ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΟΔΗΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΣΤΙΣ Α΄, Β΄ ΚΑΙ Γ΄ ΤΑΞΕΙΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΠΡΩΤΗ ΕΚΔΟΣΗ, ΑΘΗΝΑ 2021

Πράξη «Αναβάθμιση των Προγραμμάτων Σπουδών και Δημιουργία Εκπαιδευτικού Υλικού Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης» - MIS: 5035542

Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΣΠΑ 2014-2020
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Γνωστικό Πεδίο: Κοινωνικές Επιστήμες
Γνωστικό Αντικείμενο/επίπεδο εκπαίδευσης: Φυσική Αγωγή (Γυμνάσιο)

Εμπειρογνώμονες Εκπόνησης του Προγράμματος Σπουδών
Επόπτης
Παπαϊωάννου Αθανάσιος

Εκπονητές
Αμπατζόγλου Γεώργιος, Μυλώσης Δημήτριος, Σίσκος Βασίλειος

Εισηγητική Επιτροπή
Γιοβάνογλου Σοφία, Γκορτσίλα Ευγενία, Μαυρικάκης Ευάγγελος

Υπεύθυνος Γνωστικού Πεδίου
Μαστραπάς Αντώνιος

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση 2014 -2020»	
	ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ Ιωάννης Αντωνίου, Πρόεδρος ΙΕΠ
Πράξη με τίτλο:	Πράξη «Αναβάθμιση των Προγραμμάτων Σπουδών και Δημιουργία Εκπαιδευτικού Υλικού Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης» - MIS: 5035542
Επιστημονική Ομάδα Έργου:	Αφεντουλίδου Άννα, Σύμβουλος Β΄ ΙΕΠ, Εμβαλωτής Αναστάσιος, Μέλος ΔΣ ΙΕΠ, Κατσαγάνη Γεωργία, Σύμβουλος Α΄ ΙΕΠ, Μαστραπάς Αντώνιος, Σύμβουλος Α΄ ΙΕΠ, Ματσούκας Παναγιώτης, Σύμβουλος Β΄ ΙΕΠ, Μπίλλα Πολυξένη, Σύμβουλος Α΄ ΙΕΠ, Πετροπούλου Γεωργία, Σύμβουλος Α΄ ΙΕΠ, Πήλιουρας Παναγιώτης, Σύμβουλος Α΄ ΙΕΠ, Σαλπασαράνης Κωνσταντίνος, Σύμβουλος Α΄ ΙΕΠ, Σταμούλης Ευθύμης, Σύμβουλος Α΄ ΙΕΠ, Στυλιάρης Ευστάθιος, Προϊστάμενος Γραφείου Στρατηγικής και Πολιτικού Σχεδιασμού ΙΕΠ
Υπεύθυνος Πράξης:	Παναγιώτης Πήλιουρας, Σύμβουλος Α΄ ΙΕΠ
Έργο συγχρηματοδοτούμενο 75% από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο και 25% από εθνικούς πόρους.	
Ευρωπαϊκή Ένωση Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης ΕΣΠΑ 2014-2020 ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη	

Προτεινόμενη αναφορά στο υλικό:

Παπαϊωάννου, Α., Αμπατζόγλου, Γ., Μυλώσης, Δ., Σίσκος, Β. (2021). *Οδηγός εκπαιδευτικού Φυσική Αγωγή Γυμνασίου*. Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ
Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο
Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού
Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2014-2020
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Πίνακας περιεχομένων

Πίνακας περιεχομένων 1
Α΄ Μέρος 5
Α. ΦΥΣΙΟΓΝΩΜΙΑ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ 5
Σύγχρονες ανάγκες-συστάσεις διεθνών οργανισμών 5
Φυσικός γραμματισμός 5
Η ελληνική πραγματικότητα με βάση τις συστάσεις του ΠΟΥ 5
Αναπτυξιακά και κοινωνικά θέματα που επηρεάζουν το μάθημα και το ΠΣ της ΦΑ 6
Β. ΣΚΟΠΟΘΕΣΙΑ 7
Βασικές έννοιες και συμβολή τους στην επίτευξη του σκοπού «Διά βίου ΦΔ για υγεία και ποιότητα ζωής» 8
Αυτοκαθορισμός 8
Βασικές ψυχολογικές ανάγκες 8
Στόχοι των ατόμων για επίτευξη 8
Κλίμα παρακίνησης 8
Δεξιότητες αυτορρύθμισης 9
Στάσεις 9
Ενάρετη Φιλία 9
Ενάρετη Ηγεσία 10
Κοινοί στόχοι 10
Σύνοψη των βασικών εννοιών σε σχέση με την επίτευξη του κεντρικού σκοπού της ΦΑ 10
Γ. Περιεχόμενο - Θεματικά πεδία 12
Ως προς τον Κινητικό Σκοπό 12
Ως προς τον Γνωστικό Σκοπό 12
Ως προς τον Βιωματικό/Συμπεριφορικό Σκοπό 13
Ως προς τον Ηθικό/Κοινωνικό/Συναισθηματικό Σκοπό 13
Δ. Διδακτική πλαισίωση - Σχεδιασμός Μάθησης 14
Ε. Αξιολόγηση 16
Β΄ Μέρος 17
Β1. Συγκεντρωτική Απεικόνιση του Προγράμματος Σπουδών 17
Β2. Αναλυτική Απεικόνιση του Προγράμματος Σπουδών 28
Α΄ Μέρος (θεωρητικό μέρος) 60

Α1. Φυσιογνωμία του γνωστικού αντικειμένου και διδακτική του 60
Σύγχρονες ανάγκες 60
Συστάσεις Διεθνών Οργανισμών Υγείας 60
Η Ελληνική πραγματικότητα με βάση τις συστάσεις του ΠΟΥ 61
Ο ρόλος του σχολείου και της ΦΑ 62
Φυσικός γραμματισμός 63
Το σύγχρονο ΠΣ στο μάθημα της ΦΑ 64
Ενδεικτική Βιβλιογραφία 66
Αναπτυξιακά και κοινωνικά θέματα που επηρεάζουν το μάθημα και το ΠΣ της ΦΑ 66
Α2. Σκοποί και στόχοι διδασκαλίας γνωστικού αντικειμένου 68
Α3. Περιεχόμενο γνωστικού αντικειμένου – Θεματικά πεδία/θεματικές ενότητες 68
Περιεχόμενο και οδηγίες για την ανάπτυξη του 1ου θεματικού πεδίου-σκοπού 68
Περιεχόμενο και οδηγίες για την ανάπτυξη του 2ου θεματικού πεδίου-σκοπού 69
Περιεχόμενο και οδηγίες για την ανάπτυξη του 3ου θεματικού πεδίου-σκοπού 71
Περιεχόμενο και οδηγίες για την ανάπτυξη του 4ου θεματικού πεδίου-σκοπού 75
Ανάπτυξη σεναρίων ανά θεματική ενότητα και σύνδεσή μεταξύ τους 77
Α4. Διδακτική πλαισίωση 80
Βασικές Αρχές του νέου ΠΣ της ΦΑ στο Γυμνάσιο 80
Βασικές αρχές – Στοιχεία διδακτικής μεθοδολογίας 80
Μεταγνωστικές δεξιότητες (Μαθαίνω πώς να μαθαίνω) 80
Στοχεύοντας στο μέλλον 80
Σχεδιασμός μάθησης στη ΦΑ 81
Ο ρόλος του εκπαιδευτικού ΦΑ 81
Οι μαθητές χρειάζεται να βλέπουν έναν εκπαιδευτικό ΦΑ που έχει: 81
Ενδεικτική βιβλιογραφία 82
Παράγοντες που επηρεάζουν τον σχεδιασμό του μαθήματος ΦΑ για προώθηση ΦΔ 83
Δια-πλαισιακό μοντέλο προώθησης της ΦΔ 83
Θεματικά πεδία, αναπτυξιακό επίπεδο μαθητών 84
Οργάνωση της διδασκαλίας του μαθήματος ΦΑ 84
Διαμόρφωση θετικού κλίματος παρακίνησης 86
Αυτοκαθοριζόμενη παρακίνηση 86
Προσανατολισμός σε στόχους επίτευξης-κλίμα παρακίνησης προσανατολισμένο στον ανταγωνισμό ή στην προσωπική βελτίωση 88
Αυτονομία (ανάγκη να καθορίζει κάποιος τη ζωή του) 89
Αίσθηση του ανήκειν (ανάγκη για θετικές αλληλεπιδράσεις και σύνδεση με τους άλλους) 90
Αντίληψη ικανότητας και προόδου (ανάγκη για βελτίωση, ανάπτυξη δεξιοτήτων και προσωπική πρόοδο) 91
Αυτορρύθμιση 92
Γνώσεις, στάσεις, ικανότητες, εσωτερική παρακίνηση, αυτορρύθμιση και ΦΔ 93
Ανάπτυξη υπευθυνότητας 94

Ενδεικτική βιβλιογραφία 95
Ενδεικτική δικτυογραφία 96
Εναλλακτικές διδακτικές προσεγγίσεις 96
Βιωματική προσέγγιση διδασκαλίας 97
Μέθοδος διδασκαλίας βασισμένη στο σχέδιο εργασίας (ΣΕ) ή μέθοδος Project (Project Method) 97
Διαθεματικότητα 98
Διεπιστημονικότητα 98
Ενιαιοποίηση 98
Ομαδοσυνεργατική προσέγγιση 98
Ενδεικτική βιβλιογραφία 99
Στιλ διδασκαλίας 100
Εφαρμογή του φάσματος των στιλ διδασκαλίας 100
Ενδεικτική βιβλιογραφία 106
Μέθοδοι διδασκαλίας δεξιοτήτων 107
Ενδεικτική βιβλιογραφία 107
Επιπρόσθετες διδακτικές πρακτικές 107
Δράσεις πέρα από το τυπικό μάθημα 108
Οργάνωση σχολείου 108
Εμπλοκή γονέων 109
Συνεργασία με άλλα σχολεία 109
Συνεργασία με φορείς, συμμετοχή σε οργανωμένα προγράμματα 109
Συνεργασία με την ευρύτερη κοινωνία 110
Α5. Αξιολόγηση 110
Πως ορίζεται η Αξιολόγηση 110
Η Αξιολόγηση στη Φυσική Αγωγή (ΦΑ) 110
Τι αφορά η Αξιολόγηση στη ΦΑ 111
Για μια αποτελεσματικότερη Αξιολόγηση στη ΦΑ 112
Μορφές/Είδη Αξιολόγησης στη ΦΑ 112
Τεχνικές Αξιολόγησης στη ΦΑ 113
Βιβλιογραφία 114
Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ 115
Προτεινόμενο ενδεικτικό σενάριο για την ανάπτυξη του 4ου σκοπού (Α΄ τάξη) 115
Τίτλος διδακτικού σεναρίου: 4.1. Δεξιότητες ζωής που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής 115
Προτεινόμενο ενδεικτικό σενάριο για την ανάπτυξη του 2ου σκοπού 125
Τίτλος διδακτικού σεναρίου: Γυμνάζομαι...SMARTER 125
Προτεινόμενο ενδεικτικό σενάριο για την ανάπτυξη του 3ου σκοπού 138
Τίτλος διδακτικού σεναρίου: Γυμνάζομαι γιατί νοιάζομαι για την υγεία μου 138
Προτεινόμενο ενδεικτικό σενάριο για την ανάπτυξη του 4ου σκοπού 156
Τίτλος διδακτικού σεναρίου: Θετική κοινωνική αλληλεπίδραση, σεβασμός στη διαφορετικότητα, συμπερίληψη 156
Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ 163

Προτεινόμενο ενδεικτικό σενάριο για την ανάπτυξη του 2ου σκοπού 163
Τίτλος διδακτικού σεναρίου: Οφέλη Άσκησης-Δείκτες Φυσικής Κατάστασης..... 163
Προτεινόμενο ενδεικτικό σενάριο για την ανάπτυξη του 4ου σκοπού 175
Τίτλος διδακτικού σεναρίου: Θετική κοινωνική αλληλεπίδραση, σεβασμός στη διαφορετικότητα, συμπερίληψη (επέκταση του αντίστοιχου μαθήματος της Α΄ τάξης, ομαδική εργασία) 175
Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ..... 179
Προτεινόμενο ενδεικτικό σενάριο για την ανάπτυξη του 3ου σκοπού 179
Τίτλος διδακτικού σεναρίου: Αξιολογώ και βελτιώνω τη φυσική μου κατάσταση για να έχω καλή υγεία και ποιότητα ζωής..... 179
Προτεινόμενο ενδεικτικό σενάριο για την ανάπτυξη του 4ου σκοπού 195
Τίτλος διδακτικού σεναρίου: Θετική κοινωνική αλληλεπίδραση, σεβασμός στη διαφορετικότητα, συμπερίληψη (επέκταση του μαθήματος του αντίστοιχου μαθήματος της Α΄ τάξης, ομαδική εργασία) 195

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΙΣ Α΄, Β΄, Γ΄ ΤΑΞΕΙΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Α΄ Μέρος

Α. ΦΥΣΙΟΓΝΩΜΙΑ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Σύγχρονες ανάγκες-συστάσεις διεθνών οργανισμών

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) και άλλοι διεθνείς οργανισμοί υγείας συστήνουν τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα μέτριας προς υψηλής έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ) για παιδιά και εφήβους, με σκοπό την προαγωγή της διά βίου υγείας και της ποιότητας ζωής.

Ωστόσο, παγκοσμίως και ειδικά στην Ελλάδα, τα επίπεδα ΦΔ των παιδιών και των εφήβων είναι δραματικά χαμηλότερα από τις συστάσεις του ΠΟΥ, γεγονός που έχει δυσμενείς συνέπειες, όπως κακή οστική και μυϊκή ανάπτυξη των εφήβων και μεγάλη αύξηση των επιπέδων παχυσαρκίας.

Μεγάλη έμφαση δίνεται διεθνώς στον σημαντικό ρόλο που μπορεί να διαδραματίσει η Φυσική Αγωγή (ΦΑ) στην αύξηση της συμμετοχής των μαθητών/-τριών στη ΦΔ.

Φυσικός γραμματισμός

Η νέα τάση που αναπτύσσεται διεθνώς στον σχεδιασμό Προγραμμάτων Σπουδών (ΠΣ) αφορά την ανάπτυξη του φυσικού γραμματισμού των ατόμων μέσα από το μάθημα της ΦΑ.

Ο φυσικός γραμματισμός ως όρος περιγράφει τις αρετές της φιλοπεριέργειας και αγάπης για μάθηση, των δεξιοτήτων αυτορρύθμισης και της ηθικής που σχετίζονται με τον υγιή τρόπο ζωής, καθώς και τις φυσικές, γνωστικές και κοινωνικοσυναισθηματικές ικανότητες που αναπτύσσουν τα άτομα, προκειμένου να διατηρήσουν τη σωματική δραστηριότητα σε κατάλληλο επίπεδο καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, ώστε να προάγουν την προσωπική και κοινωνική ευημερία.

Υιοθετώντας αυτή την τάση, κεντρικός σκοπός του νέου ΠΣ είναι η διαμόρφωση φυσικά εγγράμματων μαθητών/-τριών, μέσα από την παρακίνησή τους για ΦΔ εντός και εκτός σχολείου, την ανάπτυξη γνώσεων, δεξιοτήτων και στάσεων, την ανάπτυξη της αυτονομίας, της αίσθησης φυσικής επάρκειας, της αυτοπεποίθησης και των δεξιοτήτων αυτορρύθμισης σε χώρους ΦΔ.

Με τον φυσικό γραμματισμό επιδιώκεται μέσα από το μάθημα της ΦΑ σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης η επίτευξη του σκοπού διά βίου ΦΔ για υγεία, ποιότητα ζωής και κοινωνική ευημερία, που είναι κυρίαρχος σκοπός των σύγχρονων ΠΣ.

Η ελληνική πραγματικότητα με βάση τις συστάσεις του ΠΟΥ

Οι σύγχρονες προκλήσεις της ελληνικής πραγματικότητας, ο σύγχρονος ελληνικός τρόπος ζωής και η δομή των πόλεων δημιουργούν πολλά εμπόδια για τακτική συμμετοχή μαθητών/-τριών και ενηλίκων στη ΦΔ (π.χ., έλλειψη ελεύθερου χρόνου, έλλειψη εύκολα προσβάσιμων χώρων για ΦΔ) και ενισχύουν την αναγκαιότητα της κυριαρχίας του σκοπού «διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής» στη ΦΑ.

Υπάρχουν πολλά ερευνητικά δεδομένα για τα χαμηλά ποσοστά ΦΔ των μαθητών/-τριών και της αυξημένης παιδικής παχυσαρκίας στην Ελλάδα.

Από τη σύγχρονη επιστημονική τεκμηρίωση προκύπτει ότι η μειωμένη συμμετοχή σε ΦΔ και η παχυσαρκία έχουν αρνητικές συνέπειες στη γνωστική, συναισθηματική και ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των εφήβων.

Αναπτυξιακά και κοινωνικά θέματα που επηρεάζουν το μάθημα και το ΠΣ της ΦΑ

Στα χρόνια του Γυμνασίου και της εφηβείας, οι νέοι αυξάνουν τον βαθμό της αυτονομίας τους σε κοινωνικούς χώρους, διαμορφώνουν την ταυτότητα του εαυτού και τον χαρακτήρα τους, ενώ υιοθετούν και πρότυπα συμπεριφοράς που σχετίζονται με τη σωματική δραστηριότητα, τη διατροφή, την κοινωνική συμπεριφορά, τη συμπεριφορά ως προς το αντίθετο φύλο, την αποφυγή ή τη χρήση ουσιών και βίας.

Στο Γυμνάσιο οι μαθητές/-τριες χρειάζεται να αναπτύξουν αυτοεκτίμηση για την εικόνα του σώματός τους και τις φυσικές τους ικανότητες, οι οποίες καθορίζουν τη γενικότερη αυτοαντίληψή τους και την ψυχική τους υγεία, να συνειδητοποιήσουν ότι καθένας είναι διαφορετικός, να τρέφουν θετικά συναισθήματα για τον εαυτό τους και να θέτουν ρεαλιστικούς στόχους για βελτίωση του εαυτού τους αλλά και των άλλων.

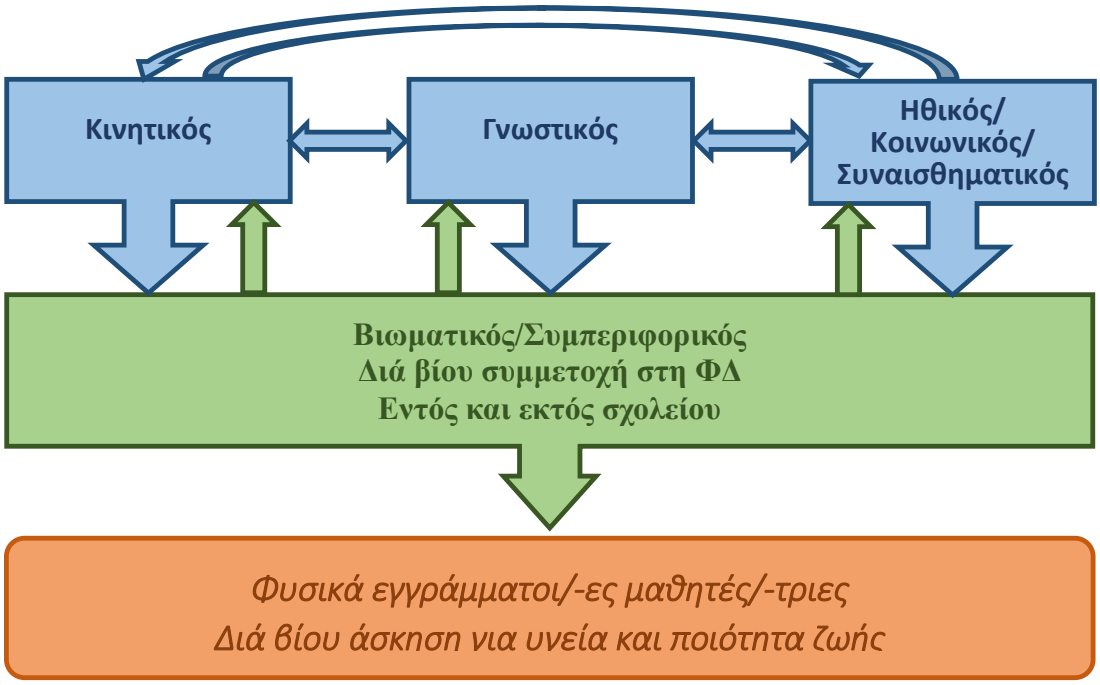
Ένα θετικό και συνεργατικό μαθησιακό περιβάλλον στο μάθημα της ΦΑ, εστιασμένο στη συναισθηματική υποστήριξη, στην αυτοέκφραση, στην ενίσχυση της αυτονομίας, στη μάθηση και στην ικανοποίηση των μαθητών/-τριών μέσω επίτευξης στόχων που είναι χρήσιμοι για τον εαυτό και την κοινωνία και οι οποίοι επιτυγχάνονται με πρωτοβουλίες, συνεργασίες και ανάπτυξη ενάρετης φιλίας, καλλιεργεί τον χαρακτήρα, τις κοινωνικές δεξιότητες και τις στρατηγικές αυτορρύθμισης που είναι σημαντικές για την υγεία και τη μελλοντική ευημερία των μαθητών/-τριών.

Το μάθημα της ΦΑ και το κινητικό περιεχόμενό του προσφέρουν ένα μοναδικά κατάλληλο περιβάλλον στο σχολείο για τη διαμόρφωση του χαρακτήρα, την ανάπτυξη θετικής κοινωνικής αλληλεπίδρασης, τον σεβασμό και την αποδοχή της διαφορετικότητας, την εξάλειψη του αποκλεισμού και της περιθωριοποίησης, της συμπερίληψης ατόμων που μειονεκτούν λόγω φύλου, εμφάνισης, βιοτικού επιπέδου και καταγωγής.

Ο/Η εκπαιδευτικός, με τον ρόλο του καθοδηγητή/-τριας και διαμεσολαβητή/-τριας, μεταβιβάζει προοδευτικά τις πρωτοβουλίες της μάθησης στους/στις μαθητές/-τριες μέχρι την πλήρη αυτονομία, δημιουργώντας τους υψηλή εσωτερική παρακίνηση, υπευθυνότητα και θετικές στάσεις ως προς την άσκηση και τις υγιεινές συνήθειες, στοιχεία σημαντικά για την εφαρμογή της μάθησης και άσκησης στην καθημερινότητά τους.

Β. ΣΚΟΠΟΘΕΣΙΑ

Κεντρικός σκοπός του νέου ΠΣ είναι η επίτευξη του σκοπού για διά βίου ΦΔ, για την προαγωγή της υγείας, της ποιότητας ζωής και της κοινωνικής ευημερίας, με τη διαμόρφωση φυσικά εγγράμματων μαθητών/-τριών, μέσα από την αποτελεσματική διδασκαλία του περιεχομένου των Θεματικών Πεδίων που προτείνονται. Στα πλαίσια της ανάπτυξης του ΠΣ της ΦΑ για το Γυμνάσιο και με βάση όλα τα παραπάνω καθορίζονται τέσσερις βασικοί σκοποί για το μάθημα ΦΑ. Οι σκοποί αυτοί είναι οι ακόλουθοι (Σχήμα 1):



Σχήμα 1. Σκοποί και συμβολή της φυσικής αγωγής.

- Σκοπός 1 (Κινητικός): Ο/Η μαθητής/-τρια επιδεικνύει ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για τη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.
- Σκοπός 2 (Γνωστικός): Ο/Η μαθητής/-τρια κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόζει έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.
- Σκοπός 3 (Βιωματικός/Συμπεριφορικός): Ο/Η μαθητής/-τρια συμμετέχει συστηματικά σε σωματικές δραστηριότητες και διατηρεί ή αναπτύσσει κατάλληλο επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία.
- Σκοπός 4 (Ηθικός/Κοινωνικός/Συναισθηματικός): Ο/Η μαθητής/-τρια επιδεικνύει υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα και έχει αναπτύξει κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.

Βασικές έννοιες και συμβολή τους στην επίτευξη του σκοπού «Διά βίου ΦΔ για υγεία και ποιότητα ζωής»

Στην επόμενη ενότητα παρουσιάζονται συνοπτικά βασικές έννοιες και η συμβολή τους στη διαδικασία επίτευξης του σκοπού διά βίου ΦΔ για υγεία και ποιότητα ζωής μέσα από το μάθημα ΦΑ. Στο σχήμα 2 απεικονίζονται οι επιδράσεις του ***περιβάλλοντος***(εκπαιδευτικός ΦΑ, συμμαθητές/-τριες, γονείς κ.λπ.), όταν δίνεται έμφαση σε παραμέτρους που υποστηρίζουν την αυτοκαθοριζόμενη παρακίνηση των μαθητών/-τριών, στη συμμετοχή τους σε ΦΔ, στην επίτευξη της υγείας και της ποιότητας ζωής τους αλλά και της κοινωνίας συνολικά. Ακολουθεί σύντομη ανάπτυξη των εννοιών.

Αυτοκαθορισμός

Ο αυτοκαθορισμός αναφέρεται στους λόγους για τους οποίους τα άτομα συμμετέχουν σε μια δραστηριότητα και προσδιορίζει τον τύπο της παρακίνησής τους, η οποία μπορεί να είναι αυτόνομη (αυτοκαθοριζόμενη) ή ελεγχόμενη (επιβαλλόμενη). Μπορεί επίσης τα άτομα να μην παρακινούνται καθόλου (κανένας λόγος συμμετοχής) (Ryan & Deci, 2017). Μόνο η αυτόνομη-αυτοκαθοριζόμενη είναι ποιοτική παρακίνηση με πολλές θετικές συνέπειες (π.χ., διατηρεί μακροχρόνια συμμετοχή σε δραστηριότητες, βελτιώνει την ικανοποίηση με τη ζωή).

Βασικές ψυχολογικές ανάγκες

Βασικές ψυχολογικές ανάγκες: Σύμφωνα με τη θεωρία του αυτοκαθορισμού, τρεις ***«βασικές ψυχολογικές ανάγκες»*** του ατόμου θεωρούνται πρωταρχικές και θεμελιώδεις και είναι: (α) ***η αίσθηση για αυτονομία*** (αυθεντικότητα, ατομική βούληση, δυνατότητα επιλογών), (β) **η αίσθηση του ανήκειν** (η αίσθηση της διασύνδεσης, της αποδοχής και του ενδιαφέροντος από τους σημαντικούς άλλους)και (γ) ***η αντίληψη ικανότητας*** (η αποτελεσματικότητα στην αντιμετώπιση των απαιτήσεων του περιβάλλοντος) (Deci & Ryan, 2000).Όταν το περιβάλλον (π.χ., εκπαιδευτικός-συμμαθητές/-τριες) ενισχύει τις τρεις βασικές ανάγκες των μαθητών/-τριών, αυξάνεται ο αυτοκαθορισμός, η **εσωτερική παρακίνησή** τους, καθώς και η υποκειμενική ποιότητα ζωής τους. Η ικανοποίηση αυτών των τριών βασικών αναγκών, μαζί με την ικανοποίηση του ατόμου από πράξεις που κάνουν καλό στους άλλους ***(καλοκαγαθία-αγαθοεργία-καλοσύνη)***, συμβάλουν με μοναδικό τρόπο στη βελτίωση της **υποκειμενικής ποιότητας ζωής** (Martela, Ryan&Steger, 2018).

Στόχοι των ατόμων για επίτευξη

Στόχοι των ατόμων για επίτευξη*:* Κάθε άτομο αποφασίζει την ενεργό συμμετοχή του σε κάποιον χώρο επίτευξης (π.χ., αθλητισμός, μάθημα ΦΑ) με βάση τον προσανατολισμό του σε συγκεκριμένους προσωπικούς στόχους. Αυτοί μπορεί να είναι: α) ***στόχοι στη δουλειά ή στο έργο ή στη βελτίωση***, όπου το άτομο συμμετέχει με στόχο τη μάθηση και την προσωπική βελτίωση και πρόοδο, και β) ***στόχοι στο εγώ ή στον ανταγωνισμό***, όπου το άτομο συμμετέχει με σκοπό την υπεροχή (το ξεπέρασμα των άλλων).

Κλίμα παρακίνησης

Κλίμα παρακίνησης: Με τον όρο «κλίμα παρακίνησης» εννοούμε τους παράγοντες που επηρεάζουν τον ψυχολογικό προσανατολισμό των ατόμων, όταν αυτά εμπλέκονται σε κάποιες δραστηριότητες, σε κάποιο περιβάλλον. Αφορά την αντίληψη των ατόμων για τον τρόπο που διαμορφώνεται το περιβάλλον από τους κοινωνικούς παράγοντες (εκπαιδευτικούς, προπονητές/-τριες,

συμμαθητές/-τριες κ.λπ.). Με βάση τη θεωρία του προσανατολισμού σε στόχους επίτευξης, έχουν προσδιοριστεί δύο βασικές διαστάσεις του κλίματος παρακίνησης: α) κλίμα παρακίνησης προσανατολισμένο στην προσωπική μάθηση/βελτίωση και β) κλίμα παρακίνησης προσανατολισμένο στο εγώ (στον ανταγωνισμό).

Πρόσφατα, στο κλίμα παρακίνησης εντάσσεται και η ικανοποίηση των τριών προαναφερόμενων βασικών αναγκών. Ενοποιώντας αυτές τις δύο προσεγγίσεις, η Duda (2013) προτείνει ότι:

α) ένα **θετικό-ενδυναμωτικό κλίμα παρακίνησης** εστιάζει 1) στην προώθηση της αυτονομίας, 2) στην υποστήριξη και βελτίωση καλών σχέσεων, 3) στην πρόοδο όλων των μαθητών/-τριών και στη βελτίωση των ικανοτήτων τους με βάση προσωπικά κριτήρια προόδου.

β) ένα **αρνητικό-αποδυναμωτικό κλίμα παρακίνησης** 1) προάγει τον έλεγχο-πίεση-επιβολή των λόγων εμπλοκής σε μια δραστηριότητα, 2) δεν υποστηρίζει και υποβαθμίζει τις καλές σχέσεις, 3) προάγει ανταγωνισμό, όπου πολλοί/-ές μαθητές/-τριες νιώθουν να έχουν χαμηλότερες ικανότητες από άλλους.

Δεξιότητες αυτορρύθμισης

Η αυτορρύθμιση αναφέρεται στη συνειδητή ρύθμιση και προσαρμογή της συμπεριφοράς από το ίδιο το άτομο, ανάλογα με τις συνθήκες και τις απαιτήσεις του περιβάλλοντος, προκειμένου να επιτύχει έναν στόχο. Στο μάθημα της ΦΑ οι μαθητές/-τριες ενθαρρύνονται να αναπτύξουν δεξιότητες αυτορρύθμισης ως προς τη μάθηση, ως προς τη συμμετοχή σε ΦΔ και ως προς την κοινωνική συμπεριφορά. Για τον λόγο αυτό δεξιότητες αυτορρύθμισης διδάσκονται ή εφαρμόζονται και στα τέσσερα Θεματικά Πεδία. Παραδείγματα δεξιοτήτων αυτορρύθμισης που χρησιμοποιούνται εκτεταμένα σε αυτό το ΠΣ της ΦΑ είναι ο καθορισμός στόχων, η αυτοπαρατήρηση, ο σχεδιασμός πλάνου για άσκηση κ.λπ.

Στάσεις

Στάσεις είναι η θετική ή αρνητική αξιολόγηση ενός κοινωνικού φαινομένου, ενός ατόμου ή μιας ομάδας, ενός αντικειμένου, μιας αφηρημένης έννοιας, μιας συμπεριφοράς κ.λπ. Οι στάσεις ενός ατόμου ως προς μια συμπεριφορά, όπως η ΦΔ, επηρεάζονται από τις αντιλήψεις και τα πιστεύω του ατόμου για τη συμπεριφορά. Τα πιστεύω για τη συμπεριφορά επηρεάζονται και διαμορφώνονται από τις γνώσεις που έχει το άτομο για τη συμπεριφορά. Όσο καλύτερες γνώσεις έχουν οι μαθητές/-τριες για τον ρόλο της ΦΔ στην υγεία τόσο πιο θετικά πιστεύω έχουν για τα οφέλη της ΦΔ και αντίστοιχα τόσο πιο θετικές στάσεις αναπτύσσουν ως προς τη ΦΔ. Οι θετικές στάσεις συμβάλλουν στην υιοθέτηση συγκεκριμένων στόχων και προθέσεων για συμπεριφορά (π.χ. καθορισμός στόχου/πρόθεση για ΦΔ).

Ενάρετη Φιλία

Η αριστοτελική «Ενάρετη Φιλία», η οποία διακρίνεται από τη φιλία για όφελος και τη φιλία για ευχαρίστηση, ορίζεται ως μια αυθόρμητη και καλής φύσεως προδιάθεση, όπου οι φίλοι, εκτός από το όφελος και την ευχαρίστηση (που τελικά αποκομίζουν), αποδέχονται ο ένας τον άλλον για κάποιες αξίες του χαρακτήρα, όπως η τιμιότητα, η ενσυναίσθηση, η γενναιοδωρία, η ειλικρίνεια και η υποστήριξη. Οι ενάρετοι φίλοι θεωρούν αυτονόητο ότι η φιλία σημαίνει κοινές δραστηριότητες και κοινούς στόχους, θέλουν το καλύτερο ο ένας για τον άλλον και μεριμνούν για την ευημερία των φίλων τους χωρίς ανταλλάγματα (Anderson & Fowers 2020).

Ενάρετη Ηγεσία

Το μάθημα της ΦΑ στοχεύει στην ανάπτυξη **κοινωνικών δεξιοτήτων ζωής** (π.χ., δεξιότητες ηγεσίας, συνεργασίας) διότι συμβάλλουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής, όπως και στην προαγωγή της ΦΔ. Ιδιαίτερη σημασία έχει η **«Ενάρετη Ηγεσία»** που σύμφωνα με τον Αριστοτέλη δηλώνει ηγεσία που καθοδηγείται από καλή πρόθεση και επιδιώκει ενάρετους σκοπούς. Ένας ενάρετος ηγέτης ενδιαφέρεται για το κοινό καλό, συμπεριφέρεται με δικαιοσύνη και τιμιότητα, επηρεάζει και παρακινεί τους άλλους να επιδιώκουν δίκαιους και ηθικούς στόχους για τους εαυτούς τους και για την κοινότητά τους και τους βοηθά να συνδέονται με έναν υψηλότερο σκοπό. Η ενάρετη ηγεσία δίνει νόημα στη δουλειά, εμπεριέχει το ενδιαφέρον για την ευημερία των άλλων και της κοινότητας, εξασφαλίζει την κοινωνική υποστήριξη και κερδίζει την εμπιστοσύνη. Ο ενάρετος ηγέτης σαν πρότυπο μπορεί να έχει μια θετική επιρροή στους άλλους με την ενάρετη (και καλή πρόθεση) συμπεριφορά του, μπορεί να βελτιώσει το ηθικό κλίμα στην κοινότητά (ομάδα) του, βελτιώνοντας συγχρόνως τη (συνολική) ευημερία των άλλων (Wang & Hackett, 2016).

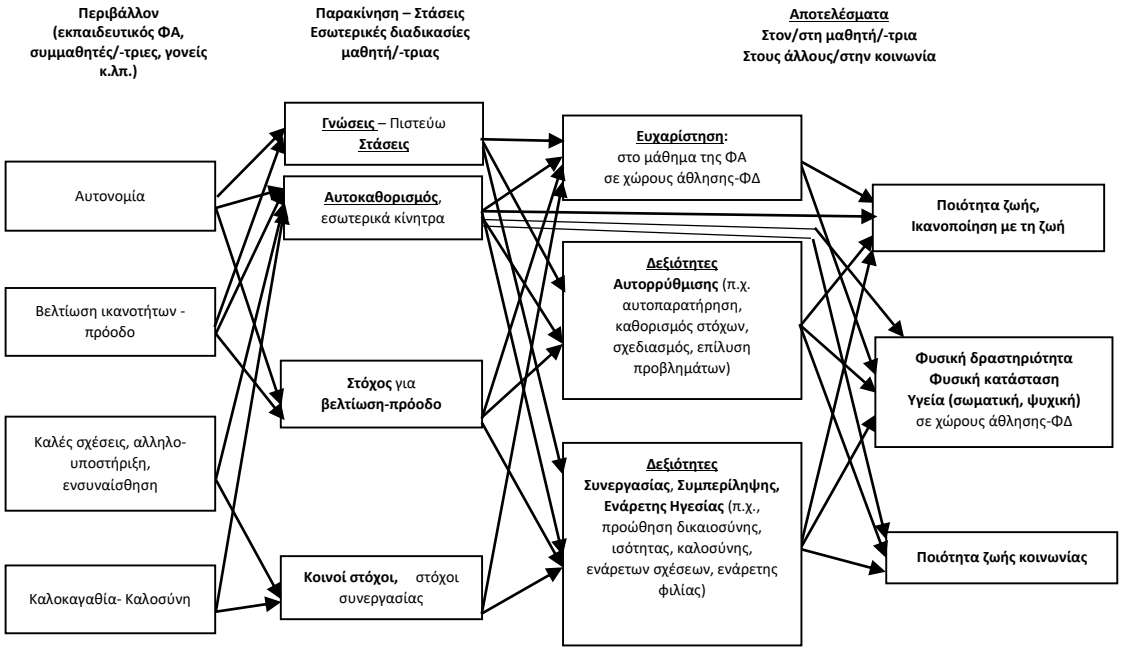
Κοινοί στόχοι

Σύμφωνα με τον Αριστοτέλη, κάποια αγαθά επιδιώκονται και επιτυγχάνονται σε προσωπική (ατομική) βάση, ενώ κάποια άλλα, όπως η φιλία και η δημοκρατία, μπορούν να επιτευχθούν μόνο σε σχέση με άλλους και μέσω **κοινών στόχων. Τα κοινά αγαθά** διαφέρουν από τα ατομικά, διότι μπορούν να επιτευχθούν μόνο μέσω της διαρκούς συμμετοχής σε **κοινές δραστηριότητες**, που σημαίνει ότι ο μόνος τρόπος για να επιτύχει κάποιος ένα κοινό αγαθό είναι να το έχει μαζί με τους άλλους. Τα κοινά αγαθά προϋποθέτουν συλλογική δουλειά και δημοκρατικές σχέσεις. **Οι κοινοί στόχοι** επίτευξης δεν είναι ατομική υπόθεση, επομένως δεν μπορούν να διαχωριστούν, ούτε κάποιος μπορεί να ωφεληθεί ατομικά από αυτούς. Θεωρούνται οι πιο σημαντικοί στόχοι για μια κοινωνία και χρειάζεται οι άνθρωποι να επιδιώκουν να επιτυγχάνονται πάντα συλλογικά (Fowers, 2012).

Η ανάπτυξη ενάρετης φιλίας και ενάρετης ηγεσίας και οι κοινοί στόχοι συναντώνται στον ηθικό/κοινωνικό σκοπό του ΠΣ και είναι απαραίτητες προϋποθέσεις της επίτευξης του κεντρικού σκοπού του νέου ΠΣ, που είναι η προσωπική και η κοινωνική ποιότητα ζωής. Επίσης συμβάλλουν σημαντικά στην επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων που περιγράφονται και στους άλλους σκοπούς της ΦΑ.

Σύνοψη των βασικών εννοιών σε σχέση με την επίτευξη του κεντρικού σκοπού της ΦΑ

Στο Σχήμα 2 παρουσιάζονται οι προαναφερόμενες έννοιες και πώς αυτές συνδέονται μεταξύ τους ώστε να επιτευχθεί ο κεντρικός σκοπός, που είναι η δια βίου άσκηση για υγεία και προσωπική και κοινωνική ευημερία.



Σχήμα 2. Διαδικασία επίτευξης του σκοπού «Διά βίου ΦΔ για υγεία και ποιότητα ζωής».

Γ. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ - ΘΕΜΑΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ

Ο κεντρικός σκοπός του νέου ΠΣ θα επιτευχθεί με την αφομοίωση και εφαρμογή στην πράξη από τους/τις μαθητές/-τριες των επιδιωκόμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων, όπως εξειδικεύονται ανά Θεματικό Πεδίο. Συγκεκριμένα:

Ως προς τον Κινητικό Σκοπό

Βασική επιδίωξη του κινητικού σκοπού είναι η ανάπτυξη της ικανότητας των μαθητών/-τριών σε ένα εύρος γνώσεων, δεξιοτήτων, κινητικών, αθλητικών, χορού και ρυθμού, που αποτελούν το μέσο για την επίτευξη του κεντρικού/πρωταρχικού σκοπού, που είναι η διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.

Με τη διδασκαλία κατάλληλα σχεδιασμένων Θεματικών Ενοτήτων, επιδιώκονται στην Α΄ τάξη η απόκτηση βασικών γνώσεων και η ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων σε βασικό επίπεδο, σε απλές και σύνθετες κινήσεις και σε σταθερά και μεταβαλλόμενα περιβάλλοντα.

Κατά τη μετάβαση στη Β΄ και στη Γ΄ τάξη επιδιώκεται η ανάπτυξη της ικανότητας των μαθητών/-τριών να συνδυάζουν και να εφαρμόζουν γνώσεις και κινητικές δεξιότητες σε ένα μεγάλο εύρος καθημερινών κινητικών δεξιοτήτων, ΦΔ αναψυχής, διαδεδομένων και μη διαδεδομένων αθλημάτων και δραστηριοτήτων ανάπτυξης ΦΚ για υγεία. Επιπρόσθετα, αναπτύσσεται σταδιακά η ικανότητα αυτόνομης μάθησης των μαθητών/-τριών, ώστε να μπορούν αυτόνομα να τελειοποιούν κινητικές δεξιότητες ή να μαθαίνουν καινούργιες και αυτόνομα να σχεδιάζουν και να παρουσιάζουν σύνθετα ρυθμικά κινητικά και χορευτικά προγράμματα.

Ως προς τον Γνωστικό Σκοπό

Βασική επιδίωξη είναι η κατανόηση και εφαρμογή γνώσεων και εννοιών που θα συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.

Ο Γνωστικός Σκοπός επιμερίζεται σε δύο Θεματικές Ενότητες:

- Γνώσεις για θέματα Φυσικής Δραστηριότητας, Άσκησης/Άθλησης, Φυσικής Κατάστασης και Διατροφής που συμβάλλουν στην προαγωγή της υγείας και απόδοσης.
- Γνώσεις ως προς την τεχνική, την τακτική, τους κανόνες και τις πρώτες βοήθειες που αφορούν στην εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων, αθλημάτων και φυσικών δραστηριοτήτων.

Ως προς τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα αναμένεται ότι οι μαθητές/-τριες: α) θα κατανοούν τα οφέλη/συνέπειες της ΦΔ/άσκησης και των διατροφικών συνηθειών στην προαγωγή της υγείας και απόδοσης, β) θα κατανοούν και θα εφαρμόζουν γνώσεις, βασικές αρχές άσκησης και δεξιότητες αυτορρύθμισης στον σχεδιασμό και την υλοποίηση ατομικών προγραμμάτων άσκησης και διατροφής, γ) θα γνωρίζουν και θα εφαρμόζουν βασικούς κανόνες και στρατηγικές ώστε να συμμετέχουν αποτελεσματικά και με ασφάλεια στη ΦΔ/άθληση εντός και εκτός σχολείου, δ) θα έχουν τις απαραίτητες γνώσεις ώστε να εκτελούν με σωστή τεχνική ατομικές δεξιότητες σε ένα εύρος αθλημάτων και κινητικών δραστηριοτήτων και ε) θα κατανοούν τη διαχρονική εξέλιξη της ΦΑ, του αθλητισμού, των Ολυμπιακών Αγώνων και ιδεωδών και τη σημασία τους στην υγεία, εκπαίδευση και ποιότητα ζωής ανθρώπων και κοινωνιών.

Συνοπτικά, μέσα από την ανάπτυξη όλων των Θεματικών Ενοτήτων, προσδοκάται η διαμόρφωση θετικών στάσεων και αντιλήψεων των μαθητών/-τριών, οι οποίες με τη σειρά τους αναμένεται να

οδηγήσουν σε επιθυμητές και ωφέλιμες προθέσεις και συμπεριφορές για την υγεία τους, όπως η τακτική συμμετοχή στην άσκηση και οι καλύτερες διατροφικές συνήθειες.

Για την επίτευξη των στόχων του γνωστικού σκοπού κρίνεται αναγκαία η χρήση μαθητοκεντρικών προσεγγίσεων που δίνουν έμφαση στην ενεργό εμπλοκή, στην προσπάθεια, στην προσωπική βελτίωση, στη συνεργασία και στην επίτευξη κοινών στόχων.

Ως προς τον Βιωματικό/Συμπεριφορικό Σκοπό

Βασικές επιδιώξεις είναι α) η βιωματική προσέγγιση γνώσεων για άσκηση με σκοπό την υγεία και β) η ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτορρύθμισης της συμπεριφοράς των μαθητών/-τριών, όσον αφορά 1) την αυτοπαρατήρηση, 2) την αξιολόγηση, 3) την ερμηνεία επιπέδων ΦΔ και δεικτών ΦΚ, 4) τον αυτόνομο καθορισμό στόχων για την ανάπτυξη ή/και διατήρηση της ΦΚ τους για υγεία και 5) την εφαρμογή κατάλληλων προγραμμάτων στο μάθημα ΦΑ και εκτός σχολείου.

Για την ενίσχυση της αξίας αυτού του σκοπού, χρειάζεται **να μεγιστοποιείται ο χρόνος που διατίθεται για κίνηση και ΦΔ** στο μάθημα της ΦΑ.

Για την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων, προτείνεται να διδαχθεί κάποιο πρόγραμμα, μέσα από το οποίο οι μαθητές/-τριες θα μάθουν βιωματικά πώς να παρακολουθούν, να αξιολογούν σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο τη συμμετοχή τους σε μέτριες/έντονες ΦΔ και πώς να καθορίζουν ατομικούς και ομαδικούς στόχους για βελτίωση ή/και διατήρηση. **Είναι σημαντικό να γνωρίζει ο/η εκπαιδευτικός ΦΑ από τα πρώτα μαθήματα του σχολικού έτους ποιοι/-ες μαθητές/-τριες δε συμμετέχουν συστηματικά σε αθλήματα εκτός σχολείου, ΟΧΙ για να τους/τις κατηγοριοποιήσει, ΟΧΙ για να τους/τις βαθμολογήσει με μικρό βαθμό, ΑΛΛΑ διακριτικά για να ενισχύσει περισσότερο την προσπάθειά τους για αύξηση της ΦΔ τους στη διάρκεια της χρονιάς.** Με την προϋπόθεση της επιτυχημένης εφαρμογής κάποιου προγράμματος με τα χαρακτηριστικά της αυτοπαρατήρησης και του καθορισμού στόχων στην Α΄ τάξη, προτείνεται η επέκτασή του και στις επόμενες τάξεις (Β΄ ή/και Γ΄) με την εφαρμογή κάποιου πιο σύνθετου και ομαδικού προγράμματος που επίσης περιλαμβάνει δεξιότητες αυτορύθμισης και ιδιαίτερα αυτοπαρατήρησης, καθορισμού στόχων, προγραμματισμού, συνεργασίας, υποστήριξης συμμαθητών-τριών. Επιπρόσθετα, προτείνεται να δοθεί έμφαση στην υιοθέτηση διαδεδομένων και μη διαδεδομένων ΦΔ και αθλημάτων, εναλλακτικών ΦΔ, παραδοσιακού, κλασικού και μοντέρνου χορού, δραστηριοτήτων ρυθμού και κινητικών προγραμμάτων, **λαμβάνοντας υπόψη θέματα φυσιογνωμίας και χαρακτηριστικά περιοχών και σχολείων, εκπαιδευτικών και μαθητών/-τριών**. Ωστόσο, αξίζει να σημειωθεί ότι στο νέο ΠΣ η ανάπτυξη των αθλητικών δεξιοτήτων και αθλημάτων δεν είναι αυτοσκοπός, αλλά μέσο για την επίτευξη των σκοπών του ΠΣ και μακροπρόθεσμα του κεντρικού/πρωταρχικού σκοπού, που είναι η δια βίου άσκηση για υγεία.

Ως προς τον Ηθικό/Κοινωνικό/Συναισθηματικό Σκοπό

Τα μαθησιακά αποτελέσματα του 4ου Θεματικού Πεδίου για τους/τις μαθητές/-τριες αναμένεται ότι θα είναι:

- Η αποκόμιση θετικής εμπειρίας από το μάθημα, ο αναστοχασμός, η καλλιέργεια και η ανάπτυξη ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων και **δεξιοτήτων ζωής**, που συμβάλλουν στη δημιουργία θετικών στάσεων και συμπεριφορών ως προς τη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής
- Η ανάπτυξη της ομαδικότητας, της συνεργασίας, του σεβασμού και η αποδοχή των άλλων ανθρώπων με διαφορετικά χαρακτηριστικά και ικανότητες, δεξιότητες που είναι σημαντικές για την προσωπική και κοινωνική ολοκλήρωση του ατόμου.

Δ. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΛΑΙΣΙΩΣΗ - ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Για να επιτευχθούν οι σκοποί και τα μαθησιακά αποτελέσματα του νέου ΠΣ, είναι απαραίτητος ο κατάλληλος προγραμματισμός του μαθήματος ΦΑ από τον/την εκπαιδευτικό, με αξιοποίηση των προτεινόμενων σχεδίων, των ενδεικτικών δραστηριοτήτων, των στρατηγικών μάθησης, έχοντας ως βάση τις διδακτικές αρχές και τις μεθόδους, που προτείνονται. Ωστόσο, κάθε εκπαιδευτικός ΦΑ στον ετήσιο προγραμματισμό του μαθήματος διατηρεί σημαντικό βαθμό αυτονομίας, ώστε να σχεδιάσει και να υλοποιήσει διδακτικά σενάρια και ημερήσια μαθήματα, αξιολογώντας και λαμβάνοντας υπόψη τους παρακάτω παράγοντες:

- Τη φιλοσοφία του μαθήματος.
- Τον κεντρικό σκοπό που επιδιώκεται (διά βίου άσκηση για υγεία), τη Θεματική Ενότητα και τα επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα.
- Το αναπτυξιακό επίπεδο των μαθητών /-τριών και την εμπειρία τους σε προτεινόμενες μεθόδους διδασκαλίας.
- Τη διδασκαλία Θεματικών Ενοτήτων που σχετίζονται μεταξύ τους ή που αποτελούν προϋπόθεση η μια της άλλης.
- Την εξειδίκευση, τις γνώσεις και τη διδακτική εμπειρία του (του/της εκπαιδευτικού ΦΑ).
- Τη διασύνδεση επιδιωκόμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων με άλλα γνωστικά αντικείμενα (π.χ., βιολογία, οικιακή οικονομία) και με την καθημερινή ζωή.
- Τη δυνατότητα συνεργασίας με εκπαιδευτικούς άλλων γνωστικών αντικειμένων.
- Τις δυνατότητες επικοινωνίας και συνεργασίας με τους γονείς των μαθητών/-τριών, με άλλα σχολεία, με φορείς (π.χ., ΤΕΦΑΑ, συλλόγους, ομοσπονδίες*)* και την ευρύτερη κοινωνία (π.χ., με το τμήμα αθλητισμού του δήμου, με ειδικούς, π.χ., διατροφολόγους κ.λπ.).
- Την αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας με βάση τον αναστοχασμό στο τέλος κάθε διδακτικής ώρας.
- Τη γεωγραφική περιοχή και την παράδοση που ενδεχομένως υπάρχει στην ανάπτυξη κάποιων ΦΔ ή/και αθλημάτων.
- Τη λειτουργία ομοσπονδιών, συλλόγων κ.λπ., στην κοντινή ή στην ευρύτερη περιοχή.
- Τη δυνατότητα για πρόσκληση «ειδικών» στον χώρο του σχολείου και στο μάθημα της ΦΑ.
- Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του σχολείου του, αναφορικά με την υλικοτεχνική υποδομή και τον εξοπλισμό που διατίθεται.
- Την υποστήριξη και την οργάνωση του σχολείου, με σκοπό την ενίσχυση δράσεων ΦΑ εντός ή/και εκτός σχολείου.

Για την αποτελεσματική εφαρμογή του νέου ΠΣ και της επίτευξης των σκοπών του χρειάζονται γνώσεις και κατάρτιση των εκπαιδευτικών σε θέματα σχετικά με αυτό, καθώς και η αποτελεσματική εφαρμογή συγκεκριμένων στρατηγικών και στιλ διδασκαλίας που περιγράφονται στη συνέχεια:

- Διαμόρφωση θετικού κλίματος παρακίνησης *(*ασφάλεια, έμφαση στις 3 βασικές ανάγκες για αυτονομία, αντίληψη ικανότητας, σχέσεις με τους άλλους, στόχο για βελτίωση και συνεργασία, υποστήριξη, αυτοκαθορισμό, θετική ανατροφοδότηση).
- Βιωματική προσέγγιση της διδασκαλίας σε υποστηρικτικό περιβάλλον.

- Ενσωμάτωση α) της διαθεματικής και β) της διαπολιτισμικής εκπαίδευσης, για την επίτευξη του κεντρικού και των επιμέρους σκοπών.
- Σχέδια εργασίας, ομαδοσυνεργατικότητα.
- Εφαρμογή του φάσματος των στιλ διδασκαλίας (του παραγγέλματος, πρακτική σε σταθμούς, αμοιβαία διδασκαλία, αυτοελέγχου, συμπερίληψης ή μη αποκλεισμού, καθοδηγούμενης εφευρετικότητας, συγκλίνουσας παραγωγικότητας, του προγράμματος που σχεδιάζει ο/η μαθητής/-τρια, της πρωτοβουλίας του/της μαθητή/-τριας, της αυτοδιδασκαλίας). Ιδιαίτερη έμφαση προτείνεται να δοθεί σε μεθόδους που προάγουν την αυτονομία και τις δεξιότητες αυτορρύθμισης των μαθητών/-τριών (π.χ., αυτοελέγχου, του προγράμματος που σχεδιάζει ο/η μαθητής/-τρια, της πρωτοβουλίας του/της κ.λπ.). Εφαρμογή της **διαφοροποιημένης διδασκαλίας** μέσω του στιλ «συμπερίληψης ή μη αποκλεισμού» αλλά και όλων των στιλ, πλην των δύο πρώτων: του παραγγέλματος και της πρακτικής άσκησης.
- Έμφαση σε προγράμματα καθορισμού στόχων για βελτίωση επιπέδων φυσικής δραστηριότητας, ικανοτήτων, υπευθυνότητας (όπως το μοντέλο Hellison που περιγράφεται παρακάτω).
- Επίτευξη μαθησιακών αποτελεσμάτων, ακόμα και εκείνων που ανήκουν στον γνωστικό σκοπό, με μεγιστοποίηση του χρόνου εμπλοκής όλων των παιδιών σε κίνηση και φυσική δραστηριότητα στη διάρκεια του μαθήματος της ΦΑ.
- Αξιολόγηση και αυτοαξιολόγηση της προόδου των μαθητών/-τριών.
- Αξιολόγηση των σκοπών και μαθησιακών αποτελεσμάτων του ΠΣ από τους/τις εκπαιδευτικούς.

Ε. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- Είναι μια διαρκής, συστηματική και δυναμική διαδικασία, αναπόσπαστο μέρος του ΠΣ.
- Αποτελεί διαγνωστικό μέσο και πηγή ανατροφοδότησης της όλης εκπαιδευτικής/διδακτικής διαδικασίας και όχι ένα μέτρο σύγκρισης των μαθητών/-τριών.
- Παρέχει πληροφορίες σχετικά με τον ρυθμό προόδου κάθε μαθητή/-τριας, το ποσοστό επίτευξης των σκοπών και στόχων, καθώς και την καταλληλότητα – αποτελεσματικότητα των περιεχομένων και της μεθοδολογίας που χρησιμοποιήθηκε κατά τη διδασκαλία.
- Αποτελεί μια ευρύτερη έννοια και διαδικασία σε σχέση με τη βαθμολόγηση.
- Αναφέρεται, ξεχωριστά, και στους 4 τομείς μάθησης: Κινητικό τομέα, Γνωστικό, Συμπεριφορικό/Βιωματικό, Ηθικό/Κοινωνικό/Συναισθηματικό.
- Για να είναι αποτελεσματική, πρέπει να είναι έγκυρη, αντικειμενική, αξιόπιστη.
- Οι μορφές αξιολόγησης που μπορούν να εφαρμοστούν είναι οι παραδοσιακές και οι εναλλακτικές.
- Εφαρμόζεται στην αρχή, κατά τη διάρκεια και στο τέλος μιας μαθησιακής διαδικασίας/ενότητας.

Β΄ Μέρος

Β1. ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – Α΄, Β΄, Γ΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ				
Θεματικά Πεδία	**Θεματικές Ενότητες**	**Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα**		
		Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	**Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**	**Γ΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**
		Οι μαθητές/-τριες να είναι σε θέση:	**Οι μαθητές/-τριες να είναι σε θέση:**	**Οι μαθητές/-τριες να είναι σε θέση:**
1. Κινητικός Σκοπός				
Επιμέρους σκοπός 1: Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.	1.1. Δραστηριότητες διά βίου άσκησης. 1.1.1. Δραστηριότητες για ανάπτυξη/διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης για υγεία. 1.1.2. Τα «διαδεδομένα» ατομικά και ομαδικά αθλήματα (4 αθλοπαιδιές, στίβος, ενόργανη). 1.1.3. Τα «λιγότερο» διαδεδομένα αθλήματα, λοιπές αυτόνομες ή/και εναλλακτικές μορφές άσκησης και ΦΔ αναψυχής.	1.1.1.Α. Να επιδεικνύουν ώριμη κινητική εκτέλεση σε απλές κινήσεις και σε σταθερά περιβάλλοντα (ισορροπία, ρυθμός, μετακίνηση, αλλαγή κατεύθυνσης…) σε ένα μεγάλο εύρος κινήσεων, δραστηριοτήτων και σε όλες τις επιμέρους ικανότητες της ΦΚ για υγεία. 1.1.2.Α. Να επιδεικνύουν την ικανότητα να εφαρμόζουν βασικές ατομικές τεχνικές α) ατομικών (π.χ., ενόργανη γυμναστική, κλασικός αθλητισμός) και β) ομαδικών αθλημάτων (ποδόσφαιρο, πετοσφαίριση, καλαθοσφαίριση, χειροσφαίριση),	1.1.1.Β. Να εφαρμόζουν κινητικές δεξιότητες σε ένα μεγάλο εύρος καθημερινών κινήσεων, ΦΔ αναψυχής (που απαιτούν φυσική κατάσταση για υγεία και απόδοση) και σε αθλήματα δύο ατόμων (π.χ., ρακέτες, αντισφαίριση, επιτραπέζια αντισφαίριση κ.ά.). 1.1.2.Β. Να επιδεικνύουν την ικανότητα να εφαρμόζουν τις βασικές τεχνικές σε απλούς συνδυασμούς, σε σταθερό ή/και δυναμικό περιβάλλον: α) στα ατομικά (ενόργανη γυμναστική, κλασικός αθλητισμός) και β) στα ομαδικά αθλήματα	1.1.1.Γ. Να συνδυάζουν και να εφαρμόζουν κινητικές δεξιότητες σε ένα μεγάλο εύρος καθημερινών κινήσεων και ΦΔ αναψυχής, αθλημάτων δύο ατόμων και δραστηριοτήτων ανάπτυξης ΦΚ για υγεία (π.χ., ενδυνάμωση με το βάρος του σώματος και χαμηλές αντιστάσεις, βάδισμα, τρέξιμο, ανέβασμα σκάλας, σχοινάκι, ποδήλατο). 1.1.2.Γ. Να επιδεικνύουν την ικανότητα να συνδυάζουν και να εφαρμόζουν βασικές ατομικές τεχνικές α) ατομικών β) ομαδικών αθλημάτων σε αγωνιστικές ή/και σε

		σε απλές ασκήσεις σε σταθερό ή/και δυναμικό περιβάλλον. 1.1.3.Α. Να επιδεικνύουν την ικανότητα να εφαρμόζουν βασικές τακτικές άμυνας και επίθεσης, σε καταστάσεις ένας εναντίον ενός και να κατανοούν τη σημασία της κίνησης/αξιοποίησης στον ελεύθερο χώρο στα παραπάνω ομαδικά αθλήματα σε απλές ασκήσεις ή/και σε τροποποιημένες συνθήκες παιχνιδιού (π.χ., ποδόσφαιρο 5Χ5), που είναι κατάλληλες για διά βίου άθληση για υγεία. 1.1.4.Α.Να επιδεικνύουν ενδιαφέρον και προθυμία να συμμετέχουν σε νέες κινητικές δραστηριότητες, αθλήματα ή/και εναλλακτικές μορφές άσκησης.	(καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση, ποδόσφαιρο, χειροσφαίριση). 1.1.3.Β. Να επιδεικνύουν την ικανότητα να εφαρμόζουν τις βασικές τακτικές της άμυνας, της επίθεσης και της κίνησης στον χώρο, στα ομαδικά αθλήματα σε τροποποιημένες συνθήκες παιχνιδιού (π.χ., καλαθοσφαίριση 3Χ3, χειροσφαίριση 4Χ4), που είναι κατάλληλες για διά βίου άθληση για υγεία. 1.1.4.Β. Να πειραματίζονται και να δοκιμάζουν νέες κινητικές δεξιότητες ή/και εναλλακτικές μορφές άσκησης.	τροποποιημένες συνθήκες παιχνιδιού, που είναι κατάλληλες για διά βίου άθληση για υγεία. 1.1.3.Γ. Να επιδεικνύουν την ικανότητα να συνδυάζουν και να εφαρμόζουν βασικές τακτικές άμυνας, επίθεσης και κίνησης στον χώρο, στα παραπάνω ομαδικά αθλήματα σε αγωνιστικές ή/και σε τροποποιημένες συνθήκες παιχνιδιού, που είναι κατάλληλες για διά βίου άθληση για υγεία. 1.1.4.Γ. Να επιδεικνύουν σημαντική αυτονομία στην τελειοποίηση κινητικών δεξιοτήτων ή στη μάθηση νέων κινητικών δεξιοτήτων, εναλλακτικών μορφών άσκησης και ΦΔ αναψυχής εφαρμόζοντας στρατηγικές μάθησης και δεξιότητες αυτορρύθμισης, όπως η ανάλυση, η εξερεύνηση και ανακάλυψη, η νοερή εξάσκηση

				και ο αυτοδιάλογος.
	1.2. Χοροί και ρυθμός. 1.2.1. Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί. 1.2.2. Διεθνείς χοροί, μπαλέτο, ρυθμικά κινητικά/χορευ-τικά προγράμματα κτλ.	1.2.1.Α. Να επιδεικνύουν ικανοποιητικό επίπεδο τεχνικής και ρυθμικής εκτέλεσης: α) σε ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς που έχουν διδαχθεί στο Δημοτικό και β) σε 1-2 νέους παραδοσιακούς χορούς τους οποίους θα διδαχθούν στην Α΄ τάξη και σε έναν αντιπροσωπευτικ ό χορό της περιοχής τους. 1.2.2.Α. Να επιδεικνύουν βασικό επίπεδο τεχνικής και ρυθμικής εκτέλεσης σε έναν διεθνή χορό (π.χ. freestyle, hip-hop, break dance, jazz, ethnic, zumba, μπαλέτο, σύγχρονοι χοροί, λαϊκοί χοροί άλλων χωρών). 1.2.3.Α. Να επιδεικνύουν την ικανότητα να δημιουργούν και να παρουσιάζουν, ατομικά ή/και σε συνεργασία με τους/τις συμμαθητές/-τριές τους, μια χορευτική	1.2.1.Β. Να επιδεικνύουν ικανοποιητικό επίπεδο τεχνικής και ρυθμικής εκτέλεσης στους χορούς που έχουν διδαχθεί σε προηγούμενα έτη και σε δύο (2) νέους ελληνικούς αντιπροσωπευτι-κούς παραδοσιακούς χορούς. 1.2.2.Β. Να επιδεικνύουν βασικό επίπεδο τεχνικής σε κάποιους μοντέρνους χορούς ή χορούς άλλων χωρών (π.χ., latin, συγχρονισμένο, ασύγχρονο, freestyle, hip-hop, break dance, jazz, ethnic, zumba). 1.2.3.Β. Να επιδεικνύουν την ικανότητα να αυτοσχεδιάζουν και να δημιουργούν χορευτικά πρότυπα, σε ατομικές ή ομαδικές δραστηριότητες (π.χ., πρόγραμμα ενόργανης, ρυθμικής, ακροβατικής γυμναστικής, αγωνιστικό aerobic, parkour,	1.2.1.Γ. Να επιδεικνύουν υψηλό επίπεδο τεχνικής και ρυθμικής εκτέλεσης, σε ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς που έχουν διδαχθεί και σε 2-3 νέους αντιπροσωπευτικ ούς πανελλήνιους ή τοπικούς χορούς συμπεριλαμβάνο ντας παραλλαγές. 1.2.2.Γ. Να επιδεικνύουν βασικό επίπεδο τεχνικής και ρυθμικής εκτέλεσης σε διεθνείς χορούς (π.χ., μοντέρνους, freestyle, hip-hop, break dance, jazz, ethnic, zumba, μπαλέτο, σύγχρονοι χοροί, λαϊκοί χοροί άλλων χωρών). 1.2.3.Γ. Να επιδεικνύουν την ικανότητα να συνδυάζουν και να παρουσιάζουν αποτελεσματικά κινητικές δεξιότητες και κινητικά πρότυπα σε σύνθετες δραστηριότητες ρυθμού, ατομικές, δύο ατόμων ή μικρών ομάδων (π.χ., πρόγραμμα

		δημιουργία ή μια κινητική ρυθμική δραστηριότητα (π.χ., πρόγραμμα ενόργανης /ρυθμικής/ακροβατικής γυμναστικής, αγωνιστικό aerobic, parkour, dance και fitness, street dance, cheerleading...).	dance & fitness, street dance).	ενόργανης, ρυθμικής, ακροβατικής γυμναστικής, αγωνιστικό aerobic, parkour, Acro yoga, dance και fitness, street dance κ.λπ.).
2. Γνωστικός Σκοπός				
Επιμέρους σκοπός 2: Είναι σε θέση να εφαρμόσουν γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	2.1. Γνώσεις για θέματα φυσικής δραστηριότητας, άσκησης/άθλησης, φυσικής κατάστασης και διατροφής που συμβάλλουν στην προαγωγή της υγείας και της απόδοσης. 2.1.1. Οφέλη άσκησης. 2.1.2. Γνώσεις για θέματα άσκησης/ΦΚ και διατροφής (οδηγίες/συστάσεις ΠΟΥ, είδη ΦΔ, δείκτες ΦΚ, προσαρμογές κατά την άσκηση, ειδικά θέματα, τεστ αξιολόγησης...), μεταβολικός ρυθμός, ΔΜ για καλύτερη υγεία. 2.1.3. Βασικές αρχές άσκησης [μέθοδοι βελτίωσης, αρχές προπόνησης	2.1.1.Α. Να περιγράφουν τα οφέλη της ΦΔ/άσκησης και τις συνέπειες της καθιστικής ζωής και να κατέχουν βασικές γνώσεις σε θέματα άσκησης και διατροφής για την προαγωγή της υγείας και απόδοσης, που συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής. 2.1.2.Α. Να εφαρμόζουν, με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού ΦΑ, γνώσεις, βασικές αρχές άσκησης και δεξιότητες αυτορρύθμισης στον σχεδιασμό και την υλοποίηση των ατομικών τους προγραμμάτων άσκησης και διατροφής για καλύτερη υγεία και απόδοση.	2.1.1.Β. Να αναφέρουν τα οφέλη /συνέπειες της ΦΔ/άσκησης και των διατροφικών συνηθειών στην προαγωγή της υγείας και απόδοσης, που συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής. 2.1.2.Β. Να εφαρμόζουν, με την επίβλεψη του/της εκπαιδευτικού ΦΑ, γνώσεις, βασικές αρχές άσκησης και δεξιότητες αυτορρύθμισης στον σχεδιασμό και στην υλοποίηση των ατομικών τους προγραμμάτων άσκησης και διατροφής για καλύτερη υγεία και απόδοση.	2.1.1.Γ. Να αναφέρουν τα οφέλη/συνέπειες της ΦΔ/άσκησης και των διατροφικών συνηθειών και να ακολουθούν επιλογές που έχουν ως αποτέλεσμα την προαγωγή της υγείας και απόδοσης, που συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής. 2.1.2.Γ. Να εφαρμόζουν, με/ή χωρίς την επίβλεψη του/της εκπαιδευτικού ΦΑ, γνώσεις, βασικές αρχές άσκησης και δεξιότητες αυτορρύθμισης στον σχεδιασμό και την υλοποίηση των ατομικών τους προγραμμάτων άσκησης και διατροφής για

	(φόρμουλα FITT)]. 2.1.4. Δεξιότητες αυτορρύθμισης /αυτοδιαχείρισης (καθορισμός στόχων SMARTER, αυτοπαρατήρη-ση, προσωπικά προγράμματα άσκησης / διατροφής, επίλυση προβλήματος, τεχνικές χαλάρωσης, αυτοδιάλογος…).			καλύτερη υγεία και απόδοση.
	2.2. Γνώσεις σχετικά με τεχνική, τακτική, κανόνες και πρώτες βοήθειες κατά τη μάθηση και απόδοση κινητικών δεξιοτήτων, αθλημάτων και φυσικών δραστηριοτήτων. 2.2.1. Κανονισμοί αθλημάτων. 2.2.2. Τεχνική. 2.2.3. Τακτική. 2.2.4. Πρώτες βοήθειες. 2.2.5. Ιστορία αθλητισμού.	2.2.1.Α. Να εφαρμόζουν, με την επίβλεψη του/της εκπαιδευτικού ΦΑ, βασικούς κανόνες και στρατηγικές αθλημάτων, ώστε να συμμετέχουν αποτελεσματικά και με ασφάλεια στο μάθημα της ΦΑ. 2.2.2.Α. Να εκτελούν με σωστή τεχνική, σε απλά περιβάλλοντα, βασικές ατομικές δεξιότητες σε ένα εύρος αθλημάτων και κινητικών δραστηριοτήτων. 2.2.3.Α. Να κατέχουν βασικές γνώσεις υγιεινής και πρώτων βοηθειών.	2.2.1.Β. Να εφαρμόζουν, σε συνεργασία με συμμαθητές/-τριές τους, βασικούς κανόνες και στρατηγικές, ώστε να συμμετέχουν αποτελεσματικά και με ασφάλεια στη ΦΔ/άθληση εντός και εκτός σχολείου. 2.2.2.Β. Να συνδυάζουν και να εκτελούν με σωστή τεχνική, σε δυναμικά περιβάλλοντα, βασικές ατομικές δεξιότητες σε ένα εύρος αθλημάτων και κινητικών δραστηριοτήτων. 2.2.3.Β. Να κατέχουν βασικές γνώσεις υγιεινής	2.2.1.Γ. Να εφαρμόζουν ή/και να τροποποιούν κατάλληλα, σε συνεργασία με συμμαθητές/-τριές τους, βασικούς κανόνες και στρατηγικές ώστε να συμμετέχουν αποτελεσματικά και με ασφάλεια στη ΦΔ/άθληση εντός και εκτός σχολείου. 2.2.2.Γ. Να συνδυάζουν και να εκτελούν με σωστή τεχνική, σε συνθήκες κανονικού ή τροποποιημένου παιχνιδιού, βασικές ατομικές δεξιότητες σε ένα εύρος αθλημάτων και κινητικών δραστηριοτήτων.

		Να περιγράφουν τον ρόλο της ΦΑ/γύμνασης στην αρχαία Ελλάδα για την υγεία και την εκπαίδευση των νέων.	και πρώτων βοηθειών. Να κατανοούν τη σημασία και εξέλιξη του αθλητισμού από τους αρχαίους χρόνους έως σήμερα (η σημασία και εξέλιξη των Ολυμπιακών Αγώνων και ιδεωδών).	2.2.3.Γ. Να κατέχουν βασικές γνώσεις υγιεινής και πρώτων βοηθειών. Να επικοινωνούν αποτελεσματικά σε άλλους κρίσιμα θέματα για τον διαχρονικό ρόλο του αθλητισμού στην ανάπτυξη της υγείας και της ποιότητας ζωής ανθρώπων και κοινωνιών.
3. Βιωματικός/ Συμπεριφορικός σκοπός				
Επιμέρους σκοπός 3: Συμμετέχουν συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες και αναπτύσσουν ή/και διατηρούν κατάλληλο επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία.	3.1. Αξιολόγηση-αυτοπαρατήρηση των προσωπικών επιπέδων ΦΔ και των δεικτών της προσωπικής ΦΚ για υγεία και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση. 3.1.1. Αξιολόγηση των προσωπικών επιπέδων ΦΔ και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση. 3.1.2. Αξιολόγηση των δεικτών της προσωπικής ΦΚ για υγεία και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση.	3.1.1.Α. Να αξιολογούν την εβδομαδιαία ΦΔ τους στη ΦΑ και εκτός σχολείου, να θέτουν και να παρακολουθούν με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ΦΑ προσωπικούς στόχους για βελτίωση/διατήρηση, με βάση το ισχύον επίπεδό τους και τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ). 3.1.2., 3.1.3. Α. Αξιολογούν τη ΦΚ τους για υγεία (καρδιοαναπνευστική αντοχή, μυϊκή δύναμη και αντοχή, ευκαμψία, σύσταση σώματος) και	3.1.1.Β. Να αξιολογούν την εβδομαδιαία ΦΔ τους στη ΦΑ και εκτός σχολείου, να θέτουν και να παρακολουθούν ενισχύοντας τη συνεργασία με συμμαθητές/-τριές τους και με τη δυνατότητα παροχής βοήθειας του/της εκπαιδευτικού ΦΑ, προσωπικούς ή/και ομαδικούς στόχους για βελτίωση/διατήρηση, με βάση το ισχύον επίπεδό τους και τις συστάσεις του ΠΟΥ. 3.1.2., 3.1.3. Β. Αξιολογούν τη ΦΚ τους για υγεία και τις διατροφικές τους συνήθειες,	3.1.1.Γ. Να επιδεικνύουν αυτονομία, να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες, να παρακινούν συμμαθητές/-τριές τους, να αξιολογούν την εβδομαδιαία ΦΔ τους στη ΦΑ και εκτός σχολείου, να θέτουν και να παρακολουθούν προσωπικούς ή/και ομαδικούς στόχους για βελτίωση/διατήρηση, με βάση το ισχύον επίπεδό τους και τις συστάσεις του ΠΟΥ. 3.1.2., 3.1.3. Γ. Επιδεικνύουν αυτονομία, ενισχύουν τη συνεργασία με συμμαθητές/τριές τους και αξιολογούν τη

	3.1.3. Καταγραφή των στοιχείων διατροφής και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση.	στοιχεία της διατροφής τους, με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού ΦΑ και καθορίζουν προσωπικούς στόχους βελτίωσης/διατήρησης της ΦΚ τους. 3.1. Α. Παρουσιάζουν προσωπική βελτίωση ή/και διατήρηση στη διάρκεια του σχολικού έτους, με βάση την αρχική τους απόδοση στο επίπεδο ΦΔ τους και σε 1 τουλάχιστον επιλεγμένη δοκιμασία για κάθε στοιχείο ΦΚ για την υγεία.	ενισχύοντας τη συνεργασία με συμμαθητές/τριές τους και με τη δυνατότητα παροχής βοήθειας του εκπ/κού ΦΑ και συνδυάζουν προσωπικούς στόχους άσκησης και διατροφής για βελτίωση/διατήρηση της ΦΚ τους. 3.1. Β. Παρουσιάζουν προσωπική βελτίωση στη διάρκεια του σχολικού έτους, πλησιάζοντας ή/και διατηρώντας το προτεινόμενο επίπεδο απόδοσης με βάση τα διεθνή δεδομένα και με βάση την αρχική τους απόδοση, σε 2 τουλάχιστον επιλεγμένες δοκιμασίες για κάθε στοιχείο ΦΚ για την υγεία.	ΦΚ τους και τη διατροφή τους και αναπτύσσουν, εφαρμόζουν και παρακολουθούν πρόγραμμα άσκησης και διατροφής για βελτίωση/διατήρηση της ΦΚ τους. 3.1. Γ. Παρουσιάζουν προσωπική βελτίωση στη διάρκεια του σχολικού έτους, επιτυγχάνοντας ή/και διατηρώντας το προτεινόμενο επίπεδο απόδοσης με βάση τα διεθνή δεδομένα και τα ατομικά τους χαρακτηριστικά, επιλέγοντας μεταξύ επιλεγμένων δοκιμασιών για κάθε στοιχείο ΦΚ για την υγεία.
	3.2. Συμμετοχή σε τυπικές και σε εναλλακτικές μορφές άσκησης για υγεία και σε διαδεδομένα και μη διαδεδομένα αθλήματα στη ΦΑ και εκτός σχολείου. 3.2.1. Συμμετοχή σε τυπικές μορφές άσκησης και σε	3.2.1.Α. Να συμμετέχουν στον μέγιστο βαθμό σε ευχάριστες τυπικές ΦΔ και αθλήματα στο μάθημα ΦΑ (σε ένταση που εξασφαλίζει ανάπτυξη ή/και διατήρηση της ΦΚ για υγεία) με την καθοδήγηση του/της	3.2.1.Β. Να συμμετέχουν στον μέγιστο βαθμό σε διασκεδαστικές τυπικές ΦΔ και αθλήματα με σκοπό τη βελτίωση ή/και διατήρηση της ΦΚ για υγεία, στο μάθημα ΦΑ, στα διαλείμματα και εκτός σχολείου, συνεργαζόμενοι/-	3.2.1.Γ. Να συμμετέχουν στον μέγιστο βαθμό στο μάθημα ΦΑ, στα διαλείμματα και στα κενά και εκτός σχολείου, σε ψυχαγωγικές τυπικές ΦΔ και αθλήματα με σκοπό τη βελτίωση ή/και διατήρηση της ΦΚ για υγεία,

	διαδεδομένα αθλήματα στη ΦΑ και εκτός σχολείου. 3.2.2. Συμμετοχή σε εναλλακτικές μορφές άσκησης και σε μη διαδεδομένα αθλήματα στη ΦΑ και εκτός σχολείου.	εκπαιδευτικού ΦΑ και εκτός σχολείου με την υποστήριξη των γονέων τους ή άλλων μελών της οικογένειάς τους. 3.2.2.Α. Να συμμετέχουν στο μάθημα ΦΑ με ευθύνη του/της εκπαιδευτικού ΦΑ και εκτός σχολείου με την υποστήριξη των γονέων τους ή άλλων μελών της οικογένειάς τους, σε εναλλακτικές μορφές άσκησης ή/και σε λιγότερο διαδεδομένα αθλήματα, που ενισχύουν τον υγιεινό τρόπο ζωής, την αειφορία και τις ενδοοικογενειακές σχέσεις.	ες με συμμαθητές/-τριές τους στον σχεδιασμό, στην οργάνωση, στην εφαρμογή, στην παρακολούθηση και στην αξιολόγηση. 3.2.2.Β. Να επικοινωνούν, να αλληλοεπιδρούν και να συμμετέχουν με συμμαθητές/-τριές τους σε εναλλακτικές μορφές άσκησης ή/και σε λιγότερο διαδεδομένα αθλήματα, που επιλέγουν από κοινού και τα οποία ενισχύουν τον υγιεινό τρόπο ζωής και την αειφορία στο μάθημα ΦΑ, στα διαλείμματα και εκτός σχολείου.	εφαρμόζοντας αποτελεσματικά αρχές άσκησης και επιδεικνύοντας σημαντική αυτονομία στον σχεδιασμό, στην οργάνωση, στην εφαρμογή, στην παρατήρηση και στην αξιολόγηση. 3.2.2.Γ. Να αναπτύσσουν την πρωτοβουλία και να συμμετέχουν με συμμαθητές/-τριές τους στο μάθημα ΦΑ, στα διαλείμματα, στα κενά και εκτός σχολείου με μέλη της οικογένειάς τους ή/και φίλους τους, σε εναλλακτικές μορφές άσκησης ή/και σε λιγότερο διαδεδομένα αθλήματα, που επιλέγουν από κοινού και ενισχύουν τον υγιεινό τρόπο ζωής, την αειφορία και τις διαπροσωπικές σχέσεις.
4. Ηθικός/ Κοινωνικός/ Συναισθηματικός Σκοπός				

Επιμέρους σκοπός 4: Επιδεικνύουν υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, σεβασμό του άλλου φύλου, αναγνωρίζουν την αξία της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία, την ευχαρίστηση, την εσωτερική παρακίνηση και την κοινωνική αλληλεπίδραση και έχουν αναπτύξει τις κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	4.1. Ψυχοκοινωνικές δεξιότητες, συναισθήματα, στόχοι, που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής. 4.1.1. Αυτοέκφραση, διασκέδαση, ικανοποίηση από το μάθημα, εσωτερική παρακίνηση, ανάπτυξη των ικανοτήτων μέσω εξάσκησης και προσπάθειας. 4.1.2. Υπευθυνότητα, τιμιότητα, πρόληψη σχολικής και αθλητικής βίας, εξαπάτησης στον αθλητισμό, περιλαμβανο-μένου του ντόπινγκ, αποφυγή προκλήσεων για ανθυγιεινές και αντικοινωνικές συμπεριφορές, στόχοι επίτευξης.	4.1.1.Α. Να βιώνουν την εμπλοκή τους στις φυσικές δραστηριότητες σαν διασκέδαση και να αναγνωρίζουν τους τρόπους εμπλοκής (ανταγωνιστικές, μη ανταγωνιστικές, ατομικές, ομαδικές) σε αυτές που συμβάλλουν στη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων και του άγχους, να αναπτύσσουν την εσωτερική παρακίνηση, την αυτοέκφραση και την ικανοποίηση. Να αναγνωρίζουν ότι η προσπάθεια αναπτύσσει την ικανότητα, να δίνουν αξία στην προσπάθεια και όχι στην τύχη και στον στοιχηματισμό, να κατανοούν ότι η προσπάθεια βελτιώνει την ποιότητα ζωής. 4.1.2.Α. Να επιδεικνύουν υπευθυνότητα, έλεγχο επιθετικότητας, αποφυγή εξαπάτησης στον αθλητισμό, τιμιότητα και δικαιοσύνη στο μάθημα (στα παιχνίδια και στα	4.1.1.Β. Να αποκτούν θετική εμπειρία και εσωτερική παρακίνηση από το μάθημα της ΦΑ στο σχολείο και να επιλέγουν τις φυσικές δραστηριότητες που προσφέρουν διασκέδαση, ικανοποίηση και αναπτύσσουν την αυτοπεποίθηση και την αυτο-έκφραση. Να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες που αποδεικνύουν ότι η προσπάθεια και όχι η τύχη βελτιώνει την ικανότητα, προάγει τη διασκέδαση και την ποιότητα ζωής. 4.1.2.Β. Να αντιστέκονται σε φαινόμενα βίας, χουλιγκανισμού, ντόπινγκ και εξαπάτησης στον αθλητισμό. Να επιδεικνύουν ενσυναίσθηση, να υποστηρίζουν και να βοηθούν τους/τις συμμαθητές/-τριές τους στην εκμάθηση των δεξιοτήτων και την ομαλή διεξαγωγή των παιχνιδιών και των αθλημάτων και να επιλέγουν τις υγιεινές	4.1.1.Γ. Να μεταφέρουν τη θετική εμπειρία σε εκτός σχολείου φυσικές δραστηριότητες. Να επιλέγουν και να εμπλέκονται σε μια ευρεία ποικιλία αθλητικών και φυσικών δραστηριοτήτων εκτός σχολείου που ευχαριστούν και ενισχύουν την αυτοέκφραση και την αυτοπεποίθησή τους. 4.1.2.Γ. Να εφαρμόζουν τη μάθηση από το σχολείο σε άλλα περιβάλλοντα. Στην καθημερινότητά τους να προγραμματίζουν, να εφαρμόζουν και να αξιολογούν τις υγιεινές συμπεριφορές, να αντιστέκονται στις προκλήσεις αποφεύγοντας τις ανθυγιεινές συμπεριφορές. Να συμμετέχουν σε προγράμματα και εκδηλώσεις κατά των φαινομένων σχολικής βίας, βίας στα γήπεδα και ντόπινγκ στον αθλητισμό. Να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες προτρέποντας

		αθλήματα), να συμμετέχουν ενεργά στη διαμόρφωση κανόνων στο μάθημα και να παρακινούνται για αυτοβελτίωση, μέσω άσκησης σε στόχους επίτευξης, με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού.	συνήθειες και συμπεριφορές μέσω επίτευξης στόχων.	άλλους στην υιοθέτηση έντιμων και υγειών συμπεριφορών.
	4.2. Θετική κοινωνική αλληλεπίδραση, σεβασμός στη διαφορετικότητα (φύλο, ικανότητες, εθνικότητα, θρησκεία, σωματική διάπλαση-εμφάνιση, σεξουαλικότητα, κοινωνική κατάσταση). 4.2.1. Δεξιότητες επικοινωνίας, συνεργασία, ενσυναίσθηση, ενάρετη φιλία, επίλυση προβλημάτων. 4.2.2. Σεβασμός και αποδοχή στη διαφορετικότητα, συμπερίληψη.	4.2.1.Α. Να αναπτύσσουν σχέσεις συνεργασίας και ενάρετης φιλίας με τους/τις υπόλοιπους/-ες μαθητές/-τριες στο μάθημα και εκτός μαθήματος και με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού να χρησιμοποιούν πρακτικές επίλυσης προβλημάτων. Να αναγνωρίζουν τη συμβολή όλων των μελών μιας ομάδας και να επαινούν τους/τις συμμαθητές/-τριές τους στις καλές προσπάθειες. 4.2.2.Α. Να σέβονται και να αποδέχονται τη	4.2.1.Β. Να επιδεικνύουν θετική επικοινωνία και ευγενική συμπεριφορά σε συνεργατικές δραστηριότητες στο μάθημα εντός και εκτός σχολείου και να εφαρμόζουν κατάλληλες πρακτικές επίλυσης προβλημάτων και διαφορών. 4.2.2.Β. Να συμπεριφέρονται με ευγένεια, να επιδεικνύουν ενσυναίσθηση, να συνεργάζονται, να ενθαρρύνουν και να υποστηρίζουν άλλους/-ες μαθητές/-τριες που	4.2.1.Γ. Να ανταποκρίνονται θετικά και υπεύθυνα στις συμπεριφορές των συμμαθητών/-τριών τους, να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες και να συνεργάζονται μαζί τους για την επίλυση πολύπλοκων διαφορών κατά την ενασχόλησή τους σε ομαδικές φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου. 4.2.2.Γ. Να συμμετέχουν ή/και να οργανώνουν εκδηλώσεις και δραστηριότητες συνεργασίας που

		διαφορετικότητα μεταξύ των μαθητών/-τριών (φύλο, ικανότητες, εθνικότητα, θρησκεία, σωματική διάπλαση-εμφάνιση, σεξουαλικότητα, κοινωνική κατάσταση). Να τους/τις υποστηρίζουν, να τους/τις εμψυχώνουν και να εμπλέκονται ενεργητικά μαζί τους σε παιχνίδια και ομαδικές φυσικές δραστηριότητες.	παρουσιάζουν διαφορές ως προς το φύλο, τις ικανότητες, την εθνικότητα, τη θρησκεία, τη σωματική διάπλαση-εμφάνιση, τη σεξουαλικότητα, την κοινωνική κατάσταση.	έχουν σκοπό τη συμπερίληψη.

Β2. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ			
Θεματικά Πεδία	**Θεματικές Ενότητες**	**Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα**	**Ενδεικτικές Δραστηριότητες**
		Οι μαθητές/-τριες θα είναι σε θέση:	
1. Κινητικός Σκοπός **Επιμέρους σκοπός 1:** Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.	1.1. Δραστηριότητες διά βίου άσκησης. 1.1.1. Δραστηριότητες για ανάπτυξη και διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης για υγεία. 1.1.2. Τα «διαδεδομένα» ατομικά και ομαδικά αθλήματα (4 αθλοπαιδιές, στίβος, ενόργανη). 1.1.3. Τα «λιγότερο» διαδεδομένα αθλήματα, λοιπές αυτόνομες ή/και εναλλακτικές μορφές άσκησης και ΦΔ αναψυχής.	• Να συμμετέχουν απρόσκοπτα σε βασικές φυσικές/αθλητικές δραστηριότητες για καλύτερη υγεία. • Να επιδεικνύουν ικανοποιητικό επίπεδο τεχνικής και τακτικής συμπεριφοράς στα διαδεδομένα και διδαχθέντα ατομικά και ομαδικά αθλήματα. • Να εφαρμόζουν βασικά θέματα τεχνικής, τακτικής και κανονισμών νέων και λιγότερο διαδεδομένων αθλημάτων/δραστηριοτήτων. • Να εφαρμόζουν βασικές δοκιμασίες/τρόπους αξιολόγησης των κινητικών και τεχνικών (αθλητικών) τους δεξιοτήτων.	• Όλα τα διαδεδομένα και λιγότερο διαδεδομένα ατομικά και ομαδικά αθλήματα. • Κινητικές δραστηριότητες και τροποποιημένες μορφές φυσικών/αθλητικών δραστηριοτήτων και ομαδικών αθλημάτων/παιχνιδιών. • Αξιόπιστες δοκιμασίες αξιολόγησης βασικών αθλητικών/κινητικών δεξιοτήτων (αξιολόγηση δεικτών φυσικής κατάστασης και δεξιότητας στα διαδεδομένα ατομικά και ομαδικά αθλήματα) με σκοπό την προσωπική βελτίωση. • Χρήση νέων τεχνολογιών για παρακολούθηση και αξιολόγηση των ποιοτικών στοιχείων μιας εκτέλεσης (π.χ. χρήση βίντεο). • Παρουσίαση νέων αθλημάτων π.χ. από μαθητές/-τριες που

			συμμετέχουν σε αυτά ή σε συνεργασία με αθλητικούς φορείς της περιοχής.
	1.2. Χοροί και ρυθμός. 1.2.1. Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί. 1.2.2. Διεθνείς χοροί, μπαλέτο, ρυθμικά κινητικά/ χορευτικά προγράμ-ματα κτλ.	• Να επιδεικνύουν ικανοποιητικό επίπεδο τεχνικής και ρυθμικής εκτέλεσης (να ακολουθούν τον ρυθμό και να αποφεύγουν τα λάθη), σε χορούς που έχουν διδαχθεί στο Δημοτικό και σε 2-3 νέους παραδοσιακούς χορούς. • Να επιδεικνύουν βασικό επίπεδο τεχνικής και ρυθμικής εκτέλεσης σε έναν διεθνή χορό (π.χ., freestyle, hip-hop, break dance, jazz, ethnic, zumba, μπαλέτο, σύγχρονοι χοροί, λαϊκοί χοροί άλλων χωρών). • Να δημιουργούν και να παρουσιάζουν, ατομικά ή/και σε συνεργασία με τους/τις συμμαθητές/-τριές τους μια χορευτική δημιουργία ή μια κινητική ρυθμική δραστηριότητα (π.χ., πρόγραμμα ενόργανης /ρυθμικής/ ακροβατικής γυμναστικής, αγωνιστικό aerobic, dance & fitness, street dance, cheerleading...).	• Ειδικές προπαρασκευαστικές ρυθμικές ασκήσεις που χαρακτηρίζουν τα βασικά βήματα σε κάθε χορό με έμφαση στους διάφορους ρυθμούς και τους ποικίλους βασικούς βηματισμούς. • Παρουσίαση, ατομικά ή από ομάδες μαθητών/-τριών που ασχολούνται/γνωρίζουν, διεθνών/σύγχρονων χορών ή κινητικών ρυθμικών δραστηριοτήτων. • Χρήση νέων τεχνολογιών για παρακολούθηση και αξιολόγηση των ποιοτικών στοιχείων μιας εκτέλεσης (π.χ. χρήση βίντεο) ή για συνεργασίες με σχολεία άλλων γεωγραφικών περιοχών, όπου οι μαθητές/-τριες ενός τμήματος αναλαμβάνουν να παρουσιάσουν/διδάξουν σε τμήμα του άλλου σχολείου έναν χορό της περιοχής τους. • Δημιουργία χορευτικών ομάδων (π.χ. στα πλαίσια των

			μαθητικών ομίλων) για αξιοποίηση των διαλειμμάτων αλλά και περαιτέρω ενασχόληση με τον χορό, και της διά βίου άσκησης για υγεία.
2. Γνωστικός Σκοπός **Επιμέρους σκοπός 2:** Είναι σε θέση να εφαρμόσουν γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	2.1. Γνώσεις για θέματα φυσικής δραστηριότητας, άσκησης/άθλησης, φυσικής κατάστασης και διατροφής που συμβάλλουν στην προαγωγή της υγείας και απόδοσης. 2.1.1. Οφέλη άσκησης. 2.1.2. Γνώσεις για θέματα άσκησης/ΦΚ και διατροφής (οδηγίες/συστάσεις ΠΟΥ, είδη ΦΔ, δείκτες ΦΚ, προσαρμογές κατά την άσκηση, ειδικά θέματα, τεστ αξιολόγησης, μεταβολικός ρυθμός, ΔΜΣ...) για καλύτερη υγεία. 2.1.3. Βασικές αρχές άσκησης [μέθοδοι βελτίωσης, αρχές προπόνησης (φόρμουλα FITT)]. 2.1.4. Δεξιότητες αυτορρύθμισης /αυτοδιαχείρισης (καθορισμός στόχων SMARTER, αυτοπαρατήρηση, προσωπικά προγράμματα άσκησης/ διατροφής, επίλυση προβλήματος, τεχνικές	• Να διακρίνουν, ως προς τη συμμετοχή τους στις ποικίλες φυσικές/αθλητικές/κινητικές δραστηριότητες, τα ξεχωριστά οφέλη που αποκομίζουν για καλύτερη υγεία και τις ιδιαίτερες δεξιότητες/ικανότητες που απαιτούνται για καλύτερη απόδοση. • Να εφαρμόζουν τις βασικές αρχές άσκησης για ασφαλέστερη και αποτελεσματικότερη άθληση. • Να εφαρμόζουν απλά τεστ αξιολόγησης, με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού, της καρδιοαναπνευστικής αντοχής, της δύναμης μεγάλων μυϊκών ομάδων και της ευλυγισίας. • Να σχεδιάζουν με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ένα πρόγραμμα ημερήσιας εκγύμνασης βασικών δεικτών της φυσικής κατάστασης εκτός σχολείου, σύμφωνα	• Ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς, γνώσεων, στάσεων και ημερολόγια καταγραφής κινητικής/διατροφικής συμπεριφοράς ανά εβδομάδα/ημέρα (π.χ. καταγράφουν πόσο κινητικά δραστήριοι/-ες είναι στο σπίτι, στο σχολείο, στις μετακινήσεις τους κ.λπ.). • Ποικίλες δραστηριότητες οι οποίες διαφέρουν ως προς τις απαιτήσεις των στοιχείων της φυσικής κατάστασης και την ένταση της προσπάθειας (χαμηλή, μέτρια, υψηλή),π.χ. σταθμοί άσκησης όπου ασκούνται σε μικρές ομάδες σε διαφορετικές δραστηριότητες και με διαφορετική ένταση. • Οι μαθητές/-τριες σε μικρές ομάδες συμμετέχουν διαδοχικά σε διαφορετικές

	χαλάρωσης, αυτοδιάλογος…).	με τις ατομικές ιδιαιτερότητες και προτιμήσεις τους (ενδιαφέροντα, ανάγκες, προσβασιμότητα…). • Να αξιοποιούν εφαρμογές των νέων τεχνολογιών για καταγραφή των επιπέδων της φυσικής δραστηριότητας και τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης. • Να εφαρμόζουν βασικές δεξιότητες αυτοδιαχείρισης σε προγράμματα άσκησης και διατροφής για καλύτερη υγεία με ιδιαίτερη έμφαση στην αυτοπαρακολούθηση των συμπεριφορών τους και τον καθορισμό στόχων για προσωπική βελτίωση.	δραστηριότητες (π.χ. έντονο περπάτημα, jogging, σχοινάκι, χορός...) και προσπαθούν α) να εντοπίσουν /καταγράψουν τα οφέλη τους στην υγεία και τις ιδιαιτερότητες/απαιτήσεις των δραστηριοτήτων, β) να προτείνουν αναγκαίες προσαρμογές ώστε να επιτυγχάνουν επιδιωκόμενους στόχους. • Σε ζευγάρια, αξιολογούν ο ένας την ικανότητα του άλλου σε απλές δραστηριότητες αντοχής, δύναμης και ευκαμψίας. • Οι μαθητές/-τριες αξιολογούν α) τη συμμετοχή τους στη φυσική δραστηριότητα, β) την αρχική τους ικανότητα σε δείκτες φυσικής κατάστασης και γ) τις διατροφικές τους συνήθειες, και στη συνέχεια, και με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, καθορίζουν στόχους για συχνότερη συμμετοχή, βελτίωση των δεικτών φυσικής κατάστασης και πιο ισορροπημένη διατροφή.
	2.2.Γνώσεις σχετικά με τεχνική, τακτική, κανόνες και πρώτες βοήθειες κατά τη	• Να περιγράφουν και να αναλύουν βασικά στοιχεία κανόνων, τεχνικής και	• Όλες οι κινητικές δραστηριότητες/μορφές παιχνιδιού (με έμφαση στο 1v1 και

	μάθηση και απόδοση κινητικών δεξιοτήτων, αθλημάτων και φυσικών δραστηριοτήτων. 2.2.1. Κανονισμοί αθλημάτων. 2.2.2. Τεχνική. 2.2.3. Τακτική. 2.2.4. Πρώτες βοήθειες. 2.2.5. Ιστορία αθλητισμού.	ατομικής τακτικής των διαδεδομένων ατομικών και ομαδικών αθλημάτων που έχουν διδαχθεί. • Να επιδεικνύουν σωστή ατομική τεχνική στα περισσότερα διαδεδομένα ατομικά και ομαδικά αθλήματα. • Να συμμετέχουν στο μάθημα της φυσικής αγωγής με επάρκεια, ασφάλεια και αποτελεσματικότητα αναγνωρίζοντας τις ιδιαιτερότητες, τις απαιτήσεις και τους κινδύνους των δραστηριοτήτων αλλά και των περιβαλλόντων στα οποία εμπλέκονται. • Να παρέχουν πρώτες βοήθειες σε απλούς τραυματισμούς και να αποφεύγουν συμπεριφορές /συνήθειες επιζήμιες για την υγεία τους. • Να εξηγούν τον ρόλο της ΦΑ/γύμνασης στην αρχαία Ελλάδα για την υγεία και την εκπαίδευση των νέων.	στη συμμετοχή μικρών ομάδων). • Δραστηριότητες αμοιβαίας διδασκαλίας όπου ο ένας εκτελεί και ο άλλος αξιολογεί με τη βοήθεια λίστας κριτηρίων, π.χ. ως προς την ορθή εκτέλεση, τη σωστή θέση του σώματος κ.λπ. • Δραστηριότητες αυτοελέγχου. • Οι μαθητές/-τριες οργανώνουν τουρνουά ή «πρωταθλήματα» τάξης στα οποία αναλαμβάνουν (εκ περιτροπής) ρόλους διαιτητή, προπονητή/-τριας, αθλητή/-τριας με σκοπό να εφαρμόσουν δεξιότητες (τεχνικές/τακτικές) και κανονισμούς σε αγωνιστική μορφή. • Οι μαθητές/-τριες δημιουργούν ατομικά ή σε συνεργασία με συμμαθητές/-τριές τους λίστες κριτηρίων σωστής εκτέλεσης για ποικίλες δεξιότητες με έμφαση σε 3-4 βασικά σημεία ελέγχου. • Χρήση νέων τεχνολογιών για αυτοπαρατήρηση και καλύτερο/-η

			έλεγχο/κατανόηση σωστής εκτέλεσης. • Παιχνίδια ρόλων, παρουσιάσεις, επιδείξεις.
3. Βιωματικός/ Συμπεριφορι-κός σκοπός **Επιμέρους σκοπός 3:** Συμμετέχουν συστηματικά σε φυσικές δραστηριότη-τες και αναπτύσσουν ή/και διατηρούν κατάλληλο επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία.	3.1. Αξιολόγηση των προσωπικών επιπέδων ΦΔ και των δεικτών της προσωπικής ΦΚ για υγεία και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση. 3.1.1. Αξιολόγηση των προσωπικών επιπέδων ΦΔ και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση. 3.1.2. Αξιολόγηση των δεικτών της προσωπικής ΦΚ για υγεία και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση. 3.1.3. Καταγραφή των στοιχείων διατροφής και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση.	• Να αξιολογούν την εβδομαδιαία ΦΔ τους και να θέτουν, να παρακολουθούν με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ΦΑ προσωπικούς στόχους για συμμετοχή-βελτίωση σε ΦΔ για υγεία, με βάση το ισχύον επίπεδό τους και τις συστάσεις των ειδικών, και να υπερνικούν τα εμπόδια που παρουσιάζονται. • Να αξιολογούν τη ΦΚ τους για υγεία, με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού ΦΑ, εφαρμόζοντας μία τουλάχιστον κατάλληλη και αξιόπιστη δοκιμασία για κάθε στοιχείο ΦΚ και να καθορίζουν, να δεσμεύονται, να επιδιώκουν, να παρακολουθούν στόχους βελτίωσης και να εφαρμόζουν κατάλληλες ΦΔ με ιδιαίτερη έμφαση σε στοιχεία που υστερούν. • Να αξιολογούν στοιχεία της διατροφής τους και να καθορίζουν στόχους βελτίωσης σε	• Καταγραφή ανά εβδομάδα (στο τέλος της κάθε ημέρας) του χρόνου συμμετοχής σε μέτριες και έντονες ΦΔ. • Αξιολόγηση και ερμηνεία δεικτών ΦΚ, εφαρμόζοντας 1-2 δοκιμασίες για κάθε στοιχείο ΦΚ (π.χ., αερόβια αντοχή-1000m-3 λεπτά στεπ, ευκαμψία οσφυϊκής μοίρας-δίπλωση από εδραία θέση-sit and reach test, αντοχή κοιλιακών κ.λπ.). • Καταγραφή ανά εβδομάδα (στο τέλος της κάθε ημέρας) στοιχείων της διατροφής (π.χ., καταγραφή διατροφικών συνηθειών, περιεκτικότητα θρεπτικών συστατικών στη διατροφή). • Καθορισμός στόχων για προσωπική βελτίωση στους παραπάνω τομείς και ανάπτυξη στρατηγικών επίτευξης (π.χ., αύξηση του επιπέδου μέτριας και έντονης

		συνδυασμό με κατάλληλη άσκηση. • Να παρουσιάζουν προσωπική βελτίωση ή/και διατήρηση στη διάρκεια του σχολικού έτους, με βάση την αρχική τους απόδοση σε μία τουλάχιστον κατάλληλη και αξιόπιστη δοκιμασία για κάθε στοιχείο ΦΚ για την υγεία, με μακροπρόθεσμο στόχο να πετύχουν ή να ξεπεράσουν το αποδεκτό επίπεδο υγείας με βάση τα διεθνή δεδομένα.	δραστηριότητας την επόμενη εβδομάδα κατά μία ώρα, βελτίωση των δεικτών κατά 10% τον επόμενο μήνα). • Συλλογή στοιχείων και δεδομένων σχετικών με το μάθημα ΦΑ και ανάπτυξη portfolio (π.χ., διατροφικές συνήθειες, ομάδες τροφίμων και περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά). • Αναγνώριση και επιβεβαίωση προσωπικής βελτίωσης στη διάρκεια του σχολικού έτους με διαδοχικές αξιολογήσεις (δοκιμασίες-τεστ), παρουσίαση σε γραφήματα, τήρηση portfolio.
	3.2. Συμμετοχή σε τυπικές και σε εναλλακτικές μορφές άσκησης για υγεία και σε διαδεδομένα και μη διαδεδομένα αθλήματα στη ΦΑ και εκτός σχολείου. 3.2.1. Συμμετοχή σε τυπικές μορφές άσκησης και σε διαδεδομένα αθλήματα στη ΦΑ και εκτός σχολείου. 3.2.2. Συμμετοχή σε εναλλακτικές μορφές άσκησης και σε μη διαδεδομένα αθλήματα	• Να αξιοποιούν τις δυνατότητες που παρέχονται για ΦΔ στην κοντινή περιοχή τους, με την υποστήριξη των γονέων τους (π.χ., αυλή σχολείου, πάρκα, γυμναστήρια, αθλητικοί σύλλογοι, προγράμματα δήμου). • Να συμμετέχουν στον μέγιστο βαθμό στο μάθημα ΦΑ, στα διαλείμματα και στα κενά (π.χ., απουσίες εκπαιδευτικών), σε ΦΔ και αθλήματα που αναγνωρίζουν τη	• Ατομικά και ομαδικά αθλήματα στο μάθημα ΦΑ (π.χ., ενόργανη γυμναστική, στίβος, ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση). • Δραστηριότητες βελτίωσης της αερόβιας αντοχής και της μυϊκής αντοχής και ευκαμψίας στο μάθημα ΦΑ (π.χ., τρέξιμο διάρκειας, παραδοσιακοί χοροί, σχοινάκι ατομικά, παλίνδρομο τρέξιμο, κυκλική εξάσκηση,

	στη ΦΑ και εκτός σχολείου.	χρησιμότητά τους, με σκοπό την ευχαρίστηση και την ανάπτυξη της αερόβιας αντοχής και της μυϊκής αντοχής και ευκαμψίας. • Να αντικαθιστούν με την ενθάρρυνση, υποστήριξη και καθοδήγηση των γονέων ένα ποσοστό του χρόνου που αφιερώνουν για διασκέδαση μπροστά σε οθόνες (π.χ., τηλεόραση, Η/Υ, κινητό), με κάποιας μορφής ΦΔ εντός σπιτιού. • Να συμμετέχουν με την υποστήριξη μελών της οικογένειας σε παρακινητικές και ψυχαγωγικές τυπικές και εναλλακτικές μορφές άσκησης και σε διαδεδομένα και μη διαδεδομένα αθλήματα, που γνωρίζουν και επιλέγουν και τα οποία ενισχύουν τον υγιεινό τρόπο ζωής, την αειφορία και τις ενδοοικογενειακές σχέσεις, καταγράφοντας τη συμπεριφορά τους εκτός σχολείου και τηρώντας το ατομικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα στόχων.	step, medicine ball, αλτήρες, διατάσεις). • Γνωριμία στο μάθημα ΦΑ, με ευχάριστες, χαλαρωτικές, λιγότερο διαδεδομένες δραστηριότητες (π.χ., επιτραπέζια αντισφαίριση, ρακέτες, yoga, pilates, aerobic, λάστιχα, καλλισθενική γυμναστική, μπάλες ισορροπίας-stability ball-swiss ball). • Εφαρμογή διαλείμματος για ΦΔ στο σπίτι (π.χ., διατάσεις, κοιλιακοί, ραχιαίοι, κάμψεις). • Διοργάνωση στον χώρο του σχολείου αθλητικών δράσεων (π.χ. αγώνες μεταξύ σχολείων της ευρύτερης περιοχής, ημέρα παραδοσιακών ή μοντέρνων χορών). • Διοργάνωση ημερίδων με στόχο την ενημέρωση και συνεργασία των γονέων στα προγράμματα βελτίωσης ή/και διατήρησης της ΦΚ για την υγεία των παιδιών τους. • Επιλογή και συμμετοχή εκτός σχολείου, σε μία ευχάριστη

			δραστηριότητα αναψυχής που είναι προσιτή και εφικτή (π.χ. περπάτημα προς το σχολείο και επιστροφή στο σπίτι, ποδήλατο με τους γονείς, αντιπτέριση, γυμναστική σε όργανα γυμναστικής σε υπαίθρια πάρκα, ΦΔ αθλητικών συλλόγων).
4. Ηθικός/Κοινωνικός/Συναισθηματι-κός Σκοπός **Επιμέρους σκοπός 4:** Επιδεικνύουν υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, σεβασμό του άλλου φύλου, αναγνωρίζουν την αξία της φυσικής δραστηριότη-τας στην υγεία, την ευχαρίστηση και την κοινωνική αλληλεπίδρα-ση και έχουν αναπτύξει τις κατάλληλες κοινωνικές και συναισθημα-τικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	4.1. Ψυχοκοινωνικές δεξιότητες, συναισθήματα, στόχοι, που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής. 4.1.1. Αυτοέκφραση, διασκέδαση, ικανοποίηση από το μάθημα, εσωτερική παρακίνηση, ανάπτυξη των ικανοτήτων μέσω δουλειάς και προσπάθειας. 4.1.2. Υπευθυνότητα, τιμιότητα, πρόληψη σχολικής και αθλητικής βίας, εξαπάτησης στον αθλητισμό, περιλαμβανομένου του ντόπινγκ, αποφυγή προκλήσεων για ανθυγιεινές και αντικοινωνικές συμπεριφορές, στόχοι επίτευξης.	• Να διασκεδάζουν με τις εντός και εκτός σχολείου φυσικές δραστηριότητες, καθώς και με τον ρόλο της αυτονομίας, των καλών σχέσεων με άλλους και τη βελτίωση ικανότητας για διασκέδαση/ εσωτερική παρακίνηση. • Να σέβονται τους άλλους και να συμπεριφέρονται δίκαια, τίμια και με ασφάλεια στο μάθημα, σύμφωνα με τους κανόνες, τις οδηγίες και τις συμβουλές του/της εκπαιδευτικού και των συμμαθητών/-τριών. • Να αποφεύγουν τη βία, την εξαπάτηση και τις άνομες πρακτικές στα παιχνίδια και τα αθλήματα για την αποκόμιση οφέλους. • Να εργάζονται για τη βελτίωση των δεξιοτήτων τους εντός και εκτός	• Ευχάριστα και διασκεδαστικά παιχνίδια που στόχο έχουν την ανάπτυξη φιλίας μεταξύ των μαθητών/-τριών, τη συνεργασία και την ανάληψη αρμοδιοτήτων. • Ανάπτυξη της υπευθυνότητας με εμπλοκή των μαθητών/-τριών στη διαδικασία μάθησης με ανάθεση ρόλων και ευθυνών. • Εφαρμογή των κανόνων, της δίκαιης και τίμιας συμπεριφοράς σε παιχνίδια και σε αθλήματα, εφαρμογή του «ευ αγωνίζεσθαι» στην πράξη. • Σχεδιασμός ευχάριστων μαθημάτων με σκοπό την αυτοέκφραση, την ενθάρρυνση και την αυτοπεποίθηση των μαθητών/-τριών.

		σχολείου, θέτοντας στόχους επίτευξης, συνεργαζόμενοι/-ες με τους/τις εκπαιδευτικούς και τους/τις άλλους/-ες μαθητές/-τριες.	• Δραστηριότητες και διαλέξεις με στόχο την ενημέρωση και τη βιωματική προσέγγιση σε θέματα βίας και εξαπάτησης (ντόπινγκ) στον αθλητισμό. • Διοργάνωση αθλητικών αγώνων στο σχολείο, με στόχο οι μαθητές/-τριες να εφαρμόσουν στην πράξη τις αξίες που διδάχθηκαν: δικαιοσύνη, τιμιότητα «ευ αγωνίζεσθαι».
	4.2. Θετική κοινωνική αλληλεπίδραση, σεβασμός στη διαφορετικότητα (φύλο, ικανότητες, εθνικότητα, θρησκεία, σωματική διάπλαση-εμφάνιση, σεξουαλικότητα, κοινωνική κατάσταση). 4.2.1. Συνεργασία, ενάρετη φιλία, επίλυση προβλημάτων. 4.2.2. Σεβασμός και αποδοχή στη διαφορετικότητα, συμπερίληψη.	• Να αναγνωρίζουν τη σημασία της συμμετοχής και της συνεργασίας σε ομαδικές ΦΔ, τις θετικές κοινωνικές επιδράσεις και τα κοινωνικά οφέλη από αυτές. • Να αναπτύσσουν σχέσεις συνεργασίας και ενάρετης φιλίας με τους/τις υπόλοιπους/-ες μαθητές/-τριες στο μάθημα και σε εκτός μαθήματος δραστηριότητες, με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, να χρησιμοποιούν πρακτικές επίλυσης προβλημάτων. • Να σέβονται και να αποδέχονται τη διαφορετικότητα μεταξύ των μαθητών/-τριών λόγω φύλου, μειωμένων	• Συνεργατική μάθηση και εμπλοκή όλων των μαθητών/-τριών, αξιοποιώντας τις ξεχωριστές δεξιότητες, ικανότητες και γνώσεις, που ενθαρρύνει την ενεργό συμμετοχή και τη δράση μεταξύ τους. • Σχεδιασμός μαθημάτων συμπερίληψης, μεικτές ομάδες μαθητών/-τριών με διαφορετικά χαρακτηριστικά, με τροποποίηση των κανονισμών, με σκοπό την αποδοχή και την ίση συμμετοχή όλων. • Τροποποιημένη άσκηση και παιχνίδι για μαθητές/-τριες με ειδικές μαθησιακές ανάγκες

		σωματικών ικανοτήτων, εμφάνισης (κινητικών δυσκολιών και αναπηριών) και καταγωγής και να εμπλέκονται ενεργητικά μαζί τους σε παιχνίδια και ομαδικές φυσικές δραστηριότητες.	ή/και αναπηρία (όταν υπάρχει/-ουν άτομο/-α ΑΜΕΑ), με υποστήριξη, ενθάρρυνση και βοήθεια από συμμαθητές/-τριές τους με βιωματικό τρόπο. Γνωριμία με τα παραολυμπιακά αθλήματα και αγωνίσματα. • Ευκαιρία σε μαθητές/-τριες άλλων χωρών να παρουσιάσουν τις δικές τους συνήθειες όσον αφορά το μάθημα και τις φυσικές δραστηριότητες.

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ			
Θεματικά Πεδία	**Θεματικές Ενότητες**	**Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα**	**Ενδεικτικές Δραστηριότητες**
		Οι μαθητές/-τριες να είναι σε θέση:	
1. Κινητικός Σκοπός **Επιμέρους σκοπός 1:** Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.	1.1. Δραστηριότητες διά βίου άσκησης. 1.1.1. Δραστηριότητες για ανάπτυξη/διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης για υγεία. 1.1.2. Τα «διαδεδομένα» ατομικά και ομαδικά αθλήματα (4 αθλοπαιδιές, στίβος, ενόργανη). 1.1.3. Τα «λιγότερο» διαδεδομένα αθλήματα, λοιπές αυτόνομες ή/και εναλλακτικές μορφές άσκησης και ΦΔ αναψυχής.	• Να εφαρμόζουν τους κανονισμούς των διδασκόμενων αθλημάτων και τους κανόνες ασφαλούς άσκησης. • Να εκτελούν σε ικανοποιητικό βαθμό ασκήσεις για την ανάπτυξη των βασικών δεξιοτήτων που προάγουν τη ΦΚ και την υγεία (π.χ. αντοχή, δύναμη, ευκινησία). • Να εκτελούν τις βασικές τεχνικές των ατομικών και ομαδικών αθλημάτων σε απλούς συνδυασμούς, σε σταθερό ή/και δυναμικό περιβάλλον. • Να εκτελούν τις βασικές τακτικές της άμυνας, της επίθεσης και της κίνησης στον χώρο, στα ομαδικά αθλήματα σε τροποποιημένες συνθήκες παιχνιδιού. • Να επιδεικνύουν ικανότητα στην εκμάθηση νέων αθλημάτων και ΦΔ, μέσω των μεθόδων της εξερεύνησης, της ανακάλυψης, της νοερής εξάσκησης και του αυτοδιαλόγου.	• Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης σωματικής ενδυνάμωσης και προαγωγής της ΦΚ σε σταθμούς. • Σχεδιασμός προγραμμάτων κλασικού αθλητισμού και ενόργανης γυμναστικής, για βελτίωση των βασικών φυσικών ικανοτήτων: αντοχή, ταχύτητα, δύναμη, ευκινησία. • Διδασκαλία για τελειοποίηση της τεχνικής στις διδασκόμενες αθλοπαιδιές, με το στιλ της αμοιβαίας διδασκαλίας. • Διδασκαλία της τακτικής των διδασκόμενων αθλοπαιδιών με το στιλ της καθοδηγούμενης ανακάλυψης. • Διδασκαλία νέων αθλημάτων και φυσικών δραστηριοτήτων, ανάλογα με τις συνθήκες και τις δυνατότητες του σχολείου και της περιοχής.

			• Εξάσκηση σε παραολυμπιακά η τροποποιημένα αθλήματα, με στόχο τη συναίσθηση της διαφορετικότητας και τη συμπερίληψη.
	1.2. Χοροί και ρυθμός. 1.2.1. Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί. 1.2.2. Διεθνείς χοροί, μπαλέτο, ρυθμικά κινητικά προγράμματα κτλ.	• Να εκτελούν πολύ καλά τους χορούς που διδάχθηκαν στις προηγούμενες χρονιές. • Να εκτελούν σε ικανοποιητικό βαθμό τους χορούς που διδάσκονται στη Β΄ τάξη. • Να επιδεικνύουν ικανότητα εκτέλεσης σε βασικό επίπεδο νέων κινητικών προτύπων και μοντέρνων χορών. • Να επιδεικνύουν ικανότητα δημιουργίας και αυτοσχεδιασμού σε νέα κινητικά και χορευτικά πρότυπα.	• Επανάληψη διδασκαλίας των ελληνικών παραδοσιακών χορών της προηγούμενης τάξης. • Διδασκαλία των παραδοσιακών χορών της Β΄ τάξης: α) θεωρία για τα λαογραφικά στοιχεία και τα κύρια χαρακτηριστικά του χορού, β) εκμάθηση της τεχνικής των χορών με τη μερική και ολική μέθοδο διδασκαλίας. • Διδασκαλία (ανάλογα με τις δυνατότητες), 1-2 διεθνών ή/και μοντέρνων χορών. • Δημιουργία ατομικού ή ομαδικού χορού ή σειράς γυμναστικών ασκήσεων μέσω αυτοσχεδιασμού και ανακάλυψης και παρουσίασή τους στην τάξη.
2. Γνωστικός Σκοπός **Επιμέρους σκοπός 2:** Είναι σε θέση να εφαρμόσουν	2.1. Γνώσεις για θέματα φυσικής δραστηριότητας, άσκησης/άθλησης, φυσικής κατάστασης και διατροφής που συμβάλλουν στην	• Να περιγράφουν τα οφέλη από τη συστηματική άσκηση και ιδιαίτερα τη σχέση της υγείας με την αερόβια άσκηση και τη μυϊκή δύναμη (βασικές μεταβολικές	• Έλεγχος γνώσεων μέσα από α) ερωτηματολόγιο/ερωτήσεις, β) κινητικά παιχνίδια, π.χ. σκυταλοδρομία, όπου κάθε μαθητής/-τρια

γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	προαγωγή της υγείας και απόδοσης. 2.1.1. Οφέλη άσκησης. 2.1.2. Γνώσεις για θέματα άσκησης/ΦΚ και διατροφής (οδηγίες/συστάσεις ΠΟΥ, είδη ΦΔ, δείκτες ΦΚ, προσαρμογές κατά την άσκηση, ειδικά θέματα, τεστ αξιολόγησης, μεταβολικός ρυθμός, ΔΜΣ...) για καλύτερη υγεία. 2.1.3. Βασικές αρχές άσκησης [μέθοδοι βελτίωσης, αρχές προπόνησης (φόρμουλα FITT)]. 2.1.4. Δεξιότητες αυτορρύθμισης /αυτοδιαχείρισης (καθορισμός στόχων SMARTER, αυτοπαρατήρηση, προσωπικά προγράμματα άσκησης / διατροφής, επίλυση προβλήματος,τεχνικές χαλάρωσης, αυτοδιάλογος…).	και καρδιοαναπνευστικές προσαρμογές της αερόβιας προπόνησης και της προπόνησης για μυϊκή δύναμη). • Να κατανοούν τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας, της ισορροπημένης διατροφής και του θερμιδικού ισοζυγίου στην πρόληψη της παχυσαρκίας. • Να αξιολογούν τουλάχιστον με δύο (2) τρόπους την καρδιοαναπνευστική τους αντοχή, τη δύναμη των κοιλιακών και την ευκαμψία των οπίσθιων μηριαίων. • Να κατανοούν και να εφαρμόζουν, με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ΦΑ, τις βασικές αρχές της άσκησης σε ένα πρόγραμμα προπόνησης για αντοχή και δύναμη (επιβάρυνση, προοδευτικότητα, εξειδίκευση) σε μια δραστηριότητα επιλογής τους ώστε να γυμνάζονται με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα. • Να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν, σε συνεργασία με τους/τις συμμαθητές/-τριές τους ή/και με τη	παίρνει από μια δεξαμενή λέξεων (όσες είναι οι μαθητές/-τριες) ένα χαρτάκι-λέξη ώστε στο τέλος της διαδρομής η κάθε ομάδα να συμπληρώσει σωστά τον ορισμό που αντιστοιχεί. • Φυσικές/κινητικές δραστηριότητες και αθλήματα κατά τα οποία μεταβάλλονται τα ποσοτικά και ποιοτικά χαρακτηριστικά τους. • Κατά προσέγγιση εκτίμηση του θερμιδικού ισοζυγίου ως προς το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας (Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός). • Ημερολόγια καταγραφής της κινητικής και διατροφικής συμπεριφοράς. • Προτεινόμενα προγράμματα άσκησης από μικρές ομάδες μαθητών/-τριών (ζευγάρια, τριάδες κ.λπ.) ολιγόλεπτης διάρκειας, με έμφαση σε συγκεκριμένα στοιχεία φυσικής κατάστασης και με

		βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, το δικό τους εξατομικευμένο πρόγραμμα άσκησης και διατροφής σύμφωνα με τους στόχους τους.	βάση τη φόρμουλα FITT. • Ποικίλες μορφές οργάνωσης της άσκησης (κυκλική άσκηση, σε σταθμούς, σε ενότητες) για βελτίωση των δεικτών της φυσικής κατάστασης. • Δραστηριότητες/τεστ αξιολόγησης της φυσικής κατάσταση (ή/και της διατροφικής συμπεριφοράς). Οι μαθητές/-τριες, σε ζευγάρια ή και μικρές ομάδες, αξιολογούν την αρχική τους ικανότητα με 2 διαφορετικούς τρόπους στη δύναμη (π.χ. κοιλιακοί-ραχιαίοι), στην ευλυγισία (τετρακέφαλοι-οπίσθιοι μηριαίοι) και στην αντοχή (ανεβοκατέβασμα σε σκαλοπάτι, δρόμος 1000 μέτρων) και στη συνέχεια καθορίζουν εφικτούς στόχους για προσωπική βελτίωση (καθορισμός στόχων).
	2.2. Γνώσεις σχετικά με τεχνική, τακτική, κανόνες και πρώτες βοήθειες κατά τη μάθηση και απόδοση κινητικών δεξιοτήτων, αθλημάτων και φυσικών δραστηριοτήτων.	• Να περιγράφουν, να αναλύουν και να εφαρμόζουν βασικά στοιχεία κανόνων, τεχνικής και ατομικής τακτικής των διαδεδομένων ατομικών και	• Η εξέλιξη, στο πέρασμα των χρόνων, των ομαδικών ατομικών/ομαδικών αθλημάτων μέσα από την κινητική παρουσίαση/ αναπαράστασή τους

	2.2.1. Κανονισμοί αθλημάτων. 2.2.2. Τεχνική. 2.2.3. Τακτική. 2.2.4. Πρώτες βοήθειες. 2.2.5. Ιστορία αθλητισμού.	ομαδικών αθλημάτων που έχουν διδαχθεί. • Να επιδεικνύουν σωστή ατομική τεχνική σε περισσότερο αυθεντικές συνθήκες (π.χ. σε μορφή τροποποιημένου παιχνιδιού) στα περισσότερα διαδεδομένα ατομικά και ομαδικά αθλήματα. • Να συμμετέχουν στο μάθημα της φυσικής αγωγής με επάρκεια και ασφάλεια κατανοώντας τις ιδιαιτερότητες των δραστηριοτήτων αλλά και των συμμετεχόντων, ώστε π.χ. να συμμετέχουν με ασφάλεια και μαθητές/-τριες με ειδικές ανάγκες. • Να παρέχουν πρώτες βοήθειες σε απλούς και συχνότερους κατά την άσκηση τραυματισμούς και να αποφεύγουν συμπεριφορές/συνήθειες επιζήμιες για την υγεία τους. • Να κατανοούν τη σημασία και την εξέλιξη του αθλητισμού από τους αρχαίους χρόνους έως σήμερα (η σημασία και εξέλιξη των Ολυμπιακών	(ως προς τους κανόνες, τεχνική, τακτική κ.λπ.) από ομάδες μαθητών/-τριών. • Δημιουργία νέων παιχνιδιών όπου οι μαθητές/-τριες τροποποιούν ή «μεταφέρουν» κανόνες από ένα άθλημα σε ένα άλλο (π.χ. ποδοτένις, μπάσκετ χωρίς ντρίπλα, καθιστό βόλεϊ κ.λπ. • Τροποποιημένα παιχνίδια/αθλοπαιδιές με μικρότερο αριθμό παικτών (π.χ. καλαθοσφαίριση 3v3). • Όλες οι τροποποιημένες δραστηριότητες για συμμετοχή μαθητών/-τριών με αναπηρίες (γκολμπολ, πετοσφαίριση καθισμένων, δρόμοι ταχύτητας με ακινητοποιημένο το ένα άνω άκρο, επιτραπέζια αντισφαίριση με τροχήλατο κάθισμα κ.λπ.). • Χρήση νέων τεχνολογιών για αυτοπαρατήρηση και καλύτερο/η έλεγχο/κατανόηση σωστής εκτέλεσης.

		Αγώνων και ιδεωδών).	• Παίξιμο ρόλων, παρουσιάσεις, επιδείξεις.
3. **Βιωματικός/ Συμπεριφορικός σκοπός** **Επιμέρους σκοπός 3:** Συμμετέχουν συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες και αναπτύσσουν ή/και διατηρούν κατάλληλο επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία.	3.1. Αξιολόγηση των προσωπικών επιπέδων ΦΔ και των δεικτών της προσωπικής ΦΚ για υγεία και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση. 3.1.1. Αξιολόγηση των προσωπικών επιπέδων ΦΔ και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση. 3.1.2. Αξιολόγηση των δεικτών της προσωπικής ΦΚ για υγεία και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση. 3.1.3. Καταγραφή των στοιχείων διατροφής και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση.	• Να συνεργάζονται με συμμαθητές/-τριές τους και να επιτυγχάνουν ατομικούς και ομαδικούς στόχους βελτίωσης ή/και διατήρησης των επιπέδων ΦΔ. • Να συνεργάζονται με συμμαθητές/-τριές τους και με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού ΦΑ να αναπτύσσουν και να εφαρμόζουν προγράμματα άσκησης και διατροφής για βελτίωση/διατήρηση της ΦΚ τους με έμφαση στην ισόρροπη ανάπτυξη όλων των στοιχείων. • Να παρουσιάζουν προσωπική βελτίωση και διατήρηση των επιπέδων ΦΔ και της ΦΚ στη διάρκεια του σχολικού έτους, με βάση τους ατομικούς και ομαδικούς στόχους.	• Αξιολόγηση του επιπέδου ΦΚ, με την εφαρμογή 2-3 δοκιμασιών για κάθε στοιχείο ΦΚ • Εφαρμογή δραστηριοτήτων σε ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες (π.χ. συνασκήσεις διατάσεων ή μυϊκής αντοχής, δεξιότητες ενόργανης και ακροβατικής γυμναστικής). • Καθορισμός στόχων για βελτίωση στους δείκτες υγείας, συνδυάζοντας άσκηση και διατροφή, εφαρμογή και παρακολούθηση (π.χ. αύξηση του επιπέδου μέτριας και έντονης δραστηριότητας την επόμενη εβδομάδα κατά μία ώρα, περιορισμός των προσλαμβανόμενων θερμίδων από την ομάδα των υδατανθράκων και των λιπών κατά 10%). • Παρακολούθηση προόδου, αξιολόγηση portfolio, επιβεβαίωση βελτίωσης και επίτευξης καθορισμένων ατομικών στόχων.

	3.2. Συμμετοχή σε τυπικές και σε εναλλακτικές μορφές άσκησης για υγεία και σε διαδεδομένα και μη διαδεδομένα αθλήματα στη ΦΑ και εκτός σχολείου. 3.2.1. Συμμετοχή σε τυπικές μορφές άσκησης και σε διαδεδομένα αθλήματα στη ΦΑ και εκτός σχολείου. 3.2.2. Συμμετοχή σε εναλλακτικές μορφές άσκησης και σε μη διαδεδομένα αθλήματα στη ΦΑ και εκτός σχολείου.	• Να εφαρμόζουν αρχές ασφαλούς άσκησης με σκοπό την ανάπτυξη ΦΚ για υγεία (π.χ. σωστή χρήση των εγκαταστάσεων και του εξοπλισμού, εργονομία, αναζήτηση βοήθειας, κατάλληλη ένταση ΦΔ). • Να συμμετέχουν σε ΦΔ και αθλήματα που γνωρίζουν και επιλέγουν και τα οποία αναγνωρίζουν ως σημαντικά για τη βελτίωση σε δείκτες ΦΚ που υστερούν και να καταγράφουν τη συμπεριφορά τους, εκτός σχολείου, τηρώντας το ατομικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα στόχων και ενισχύοντας τη συνεργασία, την αλληλεπίδραση και την κοινωνικότητα με συμμαθητές/-τριές τους. • Να οργανώνουν αποτελεσματικά τον χρόνο τους και να αξιοποιούν διαθέσιμες εγκαταστάσεις και εξοπλισμό, ώστε να συμμετέχουν εκτός σχολείου σε ΦΔ που προάγουν την υγεία και την αειφορία.	• Εφαρμογή προγράμματος ανάπτυξης στοιχείων ΦΚ με έμφαση στην εφαρμογή αρχών ασφαλούς εξάσκησης (π.χ., μυϊκή αντοχή κοιλιακών, ραχιαίων με έμφαση στη σωστή εκτέλεση-σταθεροποίηση οσφυϊκής μοίρας). • Αερόβια άσκηση στο μάθημα ΦΑ και εφαρμογή εκτός σχολείου, με σκοπό την απώλεια βάρους-«καύση» λίπους (π.χ. τρέξιμο χαμηλής έως μέτριας έντασης, ή διαλειμματική άσκηση). • Διδασκαλία και εφαρμογή διαδεδομένων ατομικών και ομαδικών αθλημάτων στο μάθημα ΦΑ. • Γνωριμία στο μάθημα ΦΑ, με λιγότερο διαδεδομένες δραστηριότητες (π.χ., μοντέρνος χορός, αναρρίχηση, ρακέτες, αθλήματα αυτοάμυνας, crossfit, ιμάντες αιώρησης-TRX). • Διοργανώσεις του σχολείου ή του Δήμου, όπου καλούνται να

			συμμετέχουν και οι γονείς (π.χ. αθλητικές συναντήσεις, εκδρομές με στόχο τη γνωριμία με υπαίθριες ΦΔ και την εκπαίδευση για την αειφορία). • Επιλογή και συμμετοχή εκτός σχολείου σε μία ΦΔ αναψυχής.
4. Ηθικός/Κοινωνικός/Συναισθηματι-κός Σκοπός **Επιμέρους σκοπός 4:** Επιδεικνύουν υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, σεβασμό του άλλου φύλου, αναγνωρίζουν την αξία της φυσικής δραστηριό-τητας στην υγεία, την ευχαρίστηση και την κοινωνική αλληλεπί-δραση και έχουν αναπτύξει τις κατάλληλες κοινωνικές και συναισθημα-τικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για	4.1. Ψυχοκοινωνικές δεξιότητες, συναισθήματα, στόχοι, που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής. 4.1.1. Αυτοέκφραση, διασκέδαση, ικανοποίηση από το μάθημα, εσωτερική παρακίνηση, ανάπτυξη των ικανοτήτων μέσω δουλειάς και προσπάθειας 4.1.2. Υπευθυνότητα, τιμιότητα, πρόληψη σχολικής και αθλητικής βίας, εξαπάτησης στον αθλητισμό, περιλαμβανομένου του ντόπινγκ, αποφυγή προκλήσεων για ανθυγιεινές και αντικοινωνικές συμπεριφορές, στόχοι επίτευξης.	• Να επιλέγουν και να διασκεδάζουν με τις φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου και να αισθάνονται ικανοποίηση και αυτοπεποίθηση από την αποτελεσματική εκτέλεσή τους. • Να αντιλαμβάνονται και να αντιστέκονται σε φαινόμενα αθλητικής βίας και εξαπάτησης στον αθλητισμό μέσω ντόπινγκ και άλλων μέσων. • Να συναισθάνονται τους άλλους, να σέβονται τους κανόνες και να συνεργάζονται, για την ομαλή, δίκαιη και ευχάριστη διεξαγωγή των δραστηριοτήτων στο μάθημα. • Να υιοθετούν σε καθημερινή βάση την άσκηση και τις υγιεινές συνήθειες για προσωπική βελτίωση και πρόοδο,	• Σχεδιασμός συνεργατικών και ευχάριστων μαθημάτων, με τη διαδικασία της δημιουργικότητας και της ανακάλυψης, με σκοπό την αυτο-έκφραση, τη διασκέδαση και κυρίως την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης. • Σχεδιασμός μαθημάτων όπου οι μαθητές/-τριες αναλαμβάνουν ρόλους στη μαθησιακή διαδικασία (πχ. οργάνωση του μαθήματος, διαχείριση του εξοπλισμού, διδασκαλία μίας κινητικής δεξιότητας κ.λπ.), με σκοπό την ανάπτυξη της υπευθυνότητας και της αυτονομίας. • Διοργάνωση προγραμμάτων πρόληψης σχολικής βίας, βίας στα γήπεδα και χρήσης απαγορευμένων

υγεία και ποιότητα ζωής.		θέτοντας στόχους επίτευξης.	ουσιών στον αθλητισμό. • Σχεδιασμός από τους/τις μαθητές/-τριες εβδομαδιαίων προγραμμάτων υγιεινής διατροφής και συμπεριφοράς και ολιγόλεπτη παρουσίασή τους στην τάξη. • Διοργάνωση αθλητικών αγώνων στο σχολείο, με στόχο οι μαθητές/-τριες να εφαρμόσουν στην πράξη τις αξίες που διδάχθηκαν: σεβασμός στους κανονισμούς, σεβασμός στους αντιπάλους, δικαιοσύνη, τιμιότητα, «ευ αγωνίζεσθαι».
	4.2. Θετική κοινωνική αλληλεπίδραση, σεβασμός στη διαφορετικότητα (φύλο, ικανότητες, εθνικότητα, θρησκεία, σωματική διάπλαση-εμφάνιση, σεξουαλικότητα, κοινωνική κατάσταση). 4.2.1. Συνεργασία, ενάρετη φιλία, επίλυση προβλημάτων. 4.2.2. Σεβασμός και αποδοχή στη διαφορετικότητα, συμπερίληψη.	• Να επιδεικνύουν δεξιότητες συνεργασίας και επίλυσης διαφορών στο μάθημα και στα αθλήματα, χρησιμοποιώντας τις κατάλληλες πρακτικές και σύμφωνα με τη βοήθεια και τις οδηγίες του/της εκπαιδευτικού. • Να αναγνωρίζουν τη διαφορετικότητα, να επιδεικνύουν ενσυναίσθηση, να συνεργάζονται και να υποστηρίζουν τους/τις συμμαθητές/-τριές τους που	• Σχεδιασμός μαθημάτων (π.χ. αμοιβαίας διδασκαλίας), όπου στόχος είναι οι μαθητές/-τριες να κατανοούν τις δυσκολίες των άλλων στην εκμάθηση δεξιοτήτων και να τους καθοδηγούν στην επίλυσή τους με θετική/διορθωτική ανατροφοδότηση. • Τροποποιημένη μορφή παιχνιδιών με σκοπό τη δυνατότητα εμπλοκής όλων των

		παρουσιάζουν διαφορές ως προς τις ικανότητες, το φύλο, την εμφάνιση και την καταγωγή.	μαθητών/-τριών (π.χ. ομαδικά παιχνίδια με τον όρο η μπάλα να διέρχεται από όλους και όλες πριν την τελική ενέργεια στον στόχο). • Δραστηριότητες για την εκμάθηση δύσκολων αθλητικών ή/και χορευτικών δεξιοτήτων σε μεικτές ομάδες με βάση τις φυσικές ικανότητες ή δεξιότητες, με στόχο οι ικανοί/-ές να βοηθούν και να υποστηρίζουν τους/τις λιγότερο ικανούς/-ές.

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – Γ΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ			
Θεματικά Πεδία	**Θεματικές Ενότητες**	**Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα**	**Ενδεικτικές Δραστηριότητες**
		Οι μαθητές/-τριες να είναι σε θέση:	
1. Κινητικός Σκοπός **Επιμέρους σκοπός 1:** Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.	1.1. Δραστηριότητες διά βίου άσκησης. 1.1.1. Δραστηριότητες για ανάπτυξη/διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης για υγεία. 1.1.2. Τα «διαδεδομένα» ατομικά και ομαδικά αθλήματα (4 αθλοπαιδιές, στίβος, ενόργανη). 1.1.3. Τα «λιγότερο» διαδεδομένα αθλήματα, λοιπές αυτόνομες ή/και εναλλακτικές μορφές άσκησης και ΦΔ αναψυχής.	• Να συνδυάζουν και να εφαρμόζουν κινητικές δεξιότητες σε ένα μεγάλο εύρος καθημερινών κινήσεων και ΦΔ αναψυχής, που απαιτούν φυσική κατάσταση για υγεία και απόδοση. • Να συνδυάζουν αποτελεσματικά βασικές τεχνικές σε ατομικά, δύο ατόμων ή ομαδικά αθλήματα. • Να συνδυάζουν και να εφαρμόζουν βασικές τακτικές άμυνας, επίθεσης και κίνησης στον χώρο, σε διαδεδομένα δύο ατόμων ή ομαδικά αθλήματα σε τροποποιημένες αγωνιστικές καταστάσεις. • Να εφαρμόζουν με σημαντική αυτονομία στρατηγικές μάθησης, όπως η ανάλυση, η εξερεύνηση και ανακάλυψη, η νοερή εξάσκηση και ο αυτοδιάλογος στη μάθηση νέων κινητικών δεξιοτήτων, εναλλακτικών μορφών άσκησης και ΦΔ αναψυχής.	• Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης με σκοπό την ανάπτυξη ΦΚ για υγεία και απόδοση. • Διδασκαλία και πρακτική εφαρμογή με σκοπό την επανάληψη και τελειοποίηση ατομικών δεξιοτήτων ατομικών, δύο ατόμων και ομαδικών αθλημάτων στο μάθημα ΦΑ. • Διδασκαλία και πρακτική εφαρμογή βασικών τακτικών άμυνας, επίθεσης και κίνησης στον χώρο σε διαδεδομένα δύο ατόμων ή ομαδικά αθλήματα σε τροποποιημένες συνθήκες. • Παρουσίαση και γνωριμία με εναλλακτικές μορφές άσκησης και λιγότερο διαδεδομένα αθλήματα. • Εφαρμογή στιλ διδασκαλίας με έμφαση στην ανάπτυξη της

			αυτονομίας των μαθητών/-τριών. • Διδασκαλία και πρακτική εφαρμογή στο μάθημα ΦΑ των στρατηγικών του θετικού αυτοδιαλόγου και της νοερής εξάσκησης κατά τη μάθηση και εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων.
	1.2. Χοροί και ρυθμός. 1.2.1. Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί. 1.2.2. Διεθνείς χοροί, μπαλέτο, ρυθμικά κινητικά/χορευτικά προγράμματα κτλ.	• Να παρουσιάζουν (χορεύουν) με σωστό ρυθμό και χωρίς λάθη χορούς που έχουν διδαχθεί σε προηγούμενες τάξεις και 2-3 καινούριους αντιπροσωπευτικούς χορούς της περιοχής τους. • Να παρουσιάζουν ατομικά, σε ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες, συνθέσεις γνωστών κινητικών δεξιοτήτων (π.χ., προγράμματα ρυθμικής, ενόργανης, ακροβατικής γυμναστικής). • Να παρουσιάζουν ατομικά, σε ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες έναν ελληνικό ή διεθνή χορό που έχουν διδαχθεί στο σχολείο ή εκτός σχολείου. • Να σχεδιάζουν, να αναπτύσσουν και να παρουσιάζουν σε συνεργασία προγράμματα διεθνών χορών ή λιγότερο	• Επανάληψη και τελειοποίηση παραδοσιακών χορών, διδασκαλία 2-3 καινούριων πανελλήνιων ή τοπικών χορών. • Διδασκαλία και εφαρμογή στο μάθημα ΦΑ βασικών δεξιοτήτων και παραλλαγών τους και χορογραφικών στοιχείων (στροφές, άλματα, ισορροπίες) από τα καλλιτεχνικά αθλήματα. • Εξάσκηση με την επίβλεψη και καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού ΦΑ, σε διεθνείς χορούς (π.χ. σύγχρονος χορός) ή/και σε λιγότερο διαδεδομένες δραστηριότητες (π.χ. parkour) με αξιοποίηση τεχνολογίας (π.χ. βίντεο στον Η/Υ ή στο κινητό). • Διοργάνωση ημέρας χορού ή/και αγώνων

		διαδεδομένων αθλημάτων.	χορού στο τέλος κάθε τετράμηνου στον χώρο του σχολείου ή/και προγραμματισμός για συμμετοχή σε αντίστοιχες εκδηλώσεις του Δήμου ή/και μεγαλύτερης εμβέλειας. • Σχεδιασμός και παρουσίαση συνεργατικά σε ζευγάρια ή ομάδες μιας χορογραφίας διεθνών χορών ή λιγότερο διαδεδομένων αθλημάτων.
2. Γνωστικός Σκοπός **Επιμέρους σκοπός 2:** Είναι σε θέση να εφαρμόσουν γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	2.1. Γνώσεις για θέματα φυσικής δραστηριότητας, άσκησης/άθλησης, φυσικής κατάστασης και διατροφής που συμβάλλουν στην προαγωγή της υγείας και απόδοσης. 2.1.1. Οφέλη άσκησης. 2.1.2. Γνώσεις για θέματα άσκησης/ΦΚ και διατροφής (οδηγίες/συστάσεις ΠΟΥ, είδη ΦΔ, δείκτες ΦΚ, προσαρμογές κατά την άσκηση, ειδικά θέματα, τεστ αξιολόγησης, μεταβολικός ρυθμός, ΔΜΣ...) για καλύτερη υγεία. 2.1.3. Βασικές αρχές άσκησης [μέθοδοι βελτίωσης, αρχές προπόνησης (φόρμουλα FITT)].	• Να εξηγήσουν τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας και της ισορροπημένης διατροφής στην ολική έννοια της υγείας, στην πρόληψη και αντιμετώπιση ασθενειών και ιδιαίτερα στην ποιότητα ζωής συγκεκριμένων πληθυσμιακών ομάδων (με καρδιοπάθειες, διαβήτη, υπέρταση, άσθμα). • Να υπολογίζουν την ημερήσια θερμιδική πρόσληψη (ως προς τον προσωπικό τους στόχο) με βάση την ηλικία, το φύλο, τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά και το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας.	• Ερωτηματολόγια-πίνακες-διαγράμματα για εκτίμηση του πόσο κινητικά δραστήριοι/-ες είναι οι μαθητές/-τριες στους χώρους που καθημερινά δραστηριοποιούνται. • Οι μαθητές/-τριες οργανώνουν και συμμετέχουν σε διαφορετικά πρωτόκολλα αυτο/ετερο-αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης (δοκιμασίες πεδίου), π.χ. για την αερόβια αντοχή: τεστ 1600μέτρων, παλίνδρομο τρέξιμο, δοκιμασία περπατήματος, 3΄ ανεβοκατέβασμα σε σκαλοπάτι, εξειδικευμένα τεστ αντοχής ως προς τα

	2.1.4. Δεξιότητες αυτορρύθμισης /αυτοδιαχείρισης (καθορισμός στόχων SMARTER, αυτοπαρατήρηση, προσωπικά προγράμματα άσκησης / διατροφής, επίλυση προβλήματος,τεχνικές χαλάρωσης, αυτοδιάλογος…).	• Να αξιολογούν κάθε στοιχείο της φυσικής κατάστασης για υγεία. • Να κατανοούν και να εφαρμόζουν τις βασικές αρχές της άσκησης (επιβάρυνση, προοδευτικότητα, εξειδίκευση) σε μια μεγάλη ποικιλία ατομικών και ομαδικών δραστηριοτήτων και κάτω από διαφορετικές συνθήκες/καταστάσεις (π.χ. ψυχρό/ζεστό περιβάλλον, μετά από τραυματισμό), ώστε να γυμνάζονται με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα. • Να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν, σύμφωνα με τις προσωπικές τους ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες του περιβάλλοντός τους, ένα ρεαλιστικό ατομικό πρόγραμμα για βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης και έλεγχο του σωματικού τους βάρους.	ομαδικά αθλήματα κ.λπ. • Τροποποιημένα παιχνίδια, π.χ. ως προς τον χρόνο, τον χώρο, τον αριθμό παικτών και επαφών με στόχο τη διαχείριση συγκεκριμένων δεικτών/στοιχείων της φυσικής κατάστασης για υγεία και απόδοση. • Διάφορες μεταβολές σε ρουτίνες / προγράμματα άσκησης για καλύτερη κατανόηση των επιδράσεων των βασικών αρχών της άσκησης. • Παρουσίαση από τους/τις μαθητές/-τριες (ατομικά ή και ομαδικά) προγραμμάτων άσκησης από τα αθλήματα στα οποία συμμετέχουν εκτός σχολείου. • Οργάνωση ημερών αφιερωμένων σε θέματα όπως: άσκηση και καρδιοπάθειες, παρουσίαση νέων αθλημάτων/δραστηριοτήτων, συμμετοχή σε εσωτερικά «πρωταθλήματα» με έμφαση στη συμμετοχή μεικτών ως προς το φύλο ομάδων κ.λπ.

			• Αξιοποίηση των κοινωνικών δικτύων και των νέων τεχνολογιών για αύξηση της παρακίνησης και της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα.
	2.2. Γνώσεις σχετικά με τεχνική, τακτική, κανόνες και πρώτες βοήθειες κατά τη μάθηση και απόδοση κινητικών δεξιοτήτων, αθλημάτων και φυσικών δραστηριοτήτων. 2.2.1. Κανονισμοί αθλημάτων. 2.2.2. Τεχνική. 2.2.3. Τακτική. 2.2.4. Πρώτες βοήθειες. 2.2.5. Ιστορία αθλητισμού.	• Να εκτελούν σωστά, σε πραγματικές ή τροποποιημένες συνθήκες, βασικές τεχνικές και τακτικές δεξιότητες ατομικών και ομαδικών αγωνισμάτων και αθλημάτων. • Να συμμετέχουν με σχετική άνεση ή/και να επιλύουν προβλήματα, π.χ. κίνησης ή τρόπου εκτέλεσης, σε μια μεγάλη ποικιλία φυσικών/κινητικών/αθλητικών δεξιοτήτων και καταστάσεων. • Να κατανοούν τα βασικά ποιοτικά και ποσοτικά χαρακτηριστικά των δεξιοτήτων και των συνθηκών στα οποία εμπλέκονται ώστε να συμμετέχουν με μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα και ασφάλεια τόσο οι ίδιοι/-ες όσο και οι άλλοι. • Να παρέχουν πρώτες βοήθειες σε απλούς τραυματισμούς, να αποφεύγουν επιζήμιες	• Όλα τα ατομικά/ομαδικά αθλήματα στην αγωνιστική τους μορφή. • Τροποποιημένες μορφές παιχνιδιών/ δραστηριοτήτων από τους/τις ίδιους/-ες τους/τις μαθητές/-τριες με έμφαση στις υπό διδασκαλία έννοιες ή στη διαμόρφωση συνθηκών για υψηλότερη παρακίνηση και συμμετοχή. • Σχεδιασμός φύλλων κριτηρίων/λίστες ελέγχου ορθής εκτέλεσης με σημεία έμφασης από τους/τις ίδιους/-ες τους/τις μαθητές/-τριες. • Δραστηριότητες ετεροδιδασκαλίας μεταξύ των μαθητών/-τριών. • Σχεδιασμός/διοργάνωση/υλοποίηση αθλητικών και άλλων εκδηλώσεων από τους/τις ίδιους/-ες τους/τις μαθητές/-τριες.

		συμπεριφορές/συνήθειες και να παίρνουν αποφάσεις που δε θα θέτουν σε κίνδυνο τη δική τους υγεία και των άλλων. • Να επικοινωνούν αποτελεσματικά σε άλλους κρίσιμα θέματα για τον διαχρονικό ρόλο του αθλητισμού στην ανάπτυξη της υγείας και ποιότητας ζωής ανθρώπων και κοινωνιών.	• Παίξιμο ρόλων, παρουσιάσεις, επιδείξεις. • Αξιοποίηση των νέων τεχνολογιών (π.χ. εφαρμογών προσομοίωσης για κατανόηση θεμάτων αρχών κίνησης/σωστής τεχνικής κ.λπ.).
3. Βιωματικός/Συμπεριφορι-κός σκοπός **Επιμέρους σκοπός 3:** Συμμετέχουν συστηματικά σε φυσικές δραστηριό-τητες και αναπτύσσουν ή/και διατηρούν κατάλληλο επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία.	3.1. Αξιολόγηση των προσωπικών επιπέδων ΦΔ και των δεικτών της προσωπικής ΦΚ για υγεία και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση. 3.1.1. Αξιολόγηση των προσωπικών επιπέδων ΦΔ και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση. 3.1.2. Αξιολόγηση των δεικτών της προσωπικής ΦΚ για υγεία και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση. 3.1.3. Καταγραφή των στοιχείων διατροφής και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση.	• Να επιδεικνύουν αυτονομία, να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες και να παρακινούν συμμαθητές/-τριες και μέλη της οικογένειάς τους για από κοινού αύξηση ή/και διατήρηση της ενεργητικής συμμετοχής σε ποικιλία ΦΔ και αθλημάτων για υγεία. • Να επιδεικνύουν αυτονομία, να ενισχύουν τη συνεργασία με συμμαθητές/-τριές τους και με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού ΦΑ, να αναπτύσσουν, να εφαρμόζουν και να παρακολουθούν πρόγραμμα άσκησης και διατροφής για βελτίωση/διατήρηση της ΦΚ τους, θέτοντας βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους και	• Διδασκαλία και εφαρμογή των βασικών αρχών άσκησης (π.χ. επιβάρυνση, προοδευτικότητα, ένταση, κατά την εφαρμογή προγραμμάτων ανάπτυξης μυϊκής αντοχής με βάρη, ή αερόβιας αντοχής με τη διαλειμματική μέθοδο). • Διδασκαλία και εφαρμογή στο μάθημα της ΦΑ μεθόδων ανάπτυξης της μυϊκής δύναμης και αντοχής με αλτήρες, μπάρες με βάρη, με έμφαση στην κατανόηση της λειτουργίας του μυϊκού συστήματος (π.χ. αγωνιστές-ανταγωνιστές) και της επίδρασης της προπόνησης στους μυς (γράμμωση, υπερτροφία, δύναμη, αντοχή).

		εφαρμόζοντας σωστά βασικές αρχές άσκησης. • Να παρουσιάζουν προσωπική βελτίωση στη διάρκεια του σχολικού έτους, επιτυγχάνοντας ή/και διατηρώντας το προτεινόμενο επίπεδο ΦΔ μέτριας και υψηλής έντασης και το επίπεδο ΦΚ για την υγεία.	• Διδασκαλία και εφαρμογή μαθητοκεντρικών μεθόδων με έμφαση στη συνεργασία και στον σχεδιασμό προγραμμάτων (π.χ., αμοιβαία διδασκαλία, του προγράμματος που σχεδιάζει ο μαθητής). • Ανάπτυξη ενός προγράμματος βελτίωσης της καρδιοαναπνευστική ς αντοχής και της μυϊκής δύναμης, με βάση ατομικά χαρακτηριστικά, με στόχους ενός μήνα και ενός έτους, με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ΦΑ. • Παρακολούθηση και καταγραφή της προόδου με βάση τους στόχους βελτίωσης που έχουν τεθεί στον τομέα της ΦΚ σε σχέση με προγενέστερη αξιολόγηση, ενδιάμεσοι στόχοι, προσαρμογή του επιπέδου της ΦΔ, καταγραφή για κάθε εβδομάδα μιας σημαντικής επίτευξης.
	3.2. Συμμετοχή σε τυπικές και σε εναλλακτικές μορφές άσκησης για υγεία και σε διαδεδομένα και μη διαδεδομένα αθλήματα στη ΦΑ και εκτός σχολείου.	• Να αναπτύσσουν την πρωτοβουλία και να παρακινούν μέλη της οικογένειάς τους ή/και φίλους τους να συμμετέχουν με ασφάλεια σε αναζωογονητικές ΦΔ και αθλήματα που	• Εφαρμογή προγράμματος ανάπτυξης της αερόβιας αντοχής και της μυϊκής αντοχής και ευκαμψίας στο μάθημα ΦΑ (π.χ., παραδοσιακοί ή

	3.2.1. Συμμετοχή σε τυπικές μορφές άσκησης και σε διαδεδομένα αθλήματα στη ΦΑ και εκτός σχολείου. 3.2.2. Συμμετοχή σε εναλλακτικές μορφές άσκησης και σε μη διαδεδομένα αθλήματα στη ΦΑ και εκτός σχολείου.	γνωρίζουν και επιλέγουν από κοινού και τα οποία ενισχύουν τον υγιεινό τρόπο ζωής και τις διαπροσωπικές σχέσεις και να καταγράφουν τη συμπεριφορά τους (και με τη χρήση της τεχνολογίας), εκτός σχολείου, τηρώντας το ατομικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα στόχων και έως ότου επιτευχθεί ο στόχος των 7 ωρών την εβδομάδα. • Να αναπτύσσουν και να διατηρούν τη ΦΚ τους για υγεία συμμετέχοντας εκτός σχολείου σε έντονες ΦΔ με επαρκή χρονική διάρκεια (π.χ., 20 λεπτά συνεχόμενα τουλάχιστον 4 φορές την εβδομάδα). • Να συμμετέχουν σε προγράμματα που οργανώνονται από το σχολείο, τον Δήμο ή την πολιτεία με σκοπό τη βελτίωση της ΦΚ για υγεία και να προάγουν ευκαιρίες για πρόκληση,κοινωνική αλληλεπίδραση, αειφόρο ανάπτυξη. • Να συμμετέχουν σε ποικιλία εναλλακτικών ΦΔ που προάγουν αποτελεσματικά τη	μοντέρνοι χοροί υψηλής έντασης, ενδυνάμωση και σταθεροποίηση κορμού με έμφαση στην πρόληψη προβλημάτων σπονδυλικής στήλης), με έμφαση στην εφαρμογή των βασικών αρχών άσκησης (π.χ. συχνότητα, εξατομίκευση, προοδευτικότητα) και στη σωστή εκτέλεση. • Αξιοποίηση ειδικών (π.χ. αναγνωρισμένους προπονητές ΦΚ), αθλητικών ομοσπονδιών, ΤΕΦΑΑ (όπου υπάρχει η δυνατότητα) για γνωριμία στο μάθημα ΦΑ με λιγότερο διαδεδομένες δραστηριότητες (π.χ. τένις, yoga, pilates, skateboard, bowling), που αναπτύσσονται στην ευρύτερη περιοχή. • Διοργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων στο σχολείο ή στον Δήμο (π.χ. χορευτικές εκδηλώσεις, σχολικοί αγώνες ομαδικών αθλημάτων σε κανονικές ή τροποποιημένες συνθήκες, αγώνες δρόμου, ποδηλατικοί αγώνες,

		διαχείριση του άγχους.	κολυμβητικοί αγώνες, γνωριμία με το crossfit). • Επιλογή και συμμετοχή εκτός σχολείου σε μία ευχάριστη ή/και χαλαρωτική δραστηριότητα αναψυχής που είναι προσιτή και εφαρμόσιμη (π.χ., περπάτημα στη φύση).
4. Ηθικός/Κοινωνικός /Συναισθηματικός Σκοπός **Επιμέρους σκοπός 4:** Επιδεικνύουν υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, σεβασμό του άλλου φύλου, αναγνωρίζουν την αξία της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία, την ευχαρίστηση και την κοινωνική αλληλεπίδραση και έχουν αναπτύξει τις κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν	4.1. Ψυχοκοινωνικές δεξιότητες, συναισθήματα, στόχοι, που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής. 4.1.1. Αυτοέκφραση, διασκέδαση, ικανοποίηση από το μάθημα, εσωτερική παρακίνηση, ανάπτυξη των ικανοτήτων μέσω δουλειάς και προσπάθειας. 4.1.2. Υπευθυνότητα, τιμιότητα, πρόληψη σχολικής και αθλητικής βίας, εξαπάτησης στον αθλητισμό περιλαμβανομένου του ντόπινγκ, αποφυγή προκλήσεων για ανθυγιεινές και αντικοινωνικές συμπεριφορές, στόχοι επίτευξης.	• Να επιλέγουν και να οργανώνουν φυσικές διασκεδαστικές δραστηριότητες (εντός και εκτός σχολείου), που αποσκοπούν στην ευχαρίστηση και ενισχύουν την αυτοέκφραση και την αυτοπεποίθηση. • Να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν μαζί με φίλους προγράμματα φυσικής δραστηριότητας και υγιεινής διατροφής για τους/τις ίδιους/-ες και φίλους, που αποσκοπούν στη διά βίου άσκηση και προάγουν τη σωματική και πνευματική τους υγεία. • Να αντιμετωπίζουν τη σχολική βία, τη βία στα γήπεδα, το ντόπινγκ και γενικά την εξαπάτηση στον αθλητισμό και τις	• Σχεδιασμός από τους/τις μαθητές/-τριες ευχάριστων ΦΔ (χορός, αθλητικές δεξιότητες) και παρουσίασή τους στην τάξη, με σκοπό την ικανοποίηση και την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. • Σχεδιασμός μηνιαίου (ατομικού η ομαδικού) προγράμματος άσκησης για καλή φυσική κατάσταση και υγιεινή διατροφή. Παρακολούθηση και ενθάρρυνση των προγραμμάτων από τον/την εκπαιδευτικό και παρουσίασή τους (από τους/τις μαθητές/-τριες) στην τάξη. • Διοργάνωση (σε συνεργασία με τους αρμόδιους φορείς) προγραμμάτων και εκδηλώσεων σχετικά με την αντιμετώπιση της σχολικής βίας,

στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.		εξαρτήσεις (αλκοόλ, κάπνισμα, τζόγος). • Να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες για να προτρέψουν άλλους στην υιοθέτηση των υγιεινών και την πρόληψη των ανθυγιεινών συμπεριφορών.	της βίας στα γήπεδα, της χρήσης απαγορευμένων ουσιών στον αθλητισμό και των εξαρτήσεων. • Οι μαθητές/-τριες διοργανώνουν και συμμετέχουν ενεργά σε αθλητικούς αγώνες στο σχολείο, με στόχο να εφαρμοστούν στην πράξη και για όλες τις τάξεις οι αξίες που διδάχθηκαν: δικαιοσύνη, τιμιότητα, «ευ αγωνίζεσθαι», σεβασμός στον αντίπαλο
	4.2. Θετική κοινωνική αλληλεπίδραση, σεβασμός στη διαφορετικότητα (φύλο, ικανότητες, εθνικότητα, θρησκεία, σωματική διάπλαση-εμφάνιση, σεξουαλικότητα, κοινωνική κατάσταση). 4.2.1. Συνεργασία, ενάρετη φιλία, επίλυση προβλημάτων. 4.2.2. Σεβασμός και αποδοχή στη διαφορετικότητα, συμπερίληψη.	• Να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα και τις ανάγκες, τις δυνατότητες και τις αδυναμίες των άλλων, κατά τη συμμετοχή τους στις φυσικές δραστηριότητες. • Να ανταποκρίνονται θετικά και υπεύθυνα στις συμπεριφορές των συμμαθητών/-τριών τους, χρησιμοποιώντας στρατηγικές για δημιουργική και εποικοδομητική επίλυση των διαφορών σε παιχνίδια και αγωνίσματα. • Να δημιουργούν σχέσεις και ενάρετες φιλίες στο μάθημα και στις εξωσχολικές	• Οι μαθητές/-τριες αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες για δημιουργική επίλυση των διαφορών στο μάθημα, όταν παρουσιαστεί ευκαιρία (έκφραση απόψεων όλων των πλευρών, ενεργητική ακρόαση, ικανοποίηση όλων). • Σχεδιασμός μαθημάτων με συνεργατικές δραστηριότητες, με δυνατότητα εμπλοκής όλων των μαθητών/-τριών και αξιοποίηση των ξεχωριστών ικανοτήτων και γνώσεών τους. • Σχεδιασμός τροποποιημένων ασκήσεων και παιχνιδιών (ή/και

		δραστηριότητες, με επίκεντρο την άσκηση, την ευχαρίστηση και την προαγωγή των υγιών συμπεριφορών. • Να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες και να συμμετέχουν σε εκδηλώσεις και δραστηριότητες συνεργασίας που σκοπό έχουν τη φιλία και τη συμπερίληψη ατόμων διαφορετικής καταγωγής, εμφάνισης και ικανοτήτων.	παραολυμπιακών αγωνισμάτων), με στόχο τη συμπερίληψη (για μαθητές/-τριες με ειδικές ανάγκες ή/και αναπηρία, για αλλοδαπούς μαθητές/-τριες), και εφαρμογή αυτών στο μάθημα. • Προγραμματισμός και οργάνωση εξωσχολικών δραστηριοτήτων και κοινωνικών εκδηλώσεων από όλους/-εστους/τις μαθητές/-τριες της τάξης (π.χ. ημέρα περιπάτου, εορτασμός γενεθλίων κ.ά.).

Οδηγός Εκπαιδευτικού - Υποστηρικτικό Υλικό

Α΄ Μέρος (θεωρητικό μέρος)

*(Τα πέντε βασικά θέματα που συνοπτικά παρουσιάζονται στο ΠΣ **αναλύονται και εξειδικεύονται** στο Α΄ μέρος του Οδηγού Εκπαιδευτικού)*

Α1. Φυσιογνωμία του γνωστικού αντικειμένου και διδακτική του

Σύγχρονες ανάγκες

Ως φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) προσδιορίζεται κάθε κινητική δραστηριότητα που παράγεται από τους σκελετικούς μυς, καταναλώνει ενέργεια και επιταχύνει την καρδιακή συχνότητα. Περιλαμβάνει ένα μεγάλο μέρος δραστηριοτήτων, κυρίως παιχνίδια, αθλήματα, χορό, δραστηριότητες αναψυχής και δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, όπως περπάτημα και δουλειές του σπιτιού. Αυτές οι δραστηριότητες μπορεί να απαιτούν την καταβολή ελάχιστης, μέτριας ή μεγάλης προσπάθειας και για αυτό χαρακτηρίζονται ως δραστηριότητες ήπιας, μέτριας και υψηλής έντασης.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) και διεθνείς οργανισμούς υγείας, όπως η Υπηρεσία Υγείας των ΗΠΑ (HHS) και ο οργανισμός αθλιατρικής και επιστήμης της άσκησης της Αμερικής (ACSM), η τακτική μέτρια προς έντονη ΦΔ των παιδιών και των εφήβων προάγει τη φυσική κατάσταση, τη δια βίου υγεία και την ποιότητα ζωής. Τα παιδιά και οι έφηβοι που συμμετέχουν τακτικά σε ΦΔ μέτριας ή/και υψηλής έντασης, σε σύγκριση με αυτά/ούς που δεν συμμετέχουν τακτικά έχουν:

- *Υψηλότερα επίπεδα καρδιοαναπνευστικής αντοχής και μυϊκής αντοχής, δύναμης και ευκαμψίας.*
- *Μεγαλύτερη οστική μάζα και μεγαλύτερη αντοχή και δύναμη οστών.*
- *Συνήθως καλύτερο έλεγχο του βάρους τους και χαμηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας.*
- *Μειωμένες πιθανότητες εμφάνισης διαφόρων ασθενειών (π.χ., καρδιαγγειακή νόσο, διαβήτη τύπου ΙΙ, αρτηριακή πίεση, επίπεδα χοληστερίνης, κάποιες μορφές καρκίνου).*
- *Αυξημένες γνωστικές λειτουργίες και ακαδημαϊκή απόδοση.*
- *Υψηλότερα επίπεδα κοινωνικών ικανοτήτων, σχέσεων και συμπεριφορών.*
- *Μειωμένα επίπεδα κατάθλιψης και άγχους και κατά συνέπεια καλύτερη ψυχική υγεία.*
- *Αυξημένη αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση και ανεπτυγμένες δεξιότητες ζωής.*

Η τακτική ΦΔ σε όλη τη ζωή, έχει επίσης θετική επίδραση όχι μόνο στην υγεία και την ευημερία των ατόμων αλλά και στην κοινωνία ως σύνολο, επειδή ένας φυσικά δραστήριος πληθυσμός έχει την ικανότητα να είναι πιο παραγωγικός. Τα φυσικά δραστήρια άτομα έχουν πιο υγιείς στάσεις, που τους δίνουν τη δυνατότητα να χειρίζονται τα μεγάλα προβλήματα που σχετίζονται με τη δουλειά και την οικογένεια, με πιο θετικό και αποτελεσματικό τρόπο.

Συστάσεις Διεθνών Οργανισμών Υγείας

*Για τους παραπάνω λόγους, **σύμφωνα με τον** ΠΟΥ και άλλους διεθνείς οργανισμούς υγείας, τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζονται:*

Καθημερινά *τουλάχιστον 60 λεπτά μέτριας έως έντονης έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ), ή τουλάχιστον επτά ώρες εβδομαδιαία. Επίσης, ποσότητες σωματικής άσκησης άνω των 60 λεπτών παρέχουν επιπλέον οφέλη για την υγεία.*

Το μεγαλύτερο μέρος της καθημερινής σωματικής δραστηριότητας προτείνεται να είναι αερόβια άσκηση.

Προτείνεται να ενσωματωθούν δραστηριότητες υψηλής έντασης, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που ενισχύουν τους μυς και τα οστά, τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα. Για αυτήν την ηλικιακή ομάδα, οι φυσικές δραστηριότητες ενδυνάμωσης μπορούν να πραγματοποιηθούν ως μέρος παιχνιδιού, τρεξίματος, αλμάτων.

Οι μαθητές και μαθήτριες χρειάζεται επίσης να ενημερωθούν ότι όταν ενηλικιωθούν χρειάζεται να κάνουν εβδομαδιαία τουλάχιστον 150-300 λεπτά μέτριας έντασης ΦΔ ή τουλάχιστον 75-150 λεπτά υψηλής έντασης ΦΔ και επιπλέον τουλάχιστον δύο φορές ασκήσεις δύναμης μεγάλων μυϊκών ομάδων εβδομαδιαία.

Η Ελληνική πραγματικότητα με βάση τις συστάσεις του ΠΟΥ

Ωστόσο, παρότι τεκμηριώνεται ότι η συστηματική ΦΔ προάγει την δια βίου υγεία και την ποιότητα ζωής, πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα καταδεικνύουν ότι τα επίπεδα ΦΔ των παιδιών είναι πολύ χαμηλά και μειώνονται δραματικά κατά τη μετάβαση στην εφηβεία. Συγκεκριμένα, παγκοσμίως παιδιά και έφηβοι δεν πληρούν τις συστάσεις του παγκόσμιου οργανισμού υγείας ΠΟΥ και άλλων διεθνών οργανισμών (π.χ., HHS) για εξηντάλεπτη τουλάχιστον καθημερινή μέτρια προς έντονη ΦΔ για υγεία.

Από ***ανησυχητικά ευρήματα*** *πρόσφατων μεγάλων ερευνών* ***στη χώρα μας*** *προκύπτει ότι κατά τα μαθητικά χρόνια του γυμνασίου:*

α) λιγότερο από το 20% των μαθητών γυμνάζεται όσο προτείνει ο ΠΟΥ, με το ποσοστό αυτό να μειώνεται ακόμα πιο δραματικά στο λύκειο,

β) το 1 στα 3 παιδιά δεν αθλείται καθόλου εκτός σχολείου,

γ) το ποσοστό των μαθητών χαμηλών κοινωνικών-οικονομικών τάξεων που δεν αθλείται εκτός σχολείου είναι υπερδιπλάσιο από το αντίστοιχο υψηλών κοινωνικών-οικονομικών τάξεων,

δ) το ποσοστό των παιδιών που συμμετέχει στην άθληση μειώνεται από χρόνο σε χρόνο,

ε) όσοι κάνουν εξωσχολικό αθλητισμό δεν αθλούνται παραπάνω από 2-3 φορές την εβδομάδα,

στ) διαχρονικά το ποσοστό των υπέρβαρων και παχύσαρκων εφήβων αυξάνεται με επικίνδυνο ρυθμό, με την ***Ελλάδα*** *να βρίσκεται ανάμεσα στις χώρες με τα* ***υψηλότερα ποσοστά παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας παγκοσμίως****.*

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ ***η παιδική παχυσαρκία*** *μπορεί να οδηγήσει στην εκδήλωση νόσων όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, η υπέρταση, διάφορες καρδιαγγειακές παθήσεις και μυοσκελετικά προβλήματα. Τα ψυχοκοινωνικά προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσουν οι υπέρβαροι και παχύσαρκοι έφηβοι είναι πιο έντονα από εκείνα που αντιμετωπίζουν οι υπέρβαροι/παχύσαρκοι ενήλικες, συγκεκριμένα: χαμηλή αυτοπεποίθηση, αρνητική εικόνα για το σώμα και την εξωτερική τους εμφάνιση, συχνά μοναχικότητα και εσωστρέφεια, στόχοι*

σχολικού εκφοβισμού. Οι παχύσαρκοι έφηβοι έχουν πολύ αυξημένες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες και ν' αντιμετωπίσουν σημαντικά προβλήματα υγείας.

Οι πλέον κρίσιμες περιβαλλοντικές αιτίες της παχυσαρκίας σχετίζονται με την ***κακή διατροφή****, την* ***απουσία φυσικής δραστηριότητας*** *και άσκησης, την υπερβολική ενασχόληση με καθιστικές δραστηριότητες και* ***την φτώχεια****. Έφηβοι που προέρχονται από χαμηλά κοινωνικοοικονομικά στρώματα συχνά υποχρεούνται να τραφούν με φτηνή και κακής ποιότητας τροφή ενώ έχουν και μειωμένη πρόσβαση σε χώρους φυσικής δραστηριότητας. Ένα σταθερό εύρημα σε πληθώρα ερευνών που έχουν αξιολογήσει τη σχέση της φυσικής δραστηριότητας με την παχυσαρκία είναι ότι η συχνότερη σωματική δραστηριότητα οδηγεί στον καλύτερο έλεγχο του σωματικού βάρους και της παχυσαρκίας.*

Ο ρόλος του σχολείου και της ΦΑ

Οι θετικές επιδράσεις της ΦΔ στην νεαρή ηλικία, μπορούν να θέσουν τα θεμέλια για τακτική ΦΔ στην ενήλικη ζωή και να συμβάλλουν στον έλεγχο του βάρους. Η ΦΑ στο περιβάλλον του σχολείου, συστήνεται πολύ έντονα εξαιτίας της θετικής επίδρασής της και της αποτελεσματικότητάς της, μέσα από την εφαρμογή κατάλληλων προγραμμάτων, στην αύξηση της ΦΔ και της ΦΚ των παιδιών και των εφήβων και κατ' επέκταση στην προαγωγή υγιεινού και δραστήριου τρόπου ζωής. Σημαντικά ερευνητικά δεδομένα, παρέχουν ισχυρή στήριξη στον θετικό ρόλο της ΦΑ ως εκπαιδευτικής διαδικασίας ανάπτυξης γνώσεων, δεξιοτήτων και στάσεων και γενικότερα της ψυχοσωματικής υγείας και ευεξίας των παιδιών και των εφήβων, κυρίως μέσω της ΦΔ (PE and Sport Implementation Guidelines, NASPE).

Αυτοί οι στόχοι μπορούν να επιτευχθούν από καλά σχεδιασμένα προγράμματα ΦΑ στο σχολείο, επειδή απευθύνονται στην πλειοψηφία των παιδιών και των εφήβων με διαφορετικά επίπεδα ΦΔ, επιδρούν και επηρεάζουν για μεγάλη χρονική περίοδο την ανάπτυξή τους και επιπρόσθετα, είναι δυνατόν να επηρεάσουν θετικά και τις οικογένειες τους. Είναι κρίσιμο ***να μεγιστοποιείται ο χρόνος που κινούνται και αθλούνται οι μαθητές στη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ διότι αυτό συμβάλει στην αύξηση των επιπέδων ΦΔ τους.***

Με την κατάλληλη καθοδήγηση του εκπαιδευτικού ΦΑ και την υποστήριξη των γονέων ή/και μελών της οικογένειας τους, οι μαθητές χρειάζεται να παρακινούνται για αύξηση της ΦΔ, να αυξήσουν την αυτονομία και τον αυτοκαθορισμό τους, με σκοπό να γίνουν περισσότερο φυσικά δραστήριοι στον ελεύθερο χρόνο τους. Ο ρόλος του μαθήματος ΦΑ είναι ακόμη πιο κρίσιμος για μαθητές και μαθήτριες που για διάφορους λόγους δεν αθλούνται τακτικά εκτός σχολείου, διότι το μάθημα της ΦΑ αποτελεί μοναδική ευκαιρία για αυτά τα παιδιά να αποκτήσουν θετικά βιώματα ως προς τη ΦΔ. ***Για αυτόν τον λόγο κρίνεται ιδιαίτερα σημαντικό, να γνωρίζει ο εκπαιδευτικός ΦΑ από τα πρώτα μαθήματα του σχολικού έτους από συζητήσεις που θα κάνει με τους μαθητές/τριες και από τα στοιχεία που θα συλλέγουν στο portfolio τους, ποιοι/ες μαθητές/τριες δεν συμμετέχουν συστηματικά σε κάποια αθλητική δραστηριότητα εκτός σχολείου (π.χ., σε κάποιον αθλητικό σύλλογο). Στόχος είναι στη διάρκεια της χρονιάς οι εκπαιδευτικοί ΦΑ να βοηθήσουν αυτούς τους μαθητές να εγγραφούν σε κάποια εκτός σχολείου αθλητική δραστηριότητα ή τουλάχιστο να αθλούνται ώστε να μην είναι κινητικά ανενεργοί.***

Στο μάθημα της ΦΑ, οι μαθητές θα εμπλακούν σε ΦΔ και αθλήματα που προάγουν την υγεία και θα μάθουν να αξιολογούν την έντασή τους, θα ενισχύσουν τις στάσεις και τις προθέσεις τους για την άσκηση και θα είναι σε θέση να ασχολούνται συστηματικά στον ελεύθερο χρόνο τους με κατάλληλες ΦΔ και αθλήματα, που επιλέγουν με βάση τα προσωπικά χαρακτηριστικά και τις ανάγκες τους. Επίσης η ΦΑ, αποτελεί το κατάλληλο περιβάλλον για ανάπτυξη των δεξιοτήτων αυτορρύθμισης, της εφαρμογής αυτο-καθοριζόμενων στόχων για βελτίωση της ΦΔ, και της δημιουργίας κατάλληλου θετικού κλίματος παρακίνησης με σκοπό την προαγωγή της ΦΔ των μαθητών και της ποιότητας ζωής τους γενικότερα. Οι στόχοι αυτοί αναδεικνύουν τη σπουδαιότητα της ΦΑ ως γνωστικό αντικείμενο στα ΠΣ της δημόσιας εκπαίδευσης.

Φυσικός γραμματισμός

Ένας όρος που έχει χρησιμοποιηθεί για να εκφραστεί με μεγαλύτερη σαφήνεια και πληρότητα η φυσική εκπαίδευση μέσω του μαθήματος της ΦΑ, είναι ο ***φυσικός γραμματισμός****. Ο φυσικός γραμματισμός αποτελεί το θεμέλιο της ΦΑ, ως αποτέλεσμα οποιασδήποτε δομημένης παροχής ΦΑ, το οποίο είναι εύκολο να επιτευχθεί, με την προϋπόθεση ότι παρέχονται στους μαθητές πολλές ευκαιρίες κατάλληλες για την ηλικία και το αναπτυξιακό τους επίπεδο. Με την υιοθέτηση της ολιστικής έννοιας του φυσικού γραμματισμού, που αντικατοπτρίζει τα γνωστικά και συναισθηματικά χαρακτηριστικά του ανθρώπου μπορεί να:*

- *Προσδιοριστεί η εσωτερική αξία της ΦΔ.*
- *Αιτιολογηθεί η αναγκαιότητα της ΦΔ ως μέσο για την επίτευξη άλλων σκοπών.*
- *Καθοριστούν ξεκάθαροι στόχοι δράσης μέσα από όλες τις μορφές ΦΔ.*
- *Τονιστεί η μεγάλη αξία της συμπερίληψης των ΦΔ στο σχολικό πρόγραμμα, μέσω της ΦΑ.*
- *Αντικρουστεί η αντίληψη ότι η ΦΔ είναι μια επιπρόσθετη προαιρετική δραστηριότητα με ψυχαγωγική μόνο αξία.*
- *Αιτιολογηθεί και τονιστεί ότι η ΦΔ είναι σημαντική για όλους και όχι μόνο για αυτούς που τα καταφέρνουν σε αυτόν τον τομέα.*
- *Στηριχθεί η αναγκαιότητα για ΦΔ για όλη τη ζωή.*
- *Προσδιοριστούν οι "σημαντικοί άλλοι" που μπορούν να συνδράμουν σημαντικά στην προαγωγή της ΦΔ.*

(Sports Council, 1992; Whitehead, 2010).

Σε αυτή τη θεωρητική βάση, ο φυσικός γραμματισμός αποτελεί την κεντρική έννοια στην ανάπτυξη των σύγχρονων ΠΣ διεθνώς και για αυτό υιοθετείται και στον σχεδιασμό του νέου ΠΣ για την Ελληνική ΦΑ. Κεντρικός σκοπός του μαθήματος της ΦΑ είναι η διαμόρφωση φυσικά εγγράμματων μαθητών, που θα έχουν αποκτήσει τις απαραίτητες γνώσεις, δεξιότητες, στάσεις και συμπεριφορές, ώστε να διατηρήσουν τη σωματική δραστηριότητα σε κατάλληλο επίπεδο καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Σύμφωνα με την Whitehead (2010), ένα φυσικά εγγράμματο άτομο έχει τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- *Διατηρεί το κίνητρο και την αυτοπεποίθηση για την υιοθέτηση της ΦΔ ως αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής.*
- *Εκτιμά την εγγενή αξία της ΦΔ, καθώς και τη συμβολή της στην υγεία και στην ποιότητα ζωής.*

- *Επιδεικνύει ευαισθησία στη λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία του με τους άλλους και αναπτύσσει σχέσεις συμπάθειας.*
- *Επιδεικνύει φυσική ικανότητα που του επιτρέπει να συμμετέχει σε ένα ευρύ φάσμα ΦΔ και δράσεων.*
- *Γνωρίζει και καταλαβαίνει πως να είναι φυσικά δραστήριο σε διαφορετικά φυσικά περιβάλλοντα.*
- *Συμμετέχει σε ΦΔ δια βίου.*

Στο νέο ΠΣ της ΦΑ δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην ανάπτυξη αρετών και ικανοτήτων, που συμβάλλουν στο να διατηρήσουν οι μαθητές τη σωματική δραστηριότητα σε κατάλληλο επίπεδο καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, στις οποίες τα προηγούμενα ΠΣ δεν είχαν στοχεύσει σε μεγάλο βαθμό. Σε αυτή τη βάση, ο ορισμός της Whitehead για τον φυσικό γραμματισμό (physical literacy), επεκτείνεται με σκοπό να γίνει πιο περιεκτικός, συμπεριλαμβάνοντας και τις έννοιες της αρετής και της ευημερίας.

*Κατά συνέπεια: «**Ο φυσικός γραμματισμός περιγράφει τις αρετές της φιλοπεριέργειας και αγάπης για μάθηση, των δεξιοτήτων αυτορρύθμισης και της ηθικής που σχετίζονται με τον υγιή τρόπο ζωής, καθώς και τις φυσικές, γνωστικές και κοινωνικό-συναισθηματικές ικανότητες που αναπτύσσουν τα άτομα, προκειμένου να διατηρήσουν τη σωματική δραστηριότητα σε κατάλληλο επίπεδο καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, ώστε να προάγουν την προσωπική και κοινωνική ευημερία**». Είναι σημαντικό να στοχεύουμε στην ανάπτυξη των αρετών, γιατί αφορούν στον χαρακτήρα των ατόμων και επηρεάζουν δια βίου τη ζωή τους. Σύμφωνα με τον ΠΟΥ η τακτική σωματική δραστηριότητα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής συμβάλλει στην προσωπική ευημερία. Επιπρόσθετα, με βάση τα Ολυμπιακά ιδεώδη, η τακτική άθληση μπορεί να συμβάλλει και στην κοινωνική ευημερία, άρα σκοπός του φυσικού γραμματισμού είναι να προαχθεί και η κοινωνική ευημερία (Papaioannou, 2021).*

Το σύγχρονο ΠΣ στο μάθημα της ΦΑ

*Παρά τον κομβικό και αναντικατάστατο ρόλο της ΦΑ ως το καταλληλότερο γνωστικό πεδίο που μπορεί να διδάξει τις αρχές της "δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής" ο υφιστάμενος **τρόπος διδασκαλίας** στο Ελληνικό σχολείο, και παρά τις προσπάθειες που έχουν καταβληθεί έως τώρα ώστε η ΦΑ να ακολουθήσει τις νέες τάσεις, αδυνατεί να ανταποκριθεί στις **σύγχρονες προκλήσεις** και να εκπληρώσει τον παραπάνω σκοπό.*

Τέτοιες προκλήσεις, έχουν να κάνουν τόσο με τη φύση του μαθήματος όπως τη γενικότερη φιλοσοφία, τους επιδιωκόμενους σκοπούς και στόχους, τις διαθέσιμες ώρες διδασκαλίας, τις διδακτικές προσεγγίσεις και τον τρόπο διαμόρφωσης του μαθήματος καθημερινά που αντανακλά και τη γενικότερη ιδέα που έχουμε για το ρόλο της ΦΑ, όσο και με άλλους παράγοντες που επηρεάζουν τις στάσεις και συμπεριφορές των μαθητών, όπως η οικογένεια, οι συνομήλικοι, ο διαθέσιμος εξωσχολικός χρόνος και οι ευκαιρίες/δυνατότητες που έχουν οι νέοι για άθληση.

*Ο **έως τώρα προσανατολισμός** των Αναλυτικών Προγραμμάτων της φυσικής αγωγής στο γυμνάσιο έδινε ιδιαίτερη έμφαση στην ανάπτυξη των **κινητικών δεξιοτήτων** σχετικών με τα αθλήματα. Μια τέτοια προσέγγιση όμως, **από μόνη της δεν εκπαιδεύει τους μαθητές στην ανάπτυξη θετικών στάσεων και συνηθειών για δια βίου άσκηση** και συμμετοχή στη ΦΔ. Χρειάζεται να ληφθεί υπόψη ότι η σχολική ΦΑ συχνά αποτελεί την πρώτη γνωριμία του παιδιού*

με την οργανωμένη σωματική άσκηση και σε κάποιες περιπτώσεις και τη μοναδική, ιδιαίτερα για πολλά παιδιά που δεν αθλούνται εκτός σχολείου. Η έλλειψη εξωσχολικής άθλησης συχνά επιδεινώνεται όσο το παιδί μεγαλώνει τόσο λόγω των ελλείψεων σε ευκαιρίες άθλησης και αθλητικές υποδομές αλλά και ελεύθερους χώρους και χώρους πρασίνου στις πόλεις μας όσο και της έλλειψης ελεύθερου χρόνου (συχνά λόγω και αύξησης της σχολικής εργασίας στο σπίτι).

Για το λόγο αυτό, ***οι μαθητές μέσα από το μάθημα της ΦΑ χρειάζεται όχι μόνο να αναπτύξουν κινητικές/αθλητικές δεξιότητες αλλά και να κατανοήσουν τη σημασία και τα οφέλη της διά βίου άσκησης στην υγεία τους, όπως και να αναπτύξουν στάσεις, δεξιότητες αυτορρύθμισης και κοινωνικές ικανότητες ώστε να υιοθετήσουν ένα διά βίου δραστήριο και υγιεινό τρόπο ζωής.***

Καθώς δε το μάθημα της ΦΑ στη διάρκεια της παιδικής και εφηβικής ηλικίας έχει καταλυτική επίδραση στις μορφές ΦΔ που υιοθετούν οι άνθρωποι σ' όλη τους τη ζωή, αναδεικνύεται ακόμα περισσότερο η ανάγκη να καλλιεργεί και να αναπτύσσει, ως μια στοχευμένη ***μαθησιακή διαδικασία****, όλες εκείνες τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις θετικές συναισθηματικές και κοινωνικές εμπειρίες που θα βοηθήσουν τον μαθητή και τη μαθήτρια να υιοθετήσει τεχνικές, συμπεριφορές και συνήθειες για την προαγωγή της δια βίου υγείας και ποιότητας ζωής του.*

Οι παραπάνω αρνητικές παραδοχές, ως προς τη μειωμένη συμμετοχή των εφήβων στη φυσική δραστηριότητα και τα υψηλά ποσοστά της παιδικής/εφηβικής παχυσαρκίας, υπογραμμίζουν ιδιαίτερα την ανάγκη να ενισχυθεί ***ο ρόλος του σχολείου,*** *λόγω της άμεσης και διαχρονικής επιρροής του, ως κεντρικός φορέας για την προάσπιση και προαγωγή της υγείας των μαθητών τόσο εντός όσο και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος. Στο πλαίσιο αυτό το μάθημα της* ***Φυσικής Αγωγής****, δια μέσω της βιωματικής προσέγγισης των θεμάτων υγείας, είναι το καταλληλότερο πεδίο για την ανάπτυξη γνώσεων, δεξιοτήτων και θετικών στάσεων και γενικότερα για την προαγωγή της ψυχοσωματικής υγείας και ευεξίας των παιδιών και των εφήβων. Ιδιαίτερα, αρχικά μέσω της αναγνώρισης και στη συνέχεια της παρακίνησης, εκείνων των παιδιών και εφήβων που έχουν ανάγκη να γίνουν περισσότερο φυσικά δραστήριοι.*

Η προαγωγή της "δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής" μέσω της Φυσικής Αγωγής χρειάζεται να είναι ο κυρίαρχος σκοπός. Η σχολική ΦΑ, στο βαθμό που της αναλογεί, θα πρέπει να βοηθήσει τους μαθητές:

(α) να κατανοήσουν απόλυτα τους λόγους για τους οποίους η τακτική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες είναι επωφελής για την υγεία τους,

(β) να μάθουν αποτελεσματικούς τρόπους άσκησης για καλύτερη υγεία,

(γ) να είναι ικανοί να αναπτύξουν και να διατηρήσουν ένα πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινή τους ζωή και

(δ) να απολαμβάνουν τη φυσική δραστηριότητα σε οποιαδήποτε μορφή της, ώστε να αποκτήσουν γνώσεις και εμπειρίες και να αναπτύξουν θετικές στάσεις προς την άσκηση και τη συμμετοχή σε ΦΔ.

Κατά αυτόν τον τρόπο θα υπάρχουν πολύ περισσότερες πιθανότητες να αθλούνται και μετά την αποφοίτησή τους από το σχολείο, στο παρόν και στο μέλλον.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

Sports Council and Health Education Authority (1992). Allied Dunbar National Fitness Survey 1990. London: Sport England.

Whitehead, M. (2010). Physical literacy: throughout the lifecourse. London; New York: Routledge.

Αναπτυξιακά και κοινωνικά θέματα που επηρεάζουν το μάθημα και το ΠΣ της ΦΑ

Στην εφηβεία συμβαίνουν μεγάλες ψυχολογικές και συναισθηματικές αλλαγές, για τις οποίες οι νέοι πρέπει να είναι προετοιμασμένοι. Ένα χαρακτηριστικό της εφηβείας είναι η αντίληψη των νέων για το σώμα τους και η ενασχόλησή τους με αυτό. Η εικόνα για το σώμα τους και τα συναισθήματα για αυτό, επηρεάζονται από τα κοινωνικά πρότυπα που προβάλλονται και αυτό ως ένα βαθμό είναι δικαιολογημένο. Η σύγκριση με τα πρότυπα μπορεί να οδηγήσει στην επιθυμία για βελτίωση, αλλά θα πρέπει οι νέοι να συνειδητοποιήσουν ότι κάθε ένας είναι διαφορετικός, να τρέφουν θετικά συναισθήματα για το σώμα τους και να θέτουν ρεαλιστικούς στόχους προς βελτίωση και πρόοδο.

Κατά τη μετάβασή τους στο Γυμνάσιο, που συμπίπτει με την μετάβαση στην εφηβεία, αρκετοί μαθητές εμφανίζουν χαμηλή αυτοεκτίμηση για την εικόνα του σώματός τους και τις φυσικές τους ικανότητες. Οι μαθητές συγκρίνονται μεταξύ τους και λόγω έλλειψης πολύχρονων εμπειριών δεν κατανοούν ότι οι επιδόσεις και οι ικανότητες αναπτύσσονται πρωταρχικά μέσα από την προσπάθεια. Πρωταρχικός σκοπός του μαθήματος της ΦΑ είναι η έμφαση στην προσπάθεια και όχι στην ικανότητα που κρίνεται συγκριτικά με άλλους, ή στο ρόλο της τύχης, αλλά η έμφαση στην ενθάρρυνση και στην παρακίνηση των μαθητών για μια σφαιρική, θετική και υγιή ενασχόληση με την σωματική και κοινωνική τους ανάπτυξη. Η ευχάριστη και δημιουργική ενασχόληση με την άσκηση και τον αθλητισμό, οι γνώσεις για τη φυσιολογία του ανθρώπινου σώματος και την υγιεινή διατροφή, η αποδοχή του εαυτού και των άλλων, οι θετικές προσδοκίες, σκοπό έχουν τον φυσικό γραμματισμό των νέων και τη δημιουργία θετικών στάσεων για τη δια βίου άσκηση και υγεία.

Σημαντικό στην ανάπτυξη του φυσικού γραμματισμού είναι η αύξηση του αισθήματος της ικανοποίησης και της αυτό-αποτελεσματικότητας, μέσω της επιτυχημένης συμμετοχής των μαθητών στις δραστηριότητες του μαθήματος, που απορρέουν από τον καθορισμό στόχων προσωπικής βελτίωσης και της παρακολούθησης της προόδου τους. Ο εκπαιδευτικός, έχοντας τον ρόλο του καθοδηγητή και διαμεσολαβητή, μεταβιβάζει προοδευτικά τις πρωτοβουλίες της μάθησης στους μαθητές μέχρι την πλήρη αυτονομία, δημιουργώντας σε αυτούς υψηλή παρακίνηση και υπευθυνότητα, στοιχεία σημαντικά για την εφαρμογή της μάθησης στην καθημερινότητά τους.

Η εφηβεία είναι ένα μοναδικό στάδιο ανθρώπινης ανάπτυξης για να τεθούν τα θεμέλια της καλής υγείας. Οι έφηβοι βιώνουν ταχεία σωματική, γνωστική και ψυχοκοινωνική ανάπτυξη. Αυτό επηρεάζει το πώς αισθάνονται, σκέφτονται, λαμβάνουν αποφάσεις και αλληλοεπιδρούν

με τον κόσμο γύρω τους. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, οι έφηβοι καθιερώνουν πρότυπα συμπεριφοράς που σχετίζονται με τη διατροφή, τη σωματική άσκηση, τη χρήση ουσιών, που θα τους οδηγήσουν να βελτιώσουν την υγεία τους, είτε να τη θέσουν σε κίνδυνο τώρα και μελλοντικά.

Αποτελέσματα πολλών ερευνών [π.χ. το 2018 σε περισσότερες από 40 χώρες παγκοσμίως, για λογαριασμό του HBSC/WHO], έδειξαν ότι στην Ελλάδα οι έφηβοι-μαθητές και μαθήτριες 11, 13, και 15 ετών παρουσίασαν μειωμένη ικανοποίηση από το σχολείο και το σχολικό περιβάλλον, και λιγότερη υποστήριξη από τους συμμαθητές και τους εκπαιδευτικούς, με την διαφορά να γίνεται εντονότερη με την αύξηση της ηλικίας. Επίσης οι νέοι ιδιαίτερα τα κορίτσια, και οι μαθητές ηλικίας 13- και 15 ετών ανέφεραν συχνά πολλαπλά ψυχολογικά ή σωματικά συμπτώματα, όπως πονοκέφαλο, πόνο στο στομάχι, ακεφιά, δυσθυμία, νευρικότητα, ζαλάδα και δυσκολία στον ύπνο. Η φυσική δραστηριότητα και η κατανάλωση φρούτων που ήδη βρίσκονταν σε χαμηλά επίπεδα, φάνηκε να μειώνονται ακόμη περισσότερο με την αύξηση της ηλικίας, ενώ προοδευτική αύξηση παρουσίασε η αρνητική εικόνα για το σώμα τους και η κατανάλωση αλκοόλ.

Ο ρόλος του σχολείου και του μαθήματος της Φ.Α. είναι πρωτίστως να αγκαλιάσει τους μαθητές και να τους παρέχει σωματική, βιολογική και ψυχολογική ασφάλεια. Αυτό επιτυγχάνεται με τη δημιουργία ενός θετικού και συνεργατικού κλίματος στο μάθημα, λαμβάνοντας υπόψη τις αναπτυξιακές και ατομικές διαφορές μεταξύ των μαθητών. Είναι σημαντικό η μάθηση να παρέχεται μέσω κοινωνικής αλληλεπίδρασης και με συνεργατικό τρόπο, έτσι ώστε να καθιστά τους μαθητές ενεργούς στην τάξη, με αυξημένη εσωτερική παρακίνηση και αυτονομία για προσωπική βελτίωση και ανάπτυξη. Η αποστολή του σχολείου είναι σημαντική στην απόκτηση υγιών συμπεριφορών από τους μαθητές που αφορούν την υγεία και την ανάπτυξή τους. Μέσω του μαθήματος της Φ.Α., οι μαθητές, μπορούν να υιοθετήσουν υγιεινές συνήθειες άσκησης, διατροφής και συμπεριφοράς, να αποφεύγουν τις προκλήσεις για ανθυγιεινές και καταστροφικές συνήθειες και να εφαρμόζουν τις συμπεριφορές αυτές στην καθημερινή τους ζωή, επηρεάζοντας θετικά τους ανθρώπους του κοινωνικού τους περιβάλλον.

Ένα άλλο χαρακτηριστικό της εφηβείας είναι ότι στην ηλικία αυτή οι νέοι αντιλαμβάνονται και κατανοούν τους παράγοντες (κληρονομικούς, πολιτισμικούς, κοινωνικοπολιτικούς) που συντελούν στη διαφορετικότητα μεταξύ των ανθρώπων και ότι η διαφορετικότητα αυτή έχει σημαντική επίδραση στη μάθηση και την απόδοση σε διαφορετικούς τομείς δράσης. Μέσα από το μάθημα της ΦΑ οι μαθητές έχουν τη δυνατότητα να κατανοήσουν ότι η προσπάθεια και η αυτορρύθμιση επηρεάζουν αποφασιστικά τις επιδόσεις και κυρίως την υγεία τους (π.χ. μέσω της τακτικής αθλητικής συμμετοχής). Η κατανόηση, ο σεβασμός και η αποδοχή των ατόμων με διαφορετικά χαρακτηριστικά (λόγω φύλου, εμφάνισης, καταγωγής), είναι επίσης ένας πρωταρχικός σκοπός του σχολείου. Το μάθημα της Φ.Α., είναι το πλέον κατάλληλο μαθησιακό περιβάλλον για την ανάπτυξη θετικής κοινωνικής αλληλεπίδρασης, του σεβασμού, της αποδοχής της διαφορετικότητας και της εξάλειψης του αποκλεισμού και της περιθωριοποίησης. Κατά τη

διδασκαλία των παιχνιδιών και αθλημάτων, οι μαθητές πρέπει να ενθαρρύνονται να λαμβάνουν πρωτοβουλίες και να δημιουργούν συνθήκες στις οποίες προάγεται η φιλία, η επικοινωνία και η συνεργασία μεταξύ των ατόμων με διαφορετικά χαρακτηριστικά και διαφορετικές ικανότητες. Η 'γλώσσα' του παιχνιδιού και του αθλητισμού που είναι παγκοσμίως κοινή και αναγνωρίσιμη, καθιστά τον κάθε μαθητή, ανεξαρτήτως ικανοτήτων, προέλευσης και καταγωγής, ικανό να μπορεί να ενσωματωθεί άμεσα και αποτελεσματικά στη μαθησιακή διαδικασία.

Α2. Σκοποί και στόχοι διδασκαλίας γνωστικού αντικειμένου

Κεντρικός σκοπός *του νέου ΠΣ για τη ΦΑ στο Γυμνάσιο είναι η προαγωγή της δια βίου άσκησης για υγεία και της προσωπικής και κοινωνικής ευημερίας όλων των μαθητών και μαθητριών. Το νέο ΠΣ για τη ΦΑ στο Γυμνάσιο χαρακτηρίζεται από τους στόχους και τα μαθησιακά αποτελέσματα που αφορούν τις γνωστικές έννοιες, τις κινητικές και συναισθηματικές/κοινωνικές δεξιότητες που χρειάζεται ο/η μαθητής/τρια προκειμένου να συμμετέχει ενεργά και αποτελεσματικά τόσο κατά τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας όσο και στην καθημερινότητά του/της.*

Το νέο ΠΣ της ΦΑ στο Γυμνάσιο είναι μαθητοκεντρικό, βασίζεται στη γενική αρχή του μη αποκλεισμού και βασικός προσανατολισμός του είναι να καταστήσει τους/τις μαθητές/ριες φυσικά/σωματικά εγγράμματους πολίτες, ικανούς να συμμετάσχουν τακτικά σε μια ποικιλία ΦΔ με στόχο:

(α) τη βελτίωση και διατήρηση μιας υγιούς ποιότητας ζωής,

(β) την προσωπική ευχαρίστηση και

(γ) την κατανόηση και εκτίμηση της συμβολής της ΦΔ σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Α3. Περιεχόμενο γνωστικού αντικειμένου – Θεματικά πεδία/θεματικές ενότητες

Περιεχόμενο και οδηγίες για την ανάπτυξη του 1ου θεματικού πεδίου-σκοπού

Με τον κινητικό σκοπό της ΦΑ, επιδιώκεται η ανάπτυξη της ικανότητας των μαθητών σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων, που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής. Για την επίτευξη αυτού του σκοπού σχεδιάζεται και προτείνεται η διδασκαλία θεματικών ενοτήτων που αφορούν σε:

(α) δραστηριότητες ανάπτυξης ΦΚ,

(β) διαδεδομένα και μη διαδεδομένα ατομικά και ομαδικά αθλήματα,

(γ) λιγότερο διαδεδομένα αθλήματα και εναλλακτικές μορφές άσκησης και δραστηριότητες αναψυχής,

(δ) χορό παραδοσιακό, κλασικό, μοντέρνο και ρυθμικά προγράμματα.

Με την οργάνωση και εφαρμογή κατάλληλων διδακτικών σεναρίων, επιδιώκεται να αναπτύξουν οι μαθητές ώριμη κινητική εκτέλεση σε:

(α) ένα μεγάλο εύρος καθημερινών κινήσεων,

(β) δραστηριότητες ανάπτυξης ΦΚ για υγεία (π.χ., ενδυνάμωση με αντιστάσεις, ενδυνάμωση με το βάρος του σώματος, βάδισμα, τρέξιμο, ανέβασμα σκάλας, σχοινάκι, ποδήλατο),

(γ) αθλήματα δύο ατόμων και

(δ) ΦΔ αναψυχής.

Ακόμα, επιδιώκεται η ανάπτυξη και εφαρμογή στην πράξη γνώσεων και δεξιοτήτων τεχνικής και τακτικής σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα και σε ελληνικούς και διεθνείς χορούς. Επίσης, σημαντικό στόχο αποτελεί η ανάπτυξη της δεξιότητας των μαθητών για σχεδιασμό, δημιουργία, ανάπτυξη και παρουσίαση ρυθμικών, χορευτικών, ή/και κινητικών προγραμμάτων (π.χ., πρόγραμμα ενόργανης, ρυθμικής, ακροβατικής γυμναστικής, αγωνιστικό aerobic, parkour, Acro yoga, dance & fitness, street dance). Τέλος, επιδιώκεται η ανάπτυξη αυτονομίας των μαθητών στην τελειοποίηση ή στη μάθηση νέων κινητικών δεξιοτήτων, εναλλακτικών μορφών άσκησης και ΦΔ αναψυχής.

Για την επίτευξη του Γνωστικού Σκοπού και των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων του, αρχικά στην Α΄ τάξη, επιδιώκεται η απόκτηση βασικής γνώσης και η ανάπτυξη δεξιοτήτων σε βασικό επίπεδο. Η ανάπτυξη των επιμέρους θεματικών ενοτήτων στις τάξεις Β΄ και Γ΄ προτείνεται να είναι σε αντιστοιχία με αυτήν της Α΄ τάξης, ωστόσο ο προβλεπόμενος χρόνος διδασκαλίας και οι δραστηριότητες που θα συμπεριληφθούν για την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων κάθε επιμέρους θεματικής ενότητας, θα προσαρμοστεί στο υψηλότερο αναπτυξιακό επίπεδο των μαθητών. Στο νέο ΠΣ ***η ανάπτυξη των ΦΔ, αθλητικών δεξιοτήτων και αθλημάτων δεν είναι αυτοσκοπός****, αλλά αυτά αναπτύσσονται και αξιοποιούνται ως* ***ένα μέσο για την επίτευξη των άλλων σκοπών του ΠΣ*** *και μακροπρόθεσμα* ***του κεντρικού/πρωταρχικού σκοπού που είναι η δια βίου άσκηση για υγεία.***

Περιεχόμενο και οδηγίες για την ανάπτυξη του 2ου θεματικού πεδίου-σκοπού

Με τον ***Γνωστικό Σκοπό*** *της ΦΑ στο Γυμνάσιο, επιδιώκεται η κατανόηση και εφαρμογή γνώσεων και εννοιών των επιστημών που θα συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.*

Ο Σκοπός αυτός θα επιτευχθεί μέσα από την εφαρμογή ***δύο θεματικών ενοτήτων*** *που αφορούν:*

α) Γνώσεις για θέματα Φυσικής Δραστηριότητας, Άσκησης/Άθλησης, Φυσικής Κατάστασης και Διατροφής που συμβάλλουν στην προαγωγή της υγείας και απόδοσης και

β) Γνώσεις σχετικά με την τεχνική, τακτική, κανόνες και Α΄ βοήθειες κατά τη μάθηση και απόδοση των κινητικών δεξιοτήτων, αθλημάτων και φυσικών δραστηριοτήτων.

Τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα θα είναι συνοπτικά οι μαθητές/τριες:

α) να κατανοούν τα οφέλη/συνέπειες της ΦΔ/άσκησης και των διατροφικών συνηθειών στην προαγωγή της υγείας και απόδοσης,

β) να κατανοούν και να εφαρμόζουν γνώσεις, βασικές αρχές άσκησης και δεξιότητες αυτορρύθμισης στο σχεδιασμό και υλοποίηση ατομικών προγραμμάτων άσκησης και διατροφής,

γ) να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν βασικούς κανόνες και στρατηγικές ώστε να συμμετέχουν αποτελεσματικά και με ασφάλεια στη ΦΔ/άθληση εντός και εκτός σχολείου,

δ) να γνωρίζουν ώστε να εκτελούν με σωστή τεχνική βασικές ατομικές δεξιότητες σε ένα εύρος αθλημάτων και κινητικών δραστηριοτήτων και

ε) να κατέχουν βασικές γνώσεις Α΄ βοηθειών και υγιεινής.

στ) να κατανοούν τη διαχρονική εξέλιξη της ΦΑ, αθλητισμού, των Ολυμπιακών αγώνων και ιδεωδών και τη σημασία τους στην υγεία, εκπαίδευση και ποιότητα ζωής ανθρώπων και κοινωνιών.

*Ως προς τον Γνωστικό Σκοπό βασική επιδίωξη όλων των παραπάνω θεματικών ενοτήτων είναι η **διαμόρφωση θετικών στάσεων και αντιλήψεων** οι οποίες με τη σειρά τους προσδοκάται να οδηγήσουν σε πιο θεμιτές συμπεριφορές, όπως η τακτική συμμετοχή στην άσκηση και οι καλύτερες διατροφικές συνήθειες.*

Με τον όρο «στάσεις» εννοούμε τις προδιαθέσεις που έχουν τα άτομα να αντιδράσουν θετικά ή αρνητικά σε ένα «αντικείμενο». Καθώς οι στάσεις μπορεί να καθορίσουν παρούσες αλλά και μελλοντικές συμπεριφορές οι μαθητές με θετικές στάσεις εκδηλώνουν συνήθως υψηλότερη παρακίνηση για συμμετοχή στη ΦΔ, καταβάλλουν μεγαλύτερη προσπάθεια σε χώρους άθλησης/ΦΔ και δεσμεύονται περισσότερο σε έναν μακροχρόνια αθλητικό και υγιεινό τρόπο ζωής.

*Ως προς την **πρώτη θεματική ενότητα**, Γνώσεις για θέματα Φυσικής Δραστηριότητας, Άσκησης/Άθλησης, Φυσικής Κατάστασης και Διατροφής που συμβάλλουν στην προαγωγή της υγείας και απόδοσης:*

α) οι σύγχρονες και τεκμηριωμένες θέσεις για τα οφέλη της άσκησης,

β) η ενασχόληση, με μεθόδους ευαισθητοποίησης, αλληλεπίδρασης και βιωματικής προσέγγισης, των θεμάτων της άσκησης, της ΦΚ και της διατροφής,

γ) οι ευκαιρίες για αυτοαναφορές και αυτοπαρατήρηση των συμπεριφορών και

δ) η έμφαση σε δεξιότητες ζωής, όπως οι δεξιότητες αυτορρύθμισης, που είναι αναγκαίες και χρήσιμες για όλους τους μαθητές στο σχεδιασμό και στην εφαρμογή κατάλληλων προσωπικών προγραμμάτων άσκησης και διατροφής αναμένεται να επηρεάσουν τις γνωστικές λειτουργίες των μαθητών και να οδηγήσουν σε ανάλογες και επιθυμητές συμπεριφορές.

*Ως προς τη **δεύτερη θεματική ενότητα**, Γνώσεις σχετικά με την τεχνική, τακτική, κανόνες και Α΄ βοήθειες κατά τη μάθηση και απόδοση κινητικών δεξιοτήτων, αθλημάτων και φυσικών δραστηριοτήτων, οι μαθητές θα είναι σε θέση να κατανοήσουν καλύτερα τις ιδιαίτερες δεξιότητες των αθλημάτων και ΦΔ αλλά και τις απαιτήσεις των περιβαλλόντων τους ώστε να συμμετέχουν αποτελεσματικότερα και με ασφάλεια στη δια βίου άσκηση για υγεία.*

Για την επίτευξη των στόχων του γνωστικού σκοπού ο σχεδιασμός των θεματικών ενοτήτων δίνει έμφαση στην ενεργό εμπλοκή και συμμετοχή των παιδιών, στην προσπάθεια και στην προσωπική βελτίωση ώστε να καλλιεργηθεί η εσωτερική παρακίνηση και να δημιουργηθεί ένα κλίμα προσανατολισμένο στη μάθηση. Οι μαθητές μέσα από στοχευμένες βιωματικές δραστηριότητες έχουν τη δυνατότητα να εφαρμόσουν τη γνώση, από το μάθημα της ΦΑ και εκτός σχολείου, γεγονός που επιτρέπει την καλύτερη εμβάθυνση των εννοιών, αλλά και την αύξηση του ενδιαφέροντος για την άσκηση. Οι ομαδοσυνεργατικές δραστηριότητες επιτρέπουν την κοινωνική αλληλεπίδραση και υποβοηθούν τη μάθηση, ενώ οι ευκαιρίες για αυτονομία αυξάνουν την προσωπική δέσμευση και την υπευθυνότητα των μαθητών. Η έμφαση στο

γνωστικό σκοπό θα βοηθήσει το μαθητή να εξηγήσει, να ερμηνεύσει, να προβλέψει, να αξιολογήσει και να κατανοήσει τις σημαντικές ιδέες, αρχές και έννοιες της ΦΑ που πρέπει να γνωρίζει για μια καλύτερη υγεία.

*Για την επίτευξη του Γνωστικού Σκοπού και των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων, αρχικά στην **Α΄ τάξη**, επιδιώκεται η απόκτηση βασικής γνώσης και κατανόησης των παραπάνω θεμάτων με την καθοδήγηση και επίβλεψη του Εκπαιδευτικού ΦΑ. Στη **Β΄ τάξη** επιδιώκεται η βαθύτερη γνώση και κατανόηση, ενισχύεται η συνεργασία μεταξύ των μαθητών/τριών, ενώ η βοήθεια και καθοδήγηση του εκπαιδευτικού ΦΑ γίνεται πιο διακριτική. Τέλος, στη **Γ΄ τάξη** οι μαθητές/τριες ενθαρρύνονται να αναπτύξουν πρωτοβουλίες και ως συνέπεια των γνώσεων που έχουν αποκτήσει να ακολουθήσουν επιλογές που θα προάγουν την υγεία και απόδοσή τους.*

*Για αύξηση της παρακίνησης των μαθητών, είναι σημαντικό κατά τη διάρκεια του Α΄ Τετράμηνου να δίνεται έμφαση στην κατανόηση της συνεισφοράς της ΦΔ/άσκησης στην ολική έννοια της υγείας, στην αύξηση της ΦΔ και στη βελτίωση δεικτών της ΦΚ. Στη συνέχεια να δίνεται έμφαση στην ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτορρύθμισης μέσω της τεχνικής Καθορισμού Στόχων με βάση το **SMARTER**. Η διδασκαλία του SMARTER είναι εξόχως σημαντική καθώς επιτρέπει στους μαθητές να οργανώσουν καλύτερα και πιο αποτελεσματικά την «αθλητική» τους ζωή και όχι μόνο. Πιο συγκεκριμένα καθώς οι Στόχοι επηρεάζουν άμεσα την προσπάθεια ή τη δράση του κάθε ατόμου, είναι σημαντικό οι μαθητές να αναπτύξουν γνώσεις, δεξιότητες και συμπεριφορές (φυσικός/σωματικός εγγραμματισμός) για υψηλότερη παρακίνηση και υπευθυνότητα στους χώρους της ΦΑ και ΦΔ. Το ακρωνύμιο SMARTER (Specific – Measurable – Assignable – Realistic – Time-related – Exciting – Recorder) μας βοηθάει ακριβώς να θυμόμαστε τις αρχές των στόχων για να έχουμε τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα. Η εκπαίδευση στην παραπάνω τεχνική καθορισμού στόχων στο μάθημα της ΦΑ είναι σημαντική γιατί κατά αυτόν τον τρόπο οι μαθητές θα μπορούν ευκολότερα να πετύχουν όσα και ό,τι επιθυμούν όχι μόνο στο μάθημα της ΦΑ αλλά και στα υπόλοιπα μαθήματα του σχολείου ακόμη και στην καθημερινή τους ζωή.*

Περιεχόμενο και οδηγίες για την ανάπτυξη του 3ου θεματικού πεδίου-σκοπού

Με τον Βιωματικό/Συμπεριφορικό σκοπό της ΦΑ στο γυμνάσιο, επιδιώκεται να αναπτύξουν και να διατηρήσουν οι μαθητές ένα επίπεδο ΦΚ για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή τους σε ποικίλες σωματικές δραστηριότητες. Για την επίτευξη αυτού του σκοπού και των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων θα πρέπει οι μαθητές να αναπτύξουν και να μπορούν να εφαρμόζουν στην πράξη κατάλληλα στοχευμένες γνώσεις και δεξιότητες. Αρχικά στην Α΄ τάξη προτείνεται να αναπτυχθεί η συγκεκριμένη θεματική ενότητα σε ατομικό επίπεδο, λαμβάνοντας υπόψη ότι οι μαθητές βρίσκονται σε ένα νέο σχολικό περιβάλλον. Επίσης, ο εκπαιδευτικός ΦΑ δεν γνωρίζει τους μαθητές και την εμπειρία που έχουν σε ανάλογες διαδικασίες και μεθόδους διδασκαλίας από την προηγούμενη βαθμίδα εκπαίδευσης οι οποίες ενδεχομένως δεν έχουν αναπτυχθεί σε ικανοποιητικό βαθμό. Ακόμα, οι διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ των μαθητών είναι πιθανό να μην είναι ανεπτυγμένες (οι μαθητές προέρχονται από διαφορετικά σχολεία ή τμήματα). Προτείνεται να δοθεί έμφαση στην ενεργοποίηση και συμμετοχή όλων των μαθητών στο μάθημα, ώστε να αναπτύξουν δεξιότητες αυτοπαρατήρησης, αυτό-αξιολόγησης και καθορισμού στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση της ΦΚ για υγεία μέσα

από τη συμμετοχή σε ΦΔ στο μάθημα ΦΑ και με την υποστήριξη των γονέων τους ή άλλων μελών της οικογένειας τους σε ΦΔ εκτός σχολείου.

Στο δεύτερο τετράμηνο της Α΄ τάξης και αφού θα έχει διαμορφωθεί ένα θετικό κλίμα παρακίνησης, συνεργασίας και αποδοχής και οι μαθητές θα έχουν αναπτύξει σε ικανοποιητικό βαθμό δεξιότητες αυτορρύθμισης και γνώσεις σχετικά με αρχές άσκησης, προτείνεται η εφαρμογή ενός προγράμματος με το οποίο οι μαθητές θα κάνουν εξάσκηση των δεξιοτήτων αυτορύθμισης (αυτοπαρακολούθησης, προγραμματισμού, καθορισμού στόχων κλπ.), όπως το πρόγραμμα "ΑΘΛΟΣ" που προτείνεται ως παράδειγμα. Σκοπός του είναι να διδαχθούν βιωματικά οι μαθητές πως να αποκτήσουν και να διατηρήσουν έναν πιο δραστήριο και υγιεινό τρόπο ζωής. Στο συγκεκριμένο παράδιγμα προτείνεται να δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στη συνεργασία των μαθητών σε μικρές ομάδες (4-5 ατόμων). ***Ιδιαίτερη βαρύτητα συστήνεται να δοθεί από τον εκπαιδευτικό ΦΑ στην ενίσχυση και στην υποστήριξη της προσπάθειας μαθητών/τριών που δεν συμμετέχουν συστηματικά σε αθλητικές δραστηριότητες (π.χ., σε συλλόγους) εκτός σχολείου, για αύξηση της καθημερινής μέτριας/έντονης ΦΔ τους.***

Κάποιο πρόγραμμα όπως το παράδειγμα ***"ΑΘΛΟΣ"*** *προτείνεται να εφαρμοστεί, όπως περιγράφεται στη συνέχεια. Στο πρώτο μάθημα θα γίνει (α) η ενημέρωση-παρουσίαση του προγράμματος στους μαθητές, (β) η οργάνωση-σχηματισμός ομάδων και (γ) ο προγραμματισμός μεταξύ του εκπαιδευτικού ΦΑ και των μαθητών για επικοινωνία με σκοπό την παρακολούθηση της εφαρμογής του προγράμματος αυτοπαρατήρησης και καθορισμού στόχων και την επίλυση πιθανών προβλημάτων (5 λεπτά στην αρχή του ενός από τα δύο μαθήματα ΦΑ της εβδομάδας).* ***Θα γίνει σύντομη συζήτηση με τους μαθητές για τη διαδικασία αξιολόγησης της εβδομαδιαίας συμμετοχής τους σε μέτριες προς έντονες ΦΔ σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο και του καθορισμού ατομικών και ομαδικών στόχων για βελτίωση ή/ και διατήρηση*** *(π.χ., ατομικοί (420΄/εβδομάδα)-ομαδικοί (2100΄/εβδομάδα για 5μελή ομάδα στόχοι για συμμετοχή σε ΦΔ - εκτός ΦΑ, μόνο εκτός σχολείου). Ένα μάθημα θεωρείται αρκετό με δεδομένο ότι έχουν εφαρμοστεί και αξιολογηθεί με επιτυχία οι ενότητες 5-8 (Οφέλη άσκησης), 17-19 (Αυτό-παρατήρηση ΦΔ, Στόχοι) (Πίνακας 3). Επίσης δεν κρίνεται αναγκαίο να διατεθούν διδακτικές ώρες με αποκλειστικό στόχο στην ανάπτυξη ευχαρίστησης-διασκέδασης, ανάπτυξης της αίσθησης ικανότητας και προώθησης της ΦΔ, όπως προβλέπεται στον σχεδιασμό του* ***"ΑΘΛΟΣ"****, με δεδομένο ότι έχουν εφαρμοστεί και αξιολογηθεί με επιτυχία οι ενότητες 1-4 (Φιλοσοφία, κανόνες), 9-12 (Κατανόηση αρχών Παρακίνησης στη ΦΔ) και 29-30 (Αξιολόγηση τετράμηνου) (Πίνακας 3). Τέλος, θα γίνει ενημέρωση των γονέων για το πρόγραμμα και την αξία του, όσον αφορά στην προαγωγή της υγείας και της ποιότητας ζωής των παιδιών τους και στη σημασία της δικής τους συμμετοχής μέσα από την υποστήριξη της προσπάθειας των παιδιών τους.*

Στο δεύτερο μάθημα του παραδείγματος πρόγραμμα ***"ΑΘΛΟΣ",*** *προτείνεται να δοθεί έμφαση σε ΦΔ δραστηριότητες για βελτίωση της ΦΚ, που μπορούν να εφαρμοστούν από τους μαθητές στο σπίτι. Οι μαθητές θα ενθαρρυνθούν να θέτουν προσωπικούς στόχους με βάση τις αρχές* ***SMARTER*** *(π.χ., να κάνω κάθε μέρα διάλειμμα από το διάβασμα ή τις οθόνες και να εκτελώ x σετ, x επαναλήψεις αναδιπλώσεις κοιλιακών, x επαναλήψεις κάμψεις από αφετηρία που επιλέγω και x'' σανίδα στην πρηνή στήριξη στους πήχεις - το x σημαίνει αριθμό σετ, αριθμό επαναλήψεων ή χρόνο κρατήματος προσωπικά καθορισμένο με βάση την προσωπική αξιολόγηση και τους προσωπικούς στόχους). Το συγκεκριμένο μάθημα αποβλέπει στην επίτευξη*

του επιδιωκόμενου μαθησιακού στόχου του 3ου θεματικού πεδίου (συμπεριφορικού): "Αντικαθιστούν με την ενθάρρυνση, υποστήριξη και καθοδήγηση των γονέων ένα ποσοστό του χρόνου που αφιερώνουν για διασκέδαση μπροστά σε οθόνες (π.χ., τηλεόραση, Η/Υ, κινητό), με κάποιας μορφής ΦΔ εντός σπιτιού".

*Συνεχίζοντας το παράδειγμα, στα επόμενα 17 μαθήματα παράλληλα με τη συνέχιση του "**ΑΘΛΟΣ**" (αυτοπαρακολούθηση της μέτριας προς έντονη ΦΔ εκτός σχολείου), προτείνεται να δοθεί έμφαση στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων διαδεδομένων ατομικών (ενόργανη γυμναστική, κλασικός αθλητισμός, χοροί) και δύο ατόμων ή/και ομαδικών αθλημάτων (π.χ., αντιπτέριση, καλαθοσφαίριση) ή/και ΦΔ ανοιχτού χώρου-αναψυχής (π.χ., περπάτημα στη φύση, τρέξιμο, σχοινάκι, σκάλες, ποδήλατο, άσκηση σε οργανωμένα υπαίθρια πάρκα κλπ). **Σκοπός είναι να κατανοήσουν οι μαθητές πώς μέσα από την ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων προάγεται η ευχαρίστηση των μαθητών και διευκολύνεται η συμμετοχή τους σε χώρους άθλησης εντός και εκτός σχολείου**. Καλό είναι οι μαθητές να ενθαρρύνονται, ώστε κάποιοι από τους στόχους εξωσχολικής άθλησης που τίθενται μέσα από το "**ΑΘΛΟΣ**" να αποσκοπούν σε παιχνίδι που εμπεριέχει εφαρμογή και εξάσκηση των κινητικών δεξιοτήτων που διδάσκονται στην ενότητα των 17 μαθημάτων **(π.χ. κάποιοι μαθητές θέτουν στόχο να βρεθούν εκτός σχολείου για να παίξουν ένα παιχνίδι καλαθοσφαίρισης εφαρμόζοντας τεχνικές και τακτικές που μόλις διδάχθηκαν στην ενότητα καλαθοσφαίρισης). Υπενθυμίζεται ότι αυτό δεν είναι καλό να εφαρμόζεται με πίεση αλλά με καθοδήγηση από τους εκπαιδευτικούς, ώστε τελικά οι επιλογές της μορφής εξωσχολικής άθλησης να είναι αυτοκαθοριζόμενες από τους μαθητές.***

Η ανάπτυξη του τρίτου σκοπού μπορεί να οργανωθεί και να εφαρμοστεί με βάση τις προτεινόμενες ενδεικτικές οδηγίες με ανάλογο τρόπο και στις τάξεις Β΄ και Γ΄, λαμβάνοντας υπόψη τα προτεινόμενα μαθησιακά αποτελέσματα ανά τάξη και τις ενδεικτικές δραστηριότητες, όπως αναλύονται στους Πίνακες 1 και 2 στα αντίστοιχα πεδία.

- *Στη **Β΄ τάξη περιορίζεται ο καθοδηγητικός ρόλος του εκπαιδευτικού ΦΑ**, και εκχωρούνται περισσότερες ευθύνες στους μαθητές ως προς την αξιολόγηση και τον καθορισμό στόχων για βελτίωση της ΦΚ για υγεία μέσα από τη συμμετοχή σε ΦΔ στη ΦΑ και εκτός σχολείου, δίνοντας μεγάλη **έμφαση στην ανάπτυξη της συνεργασίας** με συμμαθητές/τριές τους.*
- ***Στη Γ΄ τάξη, εκχωρείται ακόμα μεγαλύτερη αυτονομία στους μαθητές** και επιδιώκεται η **ανάληψη πρωτοβουλιών** ως προς τον **σχεδιασμό προγραμμάτων** βελτίωσης ή/και διατήρησης της ΦΚ για υγεία και την επιλογή ΦΔ για συστηματική ενασχόληση στη ΦΑ και εκτός σχολείου και ως προς την **παρακίνηση συμμαθητών/φίλων** για από κοινού συμμετοχή σε ΦΔ και αθλήματα εκτός σχολείου.*

*Επιπρόσθετα, για τη διδασκαλία του 3ου σκοπού στις τάξεις **Β΄ και Γ΄, προτείνεται να ληφθούν υπόψη οι αναπτυξιακές μεταβολές**, στον βαθμό που έχουν επιτευχθεί με βάση την αξιολόγηση της εφαρμογής των επιμέρους θεματικών ενοτήτων του τρίτου σκοπού, όσον αφορά στις γνώσεις και τις δεξιότητες που έχουν αποκτήσει και μπορούν να εφαρμόζουν οι μαθητές ολοκληρώνοντας την κάθε τάξη και μεταβαίνοντας στην επόμενη. Λαμβάνοντας υπόψη τους παραπάνω παράγοντες, ο τρόπος ανάπτυξης των επιμέρους θεματικών ενοτήτων στις τάξεις Β΄ και Γ΄ προτείνεται να είναι σε αντιστοιχία με αυτόν της Α΄ τάξης, ωστόσο ο προβλεπόμενος*

χρόνος διδασκαλίας και οι δραστηριότητες που θα συμπεριληφθούν για την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων κάθε επιμέρους θεματικής ενότητας, είναι δυνατόν να διαφοροποιηθούν από τον εκπαιδευτικό ΦΑ με βάση τις συγκεκριμένες συνθήκες διδασκαλίας που αντιμετωπίζονται.

*Στην Β΄ και Γ τάξη ένα πρόγραμμα όπως το παράδειγμα **"ΑΘΛΟΣ"** είναι δυνατόν να εφαρμοστεί με μεγαλύτερη χρονική διάρκεια, δίνοντας περισσότερη έμφαση στην σωστή εφαρμογή στο σύνολο των μαθητών και με την επιδίωξη επίτευξης θετικότερων επιδράσεων στην αύξηση ή/και διατήρηση των επιπέδων ΦΔ όλων των μαθητών. Επίσης, μεγαλύτερη έμφαση θα δοθεί στην **αυτοαξιολόγηση των δεικτών ΦΚ**, με την παροχή **περισσότερης αυτονομίας** και την ανάληψη **περισσότερων πρωτοβουλιών από τους μαθητές**, στην επιλογή περισσότερων δοκιμασιών και στην **ανάπτυξη προγραμμάτων βελτίωσης των δεικτών ΦΚ και της διατροφής** τους, ιδιαίτερα στην Γ΄ τάξη.*

*Επιπρόσθετα, με βάση την εμπειρία των εκπαιδευτικών ΦΑ και των μαθητών από την επιτυχή εφαρμογή του προγράμματος **"ΑΘΛΟΣ"** στην Α΄ τάξη, προτείνεται στις τάξεις Β΄ και Γ΄ το πρόγραμμα **"ΑΘΛΟΣ"** να εξελιχθεί στην εφαρμογή του προγράμματος ομαδικό **ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ** Team pentathlon, (PDF) Team Pentathlon – Promoting Physical Activity Among Children and Adolescents, **με τις κατάλληλες προσαρμογές για την κάθε τάξη.** Στο ομαδικό **ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ**, οι ΦΔ και τα αθλήματα κατατάσσονται σε πέντε κατηγορίες: **(α)** υγρού στοιχείου (π.χ., κολύμβηση), **(β)** ομαδικά αθλήματα και παιχνίδια (π.χ., ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση, παιδαγωγικά παιχνίδια), **(γ)** δραστηριότητες ανάπτυξης αντοχής (π.χ., περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία, Free Skating), **(δ)** ατομικά αθλήματα (π.χ., χορός, καλλισθενική γυμναστική, ενόργανη γυμναστική, Figure skating) και **(ε)** αθλήματα δύο ατόμων (π.χ., καλαθοσφαίριση ένας εναντίον ενός, αθλήματα ρακέτας, Tae-kwon-do). Τα κριτήρια επιλογής και συμπερίληψης των ΦΔ και των αθλημάτων στο πρόγραμμα είναι η δυνατότητα εφαρμογής τους (π.χ., διαθέσιμες εγκαταστάσεις, προσβασιμότητα, τεχνογνωσία), η δημοφιλία τους (πόσο διαδεδομένα είναι) και οι προϋποθέσεις ασφαλούς εφαρμογής τους. Ο σχεδιασμός του προγράμματος γίνεται με τη συνεργασία του εκπαιδευτικού ΦΑ και των μαθητών, λαμβάνοντας υπόψη τα κριτήρια που προαναφέρθηκαν, τα ενδιαφέροντα, τις ανάγκες, τις δυνατότητες και τα επίπεδα ΦΔ των μαθητών, καθώς και τη δεδομένη χρονική περίοδο (εποχιακά αθλήματα, επίδραση καιρικών συνθηκών). Σε αυτή την κατεύθυνση, προτείνεται στα πλαίσια της προοδευτικής ανάπτυξης από τάξη σε τάξη να εφαρμοστεί ως εξής:*

- ***Στη Β΄ τάξη να εφαρμοστεί το πρόγραμμα ως ομαδικό ΤΡΊΑΘΛΟΝ**, συμπεριλαμβάνοντας ΦΔ και αθλήματα από **τις τρεις πιο δημοφιλείς-ρεαλιστικές κατηγορίες ΦΔ**, με τις ευνοϊκότερες προϋποθέσεις εφαρμογής και παρέχοντας πάντα τη δυνατότητα επιλογής στους μαθητές. Το **ΤΡΊΑΘΛΟΝ** μπορεί να προσαρμοστεί σε **ΔΊΑΘΛΟΝ** ή και σε **ΤΕΤΡΑΘΛΟΝ** ανάλογα με την κρίση του εκπαιδευτικού ΦΑ.*
- ***Στη Γ΄ τάξη**, μπορεί να δοθεί περισσότερη έμφαση στη συμπερίληψη περισσότερων ΦΔ και αθλημάτων στο πρόγραμμα (από όλες τις κατηγορίες), με την προοπτική της **πλήρους εφαρμογής του προγράμματος ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ**, εφόσον πληρούνται οι προϋποθέσεις που προαναφέρθηκαν. Για παράδειγμα, το **ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ** μπορεί να προσαρμοστεί σε **ΤΕΤΡΑΘΛΟΝ** ανάλογα με την κρίση του εκπαιδευτικού ΦΑ. Στόχος είναι στο τέλος της Γ'*

Γυμνασίου οι μαθητές να έχουν αποκτήσει εμπειρίες σε όσο το δυνατόν περισσότερες κατηγορίες ΦΔ.

*Γενικότερα, προτείνεται να δοθεί **μεγαλύτερη έμφαση κατά τη μετάβαση από την Α΄ στη Β΄ και Γ΄ τάξη αντίστοιχα**, στην ανάπτυξη μη διαδεδομένων ΦΔ και αθλημάτων, εναλλακτικών ΦΔ, παραδοσιακού, κλασικού και μοντέρνου χορού, δραστηριοτήτων ρυθμού και κινητικών προγραμμάτων, **λαμβάνοντας υπόψη θέματα φυσιογνωμίας και χαρακτηριστικά περιοχών και σχολείων, εκπαιδευτικών και μαθητών**. Στα πλαίσια του προγράμματος **ΤΡΙΑΘΛΟΝ και ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ οι μαθητές της Β΄ και Γ' τάξης αντίστοιχα** (σε ομάδες των 4-5 ατόμων), **καλό είναι να πετύχουν τρία κριτήρια**: **(α)** να αυξήσουν ή/και να διατηρήσουν τον συνολικό (ομαδικό) αριθμό ωρών με βάση τον στόχο τους, **(β)** να συμμετέχουν ενεργά σε ΦΔ ή αθλήματα σε τουλάχιστον **2 από τις 3 διαφορετικές κατηγορίες για την Β΄ τάξη και τουλάχιστον 3 από τις 5 για την Γ΄ τάξη** και **(γ)** να αυξήσουν ή/και να διατηρήσουν σε ανάλογο βαθμό όλοι οι μαθητές της κάθε ομάδας τον αριθμό των ωρών συμμετοχής τους σε ΦΔ ή αθλήματα.*

*Κατά συνέπεια στο νέο ΠΣ η ανάπτυξη των ΦΔ, αθλητικών δεξιοτήτων και αθλημάτων δεν είναι αυτοσκοπός, αλλά αποτελούν ένα μέσο για την επίτευξη των σκοπών του ΠΣ και μακροπρόθεσμα του κεντρικού/πρωταρχικού σκοπού που είναι η δια βίου άσκηση για υγεία. Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος **ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ**, το πρόγραμμα καθορισμού στόχων προτείνεται να επεκταθεί στις τάξεις Β΄ και Γ΄ με μεγαλύτερη έμφαση και στον καθορισμό στόχων σε άλλους τομείς δράσης των μαθητών (π.χ., υπεύθυνης συμπεριφοράς στο σχολείο και έξω από αυτό, αλλά και ανάπτυξη πρωτοβουλιών για παρακίνηση ή παροχή βοήθειας σε συμμαθητές/τριες, φίλους, μέλη οικογένειας ή της κοινότητας, ή/και σε άλλα μαθήματα).*

Περιεχόμενο και οδηγίες για την ανάπτυξη του 4ου θεματικού πεδίου-σκοπού

Με τον Ηθικό και Κοινωνικό σκοπό της ΦΑ στο Γυμνάσιο, επιδιώκεται η απόκτηση δεξιοτήτων ζωής και θετικών στάσεων ως προς τη δια βίου άσκηση, που θα ενεργοποιήσουν τους μαθητές να συμμετάσχουν αποτελεσματικά, σε ποικίλες αθλητικές και φυσικές δραστηριότητες ακόμη και μελλοντικά με σκοπό τη βελτιστοποίηση της υγείας του και της ποιότητα ζωής.

Ο σκοπός αυτός θα επιτευχθεί κυρίως μέσα από την εφαρμογή δύο επιμέρους θεματικών ενοτήτων οι οποίες θα αφορούν:

(α) τις ενδοπροσωπικές δεξιότητες και ψυχοκοινωνικές δεξιότητες, όπως η υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, η τιμιότητα και η αντιμετώπιση της βίας και

(β) τις διαπροσωπικές δεξιότητες, όπως η ενσυναίσθηση, η θετική κοινωνική αλληλεπίδραση και η επίλυση προβλημάτων.

Τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα για τους μαθητές και τις μαθήτριες θα είναι:

(α) η ανάπτυξη της εσωτερικής παρακίνησης στο μάθημα της ΦΑ, της ευχαρίστησης από τη συμμετοχή τους σε ΦΔ και η εφαρμογή του αναστοχασμού για το πώς αυτά επιτυγχάνονται,

(β) η επίδειξη υπευθυνότητας, τιμιότητας και δικαιοσύνης στα παιχνίδια και στα αθλήματα,

(γ) η αντίσταση σε προκλήσεις για ανθυγιεινές συμπεριφορές, στη χρήση απαγορευμένων ουσιών και συμπληρωμάτων διατροφής και η πρόληψη της σχολικής και αθλητικής βίας και εξαπάτησης στον αθλητισμό και ιδιαίτερα μέσω του ντόπινγκ,

(δ) η ανάπτυξη σχέσεων συνεργασίας και φιλίας με τους υπόλοιπους μαθητές,

(ε) ο σεβασμός και η αποδοχή της διαφορετικότητας μεταξύ των μαθητών.

Για την επίτευξη του σκοπού αυτού και των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων στο μάθημα της ΦΑ, θα πρέπει να καλλιεργηθούν οι απαραίτητες ψυχοκοινωνικές δεξιότητες και οι δεξιότητες ζωής ώστε να αναπτυχθούν εκείνες οι στάσεις και οι συμπεριφορές που θα επιτρέψουν τους μαθητές και τις μαθήτριες να υιοθετήσουν τη δια βίου άσκηση για υγεία και ευημερία.

Για την επίτευξη της γνώσης και της καλλιέργειας αυτών των σημαντικών δεξιοτήτων, αλλά και για την ενημέρωση των μαθητών σε θέματα αρνητικών και καταστροφικών συμπεριφορών, όπως είναι η κακή χρήση του αθλητισμού (εξαπάτηση, αναβολικά) και η χρήση ουσιών και εξαρτήσεων (κάπνισμα αλκοόλ, τζόγος), προτείνεται:

(α) η διοργάνωση και η συμμετοχή του σχολείου σε σχετικά καινοτόμα προγράμματα, π.χ. τα προγράμματα Αγωγής Υγείας των Διευθύνσεων Εκπαίδευσης, και

(β) ενημερωτικές επιμορφώσεις από αρμόδιους φορείς, όπως οι κατά τόπους δομές υγείας, ο Εθνικός Οργανισμός Αντιντόπινγκ και τα σχετικά τμήματα των ΑΕΙ.

Αρχικά στην Α΄ τάξη επιδιώκεται μέσα από ένα κλίμα συνεργασίας και ευχαρίστησης, οι μαθητές να αναπτύξουν υπεύθυνη προσωπική συμπεριφορά, ενσυναίσθηση προς τους άλλους, θετική κοινωνική αλληλεπίδραση, και αντίσταση στις προκλήσεις για επιθετικές και ανθυγιεινές συμπεριφορές, με την καθοδήγηση και την υποστήριξη του/της εκπαιδευτικού. Στην Β΄ τάξη σκοπός είναι οι μαθητές να είναι γίνουν περισσότερο αυτόνομοι στην ανάληψη των αρμοδιοτήτων και των ευθυνών, να επιδεικνύουν περισσότερη ενσυναίσθηση και κοινωνική υπευθυνότητα και να μπορούν να διαμορφώνουν προγράμματα για άσκηση και υγιεινές συνήθειες, με μικρή βοήθεια από τον/την εκπαιδευτικό ή/και σε συνεργασία μεταξύ τους.

Στην Γ΄ τάξη, οι μαθητές με περισσότερη αυτονομία και με δική τους πρωτοβουλία, θα μπορούν να διαχειρίζονται καταστάσεις, να οργανώνουν και να συμμετέχουν σε εκδηλώσεις και προγράμματα φυσικών δραστηριοτήτων για την υγεία τους και να αποφεύγουν τις καταστρεπτικές συμπεριφορές, με απώτερο στόχο την προσωπική τους ανάπτυξη. Θα έχουν λιγότερη βοήθεια από τον/την εκπαιδευτικό στην οργάνωση και παρουσίαση των εργασιών τους, που αφορούν τις φυσικές δραστηριότητες και θα έχουν την ικανότητα να μεταφέρουν στην καθημερινότητα τις αξίες και τις συμπεριφορές που αποκόμισαν από τη συμμετοχή τους στο μάθημα της ΦΑ και αφορούν στη δια βίου άσκηση και υγεία.

Προτείνεται η καθιέρωση ημέρας αθλητικών δραστηριοτήτων σε κάθε σχολείο (ή διημερίδας για τα μεγάλα σχολεία), τον τελευταίο μήνα της σχολικής χρονιάς, με τη συμμετοχή όλων των τάξεων του σχολείου. Ο προγραμματισμός και η οργάνωση των δραστηριοτήτων (κυρίως τουρνουά αθλημάτων και αγώνων), θα γίνεται από τους μαθητές της Γ΄ τάξης και κύριος σκοπός

θα είναι η εφαρμογή στην πράξη όλων των κοινωνικών και ηθικών δεξιοτήτων και αξιών που διδάχθηκαν σε κάθε τάξη στο μάθημα της Φ.Α. κατά τη διάρκεια της χρονιάς.

Η διδασκαλία των δύο θεματικών ενοτήτων του 4ου σκοπού μπορεί να ολοκληρωθεί σε 10-12 διδακτικές ώρες. Για την καλύτερη οργάνωση και την αποτελεσματικότερη εφαρμογή προτείνεται η διδασκαλία των ακόλουθων επιμέρους θεματικών ενοτήτων:

4.1. Ψυχοκοινωνικές δεξιότητες, συναισθήματα, στόχοι, που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.

4.2. Θετική κοινωνική αλληλεπίδραση, σεβασμός στη διαφορετικότητα και κατανόηση του άλλου φύλου.

Παρακάτω ακολουθούν ενδεικτικά εκπαιδευτικά σενάρια οργάνωσης και εφαρμογής των θεματικών ενοτήτων του 4ου θεματικού πεδίου, που αφορούν την επίτευξη των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων. Τα σενάρια αυτά αποτελούν έναν ενδεικτικό οδηγό για τον εκπαιδευτικό ΦΑ, παρέχοντάς του ωστόσο την ευελιξία ως προς την αξιοποίηση του χρόνου διδασκαλίας, των διδακτικών δραστηριοτήτων και των ΦΔ ή αθλημάτων που θα συμπεριλάβει με βάση τις συγκεκριμένες συνθήκες διδασκαλίας της ΦΑ.

Ανάπτυξη σεναρίων ανά θεματική ενότητα και σύνδεσή μεταξύ τους

Ο σχεδιασμός της μάθησης στο νέο ΠΣ ακολουθεί μία αντίστροφη διαδικασία, με επίκεντρο τους μαθητές και τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα, δηλαδή τις γνώσεις και δεξιότητες που επιδιώκεται να αναπτύξουν και να εφαρμόζουν οι μαθητές με την ολοκλήρωση της κάθε θεματικής ενότητας. Κατά συνέπεια, κατά τον σχεδιασμό των διδακτικών σεναρίων για την κάθε θεματική ενότητα, ***το περιεχόμενο διδασκαλίας, οι μέθοδοι διδασκαλίας και αξιολόγησης των εκπαιδευτικών αποτελεσμάτων που επιλέγονται, αποσκοπούν κατά προτεραιότητα στην επίτευξη των ειδικών σκοπών και μαθησιακών αποτελεσμάτων της συγκεκριμένης ενότητας****. Αυτό δεν σημαίνει σε καμία περίπτωση ότι αποκλείονται ή ότι δεν επιτυγχάνονται παράλληλα και μαθησιακά αποτελέσματα άλλων θεματικών ενοτήτων και άλλων θεματικών πεδίων.* ***Η έμφαση της διδασκαλίας δίνεται στην επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων της συγκεκριμένης ενότητας.***

Τα εκπαιδευτικά σενάρια δεν είναι αποκομμένα μεταξύ τους αλλά αλληλοσυνδέονται ως μια αλληλουχία με βάση τις αρχές της παιδαγωγικής και της εκπαιδευτικής ψυχολογίας. Για παράδειγμα, τα πρώτα 3-4 μαθήματα της χρονιάς αποσκοπούν στη γνωριμία των παιδιών με τον εκπαιδευτικό, στην εισαγωγή στη φιλοσοφία και των σκοπών του μαθήματος, των αρχών, των κανόνων και των διαδικασιών που θα υιοθετηθούν στη διάρκεια της χρονιάς. Στην πρώτη αυτή ενότητα χρειάζεται επίσης οι μαθητές να αντιληφθούν με βιωματικό τρόπο ότι η μαθησιακή διαδικασία θα επιτευχθεί μέσα σε ένα ευχάριστο περιβάλλον που θα τους παρακινεί να μάθουν ενδιαφέροντα και χρήσιμα πράγματα για τη ζωή τους, χωρίς κοινωνικές συγκρίσεις αλλά με συνεργασία και συμπερίληψη όλων. Όπως περιγράφεται στον παρακάτω πίνακα, η θεματική ενότητα που θα διδαχθεί αποσκοπεί κυρίως στην επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων του 4ου θεματικού πεδίου.

Μετά την παραπάνω 1η θεματική ενότητα, ακολουθεί η 2η ενότητα, όπου μπορεί να δίνεται έμφαση στα οφέλη της άσκησης για υγεία. Αυτή η θεματική ενότητα μπορεί να περιλαμβάνει 3-4 συνεχόμενα μαθήματα του 2ου θεματικού πεδίου (γνωστικός σκοπός). Στη συνέχεια μπορεί να ακολουθήσει η 3η ενότητα με 3-4 μαθήματα, όπου δίνεται έμφαση στην κατανόηση αρχών παρακίνησης σε χώρους άσκησης, κοκ.

Στον παρακάτω πίνακα περιγράφεται παράδειγμα με το χρονοδιάγραμμα που αφορά στην ανάπτυξη των θεματικών ενοτήτων, οι οποίες συνδέονται με αντίστοιχα διδακτικά σενάρια και οι διδακτικές ώρες που ενδεχομένως απαιτούνται για την κάθε ενότητα. Η σειρά τοποθέτησης των κεφαλαίων-ενοτήτων στον προτεινόμενο ετήσιο προγραμματισμό του μαθήματος ΦΑ για την Α΄ τάξη Γυμνασίου, έγινε λαμβάνοντας υπόψη αρχές παρακίνησης και διδακτικής για την επίτευξη των 4ων σκοπών του νέου ΠΣ με προτεραιότητα στον σκοπό 3 (συμπεριφορικό).

Στο πρώτο τετράμηνο δίνεται έμφαση στο να μάθουν οι μαθητές ***πώς να ασκούνται για να προάγουν τη ΦΔ για υγεία και την ποιότητα ζωής τους****. Στο 2ο τετράμηνο δίνεται έμφαση στην* ***πλήρη εφαρμογή των όσων έμαθαν οι μαθητές στο 1ο τετράμηνο, ώστε να προάγουν τη ΦΔ για υγεία και την ποιότητα ζωής τους****, υιοθετώντας το πρόγραμμα* ***"ΑΘΛΟΣ"*** *(Μέρος Β, Α3), το οποίο εξελίσσεται (Μαθήματα Νο 35-54), ενώ ταυτόχρονα επιδιώκονται μαθησιακά αποτελέσματα του σκοπού 1 (κινητικός). Με το* ***"ΑΘΛΟΣ"*** *οι μαθητές ενθαρρύνονται να θέτουν ατομικούς και ομαδικούς στόχους για τακτική συμμετοχή σε εξωσχολική άθληση/ΦΔ, να εφαρμόζουν κινητικές δεξιότητες που διδάσκονται στο μάθημα της ΦΑ σε κάποιες μέρες εξωσχολικής άθλησης-άσκησης, να παρακολουθούν εάν πετυχαίνουν τους στόχους τους και να προσαρμόζουν τους στόχους τους ανά εβδομάδα, ώστε να παρουσιάζουν βελτίωση ή επίτευξη τουλάχιστο 420 λεπτά ΦΔ/εβδομάδα.*

Πίνακας 3. Παράδειγμα με θεματικές ενότητες στην Α' Γυμνασίου και αντιστοίχισή τους με παραδείγματα σεναρίων αυτού του Οδηγού

1ο τετράμηνο - 30 διδακτικές ώρες

Ενδεικτικά κεφάλαια-σενάρια								
1 Φιλοσοφία κανόνες	*2 Οφέλη άσκησης*	*3 Κατανόηση αρχών Παρακίνησης στη ΦΔ*	*4 Στόχοι με σύστημα SMARTER*	*5 Αυτό-παρατήρηση ΦΔ Στόχοι*	*6 Δείκτες υγείας Στόχοι*	*7 Διατροφή Στόχοι*	*8 Ομαδικότητα-Συμπερίληψη*	*9 Αξιολόγηση Τετραμήνου*
Θεματικό πεδίο (Θεματική ενότητα)								
4 (4.1.1., 4.1.2.)	*2 (2.1.1., 2.1.2., 2.1.3.)*	*4 (4.1.2.)*	*2 (2.1.4.)*	*3 (3.1.1., 3.2.1.)*	*1(1.1.1.) 3(3.1.2., 3.2.1.)*	*1 (1.1.1.) 3 (3.1.3., 3.2.1.)*	*4 (4.2.1., 4.2.2.)*	*1, 2, 3, 4*

Παραδείγματα σεναρίων παρακάτω & αντιστοιχία προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων (Πίνακας 2)								
4.1.1. *1, 2, 5, 6* *4.1.2.* *3, 4, 7, 8*			*2.1.4.* *1-6*	*3.1.1.* *1, 2, 5-7, 8* *3.2.1.* *1, 3, 4*			*4.2.1.* *1,3* *4.2.2.* *2, 4*	
Διδακτικές ώρες – Αριθμός ημερήσιων μαθημάτων ανά θεματική ενότητα								
1-4	*5-8*	*9-12*	*13-16*	*17-19*	*20-22*	*23-24*	*25-28*	*29-30*

2ο τετράμηνο - 30 διδακτικές ώρες

Ενδεικτικά κεφάλαια-σενάρια						
1 *Πρώτες βοήθειες*	*2* *Παρουσίαση-ξεκίνημα ΑΘΛΟΣ*	*3* *Διαδεδομένα αθλήματα & συνέχεια του ΑΘΛΟΣ*	*4* *Αξιολόγηση δεικτών υγείας-Καθορισμός στόχων βελτίωσης*	*5* *Εναλλακτικές ΦΔ και αθλήματα*	*6* *Αξιολόγηση Τετραμήνου*	*7* *Αθλητική εκδήλωση-Παρουσίαση δράσεων*
2(2.2.3)	*1 (1.1.1.)* *3 (3.1.2., 3.2.1.)*	*1(1.1.2.)* *1(1.2.1.)* *3 (3.1.1., 3.1.2., 3.2.1.)*	*3 (3.1.2, 3.1.3.)*	*1(1.1.3.)* *1(1.2.2.)* *3 (3.2.2.)*	*1, 2, 3, 4*	*1, 2, 3, 4*
Διδακτικές ώρες – Αριθμός ημερήσιων μαθημάτων ανά θεματική ενότητα						
31-34	*35-36*	*37-53*	*54*	*55-57*	*58-59*	*60*

Α4. Διδακτική πλαισίωση

Βασικές Αρχές του νέου ΠΣ της ΦΑ στο Γυμνάσιο

Το ΠΣ της ΦΑ στο Γυμνάσιο είναι μαθητοκεντρικό και η ανάπτυξή του βασίζεται στις παρακάτω αρχές:

- *Ανάπτυξη και διατήρηση υψηλών προσδοκιών από τον εκπαιδευτικό ΦΑ κατάλληλα προσαρμοσμένων σε κάθε μαθητή.*
- *Ενοποίηση θεμάτων εντός του γνωστικού αντικειμένου της ΦΑ, σύνδεση θεμάτων άλλων γνωστικών αντικειμένων, από τάξη σε τάξη και από βαθμίδα σε βαθμίδα (διεπιστημονικότητα).*
- *Σύνδεση των μαθησιακών αποτελεσμάτων με την ευρύτερη ζωή των μαθητών, ώστε να αντιλαμβάνονται και να εκτιμούν την αξία των μορφωτικών αγαθών και να τα χρησιμοποιούν στην καθημερινότητά τους, αναπτύσσοντας την ποιότητα ζωής τους και την υγεία τους.*
- *Όλοι έχουν δικαίωμα στη μάθηση, μέσω της ΦΑ. Αυτό αποτυπώνεται ξεκάθαρα στα μαθησιακά αποτελέσματα όλων των τάξεων. Το νέο ΠΣ είναι συμπεριληπτικό, ανεξάρτητα από τις όποιες διαφορές μπορεί να υπάρχουν σε μία τάξη (ικανότητες, δεξιότητες, εθνικότητες, γλώσσα, φύλο, ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, στάσεις μαθητών κα.). Μάλιστα, οι διαφορές αξιοποιούνται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο κατά τη μαθησιακή διαδικασία, προς όφελος της προσωπικής και συνολικής προόδου των μαθητών/τριών.*

Βασικές αρχές – Στοιχεία διδακτικής μεθοδολογίας

Για την προώθηση της δια βίου άσκησης είναι αναγκαία η ενεργός συμμετοχή όλων των μαθητών/τριών, με βάση τις εμπειρίες, τις δυνατότητές και τις ανάγκες τους, μέσω της δημιουργίας θετικού περιβάλλοντος καθοδηγούμενης μάθησης, αυτενέργειας, συνεργασίας, διερευνητικής μάθησης, βιωματικής προσέγγισης, συνεργατικής επίλυσης προβλημάτων, επικοινωνιακής προσέγγισης, μετασχηματιστικής λογικής κ.ά.

Μεταγνωστικές δεξιότητες (Μαθαίνω πώς να μαθαίνω)

Το νέο ΠΣ ενθαρρύνει όλους τους μαθητές να αναστοχάζονται επί των ατομικών αλλά και ομαδικών μαθησιακών τους διαδικασιών και πρακτικών (π.χ. σχεδίων παιχνιδιών/δραστηριοτήτων, στρατηγικών, εννοιών, συνεργασιών, δράσεων/εφαρμογών), μαθαίνοντας πώς να μαθαίνουν.

Στοχεύοντας στο μέλλον

Το νέο ΠΣ της ΦΑ, μέσω των μαθησιακών αποτελεσμάτων, των κινητικών/αθλητικών δραστηριοτήτων και των διδακτικών προσεγγίσεων εμπλέκει τους μαθητές στη διερεύνηση θεμάτων, που σχετίζονται με τις νέες τεχνολογίες αλλά και τις συνεχείς κοινωνικές μεταβολές (π.χ. αειφορία, πολιτειότητα), ενώ παράλληλα υιοθετεί τις διαχρονικές αξίες της παράδοσης, της αισθητικής απόλαυσης και του ελληνικού πολιτισμού.

Σχεδιασμός μάθησης στη ΦΑ

Στον προγραμματισμό του μαθήματος ΦΑ σημαντικό ρόλο παίζει ο εκπαιδευτικός ΦΑ που θα κληθεί να το διδάξει, εφαρμόζοντας τις στρατηγικές μάθησης, τις διδακτικές αρχές και τις μεθόδους και αξιοποιώντας τα προτεινόμενα διδακτικά σενάρια και τις ενδεικτικές δραστηριότητες που προτείνονται στον Οδηγό για τον εκπαιδευτικό.

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού ΦΑ

Οι μαθητές χρειάζεται να βλέπουν έναν εκπαιδευτικό ΦΑ που έχει:

Τα παρακάτω προσωπικά χαρακτηριστικά

- *Δείχνει ειλικρινές ενδιαφέρον για όλους τους μαθητές, αλλά και για τον κάθε ένα ξεχωριστά.*
- *Είναι ευχάριστος, ενθουσιώδης, έχει χιούμορ, χαμογελάει συχνά.*
- *Έχει φαντασία και δημιουργικότητα.*
- *Συμπεριφέρεται με σεβασμό και ενθαρρύνει και ενισχύει τον αλληλοσεβασμό μεταξύ των μαθητών.*
- *Έχει αυτοπεποίθηση, συνέπεια και αξιοπιστία.*
- *Ενημερώνεται διαρκώς και επικαιροποιεί τις γνώσεις του και σε άλλες γνωστικές περιοχές πέρα από τη διδασκαλία δεξιοτήτων (π.χ., ψυχολογίας, παιδαγωγικής, φυσιολογίας), ώστε να παρακινεί τους μαθητές και να τους μεταδίδει το νόημα της ΦΑ στη ζωή τους.*
- *Έχει ανεπτυγμένη την ενσυναίσθηση.*
- *Έχει ανεπτυγμένες δεξιότητες επικοινωνίας.*
- *Αξιοποιεί τη μη λεκτική επικοινωνία και τα μηνύματα που στέλνει ακόμη και από την εμφάνισή του (πχ. κατάλληλη ενδυμασία).*
- *Αποτελεί πρότυπο δραστήριου και υγιούς τρόπου ζωής.*

Τα χαρακτηριστικά στην τάξη-χώρο άσκησης

- *Σχεδιάζει κατάλληλα τα μαθήματα, θέτει ξεκάθαρα τους στόχους τους.*
- *Επιδιώκει συγκεκριμένα αναπτυξιακά κατάλληλα μαθησιακά αποτελέσματα.*
- *Επιλέγει κατάλληλες δραστηριότητες, στρατηγικές και μεθόδους διδασκαλίας για την ανάπτυξή τους.*
- *Έρχεται πάντα στο μάθημα με καλά προετοιμασμένο σενάριο μαθήματος.*
- *Μεγιστοποιεί τον χρόνο κινητικής ένταξης όλων των μαθητών στο μάθημα.*
- *Βοηθάει τους μαθητές να αναγνωρίσουν και να εκτιμήσουν την αξία της ΦΑ.*
- *Διαμορφώνει το περιβάλλον και εφαρμόζει στρατηγικές που μεγιστοποιούν τη συμμετοχή.*
- *Οργανώνει το μάθημα (π.χ., τον χώρο, τον εξοπλισμό, τις δραστηριότητες), ώστε να ελαχιστοποιεί το χρόνο αναμονής.*
- *Αυξάνει προοδευτικά το βαθμό δυσκολίας των δραστηριοτήτων.*
- *Εξηγεί με σαφήνεια στους μαθητές τις υποχρεώσεις και τα καθήκοντά τους.*
- *Ελέγχει τακτικά αν οι μαθητές κατανόησαν το περιεχόμενο, τις οδηγίες του κλπ.*
- *Είναι δεκτικός σε ερωτήσεις, παρατηρήσεις και σχόλια.*

- *Έχει υψηλές προσδοκίες και τις γνωστοποιεί με ξεκάθαρο τρόπο στους μαθητές.*
- *Ενισχύει την ανάπτυξη της κριτικής σκέψης.*
- *Εξατομικεύει τη διδασκαλία.*
- *Συνεισφέρει στην ανάπτυξη του αυτοσυναισθήματος των μαθητών και ιδιαίτερα αυτών που το χρειάζονται περισσότερο.*
- *Οργανώνει και διευθύνει αποτελεσματικά την τάξη, διατηρώντας τον έλεγχο.*
- *Ελαχιστοποιεί τις ανεπιθύμητες συμπεριφορές και τα προβλήματα πειθαρχίας.*
- *Σε συνεργασία με τους μαθητές διαμορφώνει πρωτόκολλα συμπεριφοράς.*
- *Είναι αντικειμενικός και σταθερός στις αποφάσεις του.*

Τα χαρακτηριστικά στην αξιολόγηση των μαθητών

- *Ενθαρρύνει τον καθορισμό προκλητικών αλλά και ρεαλιστικών, προσωπικών στόχων.*
- *Γνωρίζει και εφαρμόζει έγκυρες και αξιόπιστες δοκιμασίες (τεστ).*
- *Έχει ανεπτυγμένες δεξιότητες παρατήρησης και καταγραφής.*
- *Είναι αντικειμενικός και δίκαιος στην αξιολόγηση.*
- *Παρέχει θετική και αποτελεσματική ανατροφοδότηση.*

Ενδεικτική βιβλιογραφία

Δέρρη, Β., Εμμανουηλίδου, Κ. & Βασιλειάδου, Ο. (2014). Το Νέο Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό, Οδηγός για τον Εκπαιδευτικό, Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής, Αθήνα.

Ο' Bryant, C.P., Ο' Sullivan, M., & Raudensky, J. (2000). Socialization of prospective physical education teachers: The story of new blood. Sport, Education and Society, 5, 177-193.

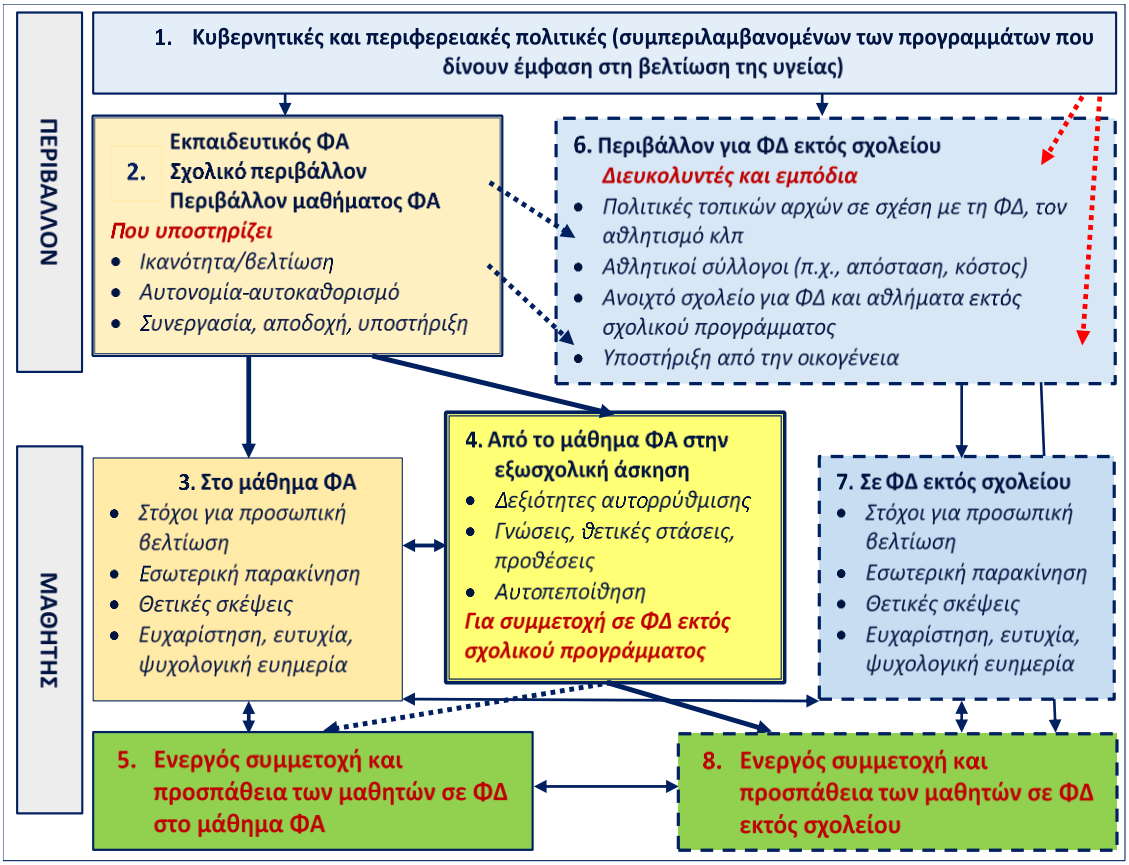
Το πρόγραμμα ΑΘΛΟΣ: Ένα πρόγραμμα που μπορεί ν' αυξήσει τη φυσική δρραστηριότητα των μαθητών εκτός σχολείου. Webinar ΑΘΛΟΣ. Περισσότερο υλικό για το ΑΘΛΟΣ με διαφάνειες (Σελ 118-135) και εκπαιδευτικό υλικό στην ιστοσελίδα του Ευρωπαϊκού προγράμματος IMPACT.

Η ιστορία των Ολυμπιακών αγώνων στην Αρχαία Ελλάδα. Εξαιρετικό βίντεο 53 λεπτών της ΕΤ1 για το ρόλο των Ολυμπιακών αγώνων στην αρχαία Ελλάδα.

Παράγοντες που επηρεάζουν τον σχεδιασμό του μαθήματος ΦΑ για προώθηση ΦΔ

Δια-πλαισιακό μοντέλο προώθησης της ΦΔ

Στο νέο ΠΣ παρέχεται αυτονομία στον εκπαιδευτικό ΦΑ, να σχεδιάσει και να υλοποιήσει διδακτικά σενάρια, λαμβάνοντας υπόψη και σταθμίζοντας τους παρακάτω παράγοντες και αρχές αποτελεσματικού σχεδιασμού και διδασκαλίας. Οι παράγοντες αυτοί συναντώνται σε δύο διαφορετικά πλαίσια ζωής των μαθητών: στο μάθημα της ΦΑ και σε χώρους ΦΔ/άθλησης εκτός σχολείου.



Σχήμα 3. *Δια-πλαισιακό μοντέλο προώθησης της ΦΔ στο μάθημα ΦΑ και εκτός σχολικού προγράμματος (από το Ευρωπαϊκό πρόγραμμα IMPACT).*

Ο εκπαιδευτικός ΦΑ μπορεί να παρακινήσει και να κατευθύνει τους μαθητές να συμμετέχουν σε ΦΔ εκτός σχολικού προγράμματος, κυρίως διαμορφώνοντας το κατάλληλο περιβάλλον στο μάθημα ΦΑ. Με την εφαρμογή διδακτικών μεθόδων και πρακτικών που ενισχύουν την αυτονομία και τον αυτοκαθορισμό των μαθητών καθώς και τη διδασκαλία και εφαρμογή δεξιοτήτων αυτορρύθμισης, αυξάνεται η αντίληψη της ικανότητας και της βελτίωσης των μαθητών, η εσωτερική τους παρακίνηση και τελικά η αυτοπεποίθηση ότι μπορούν να συμμετέχουν ενεργά και με ευχαρίστηση τόσο εντός του μαθήματος της ΦΑ όσο και σε ΦΔ εκτός σχολείου. Μεταξύ των δύο αυτών χώρων-πλαισίων, χρειάζεται να υπάρξει μια σύνδεση, δηλαδή

μια καθοδήγηση και ενδυνάμωση των μαθητών από την πλευρά των εκπαιδευτικών ΦΑ, ώστε οι μαθητές να σχεδιάσουν να συμμετέχουν σε εξωσχολικές ΦΔ και να πιστέψουν ότι μπορούν να το καταφέρουν. Για να το πετύχουν αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντική η ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτορρύθμισης για συμμετοχή σε ΦΔ, όπως η αυτοπαρατήρηση και ο καθορισμός στόχων για εξωσχολική ΦΔ (τετράγωνο αριθμ. 4 στο σχήμα 3)

Ο εκπαιδευτικός ΦΑ χρειάζεται να λάβει υπόψη του και κάποιους εξωτερικούς κοινωνικούς παράγοντες, που μπορούν να επηρεάσουν θετικά ή αρνητικά τη συμμετοχή των μαθητών σε ΦΔ εκτός σχολείου (π.χ., γονείς, σημαντικοί άλλοι, διαθέσιμες αθλητικές εγκαταστάσεις, ελεύθερος χρόνος μαθητών, ανταγωνιστική φύση των αθλημάτων, Σχήμα 3). Στο βαθμό που μπορεί έμμεσα ή άμεσα να επηρεάσει την επίδραση των παραπάνω παραγόντων (π.χ., ενημερώσεις γονέων, καθοδήγηση μαθητών ως προς προσφερόμενα αθλήματα στη γειτονιά), καλό είναι να το κάνει!

Θεματικά πεδία, αναπτυξιακό επίπεδο μαθητών

Οι εκπαιδευτικοί χρειάζεται να λάβουν υπόψη τους:

- *Τη φιλοσοφία του μαθήματος γενικότερα (π.χ., έμφαση στον φυσικό γραμματισμό).*
- *Τον σκοπό που επιδιώκεται (π.χ., βιωματικός/συμπεριφορικός), τη θεματική ενότητα και τα επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα, όπως αποτυπώνονται στο ΠΣ.*
- *Το αναπτυξιακό επίπεδο των μαθητών με βάση την αρχική αξιολόγηση των:*
  - *Επιπέδων ΦΔ.*
  - *Επιπέδων ΦΚ για υγεία.*
  - *Κινητικών δεξιοτήτων.*
  - *Γνώσεων και στάσεων για θέματα άσκησης για υγεία.*
- *Την εμπειρία των μαθητών στις προτεινόμενες μεθόδους διδασκαλίας.*
- *Την πρόοδο των μαθητών με βάση την παρατήρηση-αξιολόγηση από τον εκπαιδευτικό ΦΑ.*
- *Τη διδασκαλία θεματικών ενοτήτων που σχετίζονται μεταξύ τους ή που αποτελούν προϋπόθεση η μια της άλλης.*
- *Τη διαδοχή και τη συνέχεια των διδακτικών ωρών.*
- *Τη διασύνδεση επιδιωκόμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων με άλλα γνωστικά αντικείμενα (π.χ., Βιολογία, Οικιακή Οικονομία) και με την καθημερινή ζωή.*
- *Τη δυνατότητα συνεργασίας του εκπαιδευτικού ΦΑ με εκπαιδευτικούς άλλων γνωστικών αντικειμένων (π.χ., Βιολογίας, Οικιακή Οικονομίας, Πληροφορικής).*

Οργάνωση της διδασκαλίας του μαθήματος ΦΑ

Η οργάνωση της τάξης χρειάζεται να εξασφαλίζει:

- *Φυσική ασφάλεια, έλεγχο, εσωτερική πειθαρχία (π.χ., τρόπος οργάνωσης, δραστηριότητες, οδηγίες).*
- *Αύξηση του ενεργού χρόνου συμμετοχής των μαθητών στο μάθημα ΦΑ (π.χ., αποτελεσματική οργάνωση και αξιοποίηση χώρου και εξοπλισμού, διαχείριση χρόνου).*
- *Αύξηση του ακαδημαϊκού χρόνου μάθησης, δηλαδή του ποσοστού συμμετοχής στο σύνολο της διδακτικής ώρας με υψηλά ποσοστά επιτυχίας και μικρό ποσοστό λαθών*

(π.χ., σωστός σχεδιασμός και οργάνωση, κατάλληλες δραστηριότητες, σωστή ανατροφοδότηση).

Παραδείγματα τρόπων οργάνωσης τάξης (με βάση τον χώρο, τον εξοπλισμό, τον αριθμό των μαθητών, τα επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα) που μπορούν να υιοθετηθούν

- ***Σε σειρά-ουρά-φάλαγγα.*** *Ο ένας μαθητής πίσω από τον άλλο.* ***Επιλέγεται μόνο:*** *όταν πρόκειται για τη διδασκαλία νέων δύσκολων δεξιοτήτων, όπου απαιτείται μέγιστη ασφάλεια και έλεγχος του μαθητή που εκτελεί αλλά και εξατομικευμένη ανατροφοδότηση.* ***Μειονεκτήματα:*** *Περιορίζει σημαντικά τον ενεργό χρόνο συμμετοχής και τον ακαδημαϊκό χρόνο μάθησης (μεγάλος χρόνος αναμονής), προκαλεί απώλεια ενδιαφέροντος, ανεπιθύμητες συμπεριφορές-απειθαρχία.*
- ***Παράλληλη διάταξη-παράταξη.*** *Ο ένας μαθητής δίπλα στον άλλο σε παράταξη, ακολουθούν σε παράλληλη διάταξη οι επόμενες ομάδες μαθητών (π.χ., 5 στρώματα το ένα δίπλα στο άλλο, εκτελούν κυβίστηση οι πρώτοι 5 μαθητές, ακολουθούν οι πέντε επόμενοι, κ.ο.κ.).* ***Επιλέγεται*** *όταν είναι απαραίτητη για επανάληψη με σκοπό την τελειοποίηση εκτέλεσης δεξιοτήτων και ενώ υπάρχουν περιορισμοί χώρου και εξοπλισμού. Σε αυτές τις συνθήκες, αυξάνεται σημαντικά ο χρόνος ενεργητικής συμμετοχής και ο ακαδημαϊκός χρόνος μάθησης, ενώ δίνεται και η δυνατότητα στον εκπαιδευτικό ΦΑ για παροχή ανατροφοδότησης.*
- ***Ταυτόχρονη εκτέλεση.*** *Οι μαθητές σε κυκλική, παράλληλη ή ελεύθερη διάταξη εκτελούν ταυτόχρονα.* ***Επιλέγεται*** *για προθέρμανση, δραστηριότητες ΦΚ, επανάληψη-τελειοποίηση βασικών δεξιοτήτων, όταν επαρκεί ο χώρος και ο εξοπλισμός (π.χ., μία μπάλα ανά μαθητή). Μεγιστοποιεί τον ενεργό χρόνο συμμετοχής και ενδεχομένως και τον ακαδημαϊκό χρόνο μάθησης, μεγιστοποιεί την πειθαρχία και τον έλεγχο από τον εκπαιδευτικό ΦΑ,* ***όμως περιορίζει*** *τη δυνατότητα εξατομικευμένης ανατροφοδότησης.*
- ***Σε σταθμούς εργασίας.*** *Οι μαθητές σε μικρές ομάδες των 4-6 ατόμων εκτελούν δραστηριότητες σε διαφορετικούς σταθμούς και εναλλάσσονται κυκλικά. Επιλέγεται και εφαρμόζεται για την καλύτερη αξιοποίηση του χώρου και του διαθέσιμου εξοπλισμού. Προϋποθέτει κατάλληλη οργάνωση ομάδων (π.χ., όχι πολλοί απείθαρχοι, πολλοί «αδύναμοι», ή πολλοί «καλοί» στην ίδια ομάδα) και δραστηριοτήτων (π.χ., όχι περισσότερους από ένα σταθμό με δύσκολες, επικίνδυνες ή νέες δεξιότητες), ώστε να εξασφαλίζει τη μέγιστη δυνατή συνεργασία, την ενεργό συμμετοχή και τον υψηλότερο δυνατό ακαδημαϊκό χρόνο μάθησης. Σε άμεση σχέση με την οργάνωση και την εφαρμογή της μεθόδου, ένα μειονέκτημά της είναι ότι περιορίζεται η δυνατότητα ελέγχου και παροχής εξατομικευμένης ανατροφοδότησης από τον εκπαιδευτικό ΦΑ και ενδέχεται να δοθεί λάθος ανατροφοδότηση (από τους συμμαθητές) με αποτέλεσμα λάθη στη μάθηση. Ωστόσο, με σωστή οργάνωση (όπως προαναφέρθηκε),* ***τα οφέλη*** *από την εφαρμογή της μεθόδου και ιδιαίτερα στην ανάπτυξη της αυτονομίας, της υπευθυνότητας, της κριτικής σκέψης και της συνεργασίας των μαθητών* ***είναι πολύ περισσότερα*** *και σημαντικά, ώστε να την καθιστούν πολύ χρήσιμη και αποτελεσματική μέθοδο οργάνωσης της τάξης.*
- ***Ελεύθερη εξάσκηση.*** *Οι μαθητές αναλαμβάνουν την πρωτοβουλία και την ευθύνη της άσκησής τους (π.χ., χώρο, εξοπλισμό, αντικείμενο, δραστηριότητες, συνεργάτες). Ο εκπαιδευτικός ΦΑ, επιβλέπει, ενθαρρύνει και παρεμβαίνει μόνο αν του ζητηθεί (ή*

διακριτικά σε κρίσιμα θέματα ασφάλειας, πειθαρχίας, ή απόλυτα λανθασμένων επιλογών δεξιοτήτων). Επιλέγεται και αξιοποιείται με σκοπό την μέγιστη ανάπτυξη της αυτονομίας των μαθητών. Αυξάνει τη συνεργασία, την κοινωνικότητα, την υπευθυνότητα, τις δεξιότητες αυτορρύθμισης, την δημιουργικότητα και την κριτική σκέψη. Μεγιστοποιεί την παρακίνηση, τον χρόνο ενεργητικής συμμετοχής και τον ακαδημαϊκό χρόνο μάθησης. Ενδέχεται να οδηγήσει σε λάθη στην μάθηση (π.χ., σε περίπτωση που οι μαθητές επιλέγουν δεξιότητες που δεν γνωρίζουν καλά ή καθόλου) και σε μη άσκηση αν οι μαθητές δεν έχουν εξασκηθεί νωρίτερα να παίρνουν πρωτοβουλίες. Όπως και παραπάνω, τα οφέλη υπερτερούν κατά πολύ των μειονεκτημάτων, διότι η ανάπτυξη πρωτοβουλίας και υπευθυνότητας αναπτύσσονται σε συνθήκες πρόκλησης για μαθητές και εκπαιδευτικούς και όχι σε συνθήκες δασκαλοκεντρικής διδασκαλίας.

Διαμόρφωση θετικού κλίματος παρακίνησης

Αυτοκαθοριζόμενη παρακίνηση

Παρακίνηση είναι μια εσωτερική κατάσταση που ενεργοποιεί, κατευθύνει και διατηρεί τη συμπεριφορά ενός ατόμου, ώστε να διασφαλίζεται η επίτευξη ενός στόχου. Η παρακίνηση εξαρτάται σε κάποιο βαθμό από το ίδιο το άτομο (π.χ., προσωπικά χαρακτηριστικά), αλλά επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από το εξωτερικό περιβάλλον (π.χ., κλίμα παρακίνησης στο μάθημα ΦΑ). Με την παρακίνηση στο μάθημα ΦΑ απαντάμε στα θεμελιώδη ερωτήματα: Τι προσπαθούν να κάνουν οι μαθητές; Πόσο προσπαθούν; Γιατί προσπαθούν; Πώς; Με ποια διαδικασία παρακινούνται; Η παρακίνηση έχει δύο διαστάσεις, την ποσοτική και την ποιοτική.

Ποσοτική διάσταση παρακίνησης

- *Δείχνουν μεγάλη προσπάθεια και έντονο ενδιαφέρον οι μαθητές σε μια δεδομένη στιγμή;*

Ποιοτική διάσταση παρακίνησης

- *Ποιοι είναι οι λόγοι που τους κάνουν να θέλουν να προσπαθήσουν;*
- *Ευχαριστιούνται στο μάθημα, περνάνε καλά, διασκεδάζουν, ικανοποιούνται;*
- *Αισθάνονται καλά με τον εαυτό τους στη ΦΑ; Νιώθουν ότι τα καταφέρνουν και ότι γίνονται αποδεκτοί από τους άλλους;*
- *Καταλαβαίνουν ότι βελτιώνουν τις δεξιότητές τους και ότι προοδεύουν;*
- *Θέλουν να συνεχίσουν να συμμετέχουν σε ΦΔ και εκτός σχολικού προγράμματος;*
- *Παρακινούνται για συμμετοχή σε δραστηριότητες για μεγάλο χρονικό διάστημα;*

Επίδραση της αυτοκαθοριζόμενης παρακίνησης των μαθητών στο μάθημα ΦΑ, στην προαγωγή της ΦΔ τους στον ελεύθερο χρόνο

Η θεωρία του αυτοκαθορισμού, αναφέρεται στον βαθμό στον οποίο η παρακίνηση για την εκδήλωση μιας συμπεριφοράς γίνεται αντιληπτή από τα άτομα ως εσωτερική και στον τρόπο που τα διαφορετικά επίπεδα αυτοκαθορισμού επηρεάζουν την επιλογή δράσεων. Ο βαθμός εσωτερίκευσης των λόγων υιοθέτησης μιας συμπεριφοράς διαφέρει μεταξύ των ανθρώπων. Κάποιοι αισθάνονται ότι η συμπεριφορά ξεπηδά από μέσα τους ως αυθεντικά δική τους, άλλοι

νοιώθουν ότι δεν είναι καθόλου δική τους αλλά τους επιβάλλεται, ενώ άλλοι είναι σε ενδιάμεση κατάσταση (π.χ. επιβάλουν τη συμπεριφορά στον εαυτό τους). Επίσης, εντός των ίδιων των ατόμων, μια συμπεριφορά που στην αρχή νοιώθουν ότι δεν είναι δική τους αλλά τους προτείνεται να την υιοθετήσουν, όταν ενισχύονται οι τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες τους (π.χ., υποστηρίζονται, έχουν επιλογές, νοιώθουν ικανοί) σταδιακά η συμπεριφορά εσωτερικεύεται.

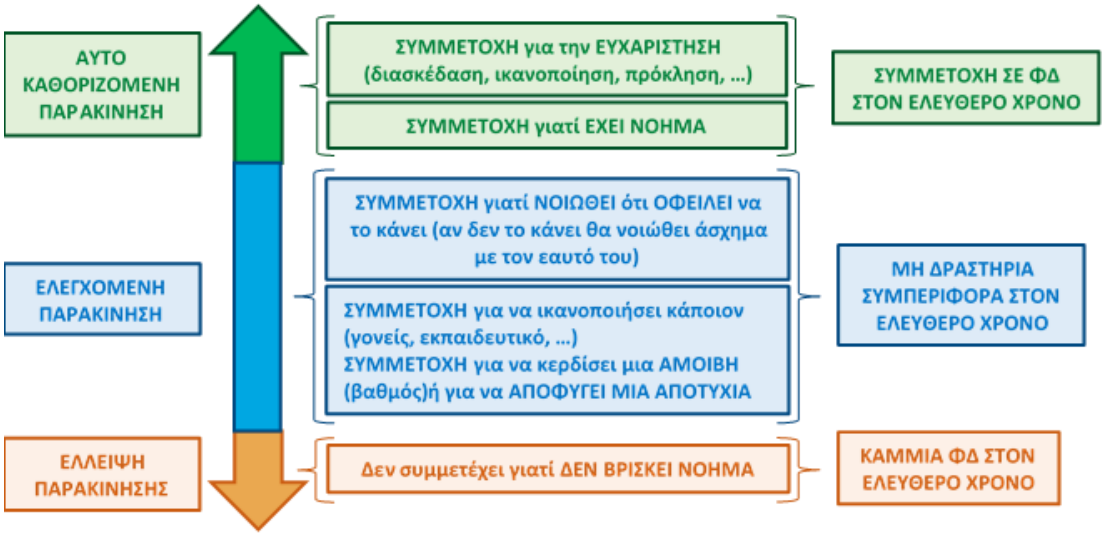
Σε αυτή την κατεύθυνση, έχουν αναγνωριστεί διαφορετικοί τύποι αυτοκαθορισμού, ο καθένας από τους οποίους έχει συγκεκριμένες επιδράσεις στη μάθηση, στην απόδοση, στις προσωπικές εμπειρίες και στην προσωπική ευημερία. Αυτοί οι διαφορετικοί τύποι αυτοκαθορισμού θεωρείται ότι «διαμορφώνουν μια συνέχεια», που κυμαίνεται από χαμηλά έως υψηλά επίπεδα αυτοκαθορισμού και χαρακτηρίζονται ως ***εσωτερική παρακίνηση****,* ***εξωτερική παρακίνηση*** *και* ***έλλειψη παρακίνησης****. Αυτή η συνέχεια αναφέρεται* ***ως αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας*** *και αντανακλά* ***τον βαθμό της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας*** *των ατόμων σχετικά με τη συμπεριφορά.*

Η εσωτερική παρακίνηση *αναφέρεται σε συμπεριφορές με μεγάλο βαθμό αυτονομίας, στις οποίες η ενασχόληση εκδηλώνεται αυθόρμητα εξαιτίας των αισθημάτων διασκέδασης, ευχαρίστησης και ικανοποίησης που προκαλούνται από τη συμμετοχή σε αυτές.* ***Η αναγνωρίσιμη ρύθμιση*** *αναφέρεται σε σχετικά αυτοκαθοριζόμενες συμπεριφορές, που αξιολογούνται ως χρήσιμες, έχουν νόημα και είναι σημαντικές για τα άτομα, αλλά δεν είναι κατά ανάγκη ευχάριστες (π.χ., οφέλη άσκησης στην ΦΚ, απώλεια βάρους). Αυτοί οι δύο τύποι βρίσκονται στα όρια της αυτόνομης παρακίνησης και η αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας είναι εσωτερική (ανήκει στο άτομο).*

Η εξωτερική ρύθμιση *αποτελεί μορφή εξωτερικής παρακίνησης και αφορά σε συμπεριφορές που δεν είναι αυτόνομες, αλλά καθοδηγούνται από εξωτερικούς περιορισμούς (εξωτερική εστία ελέγχου), όπως οι αμοιβές και οι ποινές.* ***Η ρύθμιση εσωτερικής πίεσης,*** *αναφέρεται σε δραστηριότητες, που πραγματοποιούνται από τα άτομα, επειδή αισθάνονται ότι πρέπει να αποδεχτούν και να δώσουν νόημα σε αυτές τις δραστηριότητες, στις δοσμένες συνθήκες. Και αυτή η ρύθμιση δεν αντιπροσωπεύει υψηλό βαθμό αυτοκαθορισμού, επειδή εξακολουθεί να είναι αποτέλεσμα πίεσης (άγχος, ενοχές, κανόνες) που ασκεί το άτομο στον εαυτό του και διαφοροποιείται από την εξωτερική ρύθμιση επειδή πηγάζει από την αίσθηση των ατόμων* ***ότι πρέπει*** *να συμμετέχουν. Τέλος,* ***η έλλειψη παρακίνησης*** *αναφέρεται στην έλλειψη πρόθεσης των ατόμων να συμμετέχουν σε δραστηριότητες και δεν είναι ούτε εσωτερικά ούτε εξωτερικά παρακινημένα.*

Στη διαδικασία της μάθησης, ο βαθμός εσωτερίκευσης εξαρτάται από την ικανοποίηση των ***«βασικών ψυχολογικών αναγκών»*** *του ατόμου οι οποίες θεωρούνται πρωταρχικές και θεμελιώδεις και είναι: (α)* ***η αίσθηση για αυτονομία*** *(αυθεντικότητα, ατομική βούληση, δυνατότητα επιλογών), (β)* ***η αίσθηση του ανήκειν*** *(η αίσθηση της διασύνδεσης, της αποδοχής και του ενδιαφέροντος από τους σημαντικούς άλλους) και (γ)* ***η αντίληψη ικανότητας*** *(η αποτελεσματικότητα στην αντιμετώπιση των απαιτήσεων του περιβάλλοντος) (Deci & Ryan, 1985, 1991, 2000; Ryan & Connell, 1989). Όσο* ***πιο αυθεντικά*** *ενισχύονται αυτές οι τρεις ανάγκες τόσο αυξάνεται ο βαθμός αυτοκαθορισμού της συμπεριφοράς από το ίδιο το άτομο.*

Στο σχήμα 4, απεικονίζεται «η συνέχεια» της αυτοκαθοριζόμενης παρακίνησης των μαθητών στο μάθημα ΦΑ, από το χαμηλότερο επίπεδο αυτοκαθορισμού, που αφορά στην έλλειψη παρακίνησης, μέχρι το υψηλότερο επίπεδο, που αφορά στην εσωτερική παρακίνηση και η επίδρασή της (αρνητική ή θετική αντίστοιχα) στην ενεργητική συμμετοχή τους σε ΦΔ στον ελεύθερο χρόνο. Η ευχαρίστηση, η διασκέδαση, η πρόκληση που νιώθουν οι μαθητές από τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες στο μάθημα της ΦΑ, αποτελεί καθοριστικούς παράγοντες, που επηρεάζουν την παρακίνησή τους για συμμετοχή. Κατά συνέπεια, κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική η ανάπτυξη και η ενίσχυση της εσωτερικής παρακίνησης των μαθητών, κυρίως μέσα από τη συμπερίληψη δραστηριοτήτων στο μάθημα ΦΑ, που έχουν αξία και νόημα για τη ζωή των μαθητών και είναι προκλητικές, ευχάριστες, διασκεδαστικές και προκαλούν το ενδιαφέρον και την ικανοποίηση των μαθητών.



Σχήμα 4. *Αυτοκαθοριζόμενη παρακίνηση των μαθητών στη ΦΑ και συμμετοχή σε ΦΔ εκτός σχολικού προγράμματος.*

Προσανατολισμός σε στόχους επίτευξης-κλίμα παρακίνησης προσανατολισμένο στον ανταγωνισμό ή στην προσωπική βελτίωση

Με βάση τη θεωρία του προσανατολισμού σε στόχους επίτευξης έχουν προσδιοριστεί δύο βασικές διαστάσεις του κλίματος παρακίνησης (Ames, 1992). Αφορούν τη φιλοσοφία και τους στόχους σχετικά με το πώς προσεγγίζεται η ικανότητα: Στόχος ανάπτυξή της ικανότητας, ή στόχος επίδειξής της.

- ***Κλίμα παρακίνησης προσανατολισμένο στη δουλειά ή στο έργο ή στην προσωπική βελτίωση.*** *Αυτό το κλίμα παρακίνησης προσδιορίζεται από χαρακτηριστικά, όπως ότι: (α) η επιτυχία αξιολογείται με αυτοαναφερόμενο τρόπο, (β) ενισχύεται η προσωπική πρόοδος και (γ) όλοι διαδραματίζουν έναν σημαντικό ρόλο στην ομάδα και όλοι συνεισφέρουν στην πρόοδο ομάδας και ατόμων.*

- ***Κλίμα παρακίνησης προσανατολισμένο στο εγώ ή στον ανταγωνισμό.*** *Αυτό το κλίμα παρακίνησης διαφοροποιείται με βάση χαρακτηριστικά, όπως ότι (α) η αξιολόγηση της απόδοσης βασίζεται σε νόρμες, εξωτερικά κριτήρια, (β) δίνεται έμφαση στο ξεπέρασμα των άλλων και στην υπεροχή έναντι των άλλων και (γ) ενισχύεται η δημόσια αναγνώριση της επιτυχίας ή της αποτυχίας.*

Ένα περιβάλλον που δίνει έμφαση στη μάθηση-δουλειά, συμβάλει στην αυθεντική ικανοποίηση και των τριών βασικών αναγκών και προάγει τον αυτοκαθορισμό και την εσωτερική παρακίνηση των μαθητών. Αντίθετα, ένα περιβάλλον που δίνει έμφαση στο εγώ/στον ανταγωνισμό, όχι μόνο δεν υποστηρίζει αυθεντικά καμία από τις τρεις βασικές ανάγκες, αλλά συχνά τις υπονομεύει, ιδιαίτερα για τους μαθητές που δεν έχουν υψηλές ικανότητες σε σχέση με τους άλλους. Οι τελευταίοι οδηγούνται στην αποφυγή-απομάκρυνση, δεν συμμετέχουν για να μην επιδείξουν ανικανότητα και αισθανθούν άσχημα. Είναι ακριβώς αυτά τα παιδιά που συχνά δεν αθλούνται εκτός σχολείου και χρειάζεται να κερδίσει το μάθημα της Φ.Α. για να τα κάνει ν' αγαπήσουν την άθληση.

Συνοψίζοντας, για την ανάπτυξη της αυτοκαθοριζόμενης παρακίνησης στο μάθημα ΦΑ, χρειάζεται να δημιουργείται ένα κλίμα παρακίνησης από εκπαιδευτικό και μαθητές το οποίο είναι προσανατολισμένο στην προσωπική βελτίωση και ενισχύει τρεις βασικές ανάγκες των μαθητών: της αυτονομίας, της αίσθησης του ανήκειν/σύνδεσης με άλλους, και της ικανότητας.

Αυτονομία (ανάγκη να καθορίζει κάποιος τη ζωή του)

Αυτονομία είναι η αντίληψη των μαθητών ότι καθορίζουν οι ίδιοι τη ζωή τους, ότι τους δίνονται επιλογές και φωνή να εκφραστούν, ότι η συμπεριφορά τους είναι εσωτερικά παρακινούμενη που καλύπτει τα ενδιαφέροντα και τις ανάγκες τους και τους ωθεί σε εθελοντική ενασχόληση σε μια μαθησιακή διαδικασία. Είναι μια ψυχολογική ανάγκη που για να καλυφθεί χρειάζεται υποστήριξη από το κοντινό περιβάλλον και διαπροσωπικές σχέσεις. Όταν οι μαθητές αισθάνονται ότι ενισχύεται η αυτονομία τους από τον εκπαιδευτικό ΦΑ, αυξάνεται η συμμετοχή στο μάθημα και η δέσμευσή τους στους στόχους του μαθήματος, η ποιότητα της μάθησής τους και η ακαδημαϊκή τους επίτευξη και η εσωτερική τους παρακίνηση και ευεξία. Για την ενίσχυση της αυτονομίας των μαθητών από τον εκπαιδευτικό ΦΑ, προτείνονται οι ακόλουθες στρατηγικές:

- *Παροχή επιλογών που ανταποκρίνονται στις ανάγκες και τους προσωπικούς στόχους και έχουν αξία (νόημα) για όλους τους μαθητές (και τον καθένα ξεχωριστά). Για παράδειγμα: «μπορείτε να επιλέξετε με ποιον/ους συμμαθητή/ές θα συνεργαστείτε», «μπορείτε να ασχοληθείτε με το αγαπημένο σας άθλημα, με δραστηριότητες ΦΚ ή με χορό».*
- *Ενθάρρυνση της υποβολής ιδεών, προτάσεων, λύσεων, της επιλογής δραστηριοτήτων κατά τον σχεδιασμό του μαθήματος ΦΑ.*
- *Ενθάρρυνση και αποδοχή με υπομονή και θετική στάση (χωρίς διάθεση κριτικής, απόρριψης ή προσβολής), της έκφρασης άποψης, επιχειρημάτων, παρατηρήσεων, σχολίων, ερωτημάτων. Για παράδειγμα: «μπράβο αυτή είναι μια σωστή σκέψη, τι άλλο θα μπορούσαμε να προτείνουμε…».*

- *Αναγνώριση, κατανόηση και αποδοχή των αρνητικών συναισθημάτων των μαθητών, ενθάρρυνση της προσπάθειάς τους για αναζήτηση λύσεων, που θα ενισχύσουν την επιμονή τους χωρίς να αισθάνονται αρνητικά.*
- *Ελαχιστοποίηση του ελέγχου και της πίεσης. Για παράδειγμα: αποφυγή φράσεων της μορφής «πρέπει να κάνετε…», «θέλω να συμπληρώσετε…», «υποχρέωσή σας είναι να…», «θα κάνεις αυτό που σου λέω». Η αίσθηση ελέγχου των μαθητών, έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της εσωτερικής τους παρακίνησης (συμμετοχή, επιμονή, προσκόλληση, δημιουργικότητα, δεξιότητες αυτορρύθμισης, απόδοση) και τελικά της ποιότητας ζωής.*
- *Διδασκαλία αρχών και ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτορρύθμισης (αξιολόγηση, καθορισμός στόχων με βάση τις αρχές SMARTER, σχεδιασμός στρατηγικών, επίλυση προβλημάτων) με σκοπό την αυτόνομη βελτίωση των επιπέδων ΦΔ, της ΦΚ, των κινητικών δεξιοτήτων και γενικότερα κάθε τομέα δράσης με απώτερο σκοπό τη βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής.*
- *Έμφαση σε δραστηριότητες που προάγουν την αυτοέκφραση (π.χ., χορός, ανάπτυξη και παρουσίαση προγραμμάτων).*

Αίσθηση του ανήκειν (ανάγκη για θετικές αλληλεπιδράσεις και σύνδεση με τους άλλους)

Διαμόρφωση ενός κλίματος φροντίδας, στοργής και ασφάλειας, με την εφαρμογή ενός συνόλου πρακτικών που προωθούν την αμοιβαία αναγνώριση, ανάπτυξη, προστασία, ενδυνάμωση. Αντιπροσωπευτικές στρατηγικές αποτελούν:

- *Οργάνωση που παρέχει ψυχοσυναισθηματική ασφάλεια και αγάπη. Μια ανοιχτή αγκαλιά πάντα περιμένει το κάθε παιδί.*
- *Συν απόφαση και συν διαμόρφωση (μαθητών και εκπαιδευτικού ΦΑ) πρωτοκόλλων συμπεριφοράς, υποχρεώσεων και δικαιωμάτων στο μάθημα ΦΑ και στο περιβάλλον του σχολείου.*
- *Έμφαση στην αυτό-προσδιοριζόμενη (εσωτερική) πειθαρχία, τον σεβασμό και την κοινωνική υπευθυνότητα (π.χ., εφαρμογή μοντέλου Hellison).*
- *Έκφραση από τον εκπαιδευτικό ΦΑ αναγνώρισης της προσπάθειας, αποδοχή προτάσεων, σκέψεων και ιδεών, παροχή βοήθειας και υποστήριξης, ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, δίκαιη μεταχείριση, θετική λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία, ενσυναίσθηση.*
- *Ισονομία, έμφαση στην αποδοχή και τη συνεργασία με άτομα με διαφορετικά χαρακτηριστικά και ικανότητες.*
- *Έμφαση στην ανάπτυξη της συλλογικής δράσης, της ενάρετης φιλίας, της δικαιοσύνης και του τίμιου παιχνιδιού.*
- *Εφαρμογή στιλ διδασκαλίας που δίνουν έμφαση στη συνεργασία, στην παροχή θετικής ανατροφοδότησης μεταξύ μαθητών χωρίς αρνητική ή/και προσβλητική κριτική (αμοιβαία διδασκαλία, ομαδοσυνεργατική).*
- *Υιοθέτηση κοινών στόχων με αλληλοϋποστήριξη για την επίτευξή τους. Για παράδειγμα, πρωτοβουλίες για ανάπτυξη ενός χορού, όπου όλα τα παιδιά συμμετέχουν και χαίρονται, ομαδικός στόχος για αύξηση ΦΔ ομάδας 4-5 παιδιών και ενθάρρυνση και αλληλοϋποστήριξη για τη βελτίωση όλων και ιδιαίτερα των λιγότερο φυσικά δραστήριων, κλπ.*

- *Εφαρμογή παιδαγωγικών παιχνιδιών συμπερίληψης (μη αποκλεισμού, όπου κανένας δεν χάνει, δεν «καίγεται», δεν βγαίνει από το παιχνίδι), με έμφαση στη συνεργασία και στον ομαδικό συναγωνισμό, στην αύξηση της διασκέδασης και της ευχαρίστησης των μαθητών.*

Αντίληψη ικανότητας και προόδου (ανάγκη για βελτίωση, ανάπτυξη δεξιοτήτων και προσωπική πρόοδο)

Οι μαθητές αντιλαμβάνονται το επίπεδο της ικανότητάς τους με βάση τα αποτελέσματά τους. Όσο πιο καλά αποτελέσματα αντιλαμβάνονται ότι φέρνουν, τόσο πιο υψηλή αντιλαμβανόμενη ικανότητα έχουν. Κρίνουν την ικανότητά τους με προσωπικά κριτήρια (πόσο βελτιώνομαι) καθώς και με κριτήρια σύγκρισης με άλλους. Όσο πιο συχνά χρησιμοποιούν προσωπικά κριτήρια τόσο μεγαλύτερη αισιοδοξία αναπτύσσουν ότι έχουν προοπτικές βελτίωσης. Όσο πιο συχνά χρησιμοποιούν κριτήρια σύγκρισης με άλλους, τόσο πιο πολύ αυξάνονται οι πιθανότητες να αισθανθούν πίεση και να σκέφτονται ότι πολλοί, ίσως και οι ίδιοι, δεν έχουν προοπτικές να πρωτεύσουν. Αυτός είναι ένας από τους λόγους για τους οποίους οι ειδικοί της παρακίνησης προτείνουν να ενισχύεται η αντιλαμβανόμενη ικανότητα που στηρίζεται σε αυτό-αναφερόμενα κριτήρια, δηλαδή με βάση την πρόοδο των μαθητών και όχι με βάση την κοινωνική σύγκρισης, του πόσο καλός είναι κάποιος σε σχέση με άλλους. Ένας άλλος σημαντικός λόγος είναι ότι η συχνή κοινωνική σύγκριση δημιουργεί προϋποθέσεις για να αντιμετωπίζονται οι άλλοι ως αντίπαλοι και όχι ως συνεργάτες.

Με σκοπό την υποστήριξη της αυτοαναφερόμενης αντιλαμβανόμενης ικανότητας των μαθητών, συστήνεται οργάνωση της διδασκαλίας, που να εξασφαλίζει την παροχή από τον εκπαιδευτικό ΦΑ στους μαθητές, σαφών και επαρκών πληροφοριών για το τι χρειάζεται να κάνουν και με ποιόν ακριβώς τρόπο, ώστε να αναπτύξουν τις επιθυμητές δεξιότητες και να επιτύχουν αξιόλογα αποτελέσματα.

- *Διαμόρφωση υψηλών προσδοκιών για όλους τους μαθητές, με βάση τα αναπτυξιακά τους χαρακτηριστικά και παροχή υποστήριξης και ενθάρρυνσης για την πραγμάτωσή τους.*
- *Έμφαση στην προσπάθεια, στην μεταγνώση για ανάπτυξη ικανοτήτων (πώς χρησιμοποιώ τις γνώσεις που κατέχω για να αναπτύσσω ικανότητες) και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτορρύθμισης (πώς ελέγχω και καθορίζω τη συμπεριφορά και αποτελεσματικότητά μου), αλλαγή αντίληψης ότι η ικανότητα είναι κάτι σταθερό (π.χ., γεννημένο ταλέντο), αλλαγή αντίληψης ότι η τύχη καθορίζει τη ζωή.*
- *Εξατομίκευση διδασκαλίας. Εφαρμογή της μεθόδου διδασκαλίας της διαφοροποίησης του βαθμού δυσκολίας με βάση τις ανάγκες, τα ενδιαφέροντα, τα χαρακτηριστικά και το αναπτυξιακό επίπεδο των μαθητών.*
- *Διδασκαλία και εφαρμογή της δεξιότητας του καθορισμού στόχων για προσωπική ή και ομαδική βελτίωση με βάση τις αρχές SMARTER.*
- *Αποφυγή καθορισμού στόχων που ενισχύουν τον ανταγωνισμό και τις συγκρίσεις.* ***Για παράδειγμα να αποφεύγονται στόχοι:*** *«ποιος μπορεί να αυξήσει τη ΦΔ του κατά 60 λεπτά την επόμενη εβδομάδα;», «ποιος μπορεί να αυξήσει περισσότερο από όλους τη ΦΔ του την επόμενη εβδομάδα;» «ποιος είχε τον υψηλότερο συνολικό χρόνο ΦΔ την προηγούμενη εβδομάδα;».*

- *Έμφαση στην προαγωγή της μάθησης. Καθορισμός στόχων για προσωπική ή ομαδική βελτίωση.* ***Παράδειγμα εφαρμογής καθορισμού στόχων προσωπικής βελτίωσης:*** *Μπορεί καθένας από εσάς να αυξήσει κατά 60 λεπτά το συνολικό χρόνο άσκησης σε μέτριες έως έντονες ΦΔ την επόμενη εβδομάδα (ποσοστό βελτίωσης ή/και διατήρηση, σε άμεση συνάρτηση πάντα και με τον προσωπικό συνολικό χρόνο της προηγούμενης εβδομάδας);* ***Παράδειγμα εφαρμογής καθορισμού στόχων ομάδας για βελτίωση:*** *Κατά την επόμενη εβδομάδα μπορεί η ομάδα σας (των 5 μαθητών) να αυξήσει το συνολικό χρόνο άσκησης σε μέτριες έως έντονες ΦΔ κατά 200 λεπτά (ποσοστό βελτίωσης ή/και διατήρηση, σε άμεση συνάρτηση πάντα και με τον ομαδικό συνολικό χρόνο της προηγούμενης εβδομάδας).*
- *Αποτελεσματική ανατροφοδότηση, ατομική ή ομαδική, θετική, με ευγένεια και σεβασμό, συγκεκριμένη και εποικοδομητική, ώστε να βοηθάει τους μαθητές να βελτιωθούν και να νιώσουν ικανοί (π.χ., μπράβο Κώστα πέτυχες τον στόχο σου να κάνεις 15 κάμψεις σε 30 s, προσπάθησε να πετύχεις τον στόχο σου και στις επόμενες δραστηριότητες).*
- *Ανάπτυξη ποικιλίας γνωστικών εννοιών και μεταγνωστικών δεξιοτήτων καθώς και άλλων δεξιοτήτων (κινητικών, κοινωνικών, συναισθηματικών) και ικανοτήτων (φυσικών, αντιληπτικοκινητικών, ψυχολογικών, γνωστικών κ.ά.), αξιοποιώντας τις αρχές της Παιδαγωγικής, της Διδακτικής, της Ψυχολογίας και άλλων επιστημών της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού.*
- *Σύνδεση της νέας γνώσης με τις προϋπάρχουσες γνώσεις και δεξιότητες των μαθητών/τριών, ανάλογα με τις ανάγκες, τις δυνατότητες και τα ενδιαφέροντά τους, μέσω εποικοδομητικών διδακτικών προσεγγίσεων.*

Αυτορρύθμιση

Η αυτορρύθμιση έχει ένα κεντρικό ρόλο σε κάθε μαθησιακή διαδικασία κατά την οποία επιδιώκεται η ανάπτυξη γνώσεων, δεξιοτήτων, συμπεριφορών και αξιών. Η ***αυτορρύθμιση της μάθησης*** *περιλαμβάνει τις ενέργειες των μαθητών για να μάθουν με δική τους πρωτοβουλία, για να ελέγξουν τη διαδικασία μάθησης και για να επιτύχουν τους προσωπικούς τους στόχους. Γενικότερα, η* ***αυτορρυθμιζόμενη μάθηση*** *αποτελεί μία εσωτερική διαδικασία, κατά την οποία οι μαθητές δεν θεωρούνται παθητικοί δέκτες ερεθισμάτων και πληροφοριών αλλά διαμορφώνουν τα δικά τους νοήματα και η απόκτηση των δεξιοτήτων και ικανοτήτων τους αποτελεί μια* ***εσωτερική διαδικασία*** *σχεδιασμού, επιλογών, παρακολούθησης και αξιολόγησης των δράσεων τους (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 2011).*

Στο μάθημα της ΦΑ η ανάπτυξη ***δεξιοτήτων αυτορρύθμισης*** *συμβάλλει τόσο στην αποτελεσματική μάθηση όσο και στη συμμετοχή σε ΦΔ. Για παράδειγμα, για να συμμετάσχει ένας ενήλικας σε ένα πρόγραμμα άσκησης χρειάζεται να σχεδιάσει* ***πού, πότε, πόσο συχνά, με ποιόν και πώς*** *να ασκηθεί. Για να ασκείται τακτικά σύμφωνα με τις οδηγίες του ΠΟΥ, χρειάζεται να έχει αναπτύξει την δεξιότητα* ***αυτοπαρατήρησης*** *ως προς την άσκηση ώστε να έχει συνεχώς ακριβή εικόνα αν πραγματικά είναι φυσικά δραστήριο άτομο, όπως επίσης και να έχει αποτελεσματικές δεξιότητες* ***διαχείρισης χρόνου*** *ώστε να διαθέσει τον κατάλληλο χρόνο για άσκηση, κλπ.*

*Η αυτορρυθμιζόμενη μάθηση περιγράφεται ως μια **κυκλική διαδικασία** που περιλαμβάνει τρεις φάσεις: τη φάση **του σχεδιασμού-προετοιμασίας** (αναφέρεται στην προϋπάρχουσα γνώση, στα κίνητρα, στον καθορισμό στόχων και στις στρατηγικές επίτευξης), τη φάση **της εκτέλεσης** (αναφέρεται στην υλοποίηση των δράσεων, στην καταγραφή τους, στην αυτοπαρατήρηση και στον αυτοέλεγχο) και τη φάση **του αναστοχασμού** (αναφέρεται στην αυτοαξιολόγηση και στην αυτοενίσχυση του ατόμου)**.** Οι διαδικασίες που πραγματοποιούνται σε κάθε φάση επηρεάζουν τις διαδικασίες της επόμενης. Το κυκλικό μοντέλο ολοκληρώνεται όταν οι διαδικασίες του αναστοχασμού επηρεάσουν αυτές του σχεδιασμού. Έτσι, σε μελλοντικές προσπάθειες, ξεκινά από την αρχή η κυκλική διαδικασία, με σκοπό την ανατροφοδότηση από προηγούμενες επιδόσεις και τη δημιουργία νέων προσπαθειών μάθησης (Zimmerman, 2000).*

***Στο πλαίσιο του μαθήματος της ΦΑ**, γίνεται κατανοητό σύμφωνα με τα παραπάνω, ότι η αυτορρυθμιζόμενη μάθηση αποτελεί μια κεντρική ιδέα του νέου ΠΣ, καθώς στον πυρήνα της βρίσκονται σημαντικές έννοιες όπως ο καθορισμός των στόχων, η αυτοπαρατήρηση και ο αναστοχασμός/έλεγχος των δράσεων από τους ίδιους τους μαθητές. Η αυτορρυθμιζόμενη μάθηση, ως μία εσωτερική διαδικασία που επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο το άτομο ρυθμίζει την κινητική, γνωστική και κοινωνικο-συναισθηματική του συμπεριφορά στους χώρους που δραστηριοποιείται, αφορά και στους **τέσσερεις σκοπούς** του μαθήματος της ΦΑ καθώς μπορεί να εφαρμοστεί και να διαδραματίσει ουσιαστικό ρόλο όχι μόνο στην ανάπτυξη των κινητικών αλλά και των γνωστικών, των συμπεριφορικών και των κοινωνικών/συναισθηματικών δεξιοτήτων όλων των μαθητών.*

*Σε αυτό το περιβάλλον **ο ρόλος του εκπαιδευτικού ΦΑ** είναι ιδιαίτερα σημαντικός. Με την καθοδήγηση, την υποστήριξη και τη σωστή ανατροφοδότηση του οι μαθητές θα γνωρίζουν και θα μπορούν να διαχειρίζονται σωστά το χρόνο τους, να καθορίζουν στόχους, να σχεδιάζουν στρατηγικές για να τους πετύχουν, να καταγράφουν και να αυτοπαρατηρούν τις ενέργειές τους, να αξιολογούν τα επιτεύγματα τους και να προσαρμόζουν κάθε φορά τη δράση τους. Με αυτό τον τρόπο θα βοηθήσει τους μαθητές να γίνουν αυτορρυθμιζόμενα άτομα και να μαθαίνουν μόνοι τους ώστε να είναι πιο πιθανό να υιοθετήσουν έναν δια βίου αθλητικό τρόπο ζωής για καλύτερη υγεία.*

Γνώσεις, στάσεις, ικανότητες, εσωτερική παρακίνηση, αυτορρύθμιση και ΦΔ

Ένας φυσικά εγγράμματος άνθρωπος έχει καλές γνώσεις και θετικές στάσεις ως προς τη ΦΔ. Όσο περισσότερες γνώσεις έχει κάποιος για το ρόλο της ΦΔ και της ΦΚ στην υγεία και στην ποιότητα ζωής, όσο περισσότερο κάνει βίωμα αυτές της γνώσεις μέσα από τη συμμετοχή σε ΦΔ και όσο αποτελεσματικότερα αναστοχάζεται γύρω απ' αυτά, τόσο πιο θετικά αξιολογεί τη ΦΔ, τόσο πιο θετικά νοιώθει όταν ασκείται και τόσο πιο πιθανό είναι να θέσει στόχο να ασκηθεί, να κάνει πλάνα για το είδος της ΦΔ, για το πού, πώς, με ποιόν, κάθε πότε να αθληθεί.

Με άλλα λόγια, οι γνώσεις για τα οφέλη της ΦΔ επηρεάζουν τη συμμετοχή στη ΦΔ μέσα από ένα σύστημα αυτορρύθμισης. Φυσικά, οι γνώσεις χρειάζεται να μετουσιωθούν σε θετικά

βιώματα μέσα από ευχάριστη και αποτελεσματική συμμετοχή σε ΦΔ, ώστε τα θετικά βιώματα τελικά να παρακινούν τα άτομα να ασκούνται μακροπρόθεσμα.

Για ευχάριστη συμμετοχή σε ΦΔ χρειάζονται φυσικές ικανότητες και κινητικές δεξιότητες. Όσο πιο ικανή νοιώθει μια μαθήτρια ως προς μια ΦΔ, τόσο πιο ελκυστική θα βρει την συμμετοχή στη συγκεκριμένη ΦΔ, τόσο πιο εσωτερικά παρακινημένη θα είναι. Από την άλλη, όσο περισσότερο συμμετέχει κάποια σε ΦΔ, τόσο περισσότερες φυσικές ικανότητες και κινητικές δεξιότητες αναπτύσσει.

Καλές γνώσεις, θετικές στάσεις, υψηλές ικανότητες, καλές δεξιότητες αυτορρύθμισης, καλές σχέσεις με άλλους, υψηλός βαθμός αυτονομίας, υψηλή εσωτερική παρακίνηση, θετικά βιώματα, συγκροτούν τον ενάρετο κύκλο της αποτελεσματικής αυτορρύθμισης και υψηλής παρακίνησης σε χώρους ΦΔ. Όλα τα παραπάνω στοιχεία αποτελούν συστατικά στοιχεία ενός ***φυσικά εγγράμματου*** *ανθρώπου. Εάν υπάρχει υστέρηση σε ένα από τα παραπάνω στοιχεία, ο προαναφερόμενος ενάρετος κύκλος σπάει και η συμμετοχή σε ΦΔ δυσχεραίνει.*

Ο διαθέσιμος χρόνος του μαθήματος χρειάζεται να χρησιμοποιείται με τον αποτελεσματικότερο τρόπο για την ισόρροπη ανάπτυξη όλων των παραπάνω γνώσεων, ικανοτήτων, δεξιοτήτων και βιωμάτων. Οι μαθητές χρειάζεται να είναι όσο το δυνατό περισσότερο χρόνο κινητικά ενεργοί και φυσικά δραστήριοι, ***διότι το μάθημα ΦΑ στοχεύει και στην αύξηση της ΦΔ των μαθητών****. Από την άλλη μεριά, απλώς συμμετοχή σε ΦΔ και παιχνίδια δεν αναπτύσσει γνώσεις, δεξιότητες αυτορρύθμισης κλπ. Παρομοίως, η υποχρεωτική συμμετοχή σε ΦΔ μειώνει την αυτονομία και την εσωτερική παρακίνηση των μαθητών.*

Ανάπτυξη υπευθυνότητας

Σύμφωνα με τον Hellison, η προσωπική και κοινωνική υπευθυνότητα μπορεί να διδαχθεί μέσω της ΦΑ σαν ένας κώδικας συμπεριφοράς που εσωτερικεύεται από τους μαθητές, με σκοπό την ανάπτυξη της υπευθυνότητας, αξιών και δεξιοτήτων οι οποίες επεκτείνονται και σε άλλες όψεις της ζωής των μαθητών.

Η ιδέα του βασίζεται στην ανάπτυξη ενός προγράμματος, το οποίο ενθαρρύνει τους μαθητές να υιοθετήσουν υψηλές αξίες μέσω μιας σειράς βημάτων ή επιπέδων. Σε αυτή τη διαδοχική σειρά των επιπέδων οι αξίες κινούνται και ολοκληρώνονται από το εγωκεντρισμό και την ανωριμότητα, μέχρι την υπευθυνότητα, κοινωνικότητα και ωριμότητα.

Στο επίπεδο 0 *βρίσκονται οι μαθητές που παρουσιάζουν εγωκεντρισμό, έλλειψη αυτοελέγχου, άρνηση για συνεργασία και συμμετοχή στο μάθημα, προσβολή των άλλων, επιθετικότητα, φιλονικίες και παρενοχλήσεις. Οι μαθητές αυτού του επιπέδου χρειάζεται να βοηθηθούν να μετακινηθούν σε ένα ανώτερο επίπεδο με υπομονή, επιμονή και χωρίς πίεση-επιβολή αλλά με καθοδήγηση από εκπαιδευτικούς και ενθάρρυνση-αποδοχή και συνεργασία με συμμαθητές τους.*

Στο επίπεδο 1 *οι μαθητές παρουσιάζουν σεβασμό στα συναισθήματα και στα δικαιώματα των άλλων, αυτοέλεγχο, ανάληψη των ευθυνών και ειρηνική επίλυση των διαφωνιών. Στο επίπεδο αυτό, επιδίωξη είναι ο αυτοέλεγχος των μαθητών ως προς τη συμπεριφορά τους. Οι μαθητές*

υποστηρίζονται με θερμό τρόπο λαμβάνοντας θετική ανατροφοδότηση από τους εκπαιδευτικούς για το επίπεδο αυτοελέγχου τους και ενθαρρύνονται να υιοθετούν στόχους για βελτίωση ώστε να μεταβούν σε ανώτερα επίπεδα.

***Στο 2ο επίπεδο** οι μαθητές προσπαθούν στις δραστηριότητες του μαθήματος, δοκιμάζουν νέες ασκήσεις, συνεργάζονται με τους άλλους. Στο επίπεδο αυτό οι μαθητές χρειάζεται να λαμβάνουν θετική ανατροφοδότηση από εκπαιδευτικούς για αυτά που επιτυγχάνουν, να ενθαρρύνονται να κάνουν το καλύτερο που μπορούν αλλά και να ενθαρρυνθούν να πάρουν πρωτοβουλίες που συναντιούνται σε ανώτερα επίπεδα.*

***Στο 3ο επίπεδο** οι μαθητές καθορίζουν μόνοι τις δραστηριότητές τους, αναγνωρίζουν τις ατομικές τους ανάγκες, θέτουν προσωπικούς στόχους και προσκολλώνται σ΄ αυτούς, αντιστέκονται στις πιέσεις των συνομηλίκων. Ασφαλώς οι μαθητές χρειάζονται την επιβεβαίωση και την υποστήριξη της εξαιρετικής συμπεριφοράς τους. Σταδιακά ενθαρρύνονται για την ανάληψη πρωτοβουλιών για προσωπικούς στόχους καθώς και για επιδίωξη κοινών στόχων με άλλους και να υποστηρίξουν συμμαθητές τους ώστε να μεταβούν στο επίπεδο 4.*

***Στο 4ο επίπεδο** οι μαθητές νοιάζονται για τους άλλους στην τάξη, δείχνουν συναίσθηση και φροντίδα, αναλαμβάνουν ηγετικούς ρόλους, βοηθούν και υποστηρίζουν τους συμμαθητές τους. Στο επίπεδο αυτό σημαίνει ότι το άτομο απέκτησε την κοινωνική ωριμότητα, μετά από πολλή δουλειά με τους άλλους.*

***Στο 5ο επίπεδο** οι μαθητές ολοκληρώνοντας την δεξιότητα της προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας την εφαρμόζουν σε εκτός σχολείου δραστηριότητες και γίνονται παραδείγματα υπεύθυνης συμπεριφοράς. Αυτό είναι το δυσκολότερο επίπεδο στην ολοκλήρωσή του, αλλά το άτομο έχει ήδη αποκτήσει την επιθυμητή για την εκπαίδευση στάση και συμπεριφορά.*

***Η υπευθυνότητα και ο σεβασμός των δικαιωμάτων των άλλων** είναι συμπεριφορές που μπορούν να διδαχθούν. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ μπορεί να ενθαρρύνει και να καθοδηγεί τους μαθητές να εντοπίσουν μόνοι τους τα αίτια που κάνουν αναγκαία την υιοθέτηση αυτών των κανόνων, μέσω των κατάλληλων διδακτικών προσεγγίσεων. Για παράδειγμα, η μέθοδος της καθοδηγούμενης ανακάλυψης όπου αποκαλύπτονται τα προβλήματα που δημιουργούνται όταν δεν τηρούνται οι κανόνες και η μελέτη περίπτωσης μιας προβληματικής κατάστασης και η προσπάθεια εξεύρεσης λύσης, είναι κάποιες από αυτές. Άλλο παράδειγμα: Παιδιά 12-14 ετών συνεργάζονται σε ομάδες για να πετύχουν κάτι κοινό. Νωρίτερα έχουν συζητήσει για το πώς συμπεριφέρονται σ' αυτή την περίπτωση παιδιά του επιπέδου 4. Προσπαθούν να μάθουν πώς να συνεργάζονται με παιδιά που βρίσκονται σε χαμηλά επίπεδα υπευθυνότητας.*

Ενδεικτική βιβλιογραφία

Κωσταρίδου-Ευκλείδη, Α. (2011). Μεταγνωστικές διεργασίες και αυτορρύθμιση. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα/Πεδίο.

Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ., και Γούδας, Μ. (2003). Για μια καλύτερη Φυσική Αγωγή. Εκδόσεις Κυριακίδη.

Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. Journal of Educational Psychology, 84, 261–271.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. Psychological Inquiry, 11, 227-268.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. A. Dienstbier (Ed.), Nebraska symposium on motivation: Perspectives on motivation (Vol. 38, pp. 237–288). Lincoln: University of Nebraska.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour. New York: Plenum.

Hellison, D. Teaching Physical and Social Responsibility Through Physical Activity https://www.icsspe.org/system/files/Teaching%20Physical%20and%20Social%20responisbility%20through%20PA%20%28Hellison%29.pdf

Hellison, D. (2003). Teaching responsibility through physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization. Journal of Personality and Social Psychology, 5, 749-761.

Zimmerman, B.J. (2000). Attainment of self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P.R. Pintrich, & Zeinder (Eds.), Handbook of self-regulation (pp. 13-39). San Diego, CA: Academic Press.

Ενδεικτική δικτυογραφία

*Final Impact Report (Σελ. 9-12, 43-49/**59**, 87-88).*

*Greek Webinar 2 **(Θέμα σεμιναρίου: Προωθώντας τη ΦΔ με ευχάριστες δραστηριότητες και αυτό-καθοριζόμενο κλίμα παρακίνησης στη ΦΑ,** Pdf., Greek handbook, διαφάνειες παρουσίασης, σελ. 36-67, **προτεινόμενα βίντεο:** My Movie 2, Media 2 Greek Final, Auto web 2 greek2).*

*Greek Webinar 3 **(Θέμα σεμιναρίου: (α) Αρχές καθορισμού στόχων, (β) Υποστήριξη της αυτονομίας των μαθητών/τριών μέσα από τη διαδικασία του καθορισμού στόχων,** Pdf., Greek handbook, διαφάνειες παρουσίασης, σελ. 68-111, **προτεινόμενα βίντεο:** Web3video1 1, Web3vid2, Web3vid3).*

Εναλλακτικές διδακτικές προσεγγίσεις

Στην παραδοσιακή εκπαίδευση, ο εκπαιδευτικός ως ειδικός στο αντικείμενο που διδάσκει, αποτελεί τον κεντρικό παράγοντα της διδασκαλίας και έχει την ευθύνη της μετάδοσης των γνώσεων στους μαθητές, οι οποίοι λειτουργούν ως παθητικοί δέκτες. Στην εναλλακτική προσέγγιση μάθησης παρέχεται στον μαθητή ένα κατάλληλα διαμορφωμένο υποστηρικτικό περιβάλλον και του μεταβιβάζεται ένα μέρος της ευθύνης της μάθησης. Η εναλλακτική προσέγγιση περιλαμβάνει διαλογικές (ερωτήσεις-απαντήσεις, διάλογος-συζήτηση στην ομάδα ή στην ολομέλεια, καταιγισμός ιδεών) και διερευνητικές, ενεργητικές, συμμετοχικές, βιωματικές μεθόδους (ομαδοσυνεργατική προσέγγιση, εμπειρική, διεπιστημονική θεώρηση, ολιστική διαθεματική προσέγγιση, διδασκαλία από μαθητές σε μαθητές, σχέδιο εργασίας, πειραματική-εργαστηριακή, μέθοδος της ανακάλυψης, παιχνίδι ρόλων, μέθοδος της επίλυσης προβλήματος,

κριτικός στοχασμός, χρήση εποπτικών μέσων, υποστηριζόμενη με υπολογιστή συνεργατική μάθηση).

Βιωματική προσέγγιση διδασκαλίας

Είναι μια σύγχρονη προσέγγιση πολλών συστημάτων-μοντέλων διδασκαλίας, των οποίων η ανάπτυξη και καλλιέργεια του ψυχο-συναισθηματικού τομέα των μαθητών αποτελεί πρωταρχικό σκοπό συγκριτικά με την μεθοδική παροχή γνώσεων ή την γνωστική τους ανάπτυξη (Χρυσαφίδης, 1998). Είναι ένα σύνολο διδακτικών διαδικασιών, που έχουν σκοπό την αξιοποίηση των βιωμάτων των μαθητών. Οι μαθητές καλούνται να γίνουν ενεργά μέλη της διαδικασίας της μάθησης, να ερευνήσουν, να πειραματιστούν, να ανακαλύψουν, να αποκτήσουν νέες εμπειρίες και ικανότητες. Βασικά χαρακτηριστικά της βιωματικής διδασκαλίας είναι η ανταλλαγή απόψεων μεταξύ του εκπαιδευτικού *(ο οποίος χρειάζεται να οργανώνει, να παρακινεί και να αποδέχεται ιδέες και αντιλήψεις)* και των μαθητών και η έρευνα των μαθητών. Οι μαθησιακές βιωματικές δραστηριότητες χαρακτηρίζονται από ελαστικότητα και ρευστότητα, επειδή κάθε μαθητής αντιλαμβάνεται τις καταστάσεις και προσεγγίζει τα θέματα με τον δικό του τρόπο συγκριτικά με μέλη άλλων ομάδων. Αντιπροσωπευτικές μορφές βιωματικών μαθησιακών δραστηριοτήτων αποτελούν: (α) η προσομοίωση μιας κατάστασης, (β) η αφηγηματική ανασύνθεση, (γ) το παιχνίδι ρόλων *(π.χ., προπονητής, διαιτητής, αθλητής, οπαδός)*, (δ) η συγκρουσιακή ιδεοθύελλα/καταιγισμός ιδεών ή αντιτιθέμενες απόψεις και (ε) οι επισκέψεις σε χώρους εκπαίδευσης.

Μέθοδος διδασκαλίας βασισμένη στο σχέδιο εργασίας (ΣΕ) ή μέθοδος Project (Project Method)

Ως σχέδιο εργασίας ορίζεται «κάθε οργανωμένη μαθησιακή δραστηριότητα, συλλογικής συνήθως μορφής, που αναπτύσσεται σε πλαίσιο ελεύθερης επιλογής, με βάση προκαθορισμένο σχέδιο και αποβλέπει στη διερεύνηση, οργάνωση και διαχείριση γνώσεων, υλικών, αξιών και δράσεων, οι οποίες αφορούν ολιστικές καταστάσεις της πραγματικότητας και ενδιαφέρουν άμεσα τους εμπλεκόμενους μαθητές ως άτομα ή ως μέλη κοινωνικών ομάδων» *(Ματσαγγούρας, 2002)*. Αναφέρεται και ως διαθεματικό ΣΕ, συνθετική εργασία, ή συνεργατική έρευνα. Η αποτελεσματική εφαρμογή του ΣΕ συμβάλλει στην ανάπτυξη ποικίλων στόχων και δεξιοτήτων των μαθητών, αποβλέποντας στην ολόπλευρη ανάπτυξή τους:

- Στον γνωστικό τομέα *(ειδικές γνώσεις, διαχείριση της πληροφορίας, κριτική σκέψη και μεταγνώση, αναλυτική-συνθετική ικανότητα, δημιουργική επινόηση, διερευνητική στάση, σύνδεση της γνώσης με την τεχνολογία την κοινωνία και το περιβάλλον)*.
- Στον ψυχοκινητικό τομέα *(διερευνητική στάση απέναντι στη γνώση, χρήση ποικίλων πηγών και εργαλείων πληροφόρησης, αναζήτηση, επιλογή, οργάνωση, κατασκευή, σύνθεση και παρουσίαση πληροφοριών)*.
- Στον συναισθηματικό-κοινωνικό τομέα *(αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση, αυτονομία, αυτενέργεια, αυτοπειθαρχία, υπευθυνότητα, κοινωνικοποίηση, επικοινωνία, ενσυναίσθηση, ελεύθερη έκφραση, αποδοχή, σεβασμός, επίλυση προβλημάτων και δημιουργικότητα, θετικές στάσεις για το σχολείο και τη μάθηση)*.

Οι δεξιότητες αυτές θεωρούνται αναγκαίες για την αυτορρυθμιζόμενη μάθηση, που προϋποθέτει η δια βίου εκπαίδευση.

Διαθεματικότητα

Είναι η μορφή διδασκαλίας κατά την οποία το περιεχόμενο διδασκαλίας ενιαιοποιείται και η διδασκαλία είναι ευρηματικής μορφής. Τα διακριτά μαθήματα ως πλαίσια επιλογής και οργάνωσης της σχολικής γνώσης καταργούνται και η γνώση αντιμετωπίζεται ως ενιαία ολότητα, η οποία προσεγγίζεται μέσα από τη *(συλλογική συνήθως)* διερεύνηση θεμάτων, ζητημάτων και προβληματικών καταστάσεων, που προκαλούν την περιέργεια και το ενδιαφέρον των μαθητών. Αποτελεί μια μαθητοκεντρική, βιωματική μέθοδο, που αποσκοπεί στην καλλιέργεια της δημιουργικότητας των μαθητών και στην ανάπτυξη της ικανότητας για αναζήτηση και κατάκτηση της επιστημονικής γνώσης.

Διεπιστημονικότητα

Τα διακριτά μαθήματα διατηρούνται ως πλαίσια επιλογής και οργάνωσης της σχολικής γνώσης, αλλά επιχειρείται με διάφορους τρόπους να συσχετιστεί το περιεχόμενο μεταξύ των διαφορετικών γνωστικών αντικειμένων *(μαθημάτων)*.

Ενιαιοποίηση

Αναφέρεται στην εσωτερική συνοχή και την ομαλή μετάβαση τόσο εντός των θεματικών ενοτήτων και μεταξύ των ενοτήτων του ίδιου μαθήματος, που διδάσκεται σε διαφορετικές τάξεις, όσο και διαδοχικά στις βαθμίδες εκπαίδευσης.

Για την ανάπτυξη προγραμμάτων στη ΦΑ με βάση τη διαθεματικότητα, έχουν προταθεί δύο μορφές ενοποίησης:

1. Η εσωτερική ή κάθετη ενοποίηση. Αφορά στην ενσωμάτωση και την ανάπτυξη εννοιών εντός του πεδίου της ΦΑ *(π.χ., έννοιες ΦΚ, όπως καρδιοαναπνευστική αντοχή, βασικός μεταβολισμός, βιολογικές προσαρμογές με την άσκηση)*, δεξιοτήτων *(π.χ., κοινωνικής αλληλεπίδρασης)*, ψυχολογικών (π.χ., τεχνικές χαλάρωσης, αυτοδιάλογος) και γνωστικών στρατηγικών *(π.χ., επίλυση προβλημάτων)*, θετικών στάσεων *(π.χ., για την άσκηση)*, μεθόδων οργάνωσης ΦΔ.
2. Η εξωτερική ή οριζόντια ενοποίηση. Αφορά στην ενοποίηση εννοιών της ΦΑ με έννοιες σε άλλα γνωστικά περιεχόμενα *(π.χ., Μαθηματικά, Φυσική, Κοινωνικές επιστήμες, κλπ)*.

Υποστηρίζεται, ότι η αποτελεσματική εφαρμογή διαθεματικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων έχει θετική επίδραση στον γνωστικό *(συμμετέχουν πιο ενεργά, αναπτύσσουν πιο πολύπλευρη γνώση)* και στον συναισθηματικό-κοινωνικό τομέα των μαθητών *(π.χ., αυτοαποτελεσματικότητα, αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση, ικανοποίηση, θετικότερες στάσεις για το σχολείο και τα μαθήματα)*.

Ομαδοσυνεργατική προσέγγιση

Αποτελεί μια αποτελεσματική προσέγγιση μάθησης για όλους τους μαθητές, ανεξάρτητα από το επίπεδο ικανότητάς τους. Οργανώνεται και εφαρμόζεται σε περιβάλλον συνεργασίας των μαθητών σε μικρές ομάδες για τη διεξαγωγή μέρους ή όλων των προγραμματισμένων δραστηριοτήτων. Ως προς τον χρόνο διάρκειάς της μπορεί να είναι: (α) άτυπη *(η διάρκειά της είναι από μερικά λεπτά έως μία διδακτική ώρα)*, (β) τυπική *(η διάρκειά της είναι από μία*

διδακτική ώρα έως μερικές εβδομάδες) και (γ) βασιζόμενη στη συνεργασία των ομάδων *(η διάρκειά της είναι από ένα εξάμηνο έως ένα διδακτικό έτος ή και περισσότερα)*. Για να εξασφαλιστεί η μεγιστοποίηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων με την ομαδοσυνεργατική προσέγγιση, είναι απαραίτητο να έχει σχεδιαστεί, οργανωθεί και προγραμματιστεί με αποτελεσματικό τρόπο η ανάθεση και εκτέλεση των ομαδικών δραστηριοτήτων *(π.χ., κατάλληλες εργασίες ανάλογα με επίπεδο, ανομοιογενείς ομάδες, θετικό κλίμα συνεργατικής μάθησης)*. Με τις κατάλληλες προϋποθέσεις έχει θετικές επιδράσεις στον γνωστικό *(π.χ., γρηγορότερη μάθηση, κριτική ικανότητα)* και στον ψυχολογικό και κοινωνικό τομέα των μαθητών *(π.χ., αυτοεκτίμηση, συλλογικότητα, δημοκρατικότητα, υπευθυνότητα)*.

Ενδεικτική βιβλιογραφία

Γούδας, Μ., Θεοδωράκης, Ι., Πατσιαούρας, Α., Ντάνης, Α., Θεοδοσίου, Α., Κολοβελώνης, Α., Κοσμίδου, Ε., & Μυλώσης, Δ., (2015). *Οδηγός για τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής-Λύκειο. «ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σχολείο 21ου αιώνα)-Νέο Πρόγραμμα Σπουδών» με κωδικό ΟΠΣ: 295450*, Αθήνα.

Θεοφιλίδης, Χ. (1997). *Διαθεματική προσέγγιση της διδασκαλίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.

Ματσαγγούρας, Η. (2002). *Η διαθεματικότητα στη σχολική γνώση. Εννοιοκεντρική αναπλαισίωση και σχέδια εργασίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.

Ματσαγγούρας, Η. Γ. (2008). *Ομαδοσυνεργατική διδασκαλία και μάθηση* (3η έκδ.). Αθήνα: Γρηγόρη.

Μυλώσης, Δ. (2006). Η Διαθεματική προσέγγιση στη διδασκαλία της φυσικής αγωγής. *Ηλεκτρονικό περιοδικό-Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό, 4*(2), 182-197.

Παπαϊωάννου, Α., Λαπαρίδης, Κ., Σερμπέζης, Β., Πυλιανίδης, Θ., Μιχαλοπούλου, Μ., Καρυπίδης, Α., Χριστοδουλίδης, Τ., Κούλη, Ο., Μυλώσης, Δ., & Σίσκος, Β. (2008). *Φυσική αγωγή Γ΄ Γυμνασίου, Βιβλίο εκπαιδευτικού. Υ.Π.Ε.Π.Θ., Παιδαγωγικό Ινστιτούτο,* Αθήνα: ΟΕΔΒ.

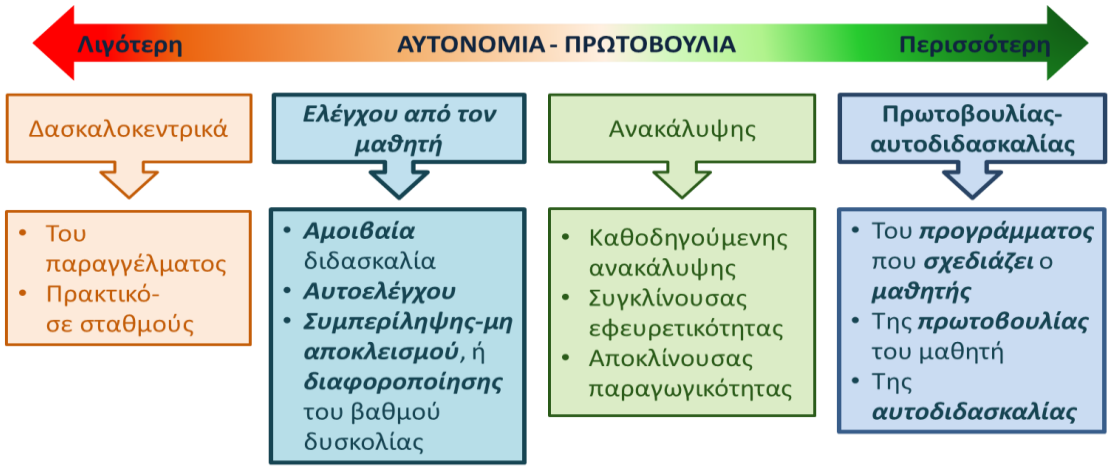
Παπαϊωάννου, Α., Λαπαρίδης, Κ., Μιχαλοπούλου, Μ., Πυλιανίδης, Θ., Ζέτου, Ε., Γουλιμάρης, Δ., Καρυπίδης, Α., Μυλώσης, Δ., Χριστοδουλίδης, Τ., Κούλη, Ο., Καλογιάννης, Π., & Κωνσταντινίδου, Ξ., (2005). *Φυσική Αγωγή Β' Γυμνασίου, Βιβλίο Εκπαιδευτικού: Κεφάλαιο 2, Διαθεματικότητα.* Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Αθήνα: ΟΕΔΒ.

Χρυσαφίδης, Κ. (1998). *Βιωματική-επικοινωνιακή διδασκαλία. Η εισαγωγή της μεθόδου Project στο σχολείο*. Αθήνα: GUTENBERG, Παιδαγωγική σειρά.

Στιλ διδασκαλίας

Εφαρμογή του φάσματος των στιλ διδασκαλίας

Η διδασκαλία είναι μία διαρκής αλληλεπίδραση μεταξύ της συμπεριφοράς του εκπαιδευτικού και της συμπεριφοράς του μαθητή για την επίτευξη των στόχων του μαθήματος *(Mosston & Ashworth, 2008)*. **Η διδακτική συμπεριφορά καθορίζεται από τις αποφάσεις** που παίρνει ο εκπαιδευτικός και ***η μαθησιακή συμπεριφορά από τις αποφάσεις που παίρνει ο μαθητής***. Οι αποφάσεις αυτές αφορούν στην προετοιμασία του μαθήματος *(π.χ. επιλογή επιδιωκόμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων, χώρος, εξοπλισμός, δραστηριότητες, διάρκεια διδασκαλίας, κτλ.)*, στη διεξαγωγή *(π.χ. υλοποίηση του σχεδιασμού, ανατροφοδότηση των μαθητών, αναπροσαρμογή δραστηριοτήτων)* και στην αξιολόγηση της διδασκαλίας *(επίτευξη των επιδιώξεων)*.



Σχήμα 5. Παρουσίαση των στιλ διδασκαλίας σε 4 ομάδες, από τα λιγότερο προς τα περισσότερο προσανατολισμένα στην υποστήριξη της αυτονομίας-πρωτοβουλίας των μαθητών (Syrmpas et al., 2020).

Με βασικό κριτήριο τα πρότυπα λήψης των αποφάσεων *(ποιος και σε ποιο βαθμό παίρνει τις αποφάσεις)* κατά τη διδασκαλία του μαθήματος, αναπτύχθηκε το φάσμα των στιλ διδασκαλίας της ΦΑ. Ανάλογα με τον βαθμό συμμετοχής στη διαδικασία της λήψης των αποφάσεων παρατηρείται μια διαβάθμιση από το καθαρά δασκαλοκεντρικό στιλ *(όλες τις αποφάσεις τις παίρνει ο εκπαιδευτικός-«στιλ του παραγγέλματος»)*, στο καθαρά μαθητοκεντρικό *(όλες οι αποφάσεις παίρνονται από το μαθητή-«στιλ της αυτοδιδασκαλίας»)(Σχήμα 5)*.

Τα άμεσα, δασκαλοκεντρικά-παραδοσιακά στιλ βασίζονται στη συμπεριφορική θεωρία μάθησης, σύμφωνα με την οποία η μάθηση επιτυγχάνεται μέσω της άμεσης επίδρασης του περιβάλλοντος και μέσω της διαδικασίας αναπαραγωγής προηγούμενων γνώσεων, ιδεών και κινητικών προτύπων. Τα λάθη εντοπίζονται από τον εκπαιδευτικό που παρέχει άμεσα

ανατροφοδότηση για βελτίωσή τους. Τα μαθητοκεντρικά στιλ βασίζονται κυρίως στη κοινωνικογνωστική θεωρία μάθησης σύμφωνα με την οποία η μάθηση είναι αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης του μαθητή με το περιβάλλον, που οδηγεί σε μια ενεργό εσωτερική διαδικασία ενσωμάτωσης και ενιαιοποίησης της γνώσης. Η μάθηση επιτυγχάνεται σε μεγάλο βαθμό μέσω αυτοκαθοριζόμενων στόχων μάθησης και προσπαθειών που δίνουν την ευκαιρία στην αυτοκαθοριζόμενη κατανόηση των λαθών και της προόδου. Για να συμβεί αυτό χρειάζονται έμμεσα, μαθητοκεντρικά στιλ, που προάγουν τις δεξιότητες αυτορρύθμισης και τη δημιουργία-παραγωγή καινούργιας γνώσης, ιδεών και κινητικών προτύπων *(ΣΤ-Κ)*. Οι Mosston & Ashworth, *(2008, Μετάφρ. Κ. Μουντάκης)* προτείνουν τα παρακάτω *στιλ* διδασκαλίας:

Α. Του παραγγέλματος* (*The command style, A). Ο εκπαιδευτικός ΦΑ αποφασίζει για την αθλητική δραστηριότητα, τη διεξαγωγή, την αξιολόγηση και την ανατροφοδότηση. Οι μαθητές ακολουθούν τις οδηγίες και εκτελούν τις δραστηριότητες με ακρίβεια, όπως περιγράφονται και παρουσιάζονται *(επιδεικνύονται)* από τον εκπαιδευτικό ΦΑ ή κάποιο άλλο άτομο. Χαρακτηριστικά του στιλ είναι η ομοιομορφία, η συγχρονισμένη εκτέλεση, η αναπαραγωγή ενός μοντέλου. Πλεονεκτήματά του είναι ο έλεγχος, η πειθαρχία, η ασφάλεια, η τελειοποίηση της εξάσκησης, η αποδοτικότητα στην αξιοποίηση του χρόνου *(μεγάλος χρόνος ενεργητικής κινητικής συμμετοχής)*, η διατήρηση των αισθητικών προτύπων και της πολιτιστικής κληρονομιάς και η καλλιέργεια της ομαδικότητας. Τα μειονεκτήματα είναι πολλά, όπως η μονοτονία, ο περιορισμός της φαντασίας, της δημιουργικότητας και της ανάπτυξης δεξιοτήτων αυτορρύθμισης και κοινωνικών ικανοτήτων των μαθητών.

Β. Πρακτικό-σε σταθμούς* (*The practice style, B). Το πρακτικό στιλ, εφαρμόζεται κυρίως για την αποτελεσματικότερη αξιοποίηση του διαθέσιμου χώρου και εξοπλισμού. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ αποφασίζει για το αντικείμενο μάθησης, την προετοιμασία της διδασκαλίας *(οργάνωση χώρου, εξοπλισμός, φύλλα κριτηρίων κλπ)*, την αξιολόγηση και την ανατροφοδότηση. Οι μαθητές μπορούν να αποφασίσουν για τον χρόνο έναρξης, την ταχύτητα και τον ρυθμό, το διάλειμμα, τη στάση του σώματος, την υποβολή ερωτήσεων για διευκρινίσεις κλπ. Σε αυτό το στιλ οι μαθητές εξασκούνται ατομικά, ή σε μικρές ομάδες, σε σταθμούς εργασίας, ακολουθώντας τις οδηγίες που περιλαμβάνονται στα φύλλα κριτηρίων, που έχει ετοιμάσει ο εκπαιδευτικός ΦΑ. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ έχει τον χρόνο να μετακινείται μεταξύ των σταθμών και να παρέχει ατομική και κατ' ιδίαν ανατροφοδότηση. Πλεονεκτήματα του στιλ είναι η βέλτιστη αξιοποίηση των εγκαταστάσεων, η μεγιστοποίηση του ενεργητικού κινητικού χρόνου των μαθητών στις δοσμένες συνθήκες και η ανάπτυξη της υπευθυνότητας μέσα από την εφαρμογή κανόνων και οδηγιών. Μειονεκτήματα μπορεί να είναι τα προβλήματα πειθαρχίας και η εκμάθηση δεξιοτήτων με λάθη, ιδιαίτερα όταν υπάρχει κακή οργάνωση των σταθμών. Ο βαθμός αυτοκαθορισμού και ανάπτυξης δεξιοτήτων αυτορρύθμισης είναι σημαντικά μικρότερος σε σχέση με τα επόμενα στιλ.

Γ. Αμοιβαία διδασκαλία* (*Reciprocal style of teaching, C). Χαρακτηριστικό του στιλ είναι ότι οι μαθητές εργάζονται σε ζευγάρια *(ή τριάδες όταν χρειάζεται ένας βοηθός)*, όπου ο ένας μαθητής αναλαμβάνει τον ρόλο του δασκάλου και παρατηρεί και δίνει ανατροφοδότηση στον άλλο μαθητή, που εκτελεί με βάση τα κριτήρια στο φύλλο κριτηρίων, που έχει ετοιμάσει ο

εκπαιδευτικός ΦΑ. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ παρατηρεί, καθοδηγεί και δίνει ανατροφοδότηση μόνο στο μαθητή που έχει το ρόλο του δασκάλου. Το στιλ αυτό αναμένεται να έχει σημαντικές θετικές επιδράσεις στον κοινωνικό τομέα *(ανάπτυξη συνεργασίας, επικοινωνίας και υπευθυνότητας)*, στον γνωστικό τομέα *(εκμάθηση κριτηρίων, κριτική ικανότητα)* και στη συναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών *(αυτοεκτίμηση, αυτοαποτελεσματικότητα, ευχαρίστηση, ικανοποίηση)*. Με αυτόν τον τρόπο διδασκαλίας μειώνεται η κοινωνική σύγκριση και οι αρνητικές συνέπειές της (π.χ., διάσπαση προσοχής, ανησυχίες, φόβοι και αποφυγή μάθησης, αρνητικές συνέπειες στην ανάπτυξη συνεργασίας και συμπερίληψης, κλπ.,) διότι τα κριτήρια σύγκρισης είναι προσωπικά. Το μειονέκτημα αυτού του στιλ είναι ο περιορισμός του κινητικού χρόνου των μαθητών κάτω του 50% και σε κάποιες περιπτώσεις η έλλειψη υπευθυνότητας από τους μαθητές, που μπορεί όμως να σχετίζεται με την έλλειψη επιμονής και υπομονής από πλευράς εκπαιδευτικού στο να δοθεί ο απαιτούμενος χρόνος προσαρμογής των μαθητών σε αυτό το στιλ διδασκαλίας.

Δ. Αυτοελέγχου (Self-check style, D). Το στιλ του αυτοελέγχου αξιοποιείται, όταν ο στόχος του μαθήματος είναι να μάθουν οι μαθητές να ασκούνται μόνοι τους, να εκτελούν δεξιότητες και να αξιολογούν την απόδοσή τους με βάση τα κριτήρια στο φύλλο κριτηρίων, που έχει ετοιμάσει ο εκπαιδευτικός ΦΑ. Μπορεί να εφαρμοστεί και σε συνδυασμό με το πρακτικό στιλ. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ βοηθάει, συμβουλεύει και καθοδηγεί, όταν του ζητηθεί. Πλεονεκτήματα αυτού του στιλ είναι η ενεργητική συμμετοχή των μαθητών, η απεξάρτησή τους από την εξωτερική ανατροφοδότηση, η γνωστική τους ανάπτυξη *(μάθηση κριτηρίων, αυτοσυγκέντρωση, εφαρμογή νοερής εξάσκησης, δεξιότητες αυτορρύθμισης, λήψη αποφάσεων)*, η συναισθηματική ανάπτυξη *(αυτονομία-αυτοκαθορισμός, αύξηση αυτοεκτίμησης, ικανοποίησης, μείωση του άγχους και κατά συνέπεια αύξηση της εσωτερικής παρακίνησης),* η μείωση της κοινωνικής σύγκρισης επειδή οι μαθητές συγκρίνουν την πρόοδό τους με δικά τους κριτήρια και όχι με κριτήρια άλλων. Μειονεκτήματα μπορεί να είναι η ανακριβής αυτοαξιολόγηση των μαθητών, η εκμάθηση λαθών στην τεχνική και η εμφάνιση έλλειψης υπευθυνότητας, κυρίως όταν δεν δίνεται επαρκής χρόνος στους μαθητές *(όπως στο αμοιβαίο στιλ)*.

Ε. Συμπερίληψης-μη αποκλεισμού, ή διαφοροποίησης του βαθμού δυσκολίας (Inclusion style, E). Η εφαρμογή του στιλ είναι ιδιαίτερα σημαντική, όταν υπάρχει μεγάλη ανομοιογένεια μεταξύ των μαθητών ως προς την απόδοσή τους σε κινητικές δεξιότητες, οι οποίες μπορούν να διαφοροποιηθούν ως προς τις παραμέτρους εκτέλεσης. Οι μαθητές μπορούν να προσαρμόζουν τον βαθμό δυσκολίας των δραστηριοτήτων, ώστε να ανταποκρίνονται καλύτερα στα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά τους και στο ιδανικό για αυτούς επίπεδο πρόκλησης. Σε ατομικό επίπεδο είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό στιλ όταν συνδυάζεται και με την εφαρμογή του καθορισμού προσωπικών στόχων για βελτίωση. Όταν τίθενται κοινοί ή ομαδικοί στόχοι, η συμπερίληψη προωθεί ταυτόχρονα και την ανάπτυξη ικανοτήτων συνεργασίας και την ευχαρίστηση. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ σχεδιάζει και οργανώνει τις συνθήκες της διδασκαλίας, ώστε να εξασφαλίζονται στους μαθητές οι δυνατότητες επιλογών. Βασικά πλεονεκτήματα του στιλ είναι η εξατομίκευση και η βελτίωση σε προσωπικό επίπεδο, η ανάπτυξη της δεξιότητας της αυτοαξιολόγησης των δυνατοτήτων και του σωστού καθορισμού στόχων για προσωπική

βελτίωση, η ανάπτυξη της αυτονομίας και της αυτογνωσίας, της ικανοποίησης και της ευχαρίστησης από την άσκηση, η κοινωνικής ενσωμάτωση και συνεργασία ατόμων με διαφορετικά χαρακτηριστικά. Μειονέκτημα μπορεί να είναι η λανθασμένη επιλογή δραστηριοτήτων από τους μαθητές.

ΣΤ. Καθοδηγούμενης ανακάλυψης (Guided discovery, style F). Ο εκπαιδευτικός ΦΑ έχει ετοιμάσει μία σειρά ερωτήσεων σε λογική ακολουθία και καθοδηγεί με αυτές τους μαθητές μέσα από την πράξη, να ανακαλύπτουν διαδοχικά μία απάντηση για την κάθε ερώτηση, ώστε να ανακαλύψουν τελικά μια έννοια, μια κινητική απάντηση σε ένα πρόβλημα, έναν κανόνα, κλπ. Με τον κατάλληλο σχεδιασμό και την κατάλληλη εφαρμογή, αυτό το στιλ έχει θετικές επιδράσεις στην ανάπτυξη της κριτικής ικανότητας των μαθητών και της δημιουργικότητας, στην αύξηση της ικανοποίησης, της ευχαρίστησης και της εσωτερικής παρακίνησης από την ενασχόληση με δραστηριότητες ανακάλυψης. Αναμένεται να συνεισφέρει θετικά στην κοινωνική συμπεριφορά, όταν δίνεται έμφαση στην αποδοχή των απόψεων των άλλων, στη θετική κριτική και στην αποφυγή αρνητικών, προσβλητικών σχολίων. Πιθανά μειονεκτήματα είναι ο περιορισμός του χρόνου κινητικής συμμετοχής των μαθητών, εάν γίνεται εκτεταμένη χρήση του στη διάρκεια κάποιου μαθήματος, εξαιτίας του χρόνου που αφιερώνεται στη συζήτηση.

Ζ. Συγκλίνουσας εφευρετικότητας (Convergent discovery, style G). Ο εκπαιδευτικός ΦΑ παρουσιάζει ένα πρόβλημα-ερώτημα στους μαθητές και τους καθοδηγεί μέσα από την εμπλοκή σε κατάλληλα επιλεγμένες δραστηριότητες, να ανακαλύψουν τη μοναδική απάντηση *(π.χ., την επίδραση μιας αρχής της μηχανικής)*, ακολουθώντας μια συγκλίνουσα διαδικασία. Οι μαθητές μέσα από την κίνηση, τον πειραματισμό, τη δοκιμή και τα λάθη, τον προβληματισμό, τη λογική και κριτική σκέψη, καλούνται να βρουν την απάντηση, τη λύση, ένα συγκεκριμένο κινητικό πρότυπο. Με τις κατάλληλες προϋποθέσεις εφαρμογής αυτό το στιλ επιδρά θετικά στη γνωστική ανάπτυξη των μαθητών, στη δεξιότητα επίλυσης προβλημάτων, στην εσωτερική παρακίνηση από τη βιωματική ανακάλυψη της λύσης και στον κοινωνικό τομέα, όταν τονίζεται ο σεβασμός των άλλων και η αποδοχή των απαντήσεών τους χωρίς αρνητικά σχόλια. Πιθανό μειονέκτημα είναι ο περιορισμός του χρόνου κινητικής συμμετοχής των μαθητών, ανάλογα με το είδος των δραστηριοτήτων, εφόσον απαιτείται πολύ χρόνος για συζήτηση.

Η. Αποκλίνουσας παραγωγικότητας (Divergent discovery, style H). Οι μαθητές ενθαρρύνονται να ανακαλύψουν μέσα από την εξάσκηση σε δραστηριότητες και παιχνίδια πολλές διαφορετικές απαντήσεις σε ένα ερώτημα *(π.χ., να σχεδιάσουν προγράμματα, να βρουν νέους τρόπους μετακίνησης, ισορροπίας κλπ),* μέσα από την εξερεύνηση, την ανακάλυψη, την αναζήτηση και τον πειραματισμό. Αυτό το στιλ αυξάνει τη δημιουργικότητα και την φαντασία των μαθητών, την ικανοποίηση, την ευχαρίστηση και την εσωτερική παρακίνηση.

Θ. Του προγράμματος που σχεδιάζει ο μαθητής (The learner-designed individual program style, I). Χαρακτηριστικό αυτού του στιλ είναι ότι εκχωρείται σημαντική αυτονομία και ανεξαρτησία στους μαθητές να εμπλακούν στον σχεδιασμό μιας δομής, ενός προσωπικού προγράμματος άσκησης, που δίνει λύση σε ένα πρόβλημα, ή ένα θέμα που παρουσιάζεται από τον εκπαιδευτικό ΦΑ. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ έχει σχεδιάσει και οργανώσει τα περιεχόμενα

διδασκαλίας, τις προτεινόμενες δραστηριότητες και τα φύλλα κριτηρίων, παρατηρεί, παρακολουθεί την πρόοδο και παρέχει καθοδήγηση και επιβεβαίωση. Θετικές επιδράσεις αυτού του στιλ είναι η ανάπτυξη της υπευθυνότητας, των δεξιοτήτων αυτορρύθμισης, του αυτοκαθορισμού, της κριτικής ικανότητας και της δεξιότητας των μαθητών να συλλέγουν, να αναλύουν και να συνθέτουν δεδομένα με σκοπό τον σχεδιασμό ενός προγράμματος. Επίσης, αυξάνει την ικανοποίηση και την εσωτερική παρακίνηση των μαθητών ως αποτέλεσμα της αυτονομίας και του αυτοκαθορισμού. Ανάλογα με τον τρόπο οργάνωσης του μαθήματος και του περιεχομένου διδασκαλίας, άμεσο πιθανό μειονέκτημα είναι ο περιορισμός του χρόνου κινητικής συμμετοχής των μαθητών, εξαιτίας του χρόνου που μπορεί να αφιερώνεται στην επεξεργασία των δεδομένων, στον σχεδιασμό του προγράμματος, στην παρατήρηση και στην επικοινωνία με τον εκπαιδευτικό ΦΑ. Ωστόσο, μακροπρόθεσμα το μειονέκτημα αυτό αναμένεται να υπερκεραστεί κατά πολύ αν το περιεχόμενο που σχεδιάζουν οι μαθητές περιλαμβάνει μακροπρόθεσμη συμμετοχή σε άσκηση-άθληση *(π.χ., ένα μηνιαίο ή τριμηνιαίο πρόγραμμα εξωσχολικής άθλησης)*. Επίσης, ενδέχεται κάποιοι μαθητές να μην έχουν αναπτύξει δεξιότητες αυτορρύθμισης σε κατάλληλο επίπεδο, ώστε να είναι σε θέση να εφαρμόσουν αποτελεσματικά τη μέθοδο.

Ι. Της πρωτοβουλίας του μαθητή (The learner-initiated style, J). Το χαρακτηριστικό αυτού του στιλ διδασκαλίας είναι ότι παρέχεται στους μαθητές η ανεξαρτησία να αναλάβουν την πρωτοβουλία και την υπευθυνότητα σχετικά με το αντικείμενο διδασκαλίας, τα περιεχόμενα προς μάθηση, τη μέθοδο και την αξιολόγηση της διδασκαλίας. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ αποδέχεται τις αποφάσεις των μαθητών, εξασφαλίζει τις συνθήκες διδασκαλίας, καθοδηγεί, υποστηρίζει, συμβουλεύει και συμμετέχει, όσο και όπου χρειάζεται σύμφωνα με τις ανάγκες των μαθητών. Με τις κατάλληλες προϋποθέσεις, έχει πολύ θετική επίδραση στην ανάπτυξη του αυτοκαθορισμού, των δεξιοτήτων αυτορρύθμισης και της αυτονομίας, της δεξιότητας της επίλυσης προβλημάτων και λήψης αποφάσεων και στην αύξηση της ευχαρίστησης της ικανοποίησης και της εσωτερικής παρακίνησης των μαθητών. Όπως και το προηγούμενο στιλ, πιθανό μειονέκτημα είναι ο περιορισμός του χρόνου κινητικής συμμετοχής των μαθητών, εξαιτίας του χρόνου που απαιτείται από τους μαθητές για την επιλογή δραστηριοτήτων και μεθόδων, την οργάνωση και την επικοινωνία με τον εκπαιδευτικό. Επίσης, ενδέχεται κάποιοι μαθητές να μην έχουν την εμπειρία που απαιτείται σε μαθητοκεντρικές μεθόδους διδασκαλίας και να μην μπορούν να πάρουν σωστές αποφάσεις ή να επιλύσουν αποτελεσματικά τα προβλήματα που παρουσιάζονται.

Κ. Της αυτοδιδασκαλίας (The self-teaching style, K). Είναι το περισσότερο μαθητοκεντρικό στιλ διδασκαλίας, αφού οι μαθητές με δική τους πρωτοβουλία, ανεξάρτητα και αυτόνομα, παίρνουν όλες τις αποφάσεις σε όλα τα στάδια της διδασκαλίας. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ ή κάποιο άλλο άτομο, παρεμβαίνει μόνο όταν και όπου του ζητηθεί για να συμβουλέψει, να καθοδηγήσει και να δώσει ανατροφοδότηση. Εφόσον οι μαθητές έχουν το κατάλληλο αναπτυξιακό επίπεδο και τις απαιτούμενες εμπειρίες από μαθητοκεντρικές μεθόδους διδασκαλίας, η μέθοδος της αυτοδιδασκαλίας έχει τη μεγαλύτερη δυνατή θετική επίδραση στην ανεξαρτησία, στην αυτονομία των μαθητών και στην εσωτερική τους παρακίνηση για ενασχόληση με επιμονή,

συνέπεια και συνέχεια στην άσκηση. Χρειάζεται όμως ιδιαίτερη προσοχή στην εφαρμογή της, γιατί υπάρχει η περίπτωση οι μαθητές να λάβουν λανθασμένες αποφάσεις, να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν αναποτελεσματικά προγράμματα με αρνητικές συνέπειες για την ανάπτυξη και την εξέλιξή τους. Αυτό το στιλ δεν μπορεί να εφαρμοστεί εύκολα και εκτεταμένα στο περιβάλλον του σχολείου και ειδικότερα στις μικρότερες βαθμίδες εκπαίδευσης.

Σύνοψη των στιλ διδασκαλίας. Το στιλ του παραγγέλματος και το πρακτικό σε σταθμούς κατατάσσονται ως δασκαλοκεντρικά, αν και το δεύτερο παρέχει κάποιο μεγαλύτερο βαθμό αυτονομίας από ότι το πρώτο. Τα τρία τελευταία στιλ *(του προγράμματος που σχεδιάζει ο μαθητής, της πρωτοβουλίας του μαθητή και της αυτοδιδασκαλίας)* θεωρούνται ως απολύτως μαθητοκεντρικά που μεγιστοποιούν το επίπεδο αυτονομίας-αυτοκαθορισμού των μαθητών στον μέγιστο βαθμό.

Στα πλαίσια του παρόντος προτεινόμενου ΠΣ, ***τα τρία τελευταία στιλ (Θ-Κ) είναι ιδιαίτερα σημαντικά όταν συνδυάζονται με ένα κατάλληλα διαμορφωμένο πρόγραμμα καθορισμού στόχων για την αύξηση ή/και διατήρηση των επιπέδων ΦΔ*** μέτριας προς έντονης άσκησης των μαθητών εκτός σχολικού προγράμματος. Συγκεκριμένα, οι μαθητές μπορούν να αποκτήσουν γνώσεις και εμπειρίες και να αξιοποιήσουν αποτελεσματικά στην πορεία του χρόνου τα τρία αυτά στιλ διδασκαλίας βιωματικά: (α) με τη διδασκαλία και την εφαρμογή του καθορισμού στόχων με βάση τις αρχές SMARTER, μέσω κατάλληλα σχεδιασμένων θεματικών ενοτήτων στην αρχή του πρώτου εξαμήνου της κάθε τάξης και (β) με την εφαρμογή ενός προγράμματος όπως το ***"ΑΘΛΟΣ" στο δεύτερο τετράμηνο στην Α΄ τάξη και του ομαδικού ΤΡΙΑΘΛΟΝ και ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ στην Β΄ και Γ΄ τάξη αντίστοιχα.*** Μ' αυτό τον τρόπο, η εφαρμογή των τριών αυτών μαθητοκεντρικών στιλ διδασκαλίας βοηθάει σημαντικά, ώστε να επιτευχθεί σταδιακά ο κεντρικός σκοπός για δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.

Τα στιλ μεταξύ των δύο πρώτων *(Α-Β)* και τριών τελευταίων *(Θ-Κ)* χαρακτηρίζονται ως περισσότερο μαθητοκεντρικά παρά δασκαλοκεντρικά. Ωστόσο σε αυτά τα ενδιάμεσα στιλ, ο βαθμός εμπλοκής του εκπαιδευτικού, κατά τη διάρκεια του μαθήματος, για την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων, παραμένει πολύ μεγαλύτερος από ότι στα τρία τελευταία στιλ.

Όπως ήδη αναφέρθηκε, το κάθε στιλ διαφοροποιείται από τα υπόλοιπα και με βάση τα ειδικά μαθησιακά αποτελέσματα στα οποία αποσκοπεί. Για παράδειγμα, το στιλ της αμοιβαίας διδασκαλίας είναι ιδιαίτερα κατάλληλο για προώθηση συνεργατικής μάθησης, το στιλ του αυτοελέγχου από τα πλέον κατάλληλα για προώθηση των δεξιοτήτων αυτο-παρατήρησης και αυτο-καθορισμού στόχων μάθησης, το στιλ της αποκλίνουσας παραγωγικότητας είναι από τα πλέον κατάλληλα για την ανάπτυξη της φαντασίας και δημιουργικότητας, κλπ.

Γενικά συστήνεται:

- Συνδυασμός στιλ διδασκαλίας ανάλογα με τους στόχους και τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος, το αντικείμενο προς μάθηση, το αναπτυξιακό επίπεδο των μαθητών, και τις συνθήκες του περιβάλλοντος.
- Επιλογή και ιδιαίτερη έμφαση σε στιλ διδασκαλίας που προάγουν της αυτονομία και τις δεξιότητες αυτορρύθμισης των μαθητών *(π.χ., αυτοελέγχου, του προγράμματος που σχεδιάζει ο μαθητής)* και την αλληλεπίδραση *(π.χ., αμοιβαία διδασκαλία, ή πρωτοβουλία μαθητή που εμπλέκει συμμαθητές του, κλπ.) (Σχήμα 5)*.
- Ένταξη τους με σοφία στον μακροπρόθεσμο σχεδιασμό καθώς και στον σχεδιασμό διδασκαλίας μιας θεματικής ενότητας, ώστε **να μεγιστοποιείται ο χρόνος κινητικής ένταξη**ς των μαθητών, σε συνδυασμό με την **επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων** της ενότητας και **μακροπρόθεσμα την επίτευξη του κεντρικού σκοπού της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητας ζωής**.

Ενδεικτική βιβλιογραφία

Γούδας, Μ., Θεοδωράκης, Ι., Πατσιαούρας, Α., Ντάνης, Α., Θεοδοσίου, Α., Κολοβελώνης, Α., Κοσμίδου, Ε., & Μυλώσης, Δ., (2015). *Οδηγός για τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής-Λύκειο.* «ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σχολείο 21ου αιώνα)-Νέο Πρόγραμμα Σπουδών» με κωδικό ΟΠΣ: 295450, Αθήνα.

Διγγελίδης Ν. (2007). *Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη φυσική αγωγή: από τη θεωρία στην πράξη*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Παπαϊωάννου, Α., Λαπαρίδης, Κ., Σερμπέζης, Β., Πυλιανίδης, Θ., Μιχαλοπούλου, Μ., Καρυπίδης, Α., Χριστοδουλίδης, Τ., Κούλη, Ο., Μυλώσης, Δ., & Σίσκος, Β. (2008). *Φυσική αγωγή Γ΄ Γυμνασίου, Βιβλίο εκπαιδευτικού. Υ.Π.Ε.Π.Θ., Παιδαγωγικό Ινστιτούτο*, Αθήνα: ΟΕΔΒ.

Mosston, M., & Ashworth, S. (1997). *Η διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής* (μετάφρ. Κ. Μουντάκης). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Salto.

Mosston,M., & Assworth, S. (2008). *Teaching Physical Education 1st Online Version* (διατίθεται δωρεάν: https://spectrumofteachingstyles.org/index.php?id=16).

Syrmpas, I., Papaioannou, A., Digelidis N., Erturan-Ilker, G., & Byra, M. (2021). Higher-order factors and measurement equivalence of the Spectrum of teaching styles' questionnaire across two cultures. *Journal of Teaching in Physical Education, 40*(2), 245–255.

Το πρόγραμμα ΑΘΛΟΣ: Ένα πρόγραμμα που μπορεί ν' αυξήσει τη φυσική δρραστηριότητα των μαθητών εκτός σχολείου. Webinar ΑΘΛΟΣ. Περισσότερο υλικό για το ΑΘΛΟΣ με διαφάνειες (Σελ 118-135) και εκπαιδευτικό υλικό στην ιστοσελίδα του Ευρωπαϊκού προγράμματος IMPACT.

Ιστότοπος Στιλ Διδασκαλίας: https://spectrumofteachingstyles.org/.

Μέθοδοι διδασκαλίας δεξιοτήτων

Ολική μέθοδος. Η δεξιότητα που πρόκειται να διδαχθεί παρουσιάζεται στην ολική της μορφή *(επίδειξη από τον εκπαιδευτικό ΦΑ, έναν μαθητή, ή σε βίντεο).* Στη συνέχεια εκτελείται από τους μαθητές, όπως παρουσιάστηκε στις κανονικές συνθήκες ή με διευκόλυνση *(π.χ., εκτέλεση κυβίστησης με φυσική βοήθεια από τον καθηγητή ή σε κεκλιμένο επίπεδο).* Είναι αποτελεσματικότερη για τη διδασκαλία απλών κινητικών δεξιοτήτων μικρής χρονικής διάρκειας *(π.χ., σουτ στο ποδόσφαιρο)*, σε ομοιογενή τμήματα. Είναι οικονομικότερη μέθοδος και τα αποτελέσματά της είναι άμεσα ορατά.

Μερική, μικτή μέθοδος. Η δεξιότητα που πρόκειται να διδαχθεί παρουσιάζεται στην ολική της μορφή. Στη συνέχεια διαχωρίζεται στα επιμέρους τμήματα που την αποτελούν και διδάσκονται με τις εξής παραλλαγές (α) *συνθετική*: τα τμήματα διδάσκονται ξεχωριστά *(Τμήμα 1, Τ2, Τ3)* και στη συνέχεια προστίθενται μεταξύ τους (Τ1 + Τ2 + Τ3), (β) *προχωρητική:* τα τμήματα διδάσκονται ξεχωριστά, προοδευτικά και μετά συντίθενται (Τ, Τ2 → Τ1 + Τ2, Τ3 → Τ1 +Τ2 +Τ3) και (γ) *μικτή:* αποτελεί συνδυασμό της ολικής με τη μερική *(Ολική → Τ1, Ολική → Τ2, Ολική → Τ3)*. Είναι πιο αποτελεσματική για τη διδασκαλία σύνθετων και πολύπλοκων δεξιοτήτων, με χαμηλή οργάνωση *(χωροχρονική σειρά, συντονισμός, ρυθμός)* και για τη διόρθωση λαθών.

Ομαδοποιημένη. Αποτελεί «παραδοσιακή» μέθοδο διδασκαλίας δεξιοτήτων. Κατά την ομαδοποιημένη μέθοδο, διδάσκεται μια δεξιότητα όσο χρειάζεται *(χρόνος, επαναλήψεις),* ώστε να μαθευτεί ικανοποιητικά και στη συνέχεια ξεκινάει η διδασκαλία της επόμενης δεξιότητας. Έχει καλύτερα αποτελέσματα στην απόδοση, έχει ωστόσο μικρότερη διατήρηση μάθησης και είναι πιο αποτελεσματική για αρχάριους.

Τυχαία, σειριακή. Κατά την τυχαία μέθοδο, οι δεξιότητες διδάσκονται με τυχαία σειρά στην ίδια μονάδα άσκησης *(διδακτική ώρα)*. Παραλλαγή της αποτελεί η σειριακή, όπου η εναλλαγή στις δεξιότητες γίνεται με συγκεκριμένη, σταθερή σειρά. Τα αποτελέσματα στην απόδοση καθυστερούν συγκριτικά με την ομαδοποιημένη, αλλά οδηγούν σε καλύτερη διατήρηση μάθησης. Είναι αποτελεσματικότερη σε έμπειρους ασκούμενους.

Ενδεικτική βιβλιογραφία

Τζέτζης, Γ., & Λόλα, Α. (2015). *Κινητική Μάθηση και Ανάπτυξη*, Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών, Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο.

Schmidt, R.A., & Wrisberg, C.A. (2000). *Motor learning and performance* (2nd ed.), Champaign, IL: Human Kinetics.

Επιπρόσθετες διδακτικές πρακτικές

- Υιοθέτηση και εφαρμογή στρατηγικών διαφοροποιημένης διδασκαλίας και μάθησης, μέσω της κίνησης και αξιοποίηση εναλλακτικών πρακτικών, ποικίλων διδακτικών εργαλείων και δημιουργικών κινητικών, αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων, ανάλογα με τους ειδικούς στόχους/επιδιώξεις/μαθησιακά αποτελέσματα της ΦΑ σε κάθε τάξη του Γυμνασίου.
- Αξιολόγηση ως διαδικασία αποτίμησης της επίτευξης των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων και της προόδου των μαθητών, διαμορφωτικά και αθροιστικά, ερμηνεία

των αποτελεσμάτων και αξιοποίηση τους για το σχεδιασμό και την υλοποίηση της διδασκαλίας.

- Υιοθέτηση των νέων τεχνολογιών στη διδασκαλία, αξιοποιώντας τα πλεονεκτήματα της ηλεκτρονικής μάθησης και τα αντίστοιχα διαθέσιμα ψηφιακά εργαλεία για τη ΦΑ στο Γυμνάσιο, και χρησιμοποιώντας τα ως εργαλεία έρευνας και μάθησης σε όλο το εύρος τους *(π.χ., Digital Education Action Plan, 2021-2027)*.
- Αξιοποίηση της διαθέσιμης τεχνολογίας για την ανάπτυξη προγραμμάτων με στόχο τη βελτίωση της *ΦΚ* για υγεία *(π.χ., βηματομετρητές, έξυπνα ρολόγια, εφαρμογές σε κινητά ή/και Η/Υ)*.
- Εφαρμογή αρχών άσκησης *(π.χ., έλεγχος καρδιακών παλμών και υπολογισμός του κατάλληλου ορίου καρδιακών παλμών με σκοπό την ανάπτυξη της αερόβιας ή της αναερόβιας ΦΚ, δοκιμασίες αξιολόγησης στοιχείων ΦΚ και ερμηνεία τους)*.
- Διαδεδομένων και μη διαδεδομένων ΦΔ και αθλημάτων, εναλλακτικών ΦΔ, παραδοσιακού, κλασικού και μοντέρνου χορού, δραστηριοτήτων ρυθμού και κινητικών προγραμμάτων και υγρού στοιχείου με έμφαση στην ανάπτυξη παραγόντων ΦΚ *(π.χ., διατήρηση της καρδιακής συχνότητας στο κατάλληλο όριο σε μονό μπάσκετ 2x2, ποδόσφαιρο 5x5, πετοσφαίριση 2x2)*.

Δράσεις πέρα από το τυπικό μάθημα

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ ***(2007, 2018)*** και άλλους διεθνείς οργανισμούς και τη διεθνή βιβλιογραφία, η προώθηση της δια βίου άσκησης επιτυγχάνεται με μια σειρά σχολικών δράσεων, που συνδέονται με το μάθημα της ΦΑ αλλά επεκτείνονται και πέρα απ' αυτό. Ιδιαίτερα στη χώρα μας **η εμπλοκή των γονέων** είναι ιδιαίτερα σημαντική *(π.χ., για την παρακίνηση των παιδιών για άθληση, την διευκόλυνση της μετακίνησης των παιδιών σε χώρους άθλησης στις πόλεις, την από κοινού οικογενειακή άσκηση, κλπ)*. Σημαντική είναι και η χρήση τεχνολογίας και όλων των δυνατοτήτων του σχολείου, συνεργασιών και χρηματοδοτούμενων προγραμμάτων, κλπ. Συνοπτικά:

Οργάνωση σχολείου

- Διάθεση και αξιοποίηση τεχνολογίας για διευκόλυνση της εφαρμογής και αξιολόγησης συγκεκριμένων δραστηριοτήτων *(π.χ., βηματομετρητές και μετρητές καρδιακών παλμών, εφαρμογές σε κινητά ή σε Η/Υ για σκοπούς εφαρμογής, παρακολούθησης και αξιολόγησης προγραμμάτων άσκησης με σκοπό τη βελτίωση της ΦΚ)*.
- Παροχή της δυνατότητας και διευκόλυνση για άσκηση στα διαλείμματα *(π.χ., διάθεση αθλητικού υλικού, διαμόρφωση/διαγράμμιση χώρου στο προαύλιο-τρίλιζα)*.
- Παροχή της δυνατότητας για άσκηση τα απογεύματα *(ανοιχτό σχολείο, δημιουργία σχολικών ομάδων-ομίλων, διανομή αθλητικού υλικού, οργάνωση, ασφάλεια)*.
- Διοργάνωση και εφαρμογή δράσεων με σκοπό την προώθηση της ΦΔ για υγεία εντός και εκτός σχολείου *(π.χ., φεστιβάλ χορού, αγώνες ενόργανης γυμναστικής ή καλλισθενικής, τουρνουά ομαδικών αθλημάτων)*.
- Διοργάνωση ανοιχτής εκδήλωσης στο τέλος της χρονιάς, με παρουσίαση δράσεων και αποτελεσμάτων όλης της χρονιάς.

Εμπλοκή γονέων

- Οργάνωση ενημερωτικής/ών συνάντησης/σεων με τους γονείς συνολικά και στα πλαίσια των περιοδικών ατομικών ενημερώσεων γονέων που προβλέπονται.
- Ενημέρωση γονέων και εκπαιδευτικών σχολείου ***για την άμεση συνεισφορά του μαθήματος ΦΑ στην αύξηση των επιπέδων ΦΔ των μαθητών*** και στην υγεία τους.
- Οργάνωση διαλέξεων ή/και ημερίδων με πρόσκληση ειδικών, σε θέματα που αφορούν στην υποστήριξη της οικογένειας σε θέματα άσκησης.
- Αποστολή έντυπης/ων επιστολής/ών και e-email.
- Ανάπτυξη σελίδας ΦΑ σχολείου στο διαδίκτυο.
- Ανάθεση εργασιών στους μαθητές για ενημέρωση και συζήτηση συγκεκριμένων θεμάτων με τους γονείς τους.
- Ενθάρρυνση και υποστήριξη των γονέων για δημιουργία ομάδας *(μεταξύ γονέων στα κοινωνικά δίκτυα)* με σκοπό την ανταλλαγή απόψεων σε θέματα υγείας *(π.χ., διατροφή, άσκηση)*.
- Ενθάρρυνση και υποστήριξη για καθορισμό οικογενειακών στόχων για άσκηση.
- Δέσμευση των γονέων για καθορισμό χρονικού ορίου για το/τα παιδί/ιά τους μπροστά σε οθόνες *(π.χ., τηλεόραση, Η/Υ, κινητό)*.
- Υποστήριξη των γονέων σε θέματα επίλυσης οργανωτικών προβλημάτων για άσκηση *(π.χ., μετακίνηση, μεταφορά σε/και από χώρους άσκησης/άθλησης)*.
- Οργάνωση δραστηριοτήτων *(π.χ., περπάτημα, πεζοπορία κλπ)* για μαθητές, εκπαιδευτικούς και γονείς σε ημέρες αργίας *(Κυριακές, εορτές κλπ)* από τον εκπαιδευτικό ΦΑ και τη Διεύθυνση του σχολείου ή/και σε συνεργασία με τον Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων.
- Εάν υπάρχει η οικονομική δυνατότητα παρέχεται ενθάρρυνση για τη χρήση εναλλακτικά δια δραστικών ηλεκτρονικών παιχνιδιών.

Συνεργασία με άλλα σχολεία

- Διοργάνωση από κοινού ημερίδων, αθλητικών συναντήσεων, διαγωνισμών ή εκδηλώσεων.
- Προγράμματα δια ζώσης ή/και διαδικτυακής σύμπραξης μεταξύ σχολείων σε εθνικό ή διεθνές επίπεδο *(π.χ. Erasmus+, eTwinning κτλ.)*.

Συνεργασία με φορείς, συμμετοχή σε οργανωμένα προγράμματα

- Συμμετοχή σε προγράμματα *(π.χ., Αγωγή υγείας)* του Υπουργείου Υγείας.
- Πρόσκληση ειδικών επιστημόνων *(π.χ., από ΤΕΦΑΑ)*, ή/και ειδικών επιστημών άσκησης και υγείας *(π.χ., αθλίατρων, φυσικοθεραπευτών, διατροφολόγων από ιατρικά κέντρα)*, ή /και εξειδικευμένων προπονητών που έχουν και παιδαγωγική επάρκεια με σκοπό τη γνωριμία με μη διαδεδομένα αθλήματα, παραολυμπιακά αθλήματα και εναλλακτικές δραστηριότητες *(π.χ., από συλλόγους, ομοσπονδίες).*
- Συστηματική συμμετοχή των εκπαιδευτικών ΦΑ σε προγράμματα επιμόρφωσης, με έμφαση στην ενδοσχολική επιμόρφωση.

Συνεργασία με την ευρύτερη κοινωνία

- Προτάσεις για την Προώθηση της Φυσικής Άσκησης των μαθητών στον δήμο ή στην Κοινότητα.
- Ανάπτυξη κοινών δράσεων με το τμήμα αθλητισμού του δήμου.
- Συνεργασία με εθελοντικές ομάδες για ανάπτυξη θεμάτων παροχής πρώτων βοηθειών *(π.χ., διασωστών)*.
- **Προσφορά προγραμμάτων άσκησης από τον δήμο ή την κοινότητα** (π.χ., προγράμματα άσκησης-παιχνιδιού τα απογεύματα στο σχολείο – τα προαύλια των σχολείων ανοιχτά με φύλακες για να παίζουν τα παιδιά!).
- Διαμόρφωση υπαίθριων χώρων άσκησης για όλους (π.χ., πάρκα με όργανα γυμναστικής, ποδηλατόδρομοι, πίστες roller skating, skateboard, parkour).
- Συνεργασία με αθλητικούς συλλόγους.

Α5. Αξιολόγηση

Πως ορίζεται η Αξιολόγηση

Σύμφωνα με το Προεδρικό Διάταγμα «Αξιολόγηση είναι η διαδικασία που αποσκοπεί στο να προσδιορίσει, κατά τρόπο συστηματικό και αντικειμενικό, το αποτέλεσμα ορισμένης δραστηριότητας σε σχέση με τους στόχους τους οποίους αυτή επιδιώκει και την καταλληλότητα των μέσων και μεθόδων που χρησιμοποιούνται για την επίτευξη τους» (Π.Δ.8/1995).

Η αξιολόγηση ως θεσμός θεωρείται αναγκαίο και αναπόσπαστο μέρος κάθε μαθησιακής διαδικασίας αλλά ταυτόχρονα αποτελεί και ένα από τα σοβαρότερα ζητήματα της καθημερινής εκπαιδευτικής πραγματικότητας λόγω των επιπτώσεών της σε κάθε έκφανση της σχολικής ζωής.

Η αξιολόγηση αν και συνδέεται με τη μαθητική επίδοση δεν περιορίζεται μόνο σε αυτή. Ως μια διαρκής, συστηματική και δυναμική *παιδαγωγική διαδικασία* αποσκοπεί ευρύτερα στη βελτίωση της παρεχόμενης εκπαίδευσης μέσα από τον διαγνωστικό και ανατροφοδοτικό της ρόλο. Σε καμιά περίπτωση δεν θα πρέπει να προσλαμβάνει χαρακτήρα ανταγωνιστικό ή επιλεκτικό αλλά να θεωρείται ως ένα μέσο ανάπτυξης, μέσω της διάγνωσης των αδυναμιών και των κατάλληλων παρεμβάσεων για προσωπική βελτίωση.

Η Αξιολόγηση στη Φυσική Αγωγή (ΦΑ)

Η αξιολόγηση θα πρέπει να αποτελεί ένα από τα βασικά συστατικά του προγράμματος σπουδών της ΦΑ. Για τον εκπαιδευτικό ΦΑ η αξιολόγηση δεν είναι ένα μέσο σύγκρισης των μαθητών/μαθητριών μεταξύ τους αλλά κυρίως ένα **διαγνωστικό μέσο, πηγή ανατροφοδότησης και αναστοχασμού** της όλης εκπαιδευτικής/διδακτικής διαδικασίας, που **δίνει πληροφορίες σχετικά με το ρυθμό προόδου του κάθε μαθητή**, το ποσοστό επίτευξης των σκοπών και στόχων καθώς και την καταλληλόλητα – αποτελεσματικότητα των περιεχομένων και της μεθοδολογίας που χρησιμοποιήθηκαν κατά τη διδασκαλία.

Αν και η αξιολόγηση συνιστά βασικό στάδιο κάθε οργανωμένης και συστηματικής εκπαιδευτικής διαδικασίας και δυνητικά αποτελεί ένα χρήσιμο εργαλείο της σχολικής ΦΑ, για εκπαιδευτικούς και μαθητές/τριες στο χώρο λήψης αποφάσεων, θα λέγαμε ότι μάλλον επικρατεί ένα μεγάλο

χάσμα μεταξύ θεωρίας και σχολικής πραγματικότητας. Κυρίως λόγω της συνθετότητας της διδακτικής διαδικασίας αλλά και της έμφασης του σχολείου παραδοσιακά στην επίδοση.

Η αξιολόγηση όμως χρειάζεται να αποσυνδεθεί από τη **βαθμολόγηση** στο μυαλό μαθητών και εκπαιδευτικών. Αποτελεί μια ευρύτερη έννοια και διαδικασία που περιλαμβάνει ποιοτικά και ποσοτικά χαρακτηριστικά, όπως για παράδειγμα την εκτίμηση των γνώσεων και δεξιοτήτων αλλά και των αναγκών των μαθητών που θα βοηθήσουν τον εκπαιδευτικό ΦΑ να προσαρμόσει ανάλογα τη διδασκαλία του. Αποσκοπεί στην πολύτιμη ανατροφοδότηση για καθορισμό στόχων βελτίωσης. Γι' αυτό το σκοπό, ο εκπαιδευτικός χρειάζεται να βοηθάει τους μαθητές ώστε να υιοθετείται ως αυτοαξιολόγηση από τον ίδιο τον μαθητή και να μην επιβάλλεται.

Η βαθμολόγηση είναι η ποσοτική απεικόνιση της αξιολόγησης, η κατάταξη δηλαδή του μαθητή σε ένα σημείο μιας κλίμακας με βάση την εξέταση/επίτευξη των γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων του. Η βαθμολόγηση στηρίζεται σε **κριτήρια σύγκρισης με άλλους** είτε με βάση νόρμες της συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας (π.χ. η μέση ικανότητα μαθητών 14 ετών) είτε των επιδόσεων μεταξύ των μαθητών/τριών του τμήματος. Μια βαθμολόγηση/αξιολόγηση όμως, που στηρίζεται αποκλειστικά σε κριτήρια σύγκρισης, δημιουργεί ανισότητες ή και αδικίες καθώς πολλά παιδιά διαφέρουν μεταξύ τους λόγω π.χ. κληρονομικών παραγόντων ή/και ασθενειών ενώ έχει και αρνητικές συνέπειες στο ενδιαφέρον και στην παρακίνησή τους.

Ιδιαίτερα για το μάθημα της ΦΑ, και για την εκπλήρωση του σκοπού της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής, **σημασία** δεν έχει τόσο η ικανότητα/επίδοση σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων όσο η δημιουργία κινήτρων για συμμετοχή στην άθληση/ΦΔ**, η προσωπική βελτίωση αθλητικών/κινητικών ικανοτήτων** για καλύτερη υγεία και γενικότερα η επίτευξη άλλων παράπλευρων και σημαντικών στόχων (όπως γνωστικοί, ψυχοπαιδαγωγικοί, βιωματικοί, κοινωνικοί κ.ά.) ώστε οι μαθητές/-τριες να αναπτύξουν «αθλητική» κουλτούρα και χρήσιμες δεξιότητες που θα συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για καλύτερη υγεία και ποιότητα ζωής.

Τι αφορά η Αξιολόγηση στη ΦΑ

Η αξιολόγηση στη ΦΑ, ανάλογα με την πορεία και τους στόχους της μαθησιακής διαδικασίας καθώς και το είδος της εργασίας, πρέπει να αφορά σε όλους, αλλά και σε κάθε ένα ξεχωριστά, τους τέσσερις τομείς μάθησης, όπως αυτοί ορίζονται στο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών της. Πιο συγκεκριμένα να αναφέρεται στον:

- *Κινητικό τομέα*, ως προς την ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.
- *Γνωστικό τομέα*, ως προς την κατανόηση και εφαρμογή γνώσεων και εννοιών που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.
- *Βιωματικό-Συμπεριφορικό τομέα*, ως προς τη συστηματική συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες για βελτίωση ή/και διατήρηση ενός κατάλληλου επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία.

- *Ηθικό-Κοινωνικό-Συναισθηματικό τομέα*, ως προς την επίδειξη υπεύθυνης κοινωνικής συμπεριφοράς, σεβασμού στη διαφορετικότητα, κατανόησης του άλλου φύλου, αναγνώρισης της αξίας της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία, στην ευχαρίστηση, στην εσωτερική παρακίνηση και στην κοινωνική αλληλεπίδραση και την ανάπτυξη κατάλληλων κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.

Ιδιαίτερη έμφαση στο μάθημα της ΦΑ δίνεται στην αξιολόγηση της προσωπικής προόδου των μαθητών/τριών μέσα από τη διαδικασία του καθορισμού στόχων μάθησης, η οποία αναφέρεται στην αρχική αξιολόγηση των μαθητών/τριών, στον καθορισμό στόχων και στην εφαρμογή δράσεων για προσωπική βελτίωση και στην επαναξιολόγηση.

Σε συμφωνία με τον απώτερο σκοπό της *«δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής»* η αξιολόγηση στη ΦΑ δεν αναμένεται απλά να επηρεάσει την εφαρμογή των αναλυτικών προγραμμάτων αλλά να αποτελέσει μια δεξιότητα ζωής, που θα συμβάλει θετικά στην υγιή και ισορροπημένη ανάπτυξη των παιδιών.

Για μια αποτελεσματικότερη Αξιολόγηση στη ΦΑ

Κάθε διαδικασία αξιολόγησης είναι γνωστό ότι οφείλει να πληροί τους βασικούς όρους της Εγκυρότητας, της Αξιοπιστίας και της Αντικειμενικότητας. Ιδιαίτερα όμως για το χώρο της ΦΑ η αξιολόγηση για να είναι περισσότερο αποτελεσματική, χρήσιμη και ωφέλιμη είναι αναγκαίο να διέπεται από κάποια χαρακτηριστικά:

- Για *να αυξήσει την εσωτερική παρακίνηση* και την ενεργή συμμετοχή όλων των μαθητών/τριών να γίνεται με κριτήρια προσωπικής βελτίωσης και όχι σύγκρισης των επιδόσεων μεταξύ τους.
- Για *να είναι αντιπροσωπευτική* τόσο ως προς τους επιδιωκόμενους μαθησιακούς στόχους όσο και της προσπάθειας που ο/η κάθε μαθητής/τρια καταβάλλει να χρησιμοποιεί μια ποικιλία μεθόδων και μέσων για κάθε επιμέρους θεματικό πεδίο και ενότητα.
- Για *να επιτρέψει τον σωστό καθορισμό προσωπικών στόχων* για βελτίωση να προσδιορίζει το αρχικό επίπεδο ικανότητας/απόδοσης του/της κάθε μαθητή/τριας.
- Για *να βοηθήσει στη σωστή και έγκαιρη λήψη διδακτικών αποφάσεων* να είναι συστηματική, έγκυρη και συνεχής.
- Για *να συμβάλλει στην υπεύθυνη και προσωπική ανάπτυξη των μαθητών/τριών* να θεωρείται μια αναγκαία και στοχευμένη μαθησιακή εμπειρία, που θα εμπλέκει ενεργά τους μαθητές στη διάγνωση των αδυναμιών και των κατάλληλων διορθωτικών παρεμβάσεων για βελτίωση.

Μορφές/Είδη Αξιολόγησης στη ΦΑ

Ανάλογα με το είδος των πληροφοριών που θέλουμε να συγκεντρώσουμε και σε σχέση με τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή της μαθησιακής διαδικασίας μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη:

- **Διαγνωστική/αρχική αξιολόγηση,** η οποία εφαρμόζεται στην έναρξη κάθε μαθησιακής διαδικασίας/ενότητας με σκοπό τον προσδιορισμό των εμπειριών και ενδιαφερόντων

και τον εντοπισμό των πιθανών διδακτικών ελλείψεων, αναγκών ή/και δυσκολιών των μαθητών/τριών για την παροχή κατάλληλης στήριξης.

- **Διαμορφωτική/σταδιακή αξιολόγηση**, η οποία διενεργείται περιοδικά και σε όλη τη διάρκεια της διδασκαλίας με σκοπό όχι τη βαθμολόγηση αλλά την ανατροφοδότηση, μέσα από τη συνεχή και συστηματική παρακολούθηση της πορείας κάθε μαθητή/τριας και των αναγκαίων διορθωτικών και υποστηρικτικών ενεργειών του εκπαιδευτικού.
- **Συγκεντρωτική/τελική/συνολική αξιολόγηση,** η οποία εφαρμόζεται στο τέλος μιας διδακτικής ενότητας με σκοπό να διαπιστωθεί η υλοποίηση των στόχων και να επαναπροσδιοριστούν οι στρατηγικές, τα περιεχόμενα και ο προγραμματισμός του μαθήματος.

Τεχνικές Αξιολόγησης στη ΦΑ

Με τον όρο *τεχνικές αξιολόγησης* αναφερόμαστε στις συγκεκριμένες στρατηγικές, πρακτικές ή και μεθόδους με τις οποίες προσπαθούμε να συλλέξουμε πληροφορίες σχετικά με την επίτευξη των επιδιωκόμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων. Οι τεχνικές αξιολόγησης που μπορούν να εφαρμοστούν στη ΦΑ κατηγοριοποιούνται σε δύο μεγάλες κατηγορίες. Στις αποκαλούμενες *Παραδοσιακές* και *Εναλλακτικές* τεχνικές αξιολόγησης.

Οι **Παραδοσιακές** τεχνικές αφορούν όλες εκείνες τις Άτυπες και Τυπικές μορφές αξιολόγησης όπως η *παρατήρηση* από τον εκπαιδευτικό κατά τη συμμετοχή των μαθητών/τριών στο μάθημα, οι *δοκιμασίες* (*test*) των κινητικών/αθλητικών δεξιοτήτων και της φυσικής κατάστασης, οι γραπτές δοκιμασίες/ερωτηματολόγια σε θέματα γνώσεων, στάσεων και συμπεριφορών.

Στις **Εναλλακτικές**, που αποτελούν μια πιο σύνθετη αλλά και σύγχρονη διδακτική διαδικασία, περιλαμβάνονται κυρίως η *Αυθεντική Αξιολόγηση* (αξιολόγηση σε πραγματικές καταστάσεις όπως οι συνθήκες ενός παιχνιδιού/αγώνα), ο *Ατομικός Φάκελος Υλικού* (*portfolio*, ένα έντυπο ή ηλεκτρονικό προσωπικό αρχείο εργασιών του μαθητή), το *Μαθητικό Πλάνο/Αρχείο/Ημερολόγιο*, τα *Σχέδια Εργασίας* (*projects*, αφορούν ομαδικές εργασίες πάνω σε ένα θέμα), οι *Ατομικές Εργασίες*, η *Αυτοαξιολόγηση*, η *Ετεροαξιολόγηση*, η *Ετεροδιδασκαλία*, οι *Κλίμακες Διαβαθμισμένων Κριτηρίων* (*rubrics*), οι *Κάρτες Ελέγχου/Φύλλα Κριτηρίων,* η *Οργάνωση μιας δραστηριότητας,* οι *Παρουσιάσεις των μαθητών,* η *Συμμετοχή σε Εξωσχολικές Αθλητικές Δραστηριότητες.*

Η αξιολόγηση στη ΦΑ θα πρέπει να δίνει έμφαση σε τεχνικές αυθεντικής αξιολόγησης οι οποίες αφορούν πραγματικές καταστάσεις που έχουν νόημα και σημασία για τους μαθητές και σε τεχνικές που εμπλέκουν ενεργά τους μαθητές σε διαδικασίες λήψης αποφάσεων ώστε να προάγεται η προσωπική και κοινωνική τους ανάπτυξη.

Συνοπτικά θεωρείται ότι οι Εναλλακτικές τεχνικές Αξιολόγησης σε σχέση με τις Παραδοσιακές ικανοποιούν περισσότερο την ολοένα και πιο μεγάλη ανάγκη για τρόπους βελτίωσης της προσφερόμενης εκπαίδευσης γιατί εμπλέκουν πιο ενεργά το μαθητή στη μαθησιακή διαδικασία καθώς του επιτρέπουν να γίνεται ο ίδιος αξιολογητής, να καθορίζει και να επιλέγει τα

προσωπικά του επιτεύγματα και να κατανοεί περισσότερο την παιδαγωγική αντίληψη της αξιολόγησης.

Στο πλαίσιο της ποιοτικής αναβάθμισης της ΦΑ υψηλή προτεραιότητα θα πρέπει να αποτελεί και η **ενσωμάτωση και αξιοποίηση των ΤΠΕ** ως μια δυναμική, φιλική, χρήσιμη και εποικοδομητική τεχνική για παρακολούθηση, ενημέρωση, ανατροφοδότηση και αξιολόγηση της προσωπικής προόδου.

Βιβλιογραφία

1. Βιβλία Εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής Α΄, Β΄, Γ΄ Γυμνασίου http://www.pi-schools.gr/content/index.php?lesson_id=3&ep=4
2. Κιουμουρτζόγλου, Ε., Αυγερινός, Α., Κουρτέσης, Θ., Τζέτζης, Γ. & Αντωνίου, Π. (2004). *Η Φυσική Αγωγή στον 21ο Αιώνα – Σκοποί – Στόχοι – Επιδιώξεις*. Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδης.
3. Πρόγραμμα Σπουδών Φυσικής Αγωγής για το Γυμνάσιο «ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σχολείο 21ου αιώνα) – Νέο Πρόγραμμα Σπουδών , Οριζόντια Πράξη» MIS: 295450
4. Οικονομόπουλος Γ., Τζέτζης Γ., Κιουμουρτζόγλου Ε. (2006). Η Αξιολόγηση των Μαθητών στη Φυσική Αγωγή. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό τόμος 4 (2), 260 – 277*. http://old.pe.uth.gr/hape/images/stories/emag/vol4_2/hape093.pdf
5. Παπαϊωάννου Α., Θεοδωράκης Ι., Γούδας Μ. (2003). Για μια καλύτερη φυσική αγωγή. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Προτεινόμενο ενδεικτικό σενάριο για την ανάπτυξη του 4ου σκοπού (Α΄ τάξη)

1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος διδακτικού σεναρίου: 4.1. Δεξιότητες ζωής που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής

Δημιουργός: Σίσκος Βασίλειος

Βαθμίδα – Τάξη: Α΄ Γυμνασίου

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ

- Γνωστικό αντικείμενο - Θεματικό πεδίο: Ηθικός-Κοινωνικός σκοπός 4.- Θεματική ενότητα: 4.1. Ψυχοκοινωνικές δεξιότητες, συναισθήματα, στόχοι, που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.

- Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα όπως αναφέρονται στο ΠΣ: Πίνακας 1 (4.1.Α), Πίνακας 2, Α΄ τάξη 4.1.1., 4.1.2., (1,2,3,4,5,6).

- Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες ή/και θεματικά πεδία του γνωστικού αντικειμένου ή/και άλλα γνωστικά αντικείμενα: κινητικό, γνωστικό, συμπεριφορικό θεματικό πεδίο

Χρονική διάρκεια: 4 ώρες

2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ– ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Στο Γυμνάσιο οι μαθητές θα αναπτύξουν τις ψυχοκινητικές και κοινωνικές δεξιότητες που συμβάλουν σημαντικά στις θετικές στάσεις και συμπεριφορές ως προς την δια βίου άσκηση για υγεία και ευημερία. Οι δεξιότητες αυτές, όπως η προσωπική και κοινωνική υπευθυνότητα, ο σεβασμός και η ενσυναίσθηση προς τους άλλους, η τιμιότητα και η δικαιοσύνη ως προς την εφαρμογή των κανόνων και των καθηκόντων, η αυτό-παρακολούθηση και ο καθορισμός στόχων ως προς την άσκηση, αναπτύσσονται σε ένα θετικό μαθησιακό περιβάλλον που προσφέρει χαρά και ικανοποίηση, αλλά και προκλήσεις για μάθηση και προσωπική βελτίωση.

3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Οι μαθητές από Δημοτικό σχολείο έχουν την εμπειρία του μαθήματος της Φ.Α., της συμμετοχής σε ομάδες, σε ομαδικά παιχνίδια και της ομαδικής εργασίας. Μπορούν να χειρίζονται τις οδηγίες του/της εκπαιδευτικού και των φύλλων εργασίας.

4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Γενική εισαγωγή στο θετικό περιβάλλον γνωριμίας και φιλοσοφίας του μαθήματος. Οι μαθητές βιώνουν την εμπλοκή τους στις φυσικές δραστηριότητες σαν διασκέδαση, αναπτύσσουν την αυτό-έκφραση, ικανοποίηση και αυτοπεποίθηση. Επιδεικνύουν υπευθυνότητα, τιμιότητα και δικαιοσύνη στο μάθημα (στα παιχνίδια και στα αθλήματα), συμμετέχουν ενεργά στη διαμόρφωση κανόνων στο μάθημα, αναλαμβάνουν καθήκοντα και ρόλους. Αναστοχάζονται

γύρω από τη διασκέδαση που βιώνουν από τη συμμετοχή σε αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες αντιλαμβάνονται τη σημασία των δεξιοτήτων αυτό-παρακολούθησης και καθορισμού στόχων ως προς τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες και ότι χρειάζεται επανάληψη στην εξάσκησή τους για να αυτοματοποιηθούν.

5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

Η διδασκαλία κατά προτίμηση θα λάβει χώρα στις αθλητικές εγκαταστάσεις του σχολείου και θα χρησιμοποιηθεί το αθλητικό υλικό (μπάλες, στρώματα, κώνοι, σχοινάκια κλπ.). Ανάλογα με τις συνθήκες μπορούν να χρησιμοποιηθούν η αυλή ή το γυμναστήριο. Θα χρησιμοποιηθούν φύλλα εργασίας (κανονισμού, αρμοδιοτήτων, καταγραφής συναισθημάτων και συνηθειών) τα οποία θα φυλάσσονται στο φάκελο του μαθητή.

Διερεύνηση για ύπαρξη και λειτουργία αθλητικών συλλόγων και αθλητικών προγραμμάτων του Δήμου στην περιοχή, κατάλληλα για τους μαθητές.

Η μεθοδολογία της ανάπτυξης της επιμέρους θεματικής ενότητας και της επίτευξης των επιδιωκόμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων της, οργανώνεται και εφαρμόζεται σε τέσσερεις διδακτικές ώρες με επιμέρους επιδιωκόμενους μαθησιακούς στόχους, όπως αναλύεται παρακάτω: (1η) δημιουργία ενός θετικού περιβάλλοντος, (2η) ανάπτυξη υπεύθυνης κοινωνικής συμπεριφοράς, (3η) ανάπτυξη της ικανοποίησης και αυτοπεποίθησης στο μάθημα και (4η) ανάδειξη της αξίας της άσκησης και του υγιεινού τρόπου ζωής και των ευχάριστων βιωμάτων από την άθληση-άσκηση καθώς και σημαντικών δεξιοτήτων που συμβάλουν σ’ αυτό όπως αυτό-παρακολούθηση και καθορισμός στόχων. Η ενότητα ολοκληρώνεται με την αξιολόγηση από τον εκπαιδευτικό του βαθμού επίτευξης των μαθησιακών αποτελεσμάτων.

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Ομαδικότητα και συνεργασία σε παιχνίδια και αθλήματα, συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων, εξερεύνηση και ανακάλυψη.

Αξιολόγηση:

1. Παρατήρηση και αξιολόγηση από τον/την εκπαιδευτικό της συμπεριφοράς και της τήρησης των ευθυνών από τους μαθητές στο μάθημα. Η προφορική αξιολόγηση πρέπει να γίνεται καθ’ όλη τη διάρκεια του μαθήματος και να είναι ανατροφοδοτική και παρακινητική.
2. Η συμμετοχή των μαθητών στη διαμόρφωση των εντύπων των κανονισμών και των αρμοδιοτήτων, η χρήση των φύλλων εργασίας, η συζήτηση και η κατάθεση των απόψεών τους.

7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

1η διδακτική ώρα

Θετικό περιβάλλον γνωριμίας

Γνωριμία με τους μαθητές, γνωριμία των μαθητών μεταξύ τους, σε ένα περιβάλλον θετικό, ευχάριστο και εστιασμένο στον σεβασμό, την υπευθυνότητα και την ευγενική συμπεριφορά προς τους άλλους.

Ενδεικτικές δραστηριότητες

1. Γνωριμία με τους μαθητές κατά την έναρξη του μαθήματος και ολιγόλεπτη αναφορά στους κανόνες με σκοπό την ασφάλεια στο μάθημα, τον σεβασμό, την υπευθυνότητα και την καλή συμπεριφορά προς τους άλλους. **Επιδίωξη:** η συμμετοχή και η συναίνεση των μαθητών στα παραπάνω και η εστίαση στην ευχάριστη και διασκεδαστική διεξαγωγή του μαθήματος. *(5΄-10΄)*
2. Κάθε μαθητής/τρια επιλέγει για ζευγάρι κάποιον/α που τον/την συναντά για πρώτη φορά και κάνουν την προθέρμανση παρέα. *(5΄)*
3. **Παιχνίδι γνωριμίας:** μαθαίνουμε τα ονόματα των μαθητών. Όλοι οι μαθητές σε κύκλο, ο/η εκπαιδευτικός βρίσκεται στο κέντρο και ανταλλάσσει πάσες με μία μπάλα με τον/την κάθε έναν/μια διαδοχικά. Κάθε ένας/μια μαθητής/τρια, φωνάζει δυνατά το όνομά του/της, όταν επιστρέφει την πάσα. Μετά από 2-3 γύρους, το παιχνίδι παραλλάσσεται με του μαθητές να δίνουν πάσες μεταξύ τους χωρίς την παρέμβαση του/της εκπαιδευτικού. Αυτή τη φορά φωνάζουν το όνομα του/της συμμαθητή/ τριας που πρόκειται να δώσουν την πάσα. Μετά από 1-2 γύρους, προστίθεται και 2η και 3η μπάλα, ώστε να υπάρχει μεγαλύτερη κινητικότητα. ***Οι μαθητές αισθάνονται υπερήφανοι όταν τους αναγνωρίζουν οι άλλοι (κυρίως οι εκπαιδευτικοί) και τους αποκαλούν με τα ονόματά τους.*** *(15΄)*
4. **Ένα ευχάριστο και διασκεδαστικό παιχνίδι,** χωρίς ανταγωνιστικό χαρακτήρα: Το κάθε ζευγάρι επιλέγει ένα άλλο ζευγάρι και όλοι μαζί καλούνται να μεταφέρουν μια μπάλα επάνω σε ένα στρώμα γυμναστικής, από ένα μέρος της αυλής σε ένα άλλο, από μια συγκεκριμένη διαδρομή. Το παιχνίδι γίνεται δυσκολότερο όταν το στρώμα μεταφέρεται πάνω από τα κεφάλια τους. ***Στόχος είναι η συνεργασία και ο συντονισμός των μελών της κάθε ομάδας για την επιτυχή εκτέλεση της άσκησης:*** ανύψωση του στρώματος, η μεταφορά του με σκοπό την ισορροπία της μπάλας επάνω σε αυτό και τη ομαλή εναπόθεσή του. Μπορεί να οριστεί και αρχηγός/συντονιστής κάθε ομάδας. Ο/Η εκπαιδευτικός, εκτός από τις αρχικές οδηγίες ασφάλειας, παρακολουθεί και κατευθύνει τις ομάδες, αν χρειαστεί. *(15΄)*
5. **Τελικό μέρος:** επισήμανση της αξίας της συνεργασίας και της καλής συμπεριφοράς, επιβράβευση αν υπήρξε καλό κλίμα κατά την διάρκεια του μαθήματος. ***Διανομή στους μαθητές εντύπου διαμόρφωσης και καταγραφής των βασικών κανόνων του μαθήματος, των υποχρεώσεων και της καλής συμπεριφοράς στο μάθημα.*** Η διαδικασία της διαμόρφωσης των κανόνων με τη συμμετοχή των μαθητών ολοκληρώνεται σε βάθος 4 διδακτικών ωρών. Οι 2-3 πρώτοι κανόνες συζητούνται και αποφασίζονται στο τέλος του 1ου μαθήματος (βλ. το ενδεικτικό παράδειγμα του κανονισμού, στο παράρτημα του σεναρίου). *(10΄)*

2η διδακτική ώρα

Υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά

Συμμετοχή και σεβασμός στους κανόνες του μαθήματος, δίκαια και τίμια συμπεριφορά, ανάληψη ευθυνών και τήρηση των καθηκόντων.

Ενδεικτικές δραστηριότητες

1. Ολιγόλεπτη αναφορά κατά την έναρξη του μαθήματος στους κανόνες για την ασφάλεια, στην αναγνώριση και στον σεβασμό της διαφορετικότητας και την καλή συμπεριφορά προς τους άλλους. ***Συνέχεια στη* Διαμόρφωση** των επόμενων κανόνων που αφορούν την δίκαιη και τίμια συμπεριφορά των μαθητών σε παιχνίδια και σε αθλήματα. Υπόσχεση από τους μαθητές ότι θα τηρήσουν τους κανόνες κατά τη διάρκεια του μαθήματος. *(5΄-10΄)*
2. Κάθε μαθητής/τρια επιλέγει για ζευγάρι κάποιον/α με κριτήριο τα διαφορετικά χαρακτηριστικά (π.χ., ως προς τη σωματική διάπλαση, τις ικανότητες, το φύλλο κλπ) και κάνουν τις ασκήσεις της προθέρμανσης με την μέθοδο του ‘καθρέφτη’. *(5΄)*
3. **Παιχνίδι με στόχο τη διατήρηση του ‘ευ αγωνίζεσθε’, του σεβασμού και της καλής συμπεριφοράς προς τους άλλους.** Η κάθε ομάδα αποτελείται από 2-3 ζευγάρια της αρχικής διαμόρφωσης. Το παιχνίδι μπορεί να είναι κάποια αθλοπαιδιά, σε τροποποιημένη μορφή, ως προς τον αριθμό ή και τους κανόνες, όπου **ο κύριος στόχος είναι η προσπάθεια διατήρησης της επιθυμητής συμπεριφοράς.** Ο/Η εκπαιδευτικός αφού καθορίσει με τους μαθητές τους βασικούς όρους της καλής συμπεριφοράς στην αρχή, κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού παρακολουθεί, ανατροφοδοτεί και επιβραβεύει τους μαθητές για ενθάρρυνση. *(20΄-25΄)*
4. **Τελικό μέρος:** συζήτηση και γενικές εντυπώσεις από την τήρηση των κανόνων και των καλών συμπεριφορών στο μάθημα. ***Ανάθεση αρμοδιοτήτων στους μαθητές*** για τη διαχείριση του εξοπλισμού, του αθλητικού υλικού και τη συμμετοχή στην οργάνωση του μαθήματος. Διανομή του εντύπου των αρμοδιοτήτων (βλ. το ενδεικτικό έντυπο στο παράρτημα του σεναρίου), το οποίο μπορεί να ολοκληρωθεί στα επόμενα 2-3 μαθήματα. *(5΄-10΄)*
5. ***Ανάθεση*** σε μαθητές από άλλες χώρες (αν υπάρχουν), να παρουσιάσουν στο επόμενο μάθημα ένα παιχνίδι ή μια δραστηριότητα από την χώρα τους. Αν υπάρχουν αθλητές/τριες ή άλλοι που ασχολούνται με φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου, μπορούν να παρουσιάσουν κάτι από τις δραστηριότητές τους. *(μια πρώτη ενσωμάτωση νέων ατόμων ή/και διαφορετικών προς το περιβάλλον της τάξης)*

3η διδακτική ώρα

Ανάπτυξη αυτο-έκφρασης, αυτοπεποίθησης και ευχαρίστησης από το μάθημα.

Αυτό-έκφραση σε θετικό, δημιουργικό και χωρίς αρνητική κριτική μαθησιακό περιβάλλον που αποσκοπεί στην ενθάρρυνση, ικανοποίηση και αυτοπεποίθηση των μαθητών.

Ενδεικτικές δραστηριότητες

1. Λίγα λόγια για τα καθήκοντα και την οργάνωση του μαθήματος.
2. Η προθέρμανση διεξάγεται με την επιμέλεια των μαθητών που ορίστηκαν στο προηγούμενο μάθημα, σύμφωνα με το φύλλο αρμοδιοτήτων. Το τμήμα μπορεί να χωριστεί σε περισσότερα μέρη και να διδάξουν περισσότεροι μαθητές. *(5΄)*

3. **‘Βόλεϊ με σεντόνια’,** ένα ομαδικό, ευχάριστο και διασκεδαστικό παιχνίδι. Η κάθε (μικτή) ομάδα 4-6 μαθητών, κρατά ένα σεντόνι και προσπαθεί να μεταβιβάσει μια μπάλα του βόλεϊ στο σεντόνι μιας άλλης ομάδας. Στόχος είναι ο συντονισμός και η συνεργασία, εντός και μεταξύ των ομάδων. Οι μαθητές ενθαρρύνονται να συνεργάζονται και να αναπτύσσουν στρατηγικές, τόσο για να πιάσουν την μπάλα, όσο και για να την μεταβιβάσουν. Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί και με περισσότερες από μία μπάλες, για περισσότερη κίνηση. *(15΄)*
4. Παρουσίαση των δραστηριοτήτων των μαθητών που ορίστηκαν στο προηγούμενο μάθημα. Στόχος είναι το καλό κλίμα, ο σεβασμός και η αποδοχή των παρουσιαζόμενων εργασιών. ***Η δραστηριότητα αυτή γίνεται με την μέθοδο της δημιουργικότητας και αυτό-έκφρασης, η αρνητική κριτική αποθαρρύνεται (π.χ., εκφράσεις αρνητικές αποκλείονται από το παιχνίδι), ότι παρουσιάζεται θεωρείται αποδεκτό, αν χρειαστεί δίνεται ανατροφοδότηση, και στο τέλος επιβραβεύεται.*** Παρόμοιες δραστηριότητες όπου οι μαθητές παρουσιάζουν κάτι δικό τους πρέπει να επαναλαμβάνονται και κάθε μαθητής/τρια πρέπει να ενθαρρύνεται για να συμμετέχει. *(15΄-20΄)*
5. Συμπλήρωση από τους μαθητές σύντομου ερωτηματολογίου, σχετικό με τα συναισθήματά τους και την ικανοποίησή τους από το μάθημα. ***Ενθάρρυνση*** προς όλους τους μαθητές να συμμετέχουν στην οργάνωση της προθέρμανσης ή/και να παρουσιάζουν δικές τους δραστηριότητες σε επόμενα μαθήματα. *(5΄)*

4η διδακτική ώρα

Η αξία της άσκησης και της υγιεινής συμπεριφοράς στη ζωή μας

Ανάδειξη της αξίας της άσκησης και του υγιεινού τρόπου ζωής στη ζωή μας διαχρονικά, υιοθέτηση από τους μαθητές υγιεινών συμπεριφορών. Υπενθύμιση της ευχαρίστησης από την ενασχόληση με τον αθλητισμό, παρότρυνση για συμμετοχή σε αθλητικές και φυσικές δραστηριότητες, αναφορά στην αξία της <u>επανάληψης</u> για την ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοπαρατήρησης και καθορισμού στόχων για συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες.

<u>Ενδεικτικές δραστηριότητες</u>

1. Αναφορά στην σημασία της άσκησης και της υγιεινής συμπεριφοράς στην υγεία και ευημερία του ατόμου. Παράθεση παραδειγμάτων υγιεινής και ανθυγιεινής συμπεριφοράς. Ενημέρωση των μαθητών για την ύπαρξη και λειτουργία αθλητικών συλλόγων στην περιοχή και αθλητικών/πολιτιστικών προγραμμάτων που λειτουργεί ο Δήμος στην περιοχή. *(5΄)*
2. Οι μαθητές ασκούνται στην προθέρμανση (μόνοι ή σε παρέες), σε ασκήσεις που επιλέγουν μόνοι τους. Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να ενθαρρύνει κάποιους μαθητές, δίνοντάς τους ιδέες και επιλογές. *(5΄)*
3. Συνεχόμενη άσκηση μικρής-μέτριας έντασης. Οι μαθητές έχουν την δυνατότητα επιλογής ασκήσεων/δραστηριοτήτων (τζόκινγκ, περπάτημα, σκάλες, κά.), τις οποίες θα εκτελέσουν όσον το δυνατόν συνεχόμενα, ή με όσον το δυνατόν μικρά διαλείμματα, μόνοι ή σε παρέες. ***Επισήμανση*** από τον/την εκπαιδευτικό, ότι οι δραστηριότητες αυτές μπορούν να γίνονται στην εκτός σχολείου ελεύθερη ώρα. *(15΄)*
4. Διασκεδαστικό παιχνίδι σκυταλοδρομίας σε στίβο (διαδρομή) εμποδίων. Όλοι ενθαρρύνουν τους μαθητές της ομάδας τους στην επιτυχή ολοκλήρωση της διαδρομής και όχι στον

ανταγωνισμό με άλλες ομάδες. ***Κύριος σκοπός του παιχνιδιού είναι η διασκέδαση μέσω άσκησης, αλλά και η ικανοποίηση από την επίτευξη.*** *(15΄)*

5. Συμπλήρωση σύντομου ερωτηματολογίου σχετικά με την αξία της άσκησης και της υγιεινής ζωής, καθώς και της συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες, με στόχο τον αναστοχασμό των μαθησιακών στόχων του μαθήματος. Μικρή συζήτηση στα θέματα αυτά αν χρειαστεί. Ολοκλήρωση του φύλλου κανονισμών και του φύλλου αρμοδιοτήτων. *(10΄)*
6. Δίνεται αξία και υπενθυμίζεται πόσο ευχάριστη και διασκεδαστική είναι η ενασχόληση με τον αθλητισμό, με συχνή αναφορά στα αθλητικά προγράμματα της περιοχής και παρότρυνση των μαθητών να εγγράφονται σε προγράμματα και να ασχολούνται με τον αθλητισμό. Το ενδιαφέρον των μαθητών εστιάζεται στη συμμετοχή σε συγκεκριμένα αθλητικά προγράμματα στην περιοχή, στην ευχαρίστηση και στην αυτοπαρατήρηση ως προς τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες και υπενθυμίζεται ότι στη διάρκεια της χρονιάς συχνά θα γίνονται συζητήσεις για την πορεία τους σε αυτά.

8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Το σενάριο μπορεί να επεκταθεί στη Β΄ τάξη, όπου οι μαθητές θα είναι περισσότερο αυτόνομοι στην ανάληψη των αρμοδιοτήτων και των ευθυνών, θα επιδεικνύουν περισσότερη ενσυναίσθηση και κοινωνική υπευθυνότητα και θα μπορούν να διαμορφώνουν από μόνοι τους και σε συνεργασία μεταξύ τους τον προγραμματισμό για άσκηση και υγιεινές συνήθειες (πίνακας 1, 4.1.Β).

Σενάριο με περισσότερη αυτονομία για τους μαθητές και λιγότερη βοήθεια από τον/την εκπαιδευτικό στην οργάνωση και παρουσίαση των εργασιών τους, κυρίως των φυσικών δραστηριοτήτων, μπορεί να εφαρμοστεί στην Γ΄ τάξη. Στόχος είναι οι μαθητές να μεταφέρουν στην καθημερινότητα τις αξίες και τις συμπεριφορές που αποσκοπούν στην υγεία και την ευημερία τους (πίνακας 1, 4.1.Γ).

Προτείνεται, τα σχολεία της περιοχής (Γυμνάσια, Δημοτικά, Λύκεια) να συνεργαστούν μεταξύ τους και με αθλητικούς συλλόγους, να διερευνήσουν τις ανάγκες των μαθητών τους για αθλητικές δραστηριότητες και σε συνεργασία με τους συλλόγους γονέων/κηδεμόνων να προτείνουν στους Δήμους τους (ανάλογα και με τις δυνατότητές τους), τη λειτουργία αθλητικών προγραμμάτων, για μαθητές και γονείς. Προγράμματα που συνήθως τρέχουν οι Δήμοι για μαθητές, από καιρό σε καιρό και από περιοχή σε περιοχή, είναι ο μαζικός αθλητισμός σε στίβο, ενόργανη γυμναστική, κολύμβηση, τένις κά.

9 . ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Βιβλία εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής Α΄,Β΄,Γ΄ Γυμνασίου
- Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Impact PE Project-Greek Handbook
- Edu:pact Εγχειρίδιο Προγράμματος
- Μαθαίνοντας να ζούμε μαζί: Σειρά καλές πρακτικές Νο 2/Μαθαίνοντας να παίζουμε μαζί
- Παπαϊωάννου, Α., Διγγελίδης, Ν., Κούλη, Ο., Μυλώσης, Δ., & Χριστοδουλίδης, Τ. (2017). *«Η φυσική αγωγή στην αρχή του 21ου αιώνα, Σκοποί-στόχοι-επιδιώξεις, Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση»*, *Τόμος 4, σελ. 240*. Ελληνική Ακαδημία Φυσικής Αγωγής (ΕΑΦΑ)-Hellenic Academy of Physical Education (HAPE). *Εκδόσεις Κυριακίδη, Θεσσαλονίκη, ISBN: 978-960-602-181-7*.

10. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Φύλλα εργασίας (που θα δοθούν σε μαθητές και μαθήτριες)

Κανόνες συμπεριφοράς στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

(ενδεικτικό, διανέμεται στους μαθητές στο 1ο μάθημα και συμπληρώνεται μετά από συζήτηση σε 4 μαθήματα)

	Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής	**Συμφωνώ**	**Προτείνω συμπλήρωση-τροποποίηση**	**Δεσμεύομαι**
1	Φοράμε αθλητική φόρμα, (για καλύτερη σωματική υγιεινή και άνετες κινήσεις κατά την άσκηση)			
2	Φοράμε αθλητικά παπούτσια, διότι (προστατεύουμε τα πόδια μας από τραυματισμούς και έχουμε καλύτερη απόδοση)			
3	Διατηρούμε τους χώρους καθαρούς και φροντίζουμε το αθλητικό υλικό και τον σχολικό εξοπλισμό ……..			
4	Περιμένουμε υπομονετικά τη σειρά μας για να ασκηθούμε ή για να πούμε τη γνώμη μας ……..			
5	Συμπεριφερόμαστε ευγενικά και πολιτισμένα προς τους άλλους ……..			
6	Τηρούμε τους κανόνες στα παιχνίδια και τα αθλήματα και συμπεριφερόμαστε με δικαιοσύνη και τιμιότητα ……..			
7	Αποδεχόμαστε την ήττα και συγχαίρουμε τους αντιπάλους ……..			
8	Σεβόμαστε τους ηττημένους στα παιχνίδια ……..			
9	Αποφεύγουμε ειρωνικά και αρνητικά σχόλια ……..			
10	Βοηθάμε τους άλλους όταν μπορούμε ……..			
Δεσμεύομαι να εφαρμόζω τους παραπάνω κανόνες και να επιδεικνύω υπεύθυνη, δίκαιη και τίμια συμπεριφορά στις δραστηριότητες (παιχνίδια, αθλήματα) του μαθήματος Υπογραφή				

……

*το φύλλο κανονισμών διανέμεται στους μαθητές στο 1ο μάθημα, αφού συζητηθούν και συμπληρωθούν οι 2-3 πρώτοι κανόνες σαν παράδειγμα ανάπτυξης των υπόλοιπων κανόνων. Οι κανόνες θα συμπληρώνονται σταδιακά στα πρώτα 4 μαθήματα, μετά από συζήτηση με τους μαθητές, οι οποίοι μπορούν να αιτιολογούν, να αποδέχονται και να δεσμεύονται στην τήρηση των κανόνων. Το παρόν φύλλο κανονισμών, καθώς επίσης και η διαδικασία της διαμόρφωσής του, είναι ένα ενδεικτικό παράδειγμα ενεργητικής συμμετοχής των μαθητών.

Ερωτηματολόγιο ικανοποίησης και έκφρασης συναισθημάτων

(3ο μάθημα-ενδεικτικό, σύντομο ερωτηματολόγιο έκφρασης συναισθημάτων και ικανοποίησης από τις δραστηριότητες του μαθήματος)

	Στο μάθημα σήμερα:	**Λίγο**	**Μέτρια**	**Πολύ**
1	Μου άρεσαν τα παιχνίδια και οι δραστηριότητες			
2	Είμαι ευχαριστημένος/η από την συνεργασία με τους μαθητές της ομάδας μου			
3	Θεωρώ ότι η συνεργασία είναι σημαντική για την επιτυχία της ομάδας			
4	Είναι καλό να εκφράζουμε τη γνώμη μας και τις ιδέες μας			
5	Είναι σημαντικό να αποδεχόμαστε και να ενθαρρύνουμε την γνώμη και τις ιδέες των άλλων			
6	Αισθάνομαι υπερήφανος/η όταν παρουσιάζω το έργο μου και οι άλλοι το σέβονται			
7	Μου άρεσε η συμπεριφορά των συμμαθητών μου στο μάθημα			
Η γνώμη μου είναι …….				

Ερωτηματολόγιο αποτίμησης αξιών της άσκησης και της υγιεινής ζωής

(4ο μάθημα, ενδεικτικό, σύντομο ερωτηματολόγιο με στόχο τον αναστοχασμό των μαθητών στους διδακτικούς στόχους του μαθήματος για την αναγνώριση της αξίας της άσκησης και του υγιεινού τρόπου ζωής)

	Μετά το σημερινό μάθημα, θεωρώ ότι:	**Λίγο**	**Μέτρια**	**Πολύ**
1	Η άσκηση βελτιώνει τις φυσικές μου ικανότητες (δύναμη, αντοχή κλπ.)			
2	Η άσκηση βελτιώνει την διάθεσή μου			
3	Καλό είναι η άσκηση να συνδυάζεται με υγιεινή διατροφή και ξεκούραση			
4	Υγιής ανάπτυξη και καταχρήσεις δεν συμβιβάζονται			
5	Η άσκηση σε συνδυασμό με την υγιεινή ζωή συμβάλει αποτελεσματικά στην σωστή μου ανάπτυξη			
6	Κάτι άλλο …			

Ατομικό πρόγραμμα αρμοδιοτήτων και 'συμβόλαιο' τήρησης των υποχρεώσεων

(ενδεικτικό, διανέμεται στους μαθητές της Α΄ τάξης στο 2ο μάθημα και διαμορφώνεται μετά από συζήτηση και συνεργασία μεταξύ των μαθητών-σε κάθε αρμοδιότητα μπορούν να συμμετέχουν περισσότεροι του ενός μαθητές-ολοκληρώνεται σε 2-3 μαθήματα)

Ονομ/νυμο μαθητή/τριας …….

Τάξη/τμήμα ……..

Καθήκοντα και αρμοδιότητες ανά εβδομάδα	**1η**	**2η**	**3η**	**4η**	**5η**	**6η**	**7η**	**8η**	**9η**	**10η**	**11η**	**12η**
Υπεύθυνος/η διευθέτησης χώρου άσκησης												
Υπεύθυνος/η διαχείρισης αθλητικού υλικού												
Υπεύθυνος/η οργάνωσης της προθέρμανσης												
Βοηθός του/της καθηγητή/τριας στην οργάνωση των δραστηριοτήτων του μαθήματος												

Δεσμεύομαι ότι θα τηρώ τις αρμοδιότητες και τις υποχρεώσεις μου οι οποίες προήλθαν μετά από συνεργασία με τον/την εκπαιδευτικό και τους μαθητές της τάξης μου και οποιαδήποτε αλλαγή σε αυτές θα είναι αποτέλεσμα συμφωνίας με τους υπόλοιπους της τάξης μου.

Υπογραφή

……

Ονομ/νυμο

Προτεινόμενο ενδεικτικό σενάριο για την ανάπτυξη του 2ου σκοπού

1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος διδακτικού σεναρίου: Γυμνάζομαι…SMARTER

Δημιουργός/οί: ΑΜΠΑΤΖΟΓΛΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Βαθμίδα – Τάξη: ΓΥΜΝΑΣΙΟ - ΤΑΞΗ Α΄

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ

Γνωστικό αντικείμενο: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Θεματικό πεδίο: ΓΝΩΣΤΙΚΟΣ ΣΚΟΠΟΣ

Θεματική ενότητα

2.1. Γνώσεις για θέματα Φυσικής Δραστηριότητας, Άσκησης/Άθλησης, Φυσικής Κατάστασης και Διατροφής που συμβάλλουν στην προαγωγή της υγείας και απόδοσης.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα όπως αναφέρονται στο ΠΣ

Οι μαθητές θα γνωρίζουν:

- Βασικές δεξιότητες αυτορρύθμισης/αυτοδιαχείρισης (αρχές και βήματα καθορισμού στόχων με βάση την αρχή SMARTER) και πως να τις εφαρμόζουν σε ατομικά προγράμματα άσκησης και διατροφής για υγεία.

Οι μαθητές θα είναι σε θέση να:

- Παρακινούνται περισσότερο και να είναι αποτελεσματικότεροι στο μάθημα της ΦΑ, στην άθληση αλλά και σε άλλους τομείς στη ζωή τους.
- Καθορίζουν και να πετυχαίνουν προσωπικούς στόχους βελτίωσης για καλύτερη υγεία.

Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες ή/και θεματικά πεδία του γνωστικού αντικειμένου ή/και άλλα γνωστικά αντικείμενα

ΘΕΜΑΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ ΦΑ: ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΣΚΟΠΟΣ, ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΟΣ ΚΑΙ ΒΙΩΜΑΤΙΚΟΣ ΣΚΟΠΟΣ, ΗΘΙΚΟΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΣΚΟΠΟΣ

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΦΑ: 1.1.1. Δραστηριότητες για ανάπτυξη και διατήρηση καλής Φυσικής Κατάστασης για Υγεία, 3.1.2. Αξιολόγηση των δεικτών της προσωπικής ΦΚ για υγεία και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση, 4.1. Δεξιότητες ζωής που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.

Χρονική διάρκεια

4 Διδακτικές Ώρες

2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ – ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Ο καθορισμός στόχων είναι μια ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα και αποτελεσματική τεχνική αυτορρύθμισης όπου τα άτομα επιδιώκουν να ρυθμίσουν άμεσα την προσπάθεια, την ενέργεια ή τη δράση τους. Στην αθλητική ψυχολογία θεωρείται η πιο διαδεδομένη τεχνική για αύξηση της παρακίνησης, της απόδοσης και της αυτοπεποίθησης. Καθώς η απόκτηση γνώσεων αναφορικά με θεμελιώδεις στάσεις, γνώσεις, δεξιότητες και συμπεριφορές (φυσικός/σωματικός εγγραμματισμός) πού αφορούν τη δια βίου άσκηση για υγεία, έχει κυρίαρχη θέση στο μάθημα της ΦΑ πρέπει η σχολική ΦΑ να εφοδιάσει τους μαθητές με όλες εκείνες τις δεξιότητες ώστε να ανταπεξέρχονται επιτυχώς στο μάθημα της ΦΑ, στη δια βίου άσκηση καθώς και σε όλους τους τομείς που δραστηριοποιούνται.

Στη σχολική ΦΑ ο καθορισμός στόχων βοηθάει στον καλύτερο προγραμματισμό, κάνει καθαρές και σαφείς τις προσδοκίες των μαθητών, αυξάνει την παρακίνηση, την αυτοπεποίθηση, την υπευθυνότητα και αποτελεσματικότητα τους. Όταν οι μαθητές διδαχτούν σωστά την τεχνική αυτή στο μάθημα της ΦΑ θα μπορούν να την χρησιμοποιήσουν τόσο στα υπόλοιπα μαθήματα του σχολείου όσο και στην καθημερινή τους ζωή. Ένα σημείο όμως το οποίο πρέπει να τονισθεί ιδιαίτερα είναι ότι στη ΦΑ δεν πρέπει να καθορίζονται στόχοι με σκοπό την προσωπική διάκριση και τη σύγκριση με τους άλλους αλλά στόχοι για προσωπική βελτίωση και καλή απόδοση ώστε να είναι αποτελεσματικοί, να μη–προκαλούν άγχος αλλά να αυξάνουν το ενδιαφέρον και τη διασκέδαση των μαθητών κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Εξοικείωση σε δεξιότητες εργασίας σε ζευγάρια, με χρήση κάρτας ελέγχου, και σε μικρές ομάδες. Οι μαθητές θα πρέπει να επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά ώστε να υπάρχει ροή και να διευκολύνονται οι δραστηριότητες που απαιτούν συνεργασία.

4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Σκοπός του σεναρίου είναι να κατανοήσουν οι μαθητές τις φάσεις του σχεδιασμού, της προετοιμασίας καθώς και της εφαρμογής ενός προγράμματος καθορισμού στόχων στο μάθημα της ΦΑ. Μέσα από συγκεκριμένες ασκήσεις και παραδείγματα οι μαθητές θα γνωρίσουν τις αρχές και τα βήματα της τεχνικής καθορισμού στόχων και πώς να την εφαρμόζουν σε προσωπικά προγράμματα άσκησης. Θα μάθουν να επιλέγουν στόχους προκλητικούς και ταυτόχρονα ρεαλιστικούς, να επιδιώκουν πράγματα συγκεκριμένα, βραχυπρόθεσμα και μετρήσιμα, να επιλέγουν ό,τι εξαρτάται από τους ίδιους, να καταγράφουν και να παρακολουθούν την πρόοδο τους ώστε να ενεργοποιούνται περισσότερο και να αποδίδουν καλύτερα.

5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

Η ανάπτυξη αυτής της επιμέρους θεματικής ενότητας, σχετικά με τη διδασκαλία του Καθορισμού Στόχων με βάση το SMARTER, οργανώνεται και εφαρμόζεται σε τέσσερις (4) διδακτικές ώρες οι οποίες βασικά αφορούν: τις Αρχές και τα Βήματα της τεχνικής Καθορισμού

Στόχων με βάση το SMARTER (1η ώρα), Δραστηριότητες Εμπέδωσης/Εκπαίδευσης των μαθητών στην εν λόγω τεχνική (2η ώρα), την Αποτίμηση της Αποτελεσματικότητας ενός Ατομικού Σεναρίου Καθορισμού Στόχων (3η ώρα) και το Σχεδιασμό και Εφαρμογή ενός Σεναρίου Καθορισμού Ομαδικών Στόχων. Η διδασκαλία θα λάβει χώρα στον αύλειο χώρο του σχολείου ή στο γυμναστήριο. Θα χρησιμοποιηθούν κάρτες καθορισμού στόχων. Κρίνεται απαραίτητο, σε προοργανωτικό στάδιο και πριν την εφαρμογή των δραστηριοτήτων να δοθούν όλες εκείνες οι κατάλληλες οδηγίες ώστε οι μαθητές να εξοικειωθούν με όρους σωστής τεχνικής εκτέλεσης και εφαρμογής του σεναρίου.

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Χρησιμοποιείται ένα φάσμα διδακτικών μεθόδων, ανάλογα με τις ανάγκες του σεναρίου (Ομαδοσυνεργατική, Αυτοελέγχου, Αμοιβαία Διδασκαλία, Άσκηση σε σταθμούς) καθώς οι μαθητές θα εργαστούν ατομικά, σε ζευγάρια αλλά και ομαδικά. Έμφαση δίνεται στην ενεργό εμπλοκή/συμμετοχή των παιδιών σε όλες τις φάσεις του σεναρίου.

Ως προς την **αξιολόγηση** από τον Εκπ/κό ΦΑ προτείνεται η αξιολόγηση των εργασιών/δραστηριοτήτων που ανατίθενται στους μαθητές, με **έμφαση** στην κατανόηση εννοιών και διαδικασιών σωστού σχεδιασμού ως προς τις Αρχές Καθορισμού Στόχων. Για αξιολόγηση των γνώσεων μπορεί να γίνει και χρήση ερωτηματολογίων πολλαπλών επιλογών ή και σωστού-λάθους. Στο σενάριο θα χρησιμοποιηθούν και μέθοδοι αυτοαξιολόγησης/ετεροαξιολόγησης για την καλύτερη εμπέδωση των εννοιών.

7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

1η διδακτική ώρα

Αρχές και Βήματα Καθορισμού Στόχων με βάση το SMARTER

1. Σύντομη συζήτηση για θέματα Αυτορρύθμισης, **τι είναι ο Καθορισμός Στόχων** και γιατί είναι σημαντικός (βασικά ερωτήματα: **ΤΙ** θέλουμε να πετύχουμε; **ΠΩΣ** θα το πετύχουμε; Ιδιαίτερη έμφαση στα θέματα αυτονομίας των μαθητών/τριών και προσωπικής τους βελτίωσης). (3΄)
2. Για την καλύτερη **κατανόηση της φιλοσοφίας και αποτελεσματικότητας των στόχων**, ο εκπ/κός ΦΑ με παραδείγματα υπό μορφή ερωτήσεων από το χώρο της άθλησης και μέσα από συζήτηση, αναδεικνύει τη λογική και αποτελεσματικότητα των στόχων (Φύλλο Εργασίας Μαθητή 1). (2΄)
3. **Παρουσίαση του SMARTER,** ως ένα εργαλείο **προσωπικής βελτίωσης** το οποίο μας βοηθάει να θυμόμαστε τις αρχές των στόχων, ώστε να μπορούν οι μαθητές/τριες να εντοπίζουν /προσδιορίζουν κάθε μια από τις επτά (7) αρχές του.

Καθορισμός Στόχων με βάση το SMARTER (οι στόχοι πρέπει να είναι...):

- Specific – Συγκεκριμένοι
- Measurable – Μετρήσιμοι
- Assignable – Αυτόνομοι

- Realistic – Ρεαλιστικοί
- Time-related – Χρονικά καθορισμένοι
- Exciting – Συναρπαστικοί
- Recorder – Καταγραφόμενοι

Ο εκπ/κός **επεξηγεί,** με συγκεκριμένα παραδείγματα, κάθε μια από τις παραπάνω αρχές (Φύλλο Εργασίας Εκπαιδευτικού 1).

Η καλύτερη κατανόηση του SMARTER μπορεί να επιτευχθεί μέσα από τη βιωματική διδασκαλία/εκτέλεση μιας κινητικής δραστηριότητας (π.χ. βελτίωση δύναμης κοιλιακών μυών) με χρήση συγκεκριμένων αναφορών/παραδειγμάτων για κάθε μια από τις παραπάνω αρχές, π.χ. **Γενικός στόχος**: «θα κάνω κοιλιακούς» (*λάθος αρχή*), **Συγκεκριμένος στόχος**: «θα βελτιώσω την επίδοσή μου και από 15 κοιλιακούς θα κάνω 20» (*σωστή αρχή*). Οι μαθητές/τριες προσπαθούν, με τη βοήθεια του εκπ/κού ΦΑ και τη χρήση **Λίστας Ελέγχου Οριοθέτησης Στόχων** (Φύλλο Εργασίας Μαθητή 2)**,** να θέσουν στόχους προσωπικής βελτίωσης οι οποίοι θα ανταποκρίνονται σε όλες τις παραπάνω αρχές. (15΄)

4. Διαδικασία εφαρμογής Βημάτων Καθορισμού Στόχων με βάση το SMARTER

Ιδιαίτερη έμφαση πρέπει να δοθεί στη διαδικασία (βήματα) εφαρμογής της τεχνικής Καθορισμού Στόχων που περιλαμβάνει συνοπτικά:

- την επιλογή της δραστηριότητας
- την αξιολόγηση της απόδοσης
- την καταγραφή της απόδοσης
- τον καθορισμό στόχων με βάση τις αρχές SMARTER
- το χρονικό διάστημα για την επίτευξη των στόχων
- τη δέσμευση για την επίτευξη τους
- το σχέδιο δράσης και την αυτοπαρακολούθηση/καταγραφή της προσπάθειας
- την επαναξιολόγηση της απόδοσής
- τον επανακαθορισμό νέων στόχων με βάση τις αρχές SMARTER

Αναλυτικότερα οι μαθητές αφού επιλέξουν τη δραστηριότητα (κοινή δραστηριότητα για όλους) στη συνέχεια ασκούνται σε αυτή για συγκεκριμένο χρόνο. Αξιολογούν και καταγράφουν την απόδοσή τους στην **Ατομική Κάρτα Καθορισμού Στόχων** (Φύλλο Εργασίας Μαθητή 3.1), που έχει ετοιμάσει ο εκπ/κός ΦΑ. Στη συνέχεια (και με τη βοήθεια του εκπ/κού ΦΑ όπου χρειαστεί) θέτουν ο καθένας συγκεκριμένους, μετρήσιμους και ρεαλιστικούς ατομικούς στόχους (σύμφωνα με την αρχή SMARTER), ορίζουν το χρονικό διάστημα που θα τους πετύχουν (π.χ. μια εβδομάδα) και δεσμεύονται για την επίτευξη τους. Ακολούθως σχεδιάζουν τη «δράση» τους (με ποιό τρόπο θα το πετύχουν) και αυτο-παρακολουθούν/καταγράφουν την εξάσκησή/προπόνησή τους (π.χ. τι κάνουν για κάθε ημέρα της εβδομάδας). Στο τέλος του χρόνου που έχουν ορίσει επαναξιολογούν την απόδοσή τους και θέτουν με την ίδια διαδικασία νέους στόχους.

Κρίνεται απαραίτητο πριν την εφαρμογή της όποιας δραστηριότητας να δοθούν κατάλληλες οδηγίες ώστε οι μαθητές να εξοικειωθούν με όρους σωστής τεχνικής εκτέλεσης και να διευκρινιστούν τα όποια ζητήματα προκύψουν. (5΄)

5. Δραστηριότητες κατανόησης των βημάτων Καθορισμού Στόχων με βάση το SMARTER στο μάθημα της ΦΑ

Για την καλύτερη κατανόηση των βημάτων Καθορισμού Στόχων με βάση την αρχή SMARTER προτείνεται να επιλέξουμε ή προτιμότερο να επιλέξουν οι ίδιοι οι μαθητές, σε επίπεδο τμήματος/τάξης απλές στην εκτέλεση τους δραστηριότητες (όπως **αριθμός επαναλήψεων κοιλιακών σε 60΄΄**, δίπλωση από εδραία θέση, ή/και **ανεβοκατέβασμα σε σκαλοπάτι για 3΄** Φυσική Αγωγή (Α΄,Β΄,Γ΄ Γυμνασίου) - Βιβλίο Μαθητή (εμπλουτισμένο). Αρχικός σκοπός η αποτίμηση της ικανότητας/απόδοσης στις παραπάνω δραστηριότητες και απώτερος ο καθορισμός στόχων με βάση το SMARTER για προσωπική βελτίωση (Φύλλο Εργασίας Μαθητή 3). (16΄)

Η παραπάνω δραστηριότητα μπορεί να γίνει σε ζευγάρια, όπου ο ένας εκτελεί και ο άλλος βοηθάει/καταγράφει κατά την εκτέλεση της άσκησης, για περαιτέρω ανάπτυξη της εμπλοκής των παιδιών και κατανόησης της όλης διαδικασίας.

Η εν λόγω δραστηριότητα/διαδικασία θα επαναληφθεί στη διάρκεια της 3ης διδακτικής ώρας αυτής της ενότητας (μετά δηλαδή από μια εβδομάδα) ώστε να γίνει και μια πρώτη αποτίμησή της στρατηγικής του Καθορισμού Στόχων. Θα πρέπει να τονισθεί όμως ότι η βελτίωση των Δεικτών της ΦΚ είναι μια συνεχής και μακροχρόνια διαδικασία, οι βιολογικές προσαρμογές εξαρτώνται από ποικίλους παράγοντες και όσο περισσότερο τηρούμε το πρόγραμμα τόσο πιο εμφανή θα είναι και τα αποτελέσματα. Για πιο αισθητά λοιπόν αποτελέσματα και για καλύτερο έλεγχο της όλης διαδικασίας θα πρέπει να γίνεται μια επαναξιολόγηση στόχων και στρατηγικής κάθε 2 εβδομάδες για ένα συνολικό διάστημα π.χ. 6 εβδομάδων (για καλύτερη οικονομία/διαχείριση της στρατηγικής προτείνεται να αφορά π.χ. μόνο τις επαναλήψεις κοιλιακών).

6. Συζήτηση-συμπεράσματα-προτάσεις

(π.χ., ως προς την αξία της αυτο-παρακολούθησης των συμπεριφορών μας και του καλού προγραμματισμού, το ρόλο των ατομικών διαφορών στη διαμόρφωση των στόχων κλπ). (2΄)

7. Ανάθεση ατομικής εργασίας

Με βάση την **Αποτίμηση εβδομαδιαίας συμμετοχής στη ΦΔ/άθληση** (2η διδακτική ώρα θεματικής ενότητας Οφέλη της Άσκησης) οι μαθητές θα καθορίσουν, για την επόμενη εβδομάδα, στόχους αύξησης του χρόνου συμμετοχής τους στη ΦΔ/άσκηση και πώς ακριβώς θα το πετύχουν, με βάση τις αρχές του SMARTER (π.χ. να αυξήσουν τη συμμετοχή τους σε μέτρια ΦΔ κατά μια ημέρα ή συνολικά ως προς το χρόνο συμμετοχής τους κατά 10-20% και τι ακριβώς δεσμεύονται ότι θα κάνουν για να το πετύχουν) (Φύλλο Εργασίας Μαθητή 2). (2΄)

2η διδακτική ώρα

Εμπέδωση των Αρχών Καθορισμού Στόχων με βάση το SMARTER

1. Σύντομη συζήτηση των θεμάτων της προηγούμενης ώρας και επίλυση θεμάτων/προβλημάτων αναφορικά με την εφαρμογή του SMARTER την τρέχουσα εβδομάδα (π.χ. πιθανά εμπόδια/ προβλήματα στην καταγραφή ή στην εφαρμογή του πλάνου που έχουν επιλέξει οι μαθητές). (3΄)
2. Υπενθύμιση των γενικών αρχών του SMARTER και των βημάτων εφαρμογής του και αναφορά στο θέμα της 2ης διδακτικής ώρας που αφορά στην εμπέδωση των αρχών Καθορισμού Στόχων μέσα από πρόγραμμα άσκησης για βελτίωση της ΦΚ των μαθητών. (4΄)
3. Ως **προθέρμανση/εισαγωγή** μπορεί να επιλεγεί ένα παιδαγωγικό παιχνίδι Μη Αποκλεισμού. Στο τέλος του παιχνιδιού και καθώς οι μαθητές/τριες θα αξιολογήσουν κατά πόσο συμμετείχαν ενεργά θα το επαναλάβουν προτείνοντας οι ίδιοι τρόπους ώστε να αυξήσουν το ποσοστό ενεργής συμμετοχής τους. (12΄=5΄παιχνίδι, 2΄ αξιολόγηση/πρόταση, 5΄παιχνίδι).
4. Δραστηριότητες εμπέδωσης (εκπαίδευσης των μαθητών) στις Αρχές Καθορισμού Στόχων με βάση το SMARTER.

Ως δραστηριότητες εμπέδωσης των Αρχών Καθορισμού Στόχων με βάση το SMARTER προτείνονται δραστηριότητες απλές και κατανοητές όπως ασκήσεις ανάπτυξης ή/και διατήρησης της ΦΚ με τη μέθοδο της κυκλικής άσκησης σε σταθμούς (κάμψεις, κοιλιακοί, σχοινάκι, ανέβασμα πάγκου ή step κλπ.). Οι μαθητές **αυτο-αξιολογούνται** (ή ετερο-αξιολογούνται όταν ασκούνται σε ζευγάρια) κατά την εκτέλεση των δραστηριοτήτων στον πρώτο κύκλο και με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού ΦΑ θέτουν **στόχους για προσωπική βελτίωση** τους οποίους προσπαθούν να πετύχουν στον επόμενο κύκλο (π.χ., έκανα 15 κοιλιακούς σε 30΄΄, στόχος μου να κάνω 17) (8΄ ο κάθε κύκλος άσκησης, 2΄ διάλειμμα & 3΄ για συζήτηση/κατανόηση).

5. Συζήτηση-συμπεράσματα-προτάσεις
   (π.χ., ως προς την **αξία των Προσωπικών Στόχων**, την έμφαση στην προσπάθεια και την καλή απόδοση και όχι στο αποτέλεσμα, κλπ). (2΄)
6. Ανάθεση (προαιρετικής) ατομικής εργασίας με χρήση **Ατομικής Κάρτας Καθορισμού Στόχων** (Φύλλο Εργασίας Μαθητή 3.2)

Ο κάθε μαθητής α) αρχικά θα επιλέξει μια δεξιότητα/άσκηση ΦΚ (π.χ. κάμψεις, άσκηση σανίδα, επιτυχημένες βολές στο μπάσκετ κλπ), β) θα καταγράψει την επίδοσή του σε αυτή, γ) θα βάλει έναν εφικτό και μετρήσιμο στόχο και δ) θα αναφέρει τι δεσμεύεται να κάνει έτσι ώστε να πετύχει το στόχο του (να βελτιώσει δηλ. την επίδοσή του) την επόμενη εβδομάδα. (3΄)

3η διδακτική ώρα

Αποτελεσματικότητα Ατομικού Σεναρίου Καθορισμού Στόχων με βάση το SMARTER

1. Σύντομη συζήτηση των θεμάτων αναφορικά με την εφαρμογή του SMARTER την τρέχουσα εβδομάδα (π.χ. πιθανά εμπόδια/προβλήματα στην καταγραφή ή στην εφαρμογή του πλάνου που είχαν επιλέξει οι μαθητές). (3΄)

2. Ως προθέρμανση/εισαγωγή και με στόχο ένα κλίμα υποστήριξης της αυτονομίας τα παιδιά μπορούν να επιλέξουν ένα παιδαγωγικό παιχνίδι Μη Αποκλεισμού. (12΄)
3. Αποτίμηση της αποτελεσματικότητας του σεναρίου καθορισμού στόχων με βάση το SMARTER (από την 1η διδακτική ώρα) ως προς α) την ικανότητα/απόδοση με στόχο την προσωπική βελτίωση και β) τη συμμετοχή στη ΦΔ/άθληση.
   3.1. Ως προς την ικανότητα/απόδοση με στόχο την προσωπική βελτίωση.

   Οι μαθητές, με την καθοδήγηση του εκπ/κού ΦΑ, θα επαναλάβουν την 5η δραστηριότητα/διαδικασία της 1ης διδακτικής ώρας, με τη βοήθεια του ζευγαριού τους και τη χρήση της Ατομικής Κάρτας Καθορισμού Στόχων. (16΄)

   Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας δίνεται ιδιαίτερη έμφαση από τον εκπ/κό ΦΑ στα θέματα σωστής εφαρμογής της τεχνικής του Καθορισμού Στόχων καθώς και στην **αρχή της προσπάθειας και της καλής απόδοσης** των μαθητών με στόχο την **προσωπική τους βελτίωση**. **Επιβράβευση** των μαθητών από τον εκπ/κό ΦΑ για την προσπάθεια και επίτευξη τους. (3΄)

   3.2. Ως προς τη συμμετοχή στη ΦΔ/άθληση

   Οι μαθητές αξιολογούν (με τη βοήθεια του εκπ/κού ΦΑ) το ημερολόγιο καταγραφής της συμμετοχής τους σε μέτρια και έντονη ΦΔ κατά τη διάρκεια της προηγούμενης εβδομάδας και εξετάζουν κατά πόσο έχουν πετύχει τους στόχους που είχαν καθορίσει (π.χ. να αυξήσουν τη συμμετοχή τους σε μέτρια ΦΔ κατά μια ημέρα ή συνολικά ως προς το χρόνο συμμετοχής τους κατά 10-20%). (5΄)
4. Συζήτηση-συμπεράσματα-προτάσεις
   Μετά την ολοκλήρωση των 2 δραστηριοτήτων ο εκπ/κός ΦΑ προτρέπει τα παιδιά να μιλήσουν για τη συγκεκριμένη στρατηγική π.χ. εάν και κατά πόσο τους έχει βοηθήσει ο καθορισμός στόχων, τι δυσκολίες συνάντησαν κατά την εφαρμογή του και αν θα μπορούσαν **να μεταφέρουν αυτή την τεχνική και σε άλλες σχολικές ή/και εξωσχολικές δραστηριότητες.** (3΄)

5. Ανάθεση μιας ατομικής εργασίας, με βάση τις αρχές SMARTER, μετά το τέλος του μαθήματος με χρήση της **Φόρμας Καθορισμού/Ελέγχου Στόχων** (Φύλλο Εργασίας Μαθητή 2) για μια συμπεριφορά (κινητική, διατροφική, συμπεριφορική) που θα επιλέξουν οι ίδιοι οι μαθητές (3΄).

4η διδακτική ώρα

Σενάριο Καθορισμού Ομαδικών Στόχων στη ΦΑ με βάση το SMARTER

1. Συζήτηση/αποτίμηση της προαιρετικής ατομικής εργασίας από την 2η διδακτική ώρα και αξιολόγηση της ατομικής εργασίας των μαθητών από την προηγούμενη διδακτική ώρα, με χρήση της Φόρμας Ελέγχου και Καθορισμού Στόχων για μια συμπεριφορά (κινητική, διατροφική, συμπεριφορική) που είχαν επιλέξει οι ίδιοι οι μαθητές. Η αξιολόγηση θα

αφορά τη σωστή συμπλήρωση του πίνακα/διαγράμματος Καθορισμού Στόχων (αρχική αξιολόγηση, στόχος, σχέδιο δράσης, ημερολόγιο αυτοπαρατήρησης, επαναξιολόγηση…). (5΄)

2. Αναφορά στο θέμα της 4ης διδακτικής ώρας που αφορά σενάριο καθορισμού **Ομαδικών Στόχων**. Στόχος η υψηλότερη ατομική παρακίνηση για προώθηση/βελτίωση της ΦΔ/άσκησης, **τόσο εντός όσο και εκτός σχολείου**, μέσα από ομαδοσυνεργατικές δράσεις. Ο εκπ/κός ΦΑ είναι απαραίτητο να τονίζει στους μαθητές ότι δεν πρέπει να πιέζουν, αλλά να ενθαρρύνουν και να βοηθούν, ο ένας τον άλλο και να τους υπενθυμίζει την ευχάριστη φύση των ομαδικών στόχων. (5΄)
3. Ενδεικτική Δραστηριότητα Καθορισμού Ομαδικών Στόχων
   Ο εκπ/κός ΦΑ (ή/και ίδιοι οι μαθητές) δημιουργούν ανομοιογενείς ομάδες των 5 μαθητών/τριών (ως προς το φύλο, την ικανότητα …) οι οποίες **συμμετέχουν,** κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος ΦΑ, **σε μια δέσμη συγκεκριμένων κινητικών/φυσικών δραστηριοτήτων** στις οποίες αξιολογούν και καταγράφουν την επίδοση/ικανότητα τους ως ομάδα. Για τη δέσμη των συγκεκριμένων κινητικών δραστηριοτήτων η κάθε ομάδα μπορεί να προτείνει και από μια κινητική/φυσική δραστηριότητα η οποία βέβαια θα είναι εφικτή στο περιβάλλον του σχολείου. Με βάση αυτή την αρχική ομαδική επίδοση συζητούν και αποφασίζουν σε κάθε ομάδα τι μπορούν να κάνουν, ατομικά αλλά και ως ομάδα, ώστε να βελτιώσουν τις ατομικές τους επιδόσεις και κατά επέκταση την επίδοση όλης της ομάδας μετά από ένα χρονικό διάστημα (κοινό για όλες τις ομάδες). Στόχος, μέσα από την τεχνική Καθορισμού Στόχων (με τη χρήση Κάρτας Καθορισμού Στόχων), δεν είναι η μια ομάδα να ξεπεράσει την άλλη αλλά η κάθε ομάδα, μέσα από την προώθηση/βελτίωση της ΦΔ/άσκησης, **να βελτιώσει το δικό της ποσοστό επίτευξης**. Η δέσμη κινητικών/φυσικών δραστηριοτήτων μπορεί να περιλαμβάνει ασκήσεις ΦΚ, αγωνίσματα ή αθλητικές/κινητικές δεξιότητες (π.χ. προσαρμογή του Ομαδικού Αγωνίσματος «Στίβος για Παιδιά» της IAAF ή άλλη επιλογή/σύνθεση ασκήσεων και δεξιοτήτων). (32΄)
   Λόγω της πολυπλοκότητας του Καθορισμού Ομαδικών Στόχων μπορεί να χρειαστεί να επεκτείνουμε το διδακτικό σενάριο κατά μια διδακτική ώρα.
   Η εν λόγω δραστηριότητα ορίζεται να επαναληφθεί, ως τελική αξιολόγηση, μετά τον προκαθορισμένο χρόνο εφαρμογής της. Προτρέπουμε τις ομάδες **για κάθε εβδομάδα να συνεργάζονται** ώστε να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν, ατομικά και ως ομάδα, ένα πλάνο δράσης με χρήση Κάρτας Καθορισμού Στόχων.

4. Συζήτηση-συμπεράσματα-προτάσεις
   (π.χ., ως προς τη σημασία της κατανόησης των ιδεών/στάσεων των άλλων, το ρόλο των συνομηλίκων στον καθορισμό στόχων κλπ). (3΄)

8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Η προτεινόμενη δραστηριότητα Καθορισμού Ομαδικών Στόχων μπορεί να λάβει και χαρακτήρα άμιλλας, όχι μόνο μεταξύ των ομάδων ενός τμήματος αλλά και μεταξύ όλων των τμημάτων της τάξης.

Σύνοψη Ενότητας

Ο Καθορισμός Στόχων αποτελεί μια βασική τεχνική επιδίωξης συγκεκριμένων αποτελεσμάτων μάθησης ή/και απόδοσης. Οι μαθητές/τριες που θέτουν στόχους προσπαθούν περισσότερο, είναι πιο συγκεντρωμένοι, νοιώθουν υψηλότερη ικανοποίηση και είναι πιο αποτελεσματικοί σε ότι θέλουν να πετύχουν. Οι στόχοι όμως για να είναι αποτελεσματικοί θα πρέπει να πληρούν κάποια κριτήρια. Να είναι δηλαδή συγκεκριμένοι, βραχυπρόθεσμοι, εφικτοί, αυτόνομοι, προκλητικοί και να υπάρχει δέσμευση για την επίτευξή τους. Το μάθημα της ΦΑ προσφέρεται για τη διδασκαλία της τεχνικής καθορισμού στόχων και όταν ο μαθητής κατανοήσει τις βασικές αρχές και τα βήματα της θα μπορεί να την εφαρμόσει σε κάθε χώρο που δραστηριοποιείται.

Ενδεικτικές Δραστηριότητες Ανακεφαλαίωσης

Δραστηριότητα 1η: Συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα

		Όταν καθορίζω στόχους οι στόχοι μου πρέπει να είναι (συμπληρώστε τα παρακάτω):
1	**S**	**Σ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ ΄ _ _ _**
2	**M**	**Μ _ _ _ _ ΄ _ _ _ _ _**
3	**A**	**Α _ _ _ ΄ _ _ _ _ _**
4	**R**	**Ρ_ _ _ _ _ _ _ _ _ ΄**
5	**T**	**Χ _ _ _ _ _ ΄ Κ _ _ _ _ _ _ _ ΄ _ _ _**
6	**E**	**Σ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ ΄**
7	**R**	**Κ _ _ _ _ _ _ _ ΄ _ _ _ _ _**

Δραστηριότητα 2η: «Πώς να θέτω στόχους για πιο κινητικά δραστήρια ζωή»

Βιβλίο Φυσική Αγωγή Α΄, Β΄, Γ΄ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ. Κεφάλαιο 4. Άσκηση 4.2.
http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2252/Fysiki-Agogi_A-B-G-Gymnasiou_html-empl/index4.html

9 . ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- *Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας https://www.who.int/*
- *Η Ενσωμάτωση της Τεχνικής του Καθορισμού Στόχων στην Οργάνωση του Μαθήματος της Φυσικής Αγωγής (Άρθρο)*
  http://research.pe.uth.gr/emag/index.php/inquiries/article/view/4/0
- *Θεοδωράκης, Ι., Ζουρμπάνος, Ν., Χατζηγεωργιάδης, Α., 2015. Ψυχολογική υποστήριξη στον αθλητισμό και την άσκηση για υγεία. [ηλεκτρ. βιβλ.] Αθήνα:Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. Διαθέσιμο στο: http://hdl.handle.net/11419/1254*
- *ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Impact PE Project https://www.impactpe.eu*

- *«IAAF Kid's Athletics» http://www.segas.gr/files/IAAF_Kids_Athletics_-Greek.pdf*

10. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Φύλλα Εργασίας (που θα δοθούν σε μαθητές και μαθήτριες).

Στο παράρτημα αναπτύσσονται ορισμένες ενδεικτικές φόρμες για την υλοποίηση της διδασκαλίας αυτής της ενότητας.

1. ***Φύλλο Εργασίας Μαθητή 1***. Η παρακάτω άσκηση μας βοηθάει να κατανοήσουμε καλύτερα τις διαφορές μεταξύ των διάφορων στόχων, καθώς και να μάθουμε να εντοπίζουμε τους σωστούς και αποτελεσματικούς στόχους. Συζητήστε σε ομάδες και αποφασίστε ποιοί στόχοι είναι σωστοί/αποτελεσματικοί*, ποιοί όχι και γιατί.

		NN AI	OO XI	Αιτιολογήστε την απάντησή σας
1	Να βγω πρώτος στους επόμενους Ολυμπιακούς			
2	Να χάσω 5 κιλά			
3	Να νικήσω στον επόμενο αγώνα			
4	Να έχω 80% ευστοχία στις ελεύθερες βολές στο μπάσκετ			
5	Να τρέξω τα 1000 μ. σε 3,5 λεπτά			
6	Να συμμετέχω σε ΦΔ 7 ώρες αυτή την εβδομάδα			
7	Η σχολική μας ομάδα να βγει πρώτη			
8	Να κερδίσουμε τον αγώνα ποδοσφαίρου με το άλλο σχολείο			
9	Να κερδίσω τους συμμαθητές μου στη σφαίρα			
10	Να βελτιώσω κατά 20 εκατοστά την επίδοσή μου στο άλμα σε μήκος			

** Σωστά τα 2,4,5,6,10*

2. ***Φύλλο Εργασίας Εκπαιδευτικού 1***. Ο εκπ/κός επεξηγεί**,** με συγκεκριμένα παραδείγματα, κάθε μια από τις παρακάτω αρχές.

Συγκεκριμένοι	*Θα κάνω κάμψεις*	***Θα βελτιώσω την επίδοσή μου και από 10 κάμψεις θα κάνω 12***
Μετρήσιμοι	*Θα πάω για περπάτημα*	***Θα περπατήσω 60΄***
Αυτόνομοι	*Πρέπει να κάνεις προπόνηση δύναμης 2-3 φορές την εβδομάδα*	***Θα αυξήσω από 3 σε 4 τα σετ των 10 επαναλήψεων για να βελτιώσω τη δύναμη των κοιλιακών μου***
Ρεαλιστικοί	*Να τρέχω κάθε ημέρα 10 χιλιόμετρα*	***Να περπατάω 6 χιλιόμετρα για φυσική κατάσταση τη Δευτέρα, Τετάρτη και την Παρασκευή***
Χρονικά καθορισμένοι	*Να αδυνατίσω*	***Να χάσω 1 κιλό σε 2 εβδομάδες***
Συναρπαστικοί		***Να παίξω μπάσκετ 3 φορές αυτή την εβδομάδα με τους φίλους μου***
Καταγραφόμενοι		***Να καταγράφω τη συχνότητα και τη διάρκεια της εβδομαδιαίας άσκησης***

3. ***Φύλλο Εργασίας Μαθητή 2.*** ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗΣ ΣΤΟΧΩΝ /Φόρμα καθορισμού και ελέγχου στόχων.

Όνομα:…… Ημερομηνία:……						
Ο Στόχος μου	**Από ποιόν εξαρτάται η επίτευξη;**	**Είναι συγκεκριμένος;**	**Είναι χρονικά καθορισμένος;**	**Είναι εφικτός και ρεαλιστικός;**	**Τι ακριβώς θα κάνεις για να πετύχεις τον στόχο;**	**Πώς θα αξιολογείς και θα παρακολουθείς τι κάνεις;**
Τι είναι αυτό που θέλω να καταφέρω;	*Είναι κάτι που εξαρτάται από εμένα αποκλειστικά ή χρειάζομαι βοήθεια και συνεργασία με άλλους;*	*Είναι κάτι που μπορεί να μετρηθεί;*	*Έως πότε πιστεύω ότι θα τον έχω πετύχει;*	*Μπορώ να τον καταφέρω;*	*Ποιές ενέργειες θα χρειαστεί να κάνω;*	*Πώς θα γνωρίζω ότι έφτασα στο αποτέλεσμα που θέλω; Πώς θα διαπιστώσω ότι πέτυχα τον στόχο μου;*
Ένα παράδειγμα και τα ενδεικτικά περιεχόμενα: ***Οι μαθητές καθορίζουν στόχους αύξησης του χρόνου συμμετοχής τους στη ΦΔ/άσκηση και πως ακριβώς θα το πετύχουν, για την επόμενη εβδομάδα, με βάση τις αρχές του SMARTER.***						
Να αυξήσω το χρόνο συμμετοχής μου στη ΦΔ/άσκηση	*Εξαρτάται από εμένα αποκλειστικά*	*Να γυμναστώ, αυτή την εβδομάδα 60΄ περισσότερο (αν συμμετείχα σε ΦΔ/ άσκηση για 4 ώρες να τις κάνω 5)*	*Ναι*	*Ναι*	*•Το αγαπημένο μου άθλημα • Θα πηγαίνω και θα επιστρέφω στο/από το σχολείο με τα πόδια • Θα κάνω το Σάββατο ποδήλατο*	*Θα γράφω στο ημερολόγιο, αναλυτικά για κάθε ημέρα της εβδομάδας, τι δραστηριότητες έκανα π.χ. 1 ώρα ποδήλατο το Σάββατο*

4. ***Φύλλο Εργασίας Μαθητή 3.*** Ατομική Κάρτα Καθορισμού Στόχων.

Ατομική Κάρτα Καθορισμού Στόχων. Φύλλο Εργασίας Μαθητή 3.1.

Όνομα μαθητή/τριας:

	Η επίδοσή μου στην 1η μέτρηση Ημερομηνία:	*Ο στόχος μου μετά από 1 εβδομάδα είναι:*	*Η επίδοσή μου στη 2η μέτρηση Ημερομηνία:*
1ο Τεστ: αριθμός επαναλήψεων κοιλιακών σε 60΄΄			
2ο Τεστ: ανεβοκατέβασμα σε σκαλοπάτι για 3΄			

Ατομική Κάρτα Καθορισμού Στόχων. Φύλλο Εργασίας Μαθητή 3.2.

Όνομα μαθητή/τριας:				
	Η επίδοσή μου 1η μέτρηση Ημερομηνία:	*Ο στόχος μου μετά από 1 εβδομάδα είναι:*	*Τι ακριβώς θα κάνω για να πετύχω το στόχο:*	*Η επίδοσή μου 2η μέτρηση Ημερομηνία:*
Η δεξιότητα που έχω επιλέξει:				

Προτεινόμενο ενδεικτικό σενάριο για την ανάπτυξη του 3ου σκοπού

1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος διδακτικού σεναρίου: Γυμνάζομαι γιατί νοιάζομαι για την υγεία μου
Δημιουργός: Δημήτριος Μυλώσης

Βαθμίδα - Τάξη: Α΄ Γυμνασίου

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ

Γνωστικό πεδίο: Φυσική Αγωγή

Θεματικό πεδίο: 3. Βιωματικός/Συμπεριφορικός σκοπός. Συμμετέχει συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες και αναπτύσσει ή/και διατηρεί κατάλληλο επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία.

Θεματική ενότητα: 3.1. Αξιολόγηση-αυτοπαρατήρηση των προσωπικών επιπέδων ΦΔ και των δεικτών της προσωπικής ΦΚ για υγεία και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση. 3.1.1. Αξιολόγηση των προσωπικών επιπέδων ΦΔ και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση. *(Πίνακες, 1 και 2)*.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα όπως αναφέρονται στο ΠΣ

Οι μαθητές θα γνωρίζουν:

1. Πως να αξιολογούν τη διαφορετική ένταση των ΦΔ με βάση την καρδιακή συχνότητα.
2. Να παρακολουθούν και να καταγράφουν το προσωπικό επίπεδο ΦΔ στη ΦΑ και εκτός σχολείου με βάση την έντασή τους, με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού ΦΑ.
3. Να καθορίζουν στόχους για βελτίωση των επιπέδων ΦΔ με βάση τις αρχές SMARTER.
4. Να σχεδιάζουν στρατηγικές δράσης και υπερνίκησης εμποδίων.
5. Να αναπτύσσουν portfolio.

Οι μαθητές θα είναι σε θέση να:

1. Αξιολογούν την εβδομαδιαία ΦΔ τους και να θέτουν και να παρακολουθούν με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού ΦΑ προσωπικούς στόχους για βελτίωση ή/και διατήρηση της συμμετοχής τους σε ΦΔ για υγεία, με βάση το ισχύον επίπεδό τους.

Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες ή/και θεματικά πεδία του γνωστικού αντικειμένου ή/και άλλα γνωστικά αντικείμενα

1. Με τη θεματική ενότητα 2.1.1. του θεματικού πεδίου 2. και με την θεματική ενότητα 3.1.2. του θεματικού πεδίου 3.
2. Με τη Βιολογία Α΄ Γυμνασίου, θεματική ενότητα “Κυκλοφορικό σύστημα, αναπνοή”.

Χρονική διάρκεια: 3 ώρες

2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ (και πιθανές αντιλήψεις μαθητών/τριών για το προς μελέτη θέμα) – ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

- Ελλιπής φυσική δραστηριότητα των παιδιών και εφήβων *(ΠΟΥ, IMPACT). **Είναι πολύ σημαντικό ο εκπαιδευτικός ΦΑ να έχει συζητήσει με τους μαθητές/τριες στα πρώτα μαθήματα του σχολικού έτους και να γνωρίζει ποιοι/ες μαθητές/τριες δεν συμμετέχουν συστηματικά σε κάποιο άθλημα (π.χ., σε κάποιον αθλητικό σύλλογο) εκτός σχολείου. Με αυτόν τον τρόπο θα μπορεί να τους/τις βοηθήσει με την αποτελεσματική εφαρμογή διδακτικών σεναρίων (όπως αυτό που προτείνεται εδώ) και με άλλες δράσεις που προτείνονται στον παρόντα Οδηγό για τον εκπαιδευτικό, να αυξήσουν και να διατηρήσουν τη συμμετοχή τους σε μέτριες/έντονες ΦΔ στο μάθημα ΦΑ αλλά και εκτός σχολικού προγράμματος.***
- Οι μαθητές δεν έχουν θετικές στάσεις και προθέσεις για τη συστηματική άσκηση και δεν μπορούν να αναπτύξουν και να εφαρμόσουν προγράμματα άσκησης και αποτελεσματικές στρατηγικές διαχείρισης χρόνου και επίλυσης προβλημάτων.
- Με την αποτελεσματική εφαρμογή της ενότητας θα αυξηθούν οι δεξιότητες, η αίσθηση αυτονομίας και ο αυτοκαθορισμός των μαθητών, με σκοπό να γίνουν περισσότερο φυσικά δραστήριοι στον ελεύθερο χρόνο τους.

3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Οι μαθητές είναι καλό να γνωρίζουν *(να έχουν διδαχθεί σε προηγούμενη θεματική ενότητα)*:

- Τα οφέλη της συστηματικής άσκησης για την υγεία.
- Τις συστάσεις του ΠΟΥ, όσον αφορά στο επίπεδο της συμμετοχής σε μέτριες και έντονες ΦΔ με σκοπό την υγεία.
- Τη δεξιότητα της αυτορρύθμισης «καθορισμός στόχων» με βάση τις αρχές SMARTER.
- Πως να αξιοποιούν αποτελεσματικά τους διαθέσιμους χώρους και τον διαθέσιμο εξοπλισμό για τις ανάγκες του μαθήματος.
- Να ακολουθούν αποτελεσματικά οδηγίες του εκπαιδευτικού ΦΑ, να βοηθούν στην οργάνωση του μαθήματος και να συνεργάζονται αποτελεσματικά.
- ΦΔ και αθλήματα στο αναπτυξιακό επίπεδο που απαιτείται με βάση τη σχολική ηλικία τους.

4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Σκοπός του σεναρίου είναι η εφαρμογή στην πράξη από τους μαθητές γνώσεων και δεξιοτήτων που έχουν αποκτήσει, όσον αφορά στην άσκηση για υγεία. Επιπρόσθετα, επιδιώκεται (α) η ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ των μαθητών σε θέματα άσκησης, (β) η αύξηση της εσωτερικής παρακίνησης για άσκηση, μέσω της ανάπτυξη αυτονομίας και αυτό-αποτελεσματικότητας και (γ) η ανάπτυξη θετικών στάσεων και προθέσεων για τη συστηματική άσκηση για υγεία.

5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

Χώρος υλοποίησης του σεναρίου η σχολική αυλή με τις τυπικές αθλητικές εγκαταστάσεις *(εναλλακτικά οργανωμένο και κατάλληλα εξοπλισμένο κλειστό γυμναστήριο ή αίθουσα αθλητικών δραστηριοτήτων)*. Οργάνωση και εφαρμογή σε τρεις διδακτικές ώρες με επιμέρους

επιδιωκόμενους μαθησιακούς στόχους, όπως αναλύεται παρακάτω. Για αποτελεσματικότερη βιωματική επίτευξη των στόχων του σεναρίου προτείνεται η διάθεση βηματομετρητών, ή/και έξυπνων ρολογιών, ή/και κινητών.

1. Κατανόηση της αναγκαιότητας της αυτοπαρατήρησης των επιπέδων ΦΔ και της σύνδεσής τους με την υγεία και βιωματική ανάπτυξη της ικανότητας αξιολόγησης της διαφορετικής έντασης των ΦΔ.
2. Αυτοπαρατήρηση ΦΔ, αξιολόγηση της έντασης των ΦΔ, εκτίμηση του χρόνου συμμετοχής σε ΦΔ διαφορετικής έντασης.
3. Αυτοαξιολόγηση επιπέδων ΦΔ και καθορισμός προσωπικών στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση. Η ενότητα ολοκληρώνεται με την αξιολόγηση από τον εκπαιδευτικό του βαθμού επίτευξης των μαθησιακών αποτελεσμάτων. Επιπρόσθετα, θα αξιοποιηθεί και ο ελεύθερος χρόνος των μαθητών εκτός σχολείου. ***Προτείνεται, οι μαθητές να συμβουλεύονται το εκπαιδευτικό υλικό, που υπάρχει στο βιβλιο-τετράδιο στη σχετική ενότητα.***

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ:

Μαθητοκεντρική μέθοδος διδασκαλίας, βιωματική προσέγγιση, συνεργατική μάθηση, εφαρμογή του πρακτικού και του στιλ του αυτοελέγχου. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην αυτορρύθμιση, αυτονομία, ευχαρίστηση και ικανοποίηση των μαθητών από το μάθημα ΦΑ με εφαρμογή των παρακάτω στρατηγικών. Συμπερίληψη παιδαγωγικών παιχνιδιών, παροχή της δυνατότητας για επιλογή μεταξύ διαφορετικών δραστηριοτήτων και σταδιακά όλο και μεγαλύτερη συμμετοχή των μαθητών στη λήψη αποφάσεων. Αποφυγή συγκρίσεων, τα αποτελέσματα και οι στόχοι είναι προσωπικοί. Παροχή βοήθειας από τον εκπαιδευτικό ΦΑ στους μαθητές που την χρειάζονται, αξιοποίηση θετικής και ενισχυτικής ανατροφοδότησης. Προσοχή στη χρήση της κατάλληλης γλώσσας που ελαχιστοποιεί την πίεση και αυξάνει την αίσθηση της επιλογής και της αυτονομίας. Για παράδειγμα, αντί “πρέπει να καταγράψετε…”, καλύτερα “θα είναι καλό για εσάς να καταγράψετε…”, αντί “πρέπει να καθορίσετε στόχους…” καλύτερα “θα κερδίσετε αν θέσετε στόχους για βελτίωση…”. Κατά τη διδασκαλία δίνεται περισσότερη έμφαση στην ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτορρύθμισης των μαθητών *(αρχική αξιολόγηση, καθορισμός προσωπικών στόχων για βελτίωση, ανάπτυξη προγράμματος, εφαρμογή προγράμματος, επαναξιολόγηση, απολογισμός διαδικασίας, επανακαθορισμός στόχων με βάση την προσωπική εμπειρία)*, χωρίς να τονίζεται ιδιαίτερα το αποτέλεσμα *(ιδιαίτερα στην Α΄ τάξη).*

Παραδείγματα αξιολόγησης των εκπαιδευτικών αποτελεσμάτων του σεναρίου

- Αξιολόγηση του βιβλίο-τετραδίου και του ατομικού φακέλου μαθητή *(portfolio)* από τον εκπαιδευτικό ΦΑ.
- Παρατήρηση και διαμορφωτική αξιολόγηση από τον εκπαιδευτικό ΦΑ, με σκοπό την παροχή ανατροφοδότησης κατά τη διάρκεια των μαθημάτων.
- Αυτό-παρακολούθηση, αυτό-αξιολόγηση από τους μαθητές.
- Αναστοχασμός στο κλείσιμο κάθε διδακτικής ώρας.

- Αμφίδρομη ανατροφοδότηση *(από τον εκπαιδευτικό προς τους μαθητές και το αντίστροφο)*.

7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

1η διδακτική ώρα

Ανάγκη για συστηματική άσκηση με σκοπό την υγεία, αυτοπαρατήρηση, αξιολόγηση της έντασης των ΦΔ, εφαρμογή γνώσεων στην πράξη

1. Διερεύνηση από τον εκπαιδευτικό ΦΑ των γνώσεων των μαθητών σχετικά με τη σχέση της συστηματικής άσκησης με την υγεία (*ΠΟΥ*), την αξιολόγηση της έντασης των ΦΔ και αθλημάτων με βάση την καρδιακή συχνότητα. Αναφορά στη σπουδαιότητα της συστηματικής ενασχόλησης στον ελεύθερο χρόνο κυρίως με τον μαζικό αθλητισμό *(χωρίς να παραγνωρίζεται ή να μειώνεται η αξία του πρωταθλητισμού)*. Αιτιολόγηση της σημαντικότητας της ενεργητικής συμμετοχής στις δραστηριότητες του μαθήματος *(2΄-3΄).*

Βιωματική προσέγγιση

Αξιολόγηση της διαφορετικής έντασης με βάση την καρδιακή συχνότητα, μέσα από την ενεργητική κινητική συμμετοχή σε διαφορετικές ΦΔ ή αθλήματα *(οι μαθητές μετρούν την καρδιακή τους συχνότητα στην αρχή, ενδιάμεσα και στο τέλος της κάθε δραστηριότητας)*.

1. Οι μαθητές μετρούν την καρδιακή συχνότητά τους σε ακινησία *(1΄).*
2. Παιδαγωγικό παιχνίδι προθέρμανσης συμπερίληψης χαμηλής έντασης, με δευτερεύοντες σκοπούς την ψυχαγωγία, την ικανοποίηση και την ανάπτυξη της αίσθησης της ομάδας *(6΄-7΄)*.
3. Ομαδικά παιχνίδια ίσης χρονικής διάρκειας αλλά διαφορετικής έντασης (18΄-20΄).

   Ενδεικτικές δραστηριότητες

   (α) Οι μαθητές παίζουν για 9-10 λεπτά δύο εναντίον δύο κράτημα μπάλας *(ή μονό με πόντους)* στην καλαθοσφαίριση, για να κατανοήσουν βιωματικά την υψηλή ένταση (καρδιακή συχνότητα >70%), που προκαλείται στο κυκλοφορικό σύστημα από τη συγκεκριμένη φυσική δραστηριότητα.

   (β) Οι μαθητές εξασκούνται για 9-10 λεπτά σε ζευγάρια στην πάσα με τα δάχτυλα στην πετοσφαίριση, για να κατανοήσουν βιωματικά την χαμηλή-μέτρια ένταση *(καρδιακή συχνότητα <70%)*, που προκαλείται στο κυκλοφορικό σύστημα από τη συγκεκριμένη φυσική δραστηριότητα.
4. Παιχνίδια, ΦΔ ή αθλήματα, που ***επιλέγουν*** οι μαθητές ***για ανάπτυξη της αυτονομίας*** σε μικρές ομάδες των 4 έως 6 ατόμων, με κύριο στόχο την εκτίμηση της έντασης με βάση την καρδιακή συχνότητα *(8΄-10΄)*.

Αναστοχασμός, αυτοπαρατήρηση ΦΔ

1. Αξιολόγηση της διδακτικής ώρας, συζήτηση, συμπεράσματα, εντοπισμός αδυναμιών. Διερεύνηση από την εκπαιδευτικό ΦΑ της ικανότητας των μαθητών στο σύνολο της τάξης, να αξιολογούν και να κατατάσσουν τις ΦΔ και τα αθλήματα με βάση την καρδιακή συχνότητα σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης *(3΄-5΄)*.
2. Διαμοιρασμός στους μαθητές φύλλου αξιολόγησης της εβδομαδιαίας συμμετοχής σε ΦΔ, από τον εκπαιδευτικό ΦΑ και οδηγίες συμπλήρωσής του *(1΄)*.
3. Ανάθεση στους μαθητές να καταγράψουν για την επόμενη εβδομάδα *(στο τέλος της κάθε ημέρας)* τον προσωπικό χρόνο συμμετοχής σε μέτριας και υψηλής έντασης ΦΔ *(2΄)*.
4. Σύντομη αναφορά - επανάληψη στην έννοια του Portfolio, στην επιμελή ανάπτυξή του και στην χρησιμότητά του για την προαγωγή της μάθησης και την αξιολόγησή της *(1΄)*.
5. Επιστολή ενημέρωσης στους γονείς (1΄).

2η διδακτική ώρα

Αυτοπαρατήρηση ΦΔ, αξιολόγηση της έντασης των ΦΔ, εκτίμηση του χρόνου συμμετοχής σε ΦΔ διαφορετικής έντασης

1. Σύντομη συζήτηση, επίλυση προβλημάτων αναφορικά με την παρακολούθηση και καταγραφή της εβδομαδιαίας ΦΔ *(4΄-5΄)*.

Βιωματική προσέγγιση

Αξιολόγηση της διαφορετικής έντασης με βάση την καρδιακή συχνότητα μέσα από την ενεργητική κινητική συμμετοχή σε διαφορετικές ΦΔ ή αθλήματα *(οι μαθητές μετρούν την καρδιακή τους συχνότητα στην αρχή, ενδιάμεσα και στο τέλος της κάθε δραστηριότητας)*.
Εκτίμηση του χρόνου συμμετοχής σε ΦΔ με χαμηλή, και υψηλή ένταση.

1. Προθέρμανση σε χαμηλή ένταση *(5΄)*.
2. Παιδαγωγικό παιχνίδι μέτριας-υψηλής έντασης, με δευτερεύοντες σκοπούς την ψυχαγωγία, τη διασκέδαση και την ανάπτυξη της αίσθησης της ομάδας *(5΄)*.
3. Δραστηριότητες βελτίωσης της αερόβιας αντοχής με εμφανή διαφοροποίηση της έντασης *(16΄-18΄).*

   Ενδεικτικές δραστηριότητες

   (α) χαμηλής έντασης *(π.χ., τρέξιμο διάρκειας, αργοί παραδοσιακοί χοροί, ανέβασμα σε στεπ ή σκαλάκι σε πολύ αργό ρυθμό) (8΄-9΄)*.

   (β) υψηλής έντασης *(π.χ., παλίνδρομο τρέξιμο, γρήγοροι παραδοσιακοί χοροί, σχοινάκι σε πολύ γρήγορο ρυθμό, τροποποιημένα αγωνιστικά ομαδικά παιχνίδια υψηλής έντασης) (8΄-9΄)*.

4. Παιχνίδια, ΦΔ ή/και αθλήματα που ***επιλέγουν*** οι μαθητές για ***ανάπτυξη της αυτονομίας*** σε μικρές ***ομάδες των 4 έως 6 ατόμων*** (10΄-12΄).

Αναστοχασμός

1. Αξιολόγηση της διδακτικής ώρας, συζήτηση, συμπεράσματα, εντοπισμός αδυναμιών. Διερεύνηση από την εκπαιδευτικό ΦΑ της ικανότητας των μαθητών στο σύνολο της τάξης, να εκτιμούν τον χρόνο που συμμετείχαν σε ΦΔ σε χαμηλή και σε υψηλή ένταση αντίστοιχα. Υπενθύμιση από τον εκπαιδευτικό ΦΑ και δέσμευση από τους μαθητές για την εφαρμογή του προσωπικού προγράμματος καταγραφής των επιπέδων ΦΔ τους *(3΄-5΄)*.

3η διδακτική ώρα

Αυτοαξιολόγηση επιπέδων ΦΔ, καθορισμός προσωπικών στόχων για βελτίωση

1. Εξήγηση, συζήτηση των ατομικών διαφορών και της σημαντικότητας του καθορισμού προσωπικών στόχων για βελτίωση *(με έμφαση στην αποφυγή των συγκρίσεων)*, παρουσίαση του τρόπου αξιολόγησης των επιπέδων ΦΔ στο τέλος της εβδομάδας και καθορισμού στόχων με βάση τις αρχές SMARTER *(4΄-5΄)*.

Βιωματική προσέγγιση

Αυτοαξιολόγηση της απόδοσης μέσα από τη συμμετοχή σε ΦΔ και εξάσκηση στον καθορισμό προσωπικών στόχων για βελτίωση *(π.χ., αύξηση του χρόνου ενεργητικής κινητικής συμμετοχής και της έντασης συμμετοχής)*. Προτείνεται η χρήση βηματομετρητών, ή/και έξυπνων ρολογιών, ώστε να μπορούν να καταγράφουν με ακρίβεια την απόσταση που διανύουν.

1. Παιδαγωγικό παιχνίδι μέτριας-υψηλής έντασης και με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού ΦΑ στο τέλος του παιχνιδιού οι μαθητές αξιολογούν και καταγράφουν *τον προσωπικό χρόνο και την ένταση της* ενεργητικής συμμετοχής. Οι μαθητές εκτιμούν και καταγράφουν τον χρόνο ενεργητικής συμμετοχής σε σχέση με τον συνολικό χρόνο του παιχνιδιού, μετρούν και καταγράφουν τα βήματα που έκαναν με βηματομετρητή *(εφόσον διατίθεται)*, ή/και μετρούν και καταγράφουν τον *προσωπικό αριθμό* των καρδιακών σφυγμών *(σε διαμορφωμένο φύλλο καταγραφής ή στο βιβλίο-τετράδιο ΦΑ) (5΄ + 2΄ για αξιολόγηση-καταγραφή)*.

   Με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού και με βάση τις αρχές SMARTER, καθορισμός *προσωπικών στόχων για διατήρηση ή βελτίωση* του χρόνου ενεργητικής συμμετοχής, του αριθμού των βημάτων ή/και της έντασης με βάση την καρδιακή συχνότητα, επανάληψη του παιχνιδιού και προσπάθεια επίτευξης των προσωπικών στόχων *(παραδείγματα στόχων ανάλογα με το παιχνίδι, π.χ., να κάνω 100 βήματα περισσότερα, να έχω ανεβάσει την καρδιακή μου συχνότητα στο τέλος του παιχνιδιού κατά 5-10 σφυγμούς) (5΄+ 1΄ για έλεγχο επίτευξης προσωπικών στόχων)*.

Εναλλακτική δραστηριότητα 1. Δραστηριότητες ανάπτυξης ή/και διατήρησης της ΦΚ *(π.χ., κυκλική εξάσκηση σε σταθμούς εργασίας: κάμψεις, κοιλιακοί, σχοινάκι, ανέβασμα πάγκου ή στεπ, κλπ)*. Οι μαθητές αυτοαξιολογούνται κατά την εκτέλεση των δραστηριοτήτων στον πρώτο κύκλο και με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού ΦΑ, θέτουν στόχους για προσωπική βελτίωση και προσπαθούν να τους πετύχουν στον επόμενο κύκλο *(π.χ., έκανα 15 κοιλιακούς σε 30'', στόχος μου να κάνω 17) (10΄ + 2΄ συζήτηση για κατανόηση)*.

Εναλλακτική δραστηριότητα 2. Τρέξιμο διάρκειας σε σταθερό ρυθμό. Οι μαθητές μετρούν και καταγράφουν στο τέλος τη συνολική απόσταση που έτρεξαν ή/και τα βήματα που έκαναν και την καρδιακή τους συχνότητα *(σε διαμορφωμένο φύλλο καταγραφής ή στο βιβλίο-τετράδιο ΦΑ)*.

2. Με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού ΦΑ, εξάσκηση στην καταγραφή του χρόνου και της έντασης ενεργητικής συμμετοχής, σε ένα ατομικό ή ομαδικό άθλημα στο μάθημα ΦΑ (*π.χ., ενόργανη γυμναστική, στίβος, ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση*). Οι μαθητές εκτιμούν και καταγράφουν τον χρόνο ενεργητικής συμμετοχής σε σχέση με το συνολικό χρόνο του αθλήματος, μετρούν και καταγράφουν τα βήματα που έκαναν με βηματομετρητή *(εφόσον διατίθεται)*, ή/και μετρούν και καταγράφουν τον *προσωπικό αριθμό* των καρδιακών σφυγμών *(σε διαμορφωμένο φύλλο καταγραφής ή στο βιβλίο-τετράδιο ΦΑ) (8΄ + 2΄για καταγραφή).*

Με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού καθορισμός *προσωπικών στόχων για διατήρηση ή βελτίωση* του χρόνου ενεργητικής συμμετοχής, του αριθμού των βημάτων ή/και της έντασης με βάση την καρδιακή συχνότητα, με βάση τις αρχές SMARTER, επανάληψη του αθλήματος και προσπάθεια επίτευξης των προσωπικών στόχων *(8΄+ 1΄ για έλεγχο επίτευξης προσωπικών στόχων)*.

Αναστοχασμός, καθορισμός προσωπικών στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση

1. Συζήτηση σχετικά με τη διαδικασία αυτο-αξιολόγησης και καθορισμού κατάλληλων προσωπικών στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση των επιπέδων ΦΔ σε μέτρια ή υψηλή ένταση με βάση τις αρχές SMARTER *(2΄)*.
2. Διαμοιρασμός στους μαθητές από τον εκπαιδευτικό ΦΑ του φύλλου αξιολόγησης της εβδομαδιαίας συμμετοχής σε ΦΔ και καθορισμού στόχων προσωπικής βελτίωσης και οδηγίες συμπλήρωσής του *(2΄)*.
3. Ανάθεση στους μαθητές να καθορίσουν για την επόμενη εβδομάδα *στόχους προσωπικής βελτίωσης* κατά 10% τουλάχιστον ή διατήρησης εφόσον είναι ήδη σε πολύ υψηλά επίπεδα (*π.χ., αθλητές/τριες υψηλού επιπέδου*) τα ποσοστά της μέτριας και έντονης ΦΔ. ***Ο εκπαιδευτικός ΦΑ, εξηγεί τον τρόπο ανάπτυξης, προτείνει ιδέες και βοηθάει τους μαθητές, όπου και όσο χρειάζεται. Επίσης τονίζει τη σπουδαιότητα και ενισχύει τη συστηματική μακρόχρονη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες σε κάποιον***

αθλητικό σύλλογο, σε αθλητικά προγράμματα του δήμου ή άλλες οργανωμένες δράσεις, όταν και όπου παρέχεται η δυνατότητα *(2΄).*

4. Πρόσκληση των γονέων σε ημερίδα με στόχο την ενημέρωση και τη συνεργασία τους στα προγράμματα βελτίωσης ή/και διατήρησης των επιπέδων ΦΔ και της ΦΚ για υγεία των παιδιών τους (1΄).

Αξιολόγηση της θεματικής ενότητας

- Αξιολόγηση από τον εκπαιδευτικό ΦΑ των φύλλων καταγραφής της ΦΔ *(ή του βιβλίο-τετραδίου ΦΑ)* και του καθορισμού στόχων των μαθητών ως προς την ακρίβεια, την αντικειμενικότητα και τη σωστή εφαρμογή των αρχών SMARTER. Αξιολόγηση της ικανότητας των μαθητών *(στο σύνολο της τάξης)* να εφαρμόσουν αυτές τις γνώσεις αποτελεσματικά στην εφαρμογή του προγράμματος "ΑΘΛΟΣ" στο δεύτερο τετράμηνο.

Εναλλακτικές μορφές αξιολόγησης

- Παρατήρηση και αξιολόγηση από τον εκπαιδευτικό ΦΑ της συμπεριφοράς των μαθητών σε κάθε μάθημα ΦΑ σε σχέση με τα επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα και την επίτευξή τους.
- Αυτό-παρακολούθηση, αυτο-αξιολόγηση της εφαρμογής του προσωπικού προγράμματος από τους μαθητές, ατομικά ή σε συνεργασία με συμμαθητές τους.
- Αξιολόγηση του βιβλίο-τετραδίου και του ατομικού φακέλου μαθητή *(portfolio)* από τον εκπαιδευτικό ΦΑ.
- Αναστοχασμός στο κλείσιμο κάθε διδακτικής μονάδας.

8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Είναι πιθανό να απαιτηθούν προσαρμογές του σεναρίου ανάλογα με τις συνθήκες που καλείται να αντιμετωπίσει ο εκπαιδευτικός ΦΑ που θα κληθεί να το εφαρμόσει *(π.χ., διαθέσιμοι χώροι και εξοπλισμός του σχολείου, αριθμός και αναπτυξιακό επίπεδο μαθητών ως προς την εμπειρία τους σε ανάλογες διδακτικές προσεγγίσεις του μαθήματος ΦΑ, συνεργασία με εκπαιδευτικούς άλλων γνωστικών αντικειμένων)*. Επιπρόσθετα, ανάλογα με τη θέση των 2 διδακτικών ωρών της ΦΑ στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα των μαθητών ή/και την απώλεια κάποιας ώρας για κάποιο λόγο και την προηγούμενη εμπειρία των μαθητών, ενδέχεται να υπάρχουν δυσκολίες ως προς την εφαρμογή του προγράμματος σε 3 διδακτικές ώρες και να χρειαστεί και 4^{η} διδακτική ώρα για την ολοκλήρωση της ενότητας. Το σενάριο μπορεί να εφαρμοστεί με τις αναγκαίες προσαρμογές στη Β΄ και Γ΄ του γυμνασίου, λαμβάνοντας υπόψη τα προτεινόμενα μαθησιακά αποτελέσματα ανά τάξη και τις ενδεικτικές δραστηριότητες, όπως αναλύονται στους Πίνακες 1 και 2 στα αντίστοιχα πεδία και τις εκπαιδευτικές συνθήκες κάτω από τις οποίες θα διδαχθεί *(όπως αναφέρεται και παραπάνω)*.

9. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

Έντυπο υλικό

1. Βιβλιο-Τετράδιο ΦΑ μαθητή, φύλλο καταγραφής επιπέδων ΦΔ και καθορισμού στόχων για προσωπική βελτίωση.
2. Βιβλιο-Τετράδιο ΦΑ μαθητή, τρόπος αξιολόγησης της έντασης της ΦΔ.
3. Βιβλίο-Τετράδιο ΦΑ μαθητή, παραδείγματα προσωπικών στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση των επιπέδων ΦΔ.
4. Βιβλίο-Τετράδιο ΦΑ μαθητή, παραδείγματα παιδαγωγικών παιχνιδιών.
5. Βιβλίο εκπαιδευτικού ΦΑ Α΄ Γυμνασίου.

Ιστοσελίδες

1. Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας-https://www.who.int/.
2. Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Impact PE Project-https://www.impactpe.eu.
3. https://www.shapeamerica.org/standards/pe/.
4. https://www.cdc.gov/HealthyYouth/.
5. Φυσική Αγωγή (Α΄,Β΄,Γ΄ Γυμνασίου) - Βιβλίο Μαθητή (εμπλουτισμένο)
6. Βιβλίο Βιολογίας Α΄ Γυμνασίου *(κυκλοφορικό σύστημα, αναπνοή).*

10. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Φύλλα εργασίας *(που θα δοθούν σε μαθητές και μαθήτριες-θα συμπεριληφθούν στο βιβλίο-τετράδιο ΦΑ).*

1. Ημερολόγιο καταγραφής των επιπέδων Φυσικής Δραστηριότητας.
2. Αξιολογώ τον εαυτό μου ως προς τη συνολική εβδομαδιαία ΦΔ μου.
3. Ημερολόγιο καταγραφής των επιπέδων Φυσικής Δραστηριότητας.

1. Ημερολόγιο καταγραφής των επιπέδων Φυσικής Δραστηριότητας *(παράδειγμα ολοκληρωμένο)*

Καταγράφω τη συμμετοχή μου σε λεπτά,

σε Φυσικές Δραστηριότητες με μέτρια ή/και υψηλή ένταση

Ονοματεπώνυμο:_____

Συμμετέχω συστηματικά σε κάποιο άθλημα (π.χ., σε κάποιον αθλητικό σύλλογο): ΝΑΙ: ☐ ΟΧΙ: ☐

Αν ναι, άθλημα:_____ **Χρόνια ενασχόλησης**_____ **Ώρες ανά εβδομάδα**_____

Εβδομάδα καταγραφής Φυσικής Δραστηριότητας: από _____/_____/_____ **έως** _____/_____/_____

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή	Άθροισμα χρόνου ΦΔ
Περπάτημα *προς το/ από το σχολείο (με την τσάντα)*	*(10+10) προς το/ από το σχολείο* ***20/2*** ***10***	*Π.χ., από το σχολείο* ***10/2*** ***5***	***10/2*** ***5***	***20/2*** ***10***	***10/2*** ***5***			***35***
	Σημείωση: Επειδή το περπάτημα θεωρείται ήπιας έντασης ΦΔ, διπλάσιος χρόνος περπατήματος αξιολογείται ως ισοδύναμος μέτριας έντασης ΦΔ. Για αυτό ο χρόνος περπατήματος κάθε ημέρας διαιρείται δια δύο.							
Στο σχολείο ΦΑ		***35***			***35***			***70***

Στο σχολείο Διαλείμματα	***15*** *3x5 Πετοσφαίριση*	***10*** *2x5 Σχοινάκι*		***10*** *2x5 Αντιπτέριση*				***35***
Στο σπίτι			***20*** *Κοιλιακούς Ραχιαίους*					***20***
Εκτός σπιτιού				***50*** *Καλαθο-σφαίριση με φίλους*		***40*** *Ποδήλατο με τους γονείς*	***60*** *Τένις*	***150***
Άθροισμα χρόνου ΦΔ	***25***	***50***	***25***	***70***	***40***	***40***	***60***	***310***

Άθροισμα χρόνου σε λεπτά για όλη την εβδομάδα (310 λεπτά)

Το να συμμετέχω στις παραπάνω ΦΔ ήταν για εμένα

4 Πολύ ευχάριστο	**3 Ευχάριστο**	**2 Λίγο ευχάριστο**	**1 Καθόλου ευχάριστο**
4 Πολύ ωφέλιμο	**3 Ωφέλιμο**	**2 Λίγο ωφέλιμο**	**1 Καθόλου ωφέλιμο**

2. *Αξιολογώ τον εαυτό μου ως προς τη συνολική εβδομαδιαία ΦΔ μου (Πόσο καλά τα πάω;)*

με βάση τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) για 60 λεπτά Φυσικής Δραστηριότητας κάθε ημέρα μέτριας ή/και υψηλής έντασης

Ονοματεπώνυμο μαθητή/τριας:_____

Εβδομάδα: από _____/_____/_____ έως _____/_____/_____

Συμμετείχα σε ΦΔ 310 λεπτά. Είμαι στο κίτρινο επίπεδο-Πλησιάζω στο Πράσινο!			
0-140 λεπτά ανά εβδομάδα	***141-280 λεπτά ανά εβδομάδα***	***281-420 λεπτά ανά εβδομάδα***	***Πάνω από 420 λεπτά ανά εβδομάδα***
Πραγματικά; Δεν ασκείσαι πολύ. Είναι καλό να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	***Αυτό σημαίνει κάτι!*** Έχεις μέτριο επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	***Μέχρι εδώ καλά!*** Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για Φυσική Δραστηριότητα. Ωστόσο χρειάζεται να αυξήσεις και άλλο τη ΦΔ για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	***Άριστα!*** Τα κατάφερες! Η καθημερινή Φυσική Δραστηριότητα σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε μέρα. Μπορείς να το κρατήσεις για όλη σου τη ζωή;
Ο προσωπικός μου στόχος για μέτρια ή/και έντονη Φυσική Δραστηριότητα για την επόμενη εβδομάδα είναι ***Να περάσω τα 350 λεπτά***			
Τι μπορώ να κάνω για να το πετύχω 1. *Να αυξήσω 5-10 λεπτά τον χρόνο στις φυσικές δραστηριότητες που ήδη συμμετέχω κάθε μέρα* 2. *Να προσθέσω 15-20 λεπτά φυσικής κατάστασης κάνοντας διάλειμμα από το διάβασμα για 2-4 απογεύματα* 3. *Να κάνω για 15-20 λεπτά δραστηριότητες φυσικής κατάστασης, ενώ παρακολουθώ ένα αγαπημένο πρόγραμμα ή ταινία στην τηλεόραση (π.χ., κάμψεις δικεφάλων, εκτάσεις τρικεφάλων, άρσεις ποδιών κλπ)* 4. *Να προσθέσω μια φυσική δραστηριότητα τουλάχιστον 30 λεπτά σε 1-2 ημέρες που έχω χρόνο το απόγευμα (π.χ., να βγάλω τον σκύλο βόλτα, να ανέβω και να κατέβω τα σκαλάκια όλων των ορόφων της πολυκατοικίας μου 2-3 φορές, να παίξω ποδόσφαιρο ή μπάσκετ με φίλους)* 5. *Να αυξήσω την ένταση της ΦΔ καθημερινά κατά 5-10% (8-15 σφυγμούς το λεπτό)* 6. *…κάτι άλλο που μπορείς να προτείνεις;*			
Μπορώ και δεσμεύομαι να το πετύχω!!!			

3. Ημερολόγιο καταγραφής των επιπέδων Φυσικής Δραστηριότητας *(παράδειγμα επόμενης εβδομάδας)*

Ο προσωπικός μου στόχος για την επόμενη εβδομάδα είναι να περάσω τα 350 λεπτά

Για να το πετύχω:

1. ***Θα διατηρήσω τους χρόνους της προηγούμενης εβδομάδας***
2. ***Θα προσθέσω μια δραστηριότητα 40 λεπτών την Τρίτη το απόγευμα***

Ο στόχος μου είναι ρεαλιστικός και μπορώ να τον πετύχω επειδή:

1. ***Έχω ελεύθερο χρόνο το απόγευμα της Τρίτης επειδή έχω να διαβάσω λίγα μαθήματα για την Τετάρτη***
2. ***Υπάρχει διαθέσιμος χώρος στο πάρκο κοντά στο σπίτι μου και μου είναι εύκολο να πάω και να κάνω Skateboard***

Καταγράφω τη συμμετοχή μου σε λεπτά, σε Φυσικές Δραστηριότητες με μέτρια ή/και υψηλή ένταση

Ονοματεπώνυμο:_____

Εβδομάδα: από _____/_____/_____ **έως** _____/_____/_____

	Δευτέρα	***Τρίτη***	***Τετάρτη***	***Πέμπτη***	***Παρασκευή***	***Σάββατο***	***Κυριακή***	***Άθροισμα χρόνου ΦΔ***
Περπάτημα *προς το/ από το σχολείο*	*Παλιός 20/2*	*10/2*	*10/2*	*20/2*	*10/2*			*35*
	Νέος…	***10/2***	***10/2***	***20/2***	***10/2***			***35***
	Σημείωση: Επειδή το περπάτημα θεωρείται ήπιας έντασης ΦΔ, διπλάσιος χρόνος περπατήματος αξιολογείται ως ισοδύναμος της μέτριας έντασης ΦΔ. Για αυτό ο χρόνος περπατήματος κάθε ημέρας διαιρείται δια δύο.							
Στο σχολείο ΦΑ	*Παλιός*	*35*			*35*			*70*
	Νέος…	***35***			***35***			***70***
Στο σχολείο ***Διαλείμματα***	*Παλιός 15* *3x5* *Πετοσφαίριση*	*10* *2x5* *Σχοινάκι*	*3x5* *Πετοσφαίριση*	*10* *2x5* *Αντιπτέριση*				*35*
		Νέος…10	***Νέος…15***	***10***				***35***

Στο σπίτι	Παλιός **Νέος…**		20 Κοιλιακούς Ραχιαίους **20**					20 **20**
Εκτός σπιτιού	Παλιός **Νέος…**	**Skateboard 40**		50 Καλαθο-σφαίριση με φίλους **50**		40 Ποδήλατο με τους γονείς **40**	60 Τένις **60**	150 **190**
Άθροισμα χρόνου ΦΔ	Παλιός 25 **Νέος…**	50 **90**	25 **25**	70 **70**	40 **40**	40 **40**	60 **60**	Παλιός 310 **Νέος 350**

Άθροισμα χρόνου σε λεπτά για όλη την εβδομάδα 350 λεπτά

Πέτυχα τον στόχο μου; ΝΑΙ [√] **ΟΧΙ** [ ]

ΝΑΙ: Τι με βοήθησε να πετύχω τον στόχο μου:……

……

ΟΧΙ: Γιατί πιστεύω ότι δεν τα κατάφερα:……

……

Τι θα κάνω για να τον καταφέρω την επόμενη εβδομάδα:……

……

Το να συμμετέχω στις παραπάνω ΦΔ ήταν για εμένα

4 **Πολύ ευχάριστο**	**3** **Ευχάριστο**	**2** **Λίγο ευχάριστο**	**1** **Καθόλου ευχάριστο**
4 **Πολύ ωφέλιμο**	**3** **Ωφέλιμο**	**2** **Λίγο ωφέλιμο**	**1** **Καθόλου ωφέλιμο**

Ενδεικτικά παιδαγωγικά παιχνίδια

Προτείνονται παιχνίδια που εξυπηρετούν τους σκοπούς του σεναρίου και είναι εύκολα στην εφαρμογή (π.χ., κατανόηση, υλικοτεχνική υποδομή, χρόνος οργάνωσης κλπ).

1. Παιχνίδι προθέρμανσης.
2. Πέρασε απέναντι χωρίς να πιαστείς.
3. Κυνηγητό με έμφαση στη μνήμη.

1. Ο πελαργός-προθέρμανση

Μέσα στον οριοθετημένο χώρο έχουν τοποθετηθεί αραιά μεταξύ τους με τυχαίο τρόπο κόλλες χαρτί Α4 *(ή πιατάκια)* κατά μία λιγότερες από τον αριθμό των παιδιών που συμμετέχουν. Οι μαθητές έχουν χωριστεί με τυχαίο τρόπο σε δύο ομάδες. Οι μαθητές εκτελούν δραστηριότητες προθέρμανσης στον χώρο με ελεύθερη μετακίνηση σε διάφορες κατευθύνσεις *(π.χ., περιφορές χεριών, σκίπινγκ, πλάγια βήματα κλπ)*. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού ΦΑ, ο κάθε μαθητής πρέπει να βρει ένα χαρτί ελεύθερο και να εκτελέσει μια ισορροπία «πελαργός». Ο μαθητής που δεν πρόλαβε να βρει χαρτί δεν «καίγεται», δεν βγαίνει από το παιχνίδι, αλλά αφαιρείται ένας βαθμός από την ομάδα του και το παιχνίδι συνεχίζεται. Κάθε ομάδα ξεκινάει με 8-12 βαθμούς, ανάλογα με τον χρόνο που θέλουμε να διαθέσουμε και τις δραστηριότητες προθέρμανσης που θέλουμε να συμπεριλάβουμε. Η ομάδα που θα χάσει πρώτη τους βαθμούς της και θα φτάσει στο μηδέν «χάνει» το παιχνίδι.

Οργάνωση, χώρος, εξοπλισμός: Η αυλή του σχολείου *(π.χ., το γήπεδο καλαθοσφαίρισης)*, κόλλες χαρτί Α4 *(ή πιατάκια)* κατά μία λιγότερες από τον αριθμό των μαθητών που συμμετέχουν.

Αριθμός παιδιών: Το σύνολο των μαθητών της τάξης.

Οδηγίες: Παρουσίαση-εξήγηση του παιχνιδιού. Το παιχνίδι είναι απλό στην κατανόηση και την εφαρμογή για τη συγκεκριμένη ηλικία μαθητών.

Κύριοι σκοποί: Προθέρμανση, ανάπτυξη της στατικής ισορροπίας στο ένα πόδι, αντίληψη, συντονισμός, συναρμογή, αντίδραση σε ακουστικό ερέθισμα, προσανατολισμός στον χώρο, αίσθηση του ανήκειν, συνεισφορά στον ομαδικό στόχο.

Επιμέρους στόχοι: Κινητική και ψυχολογική προετοιμασία, ψυχαγωγία, ευχαρίστηση, θετική στάση για συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες.

Αξιολόγηση: Ενεργητική συμμετοχή όλων, σωστή εκτέλεση δραστηριοτήτων προθέρμανσης, θετική διάθεση και συμπεριφορά των μαθητών, προσεκτική και ασφαλής μετακίνηση μεταξύ των χαρτιών, εφαρμογή των κανόνων.

Παραλλαγές

- Εναλλακτικά αντί για χαρτιά μπορούν να τοποθετηθούν στεφάνια στον χώρο (λεπτά πλακέ) και οι μαθητές να πρέπει κάθε φορά με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού ΦΑ, ανά δύο να τοποθετούν το ένα τους πόδι μέσα σε ένα στεφάνι (με την ίδια λογική ο μαθητής ή

οι δύο μαθητές-αν ο συνολικός αριθμός των μαθητών είναι ζυγός, που δεν βρίσκει/ουν στεφάνι *δεν «καίγεται/ονται», δεν βγαίνει/νουν από το παιχνίδι, αλλά αφαιρείται ένας βαθμός από την ομάδα τους)*.

Σημεία προσοχής

- Προσοχή στις μετακινήσεις και στην τοποθέτηση του ποδιού στο χαρτί ή στο στεφάνι *(ενδεχομένως να γλιστράει με κίνδυνο πρόκλησης τραυματισμών)*.
- Κάποιοι μαθητές είναι πιθανόν να μην τηρούν τους κανόνες, να μην παίζουν δίκαια *(να μην παραδέχονται ότι τοποθετήθηκαν δεύτεροι στο χαρτί) (ο εκπαιδευτικός ΦΑ τονίζει ήρεμα και πάντα με χαμόγελο ότι παίζουμε τηρώντας τους κανόνες, ώστε όλοι να συμμετέχουν, να διασκεδάζουν και να γυμνάζονται)*.

2. Πέρασε απέναντι χωρίς να πιαστείς

Οι μαθητές είναι παραταγμένοι ο ένας δίπλα στο άλλο, στην μια πλευρά του οριοθετημένου χώρου, με μέτωπο προς την απέναντι πλευρά. Ένας μαθητής ορίζεται ως κυνηγός και πρέπει να μετακινείται με πλάγιο γλίστρημα αυστηρά και μόνο κατά μήκος της γραμμής στο κέντρο του χώρου *(π.χ., κεντρική γραμμή γηπέδου καλαθοσφαίρισης)*. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού οι μαθητές πρέπει να περάσουν μέσα από τον οριοθετημένο χώρο και να πάνε να παραταχτούν στην απέναντι πλευρά αποφεύγοντας τον κυνηγό. Αν κάποιος μαθητής πιαστεί, δεν αποκλείεται *(δεν βγαίνει)* από το παιχνίδι αλλά γίνεται και αυτός κυνηγός. Το παιχνίδι τελειώνει όταν πιαστούν αρκετοί μαθητές και ανάλογα και με την έκταση του διαθέσιμου χώρου οι υπόλοιποι δεν μπορούν πρακτικά να περάσουν απέναντι.

Οργάνωση, χώρος, εξοπλισμός: Η αυλή του σχολείου *(το γήπεδο καλαθοσφαίρισης είναι το πλέον κατάλληλο γιατί είναι οριοθετημένο με την κεντρική γραμμή και τις τελικές και τις πλάγιες γραμμές)*.

Αριθμός παιδιών: Το σύνολο των μαθητών της τάξης.

Οδηγίες: Παρουσίαση-εξήγηση του παιχνιδιού. Το παιχνίδι είναι απλό στην κατανόηση και εφαρμογή για τη συγκεκριμένη ηλικία μαθητών.

Κύριοι σκοποί: Ανάπτυξη αερόβιας αντοχής, μυϊκής δύναμης, ταχύτητας και αντοχής των κάτω άκρων, συναρμογή και συντονισμός, ανάπτυξη και εφαρμογή στρατηγικών αποφυγής.

Επιμέρους στόχοι: Ανάπτυξη θετικών στάσεων για την άσκηση, χαρά, διασκέδαση, αποδοχή κανόνων.

Αξιολόγηση: Ενεργητική συμμετοχή όλων των μαθητών, ασφαλής συμμετοχή *(αποφυγή συγκρούσεων)*, αποδοχή και εφαρμογή κανόνων *(δίκαιο παιχνίδι)*, συντονισμός και αποφυγή του/των κυνηγού/ών.

Σημεία προσοχής

- Πιθανόν κάποιοι μαθητές, να μην δέχονται ότι πιάστηκαν και να μην θέλουν να αλλάξουν ρόλο *(ο εκπαιδευτικός ΦΑ υπενθυμίζει ότι είναι πολύ σημαντικό στα παιχνίδια να*

ακολουθούμε τους κανόνες και να παίζουμε δίκαια, ώστε όλοι να περνάμε καλά και να γυμναζόμαστε σωστά, εξάλλου όλοι παίζουν κανένας δεν χάνει, δεν «καίγεται», δεν βγαίνει από το παιχνίδι).

- Είναι επίσης πιθανό κάποια παιδιά να υπερβάλλουν στην προσπάθειά τους να αποφύγουν τον κυνηγό και να υπάρχει κίνδυνος συγκρούσεων και τραυματισμών *(ο εκπαιδευτικός ΦΑ παρεμβαίνει με υπομονή και ευγενικές συστάσεις)*.

3. *Κυνηγητό με έμφαση στην παρατηρητικότητα και στη μνήμη*

Οι μαθητές διασκορπισμένοι στον οριοθετημένο χώρο παίζουν παιχνίδι κυνηγητού, όπου όλοι κυνηγούν όλους. Όποιος μαθητής πιάνεται στέκεται σε μια θέση ισορροπίας που ορίζει ο εκπαιδευτικός ΦΑ. Παράλληλα παρατηρεί πολύ προσεκτικά τον μαθητή από τον οποίο πιάστηκε. Μόλις αυτός ο μαθητής πιαστεί από κάποιον άλλο μαθητή *(θα σταθεί ακίνητος στην θέση ισορροπίας)*, τότε ο πρώτος μαθητής απελευθερώνεται και συνεχίζει το κυνηγητό. Το παιχνίδι τελειώνει αν πιαστούν όλοι οι μαθητές ή σε χρόνο που ορίζει ο εκπαιδευτικός ΦΑ.

Οργάνωση, χώρος, εξοπλισμός: Η αυλή του σχολείου *(π.χ., το γήπεδο καλαθοσφαίρισης)*.

Αριθμός παιδιών: Το σύνολο των μαθητών της τάξης.

Οδηγίες: Παρουσίαση-εξήγηση του παιχνιδιού. Ιδιαίτερη έμφαση στην αυτοσυγκέντρωση του κάθε μαθητή που πιάνεται, ώστε να αντιλαμβάνεται έγκαιρα πότε μπορεί να απελευθερωθεί. Το παιχνίδι είναι απλό στην κατανόηση και εφαρμογή για τη συγκεκριμένη ηλικία μαθητών. Ωστόσο αν κριθεί απαραίτητο, προτείνεται να εφαρμοστεί δοκιμαστικά σε αργές ταχύτητες, ώστε να γίνει κατανοητός ο τρόπος παιχνιδιού από όλους τους μαθητές. Σε περίπτωση που πιαστούν γρήγορα όλοι οι μαθητές *(λίγοι μαθητές ή μικρός χώρος)*, το παιχνίδι επαναλαμβάνεται. Σε τακτά χρονικά διαστήματα, ο εκπαιδευτικός ΦΑ ορίζει διαφορετική θέση ισορροπίας για τους μαθητές που πιάνονται.

Κύριοι σκοποί: Ανάπτυξη αερόβιας αντοχής, μυϊκής δύναμης, ταχύτητας και αντοχής των κάτω άκρων, ισορροπίας, επιλεκτικής μνήμης, αυτοσυγκέντρωσης, ταχύτητας, εφαρμογής στρατηγικής, προσανατολισμού στον χώρο.

Επιμέρους στόχοι: Ευχαρίστηση, ικανοποίηση, εφαρμογή κανόνων παιχνιδιού.

Αξιολόγηση: Ενεργητική συμμετοχή όλων των μαθητών, αυτοσυγκέντρωση όλων των μαθητών, ώστε το παιχνίδι να διεξαχθεί αποτελεσματικά χωρίς λάθη, σωστή εκτέλεση των ισορροπιών.

Παραλλαγές

Το παιχνίδι μπορεί να διεξαχθεί και σε δύο χρονικές περιόδους. Ο κάθε μαθητής προσπαθεί να αποφεύγει να πιαστεί και ταυτόχρονα:

- Μετράει πόσους κατάφερε να πιάσει στην πρώτη χρονική περίοδο και βάζει έναν προσωπικό στόχο στην δεύτερη χρονική περίοδο να πιάσει περισσότερους.

- Μετράει πόσα βήματα έτρεξε στην πρώτη χρονική περίοδο και βάζει έναν στόχο να τρέξει τουλάχιστον 10% περισσότερα βήματα *(προϋπόθεση να διατίθενται βηματομετρητές)* ή τα ίδια αν συμμετείχε ήδη με πολύ μεγάλη ένταση *(ο εκπαιδευτικός ΦΑ παρατηρεί και συμβουλεύει)*.
- Μετράει την καρδιακή του συχνότητα στο τέλος της πρώτης χρονικής περιόδου και βάζει στόχο για αύξηση ή/και διατήρηση των σφυγμών του στο τέλος της δεύτερης χρονικής περιόδου.

Σημεία προσοχής

- Κάποιοι μαθητές είναι πιθανό να μην μπορέσουν να παρακολουθήσουν αποτελεσματικά τον μαθητή που τους έπιασε, με αποτέλεσμα να μην αντιλαμβάνονται πότε μπορούν να ελευθερωθούν, ή είναι πιθανόν ο μαθητής που τους έπιασε να μην πιάνεται εύκολα *(ο εκπαιδευτικός ΦΑ προσπαθεί να παρατηρεί όλο τον χώρο, ώστε αν εντοπίσει μαθητές που είναι στατικοί σε ισορροπία για μεγάλο χρονικό διάστημα να τους δίνει τη δυνατότητα να συνεχίσουν το κυνηγητό)*.

Προτεινόμενο ενδεικτικό σενάριο για την ανάπτυξη του 4ου σκοπού

1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος διδακτικού σεναρίου: Θετική κοινωνική αλληλεπίδραση, σεβασμός στη διαφορετικότητα, συμπερίληψη

Δημιουργός: Σίσκος Βασίλειος

Βαθμίδα – Τάξη: Α΄ Γυμνασίου

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ

- Γνωστικό αντικείμενο - Θεματικό πεδίο - Θεματική ενότητα: Ηθικός-Κοινωνικός σκοπός 4.- Θεματική ενότητα: Θετική κοινωνική αλληλεπίδραση, σεβασμός στη διαφορετικότητα και κατανόηση του άλλου φύλου. 4.2.

- Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα όπως αναφέρονται στο ΠΣ: Οι μαθητές αναπτύσσουν σχέσεις συνεργασίας και ενάρετης φιλίας με τους υπόλοιπους, χρησιμοποιούν πρακτικές επίλυσης προβλημάτων, σέβονται και αποδέχονται τη διαφορετικότητα μεταξύ των μαθητών

- Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες ή/και θεματικά πεδία του γνωστικού αντικειμένου ή/και άλλα γνωστικά αντικείμενα: κινητικό, γνωστικό, συμπεριφορικό θεματικό πεδίο

Χρονική διάρκεια: 4 ώρες

2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ– ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Χαρακτηριστικό της εφηβείας είναι ότι στην ηλικία αυτή οι νέοι αντιλαμβάνονται και κατανοούν τους παράγοντες (κληρονομικούς, πολιτισμικούς, κοινωνικοπολιτικούς) που συντελούν στη διαφορετικότητα μεταξύ των ανθρώπων και ότι η διαφορετικότητα αυτή έχει σημαντική επίδραση στη μάθηση και την απόδοση. Η κατανόηση, ο σεβασμός και η αποδοχή των ατόμων με διαφορετικά χαρακτηριστικά, (κυρίως αυτών που μειονεκτούν) λόγω φύλου, εμφάνισης, βιοτικού επιπέδου και καταγωγής, είναι ένας πρωταρχικός σκοπός του σχολείου. Η Φ.Α., είναι το μαθησιακό περιβάλλον όπου μπορούν να καλλιεργηθούν και να αναπτυχθούν οι δεξιότητες που είναι σημαντικές για τη μελλοντική κοινωνική ευημερία του ατόμου, μέσω:

- της κατανόησης και σεβασμού της διαφορετικότητας
- της κατανόησης και σεβασμού του αντίθετου φύλου
- της επικοινωνίας και συνεργασίας μεταξύ των μαθητών
- της ομαδικότητας, συμμετοχής και συνεργασίας

3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Οι μαθητές έχουν την εμπειρία της συμμετοχής σε ομάδες και της ομαδικής εργασίας και τον χειρισμό φύλλων εργασίας

4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Οι μαθητές θα γνωρίζουν:

· να αναγνωρίζουν και να σέβονται τις διαφορές μεταξύ των ατόμων με διαφορετικά χαρακτηριστικά

· να αναπτύσσουν σχέσεις συνεργασίας και ομαδικότητας

· στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων και συγκρούσεων

Οι μαθητές θα είναι σε θέση να:

· συναισθάνονται, να σέβονται και να αποδέχονται άτομα με διαφορετικά χαρακτηριστικά

· συνεργάζονται και να αναπτύσσουν σχέσεις φιλίας με τους άλλους

· βρίσκουν λύσεις σε προβλήματα και δυσκολίες με εποικοδομητικό τρόπο

5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

Το μάθημα λαμβάνει χώρα σε ανοικτό και σε κλειστό χώρο (γήπεδα, αίθουσα εκδηλώσεων) και απαιτούνται μπάλες, φύλλα εργασίας και ερωτηματολόγια. Αξιοποίηση του ηλεκτρονικού εξοπλισμού του σχολείου.

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Μαθητοκεντρική, συνεργατική διδακτική προσέγγιση, συμμετοχή στην λήψη αποφάσεων. Αμοιβαία διδασκαλία, συμπερίληψη, επίλυση προβλημάτων.

Αξιολόγηση:

· Κατανόηση, αποδοχή και υποστήριξη προς τους άλλους, μέσω παρατήρησης στις δραστηριότητες του μαθήματος.
· Ικανοποιητική χρήση του φύλλου κριτηρίων στο μάθημα της αμοιβαίας διδασκαλίας στο μάθημα της 3ης διδακτικής ώρας.
· Συμμετοχή και αλληλεπίδραση στην ομαδική εργασία στο μάθημα της 4 ης διδακτικής ώρας.

7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

1η διδακτική ώρα: Κατανόηση και σεβασμός στη διαφορετικότητα

Σεβασμός, αποδοχή και συνεργασία με άτομα διαφορετικών χαρακτηριστικών

Ενδεικτικές δραστηριότητες

1. Ολιγόλεπτη διάλεξη για την διαφορετικότητα στην αρχή του μαθήματος. ***Αναφορά στην αξία της αποδοχής και της συνεργασίας με άτομα διαφορετικών χαρακτηριστικών***, ως προς το

φύλο, την εμφάνιση, τις ικανότητες και την καταγωγή. Διευκρινήσεις σε ερωτήματα των μαθητών αν υπάρχουν (5΄).

2. Κάθε μαθητής/τρια επιλέγει για ζευγάρι κάποιον/α με διαφορετικά χαρακτηριστικά ως προς την εμφάνιση, τις ικανότητες ή την καταγωγή και κάνουν την προθέρμανση παρέα. Ο/Η εκπαιδευτικός βοηθά στο σχηματισμό των ζευγαριών, ***κυρίως στη τήρηση της διακριτικότητας.*** (5΄)

3. Πάσες στο βόλεϊ. Το κάθε ζευγάρι της προθέρμανσης, επιλέγει ένα άλλο ζευγάρι, σχηματίζουν κύκλο και παίζουν πάσες με μπάλα του βόλεϊ. Σκοπός είναι η συνεργασία και η διατήρηση όσο το περισσότερων συνεχόμενων επαφών με την μπάλα. *(αλλαγή ζευγαριών κάθε 5΄, συνολική διάρκεια 15΄)*

4. Infinity ball – volleyball (http://www.mrgym.com/Cooperatives/InfinityBall.htm). Στο παιχνίδι αυτό, αντίθετα με το κανονικό, σκοπός είναι η συνεργασία των δύο ομάδων για την μέγιστη δυνατή παραμονή της μπάλας στον αέρα. Οι ομάδες είναι μικτές με ίσο αριθμό αγοριών και κοριτσιών. Οι μαθητές μετράνε τις πάσες και όταν η μπάλα πέσει στο έδαφος, ξεκινάνε πάλι προσπαθώντας να κάνουν καλύτερη επίδοση. Μπορούν να γίνονται συγχρόνως δύο ή τρία παιχνίδια (ακόμα και σε σχοινί), ώστε να ασκούνται όλοι οι μαθητές. *(20΄)*

5. Σύντομη συζήτηση και γενικές εντυπώσεις και απόψεις των μαθητών από το μάθημα. Παραδείγματα για τα προβλήματα λόγω διαφορετικότητας στην καθημερινότητα. *(5΄-10΄)*

2η διδακτική ώρα: Κατανόηση και σεβασμός του αντίθετου φύλου, συνεργασία αγοριών-κοριτσιών

Ενσυναίσθηση και κατανόηση των δυσκολιών του άλλου φύλου

Ενδεικτικές δραστηριότητες

1. Ολιγόλεπτη συζήτηση για τις αντιλήψεις ως προς τις αθλητικές ικανότητες των δύο φύλων. Αναφορά σε αθλήματα που θεωρούνται ανδρικά και γυναικεία. *(5΄)*

2. Κάθε μαθητής/τρια επιλέγει για ζευγάρι κάποιον/α του αντίθετου φύλου και κάνουν την προθέρμανση παρέα και σε συνεργασία. *(5΄)*

3. Ασκήσεις ρυθμικής γυμναστικής. Απλές ρυθμικές ασκήσεις με μικρό βαθμό δυσκολίας με μουσική, στεφάνια, σχοινάκια, μπάλες και συνασκήσεις αγόρι – κορίτσι με τα όργανα αυτά. Εναλλακτικά, μπορεί να γίνει ένα μάθημα χορού που θεωρείται κοριτσίστικος, (αερόμπικ, ζούμπα κλπ.). *(15΄-20΄)*

4. Εξάσκηση στο ποδόσφαιρο. Αγόρια-κορίτσια σε ζευγάρια ασκούνται στις μετακινήσεις, στις πάσες και στα σουτ με την μπάλα του ποδοσφαίρου (15΄-20΄).

5. Συζήτηση για το πώς ένιωσαν κάνοντας άθλημα που θεωρείται του αντίθετου φύλου. **Αναφορά στις προκαταλήψεις** ως προς τις διαφορές αγοριών-κοριτσιών στο μάθημα. *(5΄)*

6. **Ανάθεση ομαδικής εργασίας** στα παραδοσιακά παιδαγωγικά παιχνίδια, με τη χρήση ΤΠΕ, για ένα επόμενο μάθημα. Οι μαθητές χωρίζονται σε 3 ομάδες και αφού επιλέξουν ένα παραδοσιακό παιδαγωγικό παιχνίδι από κάποια περιοχή της Ελλάδας και με τη χρήση της πληροφορικής, το παρουσιάζουν στην τάξη. Προθεσμία προετοιμασίας 8-10 ημέρες. Ο/Η εκπαιδευτικός, αφού δώσει τις βασικές κατευθύνσεις, βοηθά, ενθαρρύνει και καθοδηγεί τις ομάδες καθ' όλη τη διάρκεια της προετοιμασίας. ***Σημασία έχει να εξασφαλιστεί η συμμετοχή όλων των μαθητών.*** Προτείνεται και η συνεργασία με το μάθημα της πληροφορικής. Καλό είναι η κάθε ομάδα να περιλαμβάνει μαθητές με διαφορετικά χαρακτηριστικά ως προς το φύλο, την καταγωγή, τις δεξιότητες κλπ. *(5΄)*

3η διδακτική ώρα: Επικοινωνία και συνεργασία μεταξύ των μαθητών

Παρακολούθηση, κατανόηση των ικανοτήτων και των αναγκών των άλλων, θετική και υπεύθυνη επικοινωνία μεταξύ των μαθητών.

Ενδεικτικές δραστηριότητες

1. **«Μπάλα στον αέρα»,** ένα παιχνίδι συνεργασίας και συντονισμού:

8-10 μαθητές τοποθετούνται σε κύκλο, με 2-3 μέτρα απόσταση μεταξύ τους. Προωθούν μία μπάλα με πάσα στον/στην διπλανό/η τους, προς μια κατεύθυνση (δεξιά ή αριστερά). Σκοπός είναι η μπάλα να περιστρέφεται από τον ένα στον άλλον χωρίς να πέφτει στο έδαφος. Για να επιτευχθεί αυτό πρέπει ο/η κάθε ένας/μια να παρακολουθεί και να συνεργάζεται με τους διπλανούς του/της. Όταν οι μαθητές βρουν έναν τρόπο να επικοινωνούν και να συνεργάζονται μεταξύ τους ώστε η μπάλα να μην πέφτει κάτω, προστίθεται δεύτερη και αργότερα τρίτη μπάλα στο παιχνίδι.

Οι μαθητές είναι αποτελεσματικοί στο να κρατάνε τις μπάλες στον αέρα μόνο αφού κατανοήσουν όλοι πως για να πετύχει η δραστηριότητα πρέπει να επικοινωνούν και να συνεργάζονται μεταξύ τους, προσαρμόζοντας ανάλογα τις δεξιότητές τους. Το δε αίσθημα της ικανοποίησης όταν διαχειρίζονται όχι μόνο την πρώτη, αλλά και μια δεύτερη και μια τρίτη μπάλα είναι μεγάλο. (15΄)

2. Εκμάθηση της πάσας στο μπάσκετ, με τη μέθοδο της αμοιβαίας διδασκαλίας. Οι μαθητές εργάζονται ανά τρεις, οι δύο εκτελούν, ο/η ένας/μια, διδάσκει καθοδηγούμενος/η από το φύλλο κριτηρίων. Η επικοινωνία πρέπει να είναι θετική και ενθαρρυντική. Οι ρόλοι αλλάζουν κάθε 7΄-8΄. *(25΄)*

Ο/Η εκπαιδευτικός παρακολουθεί και καθοδηγεί τον/την «διδάσκοντα/ουσα». Σημασία δεν έχει τόσο το τελικό αποτέλεσμα, αλλά η θετική και υπεύθυνη επικοινωνία μεταξύ των μαθητών. Ενθαρρύνονται ιδιαίτερα να συμμετέχουν οι διστακτικοί μαθητές.

3. Συζήτηση και αναστοχασμός σχετικά με την επικοινωνία και συνεργασία και την εφαρμογή της σε πραγματικές καταστάσεις της ζωής. *(5΄)*

4η διδακτική ώρα: Ομαδικότητα, συμμετοχή, συνεργασία (Παραδοσιακά παιδαγωγικά παιχνίδια)

Συνεργατική μάθηση με εμπλοκή όλων των μαθητών, αξιοποιώντας τις ξεχωριστές δεξιότητες, ικανότητες και γνώσεις, που ενθαρρύνει την ενεργό συμμετοχή και αλληλόδραση των μαθητών. Κύριος στόχος είναι η ενδυνάμωση της ομάδας και η ομαδική εργασία, η ενθάρρυνση και η συμμετοχή (ανάλογα με τις δυνατότητές τους) όλων των μαθητών. Σεβασμός στη δουλειά των άλλων, αποφυγή αρνητικών κριτικών και σχολείων.

Ενδεικτικές δραστηριότητες

1. Στην αίθουσα εκδηλώσεων του σχολείου: παρουσίαση των εργασιών (παραδοσιακά παιδαγωγικά παιχνίδια), που ανατέθηκαν στο 2ο μάθημα, με ομαδοσυνεργατική-μαθητοκεντρική μέθοδο διδασκαλίας.

Ο/η εκπαιδευτικός είχε αναθέσει σε κάθε μια από τις τρεις ομάδες, να βρει τα λαογραφικά στοιχεία και να παρουσιάσει ένα παραδοσιακό παιδαγωγικό παιχνίδι από κάποια περιοχή της Ελλάδας, χρησιμοποιώντας ΤΠΕ. Οι μαθητές έχοντας δουλέψει ομαδοσυνεργατικά και ψάχνοντας σε ηλεκτρονικές πηγές (με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού), βρίσκουν τα βασικά λαογραφικά στοιχεία, τους κανόνες και τον τρόπο διεξαγωγής για το παιχνίδι που έχουν αναλάβει να παρουσιάσουν.

2. Κατά την παρουσίαση, η οποία γίνεται σε οθόνη προβολών, μέσω Η/Υ, κάποιος/οι από κάθε ομάδα, παρουσιάζει/ουν πρώτα μέσω power point (μέχρι 4 διαφάνειες) επιγραμματικά τα λαογραφικά στοιχεία, τους κανόνες και τον τρόπο διεξαγωγής του παιχνιδιού που έχουν αναλάβει. Κατόπιν, μετά από μια μικρή επίδειξη, όλη η τάξη παίζει το παιχνίδι. *(10΄-15΄, για κάθε ομάδα, σύνολο 35΄-45΄)*

3. Συζήτηση και αναστοχασμός σχετικά με τη συνεργασία και τις στρατηγικές που χρησιμοποίησαν οι μαθητές κατά τη διαδικασία της εργασίας. ***Το πιο σημαντικό εδώ δεν ήταν τόσο το αποτέλεσμα, όσο αλλά ο τρόπος με τον οποίο τα μέλη της κάθε ομάδας εργάστηκαν μαζί.*** Συμπλήρωση σύντομου ερωτηματολογίου σχετικά με τα συναισθήματα και την ικανοποίηση από την διαδικασία της ομαδικής εργασίας. *(5΄-10΄)*

4. ***Παρότρυνση για ανάπτυξη ενάρετης φιλίας μεταξύ των μαθητών,*** μέσω συμμετοχής σε κοινωνικές εκδηλώσεις (ονομαστικές γιορτές, γενέθλια, γιορτές Χριστουγέννων-Πάσχα).

8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Οι μαθητές στη Β΄ τάξη θα συμμετέχουν περισσότερο σε εντός και εκτός σχολείου συνεργατικές δραστηριότητες, θα εφαρμόζουν κατάλληλες πρακτικές επίλυσης προβλημάτων και διαφορών, θα συνεργάζονται, θα ενθαρρύνουν και θα υποστηρίζουν τους άλλους μαθητές με διαφορές ως προς το φύλο, τις ικανότητες την εμφάνιση και την καταγωγή. (πίνακας 1, 4.2.Β)

Περισσότερες πρωτοβουλίες για οργάνωση και συμμετοχή σε δραστηριότητες συνεργασίας και δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και συγκρούσεων θα επιδεικνύουν οι μαθητές στην Γ΄ τάξη. Θα λαμβάνουν πρωτοβουλίες και θα μεταφέρουν στην καθημερινότητα τις αξίες και τις συμπεριφορές που αποσκοπούν στην υγεία και την ευημερία τους. (πίνακας 1, 4.2.Γ)

9 . ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Impact PE Project-Greek Handbook
- Edu:pact Εγχειρίδιο Προγράμματος
  - Η Φ.Α. τον 21ο αιώνα, Σκοποί-Στόχοι-Επιδιώξεις (Γυμνάσιο-Λύκειο)
- Φυσική Αγωγή Α΄,Β΄,Γ΄ Γυμνασίου-Βιβλίο μαθητή
- Austen R. Anderson, A.R., Fowers, B.J. (2020). An exploratory study of friendship characteristics and their relations with hedonic and eudaimonic well-being, Journal of Social and Personal Relationships, Vol. 37(1) 260–280.
- Infinity ball – volleyball: http://www.mrgym.com/Cooperatives/InfinityBall.htm

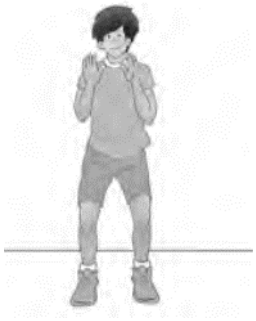
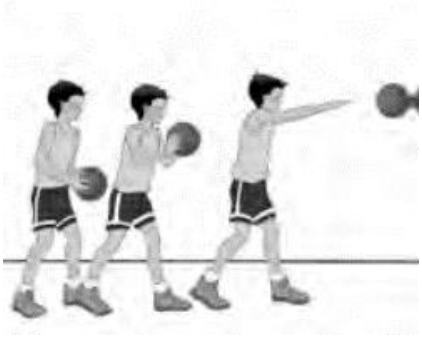
10 . ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Φύλλα εργασίας (που θα δοθούν σε μαθητές και μαθήτριες)

- Φύλλο κριτηρίων για το μάθημα της 3ης ώρας.

Κάρτα κριτηρίων αμοιβαίας διδασκαλίας

(πάσα στην Καλαθοσφαίριση-3ο μάθημα)

Θέση ετοιμότητας 	1. Πέλματα παράλληλα 2. Πόδια ανοικτά στο ύψος των ώμων 3. Γόνατα ελαφρώς λυγισμένα 4. Οι αγκώνες κοντά στο σώμα 5. Οι παλάμες έτοιμες για την υποδοχή
Πάσα στήθους 	1. Η μπάλα κρατιέται στο ύψος της μέσης 2. Η μπάλα κρατιέται με τα δάκτυλα 3. Γίνεται βήμα μπροστά 4. Οι αγκώνες τεντώνουν 5. Οι παλάμες προς τα κάτω στο τέλος της κίνησης

*τα σκίτσα ανακτήθηκαν από το Βιβλίο Μαθητή Φυσικής Αγωγής Γυμνασίου

Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Προτεινόμενο ενδεικτικό σενάριο για την ανάπτυξη του 2ου σκοπού

1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος διδακτικού σεναρίου: Οφέλη Άσκησης-Δείκτες Φυσικής Κατάστασης
Δημιουργός/οί: ΑΜΠΑΤΖΟΓΛΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Βαθμίδα – Τάξη: ΓΥΜΝΑΣΙΟ - ΤΑΞΗ Β΄

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Γνωστικό αντικείμενο: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Θεματικό πεδίο: ΓΝΩΣΤΙΚΟΣ ΣΚΟΠΟΣ

Θεματική ενότητα

2.1. Γνώσεις για θέματα Φυσικής Δραστηριότητας, Άσκησης/Άθλησης, Φυσικής Κατάστασης και Διατροφής που συμβάλλουν στην προαγωγή της υγείας και απόδοσης

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα όπως αναφέρονται στο ΠΣ

Οι μαθητές θα γνωρίζουν:

- τα οφέλη από τη συστηματική άσκηση και ιδιαίτερα τη σχέση της υγείας με την αερόβια άσκηση και τη μυϊκή δύναμη
- τρόπους βελτίωσης της αερόβιας ικανότητας και της μυϊκής δύναμης

Οι μαθητές θα είναι σε θέση να:

- κατανοούν βασικές μεταβολικές και καρδιοαναπνευστικές προσαρμογές της αερόβιας προπόνησης
- εκτιμούν την ένταση της καταβαλλόμενης προσπάθειας τους σε προγράμματα άσκησης για βελτίωση της αερόβιας ικανότητας και της μυϊκής δύναμης
- γνωρίζουν και να εφαρμόζουν βασικές μεθόδους ανάπτυξης της αερόβιας ικανότητας και μυϊκής δύναμης

Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες ή/και θεματικά πεδία του γνωστικού αντικειμένου ή/και άλλα γνωστικά αντικείμενα

ΘΕΜΑΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ ΦΑ: ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΣΚΟΠΟΣ, ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΟΣ ΚΑΙ ΒΙΩΜΑΤΙΚΟΣ ΣΚΟΠΟΣ, ΗΘΙΚΟΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΣΚΟΠΟΣ

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΦΑ: 1.1. Δραστηριότητες δια βίου άσκησης, 3.1. Αξιολόγηση - αυτοπαρατήρηση των προσωπικών επιπέδων ΦΔ και των δεικτών της προσωπικής ΦΚ για υγεία και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση, 4.1. Δεξιότητες ζωής που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.

Χρονική διάρκεια

4 Διδακτικές Ώρες.

2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ (και πιθανές αντιλήψεις μαθητών/τριών για το προς μελέτη θέμα) – ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Στην Ελλάδα το ποσοστό των εφήβων που δεν ασκούνται, όσο προτείνεται από διεθνείς οργανισμούς, αυξάνεται διαχρονικά αντί να μειώνεται ενώ ταυτόχρονα είναι και χειρότερο από το μέσο παγκόσμιο όρο. Η ανεπαρκής καθημερινή σωματική δραστηριότητα των εφήβων υπονομεύει την τωρινή αλλά και μελλοντική υγεία τους, ενώ είναι γενικά αποδεκτό ότι η τακτική και επαρκής σωματική άσκηση επιφέρει πολλαπλά οφέλη στην ολική έννοια της υγείας τους τα οποία συνεχίζονται και μετά την εφηβεία. Το σχολείο και ιδιαίτερα το μάθημα της ΦΑ αποτελούν ιδανικό χώρο και μπορούν να διαδραματίσουν κυρίαρχο ρόλο στην κρίσιμη αυτή ηλικία για την επίτευξη θεμιτών καθημερινών συμπεριφορών. Η απόκτηση και εμπέδωση γνώσεων, η συνειδητοποίηση της ανάγκης για δια βίου άσκηση και τα οφέλη για την υγεία που προκύπτουν από αυτή θα πρέπει να καλλιεργούνται, μέσα από στοχευμένες δραστηριότητες. Κατά αυτόν τον τρόπο οι μαθητές/τριες θα μπορέσουν να αναπτύξουν θετικές στάσεις και αντιλήψεις και να υιοθετήσουν υγιεινές συμπεριφορές.

3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Βασικές δεξιότητες εργασίας σε ζευγάρια, με χρήση κάρτας ελέγχου, ή σε μικρές ομάδες.

4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Το εν λόγω διδακτικό σενάριο δίνει έμφαση στην ανάγκη για συστηματική συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα (ΦΔ)/άσκηση και στα ιδιαίτερα οφέλη που απορρέουν από αυτή καθώς και στην κατανόηση εννοιών σχετικών με τη φυσική κατάσταση (ΦΚ) και την ανάπτυξη των ιδιαίτερων στοιχείων της (Καρδιοαναπνευστική Ικανότητα, Ελαστικότητα/Ευκαμψία, Μυϊκή Δύναμη).

Η βιωματική προσέγγιση των παραπάνω ενοτήτων προσδοκάται να ευαισθητοποιήσει και να αυξήσει τις γνώσεις των μαθητών για τη δια βίου άσκηση, ώστε να διαμορφώσουν θετικότερες στάσεις, αντιλήψεις και συμπεριφορές ως προς τη συμμετοχή τους στη ΦΔ.

Η διαφοροποίηση ως προς το αντίστοιχο σενάριο της Α΄ τάξης Γυμνασίου αφορά εν μέρει α) τις προτεινόμενες δραστηριότητες και περιεχόμενα που επιτρέπουν την περαιτέρω εμβάθυνση και κατανόηση των βασικών εννοιών του σεναρίου και β) τη μεγαλύτερη αυτονομία των μαθητών/τριών.

5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

Η μεθοδολογία ανάπτυξης αυτής της επιμέρους θεματικής ενότητας, σχετικά με τα Οφέλη της Άσκησης και τους Δείκτες ΦΚ, οργανώνεται και εφαρμόζεται σε τέσσερις (4) διδακτικές ώρες οι οποίες συνοπτικά αφορούν (όπως και στην Α΄ τάξη): την ανάδειξη της ανάγκης για συστηματική συμμετοχή σε ΦΔ/άσκηση και την εκτίμηση της έντασης της προσπάθειας (1η ώρα), τις ιδιαίτερες επιδράσεις από τη συμμετοχή σε ΦΔ/άσκηση στη ΦΚ και στην υγεία (2η ώρα), τις βασικές αρχές άσκησης και τρόπους ανάπτυξης/αξιολόγησης των δεικτών της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας (3η ώρα) και της μυϊκής δύναμης (4η ώρα). Η ενότητα ολοκληρώνεται με την αξιολόγηση από τον εκπαιδευτικό του βαθμού επίτευξης των μαθησιακών αποτελεσμάτων. Ο χώρος εφαρμογής της διδασκαλίας είναι ο αύλειος χώρος του σχολείου ή το κλειστό γυμναστήριο.

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Χρησιμοποιείται ένα φάσμα διδακτικών μεθόδων, ανάλογα με τις ανάγκες του σεναρίου, όπως: Ομαδοσυνεργατική, Αυτοελέγχου, Αμοιβαία Διδασκαλία, Άσκηση σε σταθμούς.
Ευρύ φάσμα εργαλείων και μέσων μπορεί να χρησιμοποιηθεί επίσης ως προς την **αξιολόγηση** από τον Εκπ/κό ΦΑ (Παρατήρηση, Συζήτηση, Ερωτηματολόγια, Ημερολόγια καταγραφής/ αυτοαναφοράς, Ατομικές/Ομαδικές εργασίες) όπως αναφέρονται/παρατίθενται και στην περιγραφή της διδακτικής πορείας.

7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

Το εν λόγω σενάριο αναπτύσσεται σε 4 διδακτικές ώρες. Οι φάσεις της διδασκαλίας, οι δραστηριότητες, τα περιεχόμενα και γενικότερα ότι αναφέρεται στο σενάριο είναι ενδεικτικά.

1η διδακτική ώρα

Βασικές Έννοιες. Ανάδειξη της ανάγκης για συστηματική συμμετοχή στη ΦΔ/άσκηση. Εκτίμηση της μέτριας και έντονης προσπάθειας κατά την άσκηση.

1. Συζήτηση σχετικά με **έννοιες** ως προς τη Φυσική Κατάσταση (ΦΚ), Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ)/Άσκηση και τις σχέσεις τους με την Υγεία και Απόδοση. Ιδιαίτερη αναφορά στις επιβλαβείς επιπτώσεις της **καθιστικής συμπεριφοράς** στην υγεία *(π.χ. παθήσεις μυοσκελετικού συστήματος, επιπτώσεις στο καρδιαγγειακό σύστημα, μείωση μεταβολικού ρυθμού).* (3΄)
2. Για την καλύτερη κατανόηση των παραπάνω εννοιών μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε α) ένα ερωτηματολόγιο ή/και β) ένα κινητικό παιχνίδι (ενδεικτικά παραδείγματα α και β):

α) οι μαθητές συνεργάζονται σε μικρές, μικτές ομάδες (4-5 μέλη) και απαντούν σε **ερωτηματολόγιο***, ως προς το τι γνωρίζουν και δεν γνωρίζουν, σχετικά με οφέλη της ΦΔ στην υγεία και τους κινδύνους από την καθιστική ζωή (*ενδεικτικά Τετράδιο Μαθητή Α-Β-Γ Γυμν., Κεφάλαιο 3, Άσκηση 3.3, 3,8, 3.12). Σύντομος σχολιασμός των απαντήσεων εντός της ομάδας και στην ολομέλεια. (6΄) ή

β) οι μαθητές/τριες προσπαθούν ως ομάδα και μέσα από ένα **κινητικό παιχνίδι** (σκυταλοδρομίες, ταίριασμα λέξεων, Bingo…) με συγκεκριμένες κινητικές δραστηριότητες (τρέξιμο, ντρίπλα,...) να ταιριάξουν σωστά λέξεις, έννοιες κλπ. Παράδειγμα κινητικού παιχνιδιού: Σε κάθε ομάδα αντιστοιχεί ένα κουτί με 5 ερωτήσεις (σημείο Α) και ένα άλλο με 5 ή και περισσότερες απαντήσεις (σημείο Β). Υπό μορφή σκυταλοδρομίας ο πρώτος κάθε ομάδας τρέχει και παίρνει μια ερώτηση (από το κουτί στο σημείο Α) και προσπαθεί να την αντιστοιχίσει με τη σωστή απάντηση (από το κουτί στο σημείο Β). Επιστρέφει και συνεχίζει ο επόμενος έως να εκτελέσουν όλα τα μέλη της ομάδας. (6΄)

3. Συζήτηση ως προς **Συστάσεις/Οδηγίες <u>ΠΟΥ</u>** (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας) για ημερήσια σωματική δραστηριότητα με ιδιαίτερη έμφαση α) στη συχνότητα συμμετοχής και στη διάρκεια της καθώς και β) στο είδος *(αερόβια ικανότητα και μυϊκή ενδυνάμωση)* και στην ένταση της *(μέτρια προς έντονη*). Ιδιαίτερη έμφαση (εκτός της καθημερινής συμμετοχής σε αερόβια δραστηριότητα χαμηλής/μέτριας έντασης για τουλάχιστον 60΄ την ημέρα) στη **συμμετοχή σε έντονης έντασης αερόβια άσκηση** (σε βαθμό λαχανιάσματος) καθώς και σε **ασκήσεις ενδυνάμωσης του μυϊκού και σκελετικού συστήματος.** (3΄)
4. Δραστηριότητες για **κατανόηση/εκτίμηση της έντασης της καταβαλλόμενης προσπάθειας,** κατά τη συμμετοχή στη ΦΔ/άσκηση, με μέτρηση του καρδιακού σφυγμού. Η εκτίμηση της έντασης γίνεται με την εξίσωση του **Karvonen** που συμπεριλαμβάνει και το επίπεδο της Φυσικής μας Κατάστασης με βάση την **Καρδιακή Συχνότητα Ηρεμίας** *[Karvonen Formula: (%)x(ΜΚΣ – ΚΣΗ) + (ΚΣΗ) = ...].*

4.1. Αρχικά οι μαθητές/τριες καταγράφουν στην ατομική καρτέλα τον Καρδιακό Σφυγμό Ηρεμίας (ΚΣΗ) και υπολογίζουν τη Μέγιστη Καρδιακή Συχνότητα (ΜΚΣ) τους σύμφωνα με τον τύπο 220-ηλικία. Οι μαθητές/τριες με βάση την εκτιμώμενη **ΜΚΣ*** και ΚΣΗ, προσδιορίζουν την ένταση της προσπάθειας που καταβάλλουν κατά την άσκηση (για **άσκηση Μέτριας έντασης** οι σφυγμοί θα πρέπει να κυμαίνονται στο 50-70% της ΜΚΣ και για **άσκηση Έντονης έντασης** στο 70-85% της ΜΚΣ) και υπολογίζουν το προσωπικό εύρος των καρδιακών τους σφυγμών για αερόβια βελτίωση σύμφωνα με την εξίσωση του Karvonen (**Αερόβιες Ζώνες Άσκησης**).

**με βάση την εκτιμώμενη ΜΚΣ μπορούμε να διακρίνουμε 5 ζώνες άσκησης*

Ζώνη 1: 50 – 60% ΜΚΣ, για αποκατάσταση, άτομα αγύμναστα ή με προβλήματα υγείας

Ζώνη 2: 60 – 70% ΜΚΣ, για γενική αντοχή, βελτίωση αερόβιας ικανότητας

Ζώνη 3: 70 – 80% ΜΚΣ, για αερόβια ικανότητα υψηλού επιπέδου

Ζώνη 4: 80 – 90% ΜΚΣ, για άτομα με πολύ καλή ΦΚ

Ζώνη 5: 90 – 100% ΜΚΣ, για αθλητές

Από τη χρήση της εξίσωσης Karvonen θα προκύψουν μικρές **ατομικές διαφορές** μεταξύ των μαθητών/τριών ως προς τις προτεινόμενες ζώνες άσκησης οι οποίες οφείλονται στο γεγονός ότι ένα γυμνασμένο άτομο *(λιγότεροι σφυγμοί ηρεμίας)* μπορεί να ασκείται με υψηλότερες εντάσεις χωρίς να κουράζεται το ίδιο σε σχέση με ένα λιγότερο γυμνασμένο ή/και αγύμναστο άτομο. (2΄)

4.2. Στη συνέχεια οι ομάδες των μαθητών **συμμετέχουν** σε κινητικές δραστηριότητες με έμφαση σταδιακά από τη χαμηλή/μέτρια στην υψηλή/έντονη ένταση της προσπάθειας (π.χ. **50-**

60%, 60-70% & 70-80%, ως ένα πρόγραμμα (επαν)έναρξης/αποκατάστασης μετά από αποχή/τραυματισμό ή πρόγραμμα ανάπτυξης της αερόβιας ικανότητας).

Ενδεικτική δραστηριότητα:

0ι μαθητές σε μικρές ομάδες προτείνουν/επιλέγουν 3 διαφορετικές δραστηριότητες (όπως ενδεικτικά περπάτημα, μπάσκετ 2Χ2, τζόκινγκ, χορός, κλπ) στις οποίες ασκούνται διαδοχικά για 6΄ με 1΄ διάλειμμα (για μέτρηση του καρδιακού σφυγμού). Μετά το τέλος της κάθε δραστηριότητας οι μαθητές προσδιορίζουν/αξιολογούν την ένταση της καταβαλλόμενης προσπάθειας με χρήση της εξίσωσης **Karvonen** (σε ποια αερόβια ζώνη άσκησης κινήθηκαν για την κάθε δραστηριότητα στην οποία συμμετείχαν). (25΄)

5. Συζήτηση-συμπεράσματα-προτάσεις

(*π.χ. ως προς το ρόλο του επιπέδου έντασης της αερόβιας άσκησης για την επίτευξη επιθυμητών προσαρμογών, άλλους τρόπους προσδιορισμού της έντασης π.χ. Κλίμακα Borg (PRE) ή Μέτρηση Μεταβολικών Μονάδων (MET), αναφορά σε εφαρμογές **fitness apps** και το ρόλο τους στην καταγραφή της ΦΔ και βελτίωση της ΦΚ)*

Ενημερωτική επιστολή προς τους γονείς σχετικά με τις κατευθυντήριες οδηγίες του ΠΟΥ για καθημερινή άσκηση των παιδιών τους και τη σημασία της ΦΑ/ΦΔ στην υγεία τους. (3΄)

6. Ανάθεση ατομικής εργασίας ***(ερωτηματολόγιο αυτο-αναφοράς)*** μετά το τέλος του μαθήματος ως προς την **αξιολόγηση της συμμετοχής στη ΦΔ/άθληση** με στόχο την αναγνώριση μαθητών που έχουν ανάγκη περισσότερη άσκηση αλλά και την εξοικείωση τους με διαδικασίες αυτοπαρακολούθησης των επιπέδων ΦΔ. *Οι μαθητές/τριες να καταγράψουν α) πόσο συχνά τις τελευταίες 7 ημέρες συμμετείχαν σε ΦΔ για τουλάχιστον 60΄ κάθε μέρα (πιθανές απαντήσεις 0-7 ημέρες) (μπορούν να αντιπαραβάλλουν την απάντησή τους και να τη συζητήσουν με την οικογένειά τους σχετικά με τις συστάσεις του ΠΟΥ ως προς τη συμμετοχή των νέων στη ΦΔ) και β) πόσο συχνά στη διάρκεια μιας τυπικής εβδομάδας συμμετέχουν σε ΦΔ για τουλάχιστον 60΄κάθε μέρα (πιθανές απαντήσεις 0-7 ημέρες) (Φύλλο εργασίας 1).* (3΄)

2η διδακτική ώρα

Έμφαση στην έννοια της ΦΚ (fitness) για υγεία. Ιδιαίτερα οφέλη της ΦΔ/άσκησης στη ΦΚ & υγεία

1. Σύντομη συζήτηση των θεμάτων της προηγούμενης ώρας με ιδιαίτερη αναφορά στην ατομική αξιολόγηση της συμμετοχής στη ΦΔ *(από ανάθεση* ατομικής *εργασίας 1ης διδακτικής ώρας,* **Σκορ ΦΔ=**[α+β]/2, *εάν το πηλίκο είναι < 5 δηλώνει ότι ΔΕΝ πληρούνται οι συστάσεις του ΠΟΥ για ημερήσια ΦΔ)* και προτάσεις/τρόποι για αύξηση της συμμετοχής στη ΦΔ/άσκηση για όσους δεν συμμετέχουν τακτικά *(π.χ. εγγραφή σε αθλητικό σύλλογο της περιοχής, άσκηση στο σπίτι ή/και στα διαλείμματα του σχολείου...).* (4΄)
2. Εισαγωγή στο θέμα της διδακτικής ώρας που αφορά τη σχέση της ΦΚ/άσκησης με την υγεία. Συζήτηση για τους **Παράγοντες που επηρεάζουν τη ΦΚ** *(όπως ηλικία, φύλο,* ***διατροφή, άσκηση,*** *σωματότυπος).* Γενική αναφορά στους Δείκτες της ΦΚ για υγεία

(αερόβια ικανότητα, μυϊκή δύναμη/αντοχή, ευκαμψία/ευλυγισία, σύσταση σώματος) και τα ιδιαίτερα οφέλη τους στην καθημερινή μας ζωή και στη συνολική έννοια της υγείας. Έμφαση στην **αύξηση της συμμετοχής στη ΦΔ/άσκηση** με στόχο την καλή υγεία (**Πυραμίδα ΦΔ**). (4΄)

3. Δραστηριότητες ή τροποποιημένα παιχνίδια με έμφαση στην ανάπτυξη της αερόβιας ικανότητας που παράλληλα όμως επιφέρουν και άλλα οφέλη στην υγεία και ΦΚ.

Ενδεικτικές Δραστηριότητες:

Οι μαθητές/τριες, χωρισμένοι σε μικρές ομάδες, προτείνουν **Δραστηριότητες ή τροποποιημένα παιχνίδια** (συνεχόμενο/εναλλασσόμενο τρέξιμο, αθλοπαιδιές, χορός, …), μέτριας ή και έντονης σχετικά έντασης, με έμφαση στην ανάπτυξη της αερόβιας ικανότητας και **αιτιολογούν την πρότασή τους** με κριτήριο τα διαφορετικά οφέλη που θα αποκομίσουν από τη συμμετοχή τους σε αυτά. Οι ομάδες των μαθητών/τριών, συμμετέχουν για συγκεκριμένο χρόνο (π.χ. 7΄- 8΄) και σε σειρά σε 3-4 από τις προτεινόμενες δραστηριότητες και α) αξιολογούν την ένταση της προσπάθειας με μέτρηση της καρδιακής τους συχνότητας στο τέλος κάθε δραστηριότητας και β) συζητούν/εντοπίζουν/αξιολογούν (ως ομάδα) τα ιδιαίτερα οφέλη των δραστηριοτήτων στην υγεία και τις ιδιαίτερες δεξιότητες που απαιτούνται/αναπτύσσονται κατά την εκτέλεση τους. (30΄)

4. Συζήτηση-συμπεράσματα-προτάσεις
   (*π.χ., ως προς τις δραστηριότητες που θα πρέπει να συμμετέχουμε για μέγιστα οφέλη στην υγεία μας αλλά και τους **«κινδύνους»** που σχετίζονται με τη σωματική δραστηριότητα).* (3΄)
5. Ανάθεση ατομικής εργασίας μετά το τέλος του μαθήματος
   Με στόχο την κατανόηση των κινητικών τους συμπεριφορών ο κάθε μαθητής/τρια θα συμπληρώσει ένα **έντυπο ημερολόγιο καταγραφής** (και σε ηλεκτρονική μορφή όσοι επιθυμούν) της συμμετοχής του σε ήπια/μέτρια/έντονη ΦΔ, για κάθε ημέρα κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας (Φύλλο εργασίας 2). (4΄)

3η διδακτική ώρα

Έμφαση στους Δείκτες της ΦΚ και στις Αρχές Άσκησης. Δείκτες ΦΚ για Υγεία και Απόδοση (για να έχουμε καλή υγεία και για να είμαστε καλοί στα σπορ αντίστοιχα!). Τρόποι (μέθοδοι) ανάπτυξης της Καρδιοαναπνευστικής Ικανότητας

1. Σύντομη συζήτηση των θεμάτων της προηγούμενης ώρας με ιδιαίτερη αναφορά στα πιθανά προβλήματα κατά τη συμπλήρωση του ημερολογίου καταγραφής της συμμετοχής στη ΦΔ για κάθε ημέρα κατά τη διάρκεια της τρέχουσας εβδομάδας *(από ανάθεση εργασίας 2ης διδακτικής ώρας).* (2΄)
2. Αναφορά στο θέμα της διδακτικής ώρας σχετικά με τους **Δείκτες της ΦΚ** και τα οφέλη τους στην υγεία *(καρδιοαναπνευστική ικανότητα, μυϊκή δύναμη, μυϊκή αντοχή, ελαστικότητα/ευκαμψία, σύσταση σώματος)* και στην απόδοση *(ισορροπία, συναρμογή, ευκινησία, ταχυδύναμη, χρόνος αντίδρασης)* με παραδείγματα από το χώρο της ΦΔ και του αθλητισμού. Έμφαση στη σημαντική σχέση της αερόβιας άσκησης

(καρδιοαναπνευστική ικανότητα) με την υγεία και στις **φυσιολογικές προσαρμογές** της (*μεταβολικές και καρδιοαναπνευστικές*). (3΄)

3. Παρουσίαση/συζήτηση για το τι πρέπει να γνωρίζουν οι μαθητές/τριες ώστε να γυμνάζονται αποτελεσματικά και με ασφάλεια ***(βασικές αρχές άσκησης, φόρμουλα FITT*)*** για βελτίωση της Καρδιοαναπνευστικής Ικανότητας με αναφορά στα ιδιαίτερα στοιχεία της επιβάρυνσης *(Ένταση, Διάρκεια, Συχνότητα)* και τα χαρακτηριστικά του αθλούμενου *(αρχάριος, υπέρβαρος, έφηβος…).* (3΄)
   (**FITT:** *Frequency=συχνότητα, Intensity=ένταση, Time=χρόνος, Type= τύπος/είδος)*
   Σημ.: Οι Δραστηριότητες 2 & 3 μπορούν να «αναπτυχθούν» κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος προθέρμανσης με διατατικές ασκήσεις.
4. Δραστηριότητες για κατανόηση τρόπων ανάπτυξης της Καρδιοαναπνευστικής Ικανότητας με βάση τη φόρμουλα FITT.

Αρχικά γίνεται αναφορά στις ποικίλες δραστηριότητες της αερόβιας άσκησης για υγεία, οι οποίες ενεργοποιούν τις μεγάλες μυϊκές ομάδες και ανάλογα με το μέγεθος της επιβάρυνσης που προκαλούν στις αρθρώσεις καθίστανται περισσότερο ή λιγότερο ιδανικές για **άτομα με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και ανάγκες** (αρχάριοι, υπέρβαροι, με προβλήματα υγείας, αθλητές....). Δραστηριότητες χωρίς κρούση (κολύμβηση, ποδηλασία...), χαμηλής κρούσης (περπάτημα, αερόβιος χορός...) και υψηλής κρούσης (τρέξιμο, αθλοπαιδιές...).

Ενδεικτικές Δραστηριότητες:

Οι ομάδες μαθητών ασκούνται διαδοχικά α) με τη συνεχόμενη μέθοδο με σταθερή ένταση, β) τη συνεχόμενη με εναλλασσόμενη ένταση και γ) τη διαλειμματική μέθοδο (συνολικά 3Χ8΄ άσκηση με 1΄-2΄ διάλειμμα από μέθοδο σε μέθοδο) για την καλύτερη κατανόηση των θεμάτων διάρκειας, έντασης και διαλείμματος κατά την αερόβια άσκηση.

Οι μαθητές/τριες, χωρισμένοι σε μικρές ομάδες (ανάλογα με το εκτιμώμενο επίπεδό τους), συμμετέχουν διαδοχικά στα 3 διαφορετικά προγράμματα για ανάπτυξη της αερόβιας ικανότητας.

- Στο 1ο πρόγραμμα (**συνεχόμενη μέθοδος**) οι μαθητές ασκούνται (έντονο περπάτημα ή τρέξιμο αργού ρυθμού) συνεχόμενα και με σταθερή ένταση για 8΄ και στο τέλος καταγράφουν την απόσταση που έχουν διανύσει και μετρούν τους σφυγμούς τους (έλεγχος επιθυμητού εύρους καρδιακής συχνότητας).
- Στο 2ο πρόγραμμα (**συνεχόμενη εναλλασσόμενη μέθοδος με ή χωρίς διαλείμματα/FARTLEK**), διάρκειας επίσης περίπου 8΄, το επίπεδο της έντασης και η διάρκεια της κάθε άσκησης καθώς και η διάρκεια των **ενεργητικών διαλειμμάτων** καθορίζονται από τους ίδιους τους μαθητές οι οποίοι στο τέλος καταγράφουν την απόσταση που έχουν διανύσει και μετρούν τους σφυγμούς τους (έλεγχος επιθυμητού εύρους καρδιακής συχνότητας).
- Στο 3ο πρόγραμμα (**διαλειμματική μέθοδος π.χ. Tabata**) οι μαθητές για κάθε 20΄΄ άσκησης/δραστηριότητας (π.χ. παλίνδρομο τρέξιμο χαμηλής έντασης, συνδυασμός διαφορετικών ασκήσεων, step-ups...) κάνουν 10΄΄ διάλειμμα. Συνολικά εκτελούν 8 ασκήσεις, που αποτελούν ένα κύκλο, σε ένταση που οι ίδιοι επιλέγουν. Ο κάθε κύκλος έχει διάρκεια 4΄ [8 Χ (20΄΄ άσκηση + 10΄΄ δ/μα)] και θα μπορούν να γίνουν έως 2 κύκλοι.

Το 3ο πρόγραμμα είναι μια μέθοδος και **πρόταση διαλειμματικής άσκησης** η οποία μπορεί να εφαρμοστεί σε οποιοδήποτε χώρο (π.χ. **σπίτι**) προσαρμοσμένη όμως στις ιδιαίτερες ανάγκες και ικανότητες του κάθε μαθητή. (30΄)

5. **Αποκατάσταση** με στοχευμένες ασκήσεις διάτασης των μυϊκών ομάδων που έχουν επιβαρυνθεί κατά τη διάρκεια των παραπάνω δραστηριοτήτων. (3΄)
6. Συζήτηση-συμπεράσματα-προτάσεις
(*π.χ. τα **πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα** των παραπάνω μεθόδων ανάπτυξης της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας, η σημασία της προθέρμανσης/αποκατάστασης, η προοδευτική αύξηση της επιβάρυνσης και η σωστή ενυδάτωση.)* (2΄)
7. Ανάθεση ατομικής εργασίας (ή/και σε ζευγάρια/μικρές ομάδες) μετά το τέλος του μαθήματος *(οι μαθητές/τριες, στον ελεύθερο χρόνο τους, να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν ένα πρόγραμμα ημερήσιας εκγύμνασης για βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής).* (2΄)

4η διδακτική ώρα

Δείκτες της ΦΚ και Αρχές Άσκησης. Τρόποι (μέθοδοι) ανάπτυξης της Μυϊκής Δύναμης.

1. Σύντομη συζήτηση των θεμάτων της προηγούμενης ώρας. Ιδιαίτερη αναφορά α) στη συμπλήρωση και **αποτίμηση του *ημερολογίου συμμετοχής*** *στη μέτρια προς έντονη ΦΔ για κάθε ημέρα κατά τη διάρκεια της προηγούμενης εβδομάδας (από ανάθεση εργασίας 2ης διδακτικής ώρας) και προτάσεις για διατήρηση ή/και αύξηση της συμμετοχής στη ΦΔ.* (4΄)
2. Αναφορά στο θέμα της διδακτικής ώρας που αφορά στο **Δείκτη της Μυϊκής Δύναμης** και τα ιδιαίτερα οφέλη του στην υγεία και στην απόδοση με παραδείγματα από το χώρο της ΦΔ και του αθλητισμού. (2΄)
3. Παρουσίαση/συζήτηση α) για τις **βασικές μορφές Δύναμης** *(Μέγιστη δύναμη,Ταχυδύναμη, Αντοχή στη δύναμη),* β) τα **είδη/μορφές της μυϊκής συστολής/δραστηριότητας** *(ισομετρική/στατική, μειομετρική/ομόκεντρη, πλειομετρική/έκκεντρη) και γ) την ταξινόμηση των μυών σε **Αγωνιστές** (υπεύθυνοι για την παραγωγή δύναμης ή την κίνηση μιας άρθρωσης) και **Ανταγωνιστές** (υπεύθυνοι για την παραγωγή αντίθετης δύναμης)**.** Ιδιαίτερη αναφορά στο **ρόλο** και τη **λειτουργία** των αγωνιστών-ανταγωνιστών μυών στην υγεία, απόδοση και προστασία του μυοσκελετικού μας συστήματος με χρήση παραδειγμάτων από το χώρο της άθλησης και της κίνησης/ΦΔ (π.χ. στη σφαιροβολία ο τρικέφαλος βραχιόνιος ενεργεί ως αγωνιστής καθώς εκτείνει τον αγκώνα ώστε η σφαίρα να απελευθερωθεί με τη μεγαλύτερη δυνατή ταχύτητα. Καθώς ο αγκώνας πλησιάζει στην πλήρη έκταση, ο δικέφαλος βραχιόνιος ενεργεί ως ανταγωνιστής προκειμένου να μειώσει την ταχύτητα της έκτασης του αγκώνα και τελικά να σταματήσει την κίνηση της άρθρωσης την κατάλληλη στιγμή, προστατεύοντάς την από πιθανό τραυματισμό. Όμοια στο σουτ στο ποδόσφαιρο…κλπ).* (3΄)
4. Δραστηριότητες για **κατανόηση του καθορισμού της έντασης** στην άσκηση για ανάπτυξη της δύναμης με βάση τον **αριθμό των επαναλήψεων**.
<u>*Ενδεικτικές Δραστηριότητες*</u>*:*

Οι μαθητές, σε ζευγάρια, εκτελούν για συγκεκριμένο χρόνο (από 30΄΄- 60΄΄) κάμψεις ή/και κοιλιακούς και καταγράφουν τον αριθμό των επαναλήψεων. Η ένταση της εν λόγω δραστηριότητας θα υπολογιστεί με τον επί τοις % αριθμό επαναλήψεων για τον ίδιο χρόνο. Για παράδειγμα εάν στα 60΄΄ ο μέγιστος αριθμός των επαναλήψεων που έχει επιτευχθεί στους κοιλιακούς είναι 30 (ΜΕ=100%) τότε αν θέλουμε να συμμετέχουμε με ένταση 70% (ΜΕ=70%) πρέπει να εκτελέσουμε στον ίδιο χρόνο 21 επαναλήψεις (70% Χ 30=21). (6΄)

5. Δραστηριότητες για κατανόηση τρόπων ανάπτυξης της Μυϊκής Δύναμης με βάση τη φόρμουλα FITT.

   Οι δραστηριότητες αφορούν την ανάπτυξη δύο (2) μορφών δύναμης: α) τη **Γενική Δύναμη/Αντοχή στη Δύναμη** και β) την **Ταχυδύναμη** *(εναλλακτικά θα μπορούσε να αφορά τη χρήση 2 διαφορετικών μεθόδων, όπως άσκηση σε σταθμούς ή κυκλική).*

   Οργάνωση των ενδεικτικών δραστηριοτήτων:

   Οι μαθητές/τριες σε μικρές ομάδες και σε ζευγάρια (αμοιβαία διδασκαλία με ή χωρίς χρήση κάρτας για κάθε ζευγάρι) συμμετέχουν σε δύο προγράμματα ανάπτυξης Μυϊκής Δύναμης. Όταν ο ένας μαθητής εκτελεί ο άλλος κάνει διορθώσεις και ταυτόχρονα ξεκουράζεται. Έμφαση στον σταθερό ρυθμό, στη σωστή τεχνική εκτέλεσης και στον τρόπο αναπνοής.

   Η οργάνωση της άσκησης σε κάθε ένα πρόγραμμα είναι η **κυκλική**, δηλαδή σε κάθε άσκηση/σταθμό εκτελούμε ένα σετ και μετά πάμε στην επόμενη άσκηση/σταθμό. Οι ασκήσεις θα πρέπει να αφορούν τις περισσότερες μυϊκές ομάδες και ως μέσα να επιλεγούν ασκήσεις με το βάρος του σώματος ή και με χρήση απλών βοηθητικών οργάνων.

   Στον παρακάτω πίνακα παρατίθενται οι βασικές οδηγίες για το σχεδιασμό και την υλοποίηση των δύο (2) προγραμμάτων.

   Σημ.: Ιδιαίτερη προσοχή στα θέματα προθέρμανσης/αποκατάστασης και στις ιδιαιτερότητες/πιθανούς «κινδύνους» (π.χ., καταβολή πολύ υψηλής έντασης στην Ταχυδύναμη) της εν λόγω δραστηριότητας.

	Αντοχή στη Δύναμη	**Ταχυδύναμη**
Αριθμός ασκήσεων	6-8	3-6
Επαναλήψεις	8-15	3-8
Σειρές/Σετ	1-4	1-2
Επίπεδο έντασης	40-60%	60-80%

Διάλειμμα	1΄-3΄ μεταξύ σειρών και ασκήσεων >48 ώρες από το πρόγραμμα σε πρόγραμμα	1΄-3΄ μεταξύ σειρών και ασκήσεων >48 ώρες από το πρόγραμμα σε πρόγραμμα

(25΄)

6. Συζήτηση-συμπεράσματα-προτάσεις
   (*π.χ. βασικές μεθοδικές αρχές για την ανάπτυξη της δύναμης, κίνδυνοι κατά την άσκηση για ανάπτυξη της δύναμης, επίδραση των προγραμμάτων ενδυνάμωσης στο βασικό μεταβολισμό και στη μείωση του σωματικού λίπους, κλπ.)* (3΄)
7. Ανάθεση ατομικής εργασίας (ή/και σε ζευγάρια/μικρές ομάδες) μετά το τέλος του μαθήματος
   (οι μαθητές/τριες, στον ελεύθερο χρόνο τους, να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν ένα πρόγραμμα ημερήσιας εκγύμνασης για βελτίωση της δύναμης). (2΄)

Για την καλύτερη εμπέδωση εννοιών/θεμάτων της Φυσικής Κατάστασης (ΦΚ) προτείνεται να διατεθούν επιπλέον διδακτικές ώρες που θα επιτρέψουν την καλύτερη παρουσίαση αλλά και κατανόηση τους. Η διδασκαλία των βασικών δεικτών της ΦΚ είναι σημαντική στα θέματα άσκησης/άθλησης των νέων για υγεία και απόδοση και προτείνεται να γίνεται ακόμα πιο στοχευμένα όπως για παράδειγμα ως προς τη μυϊκή δύναμη α) με τον διαχωρισμό των μεγάλων μυϊκών ομάδων (π.χ. άνω/κάτω άκρων), β) τις βασικές μορφές, τις μεθοδολογικές αρχές και τα περιεχόμενα ανάπτυξής της, γ) την ιδιαίτερη σχέση της με την ευλυγισία κλπ. λαμβάνοντας πάντα υπόψη τα χαρακτηριστικά και τις αναπτυξιακές ιδιαιτερότητες των συμμετεχόντων μαθητών/τριών.

8. **ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ**

   Το σενάριο οφείλει να προσαρμόζεται στις συνθήκες που θα το εφαρμόσει ο κάθε εκπαιδευτικός ΦΑ (π.χ., διαθέσιμοι χώροι, εξοπλισμός/όργανα του σχολείου, αριθμός μαθητών, αναπτυξιακό επίπεδο μαθητών, κλπ).
   Ως προς τις πιθανές επεκτάσεις του μπορούμε να αναφερθούμε στην αξιοποίηση α) των Νέων Τεχνολογιών ως προς την αναζήτηση πληροφοριών και φιλικών/εύχρηστων εφαρμογών σχετικά με την ανάπτυξη των στοιχείων της ΦΚ καθώς και β) των μαθητών/τριών που είναι αθλητές/αθλήτριες για παρουσίαση/εφαρμογή ενδεικτικών προγραμμάτων βελτίωσης των στοιχείων της ΦΚ από το άθλημά τους.

9 . ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

1. ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (ΠΡΟΣΦΑΤΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ, ΕΠΙΨΥ) https://www.epipsi.gr/images/Documents/HBSC/27-09 2019_Athilisi_kai_Fisiki_drastiriotita_Stoixeia_EPIPSI.pdf
2. Φυσική Αγωγή (Α΄,Β΄,Γ΄ Γυμνασίου) - Βιβλίο Εκπαιδευτικού http://www.pi-schools.gr/content/index.php?lesson_id=3&ep=4
3. Φυσική Αγωγή (Α΄,Β΄,Γ΄ Γυμνασίου) - Βιβλίο Μαθητή (εμπλουτισμένο) http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2252/Fysiki-Agogi_A-B-G-Gymnasiou_html-empl/
4. Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
5. ABS & CARDIO TABATA FOR BEGINNERS (video, 4΄36΄΄) https://www.youtube.com/watch?v=a_l4UJj0_6U
6. Karvonen Heart Rate Calculator https://www.topendsports.com/fitness/karvonen-formula-calculator.htm
7. ΕΥΖΗΝ - Εθνική δράση υγείας για τη ζωή των νέων http://eyzhn.edu.gr/ http://eyzin.minedu.gov.gr/wp-content/uploads/Synedria-hmerides/%CE%A6%CE%A5%CE%9B%CE%9B%CE%91%CE%94%CE%99%CE%9F_MARATHON-KIDS.pdf
8. Principals of Physical Fitness Development https://cdn.citl.illinois.edu/courses/KIN122/week1/chapter3/web_data/file7.htm
9. ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Impact PE Project https://www.impactpe.eu
10. ΕΥΡΩΒΑΡΟΜΕΤΡΟ https://ec.europa.eu/sport/news/2018/new-eurobarometer-sport-and-physical-activity_en?ct=t%28%23172%29
11. Γεροδήμος, Β. (2013). "Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων". www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf

10 . ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Φύλλα εργασίας (που θα δοθούν σε μαθητές και μαθήτριες)

1. *Φύλλο εργασίας 1: Ερωτηματολόγιο αυτο-αναφοράς ως προς την αξιολόγηση της συμμετοχής στη ΦΔ/άθληση.*
2. *Φύλλο εργασίας 2: Έντυπο ημερολόγιο καταγραφής της συμμετοχής σε ήπια/μέτρια/έντονη ΦΔ, για κάθε ημέρα κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας.*
3. **Κάρτες ελέγχου με κριτήρια (αμοιβαίας διδασκαλίας) για ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης.*
4. ***Φύλλα ασκήσεων για ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης.*

,Για τα φύλλα εργασίας 3 και 4 μπορούμε να αντλήσουμε ιδέες από τα αντίστοιχα βιβλία Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή (Α΄, Β΄ και Γ΄ Γυμνασίου)*

Φύλλο εργασίας 1: Ερωτηματολόγια αυτο-αναφοράς ως προς την αξιολόγηση της συμμετοχής μου στη ΦΔ/άθληση

Οι παρακάτω δύο ερωτήσεις (Ε1, Ε2) θα σε βοηθήσουν να καταγράψεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα και να αυτο-αξιολογήσεις τον εαυτό σου ως προς τη συμμετοχή σου στη ΦΔ. Και στις δύο (2) ερωτήσεις δώσε μια μόνο (1) απάντηση.

Ε1. Τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσες ημέρες ήσουν φυσικά δραστήριος για τουλάχιστον 60΄ την ημέρα (εκτός του μαθήματος της ΦΑ); Σημείωσε μια μόνο απάντηση.

○	○	○	○	○	○	○	○
0 ημέρες	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7 ημέρες**

Ε2. Στη διάρκεια μιας συνηθισμένης ή τυπικής εβδομάδας, πόσες ημέρες συμμετέχεις σε φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) για τουλάχιστον 60΄ κάθε ημέρα (εκτός του μαθήματος της ΦΑ); Σημείωσε μια μόνο απάντηση.

○	○	○	○	○	○	○	○
0 ημέρες	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7 ημέρες**

Αποτέλεσμα αξιολόγησης:

Εάν (Ε1+Ε2)/2 < 5 τότε *ΔΕΝ πληρούνται οι συστάσεις του ΠΟΥ ως προς τη συμμετοχή σου στη ΦΔ* για ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ!

Φύλλο εργασίας 2: Έντυπο ημερολόγιο καταγραφής της συμμετοχής μου σε ήπια/μέτρια/έντονη ΦΔ, σε λεπτά και για κάθε ημέρα, κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Ήπια							
Μέτρια							
Έντονη							

ΗΠΙΑ ΦΔ: Η αναπνοή δεν αλλάζει – η ΦΔ εκτελείται εύκολα και μπορείς να μιλάς ενώ ασκείσαι

ΜΕΤΡΙΑ ΦΔ: Η αναπνοή γίνεται πιο έντονη - μπορείς να μιλάς κατά την εκτέλεση της ΦΔ, αλλά απαιτεί περισσότερη προσπάθεια

ΕΝΤΟΝΗ ΦΔ: Στα πρόθυρα του να νοιώσεις άβολα - είναι δύσκολο να μιλήσεις ενώ ασκείσαι

Προτεινόμενο ενδεικτικό σενάριο για την ανάπτυξη του 4ου σκοπού

1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος διδακτικού σεναρίου: Θετική κοινωνική αλληλεπίδραση, σεβασμός στη διαφορετικότητα, συμπερίληψη (επέκταση του αντίστοιχου μαθήματος της Α΄ τάξης, ομαδική εργασία)

Δημιουργός: Σίσκος Βασίλειος

Βαθμίδα – Τάξη: Β΄ Γυμνασίου

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ

- Γνωστικό αντικείμενο - Θεματικό πεδίο - Θεματική ενότητα: Ηθικός-Κοινωνικός σκοπός 4.- Θεματική ενότητα: Θετική κοινωνική αλληλεπίδραση, σεβασμός στη διαφορετικότητα και κατανόηση του άλλου φύλου. 4.2.

- Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα όπως αναφέρονται στο ΠΣ: Οι μαθητές αναπτύσσουν σχέσεις συνεργασίας με τους υπόλοιπους μαθητές, χρησιμοποιούν πρακτικές διερεύνησης πηγών και επίλυσης προβλημάτων, σέβονται και αποδέχονται τη διαφορετικότητα μεταξύ των μαθητών. Πίνακας 1 (4.2.1.Β, 4.2.2.Β), Πίνακας 2, Β΄ τάξη (1,2,3,4)

- **Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες ή/και θεματικά πεδία του γνωστικού αντικειμένου ή/και άλλα γνωστικά αντικείμενα:** κινητικό, γνωστικό, συμπεριφορικό θεματικό πεδίο

Χρονική διάρκεια: 1-2 ώρες

2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ– ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Στην Β΄ τάξη οι μαθητές είναι περισσότερο αυτόνομοι στην ανάληψη των αρμοδιοτήτων και των ευθυνών, επιδεικνύουν περισσότερη ενσυναίσθηση και κοινωνική υπευθυνότητα και μπορούν να διαμορφώνουν με μικρή βοήθεια από τον/την εκπαιδευτικό και σε συνεργασία μεταξύ τους ομαδικές δραστηριότητες, εφαρμόζοντας μεθόδους επίλυσης προβλημάτων, εξερεύνησης και ανακάλυψης.

3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Οι μαθητές έχουν την εμπειρία της συμμετοχής σε ομάδες και της ομαδικής εργασίας και τον χειρισμό φύλλων εργασίας
- Έχουν βασικές γνώσεις χειρισμού Η/Υ και προγραμμάτων επεξεργασίας κειμένου και παρουσίασης και αναζήτησης πηγών στο διαδίκτυο

4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ομαδική εργασία με συνεργασία, ισότητα, σεβασμό και αποδοχή της γνώμης των άλλων, ανάπτυξη στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων, ευχαρίστηση, ικανοποίηση από το μάθημα, ενδυνάμωση της αυτοπεποίθησης

5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

Το μάθημα λαμβάνει χώρα σε κλειστό χώρο (αίθουσα εκδηλώσεων, αίθουσα ΤΠΕ) με χρήση Η/Υ, προβολέα και οθόνη προβολής, φύλλων εργασίας.

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Μαθητοκεντρική-ομαδοσυνεργατική μέθοδος, επίλυσης προβλημάτων, εξερεύνηση και ανακάλυψη

Αξιολόγηση (με παρατήρηση):

- αξιολογείται η συμμετοχή του κάθε μαθητή/τριας στην ομαδική εργασία
- αξιολογείται το ομαδικό πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας
- η ευχαρίστηση και η ικανοποίηση από τη συμμετοχή και το αποτέλεσμα της ομαδικής εργασίας

7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

Σχεδιασμός και παρουσίαση ενός Ελληνικού παραδοσιακού χορού.

Ανάθεση ομαδικής εργασίας στους παραδοσιακούς χορούς, με τη χρήση ΤΠΕ, με προθεσμία προετοιμασίας 8-10 ημερών. Οι μαθητές δημιουργούν 3 ομάδες, η κάθε ομάδα επιλέγει έναν συρτό χορό από κάποια περιοχή της Ελλάδας και με τη χρήση της πληροφορικής, θα τον παρουσιάσει και θα τον διδάξει στην τάξη. Ο/Η εκπαιδευτικός, αφού δώσει τις βασικές κατευθύνσεις, βοηθά και καθοδηγεί τις ομάδες καθ' όλη τη διάρκεια της προετοιμασίας. Προτείνεται και η συνεργασία με το μάθημα της πληροφορικής.

<u>Ενδεικτική δραστηριότητα</u>

1. Στην αίθουσα εκδηλώσεων του σχολείου:
   Οι μαθητές έχοντας δουλέψει ομαδοσυνεργατικά και αφού έχουν διερευνήσει σε ηλεκτρονικές πηγές (με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού αν χρειαστεί), βρίσκουν τα βασικά λαογραφικά στοιχεία και τη μουσική για τον χορό που έχουν αναλάβει.
   Κατά την παρουσίαση, η οποία γίνεται σε οθόνη προβολών, μέσω Η/Υ, κάποιος/οι από κάθε ομάδα, παρουσιάζει/ουν πρώτα μέσω power point (μέχρι 4 διαφάνειες) επιγραμματικά τα λαογραφικά στοιχεία του χορού. Κατόπιν, παρουσιάζουν/διδάσκουν με τη μουσική τα βασικά του βήματα 2-3 φορές (το κινητικό μοτίβο του χορού, όπως τα έχουν μελετήσει από σχετικά εκπ/κα βίντεο) και στο τέλος χορεύει τον χορό όλη η τάξη (10΄-15΄, για κάθε ομάδα, 35΄-45΄συνολικά).
   Κύριος στόχος είναι η ενδυνάμωση της ομάδας και η ομαδική εργασία, η ενθάρρυνση και η συμμετοχή (ανάλογα με τις δυνατότητές τους) όλων των μαθητών.
   Δίνεται έμφαση στο σεβασμό στη δουλειά των άλλων, αποφυγή αρνητικών κριτικών και σχολίων.
2. **Τελικό μέρος:** Συζήτηση και αναστοχασμός σχετικά με τη συνεργασία και τις στρατηγικές που χρησιμοποίησαν οι μαθητές κατά τη διαδικασία της εργασίας. ***Το πιο σημαντικό εδώ δεν ήταν τόσο το αποτέλεσμα, αλλά ο τρόπος με τον οποίο τα μέλη της κάθε ομάδας εργάστηκαν μαζί.*** Συμπλήρωση σύντομου ερωτηματολογίου σχετικά με τα συναισθήματα και την ικανοποίηση από την διαδικασία της ομαδικής εργασίας. *(5΄-10΄)*

8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Οι μαθητές στη Β΄ τάξη θα συμμετέχουν περισσότερο σε εντός και εκτός σχολείου συνεργατικές δραστηριότητες, θα εφαρμόζουν κατάλληλες πρακτικές διερεύνησης πηγών, επίλυσης προβλημάτων και διαφορών, θα συνεργάζονται, θα ενθαρρύνουν και θα υποστηρίζουν τους άλλους μαθητές με διαφορές ως προς το φύλο, τις ικανότητες την εμφάνιση και την καταγωγή. (πίνακας 1, 4.2.Β)

Περισσότερες πρωτοβουλίες για οργάνωση και συμμετοχή σε δραστηριότητες συνεργασίας και δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και συγκρούσεων θα επιδεικνύουν οι μαθητές στην Γ΄ τάξη. Θα λαμβάνουν πρωτοβουλίες και θα μεταφέρουν στην καθημερινότητα τις αξίες και τις συμπεριφορές που αποσκοπούν στην υγεία και την ευημερία τους. (πίνακας 1, 4.2.Γ)

9. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Impact PE Project-Greek Handbook
- Edu:pact Εγχειρίδιο Προγράμματος
- Παπαϊωάννου, Α., Διγγελίδης, Ν., Κούλη, Ο., Μυλώσης, Δ., & Χριστοδουλίδης, Τ. (2017). *«Η φυσική αγωγή στην αρχή του 21ου αιώνα, Σκοποί-στόχοι-επιδιώξεις, Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση»*, *Τόμος 4, σελ. 240*. Ελληνική Ακαδημία Φυσικής Αγωγής (ΕΑΦΑ)-Hellenic Academy of Physical Education (HAPE). *Εκδόσεις Κυριακίδη, Θεσσαλονίκη, ISBN: 978-960-602-181-7*.

10. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Ερωτηματολόγιο ικανοποίησης και έκφρασης συναισθημάτων

(ενδεικτικό, σύντομο ερωτηματολόγιο έκφρασης συναισθημάτων και ικανοποίησης από την ομαδική εργασία)

	Στο μάθημα σήμερα:	**Λίγο**	**Μέτρια**	**Πολύ**
1	Είμαι ικανοποιημένος/η από το τελικό αποτέλεσμα της παρουσίασης			
2	Είμαι ευχαριστημένος/η από την συνεργασία με τους μαθητές της ομάδας μου			
3	Θεωρώ ότι έμαθα σημαντικά πράγματα από την συνεργασία μου με άλλα άτομα			
4	Θεωρώ ότι είναι σημαντικό να αποδεχόμαστε και να ενθαρρύνουμε την γνώμη και τις ιδέες των άλλων			
5	Αισθάνομαι χαρούμενος/η που παρουσίασα μαζί με την ομάδα μου το έργο μας στην τάξη μας			
6	Θεωρώ ότι συνέβαλλα ώστε οι άλλοι να μάθουν καινούρια πράγματα			

7	Μου άρεσε η συμπεριφορά των συμμαθητών μου στο μάθημα			
8	Αισθάνομαι περισσότερο σίγουρος/η για τις ικανότητές μου, μετά από την ομαδική εργασία			
Η γνώμη μου είναι …….				

Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Προτεινόμενο ενδεικτικό σενάριο για την ανάπτυξη του 3ου σκοπού

1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος διδακτικού σεναρίου: Αξιολογώ και βελτιώνω τη φυσική μου κατάσταση για να έχω καλή υγεία και ποιότητα ζωής

Δημιουργός: Δημήτριος Μυλώσης

Βαθμίδα - Τάξη: Γ΄ Γυμνασίου

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ

Γνωστικό πεδίο: Φυσική Αγωγή

Θεματικό πεδίο: 3. Βιωματικός/Συμπεριφορικός σκοπός. Συμμετέχει συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες και αναπτύσσει ή/και διατηρεί κατάλληλο επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία.

Θεματική ενότητα: 3.1. Αξιολόγηση-αυτοπαρατήρηση των προσωπικών επιπέδων ΦΔ και των δεικτών της προσωπικής ΦΚ για υγεία και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση. 3.1.2. Αξιολόγηση των δεικτών της προσωπικής ΦΚ για υγεία και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση *(Πίνακες, 1 και 2)*.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα όπως αναφέρονται στο ΠΣ

Οι μαθητές θα γνωρίζουν:

1. Να αξιολογούν τις παραμέτρους που επηρεάζουν την ΦΚ για υγεία *(π.χ., κληρονομικότητα, διατροφή, επίπεδα ΦΔ)* και να αξιοποιούν τα δεδομένα στην ανάπτυξη ενός προσωπικού προγράμματος άσκησης.
2. Να αξιοποιούν την τεχνολογία με σκοπό την ανάπτυξη ή/και διατήρηση του προτεινόμενου επιπέδου ΦΚ για υγεία με βάση ατομικά χαρακτηριστικά.
3. Να εφαρμόζουν αποτελεσματικά μαθητοκεντρικές μεθόδους διδασκαλίας κατά την αξιολόγηση της ΦΚ τους και κατά τον σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης.

Οι μαθητές θα είναι σε θέση να:

1. Επιδεικνύουν αυτονομία, να ενισχύουν τη συνεργασία με συμμαθητές/τριές τους και με την καθοδήγηση του εκπ/κού ΦΑ, να αναπτύσσουν, να εφαρμόζουν και να παρακολουθούν πρόγραμμα άσκησης και διατροφής για βελτίωση/διατήρηση της ΦΚ τους, περιλαμβάνοντας βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους και εφαρμόζοντας σωστά βασικές αρχές άσκησης.
2. Παρουσιάζουν προσωπική βελτίωση στη διάρκεια του σχολικού έτους, επιτυγχάνοντας ή/και διατηρώντας το προτεινόμενο επίπεδο ΦΔ μέτριας και υψηλής έντασης και το επίπεδο ΦΚ για την υγεία.

Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες ή/και θεματικά πεδία του γνωστικού αντικειμένου ή/και άλλα γνωστικά αντικείμενα

1. Με τη θεματική ενότητα 2.1.2. του θεματικού πεδίου 2. και με τη θεματική ενότητα 3.1.1. του θεματικού πεδίου 3.

Χρονική διάρκεια: 3 ώρες

2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ *(και πιθανές αντιλήψεις μαθητών/τριών για το προς μελέτη θέμα)* – ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

- Οι μαθητές δεν έχουν μια αντικειμενική εικόνα για το επίπεδο της ΦΚ τους για υγεία.
- Δεν αναλαμβάνουν την πρωτοβουλία να εφαρμόσουν κατάλληλες δοκιμασίες για να ελέγξουν τους δείκτες της ΦΚ τους και να θέσουν στόχους για βελτίωση με βάση τις αρχές SMARTER.
- Με την αποτελεσματική διδασκαλία της ενότητας οι μαθητές θα αναπτύξουν σε σημαντικό βαθμό την αυτονομία τους ως προς την εφαρμογή δεξιοτήτων αυτορρύθμισης με σκοπό την ανάπτυξη προγραμμάτων βελτίωσης της ΦΚ τους για υγεία.

3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Οι μαθητές είναι καλό να γνωρίζουν *(να έχουν διδαχθεί σε προηγούμενη θεματική ενότητα ή/και τάξη)**:***

- Παραμέτρους που επηρεάζουν τη ΦΚ για υγεία.
- Δοκιμασίες ελέγχου δεικτών ΦΚ για υγεία και τις αρχές καθορισμού στόχων *(SMARTER)*.
- Πως να αξιοποιούν τη διαθέσιμη τεχνολογία με σκοπό την βελτίωση της ΦΚ τους.
- Κατάλληλες δραστηριότητες και αρχές ανάπτυξης ΦΚ.

4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Σκοπός του σεναρίου είναι η ανάληψη πρωτοβουλιών από τους μαθητές στην οργάνωση και εφαρμογή στην πράξη γνώσεων και δεξιοτήτων που έχουν αποκτήσει, όσον αφορά στην άσκηση για βελτίωση της ΦΚ για υγεία. Σε αυτή την κατεύθυνση παρέχεται στους μαθητές μεγάλη αυτονομία στην επιλογή των κατάλληλων δοκιμασιών δεικτών ΦΚ και ΦΔ για στοχευμένη ανάπτυξη των δεικτών, από αυτές που προτείνονται από τον εκπαιδευτικό ΦΑ. Ωστόσο, ανάλογα με την εμπειρία των μαθητών σε μαθητοκεντρικές μεθόδους διδασκαλίας και το επίπεδο αυτονομίας που έχουν αναπτύξει, ο εκπαιδευτικός ΦΑ μπορεί να ορίσει τις δοκιμασίες, τους στόχους και τις ΦΔ για την επίτευξή τους για κάποιους μαθητές ή και για το σύνολο της τάξης.

5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

Χώρος υλοποίησης του σεναρίου η σχολική αυλή με τις τυπικές αθλητικές εγκαταστάσεις ή/και κατάλληλα εξοπλισμένο κλειστό γυμναστήριο ή αίθουσα αθλητικών δραστηριοτήτων. Απαιτούμενος εξοπλισμός για ιδανική υλοποίηση του σεναρίου: Στρώματα γυμναστικής,

μετροταινίες, χρονόμετρα, στεπ *(κουτιά ή πάγκοι)* 30 cm ή/και 41 cm, μετρονόμοι, βηματομετρητές, έξυπνα ρολόγια ή/και κινητά *(ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών).* Η μεθοδολογία της ανάπτυξης της επιμέρους θεματικής ενότητας και της επίτευξης των επιδιωκόμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων της, οργανώνεται και εφαρμόζεται σε τρεις διδακτικές ώρες με επιμέρους επιδιωκόμενους μαθησιακούς στόχους, όπως αναλύεται παρακάτω:

- Κατανόηση της αναγκαιότητας της αξιολόγησης των δεικτών ΦΚ και της σύνδεσής τους με την υγεία και αξιολόγηση των προσωπικών δεικτών ΦΚ.
- Ανάπτυξη καρδιοαναπνευστικής αντοχής και ευκαμψίας και καθορισμός στόχων για βελτίωση των αντίστοιχων δεικτών ΦΚ και επιλογή κατάλληλων ΦΔ ή/και αθλημάτων για την επίτευξη των στόχων.
- Ανάπτυξη μυϊκής δύναμης και αντοχής και ευκαμψίας και καθορισμός στόχων για βελτίωση των αντίστοιχων δεικτών ΦΚ και επιλογή κατάλληλων ΦΔ ή/και αθλημάτων για την επίτευξη των στόχων.

Η ενότητα ολοκληρώνεται με την αξιολόγηση από τον εκπαιδευτικό του βαθμού επίτευξης των μαθησιακών αποτελεσμάτων. Στην ανάπτυξη της ενότητας δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην ενίσχυση της αυτονομίας και της συνεργασίας των μαθητών σε μικρές ομάδες. Προϋπόθεση για την επιτυχή εφαρμογή της ενότητας και την επίτευξη των στόχων της, αποτελεί η πολύ μεγάλη εμπειρία του συνόλου των μαθητών σε μαθητοκεντρικές μεθόδους διδασκαλίας και η επιτυχής διδασκαλία της ενότητας στην Α΄ και Β΄ τάξη. ***Προτείνεται, οι μαθητές να συμβουλεύονται το εκπαιδευτικό υλικό, που υπάρχει στο βιβλιο-τετράδιο στη σχετική ενότητα.***

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ:

Μαθητοκεντρική μέθοδος διδασκαλίας, βιωματική προσέγγιση, μέθοδος του σχεδιασμού του προγράμματος από το μαθητή, ομαδοσυνεργατική, εφαρμογή της πρακτικής και της μεθόδου του αυτοελέγχου. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην αυτονομία, συνεργασία, ικανοποίηση, αυτοπεποίθηση των μαθητών με εφαρμογή των παρακάτω στρατηγικών. Συμπερίληψη παιδαγωγικών παιχνιδιών, παροχή της δυνατότητας για επιλογή μεταξύ διαφορετικών δραστηριοτήτων, εκχώρηση αρμοδιοτήτων και ευθυνών στους μαθητές και σταδιακά όλο και μεγαλύτερη συμμετοχή τους στη λήψη αποφάσεων. Αποφυγή συγκρίσεων, η απόδοση στις δοκιμασίες και οι στόχοι είναι προσωπικοί. Παροχή βοήθειας από τον εκπαιδευτικό ΦΑ όπου ζητείται, ενθάρρυνση της παροχής βοήθειας σε συμμαθητές, αξιοποίηση θετικής και ενισχυτικής ανατροφοδότησης. Προσοχή στη χρήση της κατάλληλης γλώσσας που ελαχιστοποιεί την πίεση και αυξάνει την αίσθηση της επιλογής και της αυτονομίας. Για παράδειγμα, αντί “πρέπει να αξιολογήσετε τους δείκτες υγείας...”, καλύτερα “θα είναι καλό για εσάς να αξιολογήσετε τους δείκτες υγείας...”, αντί “πρέπει να καθορίσετε στόχους…” καλύτερα “θα κερδίσετε αν θέσετε στόχους για βελτίωση…”. Κατά τη διδασκαλία δίνεται περισσότερη έμφαση στην ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτορρύθμισης των μαθητών *(αρχική αξιολόγηση, καθορισμός προσωπικών στόχων για βελτίωση, ανάπτυξη προγράμματος, εφαρμογή προγράμματος, επαναξιολόγηση, απολογισμός διαδικασίας, επανακαθορισμός στόχων με βάση την προσωπική εμπειρία)*, χωρίς να τονίζεται ιδιαίτερα το αποτέλεσμα *(ιδιαίτερα στην αρχική του εφαρμογή).*

Παραδείγματα αξιολόγησης των εκπαιδευτικών αποτελεσμάτων του σεναρίου

- Αξιολόγηση του βιβλίο-τετραδίου και του ατομικού φακέλου μαθητή *(portfolio)* από τον εκπαιδευτικό ΦΑ.
- Διαμορφωτική αξιολόγηση με παρατήρηση από τον εκπαιδευτικό ΦΑ, με σκοπό την παροχή ανατροφοδότησης κατά τη διάρκεια των μαθημάτων.
- Αυτό-παρακολούθηση, αυτό-αξιολόγηση από τους μαθητές.
- Αναστοχασμός στο κλείσιμο κάθε διδακτικής μονάδας.
- Αμφίδρομη ανατροφοδότηση *(από τον εκπαιδευτικό προς τους μαθητές και το αντίστροφο)*.

7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

1η διδακτική ώρα

Αξιολόγηση δεικτών ΦΚ για υγεία

1. Σύντομη συζήτηση με εμπλοκή πολλών μαθητών *(π.χ., καταιγισμός ιδεών)* σχετικά με τη σύνδεση της καλής ΦΚ με την υγεία και την αναγκαιότητα αξιόπιστης και τακτικής αξιολόγησης δεικτών ΦΚ, ως προϋπόθεση για την ανάπτυξη προγράμματος βελτίωσής ή/και διατήρησής τους. Αναφορά και περιγραφή δοκιμασιών αξιολόγησης ΦΚ από τους μαθητές και της σύνδεσής τους με συγκεκριμένες παραμέτρους ΦΚ *(5΄-6΄).*

Βιωματική προσέγγιση

Δοκιμασίες αξιολόγησης δεικτών ΦΚ

1. Οι μαθητές ***σε μικρές ομάδες των 4-5 μαθητών*** εκτελούν δραστηριότητες προθέρμανσης ***που γνωρίζουν***, με έμφαση στην κατάλληλη μυοσκελετική και καρδιοαναπνευστική προετοιμασία σχετικά με τις δοκιμασίες που θα ακολουθήσουν. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ, ***παρατηρεί και παρεμβαίνει συμβουλευτικά*** μόνο σε περιπτώσεις μαθητών ***που ζητούν υποστήριξη***, ή σε περιπτώσεις που εντοπίζει σημαντικά λάθη ή παραλείψεις. Σύντομη συζήτηση των μαθητών στις ομάδες τους σχετικά με την αναγκαιότητα της προθέρμανσης και τη διάκρισή της σε γενική και ειδική *(7΄-10΄)*.

2. Οι μαθητές σε μικρές ομάδες των 4-5 μαθητών **επιλέγουν** και καταγράφουν από τις προτεινόμενες δοκιμασίες στο βιβλίο-τετράδιο ΦΑ ή σε ειδικά διαμορφωμένο έντυπο διαφορετικές δοκιμασίες αξιολόγησης για κάθε έναν από τους 4 δείκτες**.** Προαιρετικά μπορούν να συμπεριλάβουν και μια δοκιμασία ελέγχου της ισορροπίας. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ, επιβλέπει, παρεμβαίνει και καθοδηγεί τους μαθητές ***βοηθώντας τους να πάρουν σωστές αποφάσεις***. Οι μαθητές ***οργανώνουν*** τον χώρο και τον εξοπλισμό, ***εφαρμόζουν*** τις δοκιμασίες ***που έχουν επιλέξει*** και ***καταγράφουν*** τα αποτελέσματα. Μέσα στις ομάδες οι μαθητές μπορεί να εργάζονται ανά δύο, ώστε να ***αλληλοβοηθιούνται*** όπου χρειάζεται. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ, τονίζει τη σπουδαιότητα (α) της σωστής εφαρμογής, (β) της ακριβούς καταγραφής, ώστε να είναι ρεαλιστικός ο καθορισμός στόχων και η παρακολούθηση και (γ) ***της αποφυγής της σύγκρισης*** με τους άλλους, επιβλέπει τη διαδικασία της αξιολόγησης και παρεμβαίνει μόνο ***όταν του ζητείται*** ή όταν κρίνει ότι υπάρχει ανάγκη *(20΄-25΄).*

1 Αερόβια αντοχή

- Συνεχόμενο τρέξιμο 800 μέτρα-800 meter Run Test, ή 1000 μέτρα-1 Km Run Fitness Test.
- Ανεβοκατέβασμα για 3΄ σε σκαλοπάτι 41 cm, ή για 3΄ σε σκαλοπάτι 30 cm-YMCA 3-minute Step Test.
- Παλίνδρομο τρέξιμο 20 μέτρων-ΕΥ ΖΗΝ, 20m Multistage Fitness Test (Beep Test).
- Εξάλεπτο περπάτημα-6-Minute Walk Test.
- Εξάλεπτο τρέξιμο-6 Minute Run Test.

2 Ευκαμψία

- Αξιολόγηση ελαστικότητας οπίσθιων μηριαίων και ραχιαίων-δίπλωση από εδραία θέση-ΕΥ ΖΗΝ, Sit and Reach Test.
- Αξιολόγηση κινητικότητας ώμων-Shoulder Stretch Test.
- Αξιολόγηση κινητικότητας ώμων *(ξεπλάτισμα)*-Shoulder Flexibility Test.
- Αξιολόγηση ελαστικότητας καμπτήρων του ισχίου-Modified Thomas Test.

3 Μυϊκή δύναμη-αντοχή-ισχύς

- Αναδιπλώσεις κοιλιακών σε 30΄΄-ΕΥ ΖΗΝ -Eurofit Sit-Up Test, ή σε 1΄-Sit-Up Test at Home.
- Κάμψεις-εκτάσεις αγκώνων μέχρι εξάντληση-Push-Up Test at Home, ή σε 30΄΄ ή σε 1΄.
- Κάμψεις δικεφάλων (*έλξη με Β΄ λαβή σε μονόζυγο-καταγραφή του χρόνου διατήρησης της θέσης*)-Flexed-Arm Hang Test.
- Εκτάσεις κορμού-Back Extensions Test.
- Σανίδα σε πρηνή στήριξη στους πήχεις (*καταγραφή του χρόνου διατήρησης της θέσης*)-Plank.
- Άλμα σε μήκος χωρίς φορά με χρησιμοποίηση χεριών-Long Jump.
- Κατακόρυφο άλμα-Vertical Jump Test.

4 ***Ισορροπία***

- Δοκιμασία ισορροπίας στάση πελαργού-Stork Balance Stand Test.
- Δοκιμασία ισορροπίας Φλαμίνγκο-Flamingo Balance Test.
- Δοκιμασία ισορροπίας αστεριού-Star Excursion Balance Test (SEBT).

5 Σύσταση σώματος

- Μέθοδος του Δείκτη μάζας σώματος *(Βάρος σε κιλά/Υψος σε μέτρα στο τετράγωνο)*-Body Mass Index (BMI).
- Μέθοδος περιφερειών *(Λόγος περιφέρειας μέσης/ισχίων, Λόγος περιφέρειας μέσης/ύψους, περιφέρεια βραχίονα)*-Waist to Hip Ratio, Waist to Height Ratio.
- ***Αν διατίθεται*** στο σχολείο ηλεκτρονική ζυγαριά με λιπομετρητή.

Αναστοχασμός

1. Συζήτηση-συμπεράσματα (*ερμηνεία των προσωπικών αποτελεσμάτων σε σχέση με την υγεία και με τις ατομικές διαφορές εξαιτίας γενετικών παραγόντων και συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης) (5΄-7΄).*

2η διδακτική ώρα

Ανάπτυξη καρδιοαναπνευστικής αντοχής και ευκαμψίας, καθορισμός στόχων για βελτίωση των αντίστοιχων δεικτών ΦΚ και επιλογή κατάλληλων ΦΔ ή/και αθλημάτων *(για την αποτελεσματικότερη εφαρμογή προτείνεται η χρήση έξυπνων ρολογιών ή βηματομετρητών)*

1. Σύντομη συζήτηση, σχετικά με μεθόδους και βασικές αρχές ανάπτυξης της καρδιοαναπνευστικής αντοχής και της ευκαμψίας με διαφορετικές ΦΔ ή προγράμματα και τον καθορισμό προσωπικών στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση δεικτών ΦΚ με βάση τις αρχές SMARTER. Αναφορά και περιγραφή μεθόδων άσκησης και κατάλληλων ΦΔ από τους μαθητές και της σύνδεσής τους με τις συγκεκριμένες παραμέτρους ΦΚ. Επιγραμματική σύνοψη από τον εκπαιδευτικό ΦΑ με έμφαση στις έννοιες: μέθοδος διάρκειας, διαλειμματική μέθοδος, καρδιακή συχνότητα στόχος *(40-75%, 60-85% και 70-90% της μέγιστης για άτομα με χαμηλό, μεσαίο και υψηλό επίπεδο ΦΚ αντίστοιχα)*, απόσταση και βήματα που διανύονται κατά την άσκηση *(4΄-5΄)*.

Βιωματική προσέγγιση

Δραστηριότητες ανάπτυξης ευκαμψίας των αρθρώσεων με έμφαση στις αρθρώσεις του ισχίου και των κάτω άκρων

1. ***Οι μαθητές*** σε μικρές ***ομάδες των 4-5 μαθητών***, ***οργανώνουν και εκτελούν*** δυναμικές-βαλλιστικές διατάσεις αιώρησης ή ταλάντωσης ***που γνωρίζουν, παίρνοντας αποφάσεις*** που αφορούν στον χώρο, τον αριθμό των δραστηριοτήτων, τον ρυθμό, τις επαναλήψεις, την ένταση και το εύρος της κίνησης *(π.χ., 2 σετ των 10-15 επαναλήψεων, 6-8 δραστηριότητες με ελεγχόμενη προοδευτική αύξηση της έντασης, του ρυθμού και του εύρους της κίνησης)*. ***Ο εκπαιδευτικός ΦΑ***, παρατηρεί και ***παρεμβαίνει συμβουλευτικά*** μόνο σε περιπτώσεις μαθητών ***που ζητούν υποστήριξη***, ή σε περιπτώσεις που εντοπίζει σημαντικά λάθη ή παραλείψεις. Σύντομη συζήτηση μεταξύ των ομάδων για τη μέθοδο των βαλλιστικών διατάσεων *(6΄-7΄)*.

Δραστηριότητες ανάπτυξης καρδιοαναπνευστικής αντοχής

2. Οι μαθητές σε μικρές ομάδες των 4-5 μαθητών, ***επεξεργάζονται και αξιοποιούν*** πληροφορίες που παρέχονται στο βιβλίο-τετράδιο ΦΑ ή σε έντυπα που έχει ετοιμάσει ο εκπαιδευτικός ΦΑ, ***οργανώνουν καταγράφουν και εκτελούν*** ΦΔ ή και αθλήματα με σκοπό την ανάπτυξη της καρδιοαναπνευστικής αντοχής. Οι μαθητές ***ενθαρρύνονται από τον εκπαιδευτικό ΦΑ*** να ασκηθούν για δύο χρονικές περιόδους των 10-12 λεπτών σε δραστηριότητες ή/και αθλήματα με τη ***μέθοδο της διάρκειας*** *(π.χ., γρήγορο περπάτημα ή αργό τρέξιμο, χορός, δραστηριότητες με εναλλαγές στην ταχύτητα, τροποποιημένα ομαδικά αθλήματα)* και ***με τη διαλειμματική μέθοδο*** *(π.χ., σχοινάκι, ανεβοκατέβασμα-πάνω-πάνω-κάτω-κάτω σε σκαλάκι)* αντίστοιχα. Οι μαθητές μετρούν και καταγράφουν την απόσταση που διανύουν *(όπου είναι δυνατόν με ακρίβεια, διαφορετικά κατά προσέγγιση)* ή/και τα βήματα που κάνουν αν υπάρχουν διαθέσιμα έξυπνα ρολόγια ή βηματομετρητές. Επιπρόσθετα μετρούν και καταγράφουν την καρδιακή συχνότητα και αναπροσαρμόζουν την ένταση της δραστηριότητας όταν και όπου χρειάζεται, ώστε να ασκούνται σωστά με βάση την ατομική καρδιακή συχνότητα στόχο. Μέσα στις ομάδες οι μαθητές μπορεί να εργάζονται ανά δύο ώστε να ***αλληλοβοηθιούνται*** όπου χρειάζεται. Ο

εκπαιδευτικός ΦΑ, παρατηρεί και παρεμβαίνει συμβουλευτικά μόνο σε περιπτώσεις μαθητών που ζητούν υποστήριξη, ή σε περιπτώσεις που εντοπίζει σημαντικά λάθη ή παραλείψεις *(20΄-25΄).*

Δραστηριότητες ανάπτυξης ευκαμψίας των αρθρώσεων με έμφαση στις αρθρώσεις του ισχίου και των κάτω άκρων

3. Οι μαθητές σε μικρές ομάδες των 4-5 μαθητών, οργανώνουν και εκτελούν στατικές διατάσεις που γνωρίζουν, με τη μέθοδο της ενεργητικής ή παθητικής διάτασης με έμφαση στην προοδευτική αύξηση του εύρους μέχρι την αίσθηση ευχάριστης διάτασης και όχι πόνου, παίρνοντας αποφάσεις που αφορούν στον χώρο, τον αριθμό των δραστηριοτήτων, τις επαναλήψεις, την ένταση και το εύρος της κίνησης *(π.χ., 1 σετ των 15΄-20΄, 6-8 ασκήσεις)*. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ, παρατηρεί και παρεμβαίνει συμβουλευτικά μόνο σε περιπτώσεις μαθητών που ζητούν υποστήριξη, ή σε περιπτώσεις που εντοπίζει σημαντικά λάθη ή παραλείψεις. Σύντομη συζήτηση μεταξύ των ομάδων για τη μέθοδο των στατικών διατάσεων *(4΄-5΄)*.

Αναστοχασμός-καθορισμός προσωπικών στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση

1. Συζήτηση-συμπεράσματα (*π.χ., στοχευμένη επιλογή ΦΔ και εφαρμογή βασικών αρχών άσκησης για αποτελεσματικότητα στην βελτίωση συγκεκριμένων δεικτών ΦΚ*). Σημαντικότητα του υπολογισμού της καρδιακής συχνότητας στόχου *(40-75%, 60-85% και 70-90% της μέγιστης για άτομα με χαμηλό, μεσαίο και υψηλό επίπεδο ΦΚ αντίστοιχα)* και της διανυόμενης απόστασης με σκοπό τον σωστό καθορισμό προσωπικών στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής με βάση τις αρχές SMARTER *(2΄-3΄).*

2. Οι μαθητές αναφέρουν παραδείγματα με βάση τις αρχές SMARTER *(π.χ., να τρέξω στην επόμενη αυτό-αξιολόγηση σε ένα μήνα τα 1000 μέτρα γρηγορότερα κατά 20΄΄)* και προτείνουν κατάλληλες ΦΔ και τρόπους εφαρμογής τους για την επίτευξη των στόχων *(π.χ., να τρέχω 3 φορές από 20 λεπτά σε αργό ρυθμό κάθε εβδομάδα)*. ***Ο εκπαιδευτικός ΦΑ συνοψίζει και επιβεβαιώνει*** τα σωστά παραδείγματα. Οι μαθητές καθορίζουν στόχο/ους για βελτίωση ή/και διατήρηση της ΦΚ στον δείκτη ΦΚ της αντοχής που έχουν αξιολογήσει και καταγράψει στο προηγούμενο μάθημα. Επίσης, επιλέγουν την/τις δραστηριότητα/ες που θεωρούν ότι ανταποκρίνεται/ονται καλύτερα στις ανάγκες και τις δυνατότητές τους και καταγράφουν τον/τους στόχους και την/τις δραστηριότητα/τες στο βιβλίο-τετράδιο ΦΑ, ή σε κατάλληλα διαμορφωμένο φύλλο "***αυτοπαρατήρησης***" που διαμοιράζεται από τον εκπαιδευτικό ΦΑ, με σκοπό να τα εφαρμόσουν την επόμενη εβδομάδα *(4΄-5΄).*

3η διδακτική ώρα

Ανάπτυξη μυϊκής δύναμης και αντοχής και ευκαμψίας, καθορισμός στόχων για βελτίωση των αντίστοιχων δεικτών ΦΚ και επιλογή κατάλληλων ΦΔ ή/και αθλημάτων

1. Σύντομη συζήτηση, σχετικά με μεθόδους και βασικές αρχές ανάπτυξης της της μυϊκής δύναμης και αντοχής και της ευκαμψίας με διαφορετικές ΦΔ ή προγράμματα και τον

καθορισμό στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση δεικτών ΦΚ με βάση τις αρχές SMARTER. Αναφορά και περιγραφή μεθόδων άσκησης και κατάλληλων ΦΔ από τους μαθητές και της σύνδεσής τους με τις συγκεκριμένες παραμέτρους ΦΚ. Επιγραμματική σύνοψη από τον εκπαιδευτικό ΦΑ με έμφαση στις έννοιες:

- **Κυκλική άσκηση** *(κυκλική εναλλαγή αφού ολοκληρωθεί ένα σετ σε κάθε δραστηριότητα, π.χ., 1-3 κύκλοι, 8-10 δραστηριότητες/κύκλο-ανάλογα και με τα χαρακτηριστικά των ασκούμενων)*.
- **Άσκηση σε σταθμούς** *(κυκλική εναλλαγή αφού ολοκληρωθούν όλα τα σετ σε κάθε δραστηριότητα-σταθμό, π.χ., 4-6 σταθμοί, 2-3 σετ-ανάλογα και με τα χαρακτηριστικά των ασκούμενων)*.
- **Άσκηση σε ενότητες** *(κυκλική εναλλαγή ενότητας, αφού ολοκληρωθεί ένα σετ σε κάθε δραστηριότητα-σταθμό της κάθε ενότητας, π.χ., μία ενότητα για κορμό, μία για άνω άκρα και μία για κάτω άκρα, από 2-4 δραστηριότητες-σταθμούς στην κάθε ενότητα-ανάλογα και με τα χαρακτηριστικά των ασκούμενων)*.
- Ένταση, επαναλήψεις, διάλειμμα, μέρες άσκησης ανά εβδομάδα *(π.χ., ένταση με βάση τον αριθμό των επαναλήψεων, 12-25 επαναλήψεις ή 20-30΄΄ κράτημα στα ισομετρικά για αντοχή, 8-12 επαναλήψεις ή 6-10΄΄ κράτημα στα ισομετρικά για δύναμη, 2-4 λεπτά διάλειμμα ανά κύκλο, 3 φορές την εβδομάδα-ανάλογα και με τα χαρακτηριστικά των ασκούμενων)* (5΄-6΄).

Βιωματική προσέγγιση

Δραστηριότητες ανάπτυξης ευκαμψίας των αρθρώσεων με έμφαση στον κορμό στους ώμους και στα άνω άκρα

1. Οι μαθητές σε μικρές ομάδες των 4-5 μαθητών, ***οργανώνουν και εκτελούν*** δυναμικές-βαλλιστικές διατάσεις αιώρησης ή ταλάντωσης που γνωρίζουν, ***παίρνοντας αποφάσεις*** που αφορούν στον χώρο, τον αριθμό των δραστηριοτήτων, τον ρυθμό, τις επαναλήψεις, την ένταση και το εύρος της κίνησης *(π.χ., 2 σετ των 10-15 επαναλήψεων, 8-10 δραστηριότητες με ελεγχόμενη προοδευτική αύξηση της έντασης, του ρυθμού και του εύρους της κίνησης)*. ***Ο εκπαιδευτικός ΦΑ***, παρατηρεί και παρεμβαίνει ***συμβουλευτικά*** μόνο σε περιπτώσεις μαθητών που ζητούν ***υποστήριξη***, ή σε περιπτώσεις που εντοπίζει σημαντικά λάθη ή παραλείψεις *(6΄-7΄)*.

Δραστηριότητες ανάπτυξης μυϊκής δύναμης και αντοχής

2. Οι μαθητές σε μικρές ομάδες των 4-5 μαθητών, επεξεργάζονται και αξιοποιούν πληροφορίες που παρέχονται στο βιβλίο-τετράδιο ΦΑ ή σε έντυπα που έχει ετοιμάσει ο εκπαιδευτικός ΦΑ, επιλέγουν και καταγράφουν ΦΔ με σκοπό την ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης και αντοχής. Οι μαθητές παροτρύνονται από τον εκπαιδευτικό ΦΑ να συμπεριλάβουν στο πρόγραμμά τους κατάλληλες δραστηριότητες με σκοπό την ισόρροπη ανάπτυξη κορμού, άνω και κάτω άκρων και αγωνιστών-ανταγωνιστών, έχοντας παράλληλα τη δυνατότητα διαφοροποίησης ως προς τη δυσκολία της αφετηρίας της διάρκειας του κρατήματος σε στατικές δραστηριότητες ή της αντίστασης *(π.χ., κάμψεις-εκτάσεις αγκώνων με στήριξη χεριών σε ψηλότερο επίπεδο συγκριτικά με τη*

στήριξη των ποδιών, στο ίδιο επίπεδο ή σε χαμηλότερο επίπεδο, σανίδα 10΄΄, 15΄΄, 20΄΄, μαλακά λάστιχα ή σκληρότερα λάστιχα). Οι μαθητές ενθαρρύνονται από τον εκπαιδευτικό ΦΑ να οργανώσουν την άσκησή τους με τη μέθοδο της κυκλικής άσκησης, της άσκησης σε σταθμούς ή της άσκησης σε ενότητες. ***Αν οι μαθητές δεν έχουν το ανάλογο αναπτυξιακό επίπεδο, ή γενικά παρουσιάζονται έντονα προβλήματα οργάνωσης, ο εκπαιδευτικός ΦΑ υπενθυμίζει μια μέθοδο και ζητάει από τους μαθητές να εφαρμόσουν μόνο αυτή.*** Οι μαθητές οργανώνουν τον χώρο και τον εξοπλισμό και εφαρμόζουν το πρόγραμμα που έχουν σχεδιάσει. Μέσα στις ομάδες οι μαθητές μπορεί να εργάζονται ανά δύο ώστε να αλληλοβοηθιούνται όπου χρειάζεται. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ, παρατηρεί και παρεμβαίνει συμβουλευτικά μόνο σε περιπτώσεις μαθητών που ζητούν υποστήριξη, ή σε περιπτώσεις που εντοπίζει σημαντικά λάθη ή παραλείψεις *(20΄-22΄).*

Δραστηριότητες ανάπτυξης ευκαμψίας των αρθρώσεων με έμφαση στον κορμό στους ώμους και στα άνω άκρα

3. Οι μαθητές σε μικρές ομάδες των 4-5 μαθητών, οργανώνουν και εκτελούν στατικές διατάσεις που γνωρίζουν, με τη μέθοδο της ενεργητικής ή παθητικής διάτασης με έμφαση στην προοδευτική αύξηση του εύρους μέχρι την αίσθηση ευχάριστης διάτασης και όχι πόνου, παίρνοντας αποφάσεις που αφορούν στον χώρο, τον αριθμό των δραστηριοτήτων, τις επαναλήψεις, την ένταση και το εύρος της κίνησης *(π.χ., 1 σετ των 15΄΄-20΄΄, 8-10 ασκήσεις)*. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ, παρατηρεί και παρεμβαίνει συμβουλευτικά μόνο σε περιπτώσεις μαθητών που ζητούν υποστήριξη, ή σε περιπτώσεις που εντοπίζει σημαντικά λάθη ή παραλείψεις *(4΄-5΄)*.

Αναστοχασμός-καθορισμός προσωπικών στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση

1. Συζήτηση-συμπεράσματα. Σημαντικότητα (α) της σωστής αξιολόγησης με την επιλογή κατάλληλων δοκιμασιών *(χωρίς συγκρίσεις και επηρεασμό από τα αποτελέσματα άλλων)*, με σκοπό τον σωστό καθορισμό προσωπικών στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση της μυϊκής δύναμης και αντοχής και της ευκαμψίας με βάση τις αρχές SMARTER και (β) της επιλογής κατάλληλων ΦΔ και μεθόδων και αρχών άσκησης για την επίτευξη των στόχων *(2΄-3΄).*

2. Οι μαθητές αναφέρουν παραδείγματα με βάση τις αρχές SMARTER *(π.χ., να βελτιώσω την ευκαμψία μου κατά 3 εκατοστά στη δοκιμασία* "δίπλωση από εδραία θέση", να βελτιώσω τον χρόνο κρατήματος στη δοκιμασία "Σανίδα σε πρηνή στήριξη στους πήχεις" κατά 4΄΄-**ανάλογα με την προηγούμενη επίδοση***)* και προτείνουν κατάλληλες ΦΔ και τρόπους εφαρμογής τους για την επίτευξη των στόχων *(π.χ., να κάνω διατάσεις 2x20΄΄, και τη δραστηριότητα σανίδα 2x15΄΄, 3 φορές κάθε εβδομάδα-**ανάλογα με το επίπεδο**)*. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ συνοψίζει και επιβεβαιώνει τα σωστά παραδείγματα. Οι μαθητές καθορίζουν στόχους για βελτίωση ή/και διατήρηση της ΦΚ στους δείκτες ΦΚ της μυϊκής δύναμης και αντοχής και ευκαμψίας που έχουν αξιολογήσει και καταγράψει στο προηγούμενο μάθημα. Επίσης, ***επιλέγουν*** τις δραστηριότητες ***που θεωρούν ότι ανταποκρίνονται καλύτερα στις ανάγκες και τις δυνατότητές τους*** και καταγράφουν τους στόχους και τις δραστηριότητες στο βιβλιο-τετράδιο ΦΑ, ή σε κατάλληλα

διαμορφωμένο έντυπο "***καθορισμού στόχων***" που διαμοιράζεται από τον εκπαιδευτικό ΦΑ, με σκοπό να τα εφαρμόσουν την επόμενη εβδομάδα. ***Ο εκπαιδευτικός ΦΑ προτείνει*** κατάλληλες ΦΔ και ***οι μαθητές επιλέγουν και σχεδιάζουν*** το πρόγραμμα άσκησής τους για την επόμενη εβδομάδα *(4΄-5΄).*

Αξιολόγηση θεματικής ενότητας

1. Αξιολόγηση από τον εκπαιδευτικό ΦΑ του βιβλίο-τετραδίου ΦΑ ή των φύλλων καταγραφής της προσωπικής επίδοσης στις επιλεγμένες δοκιμασίες δεικτών ΦΚ και του καθορισμού στόχων και στρατηγικών επίτευξης των μαθητών ως προς την ακρίβεια, την αντικειμενικότητα και την σωστή εφαρμογή των αρχών SMARTER. Αξιολόγηση της αυτονομίας των μαθητών και της συνεργατικότητας στη διάρκεια των μαθημάτων της ενότητας. Αξιολόγηση της ικανότητας των μαθητών *(στο σύνολο της τάξης)* να εφαρμόσουν αυτές τις γνώσεις αποτελεσματικά στην επανάληψη της διαδικασίας αξιολόγησης των δεικτών ΦΚ σε έναν μήνα.

Εναλλακτικές μορφές αξιολόγησης

2. Παρατήρηση και αξιολόγηση από τον εκπαιδευτικό ΦΑ της συμπεριφοράς των μαθητών σε κάθε μάθημα ΦΑ σε σχέση με τα επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα και την επίτευξή τους.
3. Αυτό-παρακολούθηση, αυτό-αξιολόγηση της εφαρμογής του προσωπικού προγράμματος από τους μαθητές, ατομικά ή σε συνεργασία με συμμαθητές τους.
4. Αξιολόγηση του τετραδίου και του ατομικού φακέλου μαθητή *(portfolio)* από τον εκπαιδευτικό ΦΑ.

8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Είναι πιθανό να απαιτηθούν προσαρμογές του σεναρίου ανάλογα με τις συνθήκες που καλείται να αντιμετωπίσει ο εκπαιδευτικός ΦΑ που θα κληθεί να το εφαρμόσει (*π.χ., διαθέσιμοι χώροι και εξοπλισμός του σχολείου, καιρικές συνθήκες, αριθμός και αναπτυξιακό επίπεδο μαθητών ως προς την εμπειρία τους σε ανάλογες διδακτικές προσεγγίσεις του μαθήματος ΦΑ, δυνατότητες για συνεργασία με εκπαιδευτικούς άλλων γνωστικών αντικειμένων)*. Επιπρόσθετα, ο βαθμός ανάληψης πρωτοβουλιών από τους μαθητές και η αυτονομία που θα τους εκχωρηθεί από τον εκπαιδευτικό ΦΑ, θα εξαρτηθεί από την ετοιμότητα και την υπευθυνότητά τους να ανταποκριθούν αποτελεσματικά.

9. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

Ενδεικτικό υποστηρικτικό εκπαιδευτικό υλικό

Έντυπο υλικό

1. Βιβλίο-Τετράδιο ΦΑ μαθητή Γ΄ τάξης, φύλλο αξιολόγησης και καταγραφής απόδοσης σε δείκτες ΦΚ και καθορισμού στόχων για προσωπική βελτίωση.
2. Βιβλίο-Τετράδιο ΦΑ μαθητή Γ΄ τάξης, δοκιμασίες αξιολόγησης δεικτών ΦΚ.
3. Βιβλίο-Τετράδιο ΦΑ μαθητή Γ΄ τάξης, παραδείγματα προσωπικών στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση της απόδοσης σε δείκτες υγείας.

4. Βιβλίο-Τετράδιο ΦΑ μαθητή Γ΄ τάξης, ανάπτυξη φυσικής κατάστασης για υγεία.

Ιστοσελίδες

1. ΕΥΖΗΝ-Εθνική δράση υγείας για τη ζωή των νέων-
2. Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας-https://www.who.int/.
3. Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Impact PE Project-https://www.impactpe.eu.
4. https://www.shapeamerica.org/standards/pe/.
5. https://www.cdc.gov/HealthyYouth/.
6. Αξιολόγηση ΦΚ παιδιών και εφήβων-Assessing fitness in children and adolescents-ALPHA: Assessing Levels of PHysical Activity and fitness at population level.
7. Νόρμες Φυσικής Κατάστασης εφήβων-https://exrx.net/Testing/YouthNorms.
8. Φυσική Αγωγή (Α΄,Β΄,Γ΄ Γυμνασίου)-Βιβλίο Μαθητή (εμπλουτισμένο).

10. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Φύλλα εργασίας *(που θα δοθούν σε μαθητές και μαθήτριες-θα συμπεριληφθούν στο βιβλίο-τετράδιο ΦΑ).*

1. Αξιολογώ την φυσική μου κατάσταση-Καθορίζω τους στόχους μου για βελτίωση των προσωπικών δεικτών ΦΚ.
2. Σχεδιάζω την εξάσκησή μου για την επόμενη εβδομάδα-*Με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού ΦΑ (ο εκπαιδευτικός ΦΑ προτείνει και οι μαθητές επιλέγουν).*

1. Αξιολογώ τη φυσική μου κατάσταση

Καθορίζω τους στόχους μου για βελτίωση των προσωπικών δεικτών ΦΚ *(παράδειγμα ολοκληρωμένο)*

Με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού ΦΑ

1. ***Καταγράφω με ειλικρίνεια την τωρινή μου επίδοση στους δείκτες ΦΚ που επιλέγω***
2. ***Βάζω στόχους προσωπικούς, συγκεκριμένους, μετρήσιμους και ρεαλιστικούς***
3. ***Γράφω τι ακριβώς θα κάνω για να τους πετύχω***
4. ***Παρακολουθώ την πρόοδό μου***

Ονοματεπώνυμο μαθητή/τριας:_____

Ημερομηνία: _____/_____/_____

Δοκιμασίες	*Αρχική επίδοση*	*Στόχος για τον επόμενο μήνα*	*Πώς θα το πετύχω*	*Επίδοση σε 1 μήνα*	*Παρατηρήσεις Στρατηγικές*	*Επίδοση στο τέλος της χρονιάς*	*Πέτυχα τον στόχο μου;*	*ΝΑΙ ΟΧΙ Γιατί*
1. Ανέβασμα σε σκαλοπάτι για 3 λεπτά	π.χ., ***95, 105*** καρδιακοί σφυγμοί ***Καλή απόδοση***	Λιγότερο από ***92, 102 Υψηλή απόδοση***	Θα ανεβαίνω κάθε μέρα στο διαμέρισμα από τις σκάλες					

2. Αναδιπλώσεις κοιλιακών σε 30΄΄	***π.χ., 19, 22 αναδιπλώσεις (50%) Μέτρια απόδοση***	Τουλάχιστον ***21, 24,*** ώστε να πάω στο επόμενο επίπεδο ***60%***	Θα κάνω 3 φορές την εβδομάδα **2x16-19** γρήγορες αναδιπλώσεις					
3. Κάμψεις-εκτάσεις αγκώνων	π.χ., ***10, 20*** επαναλήψεις ***(50%) Μέτρια απόδοση***	Τουλάχιστον ***13, 25,*** ώστε να πάω στο επόμενο επίπεδο ***60%***	Θα κάνω 3 φορές την εβδομάδα **2x8-16** κάμψεις					
4. Δίπλωση από εδραία θέση	π.χ., ***13, 18*** εκατοστά ***(50%) Μέτρια απόδοση***	Τουλάχιστον ***15, 21,*** ώστε να πάω στο επόμενο επίπεδο ***60%***	Θα κάνω 3 φορές την εβδομάδα 2x15-20΄΄ δίπλωση					

Σημείωση: *Με το **μπλε** χρώμα απεικονίζονται οι επιδόσεις των αγοριών και με το **ροζ** των κοριτσιών*

Δεσμεύομαι ότι θα τηρήσω το πρόγραμμά μου NAI: ☐ OXI: ☐

Εάν OXI, ίσως θα βοηθούσε να εξηγήσεις το γιατί, ποιο είναι το εμπόδιο που δεν σε αφήνει να εφαρμόσεις το πρόγραμμά σου;

_____

Μπορείς να αλλάξεις κάτι που θα σε βοηθήσει να εφαρμόσεις το πρόγραμμά σου για να πετύχεις τους στόχους σου;

NAI: ☐ OXI: ☐

Εάν NAI, μπορείς τώρα να δεσμευτείς ότι θα εφαρμόσεις το πρόγραμμά σου για να πετύχεις τους στόχους σου;

NAI: ☐ OXI: ☐

Αξιολόγηση εκπαιδευτικού ΦΑ	***Ε: Εξαιρετικό***	***ΠΚ: Πολύ καλό***	***Κ: Καλό***	***Α: Αδύναμο***

2. Σχεδιάζω την εξάσκησή μου για την επόμενη εβδομάδα *(παράδειγμα ολοκληρωμένο)*

Με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού ΦΑ (μου προτείνει και επιλέγω)

1. ***Επιλέγω και καταγράφω τις δραστηριότητες ή τα αθλήματα για την εξάσκησή μου***
2. ***Σχεδιάζω το εβδομαδιαίο πρόγραμμα εξάσκησής μου με βάση τον ελεύθερο χρόνο μου***

Ονοματεπώνυμο μαθητή/τριας:_____

Ημερομηνία: _____/_____/_____

Δραστηριότητα	*Δευτέρα*	*Τρίτη*	*Τετάρτη*	*Πέμπτη*	*Παρασκευή*	*Σάββατο*	*Κυριακή*	*Συνολική Φυσική Δραστηριότητα*
1. Ανέβασμα σκάλας	Ανεβο-κατεβαίνω 2 ορόφους 2 φορές ΝΑΙ: ☐ ΟΧΙ: ☐		Ανεβο-κατεβαίνω 2 ορόφους 2 φορές ΝΑΙ: ☐ ΟΧΙ: ☐		Ανεβο-κατεβαίνω 2 ορόφους 3 φορές ΝΑΙ: ☐ ΟΧΙ: ☐			Σκάλες 15 λεπτά
2. Αναδιπλώσεις κοιλιακών	Κάνω 2 σετ των 20 επαναλήψεων ΝΑΙ: ☐ ΟΧΙ: ☐		Κάνω 2 σετ των 20 επαναλήψεων ΝΑΙ: ☐ ΟΧΙ: ☐		Κάνω 3 σετ των 20 επαναλήψεων ΝΑΙ: ☐ ΟΧΙ: ☐			Αναδιπλώσεις 10 λεπτά
3. Κάμψεις-εκτάσεις αγκώνων	Κάνω 2 σετ των 15 επαναλήψεων		Κάνω 2 σετ των 15 επαναλή-ψεων ΝΑΙ: ☐ ΟΧΙ: ☐		Κάνω 3 σετ των 15 επαναλήψεων ΝΑΙ: ☐ ΟΧΙ: ☐			Κάμψεις 10 λεπτά

	NAI: ☐ OXI: ☐							
4. ***Δίπλωση από εδραία θέση***	Κάνω 2 σετ των 20΄΄ NAI: ☐ OXI: ☐		Κάνω 2 σετ των 20΄΄ NAI: ☐ OXI: ☐		Κάνω 3 σετ των 20΄΄ NAI: ☐ OXI: ☐			Διπλώσεις 10 λεπτά
5. ***ΦΔ ή άθλημα***		Ποδόσφαιρο με φίλους 60 λεπτά *(εκτός σχολείου)* NAI: ☐ OXI: ☐		Καλαθοσφαίριση με φίλους 60 λεπτά *(εκτός σχολείου)* NAI: ☐ OXI: ☐		Ποδήλατο με τους γονείς 60 λεπτά NAI: ☐ OXI: ☐	Skateboard σε κατάλληλο χώρο στη γειτονιά 60 λεπτά NAI: ☐ OXI: ☐	Αθλήματα και ΦΔ 240 λεπτά
					Συνολική εβδομαδιαία ΦΔ:			***285 λεπτά***

Δεσμεύομαι ότι θα τηρήσω το πρόγραμμά μου NAI: ☐ OXI: ☐

Εάν OXI, ίσως θα βοηθούσε να εξηγήσεις το γιατί, ποιο είναι το εμπόδιο που δεν σε αφήνει να εφαρμόσεις το πρόγραμμά σου;

_____

Μπορείς να αλλάξεις κάτι που θα σε βοηθήσει να εφαρμόσεις το πρόγραμμά σου για να πετύχεις τους στόχους σου;

NAI: ☐ OXI: ☐

Εάν NAI, μπορείς τώρα να δεσμευτείς ότι θα εφαρμόσεις το πρόγραμμά σου για να πετύχεις τους στόχους σου;

NAI: ☐ OXI: ☐

Στο τέλος της κάθε ημέρας ελέγχω και καταγράφω για κάθε δραστηριότητα με ΝΑΙ ή με ΟΧΙ, αν ακολούθησα σωστά το πρόγραμμά μου

Πέτυχα τον στόχο μου; ΝΑΙ √ **ΟΧΙ**			
ΝΑΙ: Τι με βοήθησε να πετύχω τον στόχομου:…… **……**			
ΟΧΙ: Γιατί πιστεύω ότι δεν τα κατάφερα:…… **……** **Τι θα κάνω για να τον καταφέρω την επόμενη εβδομάδα:……** **……**			
Το να συμμετέχω στις παραπάνω ΦΔ ήταν για εμένα			
4 **Πολύ ευχάριστο**	**3** **Ευχάριστο**	**2** **Λίγο ευχάριστο**	**1** **Καθόλου ευχάριστο**

Προτεινόμενο ενδεικτικό σενάριο για την ανάπτυξη του 4ου σκοπού

1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος διδακτικού σεναρίου: Θετική κοινωνική αλληλεπίδραση, σεβασμός στη διαφορετικότητα, συμπερίληψη (επέκταση του μαθήματος του αντίστοιχου μαθήματος της Α΄ τάξης, ομαδική εργασία)
Δημιουργός: Σίσκος Βασίλειος

Βαθμίδα – Τάξη: Γ΄ Γυμνασίου

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ

- Γνωστικό αντικείμενο - Θεματικό πεδίο - Θεματική ενότητα: Ηθικός-Κοινωνικός σκοπός 4.- Θεματική ενότητα: Θετική κοινωνική αλληλεπίδραση, σεβασμός στη διαφορετικότητα και κατανόηση του άλλου φύλου. 4.2.

- Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα όπως αναφέρονται στο ΠΣ: Οι μαθητές αναπτύσσουν σχέσεις συνεργασίας με τους υπόλοιπους, χρησιμοποιούν πρακτικές επίλυσης προβλημάτων, σέβονται και αποδέχονται τη διαφορετικότητα μεταξύ των μαθητών. Πίνακας 1 (4.2.1.Γ, 4.2.2.Γ), Πίνακας 2, Γ΄ τάξη (1,2,3,4)

- **Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες ή/και θεματικά πεδία του γνωστικού αντικειμένου ή/και άλλα γνωστικά αντικείμενα:** κινητικό, γνωστικό, συμπεριφορικό θεματικό πεδίο

Χρονική διάρκεια: 1-2 ημέρες

2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ – ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ
Στην Γ΄ τάξη οι μαθητές αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες και οργανώνουν μόνοι τους φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες, μέσω συνεργασίας και επίλυσης προβλημάτων, εφαρμόζοντας στην πράξη τις αρχές, τις γνώσεις και τις αξίες που αποκτήθηκαν στα προηγούμενα έτη και μαθήματα.

3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
Οι μαθητές από τις προηγούμενες τάξεις, έχουν την εμπειρία της ανάληψης πρωτοβουλιών, της συμμετοχής σε ομάδες και της ομαδικής εργασίας, τις μεθόδους της επίλυσης προβλημάτων, της εξερεύνησης και ανακάλυψης, αξιοποιούν τις αποκτηθείσες γνώσεις και αξίες από το μάθημα της Φ.Α.

4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ
Ανάληψη πρωτοβουλιών, συμμετοχή και υπευθυνότητα, ομαδική εργασία, ισότητα, σεβασμός και αποδοχή της γνώμης των άλλων, ανάπτυξη στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων

5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ
Οι μαθητές αναλαμβάνουν να διοργανώσουν ένα εσωτερικό αθλητικό τουρνουά σε ένα ή περισσότερα αθλήματα στο σχολείο, με τη συμμετοχή όλων των τάξεων του

Γυμνασίου. Η διοργάνωση λαμβάνει χώρα σε ανοικτό χώρο (γήπεδα), με αθλητικό υλικό και εξοπλισμό.

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Ανάληψη πρωτοβουλιών, μαθητοκεντρική-ομαδοσυνεργατική μέθοδος, επίλυση προβλημάτων, εξερεύνηση και ανακάλυψη.

Αξιολόγηση: η συμμετοχή, η ανάληψη πρωτοβουλιών και ρόλων, η εφαρμογή των αξιών του μαθήματος.

7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

Διοργάνωση αθλητικής εκδήλωσης:

Στο σχολείο διοργανώνεται (και καθιερώνεται) στο τέλος της σχολικής χρονιάς 'Ημέρα αθλητικών εκδηλώσεων', όπου συμμετέχουν οι μαθητές όλων των τάξεων. Ο σχεδιασμός, η οργάνωση και η διεξαγωγή της εκδήλωσης γίνεται από τους μαθητές της Γ΄ τάξης.

Κατά τον σχεδιασμό και τη διεξαγωγή της αθλητικής ημέρας, οι μαθητές της Γ΄ τάξης αναλαμβάνουν τους ρόλους και τις αρμοδιότητες της διοργάνωσης και σαν κύριο στόχο έχουν την εφαρμογή των αξίων και των συμπεριφορών (υπευθυνότητα, συνεργασία, συμπερίληψη, τήρηση των κανόνων, 'ευ αγωνίζεσθαι'), που έχουν διδαχθεί κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.

8. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Βιβλία εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής Α΄,Β΄,Γ΄ Γυμνασίου
- Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Impact PE Project-Greek Handbook
- Edu:pact Εγχειρίδιο Προγράμματος
- Παπαϊωάννου, Α., Διγγελίδης, Ν., Κούλη, Ο., Μυλώσης, Δ., & Χριστοδουλίδης, Τ. (2017). *«Η φυσική αγωγή στην αρχή του 21ου αιώνα, Σκοποί-στόχοι-επιδιώξεις, Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση»*, *Τόμος 4, σελ. 240*. Ελληνική Ακαδημία Φυσικής Αγωγής (ΕΑΦΑ)-Hellenic Academy of Physical Education (HAPE). *Εκδόσεις Κυριακίδη, Θεσσαλονίκη, ISBN: 978-960-602-181-7*.