

## 5.5 Πρόγραμμα Σπουδών ανά Σκοπό: Τάξεις Δ-Ε-ΣΤ

**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:
<p><b>Στόχος 1:</b> Ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού.</p>	<p><b>Επιδίωξη 1 (Δ' τάξη):</b> Να εκτελούν, σε αρχικό στάδιο, βασικές αθλητικές δεξιότητες ισορροπίας και μετακίνησης, αλλάζοντας τις παραμέτρους εκτέλεσης.</p> <p><b>Επιδίωξη 2 (Δ' τάξη):</b> Να εκτελούν, σε αρχικό στάδιο, βασικές αθλητικές δεξιότητες χειρισμού με τα άνω άκρα, σε συνδυασμό με δεξιότητες μετακίνησης.</p> <p><b>Επιδίωξη 3 (Δ' τάξη):</b> Να εκτελούν, σε αρχικό στάδιο, αθλητικές δεξιότητες χειρισμού με τα κάτω άκρα, μεταβάλλοντας την ταχύτητα, τη ροή και την κατεύθυνση.</p>	<p>Εκτελούν ικανοποιητικά δεξιότητες ισορροπίας, όπως κυβίστηση και ανακυβίστηση, κατακόρυφο και τροχό.</p> <p>Εκτελούν ικανοποιητικά μία ρουτίνα δεξιοτήτων μετακίνησης, όπως τρέξιμο, άλμα, αναπήδηση, χόπλα, συνεχόμενα άλματα, περνώντας γύρω και πάνω από εμπόδια διαφορετικού ύψους.</p> <p>Εκτελούν ικανοποιητικά πάσα και υποδοχή της μπάλας στην καλαθοσφαίριση σε ζευγάρια, αρχικά σε στάση και στη συνέχεια μετά από μετακίνηση.</p> <p>Εκτελούν ντρίμπλα, πάσα και σουτ στο ποδόσφαιρο μεταβάλλοντας την ταχύτητα εκτέλεσης (αργά, γρήγορα), ακολουθώντας διαδρομές κυκλικές, τετράγωνες κ.ά.</p> <p>Εκτελούν συνδυασμούς δεξιοτήτων όπως λάκτισμα και υποδοχή σε συνδυασμό, ντρίμπλα και πάσα.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Δίνουν έμφαση στην ποιότητα εκτέλεσης των δεξιοτήτων, τονίζοντας 2-3 σημαντικά σημεία εκτέλεσης.</li> <li>➤ Προωθούν τη γνώση των σημαντικών σημείων εκτέλεσης, ζητώντας από τα παιδιά να παρατηρήσουν και να αξιολογήσουν την εκτέλεση της δεξιότητας από τους συμμαθητές τους, σύμφωνα με κατάλογο κριτηρίων/ελέγχου.</li> <li>➤ Χρησιμοποιούν ποικιλία δεξιοτήτων και συνθήκες εκτέλεσης.</li> <li>➤ Χρησιμοποιούν ποικιλία αθλητικού υλικού, όπως μπάλες, ράβδους, κώνους, πιατάκια οριοθέτησης και στόχους διαφορετικών μεγεθών.</li> <li>➤ Παρουσιάζουν δεξιότητες μη διαδομένων</li> </ul>

	<p><b>Επιδίωξη 1 (Ε΄ τάξη):</b> Να παρουσιάζουν διάφορες θέσεις σώματος στον αέρα, να εκτελούν ικανοποιητικά περιστροφικές δεξιότητες, δεξιότητες ανάστροφης στήριξης κ.ά. και να παρουσιάζουν ικανοποιητικά μηχανικά πρότυπα στο λάκτισμα, τη ρίψη, την υποδοχή, το χτύπημα μπάλας και άλλες δεξιότητες χειρισμού, μετακίνησης και ισορροπίας ατομικών και ομαδικών αθλημάτων.</p>	<p>Εκτελούν με επάρκεια δεξιότητες της ενόργανης γυμναστικής. Εκτελούν με επάρκεια δεξιότητες ατομικών και ομαδικών αθλημάτων, όπως απλή μετωπική πάσα σε στόχο (π.χ. στην πετοσφαίριση), διατηρούν την κατοχή της μπάλας (ντρίμπλα με το χέρι/πόδι) σε καταστάσεις παιχνιδιού (π.χ. στην ποδοσφαίριση, καλαθοσφαίριση, χειροσφαίριση κά).</p>	<p>αθλημάτων (πχ. hockey, αντισφαίριση).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Μεταβάλλουν τις συνθήκες εκτέλεσης των δεξιοτήτων (κατεύθυνση, ταχύτητα, απόσταση).</li> <li>➤ Χρησιμοποιούν σύνθετο ασκησιολόγιο που απαιτεί τη χρήση όλων των δεξιοτήτων τεχνικής (ομαδικά αθλήματα).</li> <li>➤ Αυξάνουν το ενδιαφέρον των μαθητών χρησιμοποιώντας παιγνιώδεις δραστηριότητες.</li> </ul>
	<p><b>Επιδίωξη 1 (ΣΤ΄ τάξη):</b> Να εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα βασικές δεξιότητες ομαδικών αθλημάτων, έχοντας ικανοποιητικά επίπεδα δυναμικής και στατικής ισορροπίας. <b>Επιδίωξη 2 (ΣΤ΄ τάξη):</b> Να εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα βασικές δεξιότητες ατομικών αθλημάτων/αγωνισμάτων. <b>Επιδίωξη 3 (ΣΤ΄ τάξη):</b> Να συμμετέχουν σε τροποποιημένες συνθήκες ενός αθλήματος και να έχουν κατάλληλη τεχνική στην ντρίμπλα (π.χ. με τα άνω ή κάτω άκρα για συγκεκριμένη απόσταση), στην πάσα (π.χ. εμπρός, πίσω, κοντά, μακριά, με μεγαλύτερη ακρίβεια και έλεγχο σε στατικό στόχο κά) και στη ρίψη/σουτ μίας μπάλας.</p>	<p>Εκτελούν ντρίμπλα αλλάζοντας χέρι, κατεύθυνση, ταχύτητα, μετά από οπτικά ή ακουστικά ερεθίσματα, διατηρώντας όμως τον έλεγχο της μπάλας. Εκτελούν δεξιότητες σε αγωνίσματα του στίβου (τρέξιμο ταχύτητας, ρίψη ακοντίου και δίσκου). Συμμετέχουν σε τροποποιημένες συνθήκες (παιχνίδια 1Χ1, 2Χ2 κá.) ενός αθλήματος. Εφαρμόζουν τις δεξιότητες με κατάλληλη τεχνική σε παιχνίδια όπως «κλέβω την μπάλα των άλλων κάνοντας ντρίμπλα», ολοκληρώνουν την προσπάθεια στον συντομότερο δυνατό χρόνο κá.</p>	
<p><b>Στόχος 2:</b> Ανάπτυξη ρουτίνας αθλητικών δεξιοτήτων και χορού.</p>	<p><b>Επιδίωξη 1 (Δ΄ τάξη):</b> Να συνδυάζουν τις αθλητικές δεξιότητες σε ρουτίνες και να τις εκτελούν με διαφορετικό ρυθμό, ροή και δύναμη. Να εκτελούν τουλάχιστον έναν χορό με διαφορετική διάταξη στον χώρο (π.χ. σε ευθεία, κύκλο).</p>	<p>Ακολουθούν τον ρυθμό εκτελώντας περπάτημα, τρέξιμο, άλματα. Βάζουν σε σειρά δεξιότητες μετακίνησης και τις εκτελούν σύμφωνα με τον ρυθμό. Εκτελούν χορούς (σε ευθεία, σε κύκλο κá) μόνοι, σε ζευγάρια, σε ομάδα.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Επιλέγουν χορούς διαφορετικών αντιπροσωπευτικών μέτρων, για την ανάπτυξη του ρυθμού, με διαφορετικές διατάξεις στον χώρο.</li> <li>➤ Επιλέγουν διαφορετικούς ρυθμούς.</li> <li>➤ Θέτουν ερωτήσεις, όπως «ποιες άλλες κινήσεις μπορούμε να κάνουμε με τον ρυθμό;».</li> </ul>
	<p><b>Επιδίωξη 1 (Ε΄ τάξη):</b> Να παρουσιάζουν επαρκή ικανότητα εκτέλεσης στο χορό.</p>	<p>Αλλάζουν ταχύτητα και κατεύθυνση, ενώ χειρίζονται μία μπάλα.</p>	

	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για τη ΣΤ΄ τάξη. Τα παιδιά αναπτύσσουν και τελειοποιούν την εκτέλεση των ήδη διδαχθεισών, στις προηγούμενες τάξεις, δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων.		➤ Παρουσιάζουν ποικιλία ερεθισμάτων, όπως παραδοσιακούς και σύγχρονους χορούς σάλας (βαλς, για την εκμάθηση των τριών βημάτων).
<b>Στόχος 3:</b> Ανάπτυξη ατομικών επιθετικών ενεργειών και αμυντικών ενεργειών.	<b>Επιδίωξη 1 (Δ΄ τάξη):</b> Να συμμετέχουν, σε μικρές ομάδες, σε δραστηριότητες που απαιτούν γνώση και εφαρμογή βασικών εννοιών (π.χ. αμυντική-επιθετική θέση κά) των αθλημάτων.	Παίρνουν αμυντική θέση μεταξύ του αντιπάλου και του στόχου κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού (π.χ. όπως 1:1 στην ποδοσφαίριση, στην καλαθοσφαίριση κά).	➤ Χρησιμοποιούν παιχνίδια και τροποποιημένες καταστάσεις παιχνιδιού ώστε να βοηθήσουν τους μαθητές να κατανοήσουν βασικά σημεία της ταχτικής και των κανονισμών των αθλοπαιδιών.
	<b>Επιδίωξη 1 (Ε΄ τάξη):</b> Να ελίσσονται επιθετικά, για να εκτελέσουν ρίψη/χτύπημα μπάλας ή για να βρεθούν σε ελεύθερο χώρο, ώστε να πάρουν πάσα χωρίς πίεση από αντίπαλο. <b>Επιδίωξη 2 (Ε΄ τάξη):</b> Να έχουν κατάλληλες αμυντικές τοποθετήσεις (π.χ. μεταξύ αντιπάλου και στόχου).	Διακρίνουν και εκτελούν τις ατομικές και επιθετικές ενέργειες. Εφαρμόζουν τη σωστή αμυντική τοποθέτηση σε διάφορα ομαδικά σπορ.	
	<b>Επιδίωξη 2 (ΣΤ΄ τάξη):</b> Να εκτελούν ικανοποιητικά ατομικές επιθετικές και αμυντικές ενέργειες σε διάφορα ομαδικά αθλήματα και ομαδικές ενέργειες.	Εκτελούν σε ικανοποιητικό επίπεδο ατομικές επιθετικές (π.χ. πάσα και κίνηση, προσποίηση και σκριν) και αμυντικές ενέργειες στην κανονική μορφή των αθλημάτων (π.χ. 3:3, 4:4 και 5:5 στην καλαθοσφαίριση).	
<b>Στόχος 4:</b> Ανάπτυξη επιθετικών και αμυντικών συνδυασμών και δεξιοτήτων προσανατολισμού.	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για τη Δ΄ τάξη. Τα παιδιά αναπτύσσουν και τελειοποιούν την εκτέλεση των ήδη διδαχθεισών, στις προηγούμενες τάξεις, δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων.		➤ Επιβραβεύουν τις ορθές επιλογές στην επίθεση και την άμυνα και προωθούν τη συνεργασία μεταξύ των παιδιών.  ➤ Επιδεικνύουν τα σημεία του ορίζοντα με τη χρήση πυξίδας και χάρτη.
	<b>Επιδίωξη 1 (Ε΄ τάξη):</b> Να εκτελούν, σε αρχικό στάδιο, κινητικούς επιθετικούς και αμυντικούς συνδυασμούς σε ομαδικά αθλήματα.	Εκτελούν επιθέσεις σε παιχνίδια 3 εναντίον 2 (συνθήκη που απαιτεί ταχύτητα και συνεργασία μεταξύ των παικτών έτσι ώστε ένας επιθετικός να βρεθεί μόνος κοντά στο καλάθι).	
	<b>Επιδίωξη 1 (ΣΤ΄ τάξη):</b> Να εκτελούν, σε αρχικό στάδιο δεξιότητες προσανατολισμού και χρησιμοποίησης χάρτη, για την ολοκλήρωση μίας αρχικής πορείας προσανατολισμού.	Αναγνωρίζουν τα σημεία του ορίζοντα και κινούνται σύμφωνα με τις παρεχόμενες οδηγίες, χρησιμοποιώντας χάρτη. Για παράδειγμα, όπως στο παιχνίδι του <i>κρυμμένου θησαυρού</i> , στον προσανατολισμό στο δάσος (orienteering).	

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

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><b>Στόχος 1:</b> Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των αθλητικών δεξιοτήτων.</p>	<p><b>Επιδίωξη 1 (Δ' τάξη):</b> Να γνωρίζουν ικανοποιητικά τα σημαντικά σημεία στην εκτέλεση των βασικών αθλητικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, με διαφορετικούς συνδυασμούς σχημάτων, επιπέδων, δύναμης, ταχύτητας και ροής και να τις παρουσιάζουν.</p>	<p>Εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης [π.χ. τρέξιμο και οριζόντιο άλμα με διαφορετικούς συνδυασμούς ταχύτητας (γρήγορα, αργά, εναλλάσσοντας αργό και γρήγορο ρυθμό), δύναμης (απαλά, σκληρά, στις άκρες των δαχτύλων, στα πέλματα) , ροής (με απότομες κινήσεις, ομαλά, χωρίς χρήση χεριών) και επιπέδου (σε ψηλό επίπεδο, σε χαμηλό επίπεδο)].</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Συσχετίζουν το διδακτικό αντικείμενο με γνώση που έχουν αποκτήσει τα παιδιά στο μάθημα της φυσικής.</li> <li>➤ Ζητούν από τα παιδιά να μελετήσουν από το βιβλίο της <i>φυσικής</i> το σχετικό μάθημα που αφορά τους μοχλούς.</li> <li>➤ Υποβάλλουν ερωτήσεις στα παιδιά (π.χ. «γιατί δεν μπορούμε να στείλουμε την μπάλα τόσο μακριά με την κεφαλιά, όσο με το σουτ;» κά).</li> </ul>
	<p><b>Επιδίωξη 1 (Ε' τάξη):</b> Να εξηγούν πώς μεταβάλλεται η κατεύθυνση ενός αντικειμένου και η ταχύτητα εκτέλεσης, ανάλογα με το μήκος και το σχήμα του σώματος. Να εξηγούν τις έννοιες που σχετίζονται με την αποτελεσματική χρήση των μοχλών, να εκτελούν ικανοποιητικά βάσει των εννοιών αυτών και να γνωρίζουν, ποιος είναι ο κατάλληλος εξοπλισμός για τη βελτίωση της εκτέλεσης.</p>	<p>Κατανοούν ότι το ανθρώπινο σώμα λειτουργεί ως μοχλός, κατά την εκτέλεση των δεξιοτήτων: εξασκούνται στο σουτ προς την εστία μετά από πάσα συμπαίκτη. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι όσο πιο μεγάλο μοχλό χρησιμοποιούν, τόσο πιο μακριά πηγαίνει η μπάλα.</p>	
	<p><b>Επιδίωξη 1 (ΣΤ' τάξη):</b> Να κατανοούν πιο ανεπτυγμένα κινητικά πρότυπα, καθώς ρολάρουν, υπερπηδούν, ισορροπούν, μεταφέρουν το βάρος τους, χειρίζονται όργανα με τα άνω και κάτω άκρα.</p> <p><b>Επιδίωξη 2:</b> Να εφαρμόζουν κινητικές έννοιες και αρχές στη μάθηση αθλητικών δεξιοτήτων, να έχουν αυξημένη χωρική αντίληψη και γνώση των σημαντικών σημείων εκτέλεσής τους.</p>	<p>Αναφέρουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης των δεξιοτήτων, όπως αντίθεση χεριού-ποδιού, φάση απελευθέρωσης του οργάνου κατά την εκτέλεση των ρίψεων.</p> <p>Παίρνουν θέση, ανάλογα με την κατεύθυνση της μπάλας, καλύπτουν τον κενό χώρο (π.χ. μεταξύ της μπάλας, του στόχου, του αντιπάλου και του εαυτού τους), κατευθύνουν την μπάλα σε κενό χώρο στο αντίπαλο γήπεδο, σε ένα παιχνίδι μπάσκετ.</p>	

<b>Στόχος 2:</b> Αναγνώριση και σχεδιασμός δραστηριοτήτων που βελτιώνουν τις αθλητικές δεξιότητες.	<b>Επιδίωξη 1 (Δ' τάξη):</b> Να γνωρίζουν και να σχεδιάζουν αθλητικές δεξιότητες (από προτεινόμενο κατάλογο), εφαρμόζοντας με αποτελεσματικότητα τις έννοιες του χώρου, της προσπάθειας και των σχέσεων. <b>Επιδίωξη 2 (Δ' τάξη):</b> Να γνωρίζουν και να επιλέγουν (από προτεινόμενο κατάλογο) τις κατάλληλες δραστηριότητες, για τη βελτίωση των αθλητικών δεξιοτήτων.	Εκτελούν ντρίμπλα σε διαφορετικό επίπεδο (π.χ. στο ύψος του ποδιού, χαμηλότερα από το γόνατο, στο ύψος της μέσης, αλλάζουν επίπεδο σε κάθε αναπήδηση), χώρος-κατεύθυνση (π.χ. μπροστά του, στη μια πλευρά, πίσω του, σε ευθεία, σε κύκλο, σε ζιγκ-ζαγκ), χώρος-πεδίο (π.χ. στον χώρο του, στο ίδιο σημείο, σε όλο το γήπεδο, μακριά από το σώμα, κοντά στο σώμα, με το άλλο χέρι).	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Επιλέγουν δραστηριότητες που εκτελούνται σε διαφορετικούς συνδυασμούς επιπέδων, σχημάτων, δύναμης, ταχύτητας και ροής.</li> <li>➤ Συνδέουν τη δημιουργία των παιχνιδιών με τα σπορ που αγαπούν τα παιδιά.</li> </ul>
	<b>Επιδίωξη 1 (Ε' τάξη):</b> Να μπορούν να σχεδιάσουν ένα χορό ή ένα αθλητικό παιχνίδι για μικρή ομάδα παιδιών.	Συζητούν, εξασκούνται και παρουσιάζουν ένα δικό τους παιχνίδι.	
	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για τη ΣΤ' τάξη. Τα παιδιά αναπτύσσουν και τελειοποιούν την εκτέλεση των ήδη διδαχθεισών, στις προηγούμενες τάξεις, δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων.		
<b>Στόχος 3:</b> Γνώση των επιθετικών και αμυντικών στρατηγικών.	<b>Επιδίωξη 1 (Δ' τάξη):</b> Να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν δύο τουλάχιστον απλές επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές/τακτικές, σε συνθήκες εκπαιδευτικού παιχνιδιού.	Εκτελούν μεταβιβάσεις, ενώ η αντίπαλη ομάδα προσπαθεί να κλέψει την μπάλα σε ένα παιχνίδι, επιδιώκοντας να μετακινηθούν σε ελεύθερο χώρο για την υποδοχή της, αποφεύγοντας τους αντιπάλους.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Δημιουργούν προσαρμοσμένες συνθήκες εκτέλεσης, οι οποίες είναι ανάλογες με το επίπεδο των παιδιών (π.χ. χαμηλότερο καλάθι, πιο ελαφριά μπάλα).</li> <li>➤ Δημιουργούν καταστάσεις αγώνα, για την εφαρμογή των στρατηγικών του παιχνιδιού.</li> <li>➤ Θέτουν ερωτήσεις στα παιδιά, για τα σημαντικά σημεία των στρατηγικών του παιχνιδιού.</li> </ul>
	<b>Επιδίωξη 1 (Ε' τάξη):</b> Να γνωρίζουν τις κατάλληλες επιθετικές ενέργειες και τις αμυντικές τοποθετήσεις στον χώρο, κατά τη διεξαγωγή ομαδικών δραστηριοτήτων, καθώς και τα σημαντικά σημεία εκτέλεσής τους. <b>Επιδίωξη 2 (Ε' τάξη):</b> Γνωρίζουν ικανοποιητικά επιθετικές και αντίστοιχα αμυντικές στρατηγικές/τακτικές και έννοιες παιχνιδιού (π.χ. 2 εναντίον 2, 3 εναντίον 3) και συνδυάζουν δεξιότητες δημιουργώντας σύνθετες κινητικές ρουτίνες για να βοηθήσουν τους συμπαίχτες τους ή να αποτρέψουν κινήσεις των αντιπάλων	Εφαρμόζουν την προσποίηση, το ξεμαρκάρισμα, την άμυνα «ένας προς έναν» (man-to-man) και διεκδικούν το ρημπάουντ σε τροποποιημένο παιχνίδι καλαθοσφαίρισης. Εκτελούν την κίνηση «δίνω και φεύγω» (give and go) σε παιχνίδι καλαθοσφαίρισης.	

	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για τη ΣΤ΄ τάξη. Τα παιδιά αναπτύσσουν και τελειοποιούν την εκτέλεση των ήδη διδαχθεισών, στις προηγούμενες τάξεις, δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων.		
<b>Στόχος 4:</b> Έλεγχος της κίνησης (ανατροφοδότηση, διόρθωση, καθορισμός στόχων).	<b>Επιδίωξη 1 (Δ΄ τάξη):</b> Να παρατηρούν και να αξιολογούν (βάσει καρτέλας) τα σημαντικά σημεία στην εκτέλεση μεμονωμένων δεξιοτήτων ή συνδυασμού (ρουτίνα) μίας ή περισσότερων κατηγοριών αθλητικών δεξιοτήτων.	Χωρισμένα σε ομάδες, τα μισά εκτελούν τη δεξιότητα [π.χ. μεταβίβαση με δάχτυλα, μεταβίβαση με τους πήχεις (μανσέτα), σερβίς κά] και τα υπόλοιπα αξιολογούν (βάσει καρτέλας) την εκτέλεση, ελέγχοντας τα σημαντικά σημεία.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Δημιουργούν καρτέλες αξιολόγησης με τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης των δεξιοτήτων.</li> <li>➤ Κατευθύνουν, μέσω οδηγιών, την προσοχή των παιδιών στα σημαντικά σημεία εκτέλεσης, κατά την επίδειξη της δεξιότητας.</li> <li>➤ Χρησιμοποιούν το <i>αμοιβαίο στιλ</i> διδασκαλίας.</li> <li>➤ Χρησιμοποιούν το στιλ του <i>αυτοελέγχου</i>, κατά τη διδασκαλία.</li> <li>➤ Ενθαρρύνουν τη συνέχιση της προσπάθειας των παιδιών με θετική ανατροφοδότηση.</li> <li>➤ Χρησιμοποιούν τα στιλ της <i>διαφοροποίησης του βαθμού δυσκολίας/μη αποκλεισμού</i>, κατά τη διδασκαλία.</li> <li>➤ Ενθαρρύνουν τη συζήτηση για τη σημασία της εξάσκησης και του καθορισμού ατομικών στόχων στη βελτίωση της απόδοσης.</li> <li>➤ Ακολουθούν τις αρχές καθορισμού στόχων.</li> </ul>
	<b>Επιδίωξη 1 (Ε΄ τάξη):</b> Να παρατηρούν την ύπαρξη σημαντικών σημείων κατά τη διάρκεια της προσωπικής εκτέλεσης (τεχνικής) ή κατά την εκτέλεση της τεχνικής από τον συμμαθητή σε διάφορες δεξιότητες, μίας ή περισσότερων κατηγοριών σε συνδυασμό.	Σε ζευγάρια, ο ένας εκτελεί τη δεξιότητα (π.χ. μεταβίβαση με δάχτυλα, τους πήχεις, σερβίς) και ο άλλος αξιολογεί βάσει καρτέλας, την εκτέλεση ελέγχοντας τα σημαντικά σημεία.	
	<b>Επιδίωξη 1 (ΣΤ΄ τάξη):</b> Να αναγνωρίζουν (με τη βοήθεια του διδάσκοντα) τα κύρια λάθη στις προσωπικές κινήσεις και τις λεπτομέρειες. <b>Επιδίωξη 2 (ΣΤ΄ τάξη):</b> Να επιλέγουν τρόπους εξάσκησης, ανάλογους με το επίπεδο κινητικής ανάπτυξής τους. <b>Επιδίωξη 3 (ΣΤ΄ τάξη):</b> Να αναγνωρίζουν τη σημασία του καθορισμού στόχων και τον ρόλο της συνεχούς εξάσκησης στη βελτίωση της απόδοσης.	Εξασκούνται ατομικά και αξιολογούν την απόδοσή τους με φύλλο ελέγχου. Επιλέγουν το επίπεδο δυσκολίας της άσκησης ανάλογα με τις δυνατότητές τους, για παράδειγμα μεταβάλλοντας τις παραμέτρους της δύναμης και της τροχιάς στη ρίψη και την υποδοχή. Εκτελούν σερβίς από τη γραμμή του σερβίς ή μέσα από το γήπεδο, στο απέναντι γήπεδο και επιλέγουν προσωπικούς στόχους απόδοσης.	

## ΕΝΟΤΗΤΑ: Σκοπός 3- Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης 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:
<b>Στόχος 1:</b> Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος.	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για τη Δ' τάξη. Τα παιδιά αναπτύσσουν και τελειοποιούν την εκτέλεση των ήδη διδαχθεισών, στις προηγούμενες τάξεις, δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων.		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Τοποθετούν στον χώρο άσκησης αφίσες που περιγράφουν τους μυς του σώματος.</li> </ul>
	<b>Επιδίωξη 1 (Ε' τάξη):</b> Να αναγνωρίζουν τους κύριους <b>μυς</b> του σώματος.	Εκτελούν διαφορετικές δραστηριότητες (π.χ. άλματα, κάμψεις, κοιλιακούς, ραχιαίους κά) και αναγνωρίζουν τους μυς που ασκούνται σε κάθε δραστηριότητα.	
	<b>Επιδίωξη 1 (ΣΤ' τάξη):</b> Να υπολογίζουν τη μέγιστη και την καρδιακή συχνότητα στην «ιδανική ζώνη» και να μετρούν τον καρδιακό παλμό σε δύο σημεία του σώματος (πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος της φυσικής δραστηριότητας). Να παρουσιάζουν ανεπτυγμένα πρότυπα, κατά την εκτέλεση δραστηριοτήτων διάρκειας 20 λεπτών, που διατηρούν την καρδιακή συχνότητα στο 60%-85% της μέγιστης, καθώς και δραστηριοτήτων που αυξάνουν το εύρος κίνησης και τη μυϊκή δύναμη/αντοχή.	Επιλέγουν 4-5 ασκήσεις-σταθμούς και ασκούνται στην «ιδανική ζώνη». Μετρούν και καταγράφουν τον καρδιακό παλμό: ηρεμίας, κατά τη διάρκεια και στο τέλος της άσκησης.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Εξηγούν στα παιδιά ότι ένας πρακτικός τρόπος για να καταλάβουν το 100% της προσπάθειάς τους είναι να νιώθουν εξουθενωμένα στο τέλος των ασκήσεων: το 60%-85% της προσπάθειας είναι να νιώθουν κούραση, αλλά να μπορούν να συνεχίσουν την άσκηση για λίγο ακόμη ή και να προχωρήσουν σε άλλη δραστηριότητα και το ελάχιστο ποσοστό προσπάθειας, όταν νιώθουν σαν να μην έκαναν τίποτα.</li> </ul>
<b>Στόχος 2:</b> Γνώση των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που προάγουν την υγεία και τον τρόπο ανάπτυξής τους.	<b>Επιδίωξη 1 (Δ' τάξη):</b> Να διαχωρίζουν τη μυϊκή δύναμη από τη μυϊκή αντοχή, να περιγράφουν πώς αναπτύσσεται η κάθε μία μέσω της άσκησης και να αναγνωρίζουν την επίδραση της «υπερφόρτωσης» σε αυτές. Να περιγράφουν πώς διατηρείται και πώς βελτιώνεται η ευλυγισία.	Εξασκούνται με μεγαλύτερο βάρος και λιγότερες επαναλήψεις, για την αύξηση της μυϊκής δύναμης και με λιγότερο βάρος και περισσότερες επαναλήψεις, για τη βελτίωση της μυϊκής αντοχής.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Εξηγούν την αρχή της υπερφόρτωσης (ένταση, διάρκεια, συχνότητα άσκησης) και θέτουν σχετικές ερωτήσεις στα παιδιά.</li> </ul>
	<b>Επιδίωξη 1 (Ε' τάξη):</b> Να εξηγούν έννοιες που σχετίζονται με την καρδιαγγειακή αντοχή, τη μυϊκή δύναμη/αντοχή και την ευλυγισία και να εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα.	Αυξάνουν την ένταση της δραστηριότητας, προκειμένου να επιτευχθεί η ιδανική καρδιακή συχνότητα.	

	<b>Επιδίωξη 1 (ΣΤ΄ τάξη):</b> Να διαχωρίζουν τη μυϊκή δύναμη από τη μυϊκή αντοχή και την αερόβια από την αναερόβια ικανότητα και να γνωρίζουν τους τρεις παράγοντες για την επίτευξη της «υπερφόρτωσης».	Ασκούνται σε σταθμούς εργασίας (κυκλική άσκηση ή κυκλική προπόνηση), με διαφορετικές δραστηριότητες (π.χ. κάμψεις-τάσεις αγκώνων, έλξεις, κοιλιακοί, καθίσματα με πλάτη στον τοίχο, ραχιαίοι, ανέβασμα σε σκαλοπάτια, σχοινάκι κá) και στη συνέχεια, περιγράφουν τι βελτιώνεται σε κάθε σταθμό.	κά). Τα παιδιά επιλέγουν από κατάλογο δραστηριοτήτων και εκτελούν τις ασκήσεις.
<b>Στόχος 3 (ισχύει για τη Δ΄ τάξη):</b> Γνώση των δραστηριοτήτων που βελτιώνουν τη σχετική με την υγεία ΦΚ, αλλά και του τρόπου εκτέλεσής τους.	<b>Επιδίωξη 1:</b> Να γνωρίζουν και να αναφέρουν τρία προσωπικά οφέλη από τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα και τα σημαντικά σημεία στην εκτέλεση των δραστηριοτήτων, για την ανάπτυξη της ΦΚ για την υγεία.	Παρουσιάζουν παιχνίδια ή δραστηριότητες που εκφράζουν τον δραστήριο τρόπο ζωής και τα αποτελέσματα από τη συμμετοχή ή το αντίθετο.	➤ Συζητούν για τα οφέλη από τη συμμετοχή στη ΦΚ.
<b>Στόχος 4:</b> Απόκτηση στοιχείων φυσικής κατάστασης που προάγουν την υγεία.	<b>Επιδίωξη 1 (Δ΄ τάξη):</b> Να έχουν ικανοποιητικά επίπεδα καρδιαγγειακής αντοχής, μυϊκής δύναμης/αντοχής, ευλυγισίας. <b>Επιδίωξη 2 (Δ΄ τάξη):</b> Να επιλέγουν και να συμμετέχουν τακτικά σε δύο διαφορετικές δραστηριότητες, για τη βελτίωση δύο διαφορετικών στοιχείων της ΦΚ για την υγεία.	Ολοκληρώνουν απόσταση 1.500 μ. με τρέξιμο και ενδιάμεσο βάδισμα, έχοντας σταθερό ρυθμό, σε χρονικό διάστημα ανάλογο της ηλικίας τους. Τρέχουν και ενδιάμεσα περπατούν απόσταση 1200μ. (για παιδιά ηλικίας 10-11 ετών). Το σκορ είναι ο χρόνος (σε λεπτά και δευτερόλεπτα) κάλυψης της απόστασης. Διατηρούν <i>Ατομική Καρτέλα Απόδοσης</i> με ατομικές επιδόσεις της καρδιαγγειακής αντοχής, της μυϊκής δύναμης και αντοχής και της ευλυγισίας.	➤ Παροτρύνουν τα παιδιά να βοηθήσουν στη διαμόρφωση του περιβάλλοντος για τη διεξαγωγή των τεστ ΦΚ αλλά και στην αξιολόγηση των συμμαθητών τους. ➤ Τονίζουν ότι ο στόχος είναι η ατομική βελτίωση.
	<b>Επιδίωξη 1 (Ε΄ τάξη):</b> Να ολοκληρώνουν απόσταση 1500 μ. με τρέξιμο (και βάδισμα ενδιάμεσα), σε χρονικό διάστημα ανάλογο της ηλικίας τους.	Τρέχουν σε διαδρομή που έχει δημιουργηθεί ανάλογα με τον χώρο που διαθέτει το σχολείο, καλύπτοντας συνεχόμενα ή διαλειμματικά αποστάσεις από 100 ως 300 μέτρα.	➤ Θέτουν ερωτήσεις για τα οφέλη της φυσικής



	<p><b>Επιδίωξη 1 (ΣΤ΄ τάξη):</b> Να γνωρίζουν ποιες δραστηριότητες αναπτύσσουν τη ΦΚ για την υγεία και τη θετική επίδραση της φυσικής δραστηριότητας και της προθέρμανσης-αποθεραπείας στην βελτίωσή της.</p> <p><b>Επιδίωξη 2 (ΣΤ΄ τάξη):</b> Να αναγνωρίζουν τις αρνητικές επιπτώσεις της υποκινητικότητας στην ΦΚ για την υγεία. Να γνωρίζουν καταστάσεις και δραστηριότητες που εγκυμονούν τραυματισμούς, αλλά και πώς να συμπεριφέρονται – να προσφέρουν πρώτες βοήθειες σε περιπτώσεις τραυματισμών κατά τη φυσική δραστηριότητα (π.χ. σ' ένα διάστρεμμα).</p>	<p>Δημιουργούν ή/και επιλέγουν δραστηριότητες προθέρμανσης και αναλαμβάνουν τη διεξαγωγή της συγκεκριμένης φάσης του προγράμματος (π.χ. αργό τρέξιμο ή παιχνίδι με μπάλα, διατάσεις, παιχνίδια προθέρμανσης). Επιλέγουν από κατάλογο και εκτελούν δραστηριότητες που αναπτύσσουν συγκεκριμένα στοιχεία ΦΚ για την υγεία.</p>	<p>δραστηριότητας (διατήρηση της υγείας, διασκέδαση, ικανότητα να εκτελείται φυσική εργασία, όχι συνεχής κούραση, θετική αυτο-εικόνα, αυξημένη ενέργεια για μάθηση, παράταση του προσδόκιμου ζωής).</p>
<p><b>Στόχος 5:</b> Καθορισμός στόχων και αξιολόγηση της ΦΚ που προάγει την υγεία.</p>	<p><b>Επιδίωξη 1 (Δ΄ τάξη):</b> Να καθορίζουν προσωπικούς στόχους για τη βελτίωση των παραμέτρων της ΦΚ για την υγεία και να συμμετέχουν σε διαδικασίες αξιολόγησής τους.</p>	<p>Δημιουργούν <i>Ατομικό Φυλλάδιο Στόχων</i> για τα στοιχεία της ΦΚ για υγεία. Ασκοούνται πάνω σε αυτό, καταγράφοντας τις επιδόσεις τους, τις οποίες χρησιμοποιούν για να θέσουν καινούργιους, ρεαλιστικούς στόχους.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Χρησιμοποιούν ασκησιολόγιο γνωστό στα παιδιά.</li> <li>➤ Βοηθούν τα παιδιά να θέσουν συγκεκριμένους στόχους (π.χ. βελτίωση 10% στους ραχιαίους).</li> <li>➤ Ενθαρρύνουν τα παιδιά να θέσουν προσωπικούς στόχους απόδοσης.</li> <li>➤ Ελέγχουν τακτικά τον <i>Ατομικό Φάκελο Μαθητή</i> (portfolio) και σχολιάζουν το περιεχόμενο σε συνεργασία με τον ίδιο το μαθητή.</li> <li>➤ Αφήνουν τα παιδιά να ασκηθούν μόνα τους. Επεμβαίνουν μόνο όταν κρίνουν πως είναι απαραίτητο.</li> </ul>
	<p><b>Επιδίωξη 1 (Ε΄ τάξη):</b> Να κατανοούν και να εξηγούν τα οφέλη που προκύπτουν από την επίτευξη των στόχων για την υγεία και να καθορίζουν μακροπρόθεσμους ατομικούς στόχους, σε εκείνα τα στοιχεία ΦΚ για την υγεία που διαγνώστηκαν αδυναμίες.</p> <p><b>Επιδίωξη 2 (Ε΄ τάξη):</b> Να σχεδιάζουν ένα απλό προσωπικό πρόγραμμα ΦΚ για την υγεία και να συμμετέχουν σε τυπική αξιολόγησή της.</p>	<p>Ολοκληρώνουν κυκλικά τις ακόλουθες δραστηριότητες: α) τρέξιμο καλύπτοντας απόσταση τουλάχιστον 600 μ., β) 3 σετ κοιλιακών και ραχιαίων, γ) 3 σετ κάμψεων-τάσεων αγκώνων, διατάσεις από εδραία θέση, διατάσεις σε ζευγάρια εξάσκησης, δ) στάση πελαργού (ισορροπία), με συγκεκριμένη διάρκεια εξάσκησης και διαλείμματος. Καταγράφουν τις επιδόσεις τους στην <i>Ατομική Καρτέλα Απόδοσης</i> (π.χ. το σκορ-χρόνο διέλευσης της διαδρομής) και οριοθετούν (με τη βοήθεια του διδάσκοντα) το <b>ν</b> στόχο που πρέπει να πετύχουν στην επόμενη προσπάθεια.</p>	
	<p><b>Επιδίωξη 1 (ΣΤ΄ τάξη):</b> Να ασκούνται ανεξάρτητα, με ελάχιστη επίβλεψη, να προσπαθούν να πετύχουν στόχους και να συμμετέχουν σε δραστηριότητες αξιολόγησης της ΦΚ που προάγουν την υγεία.</p>	<p>Αξιολογούν και αξιολογούνται σε δυο τεστ ΦΚ για υγεία και καταγράφουν τις επιδόσεις τους.</p>	

**ΕΝΟΤΗΤΑ: Σκοπός 4- Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης και της κοινωνικότητας.**

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><b>Στόχος 1:</b> Συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος για την επίτευξη στόχων.</p>	<p><b>Επιδίωξη 1 (Δ΄ τάξη):</b> Να συμμετέχουν σε όλες τις δραστηριότητες εντός σχολείου και σε επιλεγμένες δραστηριότητες εκτός σχολείου, για να βελτιώσουν την κινητική τους απόδοση και να πετύχουν προσωπικούς στόχους ΦΚ για την υγεία.</p>	<p>Μαθαίνουν τις συνέπειες της άσκησης για τον οργανισμό (π.χ. στους καρδιακούς σφυγμούς και τη θερμοκρασία του σώματος).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Χρησιμοποιούν την <i>κυκλική εξάσκηση</i> και συζητούν με τα παιδιά για τις προσαρμογές του οργανισμού τους στις ασκήσεις.</li> <li>➤ Παρέχουν ανατροφοδότηση που αναφέρεται στις προσαρμογές του οργανισμού και όχι στην άρτια από τεχνικής πλευράς εκτέλεση των ασκήσεων.</li> <li>➤ Αποκτούν σαφή εικόνα για τις ικανότητες των παιδιών, εφαρμόζοντας ανάλογες δοκιμασίες.</li> <li>➤ Δημιουργούν <i>σταθμούς άσκησης</i> με διαφορετικά είδη δραστηριοτήτων.</li> <li>➤ Συζητούν για τη φυσική δραστηριότητα, τονίζουν τη σημασία του ενεργητικού τρόπου ζωής και τα οφέλη από τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα, τον ρόλο της στην ψυχική-σωματική υγεία και την ακαδημαϊκή απόδοση, καθώς και τη σημασία του διά βίου ενεργητικού τρόπου ζωής.</li> </ul>
	<p><b>Επιδίωξη 1 (Ε΄ τάξη):</b> Να συμμετέχουν σε όλες τις δραστηριότητες εντός σχολείου και σε επιλεγμένες δραστηριότητες εκτός σχολείου, κάποιες από τις οποίες είναι σχεδιασμένες για τη βελτίωση των αδυναμιών τους.</p>	<p>Αξιολογούνται στην ταχύτητα, δύναμη κάτω άκρων και δύναμη άνω άκρων. Προτείνουν δραστηριότητες με τις οποίες θα βελτιώσουν τις αδυναμίες τους.</p>	
	<p><b>Επιδίωξη 1 (ΣΤ΄ τάξη):</b> Να συμμετέχουν σε αυτοεπιλεγμένες δραστηριότητες για τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας και μυϊκής δύναμης, εντός και εκτός σχολείου, ανάλογα με τα ενδιαφέροντά τους και να ξεχωρίζουν εκείνες που τα ευχαριστούν και θα τα οδηγήσουν στη διά βίου συμμετοχή.</p>	<p>Συμμετέχουν σε δραστηριότητες για την ανάπτυξη της αερόβιας ικανότητας, της μυϊκής ενδυνάμωσης, της ευλυγισίας ή της επιδεξιότητας (π.χ. σε χορούς, αθλήματα, εκπαιδευτικά παιχνίδια κά), τις οποίες έχουν επιλέξει.</p>	
<p><b>Στόχος 2:</b> Ανάπτυξη δημιουργικότητας και αυτοέκφρασης.</p>	<p><b>Επιδίωξη 1 (Δ΄ τάξη):</b> Να δημιουργούν (με τη βοήθεια του διδάσκοντα) κινητικές ρουτίνες (με ή χωρίς μουσική) και χορογραφίες και να τις παρουσιάζουν στους συμμαθητές.</p>	<p>Δημιουργούν και παρουσιάζουν τη δική τους σειρά κινήσεων, όπως ασκήσεις γυμναστικής (π.χ. ισορροπίες, βηματισμούς, άλματα, στροφές κά) και δεξιότητες της ενόργανης που ήδη γνωρίζουν.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ενημερώνουν τα παιδιά για τη σημασία του ρυθμού στην αποτελεσματική εφαρμογή των κινητικών ρουτινών και των αθλητικών δεξιοτήτων.</li> </ul>

	<p><b>Επιδίωξη 1 (Ε΄ τάξη):</b> Να χρησιμοποιούν την κίνηση ως μέσο έκφρασης και δημιουργικότητας και να αναπτύξουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, για τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες.</p>	<p>Εργάζονται σε ομάδες και παρουσιάζουν κινητικά ένα στοιχείο του ανεμοστρόβιλου (ο άνεμος μπορεί να εκφραστεί με τρέξιμο και αλλαγές κατεύθυνσης σε συγκεκριμένη διαδρομή, καθορισμένη από κώνους, η βροχή με τρέξιμο στις μύτες, τα σύννεφα με ασκήσεις με στεφάνια, οι κεραυνοί με το πέταγμα κορυιών, οι αστραπές με το πέταγμα φρίσμπι και το χαλάζι με γρήγορο και δυνατό επί τόπου τρέξιμο).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Χρησιμοποιούν σύγχρονη μουσική της αρεσκείας των παιδιών.</li> <li>➤ Ενθαρρύνουν και προωθούν τη συμμετοχή και των δύο φύλων στις δραστηριότητες.</li> <li>➤ Κατευθύνουν τα παιδιά στη δημιουργία κινητικών ρουτινών, με έμφαση στις γυμναστικές ασκήσεις και όχι μόνο στο χορό. Παράλληλα, όμως, τονίζουν όμως τη σημασία του ρυθμού.</li> </ul>
	<p><b>Επιδίωξη 1 (ΣΤ΄ τάξη):</b> Να παρακολουθούν τις δημιουργικές κινητικές ρουτίνες που εκτελούνται από έναν πιο έμπειρο και να συζητούν με τους συμμαθητές, για την έκφραση μέσω της κίνησης.</p> <p><b>Επιδίωξη 2 (ΣΤ΄ τάξη):</b> Να επιλέγουν ένα μέσο που τους ενισχύει την παρότρυνση και την ευχαρίστηση κατά την εξάσκηση.</p> <p><b>Επιδίωξη 3 (ΣΤ΄ τάξη):</b> Να σχεδιάζουν και να εκτελούν (ατομικά ή σε συνεργασία) ρουτίνες κινητικών δεξιοτήτων με μουσική ή άλλα κατάλληλα μέσα, κάποιες από τις οποίες βασίζονται σε ένα θέμα.</p>	<p>Δημιουργούν μικρές κινητικές ρουτίνες και τις παρουσιάζουν. Παρουσιάζουν και αναφέρουν τις δεξιότητες που χρησιμοποίησαν καθώς και τα στοιχεία που πιστεύουν πως εκφράστηκαν μέσα από την κίνηση.</p> <p>Επιλέγουν το μέσο (π.χ. έλξη βάρους – ή συνοδεία μουσικής) που τους ευχαριστεί περισσότερο για να ασκηθούν στη δύναμη/αντοχή χεριών, ποδιών, κοιλιακών και στην καρδιαγγειακή αντοχή.</p> <p>Σχεδιάζουν ατομικά ή σε συνεργασία μία ρουτίνα (π.χ. βήματα χορογραφίας για πατινάζ ή αερόμπικ κά) και εκτελούν με μουσική.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Συζητούν με τα παιδιά για την έκφραση μέσα από την κίνηση (π.χ. συναίσθημα, δύναμη, ρυθμό, χώρο, ροή, σχήμα κά).</li> <li>➤ Παροτρύνουν τη χρήση διαφορετικών μέσων παρουσίασης, όπως δημιουργικό χορό, παραδοσιακό χορό, ρυθμική, μιμητικό παιχνίδι κά.</li> <li>➤ Συμμετέχουν στις δραστηριότητες.</li> <li>➤ Δίνουν χρόνο στα παιδιά να εξασκηθούν.</li> <li>➤ Χρησιμοποιούν ελκυστική μουσική.</li> </ul>
<p><b>Στόχος 3:</b> Αύξηση του επιπέδου δυσκολίας κατά την εξάσκηση</p>	<p><b>Επιδίωξη 1 (Δ΄ τάξη):</b> Να αποδέχονται την άσκηση σε δυσκολότερες συνθήκες, την ανατροφοδότηση του διδάσκοντα και των συμμαθητών και να προσπαθούν να βελτιώσουν το επίπεδό τους.</p>	<p>Εκτελούν σε ζευγάρια πάσα στήθους στο μπάσκετ, αυξάνοντας σταδιακά την απόσταση ή προσθέτοντας κίνηση, ενώ ένας τρίτος μαθητής (ο παρατηρητής/βοηθός) ελέγχει την εκτέλεση και παρέχει ανατροφοδότηση (από κάρτες με τα σημαντικά σημείων των δραστηριοτήτων).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Παρέχουν ανατροφοδότηση, σχετική με την επικοινωνία (ενθάρρυνση προσπάθειας, θετική προσέγγιση) μεταξύ ασκούμενου και παρατηρητή.</li> </ul>
	<p><b>Επιδίωξη 1 (Ε΄ τάξη):</b> Να επιλέγουν κατάλληλες ασκήσεις με αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας, βάσει της προόδου τους και των εμπειριών επιτυχίας που αποκτούν.</p>	<p>Εξασκούνται στο σουτ στη χειροσφαίριση: διαφοροποιείται η απόσταση, η παρουσία (ή μη) τερματοφύλακα, το μέγεθος της εστίας. Τα παιδιά εκτελούν τις ασκήσεις σε όλες τις συνθήκες. Επιλέγουν ασκήσεις ανάλογα με τις επιδόσεις τους, τις οποίες εκτελούν στο επόμενο μάθημα.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Εφαρμόζουν το στίλ <i>του αυτοελέγχου</i> και της <i>διαφοροποίησης του βαθμού δυσκολίας</i>, κατά την εξάσκηση.</li> <li>➤ Διαμορφώνουν κατάλληλα τα επίπεδα δυσκολίας των δραστηριοτήτων, ώστε να διασφαλίζεται η εμπειρία επιτυχίας για όλα τα παιδιά.</li> </ul>

	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για τη ΣΤ΄ τάξη. Τα παιδιά αναπτύσσουν και τελειοποιούν την εκτέλεση των ήδη διδαχθεισών, στις προηγούμενες τάξεις, δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων.		
<b>Στόχος 4:</b> Απόλαυση από τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα.	<b>Επιδίωξη 1 (Δ΄ τάξη):</b> Να απολαμβάνουν τον ρόλο του θεατή σε διάφορες εκδηλώσεις φυσικής δραστηριότητας/σπορ/αθλοπαιδιών.	Παρακολουθούν βίντεο με μεγάλες στιγμές του σύγχρονου αθλητισμού και τις αντίστοιχες αντιδράσεις των θεατών σε αυτές. Αναλαμβάνουν ρόλους αθλητή, αγωνοδίκη και θεατή στα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Συζητούν με τα παιδιά, σχετικά με αποδεκτούς τρόπους αντιδράσεων των φιλάθλων στους αγώνες και τις συνέπειες των αντιδράσεων αυτών.</li> <li>➤ Δημιουργούν οι ίδιοι ή αναθέτουν στα παιδιά τον σχεδιασμό <i>Κανόνων Φιλάθλης Συμπεριφοράς</i>, οι οποίες αναρτώνται στον χώρο άθλησης.</li> <li>➤ Τονίζουν τη σημασία της συμμετοχής.</li> <li>➤ Απονέμουν μετάλλια για προσπάθεια και απόδοση.</li> </ul>
	<b>Επιδίωξη 1 (Ε΄ τάξη):</b> Να απολαμβάνουν τον συναγωνισμό ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα, να αποδέχονται τη νίκη με ταπεινότητα, να επαινούν τους αντιπάλους για την απόδοσή τους και να αναγνωρίζουν τις δυνατότητες της ηττημένης ομάδας.	Διοργανώνουν πρωτάθλημα τάξης/τμήματος, αναλαμβάνοντας ρόλους: κριτών, σημειωτών.	
	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για τη ΣΤ΄ τάξη. Τα παιδιά αναπτύσσουν και τελειοποιούν την εκτέλεση των ήδη διδαχθεισών, στις προηγούμενες τάξεις, δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων.		
<b>Στόχος 5:</b> Συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες.	<b>Επιδίωξη 1 (Δ΄ τάξη):</b> Να συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε ομαδικές δραστηριότητες στο φυσικό περιβάλλον με φίλους/συμμαθητές.	Συμμετέχουν σε δραστηριότητες προσανατολισμού και ενημερώνονται για τη χρήση/ανάγνωση των χαρτών, τη χρήση της πυξίδας και τα σημεία του ορίζοντα στον χάρτη.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Προτιμούν περιοχές για τη δραστηριότητα προσανατολισμού, οι οποίες να μην είναι ιδιαίτερα γνωστές στα παιδιά.</li> <li>➤ Ενθαρρύνουν τη συνεργασία.</li> <li>➤ Συζητούν με τα παιδιά για τον λόγο διαφοροποίησης των κανονισμών.</li> <li>➤ Θέτουν ερωτήσεις στα παιδιά, όπως: «Πότε συμμετέχουν περισσότεροι στη δημιουργία μιας φάσης, όταν επιτρέπεται η ντρίμπλα ή όταν απαγορεύεται;».</li> <li>➤ Δημιουργούν πρωτότυπα σενάρια δραστηριοτήτων.</li> <li>➤ Συζητούν για τη σημαντικότητα της συνεργασίας στην επίτευξη ομαδικών στόχων.</li> </ul>
	<b>Επιδίωξη 1 (Ε΄ τάξη):</b> Να δημιουργούν και να μετέχουν με την παρέα τους σε «παιχνίδια» της γειτονιάς ή του σχολείου (π.χ. ποδοσφαίρου, μπάσκετ, στίβου, κολύμβησης, χορών κá), προάγοντας τη συνεργασία.	Συμμετέχουν σε παιχνίδια με διαμορφωμένους κανονισμούς (χωρίς ή με μόνο μία ντρίμπλα).	
	<b>Επιδίωξη 1 (ΣΤ΄ τάξη):</b> Να συμμετέχουν σε πρωτότυπες και συναγωνιστικές δραστηριότητες, με σκοπό τη βελτίωση των συνθηκών εξάσκησης και του τελικού αποτελέσματος.	Αναφέρουν στρατηγικές που θα χρησιμοποιήσουν για την επίτευξη ομαδικών στόχων σε διάφορες δραστηριότητες και τις εκτελούν σύμφωνα με το σενάριο που δίνεται από τον διδάσκοντα: π.χ. «καθορίστε με ποιο τρόπο θα διασχίσετε το ποτάμι, έχοντας στη διάθεσή σας μόνο δύο σχεδίες». Συζητούν για την αποτελεσματικότητα των στρατηγικών που χρησιμοποίησαν.	

## 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:...
<b>Στόχος 1:</b> Σεβασμός στις ατομικές διαφορές.	<b>Επιδίωξη 1 (Δ' τάξη):</b> Να καταλαβαίνουν ότι όλοι πρέπει να συμμετέχουν στις φυσικές δραστηριότητες, να παρέχουν θετική ανατροφοδότηση σε όλα τα μέλη μιας μικρής ομάδας και να επαινούν την επιτυχημένη ολοκλήρωση μιας προσπάθειας.	Χωρισμένα σε ομάδες, παίζουν ομαδικά παιχνίδια-αθλοπαιδιές, όπου αξιολογούνται η <i>ομαδικότητα</i> και η <i>συνεργασία</i> [π.χ. το σκορ σημειώνεται ως εξής: για κάθε επιτυχημένη προσπάθεια (γκολ) στην οποία συμμετέχουν όλοι οι παίκτες, σημειώνονται οι μέγιστοι βαθμοί κá]. Η καταγραφή σε καρτέλες γίνεται από μία ομάδα παιδιών. Οι ρόλοι των ομάδων εναλλάσσονται.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Τονίζουν συχνά τη σημασία συμμετοχής όλων και τις συνέπειές της στις κοινωνικές δραστηριότητες.</li> <li>➤ Παρέχουν θετική ανατροφοδότηση σε όλα τα παιδιά και ειδικά σε όσα αναπτύσσουν επιτυχημένη συνεργασία.</li> </ul>
	<b>Επιδίωξη 1 (Ε' τάξη):</b> Να δέχονται και να σέβονται το επίπεδο επιδεξιότητας, το εθνικό, πολιτισμικό υπόβαθρο κά των συμμαθητών/συναθλητών.	Χωρισμένα σε ομάδες συναγωνίζονται μεταξύ τους σε μίνι πρωταθλήματα (π.χ. ποδοσφαίρου), κατανέμοντας τους λιγότερο ικανούς μαθητές σε διαφορετικές ομάδες. Οι κανονισμοί τροποποιούνται, έτσι ώστε να επιβραβεύεται η συνεργασία (π.χ. για να μετρήσει ένα τέρμα, πρέπει να συμμετέχουν στη δημιουργία της φάσης όλοι οι παίκτες της ομάδας, για κάθε θετική ενέργεια δίκαιου παιχνιδιού η ομάδα λαμβάνει 1 πόντο κá).	
	<b>Επιδίωξη 1 (ΣΤ' τάξη):</b> Να σέβονται τις διαφορές μεταξύ των ατόμων και να συνεργάζονται μαζί τους, ανεξαρτήτως επιπέδου, φύλου, εθνικότητας κά εντός και εκτός του περιβάλλοντος άσκησης.	Δημιουργούν μόνα τους ομάδες και παίζουν παιχνίδι ποδοσφαίρου με κανόνες, «όρους», για να παίζουν όλοι οι συμμετέχοντες. Κάθε ομάδα αποτελείται από αγόρια και κορίτσια, αλλά και άτομα διαφορετικού επιπέδου επιδεξιότητας στο άθλημα.	

<p><b>Στόχος 2:</b> Αναγνώριση της διαφορετικής προέλευσης των δραστηριοτήτων.</p>	<p><b>Επιδίωξη 1 (Δ' τάξη):</b> Να εξερευνούν το εθνικό υπόβαθρο διαφόρων χορών.</p> <p><b>Επιδίωξη 2 (Δ' τάξη):</b> Να εξερευνούν δραστηριότητες και παιχνίδια διαφορετικής πολιτισμικής ή εθνικής προέλευσης.</p> <p><b>Επιδίωξη 1 (Ε' τάξη):</b> Να αναγνωρίζουν την πιθανή ιστορική και πολιτισμική σημασία διαφόρων δραστηριοτήτων και παιχνιδιών.</p> <p><b>Επιδίωξη 2 (Ε' τάξη):</b> Να αναγνωρίζουν την ιστορική και πολιτισμική σημασία διαφόρων χορών.</p> <p><b>Επιδίωξη 1 (ΣΤ' τάξη):</b> Να αναγνωρίζουν διαφορετικά είδη δραστηριότητας και τον τρόπο που αυτές επιτρέπουν τη συμμετοχή σε ομαδικό επίπεδο.</p> <p><b>Επιδίωξη 2 (ΣΤ' τάξη):</b> Να γνωρίζουν την πιθανή ιστορική και πολιτισμική προέλευση διαφόρων χορών, παιχνιδιών και δραστηριοτήτων, τον ρόλο τους στην κατανόηση πολιτισμικών αξιών και να συμμετέχουν στις παραπάνω φυσικές δραστηριότητες.</p> <p><b>Επιδίωξη 3 (ΣΤ' τάξη):</b> Να σχεδιάζουν και να παρουσιάζουν τις παραπάνω δεξιότητες με τρόπο ανάλογο της προέλευσής τους.</p>	<p>Διαθεματικά διερευνούν τα κοινά σημεία μεταξύ εθνικών ή βαλκανικών παραδοσιακών χορών (μέσα από τη μουσική, τις ενδυμασίες κ.ά.) Εξασκούνται σε παιχνιδώδη μορφή του μπάντμιντον, σε ζεύγη, στον χώρο του βόλεϊ ή σε εξωτερικό χώρο διαμορφωμένο με τη βοήθεια ελαστικών σχοινιών, με σκοπό την εξοικείωση με την αγωνιστική μορφή του αθλήματος.</p> <p>Μαθαίνουν και εξασκούνται σε έναν παραδοσιακό χορό χωρίς μουσική και στη συνέχεια με τη συνοδεία μουσικής.</p> <p>Παιδιά με καταγωγή από άλλες χώρες παρουσιάζουν παραδοσιακούς χορούς του τόπου τους και βοηθούν τους συμμαθητές τους να τους μάθουν και να εξασκηθούν.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Έχουν από πριν δρομολογήσει τη διαθεματική προσέγγιση των χορών σε συνεργασία με τον δάσκαλο της τάξης, τον καθηγητή μουσικής και των καθηγητή των καλλιτεχνικών.</li> <li>➤ Ενημερώνουν τα παιδιά για την ιστορία των αθλημάτων και τους κανόνες τους, καθώς και τον τρόπο διεξαγωγής των αγώνων.</li> <li>➤ Συζητούν με τα παιδιά για τη φιλοσοφία των αθλημάτων (π.χ. του μπάντμιντον) και τις ομοιότητες και διαφορές του με σπορ μεγαλύτερης έντασης, ανατολικής-δυτικής προέλευσης κ.ά.</li> <li>➤ Συνδέουν την ιστορία, τον πολιτισμό και την παράδοση της χώρας προέλευσης με τις αντίστοιχες δραστηριότητες στις οποίες εξασκούνται στο μάθημα.</li> </ul>
<p><b>Στόχος 3:</b> Συνεργασία με όλους τους συμμαθητές.</p>	<p><b>Επιδίωξη 1 (Δ' τάξη):</b> Να συνεργάζονται πρόθυμα με συμμαθητές χαμηλότερης ικανότητας, όταν αυτό τους ζητείται, και να θέτουν στόχο που να μπορεί να επιτευχθεί και από όλους. Να δείχνουν αρετές και προσόντα ηγεσίας.</p>	<p>Συμμετέχουν σε αγώνες ταχύτητας ζευγών, στους οποίους τρέχουν δρόμο ταχύτητας 30 μ. και σημειώνεται η απόδοση του καθενός. Το τελικό σκορ κάθε ζεύγους αποτελείται από τον μέσο όρο των χρόνων (απόδοση) των δύο συνασκουμένων.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Επιβραβεύουν τα ζευγάρια-ομάδες που είχαν την καλύτερη συνεργασία.</li> <li>➤ Συμβουλεύουν τα παιδιά, δίνοντας έμφαση στη αναγκαιότητα της συμμετοχής όλων, στη δυνατότητα της προσφοράς όλων των μελών στην ομάδα (ανάλογα με τον ρόλο που θα τους</li> </ul>

	<p><b>Επιδίωξη 1 (Ε΄ τάξη):</b> Να γνωρίζουν τις αδυναμίες των συμμαθητών, να τροποποιούν ανάλογα ένα παιχνίδι ή μία δραστηριότητα και να θέτουν στόχο που μπορούν να πετύχουν με τη συμμετοχή κάποιου παιδιού με λιγότερες ικανότητες.</p> <p><b>Επιδίωξη 2 (Ε΄ τάξη):</b> Να συμμετέχουν με συμμαθητές και φίλους σε αξιολόγηση κινητικών προτύπων.</p>	<p>Χωρίζονται τυχαία σε μικτές ομάδες (αγόρια-κορίτσια), στις οποίες ορίζεται ένας/μία μαθητής/τρια ως αρχηγός. Κάθε αρχηγός διαλέγει μια χώρα από διαφορετική ήπειρο, της οποίας το όνομα δίνει στην ομάδα του. Οι ομάδες συναγωνίζονται μεταξύ τους σε σειρά αγωνισμάτων στίβου (π.χ. στο μπαλάκι, άλμα σε μήκος, ταχύτητα 30 μ., δρόμο αντοχής 1000 μ. κά). Κάθε παιδί αγωνίζεται σε ένα μόνο αγώνισμα. Τα παιδιά συζητούν και αποφασίζουν ποιος/ποια θα αγωνιστεί σε ποιο άθλημα.</p>	<p>δοθεί), καθώς και στη συμβολή της συνεργασίας στην επιτυχία.</p>
	<p>Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για τη ΣΤ΄ τάξη. Τα παιδιά αναπτύσσουν και τελειοποιούν την εκτέλεση των ήδη διδαχθεισών, στις προηγούμενες τάξεις, δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων.</p>		
<p><b>Στόχος 4:</b> Συμμετοχή σε τροποποιημένες δραστηριότητες για την επίτευξη της επιτυχίας.</p>	<p><b>Επιδίωξη 1 (Δ΄ τάξη):</b> Να συμμετέχουν σε παιχνίδι που έχει τροποποιηθεί, ώστε να προκαλεί το ενδιαφέρον όλων των συμμετεχόντων και να διασφαλίζουν την επιτυχία της ομάδας.</p>	<p>Χωρισμένα σε ομάδες, βρίσκονται στις μπασκέτες και συναγωνίζονται στα σουτ από απόσταση 2-3 μ. Το παιχνίδι ολοκληρώνεται μόλις κάποια ομάδα συμπληρώσει συγκεκριμένο και προεπιλεγμένο αριθμό σουτ.</p>	<p>➤ Διασφαλίζουν την παροχή του απαιτούμενου χρόνου για την ολοκλήρωση των συνεργατικών δραστηριοτήτων (π.χ. αφιερώνοντας δύο διδακτικές μονάδες σε μία δραστηριότητα), όταν αυτό είναι απαραίτητο.</p>
	<p>Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για τη Ε΄ τάξη. Τα παιδιά αναπτύσσουν και τελειοποιούν την εκτέλεση των ήδη διδαχθεισών, στις προηγούμενες τάξεις, δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων.</p>		
	<p><b>Επιδίωξη 1 (ΣΤ΄ τάξη):</b> Να παρουσιάζουν και να συμμετέχουν σε δραστηριότητες με τροποποιημένους κανόνες, δομές ή/και υλικό για την ίση συμμετοχή όλων.</p>	<p>Χωρισμένα σε δύο ομάδες, συνεργάζονται για να δημιουργήσουν ένα παιχνίδι, στο οποίο θα χρησιμοποιούνται όλα τα κομμάτια από το διαθέσιμο αθλητικό υλικό και θα συμμετέχουν όλα τα παιδιά που πρόκειται να λάβουν μέρος στο παιχνίδι. Κάθε ομάδα παρουσιάζει και εξηγεί τους κανόνες του παιχνιδιού της σε όλη την τάξη, υποδεικνύοντας τρόπους για να συμμετέχουν όλοι οι παίχτες. Η μία ομάδα εξασκείται παίζοντας το παιχνίδι που δημιούργησε η άλλη.</p>	

**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:
<b>Στόχος 1:</b> Ασφαλής διεξαγωγή δραστηριοτήτων.	<b>Επιδίωξη 1 (Δ΄ τάξη):</b> Να αναγνωρίζουν και να επιλέγουν τα κατάλληλα όργανα εξάσκησης για την ασφαλή διεξαγωγή παιχνιδιών, αθλημάτων και χορών ή/και τον κατάλληλο συνασκούμενο, για να αναπτύξουν αποτελεσματικά μία δεξιότητα. Να ενθαρρύνουν τους συμμαθητές ή την ομάδα τους να μοιραστούν τουλάχιστον μία ιδέα και έναν κατάλληλο κανόνα, για την ανάπτυξη μιας κινητικής δραστηριότητας που θα παρουσιάσουν.	Γνωρίζουν τους σωστούς τρόπους χρήσης του εξοπλισμού για τις δεξιότητες, τις δραστηριότητες, τα αθλήματα του μαθήματος. Κινούνται αποτελεσματικά και με ασφάλεια ανάμεσα στους συμμαθητές τους (π.χ. για να επανακτήσουν τον έλεγχο μίας μπάλας, κατά τη διάρκεια ενός αθλητικού παιχνιδιού).	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Επικεντρώνουν τη διδασκαλία στην αφομοίωση των κανόνων ασφαλούς εκτέλεσης των δραστηριοτήτων.</li> <li>➤ Επιδιώκουν την ορθή εκτέλεση (ποσοτικά και ποιοτικά) μιας δεξιότητας να είναι αποτέλεσμα εφαρμογής των κανόνων και εκτέλεσης των προασκήσεων.</li> <li>➤ Χρησιμοποιούν την κατάλληλη ορολογία, απευθυνόμενοι στα παιδιά, σχετικά με τους κανονισμούς των δραστηριοτήτων.</li> <li>➤ Προμηθεύουν στα παιδιά πληροφοριακό υλικό με τους κανόνες και τους κινδύνους που σχετίζονται με συγκεκριμένες φυσικές δραστηριότητες και σπορ.</li> <li>➤ Ενθαρρύνουν τα παιδιά να ψάξουν σε διάφορες βάσεις πληροφοριών και να εντοπίσουν αρχές και κανόνες ασφάλειας για την ασφαλή συμμετοχή σε διάφορες φυσικές δραστηριότητες και σπορ, δημιουργώντας παράλληλα τα κατάλληλα πρωτόκολλα συμμετοχής.</li> </ul>
	<b>Επιδίωξη 2 (Δ΄ τάξη):</b> Να εφαρμόζουν κατάλληλους κανόνες συμπεριφοράς για την κίνηση, τον χορό και τα παιχνίδια και να κινούνται με ασφάλεια στον χώρο του σχολικού και εξωσχολικού περιβάλλοντος.	Συμμετέχουν με ασφάλεια σε δραστηριότητες της καθημερινότητάς τους, όπως ποδηλασία, πατίνια, σκέιτμπορντ κά.	
	<b>Επιδίωξη 1 (Ε΄ τάξη):</b> Να αναγνωρίζουν τους παράγοντες ασφάλειας και να ακολουθούν κανόνες για την ασφαλή συμμετοχή σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.		



	<b>Επιδίωξη 1 (ΣΤ΄ τάξη):</b> Να γνωρίζουν και να τηρούν τους κανόνες/κανονισμούς και να χρησιμοποιούν κατάλληλα τον χώρο και τον αθλητικό εξοπλισμό για την ασφαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων.	Γνωρίζουν τους κανόνες και την αντίστοιχη ορολογία τους και επιδεικνύουν επίγνωση των λαθών και των λανθασμένων ενεργειών τους, ως προς την ασφαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων.	
<b>Στόχος 2:</b> Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής συμπεριφοράς.	<b>Επιδίωξη 1 (Δ΄ τάξη):</b> Να παρατηρούν την εκτέλεση της άσκησης από τον συμμαθητή ή τον φίλο τους και να τον βοηθούν να τη βελτιώσει. <b>Επιδίωξη 2 (Δ΄ τάξη):</b> Να μην αντιδρούν άσχημα στους διαιτητές, τους συμμαθητές, ή τους αντιπάλους και να αναλαμβάνουν πρωτοβουλία για την επίλυση διαφωνιών. Να γνωρίζουν και να ενσωματώνουν ικανοποιητικά τα <i>Ολυμπιακά Ιδεώδη</i> στις δραστηριότητές τους. <b>Επιδίωξη 3 (Δ΄ τάξη):</b> Να δεσμεύονται στη μάθηση μιας νέας δεξιότητας εκτός σχολικού περιβάλλοντος και να ολοκληρώνουν ό,τι έχουν αναλάβει σε συγκεκριμένο χρόνο.	Εξασκούνται, σε ζευγάρια και σε μικρές μπασκέτες, στις ελεύθερες βολές. Το ένα παιδί σουτάρει και το άλλο αξιολογεί και σημειώνει σε <i>Καρτέλα Κριτηρίων</i> (εναλλάξ). (π.χ. καταγράφει πόσα από τα σουτ που έγιναν σε προκαθορισμένο χρόνο ήταν επιτυχημένα).	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Για να ενισχύσουν το ενδιαφέρον των παιδιών για εξάσκηση και συνεργασία, μειώνουν τις συνθήκες εκτέλεσης της άσκησης (π.χ. χρησιμοποιούν μίνι μπασκέτες ή/και μειώνουν την απόσταση της ελεύθερης βολής), αυξάνοντας έτσι τις επιτυχημένες προσπάθειές τους.</li> <li>➤ Αξιολογούν και οι ίδιοι την απόδοση των μαθητών, καταγράφοντας την στις καρτέλες (π.χ. αξιολογούν ενδεικτικά ένα δείγμα 5-6 μαθητών).</li> <li>➤ Προσπαθούν να μη διακόπτουν την εξάσκηση με παρατηρήσεις. Τονίζουν ότι οι αρχικές οδηγίες και οι γνώσεις των μαθητών είναι αρκετές για να γυμναστούν μόνοι τους.</li> <li>➤ Επιβραβεύουν ατομικά και ομαδικά κάθε εκδήλωση συμπεριφοράς των παιδιών που δείχνει σεβασμό και μεγαλοψυχία προς τον αντίπαλο και τους κανόνες.</li> </ul>

	<p><b>Επιδίωξη 1 (Ε΄ τάξη):</b> Να εξασκούνται ατομικά ή ομαδικά και να ολοκληρώνουν σειρά δεξιοτήτων, σε μικρό χρονικό διάστημα, θέτοντας βασικούς κανόνες και στόχους, με ελάχιστη επίβλεψη του διδάσκοντα. Να σταματούν και να προτείνουν αλλαγές, για να διασφαλίσουν την επιτυχημένη ολοκλήρωση της δεξιότητας.</p> <p><b>Επιδίωξη 2 (Ε΄ τάξη):</b> Να βοηθούν και να σέβονται τη διαιτησία σε μία δραστηριότητα (παιχνίδι ή σπορ) με τους συμμαθητές, τους συναθλητές και τους αντιπάλους. Να μην επικροτούν τη βία και να μην τη χρησιμοποιούν. Να περιγράφουν τα <i>Ολυμπιακά Ιδεώδη</i> με αντίστοιχα παραδείγματα και να τα ενσωματώνουν ικανοποιητικά στο περιβάλλον άσκησης και ευρύτερα.</p>	<p>Χωρισμένα σε ομάδες, εκτελούν σλάλομ ανάμεσα σε κώνους και στη συνέχεια, επιστρέφουν στην αφετηρία. Τα παιδιά χρονομετρούνται και ως σκορ, ορίζεται το άθροισμα των χρόνων όλων των μελών κάθε ομάδας. Η άσκηση επαναλαμβάνεται, αφού προηγουμένως τα παιδιά θέσουν ομαδικούς στόχους βελτίωσης.</p> <p>Παρακολουθούν αποσπάσματα από αθλητικά γεγονότα και εντοπίζουν τις αντιαθλητικές συμπεριφορές, συζητούν τις αιτίες και προτείνουν τρόπους πρόληψης και επίλυσης των διαφωνιών.</p> <p>Δημιουργούν πρωτόκολλα <i>αθλητικής συμπεριφοράς</i> τα οποία συζητούν σε κάθε περίπτωση καταστρατήγησης των κανόνων ή εκδήλωσης μη αποδεκτής συμπεριφοράς.</p>	<p>➤ Δημιουργούν σε συνεργασία με τους άλλους διδάσκοντες σε επίπεδο σχολείου μια αθλητική κουλτούρα στην οποία αναγνωρίζεται και επιβραβεύεται κάθε εκδήλωση που δείχνει έμπρακτη εφαρμογή των <i>Ολυμπιακών Ιδεωδών</i> και σεβασμό της ανθρώπινης υπόστασης, τόσο στους αθλητικούς χώρους όσο και έξω από αυτούς.</p>
--	---	--	--

	<p><b>Επιδίωξη 1 (ΣΤ΄ τάξη):</b> Να εξασκούνται για τη βελτίωση της κινητικής απόδοσης, της κινητικής δημιουργικότητας ή της κατάστασης της υγείας, χωρίς υπενθύμιση. Να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν στην πράξη δεξιότητες επίλυσης διαφωνιών.</p> <p><b>Επιδίωξη 2 (ΣΤ΄ τάξη):</b> Να γνωρίζουν τους όρους «καλή αθλητική συμπεριφορά», «δίκαιο παιχνίδι», τη σχετική σημασία της νίκης και της ήττας, τα <i>Ολυμπιακά Ιδεώδη</i> γενικότερα και να τα ενσωματώνουν κατάλληλα σε περιβάλλοντα άσκησης. Να σέβονται και να δέχονται αναντίρρητα τις αποφάσεις των διαιτητών.</p>	<p>Δημιουργούν ομάδες και παίζουν κάποιο άθλημα, εφαρμόζοντας τα ιδεώδη «ευ αγωνίζεσθαι», «δίκαιο παιχνίδι» κá. Μερικά παιδιά αναλαμβάνουν ρόλους διαιτητή, προπονητή, θεατών και καταγράφουν αντίστοιχα την τήρηση των κανόνων, την προσπάθεια για τη νίκη, τη σωστή αθλητική συμπεριφορά κá. Στο τέλος του παιχνιδιού, αναφέρουν παραδείγματα (θετικά ή αρνητικά) αθλητών, προπονητών, διαιτητών ή ομάδων με συμπεριφορές ανάλογες με αυτές που παρατήρησαν.</p>	
<p><b>Στόχος 3:</b> Επίλυση διαφωνιών και αντιμετώπιση δύσκολων συνθηκών.</p>	<p>Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για τη Δ΄ τάξη. Τα παιδιά αναπτύσσουν και τελειοποιούν την εκτέλεση των ήδη διδαχθεισών, στις προηγούμενες τάξεις, δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων.</p> <p><b>Επιδίωξη 2 (Ε΄ τάξη):</b> Να συμμετέχουν σε ομαδικές δεξιότητες επίλυσης διαφωνιών, αλλά να σταματούν να ασχολούνται, όταν αυτές δεν έχουν θετικό αποτέλεσμα.</p> <p><b>Επιδίωξη 3 (ΣΤ΄ τάξη):</b> Να συμπεριφέρονται κατάλληλα σε περιστατικά τραυματισμών που σχετίζονται με τη φυσική δραστηριότητα (π.χ. διάστρεμμα).</p>	<p>Παίζουν όλα μαζί παιχνίδι της αρεσκείας τους με διαιτητή τον διδάσκοντα, ο οποίος φροντίζει κατά τη διάρκεια του αγώνα να δημιουργεί συνθήκες/σενάρια διαφωνιών ανάμεσα στους μαθητές ή με τον διαιτητή. Στο τέλος του παιχνιδιού, γίνεται σχετική συζήτηση.</p> <p>Συμμετέχουν, σε ομάδες, σε αθλητικό παιχνίδι . Μία ομάδα παιδιών συμπληρώνουν φόρμα αξιολόγησης (π.χ. κυκλώνουν τη σωστή απάντηση σε ερωτήσεις, όπως «ποια είναι τα συμπτώματα μιας θλάσης; α. αιμορραγία; β. οίδημα; γ. πόνος; δ. αιμάτωμα;» κá). Οι απαντήσεις τοποθετούνται στο κουτί κάθε ομάδας. Νικήτρια είναι η ομάδα με τις περισσότερες σωστές απαντήσεις. Οι ρόλοι των ομάδων εναλλάσσονται.</p>	<p>➤ Βοηθούν τα παιδιά να καταλάβουν ότι όσο υπάρχουν άνθρωποι θα υπάρχουν και διαφορές μεταξύ τους και ότι ο τρόπος αντιμετώπισης των διαφορών-διαφωνιών αποτελεί την ειδοποιό διαφορά του πολιτισμένου και του ώριμου ατόμου ή κοινωνίας.</p>

<b>Στόχος 4:</b> Επίδειξη υπεύθυνης κοινωνικής συμπεριφοράς.	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για τη Δ' τάξη. Τα παιδιά αναπτύσσουν και τελειοποιούν την εκτέλεση των ήδη διδαχθεισών, στις προηγούμενες τάξεις, δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων.		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Επιβραβεύουν τις θετικές προσπάθειες των παιδιών, συνδέοντάς τις με τα θέματα των δραστηριοτήτων (π.χ. την ανακύκλωση).</li> <li>➤ Παρέχουν ανατροφοδότηση, κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, με κατάλληλες αναφορές (π.χ. για τον ρόλο της ανακύκλωσης στη ζωή μας).</li> <li>➤ Επιβλέπουν την τήρηση των κανόνων-κανονισμών από όλα τα παιδιά, επαινούν και επιβραβεύουν τις επιθυμητές συμπεριφορές.</li> </ul>
	<b>Επιδίωξη 1 (Ε' τάξη):</b> Να αναγνωρίζουν την υπεύθυνη συμπεριφορά και να την εφαρμόζουν και εκτός του κινητικού περιβάλλοντος. Να μην επικροτούν και να μην εφαρμόζουν τη βία. Να δείχνουν ενδιαφέρον, φροντίδα και να βοηθούν παιδιά μικρότερης ηλικίας σε κινητικές δραστηριότητες.	Ασχολούνται με σημαντικά θέματα, όπως η ανακύκλωση και η προστασία του φυσικού περιβάλλοντος. Σε project τα παιδιά ενημερώνονται για τους κινδύνους από τους οποίους απειλείται το δάσος και σε ημερήσια εκδήλωση γνωριμίας φυσικών δραστηριοτήτων βουνού, προβαίνουν σε καταγραφή των προβλημάτων και σε ενέργειες προστασίας του (συντάσσουν έγγραφο προς τη δασική υπηρεσία και τον τοπικό δήμο, προβαίνουν σε καθαρισμό των απορριμμάτων κά).	
	<b>Επιδίωξη 1 (ΣΤ' τάξη):</b> Να γνωρίζουν τα Ολυμπιακά ιδεώδη γενικότερα και να τα ενσωματώνουν και εκτός του κινητικού περιβάλλοντος. Να συμπεριφέρονται κατάλληλα ως θεατές/φίλαθλοι, να βοηθούν πρόθυμα άτομα κάθε ηλικίας που έχουν ανάγκη και να συμμετέχουν σε δραστηριότητες με όλους (όχι μόνο με φίλους).	Χωρισμένα σε ομάδες, παίζουν (π.χ. ποδόσφαιρο), όπου δεν επιτρέπεται το άγγιγμα αντίπαλου παίχτη και πρέπει η μπάλα να περάσει από τα πόδια τριών παιχτών για να μετρήσει το γκολ. Με λανθασμένη εκτέλεση του πλάγιου άουτ, η μπάλα πηγαίνει στην αντίπαλη ομάδα. Μία ομάδα παιδιών φροντίζουν για την ομαλή διεξαγωγή του παιχνιδιού («καλή αθλητική συμπεριφορά»), την τήρηση των κανονισμών («δίκαιο παιχνίδι») και καταγράφουν σε φύλλο αγώνα τις παρατηρήσεις τους. Οι ρόλοι των ομάδων εναλλάσσονται.	