

5.4 Πρόγραμμα Σπουδών ανά Σκοπό: Τάξεις Α-Β-Γ

ΕΝΟΤΗΤΑ: Σκοπός 1-Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ	
		Η υλοποίηση του στόχου διευκολύνεται όταν για παράδειγμα τα παιδιά	Οι εκπαιδευτικοί συμβάλλουν στην υλοποίηση αυτών των στόχων όταν για παράδειγμα
Στόχος 1: Ανάπτυξη /Αντίληψη/κατανόηση εννοιών που αφορούν/σχετίζονται με την κίνηση.	Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Να αντιλαμβάνονται έννοιες που αφορούν την κίνηση, διαφορετικές θέσεις, σχήματα σώματος σε στάση ή σε κίνηση, διαφορετικές κατευθύνσεις, τροχιές και επίπεδα, προσαρμόζοντας την ταχύτητα, τη δύναμη και τη ροή σε μεταβαλλόμενες συνθήκες.	Καθώς κινούνται, μπορούν να αλλάξουν τροχιά (π.χ. ζιγκ-ζαγκ, ευθεία, καμπύλη κά), προσαρμόζοντας την προσπάθειά τους σε μεταβαλλόμενες συνθήκες (π.χ. με διαφορετική ταχύτητα κάθε φορά).	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Παρακολουθούν εάν τα παιδιά κινούνται σύμφωνα με τις οδηγίες, ακολουθώντας τις καθορισμένες τροχιές, χωρίς να χάνουν την ισορροπία τους. ➤ Επισημαίνουν τα σημεία-κλειδιά της σωστής εκτέλεσης. ➤ Δίνουν επιπλέον ανατροφοδότηση και βοηθούν τα παιδιά, όποτε είναι απαραίτητο.
	Επιδίωξη 1 (Β΄ τάξη): Να κινούνται σε διαφορετικές κατευθύνσεις με αλλαγές στην ταχύτητα, τη δύναμη και τη ροή και να χρησιμοποιούν διαφορετικά σχήματα, θέσεις σώματος, χωρίς απώλεια ισορροπίας ή παρεμπόδιση της κίνησης άλλων.	Καθώς κινούνται σε διαφορετικές κατευθύνσεις και με μεταβαλλόμενες συνθήκες, μπορούν να χρησιμοποιούν διαφορετικά σχήματα (π.χ. στενό, φαρδύ, συμμετρικό, ασύμμετρο κά) ή θέσεις σώματος, χωρίς να χάνουν την ισορροπία τους και δίχως να παραβιάζουν τον προσωπικό τους χώρο κίνησης.	

	Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Χρησιμοποιούν διαφορετικούς τρόπους κίνησης του σώματος και εκτελούν ικανοποιητικά περιστροφικές δεξιότητες, δεξιότητες ανάστροφης στήριξης, χρησιμοποιώντας κατάλληλα τις έννοιες που αφορούν την κίνηση.	Καθώς κινούνται με διαφορετικούς τρόπους (π.χ. κίνηση ανόδου/καθόδου του σώματος), μπορούν να εκτελούν ικανοποιητικά δεξιότητες, όπως περιστροφικές και ανάστροφης στήριξης, χρησιμοποιώντας έννοιες που σχετίζονται με την κίνηση. Για παράδειγμα, εκτελούν κυβίστηση, έχοντας διαφορετικές αρχικές και τελικές θέσεις σώματος.	
Στόχος 2: Ανάπτυξη δεξιοτήτων ισορροπίας.	Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Να εκτελούν δεξιότητες ισορροπίας στο έδαφος ή σε διάφορα όργανα, αντικείμενα, με διαφορετικά μέρη και αριθμό μερών του σώματος.	Εκτελούν ικανοποιητικά δεξιότητες ισορροπίας (π.χ. αναρρίχηση, στήριξη με διαφορετικά μέρη του σώματος, έκταση, αιώρηση, ώθηση, έλξη, δίπλωση, στροφή, κάμψη, άρση, ρολάρισμα σώματος κά).	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Κινούνται διαρκώς ανάμεσα στα παιδιά και παρέχουν θετική ανατροφοδότηση. ➤ Μιλούν στα παιδιά για τη βάση στήριξης (π.χ. μεγαλύτερη βάση στήριξης καλύτερη ισορροπία κά). ➤ Καλλιεργούν τη φαντασία των παιδιών, παρακινώντας τα κατά την εξάσκηση (π.χ. βρίσκεστε σε ένα ψηλό δένδρο και στέκεστε όπως ένα πούμα κά). ➤ Ενθαρρύνουν την ατομική και συνεργατική προσπάθεια.
	Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να εκτελούν δεξιότητες ισορροπίας στο έδαφος ή σε όργανα, παρουσιάζοντας ανεπτυγμένα πρότυπα.	Εκτελούν δεξιότητες ισορροπίας στο έδαφος ή/και σε όργανα. Για παράδειγμα, περπατούν σε χαμηλή δοκό ισορροπίας, έχοντας διαφορετικές αρχικές και τελικές θέσεις σώματος.	
	Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Να εκτελούν ικανοποιητικά δεξιότητες ισορροπίας σε διάφορα όργανα, παρουσιάζοντας ανεπτυγμένα πρότυπα και κινούμενα ομαλά από μία θέση ισορροπίας σε άλλη.	Εκτελούν δεξιότητες ισορροπίας στο έδαφος ή/και σε όργανα, μεταβάλλοντας τη θέση ισορροπίας τους και μεταφέροντας το βάρος σε διαφορετικά μέρη σώματος μέχρι τη λήξη της δραστηριότητας. Για παράδειγμα, εκτελούν «αεροπλανάκι» και μπορούν να αλλάξουν σημείο στήριξης (δεξί , αριστερό πόδι).	
Στόχος 3: Ανάπτυξη δεξιοτήτων μετακίνησης.	Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Να εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης (βάδισμα, τρέξιμο, πλάγια μετατόπιση), παρουσιάζοντας ανεπτυγμένα πρότυπα και να εκτελούν ικανοποιητικά την αναπήδηση, το άλμα, τον καλπασμό, την υπερπήδηση, τη στροφή και την αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών.	Εκτελούν βασικές δεξιότητες μετακίνησης και έχουν γνώση σημαντικών σημείων εκτέλεσης άλλων δεξιοτήτων μετακίνησης. Για παράδειγμα, τα παιδιά εξασκούνται σε ζευγάρια και εκτελούν αναπήδηση, με εναλλαγή ποδιών, μπροστά, δεξιά, αριστερά.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Δίνουν έμφαση στην ορθότητα (ποιότητα) της εκτέλεσης των δραστηριοτήτων και όχι στην ταχύτητά της. ➤ Επαναλαμβάνουν συχνά λέξεις σωστής ορολογίας (π.χ. μετατόπιση, καλπασμός, αναπήδηση κά), για την εκμάθηση των όρων από τα παιδιά.

	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης (βάδισμα, τρέξιμο, πλάγια μετατόπιση, καλπασμό, άλμα, αναπήδηση, υπερπήδηση, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών), παρουσιάζοντας ανεπτυγμένα πρότυπα.</p>	<p>Εκτελούν ασκήσεις καταγεγραμμένες σε κάρτες που έχουν διαφορετικό χρώμα, ανάλογα με το βαθμό δυσκολίας των δραστηριοτήτων (π.χ. λευκή κάρτα: γρήγορο βάδισμα πάνω σε γραμμή 20μ., 10 στατικές αναπηδήσεις (Δ), 10 στατικές αναπηδήσεις (Α), 15μ. καλπασμό με το κυρίαρχο πόδι, κίτρινη κάρτα: 15μ. καλπασμό με το μη κυρίαρχο πόδι, 15μ. αναπηδήσεις (Δ), 15μ. αναπηδήσεις (Α), τρέξιμο 20μ., Κόκκινη κάρτα: αναπηδήσεις με εναλλαγή των ποδιών στην πλάγια γραμμή του γηπέδου καλαθοσφαίρισης).</p>	
	<p>Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για τη Γ' τάξη. Τα παιδιά αναπτύσσουν και τελειοποιούν την εκτέλεση των ήδη διδαχθέντων, στις προηγούμενες τάξεις, δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων.</p>		
<p>Στόχος 4: Ανάπτυξη δεξιοτήτων χειρισμού.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Να εκτελούν (σε αρχικό στάδιο) το λάκτισμα, το σταμάτημα μπάλας, το κύλισμα μπάλας, τη ρίψη με κίνηση του χεριού από πάνω και από κάτω, την υποδοχή και το χτύπημα με μικρό ή μεγαλύτερο αντικείμενο.</p>	<p>Βρίσκονται ελεύθερα στον χώρο και αρχικά, μιμούνται την κίνηση της ρίψης με ένα χέρι χωρίς να κρατούν τίποτα. Στη συνέχεια, εκτελούν την ίδια κίνηση με ένα μπαλάκι.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Επιδεικνύουν και παρέχουν ανατροφοδότηση κάθε φορά που παρατηρούν λανθασμένο πρότυπο εκτέλεσης. ➤ Ενθαρρύνουν τους πιο «ικανούς» να βοηθούν τους λιγότερο «ικανούς», παρέχοντας ανατροφοδότηση και σχολιάζοντας θετικά

	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να εκτελούν ικανοποιητικά το λάκτισμα με το κυρίαρχο και μη κυρίαρχο κάτω άκρο, χρησιμοποιώντας το εσωτερικό ή το άνω μέρος του πέλματος, την ντρίμπλα και το σταμάτημα της μπάλας, τη ρίψη με κίνηση του χεριού από πάνω, την υποδοχή, το χτύπημα της μπάλας με μικρά και μεγάλα αντικείμενα και την ντρίμπλα με το άνω άκρο (δεξί και αριστερό).</p>	<p>Εκτελούν ντρίμπλα και λάκτισμα με δεξί, αριστερό πόδι, εναλλάξ. Παρόμοια, τα παιδιά σε ζευγάρια, μοιρασμένα στον χώρο, το ένα κρατάει το σκορ (π.χ. πόσα γκολ) και το άλλο εκτελεί. Παρέχουν μεταξύ τους ανατροφοδότηση για την εκτέλεση (βάσει καρτέλας κριτηρίων με φωτογραφίες/σκίτσα).</p>	
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Να εκτελούν με τα κάτω άκρα με αναπτυγμένο κινητικό πρότυπο ντρίμπλα, σταμάτημα, λάκτισμα μπάλας και πάσα, όταν η μπάλα κινείται με μικρή ταχύτητα, ενώ με τα άνω άκρα εκτελούν ικανοποιητικά σουτ από στατική θέση.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Γ' τάξη): Να εκτελούν με τα άνω άκρα με αναπτυγμένο κινητικό πρότυπο, ρίψη με κίνηση του χεριού από πάνω, πάσα, ντρίμπλα, χτύπημα της μπάλας με μικρά και μεγάλα όργανα, κύλισμα μπάλας.</p>	<p>Εκτελούν προχωρητική ντρίμπλα με το ένα χέρι και επιστρέφουν με το άλλο. Στη συνέχεια, με σήμα και οδηγίες του διδάσκοντα, αλλάζουν κατεύθυνση (π.χ. μπρος, πλάι, δεξιά) ή/και τροχιά (π.χ. ευθεία, ζιγκ-ζαγκ κ.ά) και μετακινούνται με διαφορετική ταχύτητα. Κάθε ομάδα παιδιών έχει από μία μπάλα mini basket. Τα παιδιά κάθε ομάδας κάνουν μεταξύ τους διαδοχικές πάσες. Ο κεντρικός παίχτης προσπαθεί να σταματήσει τη μπάλα. Αν το πετύχει, αλλάζει θέση με το παιδί που ακούμπησε τη μπάλα τελευταίο.</p>	
<p>Στόχος 5: Συνδυασμός βασικών κινητικών δεξιοτήτων.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Να εκτελούν ικανοποιητικά συνδυασμούς δεξιοτήτων ισορροπίας-μετακίνησης και συνδυασμούς δεξιοτήτων ισορροπίας-χειρισμού.</p>	<p>Τρέχουν και σταματούν γρήγορα, αλλάζουν κατεύθυνση, εκτελώντας προσποίηση για να αποφύγουν ή να «πιάσουν» κάποιον.</p> <p>Τα παιδιά, χωρισμένα σε ζευγάρια, εκτελούν πάσα με μικρή μπάλα σε ένα κινούμενο συνασκούμενο.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Αφήνουν χρόνο στα παιδιά να πειραματιστούν με την κίνηση. ➤ Επιβραβεύουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους. ➤ Κινούνται διαρκώς μεταξύ των παιδιών και

	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να μπορούν να συνδυάζουν δεξιότητες και να εκτελούν με αναπτυγμένο κινητικό πρότυπο κινητικές ρουτίνες με δεξιότητες μετακίνησης- χειρισμού και μετακίνησης-ισορροπίας.</p>	<p>Κινούνται , το κάθε ένα με τη σειρά του, σε μία «διαδρομή πρόκλησης» που έχει σχεδιάσει ο διδάσκων με δεξιότητες μετακίνησης και ισορροπίας (π.χ. πέρασμα μέσα από κάθετα προς το έδαφος στεφάνια, βάδισμα πάνω σε χαμηλό πάγκο, καλπασμός, πέρασμα πάνω από «εμπόδια», περπάτημα στα τέσσερα).</p>	<p>παρέχουν ανατροφοδότηση σχετικά με την ποιότητα εκτέλεσης της δραστηριότητας</p>
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Να μπορούν να κινούνται με αποτελεσματικότητα, σε διάφορους ρυθμούς, συνδυάζοντας δεξιότητες ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού.</p>	<p>Περνούν επάνω από στεφάνια που είναι τοποθετημένα στο έδαφος, εκτελώντας υπερπήδηση, προσγείωση και ισορροπία της αρεσκείας τους.</p>	

ΕΝΟΤΗΤΑ: Σκοπός 2- Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ).

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ	
		Η υλοποίηση του στόχου διευκολύνεται όταν για παράδειγμα τα παιδιά	Οι εκπαιδευτικοί συμβάλλουν στην υλοποίηση αυτών των στόχων όταν για παράδειγμα:
<p>Στόχος 1: Γνώση και εφαρμογή εννοιών που αφορούν την κίνηση.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Να γνωρίζουν το σώμα τους και να επιδεικνύουν γνώσεις για τον χώρο, τις έννοιες της προσπάθειας και των σχέσεων κατά την εκτέλεση των κινητικών δεξιοτήτων, με ή χωρίς αντικείμενα, και να μπορούν να συγκρίνουν ανάλογα τις δεξιότητες.</p>	<p>Γνωρίζουν ότι οι κινητικές δραστηριότητες εκτελούνται σε διαφορετικές κατευθύνσεις, επίπεδα και τροχιές, με διαφορετική δύναμη, ταχύτητα και ροή, με ή χωρίς αντικείμενα/συμμαθητές και μπορούν να συγκρίνουν τις δεξιότητες μεταξύ τους. Για παράδειγμα, αναφέρουν τις ομοιότητες και τις διαφορές του καλπασμού και της αναπήδησης με εναλλαγή ποδιών, βάσει του επιπέδου στο οποίο εκτελούνται (χαμηλό, μεσαίο, υψηλό).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Συζητούν με τα παιδιά για την ποικιλία και τις δυνατότητες εξάσκησης των διαφόρων δεξιοτήτων (π.χ. σε διαφορετικά επίπεδα, κατευθύνσεις κá) σε σχέση με την προσπάθεια διατήρησης της ισορροπίας του σώματος. ➤ Ζητούν από τα παιδιά να σχολιάσουν με τους φίλους τους τις έννοιες, που αφορούν την κίνηση, και τις έχουν διδαχθεί
	<p>Επιδίωξη 1 (Β΄ τάξη): Να ονομάζουν και να κινούν τα μέρη του σώματος τους, με το σήμα του διδάσκοντα. Να ξεχωρίζουν το είδος των δεξιοτήτων που εκτελεί ένας συμμαθητής τους και να αναγνωρίζουν ίδιες έννοιες που αφορούν την κίνηση και αναφέρονται σε διαφορετικές δεξιότητες.</p>	<p>Στέκονται, σε ζευγάρια, το ένα απέναντι από το άλλο. Το ένα παιδί κάνει μια κίνηση (π.χ. αγγίζει με το αριστερό του χέρι το δεξί του γόνατο) και το άλλο την αντιγράφει («καθρέπτει»). Κάθε τρεις φορές αλλάζουν ρόλους.</p>	
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ΄ τάξη): Να γνωρίζουν και να χρησιμοποιούν διαφορετικά επίπεδα, κατευθύνσεις και έννοιες που σχετίζονται με την ισορροπία, κατά την εκτέλεση μίας ρουτίνας κινητικών δεξιοτήτων.</p>	<p>Εκτελούν κινητικές ρουτίνες χρησιμοποιώντας κάρτες που περιέχουν συγκεκριμένες δεξιότητες (π.χ. ισορροπία στο ένα πόδι, ρολάρισμα και τελείωμα σε θέση «λαγού» κá).</p>	

<p>Στόχος 2: Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των βασικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης, χειρισμού και των συνδυασμών τους.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Να περιγράφουν τις δεξιότητες μετακίνησης και τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης μίας ρουτίνας, τριών τουλάχιστον δεξιοτήτων μετακίνησης που εκτελεί ένας συμμαθητής τους.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Α΄ τάξη): Να αναγνωρίζουν και να εξηγούν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης ορισμένων δεξιοτήτων χειρισμού.</p>	<p>Επιλέγουν από έτοιμο κατάλογο, μία σειρά 2-3 δεξιοτήτων μετακίνησης. Αφού σκεφτούν μια «δική» τους κινητική ρουτίνα, την περιγράφουν και την παρουσιάζουν στους συμμαθητές τους.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Κατά την εκτέλεση των δραστηριοτήτων, ζητούν από τα παιδιά να περιγράψουν τα σημεία-κλειδιά εκτέλεσής τους. ➤ Δίνουν συγκεκριμένη ανατροφοδότηση-διορθώσεις, για την εκτέλεση των δεξιοτήτων. ➤ Σχεδιάζουν και αναρτούν στον χώρο εξάσκησης τα σημαντικά σημεία των δεξιοτήτων. ➤ Χρησιμοποιούν ασκησιολόγιο με ποικιλία ερεθισμάτων που σχετίζονται με την κίνηση.
	<p>Επιδίωξη 1 (Β΄ τάξη): Να γνωρίζουν τρία τουλάχιστον σημαντικά σημεία στην εκτέλεση δεξιοτήτων και να μπορούν να ξεχωρίζουν τα κατάλληλα όργανα εξάσκησης για να βελτιώσουν τις δεξιότητες χειρισμού.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Β΄ τάξη): Να γνωρίζουν πώς να δημιουργούν απλή κινητική ρουτίνα, συνδυάζοντας δεξιότητες και τροποποιώντας τις έννοιες που αφορούν την κίνηση και να τις εκτελούν χωρίς απώλεια ισορροπίας ή παρεμπόδιση της κίνησης των άλλων.</p>	<p>Οι μαθητές είναι χωρισμένοι σε ομάδες και ο διδάσκων δημιουργεί σταθμούς εργασίας, τοποθετώντας κώνους με καρτέλες δεξιοτήτων (π.χ. λάκτισμα, ντρίμπλα με το χέρι, υποδοχή με δύο χέρια σε χαμηλό επίπεδο, ρίψη από πάνω με ένα χέρι κ.ά) και σε κάθε σταθμό, αφήνει τον κατάλληλο εξοπλισμό για εξάσκηση. Οι ομάδες παιδιών καταναμημένες στους σταθμούς, πρέπει να γράψουν σε μία καρτέλα τρία σημαντικά σημεία για τη δεξιότητα κάθε σταθμού και μετά να την εκτελέσουν για 45". Με το σύνθημα αλλάζουν σταθμό.</p>	

	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Να γνωρίζουν πώς εκτελούνται οι δεξιότητες ισορροπίας, διαφοροποιώντας τη θέση του κέντρου βάρους σώματος, οι δεξιότητες μετακίνησης διαφοροποιώντας τη δύναμη, την ταχύτητα και τη ροή και οι δεξιότητες χειρισμού, διαφοροποιώντας παράγοντες βάρους και χρόνου.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Γ' τάξη): Να κατανοούν ότι η δυσκολία χειρισμού αντικειμένων αυξάνεται ή μειώνεται, ανάλογα με το μέγεθός τους και ότι οι αλλαγές στην κατεύθυνσή τους (όταν τα χειρίζονται από στατική θέση) επιτυγχάνονται με αλλαγή στη θέση των μερών του σώματος ή/και του οργάνου.</p>	<p>Περνούν επάνω από διάφορα όργανα, που έχει τοποθετήσει ο διδάσκων στο έδαφος (π.χ. στεφάνια, σχοινάκια, κώνους κá), διαφοροποιώντας την εκτέλεση της κίνησης, ανάλογα με το πόσο μακριά, κοντά, ψηλά βρίσκονται ή/και πόσο αργά ή γρήγορα κινούνται.</p>	
<p>Στόχος 3: Γνώση και εφαρμογή των αρχών ισορροπίας και κίνησης.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν τις αρχές διατήρησης της ισορροπίας και τη σχέση της δύναμης με την ταχύτητα και με το εύρος κίνησης των μερών του σώματος.</p> <p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να χρησιμοποιούν τις έννοιες της μεταφοράς βάρους σε δεξιότητες ισορροπίας και μετακίνησης, καθώς και πολύ απλές επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές-τακτικές σε εκπαιδευτικά παιχνίδια.</p>	<p>Κρατούν ένα σακουλάκι και απαντούν σε ερωτήσεις του διδάσκοντα, όπως «μπορείτε να πάρετε διαφορετικές θέσεις ισορροπίας (όρθια θέση με δύο, ένα πόδια, γονάτιση, πάλι στην όρθια θέση κá), ενώ ταυτόχρονα ισορροπείτε το σακουλάκι;», «πότε είναι πιο εύκολο ή πιο δύσκολο να το ισορροπήσετε;» κá.</p> <p>Τρέχουν ελεύθερα και ο διδάσκων φωνάζει ένα νούμερο (π.χ. 2, 1, 3). Τα παιδιά σταματούν και κάνουν στατική ισορροπία σε αντίστοιχο αριθμό σημείων στήριξης. Στη συνέχεια, ο διδάσκων διατυπώνει ερωτήσεις, όπως «έχετε πλατιά ή στενή βάση στήριξης;», «πότε ισορροπείτε ευκολότερα;», «τρέξτε αργά, είναι εύκολο;», «τώρα τρέξτε γρήγορα, είναι πιο δύσκολο;» κá.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Αναφέρουν συνεχώς τις δεξιότητες με το όνομά τους (εκμάθηση ορολογίας). ➤ Ενθαρρύνουν τα παιδιά να παρατηρούν προσεκτικά και να διορθώνουν τους συμμαθητές τους, όταν ασκούνται σε ζευγάρια ή ομαδικά.

	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για τη Γ' τάξη. Τα παιδιά αναπτύσσουν και τελειοποιούν την εκτέλεση των ήδη διδαχθέντων, στις προηγούμενες τάξεις, δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων.		
Στόχος 4: Έλεγχος της κίνησης (ανατροφοδότηση και διόρθωση).	Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Να αξιοποιούν την ανατροφοδότηση του διδάσκοντα, για να διορθώσουν τα λάθη τους.	Εκτελούν υπερπήδηση επάνω από σχοινάκια, εναλλάξ με δεξί και αριστερό πόδι. Με σήμα του διδάσκοντα, κάνουν αλλαγή ποδιού ώθησης. Ο διδάσκων έχει επιδείξει την υπερπήδηση πριν από την έναρξη της δραστηριότητας και έχει τονίσει τα βασικά σημεία εκτέλεσης της δεξιότητας.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Παρέχουν συγκεκριμένη και περιεκτική ανατροφοδότηση με λέξεις-κλειδιά και στη συνέχεια, παρακολουθούν εάν τα παιδιά ακολουθούν τις διορθώσεις και προσπαθούν να βελτιωθούν. ➤ Επιβραβεύουν τα παιδιά, ζευγάρια, ομάδες που εφαρμόζουν καλές στρατηγικές. ➤ Ενθαρρύνουν τα παιδιά να σκέφτονται διάφορους τρόπους για να επιτύχουν τον στόχο τους, καθώς και να ακούν τις οδηγίες και τις απόψεις των άλλων για να έχουν καλύτερο αποτέλεσμα.
	Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να αξιοποιούν την ανατροφοδότηση του διδάσκοντα ή του συμμαθητή τους, για να βελτιώσουν την εκτέλεση.	Εκτελούν μία δεξιότητα, σε ζευγάρια (το ένα παιδί εκτελεί και το άλλο παρέχει ανατροφοδότηση). Ο ασκούμενος εκτελεί δύο προσπάθειες και ο βοηθός παρατηρεί την εκτέλεση, συμπληρώνει το φύλλο ελέγχου και παρέχει ανατροφοδότηση. Ο ασκούμενος εκτελεί πάλι και ο βοηθός ελέγχει αν η εκτέλεση βελτιώθηκε.	
	Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Να παρατηρούν εάν ένας συμμαθητή τους εκτελεί σωστά μία βασική κινητική δεξιότητα και να παρέχουν ανατροφοδότηση, βάσει αντίστοιχων καρτελών που έχει ετοιμάσει ο διδάσκων. Επιδίωξη 2 (Γ' τάξη): Να αξιοποιούν την εσωτερική και την εξωτερική ανατροφοδότηση για να βελτιώσουν την ποιότητα της εκτέλεσης και να γνωρίζουν-εφαρμόζουν δύο τουλάχιστον απλές στρατηγικές-τακτικές επίθεσης σε εκπαιδευτικά παιχνίδια.	Εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης (π.χ. καλπασμός, οριζόντιο άλμα, αναπήδηση, πλάγια μετατόπιση κ.ά.). Κατά τη διάρκεια (αλλά κυρίως μετά από την εκτέλεση των δεξιοτήτων) ο διδάσκων παρέχει ανατροφοδότηση, υποδεικνύοντας τα σημαντικά σημεία (σημεία-κλειδιά) για τη σωστή εκτέλεση της δεξιότητας.	

ΕΝΟΤΗΤΑ: Σκοπός 3- Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης (ΦΚ) για την υγεία.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ	
		Η υλοποίηση του στόχου διευκολύνεται όταν για παράδειγμα τα παιδιά	Οι εκπαιδευτικοί συμβάλλουν στην υλοποίηση αυτών των στόχων όταν για παράδειγμα:
<p>Στόχος 1: Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Να αναγνωρίζουν τα κύρια μέρη του σώματος, την καρδιά, τους πνεύμονες, μέρη του σκελετού και να περιγράψουν το μέγεθος και το σχήμα τους.</p>	<p>Κινούνται σε μία διαδρομή που έχει σχεδιάσει στο έδαφος ο διδάσκων (με αδρές γραμμές και σε μεγάλες διαστάσεις) και η οποία αναπαριστά ένα ανθρώπινο σώμα (περίγραμμα, καρδιά, πνεύμονες, σπονδυλική στήλη). Τα παιδιά, ακολουθώντας συγκεκριμένη διαδρομή, εκτελούν μέσα στο σχεδιασμένο σώμα δεξιότητες (π.χ. τρέξιμο, αναπήδηση, κοιλιακούς κά), μαθαίνοντας έτσι τη θέση των διαφόρων μελών του σώματος και των βασικών εσωτερικών οργάνων.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, ζητούν από τα παιδιά να αναφέρουν τις ονομασίες των διαφόρων μελών και των εσωτερικών οργάνων του σώματος και τη θέση τους σε αυτό. ➤ Βοηθούν τα παιδιά να γνωρίσουν το σωστό σημείο ψηλάφηση του παλμού και τον αριθμό των παλμών στις διάφορες στιγμές της φυσικής δραστηριότητας.
	<p>Επιδίωξη 1 (Β΄ τάξη): Να γνωρίζουν τη δομή και τη λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων και να μπορούν να μετρήσουν με σχετική ακρίβεια τους καρδιακούς παλμούς πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από τη λήξη της φυσικής δραστηριότητας.</p>	<p>Τα παιδιά μαθαίνουν μέσα από παιγνιώδεις δραστηριότητες, όπως: ο διδάσκων δείχνει σε φωτογραφία την εικόνα μιας καρδιάς (εξωτερικά και εσωτερικά). Έχει προετοιμαστεί από πριν σχεδιάζοντας το εσωτερικό μιας καρδιάς (σε χαρτόνια διαφορετικού χρώματος), τα οποία έχει ήδη κόψει σε 4 κομμάτια. Ονομάζει το κάθε κομμάτι ανάλογα (π.χ. δεξιά κοιλία, αριστερή κοιλία κά) και, καθώς τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα στον χώρο, μοιράζει ένα κομμάτι σε κάθε παιδί. Στη συνέχεια, με το σφύριγμα του διδάσκοντα, τα παιδιά τρέχουν και ψάχνουν να βρουν τα υπόλοιπα (ιδίου χρώματος) κομμάτια για να φτιάξουν (ανά τέσσερα) το παζλ με την καρδιά. Μόλις το συμπληρώσουν, εκτελούν την άσκηση που υπάρχει στο πίσω μέρος. Ρίχνουν τα κομμάτια σε ένα κουτί και ξαναρχίζουν.</p>	
	<p>Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για τη Γ΄ τάξη. Τα παιδιά αναπτύσσουν και τελειοποιούν την εκτέλεση των ήδη διδαχθεισών, στις προηγούμενες τάξεις, δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων.</p>		

<p>Στόχος 2: Γνώση και απόκτηση στοιχείων φυσικής κατάστασης (ΦΚ) που προάγουν την υγεία.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Να έχουν αποκτήσει ικανοποιητικά επίπεδα ευλυγισίας, δύναμης, καρδιαγγειακής αντοχής και σύστασης του σώματός τους.</p>	<p>Τρέχουν ελεύθερα στον χώρο και μετά από σήμα του διδάσκοντα κινούνται, χρησιμοποιώντας διαφορετικές δεξιότητες μετακίνησης (π.χ. όπως κάποιο ζώο: ελάφι, καγκουρό, αρκούδα κά).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Δίνουν σαφείς οδηγίες για την εκτέλεση κάθε δραστηριότητας, επιδεικνύουν και διορθώνουν όποτε χρειάζεται. ➤ Χρησιμοποιούν κατάλληλα στιλ διδασκαλίας (π.χ. σε σταθμούς εργασίας) για να ενισχύσουν το ενδιαφέρον των παιδιών, τον πραγματικό χρόνο της ενεργούς συμμετοχής τους στις δραστηριότητες κά.
	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να αναγνωρίζουν τα στοιχεία της ΦΚ για την υγεία και να τα έχουν αναπτύξει σε επίπεδα ικανοποιητικά για την ηλικία τους.</p>	<p>Αναγνωρίζουν και έχουν αναπτύξει ικανοποιητικά στοιχεία για την καρδιαγγειακή αντοχή, τη μυϊκή δύναμη/αντοχή, την ευλυγισία και τη σύσταση σώματος. Για παράδειγμα, ο διδάσκων τοποθετεί διάσπαρτα στο έδαφος κώνους με διάφορα χρώματα και τοποθετεί από κάτω διάφορες χρωματιστές κάρτες. Τα παιδιά τρέχουν, σηκώνουν έναν κώνο, βλέπουν το χρώμα της κάρτας, πηγαίνουν στον αντίστοιχο επόμενο κώνο κά. Το χρώμα κάθε κάρτας ορίζει ποιος είναι ο επόμενος κώνος (τι χρώματος) που πρέπει να ανασηκώσουν. Στο τέλος, τα παιδιά ψηλαφούν τον σφυγμό τους (καρδιαγγειακή αντοχή).</p>	
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Να αναγνωρίζουν τα στοιχεία της ΦΚ για την υγεία, να τα έχουν αναπτύξει σε επίπεδα ικανοποιητικά για την ηλικία τους και να ξεχωρίζουν δραστηριότητες (στο σχολικό περιβάλλον ή στον χώρο του σπιτιού), οι οποίες απαιτούν τα παραπάνω στοιχεία ΦΚ για την υγεία.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Γ' τάξη): Να διατηρούν άνετο και σταθερό ρυθμό, καθώς τρέχουν τουλάχιστον για 6 λεπτά.</p>	<p>Απαντούν σε ερωτήσεις του διδάσκοντα, όπως: «τι είναι αντοχή»;», «πείτε μια δραστηριότητα που μπορείτε να κάνετε εκτός σχολείου για να βελτιώσετε την αντοχή σας» κά. Στη συνέχεια, με σύνθημα του διδάσκοντα, εκτελούν ανάλογα (π.χ. τρέξιμο, σχοινάκι, ντρίμπλα σε απόσταση με το χέρι ή το πόδι κά).</p>	

<p>Στόχος 3: Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των δραστηριοτήτων που προάγουν την υγεία και αναγνώριση των φυσιολογικών μεταβολών που επιφέρει η φυσική δραστηριότητα.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Να αναγνωρίζουν δραστηριότητες που αυξάνουν τη μυϊκή δύναμη, την αντοχή και την ευλυγισία, να γνωρίζουν τα βασικότερα σημεία εκτέλεσής τους και να παρουσιάζουν δύο-τρεις από αυτές.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Α' τάξη): Να αναγνωρίζουν τις φυσιολογικές μεταβολές λόγω της άσκησης και να μετρούν τους καρδιακούς παλμούς πριν, κατά τη διάρκεια και στο τέλος μιας φυσικής δραστηριότητας.</p>	<p>Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες, κάθονται οκλαδόν και το καθένα από αυτά έχει έναν αριθμό. Αρχικά, όλα τα παιδιά μετρούν και απομνημονεύουν τους καρδιακούς παλμούς τους. Στη συνέχεια, ανάλογα με τον αριθμό που καλεί ο διδάσκων, τα παιδιά που τον έχουν εκτελούν καλπασμό γύρω από τον καθορισμένο χώρο και αφού επιστρέψουν στην αρχική τους θέση, εκτελούν αναπηδήσεις. Στο τέλος, όλα τα παιδιά μετρούν ξανά τους καρδιακούς παλμούς τους.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Συζητούν με τα παιδιά για δραστηριότητες που βελτιώνουν τη μυϊκή δύναμη, των άνω και των κάτω άκρων, των κοιλιακών και ραχιαίων μυών και για τη σημασία της εξάσκησης για την προσωπική βελτίωση του καθενός. ➤ Κινούνται συνεχώς μεταξύ των παιδιών και τα ενθαρρύνουν. ➤ Κατά περίπτωση, χρησιμοποιούν υλικό από άλλα μαθήματα των παιδιών (π.χ. φυσικές επιστήμες κά), εφαρμόζοντας τη διαθεματική διδασκαλία.
	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να αναγνωρίζουν τις δραστηριότητες που προάγουν τη ΦΚ για την υγεία, να γνωρίζουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσής τους και να μπορούν να καθορίσουν (με τη βοήθεια του διδάσκοντα) έναν βραχυπρόθεσμο στόχο, επιλέγοντας από κατάλογο δραστηριοτήτων.</p>	<p>Επιλέγουν μία δραστηριότητα από λίστα του διδάσκοντα (π.χ. τρέξιμο). Στη συνέχεια, τρέχουν μια καθορισμένη απόσταση και κάθε φορά που την ολοκληρώνουν (π.χ. έναν γύρο των 100μ.), αφήνουν ένα σελιδοδείκτη ή τραβούν μια γραμμή με κιμωλία. Στόχος τους να διανύσουν τουλάχιστον 4 γύρους (400μ.). Στο τέλος, απαντούν σε ερωτήσεις του διδάσκοντα: «πόσους σελιδοδείκτες έχετε;», «πέτυχατε το στόχο σας;», «πόση απόσταση διένυσε όλη η τάξη;», «πόση περισσότερη από την προηγούμενη φορά;».</p>	

	<p>Επιδίωξη 1 (Γ΄ τάξη): Να αναγνωρίζουν τις φυσιολογικές αλλαγές, λόγω της συμμετοχής τους στη φυσική δραστηριότητα, να περιγράφουν τα οφέλη της στην υγεία και να μετρούν τον καρδιακό παλμό από δύο τουλάχιστον σημεία του σώματος, μετά τη λήξη της φυσικής δραστηριότητας.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Γ΄ τάξη): Να γνωρίζουν και να επιλέγουν (από κατάλογο) τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης των δραστηριοτήτων που προάγουν τη ΦΚ για υγεία και να μετέχουν σε ένα παιχνίδι με συνασκούμενο για να βελτιώσουν το προσωπικό επίπεδο ΦΚ για υγεία, εντός σχολείου. Να συμμετέχουν τακτικά σε φυσική δραστηριότητα, εκτός σχολείου, για να βελτιώσουν ένα τουλάχιστον στοιχείο ΦΚ για την υγεία.</p> <p>Επιδίωξη 3 (Γ΄ τάξη): Να συμμετέχουν/να βοηθούν σε τυπική αξιολόγηση της ΦΚ για την υγεία.</p>	<p>Κινούνται (με όποιο τρόπο θέλουν) ελεύθερα στον χώρο. Με τη διακοπή της μουσικής ένα παιδί σηκώνει μία από τις «μουσικές κάρτες» που έχει τοποθετήσει στο κέντρο του χώρου ο διδάσκων, διαβάζει τις ασκήσεις της κάρτας και όλοι εκτελούν. Ο διδάσκων επιλέγει κάθε φορά έναν διαφορετικό μαθητή και κάθε 2-3 λεπτά σταματά με σήμα του τη δραστηριότητα και ρωτάει τα παιδιά τι νοιώθουν, τους ζητά να πιάσουν το σφυγμό τους κά.</p>	
<p>Στόχος 4: Ανάπτυξη του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας και γνώση των παραγόντων που προάγουν την υγεία.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Να συμμετέχουν σε αναερόβιες δραστηριότητες και σε δραστηριότητες που απαιτούν μυϊκή δύναμη/αντοχή, με ευχαρίστηση και σε τουλάχιστον μία φυσική δραστηριότητα, που αναπτύσσει την καρδιαγγειακή αντοχή, εκτός σχολείου.</p>		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Κάνουν ερωτήσεις στα παιδιά, σχετικά με τις μεταβολές λόγω άσκησης. ➤ Συζητούν με τα παιδιά για τη σημασία της συμμετοχής σε διάφορες μορφές φυσικής δραστηριότητας εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος. ➤ Ελέγχουν τη σωστή εκτέλεση των δραστηριοτήτων, δίνουν θετική

	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να αναφέρουν την απόδοσή τους τουλάχιστον σε μία φυσική δραστηριότητα, στην οποία συμμετέχουν μόνο τους ή μαζί με μέλος της οικογενείας τους.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Β' τάξη): Να αναγνωρίζουν τις συνήθειες που προάγουν την υγεία (π.χ. σωστή διατροφή).</p>	<p>Παίζουν το παιχνίδι: «κρέας-λαχανικά». Στόχος του παιχνιδιού είναι να μάθουν να αναγνωρίζουν τις «καλές» τροφές. Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε δύο ομάδες (κρέατα και λαχανικά) και τρέχουν ελεύθερα στον χώρο. Έπειτα από σήμα του διδάσκοντα, τρέχουν και σχηματίζουν ετερογενή ζευγάρια (είδος κρέατος-διαφορετικό λαχανικό). Ο διδάσκων αλλάζει κάθε φορά τις ομάδες/τροφές και με τη βοήθεια των παιδιών, επισημαίνεται ποιες είναι οι «ανθυγιεινές» τροφές και αντικαθιστώνται από «υγιεινές».</p>	<p>ανατροφοδότηση και επιμένουν στην ειλικρινή αναφορά των επιδόσεων από τα παιδιά.</p>
	<p>Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για τη Γ' τάξη. Τα παιδιά αναπτύσσουν και τελειοποιούν την εκτέλεση των ήδη διδαχθεισών, στις προηγούμενες τάξεις, δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων.</p>		

ΕΝΟΤΗΤΑ: Σκοπός 4- Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης, αλλά και της κοινωνικότητάς τους.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ	
		Η υλοποίηση του στόχου διευκολύνεται όταν για παράδειγμα τα παιδιά	Οι εκπαιδευτικοί συμβάλλουν στην υλοποίηση αυτών των στόχων όταν για παράδειγμα:...
<p>Στόχος 1: Συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Να συμμετέχουν σε όλες τις φυσικές δραστηριότητες εντός σχολείου και σε επιλεγμένες δραστηριότητες εκτός σχολείου μόνα ή με άλλα μέλη της οικογενείας τους, εκφράζοντας ενθουσιασμό και ευχαρίστηση και να αναπτύσσουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους.</p>	<p>Σε ζευγάρια και σε απόσταση 3μ. και στη συνέχεια 5μ., αρχίζοντας από την πιο κοντινή απόσταση, ρίχνουν την μπάλα στο ζευγάρι τους και συνεχίζουν, μέχρι να πετύχουν 3 συνεχόμενες επιτυχημένες προσπάθειες, χωρίς να μετακινηθούν.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Συζητούν/ρωτούν τα παιδιά ποιες δραστηριότητες προτιμούν περισσότερο και τα ενθαρρύνουν να τις συνεχίσουν και εκτός σχολείου. ➤ Στη διάρκεια του μαθήματος, παρακινούν τα παιδιά να συμμετέχουν σε όλες τις δραστηριότητες παρέχοντας πάντα θετική ατομική ανατροφοδότηση και κάνοντας θετικά σχόλια. ➤ Διαφοροποιούν τις ασκήσεις, έτσι ώστε τα παιδιά να έχουν περισσότερες εμπειρίες επιτυχίας και όχι αποτυχίας.
	<p>Επιδίωξη 1 (Β΄ τάξη): Να επιχειρούν νέες δεξιότητες, να εκφράζουν συναισθήματα με την κίνησή τους και να συνεχίζουν να προσπαθούν, ακόμη κι όταν αποτυγχάνουν.</p>	<p>Ισορροπούν έναν χάρτινο σωλήνα ή μία ράβδο με διάφορα μέρη του σώματος τους, ανάλογα με το παράγγελμα του διδάσκοντα. Στο τέλος της κάθε άσκησης, ανάλογα με το αν τα κατάφεραν ή όχι, εκφράζουν τα συναισθήματά τους με κίνηση.</p>	
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ΄ τάξη): Να αναγνωρίζουν τις φυσικές δραστηριότητες που τα ευχαριστούν ή δυσαρεστούν, να συμμετέχουν σε όλες τις δραστηριότητες εντός σχολείου και σε αυτό-επιλεγμένες φυσικές δραστηριότητες, εκτός σχολείου.</p>	<p>Επιλέγουν από διάφορες δραστηριότητες, οι οποίες είναι γραμμένες σε καρτέλες και εκτελούν σε ομάδες: αναπηδήσεις ανάμεσα από κώνους με ένα πόδι, κοιλιακούς, αναπηδήσεις με σχοινάκια, ραχιαίους, ρίψεις με μπάλα ή ελαφρές ιατρικές μπάλες κ.ά. Με σήμα του διδάσκοντα, γίνεται αλλαγή δραστηριοτήτων μεταξύ των ομάδων.</p>	

Στόχος 2: Καταβολή προσπάθειας για επίτευξη στόχων.	Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Να αυξάνουν το επίπεδο δυσκολίας των ασκήσεων (αφού έχουν αποκτήσει εμπειρίες επιτυχίας από την εξάσκηση), καθορίζοντας στόχους εξάσκησης, με τη βοήθεια του διδάσκοντα.	Παίζουν ατομικά και συγχρόνως, ομαδικά. Για παράδειγμα, ένα παιδί στέκεται στο κέντρο ενός κύκλου παιδιών με μια μπάλα. Με την έναρξη της μουσικής, πετάει την μπάλα με το πόδι σε κάθε συμμαθητή του κι αυτός του επιστρέφει την μπάλα. Με τη διακοπή της μουσικής, το παιδί που έχει στα πόδια του την μπάλα μπαίνει στο κέντρο του κύκλου. Το παιχνίδι συνεχίζεται με τον ίδιο τρόπο.	➤ Αρχικά, αναφέρουν τα βασικά σημεία εκτέλεσης των δεξιοτήτων και εξηγούν στα παιδιά τον τρόπο που θα πρέπει π.χ. να μετακινούνται. Στη συνέχεια, τα παιδιά εξασκούνται, δέχονται την ανατροφοδότηση και επιλέγουν αν θα συνεχίσουν στον ίδιο ή σε διαφορετικό σταθμό.
	Επιδίωξη 1 (Β΄ τάξη): Να συμμετέχουν σε αυτοεπιλεγμένες ατομικές ή ομαδικές φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολικού περιβάλλοντος και να προσπαθούν να επιτύχουν προκαθορισμένους, βραχυπρόθεσμους στόχους για υγεία, επιδεξιότητα και κινητική δημιουργικότητα.	Προσπαθούν να εκτελέσουν (όσο καλύτερα γίνεται) αυτό που περιγράφουν κάρτες, τις οποίες έχει τοποθετήσει ο διδάσκων στο έδαφος, Παραδείγματα περιεχομένου καρτών: 1) συνεχόμενες φορές ρίψη-υποδοχή μπάλας στον τοίχο από απόσταση 2μ., 2) ισορροπείστε το σακουλάκι σε διάφορα μέρη του σώματος, ενώ κινείστε σε διάφορα επίπεδα (απόσταση 15μ.) κá. Τα παιδιά διαβάζουν μία κάρτα, εκτελούν την πρώτη φορά και τη δεύτερη προσπαθούν να την εκτελέσουν καλύτερα (περισσότερες φορές) - Αφού ολοκληρώσει το καθήκον, γυρίζει την κάρτα ανάποδα και διαβάζει μία άλλη κá.	
	Επιδίωξη 1 (Γ΄ τάξη): Να υιοθετούν και να επιλέγουν κατάλληλες στρατηγικές συνεργασίας, για να επιτευχθούν ομαδικοί στόχοι, σε διάφορες συνθήκες, αλλά παράλληλα να παρουσιάζουν δεξιότητες αρχηγίας.	Χωρισμένα σε ομάδες των 5-6 ατόμων, με 3 στεφάνια η κάθε ομάδα. Όλα τα παιδιά πρέπει να περάσουν στην «ακτή» χρησιμοποιώντας μόνο τα 3 στεφάνια. Μπορούν μόνο να μπαίνουν μέσα στα στεφάνια και να μεταφέρουν εκείνα που είναι άδεια. Μπορούν να μπουν όσα άτομα επιθυμούν μέσα στα στεφάνια αλλά αν κάποιος ακουμπήσει έξω, όλη η ομάδα επιστρέφει στην αρχή.	
Στόχος 3: Δημιουργία ρουτίνας δεξιοτήτων που προάγει την εκφραστικότητα.	Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Να δημιουργούν ρουτίνα δεξιοτήτων μετακίνησης και απλή χορογραφία που προάγει την εκφραστικότητα, συνδυάζοντας δεξιότητες που προτείνει ο διδάσκων.	Χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Ο διδάσκων δίνει σε κάθε ομάδα κάρτα με δύο-τρεις δεξιότητες μετακίνησης, τις οποίες μπορούν να τις εκτελέσουν με όποια σειρά επιθυμούν. Στη συνέχεια, ο διδάσκων δίνει δυνατότητα επιλογής από κατάλογο άλλων δραστηριοτήτων.	➤ Αφήνουν αρκετό χρόνο στα παιδιά να πειραματιστούν πριν παρουσιάσουν μία δική τους σειρά-ρουτίνα. ➤ Ενισχύουν όλες τις προσπάθειες των παιδιών και ενθαρρύνουν την ελεύθερη έκφρασή τους μέσα από την κίνηση.

	<p>Επιδίωξη 1 (Β΄ τάξη): Να προσαρμόζουν ήδη γνωστές δεξιότητες σε δραστηριότητες και παιχνίδια και να συνδυάζουν δεξιότητες ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού.</p>	<p>Δημιουργούν ρουτίνες, αφού έχουν προηγουμένως αποκτήσει εμπειρίες επιτυχίας από την εξάσκηση δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού. Για παράδειγμα, τα παιδιά χωρισμένα σε ζευγάρια διαλέγουν κάρτες από διαφορετικά «θεματικά» κουτιά (π.χ. κουτί με κάρτες δεξιοτήτων ή οργάνων, κουτί με κάρτες κατευθύνσεων ή επιπέδων κá). Τα ζευγάρια διαλέγουν κάρτες εναλλάξ.</p>	
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ΄ τάξη): Να παρουσιάζουν καλαισθησία και δημιουργικότητα στην κινητική εκτέλεση, ολοκληρώνοντας πρωτότυπες ρουτίνες δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, χρησιμοποιώντας την κίνηση ως μέσο έκφρασης.</p>	<p>Σκέφτονται, δημιουργούν και εκτελούν τη δική τους πρωτότυπη ρουτίνα, αρχικά ατομικά και στη συνέχεια, ομαδικά. Η δραστηριότητα εκτελείται με τη συνοδεία μουσικής της αρεσκείας τους.</p>	
<p>Στόχος 4: Έλεγχος της προσπάθειας και παροχή ανατροφοδότησης.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Να παρατηρούν την εκτέλεση των συνασκουμένων και να παρέχουν θετική ανατροφοδότηση.</p>	<p>Χωρισμένα σε ομάδες προσπαθούν α) να κυλήσουν μία μπάλα σωστά και να πετύχουν 5-6 κορίνες, τοποθετημένες σε απόσταση. Μετά από 5 προσπάθειες, προσθέτονται οι κορίνες που έπεσαν κάτω κάθε φορά. Σκοπός κάθε ομάδας είναι να συμπληρώσει τους περισσότερους πόντους.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Κατά τη διάρκεια της εξάσκησης, ενθαρρύνουν τα παιδιά να παρακολουθούν προσεκτικά και να ελέγχουν την εκτέλεση των συμμαθητών τους. ➤ Τους ζητούν να διορθώνουν και να επαινούν τους συνασκούμενούς τους.
	<p>Επιδίωξη 1 (Β΄ τάξη): Να αναπτύσσουν την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και να αναγνωρίζουν την καλή εκτέλεση, όταν υπάρχουν αντικειμενικά κριτήρια.</p>	<p>Εξασκούνται σε δεξιότητες (π.χ. ντρίμπλα με το χέρι, ντρίμπλα με το πόδι, λάκτισμα, χτύπημα με ρακέτα ή χάρτινο σωλήνα, ρίψη σε στόχο ή σε απόσταση, υποδοχή κá) με βάση καρτέλες στις οποίες αναγράφονται οι δραστηριότητες (δεξιότητες), τα κριτήρια αξιολόγησης που αφορούν την τεχνική τους (σημαντικά σημεία εκτέλεσης) και την ποσότητα (π.χ. πόσο μακριά, πόσο ψηλά). Ο διδάσκων τονίζει στα παιδιά ότι πρέπει να καταβάλλουν προσπάθεια να ξεπεράσουν τον εαυτό τους και ότι δεν συναγωνίζονται με κανένα.</p>	
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ΄ τάξη): Να αξιολογούν με ευχαρίστηση την απόδοση των συμμαθητών, βάσει οδηγιών του διδάσκοντα και μερικές φορές, να επιλέγουν ικανότερο συνασκούμενο για να ελέγξουν τις δυνάμεις τους.</p>	<p>Χωρισμένα σε ομάδες, εκτελούν λάκτισμα, προσπαθώντας να στείλουν τη μπάλα όσο το δυνατόν πιο μακριά. Οι αποστάσεις είναι οριοθετημένες με κώνους (π.χ. 1ος κώνος στα 3μ., 2ος στα 6μ. κá). Κάθε κώνος παίρνει βαθμό (1ος =1β., 2ος =2β. κá.). Τα υπόλοιπα παιδιά της ομάδας προσθέτουν τους βαθμούς κάθε ασκούμενου παιδιού, στο σύνολο της ομάδας.</p>	

Στόχος 5: Κατάλληλη έκφραση και εκτίμηση συναισθημάτων και καταστάσεων εντός και εκτός φυσικής δραστηριότητας.	Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Να αναζητούν την παρέα εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος/ να αναζητούν την ανάπτυξη φιλικών δεσμών με τους συμμαθητές τους εντός και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος και να συζητούν για τα αισθήματα των συμμετεχόντων (π.χ. των αθλητών, θεατών κά) και των θεατών σε δρώμενα που έχουν παρακολουθήσει ζωντανά ή από την τηλεόραση.	Παρακολουθούν σε βίντεο φάσεις από έναν αγώνα ποδοσφαίρου. Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού συμβαίνουν διάφορα επεισόδια (κάποιος διαμαρτύρεται στον διαιτητή, κάποιος θεατής φωνάζουν ή χειροκροτούν από τις κερκίδες, κάποιος παίχτης της μιας ομάδας βάζει ένα αυτο-γκολ στο τελευταίο λεπτό και το παιχνίδι λήγει με ισοπαλία, κάποιιοι πανηγυρίζουν επειδή κέρδισε η ομάδα τους κά). Ακολουθεί συζήτηση για τα δρώμενα.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Σταματούν τις διάφορες δραστηριότητες και σχολιάζουν όλες τις εκδηλώσεις συμπεριφοράς καθώς και τα και τα συναισθήματα που εκδηλώνουν τα παιδιά. ➤ Ενθαρρύνουν τα παιδιά να εκφράζουν ελεύθερα τις απόψεις και τα συναισθήματά τους, για κάθε περίπτωση.
	Επιδίωξη 1 (Β΄ τάξη): Να εντάσσονται γρήγορα και πρόθυμα σε ομάδα, να αρχίζουν να απολαμβάνουν τον συναγωνισμό στην απλή του μορφή, ανεξάρτητα από το τελικό αποτέλεσμα (νίκη ή ήττα) και να αποφεύγουν να ασκούν αρνητική κριτική για την κινητική απόδοση των άλλων παιδιών.	Σχηματίζουν γρήγορα ομάδες με ανάλογο αριθμό ατόμων, κάθε φορά που ο διδάσκων λέει ένα νούμερο (π.χ. 3,5,7).	
	Επιδίωξη 1 (Γ΄ τάξη): Να αρχίζουν να αποδέχονται με στωικότητα το αποτέλεσμα μιας δραστηριότητας που διεξήχθη στο πλαίσιο του συναγωνισμού.	Χωρισμένα σε ομάδες συμμετέχουν σε προσαρμοσμένο αγώνα καλαθοσφαίρισης, σε κάθε μισό γήπεδο του μπάσκετ για 5 λεπτά. Οι άλλες ομάδες συμμετέχουν ως θεατές-κριτές στα δρώμενα. Παρακολουθούν πώς οι αγωνιζόμενοι αντιδρούν στη νίκη και στην ήττα, συζητούν εάν αντιδρούν σωστά ή όχι. Οι ρόλοι των ομάδων εναλλάσσονται.	

ΕΝΟΤΗΤΑ: Σκοπός 5- Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ	
		Η υλοποίηση του στόχου διευκολύνεται όταν για παράδειγμα τα παιδιά.....	Οι εκπαιδευτικοί συμβάλλουν στην υλοποίηση αυτών των στόχων όταν για παράδειγμα:...
<p>Στόχος 1: Αναγνώριση και αποδοχή της διαφορετικότητας των ατόμων.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Να αναγνωρίζουν ότι υπάρχουν διαφορές μεταξύ των ατόμων (π.χ. φύλου, εθνικότητας, πολιτισμικότητας, κινητικού ή γνωστικού επιπέδου κá) - Να αποφεύγουν να ασκούν κριτική στα άλλα παιδιά.</p>	<p>Βρίσκονται καθισμένα σε κύκλο. Ένα παιδί ξεκινά λέγοντας στο διπλανό (στα δεξιά του) το όνομα και κάτι που του αρέσει να κάνει εκτός σχολείου. Το δεύτερο παιδί επαναλαμβάνει ότι του είπε το πρώτο και στη συνέχεια, λέει το δικό του όνομα και κάτι που του αρέσει στο επόμενο παιδί. Έτσι, συνεχίζεται μέχρι να μιλήσουν όλα.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Τονίζουν στα παιδιά ότι είναι πολύ σημαντικό να αποδέχονται τους συμμαθητές τους όπως είναι και να προσπαθούν να συνεργάζονται το ίδιο καλά με οποιοδήποτε άτομο. ➤ Συζητούν τις διαφορές των ατόμων λόγω φύλου, εθνικότητας, κινητικού επιπέδου, σωματότυπου κá.
	<p>Επιδίωξη 1 (Β΄ τάξη): Να παρουσιάζουν κατάλληλη συμπεριφορά και ενδιαφέρον για τους άλλους, ανεξάρτητα από το κινητικό ή γνωστικό επίπεδό τους, το φύλο, την εθνικότητα κá.</p>	<p>Βρίσκονται χωρισμένα σε ομάδες, σε κύκλο και πιασμένα από τα χέρια. Περνούν ένα στεφάνι, από χέρι σε χέρι, γύρω στον κύκλο χωρίς να αφήσουν τα χέρια τους. Μετρούν πόσους κύκλους έκαναν χωρίς να αφήσουν χέρια ή να πέσει το στεφάνι κάτω. Ενθαρρύνουν και βοηθούν τους συμπαίκτες τους.</p>	
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ΄ τάξη): Να συνεργάζονται με κάποιον συμμαθητή/τρια, ανεξαρτήτως κινητικού ή γνωστικού επιπέδου, φύλου, εθνικότητας κá και να παρέχουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση.</p>	<p>Παίζουν το παιχνίδι «συνεταιρικά στεφάνια», ως εξής: με την παύση της μουσικής μπαίνουν γρήγορα μέσα σε ένα στεφάνι, από περισσότερα που βρίσκονται διάσπαρτα στο έδαφος. Ο διδάσκων αφαιρεί κάθε φορά λίγα στεφάνια έως ότου 4-5 άτομα να πρέπει να μοιραστούν ένα στεφάνι. Εξηγεί ότι πρέπει τα παιδιά να συνεργαστούν και να βοηθούν το ένα το άλλο (π.χ. να μετρούν πόσοι είναι στο στεφάνι, να παροτρύνουν κάποιον να μπει μέσα κá).</p>	

<p>Στόχος 2: Συνεργασία με όλους τους συνασκούμενους και διευκόλυνση της προσπάθειάς τους.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Να δημιουργούν πρόθυμα ζευγάρι με όλους τους συμμαθητές, μετά από εντολή του διδάσκοντα και να κατανοούν ότι η βοήθεια του συνασκούμενου είναι απαραίτητη για τη βελτίωση ορισμένων δεξιοτήτων.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Α΄ τάξη): Να αναγνωρίζουν ότι οι αλλαγές στα όργανα εξάσκησης είναι απαραίτητες όταν οι συνασκούμενοι αλλάζουν, για να διευκολυνθεί η συμμετοχή όλων.</p>	<p>Μετά από σήμα του διδάσκοντα και σύμφωνα με τις οδηγίες του (π.χ. Γίνετε γρήγορα ζευγάρια!) σχηματίζουν πολύ γρήγορα ομάδες των δύο ατόμων.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ενθαρρύνουν τη συνεργασία και τη βοήθεια μεταξύ των συμμαθητών. ➤ Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, τονίζουν τη σημασία της συνεργασίας και της βοήθειας του συνασκούμενου, για τη βελτίωση της εκτέλεσης των δεξιοτήτων.
	<p>Επιδίωξη 1 (Β΄ τάξη): Να συνεργάζονται με όλους τους συμμαθητές (με εντολή του διδάσκοντα) για αλλαγή συνασκουμένων και να συμπεριφέρονται ανάλογα, εντός και εκτός του περιβάλλοντος άσκησης.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Β΄ τάξη): Να σέβονται την επιθυμία του συμμαθητή για τροποποίηση των συνθηκών εξάσκησης (π.χ. αλλαγή οργάνου εξάσκησης) και να διευκολύνουν τη συνεργασία.</p>	<p>Χωρισμένα σε ζευγάρια, πιάνουν το δεξί πόδι του συμμαθητή τους και κάνουν αναπηδήσεις όσο ακούγεται μουσική. Όταν η μουσική σταματήσει, κάνουν καινούργιο ζευγάρι με το πρώτο παιδί που θα δουν μπροστά τους. Κάθε φορά λένε δυνατά: «Και στο διάλειμμα παίζω με όλα τα παιδιά!».</p>	

	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Να καταλαβαίνουν τις διαφορές και ομοιότητες στις φυσικές ικανότητες και να συνεργάζονται πρόθυμα με λιγότερο ικανούς συμμαθητές για να καθορίσουν έναν κοινό, εφικτό στόχο.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Γ' τάξη): Να ενθαρρύνουν και να στηρίζουν την προσπάθεια συμμαθητή, προσαρμόζοντας πρόθυμα (με εντολή του διδάσκοντα ή δική τους επιλογή) την ταχύτητα, την απόσταση, το μέγεθος των οργάνων και τους κανόνες εκτέλεσης.</p>	<p>Εκτελούν κάθετα άλματα-ισορροπία (π.χ. 6 κάθετα άλματα, όσο το δυνατόν πιο ψηλά και έπειτα για 30'' ισορροπία-ζυγαριά). Ακολουθεί συζήτηση σε ερωτήσεις του διδάσκοντα «πώς σας φάνηκε;», «τι ήταν πιο δύσκολο για τον καθένα από εσάς;» κά.</p> <p>Γίνονται ζευγάρια. Ο διδάσκων έχει ετοιμάσει έντυπο κατάλογο κριτηρίων. Τα παιδιά εξασκούνται στο άλμα σε μήκος (με ή χωρίς φορά) – Ο νέος μαθητής σε ρόλο προπονητή καθοδηγεί τον συμμαθητή του με βάση συγκεκριμένα σημεία παρατήρησης και τον διορθώνει όπου απαιτείται. Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους. Στο τέλος συζητούν για την εύρεση λύσεων στα προβλήματα που εντόπισαν.</p>	
<p>Στόχος 3: Συμμετοχή σε ρυθμικές δραστηριότητες και χορούς από διαφορετικές περιοχές ή κουλτούρες – Καθορισμός κοινών στόχων επίτευξης.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Να συμμετέχουν σε δραστηριότητες χορού από διαφορετικές περιοχές ή κουλτούρες.</p> <p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): να συμμετέχουν σε δραστηριότητες χορού από διαφορετικές περιοχές ή κουλτούρες.</p> <p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Να συμμετέχουν σε δραστηριότητες εύρεσης κατάλληλων κινητικών απαντήσεων ή ενεργειών με την ομάδα τους.</p>	<p>Επιλέγουν μία μουσική για να ακούσουν οι συμμαθητές τους τον ρυθμό. Στη συνέχεια, χορεύουν μια φορά με τον ρυθμό της μουσικής, για να δουν τα υπόλοιπα παιδιά και τέλος, χορεύουν μαζί με όλα τα παιδιά.</p> <p>Στέκονται όρθια σε 4άδες και, πιασμένα χέρι-χέρι, προσπαθούν (χωρίς να αφήσουν τα χέρια τους) να περάσουν μέσα από τα στεφάνια που δίνει (ένα-ένα) ο πρώτος. Τα στεφάνια προωθούνται από το ένα παιδί στο άλλο. Το τελευταίο αφήνει τα στεφάνια στο πάτωμα. Ο διδάσκων διατυπώνει ερωτήσεις «μέσα από πόσα στεφάνια πέρασε η ομάδα σας;» κά.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, «κρατούν» τον ρυθμό και διορθώνουν κάθε παιδί. ➤ Ενθαρρύνουν τα παιδιά που προέρχονται από άλλες χώρες να δείξουν στην τάξη ή να χορέψουν έναν χορό της πατρίδας τους. ➤ Ενθαρρύνουν τα παιδιά να εντοπίσουν τα κοινά σημεία στις μουσικές, στην κίνηση, στην ενδυμασία κά. και να συζητήσουν γιατί ο πολιτισμός δεν έχει σύνορα και να σχολιάσουν τη σπουδαιότητα της πολιτισμικής ανταλλαγής. ➤ Τονίζουν ότι δεν υπάρχουν νικητές και ηττημένοι σε αυτές τις δραστηριότητες.

Στόχος 4: Υπεύθυνη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα.	Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Να είναι καλοί ακροατές και να έχουν αίσθηση του «δίκαιου παιχνιδιού».	Παίζουν (π.χ. καλοθοσφαίριση με τροποποιημένες συνθήκες) για 2-3', ενώ τα υπόλοιπα παιδιά παρακολουθούν το παιχνίδι. Μετά το τέλος του παιχνιδιού, συζητούν για αυτά που είδαν και σχολιάζουν (π.χ. ο Γιάννης έσπρωξε τη Μαρία, ο Δημήτρης υπάκουσε στο σφύριγμα του διδάσκοντα κά). Αλλαγή ρόλων. Τα παιδιά που έπαιζαν γίνονται θεατές και οι θεατές παίκτες.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Στην αρχή του μαθήματος συζητούν με τα παιδιά για το «δίκαιο παιχνίδι». Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, ενθαρρύνουν και επιβραβεύουν τις «αθλητικές συμπεριφορές» κάθε φορά που παρατηρούνται (π.χ. δεν σπρώχνουν το συμμαθητή, περιμένουν τη σειρά τους κά). ➤ Φροντίζουν όλα τα παιδιά να γίνουν «αρχηγοί» όταν συμμετέχουν σε ομαδικές δραστηριότητες με «ρόλους». ➤ Τονίζουν την ανάγκη για συνεργασία για την επίτευξη κοινού στόχου.
	Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να συνεργάζονται σε μικρή ομάδα και να παρουσιάζουν αρχηγική ικανότητα, αν χρειαστεί.	Τρέχουν ελεύθερα στον χώρο, ενώ παίζει η μουσική. Με την παύση της μουσικής, επιστρέφουν στο «σπίτι» τους (π.χ. ένα στεφάνι) και συνεργάζονται, για να χωρέσουν όλα τα παιδιά μέσα στο στεφάνι.	
	Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Να ολοκληρώνουν την εργασία τους χωρίς να εμποδίζουν τις εργασίες των άλλων που είναι μέλη στην ίδια ομάδα.	Παίζουν το παιχνίδι «η χαμένη μπάλα», ως εξής: ο πρώτος ρίχνει την μπάλα κάτω από τα πόδια, ο τελευταίος παίρνει την μπάλα έρχεται μπροστά κά. Ο διδάσκων τονίζει να μην εμποδίζουν την κίνηση της μπάλας ή κάποιον συμπαίκτη τους.	

ΕΝΟΤΗΤΑ: Σκοπός 6- Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ	
		Η υλοποίηση του στόχου διευκολύνεται όταν για παράδειγμα τα παιδιά	Οι εκπαιδευτικοί συμβάλλουν στην υλοποίηση αυτών των στόχων όταν για παράδειγμα:
Στόχος 1: Γνώση και εφαρμογή των κανόνων για ασφαλή συμμετοχή στις φυσικές δραστηριότητες	Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν κανόνες για την ασφαλή και αποτελεσματική διεξαγωγή των δραστηριοτήτων και την κατάλληλη χρησιμοποίηση του προσωπικού και του γενικού χώρου άσκησης.	Μετά από σήμα του διδάσκοντα, βρίσκουν το «δικό» τους στεφάνι, μεταξύ περισσότερων στεφανιών που βρίσκονται διάσπαρτα στο έδαφος . Με το επόμενο σήμα, κινούνται στον χώρο, προσέχοντας τα όρια του χώρου εξάσκησης και αποφεύγοντας τη σύγκρουση με συμμαθητές τους.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Συζητούν για τα όρια και τις διαφορές του προσωπικού και γενικού χώρου, καθώς και για τους κανόνες ασφαλούς διεξαγωγής των δραστηριοτήτων. ➤ Κινούνται ανάμεσα στα παιδιά και δίνουν ανατροφοδότηση, τονίζοντας ότι ενδιαφέρει η σωστή και ασφαλής μετακίνηση στον χώρο. ➤ Ζητούν από τα παιδιά να βρουν, να γράψουν και να τοιχοκολλήσουν στον χώρο εξάσκησης 4-5 κανόνες που αφορούν στα παραπάνω.
	Επιδίωξη 1 (Β΄ τάξη): Να παραμένουν στον προσωπικό χώρο καθώς χειρίζονται όργανα, να αναγνωρίζουν, να αιτιολογούν και να εφαρμόζουν τους κανόνες για την ασφαλή χρησιμοποίηση του χώρου και την ασφαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων.	Σχηματίζουν δύο ομόκεντρους κύκλους διαφορετικού μεγέθους. Με το σύνθημα του διδάσκοντα περνούν στην απέναντι πλευρά του άλλου κύκλου, με δύο προϋποθέσεις: α) να περάσουν μέσα από τον μικρό κύκλο και β) να μην αγγίξουν κανένα παιδί.	
	Επιδίωξη 1 (Γ΄ τάξη): Να αναγνωρίζουν τη σημασία των κανόνων και να αναπτύσσουν κανόνες ασφάλειας για τη φυσική δραστηριότητα, με τη βοήθεια του διδάσκοντα.		

<p>Στόχος 2: Ακολουθία των οδηγιών και των σημάτων του διδάσκοντα.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Να ακολουθούν οδηγίες, να δέχονται την ανατροφοδότηση από τον διδάσκοντα και με τη βοήθειά του, να καθορίζουν ρεαλιστικούς, βραχυπρόθεσμους στόχους που αφορούν την κίνηση.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Α' τάξη): Να υπακούουν στα σήματα του διδάσκοντα για την έναρξη και τη λήξη μίας δραστηριότητας και να λαμβάνουν-επανατοποθετούν τα όργανα εξάσκησης στον χώρο φύλαξης με ασφάλεια.</p>	<p>Εξασκούνται στο σταμάτημα μετά από χαλαρό και γρήγορο τρέξιμο. Στη συνέχεια, εξασκούνται στο σταμάτημα α) καθώς κινούνται σε διαφορετικές κατευθύνσεις (μπρος, πλάι, πίσω, δεξιά, αριστερά) και β) σε συγκεκριμένη θέση. Ο διδάσκων ρωτάει: «πότε ήταν πιο εύκολα;» κά.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Επιβραβεύουν το καλύτερα συνεργαζόμενο ζευγάρι και το ανακοινώνουν. ➤ Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, τονίζουν συχνά για ποιους λόγους και πόσο σημαντική είναι η συνεργασία.
	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να ακολουθούν τις οδηγίες του διδάσκοντα, να ανταποκρίνονται στα σήματά του και να αντιδρούν θετικά στις υπενθυμίσεις για την παραβίαση των κανόνων /κανονισμών.</p>	<p>Εκτελούν, ακούγοντας τα παραγγέλματα του διδάσκοντα: «όταν σηκώσω το κίτρινο μαντίλι, τρέξτε χαλαρά», «όταν σηκώσω το κόκκινο, μείνετε αγάλματα σε όποια στάση θέλετε» κά.</p>	
	<p>Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για τη Γ' τάξη. Τα παιδιά αναπτύσσουν και τελειοποιούν την εκτέλεση των ήδη διδαχθεισών, στις προηγούμενες τάξεις, δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων.</p>		
<p>Στόχος 3: Παρουσίαση κατάλληλης συμπεριφοράς σε διάφορες καταστάσεις.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Να συμμετέχουν σε παιχνίδι «επίλυσης διαφωνιών» που έχει προκαθορίσει ο διδάσκων, για να επιλύσουν διαφωνίες με τους συμμαθητές τους. Να παραδέχονται τα λάθη τους, εντός και εκτός του περιβάλλοντος άσκησης, να μην κατηγορούν τους συνασκούμενους, τους φίλους ή τα αδέρφια τους για το πρόβλημα.</p>	<p>Προβληματίζονται πάνω σ' ένα φανταστικό σενάριο (που όμως παρουσιάζεται συχνά στην πραγματικότητα), σύμφωνα με το οποίο, δύο μαθητές μαλώνουν για τη σειρά τους. Ο ένας σπρώχνει τον άλλο κι εκείνος με τη σειρά του τον χτυπά κι αρχίζουν να μαλώνουν. Ο διδάσκων ρωτάει «τι γίνεται τότε;» και τα παιδιά προτείνουν τρόπους, για το πώς μπορούν να αποφύγουν τέτοιες συμπεριφορές.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Δημιουργούν ένα προσεκτικά σχεδιασμένο σενάριο ρόλων, προσαρμοσμένο όμως στα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά των παιδιών – το σενάριο μπορεί να βασίζεται σε πρόσφατες παιδικές ταινίες που γνωρίζουν τα παιδιά, σε μια δραματοποίηση, σε θεατρικό παιχνίδι κά.

	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να παρουσιάζουν δεξιότητες συνεργασίας.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Β' τάξη): Να αναφέρουν προσωπικές και ομαδικές επιδόσεις με ειλικρίνεια και ακρίβεια.</p>	<p>Βοηθούν τους συνασκούμενους, παρέχοντας ανατροφοδότηση από κατάλογο με τα σημαντικά σημεία της δεξιότητας ή/και τροποποιώντας μόνα τους τα όργανα εξάσκησης κά. Για παράδειγμα, παίζουν με ελαστικό σχοινί σε ομάδες των 4-5 ατόμων και τροποποιούν το ύψος του, ανάλογα με την ικανότητα του κάθε παίκτη. Πρέπει να ενθαρρύνουν και να βοηθούν τους συμμαθητές που εκτελούν. Ο διδάσκων ορίζει κάθε πότε θα αλλάζουν ρόλους (π.χ. κάθε 30'', ανεξάρτητα αν χάνει κάποιος ή όχι).</p>	<p>➤ Μετρούν διακριτικά και επαινούν τα παιδιά που αναφέρουν με ειλικρίνεια την επίδοσή τους. Στην αντίθετη περίπτωση μιλούν διακριτικά σε αυτόν που δεν είναι ειλικρινής, τονίζοντας ότι δεν κερδίζει κάτι λέγοντας ανακρίβειες.</p>
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Να αναγνωρίζουν τη σημασία της κατάλληλης ένδυσης και υπόδησης για την ασφαλή συμμετοχή σε διάφορες δραστηριότητες, αλλά και τις εκδηλώσεις επικίνδυνης συμπεριφοράς στον χώρο άσκησης.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Γ' τάξη): Να αναγνωρίζουν τα Ολυμπιακά ιδεώδη - Να χρησιμοποιούν δεξιότητες για την επίλυση διαφωνιών - Να παρουσιάζουν θετική συμπεριφορά και αποδεκτό λεξιλόγιο σε καταστάσεις νίκης και ήττας.</p>	<p>Αποφεύγουν την εκτέλεση δεξιοτήτων χειρισμού όταν στον χώρο-στόχο παρεμβάλλονται άλλα παιδιά.</p> <p>Κατανοούν έννοιες όπως «δίκαιο παιχνίδι», αλληλεγγύη, αμοιβαία κατανόηση, ανάπτυξη προσωπικότητας, ειρήνη μεταξύ των λαών, προστασία περιβάλλοντος κά.</p> <p>Ενθαρρύνονται να εντοπίσουν και να συζητήσουν καταστάσεις από τα αγωνιστικά σπορ όπου καταστρατηγείται το δίκαιο παιχνίδι, εκδηλώνονται ανεπιθύμητες συμπεριφορές ή βία κά, προτείνοντας λύσεις πρόληψης και εξηγώντας τις επιπτώσεις στους εμπλεκόμενους και τους θεατές.</p>	
<p>Στόχος 4: Συνεργασία και αποδοχή ευθυνών.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Να επιδεικνύουν δεξιότητες συνεργασίας και να αναφέρουν ατομικές ή ομαδικές επιδόσεις με ειλικρίνεια.</p>	<p>Επιλέγουν ένα συμμαθητή με τον οποίο μπορούν να συνεργαστούν, να μοιράζονται τα όργανα ή τον χώρο με άλλους και να μην τους εμποδίζουν να ολοκληρώσουν την εκτέλεση της δραστηριότητας. Για παράδειγμα, ο διδάσκων δίνει τις εξής οδηγίες (σενάριο) στα παιδιά, πριν από την</p>	<p>➤ Καθορίζουν κανόνες, συντάσσουν 'συμβόλαιο συμπεριφοράς' και το αναρτούν στον χώρο εξάσκησης. Οι κανόνες έχουν ενδεικτικό τίτλο «Για να είμαστε πάντα αγαπημένοι και</p>

	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να μην κατηγορούν τους συμμαθητές κατά τη διαδικασία επίλυσης προβλημάτων. Να αποφεύγουν όσους τους ενοχλούν, χωρίς την παρέμβαση του διδάσκοντα ή κάποιου ενήλικα και να μην χειροδικούν, ακόμη και αν είναι πολύ θυμωμένα.</p> <p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Να επιλέγουν τον κατάλληλο συνασκούμενο ή τα κατάλληλα όργανα εξάσκησης για τη βελτίωση της δεξιότητας και να ενθαρρύνουν τον συμμαθητή ή την ομάδα τους να μοιραστούν τουλάχιστον μία ιδέα για την εκτέλεση μίας δεξιότητας, χορογραφίας κá. Να συμπληρώνουν με ακρίβεια ένα κατάλογο κριτηρίων αξιολόγησης της δεξιότητας, την οποία παρέχει ο διδάσκων.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Γ' τάξη): Να βοηθούν στις δουλειές του σπιτιού και να είναι πρόθυμα να μετέχουν σε νέες δραστηριότητες, χωρίς να παραπονιούνται ότι δεν μπορούν ή να προσπαθούν να τις αποφύγουν.</p>	<p>έναρξη της δραστηριότητας: «Φανταστείτε πως είστε σε κάποιο νησί και κάνει πολλή ζέστη! Στην απέναντι ακτή (στην άλλη άκρη του χώρου) υπάρχει δροσερό νερό και χυμοί φρούτων που σας περιμένουν. Το πρόβλημα είναι ότι κάθε ομάδα έχει μόνο δύο βάρκες (χαρτόνια 1,5 X 1,5μ.) για να φτάσει απέναντι. Πρέπει να βρείτε έναν τρόπο να φτάσετε απέναντι χωρίς κανείς από σας να ακουμπήσει στο νερό (πάτωμα). Αν κάποιο μέλος μιας ομάδας ακουμπήσει στο νερό, όλη η ομάδα επιστρέφει στην αρχή και ξεκινά πάλι».</p> <p>Χωρισμένα σε ομάδες, προσπαθούν με τη σειρά να ρίξουν κορίνες σε απόσταση 6 μ. Ο διδάσκων προκαθορίζει το σκορ των ομάδων σε ορισμένο αριθμό προσπαθειών. Έστω ότι ένας μαθητής εκδηλώνει έντονη αντίδραση απέναντι σ' έναν συμμαθητή του μ' αφορμή την καταστρατήγηση της σειράς. Ο διδάσκων τον βγάζει εκτός μαθήματος για λίγα λεπτά. Ο μαθητής επιστρέφει μόνος του όταν μπορεί να αναγνωρίσει σε ποιο επίπεδο υπευθυνότητας βρισκόταν και βεβαιώνει ότι γνωρίζει, πώς πρέπει να συμπεριφερθεί για να βρεθεί σε υψηλότερο επίπεδο.</p>	<p>ευχαριστημένοι!». Σε κάθε παραβίαση κανόνα, στέλνουν τον 'παραβάτη' μαθητή να τους μελετήσει και να εντοπίσει πού έκανε την παράβαση.</p> <p>➤ Αναρτούν στον χώρο εξάσκησης τρία «επίπεδα υπευθυνότητας» στα οποία είναι δυνατόν να καταταγεί, κατά περίπτωση, η συμπεριφορά κάθε παιδιού.</p> <p>➤ Χρησιμοποιώντας τις κατάλληλες (για κάθε δραστηριότητα, ηλικία κá) στιλ διδασκαλίας για να δημιουργήσουν προϋποθέσεις ενεργητικής συμμετοχής στο μάθημα.</p>
--	---	--	---