

Πρόγραμμα Σπουδών Φυσικής Αγωγής για το Γυμνάσιο



ΕΣΠΑ 2007-13\Ε.Π. Ε&ΔΒΜ\Α.Π. 1-2-3
«ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σχολείο 21^{ου} αιώνα) – Νέο Πρόγραμμα Σπουδών , Οριζόντια Πράξη» MIS:
295450

Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ε. Κ. Τ.)

Το παρόν έργο έχει παραχθεί από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο στο πλαίσιο υλοποίησης της Πράξης «*ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σχολείο 21ου αιώνα) – Νέο πρόγραμμα σπουδών, στους Άξονες Προτεραιότητας 1,2,3, -Οριζόντια Πράξη*», με κωδικό MIS 295450 και ειδικότερα στο πλαίσιο του Υποέργου 1: «*Εκπόνηση Προγραμμάτων Σπουδών Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και οδηγών για τον εκπαιδευτικό «Εργαλεία Διδακτικών Προσεγγίσεων*».

Επιστημονικό Πεδίο: **Σχολική και Κοινωνική Ζωή**

Διδακτικό Μαθησιακό Αντικείμενο: **Φυσική Αγωγή**

7.1 Η Φυσική Αγωγή στο Γυμνάσιο σε μια εικόνα

1
ΤΙ
προσπαθούμε
να πετύχουμε;

Οι έξι Σκοποί της ΦΑ στο Γυμνάσιο αποβλέπουν στη δημιουργία μαθητών...	Που διασκεδάζουν από τη συμμετοχή τους στο σχολείο, προοδεύουν και επιτυγχάνουν		Με αυτοπεποίθηση που κατέχουν τις δεξιότητες, τις γνώσεις και την εμπειρία για να ζήσουν μια ζωή με υγεία και δημιουργικά ενδιαφέροντα.		Με αναπτυγμένη υπευθυνότητα για τον εαυτό τους, τους άλλους και το περιβάλλον – Που είναι ενημερωμένοι καταναλωτές κάνοντας υπεύθυνες επιλογές για την υγεία τους
	- Με επαρκείς γνώσεις και υψηλό επίπεδο κινητικών δεξιοτήτων ώστε να συμμετάσχουν με επάρκεια & αποτελεσματικά σε ΦΔ και σπορ που ταιριάζουν στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντά τους. - Με υψηλό επίπεδο ΦΚ για υγεία και με διάθεση για συνεχή βελτίωσή της. - Με ενδιαφέρον για ατομική πρόοδο.	- Με ολοκληρωμένες γνώσεις για: το σώμα τους, την επίδραση της άσκησης στην υγεία, την οργάνωση και την αξιολόγηση ατομικού προγράμματος άσκησης, την επίλυση ατομικών προβλημάτων που σχετίζονται με την άσκηση, τη διατροφή και τη ρύθμιση του σωματικού βάρους. - Με θετική στάση προς την άσκηση και την υγιεινή ζωή.	Με αναπτυγμένη δημιουργικότητα που τους δίνει τη δυνατότητα να εκφραστούν μέσω της κίνησης και να δημιουργήσουν νέες μορφές κίνησης με βάση τα ενδιαφέροντα του φύλου.	Με αναπτυγμένες δεξιότητες ζωής, όπως θάρρος, κουράγιο, αισιοδοξία, στοχοθεσία, επιμονή και αυτοπεποίθηση που θα τους επιτρέψουν να δοκιμάζουν, να πειραματίζονται, να εξερευνούν και να προσαρμόζονται με ευκολία σε διαφορετικά περιβάλλοντα, και να αντιμετωπίζουν προβλήματα της εφηβείας και της καθημερινότητάς τους.	Με αναπτυγμένες κοινωνικές δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν να: συνυπάρχουν παραγωγικά με άλλα άτομα, εντάσσονται ομαλά σε ομάδες, συνεργάζονται, σέβονται τους κανόνες, και να επιδεικνύουν ενσυνείδητα αποδεκτή κοινωνική συμπεριφορά μέσα στο σχολείο και έξω απ' αυτό.
 ώστε να με το τέλος της υποχρεωτικής εκπαίδευσης να έχουν όλα τα χαρακτηριστικά του 'εκπαιδευμένου μαθητή στη Φυσική Αγωγή'!				
Κάθε παιδί μέσα από το μάθημα της ΦΑ δικαιούται....	Να βελτιώσει την υγεία του (σωματικά-συναισθηματικά-κοινωνικά).	Να είναι αποδεκτό από του άλλους, ενταγμένο σε ομάδα και να συνεισφέρει θετικά.	Να απολαμβάνει και να διασκεδάζει από τη συμμετοχή, να επιτυγχάνει ατομικούς και ομαδικούς στόχους	Να αντιμετωπίζεται ως ξεχωριστή προσωπικότητα, να καθοδηγείται και να δέχεται εξατομικευμένη προσοχή και βοήθεια όπου απαιτείται	Να έχει τις ίδιες ευκαιρίες για προσωπική ανάπτυξη και απόδοση
Η μάθηση επικεντρώνεται:	Στην ανάπτυξη δεξιοτήτων που σχετίζονται με συγκεκριμένες ΦΔ, σπορ και αθλοπαιδιές	- Στην ανάπτυξη της δημιουργικής σκέψης και της φαντασίας, - Στην απόκτηση και εφαρμογή γνώσεων από την αθλητική επιστήμη, - Στη συμμόρφωση με κανόνες που σχετίζονται με το άτομο και τη συνύπαρξη με άλλους.	- Στην απόκτηση και εφαρμογή (σε ατομικό επίπεδο) γνώσεων για τη ΦΚ, τη διατροφή και την υγεία, - Στην ανάπτυξη της ΦΚ που σχετίζεται με την υγεία.	Στην ανάπτυξη και εφαρμογή στην καθημερινή πρακτική στο σχολείο και εκτός σχολείων δεξιοτήτων ζωής.	Στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και κατάλληλης κοινωνικής συμπεριφοράς.

2
ΠΩΣ
οργανώνουμε
τη μάθηση;

Το Πρόγραμμα Σπουδών στη ΦΑ για το Γυμνάσιο αποτελεί μια ολοκληρωμένη και σχεδιασμένη μαθησιακή εμπειρία που έχει κοινές αξίες και στόχους με όλα τα άλλα μαθήματα και τις διαστάσεις του σχολείου. Η κίνηση αποτελεί το βασικό μέσο επίτευξης των γενικών σκοπών της εκπαίδευσης και των ειδικότερων στόχων του μαθήματος. Η ΦΑ στοχεύει στην ισόρροπη ανάπτυξη του μαθητή, επιτυγχάνοντας συγκεκριμένα αποτελέσματα στον κινητικό, νοητικό, συναισθηματικό και κοινωνικό τομέα ανάπτυξης.							
Συστατικά στοιχεία της μάθησης	Το Περιβάλλον	Η Αξιολόγηση	Οι πρόσθετες ευκαιρίες μάθησης & αλληλεπίδρασης	Μάθηση μέσα και έξω από την τάξη	Περιεχόμενα/ Δράσεις	Εξατομίκευση	Διδακτικές προσεγγίσεις
Προσεγγίσεις στη μάθηση	Προσαρμοσμένο: (α) στις μαθησιακές ανάγκες σε σχέση με την ηλικία και τα ενδιαφέροντα του φύλου, και (β) στις σύγχρονες	Γίνεται με στόχο: (α) Την αξιόπιστη αποτίμηση της μάθησης και της απόδοσης κατά Σκοπό, & (β) Τη βοήθεια του μαθητή να εντοπίσει τις προσωπικές αδυναμίες, να δεσμευτεί για τη βελτίωσή τους, να θέσει	Ευκαιρίες για σωματική, κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη: (α) Εντός του σχολικού περιβάλλοντος (στο πλαίσιο λειτουργίας του μαθήματος της ΦΑ	Με την τακτική συμμετοχή σε αναπτυξιακές ΦΔ, με τη συμμετοχή σε μέρες δοκιμής νέων και προκλητικών δραστηριοτήτων	Ατομικές και ομαδικές, στο σχολείο και στη φύση, με και χωρίς συναγωνισμό παρέχοντας το πλαίσιο για	Μάθηση με σεβασμό στα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της εφηβείας και τις ατομικές προτιμήσεις των παιδιών.	Εξατομικευμένα για τη βελτίωση της ΦΚ και ομαδικά για τις ΦΔ, τα σπορ και τις αθλοπαιδιές. Χρήση όλου του φάσματος των στιλ διδασκαλίας, δίνοντας έμφαση στην αλληλεπίδραση, στην αυτό-ανακάλυψη, στη δημιουργία, στον

	τάσεις (ασφαλές, προκλητικό για την ανάπτυξη της δημιουργικότητας, υποστηρικτικό στις ατομικές διαφορές, ενταξιακό για παιδιά με μειωμένες ικανότητες).	προσωπικούς στόχους επίτευξης και να σχεδιάσει τη δική του πορεία μάθησης. <u>Η αξιολόγηση είναι:</u> -Σύμφωνη με τους Σκοπούς και τους Στόχους του μαθήματος -Αναπόσπαστο κομμάτι της μάθησης και της διδασκαλίας. -Διαρκής, πολύπλευρη και σύνθετη. -Καθοδηγεί τον εκπαιδευτικό και πληροφορεί τον κηδεμόνα.	και γενικότερα της σχολικής ζωής), (β) Εκτός σχολείου σε συνεργασία με αθλητικούς φορείς και τα προγράμματα της κοινότητας, (γ) Μέσα από τα ενδοσχολικά πρωταθλήματα και το σχολικό αθλητισμό.	στο φυσικό περιβάλλον. Σε συνεργασία αθλητικών φορείς και φορείς της κοινότητας	αποκόμιση θετικής εμπειρίας, διασκέδασης, πειραματισμού, αλληλεπίδρασης, πρόκλησης, επίτευξης ατομικών στόχων και δημιουργίας.		πειραματισμό, στη συνεργασία και στην ενεργή απόκτηση της γνώσης. Με ομαδο-συνεργατικές διαδικασίες που αναπτύσσουν την ομαδικότητα, τις δεξιότητες συνεργασίας, την αποδοχή των άλλων, την αυτοεκτίμηση και τη δέσμευση του μαθητή για να μάθει Μέσα από ομαδικά Projects - Με τη χρήση Η/Υ και του διαδικτύου. Με την επιλογή ατομικών στόχων και τη διατήρηση ατομικών στοιχείων επίτευξης σε ηλεκτρονικό χαρτοφυλάκιο (e-portfolio)
Συσχέτιση με άλλα αντικείμενα	Για το Γυμνάσιο προεξέχοντα θέματα που θα ήταν χρήσιμο να συσχετιστούν διαθεματικά με άλλα αντικείμενα αφορούν: στην ασφάλεια, στην υγιεινή, στις λειτουργίες του σώματος, στην κατανόηση των συναισθημάτων, σε θέματα περιβάλλοντος και οικολογίας, στην ταυτότητα και στην πολιτιστική διαφορετικότητα, σε προβλήματα του σύγχρονου τρόπου ζωής, στον εθελοντισμό, στη χρήση των Τ.Π.Ε. στη καθημερινή ζωή, στην υγεία και στην εκπαίδευση.						
Αναμενόμενα μαθησιακά αποτελέσματα για τη ΦΑ	Επιδεικνύει ικανότητα στην εκτέλεση διάφορων ΦΔ και σπορ.	- Κατανοεί κανόνες και ρόλους. - Τροποποιεί στοιχεία τη κίνησης, δημιουργεί νέες κινήσεις, λύνει σύνθετα προβλήματα κίνησης. - Εξερευνά ερωτήματα και δοκιμάζει λύσεις. - Εφαρμόζει στρατηγικές και τακτικές που σχετίζονται με ΦΔ και σπορ.	- Αγαπά την κίνηση και δείχνει ενδιαφέρον να συμμετάσχει σε ΦΔ και νέα σπορ. - Συμμετέχει συστηματικά σε ΦΔ και σπορ. - Προσπαθεί συνεχώς για ατομική βελτίωση.	- Πετυχαίνει και διατηρεί ένα καλό επίπεδο ΦΚ για υγεία. - Θέτει προσωπικούς στόχους τους οποίους δεσμεύεται να επιτύχει. - Έχει τις δεξιότητες για να: (α) σχεδιάσει το δικό του πρόγραμμα, (β) το αξιολογήσει και (γ) το αναπροσαρμόσει όπου κρίνεται αναγκαίο.	-Εφαρμόζει ενσυνείδητα τους κανόνες. - Επιδεικνύει υπεύθυνη προσωπική και κοινωνική συμπεριφορά σε (α) καταστάσεις σχετικές με τη ΦΔ και τα σπορ, και (β) ευρύτερα στη ζωή του στο σχολείο και έξω από αυτό.	- Απολαμβάνει τη συμμετοχή του σε ΦΔ και σπορ -Αποτιμά θετικά τις ωφέλειες που αποκομίζει από τη συμμετοχή του σε ΦΔ και σπορ (στην υγεία, στη διασκέδαση, στην επίτευξη, στην αυτο-έκφραση και στην κοινωνική αλληλεπίδραση).	

Για να γίνει η μάθηση και η διδασκαλία πιο αποτελεσματική ώστε: (α) οι μαθητές να καταλαβαίνουν τι πρέπει να πετύχουν και το πώς θα δρομολογήσουν τη διαδικασία επίτευξης, (β) οι διδάσκοντες να αποτιμούν έγκυρα και αξιόπιστα την παιδαγωγική τους επίδραση στη μάθηση και διαπαιδαγώγηση των μαθητών τους, και (γ) οι γονείς να συμμετάσχουν ενεργά στη παιδαγωγική διαδικασία, πρέπει να γίνεται συστηματικά:

Αξιολόγηση του μαθητή σε 3 διαστάσεις που αφορούν:	(α) Στην ατομική πρόοδο και απόδοση σε σχέση με τους Δείκτες Απόδοσης για κάθε έναν από τους 6 Σκοπούς	(β) Στην αξιολόγηση της συμμετοχής στο μάθημα και στις άλλες παράλληλες δράσεις του μαθήματος, χρησιμοποιώντας με κατάλληλο τρόπο τις πληροφορίες από το ατομικό ηλεκτρονικό χαρτοφυλάκιο για τη διερεύνηση τάσεων και την αποτίμηση των αδυναμιών.	(γ) Στην αξιολόγηση του τρόπου ζωής (διατροφή, ΦΔ, εμπλοκή με καθιστικές δραστηριότητες κá) συζητώντας τα ευρήματα με τους ίδιους τους μαθητές και τους κηδεμόνες τους, για να δοθεί η κατάλληλη πρόσθετη βοήθεια όπου απαιτείται.	Χρησιμοποιώντας: ο Ποσοτικές και ποιοτικές δοκιμασίες ο Ποικιλία τεχνικών για τη συλλογή και ανάλυση των πληροφοριών, εστιάζοντας στην ατομική εξέλιξη και όχι σε σύγκριση με νόρμες και κριτήρια απόδοσης ο Διαμορφωτική αξιολόγηση και αξιολόγηση αποτελέσματος	Επιλέγοντας την αξιολόγηση που ταιριάζει στο Σκοπό-Στόχο-Επιδίωξη και είναι αναπτυξιακά κατάλληλη για την ηλικία και τις ικανότητες του παιδιού.	Εμπλέκοντας ειδικούς στις περιπτώσεις όπου υπάρχουν ενδείξεις για περιπτώσεις μαθητών που χρήζουν ειδικής αντιμετώπισης.
---	---	--	---	---	---	---

3

ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ ΠΕΤΥΧΑΙΝΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΑΣ;

<p>Χρήση διαφοροποιημένων μεθόδων αξιολόγησης</p>	<p>Για το μαθητή με:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Προσαρμογή των κριτηρίων απόδοσης κατά περίπτωση με βάση τους ατομικούς στόχους και τις προσωπικές ανάγκες. - Την εφαρμογή εναλλακτικών μεθόδων μέσω των οποίων θα γίνεται διάγνωση της συμπεριφοράς (σε θέματα όπως η διατροφή, το κάπνισμα, η υποκινητικότητα κά). - Με την τακτική ενημέρωση του ηλεκτρονικού χαρτοφυλακίου (e-portfolio) από τους ίδιους και τον τακτικό έλεγχο από τον καθηγητή ΦΑ. 	<p>Για τον εκπαιδευτικό με:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Αυτό-αξιολόγηση - Ετερο-αξιολόγηση - Αξιολόγηση βάσει κριτηρίων απόδοσης - Από τους μαθητές - Από τους γονείς 	<p>Για το πρόγραμμα & τα περιεχόμενα του μαθήματος με:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Αξιολόγηση των Σκοπών-Στόχων του Προγράμματος Σπουδών από τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς τους . - Αξιολόγηση των διαδικασιών εφαρμογής του. 	<p>Για το σχολείο με:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Αξιολόγηση των υποδομών - Αξιολόγηση της διοίκησης - Αξιολόγηση της κουλτούρας, των παρεχόμενων ευκαιριών και της γενικότερης δράσης σε θέματα υγείας και σπορ.
--	--	--	---	--

7.2 Σκοποί της Φυσικής Αγωγής & Δείκτες Επίτευξης κατά Σκοπό για τις τάξεις Α-Β-Γ Γυμνασίου

Τάξεις Α, Β & Γ

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

Δείκτες επίτευξης για Σκοπό 1

Α' τάξη

Β' τάξη

Γ' τάξη

Το περιεχόμενο του συγκεκριμένου σκοπού αποτελεί συνέχεια της μάθησης που πραγματοποιήθηκε στο Δημοτικό. Σ' όλες τις τάξεις του Γυμνασίου δίνεται έμφαση:

- ο Στην ποιοτική εκτέλεση των δεξιοτήτων,
- ο Στην ποσοτική εκτέλεση (απόσταση, ταχύτητα, ακρίβεια), με απώτερη επιδίωξη τη βαθιά γνώση ορισμένων φυσικών δραστηριοτήτων (ΦΔ) που θα βοηθήσουν τα παιδιά να εμπλακούν αποτελεσματικά σε ορισμένα σπορ και να παραμείνουν δια βίου δραστήρια.

Στην **Α' Γυμνασίου** οι μαθητές –τριες πρέπει να γνωρίζουν και να εκτελούν ικανοποιητικά δραστηριότητες χορού, να συμμετέχουν χωρίς να κουράζονται σε ατομικές ΦΔ αναψυχής, να μπορούν να συμμετέχουν και να εκτελούν (στο πλαίσιο των κανονισμών) δρομικά, αλτικά και ριπτικά αγωνίσματα, και να είναι ικανοί να επιδεικνύουν ένα σχετικό επίπεδο ατομικής τεχνικής σε συγκεκριμένες συνθήκες άμυνας και επίθεσης στα ομαδικά αγωνίσματα. Παράλληλα πρέπει να είναι ικανά να συμμετέχουν αποτελεσματικά σε τροποποιημένες συνθήκες παιχνιδιού δείχνοντας έμπρακτα αρετές άμυνας και επίθεσης.

1. Να συνδυάζει δεξιότητες χειρισμού και μετακίνησης σε απλές βασικές επιθετικές και αμυντικές δεξιότητες σε ΦΔ, αθλοπαιδιές και ομαδικά σπορ, σε τροποποιημένες συνθήκες παιχνιδιού.
2. Να επιδεικνύει υψηλό επίπεδο επιδεξιότητας για τα ακόλουθα κινητικά μοτίβα που αφορούν σε:
 - ο Όλες τις μορφές ρίψης
 - ο Όλες τις μορφές αλμάτων με ένα και δύο πόδια
 - ο Όλες οι δεξιότητες χειρισμού με το χέρι και το πόδι.
 - ο Σε επιλεγμένες δεξιότητες της ενόργανης γυμναστικής.
3. Να χορεύει ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς και χορούς άλλων χωρών.
4. Να ελέγχει το σώμα και τις

1. Να επιδεικνύει βασικές επιθετικές και αμυντικές δεξιότητες σε ΦΔ, αθλοπαιδιές και ομαδικά σπορ, σε τροποποιημένες συνθήκες παιχνιδιού.
2. Να εφαρμόζει σε υψηλό επίπεδο σε ΦΔ και σπορ κινητικά μοτίβα που αφορούν σε:
 - ο Όλες τις μορφές ρίψης
 - ο Όλες τις μορφές αλμάτων με ένα και δύο πόδια
 - ο Όλες οι δεξιότητες χειρισμού με το χέρι και το πόδι.
3. Να δημιουργεί νέα κινητικά μοτίβα με τη συνοδεία μουσικής.
4. Να σχεδιάζει και να εκτελεί ένα ατομικό πρόγραμμα ενόργανης γυμναστικής στο έδαφος (με αλλαγές στην

1. Να επιδεικνύει βασικές επιθετικές και αμυντικές δεξιότητες σε ΦΔ, αθλοπαιδιές και ομαδικά σπορ, σε κανονικές συνθήκες αγώνα.
2. Να εφαρμόζει σε υψηλό επίπεδο σε ΦΔ και σπορ κινητικά μοτίβα που αφορούν σε:
 - ο Όλες τις μορφές ρίψης
 - ο Όλες τις μορφές αλμάτων με ένα και δύο πόδια
 - ο Όλες οι δεξιότητες χειρισμού με το χέρι και το πόδι.
3. Να σχεδιάζει και να εκτελεί ένα ατομικό πρόγραμμα συνδυασμού γυμναστικών ασκήσεων ενόργανης γυμναστικής στο έδαφος και σε

<p>Στη Β' και Γ' Γυμνασίου επιδιώκεται η εκτέλεση όλων των παραπάνω δραστηριοτήτων σε πιο σύνθετη, εκλεπτυσμένη και αποτελεσματική έκφραση. Οι μαθητές πρέπει επιπλέον να μπορούν να δημιουργήσουν μια χορευτική σύνθεση βασισμένη σε ήδη γνωστά κινητικά μοτίβα, να εφαρμόζουν δεξιότητες επιβίωσης σε συγκεκριμένες καταστάσεις και σπορ περιπέτειας και να αποδίδουν σε πιο σύνθετες απαιτήσεις τακτικής στα ομαδικά αθλήματα.</p>	<p>κινήσεις του στο χειρισμό αντικειμένων ώστε να συμμετέχει αποτελεσματικά σε:</p> <ul style="list-style-type: none"> ο ΦΔ αναψυχής, ο Σπορ που εκτελούνται ατομικά (και σε μικρές ομάδες), ο Δραστηριότητες αγωνισμάτων κλασικού αθλητισμού. 	<p>ταχύτητα, στο επίπεδο και στην κατεύθυνση).</p>	<p>όργανα.</p>
<p>Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας.</p>	Δείκτες επίτευξης για Σκοπό 2		
	Α' τάξη	Β' τάξη	Γ' τάξη
<p>Οι γνώσεις που παρέχονται στους μαθητές της Β/θμιας εκπαίδευσης αποτελούν συνέχεια των γνώσεων που αποκτήθηκαν στο Δημοτικό και ανταποκρίνονται στο υψηλό γνωστικό επίπεδο αυτής της ηλικίας. Οι γνώσεις αφορούν:</p> <ul style="list-style-type: none"> ο Στο σωστό τρόπο εκτέλεσης και στις δυνατότητες εκτέλεσης συγκεκριμένων δεξιοτήτων γνωρίζοντας το ρόλο και τη σημασία των αρχών της φυσικής στην αποτελεσματική εκτέλεση (για παράδειγμα αρχές μηχανικής στη ρίψη αντικειμένων). ο Στην κατανόηση βασικών αρχών τακτικής που δημιουργούν ευνοϊκές συνθήκες επίθεσης-άμυνας στα ομαδικά αθλήματα. ο Στη γνώση βασικών αρχών της ψυχολογίας της άσκησης (για παράδειγμα συγκέντρωση προσοχής, διαδικασία νοερής απεικόνισης, χρησιμότητα ρουτίνας εκτέλεσης, χρήση τεχνικών χαλάρωσης κ) και την εφαρμογή τους σε συνθήκες της 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να αναγνωρίζει και να περιγράφει τα βασικά σημεία εκτέλεσης που αφορούν σε: <ul style="list-style-type: none"> ο Όλες τις μορφές ρίψεων. ο Όλες τις μορφές αλμάτων (με ένα και δύο πόδια). ο Όλες οι δεξιότητες χειρισμού οργάνων, με τα χέρια και τα πόδια. 2. Να εντοπίζει και να διορθώνει λάθη στην εκτέλεση των κινητικών δραστηριοτήτων (δικά του και άλλων). 3. Χρησιμοποιεί τις γνώσεις του για να επιτύχει προσωπικούς στόχους και να βελτιώσει την προσωπική εκτέλεση. 4. Να γνωρίζει την επίδραση των 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να κατανοεί την έννοια της <i>μεταφοράς μάθησης</i> στις ΦΔ και τα σπορ. 2. Να εξηγεί πως οι επιστημονικές αρχές που σχετίζονται με την περιστροφή χρησιμοποιούνται σε διάφορες δεξιότητες χειρισμού. 3. Να εξηγεί πως αλλαγές στα σωματομετρικά χαρακτηριστικά επηρεάζουν την απόδοση σε διάφορες ΦΔ και σπορ. 4. Να αναγνωρίζει τα κινητικά χαρακτηριστικά του υψηλού επιπέδου επιδεξιότητας με 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να εφαρμόζει στην πράξη τη <i>μεταφορά μάθησης</i> στις ΦΔ και τα σπορ. 2. Να εφαρμόζει αρχές της βιομηχανικής για να επιτύχει ο ίδιος υψηλή απόδοση σε ΦΔ/σπορ που συμμετέχει. 3. Να εξηγεί την προσωπική του απόδοση, με βάση τις παραπάνω αρχές. 4. Να αξιοποιεί πληροφορίες από εσωτερικές και εξωτερικές πηγές ανατροφοδότησης για να βελτιώσει την απόδοσή του. 5. Να αναλύει καταστάσεις και να αποφασίζει την

<p>καθημερινής ζωής, κατά την ατομική εξάσκηση και τον αγώνα.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Στη γνώση των βασικών κανονισμών που απαιτούνται για την αποτελεσματική εμπλοκή τους σε συγκεκριμένες αθλοπαιδιές/σπορ/ΦΔ. <p>Η επίτευξη υψηλής γνωστικής απόδοσης των μαθητών είναι σημαντική για την μελλοντική συμπεριφορά των μαθητών ως προς τη ΦΔ/άσκηση. Οι μαθητές σ' αυτή την περίοδο πρέπει να βοηθηθούν στην ανάπτυξη: (α) Νοητικών δεξιοτήτων για να επιλύουν προβλήματα κίνησης σε σχέση με τους κανονισμούς των αθλημάτων, και (β) Ψυχολογικών δεξιοτήτων (π.χ. αυτο-έλεγχος, διαχείριση του άγχους, στοχοθεσία κá) ώστε να αποδίδουν σε απαιτητικές συνθήκες (όπως για παράδειγμα είναι ένας αγώνας).</p>	<p>αρχών της μηχανικής στην εκτέλεση δεξιοτήτων χειρισμού (π.χ. μπάλας, αθλητικών οργάνων ρίψεων κá).</p> <p>5. Να σχεδιάζει σε χαρτί/πίνακα τις κινήσεις που πρέπει να εκτελεστούν σε μια επιθετική-αμυντική τακτική σε κάποια ΦΔ ή αθλοπαιδιά, που εκτελείται από τον ίδιο ή 2-3 άτομα.</p> <p>6. Να δημιουργεί ένα δικό του παιχνίδι χειρισμού (για 1-2 άτομα) που να περιλαμβάνει κάποια επιθετική-αμυντική τακτική, να έχει σύστημα καταγραφής αποτελέσματος και να το διδάσκει σε άλλον συμμαθητή.</p>	<p>σκοπό να βελτιώσει τη δική του απόδοση.</p> <p>5. Να μπορεί να σχεδιάσει και να αιτιολογήσει τις κινήσεις που πρέπει να εκτελέσει σε μία επιθετική/αμυντική τακτική (που εκτελείται σε τροποποιημένες συνθήκες σε ομαδικά παιχνίδια, σπορ ή αθλοπαιδιές).</p> <p>6. Να δημιουργεί ένα δικό του παιχνίδι χειρισμού (για μια μικρή ομάδα) που να περιλαμβάνει κάποια επιθετική-αμυντική τακτική, που να έχει σύστημα ποινών, καταγραφής αποτελέσματος και να το διδάσκει σε άλλους.</p>	<p>κατάλληλη στρατηγική για επίτευξη υψηλής απόδοσης σε ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες.</p>
<p>Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης (ΦΚ) για την υγεία.</p>	<p>Δείκτες επίτευξης για Σκοπό 3</p>		
<p>Η ανάπτυξη των στοιχείων της φυσικής κατάστασης (ΦΚ) που σχετίζονται με την υγεία (ήτοι, καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη και αντοχή, ευλυγισία και σύσταση σώματος) κατέχει σημαντική θέση σε όλες τις τάξεις της Β/θμιας εκπαίδευσης. Στο Γυμνάσιο η ανάπτυξη του συγκεκριμένου σκοπού εξελίσσεται με την ίδια λογική και τα περιεχόμενά του οργανώνονται σε τέσσερις άξονες. Ειδικότερα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Στον πρώτο άξονα έμφαση δίνεται στα κινητικά περιεχόμενα που σχετίζονται άμεσα με ένα υψηλό λειτουργικό επίπεδο του οργανισμού και 	<p>Α' τάξη</p>	<p>Β' τάξη</p>	<p>Γ' τάξη</p>
	<p>1. Να αξιολογεί τη μυϊκή δύναμη/αντοχή, αερόβια ικανότητα, ευλυγισία και σύνθεση σώματος χρησιμοποιώντας μία αξιόπιστη δοκιμασία αξιολόγησης.</p> <p>2. Να θέτει ατομικούς στόχους βελτίωσης των συνθετικών της ΦΚ & να αποτιμά την απόδοσή του στις δοκιμασίες ΦΚ σε σχέση με τη ΦΔ που συμμετέχει.</p>	<p>1. Να αξιολογεί τη μυϊκή δύναμη/αντοχή, αερόβια ικανότητα, ευλυγισία και σύνθεση σώματος χρησιμοποιώντας μία ή περισσότερες αξιόπιστες δοκιμασίες αξιολόγησης.</p> <p>2. Να θέτει ατομικούς στόχους βελτίωσης των συνθετικών της ΦΚ και να συγκρίνει την απόδοσή του σύμφωνα με</p>	<p>1. Να εφαρμόζει τις αρχές προπόνησης στο σχεδιασμό και την υλοποίηση του ατομικού πλάνου εξάσκησης.</p> <p>2. Να αναπροσαρμόζει τους ατομικούς στόχους ΦΚ με βάση την απόδοσή του στις δοκιμασίες ΦΚ ώστε να βελτιωθεί περαιτέρω.</p> <p>3. Να συμμετέχει σε</p>

<p>επιηρεάζουν θετικά την υγεία. Οι μαθητές –τριες πρέπει να εμπλέκονται τακτικά σε ΦΔ που βελτιώνουν τη λειτουργικότητα του καρδιοαναπνευστικού συστήματος, τη μυϊκή δύναμη και την ευλυγισία. Στο Γυμνάσιο τα παιδιά πρέπει να γνωρίσουν μια ποικιλία ΦΔ και να έχουν επιλέξει εκείνα τα κινητικά περιεχόμενα που ταιριάζουν περισσότερο στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους. Μέσα από το μάθημα τα παιδιά πρέπει να παροτρύνονται για να συμμετάσχουν τακτικά και με συνέπεια σε ΦΔ και σε οργανωμένα σπορ, κάθε φορά που τους δίνεται η ευκαιρία.</p> <ul style="list-style-type: none"> ο Στον δεύτερο άξονα έμφαση δίνεται στα γνωστικά περιεχόμενα. Αυτός ο άξονας είναι καθοριστικής σημασίας διότι τα παιδιά θα κατανοήσουν (α) το μηχανισμό των προσαρμογών στον οργανισμό ως συνέπεια της άσκησης, (β) τις προϋποθέσεις για ασφαλή εξάσκηση, και (γ) την εφαρμογή βασικών αρχών εξάσκησης/προπόνησης στο προσωπικό τους πρόγραμμα (δηλαδή το ΠΩΣ και το ΓΙΑΤΙ εκτελώ την κάθε δραστηριότητα). Παράλληλα, θα μάθουν τη διαδικασία της ατομικής αξιολόγησης μέσα από μετρήσεις fitness και την ερμηνεία της απόδοσής τους και θα εμπλακούν στο σχεδιασμό ενός ρεαλιστικού ατομικού προγράμματος άσκησης και ελέγχου του σωματικού βάρους. Είναι φανερό ότι τα παιδιά πρέπει να αφιερώνουν χρόνο και εκτός του τυπικού μαθήματος για να εξοικειωθούν και να πειραματιστούν μ' αυτές τις έννοιες και να καθοδηγηθούν στη διαδικασία εφαρμογής των αρχών προπόνησης στο σχεδιασμό της ατομικής τους γύμνασης. 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Να σχεδιάζει και να εφαρμόζει ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα βελτίωσης της ΦΚ σε συνεργασία με τον καθηγητή ΦΑ, προσδιορίζοντας (α) τις βασικές αρχές εξάσκησης για κάθε συνθετικό της ΦΚ για υγεία, και (β) τις κατάλληλες δραστηριότητες προθέρμανσης και αποθεραπείας για κάθε συνθετικό της ΦΚ. 4. Να συμμετέχει σε μέτριας/ υψηλής έντασης ΦΔ που βελτιώνουν στοιχεία της ΦΚ, για τουλάχιστον 4 μέρες τη βδομάδα. 5. Να αξιολογεί σε τακτά χρονικά διαστήματα την πρόοδο και την επίτευξη των στόχων που έθεσε, και να κάνει τις κατάλληλες προσαρμογές στο πρόγραμμα που σχεδίασε. 6. Να παρακολουθεί την εξέλιξη του ΔΜΣ και την εξέλιξη της σχέσης ύψους-βάρους και να μπορεί να το συσχετίσει με τη διατροφή του. 7. Να ξεχωρίζει ποιες δραστηριότητες βελτιώνουν κάθε ένα από τα πέντε συνθετικά της ΦΚ για υγεία, και να επιλέγει αυτές που είναι πιο κοντά στις προτιμήσεις και τα 	<p>νόρμες υγείας.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Να σχεδιάζει και να εφαρμόζει ένα πρόγραμμα δύο (2) βδομάδων για τη βελτίωση της ΦΚ σε συνεργασία με τον καθηγητή ΦΑ, προσδιορίζοντας (α) τις βασικές αρχές εξάσκησης για κάθε συνθετικό της ΦΚ για υγεία, και (β) τις κατάλληλες δραστηριότητες προθέρμανσης και αποθεραπείας, για κάθε συνθετικό της ΦΚ. 4. Να συμμετέχει σε μέτριας/ υψηλής έντασης ΦΔ που βελτιώνουν στοιχεία της ΦΚ, για τουλάχιστον 4 μέρες τη βδομάδα. 5. Να αξιολογεί σε τακτά χρονικά διαστήματα την πρόοδο και την επίτευξη των στόχων που έθεσε, και να κάνει τις κατάλληλες προσαρμογές στο πρόγραμμα που σχεδίασε. 6. Να παρακολουθεί την εξέλιξη του ΔΜΣ και την εξέλιξη της σχέσης ύψους-βάρους, να καταγράφει τη διατροφή του και να μπορεί να τη συσχετίσει με το ΔΜΣ κατατάσσοντας τις τροφές που καταναλώνει στα επίπεδα 	<p>διασκεδαστικές ΦΔ που διατηρούν ή αναπτύσσουν περεταίρω τα συνθετικά της ΦΚ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Να μπορεί να ξεχωρίσει την αξία εμπορικών προϊόντων που σχεδιάστηκαν για τη βελτίωση των συνθετικών της ΦΚ. 5. Να συμμετέχει σε μέτριας/ υψηλής έντασης ΦΔ που βελτιώνουν τα συνθετικά της ΦΚ, για τουλάχιστον 4 μέρες τη βδομάδα. 6. Να εντοπίζει και να αποτιμά σωστά καταστάσεις που εγκυμονούν κινδύνους όταν συμμετέχει σε ΦΔ/σπορ (π.χ. ακραίες καιρικές συνθήκες). 7. Να εξηγεί τη συμβολή της ΦΔ στην υγεία, στην πρόληψη και αντιμετώπιση ασθενειών που σχετίζονται με τον καθιστικό τρόπο ζωής.
--	--	---	---

<ul style="list-style-type: none"> ○ Στον τρίτο άξονα έμφαση δίνεται στην εκμάθηση δεξιοτήτων ζωής που βοηθήσουν τα παιδιά να παραμείνουν δραστήρια και να ενστερνιστούν τις αξίες του υγιεινού τρόπου ζωής. Η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου, η υπερνίκηση εμποδίων που ευνοούν τον υποκινητικό τρόπο ζωής (για παράδειγμα η έλλειψη χρόνου, η έλλειψη υποδομής κά) οι δραστήριες επιλογές, η κριτική αντιμετώπιση των προσφερόμενων επιλογών (για παράδειγμα διατροφή κά), και ο καθορισμός στόχων επίτευξης αποτελούν ουσιαστικά εφόδια για την εδραίωση της επιθυμητής συμπεριφοράς. ○ Στον τέταρτο άξονα έμφαση δίνεται στην έκφραση της ίδιας της συμπεριφοράς στην καθημερινή ζωή. Τα παιδιά πρέπει να αυτοδεσμεύονται και να υιοθετούν δραστήριες επιλογές στη διαχείριση του ελεύθερου χρόνου τους, να τρέφονται ισορροπημένα και να επιδεικνύουν έμπρακτη αντίσταση σε ανθυγιεινές επιλογές (για παράδειγμα κάπνισμα, οινόπνευμα κά). <p>Με αυτή την προσέγγιση γίνεται φανερό ότι τα παιδιά θα αναπτύξουν σε υψηλό βαθμό όλες αυτές τις ψυχικές, γνωστικές και σωματικές δεξιότητες και ικανότητες που προαπαιτούνται για να παραμείνουν δια βίου δραστήρια.</p>	<p>ενδιαφέροντά του.</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Να εξηγεί την επίδραση της ΦΔ/άσκησης στην καρδιακή λειτουργία σε κατάσταση ηρεμίας, στη διάρκεια της άσκησης και στη διάρκεια της ανάληψης. 9. Να περιγράφει το ρόλο της ΦΔ και της διατροφής στην επίτευξη στόχων ΦΚ. 10. Να γνωρίζει και να εφαρμόζει την αρχή της <i>υπερφόρτωσης</i> σε αναπτυξιακά κατάλληλες και ασφαλείς δραστηριότητες. 11. Να γνωρίζει και να εξηγεί τις προπονητικές αρχές της <i>υπερφόρτωσης</i>, <i>προοδευτικότητας</i> και <i>εξειδίκευσης</i>. 	<p>της <i>Διατροφικής Πυραμίδας</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Να συμμετέχει με ασφάλεια σε εναλλακτικές δραστηριότητες μέτριας/υψηλής έντασης όταν οι συνθήκες δεν είναι ιδιαίτερα κατάλληλες για την προσωπική άσκηση (ζέστη, κρύο, τραυματισμός κά). 8. Να γνωρίζει τρόπους ώστε να παραμένει φυσικά δραστήριος στο τυπικό καθημερινό του πρόγραμμα. 9. Να εξηγεί την επίδραση της διατροφής και της ΦΔ στον έλεγχο του σωματικού βάρους, στην αυτό-εικόνα και στην απόδοση. 10. Να γνωρίζει διαφορετικές μορφές άσκησης για την ανάπτυξη της ΦΚ. 11. Να γνωρίζει και να εφαρμόζει τις βασικές αρχές προπόνησης στην εξάσκηση με αντιστάσεις (βάρη, μηχανήματα) και να εξασκείται με ασφάλεια. 	
<p>Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης και της κοινωνικότητας.</p>	Δείκτες επίτευξης για Σκοπό 4		
	Α' τάξη	Β' τάξη	Γ' τάξη
<p>Η απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη συμμετοχή στη ΦΔ, η ανάπτυξη της αυτο-αποτελεσματικότητας και η ικανοποίηση από την επιτυχημένη συμμετοχή είναι</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να έχει βρει τουλάχιστον μία ΦΔ/σπορ και να ασχολείται συστηματικά μ' αυτή 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να έχει βρει και να αποτιμά θετικά τη συμμετοχή του σε τρεις (3) τουλάχιστον 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να ασχολείται συστηματικά με ΦΔ που του αρέσουν,

<p>απαραίτητες προϋποθέσεις για τη συνέχιση της άσκησης. Τα παιδιά πρέπει να διαπιστώνουν την πρόοδό τους με την πάροδο του χρόνου και να βλέπουν την επίτευξη των στόχων που θέτουν. Ο καθηγητής ΦΑ πρέπει προοδευτικά να μεταβιβάσει περισσότερες πρωτοβουλίες στα παιδιά και να διαδραματίσει ρόλο διαμεσολαβητή στη μάθηση και συντονιστή στην εξέλιξή τους, παρακινώντας τα να δραστηριοποιηθούν σε καθημερινή βάση εκτός σχολείου. Η διαχρονική καταγραφή εξέλιξης της απόδοσης των μαθητών η επιβράβευση για την επίτευξη ατομικών στόχων και ο προσανατολισμός στο αποτέλεσμα παρά στη στείρα σύγκριση μεταξύ τους ή με νόρμες απόδοσης θα βοηθήσουν σημαντικά στην απόκτηση θετικής εμπειρίας. Η οργάνωση ομαδικών συζητήσεων για τον καθορισμό στόχων, η μαζική συμμετοχή σε αθλητικά γεγονότα εντός και εκτός σχολείου και η δημιουργία αθλητικής κουλτούρας στο περιβάλλον του σχολείου είναι μόνο ορισμένες από τις διαδικασίες που θα συμβάλλουν σημαντικά στην επίτευξη αυτού του σκοπού.</p>	<p>καταγράφοντας την ατομική πορεία εξέλιξής του.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Να αποδέχεται ως ατομική του υποχρέωση την ευθύνη της προσωπικής του βελτίωσης και να δεσμεύεται στην επίτευξη ατομικών στόχων καταγράφοντας την πορεία εξέλιξής του. 3. Να γνωρίζει τις δυνατότητες άσκησης του περιβάλλοντος στη γειτονιά του. 4. Να προσδιορίζει ένα ανώτατο αποδεκτό όριο ρίσκου που σχετίζεται με συγκεκριμένες δραστηριότητες αναψυχής/σπορ, που εκτελούνται ατομικά ή σε ζευγάρια. 	<p>διαφορετικές ΦΔ/σπορ για ολόκληρη τη ζωή του, και να αναγνωρίζει ως προσωπική του ευθύνη την ανάπτυξη των δεξιοτήτων, την απόκτηση των γνώσεων και την επίτευξη στόχων ΦΚ, καταγράφοντας συστηματικά την εξέλιξή του σε προσωπικούς στόχους που ο ίδιος έθεσε.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Να συνεργάζεται αποτελεσματικά σε ομάδα για την ολοκλήρωση ενός καθήκοντος (π.χ. μιας χορογραφίας). 3. Να αξιοποιεί τις δυνατότητες άσκησης του περιβάλλοντος στη γειτονιά του και να τις αποτιμά θετικά. 	<p>καταγράφοντας συστηματικά την εξέλιξή του σε προσωπικούς στόχους, που αναπροσαρμόζει όταν ο ίδιος κρίνει αναγκαίο.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Να συνεργάζεται αποτελεσματικά σε ομάδα για την ολοκλήρωση ενός καθήκοντος και να αποτιμά με ακρίβεια το αποτέλεσμα των ενεργειών του. 3. Να μπορεί να προσαρμόσει τις δυνατότητες άσκησης του που προσφέρονται στη γειτονιά του στο προσωπικό του πρόγραμμα.
<p>Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους.</p>	<p>Δείκτες επίτευξης για Σκοπό 5</p>		
	<p>Α' τάξη</p>	<p>Β' τάξη</p>	<p>Γ' τάξη</p>
<p>Στο μάθημα ΦΑ πρέπει να αξιοποιείται κάθε ευκαιρία για κοινωνική αλληλεπίδραση μεταξύ των μαθητών ώστε να δημιουργηθούν συνθήκες κατανόησης και άμβλυνσης των διαφορών που οφείλονται στην κληρονομικότητα, στο φύλο, στην εθνικότητα, στο κοινωνικοοικονομικό επίπεδο και σε άλλους παράγοντες. Οι έφηβοι αντιλαμβάνονται πολύ καλά ότι όλες οι παραπάνω διαφορές επηρεάζουν την προθυμία των παιδιών για συμμετοχή σε ΦΔ και</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να αποδέχεται το γεγονός ότι διαφορές στη φυσική ανάπτυξη και οι προσωπικές προτιμήσεις επηρεάζουν τη συμμετοχή σε ΦΔ και σπορ. 2. Να αντιλαμβάνεται ότι η συμμετοχή σε ΦΔ και σπορ μπορεί να προκαλέσει τόσο 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να αναγνωρίζει τις διαφορές στους συμμαθητές του και να δέχεται την τροποποίηση των συνθηκών ώστε να συμμετέχουν όλοι αποτιμώντας θετικά το αποτέλεσμα της συνεργασίας με όλους. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να συνεργάζεται πρόθυμα με όλους προσαρμόζοντας τις συνθήκες εκτέλεσης των δραστηριοτήτων ώστε να συμμετάσχουν ευχάριστα όλοι, συνυπολογίζοντας τις διαφορές ως προς το

<p>αθλοπαιδιές, και την απόδοσή τους σε αυτές. Αυτό το στοιχείο αποτελεί τη βάση στην ανάπτυξη του συναισθηματικού υποστρώματος για την κατανόηση των 'αδυναμιών' και της 'διαφορετικότητας' των άλλων. Στη συνέχεια τα παιδιά πρέπει να ευαισθητοποιηθούν ώστε να βοηθήσουν έμπρακτα τους συμμαθητές τους ώστε να ενταχθούν σε ομάδες και να βελτιωθούν, αποφεύγοντας τη δημιουργία συνθηκών περιθωριοποίησης ή αποκλεισμού. Οι μαθητές πρέπει να ενθαρρύνονται στο να λαμβάνουν πρωτοβουλίες δημιουργίας συνθηκών που προάγεται η επικοινωνία και η συνεργασία μεταξύ των μαθητών.</p>	<p>θετικά όσο και αρνητικά συναισθήματα στον ίδιο και στους άλλους και να μπορεί να εντοπίσει με ακρίβεια τις αλλαγές συναισθημάτων στους συμμαθητές του.</p> <p>3. Να συνεργάζεται χωρίς πρόβλημα με άτομα του αντίθετου φύλου ή άτομα χαμηλότερων ικανοτήτων.</p>	<p>2. Να αντιλαμβάνεται και να αποδέχεται τα συναισθήματα των συμμαθητών του όταν συμμετέχουν σε παιχνίδια συνεργασίας και συναγωνισμού.</p> <p>3. Να αναγνωρίζει τη συμβολή των μελών της ομάδας του στο παιχνίδι και να επιβραβεύει τους συμπαίχτες του για την επίτευξη ενός στόχου.</p> <p>4. Να υποστηρίζει όλα τα άτομα ανεξαρτήτως της σωματικής του ικανότητας, φύλου και καταγωγής και να ενθαρρύνει τους άλλους να κάνουν το ίδιο και να εντάσσουν αυτά τα άτομα στις κοινές τους ΦΔ, αθλοπαιδιές και σπορ.</p>	<p>φύλο, την ικανότητα και την καταγωγή.</p> <p>2. Να αντιλαμβάνεται και να αποδέχεται τα συναισθήματα των συμμαθητών του όταν συμμετέχουν σε παιχνίδια συνεργασίας, συναγωνισμού και επίτευξης ατομικών στόχων ΦΚ.</p> <p>3. Να μπορεί να προσαρμόσει τις συνθήκες εκτέλεσης στο επίπεδο ικανότητας των άλλων κάνοντας τις δραστηριότητες προκλητικές για όλους.</p> <p>4. Να αποτιμά θετικά τα οφέλη που αποκομίζει τη συνεργασία με άτομα άλλων εθνικοτήτων.</p>
<p>Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα.</p>	<p>Δείκτες επίτευξης για Σκοπό 6</p>		
<p>Στο Γυμνάσιο οι μαθητές πρέπει να επιδεικνύουν έμπρακτα υπεύθυνη συμπεριφορά στο πλαίσιο της δράσης τους στο σχολικό περιβάλλον και να λειτουργούν ανάλογα στην καθημερινή τους ζωή σε καταστάσεις εκτός σχολείου. Ειδικότερα, έμφαση πρέπει να δίνεται στο να μπορούν οι μαθητές να:</p>	<p>Α' τάξη</p>	<p>Β' τάξη</p>	<p>Γ' τάξη</p>
	<p>1. Να ακολουθεί τις οδηγίες του καθηγητή ΦΑ στο μάθημα χωρίς πιεστική επίβλεψη - Να συμμορφώνεται στις αποφάσεις των διαιτητών, να αποδέχεται το αποτέλεσμα/έκβαση του</p>	<p>1. Να ακολουθεί κανόνες στο μάθημα και σε άλλα περιβάλλοντα, ενσυνείδητα, χωρίς επίβλεψη και να δείχνει ότι εκτιμά και σέβεται τους άλλους.</p>	<p>1. Να ακολουθεί κανόνες στο μάθημα και σε άλλα περιβάλλοντα δείχνοντας έμπρακτα σεβασμό προς τους άλλους.</p> <p>2. Να αναλαμβάνει ως</p>

<ul style="list-style-type: none"> ○ Λειτουργούν πειθαρχημένα, χωρίς να χρησιμοποιούν σωματική ή λεκτική βία. ○ Να εφαρμόζουν συγκεκριμένες ρουτίνες επίλυσης διαφορών χωρίς την παρουσία του διδάσκοντα. ○ Να μπορούν να συζητούν, να συνδιαλέγονται και να επιχειρηματολογούν με ή χωρίς επιδιαιτησία. ○ Να μπορούν να λειτουργούν υπεύθυνα προλαμβάνοντας καταστάσεις που συνήθως δημιουργούν προστριβές ή διαφωνίες. ○ Να επιδεικνύουν σχετική αυτονομία στην εφαρμογή ανάλογων κανόνων συμπεριφοράς σε καταστάσεις της καθημερινής ζωής. <p>Ο σεβασμός προς τους άλλους, το δικαίωμα της διαφωνίας, η λήψη συλλογικών αποφάσεων και η παραπομπή των διαφωνιών σε συλλογικά όργανα του σχολείου είναι ορισμένες από τις αρετές που πρέπει να επιδεικνύουν οι μαθητές Γυμνασίου. Η κόσμια συμπεριφορά, η μη-βία και ο σεβασμός των δικαιωμάτων των άλλων στην καθημερινότητα αποτελούν κορυφαίες επιδιώξεις αυτού του Σκοπού για το Γυμνάσιο.</p>	<p>αγώνα και να δείχνει ότι εκτιμά και σέβεται τους άλλους.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Να είναι ικανός να συμμετάσχει σε μια συζήτηση επίλυσης ενός προβλήματος σχετικό με τις ΦΔ και τα σπορ. 3. Να επιλύει με αποδεκτό τρόπο προβλήματα που προκύπτουν κατά τη ΦΔ και τα σπορ. 4. Να αποτιμά θετικά το αποτέλεσμα της ενθάρρυνσης και υποστήριξης προς τους άλλους καθώς συμμετέχει σε ομαδικές ΦΔ και σπορ. 5. Να αναγνωρίζει τις ευθύνες και το ρόλο του 'αρχηγού' σε ομαδικές ΦΔ και σπορ. 6. 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Να είναι ικανός να συμμετάσχει σε μια συζήτηση επίλυσης ενός προβλήματος δείχνοντας ατομική υπευθυνότητα. 3. Να εφαρμόζει και εκτός μαθήματος τεχνικές επίλυσης συγκρούσεων. 4. Να αποτιμά θετικά τη συνεισφορά των άλλων μελών της ομάδας του σ' ένα παιχνίδι, ΦΔ ή αθλοπαιδιά. 5. Να περιγράφει τις ευθύνες τους ρόλους που έχει ο 'αρχηγός' σε ομαδικές ΦΔ και σπορ. 	<p>άτομο ευθύνες και πρωτοβουλίες στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων στη ΦΑ και τα σπορ, αλλά και γενικότερα.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Να αναλαμβάνει πρωτοβουλίες πρόληψης συγκρούσεων στους χώρους άθλησης και έξω από αυτούς, δείχνοντας ηγετικές ικανότητες.
---	--	---	--

7.3 Η ΦΑ στο Γυμνάσιο: Πρόγραμμα Σπουδών ανά Σκοπό – Τάξεις Α-Β-Γ

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

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ Ο στόχος έχει επιτευχθεί όταν οι μαθητές είναι ικανοί να:	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: Γενική κινητική ανάπτυξη.	Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Επιδεικνύουν ικανότητες μετακίνησης από μια μορφή ισορροπίας σε άλλη και ρυθμού σε γνωστά κινητικά πρότυπα (π.χ., παρουσιάζουν μια χορευτική συνέχεια που έχουν δημιουργήσει επιλέγοντας αποσπάσματα από διαφορετικούς γνωστούς χορούς).	Εξασκούνται σε δεξιότητες που αναπτύσσουν τη στατική (στήριξη στα χέρια, κατακόρυφο στήριξη κά) και τη δυναμική ισορροπία (άλματα με στροφές, κυβίστηση, τροχό).	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Χρησιμοποιούν το <i>πρακτικό στίλ διδασκαλίας</i> για τις απλές/εύκολες δεξιότητες και το <i>στίλ του παραγγέλματος</i> για τις σύνθετες/δύσκολες δεξιότητες. ➤ Χρησιμοποιούν ποικιλία εποπτικού υλικού. ➤ Χρησιμοποιούν <i>φύλο κριτηρίων</i> κατά την αξιολόγηση.
	Επιδίωξη 1 (Β΄ τάξη): Επιδεικνύουν ικανότητες συνδυασμού γυμναστικών δεξιοτήτων σε σύνθετες κινήσεις με ή χωρίς όργανα και ρυθμού σε γνωστά σύνθετα κινητικά πρότυπα (π.χ., παρουσιάζουν μια χορογραφία φτιαγμένη από διάφορους γνωστούς χορούς).	Κινούνται με διαφορετικούς τρόπους (τρέξιμο, γλίστρημα, αναπηδήσεις), σε διαφορετικές κατευθύνσεις (εμπρός, πίσω, αλλαγές κατεύθυνσης), ακολουθώντας το ρυθμό της μουσικής.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Χρησιμοποιούν μουσική με διαφορετικούς ρυθμούς.

	Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Επιδεικνύουν ικανότητες συνδυασμού γυμναστικών δεξιοτήτων σε σύνθετες κινήσεις χρησιμοποιώντας ποικιλία οργάνων και παραγωγής νέων κινητικών προτύπων και χορών (π.χ., δημιουργούν μια σύντομη χορογραφία που περιέχει πρωτότυπες κινήσεις).	Δημιουργούν ένα δικό τους πρόγραμμα, από λίστα ασκήσεων (στηρίξεις, άλματα, κυβίστηση, τροχός και συνδέσεις αυτών) που παρέχει ο ΚΦΑ.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Τονίζουν τη σημασία της προσπάθειας και όχι του αποτελέσματος.
Στόχος 2: Ανάπτυξη δεξιοτήτων φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ).	Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Ανταποκρίνονται χωρίς κούραση και με ασφάλεια σε καθημερινές κινήσεις και δραστηριότητες αναψυχής (π.χ., τεχνική σωστού βαδίσματος και χαλαρό τρέξιμο, ισορροπία σε τροχήλατο υλικό).	Εκτελούν ασκήσεις με σκονιάκι, επιλέγοντας σε ποιους συνδυασμούς («τζόκινγκ», διπλό πήδημα, σταύρωμα των χεριών, κά) θα εξασκηθούν. Προσπαθούν να καταφέρουν το μεγαλύτερο δυνατό αριθμό επαναλήψεων χωρίς να χάσουν τον έλεγχο.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Εξηγούν στους μαθητές την έννοια καθημερινή ΦΔ, τι περιλαμβάνει και πως συμβάλλει στην υγεία. ➤ Χρησιμοποιούν το <i>αμοιβαίο στιλ διδασκαλίας</i>. ➤ Παροτρύνουν τους μαθητές να καταγράψουν στο <i>ηλεκτρονικό χαρτοφυλάκιο</i> την καθημερινή τους ΦΔ για το διάστημα μέχρι το επόμενο μάθημα και να προτείνουν τρόπους για το πώς θα μπορούσε να αυξηθεί. ➤ Δίνουν οδηγίες για τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης των δεξιοτήτων. ➤ Παρουσιάζουν νέες δραστηριότητες και αθλήματα (αντισφαίριση, αντισπέρση, ποδηλασία κά).
	Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν κινητικές δεξιότητες χωρίς κούραση και με ασφάλεια σε καθημερινές κινήσεις και δραστηριότητες αναψυχής	Σχεδιάζουν μια ποδηλατική διαδρομή (απλή ή ανώμαλου δρόμου) με στοιχεία όπως: αφετηρία, τερματισμός, συνολική απόσταση, χρονική διάρκεια (κατά προσέγγιση), δυσκολία εδάφους, πυκνότητα κυκλοφορίας, ενδιάμεσοι σταθμοί διαδρομής, αξιοθέατα.	
	Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Σχεδιάζουν και εφαρμόζουν κινητικές δεξιότητες με ασφάλεια σε καθημερινές κινήσεις και δραστηριότητες αναψυχής Εφαρμόζουν δεξιότητες επιβίωσης σε συγκεκριμένες καταστάσεις.	Εξασκούνται σε δραστηριότητες αναψυχής (πετοσφαίριση παραλίας), μαθαίνουν τους κανονισμούς της δραστηριότητας και φροντίζουν για την τήρησή τους.	
Στόχος 3: Γνώση των τεχνικών ρίψεων, κρούσεων, αλμάτων, προσποιήσεων διαφόρων αθλημάτων και ατομικών τεχνικών	Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Εκτελούν σωστά τις βασικές τεχνικές ρίψεων, κρούσεων και αλμάτων των ομαδικών και ατομικών αθλημάτων (υποδοχή, πάσα, ντρίμπλα, σουτ, άλμα σε μήκος, κλπ.).	Οι μαθητές, σε ομάδες, έχουν ως στόχο να σουτάρουν εύστοχα σε ένα συγκεκριμένο χώρο (τέρμα, κώνος, κλπ.) που βρίσκεται στις τελικές γραμμές, αλλάζοντας πάσες και κάνοντας υποχρεωτικά σουτ με 3 βήματα και άλμα (π.χ. στη χειροσφαίριση).	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Δίνουν σύντομες και σαφείς οδηγίες για ένα στοιχείο κάθε φορά, χρησιμοποιώντας λέξεις-κλειδιά. ➤ Δίνουν έμφαση στη σωστή τεχνική εκτέλεση.

(αμυντικές/επιθετικές).	Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Εκτελούν σωστά τις βασικές τεχνικές ρίψεων, κρούσεων και αλμάτων των ομαδικών και ατομικών αθλημάτων παίζοντας με συμπαίκτη ή αντίπαλο.	Παίζουν τροποποιημένο παιχνίδι ποδοσφαίρου 5X5, με στόχο την εκμάθηση της σωστής τεχνικής της πάσας με το εσωτερικό του ποδιού.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Δημιουργούν συνθήκες εξάσκησης που προσομοιάζουν τις αγωνιστικές.
	Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Εφαρμόζουν απλές προσποιήσεις ενώ εκτελούν τις βασικές τεχνικές των ομαδικών αθλημάτων παίζοντας με συμπαίκτη ή αντίπαλο.	Μαθαίνουν την προσποίηση για σουτ και διείσδυση στην καλαθοσφαίριση και μετά την εφαρμόζουν σε καταστάσεις με αντίπαλο.	
Στόχος 4: Γνώση και εφαρμογή ομαδικών τακτικών σε πραγματικές συνθήκες.	Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Κατανοούν την ατομική τακτική για (α) τη διατήρηση κατοχής της μπάλας, και (β) την απόκτηση της κατοχής της μπάλας, στα ομαδικά αθλήματα και να μπορούν να την εφαρμόζουν σε παιχνίδι ένας εναντίον ενός (π.χ. να έχουν κατανοηθεί οι βασικές αρχές της άμυνας ένας προς έναν στην καλαθοσφαίριση και να τις εφαρμόζουν στο παιχνίδι).	<p>Σε ζευγάρια, παίζουν ένας εναντίον ενός στο χώρο τους.</p> <p>Σε τριάδες, παίζουν ένας εναντίον ενός στο χώρο τους αλλά ο επιθετικός έχει βοήθεια από το τρίτο μαθητή ο οποίος δε συμμετέχει ενεργά αλλά δίνει και παίρνει πάσες δίνοντας στήριγμα στην επίθεση.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Εξηγούν την έννοια τακτική και ποια είναι η σχέση της με την τεχνική.
	Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Κατανοούν την τακτική για (α) τη δημιουργία ελεύθερου χώρου (επίθεση), και (β) την κάλυψη του χώρου (άμυνα), σε καταστάσεις 3-4 ατόμων (π.χ., 2:1 και 2:2) και εφαρμόζουν την άμυνα 1:1, εφαρμόζοντας την αρχή της αλληλοκάλυψης.	Εξασκούνται σε συνεργασίες 2 ατόμων για δημιουργία ελεύθερου χώρου σε συνθήκες τροποποιημένου παιχνιδιού, για παράδειγμα στην χειροσφαίριση παίζουν παιχνίδι 2 εναντίον 2, με 1 επιπλέον επιθετικό που εκτελεί μόνο μεταβιβάσεις (πάσες).	
	Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Κατανοούν την κίνηση στον ελεύθερο χώρο για υποδοχή της μπάλας και στη συνέχεια μεταβίβασής της (επίθεση) και να μπορούν να εφαρμόζουν το ένας εναντίον δύο σε κανονικές συνθήκες παιχνιδιού.	Σχηματίζουν πεντάδες και παίζουν 5 εναντίον 5 σε τετράγωνο χώρο 30 X 30. Επιδιώκουν να κινηθούν στον ελεύθερο χώρο για να υποδεχθούν τη μπάλα.	

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

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ Ο στόχος έχει επιτευχθεί όταν οι μαθητές είναι ικανοί να:	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 ικανότητας για γενική ανάλυση της τεχνικής/ τακτικής διαφόρων δεξιοτήτων.	Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Κατανοούν τις επιστημονικές αρχές που σχετίζονται με την περιστροφή της μπάλας και δίσκου.	Εξερευνούν τρόπους περιστροφής διαφορετικών αντικειμένων (μπάλες, σφαίρες, στεφάνια, δίσκος, φρίτζμπι, σβούρες, κά). Συζητούν για το τι συμβαίνει στην περιστροφή του αντικειμένου και πως μπορούν να τη χρησιμοποιήσουν για καλύτερο αποτέλεσμα.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Συνεργάζονται με συναδέλφους αντίστοιχων ειδικοτήτων και παραπέμπουν τους μαθητές σε αντίστοιχα κεφάλαια των σχολικών βιβλίων. ➤ Ενθαρρύνουν τον αυτοσχεδιασμό και τον πειραματισμό. ➤ Επιλέγουν βιωματική προσέγγιση και διαθεματική διδασκαλία ➤ Χρησιμοποιούν διάφορες πηγές πληροφορίας (βιβλία, ιστοσελίδες, διαφορετικά υλικά κά).
	Επιδίωξη 1 (Β΄ τάξη): Κατανοούν τις επιστημονικές αρχές που σχετίζονται με την αναπήδηση της μπάλας.	Παρατηρούν τη διαφορά του ύψους αναπήδησης από διάφορες μπάλες. Προσπαθούν να βάλουν καλάθι με αναπήδηση της μπάλας στο έδαφος. Χρησιμοποιούν διάφορες μπάλες και υπολογίζουν τη δύναμη, κατεύθυνση και τροχιά ανάλογα με το βάρος, την ελαστικότητα και τον όγκο της μπάλας.	
	Επιδίωξη 1 (Γ΄ τάξη): Κατανοούν επιστημονικές αρχές που σχετίζονται με την περιστροφή και πως επηρεάζουν την περιστροφή του σώματος.	Εκτελούν περιστροφές του σώματός τους στο έδαφος, άλματα με περιστροφές, κυβιστήσεις, ανακυβιστήσεις. Απαντούν σε ερωτήσεις για: το είδος περιστροφής, τον άξονα περιστροφής κά.	
Στόχος 2: Κατανόηση γενικών αρχών τακτικής σε διάφορες αθλοπαιδιές και αθλήματα με αντίπαλο.	Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Κατανοούν τη σημασία της κίνησης στον ελεύθερο χώρο.	Παίζουν ομαδικά παιχνίδια τύπου με αριθμητική υπεροχή (π.χ. 2:1, 3:2 κά) με σκοπό να γίνει συγκεκριμένος αριθμός μεταβιβάσεων από την ομάδα που έχει την μπάλα, χωρίς η αντίπαλη ομάδα να καταφέρει να αγγίξει τον παίκτη που κρατά την μπάλα.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Εξηγούν τι ορίζεται ως «ελεύθερος χώρος» και τη σημασία του στο ομαδικό παιχνίδι. ➤ Παρουσιάζουν μαγνητοσκοπημένες καταστάσεις παιχνιδιών και εστιάζουν στις φάσεις που δημιούργησαν καταστάσεις

	Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Κατανοούν τη σημασία της δημιουργίας και εκμετάλλευσης πλεονεκτήματος στο χώρο και της απελευθέρωσης παίκτη στην καλαθοσφαίριση.	Παιχνίδι δύο εναντίον ενός, με σκοπό να σουτάρει ο ελεύθερος παίκτης από όσο γίνεται κοντινότερη απόσταση από το καλάθι.	απελευθέρωσης παίκτη. Ζητούν από τους μαθητές να εξηγήσουν πως προήλθε αυτή η απελευθέρωση.
	Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Εξασκούνται σε δεξιότητες που δημιουργούν υπεραριθμία της επίθεσης στη χειροσφαίριση.	Εξασκούνται στα 3 είδη φράγματος (σκριν) (μετωπιαίο, ραχιαίο, με τον ώμο) στη χειροσφαίριση και τα εφαρμόζουν σε παιχνίδι.	
Στόχος 3: Γνώση και εφαρμογή αρχών ψυχολογίας της άσκησης.	Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Γνωρίζουν την έννοια της προσοχής και να μετακινούν την προσοχή τους.	Τα παιδιά σε κάθε ομάδα σχηματίζουν κύκλο και αρχίζουν να γυρνούν με πάσες μια μπάλα δεξιόστροφα. Κάθε παιδί πρέπει να θυμάται από ποιόν παίρνει τη μπάλα και σε ποιόν τη δίνει.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Εξηγούν στα παιδιά τα είδη προσοχής. Ζητούν από τα παιδιά να αναγνωρίσουν ποια είδη προσοχής χρησιμοποιούν σε διάφορες δεξιότητες και καταστάσεις. ➤ Ζητούν από τα παιδιά να περιγράψουν διάφορα ερεθίσματα σχετικά και άσχετα με την εκτέλεση μιας δεξιότητας (π.χ. εκτέλεση ενός σουτ στο μπάσκετ). ➤ Εξηγούν στους μαθητές την τεχνική και το ρόλο του αυτοδιαλόγου και της νοερής απεικόνισης στην εκμάθηση των αθλητικών δεξιοτήτων, αλλά και σε άλλους τομείς της ζωής τους.
	Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Γνωρίζουν πώς να μετατρέπουν την αρνητική σκέψη σε θετική.	Εξασκούνται σε μία δεξιότητα (π.χ. ελεύθερη βολή στην καλαθοσφαίριση), αφού έχουν μετατρέψει την αρνητική σκέψη («θα αποτύχω στη βολή») σε θετική («θα πετύχω το καλάθι»).	
	Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Γνωρίζουν αδρά την έννοια της νοερής απεικόνισης και να εκτελούν απλές εφαρμογές της.	Κάνουν νοερή απεικόνιση του σουτ στο μπάσκετ και μετά εκτελούν την κίνηση.	
Στόχος 4: Γνώση κανόνων αθλημάτων και ασφαλούς ένταξης στις φυσικές δραστηριότητες και θεμάτων που σχετίζονται με την ιστορική εξέλιξη του	Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Γνωρίζουν τους κανονισμούς των 3'', 5'', τζάμπολ και λήψης θέσεων στις ελεύθερες βολές στην καλαθοσφαίριση.	Σε ομάδες εξασκούνται σε δραστηριότητες που απαιτούν την εφαρμογή συγκεκριμένων κανονισμών (μόνο μεταβιβάσεις χωρίς ντρίμπλα, κανονισμός των 5'', κανονισμός των 3'' κά).	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ενημερώνονται από τις επίσημες πηγές (φορείς, εκδόσεις) για τυχόν αλλαγές των κανονισμών σε συγκεκριμένα σπορ. ➤ Χρησιμοποιούν ψηφιακό υλικό, φωτογραφίες ή σκίτσα για να επιδείξουν τις αποκλίσεις του ποδιού από την ορθή θέση.
	Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Γνωρίζουν τον σωστό τρόπο τρεξίματος και τις εφαρμογές του για ασφαλή ΦΔ.	Σε ζευγάρια, ο ένας ελέγχει την τεχνική του τρεξίματος του άλλου σύμφωνα με φύλλο κριτηρίων.	

αθλητισμού.	Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Γνωρίζουν τους κανονισμούς που ισχύουν για τα 3'', τους βηματισμούς, την εκτέλεση του πέναλτι και την εκτέλεση ελεύθερης ρίψης στη χειροσφαίριση.	Εξασκούνται σε σταθμούς σε δεξιότητες της χειροσφαίρισης. Αναλαμβάνουν ρόλο διαιτησίας, ελέγχοντας την τήρηση συγκεκριμένων κανονισμών.	
-------------	--	---	--

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

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ Ο στόχος έχει επιτευχθεί όταν οι μαθητές είναι ικανοί να:	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: Εφαρμογή τρόπων βελτίωσης και διατήρησης της λειτουργικής ικανότητας του καρδιοαναπνευστικού συστήματος, των μυών και των συνδέσμων.	Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Γνωρίζουν και να εφαρμόζουν βασικές ασκήσεις βελτίωσης του καρδιο-αναπνευστικού συστήματος, των μυών και των συνδέσμων σε μια ημερήσια γύμναση.	Εκτελούν με σωστή τεχνική μία σειρά 10 τουλάχιστον διαφορετικών διατάσεων (3 διατάσεις για πόδια, 4 διατάσεις για κορμό, 3 διατάσεις για χέρια).	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Εξηγούν και δείχνουν στους μαθητές τα είδη διάτασης, τις αρχές της προοδευτικής διάτασης και επιδεικνύουν την τεχνική της. ➤ Τονίζουν τη σημασία των διατάσεων στην ασφαλή εξάσκηση. ➤ Παρουσιάζουν έναν απλό τρόπο μέτρησης της ευλυγισίας ενός συγκεκριμένου μέρους του σώματος και ζητούν από τους μαθητές να τον εφαρμόσουν.
	Επιδίωξη 1 (Β΄ τάξη): Κατανοούν τις φυσιολογικές επιδράσεις διαφόρων μορφών ΦΔ και μπορούν να εντάξουν αποτελεσματικά διάφορες μορφές ΦΔ σ' ένα ατομικό ημερήσιο πρόγραμμα άσκησης.	Εκτελούν μία σειρά ασκήσεων βελτίωσης της αλτικής ικανότητας.	
	Επιδίωξη 1 (Γ΄ τάξη): Καθορίζουν ημερήσιους στόχους για ανάπτυξη της ΦΚ με βάση τις αρχές προπόνησης (σε αδρή γνώση).	Εκτελούν σειρές διαλειμματικής προπόνησης: 100 μέτρα τρέξιμο - 100 μέτρα περπάτημα (5 επαναλήψεις), 200 μέτρα τρέξιμο – 100 μέτρα περπάτημα (3 φορές), 400 μέτρα τρέξιμο – 100 μέτρα περπάτημα (2 φορές).	
Στόχος 2: Γνώση για τις σχέσεις άσκησης, διατροφής και διατήρησης βάρους	Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Κατανοούν την έννοια του «ιδανικού» βάρους, υπολογίζουν το δείκτη σώματος-μάζας και παρακολουθούν την εξέλιξη της σχέσης ύψους και βάρους.	Υπολογίζουν τον προσωπικό τους Δείκτη Σώματος-Μάζας (ΔΜΣ) και περιγράφουν το φυσιολογικό εύρος του.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Εξηγούν την έννοια του ιδανικού βάρους και τη σημασία του στη διατήρηση της υγείας και ότι η παρακολούθηση του βάρους είναι

και σχεδιασμού ενός προγράμματος άσκησης και υγιεινής διατροφής για διατήρηση βάρους.	Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Κατανοούν την <i>διατροφική πυραμίδα</i> .	Καταγράφουν τι κατανάλωσαν ανά μέρα στη διάρκεια της τελευταίας εβδομάδας. Κατόπιν κατατάσσουν τις τροφές που κατέγραψαν στις κατηγορίες της <i>διατροφικής πυραμίδας</i> . Καταμετρούν τις <i>μερίδες</i> που κατανάλωσαν και υπολογίζουν το μέσο όρο από κάθε κατηγορία τροφής.	σημαντική πληροφόρηση για την ποιότητα της διατροφής και την ποσότητα της τροφής που λαμβάνει το κάθε άτομο. ➤ Υπενθυμίζουν τις συνιστώμενες <i>μερίδες</i> ανά κατηγορία τροφών και συζητούν τα αποτελέσματα της ταξινόμησης που έκαναν οι μαθητές.
	Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Κατανοούν τους παράγοντες που πρέπει να προσέχουν όταν ασκούνται κάτω από ακραίες κλιματολογικές συνθήκες και μπορούν να κάνουν τις κατάλληλες επιλογές στη λήψη υγρών.	Ζυγίζονται πριν και μετά την εκτέλεση διαλειμματικής προπόνησης (100 μέτρα τρέξιμο - 100 μέτρα περπάτημα (5 επαναλήψεις), 1 λεπτό σχοινάκι – 1 λεπτό διάλειμμα, 2 λεπτά έντονο βάδην – 1 λεπτό χαλαρό βάδην). Συζητούν για τις διαφορές μεταξύ της πρώτης και της δεύτερης μέτρησης.	
Στόχος 3: Απόκτηση εμπειρίας από την αξιολόγηση της ΦΚ για υγεία, και γνώση για τη σχέση άσκησης και υγείας.	Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Περιγράφουν τις επιδράσεις της αερόβιας άσκησης στην υγεία και αξιολογούν την καρδιοαναπνευστική αντοχή, τη δύναμη μεγάλων μυϊκών ομάδων και την ευλυγισία με απλές και εύχρηστες δοκιμασίες.	Μετρούν την καρδιακή συχνότητα ηρεμίας. Κατόπιν τρέχουν σε μια κυκλική διαδρομή και στο τέλος κάθε λεπτού μετρούν τους σφυγμούς τους. Συνεχίζουν έτσι μέχρι να πετύχουν την καρδιακή συχνότητα στόχο. Καταγράφουν πόσα βήματα ανά λεπτό είχαν όταν πέτυχαν την καρδιακή συχνότητα-στόχο.	➤ Δείχνουν τον τρόπο μέτρησης των σφυγμών. ➤ Εξηγούν τη σημασία της καρδιακής συχνότητας κατά τη διάρκεια της αερόβιας άσκησης. ➤ Ζητούν από τους μαθητές να βάζουν προσωπικούς στόχους για βελτίωση.
	Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Κατανοούν τις μακροχρόνιες επιδράσεις της άσκησης στην υγεία και να επιλέγουν τις απαραίτητες δοκιμασίες για την αξιολόγηση προσωπικών στόχων ΦΚ.	Εκτελούν το τεστ των κοιλιακών σύμφωνα με τη δέσμη αξιολόγησης Eurofit. Εκτελούν δύο προσπάθειες και μετά την πρώτη θέτουν προσωπικό στόχο βελτίωσης για τη δεύτερη προσπάθεια.	
	Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Κατανοούν τις άμεσες και μακροχρόνιες φυσιολογικές και ψυχολογικές επιδράσεις της άσκησης και τρόπους αξιολόγησής τους.	Τρέχουν απόσταση 1000μ. προσπαθώντας για την καλύτερη προσωπική επίδοση. Καταγράφουν την επίδοση και αναφέρουν τρόπους για βελτίωση της απόδοσής τους.	

<p>Στόχος 4: Γνώση των αρχών της εξάσκησης και ανάπτυξη ικανότητας σχεδιασμού ενός προσωπικού προγράμματος άσκησης με βάση αυτές τις αρχές.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Επιδεικνύουν τρόπους βελτίωσης της καρδιοαναπνευστικής αντοχής, της δύναμης μεγάλων μυϊκών ομάδων και της ευλυγισίας σε διαφορετικούς χώρους ΦΔ (σε γυμναστήρια, σε πάρκα, στο σπίτι κά).</p>	<p>Εκτελούν συγκεκριμένες δοκιμασίες αξιολόγησης της ευλυγισίας (για παράδειγμα δοκιμασία οπίσθιων μηριαίων μυών της δέσμης αξιολόγησης Eurofit) και σημειώνουν την επίδοσή τους. Καθορίζουν ατομικούς στόχους ανάπτυξης της ευλυγισίας μερικών μερών του σώματος. Αναφέρουν τι θα μπορούσαν να κάνουν για τη βελτίωση της ΦΚ στο πάρκο/παιδική χαρά που βρίσκεται κοντά στο σπίτι τους.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Αναφέρουν τρόπους αξιολόγησης συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων. ➤ Εξηγούν τη χρησιμότητα της προθέρμανσης και παρουσιάζουν διαφορετικούς τρόπους αύξησης των σφυγμών και της θερμοκρασίας του σώματος.
	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Κατανοούν τη χρησιμότητα της προθέρμανσης σε κάθε ΦΔ/σπορ. Εκτελούν την κατάλληλη προθέρμανση για διαφορετικά σπορ.</p>	<p>Επιλέγουν και εφαρμόζουν κατάλληλες ασκήσεις προθέρμανσης για τις αντίστοιχες δραστηριότητες (π.χ. ασκήσεις προθέρμανσης για την πετοσφαίριση, την ενόργανη γυμναστική, το στίβο κά).</p>	
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Κατανοούν την αρχή της <i>επιβάρυνσης και ανάληψης</i> στην προπόνηση και να την εφαρμόζουν σ' ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα ατομικής εξάσκησης.</p>	<p>Εκτελούν ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης με βάση την απόδοσή τους στο <i>μέγιστο τεστ κυκλικής προπόνησης</i> για 2 βδομάδες καταγράφοντας την απόδοσή τους.</p>	

ΕΝΟΤΗΤΑ: Σκοπός 4- Απόκτηση θετικής εμπειρίας μέσα από τη φυσική δραστηριότητα (ΦΔ), ανάπτυξη αυτο-έκφρασης και κοινωνικής αλληλεπίδρασης.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ Ο στόχος έχει επιτευχθεί όταν οι μαθητές είναι ικανοί να:	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 σχέσεων συνεργασίας με τους υπόλοιπους μαθητές και διασκέδαση μέσα από τη συμμετοχή σε ΦΔ (παιχνίδια συνεργασίας, πρωτότυπα παιχνίδια, επινόηση νέων παιχνιδιών κá).	Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Περιγράφουν τα θετικά συναισθήματα ως αποτέλεσμα της συμμετοχής σε παιχνίδια με άλλους και τα διαφορετικά βιώματα από τη συμμετοχή σε ΦΔ.	Καταγράφουν τα συναισθήματα που βίωσαν κατά τη διάρκεια ομαδικών παιχνιδιών (π.χ. συναγωνισμού, συνεργασίας κá).	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Συμμετέχουν οι ίδιοι στα παιχνίδια μαζί με τα παιδιά. ➤ Τονίζουν τη σημασία της επικοινωνίας στη λειτουργία μιας ομάδας. ➤ Ενθαρρύνουν την αυτό-έκφραση και προτρέπουν τους μαθητές να επινοούν νέες κινήσεις. 	
	Επιδίωξη 1 (Β΄ τάξη): Περιγράφουν τις δυσκολίες στην επικοινωνία τους με τους άλλους σε χώρους ΦΔ/σπορ, αλλά και τα θετικά συναισθήματα από τη συνεργασία με τους άλλους.	Σε ομάδες συνθέτουν μία χορογραφία αεροβικής βασισμένη σε κινήσεις που έχουν ήδη μάθει ή σε δικές τους επινοήσεις και την παρουσιάζουν. Συζητούν για τα κύρια προβλήματα επικοινωνίας που αντιμετώπισαν κατά τη δημιουργία της χορογραφίας καθώς και για τον τρόπο που τα αντιμετώπισαν.		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Δημιουργούν πίνακα κριτηρίων (σε σχέση με: ασφάλεια, καταλληλότητα, δυνατότητα συμμετοχής όλων, σε ποιο βαθμό βασίζεται σε ήδη γνωστές δεξιότητες κá.) για το παιχνίδι.
	Επιδίωξη 1 (Γ΄ τάξη): Επιδεικνύουν σημαντική αυτονομία στην υιοθέτηση ΦΔ που προάγουν τη συνεργασία. Αξιολογούν με ακρίβεια το αποτέλεσμα των πρωτοβουλιών τους.	Επιλέγουν τα παιχνίδια με τα οποία θα ασχοληθούν στο μάθημα. Συνθέτουν ένα νέο παιχνίδι σύμφωνα με τις δυνατότητές τους και το δοκιμάζουν.		
Στόχος 2: Παρατήρηση, δοκιμή και εκτίμηση μιας ποικιλίας αθλητικών και φυσικών	Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Περιγράψουν τις δυνατότητες άσκησης που προσφέρει η γειτονιά τους.	Καταγράφουν και περιγράφουν τις δυνατότητες άσκησης που προσφέρει η γειτονιά τους – Στη συνέχεια προετοιμάζουν και πραγματοποιούν μια επίσκεψη σε έναν από αυτούς.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Βοηθούν τα παιδιά στην οργάνωση της επίσκεψης (χρονοδιάγραμμα, υλικά, πληροφορίες που θα καταγραφούν, ρόλους που θα αναλάβει κάθε ομάδα παιδιών). 	

<p>δραστηριοτήτων, εντός και εκτός σχολείου, ανάλογα με τις δυνατότητες της γεωγραφικής περιοχής (εξωσχολικές δραστηριότητες σε συνδυασμό με εκδρομές στη φύση, πεζοπορία, αναρρίχηση, κωπηλασία, ποδηλασία, κατάβαση ποταμού κά).</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Περιγράφουν τα θετικά βιώματα που αποκομίζουν από τη συμμετοχή τους σε ΦΔ/σπορ στη γειτονιά τους.</p>	<p>Σχεδιάζουν και πραγματοποιούν μια διαδρομή περιπάτου και άσκησης. Καθένας αναλαμβάνει ένα ρόλο στην όλη διαδικασία. Κάποια ομάδα, σε συνεργασία με τον καθηγητή της τεχνολογίας, αναλαμβάνει να κατασκευάσει μια μακέτα με την «τέλεια» διαδρομή περιπάτου.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Δίνουν ερεθίσματα στους μαθητές να ασχοληθούν και με το σχεδιασμό άλλων ανάλογων δραστηριοτήτων. ➤ Βοηθούν τους μαθητές να συνεργαστούν και να πάρουν αποφάσεις.
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Περιγράφουν τα εμπόδια, τις λύσεις και τα βιώματα που αποκομίζουν στην προσπάθεια για συμμετοχή τους σε ΦΔ/σπορ στην εξωσχολική τους ζωή.</p>	<p>Οργανώνουν μία αθλητική εκδήλωση.</p>	
<p>Στόχος 3: Παρατήρηση, καταγραφή και ενίσχυση συναισθημάτων άλλων μέσα από τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Παρατηρούν με ακρίβεια τις εναλλαγές συναισθημάτων των συμμαθητών τους όταν συμμετέχουν σε ατομικά και ομαδικά παιχνίδια.</p>	<p>Παίζουν παιχνίδι καλαθοσφαίρισης. Ορισμένοι μαθητές ορίζονται ως παρατηρητές. Καταγράφουν τις εναλλαγές συναισθημάτων των παιδιών που αγωνίζονται. Γίνεται αλλαγή ρόλων ανάμεσα σε αυτούς που παίζουν και αυτούς που παρατηρούν.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Συζητούν με τα παιδιά για τα συναισθήματα που κατέγραψαν, τον τρόπο εκδήλωσής τους και τις συνέπειές τους.
	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Παρατηρούν με ακρίβεια τις εναλλαγές συναισθημάτων των συμμαθητών τους όταν συμμετέχουν σε παιχνίδια συνεργασίας, συναγωνισμού και ένταξης όλων, και σε ΦΔ με στόχο την προσωπική βελτίωση.</p>	<p>Καταγράφουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους κατά τη διάρκεια μιας πεζοπορίας 30' λεπτών, αφού ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα.</p>	

	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Παρατηρούν με ακρίβεια τις εναλλαγές συναισθημάτων συμμαθητών τους που διαφέρουν ως προς την αθλητική ικανότητα και το φύλο, όταν συμμετέχουν σε (α) παιχνίδια συνεργασίας, (β) δραστηριότητες συναγωνισμού, και (γ) σε ασκήσεις που έχουν ως στόχο την προσωπική βελτίωση.</p>	<p>Δοκιμάζουν να παίξουν μπόουλινγκ με ότι υλικά τους παρέχονται. Αποφασίζουν ποια αντικείμενα θα χρησιμοποιήσουν σα στόχους, ποιες μπάλες θα χρησιμοποιήσουν, με ποιον τρόπο θα ρίχνουν τη μπάλα προς τους στόχους και με ποιον τρόπο θα γίνεται η καταμέτρηση. Διαφοροποιούν τους κανόνες ανάλογα με τις συνθήκες και τα άτομα. Καταγράφουν τα συναισθήματα που βίωσαν.</p>	
<p>Στόχος 4: Συμμετοχή σε ΦΔ εκτός σχολείου που έχουν επιλεγεί από τους μαθητές με στόχο την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και αυτό-αποτελεσματικότητας ως προς την τακτική συμμετοχή.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Επιλέγουν μια ΦΔ που μπορούν να εκτελέσουν στο σπίτι τους και την υλοποιούν. Καθορίζουν ατομικούς στόχους. Καταγράφουν συστηματικά την πορεία για την επίτευξή τους. Αξιολογούν την επίτευξη των στόχων που έθεσαν. Παρατηρούν τη σχέση επίτευξης των προσωπικών στόχων και της αυτοπεποίθησής τους.</p>	<p>Εκτελούν ασκήσεις διατάσεων με εναλλακτικά υλικά καθημερινής χρήσης (σχοινάκια, ράβδους, καρέκλες κά).</p> <p>Καταγράφουν δραστηριότητες τις οποίες δεσμεύονται να κάνουν κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου και θέτουν προσωπικούς στόχους για πρόοδο.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Συμμετέχουν μαζί με τα παιδιά. ➤ Οργανώνουν <i>Ημέρες Δοκιμής Νέων Αθλημάτων</i> και <i>Ημερίδες ΦΔ για Υγεία</i>. ➤ Δίνουν παραδείγματα για στόχους προσωπικής προόδου, αλλά αποφεύγουν να υποδεικνύουν στο κάθε παιδί τι πρέπει να κάνει. ➤ Ορίζουν μια ημερομηνία στην οποία θα συζητήσουν για τα αποτελέσματα του μαθήματος όσον αφορά τις δεσμεύσεις των μαθητών.
<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Επιλέγουν ΦΔ και να συμμετέχουν σ' αυτές τακτικά εκτός σχολείου. Καθορίζουν ατομικούς στόχους. Καταγράφουν συστηματικά την πορεία για την επίτευξή τους. Αξιολογούν την επίτευξη των στόχων που έθεσαν και να τους επαναπροσδιορίζουν όπου απαιτείται. Παρατηρούν πώς η επίτευξη των στόχων συνοδεύεται με αύξηση της αυτό-αποτελεσματικότητας για τακτική συμμετοχή.</p>	<p>Επιλέγουν μια ΦΔ που αναπτύσσει κυρίως την αερόβια αντοχή (τρέξιμο, σκοινάκι, κολύμβηση κά).</p> <p>Δεσμεύονται για την υλοποίηση μιας δραστηριότητας κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου.</p>		

	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Επιλέγουν ΦΔ, από τις οποίες μία τουλάχιστον θα είναι καινούργια και θα συμμετέχει σ' αυτές τακτικά εκτός σχολείου.</p> <p>Επιδεικνύουν σημαντική αυτονομία στον καθορισμό ρεαλιστικών στόχων, στη συστηματική καταγραφή τους, στην αξιολόγηση της επίτευξης των στόχων και στον επανακαθορισμό τους.</p> <p>Παρατηρούν τις μεταβολές στην αυτό-αποτελεσματικότητα για τακτική συμμετοχή ως συνέπεια των μεταβολών στην διαδικασία επίτευξης στόχων.</p>	<p>Επιλέγουν μία αθλητική δεξιότητα στην οποία θέλουν να βελτιωθούν και εξασκούνται σε αυτήν. Αξιολογούν την πρόοδό τους σύμφωνα με τους προσωπικούς τους στόχους.</p>	
--	--	--	--

ΕΝΟΤΗΤΑ: Σκοπός 5- Κατανόηση και σεβασμός των ανθρωπίνων διαφορών και συνεργασία με άλλους.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ Ο στόχος έχει επιτευχθεί όταν οι μαθητές είναι ικανοί να:	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: Ανάπτυξη σεβασμού για ατομικές ομοιότητες και διαφορές ως προς τα φυσικά χαρακτηριστικά (π.χ. δύναμη, μέγεθος, σωματότυπος, κ.λ.π.) και συνεργασία σε χώρους ΦΔ μεταξύ όλων των μαθητών</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): (α) Κατανοούν την ύπαρξη διαφορών μεταξύ τους, (β) Σέβονται τις όποιες διαφορές, και (γ) Συνεργάζονται με ευχαρίστηση με άτομα διαφορετικών ικανοτήτων σε ΦΔ, σε παιχνίδια και σε σπορ.</p>	<p>Εντοπίζουν και συζητούν τις διαφορές στα φυσικά χαρακτηριστικά και πως αυτά επηρεάζουν τη συμμετοχή σε ΦΔ και σε σπορ.</p> <p>Εντοπίζουν καταστάσεις στις οποίες όλοι οι άνθρωποι έχουν παροδική (εγκυμοσύνη, τραυματισμός κά) ή μόνιμη απώλεια σε ικανότητες (αναπηρία, γηρατειά κά).</p> <p>Συζητούν τρόπους διαχείρισης αυτών των διαφορών ώστε να μην περιθωριοποιούνται τα άτομα με μειωμένες ικανότητες.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Πριν τη δραστηριότητα εξηγούν τον όρο «φυσικά χαρακτηριστικά» και δίνουν παραδείγματα. ➤ Τονίζουν τη σημαντικότητα και χρησιμότητα κάθε φυσικού χαρακτηριστικού. ➤ Ενθαρρύνουν τα παιδιά να έχουν θετική στάση ως προς την <i>εικόνα</i> τους και τα φυσικά χαρακτηριστικά τους. ➤ Τονίζουν τη σπουδαιότητα του να διακρίνει κάποιος τα φυσικά χαρακτηριστικά του και να χρησιμοποιεί αυτό που τον ενδιαφέρει στην συγκεκριμένη δραστηριότητα.
	<p>Επιδίωξη 1 (Β΄ τάξη): Κατανοούν τα διαφορετικά φυσικά χαρακτηριστικά και τις ιδιαιτερότητες των συμμαθητών τους και να τροποποιούν τους κανονισμούς/συνθήκες των παιχνιδιών ανάλογα, ώστε να μπορούν να συμμετέχουν όλοι.</p>	<p>Παίζουν αγωνιστικά παιχνίδια/αθλοπαιδιές των παρα-ολυμπιακών αγώνων.</p>	
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ΄ τάξη): Αποδέχονται ευχάριστα μια άσκηση που προτείνει ο καθηγητής Φ.Α. για άτομα με διαφορετικά φυσικά χαρακτηριστικά και να διαφοροποιούν το βαθμό δυσκολίας της ώστε να την καταστήσουν προκλητική για τους ίδιους.</p>	<p>Χωρισμένοι σε 3 ομάδες παίζουν το παιχνίδι «μήλα» σε τρεις διαφορετικούς χώρους (η κάθε ομάδα χωριστά στο χώρο της) και προσπαθούν να βρουν ποια είναι η καλύτερη θέση που πρέπει να έχει ο καθένας ανάλογα με τα φυσικά του χαρακτηριστικά ή πως μπορούν να τροποποιήσουν τους κανονισμούς για να διευκολύνουν τη συμμετοχή όλων.</p>	

<p>Στόχος 2: Ανάπτυξη σεβασμού για τις διαφορές μεταξύ των μαθητών/τριών λόγω φύλου και συνεργασία με το αντίθετο φύλο.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Κατανοούν το ρόλο, τη σχέση και τη συνεργασία των δύο φύλων σε διάφορες ΦΔ. Αποδέχονται τις διαφορές των συμμαθητών/τριών λόγω φύλου. Συνεργάζονται με άτομα διαφορετικού φύλου.</p>	<p>Όλοι (αγόρια και κορίτσια) εκτελούν ρυθμικές ασκήσεις με μουσική, στεφάνια και μπάλες. Εκτελούν απλές ρυθμικές ασκήσεις με μικρό βαθμό δυσκολίας και συνασκήσεις μεταξύ μικτών ζευγαριών.</p> <p>Όλοι χωρισμένοι σε 2 μικτές (αγόρια – κορίτσια) ομάδες παίζουν ποδόσφαιρο. Συζητούν για το πώς ένιωσαν τα αγόρια παίζοντας ποδόσφαιρο, που θεωρείται ανδρικό άθλημα, και πως κάνοντας ρυθμική, που θεωρείται γυναικείο. Το ίδιο κάνουν και τα κορίτσια, αντίστοιχα.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ενισχύουν τη συνεργασία μεταξύ των μαθητών/τριών διαφορετικού φύλου. ➤ Αναφέρουν τις διαφορές που υπάρχουν στην απόδοση λόγω φύλου. ➤ Τονίζουν το σημαντικό ρόλο και των 2 φύλων στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό. 	
	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Κατανοούν τη διαφορετικότητα των δύο φύλων και να συνεργάζονται οικειοθελώς και ευχάριστα με άτομα διαφορετικού φύλου.</p>	<p>Εκτελούν δραστηριότητες/παιχνίδια κατά τις οποίες συμπεριφέρονται ως άτομα του αντίθετου φύλου. Συζητούν για το τι άλλαξαν στη συμπεριφορά τους όταν συμπεριφέρονταν σαν άτομα του αντίθετου φύλου.</p>		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Επισημαίνουν ότι όλα τα παιχνίδια και οι δραστηριότητες μπορούν να τροποποιηθούν ή να δημιουργηθούν καινούρια σύμφωνα με τα φυσικά χαρακτηριστικά των μαθητών της ομάδας. ➤ Ενισχύουν το διάλογο και τις νέες ιδέες.
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Κατανοούν τις ιδιαιτερότητες των δύο φύλων στα διάφορα αθλήματα. Τροποποιούν δραστηριότητες, παιχνίδια και κανόνες αθλημάτων, ώστε να είναι δυνατή η ισότιμη συμμετοχή και των δυο φύλων σε αυτά.</p>	<p>Παίζουν ομαδικά παιχνίδια/αθλοπαιδιές σε μικτές ομάδες. Συζητούν για το πώς μπορεί η συνεργασία και η σωστή κατανομή ρόλων να βοηθήσει την απόδοση της ομάδας.</p>		
<p>Στόχος 3: Ανάπτυξη σεβασμού για τις διαφορές μεταξύ των μαθητών/τριών λόγω διαφορετικών ικανοτήτων (ή</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Κατανοούν τη διαφορετικότητα των ατόμων ως προς τις αθλητικές ικανότητες. Διασκεδάζουν και να χαίρονται όταν συνεργάζονται με άτομα διαφορετικών ικανοτήτων.</p>	<p>Σε ζευγάρια διαφορετικών ικανοτήτων κάνουν ασκήσεις χαμηλής έντασης και διατάσεις για την επαναφορά του οργανισμού.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Χρησιμοποιούν το <i>αμοιβαίο στιλ διδασκαλίας</i> και παρέχοντας θετική ανατροφοδότηση στη συνεργασία μεταξύ των μαθητών. ➤ Τονίζουν ότι καθένας μπορεί να ευχαριστηθεί 	

μειονεξία, περισσότερο ή λιγότερο ικανοί μαθητές/τριες) και συνεργασία με άτομα διαφορετικών ικανοτήτων.	Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Συνεργαστούν με κάποιο άτομο διαφορετικής αθλητικής ικανότητας από τους ίδιους, ξέροντας τι μπορεί να προσφέρουν αυτοί στο συμμαθητή τους, αλλά και τι μπορούν οι ίδιοι να αποκομίσουν από τον συμμαθητή τους.	Χωρισμένοι σε ζευγάρια διαφορετικών ικανοτήτων, εξασκούνται σε διάφορες δεξιότητες (άλμα σε μήκος, σερβίς στην πετοσφαίριση, διείσδυση και σουτ στην καλαθοσφαίριση, μεταβιβάσεις στην ποδοσφαίριση κá), με το στίλ της αμοιβαίας διδασκαλίας.	το μάθημα μέσα από τη συνεργασία με το συμμαθητή του. ➤ Κατά τη διάρκεια της εξάσκησης τονίζουν ότι ο κάθε μαθητής πρέπει να πάρει και να δώσει ότι μπορεί στον συμμαθητή του.
	Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Τροποποιούν τους στόχους για όλες τις αθλητικές δραστηριότητες και ασκήσεις που προτείνει ο καθηγητής ΦΑ, ώστε να προσαρμόζονται στις ικανότητές όλων.	Εξασκούνται σε διάφορες δεξιότητες και τροποποιούν, σύμφωνα με τις ικανότητές τους, τους στόχους για τη δεξιότητα που πρόκειται να εκτελέσουν.	➤ Τονίζουν τη σημασία του να μπορεί ο καθένας από μόνος του να προσαρμόζει τους στόχους και τις ασκήσεις στα μέτρα των ικανοτήτων του. ➤ Χρησιμοποιούν το <i>στίλ του αυτοελέγχου</i> και της <i>διαφοροποίησης του βαθμού δυσκολίας</i> .
Στόχος 4: Ανάπτυξη σεβασμού για τις διαφορές μεταξύ μαθητών/τριών λόγω διαφορετικής καταγωγής (προέλευση, φυλή, εθνικότητα, κοινωνικο-οικονομική κατάσταση, εκπαιδευτική υποδομή – υπόβαθρο, περιβάλλον που μεγάλωσαν, κ.λ.π.) και συνεργασία μεταξύ ατόμων διαφορετικής καταγωγής.	Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Κατανοούν τα διαφορετικά στοιχεία που χαρακτηρίζουν και διαφοροποιούν τους μαθητές τους ως προς την καταγωγή. Σέβονται και να συνεργάζονται με άτομα διαφορετικής καταγωγής. Αξιολογούν θετικά τη διαφορετική καταγωγή και να επωφελούνται μαθαίνοντας από συμμαθητές διαφορετικής καταγωγής (π.χ. χορούς, παιχνίδια κá).	Επιλέγουν κάποιο άθλημα ή παιχνίδι που παίζεται με έναν ιδιαίτερο, λίγο ή πολύ διαφορετικό τρόπο, στη χώρα, τον τόπο ή την περιοχή τους ή στη γειτονιά τους, το παρουσιάζουν και εξασκούνται σε αυτό.	➤ Τονίζουν ότι δεν υπάρχει σωστός και λάθος τρόπος που παίζεται μια δραστηριότητα, απλά διαφορετικός. ➤ Τονίζουν ότι σκοπός είναι η διασκέδαση και η συμμετοχή όλων. ➤ Επισημαίνουν ότι οι τροποποιήσεις των παιχνιδιών και η συνεργασία αποβλέπουν στην απόκτηση γνώσεων για τις διαφορές των πολιτισμών καθώς και στην κατανόηση της ωφέλειας που απορρέει από τη συνεργασία.
	Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Αποτιμούν θετικά τα οφέλη που αποκομίζουν από τη συνεργασία τους με παιδιά διαφορετικών πολιτισμών. Διασκεδάζουν και να ευχαριστούνται μαθαίνοντας χορούς, παιχνίδια, ήθη και έθιμα κá, από διαφορετικούς πολιτισμούς και κουλτούρες.	Βρίσκουν και παρουσιάζουν πληροφορίες για τις ομοιότητες και τις διαφορές ενός παιχνιδιού ή δραστηριότητας μεταξύ διαφορετικών πολιτισμών. Εφαρμόζουν τις δραστηριότητες τροποποιημένες με σκοπό την ενεργή συμμετοχή όλων.	

	Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Εξερευνούν το εθνικό υπόβαθρο των δραστηριοτήτων όπως είναι οι χοροί, τα παιχνίδια, διάφορα αθλήματα, αθλητικά γεγονότα, κ.ά.	Εντοπίζουν και παρουσιάζουν δραστηριότητες με διαφορετικό εθνικό υπόβαθρο και συμμετέχουν σε αυτές.	
--	--	---	--

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

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ Ο στόχος έχει επιτευχθεί όταν οι μαθητές είναι ικανοί να:	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: Εφαρμογή κανόνων και διαδικασιών σε όλα τα περιεχόμενα φυσικής αγωγής με προεκτάσεις και σε άλλους χώρους δράσης, με στόχο την ατομική και συλλογική επιτυχία και ευημερία.	Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Κατανοούν και να εφαρμόζουν τις οδηγίες του καθηγητή ΦΑ ως προς την τήρηση των κανόνων στο μάθημα ΦΑ με ασφαλή και αποδοτικό τρόπο, χωρίς συχνή και πιεστική επίβλεψη, ατομικά ή σε συνεργασία.	Διαμορφώνουν, σε συνεργασία με τον καθηγητή ΦΑ, 4-5 γενικούς κανόνες για τη διεξαγωγή του μαθήματος και τις κυρώσεις που συνεπάγεται η μη τήρησή τους.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Διδάσκουν και εφαρμόζουν από τα πρώτα μαθήματα ρουτίνες και κανόνες συμπεριφοράς. ➤ Τονίζουν ότι η τήρηση των κανόνων και οι συνέπειες από την παραβίασή τους επεκτείνονται και σε άλλους χώρους δράσης. ➤ Λειτουργούν ως πρότυπα για τα παιδιά εφαρμόζοντας πρώτα αυτοί υπεύθυνα και δίκαια τους κανόνες. ➤ Ορίζουν τα σημεία έμφασης στο σχεδιασμό, την οργάνωση και την υλοποίηση των δραστηριοτήτων/παιχνιδιών (συμμετοχή όλων με πιθανότητες επιτυχίας, μη αποκλεισμός από ρόλους, προσανατολισμός στη βελτίωση και όχι στη νίκη κά).
	Επιδίωξη 1 (Β΄ τάξη): Κατανοούν και να εφαρμόζουν τις οδηγίες του καθηγητή ΦΑ ως προς την τήρηση των κανόνων στο μάθημα και σε άλλους χώρους δράσης (π.χ, σπίτι, εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες, άλλα μαθήματα κλπ). ατομικά ή σε συνεργασία με άλλους.	Οι μαθητές σε συνεργασία με τον καθηγητή ΦΑ, καθορίζουν έναν εβδομαδιαίο στόχο για εφαρμογή 2-3 κανόνων για ασφάλεια και αποτελεσματικότητα σε δυο χώρους δράσης (στο διάλειμμα και στο σπίτι).	
	Επιδίωξη 1 (Γ΄ τάξη): Επιδεικνύουν (ατομικά ή σε συνεργασία) σημαντική αυτονομία ως προς την εφαρμογή των κανόνων σε χώρους ΦΔ, με ασφαλή και αποδοτικό τρόπο και σεβασμό προς τους άλλους.	Αναφέρουν 2-3 ατομικές ΦΔ, 2-3 δραστηριότητες που απαιτούν συνεργασία, ένα ομαδικό παιχνίδι συναγωνισμού και ένα ομαδικό συνεργασίας. Σε μικρές ομάδες καταλήγουν στις δραστηριότητες στις οποίες θα εξασκηθούν, στα παιχνίδια που θα παίξουν και στους κανόνες που θα ισχύσουν.	

<p>Στόχος 2: Δυνατότητα συμμετοχής όλο και πιο ενεργά και ενσυνείδητα στην λήψη αποφάσεων και στη διαμόρφωση κανόνων, με σκοπό την αποδοτικότερη διεξαγωγή του μαθήματος και την εκτέλεση των φυσικών δραστηριοτήτων.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Επιδεικνύουν ικανότητα προβληματισμού και συζήτησης με τον καθηγητή ΦΑ και τους συμμαθητές τους, συμβάλλοντας με αυτόν τον τρόπο στην επίλυση προβλημάτων οργάνωσης ή υλοποίησης ΦΔ και αθλοπαιδιών.</p>	<p>Σχεδιάζουν και οργανώνουν τη διαδικασία υλοποίησης του επόμενου μαθήματος (στόχους, χώρο, εξοπλισμό, χρόνο, ομάδες κά). Εντοπίζουν παράγοντες που μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα και προτείνουν εναλλακτικές λύσεις για αυτές τις περιπτώσεις.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ενθαρρύνουν τον κάθε μαθητή να εκφράσει την άποψή του. ➤ Αποφεύγουν τα αρνητικά σχόλια. ➤ Ζητούν τεκμηρίωση των προτάσεων με επιχειρήματα. 	
	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Επιδεικνύουν ικανότητα προβληματισμού για την εφαρμογή κανόνων σε ΦΔ σε άλλους χώρους δράσης.</p> <p>Συζητούν με τον καθηγητή ΦΑ και τους συμμαθητές τους, με στόχο την προώθηση της ατομικής και συλλογικής υπευθυνότητας σε όλους τους τομείς της σχολικής ζωής.</p>	<p>Παίζουν ένα ομαδικό παιχνίδι συμμετέχοντας όλοι στη λήψη αποφάσεων που αφορούν το παιχνίδι.</p>		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Τονίζουν ότι ο προσανατολισμός πρέπει να εστιάζει κυρίως στη μάθηση, στην ατομική βελτίωση και στη διαδικασία και όχι τόσο στο αποτέλεσμα.
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Επιδεικνύουν αυτονομία στην ανάληψη πρωτοβουλιών μαζί με άλλους συμμαθητές για προώθηση ΦΔ στο σχολείο.</p>	<p>Βρίσκουν πληροφορίες, σχεδιάζουν και οργανώνουν μία δεκάλεπτη διδασκαλία στους συμμαθητές τους, μη διαδεδομένων ΦΔ/σπορ (με βίντεο, φωτογραφίες, σκίτσα, έντυπα με περιγραφή κανόνων, ωφελειών στην υγεία, μέθοδο εκμάθησης κά).</p>		
<p>Στόχος 3: Αποφυγή διαμαχών, ανάπτυξη τεχνικών επίλυσης συγκρούσεων και θετική επίδραση της συμπεριφοράς των άλλων.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Επιλύουν με τους συμμαθητές τους αμφισβητούμενες φάσεις κατά τη διεξαγωγή παιχνιδιών, χωρίς την παρέμβαση του καθηγητή ΦΑ.</p>	<p>Παίζουν παιχνίδι ρόλων σε μια υποθετική αμφισβητούμενη φάση. Οι υπόλοιποι μαθητές αξιολογούν τις συμπεριφορές, τη χρησιμοποίηση κατάλληλων στρατηγικών επίλυσης, προτείνουν εναλλακτικές λύσεις και επιβραβεύουν τις σωστές συμπεριφορές.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Τονίζουν τις στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων καθώς και την αξία της αποφυγής των συγκρούσεων ή εναλλακτικά της ειρηνικής και δίκαιης επίλυσης. ➤ Επιβραβεύουν τις σωστές συμπεριφορές που επιλύουν το πρόβλημα. 	
	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Εφαρμόζουν γνώσεις που έμαθαν μέσα από τη συμμετοχή του σε ΦΔ για την επίλυση συγκρούσεων σε άλλους χώρους δράσης (για παράδειγμα στο σπίτι, στο διάλειμμα, στην παρέα κλπ).</p>	<p>Εξασκούνται σε αθλητικές δεξιότητες ή παίζουν ομαδικά παιχνίδια. Σε κάθε περίπτωση που αντιλαμβάνονται την εφαρμογή μιας τεχνικής χειρισμού επίλυσης ή αποφυγής σύγκρουσης από τον εαυτό τους ή τους συμμαθητές τους, την καταγράφουν.</p>		

	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Επιδεικνύουν ανάληψη πρωτοβουλιών που αποσκοπούν στην πρόληψη συγκρούσεων σε χώρους ΦΔ.</p> <p>Παρουσιάζουν επιχειρήματα και να προσπαθούν να αποτρέψουν προστριβές μεταξύ συμμαθητών του που ασκούνται στον ίδιο χώρο με αυτούς.</p>	<p>Γράφει πραγματικούς ή υποθετικούς διάλογους σύγκρουσης σε χώρους ΦΔ. Σε ζευγάρια (εναλλάξ), ο ένας μαθητής παρουσιάζει και ο άλλος ακούει προσεκτικά, κάνει ερωτήσεις, εντοπίζει τις προτεραιότητες και τις ανάγκες κάθε πλευράς και αναπτύσσει εναλλακτικές λύσεις.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Τονίζουν στους μαθητές ότι είναι σημαντικό να κατανοούν σωστά και να εξηγούν τη συμπεριφορά των άλλων. ➤ Επιβραβεύουν την αποτελεσματική διαμεσολάβηση που οδηγεί σε θετικά αποτελέσματα.
<p>Στόχος 4: Ικανότητα αξιολόγησης την προσωπικής προόδου, καθορισμού στόχων βελτίωσης, αποτελεσματικής αξιοποίηση του χρόνου και του εξοπλισμού και επιμονή στην επιδίωξη των στόχων.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Θέτουν προσωπικούς στόχους για βελτίωση σε χώρους ΦΔ και να καταγράφουν την πρόοδό τους σε συνεργασία με τον καθηγητή ΦΑ.</p>	<p>Καθορίζουν, σε συνεργασία με τον καθηγητή ΦΑ, στόχους τριμήνου για προσωπική βελτίωση στις δεξιότητες που έχουν επιλέξει (για παράδειγμα βελτίωση της ευστοχίας στο σουτ στο μπάσκετ τουλάχιστον 20%, βελτίωση στην αντοχή των κοιλιακών κατά 5 τουλάχιστο επαναλήψεις στο 1 λεπτό κά).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Δίνουν έμφαση στην αποφυγή συγκρίσεων και στη ρεαλιστική/τίμια καταγραφή της αρχικής επίδοσης. ➤ Τονίζουν την αξία της θέσπισης ατομικών στόχων και την καταβολή επίμονης προσπάθειας για την επίτευξή τους. ➤ Ενισχύουν τον καθορισμό ρεαλιστικών, πραγματοποιήσιμων στόχων. ➤ Αναφέρουν τα στάδια <i>αυτό-ρύθμισης</i> στη μάθηση (αυτοπαρατήρηση και αυτοαξιολόγηση, σχεδιασμός και καθορισμός στόχων, εφαρμογή στρατηγικών και έλεγχός τους, έλεγχος αποτελεσμάτων και βελτίωση στόχων και στρατηγικών).
	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Θέτουν προσωπικούς στόχους για βελτίωση σε διάφορους χώρους δράσης σε συνεργασία με τον καθηγητή ΦΑ.</p> <p>Να καταγράφουν την πρόοδό τους και να την συγκρίνουν με την αντίστοιχη πρόοδο που παρουσιάζουν σε χώρους ΦΔ.</p>	<p>Καθορίζουν ημερήσιους στόχους για προσωπική βελτίωση για την επόμενη εβδομάδα στη ΦΑ (10 λεπτά την ημέρα περισσότερη άσκηση), στα Μαθηματικά (επίλυση μίας άσκησης παραπάνω κάθε φορά) και Νέα Ελληνικά (10 λεπτά διάβασμα παραπάνω κάθε φορά). Στη διάρκεια της εβδομάδας αξιολογούν και καταγράφουν την πορεία τήρησης των στόχων τους.</p>	
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Επιδεικνύουν σημαντικό βαθμό αυτονομίας στον καθορισμό στόχων σε χώρους ΦΔ και στην καταγραφή της προόδου τους.</p> <p>Να εντοπίζουν ανασταλτικούς παράγοντες στην επίτευξη των στόχων τους και να σχεδιάζουν στρατηγικές για ξεπέραςμα των εμποδίων.</p>	<p>Παρουσιάζουν στο σύνολο της τάξης τους στόχους τους. Οι μαθητές συζητούν τις συνδέσεις μεταξύ των άμεσων στόχων και των μελλοντικών επιτυχιών.</p>	

