

Η Φυσική Αγωγή  
στα ολοήμερα Δημοτικά Σχολεία  
με Ενιαίο Αναμορφωμένο  
Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (Ε.Α.Ε.Π.)

# Τι αλλάζει στα Δημοτικά Σχολεία που λειτουργούν με Ε.Α.Ε.Π. (Υ.Α. Φ.12/620/61531/Γ1/31-5-2010)

- Οι μαθητές όλων των τάξεων παραμένουν στο σχολείο μέχρι τις 14.00
- Αυξάνονται οι ώρες των μαθημάτων:
  - Γλώσσας κατά 1 ώρα στις Α΄ και Β΄ τάξεις
  - Μαθηματικών κατά 1 ώρα στις Α΄ και Β΄ τάξεις
  - Μουσικής κατά 1 ώρα στις Α΄ και Β΄ τάξεις
  - Φυσικής Αγωγής κατά 2 ώρες στις Α΄, Β΄, Γ΄ και Δ΄ τάξεις
  - Αγγλικών κατά 1 ώρα στις Γ΄, Δ΄, Ε΄ και Στ΄ τάξεις
- Εισάγονται ώρες μαθημάτων:
  - Θεατρικής Αγωγής 1 ώρα σε όλες τις τάξεις
  - Αγγλικών 2 ώρες στις Α΄ και Β΄ τάξεις
  - Τ.Π.Ε. 2 ώρες σε όλες τις τάξεις
- Διατίθεται 1 ώρα της Ε.Ζ. για θέματα:
  - Αγωγής υγείας στην Α΄ τάξη
  - Διατροφικών συνηθειών στη Β΄ τάξη
  - Κυκλοφοριακής αγωγής στη Γ΄ τάξη και
  - Περιβαλλοντικής εκπαίδευσης στη Δ΄ τάξη
- Το ολοήμερο πρόγραμμα περιλαμβάνει μελέτη και δυνατότητα επιλογής από τα αντικείμενα:
  - Αθλητισμό (1-5 ώρες, κυρίως για τις Δ΄, Ε΄ και Στ΄ τάξεις)
  - Θεατρική αγωγή (1-5 ώρες, κυρίως για τις Δ΄, Ε΄ και Στ΄ τάξεις)
  - Τ.Π.Ε. (1-5 ώρες)
  - Αγγλικά (1-5 ώρες)
  - Μουσική (1-5 ώρες, κυρίως για τις Γ΄, Δ΄, Ε΄ και Στ΄ τάξεις)
  - Δεύτερη ξένη Γλώσσα ((1-5 ώρες, μόνο για τις Ε΄ και Στ΄ τάξεις)
  - Εικαστικά (1-5 ώρες, κυρίως για τις Δ΄, Ε΄ και Στ΄ τάξεις)
  - Πολιτιστικοί όμιλοι δραστηριοτήτων (1-5 ώρες)

# Τι αλλάζει στη Φυσική Αγωγή

- Οι ώρες της Φυσικής Αγωγής

Α΄ Τάξη	Β΄ Τάξη	Γ΄ Τάξη	Δ΄ Τάξη	Ε΄ Τάξη	ΣΤ΄ Τάξη
4	4	4	4	2	2

- Στις τάξεις Ε΄ και ΣΤ΄ οι θεματικές ενότητες της Φυσικής Αγωγής και η κατανομή των διδακτικών ωρών για την κάθε θεματική ενότητα παραμένει όπως έχει στο Α.Π.Σ. της Φυσικής Αγωγής.
- Στις τάξεις Α΄, Β΄, Γ΄ και Δ΄ από τις 4 διδακτικές ώρες την εβδομάδα η μία διατίθεται για **Χορούς**. Στις υπόλοιπες 3 περιλαμβάνονται οι παρακάτω θεματικές ενότητες:

Α΄ & Β΄ Τάξη		Γ΄ & Δ΄ Τάξη	
Ψυχοκινητική Αγωγή	28-30 ώρες	Ψυχοκινητική Αγωγή: Εξάσκηση σε σύνθετες κινητικές δεξιότητες (κινητικά παιχνίδια)	16-20 ώρες
Κινητικά παιχνίδια	25-30 ώρες	Ψυχοκινητική Αγωγή: Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων (κινητικά παιχνίδια)	8-10 ώρες
Γυμναστικές κινήσεις και προασκήσεις ενόργανης γυμναστικής	10-12 ώρες	Γυμναστική - Ενόργανη γυμναστική	8-12 ώρες
		Μύηση στις Αθλοπαιδιές και το Στίβο	20 ώρες
Γνωριμία με φυσικές δραστηριότητες & Σπορ υγείας και αναψυχής	10-15 ώρες	Φυσικές δραστηριότητες & Σπορ υγείας και αναψυχής (σχέδιο εργασίας)	8-12 ώρες
		Γνωριμία με νέα ή μη διαδεδομένα αθλήματα και αθλήματα ΑμεΑ	10-16 ώρες
Καταγραφή δεικτών κινητικής και σωματικής ανάπτυξης	6 ώρες	Καταγραφή δεικτών κινητικής και σωματικής ανάπτυξης	6 ώρες
Προετοιμασία εκδηλώσεων	μέχρι 4 ώρες	Εσωτερικές διοργανώσεις παιχνιδιών και προσαρμοσμένων αθλοπαιδιών	μέχρι 10 ώρες
Κολύμβηση	μέχρι 10 ώρες	Κολύμβηση	μέχρι 10 ώρες
<b>ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ</b>	<b>93</b>	<b>ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ</b>	<b>96</b>

# Θεματική ενότητα: ΧΟΡΟΙ

- **Σκοπός**

Η ψυχοκινητική ανάπτυξη με έμφαση στην αισθητική, δημιουργική και εκφραστική κίνηση, η βελτίωση της κοινωνικής συμπεριφοράς και της προσωπικότητας των μαθητών

- **Στόχοι**

Ψυχοκινητικός τομέας: Ανάπτυξη της μη λεκτικής επικοινωνίας (εκφραστική, δημιουργική και αισθητική κίνηση), του ρυθμού και της σύνδεσης μουσικής, λόγου κίνησης. Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων χορών και ιδιαίτερα των παραδοσιακών χορών.

Συναισθηματικός τομέας: Έκφραση συναισθημάτων μέσω της κίνησης, προαγωγή της επικοινωνίας, της κοινωνικότητας και της αυτοπεποίθησης.

Γνωστικός τομέας: Απόκτηση γνώσεων γύρω από το χορό τη μουσική και το τραγούδι, κατανόηση στοιχείων της λαϊκής παράδοσης και πολιτιστικής κληρονομιάς της χώρας μας και άλλων λαών, κατανόηση των αισθητικών στοιχείων της κίνησης και του ρυθμού, κατανόηση της σύγχρονης κινητικής έκφρασης και ρυθμού των νέων

# Βασικοί άξονες περιεχομένου

- Διδασκαλία και επέκταση των θεματικών υπο-ενοτήτων:
  - Μουσικοκινητική αγωγή
  - Παραδοσιακοί χοροί
- Λαϊκοί χοροί και παιχνίδια από άλλες χώρες (π.χ. κοινωνικοί χοροί, latin, dancesport dances, παιχνίδια του κόσμου, κ.α.)
- Σύγχρονες μορφές χορευτικής έκφρασης (π.χ. hip-hop, RnB, Break dance, funky jazz, κ.α.)
- Προετοιμασία εκδηλώσεων – παραστάσεων

# Μουσικοκινητική αγωγή & Παραδοσιακοί χοροί

- Για τη διδασκαλία των θεματικών ενοτήτων (βλέπε βιβλία εκπαιδευτικού Α΄-Β΄ & Γ΄-Δ΄)
- Ενοποίηση των θεματικών υπο-ενοτήτων:
  - η διδασκαλία του Παραδοσιακού χορού προετοιμάζεται μέσα από δραστηριότητες της Μουσικοκινητικής αγωγής και η Μουσικοκινητική αγωγή χρησιμοποιεί υλικό από την ελληνική παράδοση
- Για την επέκταση-ενοποίηση των θεματικών υπο-ενοτήτων χρησιμοποιούνται:
  - παραδοσιακά παιχνιδοτραγουδα
  - παραδοσιακά μουσικοκινητικά δρώμενα
  - τοπικοί παραδοσιακοί χοροί
  - δημιουργική αξιοποίηση της ελληνικής μουσικής παράδοσης

# Λαϊκοί χοροί και παιχνίδια από άλλες χώρες

- Στη υπο-ενότητα αυτή διδάσκονται παιχνίδια και χοροί από άλλες χώρες.
  - Αξιοποιούνται ιδιαίτερες γνώσεις, δεξιότητες και προτιμήσεις των εκπαιδευτικών (αναζήτηση υλικού από τους ίδιους)
  - Αξιοποιούνται εμπειρίες παιδιών από διαφορετικά περιβάλλοντα
- Το περιεχόμενο μπορεί ν' αποτελέσουν κοινωνικοί χοροί της Ευρώπης, latin, dancesport dances, παραδοσιακοί χοροί άλλων χωρών, παιχνίδια του κόσμου, κ.α.



# Σύγχρονες μορφές χορευτικής έκφρασης

- Στην υπο-ενότητα αυτή αξιοποιούνται δημιουργικά οι υπάρχουσες εμπειρίες των μαθητών, οι οποίες αποτελούν δημοφιλή μορφή έκφρασης των νέων. Προτείνονται:
  - Δημιουργικός χορός, κινητικός αυτοσχεδιασμός και δημιουργία μουσικοκινητικών συνθέσεων (κυρίως στις τάξεις Α΄ και Β΄)
  - Δημοφιλές μορφές έκφρασης των νέων, όπως hip-hop, RnB, Break dance, funky jazz, κ.α. (κυρίως στις τάξεις Γ΄ και Δ΄)

## Ενδεικτική κατανομή ωρών ανά υπο-ενότητα

<b>ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΥΠΟ-ΕΝΟΤΗΤΕΣ</b>	<b>Α΄ και Β΄ τάξη</b>	<b>Γ΄ και Δ΄ τάξη</b>
<b>Μουσικοκινητική Αγωγή</b>	<b>10 ώρες</b>	<b>7 ώρες</b>
<b>Παραδοσιακοί Χοροί</b>	<b>10 ώρες</b>	<b>10 ώρες</b>
<b>Λαϊκοί χοροί και παιχνίδια άλλων χωρών</b>	<b>4-6 ώρες</b>	<b>5-8 ώρες</b>
<b>Σύγχρονες μορφές χορευτικής έκφρασης</b>	<b>4-6 ώρες</b>	<b>5-7 ώρες</b>
<b>Προετοιμασία εκδήλωσης - παράστασης</b>	<b>μέχρι 4 ώρες</b>	<b>μέχρι 5 ώρες</b>
<b>ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ ΧΟΡΩΝ 32</b>		

# Διδασκαλία – οργάνωση μαθήματος

- Για τη «μουσικοκινητική αγωγή» και τους «παραδοσιακούς χορούς» αξιοποιούνται τα βιβλία εκπαιδευτικού Α΄- Β΄ και Γ΄- Δ΄ δημοτικού
- Για τους «λαϊκούς χορούς και παιχνίδια από άλλες χώρες» αξιοποιούνται εμπειρίες των παιδιών από άλλα περιβάλλοντα, ιδιαίτερες γνώσεις, δεξιότητες και προτιμήσεις των εκπαιδευτικών
- Για τις «σύγχρονες μορφές χορευτικής έκφρασης» προτείνεται ο αυτοσχεδιασμός από τους μαθητές, η αμοιβαία διδασκαλία μεταξύ τους και η ομαδοσυνεργατική εργασία
- Η εκδήλωση – παράσταση αποτελεί μέρος της σχολικής ζωής, μπορεί να πλαισιώνει τις σχολικές γιορτές ή να παρουσιάζει τα αποτελέσματα σχεδίου εργασίας
- Για την οργάνωση του μαθήματος προτείνεται η δομή των ενδεικτικών διδασκαλιών που υπάρχουν στα βιβλία εκπαιδευτικού Α΄- Β΄ και Γ΄- Δ΄ δημοτικού, τα σιλ αμοιβαίας διδασκαλίας, αυτοελέγχου, μη αποκλεισμού, καθοδηγούμενης και συγκλίνουσας εφευρετικότητας, αποκλίνουσας παραγωγικότητας, καθώς και του αυτοσχεδιασμού, της πρωτοβουλίας και αυτοδιδασκαλίας

# Αξιολόγηση

- **Η αξιολόγηση των εκπαιδευτικών αποτελεσμάτων στον ψυχοκινητικό τομέα περιλαμβάνει:**
  - Την απόκτηση από τους μαθητές δημιουργικών και εκφραστικών ικανοτήτων
  - Τη βελτίωση του ρυθμού στην κίνησή τους
  - Την απόκτηση βασικών κινητικών δεξιοτήτων (εκμάθηση των κινητικών μοτίβων) παραδοσιακών και λαϊκών χορών
- **Η αξιολόγηση στο συναισθηματικό τομέα περιλαμβάνει:**
  - Τη συμμετοχή τους στις δραστηριότητες του μαθήματος και την ελεύθερη έκφραση των συναισθημάτων
  - Την απόκτηση αυτοπεποίθησης στην κινητική τους συμπεριφορά στο μάθημα
  - Τη βελτίωση της επικοινωνίας και των κοινωνικών σχέσεων μέσω των χορών
- **Η αξιολόγηση στο γνωστικό τομέα περιλαμβάνει:**
  - Την κατανόηση και αφομοίωση των εννοιών που χρησιμοποιούνται στο αντικείμενο των χορών
  - Την κατανόηση των αισθητικών στοιχείων της κίνησης και του ρυθμού
  - Την απόκτηση γνώσεων για τη λαϊκή παράδοση και πολιτιστική κληρονομιά του τόπου, της χώρας μας και άλλων λαών

# Για τις 3 υπόλοιπες ώρες της Φ.Α.

## Ψυχοκινητική αγωγή:

- Βιβλίο εκπαιδευτικού Α' - Β' δημοτικού (σελ. 63-93)
- Βιβλίο εκπαιδευτικού Γ' - Δ' δημοτικού (σελ. 35-52)
- Στις τάξεις Α' και Β' αξιοποιείται η δομή των ενδεικτικών μαθημάτων της ψυχοκινητικής αγωγής που περιλαμβάνονται στα βιβλία εκπαιδευτικού Α'-Β' (μάθημα 1ο – 24ο) και Γ'-Δ' (μάθημα 1ο – 13ο).
- Στις τάξεις Γ' και Δ' στην ψυχοκινητική αγωγή εντάσσονται κινητικά παιχνίδια που εξασκούν σύνθετες κινητικές δεξιότητες και η κινητική δραστηριότητά τους συμβάλει στην ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων (βλέπε ενδεικτικά «κινητικά παιχνίδια» Γ'-Δ', σελ. 71-81).

# Κινητικά παιχνίδια (Α΄ - Β΄ τάξη)

- **Παιχνίδια ομαδικά, παραδοσιακά, ελεύθερα και οργανωμένα**
  - Βιβλίο εκπαιδευτικού Α΄ - Β΄ δημοτικού (σελ. 117-128)

Περιλαμβάνονται κινητικά παιχνίδια που εξασκούν τις αντιληπτικές ικανότητες, τις βασικές κινητικές δεξιότητες, τις φυσικές ικανότητες (ήπια), την επικοινωνία, τη συνεργασία, την κατανόηση των εννοιών και των κανόνων, την επιμόρφωση και την αναψυχή.

# Γυμναστική – Ενόργανη γυμναστική

- **Σκοπός**

Η ανάπτυξη σύνθετων και πολύπλευρων κινητικών δεξιοτήτων στους μαθητές, η γνωριμία του σώματος και η προαγωγή του κινητικού ελέγχου

- **Στόχοι**

Ψυχοκινητικός τομέας: Η βελτίωση του νευρομυϊκού συντονισμού και του κινητικού ελέγχου, καθώς και η ικανοποίηση των αναπτυξιακών αναγκών του παιδιού που συνδέονται με πολύπλευρη & πρωτότυπη κινητική δραστηριότητα

Συναισθηματικός τομέας: Η προαγωγή θάρρους, τόλμης, αυτοπεποίθησης, εκδήλωσης συναισθήματος και αυτενέργειας

Γνωστικός τομέας: Η γνωριμία του σώματος και των πολλών κινητικών δυνατοτήτων του, η κατανόηση της δυσκολίας, της επικινδυνότητας και της μέριμνας για ασφαλές περιβάλλον άσκησης

# Βασικοί άξονες περιεχομένου

- **Α΄ & Β΄ τάξη**

Το περιεχόμενο εστιάζεται στις γενικές γυμναστικές κινήσεις και προασκήσεις ενόργανης γυμναστικής

- **Γ΄ & Δ΄ τάξη**

Το περιεχόμενο επεκτείνεται σε ασκήσεις γενικής γύμνασης και ασκήσεις ενόργανης γυμναστικής



# Ενδεικτικό περιεχόμενο Α'-Β' τάξης

- Ελεύθερες κινήσεις των μελών του σώματος, μεμονωμένες ή σε συνδυασμούς, με ή χωρίς όργανα (οι κινήσεις αυτές συνδέονται με το περιεχόμενο της ψυχοκινητικής αγωγής).
- Βασικές κινητικές δραστηριότητες σε στρώματα γυμναστικής (στροφές του κορμού στον επιμήκη άξονα, μετακινήσεις με χέρια και πόδια μιμούμενοι κινήσεις μωρού, πιθήκου, καμήλας, βατράχου, λαγού, σύρσιμο του σώματος, μετακινήσεις κάτω από τα πόδια των συμμαθητών, μέσα από στεφάνια, πάνω και κάτω από εμπόδια, κύλισμα σε κεκλιμένο επίπεδο, κ.α.).
- Εξοικείωση με όργανα πάγκους, σχοινιά (αναρριχήσεις σε πολύζυγα, σε πληνθία, σε κεκλιμένους πάγκους, σε κατασκευές από αυτά, συνδυασμοί αναρριχήσεων, αιωρήσεων, μετακινήσεων, υπερπηδήσεων εμποδίων, κ.α.)
- Βασικές κινητικές δραστηριότητες με μεγάλες μπάλες, μεγάλα στρώματα και τραμπολίνο (μετακινήσεις με μπάλες καγκουρό, ισορρόπηση-μετατοπίσεις στα χέρια-πόδια σε μεγάλες μπάλες, αναπηδήσεις και πτώσεις σε μεγάλα στρώματα, αναπηδήσεις σε τραμπολίνο, κ.α.)
- Βάδισμα, μικρές αναπηδήσεις, αλλαγές κατεύθυνσης, κουτσό, στροφές, ισορροπίες στο ένα πόδι, πάνω σε πάγκους, σε δοκό ή σε γραμμή γηπέδου.
- Βασικές προασκήσεις ενόργανης γυμναστικής (ρολαρίσματα μπρος-πίσω-πλάι, στηρίξεις, ισορροπίες, προσγειώσεις, ποικιλία αλμάτων κ.α.)

# Ενδεικτικό περιεχόμενο Γ'-Δ' τάξης

- Γυμναστικές ασκήσεις χεριών, ποδιών, κορμού (αιωρήσεις, περιφορές, εκτάσεις, κάμψεις, διπλώσεις, στροφές, τάσεις, διατάσεις) με τη μορφή που γίνονται στην προθέρμανση.
- Δραστηριότητες με αλλαγές κατευθύνσεων και σχηματισμών στο χώρο με στοιχεία συγχρονισμού.
- Ασκήσεις σε σταθμούς με όργανα ή χωρίς, για κυκλική γενική γύμναση (βιβλίο Γ' & Δ' δημοτικού, σελ. 55)
- Διαπεράσεις εμποδίων, σχοινιών, υπερπηδήσεις πάγκων, εμποδίων, γραμμών, αναρριχήσεις σε κεκλιμένα επίπεδα, πολύζυγα, σχοινιά, προσγειώσεις σε στρώματα από πληνθία, σχοινιά, πολύζυγα, κλπ.
- Κυβιστήσεις και ανακυβιστήσεις στα στρώματα, σε κεκλιμένο ή οριζόντιο επίπεδο (βιβλίο Γ' & Δ' δημοτικού, σελ. 53-54)
- Ασκήσεις ευλυγισίας (πλάγιο και μετωπικό σπαγκάτο, γέφυρα).
- Ασκήσεις εδάφους σε στρώματα (κατακόρυφη στήριξη, τροχός).

# Διδασκαλία – οργάνωση μαθήματος

- Σχεδιασμός του μαθήματος (με τα όργανα & τον εξοπλισμό) από πριν, προκειμένου να εναλλάσσεται το κινητικό περιεχόμενο χωρίς μεγάλα διαστήματα παθητικού χρόνου
- Ιδιαίτερη μέριμνα για την ασφάλεια των μαθητών κατά την εκτέλεση των δραστηριοτήτων
- Μεγάλο μέρος του κινητικού περιεχομένου της γυμναστικής δεν απαιτεί εξοπλισμό και μπορεί να γίνεται στον αύλειο χώρο
- Καταβάλλεται προσπάθεια συνεχούς εναλλαγής της κινητικής δραστηριότητας, ελαχιστοποίησης του παθητικού χρόνου (χρόνος αναμονής και επεξηγήσεων) και μεθόδευσης των δραστηριοτήτων χωρίς βοήθεια στην εκτέλεση (όπου είναι δυνατό)
- Στις ηλικίες αυτές, προέχει η πολύπλευρη, επαρκής κινητική δραστηριότητα και όχι η σωστή εκτέλεση των κινήσεων

# Αξιολόγηση

- **Η αξιολόγηση των εκπαιδευτικών αποτελεσμάτων στον ψυχοκινητικό τομέα περιλαμβάνει:**
  - Τη βελτίωση του νευρομυϊκού συντονισμού και του κινητικού ελέγχου των μαθητών
  - Την επάρκεια των φυσικών ικανοτήτων τους σε δύναμη και ευλυγισία
  - Την απόκτηση βασικών κινητικών δεξιοτήτων (εκμάθηση κινήσεων και ασκήσεων) που αποτελούν περιεχόμενο της γυμναστικής & ενόργανης γυμναστικής
- **Η αξιολόγηση στο συναισθηματικό τομέα περιλαμβάνει:**
  - Τη συμμετοχή τους στις δραστηριότητες του μαθήματος, το ενδιαφέρον και την εμφανή ευχαρίστησή τους
  - Την απόκτηση αυτοπεποίθησης, θάρρους, τόλμης και αυτοέλεγχου
  - Την αποδοχή κανόνων (διαδικασίας και συμπεριφοράς) για ασφαλή κινητική δραστηριότητα στο μάθημα
- **Η αξιολόγηση στο γνωστικό τομέα περιλαμβάνει:**
  - Την κατανόηση και αφομοίωση των εννοιών της γυμναστικής και ενόργανης γυμναστικής
  - Τη γνώση του σώματος και την κατανόηση των κινητικών δυνατοτήτων του

# Φυσικές δραστηριότητες & Σπορ υγείας και αναψυχής

- **Σκοπός**

Η γνωριμία, απόκτηση θετικής εμπειρίας και η διαμόρφωση θετικής στάσης για τις Φυσικές δραστηριότητες και τα Σπορ που σχετίζονται με την υγεία και την αναψυχή.

- **Στόχοι**

Ψυχοκινητικός τομέας: Η εξοικείωση στην ασφαλή εκτέλεση Φυσικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών/ Σπορ υγείας, η βελτίωση της τεχνικής στην εκτέλεσή τους και γενικότερα της φυσικής απόδοσης

Συναισθηματικός τομέας: Η είσπραξη θετικών/ ευχάριστων συναισθημάτων, η ενίσχυση της θετικής στάσης για δραστηριότητες υγείας και υπαίθριες δραστηριότητες, καθώς και η ανάπτυξη φιλικής σχέσης με το περιβάλλον. Ακόμα η ανάπτυξη αυτοπεποίθησης για την ανταπόκριση στις δραστηριότητες και τα Σπορ, καθώς και θετικής στάσης σ' ένα δραστήριο τρόπο ζωής

Γνωστικός τομέας: Η απόκτηση βασικών γνώσεων και κατανόηση των βασικών αρχών εκτέλεσης και ασφάλειας των Φυσικών δραστηριοτήτων και Σπορ αναψυχής που εκτελούνται στην ύπαιθρο

# Βασικοί άξονες περιεχομένου

- Δεν δίνεται ακριβής καθορισμός του περιεχομένου της θεματικής ενότητας, λόγω του πλήθους των δραστηριοτήτων και των διαφορετικών ευκαιριών κάθε σχολείου, παρά μόνο το πλαίσιο επιλογών, οι κατευθυντήριες οδηγίες και το πλαίσιο υλοποίησης.
- Στις τάξεις Α΄-Β΄ το περιεχόμενο της ενότητας πραγματοποιείται κατά κανόνα στο σχολείο (εκτός αν ευνοούν οι συνθήκες, με παιδική χαρά, πάρκο, κέντρο αναψυχής κλπ, πλησίον του σχολείου)
- Στις τάξεις Γ΄-Δ΄ το περιεχόμενο πραγματοποιείται τόσο εντός του σχολείου όσο και εκτός σχολείου, στα πλαίσια υλοποίησης σχεδίου εργασίας

# Ενδεικτικό περιεχόμενο Α'-Β' τάξης

- Προσαρμοσμένα κατασκευαστικά παιχνίδια μίμησης, γνωριμίας, ρόλων, θάρρους, κοινωνικότητας, συνεργασίας, κ.α.
- Δράσεις ευαισθητοποίησης για το φυσικό περιβάλλον (προστασία χλωρίδας και πανίδας, μόλυνση, σκουπίδια, πυρκαγιές, επιπτώσεων της ανθρώπινης αλόγιστης δράσης κ.α.) με ομιλίες, προβολές, καλλιτεχνικές δημιουργίες, κ.α.
- Δημιουργία και φροντίδα φυσικού περιβάλλοντος στο σχολείο (πότισμα και περιποίηση φυτών, ανάπτυξη προσωπικού φυτού/ δένδρου στη διάρκεια της χρονιάς, που θα φυτευτεί στο σχολείο ή σε πάρκο σε ειδική εκδήλωση).
- Προεργασία/ προετοιμασία για διεξαγωγή περιπάτου (ετοιμασία περιεχομένων σακιδίου, αρχές ασφάλειας, ένδυση-υπόδηση, νερό, προστασία από τον ήλιο, κ.α.).
- Προεργασία/ προετοιμασία για διεξαγωγή διαδρομής με ποδήλατο (ετοιμασία περιεχομένων σακιδίου, βασικές αρχές οδικής ασφάλειας, κράνος, ένδυση-υπόδηση, κ.α.). Επίδειξη ή βιωματική εφαρμογή ασφαλούς χρήσης του ποδηλάτου στις καθημερινές μετακινήσεις.
- Διεξαγωγή απλών κατασκευών με σχοινιά, ξύλα, κούτες, κλπ.
- Ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων κατασκήνωσης (στήσιμο απλής σκηνής, διαδικασία ανάματος/ σβησίματος φωτιάς κ.α.)
- Εκμάθηση βασικών κανόνων ασφάλειας σε υπαίθριες δραστηριότητες (για έντομα, ερπετά, ατυχήματα, κ.α.).

# Ενδεικτικό περιεχόμενο Γ΄-Δ΄ τάξης

- Το περιεχόμενο Α΄-Β΄ τάξης προσαρμοσμένο στο επίπεδο ανάπτυξης, τις γνώσεις και τις εμπειρίες που απέκτησαν οι μαθητές στις προηγούμενες τάξεις.
- Σχέδιο εργασίας για φυσικές δραστηριότητες αναψυχής σε βουνό (πεζοπορία, χιονοδρομία, ποδηλασία, κατασκηνωτικές δράσεις, κυνήγι θησαυρού, orienteering/προσανατολισμός, κ.α.)
- Σχέδιο εργασίας για φυσικές δραστηριότητες αναψυχής στη θάλασσα ή σε λίμνη (κανοε-καγιακ, ιστιοσανίδα, ιστιοπλοΐα, κωπηλασία, κ.α.).
- Σχέδιο εργασίας για φυσικές δραστηριότητες αναψυχής σε οργανωμένη κατασκήνωση (σπορ περιπέτειας, τοξοβολία, αναρρίχηση, σχοινοκατασκευές, κατασκευές, δεξιότητες επιβίωσης, κ.α.).
- Σχέδιο εργασίας για φυσικές δραστηριότητες αναψυχής στην πόλη με παιχνίδι θησαυρού και προσανατολισμού με πυξίδα και χάρτη (orienteering), χρήση χαρτών για τη γνωριμία σημαντικών σημείων/ μνημείων ή της ευρύτερης περιοχής του σχολείου, κ.α.
- Σχέδιο εργασίας με επίσκεψη σε ιππικό όμιλο (γνωριμία με τα σπορ όπου πρωταγωνιστεί το άλογο, αρχές περιποίησης των αλόγων, ιππασία, κλπ).



# Διδασκαλία – οργάνωση μαθήματος

- Οι δραστηριότητες προσεγγίζονται ολιστικά, με βιωματική εμπειρία από τους μαθητές, βασικές γνώσεις γύρω από τη δραστηριότητα, τις απαιτήσεις και τις προϋποθέσεις ασφάλειας, με θετικά συναισθήματα επιτυχίας και αναψυχής, καθώς και παρακίνηση για ψηλότερη ατομική απόδοση.
- Στις επιλογές των δραστηριοτήτων εμπλέκονται οι μαθητές (δηλώνοντας τις προτιμήσεις τους), καθώς και οι γονείς (συνεισφέροντας σε γνώσεις, εξοπλισμό, μετακινήσεις, κλπ.).
- Οι δραστηριότητες που επιλέγονται σχεδιάζονται σχολαστικά από τον εκπαιδευτικό και υλοποιούνται με σαφήνεια, αίσθηση ευθύνης και προσήλωση στους στόχους υγείας, περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης και αναψυχής.
- Επιδιώκεται η ενεργός συμμετοχή όλων των μαθητών με ένταξή τους σε ομάδες εργασίας, ανάθεση αρμοδιοτήτων και αξιοποίηση του ενθουσιασμού τους.
- Για τις δραστηριότητες εντός σχολείου ενημερώνονται έγκαιρα οι μαθητές για εξοπλισμό που πρέπει να φέρουν στο σχολείο (π.χ. σακίδιο πλάτης με τα απαραίτητα για υποθετικό περίπατο στο δάσος, ποδήλατα για την επίδειξη και πρακτική της οδικής ασφάλειας, εργαλεία κήπου για τη δημιουργία ή περιποίηση σχολικού κήπου, υλικά για κατασκευές, κ.ο.κ.).
- Για τα σχέδια εργασίας (Γ΄-Δ΄ τάξη) επιδιώκεται τα τμήματα να επιλέγουν ίδιες δραστηριότητες προκειμένου να γίνουν κοινές μετακινήσεις - εκπαιδευτικές επισκέψεις για τη βιωματική εφαρμογή στο περιεχόμενο της φυσικής δραστηριότητας.

# Αξιολόγηση

- **Η αξιολόγηση των εκπαιδευτικών αποτελεσμάτων στον ψυχοκινητικό τομέα περιλαμβάνει:**
  - Την επιτυχή διεξαγωγή των φυσικών δραστηριοτήτων
  - Την απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων από τους μαθητές σε Φυσικές δραστηριότητες & Σπορ υγείας και αναψυχής
- **Η αξιολόγηση στο συναισθηματικό τομέα περιλαμβάνει:**
  - Τη συμμετοχή στις δραστηριότητες, το ενδιαφέρον και την εμφανή εκδήλωση χαράς και ευχαρίστησης
  - Την προαγωγή της αυτοπεποίθησης και την ενίσχυση της θετικής στάσης για συμμετοχή σε Φυσικές δραστηριότητες & Σπορ υγείας και αναψυχής
  - Την ανάπτυξη ατομικής και συλλογικής υπευθυνότητας σε θέματα ασφάλειας
- **Η αξιολόγηση στο γνωστικό τομέα περιλαμβάνει:**
  - Την κατανόηση της δομής των Φυσικών δραστηριοτήτων που πραγματοποιήθηκαν
  - Την κατανόηση των βασικών απαιτήσεων και των προϋποθέσεων για την διεξαγωγή Φυσικών δραστηριοτήτων & Σπορ υγείας και αναψυχής
  - Την κατανόηση του ρόλου των Φυσικών δραστηριοτήτων & Σπορ αναψυχής στην υγεία και στη φιλική σχέση με το περιβάλλον.

# Γνωριμία με νέα ή λιγότερο διαδεδομένα αθλήματα & αθλήματα ΑμΕΑ

## Σκοπός

Η απόκτηση εμπειριών σε αθλήματα που οι μαθητές δεν έχουν εύκολα την ευκαιρία να γνωρίσουν και ν' ασχοληθούν, καθώς και η γνωριμία με αθλήματα των ΑμΕΑ, προκειμένου να ευαισθητοποιηθούν στις ιδιαιτερότητες των ατόμων με αναπηρίες.

## Στόχοι

Ψυχοκινητικός τομέας: Η απόκτηση βασικών κινητικών δεξιοτήτων (τεχνικής και τακτικής) σε νέα ή λιγότερο διαδεδομένα αθλήματα και αθλήματα ΑμΕΑ, καθώς και η συμμετοχή των μαθητών σε αγωνιστικές μορφές των αθλημάτων αυτών.

Συναισθηματικός τομέας: Η είσπραξη θετικών/ ευχάριστων συναισθημάτων, η ενίσχυση της θετικής στάσης για τα νέα αθλήματα και η απόκτηση αυτοπεποίθησης για τη συμμετοχή των μαθητών σ' αυτά.

Γνωστικός τομέας: Η απόκτηση βασικών γνώσεων στους κανονισμούς, την αγωνιστική δομή και τη δυνατότητα ενασχόλησης και προόδου σε κάποιο από τα αθλήματα αυτής της ενότητας.

# Βασικοί άξονες περιεχομένου

- Οι επιλογές των αθλημάτων που θα πλαισιώσουν αυτή τη θεματική ενότητα συνδυάζονται:
  - με τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά και τις προτιμήσεις των μαθητών και
  - με τα χαρακτηριστικά, τον εξοπλισμό και τις υποδομές και που διαθέτει το σχολείο ή η περιοχή.
- Προτείνεται η αξιοποίηση του εκπαιδευτικού υλικού και εξοπλισμού που τα σχολεία απέκτησαν με τα προγράμματα της «Ολυμπιακής παιδείας» και «Καλλιπάτειρας».
- Συνιστάται η επιλογή ενός ή δύο αθλημάτων σε κάθε σχολική χρονιά.

# Επιλογές αθλημάτων

## Νέα ή λιγότερο διαδεδομένα αθλήματα

- Ατομικά και ομαδικά αθλήματα που δεν καλλιεργούνται συστηματικά στην Ελλάδα (για παράδειγμα το μπέιζ-μπολ, το κρίκετ, το ράγκμπυ, το σοφτ-μπολ, το σκουος, το χόκεϊ σε χόρτο, κ.α.)
- Ατομικά και ομαδικά αθλήματα τα οποία είναι λιγότερο διαδεδομένα στην Ελλάδα, αλλά αναπτύσσονται κυρίως μέσω ομοσπονδιών ή άλλων φορέων στη χώρα μας (τέννις, πινγκ-πονγκ, μπάτμιντον, πάλη, τζούντο, πολεμικές τέχνες, σκοποβολή, τοξοβολία, κ.α.)

# Επιλογές αθλημάτων

## Αθλήματα ΑμΕΑ

- Αθλήματα που υπάρχουν στο επίσημο αγωνιστικό πρόγραμμα των παραολυμπιακών αγώνων (όσα μπορούν να υλοποιηθούν, όπως για παράδειγμα γκόλμπολ, μπότσια, βόλεϊ καθισμένων, κ.α.)
- Υπάρχει η δυνατότητα επίδειξης παραολυμπιακών αθλημάτων και η συμμετοχή των μαθητών σε αυτά.
- Επίσης, μπορεί να γίνει τροποποίηση επιλεγμένων παραολυμπιακών αθλημάτων ώστε να είναι δυνατή η εφαρμογή τους στο περιβάλλον του σχολείου.

# Υλικό για τη διδασκαλία των αθλημάτων

Η αναζήτηση υλικού γίνεται:

- Με άμεση επαφή με τις αντίστοιχες ομοσπονδίες (για τα αθλήματα που υπάρχουν στη χώρα μας) ή τους αθλητικούς συλλόγους.
- Μέσω σχετικών ιστοσελίδων.
- Μέσω εντύπων και βιβλίων που ασχολούνται με αυτά τα αθλήματα.
- Μέσω άλλων φορέων που πιθανά προωθούν τα συγκεκριμένα αθλήματα (ΤΕΦΑΑ, κοινότητες αλλοδαπών που βρίσκονται στη χώρα μας και καλλιεργούν τα συγκεκριμένα αθλήματα, κλπ).
- Μέσω της Παραολυμπιακής Επιτροπής.

# Διδασκαλία – οργάνωση μαθήματος

- Εφαρμόζεται η ολιστική διδακτική προσέγγιση, με τους μαθητές να συμμετέχουν ενεργά σε ταυτόχρονη εκμάθηση τεχνικών, τακτικών, αγωνιστικών δεξιοτήτων και κανονισμών του αθλήματος.
- Ακολουθείται (σε συνοπτική μορφή) το πλαίσιο διδασκαλίας των αθλημάτων του Α.Π.Σ. για τη Γ΄-Δ΄ και για την Ε΄- Στ΄ τάξη.
- Το σχολείο μπορεί να επιδιώκει συνεργασία με συγκεκριμένους αθλητικούς φορείς, όπως παράγοντες, προπονητές και αθλητές, οι οποίοι μπορεί να είναι οι βασικοί συντελεστές για την γνωριμία των μαθητών με λιγότερο γνωστά αθλήματα. Γι΄ αυτό μπορεί να ζητείται η συνδρομή τους σε περιπτώσεις που μπορούν να βοηθήσουν με την παρουσία, τις γνώσεις ή τις δεξιότητές τους.
- Επιδιώκεται η απόκτηση εμπειριών από μορφές παιχνιδιού και μορφές αγώνων στα νέα αθλήματα, ώστε οι μαθητές να αποκομίζουν ευχαρίστηση, ικανοποίηση και χαρά από τη συμμετοχή τους.



# Αξιολόγηση

- **Η αξιολόγηση των εκπαιδευτικών αποτελεσμάτων στον ψυχοκινητικό τομέα περιλαμβάνει:**
  - Την απόκτηση από τους μαθητές βασικών τεχνικών και τακτικών δεξιοτήτων στο άθλημα που διδάχθηκε
  - Την επαρκή απόδοσή τους στις δραστηριότητες, στις μορφές παιχνιδιού και σε αγώνες του νέου αθλήματος
- **Η αξιολόγηση στο συναισθηματικό τομέα περιλαμβάνει:**
  - Τη συμμετοχή στις δραστηριότητες του μαθήματος, το ενδιαφέρον και την εμφανή ευχαρίστησή τους
  - Την απόκτηση αυτοπεποίθησης και θετικής στάσης στο άθλημα που διδάχθηκε
  - Την ανάπτυξη συνεργατικού και ομαδικού πνεύματος
- **Η αξιολόγηση στο γνωστικό τομέα περιλαμβάνει:**
  - Την κατανόηση εννοιών και βασικών κανονισμών του αθλήματος
  - Τις γενικότερες γνώσεις που αποκτήθηκαν για το νέο άθλημα

# Δείκτες κινητικής και σωματικής ανάπτυξης

- **Σκοπός**

Σκοπός της καταγραφής δεικτών της κινητικής και σωματικής ανάπτυξης είναι ο έλεγχος της φυσιολογικής και αρμονικής ανάπτυξης των μαθητών. Απώτερος σκοπός της καταγραφής είναι η αφύπνιση του ενδιαφέροντος από γονείς και μαθητές για την ισόρροπη κινητική και σωματική ανάπτυξη των μαθητών, καθώς και η φροντίδα για τη διακύμανση των δεικτών σε φυσιολογικά και «ευνοϊκά» όρια για την υγεία τους.

- **Στόχοι**

Ψυχοκινητικός τομέας: Η εξοικείωση των μαθητών με τη διαδικασία της έγκυρης αξιόπιστης και αντικειμενικής αξιολόγησης της κινητικής και σωματικής τους ανάπτυξης, καθώς και η βελτίωση των δεικτών τους σαν κίνητρο ατομικής προόδου και φυσιολογικής ανάπτυξης.

Συναισθηματικός τομέας: Η ευαισθητοποίηση των μαθητών και των γονέων τους στον τομέα της φυσιολογικής και ισορροπημένης κινητικής και σωματικής ανάπτυξης και η δημιουργία κινήτρων για ατομική βελτίωση και προληπτική φροντίδα στην ανάπτυξη των μαθητών .

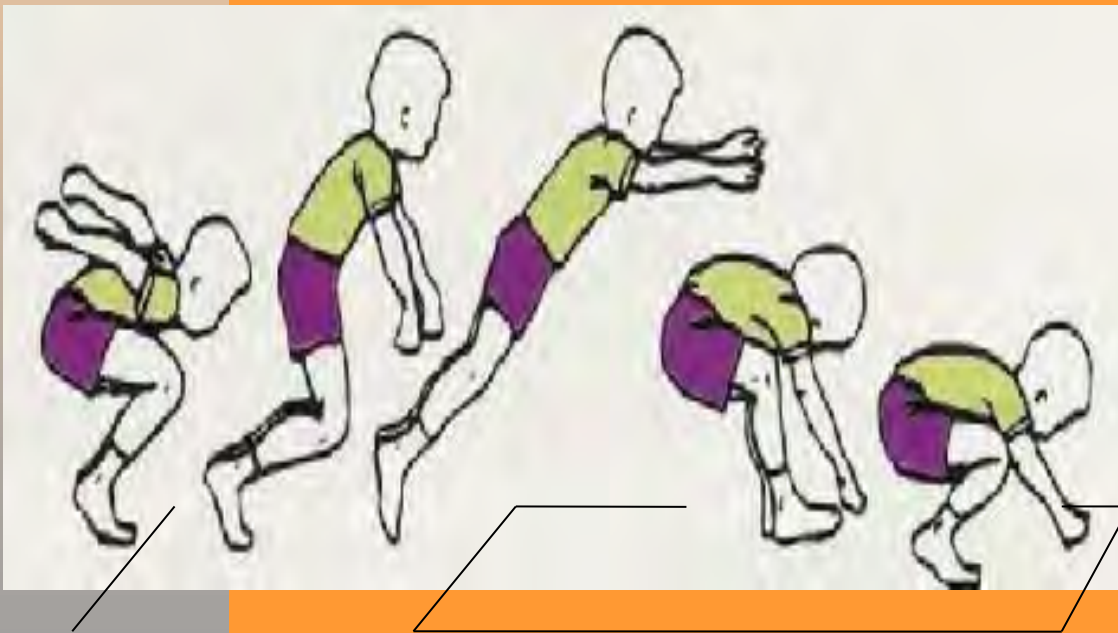
Γνωστικός τομέας: Η απόκτηση γνώσεων για την εγκυρότητα, αξιοπιστία και αντικειμενικότητα των μετρήσεων, την αξιολόγηση των δεικτών με βάση τις τιμές αναφοράς (νόρμες) και τη σχέση των δεικτών με την υγεία.

# Βασικοί άξονες περιεχομένου

- **Η κινητική ανάπτυξη** περιλαμβάνει
  - δύο δείκτες κινητικής επάρκειας, όπως αποτυπώνονται σε δύο κινητικά τεστ
  - το δείκτη φυσικής δραστηριότητας, όπως αποτυπώνεται σαν μέση ημερήσια φυσική δραστηριότητα
- **Η σωματική ανάπτυξη** περιλαμβάνει
  - το δείκτη σωματικής διάπλασης-σύστασης όπως αποτυπώνεται από το Δείκτη Μάζας Σώματος

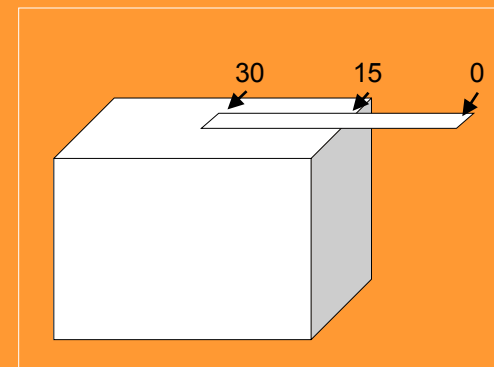
# Δείκτες κινητικής επάρκειας

## 1. Άλμα σε μήκος χωρίς φορά



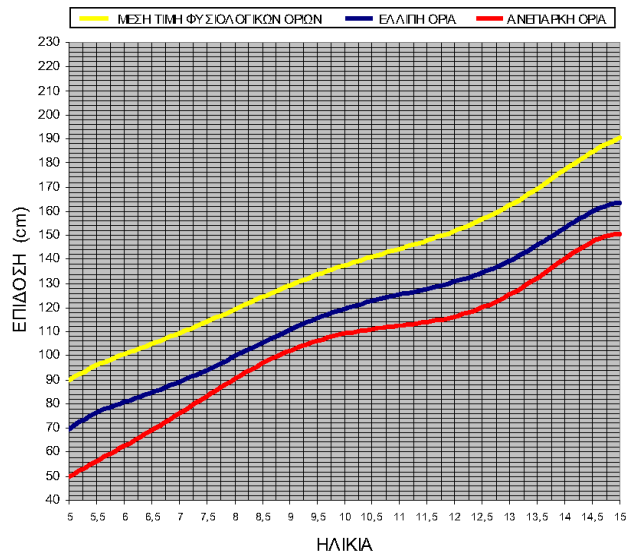
# Δείκτες κινητικής επάρκειας

## 2. Ευκαμψία ισχίων (δίπλωση σε εδραία θέση)



# Αποτύπωση & αξιολόγηση κινητικής επάρκειας

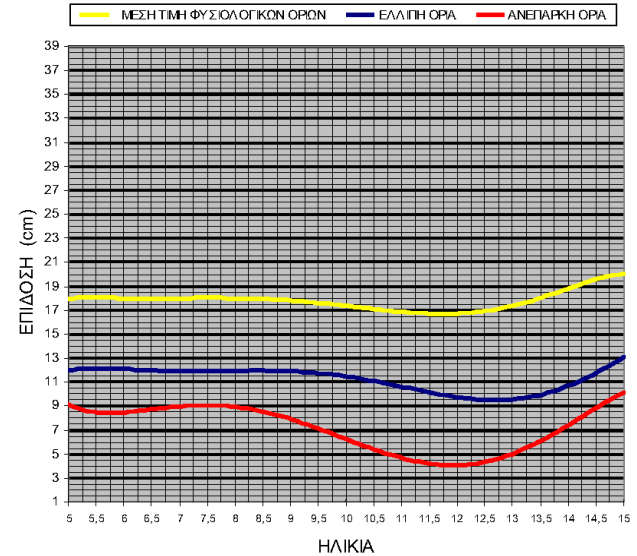
## ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ ΧΩΡΙΣ ΦΟΡΑ ΑΓΟΡΙΩΝ



Ομαλοποιημένα δεδομένα (50<sup>ος</sup>, 15<sup>ος</sup> και 5<sup>ος</sup> εκατοστημορίου) πανελλήνιας έρευνας: Γεωργιάδης Γ.: Βιολογικό δυναμικό Ελλήνων νεαρής ηλικίας, Διδακτορική διατριβή, ΤΕΦΑΑ Αθηνών 1991.

Σημειώνεται η επίδοση στην ηλικία που βρίσκεται ο μαθητής όταν γίνεται το τεστ. Αν το σημείο βρίσκεται πάνω από την μπλε γραμμή η κινητική ανάπτυξη κυμαίνεται σε φυσιολογικά όρια, αν βρίσκεται μεταξύ της μπλε και κόκκινης γραμμής σε χαμηλά – ελλiptή όρια και αν βρίσκεται κάτω από την κόκκινη σε πολύ χαμηλά – ανεπαρκή όρια.

## ΕΥΚΑΜΨΙΑ ΙΣΧΙΩΝ ΑΓΟΡΙΩΝ



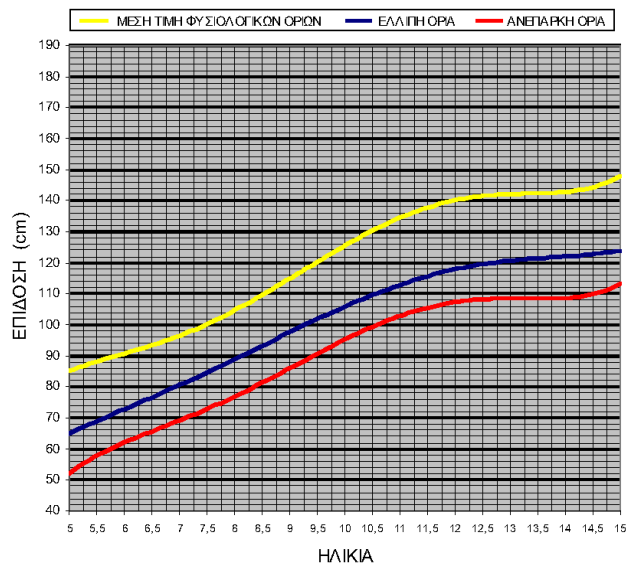
Ομαλοποιημένα δεδομένα (50<sup>ος</sup>, 15<sup>ος</sup> και 5<sup>ος</sup> εκατοστημορίου) πανελλήνιας έρευνας: Γεωργιάδης Γ.: Βιολογικό δυναμικό Ελλήνων νεαρής ηλικίας, Διδακτορική διατριβή, ΤΕΦΑΑ Αθηνών 1991.

Η τιμή των 15 cm αντιστοιχεί στο επίπεδο των πελάτων.

Σημειώνεται η επίδοση στην ηλικία που βρίσκεται ο μαθητής όταν γίνεται το τεστ. Αν το σημείο βρίσκεται πάνω από την μπλε γραμμή η κινητική ανάπτυξη κυμαίνεται σε φυσιολογικά όρια, αν βρίσκεται μεταξύ της μπλε και κόκκινης γραμμής σε χαμηλά – ελλiptή όρια και αν βρίσκεται κάτω από την κόκκινη σε πολύ χαμηλά – ανεπαρκή όρια.

# Αποτύπωση & αξιολόγηση κινητικής επάρκειας

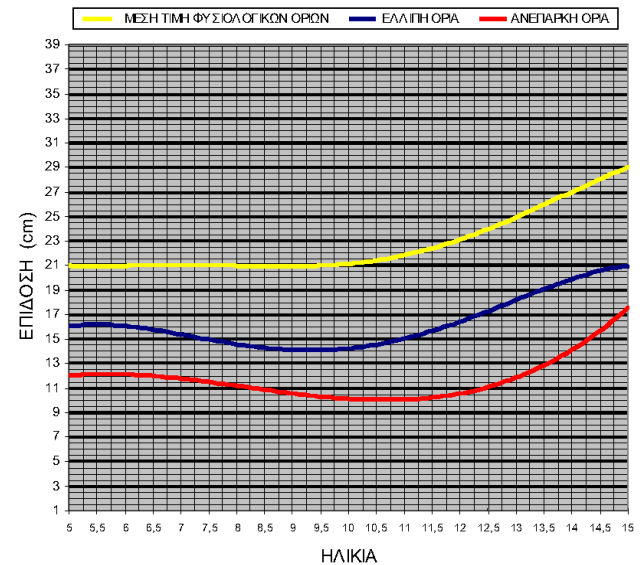
## ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ ΧΩΡΙΣ ΦΟΡΑ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ



Ομοιοποιημένα δεδομένα (50<sup>ος</sup>, 15<sup>ος</sup> και 5<sup>ος</sup> εκατοστημορίου) πανελληνίας έρευνας: Γεωργιάδης Γ.: Βιολογικό δυναμικό Ελλήνων νεαρής ηλικίας, Διδακτορική διατριβή, ΤΕΦΑΑ Αθηνών 1991.

Σημειώνεται η επίδοση στην ηλικία που βρίσκεται η μαθήτρια όταν γίνεται το τεστ. Αν το σημείο βρίσκεται πάνω από την μπλε γραμμή η κινητική ανάπτυξη κυμαίνεται σε φυσιολογικά όρια, αν βρίσκεται μεταξύ της μπλε και κόκκινης γραμμής σε χαμηλά – ελλιπή όρια και αν βρίσκεται κάτω από την κόκκινη σε πολύ χαμηλά – ανεπαρκή όρια.

## ΕΥΚΑΜΨΙΑ ΙΣΧΙΩΝ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ



Ομοιοποιημένα δεδομένα (50<sup>ος</sup>, 15<sup>ος</sup> και 5<sup>ος</sup> εκατοστημορίου) πανελληνίας έρευνας: Γεωργιάδης Γ.: Βιολογικό δυναμικό Ελλήνων νεαρής ηλικίας, Διδακτορική διατριβή, ΤΕΦΑΑ Αθηνών 1991.

Η τιμή των 15 cm αντιστοιχεί στο επίπεδο των πελμάτων.

Σημειώνεται η επίδοση στην ηλικία που βρίσκεται η μαθήτρια όταν γίνεται το τεστ. Αν το σημείο βρίσκεται πάνω από την μπλε γραμμή η κινητική ανάπτυξη κυμαίνεται σε φυσιολογικά όρια, αν βρίσκεται μεταξύ της μπλε και κόκκινης γραμμής σε χαμηλά – ελλιπή όρια και αν βρίσκεται κάτω από την κόκκινη σε πολύ χαμηλά – ανεπαρκή όρια.

# Δείκτης φυσικής δραστηριότητας

- Μέση ημερήσια φυσική δραστηριότητα (ΜΗΦΔ)**

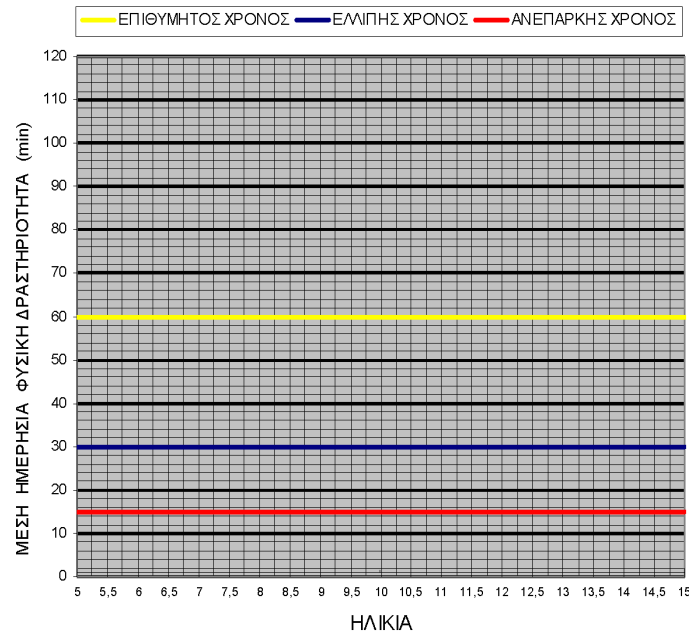
ΜΗΦΔ = ( Άθροισμα χρόνου φυσικής δραστηριότητας εβδομάδας) / 7

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΥΠΩΣΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΑΘΗΤΗ/ ΜΑΘΗΤΡΙΑΣ							
ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ (σε min)	ΤΡΙΤΗ (σε min)	ΤΕΤΑΡΤΗ (σε min)	ΠΕΜΠΤΗ (σε min)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Η (σε min)	ΣΑΒΒΑΤΟ (σε min)	ΚΥΡΙΑΚΗ (σε min)
Φυσική Αγωγή στο σχολείο							
Αθλητισμός σε σύλλογο ή ακαδημία							
Αθλητισμός στο ολοήμερο σχολείο							
Κινητικά παιχνίδια με φίλους							
Χορός ή γυμναστήριο							
Υπαιθριες φυσικές δραστηριότητες							
Περπάτημα							
Άλλες κινητικές δραστηριότητες							



# Αποτύπωση & αξιολόγηση φυσικής δραστηριότητας

## ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



Για τη φυσιολογική ανάπτυξη και την υγεία των παιδιών συνιστάται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO) τουλάχιστον 1 ώρα φυσική δραστηριότητα (μέτριας έως ψηλής έντασης) σε καθημερινή βάση.

Σημειώστε τη ΜΗΦΔ στην ηλικία που βρίσκεται ο μαθητής όταν υπολογίζεται η φυσική του δραστηριότητα. Αν το σημείο βρίσκεται πάνω από την μπλε γραμμή (πάνω από 30 λεπτά) τότε η φυσική του δραστηριότητα θεωρείται ότι κυμαίνεται σε φυσιολογικά όρια. Αν βρίσκεται μεταξύ της μπλε και κόκκινης γραμμής (15 έως 30 λεπτά) θεωρείται χαμηλή – ελλιπής και αν βρίσκεται κάτω από την κόκκινη γραμμή (λιγότερο από 15 λεπτά) τότε θεωρείται πολύ χαμηλή – ανεπαρκής.

# Δείκτης σωματικής διάπλασης-σύστασης

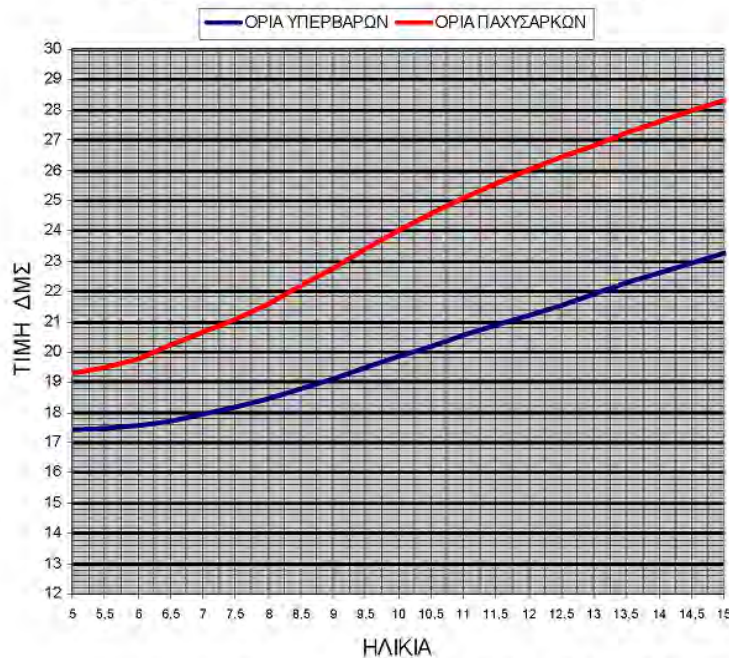
- **Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)**

$$\Delta\text{Μ}\Sigma = \text{Βάρος (kg)} / \text{Ύψος (m)}^2$$



# Αποτύπωση & αξιολόγηση σωματικής σύστασης

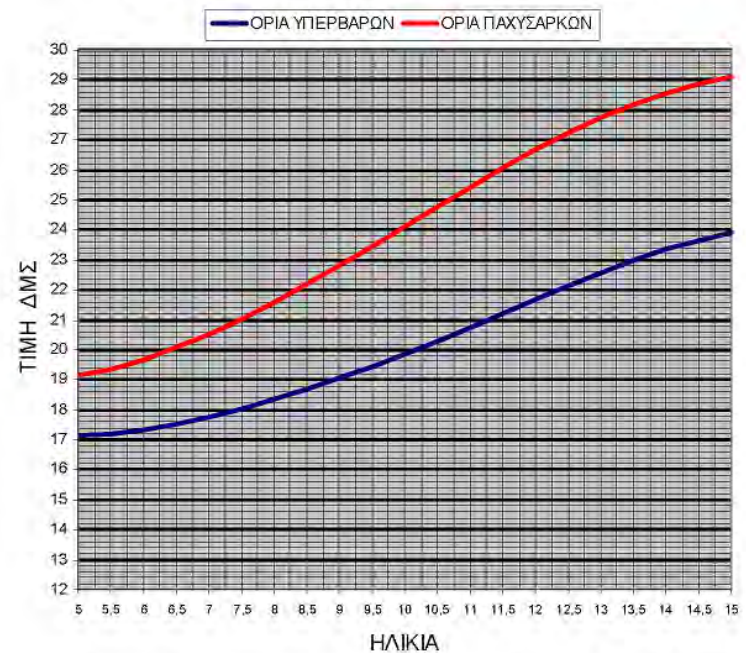
## ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΑΓΟΡΙΩΝ



Διεθνή όρια προσδιορισμού υπέρβαρων και παχυσάρκων αγοριών. Cole T.J., Bellizzi M.C., Flegal K.M., Dietz W.H.: Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ* 320:1-6, 2000

Σημειώνεται η τιμή ΔΜΣ στην ηλικία που βρίσκεται ο μαθητής όταν γίνεται η μέτρηση του ύψους και βάρους του. Αν το σημείο βρίσκεται κάτω από την μπλε γραμμή η σωματική ανάπτυξη του μαθητή κυμαίνεται σε φυσιολογικά όρια σωματικής σύστασης. Αν βρίσκεται μεταξύ της μπλε και κόκκινης γραμμής ο μαθητής έχει υπερβάλλον βάρος και αν βρίσκεται πάνω από την κόκκινη γραμμή κυμαίνεται σε όρια παχυσαρκίας.

## ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ



Διεθνή όρια προσδιορισμού υπέρβαρων και παχυσάρκων κοριτσιών. Cole T.J., Bellizzi M.C., Flegal K.M., Dietz W.H.: Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ* 320:1-6, 2000

Σημειώνεται η τιμή ΔΜΣ στην ηλικία που βρίσκεται η μαθήτρια όταν γίνεται η μέτρηση του ύψους και βάρους του. Αν το σημείο βρίσκεται κάτω από την μπλε γραμμή η σωματική ανάπτυξη της μαθήτριας κυμαίνεται σε φυσιολογικά όρια σωματικής σύστασης. Αν βρίσκεται μεταξύ της μπλε και κόκκινης γραμμής η μαθήτρια έχει υπερβάλλον βάρος και αν βρίσκεται πάνω από την κόκκινη γραμμή κυμαίνεται σε όρια παχυσαρκίας.

# Αξιολόγηση θεματικής ενότητας

- **Η αξιολόγηση των εκπαιδευτικών αποτελεσμάτων στον ψυχοκινητικό τομέα περιλαμβάνει:**
  - Την εξοικείωση των μαθητών με τις μετρήσεις και την αποτύπωση των δεικτών κινητικής και σωματικής ανάπτυξης
  - Τη σωστή εκτέλεση των τεστ και τη βελτίωση των επιδόσεων στους δείκτες
- **Η αξιολόγηση στο συναισθηματικό τομέα περιλαμβάνει:**
  - Τη δημιουργία ενδιαφέροντος (από τους μαθητές και τους γονείς τους) για την κινητική και σωματική αξιολόγηση και διακύμανση των δεικτών σε φυσιολογικά όρια για την υγεία.
  - Τη δημιουργία κινήτρων στους μαθητές για τη βελτίωση των δεικτών, καθώς και την προσπάθεια-επιμονή για την επίτευξη στόχων
  - Την αποδοχή της διαφορετικότητας από τους μαθητές και το σεβασμό των προσωπικών δεδομένων
- **Η αξιολόγηση στο γνωστικό τομέα περιλαμβάνει:**
  - Την κατανόηση και αφομοίωση της διαδικασίας αποτύπωσης και αξιολόγησης των δεικτών κινητικής και σωματικής ανάπτυξης
  - Την κατανόηση της σχέσης των δεικτών με την ισορροπημένη ανάπτυξη και την υγεία των μαθητών

# Κολύμβηση

Ο βασικός σκοπός των προγραμμάτων κολύμβησης στο σχολείο είναι η απόκτηση από όλους τους μαθητές της βασικής δεξιότητας κολύμβησης, που είναι δεξιότητα ζωτικής σημασίας για την αποφυγή του πνιγμού στο νερό. Η εξοικείωση με το υγρό στοιχείο, η εκμάθηση των τεχνικών προώθησης-κατάδυσης-αναπνοής, καθώς και η εμπειρία αναψυχής στο νερό αποτελούν προεκτάσεις του βασικού σκοπού.

# Προϋποθέσεις υλοποίησης μαθημάτων κολύμβησης

1. Να υπάρχει σε κοντινή απόσταση πισίνα που καλύπτει τις προδιαγραφές ασφάλειας και υγιεινής.
2. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος να είναι πάντα παρών πιστοποιημένος ναυαγοσώστης.
3. Η αναλογία μαθητών εκπαιδευτικών να είναι το ανώτερο 1:10. Για να διατηρηθεί αυτή η αναλογία θα πρέπει να διατεθούν (εφόσον υπάρχει η δυνατότητα) επιπλέον εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής από την οικεία Διεύθυνση Εκπαίδευσης.
4. Να είναι στη διάθεση του εκπαιδευτικού Φ.Α. το Δελτίο Υγείας μαθητή και επιπλέον διάγνωση από δερματολόγο ιατρό.

# Εγκρίσεις για το πρόγραμμα κολύμβησης

1. Σύμφωνη γνώμη του Συλλόγου Διδασκόντων της Σχολικής Μονάδας, (ως προς την τροποποίηση του ωρολογίου προγράμματος, τη μετακίνηση και τη συνοδεία των μαθητών).
2. Έγκριση του σχολικού συμβούλου Π.Ε. της οικείας περιφέρειας, για την τροποποίηση του ωρολογίου προγράμματος.
3. Έγκριση του σχολικού συμβούλου Φυσικής Αγωγής για το περιεχόμενο του μαθήματος.

# Οδηγίες για την υλοποίηση του προγράμματος

- Το μάθημα της κολύμβησης προτείνεται να πραγματοποιείται (για την ασφάλεια των μαθητών) αρχικά στη μικρή πισίνα εκμάθησης του κολυμβητηρίου. Συνεκτιμάται το επίπεδο κολυμβητικής ικανότητας των μαθητών.
- Το μάθημα της κολύμβησης να διδάσκεται σε συνεχόμενο δίωρο.
- Η μετακίνηση των μαθητών γίνεται πάντοτε με την επίβλεψη και ευθύνη του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής του οικείου σχολείου.
- Πρέπει να λαμβάνονται όλα τα απαραίτητα μέτρα προστασίας, ασφάλειας και υγιεινής κατά την εφαρμογή του προγράμματος.
- Η κολύμβηση μπορεί να ενταχθεί στο προαιρετικό πρόγραμμα του ολοήμερου σχολείου με τη μορφή σχεδίου εργασίας.



# Αθλητισμός στο ολοήμερο πρόγραμμα

Σκοπός του διδακτικού αντικειμένου του αθλητισμού είναι μέσα από ποικίλες κινητικές και αθλητικές δραστηριότητες να βοηθήσει στη σωματική ανάπτυξη των μαθητών και να συμβάλει στην ψυχική και πνευματική τους καλλιέργεια καθώς και στην αρμονική τους ένταξη στην κοινωνία.

Στο παραπάνω πλαίσιο εντάσσονται οι ειδικότεροι στόχοι του αθλητισμού που αποτελούν και στόχους του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής.

# Γενικές κατευθύνσεις

- Η επιλογή των αθλημάτων γίνεται κυρίως από τις αθλοπαιδιές, χωρίς να αποκλείονται ατομικά αθλήματα ή λιγότερο διαδεδομένα αθλήματα (π.χ. πινγκ-πονγκ, μπάντμιντον, κολύμβηση, πάλη, τζούντο κ.α.), εφ' όσον υπάρχουν οι συνθήκες στο σχολείο ή σε διπλανούς αθλητικούς χώρους. Προτείνεται τα τμήματα να συγκροτούνται κυρίως από μαθητές και μαθήτριες των τάξεων Δ', Ε', ΣΤ'.
- Με την έναρξη της σχολικής χρονιάς καθορίζονται τα αντικείμενα με βάση τις προτιμήσεις των μαθητών, τις υποδομές του σχολείου ή άλλες που μπορούν να αξιοποιηθούν από τη σχολική μονάδα και τις ιδιαίτερες γνώσεις του εκπαιδευτικού.
- Έμφαση δίνεται στην εμπέδωση και βελτίωση αθλητικών δεξιοτήτων, κύρια μέσα από το παιχνίδι και όχι από τη διδασκαλία επιμέρους στοιχείων, ακολουθώντας την οργανωτική δομή του επιλεγμένου αθλήματος.
- Πρέπει να εξασφαλίζεται η συμμετοχή όλων των μαθητών στα τμήματα ανεξαρτήτως του επιπέδου δεξιότητας, να προάγεται η αποδοχή της διαφορετικότητας, και να επιδιώκεται η δημιουργία ενός ασφαλούς και ευχάριστου περιβάλλοντος ενεργητικής δραστηριότητας για τους μαθητές.
- Όταν συμμετέχουν μαθητές των τάξεων Α', Β' και Γ' τότε το περιεχόμενο διαφοροποιείται γι' αυτούς και περιλαμβάνει κινητικά παιχνίδια και πολύπλευρες κινητικές δραστηριότητες για την ανάπτυξη των συντονιστικών και των φυσικών τους ικανοτήτων. Αν οι μαθητές συμμετέχουν σε κοινό τμήμα με μεγαλύτερους μαθητές τότε εφαρμόζονται διαφοροποιημένες δραστηριότητες για τους μαθητές των μικρότερων και των μεγαλύτερων τάξεων.

# Προετοιμασία εκδηλώσεων

- Διατίθενται 4-5 διδακτικές ώρες για την προετοιμασία εκδηλώσεων ή παραστάσεων με περιεχόμενο από τις θεματικές ενότητες της Φυσικής Αγωγής ή των χορών.
- Οι εκδηλώσεις – παραστάσεις αποτελούν μέρος της σχολικής ζωής, πλαισιώνουν τις σχολικές γιορτές και την αθλητική & πολιτιστική ημέρα.
- Οι εκδηλώσεις γίνονται επίσης προκειμένου να παρουσιασθούν εκπαιδευτικά αποτελέσματα ή να διαχυθούν αποτελέσματα σχεδίου εργασίας.
- Η προετοιμασία εκδήλωσης – παράστασης αφορά στη σύνθεση και δοκιμαστική εκτέλεση του προγράμματος της εκδήλωσης. Το περιεχόμενο του προγράμματος σαν επιμέρους κινητικές δεξιότητες διδάσκεται στα αντίστοιχα αντικείμενα της Φυσικής Αγωγής.

# Εσωτερικές διοργανώσεις παιχνιδιών και προσαρμοσμένων αθλοπαιδιών

- Έχουν τη μορφή εσωτερικών ενδομημηματικών αγώνων και μπορούν να περιλαμβάνουν αγώνες και μεταξύ τμημάτων.
- Στη Γ΄ τάξη προγραμματίζονται κυρίως αγώνες παιχνιδιών, ενώ στη Δ΄ τάξη κυρίως αγώνες προσαρμοσμένων αθλοπαιδιών (σε μικρά γήπεδα, με απλοποιημένους κανονισμούς, με προσαρμοσμένο εξοπλισμό, κλπ).
- Στις διοργανώσεις συμμετέχουν όλοι οι μαθητές και μαθήτριες ανεξαρτήτως δυνατοτήτων και επιδόσεων.
- Διοργανώνονται κυρίως στους τελευταίους τμήνες του σχολικού έτους.