

## «Η Φυσική Αγωγή στα σχολεία του Πειραιά»

(Πρωτοβάθμια – Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση)

Το γνωστικό αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής, με το πλήθος των συνεργατικών δραστηριοτήτων και των διαπροσωπικών σχέσεων που αναπτύσσει, αποτελεί γόνιμο τομέα ανάπτυξης πρωτοβουλιών, δραστηριοτήτων και προσεγγίσεων που επιτρέπουν σε όλους τους μαθητές /τριες να εκφραστούν ελεύθερα και να προβάλουν - προάγουν τις δικές τους κοινωνικές και πολιτισμικές καταβολές. Στο διαμορφούμενο πολυπολιτισμικό περιβάλλον των σχολικών κοινοτήτων της χώρας μας, το μάθημα της Φυσικής Αγωγής συνδράμει την εκπαιδευτική διαδικασία με στόχο την ανάπτυξη ικανοτήτων, τη διαμόρφωση στάσεων και συμπεριφορών και την απόκτηση βιωμάτων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από όλα τα παιδιά και μετά το πέρας της σχολικής τους ζωής (Κέλλης, 2011).

Η φιλοσοφία του αναλυτικού προγράμματος της Φυσικής Αγωγής, αναφέρεται στη σωματική, ψυχική, πνευματική ανάπτυξη και την κοινωνικοποίηση των μαθητών/τριών μέσα από το συγκεκριμένο γνωστικό αντικείμενο. Ο νόμος 1566/85 ορίζει ότι: «Σκοπός της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης είναι να συμβάλει (το σχολείο) στην ολόπλευρη, αρμονική και ισόρροπη ανάπτυξη των διανοητικών και ψυχοσωματικών δυνάμεων των μαθητών/τριών, ώστε ανεξάρτητα από φύλλο και καταγωγή, να έχουν τη δυνατότητα να εξελιχθούν σε ολοκληρωμένες προσωπικότητες και να ζήσουν δημιουργικά» (Υπ.Ε.Π.Θ., 1990,). Η Φυσική Αγωγή, όπως διδάσκεται στα σημερινά σχολεία στην Ελλάδα, επικεντρώνεται στη διδασκαλία αθλητικών δραστηριοτήτων και θεωρεί ότι, αναπτύσσοντας τις κινητικές δεξιότητες, ταυτόχρονα αναπτύσσονται και άλλοι τομείς όπως ο ψυχολογικός και ο κοινωνικός (Υπ.Ε.Π.Θ., 1997). Το τρέχον αναλυτικό πρόγραμμα και η συγγραφή των σχετικών βιβλίων με κεντρικούς άξονες βασικές δεξιότητες ζωής (καθορισμός στόχων, προσανατολισμός στο έργο, βελτίωση της κοινωνικής συμπεριφοράς, έμφαση σε ομαδικές δραστηριότητες, χρησιμοποίηση δραστηριοτήτων και μεθόδων διδασκαλίας ανάλογα με τις ηλικίες και τα στάδια

ανάπτυξης, παροχή ίσων ευκαιριών σε αγόρια και κορίτσια), στοχεύει στην απόκτηση μιας σφαιρικότερης αντίληψης του κόσμου, γεγονός που θα βοηθήσει τους μαθητές/τριες στην ψυχική και πνευματική τους ολοκλήρωση (Κιουμουρτζόγλου και συν., 2005; Μπουρνέλλη και συν., 2003). Η θετική επίδραση της Φυσικής Αγωγής, τόσο στη σχολική απόδοση των μαθητών/τριών, όσο και στη συμπεριφορά και στην κοινωνικοποίησή τους υποστηρίζεται από πλήθος ερευνητών (Αλμπανίδης-Υπ.Ε.Π.Θ., 2008; Milbert, 2003; Scheuer & Mitchell, 2003; Wright, 2001). Η υγιής κοινωνική ανάπτυξη των μαθητών/τριών μέσω σχεδιασμένων ομαδικών ενεργειών, συνασκήσεων, ομαδικών παιχνιδιών, γνωριμίας αθλημάτων, είναι το επίκεντρο ενός καλού ποιοτικά προγράμματος Φυσικής Αγωγής (Bucher & Wuest, 1987; Hellison, 1985; Siedentop, 1980).

Η Φυσική Αγωγή αποτελεί το μοναδικό μάθημα του σχολικού προγράμματος, μέσα από το οποίο μπορούν να αναπτυχθούν ταυτόχρονα η συνεργασία, η ομαδικότητα, ο αλληλοσεβασμός, η αλληλοϋποστήριξη και η αποδοχή, ανεξάρτητα από το φύλο, την καταγωγή καθώς και την κοινωνική και πολιτισμική προέλευση, αρκεί να υπάρχει εστιασμένη εξάσκηση (Κωνσταντίνος, 2000; Morris, 1993). Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής πρέπει να πάψει να αντιμετωπίζεται και να αποτελεί απλά ψυχαγωγία μέσα από το παιχνίδι. Είναι μια εκπαιδευτική διαδικασία που έχει σα στόχο την ανάπτυξη ικανοτήτων, τη διαμόρφωση στάσεων και συμπεριφορών και την απόκτηση βιωμάτων που θα μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τα παιδιά και μετά το πέρας της σχολικής τους ζωής (Κέλλης, 2011). Η οργανωμένη διδασκαλία και άσκηση κρίνεται απαραίτητη για την παροχή ανάλογων πληροφοριών στους νέους ώστε να αναπτύξουν τη δυνατότητα αντιμετώπισης της πρόκλησης της μάθησης, της ανάπτυξης και της σωστής καθημερινής διαβίωσης στο παρόν και στο μέλλον (Elias et al., 1997).

Η Δέρρη (2007), αναφέρει ότι, οι βασικοί σκοποί του μαθήματος είναι:

**α) ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές,**

**β) απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη (πώς και γιατί) και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας,**

- γ) γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία,*
- δ) απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτό-έκφρασης και της κοινωνικότητας,*
- ε) κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους,*
- στ) επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα.*

Σύμφωνα με τον Hellison, (2003), ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, σχεδιάζοντας τα μαθήματά του, πρέπει να προκαλέσει το ενδιαφέρον των μαθητών/τριών, να δημιουργήσει καλές σχέσεις μεταξύ τους και να διαμορφώσει το κατάλληλο σχολικό κλίμα, ώστε να καλλιεργηθούν καλές διαπροσωπικές σχέσεις. Η διδασκαλία θα πρέπει να εστιάζεται στην ανάπτυξη υπευθυνότητας για την προσωπική πρόοδο, στην ανάπτυξη υπεύθυνης κοινωνικής συμπεριφοράς, τη συνεργασία και την παροχή ουσιαστικής βοήθειας εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος. Μέσα από την εμπειρία της σχολικής ζωής οι μαθητές/τριες θα πρέπει να αναπτύσσονται διαχρονικά και πολύπλευρα. Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής διαδραματίζει σημαντικό ρόλο, καθώς είναι η μοναδική περιοχή του σχολικού προγράμματος η οποία συνδέεται άμεσα με την κατάσταση της υγείας, στοχεύει στη διαμόρφωση συμπεριφορών, βελτιώνει την αυτοεκτίμηση και επιδρά θετικά σε ένα πλήθος παραμέτρων του χαρακτήρα και της προσωπικότητας των μαθητών/τριών (Κιουμουρτζόγλου & Δέρρη, 2003). Επιπλέον, σε σύγκριση με τα άλλα μαθήματα του σχολείου, η Φυσική Αγωγή μέσα από τη φύση των δραστηριοτήτων της, μπορεί να προσφέρει πολλές ευκαιρίες αλληλεπίδρασης μεταξύ μαθητών/τριών και καθηγητών/τριών και ως εκ τούτου και περισσότερες ευκαιρίες για ανάπτυξη κοινωνικο-ηθικών συμπεριφορών (Κούλη, 2006).

Οι σκοποί του μαθήματος αποτελούν το βασικό πλαίσιο που ακολουθείται για την ανάπτυξη των παιδιών μέσω της Φυσικής Αγωγής. Αυτή η γενική ιδιότητα των σκοπών καθιστά αναγκαία τη δημιουργία και τον καθορισμό αναλυτικότερων στόχων και στη συνέχεια πιο εξειδικευμένων επιδιώξεων, ανά επίπεδο ικανοτήτων και ηλικία, ώστε να καταστεί επιτυχής η διαδικασία μάθησης (Δέρρη, 2007). Το μάθημα, πρέπει να οργανώνεται πάνω σε συγκεκριμένους στόχους, ενώ παράλληλα

να εφαρμόζονται οι κατάλληλες στρατηγικές, προκειμένου να ενθαρρυνθούν τα άτομα για να προσπαθήσουν για την επίτευξη τους (Gibbons & Ebbeck, 1997; Hellison, 1996; Pangrazi & Darst, 1997).

Όπως αναφέρεται στη βιβλιογραφία (Δέρρη, 2007), οι στόχοι ορίζουν το **που** πρέπει να δίνεται μεγαλύτερη προσοχή, διαφοροποιούνται ανά τάξη ή τάξεις και επιτρέπουν στους διδάσκοντες να διδάσκουν βάσει του αναπτυξιακού επιπέδου των παιδιών και να πετύχουν ουσιαστικά αποτελέσματα. Με τον ορισμό συγκεκριμένων επιδιώξεων ανά μάθημα, γίνονται σαφείς οι προσδοκίες που έχουμε από τους μαθητές/τριες σε κάθε τάξη, βάσει των οποίων διαμορφώνουμε το πρόγραμμα διδασκαλίας, το μαθησιακό περιβάλλον, την αξιολόγηση της απόδοσης.

Κάθε πλάνο μαθήματος πρέπει να περιέχει απαραίτητα:

- α) σαφείς επιδιώξεις, σχετικές με τους στόχους και τους σκοπούς της Φυσικής Αγωγής,
- β) αναπτυξιακά κατάλληλο περιεχόμενο και μεθοδολογία,
- γ) κάποιο συγκεκριμένο αποτέλεσμα από τη συμμετοχή των μαθητών/τριών στο συγκεκριμένο μάθημα,
- δ) διαδικασία αξιολόγησης,
- ε) ευρύτητα περιεχομένου ανάλογη των ικανοτήτων όλων των μαθητών/τριών.

Οι παραπάνω σύντομες αναφορές σε σχέση με τον τρόπο που αυτές αποτυπώνονται πρακτικά κατά τη διάρκεια της εφαρμογής του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στις σχολικές μονάδες ευθύνης μας, αποτέλεσαν και το ερέθισμα για τη συλλογή και δημοσιοποίηση των ωριαίων πλάνων διδασκαλίας που ακολουθούν, με τίτλο «Η Φυσική Αγωγή στα σχολεία του Πειραιά». Η ιδέα της συλλογής πλάνων διδασκαλίας, από ήδη υλοποιημένα μαθήματα στα σχολεία του Πειραιά, αγκαλιάστηκε από τους εκπαιδευτικούς άμεσα και με ενθουσιασμό. Τα σχέδια μαθημάτων που περιλαμβάνονται σε αυτή την ηλεκτρονική έκδοση υπογράφονται από τους εκπαιδευτικούς που τα σχεδίασαν και τα υλοποίησαν. Η επιλογή της θεματικής-διδακτικής ενότητας των πλάνων διδασκαλίας, η ηλικιακή ομάδα (τάξη) που αυτά αφορούσαν και ο αριθμός τους, απετέλεσε ελεύθερη επιλογή των εκπαιδευτικών.

Ως σχολικοί σύμβουλοι Φυσικής Αγωγής Πειραιά, πιστεύουμε, η συλλογή και δημοσιοποίηση των ωριαίων πλάνων διδασκαλίας να:

- α) αποτυπώσει ρεαλιστικές και ήδη εφαρμοσμένες διδακτικές επιλογές,
- β) εμπνεύσει και άλλους εκπαιδευτικούς στον σχεδιασμό και την ανάπτυξη περιεκτικών μαθημάτων,
- γ) αναδείξει την ευρηματικότητα των εκπαιδευτικών της Φυσικής Αγωγής,
- δ) ανοίξει ένα ουσιαστικό και εποικοδομητικό διάλογο με στόχο τη βελτίωση του περιεχομένου του μαθήματος σε καθημερινή βάση,
- ε) αποτελέσει μια μορφή ευέλικτης επιμόρφωσης στο πλαίσιο υποστήριξης των εκπαιδευτικών,
- στ) λειτουργήσει αλληλεπιδραστικά στην προσπάθεια αυτό-μόρφωσης των εκπαιδευτικών,
- ζ) αναδείξει την επιλογή των κατάλληλων περιεχομένων, για επίτευξη πολλών σκοπών ταυτόχρονα,
- η) παρουσιάσει με ξεκάθαρο τρόπο τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις συμπεριφορές που πρέπει να αναπτύξουν οι μαθητές/τριες ως αποτέλεσμα της συμμετοχής τους στο μάθημα,
- ι) ενισχύσει τη συνεργασία/ ανταλλαγή εμπειριών και πρακτικών/ αλληλοβοήθεια/ μεταξύ των εκπαιδευτικών

## **Διδακτικές ενότητες στην Πρωτοβάθμια εκπαίδευση**

(Ψυχοκινητική αγωγή, Μουσικοκινητική αγωγή, Ποδόσφαιρο, Πετοσφαίριση, Καλαθοσφαίριση, Χειροσφαίριση, Κλασικός αθλητισμός, Γυμναστική/ Ρυθμική γυμναστική, Παιδαγωγικά παιχνίδια, Παραδοσιακοί χοροί)

### **Στόχοι**

### **Επιδιώξεις**

### **Ενδεικτικές δραστηριότητες**

**Πίνακας 1.** Στόχοι, επιδιώξεις, ενδεικτικές δραστηριότητες στη διδακτική ενότητα της Ψυχοκινητικής αγωγής

<b>Διδακτικό αντικείμενο: ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ</b>		
<b>Στόχοι</b>	<b>Επιδιώξεις</b>	<b>Ενδεικτικές δραστηριότητες</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη αντιληπτικών ικανοτήτων για το χώρο και το χρόνο</li> <li>• Ανάπτυξη συντονιστικών ικανοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων, δύναμης, ταχύτητας, αντοχής, αλτικότητας, ευλυγισίας</li> <li>• Ανάπτυξη ισορροπίας και πλευρικής κίνησης</li> <li>• Ορθοσωματική αγωγή</li> <li>• Αναπνευστική αγωγή</li> <li>• Ανάπτυξη, μη λεκτικής επικοινωνίας</li> <li>• Γνώση του σώματος και των δυνατοτήτων του</li> <li>• Καλλιέργεια ικανοποίησης από τη συμμετοχή στο παιχνίδι</li> <li>• Ανάπτυξη δεξιοτήτων θετικής αυτοαντίληψης, θέλησης, αυτοπεποίθησης, θάρρους, συνεχούς προσπάθειας, επικοινωνίας, υπευθυνότητας, συνεργασίας</li> <li>• Κατανόηση της επίδρασης της άσκησης σε σώμα και πνεύμα και συνολικά την υγεία</li> </ul>	<b>Κατανόηση, βελτίωση:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Θέσεων, μετακινήσεων</li> <li>• Σωματικών σχημάτων</li> <li>• Επιπέδων χώρου</li> <li>• Διαφορετικών κατευθύνσεων</li> <li>• Διαφορετικών τροχιών</li> <li>• Διαφορετικών ταχυτήτων</li> <li>• Ταυτόχρονων και διαχρονικών κινήσεων</li> <li>• Κινητικών ικανοτήτων των μελών του σώματος</li> <li>• Σταθερότητας, αστάθειας</li> <li>• Αναπνοής</li> <li>• Έκφρασης</li> </ul>	<b>Α΄ και Β΄ τάξη</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παιχνίδια κατευθύνσεων (μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερά, ζιγκ ζαγκ)</li> <li>• Παιχνίδια χρόνου</li> <li>• Παιχνίδια μιμητικά</li> <li>• Εναλλαγές ισορρόπησης</li> <li>• Παιχνίδια συντονισμού</li> <li>• Ορθοσωματικές ασκήσεις</li> <li>• Σκυταλοδρομίες με περιορισμούς</li> <li>• Παιχνίδια επιτάχυνσης - επιβράδυνσης</li> </ul>
		<b>Γ΄ και Δ΄ τάξη</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δεξιότητες ισορροπίας, όπως κυβίστηση και ανακυβίστηση, κατακόρυφο και τροχό</li> <li>• Ρουτίνες δεξιοτήτων μετακίνησης, όπως τρέξιμο, άλμα, αναπήδηση, χόπλα, συνεχόμενα άλματα, περνώντας γύρω και πάνω από εμπόδια διαφορετικού ύψους</li> <li>• Κινητικά παιχνίδια με μέση πίεση χρόνου</li> <li>• Επινοήσεις δραστηριοτήτων</li> <li>• Ασκήσεις παράταξης, βαδίσματος</li> <li>• Δρομικές ασκήσεις</li> <li>• Ανακαλύψεις στάσεων, εκκινήσεων, χειρισμού</li> <li>• Ορθοσωματικές ασκήσεις</li> <li>• Ασκήσεις αναπνοής</li> </ul>

**Πίνακας 2.** Στόχοι, επιδιώξεις, ενδεικτικές δραστηριότητες στη διδακτική ενότητα της Μουσικοκινητικής αγωγής

<b>Διδακτικό αντικείμενο: ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ</b>		
<b>Στόχοι</b>	<b>Επιδιώξεις</b>	<b>Ενδεικτικές δραστηριότητες</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη, μη λεκτικής επικοινωνίας</li> <li>• Γνώση του σώματος και των δυνατοτήτων του</li> <li>• Καλλιέργεια ικανοποίησης από τη συμμετοχή και τη δημιουργία</li> <li>• Καλλιέργεια κίνησης και ρυθμού</li> <li>• Κατανόηση της κίνησης σε συνδυασμό με ήχο, μουσική, τραγούδι</li> <li>• Έκφραση συναισθημάτων</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη συντονιστικών, αντιληπτικών, κινητικών και μουσικοκινητικών ικανοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη εκφραστικότητας και δημιουργικότητας</li> <li>• Ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας, συνεργασίας και συντονισμού</li> <li>• Κατανόηση εννοιών του ρυθμού</li> <li>• Κατανόηση εννοιών κίνησης</li> </ul>	<b>Α΄ και Β΄ τάξη</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παιχνίδια κατευθύνσεων με συνοδεία μουσικής (μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερά, ζγκ ζαγκ)</li> <li>• Παιχνίδια μιμητικά με συνοδεία μουσικής</li> <li>• Ρουτίνες ρυθμικών κινήσεων</li> <li>• Σωματικά σχήματα</li> </ul>
		<b>Γ΄ και Δ΄ τάξη</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κινήσεις με συνοδεία μικρών κρουστών</li> <li>• Κινητικοί αυτοσχεδιασμοί σε επιλεγμένα μουσικά κομμάτια</li> <li>• Επινόησεις ρυθμικών δραστηριοτήτων σε γνωστά τραγούδια</li> <li>• Δρομικές ασκήσεις με διαφοροποιήσεις/αλλαγές έντασης ήχου</li> <li>• Ανακαλύψεις στάσεων, εκκινήσεων, σωματικών σχημάτων</li> <li>• Ασκήσεις αναπνοής</li> <li>• Εναλλαγές ρυθμικών κινήσεων ομαδικά η ατομικά με ποικιλία μέτρων 2/4, 3/4</li> </ul>



**Πίνακας 3.** Στόχοι, επιδιώξεις, ενδεικτικές δραστηριότητες στη διδακτική ενότητα του Ποδοσφαίρου

<b>Διδακτική ενότητα: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ</b>		
<b>Στόχοι</b>	<b>Επιδιώξεις</b>	<b>Ενδεικτικές δραστηριότητες</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων τεχνικής και τακτικής της αθλοπαιδιάς</li> <li>• Ανάπτυξη αγωνιστικών δεξιοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας, ομαδικότητας, συνεργασίας, αλληλοβοήθειας, αυτοεκτίμησης, αυτοαντίληψης</li> <li>• Καλλιέργεια τίμιου παιχνιδιού, ηθικών αξιών, άμιλλας, αποδοχής των άλλων</li> <li>• Γνώση κανονισμών αθλημάτων</li> </ul>	<b>Γ΄ και Δ΄ τάξη</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εξοικείωση και εφαρμογή με παιγνιώδη τρόπο των κινήσεων ποδοσφαίρου</li> <li>• Διασκέδαση και ανάπτυξη εκφραστικότητας μέσα από το παιχνίδι</li> <li>• Ενεργοποίηση του συνόλου των μαθητών/τριών, ενίσχυση της συμμετοχής, ανάπτυξη ομαδικότητας</li> <li>• Καλλιέργεια ηθικών αξιών, αποδοχή, σεβασμός και αναγνώριση των άλλων, αλληλοβοήθεια, αλληλοκατανόηση, τίμιο παιχνίδι</li> <li>• Γνώση βασικών στοιχείων τεχνικής αθλήματος</li> <li>• Γνώση των βασικών κανονισμών</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εξάσκηση πάσας με διαφορετικά μέρη του ποδιού</li> <li>• Εξάσκηση στο κοντρόλ</li> <li>• Εξάσκηση στη μεταφορά της μπάλας</li> <li>• Εξάσκηση στη ντρίπλα</li> <li>• Εξάσκηση στο σουτ από διαφορετική απόσταση</li> <li>• Διεξαγωγή παιχνιδιού με «ελαστική» χρήση και εφαρμογή βασικών κανονισμών</li> </ul>
	<b>Ε΄ και ΣΤ΄ Τάξη</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων</li> <li>• Απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων τεχνικής και τακτικής</li> <li>• Καλλιέργεια υπομονής, επιμονής, συνεχούς προσπάθειας, συνεργασίας, ομαδικότητας</li> <li>• Κατανόηση αξίας του τίμιου αγώνα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σταμάτημα μπάλας με τα πόδια και άλλα μέρη του σώματος</li> <li>• Εξάσκηση στη μεταφορά, μεταβίβαση και προώθηση της μπάλας με το εσωτερικό και εξωτερικό μέρος του ποδιού</li> <li>• Εξάσκηση σε κεφαλές</li> <li>• Παιχνίδι με βασικούς κανονισμούς</li> </ul>

**Πίνακας 4.** Στόχοι, επιδιώξεις, ενδεικτικές δραστηριότητες στη διδακτική ενότητα της Πετοσφαίρισης

<b>Διδακτική ενότητα: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ</b>		
<b>Στόχοι</b>	<b>Επιδιώξεις</b>	<b>Ενδεικτικές δραστηριότητες</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων τεχνικής και τακτικής της αθλοπαιδιάς</li> <li>• Ανάπτυξη αγωνιστικών δεξιοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας, ομαδικότητας, συνεργασίας, αλληλοβοήθειας, αυτοεκτίμησης, αυτοαντίληψης</li> <li>• Καλλιέργεια τίμιου παιχνιδιού, ηθικών αξιών, άμιλλας, αποδοχής των άλλων</li> <li>• Γνώση κανονισμών πετοσφαίρισης</li> </ul>	<b>Γ' και Δ' τάξη</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εξοικείωση και εφαρμογή με παιγνιώδη τρόπο των κινήσεων πετοσφαίρισης</li> <li>• Διασκέδαση και ανάπτυξη εκφραστικότητας μέσα από το παιχνίδι</li> <li>• Ενεργοποίηση του συνόλου των μαθητών/τριών, ενίσχυση της συμμετοχής, ανάπτυξη ομαδικότητας</li> <li>• Ανάπτυξη αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης</li> <li>• Καλλιέργεια ηθικών αξιών, αποδοχή, σεβασμός και αναγνώριση των άλλων, αλληλοβοήθεια, αλληλοκατανόηση, τίμιο παιχνίδι</li> <li>• Γνώση βασικών στοιχείων τεχνικής αθλήματος</li> <li>• Γνώση των βασικών κανονισμών</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εξάσκηση πάσας με δάκτυλα</li> <li>• Εξάσκηση στη μανσέτα</li> <li>• Εξάσκηση στη μεταφορά της μπάλας (δάκτυλα, μανσέτα)</li> <li>• Εξάσκηση στο σερβίς από διαφορετική απόσταση</li> <li>• Διεξαγωγή παιχνιδιού με «ελαστική» χρήση και εφαρμογή βασικών κανονισμών</li> </ul>
	<b>Ε' και ΣΤ' Τάξη</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων</li> <li>• Απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων τεχνικής και τακτικής</li> <li>• Καλλιέργεια υπομονής, επιμονής, συνεχούς προσπάθειας, συνεργασίας, ομαδικότητας</li> <li>• Κατανόηση αξίας του τίμιου αγώνα</li> <li>• Γνώση κανονισμών βόλεϊ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εξάσκηση των βασικών στάσεων</li> <li>• Μετακινήσεις σε διαφορετικές κατευθύνσεις με σταμάτημα σε διαφορετικές στάσεις</li> <li>• Εξάσκηση σε διαφορετικά είδη πάσας</li> <li>• Εξάσκηση σε χαμηλό και μετωπικό σερβίς</li> <li>• Παιχνίδι με βασικούς κανονισμούς</li> </ul>	

**Πίνακας 5.** Στόχοι, επιδιώξεις, ενδεικτικές δραστηριότητες στη διδακτική ενότητα της Καλαθοσφαίρισης

<b>Διδακτική ενότητα: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ</b>		
<b>Στόχοι</b>	<b>Επιδιώξεις</b>	<b>Ενδεικτικές δραστηριότητες</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων τεχνικής και τακτικής της καλαθοσφαίρισης</li> <li>• Ανάπτυξη αγωνιστικών δεξιοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας, ομαδικότητας, συνεργασίας, αλληλοβοήθειας, αυτοεκτίμησης, αυτοαντίληψης</li> <li>• Καλλιέργεια τίμιου παιχνιδιού, ηθικών αξιών, άμιλλας, αποδοχής των άλλων</li> <li>• Γνώση κανονισμών καλαθοσφαίρισης</li> </ul>	<b>Γ΄ και Δ΄ τάξη</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εξοικείωση και εφαρμογή με παιγνιώδη τρόπο των κινήσεων καλαθοσφαίρισης</li> <li>• Διασκέδαση και ανάπτυξη εκφραστικότητας μέσα από το παιχνίδι</li> <li>• Ενεργοποίηση του συνόλου των μαθητών/τριών, ενίσχυση της συμμετοχής, ανάπτυξη ομαδικότητας</li> <li>• Ανάπτυξη αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης</li> <li>• Καλλιέργεια ηθικών αξιών, αποδοχή, σεβασμός και αναγνώριση των άλλων, αλληλοβοήθεια, αλληλοκατανόηση, τίμιο παιχνίδι</li> <li>• Γνώση βασικών στοιχείων τεχνικής αθλήματος</li> <li>• Γνώση των βασικών κανονισμών</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εξάσκηση στο χειρισμό και τη μεταφορά της μπάλας</li> <li>• Εξάσκηση σε διαφορετικά είδη πάσας</li> <li>• Εξάσκηση στο σουτ</li> <li>• Διεξαγωγή παιχνιδιού με «ελαστική» χρήση και εφαρμογή βασικών κανονισμών</li> </ul>
	<b>Ε΄ και ΣΤ΄ Τάξη</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων</li> <li>• Απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων τεχνικής και τακτικής</li> <li>• Καλλιέργεια υπομονής, επιμονής, συνεχούς προσπάθειας, συνεργασίας, ομαδικότητας</li> <li>• Κατανόηση αξίας του τίμιου αγώνα</li> <li>• Γνώση κανονισμών καλαθοσφαίρισης</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εξάσκηση των βασικών στάσεων</li> <li>• Μετακινήσεις σε διαφορετικές κατευθύνσεις και εξάσκηση ντρίμπλας</li> <li>• Εξάσκηση σε διαφορετικά είδη πάσας</li> <li>• Εξάσκηση σε θέση στάσης με άλμα και βηματισμό</li> <li>• Εξάσκηση σε διεισδύσεις, προσποιήσεις</li> <li>• Παιχνίδι με βασικούς κανονισμούς</li> </ul>	

**Πίνακας 6.** Στόχοι, επιδιώξεις, ενδεικτικές δραστηριότητες στη διδακτική ενότητα της Χειροσφαίρισης

<b>Διδακτική ενότητα: ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ</b>		
<b>Στόχοι</b>	<b>Επιδιώξεις</b>	<b>Ενδεικτικές δραστηριότητες</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων τεχνικής και τακτικής της χειροσφαίρισης</li> <li>• Ανάπτυξη αγωνιστικών δεξιοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας, ομαδικότητας, συνεργασίας, αλληλοβοήθειας, αυτοεκτίμησης, αυτοαντίληψης</li> <li>• Καλλιέργεια τίμιου παιχνιδιού, ηθικών αξιών, άμιλλας, αποδοχής των άλλων</li> <li>• Γνώση κανονισμών χειροσφαίρισης</li> </ul>	<b>Γ' και Δ' τάξη</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εξοικείωση και εφαρμογή με παιγνιώδη τρόπο των κινήσεων καλαθοσφαίρισης</li> <li>• Διασκέδαση και ανάπτυξη εκφραστικότητας μέσα από το παιχνίδι</li> <li>• Ενεργοποίηση του συνόλου των μαθητών/τριών, ενίσχυση της συμμετοχής, ανάπτυξη ομαδικότητας</li> <li>• Ανάπτυξη αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης</li> <li>• Καλλιέργεια ηθικών αξιών, αποδοχή, σεβασμός και αναγνώριση των άλλων, αλληλοβοήθεια, αλληλοκατανόηση, τίμιο παιχνίδι</li> <li>• Γνώση βασικών στοιχείων τεχνικής αθλήματος</li> <li>• Γνώση των βασικών κανονισμών</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εξάσκηση στο χειρισμό και τη μεταφορά της μπάλας</li> <li>• Εξάσκηση σε διαφορετικά είδη πάσας</li> <li>• Εξάσκηση στο σουτ</li> <li>• Διεξαγωγή παιχνιδιού με «ελαστική» χρήση και εφαρμογή βασικών κανονισμών</li> </ul>
	<b>Ε' και ΣΤ' Τάξη</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων</li> <li>• Απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων τεχνικής και τακτικής</li> <li>• Καλλιέργεια υπομονής, επιμονής, συνεχούς προσπάθειας, συνεργασίας, ομαδικότητας</li> <li>• Κατανόηση αξίας του τίμιου αγώνα</li> <li>• Γνώση κανονισμών χειροσφαίρισης</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εξάσκηση στη μεταφορά και μεταβίβαση της μπάλας</li> <li>• Εξάσκηση στη ντρίμπλα και υποδοχής της μπάλας</li> <li>• Εξάσκηση σε διαφορετικά είδη πάσας και σουτ</li> <li>• Εξάσκηση σε τοποθετήσεις άμυνας-επίθεσης</li> <li>• Παιχνίδι με βασικούς κανονισμούς</li> </ul>	

**Πίνακας 7.** Στόχοι, επιδιώξεις, ενδεικτικές δραστηριότητες στη διδακτική ενότητα του Κλασικού Αθλητισμού

<b>Διδακτική ενότητα: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ</b>		
<b>Στόχοι</b>	<b>Επιδιώξεις</b>	<b>Ενδεικτικές δραστηριότητες</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη αγωνιστικών δεξιοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων, δύναμης, ταχύτητας, αντοχής, αλτικότητας, ευλυγισίας</li> <li>• Ανάπτυξη, αυτοεκτίμησης, αυτοαντίληψης, επιμονής, θέλησης</li> <li>• Καλλιέργεια ηθικών αξιών, άμιλλας, αποδοχής των άλλων και της αξίας συμμετοχής</li> <li>• Γνώση των επί μέρους αγωνισμάτων</li> </ul>	<b>Γ΄ και Δ΄ τάξη</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων για τα αγωνίσματα του στίβου</li> <li>• Κατανόηση βασικών εννοιών των αγωνισμάτων</li> <li>• Καλλιέργεια δεξιοτήτων αποδοχής και σεβασμού των διαφορετικών επιδόσεων</li> <li>• Κατανόηση της έννοιας της προσπάθειας, της άμιλλας και του συναγωνισμού</li> <li>• Καλλιέργεια υπευθυνότητας, επιμονής και υπομονής</li> <li>• Κατανόηση της σημασίας της άσκησης για την υγεία</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σκυταλοδρομίες 10-30 μέτρα</li> <li>• Εξάσκηση σε εκκινήσεις από διαφορετικές θέσεις με παιγνιώδη μορφή</li> <li>• Διαδρομές αντοχής και εξάσκηση σταθερότητας στο ρυθμό</li> <li>• Ρίψεις με πλαστικό μπαλάκι</li> <li>• Εξάσκηση στα άλματα με παιγνιώδη μορφή</li> </ul>
	<b>Ε΄ και ΣΤ΄ Τάξη</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων για τα αγωνίσματα του στίβου</li> <li>• Ανάπτυξη αγωνιστικών δεξιοτήτων</li> <li>• Καλλιέργεια δεξιοτήτων αποδοχής και σεβασμού των διαφορετικών επιδόσεων</li> <li>• Κατανόηση της έννοιας της προσπάθειας, της άμιλλας και του συναγωνισμού</li> <li>• Καλλιέργεια υπευθυνότητας, επιμονής και υπομονής</li> <li>• Απόκτηση γνώσεων για τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού και τη ιστορική τους προέλευση</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εξάσκηση στην τεχνική ταχυτήτων</li> <li>• Ασκήσεις συντονισμού άκρων</li> <li>• Ασκήσεις διασκελισμού ταχυτήτων και αντοχής</li> <li>• Εξάσκηση στην τεχνική αλμάτων</li> <li>• Εξάσκηση στην τεχνική ρίψεων</li> <li>• Σκυταλοδρομίες</li> </ul>

**Πίνακας 8.** Στόχοι, επιδιώξεις, ενδεικτικές δραστηριότητες στη διδακτική ενότητα της Γυμναστικής και της Ρυθμικής Γυμναστικής

<b>Διδακτική ενότητα: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ</b>		
<b>Στόχοι</b>	<b>Επιδιώξεις</b>	<b>Ενδεικτικές δραστηριότητες</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη ικανοτήτων αντίληψης και συντονισμού</li> <li>• Ανάπτυξη ειδικών φυσικών ικανοτήτων, δύναμης, αλτικότητας, ευλυγισίας</li> <li>• Ανάπτυξη αισθητικών στοιχείων και κινητικής δημιουργικότητας</li> <li>• Ανάπτυξη δεξιοτήτων πειθαρχίας, επιμονής, υπομονής, θέλησης, αυτοαντίληψης, αυτοπεποίθησης</li> </ul>	<b>Δ΄, Ε΄ και ΣΤ΄ Τάξη</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη δημιουργικών ικανοτήτων και φαντασίας</li> <li>• Κατανόηση κινητικών εννοιών της γυμναστικής</li> <li>• Καλλιέργεια δεξιοτήτων πειθαρχίας, αυτοελέγχου, θέλησης, επιμονής, υπομονής</li> <li>• Κατανόηση της έννοιας της προσπάθειας,</li> <li>• Να γνωρίσουν το σώμα τους και τις δυνατότητές του</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ασκήσεις γυμναστικής σε στρώματα (κυβιστήσεις, στηρίξεις, κατακόρυφος, τροχός)</li> <li>• Ασκήσεις ισορροπίας</li> <li>• Ασκήσεις σε όργανα (πάγκοι, πλινθία, πολύζυγα, σχοινιά αναρρίχησης, εφαλτήρια, μονόζυγα)</li> <li>• Συνασκήσεις</li> </ul>
<b>Διδακτική ενότητα: ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ</b>		
<b>Στόχοι</b>	<b>Επιδιώξεις</b>	<b>Ενδεικτικές δραστηριότητες</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Καλλιέργεια στοιχείων κίνησης και ρυθμού</li> <li>• Ανάπτυξη χορευτικών και δημιουργικών ρουτινών</li> <li>• Κατανόηση συγχρονισμένων κινήσεων</li> <li>• Έκφραση συναισθημάτων μέσα από την κίνηση και τη μουσική</li> <li>• Καλλιέργεια εκφραστικότητας δημιουργικότητας</li> </ul>	<b>Δ΄, Ε΄ και ΣΤ΄ Τάξη</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να γνωρίσουν το σώμα τους και τις δυνατότητές του</li> <li>• Ανάπτυξη ικανοτήτων αντίληψης και συντονισμού</li> <li>• Ανάπτυξη μουσικοκινητικών ικανοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη αισθητικών στοιχείων ρυθμού και κίνησης</li> <li>• Ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοπειθαρχίας, , αυτοαντίληψης, αυτοπεποίθησης</li> <li>• Ανάπτυξη δεξιοτήτων συνεργασίας</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ασκήσεις με συνοδεία μουσικής και χρήση οργάνων (σχοινάκια, μπάλες, κορύνες, στεφάνια)</li> <li>• Εναλλαγές κινήσεων στο χώρο με διαφορετική ταχύτητα και δυναμική</li> <li>• Κινητικοί αυτοσχεδιασμοί</li> <li>• Μουσικές επιλογές και ανάπτυξη ρυθμικών ρουτινών σε ομάδες</li> </ul>

**Πίνακας 9.** Στόχοι, επιδιώξεις, ενδεικτικές δραστηριότητες στη διδακτική ενότητα των Παιδαγωγικών Παιχνιδιών

<b>Διδακτική ενότητα: ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ</b>		
<b>Στόχοι</b>	<b>Επιδιώξεις</b>	<b>Ενδεικτικές δραστηριότητες</b>
	<b>Α΄, Β΄, Γ΄ και Δ΄ τάξη</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη ικανοτήτων αντίληψης και συντονισμού</li> <li>• Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη δεξιοτήτων ομαδικότητας, συνεργασίας, αλληλοβοήθειας, αυτοεκτίμησης, αυτοαντίληψης</li> <li>• Καλλιέργεια τίμιου παιχνιδιού, ηθικών αξιών, άμιλλας, αποδοχής των άλλων</li> <li>• Ψυχαγωγία και διασκέδαση μέσα από το παιχνίδι</li> <li>• Κατανόηση κανόνων</li> <li>• Γνωριμία με παραδοσιακά παιχνίδια και παιχνίδια από άλλες χώρες</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διασκέδαση και ανάπτυξη εκφραστικότητας μέσα από το παιχνίδι</li> <li>• Βελτίωση αντιληπτικών και συντονιστικών ικανοτήτων</li> <li>• Ενίσχυση της συμμετοχής, ανάπτυξη ομαδικότητας</li> <li>• Ανάπτυξη αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης</li> <li>• Αποδοχή νίκης και ήττας, σεβασμός και αναγνώριση των άλλων, τίμιο παιχνίδι, ισορροπημένη διαχείριση συναισθημάτων</li> <li>• Κατανόηση κινητικών εννοιών ατομικών και ομαδικών παιχνιδιών</li> <li>• Γνώση των βασικών κανονισμών</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παιχνίδια προσομοίωσης (ζώνων, μεταφορικών μέσων, αντικειμένων)</li> <li>• Κυνηγητό με εναλλαγές κυνηγών και κανονισμών</li> <li>• Παραδοσιακά παιχνίδια (μήλα, περνά-περνά η μέλισσα, τυφλόμυγα, μαντηλάκι)</li> <li>• Παιχνίδια αυτοσχεδιασμού από τα παιδιά</li> <li>• Παιχνίδια άλλων χωρών (γερμανικό, ποδοβόλει)</li> <li>• Σκυταλοδρομίες σε διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας και συνθετότητας</li> <li>• Παιχνίδια στόχευσης</li> <li>• Παιγνιώδης δραστηριότητες σε дуάδες, τετράδες, και μεγαλύτερες ομάδες</li> </ul>

**Πίνακας 10.** Στόχοι, επιδιώξεις, ενδεικτικές δραστηριότητες στη διδακτική ενότητα των Παραδοσιακών Χορών

<b>Διδακτική ενότητα: ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ</b>		
<b>Στόχοι</b>	<b>Επιδιώξεις</b>	<b>Ενδεικτικές δραστηριότητες</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη εκφραστικότητας</li> <li>• Καλλιέργεια ρυθμού</li> <li>• Ανάπτυξη δεξιοτήτων ομαδικότητας, συνεργασίας,</li> <li>• Γνωριμία με τους παραδοσιακούς χορούς και την παραδοσιακή μουσική</li> <li>• Ψυχαγωγία και διασκέδαση</li> <li>• Κατανόηση λαϊκής παράδοσης και πολιτιστικής κληρονομιάς</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη ρυθμικών κινήσεων</li> <li>• Γνώση χορών που διδάσκονται</li> <li>• Ανάπτυξη αντίληψης χώρου</li> <li>• Ανάπτυξη ακουστικών ικανοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη συνεργασίας και συγχρονισμού (συντονισμού)</li> <li>• Ανάπτυξη εκφραστικών ικανοτήτων</li> <li>• Απόκτηση θετικών εμπειριών από τη συμμετοχή τους</li> <li>• Γνώση στοιχείων της λαϊκής παράδοσης</li> <li>• Εξοικείωση με τη λαϊκή μουσική και τα δημοτικά τραγούδια</li> <li>• Να μοιραστούν εμπειρίες</li> <li>• Να χαρούν και να διασκεδάσουν</li> </ul>	<b>Α΄ και Β΄ τάξη</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συρτός στα τρία</li> <li>• Αι-Γιώργης</li> <li>• Χασάπικος</li> <li>• Τοπικοί χοροί</li> </ul>
		<b>Γ΄ και Δ΄ τάξη</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Καραγκούνα</li> <li>• Ποδαράκι</li> <li>• Παλαμάκια</li> <li>• Συρτός</li> <li>• Τσακώνικος</li> <li>• Τοπικοί χοροί</li> </ul>
		<b>Ε΄ και ΣΤ΄ τάξη</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Καλαματιανός</li> <li>• Τσάμικος</li> <li>• Πεντοζάλη</li> <li>• Τικ</li> <li>• Έντεκα</li> <li>• Ζωναράδικος</li> <li>• Τοπικοί χοροί</li> </ul>



## **Διδακτικές ενότητες στη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση**

(Ποδόσφαιρο, Πετοσφαίριση, Καλαθοσφαίριση, Χειροσφαίριση, Κλασικός αθλητισμός, Γυμναστική/ Ρυθμική γυμναστική, Παραδοσιακοί χοροί)

### **Στόχοι**

### **Επιδιώξεις**

### **Ενδεικτικές δραστηριότητες**

**Πίνακας 1.** Στόχοι, επιδιώξεις, ενδεικτικές δραστηριότητες στη διδακτική ενότητα του Ποδοσφαίρου

<b>Διδακτική ενότητα: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ</b>		
<b>Στόχοι</b>	<b>Επιδιώξεις</b>	<b>Ενδεικτικές δραστηριότητες</b>
	<b>Α΄, Β΄, Γ΄ τάξη</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων τεχνικής και τακτικής</li> <li>• Ανάπτυξη αγωνιστικών δεξιοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας, ομαδικότητας, συνεργασίας, αλληλοβοήθειας, αυτοεκτίμησης</li> <li>• Γνώση και εφαρμογή των κανονισμών</li> <li>• Κατανόηση της επίδρασης της άθλησης στην υγεία</li> <li>• Συμμετοχή σε σχολικά πρωταθλήματα</li> <li>• Καλλιέργεια «Δια βίου άσκησης»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων τεχνικής και τακτικής</li> <li>• Ανάπτυξη αγωνιστικών δεξιοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας, ομαδικότητας, συνεργασίας, αλληλοβοήθειας, αυτοεκτίμησης, αυτοαντίληψης</li> <li>• Καλλιέργεια τίμιου παιχνιδιού, ηθικών αξιών, άμιλλας, αποδοχής των άλλων, αποδοχής του αποτελέσματος της προσπάθειας η του αγώνα</li> <li>• Γνώση κανονισμών αθλήματος</li> <li>• Εφαρμογή των κανονισμών</li> <li>• Κατανόηση της επίδρασης της άθλησης και της σωστής διατροφής στην υγεία</li> <li>• Επίδειξη ενδιαφέροντος για συμμετοχή σε σχολικά πρωταθλήματα</li> <li>• Καλλιέργεια «Δια βίου άσκησης»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εξάσκηση πάσας με διαφορετικά μέρη του ποδιού</li> <li>• Εξάσκηση στο κοντρόλ</li> <li>• Εξάσκηση στη ντρίπλα</li> <li>• Εξάσκηση στο σουτ από διαφορετική απόσταση</li> <li>• Σταμάτημα μπάλας με τα πόδια και άλλα μέρη του σώματος</li> <li>• Εξάσκηση στη μεταφορά, μεταβίβαση και προώθηση της μπάλας με το εσωτερικό και εξωτερικό μέρος του ποδιού</li> <li>• Εξάσκηση σε κεφαλιές</li> <li>• Επαναφορά της μπάλας (αράουτ)</li> <li>• Ανάπτυξη και εξάσκηση θεμάτων τακτικής σε άμυνα και επίθεση</li> <li>• Παιχνίδι με πλήρη εφαρμογή των κανονισμών</li> </ul>

**Πίνακας 2.** Στόχοι, επιδιώξεις, ενδεικτικές δραστηριότητες στη διδακτική ενότητα της Πετοσφαίρισης

<b>Διδακτική ενότητα: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ</b>		
<b>Στόχοι</b>	<b>Επιδιώξεις</b>	<b>Ενδεικτικές δραστηριότητες</b>
	<b>Α΄, Β΄, Γ΄ τάξη</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων τεχνικής και τακτικής</li> <li>• Ανάπτυξη αγωνιστικών δεξιοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας, ομαδικότητας, συνεργασίας, αλληλοβοήθειας, αυτοεκτίμησης</li> <li>• Γνώση και εφαρμογή των κανονισμών</li> <li>• Κατανόηση της επίδρασης της άθλησης στην υγεία</li> <li>• Συμμετοχή σε σχολικά πρωταθλήματα</li> <li>• Καλλιέργεια «Δια βίου άσκησης»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων τεχνικής και τακτικής</li> <li>• Ανάπτυξη αγωνιστικών δεξιοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας, ομαδικότητας, συνεργασίας, αλληλοβοήθειας, αυτοεκτίμησης, αυτοαντίληψης</li> <li>• Καλλιέργεια τίμιου παιχνιδιού, ηθικών αξιών, άμιλλας, αποδοχής των άλλων, αποδοχής του αποτελέσματος της προσπάθειας η του αγώνα</li> <li>• Γνώση κανονισμών αθλήματος</li> <li>• Εφαρμογή των κανονισμών</li> <li>• Κατανόηση της επίδρασης της άθλησης και της σωστής διατροφής στην υγεία</li> <li>• Επίδειξη ενδιαφέροντος για συμμετοχή σε σχολικά πρωταθλήματα</li> <li>• Καλλιέργεια «Δια βίου άσκησης»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εκμάθηση των βασικών στάσεων</li> <li>• Μετακινήσεις σε διαφορετικές κατευθύνσεις με σταμάτημα σε διαφορετικές στάσεις</li> <li>• Εξάσκηση σε διαφορετικά είδη πάσας</li> <li>• Εξάσκηση στη μανσέτα</li> <li>• Εξάσκηση σε χαμηλό και μετωπικό σερβίς</li> <li>• Εξάσκηση στο μπλοκάρισμα</li> <li>• Θέσεις υποδοχής, επίθεσης, άμυνας</li> <li>• Ανάπτυξη και εξάσκηση θεμάτων τακτικής σε άμυνα και επίθεση</li> <li>• Παιχνίδι με πλήρη εφαρμογή των κανονισμών</li> </ul>

**Πίνακας 3.** Στόχοι, επιδιώξεις, ενδεικτικές δραστηριότητες στη διδακτική ενότητα της Καλαθοσφαίρισης

Διδακτική ενότητα: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ		
Στόχοι	Επιδιώξεις	Ενδεικτικές δραστηριότητες
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων τεχνικής και τακτικής της καλαθοσφαίρισης</li> <li>• Ανάπτυξη αγωνιστικών δεξιοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας, ομαδικότητας, συνεργασίας, αλληλοβοήθειας, αυτοεκτίμησης</li> <li>• Καλλιέργεια τίμιου παιχνιδιού, ηθικών αξιών, άμιλλας, αποδοχής των άλλων</li> <li>• Γνώση και εφαρμογή των κανονισμών</li> <li>• Κατανόηση της επίδρασης της άθλησης στην υγεία</li> </ul>	<b>Α΄, Β΄, Γ΄ τάξη</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων τεχνικής και τακτικής</li> <li>• Ανάπτυξη αγωνιστικών δεξιοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας, ομαδικότητας, συνεργασίας, αλληλοβοήθειας, αυτοεκτίμησης, αυτοαντίληψης</li> <li>• Καλλιέργεια τίμιου παιχνιδιού, ηθικών αξιών, άμιλλας, αποδοχής των άλλων, αποδοχής του αποτελέσματος της προσπάθειας η του αγώνα</li> <li>• Γνώση κανονισμών αθλήματος</li> <li>• Εφαρμογή των κανονισμών</li> <li>• Κατανόηση της επίδρασης της άθλησης και της σωστής διατροφής στην υγεία</li> <li>• Συμμετοχή σε σχολικά πρωταθλήματα</li> <li>• Καλλιέργεια «Δια βίου άσκησης»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μετακινήσεις σε διαφορετικές κατευθύνσεις και εξάσκηση ντρίμπλας</li> <li>• Εξάσκηση σε διαφορετικά είδη πάσας</li> <li>• Εξάσκηση σε θέση στάσης με άλμα και βηματισμό</li> <li>• Εξάσκηση σε διεισδύσεις, προσποιήσεις</li> <li>• Εξάσκηση στο εσωτερικό και εξωτερικό προπέτασμα (σκριν)</li> <li>• Εξάσκηση στη διεκδίκηση της μπάλας (αμυντικό/επιθετικό ριμπάουντ)</li> <li>• Εξάσκηση σε αιφνιδιασμό</li> <li>• Εξάσκηση σε ατομική και ομαδικές άμυνες</li> <li>• Ανάπτυξη και εξάσκηση θεμάτων τακτικής σε άμυνα και επίθεση</li> <li>• Παιχνίδι με πλήρη εφαρμογή των κανονισμών</li> </ul>

**Πίνακας 4.** Στόχοι, επιδιώξεις, ενδεικτικές δραστηριότητες στη διδακτική ενότητα της Χειροσφαίρισης

Διδακτική ενότητα: ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ		
Στόχοι	Επιδιώξεις	Ενδεικτικές δραστηριότητες
	<b>Α΄, Β΄, Γ΄ τάξη</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων τεχνικής και τακτικής</li> <li>• Ανάπτυξη αγωνιστικών δεξιοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας, ομαδικότητας, συνεργασίας, αλληλοβοήθειας, αυτοεκτίμησης</li> <li>• Γνώση και εφαρμογή των κανονισμών</li> <li>• Κατανόηση της επίδρασης της άθλησης στην υγεία</li> <li>• Συμμετοχή σε σχολικά πρωταθλήματα</li> <li>• Καλλιέργεια «Δια βίου άσκησης»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων τεχνικής και τακτικής</li> <li>• Ανάπτυξη αγωνιστικών δεξιοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας, ομαδικότητας, συνεργασίας, αλληλοβοήθειας, αυτοεκτίμησης, αυτοαντίληψης</li> <li>• Καλλιέργεια τίμιου παιχνιδιού, ηθικών αξιών, άμυλλας, αποδοχής των άλλων, αποδοχής του αποτελέσματος της προσπάθειας η του αγώνα</li> <li>• Γνώση κανονισμών αθλήματος</li> <li>• Εφαρμογή των κανονισμών</li> <li>• Κατανόηση της επίδρασης της άθλησης και της σωστής διατροφής στην υγεία</li> <li>• Συμμετοχή σε σχολικά πρωταθλήματα</li> <li>• Καλλιέργεια «Δια βίου άσκησης»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μετακινήσεις σε διαφορετικές κατευθύνσεις και εξάσκηση ντρίμπλας</li> <li>• Συνδυασμοί ντρίμπλας, βημάτων, πάσας</li> <li>• Εξάσκηση σε διαφορετικά είδη πάσας</li> <li>• Εξάσκηση σε διεισδύσεις, προσποιήσεις, σουτ</li> <li>• Εξάσκηση σε αιφνιδιασμό</li> <li>• Εξάσκηση σε ατομική και ομαδικές άμυνες</li> <li>• Ανάπτυξη και εξάσκηση θεμάτων τακτικής σε άμυνα και επίθεση</li> <li>• Παιχνίδι με πλήρη εφαρμογή των κανονισμών</li> </ul>

**Πίνακας 5.** Στόχοι, επιδιώξεις, ενδεικτικές δραστηριότητες στη διδακτική ενότητα του Κλασικού αθλητισμού

Διδακτική ενότητα: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ		
Στόχοι	Επιδιώξεις	Ενδεικτικές δραστηριότητες
	<b>Α΄, Β΄, Γ΄ τάξη</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη αγωνιστικών δεξιοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων, δύναμης, ταχύτητας, αντοχής, αλτικότητας, ευλυγισίας</li> <li>• Ανάπτυξη, αυτοεκτίμησης, αυτοαντίληψης, επιμονής, θέλησης</li> <li>• Καλλιέργεια ηθικών αξιών, άμιλλας, αποδοχής των άλλων και της αξίας συμμετοχής</li> <li>• Γνώση των επί μέρους αγωνισμάτων</li> <li>• Κατανόηση της επίδρασης της άθλησης στην υγεία</li> <li>• Συμμετοχή σε σχολικά πρωταθλήματα</li> <li>• Καλλιέργεια «Δια βίου άσκησης»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων για τα αγωνίσματα του στίβου</li> <li>• Ανάπτυξη αγωνιστικών δεξιοτήτων</li> <li>• Καλλιέργεια δεξιοτήτων αποδοχής και σεβασμού των διαφορετικών επιδόσεων</li> <li>• Κατανόηση της έννοιας της προσπάθειας, της άμιλλας και του συναγωνισμού</li> <li>• Καλλιέργεια υπευθυνότητας, επιμονής και υπομονής</li> <li>• Απόκτηση γνώσεων για τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού και τη ιστορική τους προέλευση</li> <li>• Ανάπτυξη κριτικής στάσης για τα αρνητικά φαινόμενα του αθλητισμού</li> <li>• Κατανόηση διαφορών αθλητισμού - πρωταθλητισμού</li> <li>• Κατανόηση της επίδρασης της άθλησης και της σωστής διατροφής στην υγεία</li> <li>• Απόκτηση γνώσεων για τους Ολυμπιακούς Αγώνες και το Ολυμπιακό Κίνημα</li> <li>• Συμμετοχή σε σχολικά πρωταθλήματα</li> <li>• Καλλιέργεια «Δια βίου άσκησης»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εξάσκηση στην τεχνική ταχυτήτων</li> <li>• Ασκήσεις συντονισμού άκρων</li> <li>• Ασκήσεις διασκελισμού ταχυτήτων και αντοχής</li> <li>• Εξάσκηση στην τεχνική αλμάτων</li> <li>• Εξάσκηση στην τεχνική ρίψεων</li> <li>• Σκυταλοδρομίες</li> <li>• Δρομικές επιταχύνσεις</li> <li>• Προοδευτικές ασκήσεις φυσικής κατάστασης</li> </ul>

**Πίνακας 6.** Στόχοι, επιδιώξεις, ενδεικτικές δραστηριότητες στη διδακτική ενότητα της Γυμναστικής/ Ρυθμικής γυμναστικής

Διδακτική ενότητα: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ		
Στόχοι	Επιδιώξεις	Ενδεικτικές δραστηριότητες
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη ικανοτήτων αντίληψης και συντονισμού</li> <li>• Ανάπτυξη ειδικών φυσικών ικανοτήτων, δύναμης, αλτικότητας, ευλυγισίας</li> <li>• Ανάπτυξη αισθητικών στοιχείων και κινητικής δημιουργικότητας</li> <li>• Ανάπτυξη δεξιοτήτων πειθαρχίας, επιμονής, υπομονής, θέλησης, αυτοαντίληψης, αυτοπεποίθησης</li> <li>• Γνώση των επί μέρους αγωνισμάτων</li> <li>• Κατανόηση της επίδρασης της άθλησης στην υγεία</li> <li>• Συμμετοχή σε σχολικά πρωταθλήματα</li> <li>• Καλλιέργεια «Διαβίου άσκησης»</li> </ul>	<b>Α΄, Β΄, Γ΄ τάξη</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων για τα αγωνίσματα του στίβου</li> <li>• Ανάπτυξη αγωνιστικών δεξιοτήτων</li> <li>• Καλλιέργεια δεξιοτήτων αποδοχής και σεβασμού των διαφορετικών επιδόσεων</li> <li>• Κατανόηση των εννοιών προσπάθειας, άμιλλας και του συναγωνισμού</li> <li>• Καλλιέργεια υπευθυνότητας, επιμονής και υπομονής</li> <li>• Απόκτηση γνώσεων για τα αγωνίσματα της γυμναστικής/ρυθμικής γυμναστικής</li> <li>• Να γνωρίσουν το σώμα τους και τις δυνατότητές του</li> <li>• Ανάπτυξη ικανοτήτων αντίληψης και συντονισμού</li> <li>• Ανάπτυξη μουσικοκινητικών ικανοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη αισθητικών στοιχείων ρυθμού και κίνησης</li> <li>• Ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοπειθαρχίας, , αυτοαντίληψης, αυτοπεποίθησης, συνεργασίας</li> <li>• Ανάπτυξη κριτικής στάσης για τα αρνητικά φαινόμενα του αθλητισμού</li> <li>• Κατανόηση της επίδρασης της άθλησης και της σωστής διατροφής στην υγεία</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ασκήσεις γυμναστικής σε στρώματα (κυβιστήσεις, στηρίξεις, κατακόρυφος, τροχός)</li> <li>• Ασκήσεις ισορροπίας</li> <li>• Ασκήσεις σε όργανα (πάγκοι, πλινθία, πολύζυγα, σχοινιά αναρρίχησης, εφαλτήρια, μονόζυγα)</li> <li>• Ρουτίνες ασκήσεων γυμναστικής εδάφους</li> <li>• Ασκήσεις με συνοδεία μουσικής και χρήση οργάνων (σχοινάκια, μπάλες, κορύνες, στεφάνια)</li> <li>• Εναλλαγές κινήσεων στο χώρο με διαφορετική ταχύτητα και δυναμική</li> <li>• Κινητικοί αυτοσχεδιασμοί, ρουτίνες ρυθμικής γυμναστικής με χρήση οργάνων ατομικά</li> <li>• Μουσικές επιλογές και ανάπτυξη ρυθμικών ρουτινών σε ομάδες</li> </ul>

**Πίνακας 7.** Στόχοι, επιδιώξεις, ενδεικτικές δραστηριότητες στη διδακτική ενότητα των Παραδοσιακών Χορών

<b>Διδακτική ενότητα: ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ</b>		
<b>Στόχοι</b>	<b>Επιδιώξεις</b>	<b>Ενδεικτικές δραστηριότητες</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη εκφραστικότητας</li> <li>• Καλλιέργεια ρυθμού</li> <li>• Ανάπτυξη δεξιοτήτων ομαδικότητας, συνεργασίας,</li> <li>• Γνωριμία με τους παραδοσιακούς χορούς και την παραδοσιακή μουσική</li> <li>• Ψυχαγωγία και διασκέδαση</li> <li>Κατανόηση λαϊκής παράδοσης και πολιτιστικής κληρονομιάς</li> </ul>	<b>Α΄, Β΄, Γ΄ τάξη</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη ρυθμικών κινήσεων</li> <li>• Γνώση χορών που διδάσκονται</li> <li>• Ανάπτυξη αντίληψης χώρου</li> <li>• Ανάπτυξη ακουστικών ικανοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη συνεργασίας και συγχρονισμού (συντονισμού)</li> <li>• Ανάπτυξη εκφραστικών ικανοτήτων</li> <li>• Απόκτηση θετικών εμπειριών από τη συμμετοχή τους</li> <li>• Γνώση στοιχείων της λαϊκής παράδοσης</li> <li>• Εξοικείωση με τη λαϊκή μουσική και τα δημοτικά τραγούδια</li> <li>• Να μοιραστούν εμπειρίες</li> <li>• Να χαρούν και να διασκεδάσουν</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι χοροί που διδάχθηκαν στο Δημοτικό</li> <li>• Τοπικοί χοροί</li> <li>• Γρήγορος Χασάπικος</li> <li>• Συρτός</li> <li>• Καλαματιανός</li> <li>• Τσάμικος</li> <li>• Σαμαρίνας</li> <li>• Τικ</li> <li>• Πεντοζάλης</li> </ul>