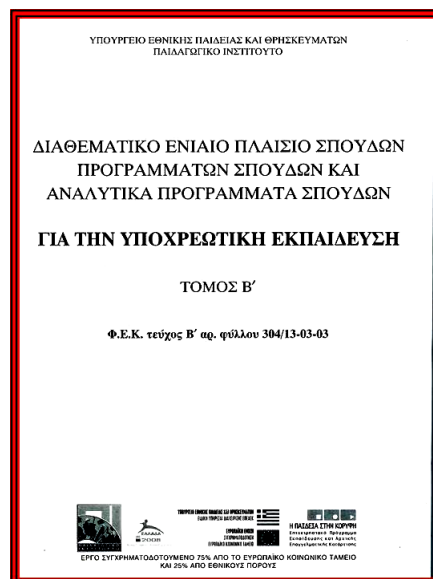


ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ



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.

Ηθικοί στόχοι. Ανάπτυξη ηθικών αρετών, όπως: τιμιότητα, 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 και εθνικό 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.

Μέσα

Τα μέσα για την επίτευξη του σκοπού της Φυσικής Αγωγής στο δημοτικό σχολείο είναι:

- α) Παιδαγωγικά κινητικά παιχνίδια και ελεύθερες κινητικές δραστηριότητες με ή χωρίς μουσική,
- β) τα αναγνωρισμένα στη χώρα μας αθλήματα και αγωνίσματα για τα οποία υπάρχουν δυνατότητες να διδαχθούν στα σχολεία,
- γ) οι ελληνικοί παραδοσιακοί λαϊκοί χοροί και
- δ) η κολύμβηση, όπου υπάρχουν οι δυνατότητες.

2. Στόχοι, θεματικές ενότητες Ενδεικτικές δραστηριότητες, Διαθεματικά σχέδια εργασίας

I. ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΤΑΞΕΙΣ Α΄ και Β΄

Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (διατιθέμενος χρόνος)	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
A. ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		
A1. Η αίσθηση του χώρου και του χρόνου		
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, ικανότητες συντονισμού.</p> <p>Να κινούνται στο χώρο προς όλες κατευθύνσεις.</p> <p>Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση.</p> <p>Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Να κατανοήσουν τις έννοιες του χώρου και του χρόνου.</p> <p>Να γνωρίσουν το σώμα τους και τη θέση του στο χώρο.</p> <p>Να αποκτήσουν κινητικές εμπειρίες.</p> <p>Να εξερευνήσουν με το σώμα τους το χώρο.</p>	<p>Η έννοια του χώρου</p> <p>Η έννοια του χρόνου</p> <p>Η αίσθηση του χώρου στη διάρκεια της κίνησης</p> <p>Οργάνωση του χώρου</p> <p>Προσανατολισμός στο χώρο</p> <p>Εκτίμηση των αποστάσεων</p> <p style="text-align: center;">(12 ώρες)</p>	<p>Παιχνίδι κυνηγητού χωρίς περιορισμούς στο χώρο και στο χρόνο</p> <p>Παιχνίδι κυνηγητού με περιορισμούς στο χώρο και στο χρόνο</p> <p>Κινητικά 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>Αργά – γρήγορα</p> <p>Ταυτόχρονα – διαδοχικά</p> <p>Επιτάχυνση–επιβράδυνση.</p> <p>Παιχνίδια χρόνου.</p>
A2. Οπτικοκινητικός συγχρονισμός και συντονισμός		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να αναπτύξουν την ικανότητα να συνεργάζονται και να κινούνται αρμονικά τα μέλη του σώματός τους.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές όπως: συνεργασία, αυτοέλεγχο, αυτοπειθαρχία.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Να κατανοήσουν τη σημασία της έννοιας του συγχρονισμού και του συντονισμού.</p>	<p>Η αίσθηση του συγχρονισμού στο σώμα</p> <p>Η ικανότητα συντονισμού των κινήσεων</p> <p style="text-align: center;">(6 ώρες)</p>	<p>Παιχνίδια οπτικοακουστικού συγχρονισμού και συντονισμού.</p> <p>Διάφορες μορφές κυνηγητού π.χ.</p> <p>Κυνηγητό με μπάλες.</p> <p>Παιχνίδια με στόχο π.χ. Μπούουλιγκ.</p>
A3 Ισορροπία στατική – δυναμική		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες προσπαθώντας να ελέγξουν το σώμα τους.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθησή τους.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Να ανακαλύψουν πώς το σώμα τους μπορεί να ισορροπήσει μόνο του, ή σε συνεργασία με άλλους ανθρώπους ή άλλα αντικείμενα</p>	<p>Στατική ισορροπία</p> <p>Δυναμική ισορροπία</p> <p style="text-align: center;">(3 ώρες)</p>	<p>Παιγνιώδεις δραστηριότητες π.χ.:</p> <p>Ισορροπία στο ένα πόδι, περπάτημα σε δοκό.</p> <p>Μιμητικές κινήσεις ζώων, πουλιών.</p> <p>Μιμητικές κινήσεις επαγγελματιών κ.α.</p>
A4 Πλευρική κίνηση		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, ικανότητες συντονισμού</p>	<p>Κίνηση στο χώρο σε συγκεκριμένη κατεύθυνση</p>	<p>Παιχνίδι των κατευθύνσεων με τις έννοιες: μπρος, πίσω, δεξιά, αριστερά, πάνω, κάτω, μέσα από, κ.α.</p>

<p>αντίληψη, ικανότητες συντονισμού. Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες. <i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση. Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν. <i>Γνωστικός τομέας</i> Να αναπτύξουν τα παιδιά τις ικανότητες τους να κινούνται αποτελεσματικά στο χώρο.</p>	<p>Προσανατολισμός στο χώρο</p> <p>(3 ώρες)</p>	<p>Σκυταλοδρομίες με περιορισμούς</p>
A.5. Ορθοσωματική Αγωγή		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν σωστά το σώμα τους. Να προληφθούν και να διορθωθούν προβλήματα της σπονδυλικής στήλης. <i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση. <i>Γνωστικός τομέας</i> 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</p> <p>Η λειτουργία των μελών του σώματος</p> <p>(2 ώρες)</p>	<p>Ασκήσεις για τη σωστή στάση της σπονδυλικής στήλης που αφορούν τις ομάδες των κοιλιακών, ραχιαίων, οσφυϊκών, και θωρακικών μυών.</p> <p>Συμμετρικές ασκήσεις ιστονικού χαρακτήρα.</p>
A.6. Αναπνευστική Αγωγή		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν συστηματικά τις αναπνευστικές ικανότητες του οργανισμού. <i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να αναπτύξουν αυτοέλεγχο και αυτοπειθαρχία. <i>Γνωστικός τομέας :</i> Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν τη σημασία της αναπνοής.</p>	<p>Η σημασία της αναπνοής σε ηρεμία</p> <p>Η αναπνοή στην άσκηση</p> <p>Αναπνοή- Εισπνοή- Εκπνοή</p> <p>(2 ώρες)</p>	<p>Ασκήσεις αναπνοής</p> <p>Ασκήσεις αναπνοής σε ορισμένο χρόνο.</p>
A.7 Φαντασία και δημιουργικότητα		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν δραστηριότητες που οι ίδιοι θέλουν. <i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να χαρούν και να χαλαρώσουν δημιουργικά. Να καλλιεργήσουν την αυτονομία, τη συνεργασία, την υπευθυνότητα, και την πρωτοβουλία. <i>Γνωστικός τομέας</i> Να αναπτύξουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους.</p>	<p>Η σημασία της ελεύθερης έκφρασης</p> <p>Η χαρά της δημιουργίας</p> <p>(2 ώρες)</p>	<p>Επινωώ και εκτελώ τη δική μου δραστηριότητα.</p> <p>Δημιουργώ ένα παιχνίδι με τη φαντασία μου.</p>
B. ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		
B.1.Στοιχεία του ρυθμού		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν τις μουσικοκινητικές τους δυνατότητες. Να καλλιεργήσουν το ρυθμό στην κίνηση. <i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση. Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν. <i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν την έννοια του ρυθμού. Να αφηπνίσουν 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>(10 ώρες)</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: Καταλαβαίνουν και αποδίδουν με τη φωνή και το σώμα τους την ένταση του ήχου, (το «μαλακά» και το «δυνατά»).</p>



Γ. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΟΜΑΔΙΚΑ, ΑΤΟΜΙΚΑ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ, ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΑ		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν την αντιληπτική τους ικανότητα: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, ικανότητα συντονισμού.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να διασκεδάσουν, να χαρούν, να εκφραστούν και να αναπτύξουν τη φαντασία τους. Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές, όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να κατανοήσουν την έννοια του ατόμου και της ομάδας. Να αποκτήσουν ισορροπία συναισθημάτων.</p>	<p>Παιδί και παιχνίδι Ατομικά παιχνίδια Ομαδικά παιχνίδια Παραδοσιακά παιχνίδια Παιχνίδια άλλων χωρών</p> <p>(12 ώρες)</p>	<p>Δρομικά παιχνίδια. Π.χ. διάφορες σκυταλοδρομίες</p> <p>Παιχνίδια με τη μπάλα</p> <p>Παραδοσιακά παιχνίδια: Π.χ. τα μήλα, η τυφλόμυγα, κυνηγητό κ.α.</p> <p>Παιχνίδια άλλων χωρών.</p>
Δ. ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να γνωρίσουν με την κίνηση του σώματός τους το ρυθμό.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να χαρούν και να εκφραστούν δημιουργικά.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι. Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής παράδοσης του τόπου τους.</p>	<p>Συρτός στα τρία Γρήγορο χασάπικο Άι-Γιώργης Τρεις τοπικοί χοροί</p> <p>(10 ώρες)</p>	<p>Να βρουν πληροφορίες για τους συγκεκριμένους χορούς, όπως: Περιοχή που τον συναντάμε, αν χορεύεται από άντρες ή γυναίκες, λαβή των χεριών κ.α.</p>
Ε. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ		
<p><i>Κολύμβηση όπου υπάρχουν οι δυνατότητες.</i></p>		

Σύνολο ωρών: 62


ΤΑΞΕΙΣ Γ' και Δ'

Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (Διατιθέμενος χρόνος)	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
Α. ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		
Α.1. Κινητικές δεξιότητες – φυσικές ικανότητες		
Α.1.1. Κινητικές δεξιότητες		
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, ικανότητες συντονισμού. Να κινηθούν στο χώρο προς όλες τις κατευθύνσεις. Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να αναπτύξουν εμπιστοσύνη και αυτοπεποίθηση για τις ικανότητές τους. Να αναπτύξουν τη δημιουργικότητά τους. Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν το σώμα τους και τις δυνατότητές του.</p>	<p>Η έννοια του χώρου και του χρόνου Η αίσθηση του χώρου και του χρόνου στη διάρκεια της κίνησης Οργάνωση του χώρου Προσανατολισμός στο χώρο Οπτικοκινητικός συγχρονισμός και συντονισμός Στατική ισορροπία Δυναμική ισορροπία Πλευρική κίνηση</p> <p>(5 ώρες)</p>	<p>Παιχνίδια κυνηγητού με περιορισμούς στο χώρο Παιχνίδια με τις έννοιες: Σωματικά σχήματα Επίπεδα χώρου Κατευθύνσεις χώρου Ευθείες – καμπύλες Μακριά – κοντά Σύμμετρα – ασύμμετρα</p>

A.1.2. Φυσικές ικανότητες.		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να βελτιώσουν και να καλλιεργήσουν τις φυσικές ικανότητες τους: Ταχύτητα, ευλυγισία, αντοχή.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν. Να αναπτύξουν ψυχικές αρετές, όπως: αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Να αποκτήσουν πίστη στον εαυτό τους και εμπιστοσύνη στις δυνάμεις τους.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία</p>	<p>Ταχύτητα</p> <p>Ευλυγισία</p> <p>Αντοχή</p> <p>(4 ώρες)</p>	<p>Τρέξιμο με καθορισμένο χρόνο</p> <p>Παιχνίδια σε περιορισμένο χρόνο που δεν αναπτύσσουν μεγάλες εντάσεις</p> <p>Παιχνίδια με τις έννοιες: Αργά – γρήγορα Ταυτόχρονα – διαδοχικά Επιτάχυνση–επιβράδυνση</p>
A.2. Ορθοσωματική Αγωγή		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν σωστά το σώμα τους Να προλάβουν και να διορθώσουν προβλήματα της σπονδυλικής στήλης.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> 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</p> <p>Η λειτουργία των μελών του σώματος</p> <p>(3 ώρες)</p>	<p>Ασκήσεις για τη σωστή στάση της σπονδυλικής στήλης που αφορούν τις ομάδες των κοιλιακών, ραχιαίων, οσφυϊκών, και θωρακικών μυών</p> <p>Συμμετρικές ασκήσεις ισοτονικού χαρακτήρα</p>
A.3. Γυμναστική		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες. Να αναπτύξουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές, όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> 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</p> <p>Ενόργανη γυμναστική</p> <p>Ρυθμική γυμναστική</p> <p>(5 ώρες)</p>	<p>Ασκήσεις για: τη σωστή τοποθέτηση ενός τμήματος στο χώρο, σωστό βάδισμα, αλλαγή πορείας, κ.α.</p> <p>Απλές ασκήσεις όπως: κυβίστηση, ανακυβίστηση, κατακόρυφη στήριξη, τροχό, κ.α..</p> <p>Ασκήσεις αναπνοής σε ορισμένο χρόνο.</p>
B. ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		
B.1. Στοιχεία του ρυθμού		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν τις μουσικοκινητικές τους δυνατότητες. Να καλλιεργήσουν το ρυθμό στην κίνηση.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση. Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν την έννοια του ρυθμού. Να αφυπνίσουν και να καλλιεργήσουν το ρυθμικό αισθητήριο που κρύβουν μέσα τους.</p>	<p>Τραγούδια και ασκήσεις με τη συνοδεία μικρών κρουστών</p> <p>Διαφορετικού ύψους κινήσεις με σωματικές αντιδράσεις(κινητικές 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>(7 ώρες)</p>	<p>Τα παιδιά τραγουδούν και κρατώντας διάφορα κρουστά χτυπούν τις ρυθμικές συλλαβές</p> <p>Τα παιδιά κατασκευάζουν μικρά κρουστά</p> <p>Τραγούδια με ρυθμική και κινητική συνοδεία</p> <p>Τραγούδια με το ρυθμό του Καλαματιανού (7/8).</p>
Γ. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΟΜΑΔΙΚΑ, ΑΤΟΜΙΚΑ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ, ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΑ		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p>	<p>Παιδί και παιχνίδι</p>	<p>Δρομικά παιχνίδια</p>

<p>Να αναπτύξουν την: αντιληπτική τους ικανότητα: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, ικανότητα συντονισμού.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι.</p> <p>Να αναπτύξουν <i>κοινωνικές</i> και ψυχικές αρετές, όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αλληλοβοήθεια.</p> <p>Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Να κατανοήσουν την έννοια του ατόμου και της ομάδας.</p> <p>Να αποκτήσουν ισορροπία συναισθημάτων.</p>	<p>Ατομικά παιχνίδια</p> <p>Ομαδικά παιχνίδια</p> <p>Παραδοσιακά παιχνίδια</p>  <p>(10 ώρες)</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 Αθλοπαίδιές		
Δ.1.1.Καλαθοσφαίριση		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να καλλιεργήσουν με παιγνιώδη τρόπο τις ιδιαίτερες κινήσεις που απαιτεί το μπάσκετ.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι.</p> <p>Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας και συνεργασίας.</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος.</p>	<p>Χειρισμός της μπάλας με τα δύο χέρια (ντρίπλα)</p> <p>Πάσα – σουτ</p> <p>(3 ώρες)</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 παιχνίδι μπάσκετ με βασικούς κανονισμούς.</p>
Δ.1.2.Χειροσφαίριση		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να καλλιεργήσουν με παιγνιώδη τρόπο τις ιδιαίτερες κινήσεις που απαιτεί το μπάσκετ.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι.</p> <p>Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας και συνεργασίας.</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος.</p>	<p>Χειρισμός της μπάλας</p> <p>Πάσα –σουτ</p> <p>(3 ώρες)</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 με μεικτές ομάδες (αγόρια-κορίτσια) χωρίς πολλές διακοπές για διορθώσεις</p>
Δ.1.3. Βόλεϊ		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να καλλιεργήσουν με παιγνιώδη τρόπο τις ιδιαίτερες κινήσεις που απαιτεί το βόλεϊ.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι.</p> <p>Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας και συνεργασίας.</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του βόλεϊ.</p>	<p>Πάσα (με τα δάχτυλα-πήχεις)</p> <p>Σέρβις</p>  <p>(3 ώρες)</p>	<p>Εξάσκηση στην πάσα. Εξάσκηση στην μανσέτα. Εξάσκηση στο σέρβις. Παιχνίδι με μεικτές ομάδες (αγόρια-κορίτσια) χωρίς πολλές διακοπές για διορθώσεις στους κανονισμούς σε χαμηλό φιλέ</p>

Δ. 1.4 Ποδόσφαιρο

<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να καλλιεργήσουν με παιγνιώδη τρόπο τις ιδιαίτερες κινήσεις που απαιτεί το ποδόσφαιρο.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι.</p> <p>Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας και συνεργασίας.</p> <p>Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος.</p>	<p>Πάσα με διάφορα μέρη του ποδιού</p> <p>Ντρίπλα με διάφορα μέρη του ποδιού</p> <p>Σουτ</p> <p>Κοντρόλ</p>  <p>(3 ώρες)</p>	<p>Ασκήσεις εξάσκησης πάσας</p> <p>Ασκήσεις ντρίπλας</p> <p>Ασκήσεις κοντρόλ</p> <p>Ασκήσεις στο σουτ από διαφορετικές αποστάσεις και διαφορετικές γωνίες</p> <p>Παιχνίδι χωρίς αυστηρή τήρηση των κανονισμών</p>
---	--	---

Δ.2.1. Στίβος

<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες δεξιότητες που απαιτούν τα αγωνίσματα του στίβου.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> 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><i>Γνωστικός τομέας</i> 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>Ταχύτητα (εκκίνηση, βαθμός αντίδρασης)</p> <p>Αντοχή</p> <p>Ρίψεις</p> <p>Άλματα (μήκος, ύψος)</p> <p>(8 ώρες)</p>	<p>Σκυταλοδρομίες 10-20 μέτρων με συναγωνισμό</p> <p>Εξάσκηση στις εκκινήσεις από διάφορες θέσεις: (όρθιοι, καθιστοί, μπρούμυτα, ανάσκελα).</p> <p>Δρόμος αντοχής (400-600 μ): (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>
--	---	---

Ε. ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

Ε.1. Παραδοσιακοί χοροί άλλων περιοχών - Τοπικοί παραδοσιακοί χοροί

<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να γνωρίσουν το σώμα τους με την κίνηση και το ρυθμό.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να χαρούν και να εκφραστούν δημιουργικά.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να μνηθούν 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</p> <p>Παλαμάκια</p> <p>Ποδαράκι</p> <p>Συρτός νησιώτικος</p> <p>Τσακώνικος</p> <p>Τοπικοί χοροί</p> <p>(10 ώρες)</p>	<p>Να βρουν και να παρουσιάσουν πληροφορίες για τους συγκεκριμένους χορούς. (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.</p>
---	---	---

Ε. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Κολύμβηση όπου υπάρχουν οι δυνατότητες.

Σύνολο ωρών: 64

ΤΑΞΕΙΣ Ε΄ και ΣΤ΄

Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (διατιθέμενος χρόνος)	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
Α. ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ		
Α.1. Καλαθοσφαίριση		
Επιδιώκεται οι μαθητές:	Βασικές στάσεις-μετακινήσεις	Πρακτική εξάσκηση της στάσης ετοιμότητας και της αμυντικής

<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να καλλιεργήσουν με παιγνιώδη τρόπο τις ιδιαίτερες κινήσεις που απαιτεί το μπάσκετ.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας συνεργασίας και επικοινωνίας.</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p>Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, σεβασμός αντιπάλου.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του μπάσκετ.</p> <p>Να κατανοήσουν την αξία της προσπάθειας και της συμμετοχής.</p> <p>Να κατανοήσουν τη σημασία του δίκαιου και αληθινού αγώνα.</p>	<p>Χειρισμός της μπάλας (ντρίπλα) Πάσα-λαβές Σταμάτημα Στροβιλισμοί «πίβοτ» Βολές «σουτ» Προσπονήσεις Άμυνα-επίθεση Παιχνίδι</p> <p style="text-align: center;">(8 ώρες)</p>	<p>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 προσπονήσεως με και χωρίς μπάλα</p> <p>Παιχνίδι με τους βασικούς κανονισμούς χωρίς διακοπές</p>
---	---	--

A.2. Ποδόσφαιρο

<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να αναπτύξουν σύνθετες αθλητικές δεξιότητες.</p> <p>Να αναπτύξουν τις φυσικές σωματικές ικανότητες: ταχύτητα, ευκινησία, ευλυγισία, δύναμη.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας, συνεργασίας και επικοινωνίας.</p> <p>Να αποκτήσουν υπευθυνότητα, υπομονή και επιμονή.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></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>Σταμάτημα της μπάλας με τα πόδια και άλλα μέρη του σώματος</p> <p>Μεταβίβαση της μπάλας: «πάσα»</p> <p>Πρώθηση της μπάλας: «ντρίπλα»</p> <p>Κλώτσημα της μπάλας: «σουτ»</p> <p>Χρησιμοποίηση του κεφαλιού</p> <p>Επαναφορά της μπάλας «αράουτ»</p> <p>Τεχνική του τερματοφύλακα</p> <p>Συνεργασία παιχτών μέσα στο γήπεδο</p> <p>Συνεργασία παιχτών στον αγώνα</p> <p>Συστήματα</p> <p style="text-align: center;">(8 ώρες)</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 πρώθησης της μπάλας με το εσωτερικό και το εξωτερικό μέρος του ποδιού</p> <p>Ασκήσεις στα σουτ με διάφορα μέρη του ποδιού</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 με τους βασικούς κανονισμούς</p>
--	--	---

A.3. Χειροσφαίριση

<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να αναπτύξουν σύνθετες αθλητικές δεξιότητες.</p> <p>Να αναπτύξουν τις φυσικές σωματικές ικανότητες: ταχύτητα ευκινησία, ευλυγισία.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας, συνεργασίας και επικοινωνίας.</p> <p>Να αναπτύξουν ηθικές αρετές: όπως τιμιότητα, δικαιοσύνη, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></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>Προσπονήσεις</p> <p>Σουτ από πλάγια θέση</p> <p>Άμυνα (ατομική-ομαδική)</p> <p>Ομαδική επίθεση</p> <p>Θέσεις- αποκρούσεις τερματοφύλακα</p> <p style="text-align: center;">(8 ώρες)</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>
--	---	--

A.4. Πετοσφαίριση		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν φυσικές σωματικές ικανότητες: ταχύτητα ευκινησία, ευλυγισία. Να αναπτύξουν σύνθετες αθλητικές δεξιότητες. <i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας και συνεργασίας. Να αγωνίζονται τίμια και δίκαια με σεβασμό στον αντίπαλο <i>Γνωστικός τομέας</i> 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>Προετοιμασία και μύηση στο άθλημα της πετοσφαίρισης Μετακινήσεις (με βήμα, με τρέξιμο, με πηδήματα, με σταυρωτό πλάγιο τρέξιμο) Βασικές στάσεις (ψηλή, μεσαία, χαμηλή) Απλή πάσα εμπρός, μανσέτα Σέρβις χαμηλό μετωπικό Συνεργασία παικτών (8 ώρες)</p>	<p>Χτυπήματα της μπάλας κάτω με το χέρι (αριστερό-δεξί) Ασκήσεις που τα παιδιά μετακινούνται στο χώρο του γηπέδου προς όλες τις κατευθύνσεις Εξάσκηση των βασικών στάσεων (ψηλή, μεσαία, χαμηλή) Εξάσκηση της απλής πάσας εμπρός Εξάσκηση της μανσέτας Εξάσκηση στο σέρβις Αγώνες μεταξύ τμημάτων και συμμετοχή στο σχολικό πρωτάθλημα</p>
B. ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ		
B.1 Αγωνίσματα στίβου		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες δεξιότητες που απαιτούν τα αγωνίσματα του στίβου. <i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να αναπτύξουν ψυχικές αρετές, όπως θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Να αντιμετωπίζουν με σύνεση τη νίκη και την ήττα. <i>Γνωστικός τομέας</i> 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 Διασκελισμός: «πόδια-χέρια». Σκυταλοδρομίες Άλματα: Άλμα σε μήκος: (συσπειρωτική και εκτατική τεχνική) Άλμα σε ύψος: (ψαλίδι, φλοπ) Ρίψεις: Σφαιροβολία: «τεχνική Ο' Μπράιαν» Ακοντισμός: «μπαλάκι» (12 ώρες)</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>
Γ. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		
Γ.1. Ελεύθερη γυμναστική – Ενόργανη γυμναστική – Ρυθμική γυμναστική		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν πολύπλευρα τις κινητικές τους δεξιότητες και τα ταλέντα τους. <i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να εκφραστούν και να δημιουργήσουν. <i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν το σώμα τους και τις δυνατότητες τους. Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν ότι ο αθλητισμός είναι τρόπος ζωής.</p>	<p>Γυμναστική χωρίς όργανα Ενόργανη γυμναστική (στρώματα – έδαφος) Ενόργανη γυμναστική (όργανα: π.χ. πολύζυγα, εφαλτήριο) Ρυθμική- Αγωνιστική γυμναστική (8 ώρες)</p>	<p>Άσκηση σε συντάξεις: Κατά μαθητή, δυάδες, 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>
Δ. ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ		

Δ.1. Παραδοσιακοί χοροί άλλων περιοχών - Τοπικοί παραδοσιακοί χοροί

<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να γνωρίσουν το σώμα τους μέσα από την κίνηση και το ρυθμό.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να χαρούν και να εκφραστούν δημιουργικά.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> 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</p> <p>(12 ώρες)</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 κ.α.).</p> <p>Επίσκεψη σε μουσείο λαϊκής τέχνης.</p>
Ε. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ		
<i>Κολύμβηση όπου υπάρχουν οι δυνατότητες.</i>		

Σύνολο ωρών: 64

3. Μεθοδολογικές προσεγγίσεις

Α΄ και Β΄ ΤΑΞΕΙΣ

Στις πρώτες τάξεις του Δημοτικού Σχολείου προγραμματίζουμε κινητικές δραστηριότητες που στοχεύουν στην ολόπλευρη κινητικότητα του παιδιού και προάγουν, τη σωματική, συναισθηματική και πνευματική του ανάπτυξη.

Δημιουργούμε ευκαιρίες για τα παιδιά να παίζουν μόνα τους, ανά δύο ή να συμμετέχουν σε μικρές ομάδες.

Το παιχνίδι γεμίζει το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του παιδιού αυτής της ηλικίας. Είναι το μέσο με το οποίο γνωρίζει τον εαυτό του, μαθαίνει για τους ανθρώπους και τον κόσμο γύρω του, αντιλαμβάνεται τις δυνατότητες και τα όριά του και συμβάλλει στην κοινωνικοποίησή του. Τα παιδιά με το παιχνίδι μαθαίνουν να συνεργάζονται, να αναλαμβάνουν ευθύνες και ρόλους, μαθαίνουν να τηρούν και να σέβονται κανόνες.

Είναι ανάγκη το παιδί στις μικρές τάξεις του Δημοτικού Σχολείου να κινείται πολύ και ελεύθερα. Είναι απαραίτητο λοιπόν να προσφέρουμε στα παιδιά ευκαιρίες για κινητικές δραστηριότητες λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες και τις δυνατότητες της ηλικίας τους.

Για τη διδασκαλία του χορού πρέπει να εξασφαλίζεται η δημιουργία κατάλληλου κλίματος καθώς και η δυνατότητα χρησιμοποίησης της κατάλληλης μουσικής.

Γ΄ και Δ΄ ΤΑΞΕΙΣ

Τα παιδιά αυτής της ηλικίας είναι σωματικά, και πνευματικά ωριμότερα από τα παιδιά της προηγούμενης ηλικίας. Προγραμματίζουμε και εδώ κινητικές δραστηριότητες που στοχεύουν στην ολόπλευρη κινητικότητα του παιδιού και προάγουν, τη σωματική, συναισθηματική και πνευματική του ανάπτυξη, αλλά μπορούμε να αρχίσουμε να τα εισαγάγουμε περισσότερο συστηματικά σε κινητικές δεξιότητες που αποτελούν μέρος των καθιερωμένων αθλημάτων και αγωνισμάτων.

Δημιουργούμε ευκαιρίες για τα παιδιά να παίζουν μόνα τους, ανά δύο ή να συμμετέχουν σε μικρές ομάδες.

Το παιχνίδι γεμίζει το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του παιδιού και αυτής της ηλικίας. Είναι το μέσο με το οποίο γνωρίζει τον εαυτό του, μαθαίνει για τους ανθρώπους και τον κόσμο γύρω του, αντιλαμβάνεται τις δυνατότητες και τα όριά του και συμβάλλει στην κοινωνικοποίησή του. Τα παιδιά με το παιχνίδι μαθαίνουν να συνεργάζονται, να αναλαμβάνουν ευθύνες και ρόλους, να τηρούν και να σέβονται κανόνες.

Για τη διδασκαλία του χορού πρέπει να εξασφαλίζεται η δημιουργία κατάλληλου κλίματος καθώς και η δυνατότητα χρησιμοποίησης της κατάλληλης μουσικής.

Ε΄ και ΣΤ΄ ΤΑΞΕΙΣ

Ο καθηγητής Φ.Α. θα πρέπει στην αρχή του χρόνου να ετοιμάσει τον ετήσιο, τριμηνιαίο και εβδομαδιαίο προγραμματισμό του.

Στον καθηγητή επιβάλλεται να αποφασίσει σε ποια περίοδο του έτους θα διδάξει το κάθε αντικείμενο λαμβάνοντας υπόψη τις συνθήκες του σχολείου (αθλητική υποδομή, αριθμός υπηρετούντων καθηγητών Φ.Α. κ.ά.).

Όταν αρχίζει η διδασκαλία ενός αντικειμένου πρέπει να καταβάλλεται προσπάθεια να μην διακόπτεται μέχρι να τελειώσουν τα προγραμματισμένα γι' αυτό μαθήματα.

Εάν ο καιρός είναι ακατάλληλος (βροχή, χιόνι κ.ά.) και δεν υπάρχουν κατάλληλοι χώροι για άθληση, θα πρέπει να γίνονται θεωρητικά μαθήματα σχετικά με αθλητικά θέματα.

Η διδασκαλία των αθλημάτων και των αγωνισμάτων θα γίνεται τόσο στους μαθητές όσο και στις μαθήτριες χωρίς διάκριση.

Όπου ενυπάρχει το στοιχείο του κινδύνου, πρέπει να τηρούνται όλοι οι κανόνες ασφαλείας για την αποφυγή ατυχημάτων.

Για τη διδασκαλία του χορού πρέπει να εξασφαλίζεται η δημιουργία κατάλληλου κλίματος καθώς και η δυνατότητα χρησιμοποίησης της κατάλληλης μουσικής.

Να διδάσκονται κατά προτεραιότητα οι τοπικοί χοροί και να ακολουθούν οι υπόλοιποι.

Προτεινόμενα διαθεματικά σχέδια εργασίας¹

ΤΑΞΕΙΣ Α΄ και Β΄

Θέμα: Ελληνικά Παραδοσιακά Παιχνίδια. Οργάνωση ατομικών εργασιών με καθήκον την εικαστική αποτύπωση παραδοσιακών παιχνιδιών, τις κατασκευές παραδοσιακών παιχνιδιών (μπάλας από χαρτί, κούκλας από ύφασμα ή από πηλό, κουδουνίστρας κ.ά.), τη συλλογή εικόνων, την παρουσίαση παιχνιδιών.

Θεμελιώδεις διαθεματικές έννοιες: Χώρος, χρόνος, πολιτισμός παράδοση, συνεργασία, επικοινωνία, ομαδικότητα. **Προεκτάσεις** στην Αισθητική Αγωγή (Εικαστικά, Μουσική), Εμείς και ο κόσμος.

ΤΑΞΕΙΣ Γ΄ ΚΑΙ Δ΄

Θέμα: Ομαδικά παιχνίδια και αθλήματα. Οργάνωση ομαδικών εργασιών με αντικείμενο τη συλλογή πληροφοριών για σύγχρονα παιχνίδια της Ελλάδας και άλλων χωρών, τη συλλογή πληροφοριών με θέμα τα γνωστότερα ομαδικά αθλήματα, το κολλάζ, της κατασκευής μακέτας η οποία απεικονίζει το γήπεδο ενός ομαδικού αθλήματος, τη συλλογή φωτογραφιών με παιχνίδια ομαδικά που παίζονται στην αυλή του σχολείου ή στο πάρκο της γειτονιάς, την καταγραφή βασικών κανονισμών ομαδικών αθλημάτων, την παρουσίαση αθλημάτων και παιχνιδιών τα οποία έχουν μελετήσει οι μαθητές.

Θεμελιώδεις διαθεματικές έννοιες: Χώρος, χρόνος, πολιτισμός, συνεργασία, επικοινωνία, ομαδικότητα, τήρηση κανόνων. **Προεκτάσεις** στην Αισθητική Αγωγή (Εικαστικά, Μουσική), Εμείς και ο κόσμος.

ΤΑΞΕΙΣ Ε΄ ΚΑΙ ΣΤ΄

Θέμα: Ελληνικοί Παραδοσιακοί χοροί. Εκπόνηση ομαδικών και ατομικών εργασιών με αντικείμενο, τη συλλογή πληροφοριών για τους χορούς και τα τραγούδια της Ελλάδας, Τη συγκέντρωση φωτογραφικού υλικού που απεικονίζουν παραδοσιακές ελληνικές φορεσιές, τις συνεντεύξεις από μεγαλύτερους συγγενείς ή φίλους με θέμα τους χορούς του τόπου τους, την εκμάθηση χορών από όλη την Ελλάδα, την παρουσίαση των χορών στην εκπαιδευτική κοινότητα και στην τοπική κοινωνία.

Θεμελιώδεις διαθεματικές έννοιες: Χώρος, χρόνος, πολιτισμός, παράδοση, ήχος, συμμετρία, ισορροπία, συνεργασία, επικοινωνία, ομαδικότητα, ισορροπία, συμβολισμός, ταξινόμηση, δομή, αλληλεπίδραση. **Προεκτάσεις** στην Αισθητική Αγωγή (Εικαστικά, Μουσική), Μελέτη Περιβάλλοντος, Γεωγραφία, Γλώσσα.

5. Αξιολόγηση

Η αξιολόγηση αποτελεί βασικό στοιχείο της παιδαγωγικής διαδικασίας και δικαιολογείται παιδαγωγικά περισσότερο ως μέσο ανατροφοδότησης του μαθητή και λιγότερο ως μέσο επίτευξης των στόχων ή σύγκρισης των μαθητών μεταξύ τους.

Η αξιολόγηση στη Φυσική Αγωγή στοχεύει κύρια στον έλεγχο του επιπέδου εκμάθησης των κινητικών – αθλητικών δεξιοτήτων που απόκτησαν οι μαθητές και λιγότερο στην αθλητική επίδοση.

Α΄ και Β΄ ΤΑΞΕΙΣ

Οι άξονες στους οποίους πρέπει να κινείται η αξιολόγηση σ΄ αυτήν την ηλικία είναι: η απόκτηση βασικών κινητικών δεξιοτήτων, η κατανόηση και αφομοίωση εννοιών σχετικών με τη Φυσική Αγωγή, το ενδιαφέρον, η προσπάθεια, η συνεργασία και η δημιουργικότητα των μαθητών. Όλα τα παραπάνω τα συνεκτιμά ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής κατά τη διάρκεια του μαθήματος, παρακολουθώντας τους μαθητές.

Γ΄ και Δ΄ ΤΑΞΕΙΣ

Οι άξονες στους οποίους πρέπει να κινείται η αξιολόγηση σ΄ αυτήν την ηλικία είναι οι ίδιοι με τους άξονες με των προηγούμενων τάξεων.

Ε΄ και ΣΤ΄ ΤΑΞΕΙΣ

Οι μαθητές σ΄ αυτή την ηλικία θα αξιολογούνται με βάση τα παρακάτω κριτήρια:

- Την αφομοίωση του περιεχόμενου, την εκμάθηση δηλαδή των αθλητικών δεξιοτήτων.
- Την προσπάθεια, το ενδιαφέρον και γενικά τη συμπεριφορά τους στο μάθημα.
- Τη φυσική τους κατάσταση.
- Τις γνώσεις τους γύρω από τα αθλητικά θέματα.

Όλα τα παραπάνω, τα αξιολογεί ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής είτε κατά τη διάρκεια του μαθήματος, είτε κάνοντας αθλητικά τεστ μικρής διάρκειας, είτε υποβάλλοντας προφορικές ερωτήσεις. Ο χρόνος που αφιερώνεται στα τεστ και στις ερωτήσεις πρέπει να είναι ο μικρότερος δυνατός, για να μην υποκαθιστά η εξέταση τη διδασκαλία.

