



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ,  
ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

-----  
ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ Π/ΘΜΙΑΣ ΚΑΙ Δ/ΘΜΙΑΣ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ, ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ & ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ Π.Ε.  
ΤΜΗΜΑ Α' ΣΠΟΥΔΩΝ  
& ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Ταχ. Δ/ση : Ανδρέα Παπανδρέου 37  
Τ.Κ. – Πόλη : 15180 – Μαρούσι  
Ιστοσελίδα : <http://www.minedu.gov.gr>  
Email : [spudonpe@minedu.gov.gr](mailto:spudonpe@minedu.gov.gr)  
Πληροφορίες : Π. Αγγελόπουλος  
: Π Μπελόγια  
Τηλέφωνο : 210 344 2248

Βαθμός Ασφαλείας:  
Να διατηρηθεί μέχρι:  
Βαθμός Προτεραιότητας

Μαρούσι, 29-12-2016

Αρ. Πρωτοκόλλου : Φ20/1547/223001/Δ1

**ΠΡΟΣ:**1. Περιφερειακούς Δ/ντές Εκπ/σης  
2. Προϊσταμένους Επιστημονικής & Παιδαγωγικής  
Καθοδήγησης Π.Ε (μέσω των Περιφ. Δ/νσεων  
Εκπ/σης )  
3. Αρμόδιους Σχολικούς Συμβούλους  
(μέσω των Περιφερειακών. Δ/νσεων Εκπ/σης)  
4. Διευθυντές Π.Ε. της χώρας  
5. Σχολικές Μονάδες ΠΕ εντός των οποίων  
λειτουργούν Δομές Υποδοχής για την Εκπαίδευση  
Προσφύγων (μέσω των Δ/νσεων Π.Ε)

ΚΟΙΝ.: Ι.Ε.Π.

[info@iep.edu.gr](mailto:info@iep.edu.gr)

**ΘΕΜΑ: «Οδηγίες για τη διαχείριση της διδακτέας ύλης του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής του Δημοτικού Σχολείου στις Δομές Υποδοχής για την Εκπαίδευση των Προσφύγων»**

Μετά από σχετική εισήγηση του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής (Πράξη 40/06-10-2016 του Δ.Σ.) σας αποστέλλουμε οδηγίες για τη διαχείριση της διδακτέας ύλης του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στις Δομές Υποδοχής για την Εκπαίδευση των Προσφύγων για το σχολικό έτος 2016-2017.

**Σκοπός της διδασκαλίας του μαθήματος**

Ο σκοπός της Φυσικής Αγωγής στην υποχρεωτική εκπαίδευση είναι να συμβάλει κατά προτεραιότητα στη σωματική ανάπτυξη των μαθητών και παράλληλα να βοηθήσει στην ψυχική και πνευματική τους καλλιέργεια καθώς και στην αρμονική ένταξή τους στην κοινωνία. Προτεραιότητα έχει η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών και μέσω αυτών η καλλιέργεια των φυσικών τους ικανοτήτων και η ενίσχυση της υγείας τους. Στη σύγχρονη βιβλιογραφία της Φυσικής Αγωγής προτείνεται ο σαφώς στοχευμένος κοινωνικός προσανατολισμός της, που συμβάλλει ουσιαστικά στην ποιοτική αναβάθμισή της μέσω της «ανάπτυξης της κοινωνικής υπευθυνότητας των μαθητών, καλλιέργειας της κατανόησης και του

σεβασμού για τους άλλους, και μέσω ενίσχυσης της βιωματικής αντίληψης για το περιβάλλον αλληλεπίδρασης».

## Ειδικοί σκοποί

### Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)

Ανάπτυξη των αντιληπτικών ικανοτήτων: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, αντίληψη μέσω της αφής, ικανότητες συντονισμού.

Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων: απλές προσαρμοστικές δεξιότητες, σύνθετες προσαρμοστικές δεξιότητες, περίπλοκες προσαρμοστικές δεξιότητες.

Ανάπτυξη των φυσικών σωματικών ικανοτήτων: ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία.

Η προαγωγή της υγείας και ευεξίας.

Καλλιέργεια του ρυθμού.

Ανάπτυξη της μη λεκτικής επικοινωνίας: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση.

### Συναισθηματικός τομέας

Κοινωνικοί στόχοι: Ανάπτυξη κοινωνικών και ψυχικών αρετών, όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και της θετικής αυτοαντίληψης και αυτοπεποίθησης και καλλιέργεια ελεύθερης και δημοκρατικής έκφρασης. Αποδοχή της διαφορετικότητας (ανεξαρτήτως φυλής, γένους, θρησκείας), ισότητα, ισονομία, ίσες ευκαιρίες

Ηθικοί στόχοι. Ανάπτυξη ηθικών αρετών, όπως: τιμότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη, συνετή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας.

### Γνωστικός τομέας

Γνωστικοί στόχοι. Κατανόηση εννοιών και απόκτηση γνώσεων σχετικών με την Φυσική Αγωγή και τον αθλητισμό. Γνώση των κανονισμών των διαφόρων αθλημάτων και αγωνισμάτων. Απόκτηση γνώσεων σχετικών με την Ολυμπιακή ιδέα και κίνηση. Απόκτηση γνώσεων που σχετίζονται με τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό, εθνικό επίπεδο και παγκόσμιο επίπεδο. Απόκτηση βασικών γνώσεων υγιεινής και πρώτων βοηθειών.

Ανάπτυξη της φαντασίας και της δημιουργικότητας. Συνειδητοποίηση της ανάγκης για "δια βίου" άσκηση ή άθληση και της ωφέλειας που προκύπτει από αυτή, καθώς και απόκτηση αθλητικών συνηθειών για ερασιτεχνική ενασχόληση με τον αθλητισμό (hobbies).

Αισθητικοί στόχοι. Εκτίμηση των αισθητικών στοιχείων των κινήσεων.

Οι παραπάνω στόχοι πρέπει να καλλιεργούνται σε όλες τις τάξεις του δημοτικού σχολείου. Προτεραιότητα όμως έχει η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών και μέσω αυτών η καλλιέργεια των φυσικών τους ικανοτήτων, και η προαγωγή της υγείας τους.

## 2. Στόχοι, Θεματικές ενότητες, Ενδεικτικές δραστηριότητες

### ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

#### ΤΑΞΕΙΣ Α' και Β'

Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (διατιθέμενος χρόνος)	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
Α. ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		

**A1. Η αίσθηση του χώρου και του χρόνου**

Επιδιώκεται οι μαθητές:  
**Σωματικός τομέας**  
**(Ψυχοκινητικός)**

Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, ικανότητες συντονισμού.

Να κινούνται στο χώρο προς όλες κατευθύνσεις.

Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες.

**Συναισθηματικός τομέας**

Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία, εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση.

Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν.

**Γνωστικός τομέας**

Να κατανοήσουν τις έννοιες του χώρου και του χρόνου.

Να γνωρίσουν το σώμα τους και τη θέση του στο χώρο.

Να αποκτήσουν κινητικές εμπειρίες.

Να εξερευνήσουν με το σώμα τους το χώρο.

Η έννοια του χώρου  
Η έννοια του χρόνου  
Η αίσθηση του χώρου στη διάρκεια της κίνησης  
Οργάνωση του χώρου  
Προσανατολισμός στο χώρο  
Εκτίμηση των αποστάσεων

**(14 ώρες)**

Παιχνίδι κνηγητού τροποποιημένα χωρίς περιορισμούς στο χώρο και στο χρόνο

Παιχνίδι κνηγητού τροποποιημένα με περιορισμούς στο χώρο και στο χρόνο

Κινητικά παιχνίδια με τις έννοιες:

Σωματικά σχήματα

Επίπεδα χώρου

Κατευθύνσεις χώρου

Ευθείες – καμπύλες

Μακριά – κοντά

Σύμμετρα – ασύμμετρα

Αργά – γρήγορα

Ταυτόχρονα – διαδοχικά

Επιτάχυνση – επιβράδυνση.

Παιχνίδια χρόνου.

**A2. Οπτικοκινητικός συγχρονισμός και συντονισμός**

**Σωματικός τομέας**  
**(Ψυχοκινητικός)**

Να αναπτύξουν την ικανότητα να συνεργάζονται και να κινούνται αρμονικά τα μέλη του σώματός τους.

**Συναισθηματικός τομέας**

Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές όπως: συνεργασία, αυτοέλεγχο, αυτοπειθαρχία.

**Γνωστικός τομέας**

Να κατανοήσουν τη σημασία της έννοιας του συγχρονισμού και του συντονισμού.

Η αίσθηση του συγχρονισμού στο σώμα  
Η ικανότητα συντονισμού των κινήσεων

**(8 ώρες)**

Παιχνίδια οπτικοακουστικού συγχρονισμού και συντονισμού.

Διάφορες μορφές κνηγητού π.χ.

Κνηγητό με μπάλες.

Παιχνίδια με στόχο π.χ.

Μπόουλιγκ.

(τροποποιημένα-παιχνίδια συνεργασίας)

<b>A.3 Ισορροπία στατική – δυναμική</b>		
<p><b>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</b>            Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες προσπαθώντας να ελέγξουν το σώμα τους.</p> <p><b>Συναισθηματικός τομέας</b>            Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθησή τους.</p> <p><b>Γνωστικός τομέας</b>            Να ανακαλύψουν πώς το σώμα τους μπορεί να ισορροπήσει μόνο του, ή σε συνεργασία με άλλους ανθρώπους ή άλλα αντικείμενα</p>	<p>Στατική ισορροπία            Δυναμική ισορροπία</p> <p><b>(4 ώρες)</b></p>	<p>Παιγνιώδεις δραστηριότητες π.χ.:            Ισορροπία στο ένα πόδι, περπάτημα σε δοκό.            Μιμητικές κινήσεις ζώων, πουλιών.            Μιμητικές κινήσεις επαγγελματιών κ.α.</p>
<b>A.4 Πλευρική κίνηση</b>		
<p><b>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</b>            Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, ικανότητες συντονισμού.</p> <p>Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες.</p> <p><b>Συναισθηματικός τομέας</b>            Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση.            Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν.</p> <p><b>Γνωστικός τομέας</b>            Να αναπτύξουν τα παιδιά τις ικανότητες τους να κινούνται αποτελεσματικά στο χώρο.</p>	<p>Κίνηση στο χώρο σε συγκεκριμένη κατεύθυνση            Προσανατολισμός στο χώρο</p> <p><b>(4 ώρες)</b></p>	<p>Παιγνίδι των κατευθύνσεων με τις έννοιες: μπρος, πίσω, δεξιά, αριστερά, πάνω, κάτω, μέσα από, κ.α.            Σκυταλοδρομίες με περιορισμούς –χωρίς ανταγωνισμό</p>

<b>A.5. Ορθοσωματική Αγωγή</b>		
<p><b>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</b>            Να αναπτύξουν σωστά το σώμα τους.            Να προληφθούν και να διορθωθούν προβλήματα της σπονδυλικής στήλης.</p> <p><b>Συναισθηματικός τομέας</b>            Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p><b>Γνωστικός τομέας</b>            Να γνωρίσουν τη σωστή στάση των μελών του σώματός τους.            Να κατανοήσουν τη σημασία της «διά βίου» άσκησης.</p>	<p>Η σωστή στάση του σώματος            Η λειτουργία των μελών του σώματος</p> <p><b>(4 ώρες)</b></p>	<p>Ασκήσεις για τη σωστή στάση της σπονδυλικής στήλης που αφορούν τις ομάδες των κοιλιακών, ραχιαίων, οσφυϊκών, και θωρακικών μυών.            Συμμετρικές ασκήσεις ιστονικού χαρακτήρα.</p>
<b>A.6. Αναπνευστική Αγωγή</b>		
<p><b>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</b>            Να αναπτύξουν συστηματικά τις αναπνευστικές ικανότητες του οργανισμού.</p> <p><b>Συναισθηματικός τομέας</b>            Να αναπτύξουν αυτοέλεγχο και αυτοπειθαρχία.</p> <p><b>Γνωστικός τομέας :</b>            Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν τη σημασία της αναπνοής.</p>	<p>Η σημασία της αναπνοής σε ηρεμία            Η αναπνοή στην άσκηση            Αναπνοή- Εισπνοή- Εκπνοή</p> <p><b>(2 ώρες)</b></p>	<p>Ασκήσεις αναπνοής            Ασκήσεις αναπνοής σε ορισμένο χρόνο.</p>
<b>A.7 Φαντασία και δημιουργικότητα</b>		
<p><b>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</b>            Να αναπτύξουν δραστηριότητες που οι ίδιοι θέλουν.</p> <p><b>Συναισθηματικός τομέας</b>            Να χαρούν και να χαλαρώσουν δημιουργικά.            Να καλλιεργήσουν την αυτονομία, τη συνεργασία, την υπευθυνότητα, την</p>	<p>Η σημασία της ελεύθερης έκφρασης            Η χαρά της δημιουργίας</p> <p><b>(8 ώρες)</b></p>	<p>Επινοώ και εκτελώ τη δική μου δραστηριότητα.            Δημιουργώ ένα παιχνίδι με τη φαντασία μου.            Παρουσιάζω παιχνίδια του τόπου μου</p>

<p>πρωτοβουλία, την αποδοχή της διαφορετικότητας</p> <p><b>Γνωστικός τομέας</b></p> <p>Να αναπτύξουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους.</p>		
<p><b>B. ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ</b></p>		
<p><b>B.1.Στοιχεία του ρυθμού</b></p>		
<p><b>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</b></p> <p>Να αναπτύξουν τις μουσικοκινητικές τους δυνατότητες.</p> <p>Να καλλιεργήσουν το ρυθμό στην κίνηση.</p> <p><b>Συναισθηματικός τομέας</b></p> <p>Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση.</p> <p>Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν.</p> <p><b>Γνωστικός τομέας</b></p> <p>Να γνωρίσουν την έννοια του ρυθμού.</p> <p>Να αφυπνίσουν και να καλλιεργήσουν το ρυθμικό αισθητήριο που κρύβουν μέσα τους.</p>	<p>Ρυθμική ακρίβεια</p> <p>Μικρά τραγούδια με ρυθμική συνοδεία</p> <p>Ήχος και κίνηση</p> <p>Λόγος και κίνηση</p> <p>Μουσικές φράσεις με κινησιολογική πιστότητα</p> <p>Ένταση του ήχου (Piano-Forte)</p> <p>Τραγούδια με ρυθμική και κινητική συνοδεία</p> <p>Ρυθμική αγωγή(Tempo)</p> <p><b>(18 ώρες)</b></p>	<p>Μικρά τραγούδια με ρυθμική ποικιλία.</p> <p>Π.χ. Σε κάθε συλλαβή του στίχου και παράλληλα με τη διάρκεια της νότας τα παιδιά κτυπάνε παλαμάκια ή πατάνε τα πόδια στο πάτωμα.</p> <p>Μικρά τραγούδια:</p> <p>Καταλαβαίνουν και αποδίδουν με τη φωνή και το σώμα τους την ένταση του ήχου, (το «μαλακά» και το «δυνατά»).</p>
<p><b>Γ. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΟΜΑΔΙΚΑ, ΑΤΟΜΙΚΑ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ, ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΑ</b></p>		
<p><b>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</b></p> <p>Να αναπτύξουν την αντιληπτική τους ικανότητα: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, ικανότητα συντονισμού.</p> <p><b>Συναισθηματικός τομέας</b></p> <p>Να διασκεδάσουν, να χαρούν, να εκφραστούν και να αναπτύξουν τη φαντασία τους.</p> <p>Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές, όπως: συνεργασία, ομαδικό</p>	<p>Παιδί και παιχνίδι</p> <p>Ατομικά παιχνίδια</p> <p>Ομαδικά παιχνίδια</p> <p>Παραδοσιακά παιχνίδια</p> <p>Παιχνίδια άλλων χωρών</p> <p><b>(12 ώρες)</b></p>	<p>Δρομικά παιχνίδια.</p> <p>Π.χ. διάφορες σκυταλοδρομίες</p> <p>Παιχνίδια με τη μπάλα</p> <p>Παραδοσιακά παιχνίδια:</p> <p>Π.χ. τα μήλα, η τυφλόμυγα, κυνηγητό κ.α.</p> <p>Παιχνίδια άλλων χωρών (τροποποιημένα – συνεργασίας)</p>

<p>πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.</p> <p>Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αποδοχή της διαφορετικότητας, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη.</p> <p><b>Γνωστικός τομέας</b></p> <p>Να κατανοήσουν την έννοια του ατόμου και της ομάδας.</p> <p>Να αποκτήσουν ισορροπία συναισθημάτων.</p>		
<p><b>Δ. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ</b></p>		
<p><b>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</b></p> <p>Να γνωρίσουν με την κίνηση του σώματός τους το ρυθμό.</p> <p><b>Συναισθηματικός τομέας</b></p> <p>Να χαρούν και να εκφραστούν δημιουργικά.</p> <p><b>Γνωστικός τομέας</b></p> <p>Να γνωρίσουν τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι.</p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής παράδοσης του τόπου τους</p>	<p>Συρτός στα τρία Γρήγορο χασάπικο Άι-Γιώργης Τοπικοί χοροί – χοροί από διαφορετικές χώρες</p> <p><b>(10 ώρες)</b></p>	<p>Να βρουν πληροφορίες για τους συγκεκριμένους χορούς, όπως: Περιοχή που τον συναντάμε, αν χορεύεται από άντρες ή γυναίκες, λαβή των χεριών , από διάφορες χώρες προέλευσης των μαθητών κ.α.</p>

**ΤΑΞΕΙΣ Γ΄ και Δ΄**

Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (Διατιθέμενος χρόνος)	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
<p><b>Α. ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ</b></p>		
<p><b>Α.1. Κινητικές δεξιότητες – φυσικές ικανότητες</b></p>		
<p><b>Α.1.1. Κινητικές δεξιότητες</b></p>		
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές: <b>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</b></p>	<p>Η αίσθηση του χώρου και του χρόνου στη διάρκεια της κίνησης</p>	<p>Παιχνίδια κυνηγητού (χωρίς ανταγωνισμό) με περιορισμούς στο χώρο</p>

<p>Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, ικανότητες συντονισμού.</p> <p>Να κινηθούν στο χώρο προς όλες τις κατευθύνσεις.</p> <p>Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες.</p> <p><b>Συναισθηματικός τομέας</b></p> <p>Να αναπτύξουν εμπιστοσύνη και αυτοπεποίθηση για τις ικανότητες τους.</p> <p>Να αναπτύξουν τη δημιουργικότητά τους.</p> <p>Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν</p> <p><b>Γνωστικός τομέας</b></p> <p>Να γνωρίσουν το σώμα τους και τις δυνατότητές του</p>	<p>Οργάνωση του χώρου</p> <p>Προσανατολισμός στο χώρο</p> <p>Οπτικοκινητικός συγχρονισμός και συντονισμός</p> <p>Στατική ισορροπία</p> <p>Δυναμική ισορροπία</p> <p>Πλευρική κίνηση</p> <p><b>(5 ώρες)</b></p>	<p>Παιχνίδια με τις έννοιες:</p> <p>Σωματικά σχήματα</p> <p>Επίπεδα χώρου</p> <p>Κατευθύνσεις χώρου</p> <p>Ευθείες – καμπύλες</p> <p>Μακριά – κοντά</p> <p>Σύμμετρα – ασύμμετρα</p>
<p><b>A.1.2. Φυσικές ικανότητες.</b></p>		
<p><b>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</b></p> <p>Να βελτιώσουν και να καλλιεργήσουν τις φυσικές ικανότητες τους. Ταχύτητα, ευλυγισία, αντοχή.</p> <p><b>Συναισθηματικός τομέας</b></p> <p>Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν.</p> <p>Να αναπτύξουν ψυχικές αρετές, όπως: αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.</p> <p>Να αποκτήσουν πίστη στον εαυτό τους και εμπιστοσύνη στις δυνάμεις τους.</p> <p><b>Γνωστικός τομέας</b></p> <p>Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία</p>	<p>Ταχύτητα</p> <p>Ευλυγισία</p> <p>Αντοχή</p> <p><b>(4 ώρες)</b></p>	<p>Τρέξιμο με καθορισμένο χρόνο</p> <p>Παιχνίδια τροποποιημένα, σε περιορισμένο χρόνο που δεν αναπτύσσουν μεγάλες εντάσεις</p> <p>Παιχνίδια με τις έννοιες:</p> <p>Αργά – γρήγορα</p> <p>Ταυτόχρονα – διαδοχικά</p> <p>Επιτάχυνση–επιβράδυνση</p>
<p><b>A.2. Ορθοσωματική Αγωγή</b></p>		
<p><b>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</b></p> <p>Να αναπτύξουν σωστά το</p>	<p>Η σωστή στάση του σώματος</p> <p>Η λειτουργία των μελών του</p>	<p>Ασκήσεις για τη σωστή στάση της σπονδυλικής στήλης που αφορούν τις</p>



<p>σώμα τους Να προλάβουν και να διορθώσουν προβλήματα της σπονδυλικής στήλης.</p> <p><b>Συναισθηματικός τομέας</b> Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p><b>Γνωστικός τομέας</b> Να γνωρίσουν τη σωστή στάση των μελών του σώματός τους Να κατανοήσουν τη σημασία της «διά βίου» άσκησης.</p>	<p>σώματος</p> <p><b>(3 ώρες)</b></p>	<p>ομάδες των κοιλιακών, ραχιαίων, οσφυϊκών, και θωρακικών μυών</p> <p>Συμμετρικές ασκήσεις ιστονικού χαρακτήρα</p>
<p><b>A.3. Γυμναστική</b></p>		
<p><b>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</b> Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες. Να αναπτύξουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους.</p> <p><b>Συναισθηματικός τομέας</b> Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές, όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.</p> <p><b>Γνωστικός τομέας</b> Να γνωρίσουν το σώμα τους και τη θέση του στο χώρο. Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν την ευεργετική επίδραση της άσκησης στο σώμα και στο πνεύμα.</p>	<p>Ελεύθερη γυμναστική Ενόργανη γυμναστική Ρυθμική γυμναστική</p> <p><b>(10 ώρες)</b></p>	<p>Ασκήσεις για: τη σωστή τοποθέτηση ενός τμήματος στο χώρο, σωστό βάδισμα, αλλαγή πορείας, κ.α. Απλές ασκήσεις όπως: κυβίστηση, ανακυβίστηση, κατακόρυφη στήριξη, τροχό, κ.α.. Ασκήσεις αναπνοής σε ορισμένο χρόνο.</p>
<p><b>B. ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ</b></p>		
<p><b>B.1. Στοιχεία του ρυθμού</b></p>		
<p><b>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</b> Να αναπτύξουν τις μουσικοκινητικές τους δυνατότητες.</p>	<p>Τραγούδια και ασκήσεις με τη συνοδεία μικρών κρουστών Διαφορετικού ύφους κινήσεις με σωματικές αντιδράσεις(κινητικές</p>	<p>Τα παιδιά τραγουδούν και κρατώντας διάφορα κρουστά χτυπούν τις ρυθμικές συλλαβές Τα παιδιά κατασκευάζουν</p>

<p>Να καλλιεργήσουν το ρυθμό στην κίνηση.</p> <p><b>Συναισθηματικός τομέας</b></p> <p>Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση.</p> <p>Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν.</p> <p><b>Γνωστικός τομέας</b></p> <p>Να γνωρίσουν την έννοια του ρυθμού.</p> <p>Να αφυπνίσουν και να καλλιεργήσουν το ρυθμικό αισθητήριο που κρύβουν μέσα τους.</p>	<p>οικογένειες)</p> <p>Τραγούδια με ρυθμική και κινητική συνοδεία, ή συνοδεία κρουστών</p> <p>Ασκήσεις χώρου με ρυθμικά χτυπήματα</p> <p>Ρυθμικά μοτίβα</p> <p>Κινητικός αυτοσχεδιασμός</p> <p><b>(8 ώρες)</b></p>	<p>μικρά κρουστά</p> <p>Τραγούδια με ρυθμική και κινητική συνοδεία</p> <p>Τραγούδια με το ρυθμό του Καλαματιανού (7/8).</p> <p>Τραγούδια από χώρες καταγωγής των μαθητών</p>
--	--	--

#### Γ. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΟΜΑΔΙΚΑ, ΑΤΟΜΙΚΑ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ, ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΑ

<p><b>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</b></p> <p>Να αναπτύξουν την: αντιληπτική τους ικανότητα: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, ικανότητα συντονισμού.</p> <p><b>Συναισθηματικός τομέας</b></p> <p>Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι.</p> <p>Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές, όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αλληλοβοήθεια.</p> <p>Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων.</p> <p><b>Γνωστικός τομέας</b></p> <p>Να κατανοήσουν την έννοια του ατόμου και της ομάδας.</p> <p>Να αποκτήσουν ισορροπία συναισθημάτων.</p>	<p>Παιδί και παιχνίδι</p> <p>Ατομικά παιχνίδια</p> <p>Ομαδικά παιχνίδια</p> <p>Παραδοσιακά παιχνίδια</p> <p><b>(10 ώρες)</b></p>	<p>Δρομικά παιχνίδια</p> <p>Π.χ. διάφορες σκυταλοδρομίες</p> <p>Παιχνίδια με τη μπάλα</p> <p>Παραδοσιακά παιχνίδια</p> <p>Παιχνίδια άλλων χωρών</p>
--	--	---

#### Δ. ΜΥΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΩΝ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ

##### Δ.1 Αθλοπαιδιές

##### Δ.1.1.Καλαθοσφαίριση

<p><b>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</b>  Να καλλιεργήσουν με παιγνιώδη τρόπο τις ιδιαίτερες κινήσεις που απαιτεί το μπάσκετ.</p> <p><b>Συναισθηματικός τομέας</b>  Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι.  Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας και συνεργασίας.  Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p><b>Γνωστικός τομέας</b>  Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος.</p>	<p>Χειρισμός της μπάλας με τα δύο χέρια (ντρίπλα)  Πάσα – σουτ</p> <p><b>(6 ώρες)</b></p>	<p>Ασκήσεις χειρισμού της μπάλας (ντρίπλα) όπως:  Σε ευθεία γραμμή  Περπατώντας ή τρέχοντας  Ανάμεσα από εμπόδια  σε διάφορες κατευθύνσεις  Ασκήσεις παιγνιώδους μορφής για να δοκιμάσουν και να μάθουν:  Διάφορα είδη πάσας  Διάφορα είδη σουτ.  Παίζουν απλοποιημένο τροποποιημένο παιχνίδι μπάσκετ με βασικούς κανονισμούς.</p>
<p><b>Δ.1.2.Χειροσφαίριση</b></p>		
<p><b>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</b>  Να καλλιεργήσουν με παιγνιώδη τρόπο τις ιδιαίτερες κινήσεις που απαιτεί το μπάσκετ.</p> <p><b>Συναισθηματικός τομέας</b>  Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι.  Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας και συνεργασίας.  Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p><b>Γνωστικός τομέας</b>  Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος.</p>	<p>Χειρισμός της μπάλας  Πάσα –σουτ</p> <p><b>(6 ώρες)</b></p>	<p>Ασκήσεις χειρισμού και εξοικείωσης με τη μπάλα  Ασκήσεις παιγνιώδους μορφής για να δοκιμάσουν και να μάθουν:  Πάσα σε ζευγάρια.  Σουτ προς μία κατεύθυνση.  Παιχνίδι τροποποιημένο με μεικτές ομάδες (αγόρια-κορίτσια) χωρίς πολλές διακοπές για διορθώσεις</p>
<p><b>Δ.1.3. Πετοσφαίριση</b></p>		
<p><b>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</b>  Να καλλιεργήσουν με παιγνιώδη τρόπο τις</p>	<p>Πάσα (με τα δάχτυλα-πήχεις)  Σέρβις</p>	<p>Εξάσκηση στην πάσα.  Εξάσκηση στην μανσέτα.  Εξάσκηση στο σέρβις.</p>

<p>ιδιαίτερες κινήσεις που απαιτεί το βόλεϊ.</p> <p><b>Συναισθηματικός τομέας</b>  Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι.  Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας και συνεργασίας.  Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p><b>Γνωστικός τομέας</b>  Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του βόλεϊ.</p>	<p><b>(6 ώρες)</b></p>	<p>Παιχνίδι τροποποιημένα με μεικτές ομάδες (αγόρια-κορίτσια) χωρίς πολλές διακοπές για διορθώσεις στους κανονισμούς σε χαμηλό φιλέ</p>
<p><b>Δ.1.4. Ποδόσφαιρο</b></p>		
<p><b>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</b>  Να καλλιεργήσουν με παιγνιώδη τρόπο τις ιδιαίτερες κινήσεις που απαιτεί το ποδόσφαιρο.</p> <p><b>Συναισθηματικός τομέας</b>  Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι.  Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας και συνεργασίας.  Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη.</p> <p><b>Γνωστικός τομέας</b>  Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος.</p>	<p>Πάσα με διάφορα μέρη του ποδιού  Ντρίπλα με διάφορα μέρη του ποδιού  Σουτ  Κοντρόλ</p> <p><b>(6 ώρες)</b></p>	<p>Ασκήσεις εξάσκησης πάσας  Ασκήσεις ντρίπλας  Ασκήσεις κοντρόλ  Ασκήσεις στο σουτ από διαφορετικές αποστάσεις και διαφορετικές γωνίες  Παιχνίδι τροποποιημένο χωρίς αυστηρή τήρηση των κανονισμών</p>
<p><b>Δ.2.1. Στίβος</b></p>		
<p><b>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</b>  Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες δεξιότητες που απαιτούν τα αγωνίσματα του στίβου.</p> <p><b>Συναισθηματικός τομέας</b></p>	<p>Ταχύτητα (εκκίνηση, βαθμός αντίδρασης)  Αντοχή  Ρίψεις  Άλματα (μήκος, ύψος)</p>	<p>Σκυταλοδρομίες 10-20 μέτρων χωρίς συναγωνισμό  Εξάσκηση στις εκκινήσεις από διάφορες θέσεις: (όρθιοι, καθιστοί, μπρούμυτα, ανάσκελα).  Δρόμος αντοχής (400-600 μ):</p>

<p>Να αναπτύξουν ψυχικές αρετές, όπως θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p>Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη.</p> <p><b>Γνωστικός τομέας</b></p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής των αγωνισμάτων του στίβου.</p> <p>Να γνωρίσουν την έννοια της προσπάθειας.</p> <p>Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία.</p>	<p><b>(8 ώρες)</b></p>	<p>(Οι μαθητές να μάθουν το ρυθμό για να μην εγκαταλείπουν).</p> <p>Εξάσκηση στις ρίψεις με πλαστικό μπαλάκι.</p> <p>Προασκήσεις για τη μύηση στα άλματα με παιγνιώδη μορφή</p>
<p><b>Ε. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ</b></p>		
<p><b>Ε.1. Παραδοσιακοί χοροί άλλων περιοχών - Τοπικοί παραδοσιακοί χοροί</b></p>		
<p><b>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</b></p> <p>Να γνωρίσουν το σώμα τους με την κίνηση και το ρυθμό.</p> <p><b>Συναισθηματικός τομέας</b></p> <p>Να χαρούν και να εκφραστούν δημιουργικά.</p> <p><b>Γνωστικός τομέας</b></p> <p>Να μυηθούν στο τραγούδι, στο ρυθμό, στη μελωδία και στη χορευτική κίνηση του χορού.</p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής παράδοσης του τόπου τους.</p> <p>Να κατανοήσουν ότι ο χορός είναι πηγή ζωής.</p>	<p>Καραγκούνα Παλαμάκια Ποδαράκι Συρτός νησιώτικος Τσακωνικός Τοπικοί χοροί Χοροί του κόσμου</p> <p><b>(10 ώρες)</b></p>	<p>Να βρουν και να παρουσιάσουν πληροφορίες για τους συγκεκριμένους χορούς.</p> <p>(Στοιχεία για το χορό, περιοχή που τον συναντάμε, αν χορεύεται από άντρες ή γυναίκες, λαβή των χεριών κ.α.)</p> <p>Να βρουν και να παρουσιάσουν πληροφορίες για τους τοπικούς παραδοσιακούς χορούς, χορούς από τις χώρες καταγωγής των μαθητών</p>

**ΤΑΞΕΙΣ Ε΄ και ΣΤ΄**

Στόχοι	Θεματικές Ενότητες	Ενδεικτικές
--------	--------------------	-------------

	(διατιθέμενος χρόνος)	Δραστηριότητες
<b>A. ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ</b>		
<b>A.1. Καλαθοσφαίριση</b>		
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p><b>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</b>            Να καλλιεργήσουν με παιγνιώδη τρόπο τις ιδιαίτερες κινήσεις που απαιτεί το μπάσκετ.</p> <p><b>Συναισθηματικός τομέας</b>            Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας συνεργασίας και επικοινωνίας.            Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.            Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμότητα, δικαιοσύνη, σεβασμός αντιπάλου.</p> <p><b>Γνωστικός τομέας</b>            Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του μπάσκετ.            Να κατανοήσουν την αξία της προσπάθειας και της συμμετοχής.            Να κατανοήσουν τη σημασία του δίκαιου και αληθινού αγώνα.</p>	<p>Βασικές στάσεις-μετακινήσεις</p> <p>Χειρισμός της μπάλας (ντρίπλα)</p> <p>Πάσα-λαβές</p> <p>Σταμάτημα</p> <p>Στροβιλισμοί «πίβοτ»</p> <p>Βολές «σουτ»</p> <p>Προσπονήσεις</p> <p>Άμυνα-επίθεση</p> <p>Παιχνίδι</p> <p><b>(10 ώρες)</b></p>	<p>Πρακτική εξάσκηση της στάσης ετοιμότητας και της αμυντικής στάσης</p> <p>Εξάσκηση στην ντρίπλα που γίνεται επιτόπου και στην προχωρητική ντρίπλα</p> <p>Εξάσκηση στη λαβή της μπάλας</p> <p>Επίδειξη και πρακτική εξάσκηση στα είδη της πάσας</p> <p>Επίδειξη και πρακτική σταματήματος με άλμα και σταματήματος με βηματισμό</p> <p>Επίδειξη και πρακτική εξάσκηση μετωπιαίου και ραχιαίου στροβιλισμού</p> <p>Επίδειξη και πρακτική εξάσκηση ελεύθερης βολής-σουτ σε στάση και σε κίνηση</p> <p>Ασκήσεις προσποίησης με και χωρίς μπάλα</p> <p>Παιχνίδι τροποποιημένο με τους βασικούς κανονισμούς χωρίς διακοπές</p>
<b>A.2. Ποδόσφαιρο</b>		
<p><b>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</b>            Να αναπτύξουν σύνθετες αθλητικές δεξιότητες.            Να αναπτύξουν τις φυσικές σωματικές ικανότητες: ταχύτητα, ευκινησία, ευλυγισία, δύναμη.</p> <p><b>Συναισθηματικός τομέας</b>            Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας, συνεργασίας και επικοινωνίας.</p>	<p>Σταμάτημα της μπάλας με τα πόδια και άλλα μέρη του σώματος</p> <p>Μεταβίβαση της μπάλας: «πάσα»</p> <p>Προώθηση της μπάλας: «ντρίπλα»</p> <p>Κλώτσημα της μπάλας: «σουτ»</p> <p>Χρησιμοποίηση του κεφαλιού</p> <p>Επαναφορά της μπάλας</p>	<p>Ασκήσεις στο σταμάτημα της μπάλας</p> <p>Ασκήσεις μεταβίβασης της μπάλας με το εσωτερικό και το εξωτερικό μέρος του ποδιού</p> <p>Ασκήσεις προώθησης της μπάλας με το εσωτερικό και το εξωτερικό μέρος του ποδιού</p> <p>Ασκήσεις στα σουτ με διάφορα μέρη του ποδιού</p>

<p>Να αποκτήσουν υπευθυνότητα, υπομονή και επιμονή.</p> <p><b>Γνωστικός τομέας</b></p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του ποδοσφαίρου.</p> <p>Να κατανοήσουν την αξία της προσπάθειας και συμμετοχής.</p> <p>Να κατανοήσουν τη σημασία του δίκαιου και αληθινού αγώνα</p>	<p>«αράουτ»</p> <p>Τεχνική του τερματοφύλακα</p> <p>Συνεργασία παιχτών μέσα στο γήπεδο</p> <p>Συνεργασία παιχτών στον αγώνα</p> <p>Συστήματα</p> <p><b>(10 ώρες)</b></p>	<p>Ασκήσεις κεφαλιάς</p> <p>Εξάσκηση στις λαβές της μπάλας από τον τερματοφύλακα</p> <p>Ασκήσεις απόκρουσης της μπάλας από τον τερματοφύλακα</p> <p>Παιχνίδι τροποποιημένο με τους βασικούς κανονισμούς</p>
<p><b>A.3. Χειροσφαίριση</b></p>		
<p><b>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</b></p> <p>Να αναπτύξουν σύνθετες αθλητικές δεξιότητες.</p> <p>Να αναπτύξουν τις φυσικές σωματικές ικανότητες: ταχύτητα ευκινησία, ευλυγισία.</p> <p><b>Συναισθηματικός τομέας</b></p> <p>Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας, συνεργασίας και επικοινωνίας.</p> <p>Να αναπτύξουν ηθικές αρετές: όπως τιμιότητα, δικαιοσύνη, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός.</p> <p><b>Γνωστικός τομέας</b></p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής της χειροσφαίρισης</p>	<p>Λαβή της μπάλας: «υποδοχή»</p> <p>Μεταβίβαση της μπάλας: «πάσα»</p> <p>Βολές: «σουτ»</p> <p>Ντρίπλα</p> <p>Προσποιώσεις</p> <p>Σουτ από πλάγια θέση</p> <p>Άμυνα (ατομική-ομαδική)</p> <p>Ομαδική επίθεση</p> <p>Θέσεις- αποκρούσεις τερματοφύλακα</p> <p><b>(10 ώρες)</b></p>	<p>Ασκήσεις στην υποδοχή της μπάλας (λαβές)</p> <p>Ασκήσεις στη μεταβίβαση της μπάλας (πάσα)</p> <p>Εξάσκηση στο σουτ</p> <p>Ασκήσεις στην ντρίπλα</p> <p>Ασκήσεις στην ατομική φύλαξη</p> <p>Εξάσκηση του τερματοφύλακα στις διάφορες θέσεις του τέρματος και στις αποκρούσεις της μπάλας</p> <p>Εξάσκηση στα σουτ από πλάγια θέση</p> <p>Ασκήσεις απλής μορφής διάταξης της άμυνας-επίθεσης</p> <p>Επίδειξη απλού αιφνιδιασμού</p>
<p><b>A.4. Πετοσφαίριση</b></p>		
<p><b>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</b></p> <p>Να αναπτύξουν φυσικές σωματικές ικανότητες: ταχύτητα ευκινησία, ευλυγισία.</p> <p>Να αναπτύξουν σύνθετες αθλητικές δεξιότητες.</p> <p><b>Συναισθηματικός τομέας</b></p> <p>Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας και</p>	<p>Προετοιμασία και μύηση στο άθλημα της πετοσφαίρισης</p> <p>Μετακινήσεις (με βήμα, με τρέξιμο, με πηδήματα, με σταυρωτό πλάγιο τρέξιμο)</p> <p>Βασικές στάσεις (ψηλή, μεσαία, χαμηλή)</p> <p>Απλή πάσα εμπρός, μανσέτα</p> <p>Σέρβις χαμηλό μετωπικό</p> <p>Συνεργασία παικτών</p>	<p>Χτυπήματα της μπάλας κάτω με το χέρι (αριστερό-δεξί)</p> <p>Ασκήσεις που τα παιδιά μετακινούνται στο χώρο του γηπέδου προς όλες τις κατευθύνσεις</p> <p>Εξάσκηση των βασικών στάσεων (ψηλή, μεσαία, χαμηλή)</p> <p>Εξάσκηση της απλής πάσας εμπρός</p>

<p>συνεργασίας. Να αγωνίζονται τίμια και δίκαια με σεβασμό στον αντίπαλο</p> <p><b>Γνωστικός τομέας</b> Να γνωρίσουν τους κανονισμούς του αθλήματος. Να συνειδητοποιήσουν την ανάγκη για «διά βίου» άσκηση ή άθληση και τα οφέλη που προκύπτουν από αυτή.</p>	<p><b>(10 ώρες)</b></p>	<p>Εξάσκηση της μανσέτας Εξάσκηση στο σέρβις Παιχνίδια τροποποιημένα μεταξύ τμημάτων με τους βασικούς κανονισμούς</p>
<p><b>Β. ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ</b></p>		
<p><b>Β.1 Αγώνισμα στίβου</b></p>		
<p><b>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</b> Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες δεξιότητες που απαιτούν τα αγωνίσματα του στίβου.</p> <p><b>Συναισθηματικός τομέας</b> Να αναπτύξουν ψυχικές αρετές, όπως θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Να αντιμετωπίζουν με σύνεση τη νίκη και την ήττα.</p> <p><b>Γνωστικός τομέας</b> Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής των αγωνισμάτων του στίβου. Να γνωρίσουν την έννοια της προσπάθειας και του αγώνα. Να αποκτήσουν γνώσεις που σχετίζονται με τα αρχαία Ολυμπιακά αγωνίσματα.</p>	<p>Δρόμοι ταχύτητας: Εκκίνηση από όρθια θέση Εκκίνηση από συσπειρωτική θέση</p> <p>Διασκελισμός: «πόδια-χέρια».</p> <p>Σκυταλοδρομίες</p> <p>Άλματα: Άλμα σε μήκος: (συσπειρωτική και εκτατική τεχνική) Άλμα σε ύψος; (ψαλίδι, φλοπ)</p> <p>Ρίψεις: Σφαιροβολία: «τεχνική Ο' Μπράιαν» Ακοντισμός: «μπαλάκι»</p> <p><b>(16 ώρες)</b></p>	<p>Εξάσκηση στις εκκινήσεις από όρθια και από συσπειρωτική θέση Άσκηση στο διασκελισμό στους δρόμους ταχύτητας και αντοχής Άσκηση αλλαγής σκυτάλης σε στάση και σε κίνηση Εξάσκηση στο άλμα σε μήκος και με τις δύο τεχνικές Εξάσκηση στο άλμα σε ύψος με τις δύο τεχνικές Βολές στη σφαιροβολία με τεχνική την Ο' Μπράιαν: Πρώτα από την τελική θέση (χωρίς μετακίνηση) και μετά από μερικές προσπάθειες από την αρχική θέση</p>
<p><b>Γ. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ</b></p>		
<p><b>Γ.1. Ελεύθερη γυμναστική – Ενόργανη γυμναστική – Ρυθμική γυμναστική</b></p>		
<p><b>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</b> Να αναπτύξουν πολύπλευρα</p>	<p>Γυμναστική χωρίς όργανα Ενόργανη γυμναστική(στρώματα –</p>	<p>Άσκηση σε συντάξεις: Κατά μαθητή, δυάδες,</p>



<p>τις κινητικές τους δεξιότητες και τα ταλέντα τους.</p> <p><b>Συναισθηματικός τομέας</b> Να εκφραστούν και να δημιουργήσουν.</p> <p><b>Γνωστικός τομέας</b> Να γνωρίσουν το σώμα τους και τις δυνατότητες τους. Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν ότι ο αθλητισμός είναι τρόπος ζωής.</p>	<p>έδαφος) Ενόργανη γυμναστική (όργανα: π.χ. πολύζυγα, εφαλτήριο) Ρυθμική-Αγωνιστική γυμναστική</p> <p><b>(12 ώρες)</b></p>	<p>τριάδες, τετράδες. Άσκηση σε σχηματισμούς: Κύκλου., ημικυκλίου, τετραγώνου. Ασκήσεις ενόργανης γυμναστικής: στρώματα - έδαφος. Ασκήσεις ενόργανης γυμναστικής Ασκήσεις ρυθμικής αγωνιστικής γυμναστικής: Με σχοινάκι, με στεφάνια, με μπάλες.</p>
<p><b>Δ. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ</b></p>		
<p><b>Δ.1. Παραδοσιακοί χοροί άλλων περιοχών - Τοπικοί παραδοσιακοί χοροί</b></p>		
<p><b>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</b> Να γνωρίσουν το σώμα τους μέσα από την κίνηση και το ρυθμό.</p> <p><b>Συναισθηματικός τομέας</b> Να χαρούν και να εκφραστούν δημιουργικά.</p> <p><b>Γνωστικός τομέας</b> Να μνηθούν στο τραγούδι, στο ρυθμό, στη μελωδία και στη χορευτική κίνηση. Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής παράδοσης του τόπου τους. Να κατανοήσουν ότι ο χορός είναι τρόπος ζωής.</p>	<p>Καλαματιανός Τσάμικος Έντεκα Πεντοζάλη Τικ (μονό) Ζωναράδικος Τοπικοί χοροί Χοροί από τις χώρες των μαθητών</p> <p><b>(16 ώρες)</b></p>	<p>Να βρουν και να παρουσιάσουν πληροφορίες για τους συγκεκριμένους χορούς. (Περιοχή που τον συναντάμε, αν χορεύεται από άντρες ή γυναίκες, λαβή των χεριών, από ποιες χώρες προέρχονται κ.α.). Επίσκεψη σε μουσείο λαϊκής τέχνης.</p>

#### Σύνολο ωρών ετησίως 84

#### Οδηγίες προς τον εκπαιδευτικό

Στα πλαίσια της διαπολιτισμικής εκπαίδευσης το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στοχεύει στην ενεργητική συμμετοχή όλων των μαθητών-τριών σε προγράμματα άσκησης, τροποποιημένα, έτσι ώστε να προβάλλουν και να προωθούν την ισότητα στην κοινωνία, την ανάδειξη του σεβασμού στα ανθρώπινα δικαιώματα, την ανοχή στη διαφορετικότητα και την επικοινωνία των πολιτισμών. Το μάθημα επιδιώκει να συμβάλει στην ενεργητική συμμετοχή των μαθητών-τριών σε προγράμματα άσκησης μέσα από το πρίσμα των οικουμενικών και διαχρονικών αξιών του Ολυμπισμού και του Αθλητισμού. Στοχεύει στην ενίσχυση του δημοκρατικού και ανεκτικού χαρακτήρα που θα πρέπει να διέπει τη σύγχρονη κοινωνία. Αποσκοπεί στην ενθάρρυνση

δράσεων ενίσχυσης μιας υγιούς, ανοικτής και ανεκτικής κοινωνίας με καινοτόμα προσέγγιση μέσα από τη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό.

### **Αυτοπαρουσιάσεις – αλληλογνωριμία**

Μια δραστηριότητα που μπορεί να γίνει στην αρχή της χρονιάς και να βοηθήσει τα παιδιά γλωσσικών μειονοτήτων να γνωρίσουν την τάξη και η τάξη αυτά είναι η αυτοπαρουσίαση (η ταυτότητά μου) των παιδιών. Η δραστηριότητα μπορεί να ξεκινήσει με την αυτοπαρουσίαση του εκπαιδευτικού. Τα παιδιά μπορούν να κάνουν διευκρινιστικές ερωτήσεις στον εκπαιδευτικό ή να ζητήσουν περισσότερες πληροφορίες. Στη συνέχεια, σε ζευγάρια με το παιδί που κάθεται δίπλα τους, παρουσιάζει το ένα στο άλλο την ταυτότητά του και έπειτα με το διπλανό ζευγάρι σχηματίζουν ομάδες των τεσσάρων και παρουσιάζουν τους συνεργάτες τους. Βεβαιώνονται ότι όλοι και όλες μπορούν να παρουσιάσουν τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές τους. Τέτοιου είδους δραστηριότητες βοηθούν, ώστε να σπάσει ο πάγος μεταξύ των παιδιών, να μοιραστούν γνώσεις, απόψεις ή απορίες για διάφορα θέματα. Στον Κ.Φ.Α. προτείνονται, επίσης, παιχνίδια γνωριμίας, παιχνίδια συνεργασίας τα οποία μειώνουν τις αποστάσεις και βοηθούν στην ανάπτυξη φιλικών σχέσεων.

### **Γενικές ιδέες υλοποίησης μαθήματος:**

- Δημιουργία ενός θετικού περιβάλλοντος μάθησης με παροχή υποστήριξης, συναισθηματικής ασφάλειας, και ενσωμάτωση δραστηριοτήτων μη αποκλεισμού. Επομένως εάν είναι απαραίτητο να χρησιμοποιηθούν παραδοσιακά παιχνίδια, θα πρέπει να τροποποιούνται, ώστε να μην αποκλείονται παιδιά από αυτά, αλλά και να μη μειώνεται ο χρόνος ενεργητικής συμμετοχής τους στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.
- Καθιέρωση κανόνων συμπεριφοράς(πχ συμπεριφέρομαι στους άλλους, όπως θέλω να μου συμπεριφέρονται, δε μιλώ, όταν μιλάει κάποιος άλλος, υπακούω στις οδηγίες του διδάσκοντα).
- Σύγκριση της απόδοσης με τον εαυτό μας παρά με τους άλλους και έμφαση στη βελτίωση της συμπεριφοράς και της γνώσης, παρά στην επιτυχία ή στην αποτυχία.
- Εξατομίκευση δράσεων, ανάλογα με τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των παιδιών, παροχή ανατροφοδότησης, πρωτίστως για τη συμπεριφορά.
- Ενσωμάτωση δραστηριοτήτων εξερεύνησης, καθοδηγούμενης ανακάλυψης, επίλυσης προβλημάτων και ενίσχυση των παιδιών να δημιουργήσουν δικές τους δραστηριότητες για να γίνουν αυτόνομοι μαθητές
- Διδασκαλία για την ανάπτυξη της συνεργασίας
- Διδασκαλία για την επίλυση διαφωνιών
- Διατήρηση θετικών προσδοκιών
- Ο εκπαιδευτικός ως πρότυπο για τους μαθητές
- Συνεργασία με γονείς, δασκάλους, συγγενείς κλπ

## **Θετική στάση του Κ.Φ.Α. απέναντι στη γλωσσική και πολιτισμική ετερότητα**

Οι μαθητές και οι μαθήτριες σε πολυπολιτισμικές τάξεις χρειάζονται εκπαιδευτικούς με θετική στάση απέναντι στη γλωσσική και πολιτισμική ετερότητα. Μερικές από τις τεχνικές που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο εκπαιδευτικός είναι:

- Να μάθει μερικές λέξεις ή εκφράσεις στη γλώσσα των παιδιών.
- Να είναι ευέλικτος ως προς το σχηματισμό των ομάδων (εναλλαγή των παιδιών στις ομάδες και παρουσία σε αυτές και ομόγλωσσων παιδιών).
- Να ενθαρρύνει τους αρχάριους να χρησιμοποιούν και τη μητρική τους γλώσσα για να εκφραστούν γραπτά ή προφορικά.
- Να παρέχει στους αρχάριους --- όταν αυτό είναι εφικτό - δίγλωσση βοήθεια είτε αυτή θα προέρχεται από άλλους μαθητές ή μαθήτριες είτε σε συνεργασία με κάποιους γονείς.
- Να συμπεριλάβει και τις άλλες γλώσσες στη διδασκαλία. Για παράδειγμα: «Πώς αρχίζει και τελειώνει ένα παραμύθι στη γλώσσα σου, πώς λέγεται το καλημέρα, το γεια σου, πώς είναι στα ρωσικά/αλβανικά/τουρκικά/άλλη γλώσσα, πώς λέγεται στη γλώσσα σου το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ ή το βόλεϊ, πώς λέγεται στη γλώσσα σου το παιχνίδι, το τρέξιμο, το άλμα, πώς λέγονται στη γλώσσα σου οι ασκήσεις κοιλιακών, ραχιαίων, οι διπλώσεις, οι κάμψεις;».
- Να αποφεύγει τα ιδιαίτερα ανταγωνιστικά παιχνίδια και τη διεκδίκηση της νίκης ως μοναδικής επιδίωξης σε κάθε αθλητική δραστηριότητα. Τούτο αποτελεί επικίνδυνο παράγοντα δημιουργίας επιθετικής και ρατσιστικής συμπεριφοράς, γι' αυτό πρέπει να αποφεύγεται.
- Να ενσωματώνει στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στοιχεία Διαπολιτισμικής Εκπαίδευσης. Ζητάμε από τα παιδιά διαφορετικής καταγωγής να διδάξουν ένα χορό της χώρας τους, ένα παραδοσιακό παιχνίδι της χώρας τους, ένα μουσικό κομμάτι της πατρίδας τους, κατάλληλο για γυμναστική με μουσική.

Ανακεφαλαιώνοντας, επισημαίνεται ότι, όταν ο Κ.Φ.Α. χρησιμοποιεί τη Φυσική Αγωγή ως μέσο αντιρατσιστικής αγωγής, καλό είναι να στηρίζεται στη συνεργατική μάθηση και το στυλ της αμοιβαίας διδασκαλίας, να χρησιμοποιεί συχνά τα παιχνίδια γνωριμίας και συνεργασίας, για να καλλιεργήσει ένα θετικό και φιλικό κλίμα στην τάξη και τέλος να είναι θετικός απέναντι στη διαφορετικότητα, προβάλλοντας και διδάσκοντας παιχνίδια ή χορούς διαφορετικής καταγωγής.

## **Αξιολόγηση μαθητή/τριας**

Η αξιολόγηση θα πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος κάθε ωριαίου μαθήματος και κάθε ενότητας. Είναι σημαντική, λόγω της ανατροφοδοτικής της σημασίας τόσο για το μαθητή/τρια όσο και για τον εκπαιδευτικό.

Η αξιολόγηση στο τέλος του μαθήματος διαρκεί περιορισμένο χρόνο (2-4 λεπτά) και μέσα απ' αυτή αξιολογείται ο βαθμός επίτευξης των επιδιώξεων του συγκεκριμένου μαθήματος (π.χ. κοινωνικο-ηθική, γνωστική, κινητική). Αν, για παράδειγμα, γνωστική επιδίωξη σε ένα μάθημα είναι να κατανοήσουν οι μαθητές και μαθήτριες ποια είναι τα δικαιώματα των παιδιών και πώς αυτά παραβιάζονται, τότε στο τέλος του μαθήματος θα χρησιμοποιηθεί μια σύντομη διαδικασία αξιολόγησης των γνώσεων που αποκόμισαν (για παράδειγμα με προφορικές ερωτήσεις, με την συμπλήρωση ερωτήσεων πολλαπλών επιλογών κ.ά.). Με αυτή την αξιολόγηση ο/η εκπαιδευτικός αξιολογεί ουσιαστικά την αποτελεσματικότητα της ωριαίας

διδασκαλίας του (σε σχέση με τα μέσα, τις στρατηγικές, τα περιεχόμενα και την οργάνωση που εφάρμοσε) στη μάθηση των μαθητών/τριών του.

Αντίθετα, η αξιολόγηση στο τέλος μιας ενότητας είναι πιο σύνθετη και διαρκεί συνήθως περισσότερο χρόνο. Πληροφορεί τον εκπαιδευτικό για την αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας στη μάθηση, την ευαισθητοποίηση και τη συμπεριφορά του μαθητή/τριας, που είναι απόρροια ενός κύκλου μαθημάτων. Μπορεί να αφορά, για παράδειγμα, στη συμπεριφορά των μαθητών/τριών σε συνθήκες πεδίου (με άμεση παρατήρηση της συμπεριφοράς των μαθητών/τριών σε συνθήκες παιχνιδιού στο μάθημα, το διάλειμμα κ.ά.-αυθεντική αξιολόγηση) ή στις γνώσεις και την ευαισθητοποίησή τους σε ζητήματα σχετικά με τα δικαιώματά τους, την υπεύθυνη συμπεριφορά κτλ. κατά τη διάρκεια του μαθήματος και εκτός αυτού.

Οι δείκτες επίδοσης κατά στοιχείο δείχνουν ποιες δεξιότητες-κριτήρια πρέπει να επιδεικνύουν οι μαθητές και οι μαθήτριες στο τέλος της ενότητας και σε ποιο βαθμό. Αυτές οι δεξιότητες σχετίζονται με την αποτελεσματική συμμετοχή τους σε ομαδικές εργασίες, την επικοινωνία με άλλους, το δίκαιο παιχνίδι και την επίλυση προβλημάτων. Οι δείκτες επίδοσης είναι διαφορετικοί για κάθε τάξη. Προοδευτικά, οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να δείχνουν ένα υψηλότερο επίπεδο αυτονομίας λήψης αποφάσεων και ενσυνείδητης εφαρμογής των αξιών στην καθημερινή τους ζωή.

Απώτερη επιδίωξη της αξιολόγησης είναι η έγκυρη και αξιόπιστη πληροφόρηση του εκπαιδευτικού και του μαθητή/τριας για το βαθμό επίτευξης των επιδιώξεων του εκάστοτε μαθήματος, της διδακτικής ενότητας και του μαθήματος γενικότερα. Η «εγκυρότητα» αναφέρεται στο βαθμό στον οποίο η δοκιμασία «μετρά» αυτό που υποτίθεται ότι μετρά, ενώ η «αξιοπιστία» αναφέρεται ουσιαστικά στη σταθερότητα της μέτρησης όταν αυτή εφαρμόζεται από έναν ή περισσότερους αξιολογητές.

Τα κριτήρια επιλογής της μεθόδου αξιολόγησης για κάθε ξεχωριστή διδακτική ώρα εξαρτώνται από:

- α) Τις επιδιώξεις του μαθήματος και το αντικείμενο διδασκαλίας (π.χ. σεβασμός στους κανόνες ή υπεύθυνη συμπεριφορά όσον αφορά στην ασφάλεια κατά την εξάσκηση).
- β) Τη διδακτική προσέγγιση (κινητική προσέγγιση στην αυλή ή στο γυμναστήριο, θεωρητική προσέγγιση, διαθεματική προσέγγιση κ.ά.).
- γ) Τις πρωτοβουλίες που θα πρέπει να αναλάβει ο μαθητής/τρια κατά την πορεία της διδασκαλίας και την ολοκλήρωση της ενότητας.
- δ) Τον αριθμό των εμπλεκόμενων μαθητών/τριών (ατομικά, ζευγάρια, ολιγομελείς ή διευρυμένες ομάδες).

Οι οδηγίες που δίνονται παραπάνω είναι ένα γενικό πλαίσιο δράσης για τη ΦΑ, δίνοντας αδρές κατευθυντήριες γραμμές που θα βοηθήσουν τους διδάσκοντες να θέσουν στόχους, να σχεδιάσουν και να επιλέξουν τα περιεχόμενα για το μάθημα της ΦΑ, που είναι αναγκαία για τους μαθητές και κατάλληλα για τις συνθήκες του σχολείου τους. Κάθε σχολική μονάδα έχει ουσιαστικά την ευχέρεια να προσαρμόσει το αναλυτικό πρόγραμμα ΦΑ, με βάση τις ανάγκες, την υλικοτεχνική υποδομή και τα χαρακτηριστικά των μαθητών –τριών που φοιτούν σ' αυτή.

Σημαντικές πληροφορίες μπορούν να βρουν οι διδάσκοντες στα ΑΠΣ και ΔΕΠΠΣ 2003 για της ΦΑ όλων των βαθμίδων (ΦΕΚ 304 τ.Β' /13-3-2003), καθώς επίσης και στο εκπαιδευτικό υλικό που δημιουργήθηκε για τα προγράμματα της *Ολυμπιακής Παιδείας, Καλλιπάτειρα και Παραολυμπιακών Αγώνων*.

Παρακαλούμε να ενημερωθούν ενυπόγραφα οι εκπαιδευτικοί των σχολικών μονάδων.

**Ο ΥΠΟΥΡΓΟΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ  
ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ**

**ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΓΑΒΡΟΓΛΟΥ**

**Εσωτ. Διανομή**

- 1.Γραφείο Υπουργού
- 2.Γραφείο Γενικού Γραμματέα
- 3.Δ/νση Παιδείας, Ομογ., Διαπολ. Εκπ/σης, Ξένων και Μειον. Σχολείων
4. Δ/νση Ειδικής Αγωγής & Εκ/σης
- 5.Δ/νση Σπουδών, Προγραμμάτων & Οργάνωσης Π.Ε., Τμήμα Α