

ΘΕΜΑΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ:
3 ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΟ
ΗΘΙΚΟ-ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ- ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ

ΠΑΠΑΜΙΧΟΥ ΑΣΠΑΣΙΑ

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΕΒΡΟΥ & ΚΑΒΑΛΑΣ

ΒΑΣΙΚΟΙ ΑΞΟΝΕΣ ΤΗΣ ΔΙΑΛΕΞΗΣ

Θεματικά Πεδία 3 & 4 (Σκοποί) σύμφωνα
με τα νέα Προγράμματα Σπουδών

Σύνδεση των Θεματικών Πεδίων 3 & 4 με
τον απώτερο Σκοπό της Δια βίου άσκησης
για Ποιότητα Ζωής και Υγεία

ΘΕΜΑΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ

3 ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΟ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ

Θεματικές Ενότητες :1.Φυσική Δραστηριότητα εντός και εκτός σχολείου 2. Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ-Υγείας

ΓΠΜΑ: Συμμετοχή στη ΦΔ, Επίτευξη στόχων ΦΚ-Υ, Καταγραφή στοιχείων ΦΚ-Υ, Κατάλληλες διατροφικές συνήθειες

ΕΠΜΑ (επιλεγμένα παραδείγματα): Γ' = ενεργητική εμπλοκή στο μάθημα της ΦΑ, ΣΤ' = Εφαρμόζουν αρχές εξάσκησης (ένταση, συχνότητα..)

ΓΥΜΝΑΣΙΟ

Θεματικές Ενότητες: 1.Αξιολόγηση της ΦΚ και καθορισμός στόχων για βελτίωση 2. Συμμετοχή σε τυπικές και εναλλακτικές μορφές άσκησης με σκοπό την υγεία

ΓΠΜΑ: Αξιολόγηση των επιπέδων ΦΚ και καθορισμός στόχων, αξιολόγηση των δεικτών ΦΚ, Καθορισμός στοιχείων διατροφής και στόχων, Συμμετοχή σε τυπικές και εναλλακτικές μορφές άσκησης

ΕΠΜΑ (επιλεγμένα παραδείγματα): Α Να συμμετέχουν σε ΦΔ εντός και εκτός σχολείου, Β Να συμμετέχουν σε εναλλακτικές ΦΔ εντός και εκτός σχολείου

ΛΥΚΕΙΟ

Θεματικές Ενότητες: 1 Σχεδιασμός, υλοποίηση και αξιολόγηση ενός προγράμματος ΦΚ-Υ, 2. Συμμετοχή σε οικογένεια φυσικών δραστηριοτήτων

ΓΠΜΑ: Να εφαρμόζουν ένα πρόγραμμα άσκησης, υιοθέτησης υγιεινών συμπεριφορών, να διατηρούν προσωπικό χαρτοφυλάκιο άσκησης και στόχων βελτίωσης, Συμμετοχή σε πρωτότυπες κινητικές δραστηριότητες

ΕΠΜΑ (επιλεγμένα παραδείγματα): Να συμμετέχουν σε πρωτότυπες ΦΔ εντός σχολείου (Α)
Να συμμετέχουν σε πρωτότυπες ΦΔ εκτός σχολείου (Γ)

ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ- FITNESS

φυσική
κατάσταση
ορίζεται

ως μια
θετική
κατάσταση
καλής
υγείας και
ευεξίας

που
επηρεάζεται
από τακτική,
έντονη
φυσική
δραστηριότητα,

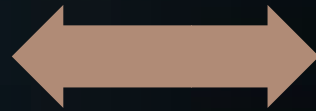
γενετική
ιδιοσύσταση

και την
καταλληλότητα
της
διατροφής

Φυσική
Κατάσταση
(Fitness)



Υγεία



Επιδεξιότητα

FITNESS- ΥΓΕΙΑ

Περικλείει εκείνες τις πλευρές των φυσιολογικών λειτουργιών που προσφέρουν προστασία από ασθένειες που οφείλονται στην καθιστική ζωή

Βελτιώνεται/διατηρείται μέσω της συστηματικής φυσικής δραστηριότητας

Στοιχεία

- Μυϊκή αντοχή
- Μυϊκή δύναμη
- Καρδιαγγειακή αντοχή
- Ευλυγισία
- Σύσταση σώματος

FITNESS-ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ

Περιλαμβάνει τα ποιοτικά στοιχεία που καθιστούν ένα άτομο ικανό να εκτελεί αθλητικές δεξιότητες

Επηρεάζεται ισχυρά από τα γενετικά χαρακτηριστικά

Στοιχεία

- ο Συντονισμός
- ο Ισορροπία
- ο Ταχύτητα
- ο Ευκινησία
- ο Εκρηκτική Δύναμη



ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΟ/ ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΘΕΜΑΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ

Εστίαση στο Fitness που σχετίζεται με την Υγεία

Μετάδοση της επιθυμίας να διατηρηθεί το fitness και η ευεξία κατά την εφηβεία και την ενηλικίωση

Η εξέλιξη της δραστηριότητας: από τη ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ στο ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ (π.χ. πόσο επαναλήψεις, πόσο γρήγορα ή πόσο αργά)

ΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΟΥ ΠΡΟΑΓΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Μυϊκή Δύναμη

Η ικανότητα του σώματος να καταβάλλει μέγιστη δύναμη ενάντια ενός αντικειμένου

Μυϊκή Αντοχή

- Η ικανότητα των μυών να παράγουν δύναμη σε ένα αντικείμενο για συγκεκριμένο χρόνο

Ευλυγισία

- Η ικανότητα των αρθρώσεων να κινούνται σε μέγιστο εύρος

Καρδιαγγειακή αντοχή

Η δυνατότητα του σώματος να υφίσταται έντονη δραστηριότητα για μεγάλη χρονική περίοδο

Σύσταση σώματος

Το ποσοστό λίπους σε σχέση με τη μυϊκή μάζα (συγκριτικά μύες, οστά, συνδέσμους τένοντες)

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ...

Μυϊκή Δύναμη/Αντοχή

Είναι σημαντικές για να μπορείτε να εκτελείτε δραστηριότητες ημερινά χωρίς να κουράζεστε

Η μυϊκή δύναμη είναι ειδική: διαφορετικοί μύες χρειάζονται διαφορετικές ασκήσεις

Η φτωχή στάση του σώματος είναι συχνά αποτέλεσμα χαμηλών τεύδων δύναμης

Ευλυγισία

Είναι ειδική. Ίσως να έχετε μεγαλύτερη ευλυγισία σε μία άρθρωση από ότι σε μία άλλη

Η συνέχιση της άσκησης είναι απαραίτητη για τη διατήρησή της

Οι διατάσεις αυξάνουν την ευλυγισία και θα πρέπει να γίνονται αργά χωρίς ταλαντεύσεις

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ...

Καρδιαγγειακή Αντοχή

Η καρδιά είναι μυς που ωφελείται από την άσκηση όπως όλοι οι μύες

Η άσκηση κάνει την καρδιά να χτυπά πιο δυνατά και πιο γρήγορα, γεγονός που διατηρεί την καρδιά δυνατή και υγιή

Η φυσική δραστηριότητα εντός εκτός του σχολικού περιβάλλοντος (60' καθημερινά) είναι απαραίτητη για την καθιέρωσή της δια βίου

Σύσταση σώματος

❑ Επηρεάζεται από την κληρονομικότητα, τη διατροφή και τον τρόπο ζωής (π.χ. άσκηση)

❑ Ένα συγκεκριμένο ποσοστό λίπιδων είναι απαραίτητο για τον οργανισμό

❑ Το λίπος του σώματος είναι διαφορετικό από τη μάζα του σώματος

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΟΥ ΠΡΟΑΓΟΥΝ ΤΟ FITNESS-ΥΓΕΙΑ

Προάγουν τη διασκέδαση κατά τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες οι οποίες μπορούν να εκτελούνται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής

Προσφέρουν εύρος συναγωνιστικών και μη δραστηριοτήτων, ανάλογων της ηλικίας και του επιπέδου των παιδιών

Εφοδιάζουν τα παιδιά με την επιδεξιότητα και την εμπιστοσύνη που χρειάζονται για να είναι φυσικά δραστήρια

300'-400' φυσικής δραστηριότητας/εβδομάδα απαιτούνται για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης για υγεία

Αναπτύσσεται με έντονη & ενεργητική συμμετοχή σε εκπαιδευτικά και αθλητικά παιχνίδια, ρυθμικές κινήσεις και χορό, γυμναστική, ομαδικές και ατομικές δραστηριότητες

Παραδείγματα τεχνικών παρακίνησης των μαθητών/τριών για τη Φυσική Δραστηριότητα με σκοπό την Υγεία

Οι ανταγωνιστικές δραστηριότητες

Στόχος η ατομική βελτίωση

Επιμονή (συνήθως υπάρχει εμφανής βελτίωση μετά από 3 μήνες)

Θετική και ειδική ανατροφοδότηση

Στόχοι: Ατομικοί, συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, επιτεύξιμοι, χρονο-καθορισμένοι

Ημερολόγιο δραστηριοτήτων τουλάχιστον 1 ώρα ΦΔ κάθε μέρα εντός και εκτός σχολείου

ΤΡΟΠΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

- Επίσημα τεστ (π.χ. Fitnessgram)
- Αρχική, ενδιάμεση και τελική αξιολόγηση (αρχή – τέλος χρονιάς, τριμήνων, τετραμήνων, ενοτήτων)
- Ατομικοί στόχοι εντός σχολείου
- Ατομικοί στόχοι εκτός σχολείου
- Ημερολόγιο καταγραφής

Ο/η ΕΦΑ ενθαρρύνει και καθοδηγεί τους/τις μαθητές/τριες να....

.κατανοήσουν ότι η καθημερινή
Δ είναι μια σημαντική συνήθεια
για έναν υγιεινό τρόπο ζωής

....συμμετέχουν σε όλες
ή τουλάχιστον στις
περισσότερες
δραστηριότητες της ΦΑ

...συμπεριλάβουν
δραστηριότητες στην
καθημερινότητά τους,
όπως το περπάτημα, το
ποδήλατο το παιχνίδι,
ο χορός

ΘΕΜΑΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ

4 ΗΘΙΚΟ-
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ-
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ

Θεματικές Ενότητες : 1. Συναισθηματικές δεξιότητες 2. Κοινωνικές δεξιότητες και εφαρμογή των δεξιοτήτων

ΓΠΜΑ: Εμπιστοσύνη στο εαυτό-Έλεγχος/ έκφραση συναισθημάτων, Αυτοέκφραση, δημιουργικότητα, διασκέδαση

ΕΠΜΑ. (επιλεγμένα πεδία) Α' = να συμμετέχουν σε παιχνίδι επίλυσης διαφορών
ΣΤ' = Σεβασμός ατομικών διαφορών

ΓΥΜΝΑΣΙΟ

Θεματικές Ενότητες: 1. Ψυχοκοινωνικές δεξιότητες, συναισθήματα, στόχοι που συμβάλλουν στην Υγεία 2.2. Θετική ηγεπείδραση, αποδοχή της διαφορετικότητας

ΓΠΜΑ: Αυτοέκφραση, διασκέδαση, παρακίνηση-Υπευθυνότητα, πρόληψη σχολικής βίας-Δεξιότητες επικοινωνίας, ενσυναίσθηση, επίλυση προβλημάτων Σεβασμός στη διαφορετικότητα, συμπερίληψη

ΕΠΜΑ (επιλεγμένα παραδείγματα) Α' = Να συμβάλλουν στη μείωση του άγχους και των αρνητικών συναισθημάτων
Γ' = Να μεταφέρουν τη θετική εμπειρία σε εκτός σχολείου δραστηριότητες

ΛΥΚΕΙΟ

Θεματικές Ενότητες: 1. Αυτό-έκφραση και διασκέδαση 2. Συνεργασία και υπευθυνότητα

ΓΠΜΑ: Να συμμετέχουν σε δραστηριότητες με σκοπό την έκφραση συναισθημάτων, για να βιώσουν την επιτυχία και να τις διατηρήσουν δια βίου- να επιλύουν τις διαφορές τους με ειρηνικό τρόπο, να επιτυγχάνουν στόχους ατομικούς/ομαδικούς, να αναλαμβάνουν ρόλους και ευθύνες

ΕΠΜΑ (επιλεγμένα παραδείγματα): Να αντλούν ευχαρίστηση από τη συμμετοχή τους σε ΦΔ (Α)- Να επιλέγουν ΦΔ ως μέσο έκφρασης και διασκέδασης (Γ)

Τι είναι Κοινωνικές δεξιότητες;

■ σύνολα συμπεριφορών με στόχο

την παραγωγή θετικών αποτελεσμάτων και επιθυμητών συμπεριφορών

Επιθυμητές συμπεριφορές :
ωφέλιμες ατομικές,
διακριτές και
παρατηρήσιμες δράσεις

είναι η ικανότητα αλληλεπίδρασης με τους άλλους σε συγκεκριμένο περιβάλλον π.χ. σχολικό,

με συγκεκριμένους κοινωνικά αποδεκτούς τρόπους/συμπεριφορές

αμοιβαίους, ευεργετικούς και ωφέλιμους ατομικά και συλλογικά

Κατηγορίες Κοινωνικών δεξιοτήτων
(ανάλογα με την πολυπλοκότητά τους)



Βασικές Κοινωνικές δεξιότητες

Αποδοχή του
ΟΧΙ
ως απάντηση

Κατάλληλη
Διαχείριση
διαφωνιών

Ακολουθία
οδηγιών

Επίδειξη σεβασμού και ευαισθησίας
προς όλους

Έλεγχος θυμού

- Αναζήτηση και παροχή βοήθειας
- Αναμονή για τη σειρά μου

Αποδέχομαι και ζητώ συγνώμη

- Προσωπική υγιεινή
- ετοιμότητα

Συνέπεια(είμαι στην ώρα μου)

- Διατύπωση ερωτήσεων
- Άσκηση κριτικής

ΕΝΔΙΑΜΕΣΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Προχωρημένες κοινωνικές δεξιότητες

Αποδοχή νίκης
και ήττας

Συνεργασία

Προσοχή στην
ξένη περιουσία

Έλεγχος και
έκφραση
συναισθημάτων

Απόκτηση νέων
φίλων

Διαχείριση και
αντιμετώπιση
της απόρριψης

Σύνθετες κοινωνικές δεξιότητες

Αποδοχή
εαυτού

Έλεγχος/
διαχείριση
άγχους

Διατήρηση
σχέσεων

Ανοχή/
αποδοχή της
διαφορετι-
κότητας

ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ



Κοινωνικές αξίες είναι:

- Οδηγοί συμπεριφοράς
- Πολιτισμικά καθιερωμένοι &
- Ατομικά συνειδητοί

Ατομικές



Κοινωνικές



Αξίες

Ατομικές αξίες

Κριτική
& αυτοκριτική
ικανότητα

Αυτονομία

Προσωπική
υπευθυνότητα

Δημιουργικότητα

Αυτο-πειθαρχία

Αμεροληψία

Αυτογνωσία

Αυτο-σεβασμός

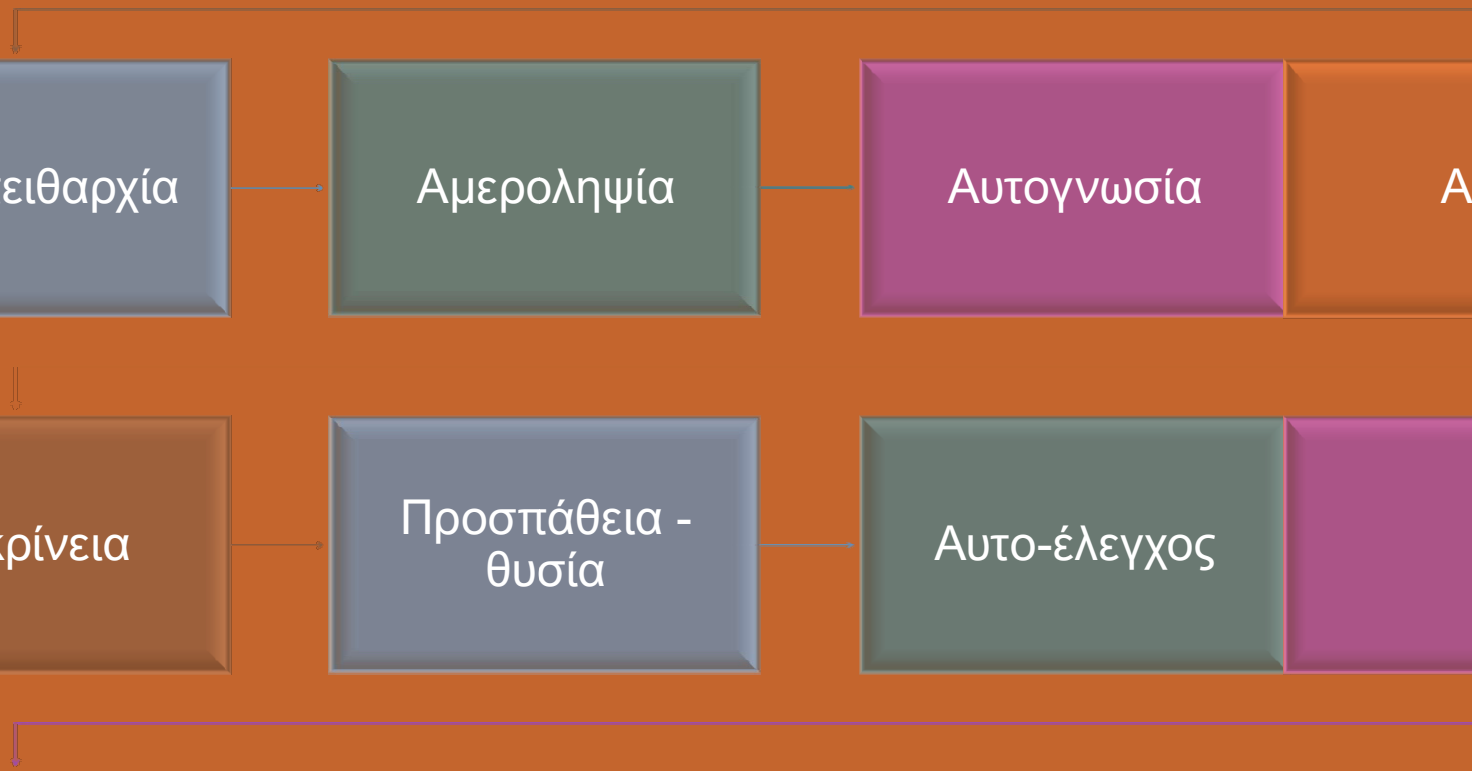
Ειλικρίνεια

Προσπάθεια -
θυσία

Αυτο-έλεγχος

ταπεινότητα

σταθερότητα



Κοινωνικές αξίες

Κατανόηση

Φιλανθρωπία

Σεβασμός προς όλους

Αγάπη

Φιλία

Κοινωνική υπευθυνότητα

Συμμετοχικότητα

Ομαδικότητα

Συνύπαρξη



ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ- ΗΘΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

- ❑ Κριτική σκέψη
- ❑ Δημιουργικότητα
- ❑ Επικοινωνία
- ❑ διαχωρισμός ακατάλληλων συμπεριφορών,
- ❑ κρυφά μηνύματα από τον τρόπο διδασκαλίας μας
- ❑ Συνεργασία
- ❑ Ικανότητα επίλυσης διαφωνιών



ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ
ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

ΗΘΙΚΑ ΔΙΛΛΗΜΑΤΑ

1. Ζητήστε από τους εμπλεκόμενους να περιγράψουν το δίλημμα (ΤΙ, ΠΩΣ, ΓΙΑΤΙ έγινε)
2. Βοηθήστε τα παιδιά να εστιάσουν σε συγκεκριμένες λέξεις ή όρους που περιγράφουν το δίλημμα (π.χ. ειλικρίνεια, υπευθυνότητα)
3. Προσπαθήστε μαζί με τα παιδιά να καθορίσετε τη σημασία της λέξης και τις συνέπειές της
4. Αιτιολογήστε τη σημασία της λέξης
5. Βρείτε σε ποιες άλλες περιπτώσεις είναι σημαντική η λέξη (π.χ. στον αθλητισμό)
6. Ενισχύστε την ηθική συμπεριφορά όποτε είναι δυνατόν.

Άλλα παραδείγματα;

Επίπεδα υπευθυνότητας - Μέγλο Υπευθυνότητας στη Φυσική Αγωγή, Don Hellison, 2003

Επίπεδο 0:
ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ
= απουσία
επιτηδεύσεων,
στασιακή
συμμετοχή,
στατιστικά
αποτυχίες και
αποτυχίας βίας

Επίπεδο 1:
ΑΥΤΟ-ΕΛΕΓΧΟΣ
=Επαρκής
συμμετοχή,
έλεγχος
συμπεριφοράς,
απουσία όχλησης
των άλλων

Επίπεδο 2:
ΕΜΠΛΟΚΗ=
Ενεργή συμμετοχή
και συνειδητή
εμπλοκή σε
δραστηριότητες

Επίπεδο 3:
**ΑΝΑΛΗΨΗ
ΕΥΘΥΝΩΝ**=
συνεργασία χωρίς
επισημάνσεις/υπο
δείξεις από
τον/την ΕΦΑ,
ανάληψη ευθυνών
σε περιπτώσεις
εμπλοκής

Επίπεδο 4:
**ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ
ΥΠΕΘΥΝΥΝΟΤΗΤΑ**
= κατανόηση,
ενσυναίσθηση,
αλληλεπίδραση,
βοήθεια

Επίπεδο 5:
**ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ
ΕΚΤΟΣ ΣΧΟΛΕΙΟΥ**
= Επίδειξη
υπευθυνότητας
στο σπίτι,
γειτονιά, ομαδα
φίλων,
συναθλητές

Παιχνίδια ρόλων και
προσομοίωση
καταστάσεων

Συνεργατική μάθηση

Παιχνίδια γνωριμίας και
«σπάσιμου» του πάγου π.χ.
κοινά εξωτερικά
χαρακτηριστικά ή στοιχεία
χαρακτήρα
(συναισθηματικός σκοπός)

Προσομοίωση κατάστασης
ήττας ή νίκης : τι θα έκανες
αν η ομάδα σου κορόιδευε
ή επιτίθονταν λεκτικά
 στους αντιπάλους

Θεατρικό παιχνίδι π.χ. αν
μπορούσε να μιλήσει το
σώμα μας....
αν τα συναισθήματα ήταν
κινήσεις

Καθρεφτίσματα : κάνε ότι
κάνω, μιμήσου την
καλύτερη σημερινή
συμπεριφορά

Θέσπιση από όλους τους
μαθητές/τριες κανόνων
αποδεκτής συμπεριφοράς
(κοινωνικός σκοπός/
υπευθυνότητα

Μάθηση Κοινωνικών
δεξιοτήτων και αξιών

- βοήθεια, συνομιλία, ανατροφοδότηση,
- επίλυση διαφωνιών- Διαμεσολάβηση
- λήψη αποφάσεων, επίτευξη στόχου,
- διαχείριση ήττας/νίκης,
- σεβασμός, υπευθυνότητα, αξιοπρέπεια

Μικρές ετερογενείς ομάδες(φύλο,
ικανότητα, κουλτούρα, μαθησιακές
δυσκολίες κ.α.)

- των 2, 4 ή 6 μαθητών

Κάθε μαθητής να έχει την ευκαιρία
ώστε να μπορεί να δείξει τι έμαθε στο
μάθημα

Αλληλεπίδραση
μαθητών

- Κάθε μαθητής συμβάλλει στην επιτυχία της τάξης
- Ακόμη και η προσωπική βελτίωση εξαρτάται από την αλληλεπίδραση με τους συμμαθητές

**ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**



ΑΥΤΟ- ή/και ΕΤΕΡΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Ερωτηματολόγιο, λίστα ελέγχου (ναι -όχι), κλίμακα αξιολόγησης (πόσο συχνά) ή με προσωπάκια (κυρίως για τους μικρούς μαθητές)

Παραδείγματα...

Παίζεις δίκαια;

Είσαι συνεργάσιμος/η;

Αποδέχεσαι τα συναισθήματα των άλλων;

Συνεισφέρεις στην ομαδική εργασία;

Επικροτείς τις επιτυχίες των άλλων;

Πώς νιώθεις για την ικανότητά σου να σουτάρεις στο μπάσκετ;

Πώς αισθάνεσαι για την ικανότητά σου να τρέχεις μεγάλη απόσταση χωρίς να σταματήσεις;

Πώς αισθάνεσαι για την ικανότητά σου στο χορό;

ΑΥΤΟ- ή/και ΕΤΕΡΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

1. Παρατήρηση μαθητών

πχ. Ομάδα μαθητών παρατηρεί ομαδικό παιχνίδι και καταγράφει τις συμπεριφορές συμπαιχτών ή αντιπάλων

2. Παρατήρηση σε μικρές ομάδες

Σε μικρές ομάδες δημιουργήστε δραστηριότητα που περιλαμβάνει μαθητές διαφορετικών κινητικών ικανοτήτων ή ένα πόστερ με τα δικαιώματα των παιδιών

3. Παρατήρηση ΕΦΑ

Μη λεκτικά σήματα ικανοποίησης, θετική αλληλεπίδραση, προθυμία συμμετοχής σε νέες δραστηριότητες, Επιθετικές συμπεριφορές, Συνέπεια σε θέματα ασφάλειας, κανόνων και κανονισμών

ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ (ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ)

	ανύπαρκτη	φτωχή	καλή	Πολύ καλή
Ακολουθεί τους κανόνες	Δεν ακολουθεί κανόνες, δεν ενδιαφέρεται	<κλέβει> καμιά φορά για τη νίκη	τους ακολουθεί, αλλά δεν καταλαβαίνει γιατί είναι απαραίτητοι	Τους θεωρεί σημαντικούς γιατί τους ακολουθεί πάντα
Σέβεται τους συμπαίκτες	Δεν τους χρειάζεται για να νικήσει	Ξέρει ότι είναι σημαντικοί, αλλά προτιμά το <ατομικό> παιχνίδι	Τους χρειάζεται για να νικήσει, αλλά δεν τους συμπαθεί όλους, μόνο τους φίλους	Τους συμπαθεί όλους και τους χρειάζεται για τη νίκη
Σέβεται τους αντιπάλους	Τους φοβίζεται προκειμένου να νικήσει	<πιέζει> λίγο παραπάνω προκειμένου να νικήσει	Η νίκη είναι σημαντική και όταν χάνει τα βάζει με τους άλλους	Θέλει να νικά, ο κατανοεί και σέβεται ότι το ίδιο θέλουν και οι αντίπαλοι

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ

