

# ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ  
(Τάξεις: Α', Β', Γ')

ΓΕΝΙΚΟ  
ΛΥΚΕΙΟ

2015



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

## ΕΙΔΙΚΟΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ

### ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ:

**Παπαϊωάννου Αθανάσιος, Μέλος ΔΕΠ ΑΕΙ** (Συντονιστής)

**Δανά Ασπασία**, Εκπαιδευτικός Δημοσίου Τομέα ΠΕ11

**Ζαμπετάκη Λήδα**, Σχολική Σύμβουλος ΠΕ11

**Κάμτσιος Σπυρίδων**, Εκπαιδευτικός Δημοσίου Τομέα ΠΕ11

**Χριστοδουλίδης Τριαντάφυλλος**, Εκπαιδευτικός Δημοσίου Τομέα ΠΕ11

### ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΕΠΟΠΤΕΙΑΣ:

**Διγγελίδης Νικόλαος, Μέλος ΔΕΠ ΑΕΙ**

### ΕΚΠΟΝΗΣΗΣ:

**Γούδας Μάριος, Μέλος ΔΕΠ ΑΕΙ**

**Θεοδοσίου Αργύριος**, Εκπαιδευτικός Δημοσίου Τομέα ΠΕ011

**Θεοδωράκης Ιωάννης**, Μέλος ΔΕΠ ΑΕΙ

**Κολοβελώνης Αθανάσιος**, Εκπαιδευτικός Δημοσίου Τομέα ΠΕ011

**Κοσμίδου Ευδοξία**, Εκπαιδευτικός Δημοσίου Τομέα ΠΕ011

**Μυλώσης Δημήτριος**, Εκπαιδευτικός Δημοσίου Τομέα ΠΕ011

**Ντάνης Απόστολος**, Σχολικός Σύμβουλος ΠΕ011

**Πατσιάουρας Αστέριος**, Εξειδικευμένος Ερευνητής

«**ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σχολείο 21ου αιώνα) – Νέο Πρόγραμμα Σπουδών**»  
**ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ»**

**ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ**  
Σωτήριος Γκλαβάς  
Πρόεδρος του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Υπεύθυνη Πράξης  
Γεωργία Φέρμελη  
Σύμβουλος Α' Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής



**Ευρωπαϊκή Ένωση**  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ**  
**ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ**

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το παρόν συγχρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και εθνικούς πόρους στο πλαίσιο της πράξης «**ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σχολείο 21ου αιώνα) – Νέο Πρόγραμμα Σπουδών**» του Επιχειρησιακού Προγράμματος «**Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση**»

**ΣΥΝΟΠΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ**

Εισαγωγή.....	9
ΜΕΡΟΣ Ι: ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΛΥΚΕΙΟ .....	11
Ο Κύριος Σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο .....	11
Επιμέρους σκοποί και υποσκοποί .....	12
Πώς οργανώνεται η μάθηση: Κατανόηση μέσω σχεδιασμού .....	15
Έμφαση στη συμμετοχή όλων.....	19
ΜΕΡΟΣ ΙΙ: ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ.....	20
Θετικό μαθησιακό κλίμα και παρακίνηση των μαθητών .....	20
Προαγωγή της δια βίου άσκησης για υγεία μέσω της Φυσικής Αγωγής .....	26
Αγωγή υγείας και Φυσική Αγωγή .....	33
Οι σκοποί της Φυσικής Αγωγής και επιλογή κατάλληλων μεθόδων διδασκαλίας .....	38
Μέθοδοι και στυλ διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο.....	46
Η διαθεματική προσέγγιση της διδασκαλίας .....	53
Ψυχολογικές στρατηγικές μάθησης στη Φυσική Αγωγή .....	58
Δεξιότητες ζωής στη Φυσική Αγωγή .....	64
Ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτορύθμισης στη Φυσική Αγωγή.....	70
Χρήση τεχνολογίας στη Φυσική Αγωγή για την προαγωγή της δια βίου άσκησης και ποιότητας ζωής .....	75
ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ: ΕΙΔΙΚΟΤΕΡΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ .....	80
Ειδικότερες οδηγίες και παραδείγματα για την Α΄ Λυκείου .....	80
Ειδικότερες οδηγίες και παραδείγματα για τη Β΄ Λυκείου .....	135
Ειδικότερες οδηγίες και παραδείγματα για την Γ΄ Λυκείου .....	185
Εκτεταμένα παραδείγματα και δράσεις για όλες τις τάξεις.....	233
ΕΣΠ.....	277
Τίτλοι δράσεων ανά υποσκοπό και τάξη .....	315
ΜΕΡΟΣ ΙV: Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΤΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΛΥΚΕΙΟ.....	321
ΜΕΡΟΣ V: ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΛΥΚΕΙΟ.....	330
ΕΠΙΛΟΓΟΣ .....	336
Ο ρόλος του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής στο Πρόγραμμα Σπουδών στη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο.....	336
Η δέσμευση κάθε εκπαιδευτικού .....	336
Το Πρόγραμμα Σπουδών απ΄ τη μεριά των μαθητών.....	338

ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ.....	340
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ .....	342

## Αναλυτικά περιεχόμενα του Οδηγού Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο

Εισαγωγή .....	9
ΜΕΡΟΣ Ι: ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΛΥΚΕΙΟ .....	11
Ο Κύριος Σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο .....	11
Επιμέρους σκοποί και υποσκοποί .....	12
Πώς οργανώνεται η μάθηση: Κατανόηση μέσω σχεδιασμού .....	15
Αντίστροφος σχεδιασμός της μαθησιακής διαδικασίας .....	16
Μεθοδολογία ανάπτυξης μαθησιακών αποτελεσμάτων .....	18
Έμφαση στη συμμετοχή όλων.....	19
ΜΕΡΟΣ ΙΙ: ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ.....	20
Θετικό μαθησιακό κλίμα και παρακίνηση των μαθητών .....	20
Προαγωγή της δια βίου άσκησης για υγεία μέσω της Φυσικής Αγωγής .....	26
Οφέλη της άσκησης .....	26
Παιδί- έφηβος και κίνηση .....	27
Φυσική αγωγή για προαγωγή της δια βίου άσκησης.....	28
Αγωγή υγείας και Φυσική Αγωγή .....	33
Αγωγή υγείας - σχολείο - Φυσική Αγωγή.....	33
Θεωρίες και μοντέλα που χρησιμοποιεί η αγωγή υγείας και πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν στη φυσική αγωγή.....	33
Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς για προαγωγή της υγείας .....	34
Θεωρία της Πειθούς μέσα στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής .....	35
Μοντέλο Σταδίων Αλλαγής συμπεριφοράς (ή Δια-θεωρητικό Μοντέλο των Σταδίων Αλλαγής) .....	36
Οι σκοποί της Φυσικής Αγωγής και επιλογή κατάλληλων μεθόδων διδασκαλίας .....	38
Εναλλακτικές μέθοδοι διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή.....	38
Ομαδοσυνεργατική προσέγγιση .....	38
Μέθοδος διδασκαλίας βασισμένη στο σχέδιο εργασίας .....	40
Οργάνωση ενός σχεδίου εργασίας .....	41
Πλεονεκτήματα για τους μαθητές από την εφαρμογή του σχεδίου εργασίας .....	43
Μέθοδοι και στιλ διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο.....	46
Η διαθεματική προσέγγιση της διδασκαλίας .....	53
Διαθεματική προσέγγιση στη Φυσική Αγωγή.....	54

Στρατηγικές ανάπτυξης και εφαρμογής .....	55
Ερευνητική τεκμηρίωση της χρησιμότητας της διαθεματικής προσέγγισης στη ΦΑ .....	56
Ψυχολογικές στρατηγικές μάθησης στη Φυσική Αγωγή .....	58
Καθορισμός στόχων .....	58
Αυτοδιάλογος.....	59
Νοερή εξάσκηση .....	60
Αυτο-παρακολούθηση .....	61
Δεξιότητες ζωής στη Φυσική Αγωγή .....	64
Γιατί να τις διδάξουμε.....	64
Πότε να τις διδάξουμε.....	65
Γιατί να τις διδάξουμε στη Φυσική Αγωγή .....	65
Πώς να τις διδάξουμε.....	66
Ποιες δεξιότητες να διδάξουμε στη Φυσική Αγωγή.....	67
Μεταφορά των δεξιοτήτων ζωής σε άλλους τομείς δράσης.....	68
Ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτορύθμισης στη Φυσική Αγωγή.....	70
Θετικό κλίμα μαθήματος – κάνοντας το πρώτο βήμα.....	71
Χρήση εναλλακτικών μεθόδων διδασκαλίας – για σχεδιασμό, παρακολούθηση, προσαρμογή ....	71
Η ομαδοσυνεργατική μέθοδος διδασκαλίας.....	72
Μέθοδος διδασκαλίας του αυτο-ελέγχου .....	72
Μέθοδος της αμοιβαίας διδασκαλίας.....	73
Χρήση τεχνολογίας στη Φυσική Αγωγή για την προαγωγή της δια βίου άσκησης και ποιότητας ζωής .....	75
Κοινωνικά δίκτυα και ιστολόγια .....	76
Παραδείγματα χρήσης νέας τεχνολογίας .....	76
Έξυπνη τεχνολογία στη Φυσική Αγωγή.....	77
ΜΕΡΟΣ III: ΕΙΔΙΚΟΤΕΡΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ .....	80
Ειδικότερες οδηγίες και παραδείγματα για την Α΄ Λυκείου .....	80
Ανάπτυξη μαθησιακών αποτελεσμάτων για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην Α΄ Λυκείου .....	80
Διδακτικές προσεγγίσεις και παραδείγματα για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην Α΄ Λυκείου .....	99
Ειδικότερες οδηγίες και παραδείγματα για τη Β΄ Λυκείου .....	135
Ανάπτυξη μαθησιακών αποτελεσμάτων για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στη Β΄ Λυκείου .....	135

Διδακτικές προσεγγίσεις και παραδείγματα για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στη Β' Λυκείου .....	154
Ειδικότερες οδηγίες και παραδείγματα για την Γ' Λυκείου .....	185
Ανάπτυξη μαθησιακών αποτελεσμάτων για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην Γ' Λυκείου .....	185
Διδακτικές προσεγγίσεις και παραδείγματα για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην Γ' Λυκείου .....	203
Εκτεταμένα παραδείγματα και δράσεις για όλες τις τάξεις .....	233
ΕΣΠ.....	277
Τίτλοι δράσεων ανά υποσκοπό και τάξη .....	315
Τίτλοι εκτεταμένων δράσεων για όλες τις τάξεις .....	319
ΜΕΡΟΣ IV: Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΤΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΛΥΚΕΙΟ.....	321
Τι αξιολογείται; Κριτήρια αξιολόγησης και βαθμολόγησης του μαθητή .....	322
Βαθμολογική κλίμακα .....	323
Κριτήριο 1: Αξιολόγηση επίτευξης μαθησιακών αποτελεσμάτων .....	324
Κριτήριο 2: Αξιολόγηση μαθησιακής και κοινωνικής συμπεριφοράς.....	326
Κριτήριο για το μέλλον: Αξιολόγηση της άσκησης ή/και φυσικής δραστηριότητας εκτός σχολείου .....	327
Πώς αξιολογούμε το μαθητή; Τρόποι και μέθοδοι αξιολόγησης.....	328
Φάκελος επιδόσεων και δραστηριοτήτων των μαθητών: Το μαθητικό χαρτοφυλάκιο .....	328
ΜΕΡΟΣ V: ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΛΥΚΕΙΟ.....	330
Οργάνωση και προγραμματισμός εκπαιδευτικού έργου .....	331
Επιλογές στους μαθητές .....	332
Οι σκοποί της Φυσικής Αγωγής και η επιλογή περιεχομένου.....	332
Μουσική και χορός στη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο .....	334
ΕΠΙΛΟΓΟΣ .....	336
Ο ρόλος του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής στο Πρόγραμμα Σπουδών στη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο.....	336
Η δέσμευση κάθε εκπαιδευτικού .....	336
Το Πρόγραμμα Σπουδών απ' τη μεριά των μαθητών.....	338
ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ.....	340
ΠΑΡΆΡΤΗΜΑ .....	342
Ε1_ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΔΡΑΣΗΣ .....	342
Ε2_ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΡΑΣΗΣ.....	344

E3_ΔΙΑΒΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΗΣ .....	345
M1_ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΗ: .....	349
M2_ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ & ΠΛΑΝΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΟΜΑΔΑΣ .....	350
M3_ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΡΑΣΗΣ .....	351
M4_ΠΛΑΝΟ & ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ/ΕΠΙΔΕΙΞΗΣ ΔΡΑΣΗΣ .....	352
M5_Η ΑΠΟΨΗ ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΡΑΣΗ.....	353
M7_ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗ ΣΤΟΧΩΝ.....	354
M8_ΦΟΡΜΑ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΥ ΣΤΟΧΩΝ .....	357



## Εισαγωγή

Ο **Οδηγός Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο** αναλύει σε βάθος τα μαθησιακά αποτελέσματα, των επιμέρους σκοπών και υποσκοπών που περιγράφονται στο Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο την υλοποίηση αυτών των σκοπών μέσα από σχετικές εναλλακτικές διδακτικές προσεγγίσεις και περιεχόμενα. Επιπλέον, αναλύει τη μεθοδολογία της ανάπτυξης των μαθησιακών αποτελεσμάτων, ώστε οι εκπαιδευτικοί να γίνουν γνώστες του πώς δομήθηκε το Πρόγραμμα Σπουδών και ο Οδηγός Εκπαιδευτικού. Επίσης, δίνει βασική πληροφόρηση σε σημαντικά θεωρητικά μέρη της παιδαγωγικής, της διδακτικής και της φιλοσοφίας που ακολουθήθηκε, ώστε να καταστεί όσο το δυνατόν περισσότερο κατανοητός ο τρόπος υλοποίησης από τους εκπαιδευτικούς. Καθορίζει και προτείνει κριτήρια και τρόπους αξιολόγησης για τους μαθητές/τριες. Τέλος, προτείνει βασικές κατευθυντήριες γραμμές για την οργάνωση του εκπαιδευτικού έργου, τον προγραμματισμό, την επιλογή περιεχομένων και μεθόδων διδασκαλίας, ενώ παράλληλα αναφέρει βασικά χαρακτηριστικά της μεθοδολογίας πάνω στην οποία αναπτύχθηκε, ώστε οι εκπαιδευτικοί να μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα το νόημα, τη σημασία και τους τρόπους υλοποίησής του στη σχολική πράξη.

Ο Οδηγός Εκπαιδευτικού γράφεται με απώτερο σκοπό, ο κάθε εκπαιδευτικός να τον δει ως παράδειγμα, ώστε στη συνέχεια, αν χρειαστεί, να είναι σε θέση να οργανώσει τη δουλειά του, να κάνει τον προγραμματισμό του και, ίσως να τροποποιήσει ο ίδιος τα μαθησιακά αποτελέσματα ανά τάξη και τα κριτήρια αξιολόγησης, ανάλογα με τις συνθήκες που επικρατούν στο σχολείο του. Γι' αυτό το λόγο, αφιερώνεται ένα μέρος του Οδηγού Εκπαιδευτικού στην ανάλυση, εξήγηση, αιτιολόγηση των χαρακτηριστικών ή/και της διαδικασίας σύνταξής τους ή βασικών στοιχείων της μεθοδολογίας που ακολουθήθηκε.

Ο παρών Οδηγός αποτελεί «Εργαλείο» για τον διδάσκοντα και είναι οργανωμένος στα ακόλουθα πέντε μέρη:

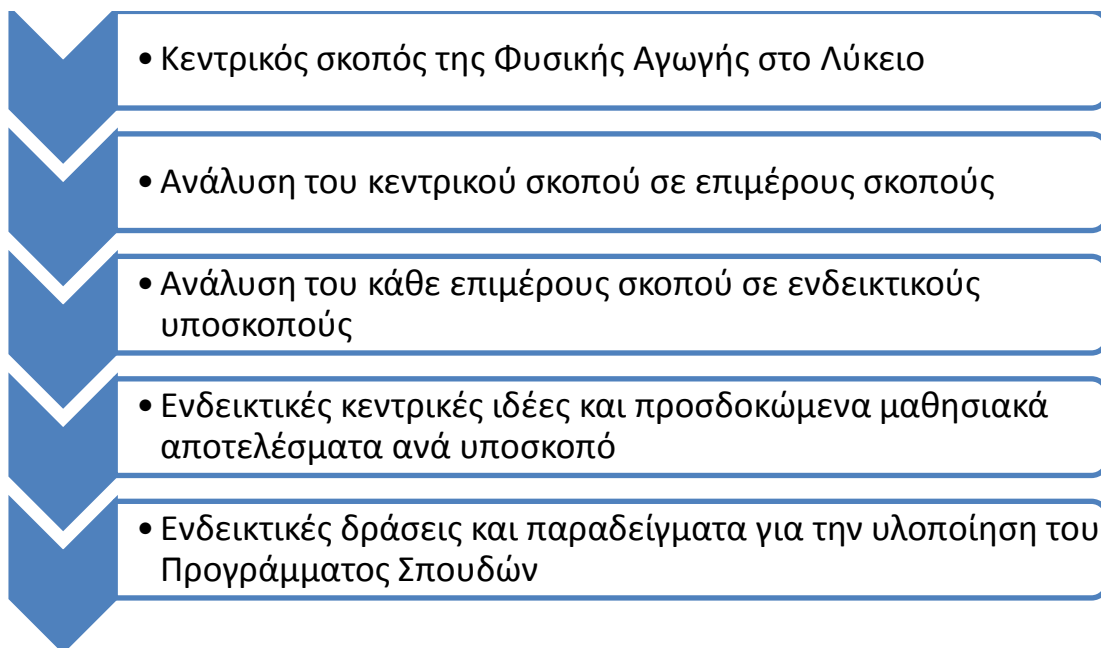
- Πρώτο μέρος: Συνοπτική αναφορά στο φιλοσοφικό πλαίσιο του μαθήματος, τη δομή του Προγράμματος Σπουδών και τη μεθοδολογία ανάλυσης των μαθησιακών αποτελεσμάτων.
- Δεύτερο μέρος: Γενικότερες οδηγίες για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο πάνω σε σύγχρονα θέματα που αφορούν την αποτελεσματικότητα στη διδασκαλία σε σχέση με τις καινοτομίες που προτείνονται.
- Τρίτο μέρος: Ειδικότερες οδηγίες και παραδείγματα για τη διδασκαλία. Χαρακτηριστικά παραδείγματα σχεδίων εργασίας ή/και ενοτήτων μαθημάτων, σύμφωνα με τα προτεινόμενα στο Πρόγραμμα Σπουδών, τα οποία μπορούν να αξιοποιηθούν από τους διδάσκοντες ως έχουν.
- Τέταρτο μέρος: Κατευθυντήριες γραμμές και συγκεκριμένες οδηγίες για την αξιολόγηση του μαθητή.
- Πέμπτο μέρος: Κατευθυντήριες γραμμές για την οργάνωση και προγραμματισμό του μαθήματος, καθώς και οδηγίες για κατάλληλη επιλογή περιεχομένου.
- Τέλος, στο Παράρτημα δίνονται ορισμένες φόρμες που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο εκπαιδευτικός είτε α) για να σχεδιάσει δράσεις με βάση τους επιμέρους σκοπούς και υποσκοπούς του Προγράμματος Σπουδών, είτε β) να αξιοποιήσει σε κάθε προτεινόμενη δράση (σχέδιο εργασίας ή ενότητα μαθημάτων) μαζί με τους μαθητές.

Η ομάδα σύνταξης του Οδηγού Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο εργάστηκε εντατικά και με ζήλο για να παρουσιάσει έναν σύγχρονο Οδηγό που θα ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις της κοινωνίας και τις ανάγκες των μαθητών και ευχόμαστε ολόψυχα να αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο-βοήθημα για τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

## ΜΕΡΟΣ Ι: ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΛΥΚΕΙΟ

### Ο Κύριος Σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο

Ως κύριος σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο ορίζεται η «**δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής**». Το Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο δομείται σύμφωνα με το εννοιολογικό περιεχόμενο του σκοπού αυτού. Ο σκοπός αυτός, μέσα από την παροχή κατάλληλων ευκαιριών στους μαθητές/τριες, δίνει έμφαση στην προαγωγή της υγείας της δικής τους αλλά και των άλλων, στο «ευ ζην», στην προαγωγή ενός εύρους αθλητικών, κινητικών και, γενικότερα, σωματικών δραστηριοτήτων, στη συστηματική συμμετοχή καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Ο σκοπός αυτός καθορίζει τη φιλοσοφία του μαθήματος, τους επιμέρους σκοπούς, τα παραδείγματα για την υλοποίηση του Προγράμματος Σπουδών καθώς και τους δείκτες επίτευξης για την αξιολόγηση του μαθητή. Στην παρακάτω Εικόνα 3 παραθέτεται η μεθοδολογία και τα βήματα που ακολουθήθηκαν για την περαιτέρω ανάλυση του κεντρικού σκοπού.



Εικόνα 1. Μεθοδολογία ανάλυσης του κεντρικού σκοπού της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο.

## Επιμέρους σκοποί και υποσκοποί

Οι επιμέρους σκοποί, που συνδέονται αρμονικά με τον κύριο σκοπό της Φυσικής Αγωγής και τον υποστηρίζουν, εκφράζονται με βάση τις προσδοκίες σχετικά με το τι περιμένουμε ότι θα έχει μάθει ή θα έχει πετύχει ένα άτομο που έχει διδαχθεί Φυσική Αγωγή στις τρεις τελευταίες τάξεις του Σχολείου. Κάθε επιμέρους σκοπός μπορεί να αναλυθεί περαιτέρω σε υποσκοπούς.

Οι επιμέρους σκοποί και οι υποσκοποί εκφράζουν αυτό που θα κατανοεί και θα είναι σε θέση να κάνει ο/η μαθητής/τρια στις τρεις τελευταίες τάξεις του Σχολείου. Αφορούν κυρίως σε γνώσεις και δεξιότητες, δηλαδή, διατυπώσεις που εκφράζουν τόσο τις επιδιωκόμενες γνώσεις, όσο και τις δεξιότητες που προκύπτουν ή υπονοούνται από την κατάκτηση των γνώσεων. Οι επιμέρους σκοποί και υποσκοποί απαντούν στο ερώτημα **«Τι είναι αυτό που αξίζει να έχουν μάθει όλοι οι μαθητές/τριες όταν αποφοιτήσουν από το Λύκειο ως αποτέλεσμα της διδασκαλίας;»**. Ο κάθε υποσκοπός (π.χ. 1.1, 1.2 κτλ), συνδέεται άμεσα με τον αντίστοιχο επιμέρους σκοπό και θα αναλυθεί περαιτέρω με συγκεκριμένη μεθοδολογία, πρακτικές υποδείξεις και παραδείγματα ανά τάξη.

Στο Πρόγραμμα Σπουδών έγινε επιλογή συγκεκριμένων υποσκοπών προς ανάπτυξη, ενώ, ενδεικτικά, για κάθε επιμέρους σκοπό δίνεται ένα επιπλέον παράδειγμα υποσκοπού προκειμένου να γίνει καλύτερα κατανοητό το παραπάνω (ο τελευταίος υποσκοπός σε κάθε επιμέρους σκοπό, ήτοι 1.3, 2.5, 3.4 & 4.5 στον παρακάτω πίνακα) (Πίνακας 1). Στην πράξη μπορεί κάποιος να συνδυάσει υποσκοπούς από διαφορετικούς επιμέρους σκοπούς και τέτοια παραδείγματα δίνονται στον παρόντα Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο. Στον παρακάτω πίνακα περιγράφονται α) οι τέσσερις επιμέρους σκοποί με βάση τη δια βίου άσκηση για υγεία, β) οι αντίστοιχοι υποσκοποί που προτείνονται ενδεικτικά και γ) ενδεικτικά θέματα και δραστηριότητες (συνοπτικά).

Πίνακας 1. Επιμέρους σκοποί με βάση τη δια βίου άσκηση για υγεία, οι αντίστοιχοι υποσκοποί και ενδεικτικά θέματα και δραστηριότητες (συνοπτικά).

<b>Επιμέρους σκοποί</b>	<b>Υποσκοποί</b>	<b>Ενδεικτικά θέματα ή/και δραστηριότητες</b>
<p>Επιμέρους σκοπός 1: <i>Επιδεικνύει ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</i></p>	<p>1.1 Διατηρεί κινητικές δεξιότητες που έχει ήδη διδαχθεί και τις αναπτύσσει περαιτέρω προκειμένου να εκτελέσει πιο σύνθετες ή πολύπλοκες δεξιότητες</p> <p>1.2 Αναπτύσσει νέες δεξιότητες σε καινούργιες φυσικές δραστηριότητες (αθλήματα, χορούς κτλ)</p> <p>1.3 Επιλέγει σύμφωνα με τις επιθυμίες του και τις κινητικές του ικανότητες τις αθλητικές και φυσικές δραστηριότητες που του ταιριάζουν καλύτερα και εξελίσσεται περαιτέρω σε αυτές</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αθλήματα</li> <li>• Χοροί</li> <li>• Τροποποιημένα παιχνίδια και κινητική επιδεξιότητα</li> </ul>
<p>Επιμέρους σκοπός 2: <i>Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</i></p>	<p>2.1 Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων</p> <p>2.2 Κατανοεί τις λειτουργίες και τους τρόπους κίνησης του σώματος και είναι σε θέση να εφαρμόσει αυτή τη γνώση προς όφελός του/της προσαρμόζοντας το επίπεδο της άσκησης στις προσωπικές του/της ανάγκες και δυνατότητες</p> <p>2.3 Κατανοεί τις επιπτώσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής και τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και στην πρόληψη ασθενειών</p> <p>2.4 Κατανοεί με ποιόν τρόπο η διατροφή και η άσκηση συμβάλουν στην υγεία και στον έλεγχο βάρους και είναι σε θέση να αξιολογήσει μη θεμιτές πρακτικές (π.χ., συμπληρώματα διατροφής, απαγορευμένες ουσίες κτλ)</p> <p>2.5 Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει ένα ευρύτερο πεδίο γνώσεων ψυχολογίας της άσκησης, γνώσεις για κοινωνικά ή ηθικής φύσης θέματα ή γνώσεις για θέματα παράδοσης και ιστορίας</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Γνώσεις</li> <li>• Άσκηση και φυσικές δραστηριότητες με ασφάλεια</li> <li>• Υγιεινές συνήθειες και ποιότητα ζωής</li> </ul>
<p>Επιμέρους σκοπός 3: <i>Είναι σε θέση να</i></p>	<p>3.1 Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Φυσική κατάσταση</li> <li>• Εναλλακτικές μορφές άσκησης</li> </ul>

<p><i>αναπτύξει και να διατηρήσει ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή του σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων.</i></p>	<p>άλλους</p> <p>3.2 Λαμβάνει πρωτοβουλία συμμετοχής ή/και αξιοποιεί τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται προκειμένου να γνωρίσει νέες φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα με στόχο τη διασκέδαση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αυτο-έκφραση</p> <p>3.3 Αξιολογεί αποτελεσματικά την πρόοδό του ως προς την τακτική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες καθώς και αποτελέσματα δοκιμασιών της φυσικής κατάστασής του</p> <p>3.4 Παρουσιάζει βελτίωση ή το κατάλληλο επίπεδο σε δείκτες φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Φυσικέςδραστηριότητες για υγεία</li> </ul>
<p><i>Επιμέρους σκοπός 4: Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διαβίωση άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</i></p>	<p>4.1 Εφαρμόζει κανόνες, διαδικασίες και απλές πρακτικές που τονίζουν τις αρχές του τίμιου αγώνα («ευ αγωνίζεσθαι») σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων</p> <p>4.2 Επιδεικνύει σεβασμό στη διαφορετικότητα και κατανόηση του άλλου φύλου, καθώς και των συμμαθητών του οποιασδήποτε μειονότητας (κατά το θρήσκευμα, την εθνότητα, κτλ) ή αναπηρίας</p> <p>4.3 Επιδεικνύει υπευθυνότητα ως προς τους στόχους που θέτει και τους ρόλους που αναλαμβάνει</p> <p>4.4 Επιδεικνύει πνεύμα συνεργασίας και υποστήριξης σε μια ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων και αθλημάτων αναπτύσσοντας θετικές κοινωνικές σχέσεις</p> <p>4.5 Επιδεικνύει στοχευόμενη διάθεση να μεταφέρει τα παραπάνω καθώς και στρατηγικές βελτίωσης στον αθλητισμό σε άλλους τομείς της καθημερινής του/της ζωής</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Θετική προσωπική, κοινωνική, ηθική συμπεριφορά</li> <li>• Δεξιότητεςζωής</li> </ul>

## Πώς οργανώνεται η μάθηση: Κατανόηση μέσω σχεδιασμού

Η «κάλυψη της ύλης», χωρίς να λαμβάνεται υπόψη τι μαθαίνει ο μαθητής αποτελεί συνηθισμένο λάθος στα εκπαιδευτικά συστήματα όλου του κόσμου και σε όλα τα γνωστικά αντικείμενα. Η εκπαιδευτική κοινότητα έχει πλέον συνειδητοποιήσει ότι «αυτό που είναι προφανές για τους εκπαιδευτικούς, δεν είναι απαραίτητα το ίδιο προφανές για τους μαθητές», ή ότι «αυτό που καταλαβαίνουν οι εκπαιδευτικοί γύρω από ένα θέμα, δεν είναι βέβαιο ότι συμπίπτει με αυτό που αντιλαμβάνονται οι μαθητές», ή ότι «από το γνωρίζω μέχρι το καταλαβαίνω υπάρχει μια απόσταση».

Η κατανόηση μέσω σχεδιασμού αποτελεί μια σύγχρονη προσέγγιση στη διδασκαλία και στη μάθηση. Δίνει έμφαση στην κατανόηση κάποιων σημαντικών εννοιών, ιδεών και αρχών (κεντρικών ιδεών ή οργανωτικά κέντρα όπως αναφέρθηκε παραπάνω) βάση των οποίων οργανώνεται ένα πρόγραμμα σπουδών. Στη βάση αυτών των αρχών σχεδιάστηκε το Πρόγραμμα Σπουδών στη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο και η περαιτέρω ανάπτυξη των υποσκοπών και μαθησιακών αποτελεσμάτων ανά τάξη στον Οδηγό Εκπαιδευτικού.

Πίνακας 2. Βασικές αρχές της κατανόησης μέσω σχεδιασμού.

<b>Βασικές αρχές της κατανόησης μέσω σχεδιασμού</b>	<b>Γιατί είναι σημαντικό;</b>	<b>Αν όχι...</b>
<i>Αντίστροφος σχεδιασμός</i>	Ο σχεδιασμός συνδέεται με τα περιεχόμενα, τις μεθόδους διδασκαλίας και τους τρόπους διδασκαλίας που επιλέγονται	Απλή κάλυψη της ύλης και δραστηριότητες χωρίς σκοπό
<i>Η μεταφορά μάθησης ως στόχος</i>	Η κατανόηση οδηγεί σε ικανότητα εφαρμογής σε άλλα πεδία και συνθήκες	Οι μαθητές αποτυγχάνουν να εφαρμόσουν όσα έμαθαν
<i>Κατανόηση μέσω «μεγάλων ιδεών» και ουσιωδών ερωτήσεων</i>	Σχετίζεται με τον τρόπο που μαθαίνουμε και την ανάγκη να συνδέουμε όσα καινούρια μαθαίνουμε, με όσα ήδη γνωρίζουμε	Κατακερματισμός της μάθησης που φέρνει περισσότερα εμπόδια στην πορεία της μάθησης
<i>Μάθηση με νόημα</i>	Οι μαθητές δεσμεύονται να συμμετάσχουν	Έλλειψη παρακίνησης των μαθητών

Η κατανόηση μέσω σχεδιασμού, που πλέον έχει υιοθετηθεί από πολλές χώρες και εφαρμόζεται διεθνώς, αποτελεί ένα σύγχρονο πλαίσιο για την ανάπτυξη αναλυτικών προγραμμάτων ή προγραμμάτων σπουδών. Αποτελεί ένα εργαλείο για τον εκπαιδευτικό σχεδιασμό και εστιάζει στη «διδασκαλία για κατανόηση» - όχι, δηλαδή μόνο στο τι οι εκπαιδευτικοί διδάσκουν, αλλά κυρίως στο τι οι μαθητές/τριες καταλαβαίνουν ή είναι σε θέση να μάθουν. Μέσα σ' αυτό το πλαίσιο έμφαση δίνεται στη διαδικασία του «αντίστροφου σχεδιασμού». Η αρχή του σχεδιασμού ξεκινά με τον καθορισμό στόχων και μαθησιακών αποτελεσμάτων. Σύμφωνα με τον καθορισμό αυτό ακολουθεί η οργάνωση της διδασκαλίας, ο σχεδιασμός ημερήσιων μαθημάτων και εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων και η επιλογή τρόπων αξιολόγησης.

Η όλη διαδικασία μπορεί να αναπαρασταθεί με το χτίσιμο ενός σπιτιού. Πρώτα αποφασίζεται το σχέδιο, η τοποθεσία, ο προϋπολογισμός και στη συνέχεια γίνεται η επιλογή των υλικών, το βάψιμο των τοίχων κτλ. Στο τέλος, μπορούμε να πούμε με σχετική ευκολία αν το σπίτι χτίστηκε σωστά, αν χτίστηκε με βάση το σχέδιο, αν υπάρχουν αποκλίσεις, αν χρειάζεται κάτι να βελτιώσουμε κτλ.



**Εικόνα 1.** Ο σχεδιασμός ενός Προγράμματος Σπουδών με βάση τους σκοπούς και τα μαθησιακά αποτελέσματα μοιάζει με τη διαδικασία χτίσιματος ενός σπιτιού.

Η ουσία της κατανόησης μέσω σχεδιασμού βασίζεται σε έναν διαφορετικό τρόπο σκέψης που διαφοροποιείται από το κοινότυπο «Δίδαξε, εξέτασε, ευχήσου για το καλύτερο». Αντί να σκέφτεται κάποιος τις «ασκήσεις» ή τα «αθλήματα» ή τη «φυσική δραστηριότητα» ως αντικείμενα που «πρέπει να καλυφθούν» ή ως «πράγματα που απλά πρέπει να γίνουν», οι γνώσεις και οι δεξιότητες αντιμετωπίζονται ως ένα μέσο προκειμένου να απαντήσουμε στις ουσιώδεις ερωτήσεις του Προγράμματος Σπουδών. Κάθε σκοπός και υποσκοπός λοιπόν κρύβει από πίσω του κάποια σημαντική ιδέα και κάποιες ουσιώδεις ερωτήσεις. Αυτές οι ουσιώδεις ερωτήσεις χρειάζονται περαιτέρω ανάλυση μέσω της διαδικασίας του αντίστροφου σχεδιασμού, απ' την οποία προκύπτουν τα μαθησιακά αποτελέσματα για κάθε τάξη, και γύρω απ' αυτά σχεδιάζεται όλη η πορεία της διδασκαλίας και της μάθησης.

**Ενδεικτικά, σημαντικές ιδέες και ουσιώδη ερωτήματα στη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο με βάση τη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής:**

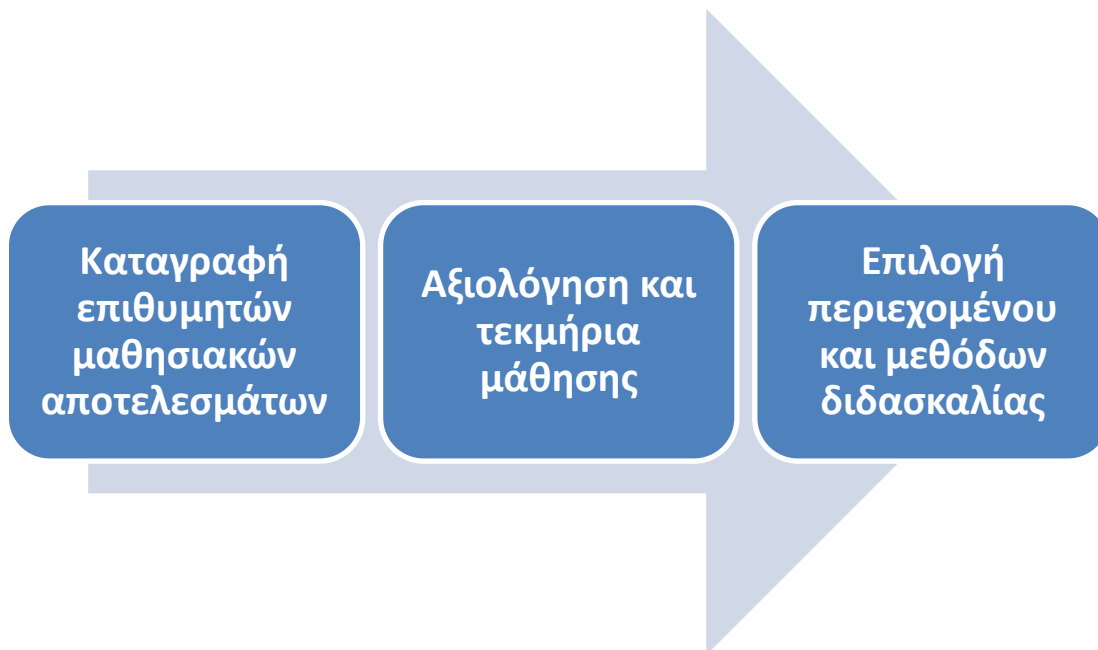
- Πώς μπορώ να βελτιώσω την απόδοσή μου σε ότι κάνω;
- Τι παρακινεί τους ανθρώπους να είναι δραστήριοι για όλη τους τη ζωή;
- Ποια είδη μουσικής με εμπνέουν να γυμνάζομαι τακτικά;
- Πώς η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα σχετίζονται με την υγεία και την ποιότητα ζωής;
- Πώς μπορώ να διατηρήσω τον έλεγχο του βάρους μου;
- Τι χρειάζεται να προσέχω στη διατροφή μου όταν γυμνάζομαι;
- Πώς μπορώ να φτιάξω το δικό μου προσωπικό πρόγραμμα άσκησης;
- Γιατί να ακολουθήσω ένα υγιεινό τρόπο ζωής;
- Πώς η άσκηση και οι φυσικές δραστηριότητες βοηθούν σε μια καλύτερη ψυχική υγεία;
- Ποιες αποφάσεις εξαρτώνται από μένα και πώς αυτές επηρεάζουν την ποιότητα ζωής;
- Πώς οι καλές κοινωνικές σχέσεις σχετίζονται με την ποιότητα ζωής;
- Ποιο είναι το νόημα του «ευ αγωνίζεσθαι» για αθλητές και φιλάθλους;

### Αντίστροφος σχεδιασμός της μαθησιακής διαδικασίας

Η προσέγγιση αυτή μπορεί να αφορά μια ώρα διδασκαλίας, αλλά πριν απ' όλα αφορά στο σχεδιασμό μιας ενότητας μαθημάτων ή ενός σχεδίου εργασίας και ακόμη πιο πριν αφορά στο συνολικό σχεδιασμό του Προγράμματος Σπουδών. Με τη μεθοδολογία του αντίστροφου σχεδιασμού αναπτύσσονται όλα τα παραδείγματα στον Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή



στο Λύκειο, που ο εκπαιδευτικός θα βρει έτοιμα για να οργανώσει τη δουλειά του και να κάνει τον προγραμματισμό του. Η διαδικασία αυτή έχει τρία βήματα: α) καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων, β) αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης και γ) επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας. Η παρακάτω εικόνα συνοψίζει την διαδικασία του σχεδιασμού που μπορεί να αφορά είτε σε μια ενότητα μαθημάτων, είτε σε ένα σχέδιο εργασίας. Ο Πίνακας 3 συνοψίζει τα ερωτήματα στα οποία προσπαθούμε να απαντήσουμε σε κάθε στάδιο της διαδικασίας.



Εικόνα 2. Αντίστροφος σχεδιασμός μαθησιακής διαδικασίας.

Πίνακας 3. Η προσέγγιση της κατανόησης μέσω σχεδιασμού και θεμελιώδη ερωτήματα στα οποία επιχειρούμε να απαντήσουμε μέσα σε κάθε στάδιο του αντίστροφου σχεδιασμού.

<b>Στάδιο 1<sup>ο</sup>: Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τι θα διδάξουμε;</li> <li>• Τι αξίζει να γίνει κατανοητό;</li> <li>• Τι έχει νόημα για τους μαθητές;</li> </ul>
<b>Στάδιο 2<sup>ο</sup>: Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πώς μπορούν να γνωρίζουν τόσο οι μαθητές αλλά και οι εκπαιδευτικοί, τι κατανοούν οι μαθητές ώστε να προχωρήσουν σε βαθύτερα επίπεδα κατανόησης;</li> </ul>
<b>Στάδιο 3<sup>ο</sup>: Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πώς θα διδάξουμε ώστε να γίνει κατανοητό οτιδήποτε επιδιώκουμε;</li> <li>• Πώς θα κινήσουμε την «περιέργεια» των μαθητών;</li> <li>• Πώς θα δώσουμε ίσες ευκαιρίες για μάθηση σε όλους/ες;</li> <li>• Ποιες δραστηριότητες θα επιλέξουμε;</li> </ul>

## Μεθοδολογία ανάπτυξης μαθησιακών αποτελεσμάτων

Μέσω της μεθοδολογίας του αντίστροφου σχεδιασμού, ο εκπαιδευτικός μπορεί είτε να τροποποιήσει, είτε να αναπτύξει τα δικά του προσαρμοσμένα παραδείγματα. Για παράδειγμα, στο επίπεδο του σχεδιασμού διδακτικών ενοτήτων και μαθησιακών εμπειριών, ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει: α) παραδείγματα από τον Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο και β) τη διδακτική του εμπειρία ή γ) ιδέες από άλλα βιβλία ή εκπαιδευτικά προγράμματα που έχουν αναπτυχθεί στο χώρο της Φυσικής Αγωγής ή ιστοσελίδες (π.χ. Ολυμπιακή Παιδεία, Καλλιπάτειρα, προγράμματα αγωγής υγείας κτλ) προκειμένου είτε να προσαρμόσει, είτε να φτιάξει τα δικά του προσαρμοσμένα παραδείγματα που θα εστιάζουν πάνω σε συγκεκριμένους υποσκοπούς του Προγράμματος Σπουδών. Η διαδικασία του αντίστροφου σχεδιασμού, η οποία ακολουθείται στον Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο προκειμένου να αναπτυχθούν τελικά μαθησιακά αποτελέσματα ανά υποσκοπό και ανά τάξη (βλέπε Μέρος II), παρουσιάζεται συνοπτικά στον Πίνακα 4. Τα παραδείγματα ανάλυσης των μαθησιακών αποτελεσμάτων με βάση αυτή τη μεθοδολογία αναπτύσσονται στο Μέρος III του παρόντος Οδηγού Εκπαιδευτικού.

Πίνακας 4. Διαδικασία ανάλυσης μαθησιακών αποτελεσμάτων που μπορεί να αφορούν μια ενότητα μαθημάτων ή ενός σχεδίου εργασίας και αναφέρονται σε ένα συγκεκριμένο υποσκοπό που αναλύεται ανά τάξη.

<b>1<sup>ο</sup> Στάδιο: Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b>	
<b>Υποσκοπός</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Σε ποιον υποσκοπό, ή υποσκοπούς, αναφέρεται ο σχεδιασμός αυτής της ενότητας;</li> </ul>	
<b>Γνώσεις</b>	<b>Δεξιότητες</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ποιες είναι οι βασικές γνώσεις που οι μαθητές θα κατακτήσουν στα πλαίσια αυτής της ενότητας;</li> <li>Ποιες είναι οι γνώσεις που σκοπεύουμε να δώσουμε στους μαθητές;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Τι θα είναι, ενδεχομένως, ικανοί να κάνουν οι μαθητές ως αποτέλεσμα της μαθησιακής διαδικασίας στα πλαίσια αυτής της ενότητας;</li> <li>Ποιες είναι οι δεξιότητες που ενδεχομένως θα είναι σε θέση να εκτελέσουν οι μαθητές;</li> </ul>
<b>2<sup>ο</sup> Στάδιο: Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b>	
<b>Κριτήρια αξιολόγησης μαθητή</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Τι είδους αποδείξεις χρειαζόμαστε προκειμένου να τεκμηριώσουμε ότι οι μαθητές έμαθαν;</li> <li>Με ποιο τρόπο θα βεβαιωθούμε, σε πραγματικές συνθήκες, για τις γνώσεις, τις δεξιότητες και το επίπεδο κατανόησης των μαθητών με βάση τα παραπάνω μαθησιακά αποτελέσματα;</li> <li>Με τι κριτήρια θα αξιολογηθεί η επίδοση ή η κατανόηση των μαθητών; Τι είναι σημαντικό ώστε να αξιολογηθεί;</li> </ul>	
<b>Άλλα τεκμήρια αξιολόγησης</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Μέσα από τι είδους τεστ, κουίζ, παρατήρηση, εργασία στο σπίτι κτλ θα είναι σε θέση να αποδείξουν ότι έχουν φτάσει στο επιθυμητό αποτέλεσμα;</li> </ul>	
<b>3<sup>ο</sup> Στάδιο: Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας</b>	
<b>Δραστηριότητες</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ποιες δραστηριότητες προάγουν την κατανόηση, τη γνώση, τις δεξιότητες, το ενδιαφέρον των μαθητών σε σχέση με τους στόχους που έχουν καθοριστεί;</li> <li>Ποιες ασκήσεις, δραστηριότητες, παιχνίδια κτλ συνδέονται και οδηγούν στην επίτευξη των στόχων;</li> </ul>	

- Ποιες ασκήσεις, δραστηριότητες, παιχνίδια κτλ είναι κατάλληλες για την ηλικία και το επίπεδο κατανόησης των μαθητών;

**Μέθοδοι διδασκαλίας**

- Ποιες μέθοδοι ή στρατηγικές διδασκαλίας διευκολύνουν την επίτευξη των στόχων;

**Επιπρόσθετες δραστηριότητες και συμπληρωματικό υλικό**

- Ποιες άλλες εναλλακτικές δράσεις/δραστηριότητες ενισχύουν την επίτευξη των στόχων;

## Έμφαση στη συμμετοχή όλων

Το Πρόγραμμα Σπουδών στη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο δίνει έμφαση στη συμμετοχή όλων. Όλοι και όλες οι μαθητές/τριες, ανεξαρτήτως φύλου, χρώματος, θρησκείας, αντιλήψεων, ατομικών διαφορών ή ικανοτήτων, καλούνται να συμμετάσχουν και να αναπτύξουν τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους. Οι έννοιες της διαφοροποίησης ή της εξατομίκευσης και η διαμόρφωση ενός περιβάλλοντος αποδοχής της διαφορετικότητας είναι πολύ σημαντικές, ιδιαίτερα στη συγκεκριμένη αναπτυξιακή φάση των παιδιών. Για το λόγο αυτό προτείνεται: α) ένα εύρος υποσκοπών, β) ένα εύρος διαφορετικών περιεχομένων ή δραστηριοτήτων, γ) ένα εύρος μεθόδων και προσεγγίσεων στη διδασκαλία και δ) ένα εύρος τρόπων αξιολόγησης, με βάση τα οποία οι εκπαιδευτικοί μπορούν να κάνουν τον προγραμματισμό τους και να συμπεριλάβουν στο σχεδιασμό τους όλους/ες τους μαθητές/τριες.

## ΜΕΡΟΣ ΙΙ: ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

### Θετικό μαθησιακό κλίμα και παρακίνηση των μαθητών

«Παιδεία εστί ου την υδρία πληρώσαι, αλλά ανάψαι αυτή»

Δημόκριτος

Με απλά λόγια, κατά τον Δημόκριτο, παιδεία δε σημαίνει να γεμίζουμε το κεφάλι του μαθητή με γνώσεις, αλλά να ανάβουμε τη φλόγα για τη μάθηση. Το ρητό αυτό συνοψίζει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τη φιλοσοφία πάνω στην οποία βασίζεται τόσο το Πρόγραμμα Σπουδών, όσο και ο Οδηγός Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο.

Δυστυχώς, με την πάροδο των μαθητικών χρόνων, μειώνεται η παρακίνηση των μαθητών στη Φυσική Αγωγή και το μάθημα γίνεται αντιληπτό από τους μαθητές ως ολοένα και λιγότερο ενδιαφέρον και αποδοτικό (Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης, Γούδας, 2003). Υπάρχει σημαντική ανάγκη να καταβάλλουμε προσπάθεια να αλλάξει αυτό και σ' αυτό το πνεύμα κινούνται όλες οι οδηγίες και οι ιδέες για διδασκαλία στον παρόντα Οδηγό Εκπαιδευτικού.

Σε μια σύγχρονη δημοκρατική και αξιοκρατική κοινωνία, το σχολείο έχει σκοπό να προάγει τη μάθηση και να παρέχει ίσες ευκαιρίες για ανάπτυξη σε όλους τους μαθητές και όλες τις μαθήτριες. Η δημιουργία κλίματος ενθάρρυνσης και υποστήριξης των προσπαθειών όλων των μαθητών/μαθητριών αποτελεί τη βάση για την επίτευξη κάθε μαθησιακού αποτελέσματος. Η δημιουργία ενός θετικού μαθησιακού κλίματος είναι ευθύνη κυρίως των εκπαιδευτικών και είναι απαραίτητη για την παρακίνηση των μαθητών στο μάθημα, αλλά και για την υιοθέτηση θετικών συνηθειών που συμβάλλουν σε ένα καλύτερο επίπεδο υγείας και ποιότητας ζωής. Προκειμένου να ενισχυθεί ένα θετικό μαθησιακό κλίμα προτείνονται στον Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο πιο συγκεκριμένες κατάλληλες πρακτικές και παραδείγματα για αποτελεσματική διδασκαλία.

Η αποφυγή πρακτικών που ενισχύουν τον ανταγωνισμό, την κοινωνική σύγκριση, τις διακρίσεις και τις ανισότητες είναι ξεκάθαρο ότι δεν αποτελούν μέρος αυτής της φιλοσοφίας. Για παράδειγμα, η έμφαση στο «ποιος είναι πρώτος» ή «ποιος πέτυχε τους περισσότερους πόντους» ή «ποιος είναι ο καλύτερος» δεν έχει νόημα να τονίζονται από τον εκπαιδευτικό. Η δημόσια κριτική, ή ακόμη περισσότερο η διαπόμπευση, δεν υποστηρίζονται από τη σύγχρονη παιδαγωγική. Οι μαθητές/μαθήτριες δεν παρακινούνται όταν αυξάνουμε το άγχος τους – υπάρχουν σίγουρα πιο κατάλληλοι τρόποι να κάνουμε το μάθημα ελκυστικό, να παρακινήσουμε τους μαθητές, να διευκολύνουμε τη μάθηση, καθώς αποσκοπούμε σε συγκεκριμένα τελικά μαθησιακά αποτελέσματα για όλους.

Ο τρόπος διδασκαλίας του εκπαιδευτικού, ο χαρακτήρας της ανατροφοδότησης που χρησιμοποιεί, το είδος και ο βαθμός δυσκολίας των αντικειμένων διδασκαλίας σε συνδυασμό με παράγοντες της προσωπικότητας επηρεάζουν τον τρόπο που με τον οποίο οι μαθητές αποτιμούν τον εαυτό τους και την αντίληψη τους για το ψυχολογικό κλίμα που υπάρχει γύρω τους. Αυτό το ψυχολογικό κλίμα που αντιλαμβάνονται οι μαθητές κατά την διάρκεια του μαθήματος, στην εκπαιδευτική ψυχολογία ονομάζεται «κλίμα παρακίνησης» και η διαμόρφωση του εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

Όταν η έμφαση του εκπαιδευτικού δίνεται στη μάθηση νέων κινητικών δεξιοτήτων, στη συστηματική προσπάθεια και στην συνεργασία, όταν τα κριτήρια αξιολόγησης είναι η προσωπική βελτίωση και η μάθηση, όταν τα λάθη θεωρούνται αναπόσπαστο κομμάτι της διαδικασίας μάθησης τότε καλλιεργείται ένας προσανατολισμός του μαθήματος στη «δουλειά» και στην προσωπική βελτίωση. Αντιθέτως, όταν η έμφαση δίνεται στην επίδοση και στην ανάδειξη των καλύτερων, όταν τα κριτήρια αξιολόγησης βασίζονται στην απόδοση και όταν ο ανταγωνισμός είναι κυρίαρχος στο μάθημα τότε η έμφαση του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής δίνεται στην ενίσχυση του «εγώ» των μαθητών και στο ξεπέραςμα των άλλων. Από τις πολλές έρευνες που έχουν γίνει τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό έχει φανεί ότι οι μαθητές και οι μαθήτριες που αντιλαμβάνονταν ότι το κλίμα του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής ήταν προσανατολισμένο στην προσωπική βελτίωση το έβρισκαν πιο χρήσιμο, ευχάριστο και προκλητικό, είχαν πρόθεση να κάνουν όσο το δυνατόν λιγότερες απουσίες, προσπαθούσαν πολύ, διασκέδαζαν και γενικά δήλωναν περισσότερο ικανοποιημένοι από τη συμμετοχή τους σε σχέση με τους μαθητές που αντιλαμβάνονταν ότι το μάθημα ήταν προσανατολισμένο στο ξεπέραςμα των άλλων και στη ανάδειξη των καλύτερων. Επιπλέον, οι μαθητές που ένοιωθαν ότι το κλίμα του μαθήματος ήταν προσανατολισμένο στην προσωπική βελτίωση αντιλαμβάνονταν την έννοια της «ικανότητας» ως κάτι το οποίο μεταβάλλεται και μπορεί να βελτιωθεί μέσα από την δουλειά και την σκληρή προσπάθεια. Έτσι είχαν την τάση να μην αποφεύγουν τις προκλήσεις δύσκολων μαθησιακών έργων χρησιμοποιώντας γνωστικές στρατηγικές κατανόησης εις βάθος με τις οποίες προέβαιναν σε μια επιμελή και αναλυτική προσέγγιση της διαδικασίας της μάθησης. Στον αντίποδα, οι μαθητές που αντιλαμβάνονταν ότι το μάθημα ήταν προσανατολισμένο στο ξεπέραςμα των άλλων και στη ανάδειξη των καλύτερων, μεταφράζοντας τις δυσκολίες ή τις αποτυχίες ως δείγμα χαμηλών ικανοτήτων, υιοθετούσαν επιφανειακή προσέγγιση κατά τη διαδικασία της μάθησης προσπαθώντας κυρίως να ολοκληρώσουν όσο το δυνατόν πιο γρήγορα τη διαδικασία προκειμένου να επιδείξουν ανωτερότητα απέναντι στους άλλους, ή να αποφύγουν να φανεί ότι υστερούν έναντι των άλλων

Είναι φανερό λοιπόν ότι ο εκπαιδευτικός πρωτίστως είναι αναγκαίο να διαμορφώσει την συμπεριφορά του και την διδασκαλία του με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι εμφανές στους μαθητές του ότι στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής κυρίαρχος στόχος είναι η προσωπική βελτίωση σε κινητικές δεξιότητες που θα τους φανούν χρήσιμες σε όλη την ζωή τους, βοηθώντας τους ταυτόχρονα να αναπτύξουν δεξιότητες που θα τους κάνουν αυτόνομες προσωπικότητες σε χώρους άθλησης. Είναι απαραίτητο λοιπόν να προσπαθήσει να δημιουργήσει ένα ανάλογο κλίμα μαθήματος από τα πρώτα κιόλας μαθήματα της σχολικής χρονιάς το οποίο θα εδραιώσει με την καθημερινή πράξη όλη την σχολική χρονιά εφαρμόζοντας ένα κλίμα αποδοχής, ενθάρρυνσης και δημιουργίας ευκαιριών για μάθηση και προσωπική βελτίωση.

Στον παρακάτω Πίνακα ακολουθούν προτάσεις-συμβουλές για την δημιουργία και τη διατήρηση ενός θετικού κλίματος μαθήματος Φυσικής Αγωγής που μπορούν να βοηθήσουν τους εκπαιδευτικούς προς αυτή την κατεύθυνση.

**Πίνακας 5: Βασικές οδηγίες για δημιουργία ενός θετικού μαθησιακού κλίματος στη Φυσική Αγωγή.**

Μεταδώστε ευφορία και ενθουσιασμό	Πληροφορήστε τους μαθητές για το τι πρόκειται να κάνετε μαζί όλη την χρονιά και που θα τους φανούν χρήσιμα όλα αυτά που θα μάθουν, τονίζοντας τη διασκέδαση και την ευφορία που πηγάζει από την άσκηση.
Τονίστε την προσωπική βελτίωση δίνοντας έμφαση στην αξία της προσπάθειας	Τονίστε ότι τα κριτήρια της επιτυχίας δεν πηγάζουν από την κοινωνική σύγκριση, ότι οι ικανότητες και η σωματική εμφάνιση δεν εξαρτώνται μόνο από γενετικούς παράγοντες αλλά σε μεγάλο βαθμό και από την προσπάθεια και την εξάσκηση και ότι δεν είναι δυνατόν όλοι οι άνθρωποι να είναι σε μια δεδομένη χρονική στιγμή καλοί σε όλες τις αθλητικές δραστηριότητες.
Υπενθυμίστε ότι τα λάθη και οι αποτυχίες είναι κομμάτι της μάθησης και της ζωής γενικότερα	Εξηγήστε ότι το να μην τα καταφέρνει ικανοποιητικά ένας μαθητής σε μια κινητική δεξιότητα δεν είναι κακό, ούτε είναι δείγμα ανικανότητας αλλά αντίθετα ότι χρειάζεται να επιμείνει και να προσπαθήσει περισσότερο.
Ενισχύστε την έννοια της υγείας ως αποτέλεσμα της άσκησης	Εξηγήστε ότι η καθημερινή άσκηση έχει ως στόχο τη βελτίωση της υγείας των ανθρώπων και ότι η υγεία δεν είναι μόνο η ωραία σωματική εμφάνιση αλλά και το υγιές μυαλό και οι υγιείς σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων. Τονίστε ότι με την άσκηση βελτιώνεται η φυσική κατάσταση, βελτιώνεται η ψυχική υγεία των αθλουμένων και προλαμβάνονται παθήσεις όπως καρδιοπάθειες, εγκεφαλικά επεισόδια διαβήτη κτλ.
Δώστε έμφαση στην αξία της συνεργασίας	Τονίστε ότι μέσω της συνεργασίας μεταξύ των ατόμων, η άσκηση γίνεται πολύ πιο ευχάριστη, ότι αναπτύσσονται πιο γρήγορα και πιο αποτελεσματικά οι ικανότητες του καθενός και ότι βοηθώντας τους άλλους καταλαβαίνουμε καλύτερα αυτά που ήδη ξέρουμε. Προτείνετε δραστηριότητες όπου οι μαθητές καλούνται να συνεργαστούν μεταξύ τους για να πετύχουν κάτι κοινό. Βοηθείστε τους να καταλάβουν ότι η συνεργασία δεν επιτυγχάνεται εύκολα και χρειάζεται κατανόηση της θέσης και των συναισθημάτων των άλλων.
Τονίστε ότι ένας σημαντικός στόχος της	Εξηγήστε τις μεθόδους διδασκαλίας που θα χρησιμοποιήσετε ώστε να μάθουν οι μαθητές σας πώς να αξιολογούν τον εαυτό τους και πώς να

Φυσικής Αγωγής είναι να μάθουν οι μαθητές να ασκούνται μόνοι τους	διαμορφώνουν και να παρακολουθούν το ατομικό τους πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας.
Θεσπίστε κανόνες συμπεριφοράς σε συνεργασία με τους μαθητές σας	Μια τάξη στην οποία δεν ισχύουν κανόνες συμπεριφοράς δεν είναι δυνατόν να ελεγχθεί και αυτό επηρεάζει την αποτελεσματική διδασκαλία και την μάθηση. Η συμμετοχή των μαθητών στον ορισμό των κανόνων και των συνεπειών παραβίασης τους και η δέσμευση τους σε αυτούς αυξάνει την πιθανότητα τήρησής τους. Φροντίστε οι οποιοσδήποτε ποινές να διακατέχονται από λογική και να είναι εμφανές σε αυτές ότι τιμωρείται η συμπεριφορά και όχι το άτομο.
Καλλιεργείστε θετικές και εφικτές προσδοκίες για όλους ανεξαιρέτως τους μαθητές σας	Οι μαθητές αντιλαμβάνονται πολύ καλύτερα από οποιονδήποτε άλλο τι ακριβώς προσδοκάτε από τον καθένα. Οι υψηλές ή οι χαμηλές προσδοκίες σας επηρεάζουν τους μαθητές σας, οι οποίοι διαμορφώνουν ανάλογα την συμπεριφορά τους. Η συμπεριφορά τους, με τη σειρά της επηρεάζει τις απόψεις σας με αποτέλεσμα ο κύκλος να επαναλαμβάνεται συνεχώς. Χρησιμοποιήστε αυτή την διαδικασία προς όφελος των μαθητών σας.
Επιλέξτε αντικείμενα και μεθόδους διδασκαλίας που χαρακτηρίζονται από ποικιλία, καινοτομία και που ανταποκρίνονται στις ατομικές ικανότητες των μαθητών	Επιλέξτε τις δραστηριότητες που θα διδάξετε λαμβάνοντας υπόψη τα ενδιαφέροντα των μαθητών σας, τις γεωγραφικές ιδιαιτερότητες της περιοχής σας, την υλικοτεχνική υποδομή του σχολείου σας, κτλ. Επιλέξτε ασκήσεις και δραστηριότητες που μπορούν εύκολα να προσαρμοστούν στα μέτρα μαθητών με διαφορετικές ικανότητες και μάθετε στα παιδιά πώς να τροποποιούν τις ασκήσεις και να τις προσαρμόζουν μόνοι τους στο επίπεδο τους.
Αποφύγετε την δημιουργία στερεότυπων	Απόψεις του είδους «στα κορίτσια δεν ταιριάζουν τα αθλήματα επαφής», «στα αγόρια δεν ταιριάζει ο χορός», «τα αγόρια είναι πιο ζωηρά από τα κορίτσια» ή «τα κορίτσια είναι πιο ευαίσθητα από τα αγόρια» δημιουργούν στερεότυπα που επηρεάζουν την συμπεριφορά σας ή την συμπεριφορά των μαθητών σας και δεν προάγουν ένα κλίμα ισότητας και ίσων ευκαιριών.
Τηρήστε τα πρωτόκολλα συμπεριφοράς που έχετε θεσπίσει	Η δημιουργία και η διατήρηση ενός ασφαλούς και σταθερού περιβάλλοντος είναι καθοριστικής σημασίας για την διεξαγωγή μιας αποτελεσματικής διδασκαλίας. Οι κανόνες πρέπει να εφαρμόζονται χωρίς παρέκκλιση, σταθερά και καθημερινά εξασφαλίζοντας τη συμμετοχή των μαθητών σας σε ένα ήρεμο και πολιτισμένο περιβάλλον.
Δώστε στους μαθητές σας τη δυνατότητα επιλογής και συμμετοχής στη διαδικασία λήψης	Δώστε την ευκαιρία στους μαθητές σας να διαλέξουν ανάμεσα σε διαφορετικά αντικείμενα διδασκαλίας ή ανάμεσα σε διαφορετικές ασκήσεις με κοινό ή παρόμοιο στόχο.



αποφάσεων	
Βοηθήστε τους μαθητές σας να μάθουν να βάζουν τους δικούς τους στόχους βελτίωσης	Δώστε στους μαθητές σας την ευκαιρία να θέτουν προσωπικούς προκλητικούς στόχους βελτίωσης την ώρα του μαθήματος. Εξηγείστε τους ότι αυτοί είναι σημαντικό να ανταποκρίνονται στις δυνατότητες τους, να είναι βραχυπρόθεσμοι, σαφείς και πολύ συγκεκριμένοι. Φροντίστε με αμεσότητα και ακρίβεια να βοηθήσετε τους μαθητές σας στον έλεγχο της πορείας τους.
Χρησιμοποιείτε σωστά την ανατροφοδότηση	Αποφύγετε την συχνή δημόσια επιβράβευση αλλά, αντίθετα, προτιμείστε την ιδιωτική. Όταν κάνετε διορθώσεις εστιάστε στα θετικά και όχι στα αρνητικά υπενθυμίζοντας ότι τα λάθη αποτελούν μέρος της μαθησιακής διαδικασίας. Φροντίστε να μη λαμβάνεται η ανατροφοδότηση σας ως μορφή πίεσης των μαθητών αλλά να λειτουργεί ως ενίσχυση της αυτοπεποίθησής τους.
Αξιολογείτε με ποιοτικά και ατομικά κριτήρια	Εξηγήστε στους μαθητές σας ότι η αξιολόγηση είναι αναπόσπαστο τμήμα της διαδικασίας καθορισμού στόχων. Χρησιμοποιείτε ποιοτικά τεστ στα οποία το κριτήριο αναφοράς να είναι η προηγούμενες επιδόσεις των μαθητών και επιβραβεύστε την προσωπική βελτίωση.
Βοηθήστε τους μαθητές να μάθουν να γυμνάζονται μόνοι τους	Αφιερώστε χρόνο για θεωρητικά μαθήματα στα οποία θα εξηγήσετε βασικά θέματα φυσικής κατάστασης, διατροφής και ανθυγιεινών συμπεριφορών. Βοηθείστε τους να μάθουν να σχεδιάζουν και να παρακολουθούν την πορεία τους σε ένα πρόγραμμα εκγύμνασης χρησιμοποιώντας τις κατάλληλες μεθόδους διδασκαλίας και την χρήση νέας τεχνολογίας.

Η έμφαση στη μάθηση, στην προσωπική βελτίωση του καθενός, η αξία της συνεργασίας με όλους, η έμφαση στη συμμετοχή όλων, η αξία της εξατομίκευσης, η δυνατότητα επιλογών και πρωτοβουλιών απ' την πλευρά του μαθητή, αποτελούν θεμελιώδεις λίθους για ένα θετικό μαθησιακό κλίμα. Ωστόσο, αν η έμφαση στη μάθηση γίνεται με πίεση-επιβολή, τότε ο μαθητής δεν παρακινείται εσωτερικά. Οι αναζητήσεις αυτονομίας, προσωπικής δημιουργίας και κοινωνικής ένταξης των μαθητών Λυκείου χρειάζεται να ενισχυθούν με ευκαιρίες δημιουργίας ατομικών και συνεργατικών σχεδίων εργασίας που έχουν ιδιαίτερο περιεχόμενο στη Φυσική Αγωγή – διαφορετικό απ' αυτό που ίσως έχουν σε άλλα αντικείμενα του σχολείου – και στον πυρήνα τους είναι η σωματική δραστηριότητα και η άθληση. Στο Λύκειο οι ίδιοι οι μαθητές χρειάζεται να αποφασίζουν και να σχεδιάζουν για τις δραστηριότητες άσκησης και φυσικής δραστηριότητας εντός και εκτός μαθήματος. Οι ίδιοι οι μαθητές ατομικά ή σε συνεργασία με τους συμμαθητές τους να καθορίζουν τους στόχους επίτευξης είτε αφορούν βελτίωση ατομικών ικανοτήτων και συμπεριφορών είτε ευαισθητοποίησης των άλλων, να σχεδιάζουν τα προγράμματα επιλέγοντας τις καταλληλότερες δραστηριότητες και ενέργειες, στη συνέχεια να τα υλοποιούν παρακολουθώντας και προσαρμόζοντας την διαδικασία υλοποίησης των δράσεών τους καθώς και τα αποτελέσματα και



με βάση την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων και διαδικασιών και των εμπειριών που αποκομίζουν να επανακαθορίζουν τους στόχους τους και να θέτουν νέους στόχους. Μέσα απ' αυτή τη διαδικασία μαθαίνουν όχι μόνο να σχεδιάζουν προγράμματα σωματικής άσκησης, αλλά το σημαντικότερο να αναπτύσσουν υψηλό βαθμό αυτονομίας και αυτορρύθμισης καθώς και ικανοτήτων στο σχεδιασμό projects τις οποίες θα χρειαστούν στην ενήλικη ζωή ως επιστήμονες, εργαζόμενοι και επιχειρηματίες, γονείς, πολίτες που δραστηριοποιούνται σε εθελοντικές οργανώσεις. Σ' αυτή τη διαδικασία ο ρόλος του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής είναι καθοδηγητικός καθορίζοντας το πλαίσιο δράσης των μαθητών και βοηθώντας τους μαθητές με προτάσεις που συνεισφέρουν στην επιτυχή υλοποίηση των δράσεων και επίτευξη των στόχων τους.

### **Ενδεικτικήβιβλιογραφία**

- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational process. In G. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise*(pp. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Deci, E.L, & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. NY: Plenum.
- Jaakkola T., & Digelidis N. (2007). "Establishing a Positive Motivational Climate in Physical Education". In: Liukkonen J., Theodorakis I. (Eds), *"Psychology for Physical Educators"* (pp 3-20), Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ., & Γούδας, Μ. (2003). *Για μια καλύτερη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

## Προαγωγή της δια βίου άσκησης για υγεία μέσω της Φυσικής Αγωγής

Η «δια βίου άσκηση για υγεία» προωθείται από πλήθος διεθνών οργανισμών υγείας και θεωρείται κυρίαρχος σκοπός των σύγχρονων προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής στις περισσότερες χώρες του κόσμου (Hardman, 2007). Η «δια βίου άσκηση για υγεία» στη ΦΑ έχει εμφανιστεί ήδη από τις αρχές της δεκαετίας του '80 σε πολλές χώρες. Στα πλαίσια του εκπαιδευτικού συστήματος της χώρας μας και των σύγχρονων τάσεων αθλητικών επιστημών, ο σκοπός αυτός αποφασίσθηκε να διευρυνθεί και να ονομασθεί «δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής» και προς την κατεύθυνση αυτή να καλλιεργηθεί στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής σήμερα. Η δια βίου άσκηση και φυσική δραστηριότητα εστιάζεται πλέον όχι μόνο στην υγεία, αλλά ευρύτερα και στην ποιότητα ζωής των ατόμων. Αν αυτό επιτευχθεί, και οι μαθητές αναπτύξουν θετικές στάσεις και αποκτήσουν γνώσεις και βιωματικές εμπειρίες προς την άσκηση και τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, τότε έχουν πολύ περισσότερες πιθανότητες να εξακολουθήσουν να αθλούνται και μετά την αποφοίτησή τους από το σχολείο, δια βίου.

Ένα πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής που έχει ως σκοπό τη δια βίου άσκηση οφείλει να προσφέρει εμπειρίες μάθησης και χρειάζεται να είναι σχετικό με την ηλικία των εμπλεκόμενων, να δεσμεύει τους συμμετέχοντες, να είναι σύγχρονο, δραστήριο, διασκεδαστικό και προσαρμοσμένο στην αναπτυξιακή φάση του κάθε μαθητή. Άρα η κίνηση αποτελεί το δυναμικό μέσο για μάθηση, μέσα από το οποίο οι έφηβοι θα αναπτύξουν αλλά και θα εξασκήσουν πληθώρα προσωπικών, κοινωνικών και γνωστικών δεξιοτήτων, θα τους δοθούν ευκαιρίες να αναπτύξουν την αυτοεκτίμησή τους και την αυτοπεποίθησή τους σε θέματα που σχετίζονται με το σώμα τους και τις ικανότητές τους, για να υιοθετήσουν την άσκηση ως τρόπο ζωής. Με τον τρόπο αυτό μπορούν να προστατέψουν και να προάγουν την υγεία τους και κατ' επέκταση την ποιότητα της ζωής τους.

### Οφέλη της άσκησης

Σε παγκόσμιο επίπεδο εκτιμάται ότι σημαντικός αριθμός ασθενειών και πρόωρων θανάτων οφείλονται στην έλλειψη άσκησης/και φυσικής δραστηριότητας (Lee, et al., 2012). Παρά το γεγονός ότι η συστηματική άσκηση/και φυσική δραστηριότητα βελτιώνει την υγεία και παράλληλα μειώνει τους κινδύνους που προκαλούν πλήθος ασθενειών, οι ενήλικες στην πλειοψηφία τους γίνονται ολοένα και πιο υποκινητικοί. Η τακτική φυσική δραστηριότητα και άσκηση όμως, συνδέονται άμεσα με σημαντικά, σε αριθμό, σωματικά και πνευματικά οφέλη τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες. Όλες οι αιτίες θνησιμότητας καθυστερούν αν το άτομο αυξήσει το επίπεδο της φυσικής του δραστηριότητας από το επίπεδο της καθιστικής ζωής ή της μη επαρκούς φυσικής δραστηριότητας και ανακτήσει τα προτεινόμενα επίπεδα. Είναι βέβαιο ότι όλοι αναγνωρίζουν τα οφέλη από την συστηματική άσκηση. Οι ενήλικες που είναι φυσικά δραστήριοι έχουν λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν χρόνια νοσήματα που προκαλούν σοβαρά προβλήματα στην υγεία όπως: καρδιαγγειακά νοσήματα, υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη, ενώ αντιθέτως έχουν περισσότερες πιθανότητες βελτίωσης της καρδιαγγειακής αντοχής, της ευκαμψίας και της ευλυγισίας, της μυϊκής δύναμης, μείωσης της παχυσαρκίας, της κατάθλιψης και του άγχους, αλλά και αύξηση της αυτοεκτίμησης, της εικόνας του σώματος, την αυτοπεποίθησης, της καλής διάθεσης, (Carels, et al., 2008; Θεοδωράκης, 2010). Αντίστοιχα οφέλη υπάρχουν και στα παιδιά και τους

εφήβους που ασκούνται συστηματικά. Ένα από τα σημαντικότερα οφέλη της συστηματικής άσκησης είναι ότι συνδέεται θετικά με την αυτοεκτίμηση και την εικόνα του εαυτού τους και του σώματός τους, δύο παράγοντες ιδιαίτερα σημαντικούς κατά την εφηβεία για τη διαμόρφωση της προσωπικότητας. Τα άτομα που γυμνάζονται αναπτύσσουν νέες κοινωνικές σχέσεις οι οποίες ενισχύονται από την ίδια την άσκηση αλλά και τις αλλαγές στον τρόπο ζωής τους. Ενώ λοιπόν στη σύγχρονη κοινωνία, την κοινωνία της υπερπληροφόρησης οι σχετικές γνώσεις αυξάνονται και διαχέονται ευκολότερα και ταχύτερα, δεν έχει ενισχυθεί αντίστοιχα το ποσοστό των ατόμων που ασκούνται για την ενίσχυση της υγείας τους. Δυστυχώς σε κάποιο σημείο χάνεται η σύνδεση θεωρίας και πράξης.

### Παιδί- έφηβος και κίνηση

Η κίνησηαφενός μεν είναι ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά της ζωής και αφετέρου θεωρείται δικαίωμα κάθε ατόμου να μάθει να κινείται, να χαίρεται και να διασκεδάζει μέσα από την ελευθερία των κινήσεων (UNESCO, 1999). Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (WHO, 2010) θεωρεί πως για την υγιή ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων (σωματική και ψυχοκοινωνική) απαιτούνται τουλάχιστον 60 λεπτά μέτριας έως υψηλής έντασης φυσικής δραστηριότητας καθημερινά. Για τον έφηβο που ζει στην Ελλάδα απαιτείται μεγάλη προσπάθεια για να ανταποκριθεί στα διεθνή αυτά στάνταρ. Ακόμα, οι ώρες των μαθημάτων Φυσικής Αγωγής στην εκπαίδευση είναι πολύ περιορισμένες.. Κατά συνέπεια ο έφηβος είναι αναγκαίο να αποκτήσει εκείνες τις γνώσεις, εκείνες τις κινητικές δεξιότητες και εκείνη τη παρόρμηση, που θα τον ωθήσει να ασκείται αποτελεσματικά για την υγεία του και πέρα από το χρόνο που βρίσκεται στο σχολείο. Πρέπει να είναι από όλους κατανοητό ότι τα όποια οφέλη από τη φυσική δραστηριότητα για την υγεία δεν διατηρούνται δια βίου. Η μείωση ή η διακοπή της άσκησης, ή της συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες και σπορ, οδηγεί σε σταδιακή αλλά βέβαιη αντιστροφή και εξάλειψη των όποιων ωφελειών. Κατά συνέπεια η εμπλοκή στη φιλοσοφία της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής, είναι μονόδρομος τον οποίο οι έφηβοι οφείλουν ακολουθήσουν για όλη τους τη ζωή.

Κατά τα χρόνια που ο μαθητής- έφηβος φοιτά στο Λύκειο υφίσταται μεταβολέςσωματικές, αλλά πολύ περισσότερο γνωστικές, συναισθηματικές, και συμπεριφορικές.Οι μεταβολές αυτές τον οδηγούν στη διαμόρφωση της προσωπικής του ταυτότητας. Η δε ανομοιογένεια σε κινητικές και αθλητικές δεξιότητες των μαθητών αυξάνεται πολύ περισσότερο. Όσο τα παιδιά οδηγούνται προς την εφηβεία αυξάνονται οι υποχρεώσεις τους, διαφοροποιούνται οι ανάγκες τους και τα ενδιαφέροντά τους, μειώνεται ο ελεύθερος χρόνος τους, και συνεπακόλουθα, μειώνεται και ο χρόνος κατά τον οποίο είναι κινητικά δραστήρια (Adams, et al., 1995; Centers for Disease Control and Prevention, 1996). Από τιςέρευνες προκύπτει ότι μια σειρά από ατομικοί παράγοντες επηρεάζουν τη φυσική δραστηριότητα των παιδιών και των εφήβων: τα κορίτσια είναι λιγότερα δραστήρια από το αγόρια, και τα μεγαλύτερης ηλικίας παιδιά είναι λιγότερο δραστήρια από τους εφήβους. Επιπλέον, υπάρχουν προσωπικοί παράγοντες που συνδέονται θετικά με τη συστηματική άσκηση, όπως η αυτοπεποίθηση στη δέσμευση για άσκηση, οι αντιλήψεις φυσικής ή αθλητικής ικανότητας, οι θετικές στάσεις για το μάθημα Φυσικής Αγωγής, η ικανοποίηση από την άσκηση, και η αυτοαποτελεσματικότητα. Η αυτοαποτελεσματικότητα είναι ίσως ο πιο κεντρικός μηχανισμός που επηρεάζει τις ενέργειες του ατόμου (Θεοδωράκης, 2010). Όταν το άτομο νοιώθει ότι μπορεί να τα καταφέρει τότε εμπλέκεται περισσότερο και προσπαθεί περισσότερο. Μέσα από τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης τα οποία δημιουργούν καταστάσεις θετικών εμπειριών, αυξάνεται η

αυτό-αποτελεσματικότητα των συμμετεχόντων. Οι καταστάσεις αυτές μπορεί να διαφοροποιούνται τόσο μεταξύ των ατόμων διαφορετικού φύλου, διαφορετικών ενδιαφερόντων και διαφορετικών ικανοτήτων. Η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες αυξάνει την αυτοπεποίθηση των ατόμων και μάλιστα αυξάνει την αυτοπεποίθηση σχετικά με το σώμα τους και τις ικανότητές του σώματος, η οποία με τη σειρά της οδηγεί στην ικανότητα να αντιμετωπίζουν ή να ελέγχουν καταστάσεις και γεγονότα της ζωής τους (Θεοδωράκης, 2010).

Η «εστία ελέγχου» εκφράζει τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται τις αιτίες που ελέγχουν τη συμπεριφορά τους και τα αποτελέσματα της συμπεριφοράς του. Τα άτομα που έχουν «εσωτερική εστία ελέγχου» πιστεύουν ότι έχουν τις δεξιότητες, τις ικανότητες και τις εμπειρίες που χρειάζονται για να ελέγξουν τη συμπεριφορά τους και να επηρεάσουν τα γεγονότα. Τα άτομα που πιστεύουν ότι η συμπεριφορά τους και το αποτέλεσμα των πράξεων τους ελέγχεται και καθορίζεται από άλλα άτομα έχουν «εξωτερική εστία ελέγχου», ενώ τα άτομα που πιστεύουν ότι συμπεριφορά τους και το αποτέλεσμα των πράξεων τους είναι θέμα της τύχης, έχουν ανεπτυγμένη «εστία ελέγχου τύχης» (Judge&Bono, 2001; Rotter, 1966; Spector et al, 2002). Το ζητούμενο με βάση τη θεωρία, είναι τα άτομα να πιστεύουν, ότι τα αποτελέσματα των πράξεών τους εξαρτώνται κυρίως από τους εαυτούς τους. Τα άτομα αυτά τα καταφέρνουν καλύτερα σε ότι και αν κάνουν. Οι έφηβοι είναι σημαντικό να κατανοήσουν και να πιστέψουν ότι η ευθύνη για την υγεία τους ανήκει στους ίδιους, και να συμπεριφέρεται με τέτοιο τρόπο που τελικά να προάγει την υγεία τους, να θεωρούν ότι από τους ίδιους εξαρτάται η προσκόλληση σε φυσικές δραστηριότητες και έναν ενεργητικό τρόπο ζωής. Να μην αποδίδουν τα αποτελέσματα των πράξεών τους σε εξωτερικούς παράγοντες ή την τύχη, γιατί η αντίληψη αυτή οδηγεί σε παθητικότητα, απόσυρση, κακή προσαρμογή και κατάθλιψη. Να πιστεύουν ότι πάντα αξίζει να αγωνίζονται και να προσπαθούν να βελτιωθούν και να γίνουν καλύτεροι, και στα μαθήματα και στη ζωή γενικά. Το θέμα της προσκόλλησης στην άσκηση και στον δια βίου αθλητικό τρόπο ζωής αποτελεί προσωπική τους υπόθεση και αξίζει να το παλεύουν διαρκώς (Θεοδωράκης, 2010).

Ο ρόλος του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στα σχολεία καθίσταται καθοριστικός για τη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης και της αυτό-εικόνας των μαθητών. Μερικές φορές, η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες έξω από το σχολείο μπορεί να έχει καλύτερα αποτελέσματα, απ' ό,τι το πρόγραμμα του σχολείου από μόνο του. Οι θετικές επιδράσεις της άσκησης στην αυτοεκτίμηση και την εικόνα του σώματος μπορεί να γίνουν αισθητές σε όλες τις ομάδες πληθυσμού, αλλά οι μεγαλύτερες επιδράσεις παρατηρούνται σε παιδιά και μεσήλικες καθώς και σε άτομα που είναι αγύμναστα. Στις ηλικίες των 12 έως 22 χρονών οι διαρκείς σωματικές αλλαγές λόγω της ανάπτυξης και της εμμήνου ρύσεως στα κορίτσια δημιουργούν επιπρόσθετα προβλήματα. Η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και ο αθλητισμός παρέχουν τη δυνατότητα να ενδυναμώνουν ή να ισορροπούν τη σχέση μεταξύ αυτοεκτίμησης, εικόνας του σώματος, σωματικών διαστάσεων και ικανοποίησης με το σώμα. Η άσκηση αποτελεί έναν ασφαλή τρόπο για να επιτευχθεί αυτή η ισορροπία, και ένα μεγάλο βήμα για να βελτιώσει κανείς τον εαυτό του και την προσωπικότητά του.

## Φυσική αγωγή για προαγωγή της δια βίου άσκησης

Το εκπαιδευτικό σύστημα οφείλει να εστιάζεται και στα θέματα προστασίας και προαγωγής της υγείας των μαθητών, και κυρίως στην ευαισθητοποίησή τους. Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, είναι το καταλληλότερο γνωστικό πεδίο της εκπαίδευσης το οποίο μπορεί να διδάξει, να μεταδώσει

και να ευαισθητοποιήσει για τις αρχές της «δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής». Η αναγνώριση αυτού του ρόλου της Φυσικής Αγωγής, δηλαδή ότι η φυσική αγωγή είναι η κομβική δομή για την ανάπτυξη γνώσεων και δεξιοτήτων σχετικών με την υγεία, είναι διεθνής. Η υγεία αποτελεί το υπέρτατο αγαθό για όλες τις κοινωνίες και μέσω του σχολείου δραματίζεται, τις περισσότερες φορές, η πρώτη επαφή και γνωριμία του παιδιού με την οργανωμένη άσκηση. Σε κάποιες όμως περιπτώσεις παραμένει η μοναδική επαφή που έχει το παιδί με αυτήν. Σχεδόν πάντα φέρνει το παιδί σε επαφή με όλες τις μορφές άσκησης και αθλήματα, χωρίς να εστιάζεται μονοδιάστατα σε ένα από αυτά. Η φυσική αγωγή εντάσσεται στο τυπικό πρόγραμμα του ελληνικού σχολείου όλων των βαθμίδων. Κατά τη διάρκεια αυτών των μαθητικών χρόνων το παιδί δύναται να διδαχθεί και να υιοθετήσει τεχνικές, συμπεριφορές και συνήθειες προστασίας ή προαγωγής της υγείας του. Το περιβάλλον του μαθήματος Φυσικής Αγωγής προσφέρει τη μοναδική ευκαιρία βιωματικής προσέγγισης των θεμάτων υγείας στους μαθητές. Η διδασκαλία αποκλειστικά δεξιοτήτων αθλημάτων έχει ξεπεραστεί και η φυσική αγωγή προσπαθεί να βρει το ρόλο που της αναλογεί στην εκπαίδευση των μελλοντικών πολιτών. Τα τελευταία χρόνια πραγματοποιήθηκαν προσπάθειες η Φυσική Αγωγή να ακολουθήσει τις νέες τάσεις, ενσωματώνοντας στοιχεία όσο αυτό ήταν εφικτό στην ελληνική πραγματικότητα και τροποποιώντας άλλα ανάλογα με τις ανάγκες. Το πρόγραμμα της Ολυμπιακής Παιδείας και η συνέχειά του με το πρόγραμμα Καλλιπάτετρα (2008) κινήθηκαν προς αυτήν την κατεύθυνση, όπως επίσης τα σχετικά βιβλία, τα αναλυτικά προγράμματα και το εκπαιδευτικό υλικό της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και του γυμνασίου.

Ένα μερίδιο μαθητών, για μικρότερα ή μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα, ασχολούνται με κάποιο άθλημα (σε επίπεδο μαζικής άθλησης ή σε επίπεδο αγωνιστικού αθλητισμού) εκτός των δομών του σχολείου. Η μονοδιάστατη αυτή ενασχόληση δεν οδηγεί πάντα στη δια βίου άσκηση για υγεία ως ενήλικες (Tammelin, et al, 2003). Το είδος του αθλήματος φαίνεται να επηρεάζει θετικά την άσκηση στην ενήλικη ζωή, άρα ο έφηβος δεν πρέπει να ασκείται μόνο με ένα είδος άσκησης, αλλά να υπάρχει ποικιλία δραστηριοτήτων. Η σχολική Φυσική Αγωγή οφείλει να δώσει εκείνα τα κινητικά εφόδια στον έφηβο-αθλητή, που όταν αποχωρίσει από το άθλημα εξειδίκευσής του να μπορεί να μετέχει σε ερασιτεχνικό επίπεδο σε άλλο άθλημα ή μορφή άσκησης. Η Φυσική Αγωγή έχει καθήκον να βοηθήσει τους εφήβους να πιστέψουν ότι η «δια βίου άσκηση για υγεία» είναι αποκλειστικά δική τους πράξη. Για να γίνει αυτό, είναι ανάγκη το ίδιο το μάθημα της Φυσικής Αγωγής να αποκτήσει νόημα για τον κάθε μαθητή ξεχωριστά.

Η εκπαίδευση οφείλει να καλύπτει τις ανάγκες των εφήβων, να συμβαδίζει με τα ενδιαφέροντα και τις ανησυχίες τους. Ένα επιπλέον στοιχείο το οποίο απαιτείται για να προάγει η Φυσική Αγωγή τη «δια βίου άσκηση για υγεία» είναι η χρήση των τεχνολογικών εφαρμογών, οι οποίες θα πρέπει να υποστηρίζουν τις διαδικασίες μάθησης και όχι να αποτελούν υποκατάστατα αυτών. Η τεχνολογική εγγραμματοσύνη των εφήβων είναι δεδομένη και μάλιστα αναπτύσσεται με ρυθμούς που κάποιοι ενήλικες αδυνατούν να παρακολουθήσουν. Οι τεχνολογικές εφαρμογές μπορούν να ενισχύσουν την εκπαιδευτική διαδικασία προς όφελος της «δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής».

Κατά τον Fox (1992), η Φυσική Αγωγή με προσανατολισμό στη «δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής», έχει καθήκον να βοηθήσει τους μαθητές:

- Να κατανοήσουν απόλυτα τους λόγους για τους οποίους η συστηματική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες είναι επωφελής για την υγεία τους συνολικά (σωματική, πνευματική και ψυχική)
- Να μάθουν αποτελεσματικούς τρόπους άσκησης για τη βελτίωση της υγείας τους
- Να μπορούν να εντάξουν και να διατηρήσουν ένα πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινή τους ζωή συνδυάζοντάς το με την υπόλοιπη καθημερινότητα τους
- Να απολαμβάνουν τη φυσική δραστηριότητα σε οποιαδήποτε μορφή, όπως ομαδικά αθλήματα, ατομικά αθλήματα, χορός спор περιπέτειας.

Ωστόσο η όποια παρέμβαση με στόχο τη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής δεν μπορεί να πραγματοποιείται στο σχολείο αποκομμένη. Με το βασικό κορμό του μαθήματος Φυσικής Αγωγής το εκπαιδευτικό σύστημα της χώρας συνολικά οφείλει να προωθεί ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα που προάγει τη «δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής», έτσι ώστε:

- Να εδραιώνει πολιτικές που να επιμορφώνουν και να καθοδηγούν διαρκώς σχολεία και κοινότητες στο σχεδιασμό, στην εφαρμογή και στην αξιολόγηση προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας.
- Να δημιουργεί ένα ευρύτερο περιβάλλον που να ενθαρρύνει και να επιτρέπει την ασφαλή και ευχάριστη φυσική δραστηριότητα. Περιβάλλον που να είναι ασφαλές για συγκεκριμένες μορφές άσκησης και να είναι προσβάσιμο στους νέους οποιαδήποτε ημέρα και ώρα. Να υπάρχουν διαθέσιμοι τόσο κλειστοί όσο και ανοιχτοί χώροι άθλησης.
- Να εφαρμόζει ένα πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής που να δίνει έμφαση στην συμμετοχή και να βοηθά τους μαθητές να αποκτήσουν γνώσεις, να διαμορφώσουν στάσεις και συμπεριφορές, να αναπτύξουν κινητικές δεξιότητες. Να υποβοηθείται από κατάλληλα σχεδιασμένα προγράμματα αγωγής υγείας. Τα προγράμματα αγωγής υγείας θα πρέπει να βασίζονται σε θεωρίες και μοντέλα για να αυξήσουν την αποτελεσματικότητά τους και να εμπλέκουν όσο τα δυνατόν περισσότερα άτομα από το περιβάλλον των εφήβων (πχ. εκπαιδευτικούς, φίλους, οικογένειες).
- Να παρέχει κατάρτιση για την εκπαίδευση, την καθοδήγηση, την αναψυχή, την υγεία, στο εκπαιδευτικό προσωπικό των σχολείων και των δομών που εμπλέκονται, στους εθελοντές αλλά και σε όποιο άτομο μετέχει στην προσπάθεια για προαγωγή της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.
- Στο πλαίσιο του σχολείου, θα πρέπει να παρέχεται η δυνατότητα για μη οργανωμένες ευκαιρίες φυσικής δραστηριότητας πέρα από τα όσα προβλέπονται στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, δραστηριότητες που να καλύπτουν τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα όλων των μαθητών-εφήβων. Να εμπλέκει όσο το δυνατόν περισσότερο την ευρύτερη κοινότητα και τους γονείς στις εξωσχολικές δραστηριότητες και στις δράσεις της ευρύτερης κοινωνίας (Center for Disease Control and Prevention, 1997).

### Ενδεικτική βιβλιογραφία

- Adams, P. F., Schoenborn, C. A., Moss, A. J., Warren, C. W., & Kann, L. (1995). Health-risk behaviors among our nation's youth: United States, 1992. *Vital and health statistics. Series 10, Data from the National Health Survey*, (192), 1-51.
- Carels, R.A., Berger, B., Darby, L. (2006). The association between mood states and physical activity in postmenopausal, obese, sedentary women. *Journal of Aging and Physical Activity*, 14(1), 12–28.
- Centers for Disease Control and Prevention (1996). *Youth Risk Behavior Surveillance -- United States, 1995*. MMWR 1996;45(SS-4).
- Centers for Disease Control and Prevention, (1997). Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. MMWR, 46, RR-6
- Davison, K. K., Markey, C. N., & Birch, L. L. (2003). A longitudinal examination of patterns in girls' weight concerns and body dissatisfaction from ages 5 to 9 years. *International Journal of Eating Disorders*, 33(3), 320-332.
- Fox, K. R. (1992). Education for exercise and the national curriculum proposals: a step forward or backwards. *British Journal of Physical Education*, 23(1), 8-11.
- Judge, T.A., & Bono, J.E. (2001). Relationship of core self-evaluation traits, self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control and emotional stability with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86(1), 80-92.
- Hardman, K. (2007). Current situation and prospects for physical education in the European Union-study. Brussels: Directorate General Internal Policies of the Union, Policy Department Structural and Cohesion Policies, Culture and Education, European parliament.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J. Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of Burden of disease and life expectancy. *Lancet*, 9838, 219-229.
- Πρόγραμμα Καλλιπάτειρα (2008). Από τα σπορ στην καθημερινή ζωή. Όλοι διαφορετικοί όλοι ίσοι. Βιβλίο Εκπαιδευτικού. Τετράδια μαθητών. ΥΠΕΠΘ Ανακτήθηκε από: [http://lab.pe.uth.gr/psych/index.php?option=com\\_content&view=article&id=105&Itemid=256&lang=el](http://lab.pe.uth.gr/psych/index.php?option=com_content&view=article&id=105&Itemid=256&lang=el)
- Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80, 1-28.
- Spector, P.E., Cooper, C.L., Sanchez, I., O'Driscoll, M., & Sparks, K. (2002). Locus of control and well-being of work. How generalizable are Western findings? *Academy of Management Journal*, 45(2), 453-466.
- Tammelin, T., Näyhä, S., Hills, A. P., & Järvelin, M. R. (2003). Adolescent participation in sports and adult physical activity. *American journal of preventive medicine*, 24(1), 22-28.

UNESCO (1999). Recommendations for the third international conference of ministers and senior officials responsible for physical education and sport, UNESCO.

World Health Organization, (2010). Global recommendations on physical activity for health. WHO: Geneva.

Θεοδωράκης, Γ. (2010). Άσκηση, Ψυχική Υγεία και Ποιότητα Ζωής. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Παπαϊωάννου, Α. (2000). Στάσεις, αντιλήψεις και συμπεριφορές 1) στο μάθημα Φυσικής Αγωγής, 2) στους χώρους άθλησης, 3) ως προς ένα υγιεινό τρόπο ζωής, ατόμων που διαφέρουν ως προς το φύλο, ηλικία, κοινωνική τάξη, θρησκεία και βαθμό κινητικής δυσκολίας – ατέλειας: Τελική Έκθεση. Κομοτηνή: Επιτροπή Ερευνών Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης.



## Αγωγή υγείας και Φυσική Αγωγή

Ο όρος αγωγή υγείας αναφέρεται στην εκπαιδευτική διαδικασία με την οποία τα άτομα αναπτύσσουν τη φυσική, συναισθηματική, κοινωνική και πνευματική υγεία τους (Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2006). Είναι κάθε συνδυασμός μαθησιακών εμπειριών σχεδιασμένων έτσι ώστε να διευκολύνουν ή να οδηγούν τα άτομα σε εκούσιες πράξεις που συμβάλλουν στην υγεία τους (Green & Kreuter, 1999). Η αγωγή υγείας τα τελευταία χρόνια αναπτύχθηκε στο χώρο του σχολείου είτε ως ξεχωριστή δράση κυρίως μέσα από το σχεδιασμό και υλοποίηση Προγραμμάτων Σχολικών Δραστηριοτήτων, είτε ως παράλληλη δράση, ευαισθητοποιημένων προς συγκεκριμένα θέματα εκπαιδευτικών, στο πλαίσιο Προγραμμάτων Σχεδιασμού Διαθεματικών Δραστηριοτήτων.

### Αγωγή υγείας -σχολείο - Φυσική Αγωγή

Το σχολικό περιβάλλον αποτελεί τον καταλληλότερο χώρο για το σχεδιασμό και την υλοποίηση προγραμμάτων αγωγής υγείας, για ποικίλους λόγους. Πρώτα από όλα μέσα από το σχολείο υπάρχει προσέγγιση του συνόλου των παιδιών για μεγάλο χρονικό διάστημα της ζωής τους, χρονικό διάστημα καθοριστικό για την υιοθέτηση συμπεριφορών υγείας. Επιπλέον οι παρεμβάσεις μπορούν να έχουν διάρκεια καθώς μπορούν να προσαρμόζονται και να επαναλαμβάνονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα και να ακολουθούν τον μαθητή μέχρι την αποφοίτηση του.

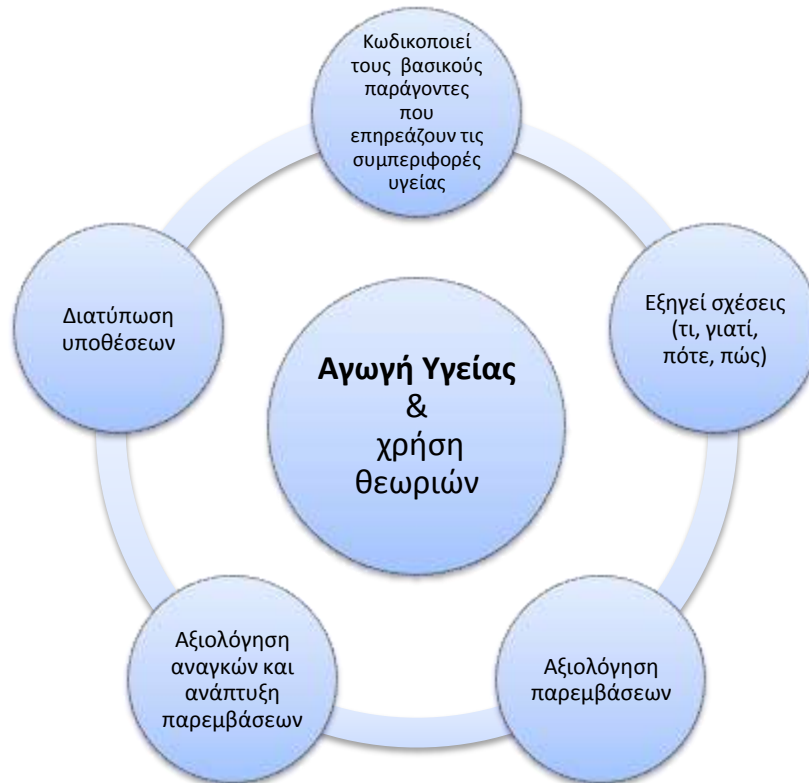
Οι σύγχρονες τάσεις αγωγής υγείας καταδεικνύουν ότι η απλή παροχή πληροφοριών δεν διασφαλίζει και την υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών ή την αποφυγή ανθυγιεινών συμπεριφορών. Η βιωματική προσέγγιση των σχετικών θεμάτων στο σχολείο και η χρησιμοποίηση πληθώρας εκπαιδευτικών μέσων και μεθόδων, μπορεί να αυξήσει τη δεκτικότητα των παιδιών με θετικά αποτελέσματα.

Η Φυσική Αγωγή, ως αντικείμενο που διδάσκεται έξω από το πλαίσιο της σχολικής αίθουσας, περιλαμβάνει την κίνηση και επαφή με το φυσικό περιβάλλον, ενώ οι μαθητές, ανεξάρτητα από την ηλικία τους, είναι περισσότερο δεκτικοί σε κατάλληλα σχεδιασμένες παρεμβάσεις χωρίς να γίνεται αυτό άμεσα αντιληπτό. Για την προαγωγή της υγείας και της ποιότητας ζωής των παιδιών και των εφήβων θεωρούνται απαραίτητες ορισμένες προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες ζωής όπως η στοχοθέτηση, η λήψη αποφάσεων, η επίλυση προβλημάτων, η κριτική σκέψη, η αποτελεσματική επικοινωνία, η διαχείριση του άγχους και η επιτυχής αντιμετώπιση των καθημερινών στρεσογόνων ερεθισμάτων, οι διαπροσωπικές δεξιότητες, η διαχείριση συναισθημάτων. Αυτές οι δεξιότητες ζωής βρίσκουν (και πρέπει να βρίσκουν) πρόσφορο χώρο αποτελεσματικής διδασκαλίας και εξάσκησης στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

### Θεωρίες και μοντέλα που χρησιμοποιεί η αγωγή υγείας και πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν στη φυσική αγωγή

Η παρατήρηση ότι τα άτομα σήμερα είναι από τη μια πλευρά ιδιαίτερα ενημερωμένα σχετικά με θέματα υγείας αλλά από την άλλη δεν έχουν αλλάξει ιδιαίτερα τις συμπεριφορές υγείας τους,

οδήγησε στην υιοθέτηση σχετικών θεωριών τόσο για το σχεδιασμό προγραμμάτων όσο και για την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων των προγραμμάτων αυτών.



Εικόνα 3. Τρόποι με τους οποίους η Αγωγή Υγείας χρησιμοποιεί ψυχολογικές θεωρίες.

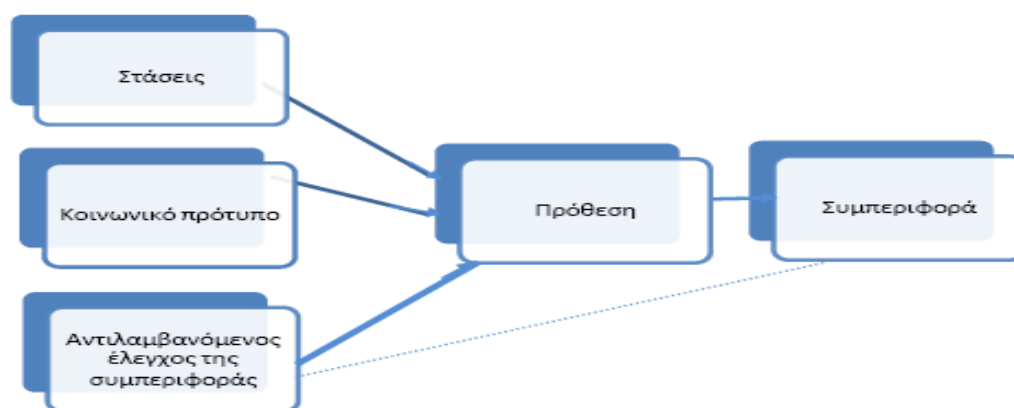
Στον Οδηγό για τον Εκπαιδευτικό παρουσιάζονται ενδεικτικά συγκεκριμένες θεωρίες προκειμένου να ενισχυθεί ο σχετικός προβληματισμός των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής. Κάθε σχετική θεωρία έχει ισχυρά σημεία όσο και αδυναμίες. Για το λόγο αυτό προτείνεται συνδυασμός σχετικών θεωριών και μοντέλων.

### Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς για προαγωγή της υγείας

Σύμφωνα με τη Θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (Ajzen, 1988; 1991; Ajzen & Fishbein, 2004), αν θα υιοθετήσει ο έφηβος μια συμπεριφορά εξαρτάται από την πρόθεση του να την ακολουθήσει και από τον έλεγχο που θεωρεί ότι έχει προς αυτή την συμπεριφορά.

Η πρόθεση των παιδιών να υιοθετήσουν μια υγιεινή συμπεριφορά ή να μην επιδείξουν μια ανθυγιεινή συμπεριφορά, καθορίζεται από μια σειρά παραγόντων, οι οποίοι διαμορφώνονται και διαφοροποιούνται κατά τη διάρκεια των ετών και υπό την επίδραση συγκεκριμένων συνθηκών. Οι παράγοντες αυτοί είναι οι στάσεις προς τη συμπεριφορά αυτή, ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος που θεωρεί το άτομο ότι έχει προς αυτή τη συμπεριφορά και το κοινωνικό πρότυπο που θεωρεί το

άτομο ότι πρέπει να ακολουθήσει. Οι στάσεις εκφράζουν το πόσο θετικά ή αρνητικά αντιμετωπίζει ο έφηβος ένα θέμα, ποιες είναι σφαιρικά οι απόψεις, οι ιδέες ή η κρίση του για το θέμα αυτό και καθορίζονται από τις πεποιθήσεις που έχει αναφορικά με τα αποτελέσματα που θα προκύψουν από αυτή την συμπεριφορά. Ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος εκφράζει το κατά πόσο πιστεύει το άτομο ότι η υιοθέτηση ή όχι της συγκεκριμένης συμπεριφοράς ελέγχεται από τον ίδιο. Το κοινωνικό πρότυπο αντιπροσωπεύει το κατά πόσο πιστεύει το άτομο πως τασημαντικά γι' αυτό πρόσωπα αποδέχονται ή όχι τη συμπεριφορά, και την προσωπική του επιθυμία να ακολουθεί τις απόψεις των σημαντικών αυτών προσώπων.



Εικόνα 4. Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς.

Με ποιόν τρόπο το μάθημα της Φυσικής Αγωγής μπορεί να συνεισφέρει με βάση τη θεωρία αυτή; Μέσω του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής πρέπει να ενισχύονται οι θετικές στάσεις προς τις υγιεινές συμπεριφορές και οι αρνητικές στάσεις ως προς τις ανθυγιεινές συμπεριφορές και να ενισχύεται η αντίληψη ότι το άτομο ελέγχει τις συμπεριφορές του. Ένα μάθημα Φυσικής Αγωγής προσανατολισμένο στην προσωπική βελτίωση του κάθε μαθητή με ποικιλία κινητικών δεξιοτήτων ενισχύει το αίσθημα του ελέγχου.

### Θεωρία της Πειθούς μέσα στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

Σύμφωνα με τη Θεωρία της Πειθούς, κάθε πρόγραμμα προαγωγής της υγείας αποτελεί μια προσπάθεια να πεισθεί ο έφηβος να υιοθετήσει μια υγιεινή συμπεριφορά ή να μην ενστερνηστεί μια ανθυγιεινή συμπεριφορά. Σύμφωνα με τη θεωρία, ένα άτομο όταν έρχεται «αντιμέτωπο» με ένα μήνυμα μπορεί να το επεξεργαστεί με λεπτομερή επεξεργασία του περιεχομένου του ή να αποφασίσει αν θα πεισθεί από παράγοντες πέρα από το περιεχόμενο του μηνύματος. Στην πρώτη περίπτωση ο έφηβος ακολουθεί την κεντρική οδό επεξεργασίας του μηνύματος ενώ στη δεύτερη περίπτωση ακολουθεί την περιφερειακή οδό επεξεργασίας.

Όταν ο έφηβος βασιζείται στην περιφερειακή οδό επεξεργασίας, τότε δίνει βαρύτητα σε παράγοντες που δεν αφορούν το περιεχόμενο του μηνύματος, αλλά σε παράγοντες όπως ποιος είναι αυτός που το μεταδίδει, με ποιον τρόπο αποδίδεται το μήνυμα (πχ. γραπτό ή προφορικό ή

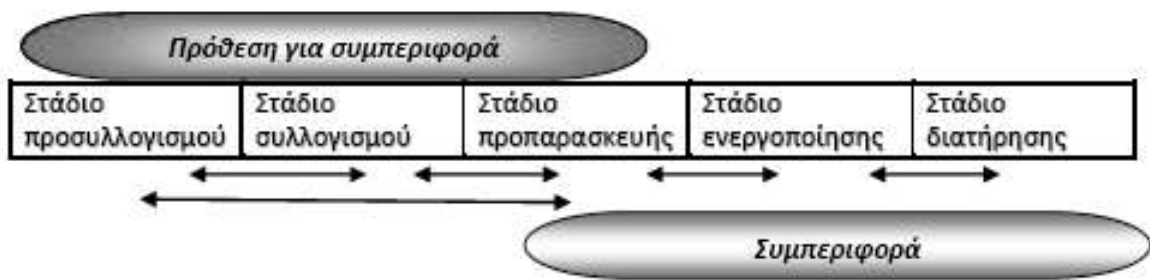
εικόνες), ήχοι, χρώματα, εικόνες, ως χαρακτηριστικά του μηνύματος, κτλ. Παρά το γεγονός ότι η πειθώ από την περιφερειακή οδό δεν είναι ιδιαίτερα ισχυρή, μπορεί δηλαδή εύκολα να αλλάξει όταν υπάρχουν ερεθίσματα προς την αντίθετη κατεύθυνση, αποτελείτην αρχική προσέγγιση σε θέματα που οι έφηβοι θεωρούν ότι δεν τους αφορούν. Είναι ο «Δούρειος Ίππος» μας.

Πριν την εφαρμογή ενός προγράμματος θα πρέπει να αυξηθεί η εμπλοκή και η ενεργητική συμμετοχή των εφήβων, να κατανοήσουν ότι τους αφορά άμεσα το θέμα, να κεντρίσει το ενδιαφέρον και τους προβληματισμούς τους και να αυξηθεί η παρακίνησή τους να σκεφτούν σχετικά με το θέμα. Για διαφορετικές συμπεριφορές και για διαφορετικές ηλικίες διαφοροποιείται ο βαθμός βαρύτητας της κάθε οδού. Η πηγή (το άτομο ή το μέσο) που «εκπέμπει» το επικοινωνιακό μήνυμα, καθώς και το μέσο μέσα από το οποίο εκπέμπεται το μήνυμα αποτελούν μερικούς μόνο παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τη διαδικασία της πειθούς και θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη, όταν αναπτύσσονται ανάλογα προγράμματα παρέμβασης. Για να είναι αποτελεσματική η όποια παρέμβασή μας, είναι ανάγκη να έχει ξεχωριστό σημαντικό νόημα για κάθε ομάδα (πχ. αγόρια-κορίτσια) και γι' αυτό το λόγο τα προγράμματα αγωγής υγείας προτείνονται να υλοποιούνται σε σχετικά μικρές και όσο το δυνατόν περισσότερο ομοιογενείς ομάδες.

Η Φυσική Αγωγή μπορεί να δώσει ερεθίσματα μέσα από την περιφερειακή οδό, ενώ μέσα από σχέδια εργασίας ή μέσα από στοχευόμενες δράσεις μπορεί να ενισχύσει τόσο την κεντρική οδό πειθούς όσο και την περιφερειακή. Ο σχεδιασμός κάθε προγράμματος αγωγής υγείας είναι σημαντικό να βασίζεται στη συγκεκριμένη θεωρία για να επιτύχει όσο το δυνατόν καλύτερα και μακροχρόνια αποτελέσματα.

### **Μοντέλο Σταδίων Αλλαγής συμπεριφοράς (ή Δια-θεωρητικό Μοντέλο των Σταδίων Αλλαγής)**

Σύμφωνα με το μοντέλο των Σταδίων Αλλαγής (Prochaska & DiClemente, 1983), μια συμπεριφορά υγείας δεν μετατρέπεται αυτόματα σε ανθυγιεινή (ή το αντίστροφο), αλλά περνά από μια σειρά σταδίων. Ανάλογα με το στάδιο στο οποίο βρίσκεται το άτομο, πρέπει να συμμετάσχει σε κατάλληλο πρόγραμμα παρέμβασης. Στο πρώτο στάδιο του μοντέλου (στάδιο προσυλλογισμού) ο έφηβος δεν σκέφτεται να αλλάξει την ανθυγιεινή συμπεριφορά. Στο δεύτερο στάδιο (στάδιο συλλογισμού) ο έφηβος σκέφτεται να αλλάξει συμπεριφορά, αλλά ακολουθεί ακόμη την ανθυγιεινή. Στο τρίτο στάδιο (στάδιο προπαρασκευής) ο έφηβος αρχίζει να ακολουθεί την υγιεινή συμπεριφορά αποσπασματικά. Στο τέταρτο στάδιο (στάδιο ενεργοποίησης) ο έφηβος ακολουθεί την υγιεινή συμπεριφορά αλλά για χρονικό διάστημα μικρότερο των 6 μηνών. Στο πέμπτο στάδιο (στάδιο διατήρησης) ο έφηβος ακολουθεί την υγιεινή συμπεριφορά για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο των 6 μηνών. Τα στάδια αλλαγής εξηγούν πότε τα άτομα αλλάζουν και οι διαδικασίες αλλαγής περιγράφουν τον τρόπο αλλαγής από στάδιο σε στάδιο. Οι διαδικασίες αλλαγής χωρίζονται σε γνωστικές διαδικασίες (αύξηση γνώσεων και επίγνωσης των κινδύνων, συναισθηματική διέγερση, περιβαλλοντική επανεκτίμηση, ενδιαφέρον για τις επιπτώσεις στους σημαντικούς άλλους, κατανόηση των οφελών και επίγνωση των ευκαιριών) και σε διαδικασίες σχετικές με τη συμπεριφορά (αντικατάσταση των επιλογών, σχέσεις βοήθειας και υποστήριξη από άλλα άτομα, διαχείριση της ενίσχυσης, δέσμευση, και υπενθύμιση).



Εικόνα 5. Το Μοντέλο των Σταδίων Αλλαγής Συμπεριφοράς και η σχέση των σταδίων.

Η Φυσική Αγωγή μπορεί να «προκαλέσει» τον έφηβο να μεταβεί από το ένα στάδιο στο άλλο ή να ενισχύσει την παραμονή του στο επιδιωκόμενο στάδιο αλλαγής (πχ. στην υιοθέτηση της υγιεινής συμπεριφοράς), ενισχύοντας τόσο τις γνωστικές διαδικασίες των διαδικασιών αλλαγής όσο και τις συμπεριφορικές διαδικασίες.

### Ενδεικτικήβιβλιογραφία

Ajzen, I. (1988). Attitudes, personality, and behavior. Chicago, IL: Dorsey.

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.

Ajzen, I., & Fishbein, M. (2004). Questions raised by a Reasoned Action Approach: comment on Ogden (2003). *Health Psychology*, 23, 431-434.

Green, L. W. & Kreuter, M. W. (1999). *Health promotion planning: An educational and ecological approach* (3rd ed.). Mountain View, CA: Mayfield.

Prochaska, J.O., & DiClemente, C.C. (1983). The stages and processes of self-change in smoking : Towards an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 390-395.

Θεοδωράκης, Γ. & Χασάνδρα, Μ. (2006). *Σχεδιασμόςπρογραμμάτωναγωγήςυγείας*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

## Οι σκοποί της Φυσικής Αγωγής και επιλογή κατάλληλων μεθόδων διδασκαλίας

Η οργάνωση της μάθησης στο αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο, μπορεί να πάρει πολλές διαφορετικές μορφές, δίνοντας την ευκαιρία τόσο στους εκπαιδευτικούς να τροποποιήσουν την διδασκαλία τους και να την προσαρμόσουν ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες των μαθητών τους όσο και στους μαθητές να αναλάβουν πρωτοβουλίες και μέσα από συμμετοχικές διαδικασίες να προσεγγίσουν τη γνώση και να καλλιεργήσουν τις ψυχοπνευματικές τους ικανότητες. Στιλ/μέθοδοι διδασκαλίας που προτείνονται στα βιβλία του Γυμνασίου μπορούν να χρησιμοποιηθούν και στο Λύκειο, ιδιαίτερα της συγκλίνουσας εφευρετικότητας, η μέθοδος της αποκλίνουσας παραγωγικότητας, το πρόγραμμα που σχεδιάζει ο μαθητής και η μέθοδος της πρωτοβουλίας του μαθητή (παραγωγικοί μέθοδοι διδασκαλίας), χωρίς φυσικά να αποκλείονται εναλλακτικές προσεγγίσεις.

### Εναλλακτικές μέθοδοι διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή

Ως μέθοδος διδασκαλίας ορίζεται ο συστηματικός ή προγραμματισμένος τρόπος πορείας της διδασκαλίας της πρόβλεψης της πορείας της μάθησης ώστε, κάτω από προϋποθέσεις, να οδηγεί στην πραγματοποίηση ενός σκοπού. Η ύπαρξη διαφορετικών μεθόδων διδασκαλίας οφείλεται στη διαφορετική ιδιοσυγκρασία των εκπαιδευτικών, στην ανομοιογένεια των μαθητών και στη διαφορετικότητα μεταξύ τους ως προς την κατανόηση, την επεξεργασία και την ανάκλαση των πληροφοριών, στην ποικιλία των σκοπών της εκπαίδευσης και στην ανάγκη για την ύπαρξη ενός συγκεκριμένου και με σαφήνεια διατυπωμένου πλαισίου διδασκαλίας.

Η εναλλακτική εκπαίδευση περιλαμβάνει προσεγγίσεις και μεθόδους διδασκαλίας και μάθησης επιπρόσθετα από αυτές που παρέχονται από την παραδοσιακή εκπαίδευση, στην οποία ο εκπαιδευτικός είναι ο κεντρικός παράγοντας της διδακτικής διαδικασίας και έχει την ευθύνη της μετάδοσης των γνώσεων στους μαθητές, οι οποίοι λειτουργούν ως παθητικοί δέκτες. Περιλαμβάνει διαλογικές μεθόδους (ερωτήσεις-απαντήσεις, διάλογος-συζήτηση, καταιγισμός ιδεών) και διερευνητικές-ενεργητικές-συμμετοχικές-βιωματικές μεθόδους (η ομαδοσυνεργατική προσέγγιση, η εμπειρική, η διεπιστημονική θεώρηση, η ολιστική διαθεματική προσέγγιση, διδασκαλία από μαθητές σε μαθητές, το σχέδιο εργασίας, η πειραματική-εργαστηριακή, η μέθοδος της ανακάλυψης, το παιχνίδι ρόλων-δραματοποίηση, η μέθοδος της επίλυσης προβλήματος, ο κριτικός στοχασμός, η χρήση εποπτικών μέσων, η υποστηριζόμενη με υπολογιστή συνεργατική μάθηση).

### Ομαδοσυνεργατική προσέγγιση

Η ομαδοσυνεργατική προσέγγιση θεωρείται ότι είναι ένα αποτελεσματικό σύστημα μάθησης για όλους τους μαθητές, τόσο τους προχωρημένους όσο και τους πιο αδύνατους. Οι σημαντικότεροι διδακτικοί, ψυχολογικοί και επιστημολογικοί λόγοι για τους οποίους προκρίνεται σήμερα αυτή η εναλλακτική εκπαιδευτική προσέγγιση είναι ότι:

- Ενθαρρύνεται η εμπλοκή των ίδιων των μαθητών στη μαθησιακή διδασκαλία.

- Οι μαθητές μαθαίνουν αλλά και αναπτύσσουν υπεύθυνη συμπεριφορά μέσα από τη συνεργασία (τη συλλογική δηλαδή σκέψη και δράση) και την καθοδήγηση και την παροχή βοήθειας όχι μόνο του εκπαιδευτικού αλλά και των άλλων μελών της ομάδας τους.
- Παρέχεται δυνατότητα για τη διαμόρφωση ενός περιβάλλοντος αυθεντικής επικοινωνίας, διαλλακτικότητας και διαπραγμάτευσης για την επίτευξη ενός κοινού στόχου.
- Μέσα από τη συνεργασία αυξάνεται η δέσμευση των μαθητών για φροντίδα και υποστήριξη μεταξύ τους.
- Αναπτύσσονται προϋποθέσεις για διαμόρφωση δημοκρατικών πολιτών, με συγκροτημένη ατομική και κοινωνική ταυτότητα, κριτική και στοχαστική σκέψη, ερευνητική διάθεση και ηθική και γνωστική αυτονομία.
- Οι μαθητές δουλεύοντας σε μικρές ομάδες απασχολούνται περισσότερο χρόνο σε δραστηριότητες «εντός καθήκοντος» και μαθαίνουν γρηγορότερα.
- Οι μαθητές διατηρούν τη γνώση περισσότερο καιρό συγκριτικά με παρουσίαση το ίδιου διδακτικού περιεχομένου με διαφορετικές μεθόδους.
- Βελτιώνεται αυτοεκτίμηση των μαθητών (ιδιαίτερα των αδύναμων) και φαίνεται να είναι περισσότερο ικανοποιημένοι από τα μαθήματά τους.

Η ομαδοσυνεργατική προσέγγιση υλοποιείται μέσα από την κινητοποίηση μαθητικών μικρο-ομάδων για τη διεξαγωγή μέρους ή όλων των διδακτικών και των μαθησιακών δραστηριοτήτων μέσα σε πλαίσια συνεργατικών σχέσεων. Αναφέρονται τρεις βασικοί τύποι ομαδοσυνεργατικής μάθησης: (α) η άτυπη (η διάρκειά της είναι από μερικά λεπτά έως μία διδακτική ώρα), (β) η τυπική (η διάρκειά της είναι από μία διδακτική ώρα έως μερικές εβδομάδες) και (γ) η βασιζόμενη στη συνεργασία των ομάδων (η διάρκειά της είναι από ένα εξάμηνο έως ένα διδακτικό έτος ή και περισσότερα). Ωστόσο δεν προάγει τη μάθηση κάθε ομαδική δραστηριότητα. Για να εξασφαλιστεί η μεγιστοποίηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων, θα πρέπει να έχει σχεδιαστεί, οργανωθεί και προγραμματιστεί με αποτελεσματικό τρόπο η ανάθεση και εκτέλεση των ομαδικών δραστηριοτήτων. Οι παρακάτω είναι οι σημαντικότερες στρατηγικές που προτείνονται για σχεδιασμό και ανάθεση αποτελεσματικών ομαδικών δραστηριοτήτων:

- Προσδιορισμός των γνώσεων, δεξιοτήτων και στάσεων των μαθητών πριν την έναρξη της εφαρμογής.
- Διαμόρφωση θετικού κλίματος συνεργατικής μάθησης.
- Έμφαση στην ανάπτυξη θετικών διαπροσωπικών σχέσεων (ηγεσία, αποδοχή διαφορών, σεβασμός, εμπιστοσύνη, ενθάρρυνση, επίλυση διαφωνιών, κτλ).
- Διαμόρφωση ομοιογενών ομάδων (θα πρέπει να συνοδεύεται από υποστήριξη όλης της σχολικής κοινότητας σε θέματα διακρίσεων φυλής, φύλου, τάξης, κτλ), μικρών σε αριθμό ανάλογα με την ικανότητα αλληλεπίδρασης των μαθητών (από 4 έως 6 άτομα).
- Προαγωγή της ομαδικής συνοχής και της θετικής αλληλεξάρτησης όπου όλα τα μέλη είναι απαραίτητα για την ολοκλήρωση του έργου (επιλογή δραστηριοτήτων που ενισχύουν την συζήτηση και την αλληλεπίδραση).
- Επιλογή κατάλληλων εργασιών για κάθε ομάδα με υψηλή οργανωτική δομή (γραπτές και προφορικές οδηγίες, χρονικός περιορισμός) και σαφής ανάθεση ρόλων και καθηκόντων στους μαθητές με δυνατότητα εναλλαγής στο βάθος του χρόνου.



- Εξασφάλιση ατομικής και ομαδικής δέσμευσης, υπευθυνότητας-λογοδοσίας και αλληλο-υποστήριξης (ιδιαίτερη προσοχή στο να μην «φορτώνονται» κάποιιοι τη δουλειά ενώ κάποιιοι άλλοι συμμετέχουν λίγο ή δε συμμετέχουν καθόλου).
- Ευθυγράμμιση δραστηριοτήτων με τους μαθησιακούς στόχους.
- Διατύπωση δύσκολων ή αμφιλεγόμενων ερωτημάτων-προβλημάτων που προκαλούν τα μέλη της ομάδας σε ανάλυση, αξιολόγηση, σύνθεση και διατύπωση υποθέσεων, ώστε να αναπτυχθούν ανώτερου επιπέδου γνωστικές δεξιότητες.
- Ενθάρρυνση κριτικής ανάλυσης, της οργάνωσης, του αναστοχασμού-ανατροφοδότησης που να προάγει συζητήσεις και ανάκλαση των πληροφοριών.
- Παροχή ομαδικής επιβράβευσης από τον εκπαιδευτικό όταν χρησιμοποιούνται με επιτυχία δεξιότητες συνεργασίας και επιτυγχάνονται οι μαθησιακοί στόχοι.

### Μέθοδος διδασκαλίας βασισμένη στο σχέδιο εργασίας

Η μέθοδος διδασκαλίας βασισμένη στο σχέδιο εργασίας (ΣΕ) αποτελεί μια εναλλακτική, μαθητοκεντρική, διεπιστημονική, βιωματική, συνεργατική και πολυαισθητηριακή μέθοδο σχεδιασμένης προσέγγισης της γνώσης και διερεύνησης των ζητημάτων. Στη βιβλιογραφία αναφέρεται και ως διαθεματικό ΣΕ, συνθετική εργασία, ή συνεργατική έρευνα. Αποσκοπεί στην πολυεπίπεδη διασύνδεση της σχολικής γνώσης με αυθεντικές καταστάσεις της καθημερινής ζωής και την ανάληψη κοινωνικής δράσης από τους μαθητές, ώστε να είναι ικανοί να διαχειρίζονται βιωματικά τη γνώση, αξιοποιώντας την προσέγγισή της από διαφορετικές οπτικές γωνίες. Αποτελεί μία ανοιχτή γνωστική διαδικασία, χωρίς εκ των προτέρων αυστηρά καθορισμένα όρια και διαδικασίες, που εξελίσσεται ανάλογα με τη συγκεκριμένη συνθήκη και τα ενδιαφέροντα των συμμετεχόντων.

Σύμφωνα με τους ειδικούς στο χώρο της εκπαίδευσης, το ΣΕ εμπεριέχει δύο βασικές διαστάσεις: (α) την περιγραφική που αναφέρεται στην ιδέα, την πρόθεση, την πρόβλεψη και το σχεδιασμό και (β) τη μεθοδολογική και λειτουργική που αφορά την οργάνωση, τον προγραμματισμό, τη στρατηγική και τη μέθοδο υλοποίησης της αρχικής ιδέας. Πιο συγκεκριμένα, το ΣΕ συνιστά ένα οργανωμένο πολύπλοκο πλαίσιο έρευνας, που βασίζεται σε προβλήματα και ερωτήματα και το υλοποιούν οι μαθητές μέσα από δράση και ενεργό συμμετοχή και σε συνεργασία με συμμαθητές τους, κάτω από την κινητοποίηση, την εποπτεία, την καθοδήγηση, το συντονισμό και την εμπύχωση του εκπαιδευτικού ή του εκπαιδευτικού τους.

Η υλοποίησή του ΣΕ συμβάλλει στην ανάπτυξη ποικίλων στόχων και δεξιοτήτων (α) στο γνωστικό τομέα (ειδικές γνώσεις, αποτελεσματική χρήση των μαθηματικών εννοιών στην καθημερινή ζωή, διαχείριση της πληροφορίας, κριτική σκέψη και μεταγνώση, αναλυτική-συνθετική ικανότητα, δημιουργική επινόηση), (β) στον ψυχοκινητικό τομέα (διερευνητική στάση απέναντι στη γνώση, χρήση ποικίλων πηγών και εργαλείων πληροφόρησης, αναζήτηση, επιλογή, οργάνωση, κατασκευή, σύνθεση και παρουσίαση πληροφοριών) και (γ) στο συναισθηματικό-κοινωνικό τομέα (αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση, αυτονομία, αυτενέργεια, αυτοπειθαρχία, υπευθυνότητα, κοινωνικοποίηση, επικοινωνία, ενσυναίσθηση, σεβασμός, επίλυση προβλημάτων και δημιουργικότητα) των μαθητών, αποβλέποντας στην ολόπλευρη ανάπτυξή τους. Οι δεξιότητες αυτές θεωρούνται αναγκαίες για την αυτό-ρυθμιζόμενη μάθηση, που προϋποθέτει η δια βίου εκπαίδευση.



Πίνακας 6: Κριτήρια διάκρισης των σχεδίων εργασίας.

<b>Δομή</b>	Ανάλογα με τη δομή τους διακρίνονται σε ανοιχτά ή ελεύθερα Σχέδια Εργασίας (ΣΕ), δομημένα ΣΕ και ημιδομημένα ΣΕ.
<b>Περιεχόμενο</b>	Ανάλογα με το περιεχόμενο (έκθεσης γνώσης, επίδειξης με συμπερίληψη επιπλέον υλικών ή συσκευών, επιστημονικής διερεύνησης).
<b>Αριθμός εμπλεκομένων</b>	Ανάλογα με τον αριθμό των εμπλεκομένων (ατομικά-από ένα μαθητή/τρια όταν πρόκειται για την ανάληψη επιμέρους πτυχών ενός πολυσύνθετου ΣΕ ή συνεργατικά-από μικρή ομάδα μαθητών/τριών, από ένα ή περισσότερα τμήματα, ενός ή περισσότερων σχολείων).
<b>Αναλυτικό πρόγραμμα</b>	Σε σχέση με το Αναλυτικό Πρόγραμμα (ΑΠ, αφορά αντικείμενο του ΑΠ ή είναι διαθεματικό, ανεξάρτητο από το ΑΠ αλλά σχετικό με τις εμπειρίες των μαθητών, σχετικό με το ΑΠ αλλά αφορά θέματα πέρα από το στενό πυρήνα γνώσεων του αντικειμένου).
<b>Τρόπος αξιοποίησης</b>	Ανάλογα με τον τρόπο αξιοποίησής τους (ως εισαγωγή σε νέα θεματική ενότητα ή ως εμπέδωση ήδη διδαγμένης).
<b>Διάρκεια</b>	Ανάλογα με τη διάρκειά τους (μικρής διάρκειας που διαρκεί μερικά δίωρα, μέσης διάρκειας που διαρκεί μια εβδομάδα, μεγάλης διάρκειας που εκτείνεται σε μερικούς μήνες ή και χρόνια. Στην ελληνική εκπαίδευση τα σχέδια εργασίας τα οποία διεξάγονται είναι μεγάλης διάρκειας (4-6 μήνες).
<b>Προέλευση πληροφοριών</b>	Ανάλογα με την προέλευση των πληροφοριών που μπορεί να προέρχονται από εγκυκλοπαίδειες, συνεντεύξεις, ψηφιακό υλικό κτλ.

### Οργάνωση ενός σχεδίου εργασίας

Η αποτελεσματικότητα των ΣΕ προϋποθέτει την κατάλληλη προετοιμασία από την πλευρά του εκπαιδευτικού και αφορά (α) την ψυχολογική (δημιουργία κατάλληλου κλίματος ομαδοσυνεργατικής μάθησης, παρακίνηση για συμμετοχή, πρόκληση του ενδιαφέροντος) και γνωστική προετοιμασία των μαθητών για το έργο που καλούνται να διεκπεραιώσουν και (β) τη λειτουργική οργάνωση (προσδιορισμός της ερευνητικής μεθοδολογίας, οριοθέτηση του σκοπού και των επιμέρους στόχων, προσδιορισμός των υποθέσεων εργασίας, προσδιορισμός του χρονοδιαγράμματος). Επιπρόσθετα, προϋποθέτει επαρκείς υποδομές (ολοκληρωμένο περιβάλλον Η/Υ, εποπτικό υλικό και άλλα υποστηρικτικά υλικά), ευελιξία ως προς τη διδακτέα ύλη και επάρκεια χρόνου. Στους δυο παρακάτω πίνακες παρουσιάζονται συνοπτικά τα στάδια ανάπτυξης του σχεδίου εργασίας και ο ρόλος εκπαιδευτικού-μαθητή.

Πίνακας 7: Συνοπτικά, τα τρία στάδια ανάπτυξης του σχεδίου εργασίας (ΣΕ).

<b>1<sup>ο</sup> Στάδιο: Αρχικός σχεδιασμός του ΣΕ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αφόρμηση, δηλαδή η πρώτη φάση της διδασκαλίας για να αποσπάσουμε την προσοχή των μαθητών (άρθρο, φωτογραφία, τηλεοπτική είδηση, διάλογος, τυχαίο περιστατικό κτλ).</li> <li>• Επιλογή θέματος, κατανόηση και επισήμανση των βασικών πτυχών του μέσα από συλλογικό προβληματισμό και με βάση τα ενδιαφέροντα των μαθητών, τις δυνατότητες του σχολείου και το αναλυτικό πρόγραμμα.</li> <li>• Διερεύνηση προηγούμενων εμπειριών και γνώσεων των μαθητών (συζήτηση, καταιγισμός ιδεών, ερωτηματολόγια).</li> <li>• Κατασκευή ακτινογράμματος, διαμόρφωση του θέματος και διατύπωση ερευνητικών ερωτημάτων.</li> <li>• Καθορισμός στόχων στο γνωστικό, στο συναισθηματικό-κοινωνικό και στον ψυχοκινητικό τομέα και καθορισμός κριτηρίων αξιολόγησης.</li> <li>• Συγκρότηση ομάδων (προτείνεται ανομοιογένεια ως προς το φύλο, το επίπεδο γνωστικής, ψυχοκινητικής και συναισθηματικής-κοινωνικής κατάστασης, την εθνικότητα κτλ.), επιμερισμός εργασιών και καθορισμός καθηκόντων και κανόνων συμπεριφοράς.</li> <li>• Προγραμματισμός του χρονοδιαγράμματος.</li> <li>• Ευαισθητοποίησης κοινότητας (ενημέρωση άλλων εκπαιδευτικών, ειδικών, γονέων, κοινωνικών φορέων, κτλ).</li> </ul>
<b>2ο Στάδιο: Εφαρμογή του σχεδίου εργασίας</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάλογα με το είδος του ΣΕ: αναζήτηση, εντοπισμός και αποδελτίωση σχετικής βιβλιογραφίας, συλλογή υλικών, συγκέντρωση δεδομένων, επεξεργασία, ταξινόμηση και αξιοποίηση πληροφοριών, υλικών και δεδομένων από τις ομάδες (αξιοποίηση ταλέντων και ειδικών γνώσεων των μαθητών)</li> <li>• Αλληλο-ενημέρωση των ομάδων, ανατροφοδότηση για τυχόν ελλείψεις και διαμορφωτική αξιολόγηση (παρουσίαση του τρέχοντος έργου σε σχέση με το χρονοδιάγραμμα και πραγματοποίηση αναπροσαρμογών όταν κρίνεται απαραίτητο)</li> <li>• Επιμέλεια και σύνθεση εργασιών από κάθε υποομάδα, επιμέλεια συλλογικού έργου ομάδας</li> </ul>
<b>2ο Στάδιο: Παρουσίαση του σχεδίου εργασίας</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρουσίαση του συλλογικού έργου των ομάδων και των διαδικασιών μέσα στις ομάδες και μεταξύ των ομάδων. Αυτό-αξιολόγηση του κάθε μαθητή (ατομικός φάκελος εργασιών). Τελική αξιολόγηση με σκοπό κυρίως την ανατροφοδότηση, που αφορά: (α) την επίτευξη των στόχων που είχαν τεθεί (στο γνωστικό, ψυχοκινητικό και συναισθηματικό-κοινωνικό τομέα), (β) τη συμβολή του κάθε μέλους και της κάθε ομάδας (επίλυση προβλημάτων, ανάληψη πρωτοβουλιών, ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων) και γ) τη μεθοδολογία που ακολουθήθηκε. Αξιοποίηση των αποτελεσμάτων του ΣΕ, γνωστοποίηση, διάχυση (με ανακοινώσεις στον πίνακα ανακοινώσεων, στην εφημερίδα ή στην ιστοσελίδα του σχολείου, με οργάνωση έκθεσης, κτλ).</li> </ul>

Πίνακας 8: Ο ρόλος μαθητή και εκπαιδευτικού στο σχέδιο εργασίας.

Ο ρόλος των μαθητών στο σχέδιο εργασίας	Ο ρόλος του εκπαιδευτικού στο σχέδιο εργασίας
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παύουννα είναι απλοί ακροατές και παθητικοί δέκτες γνώσεων που βασίζονται στην ατομική προσπάθεια</li> <li>• Συμμετέχουν ενεργά, συνεργάζονται σε ομάδες, καταστρώνουν προγράμματα και σχέδια δράσης, αναπτύσσουν πρωτοβουλίες για την απόκτηση πληροφοριών, επεξεργάζονται και παρουσιάζουν από κοινού το τελικό έργο που παρήγαγαν</li> <li>• Συνδέουν ήδη κερκτημένες γνώσεις από διαφορετικά μαθήματα, προκειμένου να αναζητούν και να επεξεργάζονται νέες πληροφορίες</li> <li>• Είναι περισσότερο παρακινημένοι για ενεργό συμμετοχή και περισσότερο ικανοποιημένοι από την εκπαιδευτική διαδικασία, με αποτέλεσμα να διαμορφώνουν θετικότερες στάσεις προς το θέμα που μελετάται, αλλά και γενικότερα προς το σχολείο και τη μάθηση.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δίνει ερεθίσματα και ενεργοποιεί το ενδιαφέρον των μαθητών για συλλογική εργασία, ανάληψη ρόλων και έρευνα</li> <li>• Ενθαρρύνει την εμπλοκή όλων των μαθητών στον προγραμματισμό και στις φάσεις υλοποίησης των σχεδίων εργασίας</li> <li>• Βοηθά στην οργάνωση και τον προγραμματισμό των εργασιών λειτουργώντας διευκολυντικά</li> <li>• Καθοδηγεί τους μαθητές όταν αυτοί χρειαστούν βοήθεια και καθοδήγηση, λειτουργεί ως εμπυχωτής και συντονιστής και φροντίζει να διατηρεί αμείωτο το ενδιαφέρον τους για την ολοκλήρωση όλου του έργου</li> <li>• Καλλιεργεί ένα κλίμα αμοιβαίας εμπιστοσύνης, παροτρύνοντας και συμβουλευοντας τους μαθητές</li> <li>• Ενισχύει και υποστηρίζει τους μαθητές ως προς τα αδύνατα σημεία τους, επιβραβεύει τις προσπάθειες των ομάδων με συχνές ανατροφοδοτικές παρεμβάσεις και ενορχηστρώνει τις δραστηριότητές τους.</li> </ul>

### Πλεονεκτήματα για τους μαθητές από την εφαρμογή του σχεδίου εργασίας

Υποστηρίζεται, ότι από την αποτελεσματική εφαρμογή της μεθόδου του ΣΕ ως εναλλακτική μέθοδο διδασκαλίας, προκύπτουν τα παρακάτω πλεονεκτήματα για τους μαθητές και την εκπαιδευτική διαδικασία.

- Το βάρος της εκπαιδευτικής διαδικασίας μετατοπίζεται από τον εκπαιδευτικό στους μαθητές οι οποίοι εμπλέκονται άμεσα στις διαδικασίες συλλογής και επεξεργασίας δεδομένων και παραγωγής πρωτότυπου υλικού, σε θέματα που αγγίζουν τα ενδιαφέροντά τους
- Αποτέλεσμα είναι η ανάπτυξη καλύτερων σχέσεων ανάμεσα στους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές
- Προάγεται ένα κλίμα μάθησης, όπου παρέχονται ευκαιρίες γνωστικής, συναισθηματικής και κοινωνικής αλληλεπίδρασης (ελεύθερη έκφραση απόψεων, αποδοχή και σεβασμός της γνώμης του άλλου και διαλεκτική επικοινωνία και αντιπαράθεση)
- Αυτότο περιβάλλον μάθησης ευνοεί την ανάπτυξη ποικίλων ικανοτήτων, δεξιοτήτων όπως:
  - Αναλυτική-συνθετική ικανότητα, κριτική σκέψη και διερευνητική στάση απέναντι στη γνώση, παρατηρητικότητα, δημιουργικότητα, συνεργασιμότητα, συλλογικότητα, υπευθυνότητα, δημιουργικότητα, χαρά και ικανοποίηση για την παραγωγή υλικού και την παρουσίασή του

- ο Δεξιότητεςαυτόνομης μάθησης, αυτενέργειας, υπευθυνότητας και ανάπτυξης πρωτοβουλιών από τους μαθητές
- Η γνώση γίνεται αυθεντική και αποκτάει νόημα για τους μαθητές με αποτέλεσμα να αναπτύσσουν θετικότερες στάσεις απέναντι στο σχολείο και στη μάθηση
- Συνδέεταιη σχολική γνώση με την τεχνολογία, την κοινωνία και το περιβάλλον
- Δημιουργούνταιπροϋποθέσεις για άνοιγμα του σχολείου στην κοινωνία και στην πραγματική ζωή.

### Ενδεικτική βιβλιογραφία

- Αλαχιώτης, Σ. (2002). Για ένα σύγχρονο εκπαιδευτικό σύστημα. *Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών Θεμάτων*, 7, 7-18.
- Βαϊνά, Μ. (1996). Μέθοδος project: Μια πρόκληση για το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα. *Νέα Παιδεία*, 80, 77-87.
- Davis, B. (1993). *Tools for teaching*. San Francisco: Jossey-Bass.
- DeLine, J. (1991). Why can't they get along? Developing cooperative skills through physical education. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 62(1), 21-26.
- Dunn, S. E., & Wilson, R. (1991). Cooperative learning in the physical education classroom. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 62(6), 22-28
- Dyson, B. P. (1995). *Cooperative learning in an elementary physical education program*. Paper presented at the Canadian Association of Physical and Health Education, Recreation and Dance, Saskatoon, Saskatchewan Hachette.
- Ennis, C. D. (2003). What works in physical education: Designing and implementing a quality educational program. *Educational Horizons*, 81(2), 77-82.
- Erickson, H. L. (1998). *Concept-based curriculum and instruction*. Teaching beyond the facts. California, CA: Corwin press, INC.
- Frey, K. (1998). *Η "μέθοδος Project"*. Μία μορφή συλλογικής εργασίας στο σχολείο ως θεωρία και πράξη/μετ. Κλεονίκη Μάλλιου. Θεσσαλονίκη: Κυριακίδη.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2008). Social interdependence theory and cooperative learning: The teacher's role. In R. M. Gillies, A. Ashman & J. Terwel (Eds.), *Teacher's role in implementing cooperative learning in the classroom* (pp. 9-37). New York, U.S.A: Springer. doi.org/10.1007/978-0-387-70892-8\_1
- Ματσαγγούρας, Η. (2000). *Ομαδοσυνεργατική διδασκαλία*. Αθήνα: Γρηγόρης.
- Ματσαγγούρας, Η. Γ. (2008). *Ομαδοσυνεργατική διδασκαλία και μάθηση* (3η έκδ.). Αθήνα: Γρηγόρη.
- Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, (2002). *Οδηγός σχεδίων εργασίας*. Αθήνα: Παιδαγωγικό Ινστιτούτο και ιστοσελίδα Π.Ι.
- Sapon-Schevin, M. (1994). Cooperative learning and middle schools: What would it take to really do it right? *Theory and Practice*, 33(3), 183-190.
- Slavin, R. E. (1990). *Cooperative learning: Theory, research, and practice*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Ταρατόρη-Τσαλκατίδου, Ε. (2007). *Η μέθοδος project στη θεωρία και στην πράξη*. Θεσσαλονίκη: Αδελφοί Κυριακίδη.
- Thomas, J. (2000). *A review of research on project-based learning*. Report prepared for the autodesk foundation. Retrieved from [http://www.bie.org/index.php/site/RE/pbl\\_research/29](http://www.bie.org/index.php/site/RE/pbl_research/29)
- Thomas, J., Mergendoller, J., & Michaelson, A. (1999). *Project-based learning: A handbook for middle and high school teachers*. Novato, CA: The Buck Institute for Education.
- [Χρυσάφιδης, Κ.](#) (1994). *Βιωματική-επικοινωνιακή διδασκαλία. Η εισαγωγή της μεθόδου Project στο σχολείο*. Αθήνα: Gutenberg.



## Μέθοδοι και στιλ διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο

Η διδασκαλία αποτελεί μια διαδικασία λήψης αποφάσεων, όσον αφορά την προετοιμασία (πρόθεση, π.χ. επιλογή στόχου, διάρκεια διδασκαλίας, χώρος, δραστηριότητες, εξοπλισμός κτλ.), τη διεξαγωγή (ενέργεια, π.χ. επίλυση προβλημάτων με αναπροσαρμογή δραστηριοτήτων) και την αξιολόγηση της διδασκαλίας (συμβατότητα πρόθεσης-ενέργειας). Ουσιαστικά, πρόκειται για μία διαρκή αλληλεπίδραση μεταξύ της συμπεριφοράς του εκπαιδευτικού και της συμπεριφοράς του μαθητή για την επίτευξη των στόχων του μαθήματος.

Σε αυτή τη θεωρητική βάση προτάθηκε μια ταξινόμηση των μεθόδων διδασκαλίας, η οποία ονομάστηκε «το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας», με κύριο κριτήριο το ποιος παίρνει τις αποφάσεις κατά τη διδασκαλία του μαθήματος της ΦΑ. Ανάλογα με το ποιος είναι ο κύριος παράγοντας της διδακτικής διαδικασίας παρατηρείται μια εξέλιξη από την καθαρά δασκαλοκεντρική μέθοδο (όλες τις αποφάσεις τις παίρνει ο εκπαιδευτικός-«μέθοδος του παραγγέλματος», στην καθαρά μαθητοκεντρική (όλες οι αποφάσεις παίρνονται από το μαθητή-«μέθοδος της αυτοδιδασκαλίας»). Οι μέθοδοι ταξινομήθηκαν σε δύο κατηγορίες που αντιπροσωπεύουν δύο βασικές ανθρώπινες ικανότητες: α) την ικανότητα της αντιγραφής-αναπαραγωγής μιας παλιάς γνώσης, ιδεών και προηγούμενων κινητικών προτύπων (αντιπροσωπεύουν την άμεση διδασκαλία και θεωρούνται κυρίως δασκαλοκεντρικές μέθοδοι Α-Ε) και β) την ικανότητα της δημιουργίας-παραγωγής καινούργιας γνώσης, ιδεών και κινητικών προτύπων (αντιπροσωπεύουν την έμμεση διδασκαλία και θεωρούνται κυρίως μαθητοκεντρικές-μέθοδοι ΣΤ-Κ). Κάθε μέθοδος παρέχει ένα εναλλακτικό πλαίσιο δράσης στον εκπαιδευτικό για αποτελεσματικότερο σχεδιασμό και υλοποίηση της διδασκαλίας, ενώ σύμφωνα με την αρχή της «μη-αντίθεσης» κάθε μέθοδος είναι εξίσου σημαντική και απαραίτητη για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων της διδασκαλίας. Στους πίνακες παρακάτω παρουσιάζονται συνοπτικά ορισμένες μέθοδοι (στιλ) διδασκαλίας με παραδείγματα από τη Φυσική Αγωγή.

Πίνακας 9: Η μέθοδος του παραγγέλματος.

<b>Η μέθοδος του παραγγέλματος (Α)</b>	
Ο σκοπός της μεθόδου είναι να επαναλάβουν οι μαθητές ένα προκαθορισμένο μοντέλο κίνησης ή να μάθουν σε μικρή χρονική περίοδο δεξιότητες που απαιτούν ψηλό βαθμό ασφάλειας, ακρίβειας, προσαρμογής-συμμόρφωσης, συγχρονισμού και ομοιομορφίας στην κίνηση (π.χ., συγχρονισμένη κολύμβηση, μπαλέτο, χοροί, αναρρίχηση, ακροβατική γυμναστική, κωπηλασία, αερόμπικ, παρέλαση). Ο εκπαιδευτικός ΦΑ αποφασίζει για την αθλητική δραστηριότητα, την προετοιμασία, τη διεξαγωγή, την αξιολόγηση, και την ανατροφοδότηση.	
<b>Παράδειγμα</b>	
Ο εκπαιδευτικός ΦΑ δίνει οδηγίες (παραγγέλματα) και οι μαθητές εκτελούν (π.χ., αερόμπικ, γυμναστική κτλ).	
<b>Πλεονεκτήματα</b>	<b>Μειονεκτήματα</b>
Με τις κατάλληλες προϋποθέσεις εφαρμογής (σαφείς και σύντομες οδηγίες, ενδεδειγμένη ταχύτητα, ρυθμός, διαλείμματα, κατάλληλα παραγγέλματα): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Χαμηλότερη στα αρχικά στάδια εκμάθησης μια καινούργιας δεξιότητας, η ακρίβεια, η ορθότητα της εκτέλεσης και η τελειοποίηση</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Χαμηλή επίδραση στο γνωστικό τομέα των μαθητών (έλλειψη προβληματισμού, αναστολή της ανάπτυξης της κριτικής ικανότητας και της δημιουργικής σκέψης)</li> <li>• Ημονοτονία-έλλειψη φαντασίας</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ηδιατήρηση της πολιτιστικής κληρονομιάς, η διατήρηση αισθητικών προτύπων</li> <li>• Ηκαλλιέργεια της αίσθησης του «ανήκειν» (π.χ. συγχρονισμένη κολύμβηση, κωπηλασία, ρυθμική γυμναστική-ανσάμπλ, ενόργανη γυμναστική, στρατιωτική γυμναστική και στρατιωτικές και μαθητικές παρελάσεις)</li> <li>• Ηαποδοτικότητα στην αξιοποίηση του χρόνου, η κάλυψη μεγάλου όγκου δουλειάς</li> </ul>	<p>(προσκόλληση σε ένα προκαθορισμένο μοντέλο)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ηχαμηλή επίδραση στον κοινωνικό τομέα (έλλειψη αλληλεπίδρασης μεταξύ των μαθητών)</li> <li>• Ηχαμηλή επίδραση στο συναισθηματικό τομέα (έλλειψη αίσθησης αυτονομίας και αυτό-καθορισμού από τους μαθητές).</li> </ul>
--	---

Πίνακας 10: Η μέθοδος της πρακτικής εξάσκησης.

<b>Η μέθοδος της πρακτικής εξάσκησης (Β)</b>	
<p>Ο σκοπός της μεθόδου είναι να δοθεί χρόνος στους μαθητές να δουλέψουν ατομικά και κατ'ίδιαν και στον εκπαιδευτικό ΦΑ χρόνος για να παρέχει στους μαθητές ατομική και κατ'ίδιαν ανατροφοδότηση. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ αποφασίζει για το περιεχόμενο διδασκαλίας, την προετοιμασία (χώρος, κάρτες κριτηρίων κτλ), την αξιολόγηση, και την ανατροφοδότηση. Στους μαθητές εκχωρείται το δικαίωμα να πάρουν 9 αποφάσεις στο στάδιο της διεξαγωγής που αφορούν: τη σειρά των ασκήσεων, τοχρόνο έναρξης, τηνταχύτητα και τον ρυθμό, τασημεία που σταματάει η άσκηση, τοδιάλειμμα, τηστάση του σώματος, το χώρο, την ενδυμασία και εμφάνισηκαι τηνυποβολή ερωτήσεων για διευκρινίσεις.</p>	
<b>Παράδειγμα</b>	
<p>Ο εκπαιδευτικός ΦΑ οργανώνει το μάθημα σε σταθμούς και ετοιμάζει καρτέλες με οδηγίες που ακολουθούν οι μαθητές κατά την εξάσκησή τους.</p>	
<b>Πλεονεκτήματα</b>	<b>Μειονεκτήματα</b>
<p>Με τις κατάλληλες προϋποθέσεις εφαρμογής (επιλογή κατάλληλων δεξιοτήτων, σωστή οργάνωση σταθμών, χώρου και εξοπλισμού, κατάλληλες κάρτες κριτηρίων):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Μεγιστοποίηση του χρόνου εξάσκησης και της κινητικότητας των μαθητών</li> <li>• Αξιοποίηση διαθέσιμου χώρου και εξοπλισμού</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ηχαμηλή επίδραση στον κοινωνικό τομέα</li> <li>• Εξάρτηση από την ανατροφοδότηση του εκπαιδευτικού (ειδικά στις μικρές ηλικίες)</li> </ul>

Πίνακας 11: Η μέθοδος της αμοιβαίας διδασκαλίας.

<b>Η μέθοδος της αμοιβαίας διδασκαλίας (Γ)</b>	
<p>Σκοπός της μεθόδου είναι να δουλεύουν οι μαθητές με ένα βοηθό. Ο μαθητής που εκτελεί παίρνει τις αποφάσεις στο στάδιο της διεξαγωγής και ο μαθητής που παρατηρεί παίρνει αποφάσεις στη δέσμη της αξιολόγησης και παρέχει ανατροφοδότηση με βάση τα κριτήρια που έχει ετοιμάσει ο εκπαιδευτικός. Όταν η δεξιότητα ολοκληρωθεί αλλάζουν ρόλους. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ παίρνει όλες τις αποφάσεις στο στάδιο της προετοιμασίας και ετοιμάζει κάρτες με κριτήρια προσοχής για μια δεξιότητα, ενώ στο στάδιο της διεξαγωγής καθοδηγεί τους μαθητές που παρατηρούν, τους παρέχει ανατροφοδότηση και απαντά σε ερωτήσεις τους.</p>	
<b>Παράδειγμα</b>	
<p>Ο εκπαιδευτικός ΦΑ έχει ετοιμάσει μια κάρτα με κριτήρια για τη σωστή εκτέλεση μιας δεξιότητας (π.χ., επιθετικό σέρβις στην πετοσφαίριση). Οι μαθητές εργάζονται σε ζευγάρια (ο ένας εκτελεί και ο άλλος του δίνει ανατροφοδότηση με βάση την κάρτα που ετοίμασε ο εκπαιδευτικός ΦΑ).</p>	
<b>Πλεονεκτήματα</b>	<b>Μειονεκτήματα</b>



<p>Με τις κατάλληλες προϋποθέσεις εφαρμογής (σωστός σχεδιασμός κάρτας κριτηρίων, κατάλληλη επιλογή ζευγαριών, διδασκαλία αρχικά σε ένα ζευγάρι ή μικρή ομάδα, διδασκαλία αρχικά εύκολης άσκησης ή επανάληψη ήδη γνωστής):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αύξηση του ακαδημαϊκού χρόνου μάθησης</li> <li>• Μείωση των αντικοινωνικών συμπεριφορών και αύξηση της υπευθυνότητας</li> <li>• Ανάπτυξη της κριτικής ικανότητας,</li> <li>• Ανάπτυξη της αυτονομίας</li> <li>• Ανάπτυξη της συνεργασίας και της ικανότητας επικοινωνίας.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πιθανότητα λαθών τεχνικής στην εκμάθηση των δεξιοτήτων.</li> </ul>
---	---

Πίνακας 12: Η μέθοδος του αυτοελέγχου.

<b>Η μέθοδος του αυτοελέγχου (Δ)</b>	
<p>Σκοπός της μεθόδου είναι να εκτελούν οι μαθητές την άσκηση ατομικά και με βάση τα κριτήρια της κάρτας αξιολόγησης, να ελέγχουν την εκτέλεση και να αξιολογούν τον εαυτό τους, χρησιμοποιώντας τα κριτήρια για ατομική βελτίωση. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ παίρνει όλες τις αποφάσεις στο στάδιο της προετοιμασίας, ετοιμάζει μια κάρτα αξιολόγησης με βάση το αντικείμενο διδασκαλίας και απαντάει σε ερωτήσεις των μαθητών.</p>	
<b>Παράδειγμα</b>	
<p>Ο κάθε μαθητής εκτελεί μία ή περισσότερες δεξιότητες και αυτό-αξιολογεί την απόδοσή του με βάση μια κάρτα όπου περιλαμβάνονται συγκεκριμένα κριτήρια σωστής εκτέλεσης που έχει ορίσει ο εκπαιδευτικός ΦΑ.</p>	
<b>Πλεονεκτήματα</b>	<b>Μειονεκτήματα</b>
<p>Με τις κατάλληλες προϋποθέσεις εφαρμογής (σωστή οργάνωση, σωστή ανάπτυξη κάρτας κριτηρίων-αξιολόγησης· σαφής, σύντομη και περιεκτική):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η γρήγορη εκμάθηση μιας δεξιότητας, βελτίωση της επίδοσης</li> <li>• Ανάπτυξη αυτονομίας, αυτό-καθορισμού, αυτοπεποίθησης, αυτό-ρύθμισης και υπευθυνότητας</li> <li>• Μείωση άγχους και αύξηση της εσωτερικής παρακίνησης</li> <li>• Απεξάρτηση από την εξωτερική ανατροφοδότηση</li> <li>• Ανακάλυψη των ορίων των ικανοτήτων των μαθητών.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πιθανή ανακριβής εκτίμηση της απόδοσης, αυτό-αξιολόγησης των μαθητών (υπερεκτίμηση ή υποεκτίμηση)</li> <li>• Πιθανότητα λαθών τεχνικής στην εκτέλεση δεξιοτήτων.</li> </ul>

Πίνακας 13: Η μέθοδος της διαφοροποίησης του βαθμού δυσκολίας.

<b>Η μέθοδος της διαφοροποίησης του βαθμού δυσκολίας (Ε)</b>	
<p>Σκοπός της μεθόδου είναι να μην αποκλείεται κανένας μαθητής και να υπάρχει συνεχής συμμετοχή από όλους. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ παίρνει όλες τις αποφάσεις στο στάδιο της προετοιμασίας. Οι μαθητές παίρνουν τις αποφάσεις στο στάδιο της διεξαγωγής και προσαρμόζουν το βαθμό δυσκολίας της άσκησης στις ικανότητές τους.</p>	
<b>Παράδειγμα</b>	
<p>Οι μαθητές εξασκούνται στο σουτ στη χειροσφαίριση επιλέγοντας διαφορετικές αποστάσεις, γωνίες προσέγγισης ή συγκεκριμένο στόχο στην εστία.</p>	
<b>Πλεονεκτήματα</b>	<b>Μειονεκτήματα</b>
<p>Με τις κατάλληλες προϋποθέσεις εφαρμογής (κατάλληλος σχεδιασμός, κατάλληλες κάρτες κριτηρίων, παροχή κατάλληλων εναλλακτικών λύσεων,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ακατάλληλη διαφοροποίηση των</li> </ul>



<p>σωστή ανατροφοδότηση):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εξατομίκευση, συμβιβασμός των ατομικών διαφορών</li> <li>• Αντίληψη της σχέσης φιλοδοξιών και πραγματικών ικανοτήτων</li> <li>• Αύξηση της πρόκλησης, της ευχαρίστησης, της προσπάθειας και της εσωτερικής παρακίνησης</li> <li>• Ανάπτυξη αυτονομίας, αυτό-αποτελεσματικότητας, αντιλαμβανόμενης ικανότητας, αυτογνωσίας, αυτοπεποίθησης και υπευθυνότητας</li> <li>• Σεβασμός και αποδοχή της διαφορετικότητας, διατήρηση της ισότητας</li> <li>• Συνεργασία και αλληλεπίδραση.</li> </ul>	<p>δεξιοτήτων από τους μαθητές εξαιτίας κακής εκτίμησης των ικανοτήτων τους (υπερεκτίμηση ή υποεκτίμηση).</p>
---	---

Πίνακας 14: Η μέθοδος της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας.

<b>Η μέθοδος της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας (ΣΤ)</b>	
<p>Σκοπός της μεθόδου είναι να ανακαλύψουν οι μαθητές έννοιες, αρχές, σχέσεις μεταξύ πραγμάτων, κανόνες, σειρές ή συστήματα, πώς, γιατί, τα αίτια για κάτι, τα όρια (την έννοια π.χ., του «πόσο μεγάλο»), πώς να ανακαλύπτουν, απαντώντας σε μια σειρά ερωτημάτων που υποβάλλονται από τον εκπαιδευτικό. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ θέτει ένα πρόβλημα και υποβάλλοντας μια σειρά ερωτήσεων οδηγεί συστηματικά τους μαθητές να ανακαλύψουν ένα προκαθορισμένο αποτέλεσμα. Οι μαθητές πειραματίζονται με την κίνηση, συγκρίνουν, διατυπώνουν υποθέσεις, τις αναλύουν, τις ελέγχουν και τις επαληθεύουν ή τις διαψεύδουν.</p>	
<b>Παράδειγμα</b>	
<p>Στην εισαγωγή της μακρινής μεταβίβασης στο ποδόσφαιρο. Με τι γωνία πρέπει να μεταβιβαστεί η μπάλα ώστε να πάει όσο το δυνατόν πιο μακριά; Σε ποιο σημείο πρέπει να χτυπήσουμε την μπάλα ώστε να κινηθεί με αυτήν τη γωνία; Όταν η μπάλα είναι στο έδαφος ποιο μέρος του ποδιού πρέπει να χτυπήσει την μπάλα;...</p>	
<b>Πλεονεκτήματα</b>	<b>Μειονεκτήματα</b>
<p>Με τις κατάλληλες προϋποθέσεις εφαρμογής (σωστή επιλογή προβλήματος, δραστηριοτήτων ανακάλυψης, κατάλληλος σχεδιασμός ερωτήσεων, υπομονή και αποδοχή στην εφαρμογή και κατάλληλη ανατροφοδότηση)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη της κριτικής ικανότητας</li> <li>• Αύξηση της εσωτερικής παρακίνησης</li> <li>• Αύξηση του ενδιαφέροντος (να ανακαλύψουν)</li> <li>• Βελτίωση της κοινωνικής συμπεριφοράς (σεβασμός των απόψεων των άλλων).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πιθανός περιορισμός της ενεργητικής συμμετοχής των μαθητών.</li> </ul>

Πίνακας 15: Η μέθοδος της συγκλίνουσας παραγωγικότητας.

<b>Η μέθοδος της συγκλίνουσας παραγωγικότητας (Ζ)</b>
<p>Σκοπός της μεθόδου είναι να ανακαλύψουν οι μαθητές τη μοναδική λύση σε μια ερώτηση ή ένα πρόβλημα, να ξεκαθαρίσουν ένα αμφιλεγόμενο ζήτημα ή να καταλήξουν σε ένα συμπέρασμα με την ενεργοποίηση πνευματικών διαδικασιών, λογικής και κριτικής σκέψης. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ υποβάλει μια ερώτηση ή ένα πρόβλημα και οι μαθητές προσπαθούν να ανακαλύψουν τη μοναδική λύση που υπάρχει σε αυτό. Οι μαθητές προσπαθούν με δοκιμές και πειραματισμό να βρουν την απάντηση, τη λύση, ένα συγκεκριμένο κινητικό πρότυπο, χωρίς υποδείξεις και καθοδήγηση από τον εκπαιδευτικό.</p>
<b>Παράδειγμα</b>
<p>Ο εκπαιδευτικός: «Δοκίμασε να σουτάρεις από τις έξι θέσεις της ρακέτας (Α-Ζ). Συμπλήρωσε στη διπλανή στήλη αν επέλεξες να σουτάρεις με ταμπλό ή όχι. Επίσης, συμπλήρωσε το ποσοστό</p>

επιτυχίας σου (πόσες φορές στις 5 πέτυχες καλάθι από κάθε θέση). Τι είδους σουτ θα δοκιμάσεις από κάθε θέση; Ποιο είναι το καταλληλότερο είδος σουτ από κάθε θέση;»	
<b>Πλεονεκτήματα</b>	<b>Μειονεκτήματα</b>
<p>Με τις κατάλληλες προϋποθέσεις εφαρμογής (σωστός σχεδιασμός ερώτησης ή προβλήματος, κατάλληλες κάρτες κριτηρίων):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη των γνωστικών και των κινητικών ικανοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη της δεξιότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>• Ανάπτυξη της αναλυτικής και της κριτικής ικανότητας</li> <li>• Αύξηση του ενδιαφέροντος για μάθηση και της εσωτερικής παρακίνησης</li> <li>• Αύξηση της ευχαρίστησης και της ικανοποίησης όταν βρουν τη λύση.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πιθανός περιορισμός της ενεργητικής συμμετοχής των μαθητών.</li> </ul>

Πίνακας 16: Η μέθοδος της αποκλίνουσας παραγωγικότητας.

<b>Η μέθοδος της αποκλίνουσας παραγωγικότητας (Η)</b>	
<p>Σκοπός της μεθόδου είναι να προτρέψει τους μαθητές από την πνευματική ανησυχία, την εξερεύνηση και την ανακάλυψη, να δημιουργήσουν πολλαπλές απαντήσεις σε μια συγκεκριμένη ερώτηση (να ανακαλύψουν νέες δραστηριότητες ή παιχνίδια, εναλλακτικούς τρόπους κίνησης, να τροποποιήσουν κανόνες παιχνιδιών). Ο εκπαιδευτικός ΦΑ παίρνει αποφάσεις που αφορούν την επιλογή του αντικειμένου, τις συγκεκριμένες ερωτήσεις που θα υποβληθούν στους μαθητές και την οργάνωση και την εφαρμογή τους στη διδασκαλία του μαθήματος.</p>	
<b>Παραδείγματα</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι μαθητές δημιουργούν πολλαπλές πιθανές απαντήσεις σε ένα συγκεκριμένο ερώτημα:</li> <li>• Με πόσους διαφορετικούς τρόπους μπορείς να κάνεις κάμψεις;</li> <li>• Με ποιους τρόπους μπορείς να κάνεις σουτ, όταν έχεις μπροστά σου έναν ψηλό παίκτη;</li> </ul>	
<b>Πλεονεκτήματα</b>	<b>Μειονεκτήματα</b>
<p>Με τις κατάλληλες προϋποθέσεις εφαρμογής (κατάλληλη επιλογή θέματος, ερωτήσεων και οργάνωσης της διδασκαλίας):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη της φαντασίας και της δημιουργικότητας</li> <li>• Αύξηση της πρόκλησης, του ενδιαφέροντος για μάθηση και της εσωτερικής παρακίνησης</li> <li>• Αύξηση της ευχαρίστησης και της ικανοποίησης όταν βρουν τις πολλαπλές απαντήσεις.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Λιγότερο αποτελεσματική μέθοδος όσο το γνωστικό και το κινητικό επίπεδο των μαθητών μεγαλώνει.</li> </ul>

Πίνακας 17: Η μέθοδος του προγράμματος που σχεδιάζει ο μαθητής

<b>Η μέθοδος του προγράμματος που σχεδιάζει ο μαθητής (Θ)</b>	
<p>Σκοπός της μεθόδου είναι να δοθεί στους μαθητές ευκαιρία να αναπτύξουν ένα ατομικό πρόγραμμα βασισμένο στις πνευματικές και σωματικές τους ικανότητες σε ένα συγκεκριμένο αντικείμενο, να σχεδιάσουν, να καθορίσουν κριτήρια και να αξιολογήσουν το αποτέλεσμα. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ διαλέγει το γενικό αντικείμενο διδασκαλίας, δίνει στους μαθητές ένα φύλλο με διάφορες δραστηριότητες, παρακολουθεί την πρόοδό τους, απαντάει στις ερωτήσεις-προβληματισμούς τους. Οι μαθητές επιλέγουν και εκτελούν μια σειρά από δραστηριότητες που οργανώνουν σε ένα πρόγραμμα.</p>	
<b>Παράδειγμα</b>	
<p>Ο εκπαιδευτικός δίνει στο μαθητή ένα φύλλο με διάφορες ασκήσεις για γενική ενδυνάμωση. Ο μαθητής επιλέγει μια άσκηση για κοιλιακούς, μια άσκηση για κάμψεις... Στη συνέχεια, ο μαθητής επιλέγει πόσες επαναλήψεις θα κάνει από την κάθε μια άσκηση, πόσα σετ κ.τ.λ..</p>	
<b>Πλεονεκτήματα</b>	<b>Μειονεκτήματα</b>

<p>Με τις κατάλληλες προϋποθέσεις εφαρμογής (εμπειρία των μαθητών σε μαθητοκεντρικές μεθόδους, κατάλληλη επιλογή γενικού αντικείμενου και προτεινόμενων δραστηριοτήτων, χώρου, εξοπλισμού, κατάλληλη καθοδήγηση):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη αυτονομίας, ανεξαρτησίας, αυτό-καθορισμού, αυτοπεποίθησης, αυτό-ρύθμισης και υπευθυνότητας</li> <li>• Ανάπτυξη της δεξιότητας για συστηματική εξερεύνηση ενός θέματος</li> <li>• Αύξηση της πρόκλησης, του ενδιαφέροντος για μάθηση και της εσωτερικής παρακίνησης</li> <li>• Αύξηση της ευχαρίστησης και της ικανοποίησης.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ο χρόνος που απαιτείται για το σχεδιασμό από τους μαθητές και την παρατήρηση και ανατροφοδότηση από τον εκπαιδευτικό ΦΑ</li> <li>• Η πιθανότητα κάποιοι μαθητές να μην έχουν κατάλληλες γνώσεις (π.χ., αρχές προπόνησης), να μην έχουν αναπτύξει σε κατάλληλο επίπεδο δεξιότητες αυτό-ρύθμισης και να έχουν πρόβλημα στην αποτελεσματική εφαρμογή της μεθόδου.</li> <li>• Η πιθανότητα κάποιοι μαθητές να είναι εντελώς ανεύθυνοι και αδιάφοροι.</li> </ul>
--	--

Πίνακας 18: Η μέθοδος της πρωτοβουλίας του μαθητή.

<b>Η μέθοδος της πρωτοβουλίας του μαθητή (I)</b>	
<p>Σκοπός της μεθόδου είναι να δοθεί στους μαθητές ανεξαρτησία να εκδηλώσουν τις δικές τους πρωτοβουλίες όσον αφορά στο αντικείμενο, στη μέθοδο διδασκαλίας και στην έναρξη μιας διδασκαλίας. Οι μαθητές αναλαμβάνουν την ευθύνη να σχεδιάσουν, να εκτελέσουν και να αξιολογήσουν τη διαδικασία εξάσκησης καθώς και το βαθμό και τον τρόπο με τον οποίο θα εμπλακεί ο εκπαιδευτικός ΦΑ. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ για πρώτη φορά δεν παίρνει τις αποφάσεις στο στάδιο της προετοιμασίας, ενώ στη συνέχεια έχει συμβουλευτικό ρόλο, αποδέχεται τις αποφάσεις των μαθητών, διασφαλίζει τις προϋποθέσεις, παρακολουθεί την ποιότητα της εξάσκησης, τη συνάφεια στόχων και δραστηριοτήτων, την ποιότητα των δεδομένων που καταγράφονται-τηρούνται και την ποιότητα της επικοινωνίας.</p>	
<b>Παραδείγματα</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ο εκπαιδευτικός έχει ετοιμάσει σχέδια μαθημάτων με βάση όλες τις μεθόδους διδασκαλίας.</li> <li>• Ο μαθητής επιλέγει τη μέθοδο με την οποία επιθυμεί να διδαχθεί το αντικείμενο της διδασκαλίας</li> </ul>	
<b>Πλεονεκτήματα</b>	<b>Μειονεκτήματα</b>
<p>Με τις κατάλληλες προϋποθέσεις εφαρμογής (εμπειρία των μαθητών σε μαθητοκεντρικές μεθόδους, σαφής προσδιορισμός του πλαισίου άσκησης: χρονικό διάστημα, παραδοτέα, βοηθήματα, μορφή επικοινωνίας):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη αυτονομίας, ανεξαρτησίας, αυτό-καθορισμού, αυτοπεποίθησης, αυτό-ρύθμισης και υπευθυνότητας</li> <li>• Αύξηση της πρόκλησης, του ενδιαφέροντος για μάθηση και της εσωτερικής παρακίνησης</li> <li>• Αύξηση της ευχαρίστησης και της ικανοποίησης.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ο χρόνος που απαιτείται για το σχεδιασμό από τους μαθητές και την επικοινωνία με τον εκπαιδευτικό ΦΑ</li> <li>• Η πιθανότητα κάποιοι μαθητές να μην νιώθουν έτοιμοι για να αναπτύξουν την πρωτοβουλία και να αναλάβουν την ευθύνη της εκπαιδευτικής διαδικασίας.</li> </ul>

### Ενδεικτική βιβλιογραφία

Διγγελίδης, Ν. (2007). *Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή: Από τη θεωρία στην πράξη*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

- Mosston, M., & Ashworth, S. (1986). *Teaching physical education* (επιμ-μεταφρ. Κ. Μουντάκης). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). *Teaching physical education* (5 th ed). San Fransisco: Benjamin Cummings.

## Η διαθεματική προσέγγιση της διδασκαλίας

Η διαθεματική προσέγγιση έχει προταθεί εναλλακτικά στην παραδοσιακή μέθοδο διδασκαλίας, η οποία έχει δεχθεί κριτική σε κάποια βασικά χαρακτηριστικά της όπως (α) η ορθολογική οργάνωση του περιεχομένου της διδασκαλίας, (β) η αυστηρή οριοθέτηση των μαθημάτων, (γ)η κατάτμηση της ύλης και (δ)η παιδαγωγική που στηρίζεται στο λόγο, στην αυθεντία του δασκάλου και στην «ιερότητα» της γνώσης των σχολικών εγχειριδίων. Αρνητικό αποτέλεσμα είναι η αδυναμία των μαθητών να συλλάβουν τα κοινά σημεία των επιστημών, τις προεκτάσεις και τις συνέπειές τους στους άλλους επιστημονικούς κλάδους, στοιχείο που τους καθιστά αδιάφορους για τη γνώση αυτής της μορφής, αλλά και ανίκανους για να την αξιοποιήσουν για νέες μορφές σκέψης και δράσης. Αντίθετα η διαθεματική διδασκαλία αποτελεί μια μαθητοκεντρική, βιωματική μέθοδο που αποσκοπεί στην καλλιέργεια της δημιουργικότητας των μαθητών και στην ανάπτυξη της ικανότητας για αναζήτηση και κατάκτηση της επιστημονικής γνώσης.

Οι όροι που συναντώνται συχνότερα στη διεθνή βιβλιογραφία είναι (α) *inter-disciplinary* (διαφορετικές επιστημονικές περιοχές συνδέονται μεταξύ τους διατηρώντας ωστόσο τα χαρακτηριστικά και τις διαφορές τους) και (β) *integrated* (οι διαφορετικές γνωστικές περιοχές χάνουν την ευκρίνειά τους μέσα σε ένα ενιαίο σύνολο). Στην Ελληνική βιβλιογραφία, οι όροι που χρησιμοποιήθηκαν κατά καιρούς ήταν ενιαία συγκεντρωτική διδασκαλία, συγκεντρωτική διδασκαλία, ενιαία διδασκαλία, ολική διδασκαλία, κέντρα ενδιαφέροντος, περιβαλλοντική μελέτη, διαθεματική προσέγγιση.

Όσον αφορά τις έννοιες της διεπιστημονικότητας, της διαθεματικότητας και της ενιαιοποίησης έχουν προταθεί οι ακόλουθοι ορισμοί:

- **Διεπιστημονικότητα** (*inter-disciplinarity*). Τα διακριτά μαθήματα διατηρούνται ως πλαίσια επιλογής και διάταξης της σχολικής γνώσης, αλλά επιχειρείται με ποικίλους τρόπους να συσχετιστεί μεταξύ τους το περιεχόμενο των διακριτών μαθημάτων.
- **Διαθεματικότητα** (*cross-thematic integration, cross curricular themes, thematic integration, unit approach, topic approach, integrated day*). Τα διακριτά μαθήματα ως πλαίσια επιλογής και οργάνωσης της σχολικής γνώσης καταργούνται και η γνώση αντιμετωπίζεται ως ενιαία ολότητα, η οποία προσεγγίζεται μέσα από τη (συλλογική συνήθως) διερεύνηση θεμάτων, ζητημάτων και προβληματικών καταστάσεων, που παρουσιάζουν ενδιαφέρον με τα κριτήρια των μαθητών.
- **Ενιαιοποίηση** (*integration*). Αναφέρεται στην εσωτερική συνοχή και την ομαλή ροή τόσο εντός των ενοτήτων και μεταξύ των ενοτήτων του μαθήματος που διδάσκεται σε διαφορετικές τάξεις, όσο και στις αλληλοδιάδοχες βαθμίδες εκπαίδευσης.

Από τους ειδικούς συστήνεται η εφαρμογή της διεπιστημονικής προσέγγισης (διεπιστημονικότητας) στα αρχικά στάδια, με σκοπό τη μετάβαση στα ενιαία, διαθεματικά αναλυτικά προγράμματα. Είναι σημαντικό να τονιστεί εδώ ότι στην περίπτωση της Ελλάδας, η εφαρμογή της διαθεματικότητας, για παράδειγμα στο Γυμνάσιο, έγινε διατηρώντας τα διακριτά μαθήματα και συνδέοντας τα μεταξύ τους με βάση κοινές έννοιες (π.χ., σύστημα, αλληλεπίδραση κτλ). Ο τρόπος αυτός για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής περιγράφεται στα βιβλία εκπαιδευτικού του Γυμνασίου.

Η διαθεματική προσέγγιση αποτελεί μια εκπαιδευτική καινοτομία τόσο ως προς το περιεχόμενο της διδασκαλίας (κατάργηση των ξεχωριστών μαθημάτων και αντικατάστασή τους από εργασία διαθεματικής μορφής), όσο και ως προς τη μέθοδο εργασίας (διδασκαλία εργαστηριακής και ευρηματικής μορφής, η οποία ενθαρρύνει την αυτενέργεια των μαθητών, αξιοποιεί σε μεγάλο βαθμό τη φυσική εποπτεία και τέλος προάγει την αγωγή στην αυτομόρφωση). Με αυτόν τον τρόπο τα σχολικά μαθήματα αλληλοσυσχετίζονται, αλληλοσυμπληρώνονται, κατανοούνται καλύτερα και η σχολική γνώση βαθμιαία ενισχύεται, με αποτέλεσμα οι μαθητές να αποκτούν μια ολιστική εικόνα της πραγματικότητας. Ως πλαίσια οργάνωσης της σχολικής γνώσης, αντί των διακριτών μαθημάτων, αξιοποιούνται θέματα, ζητήματα και προβλήματα, που παρουσιάζουν είτε προσωπικό ενδιαφέρον για τους μαθητές είτε γενικότερο ενδιαφέρον για την κοινωνία και τον πολιτισμό. Η διαθεματική προσέγγιση μπορεί να επιτευχθεί με τη συγκρότηση ενιαίων ανεξάρτητων διαθεματικών διδακτικών αντικειμένων/μαθημάτων (π.χ., κοινωνική και πολιτική αγωγή, επιχειρηματικότητα, αγωγή υγείας, σχολικός επαγγελματικός προσανατολισμός, περιβαλλοντική εκπαίδευση).

Συνοψίζοντας συμπεραίνεται ότι οι εναλλακτικές προτάσεις διεπιστημονικών και διαθεματικών προγραμμάτων απαρτίζουν ένα συνεχές, το οποίο αρχίζει με τη διατήρηση των διακριτών μαθημάτων που σχετίζονται μεταξύ τους (διεπιστημονικότητα) και ολοκληρώνεται με την κατάργησή τους ως πλαισίων οργάνωσης της σχολικής γνώσης (διαθεματικότητα).

### Διαθεματική προσέγγιση στη Φυσική Αγωγή

Στα τυπικά προγράμματα ΦΑ δίνεται έμφαση στη διδασκαλία θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων, παιχνιδιών, αθλημάτων καθώς και στην ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης. Παρόλο που αυτά τα προγράμματα συχνά περιλαμβάνουν στόχους γνωστικής και συναισθηματικής ανάπτυξης (π.χ., εφαρμογή κανόνων, τήρηση ελέγχου, πρότυπα ανάπτυξης), έμφαση δίνεται στον αναπτύξουν οι μαθητές δεξιότητες ώστε να γίνουν ανταγωνιστικοί παίκτες σε αθλήματα ή σε φυσικές δραστηριότητες. Ακόμα, ενώ υποστηρίζεται η άποψη ότι μέσα από τη ΦΑ διδάσκονται δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και κριτικής σκέψης, συνήθως αυτές οι δεξιότητες αφήνονται στη συμπωματική μάθηση (π.χ., υποθέτοντας ότι η μάθηση επέρχεται σαν επακόλουθο της συμμετοχής των μαθητών σε μια δραστηριότητα).

Δύο μορφές ενοποίησης έχουν προταθεί για την ανάπτυξη διαθεματικών προγραμμάτων στη ΦΑ:

1. **Η εσωτερική ή κάθετη ενοποίηση** (μέσα στο πεδίο της ΦΑ) αναφέρεται στη συνειδητή ενσωμάτωση στο πρόγραμμα σπουδών εννοιών ή/και δεξιοτήτων:
  - Εννοιών
    - φυσικής κατάστασης όπως καρδιακή συχνότητα, μεθόδων ανάπτυξης καλής φυσικής κατάστασης, αρχών διατάσεων και ανάπτυξης προσωπικών προγραμμάτων που βασίζονται σε αυτές τις έννοιες
    - ρυθμού στο χορό, στην κολύμβηση, στην προπόνηση, στην καρδιακή συχνότητα, κτλ
    - συστημάτων (π.χ., συστήματα άμυνας και επίθεσης)
    - ομοιότητα-διαφορά (π.χ., ομοιότητες-διαφορές τεχνικών μεταξύ δεξιοτήτων ΦΑ)
    - αλληλεπίδραση (π.χ., συνεργασία, εμπιστοσύνη, συλλογικότητα, σύγκρουση)
    - της δικαιοσύνης και της αμφισβήτησης της εξουσίας
    - μεταβολή (π.χ., εξέλιξη, ανάπτυξη, περιοδικότητα)

- Δεξιότητων
    - επικοινωνία, ανάπτυξη αυτονομίας, αποδοχή των συναισθημάτων και των ιδεών των άλλων
    - διδασκαλία ατομικής και κοινωνικής υπευθυνότητας (ατομική και κοινωνική ανάπτυξη, διδασκαλία αθλημάτων, fair play, επίλυση ηθικών διλημάτων)
    - έμφαση στη διερεύνηση ποικίλων δεξιοτήτων κίνησης μέσα από την κατευθυνόμενη ανακάλυψη και την επίλυση προβλημάτων
    - συμμετοχή σε κατάλληλα τροποποιημένα παιχνίδια και λήψη αποφάσεων από τους μαθητές σχετικά με θέματα οργάνωσης και τακτικής των παιχνιδιών
  - Ψυχολογικών στρατηγικών-δεξιοτήτων ζωής (π.χ., θετικός αυτοδιάλογος, έλεγχος του άγχους)
  - Γνωστικών στρατηγικών (π.χ., αυτορύθμιση)
  - Ανάπτυξης θετικών στάσεων (π.χ., για υγιεινές συμπεριφορές, για θέματα βίας)
  - Ιστορικών και κοινωνικών στοιχείων αθλημάτων
  - Θεμάτων ολυμπιακής παιδείας
  - Θεμάτων οργάνωσης και διεξαγωγής φυσικών δραστηριοτήτων και αθλητικών εκδηλώσεων (π.χ., διοργάνωση εσωτερικών πρωταθλημάτων)
2. **Η εξωτερική ή οριζόντια ενοποίηση** (ενοποίηση με άλλα γνωστικά περιεχόμενα, π.χ., μαθηματικά, φυσική, κοινωνικές επιστήμες, κτλ). Αυτή μπορεί να υλοποιηθεί έχοντας στο επίκεντρο τη ΦΑ ή κάποιο άλλο μάθημα, (π.χ., μαθηματικά, φυσική, κοινωνικές επιστήμες, κτλ). Ενδεικτικά παραδείγματα ενοποίησης περιλαμβάνουν:
- Έννοιες μαθηματικών (π.χ., μέτρηση επίδοσης, συστήματα βαθμολόγησης, στατιστική ανάλυση) μέσα από περιεχόμενα φυσικής κατάστασης, καθορισμού στόχων και αυτοαξιολόγησης
  - Έννοιες φυσικής (π.χ., το βεληνεκές, οι νόμοι του Νεύτωνα, έννοιες όπως η αδράνεια, η βαρύτητα, η τριβή, η γωνιακή ταχύτητα, η γραμμική ταχύτητα, η κεντρομόλος δύναμη, η κυκλική ταχύτητα, η σχέση μεταξύ της χρονικής περιόδου του εκκρεμούς και του μήκους οι οποίες μπορούν να διδαχθούν και να κατανοηθούν μέσα από περιεχόμενα κλασικού αθλητισμού, ενόργανης γυμναστικής, αθλοπαιδιών και φυσικών δραστηριοτήτων, η υδροδυναμική μέσα από περιεχόμενα κολύμβησης, κτλ).

## Στρατηγικές ανάπτυξης και εφαρμογής

Για να σχεδιαστεί και να εφαρμοστεί με επιτυχία ένα διαθεματικό πρόγραμμα προτείνονται οι ακόλουθες στρατηγικές:

- Ανασκόπηση των οδηγιών, των σκοπών-στόχων-επιδιώξεων και της αλληλουχίας του αναλυτικού προγράμματος
- Προσδιορισμός των θεμελιωδών γνώσεων που θα αποκομίσουν οι μαθητές και των βασικών ερωτημάτων, θεμάτων, αντικειμένων και ζητημάτων μέσα από τα οποία θα εξασφαλιστούν αυτές οι γνώσεις
- Κατάλληλη σύνδεση των θεμάτων για μελέτη
- Συλλογή πληροφοριών για τα περιεχόμενα
- Επιλογή του/των μοντέλου/ων διαθεματικής διδασκαλίας
- Ανάπτυξη θεμάτων, με συμπερίληψη συγκεκριμένων δραστηριοτήτων
- Προγραμματισμός και οργάνωση υλικοτεχνικής υποδομής και εγκαταστάσεων
- Επιλογή του τρόπου αξιολόγησης της μάθησης με σκοπό την ενίσχυση της και όχι απλά την τεκμηρίωσή της (φάκελος εργασιών των μαθητών, σχέδια εργασίας, ημερολόγιο,



περιοδικό, συνεντεύξεις, παρατήρηση, αυτό-αξιολόγηση, παιχνιδιρόλων, πρόχειρα δεδομένα, λίστες ελέγχου, κλίμακες αξιολόγησης και ανάλυση βίντεο).

## Ερευνητική τεκμηρίωση της χρησιμότητας της διαθεματικής προσέγγισης στη ΦΑ

Με βάση αποτελέσματα ερευνών έχει υποστηριχθεί ότι η εφαρμογή των διαθεματικών αναλυτικών προγραμμάτων προσφέρει πολλά πλεονεκτήματα στην εκπαίδευση των μαθητών.

Οι πιο σύγχρονες έρευνες για τα αποτελεσματικά σχολεία αναγνωρίζουν μεταξύ μιας μεγάλης λίστας χαρακτηριστικών τα ακόλουθα: (α) οι εκπαιδευτικοί ενσωματώνουν στη διδασκαλία τους με κατάλληλο τρόπο διαφορετικά παραδοσιακά σχολικά αντικείμενα, (β) οι εκπαιδευτικοί ενσωματώνουν στη διδασκαλία τους δεξιότητες που προετοιμάζουν τους μαθητές για τον εργασιακό χώρο και (γ) οι διευθυντές και οι εκπαιδευτικοί προσαρμόζονται αναλυτικό πρόγραμμα με κατάλληλο τρόπο.

Αντίστοιχα, οι μαθητές που συμμετέχουν σε διαθεματικά προγράμματα (α) τα καταφέρνουν τουλάχιστον τόσο καλά αν όχι καλύτερα από μαθητές που παρακολουθούσαν συμβατικά προγράμματα, (β) πετυχαίνουν καλύτερα αποτελέσματα στα γνωστικά αντικείμενα της γραμματικής και ιστορίας και αφιερώνουν περισσότερο χρόνο κάθε ημέρα σε συζητήσεις με νόημα, στις οποίες συμμετέχουν ενεργά περισσότεροι μαθητές, (γ) παρότι αυτοί οι μαθητές αντιλαμβάνονται ότι οι εργασίες αξιολόγησης που τους ανατίθενται είναι πιο δύσκολες από ότι στα συμβατικά προγράμματα, αγαπούν το σχολείο περισσότερο, (δ) προετοιμάζονται στα διαφορετικά μαθήματα το ίδιο καλά με τους συμμαθητές τους των παραδοσιακών προγραμμάτων, ενώ συμμετέχουν περισσότερο σε δραστηριότητες κοινωνικές και άλλες πέρα από το αναλυτικό πρόγραμμα, όπως έκδοση περιοδικού ή εφημερίδας, συμμετοχή στο μαθητικό συμβούλιο ή σε συλλόγους, (ε) αντιλαμβάνονται ότι οι εκπαιδευτικοί δίνουν περισσότερη έμφαση στην προσωπική βελτίωση των μαθητών, (στ) είναι περισσότερο ικανοποιημένοι από τα μαθήματα και το σχολείο, (ζ) έχουν ψηλότερη αυτό-αποτελεσματικότητα και αυτό-εκτίμηση.

### Ενδεικτική βιβλιογραφία

- Cone, T. P., & Cone, S. L. (1999a). The integrated curriculum. The interdisciplinary puzzle. Putting the pieces together. *Teaching Elementary Physical Education*, 10, 8-11.
- Cone, T. P., & Cone, S. L. (1999b). The integrated curriculum. Standards, assessment, and interdisciplinary education. Discovering and creating new links. *Teaching Elementary Physical Education*, 12, 14-17.
- Cone, T., Werner, P., Cone, S., & Woods, A. (1998). *Interdisciplinary teaching through physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dunn, S. E., & Wilson, R. (1991). Cooperative learning in the physical education classroom. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 62, 22-28
- Dyson, B. P. (1995). *Cooperative learning in an elementary physical education program*. Paper presented at the Canadian Association of Physical and Health Education, Recreation and Dance, Saskatoon, Saskatchewan Hachette.
- Ellis, A. K., & Fouts, J. T. (2001). Interdisciplinary curriculum: The research base. *Music Educators Journal*, 87, 22-26.



- Erickson, H. L. (1998). *Concept-based curriculum and instruction*. Teaching beyond the facts. California, CA: Corwin press, INC.
- Gotzaridis, Ch. (2004). Physical education and games, and concepts of physics: An interdisciplinary approach. *Science Education International*, 15, 161-166.
- Griffey, D., & Housner, L. D. (2007). *Designing effective instructional tasks for physical education and sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hellison, D. (1995). *Teaching responsibility through physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Θεοφλίδης, Χ. (1997). *Διαθεματική προσέγγιση της διδασκαλίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2008). Social interdependence theory and cooperative learning: The teacher's role. In R. M. Gillies, A. Ashman & J. Terwel (Eds.), *Teacher's role in implementing cooperative learning in the classroom* (pp. 9-37). New York, U.S.A: Springer. doi.org/10.1007/978-0-387-70892-8\_1
- Καγκά, Ε. (2002). Διαπολιτισμική επικοινωνία και διαθεματικότητα: Όψεις και προοπτικές στην ευέλικτη ζώνη. *Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών Θεμάτων*, 6, 91-96.
- Καγκά, Ε. (2002). «Διαπολιτισμική επικοινωνία και διαθεματικότητα: Όψεις και προοπτικές στην Ευέλικτη Ζώνη». *Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών Θεμάτων*, 6, 91-96.
- Καρατζιά-Σταυλιώτη, Ε. (2002). Η διαθεματικότητα στα αναλυτικά προγράμματα σπουδών: Παραδείγματα από την ευρωπαϊκή εμπειρία και πρακτική. *Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών Θεμάτων*, 7, 52-65.
- Κασσωτάκης, Μ., & Φλουρής, Γ. (2006). *Μάθηση και Διδασκαλία. Θεωρία, πράξη και αξιολόγηση της διδασκαλίας, Τόμος Β΄*. Αθήνα: Ατραπός.
- Lewis, V. K., & Shaha, S. H. (2003). Maximizing learning and attitudinal gains through integrated curricula. *Education*, 123, 537-547.
- Ματσαγγούρας, Η. (2002α). Διεπιστημονικότητα, διαθεματικότητα και ενιαιοποίηση στα νέα προγράμματα σπουδών: Τρόποι οργάνωσης της σχολικής γνώσης. *Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών Θεμάτων*, 7, 19-36.
- Ματσαγγούρας, Η. (2002β). *Η διαθεματικότητα στη σχολική γνώση. Εννοιοκεντρική αναπλαισίωση και σχέδια εργασίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.
- Μυλώσης, Δ. (2004). *Διαθεματική διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής με βάση το πολυδιάστατο μοντέλο των προσανατολισμών στόχων*. Δημοσίευση Διδακτορική διατριβή στη Φυσική Αγωγή, ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- Μυλώσης, Δ., & Παπαϊωάννου, Α. (2005). Ανάπτυξη ατομικής και κοινωνικής υπευθυνότητας στη φυσική αγωγή. Αποτελέσματα παρέμβασης με βάση το πολυδιάστατο μοντέλο των προσανατολισμών στόχων. *Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός*, 56, 18-38.
- Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, (2001). *Διαθεματικό ενιαίο πλαίσιο προγραμμάτων σπουδών*. ΦΕΚ 1373/Β, 18. 10. 2001.
- Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, (2002). *Οδηγός σχεδίων εργασίας*. Αθήνα: Παιδαγωγικό Ινστιτούτο και ιστοσελίδα Π.Ι.
- Placek, J. H. (1992). Rethinking middle school physical education curriculum: An integrated, thematic approach. *Quest*, 44, 330-341.
- Placek, J. H. (1996). Integration as a curriculum model in physical education: Possibilities and problems. In Silverman & Ennis (Eds.), *Student learning in physical education: Applying research to enhance instruction* (pp. 287-311). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Placek, J. H., & O'Sullivan, M. (1997). The many faces of integrated physical education. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 68, 20-24.
- Werner, P. (1999). The integrated curriculum. More than a passing fad, its here to stay. *Teaching Elementary Physical Education*, 10, 5-7.

## Ψυχολογικές στρατηγικές μάθησης στη Φυσική Αγωγή

Η μάθηση αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων αποτελεί βασική επιδίωξη του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης. Ιδιαίτερα στο Λύκειο οι μαθητές είναι αναγκαίο να μπορούν να επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.

Η μάθηση είναι μια πολυσύνθετη διαδικασία η οποία επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες. Θα πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι οι μαθητές μαθαίνουν με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους, μαθαίνουν με διαφορετικό ρυθμό και αντιδρούν με διαφορετικό τρόπο στις μεθόδους διδασκαλίας και στο περιεχόμενο του μαθήματος. Μπορούν να αυτο-ρυθμίζουν οι ίδιοι τη μάθησή τους. Να θέτουν στόχους μάθησης, να ελέγχουν και να παρακολουθούν την πρόοδό τους, να χρησιμοποιούν τεχνικές για να ενισχύσουν τη μάθηση και την απόδοσή τους, να αναζητούν και να βρίσκουν βοήθεια όταν την χρειάζονται και να αξιολογούν την επίτευξη των στόχων τους.

Ένα από τα χαρακτηριστικά των αυτο-ρυθμιζόμενων μαθητών είναι η χρήση ποικιλίας στρατηγικών για την ενίσχυση της μάθησης και της απόδοσης. Με τον όρο στρατηγική εννοούμε τη δεξιότητα ή το συνδυασμό δεξιοτήτων, ενεργειών ή τεχνικών που βοηθούν τα άτομα να μάθουν πιο αποτελεσματικά. Οι στρατηγικές περιλαμβάνουν μια σειρά βημάτων τα οποία εφαρμόζονται σκόπιμα και συνειδητά από το μαθητή και απαιτούν την επίδειξη προσπάθειας.

Η χρήση στρατηγικών μάθησης βοηθά τους μαθητές να μάθουν πιο αποτελεσματικά. Κάνει τη μάθηση προσωπική υπόθεση για κάθε μαθητή, καθώς λαμβάνει υπόψη τις προσωπικές ιδιαιτερότητες, τις προτιμήσεις και τις ανάγκες του, ενώ του επιτρέπει να αποδεχθεί νέες και ποικίλες μαθησιακές προκλήσεις με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, προθυμία και επιμονή. Στη συνέχεια περιγράφονται ορισμένες βασικές στρατηγικές μάθησης που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι μαθητές στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

### Καθορισμός στόχων

Ο καθορισμός στόχων αποτελεί βασική τεχνική μάθησης και ενίσχυσης της απόδοσης στα αθλήματα και στη Φυσική Αγωγή. Επίσης, αποτελεί τη βάση της διαδικασίας με την οποία οι μαθητές μπορούν να συμμετέχουν ενεργά και να κατευθύνουν τη μαθησιακή διαδικασία.

Ο καθορισμός στόχων αναφέρεται στην επιδίωξη συγκεκριμένων αποτελεσμάτων μάθησης ή απόδοσης. Στον αθλητισμό και στη Φυσική Αγωγή έχουν αναγνωριστεί τρία βασικά είδη στόχων: α) **οι στόχοι αποτελέσματος** (εστιάζουν στο αποτέλεσμα ενός αγώνα), β) **οι στόχοι απόδοσης** (εστιάζουν στην προσωπική βελτίωση ως μια μετρήσιμη αξία, π.χ. 85% ποσοστό ευστοχίας στις ελεύθερες βολές) και γ) **οι στόχοι διαδικασίας** (εστιάζουν στην εκτέλεση της δεξιότητας και στις στρατηγικές). Στους στόχους αποτελέσματος το κριτήριο επιτυχίας είναι η σύγκριση με τους άλλους, ενώ στους στόχους απόδοσης και διαδικασίας το κριτήριο είναι η προσωπική βελτίωση. Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, ο εκπαιδευτικός χρειάζεται να ενθαρρύνει τους μαθητές να εστιάζουν σε στόχους προσωπικής απόδοσης και διαδικασίας, γιατί αυτοί συνδέονται με καλύτερα μαθησιακά αποτελέσματα.

Οι μαθητές που θέτουν στόχους προσέχουν, προσπαθούν και επιμένουν περισσότερο και αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης. Για να είναι όμως αποτελεσματικοί, οι στόχοι είναι απαραίτητο να πληρούν κάποια κριτήρια. Δηλαδή να είναι συγκεκριμένοι, βραχυπρόθεσμοι, προκλητικοί, ρεαλιστικοί και να υπάρχει προσωπική δέσμευση για την επίτευξή τους.

Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής προσφέρεται για τη διδασκαλία του καθορισμού στόχων. Οι μαθητές μπορούν να θέσουν στόχους για τη βελτίωση της ποιότητας της εκτέλεσης μιας δεξιότητας (π.χ. να σπάνε τον καρπό στο σουτ στην καλαθοσφαίριση) ή για τη βελτίωση της απόδοσής τους (π.χ. να αυξήσουν τον αριθμό των κοιλιακών από 20 σε 30 το επόμενο δίμηνο). Αρχικά, πραγματοποιείται η αξιολόγηση της απόδοσης με μια δοκιμασία και τα αποτελέσματα της δοκιμασίας αποτελούν τη βάση για να θέσει ο κάθε μαθητής προσωπικούς στόχους βελτίωσης για το επόμενο διάστημα. Γίνεται έλεγχος αν οι στόχοι έχουν τα κατάλληλα χαρακτηριστικά (π.χ. συγκεκριμένοι, ρεαλιστικοί), οι μαθητές σχεδιάζουν με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού ένα πλάνο για το τι θα κάνουν για να πετύχουν τον στόχο που έθεσαν και το επόμενο διάστημα εφαρμόζουν αυτό το πλάνο. Στο τέλος, εφαρμόζεται η ίδια δοκιμασία για να ελεγχθεί αν οι μαθητές πέτυχαν ή όχι τους στόχους τους. Επίσης, οι μαθητές είναι αναγκαίο να ενθαρρύνονται να θέτουν στόχους και εκτός μαθήματος (π.χ. για άσκηση στον ελεύθερο χρόνο) καθώς και σε άλλα περιβάλλοντα (π.χ. στα άλλα μαθήματα, στον αθλητικό σύλλογο).

## Αυτοδιάλογος

Όλες τις σκέψεις που κάνουμε πριν, στη διάρκεια ή μετά την ενασχόλησή μας με μια δραστηριότητα τις ορίζουμε ως αυτοδιάλογο. Οι σκέψεις που κάνει το άτομο μπορεί να είναι θετικές, αρνητικές ή ουδέτερες. Για παράδειγμα, ένας μαθητής μετά από ένα άστοχο σουτ από κοντινή απόσταση στη διάρκεια ενός αγώνα ποδοσφαίρου μπορεί να σκεφθεί «είμαι κακός ποδοσφαιριστής! Οι συμμαθητές μου δεν θα με θέλουν για συμπαίκτη». Αντίθετα, ένας άλλος μαθητής πριν από την εκτέλεση του πέναλτι σκέφτεται «είμαι καλός, θα το βάλω σίγουρα». Οι διαφορετικές αυτές σκέψεις μπορεί να επηρεάσουν με διαφορετικό τρόπο τη συμπεριφορά τους αλλά και το πώς αισθάνονται. Ο πρώτος μαθητής πιθανά θα αισθανθεί απογοήτευση και ίσως η απόδοσή του στη συνέχεια του αγώνα να είναι μειωμένη. Από την άλλη, ο δεύτερος μαθητής αισθάνεται σιγουριά για τον εαυτό του και έτσι οι πιθανότητες επιτυχίας αυξάνονται. Έτσι, αν ένας μαθητής μπορεί να ελέγξει τις σκέψεις του μπορεί να επηρεάσει τελικά και τη συμπεριφορά του.

Στη διάρκεια μάθησης μιας δεξιότητας, ο αυτοδιάλογος μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να εστιάσουν στα κύρια σημεία της σωστής τεχνικής εκτέλεσης και να μάθουν πιο γρήγορα και πιο αποτελεσματικά. Τα βασικά σημεία της τεχνικής μπορούν να συνοψιστούν σε λέξεις κλειδιά. Για παράδειγμα, η οδηγία «οι αγκώνες τεντώνουν» για τη σωστή εκτέλεση της πάσας στήθους στην καλαθοσφαίριση μπορεί να συνοψιστεί στη λέξη κλειδί «τεντώνω». Πριν ή στη διάρκεια εκτέλεσης της δεξιότητας ο μαθητής επαναλαμβάνει τη λέξη κλειδί (είτε φωναχτά είτε σιωπηλά) ώστε να υπενθυμίσει στον εαυτό του, να κατευθύνει την προσοχή του και να εστιάσει στο βασικό σημείο εκτέλεσης της δεξιότητας. Οι λέξεις κλειδιά είναι καλύτερο να είναι σύντομες και φωνητικά απλές, να συνδέονται λογικά με τη δεξιότητα, να περιγράφουν το κρίσιμο σημείο της και να εναρμονίζονται με τη χρονική ακολουθία εκτέλεσης της δεξιότητας.

Όταν οι μαθητές έχουν κατακτήσει τη σωστή τεχνική εκτέλεση της δεξιότητας και πλέον τους ενδιαφέρει η βελτίωση της απόδοσης μπορούν να χρησιμοποιήσουν λέξεις κλειδιά που θα τους βοηθήσουν να εστιάσουν στο καλό αποτέλεσμα. Για παράδειγμα, ο μαθητής που κάνει εξάσκηση στα φάουλ στο ποδόσφαιρο, πριν από την εκτέλεση επαναλαμβάνει την λέξη «γωνία» για να εστιάσει την προσοχή του στο σημείο στο οποίο θέλει να στοχεύσει με τη μπάλα (γωνία των δοκαριών).

Ο αυτοδιάλογος μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για την ενίσχυση της απόδοσης μέσω της αύξησης της προσπάθειας, της καταβολής ενέργειας, της ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης και της δημιουργίας θετικής διάθεσης. Για παράδειγμα, ένας μαθητής που συμμετέχει σε έναν δρόμο αερόβιας αντοχής και νιώθει ότι οι δυνάμεις του τον εγκαταλείπουν επαναλαμβάνει από μέσα του τη λέξη «μπορώ» ώστε να παρακινήσει τον εαυτό του να προσπαθήσει περισσότερο. Από την άλλη, σε μια στιγμή έντασης στο μάθημα ή στη διάρκεια ενός αγώνα ένας μαθητής μπορεί να προσπαθήσει να χαλαρώσει τον εαυτό του επαναλαμβάνοντας τη λέξη «χαλαρά».

### Νοερή εξάσκηση

Η φανταστική επανάληψη μιας φυσικής δεξιότητας χωρίς την εκτέλεση των φυσικών κινήσεων ονομάζεται νοερή εξάσκηση. Πρόκειται για μια πραγματική εμπειρία που πραγματοποιείται εσωτερικά, στο μυαλό του ατόμου, με την ανάκληση και τροποποίηση εμπειριών τις οποίες έχει βιώσει το άτομο και τις έχει αποθηκεύσει στη μνήμη του.

Η νοερή εξάσκηση μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μάθουν νέες αθλητικές και κινητικές δεξιότητες ευκολότερα και γρηγορότερα. Για παράδειγμα, ένας μαθητής πριν την εκτέλεση του σουτ με άλμα στη χειροσφαίριση σκέφτεται νοερά ότι εκτελεί την κίνηση του σουτ με τη σωστή τεχνική έτσι ώστε να επαναλάβει την ίδια εκτέλεση και με τις φυσικές κινήσεις. Η νοερή εξάσκηση μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για την αναπαράσταση της στρατηγικής ή της τακτικής στον αγώνα. Για παράδειγμα, ένας μαθητής μπορεί να κάνει νοερή εξάσκηση σε ένα σύστημα επίθεσης της ομάδας του στην καλαθοσφαίριση που τον θέλει να βγαίνει από ένα σκριν, να παίρνει τη μπάλα, να σουτάρει και να βάζει το καλάθι.

Στη νοερή εξάσκηση οι μαθητές εστιάζουν και σκέφτονται πάντα γύρω από το θετικό αποτέλεσμα, είτε πρόκειται για την τεχνική εκτέλεση της δεξιότητας, είτε για το αποτέλεσμα της εκτέλεσης. Με την έμφαση στη θετική έκβαση της προσπάθειας η νοερή εξάσκηση μπορεί να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση των μαθητών και να τους βοηθήσει να πιστέψουν ότι μπορούν να τα καταφέρουν, ιδιαίτερα σε μαθητές που δεν βιώνουν συχνά την επιτυχία στα αθλήματα. Επίσης, μπορεί να βοηθήσει στην αυτοσυγκέντρωσή τους καθώς οι μαθητές εστιάζουν την προσοχή τους στην εκτέλεση της δεξιότητας. Επιπλέον, η νοερή εξάσκηση μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να ρυθμίσουν το άγχος και τη διέγερσή τους καθώς πριν την προσπάθειά τους σκέφτονται ότι εκτελούν σωστά και το αποτέλεσμα της προσπάθειάς τους είναι θετικό.

Ο μαθητής όταν κάνει νοερή εξάσκηση είναι καλύτερο να προσπαθεί να χρησιμοποιεί όλες του τις αισθήσεις για να δημιουργεί όσο το δυνατόν πιο ζωηρές και ρεαλιστικές εικόνες. Η νοερή επανάληψη της κίνησης πρέπει να διαρκεί όσο διαρκεί και η φυσική κίνηση. Στα αρχικά στάδια χρήσης της νοερής εξάσκησης ο μαθητής προσπαθεί να φανταστεί τα βασικά σημεία της κίνησης. Σταδιακά και ενώ η ικανότητά του να δημιουργεί εικόνες αυξάνεται, μπορεί να προσθέσει

περισσότερες λεπτομέρειες στην κίνηση, να αναλογίζεστε σχετικά με τις εικόνες που παράγει, να τις ελέγχει και να τροποποιεί. Επίσης, είναι σημαντικό να τονιστεί στους μαθητές ότι η νοερή εξάσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε άλλα μαθήματα του σχολείου. Για παράδειγμα, ένας μαθητής μπορεί στη διάρκεια της προετοιμασίας του για μια εργασία που έχει να παρουσιάσει στην τάξη του μπορεί να φανταστεί τον εαυτό του να παρουσιάζει την εργασία μπροστά στους συμμαθητές του.

### Αυτο-παρακολούθηση

Ένας μαθητής στη διάρκεια εκτέλεσης μιας αθλητικής δεξιότητας μπορεί να παρακολουθεί τις κινήσεις του προκειμένου να ανιχνεύσει συγκεκριμένες πλευρές της απόδοσής του και να τις συγκρίνει στη συνέχεια με τα κριτήρια της σωστής εκτέλεσης της τεχνικής. Επίσης, ένας άλλος μαθητής μπορεί να καταγράψει (π.χ. σε μια καρτέλα καταγραφής ή με τη χρήση ηλεκτρονικών οπτικοακουστικών μέσων) το αποτέλεσμα μιας προσπάθειάς του (π.χ. τον αριθμό των κοιλιακών που εκτέλεσε ή τον αριθμό των βημάτων που διήνυσε στη διάρκεια μιας διαδρομής 20 λεπτών) και να τον συγκρίνει με την προηγούμενη επίδοσή του για να δει αν έχει βελτιωθεί. Μια μαθήτρια, μπορεί να καταγράφει επί μία εβδομάδα τα είδη της φυσικής δραστηριότητας στα οποία συμμετείχε προκειμένου να αξιολογήσει τα επίπεδα της φυσικής της δραστηριότητας.

Όλες αυτές οι διαδικασίες που περιγράφονται στα παραπάνω παραδείγματα μπορούν να αποδοθούν με τον όρο αυτο-παρακολούθηση. Δηλαδή, ο μαθητής κατευθύνει σκόπιμα την προσοχή του σε ορισμένες πλευρές της συμπεριφοράς του προκειμένου να συλλέξει πληροφορίες σχετικές με ορισμένες διαστάσεις αυτής της συμπεριφοράς. Οι πληροφορίες αυτές είναι χρήσιμες και μπορούν να βοηθήσουν έναν μαθητή να παρακολουθήσει, να ελέγξει, να ρυθμίσει και να αξιολογήσει τη μάθηση και την απόδοσή του.

Η αυτο-παρακολούθηση μπορεί να πάρει διάφορες μορφές. Μπορεί να περιλαμβάνει τη φυσική καταγραφή αρχείων με τη χρήση ημερολογίων, τη δημιουργία γραφικών αναπαραστάσεων ή την παρακολούθηση και τήρηση αρχείων επίτευξης στόχων. Μπορεί επίσης να περιλαμβάνει προσωπικές εμπειρίες και αφηγήσεις, τη μέτρηση της συχνότητας ή της διάρκειας μιας συμπεριφοράς, την κατάταξη συμπεριφορών. Ακόμη, μπορεί να περιλαμβάνει διαστάσεις όπως η ποιότητα, η ποσότητα, ο ρυθμός και η πρωτοτυπία της συμπεριφοράς. Για παράδειγμα, ένας μαθητής καταγράφει την καθημερινή φυσική δραστηριότητα (εντός και εκτός σχολείου). Σε μια καρτέλα που έχει κατασκευάσει καταγράφει το είδος της φυσικής δραστηριότητας, τον χώρο που την εκτελεί, τη διάρκεια και την ένταση της φυσικής δραστηριότητας, ενώ επίσης μπορεί να καταγράψει και παρατηρήσεις σχετικά με το πώς αισθάνθηκε στη διάρκεια της φυσικής δραστηριότητας ή πιθανά εμπόδια που συνάντησε και πώς τα ξεπέρασε.

Η αυτο-παρακολούθηση καθίσταται πιο αποτελεσματική όταν γίνεται σε τακτική βάση και συνοδεύεται από τη φυσική καταγραφή των αποτελεσμάτων της. Η καταγραφή της συμπεριφοράς είναι καλύτερο να πραγματοποιείται όταν αυτή συμβαίνει ή αμέσως μετά το τέλος της και όχι μεταγενέστερα γιατί μπορεί να προκύψουν προβλήματα ανακριβούς καταγραφής που οφείλονται σε ελλιπή μνήμη. Η αυτο-παρακολούθηση της απόδοσης θα πρέπει να συνοδεύεται και από την καταγραφή των συνθηκών του πεδίου και τα αποτελέσματα που παράγουν, όπως για παράδειγμα όταν καταγράφουν συμβάντα συμπεριφοράς σε σχέση με τον χρόνο, τον τόπο και τη συχνότητα της εμφάνισης.

Η αυτο-παρακολούθηση συνδέεται στενά με τον καθορισμό στόχων, καθώς παρέχει στους μαθητές τις απαραίτητες πληροφορίες τόσο για να καθορίσουν τους στόχους τους όσο και για να τους αξιολογήσουν στη συνέχεια. Από την άλλη, οι στόχοι που έχει θέσει ένας μαθητής αποτελούν και το αντικείμενο της παρακολούθησης και το κριτήριο με το οποίο θα κρίνουν αν η συμπεριφορά τους είναι σύμφωνη με τους στόχους. Για παράδειγμα, ένας μαθητής που έχει θέσει ως στόχο να βελτιώσει ένα βασικό σημείο στην τεχνική του σουτ στην καλαθοσφαίριση (π.χ. να σπάει τον καρπό του), στη διάρκεια της εξάσκησης μπορεί να παρακολουθεί και να καταγράφει την ποιότητα της εκτέλεσης των σουτ που κάνει και να συγκρίνει τις προσπάθειές του με το κριτήριο της σωστής τεχνικής. Επίσης, ένας μαθητής μπορεί να καταγράψει για μια εβδομάδα τα είδη, τη συχνότητα και τη διάρκεια των φυσικών δραστηριοτήτων στα οποία συμμετείχε, να τα συγκρίνει με τα προτεινόμενα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας για ενίσχυση της υγείας και στη συνέχεια να θέσει έναν στόχο για την αύξηση των επιπέδων της φυσικής του δραστηριότητας.

Η χρήση τεχνικών αυτο-παρακολούθησης έχει θετική επίδραση στη μάθηση και στην απόδοση καθώς και στην επίδειξη της επιθυμητής συμπεριφοράς από πλευράς των μαθητών. Επίσης, λειτουργεί ως κίνητρο για τη συνέχιση μιας συμπεριφοράς. Για παράδειγμα, η καταγραφή της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας και πιθανά η γραφική αναπαράσταση των βημάτων ή των χιλιομέτρων που διανύει ο μαθητής λειτουργεί ως επιβράβευση και αποτελεί κίνητρο για τη συνέχιση της ίδιας συμπεριφοράς και στο μέλλον.

Στα αρχικά στάδια της μάθησης δεξιοτήτων, οι μαθητές είναι καλύτερο να εστιάζουν στην παρακολούθηση της τεχνικής της δεξιότητας (π.χ. ρίψη σφαίρας), ενώ όταν αποκτηθεί η βασική τεχνική της δεξιότητας μπορούν να παρακολουθούν και το αποτέλεσμα της προσπάθειας (π.χ. πόσο μακριά πήγε η σφαίρα). Επίσης, είναι σημαντικό οι μαθητές να ασκηθούν στην αυτο-παρακολούθηση κινήσεων που αυξάνουν σταδιακά σε δυσκολία και συνθετότητα, καθώς είναι πιο εύκολο να παρακολουθείς και να καταγράφεις την απόδοση σε κινήσεις στις οποίες συμμετέχουν μεγάλες μυϊκές ομάδες σε σύγκριση με λεπτές κινήσεις. Η αυτο-παρακολούθηση πρέπει να εστιάζει σε ένα ή δύο βασικά σημεία της τεχνικής της δεξιότητας, όσοι δηλαδή είναι οι στόχοι του μαθητή. Η διαδικασία της αυτο-παρακολούθησης δεν πρέπει να παρεμβαίνει ή να επιβαρύνει την καθαυτό διαδικασία μάθησης, ούτε να συγκρούεται με τις δραστηριότητες μάθησης, αλλά να ενσωματώνεται και να συνδυάζεται αρμονικά με αυτές. Για παράδειγμα, δεν είναι απαραίτητη η καταγραφή της απόδοσης μετά από κάθε προσπάθεια που κάνει ο μαθητής. Η καταγραφή μπορεί να γίνει μετά από ένα σετ προσπαθειών (π.χ. μετά από 5 προσπάθειες) και ενώ ο μαθητής κάνει διάλλειμα ή περιμένει να έρθει η σειρά του να εκτελέσει ξανά.

### Ενδεικτική βιβλιογραφία

- Goudas, M., Kolovelonis, A., & Dermizaki, I. (2013). Implementation of self-regulation interventions in physical education and sports contexts. In Bembenuitty, H., Cleary, T., & Kitsantas, A. (Eds.), *Applications of self-regulated learning across diverse disciplines: A tribute to Barry J. Zimmerman* (pp. 383-415). Greenwich, CT: InformationAge.
- Θεοδωράκης, Γ. (2005). Αυτο-ομιλία και επίδοση στον αθλητισμό και την εκπαίδευση. *Επιστημονική Επετηρίδα της ΨΕΒΕ*, 3, 21-42.

Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2011). The effect of different goals and self-recording on self-regulation of learning a motor skill in a physical education setting. *Learning and Instruction*, 21, 355-364.

Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2011). The effects of instructional and motivational self-talk on students' motor task performance in physical education. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 153-158.

Κολοβελώνης, Α., & Γούδας, Μ. (2014). Ένα μοντέλο διδασκαλίας δεξιοτήτων στη φυσική αγωγή με βάση την κοινωνική γνωστική προσέγγιση αυτο-ρύθμισης της μάθησης. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 12, 26-39.



## Δεξιότητες ζωής στη Φυσική Αγωγή

Με τον όρο δεξιότητες ζωής εννοούμε εκείνες τις δεξιότητες που καθιστούν τους νέους ικανούς να πετύχουν στα διαφορετικά περιβάλλοντα στα οποία ζουν, όπως στο σχολείο, στο σπίτι και στη γειτονιά. Παραδείγματα δεξιοτήτων ζωής είναι η θέσπιση στόχων, η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, η θετική σκέψη, η απόδοση υπό πίεση, η λήψη αποτελεσματικών αποφάσεων, η υπερνίκηση εμποδίων και προβληματικών καταστάσεων που εμφανίζονται στο ζωή, η αποτελεσματική συνεργασία στο πλαίσιο μιας ομάδας. Οι δεξιότητες αυτές βοηθούν τα άτομα να ανταποκριθούν αποτελεσματικά τις απαιτήσεις και στις προκλήσεις της καθημερινής ζωής.

Πιο συγκεκριμένα, οι δεξιότητες ζωής μπορούν να βοηθήσουν στην προσωπική και συναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών (π.χ. διαχείριση και έκφραση συναισθημάτων), στην αποτελεσματική επικοινωνία με άλλα άτομα και στην ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων στο πλαίσιο των διάφορων κοινωνικών ομάδων στις οποίες συμμετέχουν οι μαθητές (π.χ. διαχείριση της πίεσης των συνομηλίκων). Επίσης, μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να επιλύουν προβλήματα και να λαμβάνουν αποτελεσματικές αποφάσεις (π.χ. αποτελεσματική οργάνωση και διαχείριση του χρόνου), ενώ είναι απαραίτητες και για την διατήρηση της υγείας (π.χ. διατήρηση θετικής εικόνας για το σώμα).

### Γιατί να τις διδάξουμε

Οι δεξιότητες ζωής είναι χρήσιμες για την κοινωνική ζωή των παιδιών, την επαγγελματική τους σταδιοδρομία, την προσωπική τους ανάπτυξη και ηθική, την προετοιμασία τους να γίνουν γονείς. Η παροχή μόνο γνώσεων και πληροφοριών στους μαθητές δεν επαρκούν για την αντιμετώπιση των νέων προκλήσεων με τις οποίες έρχονται αντιμέτωποι. Η απλή επίσης συμμετοχή στα αθλήματα δεν επαρκεί από μόνης της για να ενισχυθεί η προσωπική ανάπτυξη των μαθητών. Οι εμπειρίες που αποκομίζουν οι μαθητές στα αθλητικά πεδία μπορεί είτε να ενισχύσουν είτε να μειώσουν τις πιθανότητες για θετικά αναπτυξιακά αποτελέσματα. Είναι επομένως απαραίτητο οι μαθητές να διδαχθούν στοχευμένα και να αποκτήσουν συγκεκριμένες δεξιότητες. Δηλαδή, να μάθουν οι μαθητές το πώς θα μπορούν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις προκλήσεις αυτές ώστε να είναι αποτελεσματικοί και πετυχημένοι στην καθημερινή τους ζωή.

Η διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής μπορεί επίσης να ενισχύσει την υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών (π.χ., φυσική δραστηριότητα, υγιεινή διατροφή). Για παράδειγμα, ένας μαθητής που έχει αποκτήσει τη δεξιότητα να αντιστέκεται στην πίεση των συνομηλίκων του, μπορεί πιο εύκολα να αποφύγει τον πειρασμό να δοκιμάσει να καπνίσει επειδή του το προτείνουν οι φίλοι του που είναι ήδη καπνιστές.

Η διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής μπορεί να βελτιώσει και την απόδοση των μαθητών στις αθλητικές και κινητικές δεξιότητες. Για παράδειγμα, μαθητές που συμμετείχαν σε ένα πρόγραμμα για την ανάπτυξη δεικτών της φυσικής κατάστασης (αντοχή, δύναμη, ευλυγισία) το οποίο συνδύασαν με ένα πρόγραμμα διδασκαλίας δεξιοτήτων ζωής (καθορισμό στόχων, αυτο-διάλογο, θετική σκέψη) βελτίωσαν τη φυσική τους κατάσταση περισσότερο σε σύγκριση με τους μαθητές που εφάρμοσαν μόνο το πρόγραμμα της φυσικής κατάστασης. Επομένως, τα θετικά αυτά αποτελέσματα της διδασκαλίας των δεξιοτήτων ζωής που



παρουσιάστηκαν παραπάνω δεν υλοποιούνται εις βάρος του κινητικού σκοπού του μαθήματος. Δηλαδή, οι μαθητές μπορούν να μαθαίνουν αποτελεσματικά αθλητικές δεξιότητες ή να αναπτύσσουν τη φυσική τους κατάσταση και παράλληλα να αποκτούν χρήσιμες δεξιότητες ζωής.

### Πότε να τις διδάξουμε

Ως κατάλληλη ηλικία για τη διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής θεωρείται η εφηβεία. Στη διάρκεια της εφηβείας λαμβάνουν χώρα σημαντικές αλλαγές (π.χ., βιολογικές αλλαγές, μετάβαση από το δημοτικό στο γυμνάσιο), ενώ οι αποφάσεις που θα πάρουν οι έφηβοι μπορεί να καθορίσουν το μέλλον τους. Οι μαθητές έρχονται αντιμέτωποι με μια σειρά από σημαντικές και ταυτόχρονα στρεσογόνες αλλαγές, ενώ οι προκλήσεις που έχουν να αντιμετωπίσουν και τα ερεθίσματα που δέχονται αυξάνονται σημαντικά. Για παράδειγμα, στην ηλικία αυτή οι μαθητές έρχονται σε επαφή και πειραματίζονται με αρκετές ανθυγιεινές ή προβληματικές συμπεριφορές (π.χ., κάπνισμα, κατανάλωση αλκοόλ, χρήση ουσιών, απουσίες από το σχολείο, βίαιη συμπεριφορά). Παράλληλα, η παρέα των συνομηλίκων αρχίζει με την εφηβεία να αποτελεί έναν ακόμη ισχυρό πόλο επίδραση για τους εφήβους.

Η απόκτηση δεξιοτήτων ζωής μπορεί να βοηθήσει τους νεαρούς μαθητές να ανταποκριθούν αποτελεσματικά στις απαιτήσεις και στις καταστάσεις της δύσκολης αυτής περιόδου. Ταυτόχρονα, οι μαθητές θα αποκτήσουν δεξιότητες χρήσιμες για την υπόλοιπη ζωή τους.

### Γιατί να τις διδάξουμε στη Φυσική Αγωγή

Η Φυσική Αγωγή και τα αθλήματα αποτελούν ιδανικό πεδίο για τη διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής. Τα αθλήματα, εντός και εκτός σχολείου, αποτελούν βασική ενασχόληση για ένα μεγάλο αριθμό νέων στις σύγχρονες κοινωνίες. Μέσω της σχολικής Φυσικής Αγωγής έχουμε πρόσβαση στο σύνολο σχεδόν των νέων. Η μάθηση και η εξάσκηση των μαθητών γίνεται σε ένα περιβάλλον ευχάριστο, στο οποίο οι μαθητές προσέρχονται με θετική διάθεση να ασκηθούν και να μάθουν.

Ένα άλλο βασικό πλεονέκτημα είναι ότι υπάρχουν αρκετές ομοιότητες στη διδασκαλία των αθλητικών δεξιοτήτων και των δεξιοτήτων ζωής. Πιο συγκεκριμένα, η διδασκαλία των αθλητικών δεξιοτήτων και των δεξιοτήτων ζωής περιλαμβάνει την επίδειξη, τη μίμηση, την πρακτική άσκηση, την παροχή ανατροφοδότησης και την αξιολόγηση της διδασκόμενης δεξιότητας. Οι ομοιότητες αυτές κάνουν πιο εύκολη τη διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής καθώς οι μαθητές είναι ήδη εξοικειωμένοι με την πορεία της διδασκαλίας και μπορούν να επικεντρωθούν στη μάθηση της νέας δεξιότητας.

Η επιτυχημένη απόδοση τόσο στα αθλήματα, όσο και στα ακαδημαϊκά καθήκοντα, αλλά και η προσωπική εξέλιξη και επιτυχία στη ζωή απαιτεί παρόμοιες νοητικές δεξιότητες. Για παράδειγμα, το να μπορείς να λειτουργείς και να αποδίδεις στο πλαίσιο μιας ομάδας είναι μια δεξιότητα χρήσιμη τόσο στον αθλητισμό όσο και στην προσωπική και επαγγελματική ζωή του ατόμου.

Από την άλλη, πολλές δεξιότητες που μαθαίνονται στη Φυσική Αγωγή και στα αθλήματα μπορούν να μεταφερθούν σε άλλους τομείς της ζωής. Παραδείγματα τέτοιων δεξιοτήτων είναι ο καθορισμός στόχων, η συνεργασία, η ικανότητα απόδοσης υπό πίεση, η επίλυση προβλημάτων, η

διαχείριση της επιτυχίας και της αποτυχίας, το να λαμβάνεις ανατροφοδότηση και να επωφελείσαι από αυτή. Για την απόκτηση όμως των δεξιοτήτων αυτών δεν είναι αρκετή η απλή συμμετοχή σε αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες. Απαιτείται η στοχευμένη διδασκαλία αυτών των δεξιοτήτων ζωής σε συνδυασμό με το κινητικό μέρος του μαθήματος. Επομένως, μέσω της Φυσικής Αγωγής και των αθλημάτων οι μαθητές μπορούν να αποκτήσουν σημαντικές δεξιότητες ζωής, θετικές στάσεις, αξίες και συμπεριφορές που θα συμβάλουν θετικά στη διαμόρφωση της ταυτότητάς τους.

## Πώς να τις διδάξουμε

Η διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής στα αθλήματα και στη Φυσική Αγωγή γίνεται σε συνδυασμό με την εξάσκηση των μαθητών στις αθλητικές και στις κινητικές δεξιότητες. Η διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής σε καμία περίπτωση δεν γίνεται εις βάρος του κινητικού μέρους του μαθήματος. Αντίθετα, οι μαθητές διδάσκονται τις δεξιότητες ζωής και τις εφαρμόζουν στη διάρκεια της εξάσκησης τους στις αθλητικές δεξιότητες. Για παράδειγμα στο πλαίσιο μιας ενότητας για την ανάπτυξη δεικτών της φυσικής κατάστασης που συνδέονται με την υγεία (π.χ. αερόβια αντοχή, αντοχή στη δύναμη) αντί οι μαθητές να κάνουν μόνο εξάσκηση μπορούν να διδαχθούν και να θέσουν στόχους ανάπτυξης των συγκεκριμένων αυτών δεικτών φυσικής κατάστασης. Επίσης, στη διάρκεια της εξάσκησης μπορούν να μάθουν πώς να ελέγχουν τις σκέψεις τους και να χρησιμοποιούν συγκεκριμένες λέξεις που θα τους βοηθήσουν να προσπαθήσουν περισσότερο και να αυξήσουν την απόδοσή τους (π.χ. «θα τα καταφέρω»)

Η πορεία της διδασκαλίας των δεξιοτήτων ζωής έχει κοινά χαρακτηριστικά με αυτή της διδασκαλίας αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων. Περιλαμβάνει σύντομες οδηγίες και συζητήσεις σχετικές με τη δεξιότητα ζωής που πρόκειται να διδαχθεί, την παρατήρηση της επίδειξης της δεξιότητας από τον εκπαιδευτικό, την πρακτική εξάσκηση της δεξιότητας με την καθοδήγηση και υποστήριξη του εκπαιδευτικού ο οποίος παρέχει και τη σχετική ανατροφοδότηση στους μαθητές και ολοκληρώνεται με την διαδικασία αξιολόγησης της μάθησης της δεξιότητας.

Αυτό που είναι σημαντικό να τονιστεί είναι ότι η διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής οφείλει να έχει βιωματικό χαρακτήρα. Η απλή παροχή γνώσεων στους μαθητές δεν είναι αρκετή. Είναι σημαντικό οι μαθητές να εφαρμόσουν στην πράξη τις δεξιότητες ζωής που θα διδαχθούν. Αυτό θα γίνει σε συνδυασμό με την εξάσκηση τους στις αθλητικές και κινητικές δεξιότητες του μαθήματος. Για παράδειγμα, δεν είναι αρκετό να εξηγήσουμε στους μαθητές τι είναι οι στόχοι, ποια είναι τα χαρακτηριστικά των σωστά καθορισμένων στόχων και τι χρειάζεται να κάνουμε για τα τους πετύχουμε. Πρέπει οι ίδιοι οι μαθητές να θέσουν στόχους για την απόδοσή τους (π.χ. αξιολογούν την ευλυγισία τους και θέτουν έναν στόχο βελτίωσης για δύο μήνες μετά) και να ελέγξουν με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού τους αν οι στόχοι που έθεσαν έχουν τα σωστά χαρακτηριστικά. Στη συνέχεια οι μαθητές πρέπει να σχεδιάσουν ένα πλάνο δράσης για να πετύχουν αυτόν τον στόχο και κάνουν εξάσκηση στη διάρκεια του μαθήματος ή και έξω από αυτό προκειμένου να πετύχουν αυτόν τον στόχο. Μετά το τέλος του διμήνου αξιολογούν με την ίδια δοκιμασία την ευλυγισία τους για να δουν αν πέτυχαν ή όχι τον στόχο τους.

Η προσέγγιση αυτή προτείνεται γιατί έχει αρκετά πλεονεκτήματα. Καταρχήν, η βιωματική προσέγγιση οδηγεί σε καλύτερα μαθησιακά αποτελέσματα. Από την άλλη, ο διαθέσιμος χρόνος για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο είναι περιορισμένος και επομένως, ως επί το πλείστον,

προτείνεται να αφιερώνεται κυρίως σε κινητικές και αθλητικές δραστηριότητες. Ο συνδυασμός της διδασκαλίας των δεξιοτήτων ζωής με το κινητικό μέρος του μαθήματος καταλαμβάνει τον ελάχιστο δυνατό χρόνο και δεν αποβαίνει εις βάρος του κινητικού στοιχείου του μαθήματος. Ταυτόχρονα η διδασκαλία γίνεται πιο ελκυστική τόσο για τους μαθητές, που επιζητούν την κίνηση και την συμμετοχή στα αθλήματα, όσο και για τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής που ανησυχούν μήπως η εισαγωγή της διδασκαλίας των δεξιοτήτων ζωής περιορίσει τον ούτως ή άλλως περιορισμένο χρόνο του μαθήματος.

Βασικό μέσο για τη διδασκαλία και την πρακτική εφαρμογή των δεξιοτήτων ζωής αποτελούν οι αθλητικές και κινητικές δεξιότητες. Χρησιμοποιούνται ειδικά σχεδιασμένες πρακτικές δραστηριότητες, καθώς και τροποποιημένες αθλητικές δραστηριότητες (π.χ. αγωνιστικές καταστάσεις που απαιτούν την λύση ενός προβλήματος). Επίσης, χρησιμοποιούνται σύντομες συζητήσεις οι οποίες παρέχουν πληροφορίες στους μαθητές για τις δεξιότητες ζωής, το παίξιμο ρόλων σε υποθετικά σενάρια (π.χ. σε ζευγάρια ένας μαθητής προσφέρει τσιγάρο και ο άλλος αρνείται με επιχειρήματα), η βήμα-βήμα επίλυση προβλημάτων, καθώς και ειδικά σχεδιασμένες καρτέλες και φυλλάδια τα οποία συμπληρώνουν οι μαθητές ως εξάσκηση στη χρήση των δεξιοτήτων ζωής. Για παράδειγμα, σε ένα φύλλο καθορισμού στόχων, οι μαθητές μπορούν να καταγράψουν τους στόχους τους, να ελέγξουν αν οι στόχοι αυτοί έχουν τα σωστά χαρακτηριστικά τα οποία περιγράφονται στην καρτέλα και τέλος να δεσμευτούν ότι θα προσπαθήσουν να πετύχουν τους στόχους τους. Μια άλλη καρτέλα μπορεί να περιέχει ορισμένες αρνητικές εκφράσεις τις οποίες οι μαθητές θα προσπαθήσουν να μετατρέψουν σε θετικές.

## Ποιες δεξιότητες να διδάξουμε στη Φυσική Αγωγή

Από το μεγάλο αριθμό των δεξιοτήτων που υπάρχουν ορισμένες μπορούν να διδαχθούν πιο αποτελεσματικά μέσω του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής λόγω των ιδιοτεροτήτων που παρουσιάζει το μάθημα. Στη συνέχεια παρουσιάζονται συνοπτικά ορισμένες από αυτές τις δεξιότητες ζωής, όπως είναι ο καθορισμός στόχων, αυτοδιάλογος και η θετική σκέψη, η συνεργασία, η επίλυση προβλημάτων και η υπευθυνότητα.

Οι αθλητικές και κινητικές δραστηριότητες προσφέρονται για τον καθορισμό και την επίτευξη στόχων μάθησης και απόδοσης. Οι μαθητές μπορούν να θέσουν στόχους οι οποίοι μπορούν να μετρηθούν και επομένως να αξιολογηθούν. Με τον τρόπο αυτό οι μαθητές μπορούν να κατανοήσουν τη σημασία του καθορισμού στόχων ενώ ταυτόχρονα βιώνουν τη διαδικασία του καθορισμού και της επίτευξης στόχων.

Στη διδασκαλία μάθησης αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων οι προφορικές οδηγίες για τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων μπορούν να συνοψιστούν σε λέξεις κλειδιά, τις οποίες οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν πριν ή κατά τη διάρκεια της εξάσκησης τους για να εστιάσουν την προσοχή τους στα κύρια σημεία της δεξιότητας. Επίσης, μπορούν να χρησιμοποιήσουν λέξεις κλειδιά για να εστιάσουν την προσοχή τους στο αποτέλεσμα που θέλουν να πετύχουν (π.χ. καλάθι στην καλαθοσφαίριση), να παρακινήσουν τον εαυτό τους να προσπαθήσει περισσότερο ή να ηρεμήσουν τον εαυτό τους όταν βρίσκεται σε ένταση. Με τον τρόπο αυτό οι μαθητές μπορούν να κατανοήσουν τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί ο αυτοδιάλογος και πώς μπορούν να ελέγξουν τις σκέψεις τους με σκοπό τη μεγιστοποίηση της μάθησης και της απόδοσής τους.

Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής αποτελεί ιδανικό πεδίο για τη διδασκαλία και την ανάπτυξη της συνεργασίας μεταξύ των μαθητών. Το περιεχόμενο του μαθήματος περιέχει πολλές δραστηριότητες που η εκτέλεσή τους απαιτεί τη συμμετοχή των μαθητών και τη συνεργασία τους σε μικρές ή μεγαλύτερες ομάδες. Είναι σημαντικό όμως να τονιστεί είναι ότι η συμμετοχή των μαθητών σε ομαδικές δραστηριότητες δεν αρκεί από μόνης της για την ανάπτυξη της συνεργασίας. Είναι απαραίτητο η ανάπτυξη της συνεργασίας να τίθεται ως βασικός στόχος του μαθήματος και οι δραστηριότητες να σχεδιαστούν με τρόπο που να επιδιώκουν αυτόν τον στόχο. Αυτό περιλαμβάνει την ύπαρξη και επιδίωξη ενός κοινού ομαδικού στόχου, τη δημιουργία ανομοιογενών ομάδων, τη θετική αλληλεπίδραση μεταξύ των μαθητών κάθε ένας από τους οποίους αναλαμβάνει την ευθύνη ενός ρόλου που να συμβάλει στην επίτευξη του κοινού στόχου. Με τον τρόπο αυτό οι μαθητές θα κατανοήσουν την αξία της συνεργασίας και τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να επιτευχθεί.

Η επίλυση προβλημάτων είναι μια άλλη δεξιότητα ζωής που μπορεί να διδαχθεί αποτελεσματικά στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Για παράδειγμα, τα ομαδικά αθλήματα προσφέρονται για τη διδασκαλία επίλυσης προβλημάτων που σχετίζονται με την τακτική και την στρατηγική στο παιχνίδι. Οι μαθητές καλούνται να βρουν την καταλληλότερη λύση σε μια αγωνιστική κατάσταση (π.χ. επίθεση στον αιφνιδιασμό 3 εναντίων 2 στην καλαθοσφαίριση). Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν μια στρατηγική επίλυσης προβλημάτων για να επιλέξουν την καλύτερη λύση στο συγκεκριμένο πρόβλημα. Πιο συγκεκριμένα, θα πρέπει να αναλύσουν την συγκεκριμένη κατάσταση, να σκεφτούν πιθανές λύσεις, να τις συγκρίνουν και να τις αξιολογήσουν, να επιλέξουν την καλύτερη και να την εφαρμόσουν. Κατανοούν επομένως οι μαθητές ότι η επίλυση ενός προβλήματος ακολουθεί ορισμένα βήματα τα οποία έχουν τη δυνατότητα να εφαρμόσουν και να αξιολογήσουν στη διάρκεια της εξάσκησης τους.

Η ανάπτυξη της υπευθυνότητας μπορεί επίσης να αποτελέσει αντικείμενο διδασκαλίας στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Στη διάρκεια του μαθήματος ο εκπαιδευτικός μπορεί να σχεδιάσει καταστάσεις ή να εκμεταλλευτεί αυτές που παρουσιάζονται αυθόρμητα ώστε να προωθήσει σκόπιμα την υπεύθυνη συμπεριφορά των μαθητών (π.χ. σεβασμός στους κανόνες του παιχνιδιού, στον αντίπαλο, αθλητική συμπεριφορά, συμμόρφωση με τις αποφάσεις του διαιτητή). Για την ανάπτυξη της υπευθυνότητας δεν αρκούν οι παροτρύνσεις προς τους μαθητές να αναλάβουν τις ευθύνες τους και η υπενθύμιση του τι είναι σωστό και τι όχι. Χρειάζεται στοχευμένη διδασκαλία που μπορεί να περιλαμβάνει τη συμμετοχή των μαθητών στη λήψη αποφάσεων, την προώθηση ενός συστήματος για την επίλυση διαφορών και συγκρούσεων καθώς και προσεγγίσεις όπως η επίδειξη της υπεύθυνης συμπεριφοράς, διλήματα, παίξιμο ρόλων και δημιουργία καταστάσεων μέσω των οποίων προωθείται ο ηθικός στοχασμός και η αυτονομία των μαθητών.

## Μεταφορά των δεξιοτήτων ζωής σε άλλους τομείς δράσης

Βασικό χαρακτηριστικό των δεξιοτήτων ζωής είναι ότι μαθαίνονται σε ένα πεδίο (π.χ. μάθημα Φυσικής Αγωγής) και στη συνέχεια χρησιμοποιούνται σε ένα άλλο, διαφορετικό από το αρχικό πεδίο (π.χ. στα μαθηματικά ή στη μάθηση ενός μουσικού οργάνου στον ελεύθερο χρόνο). Για να είναι αποτελεσματική, η μεταφορά της χρήσης των δεξιοτήτων ζωής μπορεί να γίνει σταδιακά και να ακολουθήσει συγκεκριμένα βήματα. Αρχικά, διδάσκεται η δεξιότητα ζωής στο αρχικό πεδίο που έχει επιλεγεί (π.χ. διδασκαλία του καθορισμού στόχων σε συνδυασμό με την ανάπτυξη δεικτών της φυσικής κατάστασης των μαθητών στη Φυσική Αγωγή). Στη συνέχεια εξετάζεται αν οι μαθητές

έχουν μάθει τη δεξιότητα που διδάχθηκαν και αν συνεχίζουν να την εφαρμόζουν στο ίδιο πεδίο χωρίς περεταίρω διδασκαλία. Σε επόμενη φάση, εξετάζεται αν οι μαθητές χρησιμοποιούν τη δεξιότητα ζωής στο ίδιο πεδίο (π.χ. Φυσική Αγωγή), αλλά σε διαφορετικό γνωστικό αντικείμενο από το αρχικό στο οποίο τη διδάχθηκαν (π.χ. στη διδασκαλία δεξιοτήτων καλαθοσφαίριση). Στο επόμενο βήμα οι δεξιότητες ζωής χρησιμοποιούνται σε ένα παρόμοιο πεδίο (π.χ. σχολική τάξη) σε ένα διαφορετικό αντικείμενο (π.χ. μαθηματικά). Το τελικό στάδιο μεταφοράς μιας δεξιότητας ζωής είναι η εφαρμογή της σε τελείως διαφορετικά πεδία όπως στο σπίτι (π.χ. προετοιμασία μαθημάτων), στον αθλητικό σύλλογο, στη γειτονιά με τους φίλους κτλ.

Η μεταφορά της χρήσης των δεξιοτήτων ενισχύεται αν υπενθυμίζουμε στους μαθητές να χρησιμοποιούν τις δεξιότητες ζωής και εκτός σχολείου δίνοντάς τους σχετικά παραδείγματα για το πώς και που μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις δεξιότητες ζωής που διδάχθηκαν. Επίσης, μπορούμε να ζητήσουμε από τους μαθητές να διδάξουν τις δεξιότητες ζωής που έμαθαν σε κάποιο άλλο άτομο του οικογενειακού ή φιλικού τους περιβάλλοντος (π.χ. αδέρφια, φίλους, γονείς).

### **Ενδεικτικήβιβλιογραφία**

- Danish, S., Forneris, T., & Wallace, I. (2005): Sport-based life skills programming in the schools. *Journal of Applied School Psychology, 21*, 41-62.
- Goudas, M. (2010). Prologue: A review of life skills teaching in sport and physical education. *Hellenic Journal of Psychology, 7*, 241-258.
- Goudas, M., & Giannoudis, G. (2008). A team-sports-based life-skills program in a physical education context. *Learning & Instruction, 18*, 528-536.
- Goudas, M., & Magotsiou, E. (2009). The effects of a cooperative physical education program on students' social skills. *Journal of Applied Sport Psychology, 21*, 356-364.
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport & Exercise Psychology, 1*, 58-78.
- Κολοβελώνης, Α., Γούδας, Μ., Δημητρίου, Ε., & Γεροδήμος, Β. (2006). Η επίδραση ενός προγράμματος διδασκαλίας δεξιοτήτων ζωής στον αυτοκαθορισμό των μαθητών. *Αναζητήσεις στην Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 4*, 379-389.

## Ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτορύθμισης στη Φυσική Αγωγή

Η ικανότητα του κάθε ανθρώπου να παρακολουθεί, να ελέγχει, να τροποποιεί και να προσαρμόζει την συμπεριφορά του για την επίτευξη ενός στόχου, η έννοια της αυτο-ρύθμισης της συμπεριφοράς του είναι ιδιαίτερης σημασίας τόσο για την καθημερινή του διαβίωση όσο και για την περαιτέρω εξέλιξη του.

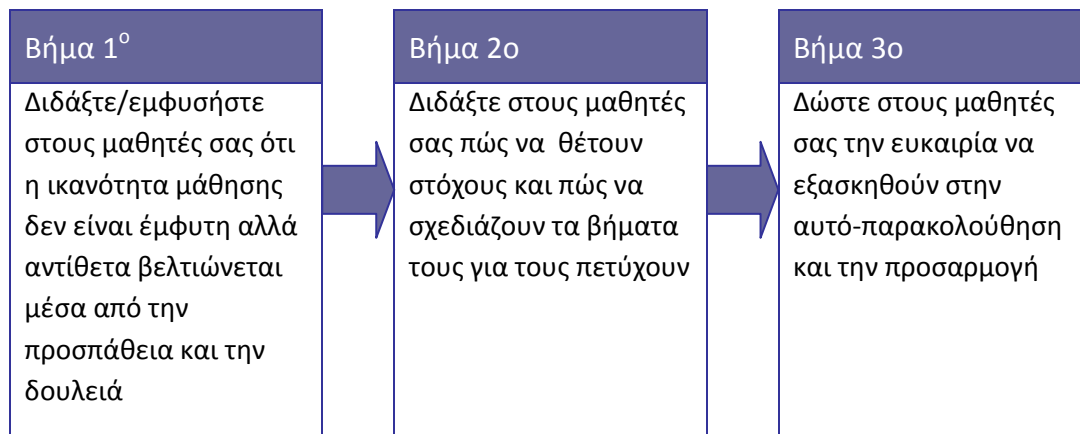
Έχει αφετηρία την πρώτη σχολική ηλικία και δομείται καθώς το παιδί μεταβαίνει στις επόμενες βαθμίδες εκπαίδευσης όπου καλλιεργούνται και βελτιώνονται οι βουλητικές του ικανότητες και δεξιότητες. Προϋποθέτει ότι το άτομο κατέχει τις απαραίτητες γνωστικές ικανότητες και κίνητρα, ότι το ίδιο σχεδιάζει τις ενέργειες του, ότι το ίδιο επιλέγει, συντονίζει και συνδυάζει τις αναγκαίες στρατηγικές για την ορθή εκτέλεση του σχεδιασμού του, ότι παρακολουθεί και ελέγχει την πορεία της μάθησης του και τον βαθμό της προσπάθειας του και τέλος, ότι αξιολογεί το αποτέλεσμα της δράσης του για να αποφασίσει τις μελλοντικές του ενέργειες. Υπό αυτήν την έννοια, ο ρόλος του εκπαιδευτικού παίρνει χαρακτήρα πρωτίστως καθοδηγητικό αφού καλείται να δημιουργήσει το κατάλληλο εκπαιδευτικό περιβάλλον και να διδάξει με τέτοιο τρόπο ώστε να ενεργοποιήσει εκείνες τις γνωστικές λειτουργίες που θα βοηθήσουν τους μαθητές να μαθαίνουν μόνοι τους.

Οι μαθητές που μπορούν να ρυθμίζουν αποτελεσματικά την μάθησή τους χρησιμοποιούν γνωστικές στρατηγικές (π.χ. επανάληψη, επεξεργασία, οργάνωση) για να προσλαμβάνουν, να αναπαριστούν, να οργανώνουν, να επεξεργάζονται και να ανακαλούν πληροφορίες. Επιπλέον, έχουν πεποιθήσεις και συναισθήματα που τους παρακινούν και τους βοηθούν να προσαρμόζονται, οργανώνουν τον χρόνο τους καθορίζοντας την προσπάθεια που χρειάζεται να καταβάλουν και γνωρίζουν με ποιον τρόπο μπορούν να διατηρήσουν την συγκέντρωση, τη προσπάθεια και τον ενθουσιασμό τους. Τέλος, γνωρίζουν πώς να σχεδιάζουν, να ελέγχουν και να κατευθύνουν τις γνωστικές τους διεργασίες προκειμένου να πετύχουν ένα στόχο, διαθέτουν δηλαδή δεξιότητες που ονομάζονται μεταγνωστικές, οι οποίες αναπτύσσονται με την ηλικία και τη συσσώρευση εμπειριών.

Πως όμως όλα αυτά συνδέονται με τη Φυσική Αγωγή και με τον κυρίαρχο στόχο της που είναι “η δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής”; Καταρχήν λαμβάνοντας υπόψη ότι ένας από τους επιμέρους στόχους της Φυσικής Αγωγής είναι η μάθηση αθλητικών δεξιοτήτων, η γνώση και η επιτυχής εφαρμογή στρατηγικών όπως η αυτο-παρακολούθηση, ο σχεδιασμός ή ο καθορισμός στόχων βοηθούν τους μαθητές να γίνουν αυτο-ρυθμιζόμενα άτομα που τα καταφέρνουν επιτυχώς στη μάθηση κινητικών δεξιοτήτων. Η επιτυχία στις απαιτήσεις του μαθήματος με τη σειρά της επιφέρει θετικές επιδράσεις στην παρακίνηση των μαθητών. Μαθητές που ανταποκρίνονται επιτυχώς στις απαιτήσεις του μαθήματος διαμορφώνουν θετική εικόνα για τον εαυτό τους και τις ικανότητες τους, αναπτύσσοντας έτσι θετική στάση προς το μάθημα της Φυσικής Αγωγής και την άθληση γενικότερα. Παιδιά που γνωρίζουν πώς να μαθαίνουν κινητικές δεξιότητες, και συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες είναι πιο πιθανό να υιοθετήσουν έναν αθλητικό τρόπο ζωής εκτός σχολείου και αργότερα ως ενήλικες την δια βίου άθληση. Έχοντας βιώσει διαδικασίες αυτο-ρύθμισης της άσκησης κατά την σχολική τους ηλικία, ενδεχομένως θα τους είναι πιο εύκολο ως ενήλικες να σχεδιάζουν, να παρακολουθούν, να αξιολογούν και να τροποποιούν ένα ατομικό πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας. Επιπλέον, αρκετά από τα ήδη υπάρχοντα θεωρητικά μοντέλα που προτείνονται τόσο για αλλαγές ανθυγιεινών συμπεριφορών, όσο και για τη διατήρηση



συμπεριφορών που προάγουν την υγεία μπορούν να θεωρηθούν στοιχειωδώς ως μοντέλα αυτο-ρύθμισης. Κατά συνέπεια είναι φανερό ότι η ενίσχυση των παραγόντων που προάγουν την εφαρμογή στρατηγικών αυτο-ρύθμισης και τονίζουν τη σημασία τους στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, μπορεί να φανεί πολύ χρήσιμη αφού αρκετές από αυτές μπορούν να εφαρμοστούν αποτελεσματικά για την επίτευξη στόχων που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής. Πώς λοιπόν μπορεί ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής να βοηθήσει τους μαθητές του να γίνουν αυτό-ρυθμιζόμενα άτομα που θα αποκομίσουν όλα τα θετικά που προαναφέρθηκαν παραπάνω;



### Θετικό κλίμα μαθήματος – κάνοντας το πρώτο βήμα

Σύμφωνα με τις έρευνες που έχουν γίνει στην Ελλάδα και στον διεθνή χώρο η διαμόρφωση ενός εκπαιδευτικού περιβάλλοντος που δημιουργεί το κατάλληλο υπόβαθρο για την ενεργοποίηση διεργασιών αυτό-ρύθμισης είναι πρωταρχικής σημασίας. Πιο συγκεκριμένα, όταν το κλίμα του μαθήματος είναι προσανατολισμένο στην προσωπική βελτίωση οι μαθητές αντιλαμβάνονται την έννοια της «ικανότητας» ως κάτι το οποίο μεταβάλλεται και το οποίο μπορεί να βελτιωθεί μέσα από την δουλειά και την σκληρή προσπάθεια. Έτσι δεν φοβούνται να αντιμετωπίσουν δύσκολες καταστάσεις, αλλά απεναντίας επειδή νιώθουν ότι μπορούν να ελέγξουν την συμπεριφορά τους, επιλέγουν τις προκλήσεις δύσκολων έργων χρησιμοποιώντας στρατηγικές αυτορύθμισης όπως ο σχεδιασμός και η αυτό-παρακολούθηση για να επιτύχουν το στόχο τους.

### Χρήση εναλλακτικών μεθόδων διδασκαλίας – για σχεδιασμό, παρακολούθηση, προσαρμογή

Είναι γεγονός ότι η μέθοδος διδασκαλίας που χρησιμοποιείται ευρύτατα στο χώρο της Φυσικής Αγωγής και του αθλητισμού γενικότερα είναι αυτή της «πρακτικής εξάσκησης». Το κύριο χαρακτηριστικό αυτής της μεθόδου διδασκαλίας είναι η ατομική εξάσκηση με στόχο την βελτίωση της εκτέλεσης μιας κινητικής δεξιότητας η οποία βασίζεται σε ατομική εξωτερική ανατροφοδότηση. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι η επιλογή των αντικειμένων διδασκαλίας, του τρόπου εξάσκησης, και η παροχή ατομικής προφορικής ανατροφοδότησης την ώρα που εξασκούνται οι μαθητές. Πριν την έναρξη της εξάσκησης ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει την υπό μάθηση δεξιότητα, τον τρόπο εκτέλεσης και τις ασκήσεις εκμάθησης. Οι μαθητές εξασκούνται ατομικά επιλέγοντας τότε θα ξεκινήσουν και τότε θα σταματήσουν την εκτέλεση της δεξιότητας, τον ρυθμό εκτέλεσης, τα

διαλείμματα ανάμεσα στις επαναλήψεις, το διάλλειμα ξεκούρασης καθώς και τότε χρειάζονται την βοήθεια του εκπαιδευτικού. Το κύριο πλεονέκτημα αυτής της μεθόδου διδασκαλίας είναι ότι δίνει αρκετό χρόνο εξάσκησης στους μαθητές και στον εκπαιδευτικό την δυνατότητα να δώσει ανατροφοδότηση σχετικά με την ορθότητα της εκτέλεσης σε προσωπικό επίπεδο. Παρά το γεγονός ότι η συγκεκριμένη μέθοδος είναι αποτελεσματική για την εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων – κανείς δεν μπορεί να υποτιμήσει την γνώση που μεταδίδεται απευθείας από τον εκπαιδευτικό στο μαθητή – δεν αφήνει πολλά περιθώρια για την ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτο-ρύθμισης. Στον αντίποδα, μέθοδοι διδασκαλίας όπως οι ομαδοσυνεργατικές, του αυτο-ελέγχου ή της αμοιβαίας διδασκαλίας (βλέπε επίσης: Φυσική Αγωγή Α΄ Γυμνασίου - Βιβλίο Εκπαιδευτικού) προσφέρουν περισσότερες ευκαιρίες στους μαθητές να μάθουν πώς να θέτουν προσωπικούς στόχους, πώς να σχεδιάζουν, πως παρακολουθούν και πως να ρυθμίζουν την διαδικασία της μάθησης τους (βήματα 2 & 3).

### Η ομαδοσυνεργατική μέθοδος διδασκαλίας

Η ομαδοσυνεργατική μέθοδος διδασκαλίας που παρουσιάστηκε σε προηγούμενο κεφάλαιο του παρόντος Οδηγού Εκπαιδευτικού επειδή προάγει την μάθηση μέσα από την πράξη και τα προσωπικά βιώματα ενισχύοντας την αυτενέργεια, την πρωτοβουλία και την συμμετοχή θεωρείται μια από τις πλέον κατάλληλες για την διδασκαλία και εφαρμογή δεξιοτήτων αυτο-ρύθμισης. Η μέθοδος αυτή βοηθάει τους μαθητές να θέτουν οι ίδιοι του στόχους του μαθήματος και επιπλέον να αναζητούν, να επιλέγουν και να προσαρμόζουν τον τρόπο υλοποίησης τους, στοιχεία απαραίτητα για την αυτο-ρύθμιση της μάθησης. Επιπλέον, η μέθοδος αυτή κεντρίζει το ενδιαφέρον των μαθητών επειδή αυτοί συμμετέχουν ενεργά στην επιλογή και τον τρόπο επεξεργασίας του θέματος με βάση τα ενδιαφέροντα τους και τις προσωπικές τους ικανότητες. Χρησιμοποιώντας αυτή τη μέθοδο διδασκαλίας ο εκπαιδευτικός μπορεί να καλλιεργήσει ‘κρυμμένες’ δεξιότητες και πτυχές της προσωπικότητας των μαθητών του που μένουν ανεκμετάλλευτες με τις ‘παραδοσιακές’ μεθόδους διδασκαλίας. Ο ρόλος του είναι να συντονίζει, να επιλύει τα προβλήματα, να παρέχει πηγές ή δυνατότητες αναζήτησης πηγών και να παρεμβάλλει διαλείμματα ενημέρωσης - ανατροφοδότησης. Ο στόχος είναι να βιώνονται στο τέλος όσα δημιουργήθηκαν από τις ενέργειες των ομάδων εργασίας με απώτερο σκοπό να μεταφερθούν αυτά στην καθημερινή πράξη.

### Μέθοδος διδασκαλίας του αυτο-ελέγχου

Στη μέθοδο του αυτο-ελέγχου οι μαθητές αξιολογούν τον εαυτό τους καθώς εκτελούν μια κινητική δεξιότητα. Έχουν την ευκαιρία να εξασκηθούν σε μεγάλο βαθμό στην αυτό-παρακολούθηση της μαθησιακής τους πορείας και στην προσαρμογή των ενεργειών τους για την επίτευξη του στόχου τους. Μέσα από αυτή την διαδικασία οι μαθητές γίνονται λιγότερο εξαρτώμενοι από τον εκπαιδευτικό αφού ξεκινούν να στηρίζονται στον εαυτό τους για την παροχή ανατροφοδότησης και την βελτίωση της ποιότητας εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων. Επίσης μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τα ποιοτικά στοιχεία εκτέλεσης μιας κινητικής δεξιότητας και αναπτύσσουν επίγνωση του εαυτού τους αντιμετωπίζοντας τις αδυναμίες τους και καλλιεργώντας την τιμιότητα σχετικά με την απόδοσή τους. Βέβαια και σε αυτή την μέθοδο διδασκαλίας αρκετές από τις αποφάσεις της διαδικασίας ανήκουν εξ ολοκλήρου στον εκπαιδευτικό, αφού αυτός είναι συνήθως που επιλέγει το αντικείμενο διδασκαλίας και αυτός που θα ετοιμάσει τις κάρτες με τα κριτήρια αξιολόγησης. Παρόλα αυτά, σύμφωνα με αποτελέσματα ερευνών οι μαθητές που



διδάχθηκαν με αυτή την μέθοδο διδασκαλίας δήλωσαν περισσότερο ικανοποιημένοι και χαρούμενοι την ώρα του μαθήματος ενεργοποιώντας περισσότερες διαδικασίες αυτό-ρύθμισης, όπως η αυτό-παρακολούθηση και ο σχεδιασμός, απ' ότι οι μαθητές που διδάχθηκαν τα ίδια αντικείμενα με την παραδοσιακή μέθοδο της πρακτικής εξάσκησης. Για τη σωστή εφαρμογή της μεθόδου ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να έχει υπόψη του, ότι χρειάζεται ο απαραίτητος χρόνος και επανάληψη για να εξοικειωθούν οι μαθητές με αυτόν τον τρόπο διδασκαλίας και να καταλάβουν γιατί πρέπει να είναι ειλικρινείς, όσον αφορά την αξιολόγηση της απόδοσης τους.

### Μέθοδος της αμοιβαίας διδασκαλίας

Στη μέθοδο της αμοιβαίας διδασκαλίας γίνεται εξάσκηση της παρακολούθησης και αξιολόγησης του συμμαθητή. Οι μαθητές μαθαίνουν τα ποιοτικά στοιχεία της εκτέλεσης μιας κινητικής δεξιότητας, και αναπτύσσουν την κριτική τους ικανότητα και τις κοινωνικές τους δεξιότητες. Πιο συγκεκριμένα μαθαίνουν να συνεργάζονται, να επικοινωνούν αποτελεσματικά, να αναπτύσσουν εμπιστοσύνη απέναντι στους άλλους, να αποφεύγουν άσκοπες αντιπαραθέσεις και να σέβονται την διαφορετικότητα, στοιχεία απαραίτητα για την εξέλιξη τους σε υγιείς προσωπικότητες. Έρευνες που έχουν γίνει σε άλλα μαθήματα έχουν δείξει ότι, όταν οι μαθητές μαθαίνουν ο ένας από τον άλλο αυξάνεται η επίδοση ιδιαίτερα των μαθητών χαμηλών ικανοτήτων, αυξάνεται η εσωτερική παρακίνηση και η ευχαρίστηση την ώρα του μαθήματος, και ενισχύεται η αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμηση ιδιαίτερα στον τομέα της αποτελεσματικής επικοινωνίας και σύναψης κοινωνικών σχέσεων. Αν και δεν υπάρχουν ακόμη πολλές έρευνες στη Φυσική Αγωγή, θεωρητικά αναμένονται παρόμοια αποτελέσματα. Για την σωστή εφαρμογή της μεθόδου, ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι καθοδηγητικός κατά την διάρκεια όλης της διδασκαλίας και δεν περιορίζεται μόνο στην προετοιμασία των φύλλων κριτηρίων. Πιο συγκεκριμένα μπορεί να επεμβαίνει όταν παρατηρούνται προβλήματα συμπεριφοράς ή συνεργασίας όπως λανθασμένες υποδείξεις ή προσβλητικά σχόλια από την πλευρά του παρατηρητή ή αδιαφορία από την πλευρά του μαθητή που εκτελεί, κτλ. Σε όλες τις περιπτώσεις η έμφαση της παρέμβασης να δίνεται στον τρόπο επικοινωνίας των παιδιών και στην ανάπτυξη της συνεργασίας και των κοινωνικών τους δεξιοτήτων.

### Ενδεικτική βιβλιογραφία

- Boukaerts, M., Pintrich, P., & Zeidner M. (2000), Handbook of self-regulation. San Diego: Academic Press.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). Teaching physical education (5th ed.). Boston: Benjamin Cummings.
- Theodosiou, A. & Papaioannou, A. (2006). Motivational climate, achievement goals and metacognitive activity in physical education and exercise involvement in out-of-school settings. *Psychology, of Sport and Exercise*, 7, 361-79.
- Διγγελίδης, Ν. (2007). Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή: από την θεωρεία στην πράξη. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Θεοδοσίου, Α. & Παπαϊωάννου, Α. (2006). Μεταγνώση και προσωπικοί προσανατολισμοί. Ο ρόλος τους στην αυτο-ρύθμιση της μάθησης στη Φυσική Αγωγή. Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & στον Αθλητισμό, 4(2), 148-167.

Κωσταρίδου-Ευκλείδη, Α. (1997). Ψυχολογία της σκέψης. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Κωσταρίδου-Ευκλείδη, Α. (2005). Μεταγνωστικές Διεργασίες και Αυτό-ρύθμιση. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

## Χρήση τεχνολογίας στη Φυσική Αγωγή για την προαγωγή της δια βίου άσκησης και ποιότητας ζωής

Η χρήση της τεχνολογίας στη Φυσική Αγωγή έχει πολλά να προσφέρει σε μαθητές και εκπαιδευτικούς. Χρησιμοποιώντας την τεχνολογία, οι εκπαιδευτικοί, θα εισάγουν έναν νέο τρόπο υποβοήθησης της διδασκαλίας της ΦΑ, θα έχουν τα εργαλεία για την καλύτερη αξιολόγηση των ικανοτήτων τους και θα έχουν περισσότερο χρόνο στη διάθεσή τους ώστε να ασχοληθούν με τις ανάγκες του κάθε μαθητή καθώς θα γνωρίζουν καλύτερα τις αδυναμίες και τις δυνατότητες τους.

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού ΦΑ στο Λύκειο προτείνεται να είναι ρόλος συντονιστή και συμβούλου και όχι άμεσου μεταδότη της γνώσης. Δε θα χρειάζεται και δε θα απαιτείται από τον εκπαιδευτικό ΦΑ να προσφέρει έτοιμες λύσεις, αλλά να οργανώνει με τέτοιο τρόπο το μάθημά του ώστε να ανακαλύπτουν οι μαθητές από μόνοι τους τρόπους, τις πληροφορίες και τη γνώση για τις δεξιότητες που απαιτούνται ώστε να ασκούνται στο μάθημα. Με αυτό τον τρόπο οι μαθητές προετοιμάζονται κατάλληλα ώστε να γίνουν αυτόνομοι να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους, αφού θα είναι ικανοί να εκπονήσουν προσαρμοσμένα στις ανάγκες και τους εαυτούς τους προγράμματα άσκησης προάγοντας τη δια βίου άσκηση. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ παρακολουθεί, ελέγχει, διορθώνει όταν απαιτείται, και συμβουλεύει τους μαθητές στην αντιμετώπιση προβλημάτων. Με αυτόν τον τρόπο προάγει την ενεργητική μάθηση μέσω της ανακάλυψης.

Σκοπός της ΦΑ στο Λύκειο είναι με τη χρήση της τεχνολογίας να εξασφαλίσει τις συνθήκες εκείνες, ώστε η εκπαίδευση να διαμορφώνει και να αναπτύσσει ένα ολοκληρωμένο άτομο όχι μόνο διανοητικά ή σωματικά. Προσοχή, η χρήση της τεχνολογίας δεν πρέπει να καταντήσει ένα απλό Η/Υ-μηχανιστικό μοντέλο μάθησης. Η εισαγωγή νέων τεχνολογιών στην εκπαίδευση θα αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά του Λυκείου σκέφτονται και μαθαίνουν τα αντικείμενα της ΦΑ, διότι θα αλλάξει η μέθοδος προσπέλασης της γνώσης και ενδεχομένως θα υπάρξει και αλλαγή στις κοινωνικές σχέσεις. Ο υπαρκτός κίνδυνος είναι να δημιουργηθεί αποξένωση και έλλειψη οποιασδήποτε επικοινωνίας με συμμαθητές και εκπαιδευτικούς, ενώ απώτερος σκοπός είναι η συνεργασία, η αλληλεγγύη, η επικοινωνία με άλλα πρόσωπα (διαφορετικής κουλτούρας, φύλου κτλ) και η ευγενής άμιλλα.

Ο ΕΦΑ στο νέο εκπαιδευτικό περιβάλλον που διαμορφώνεται είναι αναγκαίο να αναπτύξει δεξιότητες που θα τον βοηθήσουν να οργανώνει εκπαιδευτικές δράσεις που ξεφεύγουν από το παραδοσιακό πλαίσιο διδασκαλίας, να εφαρμόσει νέες μεθόδους διδασκαλίας, να ενσωματώσει νέες τεχνολογίες στο μάθημα του δίνοντας έμφαση όχι μόνο στη βελτίωση των δεξιοτήτων στα αθλήματα, αλλά σε σκοπούς όπως ανάπτυξη υπευθυνότητας, σεβασμός στη διαφορετικότητα.

Η χρήση των νέων τεχνολογιών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής δεν περιορίζεται μόνο στην απλή έρευνα δεδομένων για χρήση στο μάθημα της ημέρας, αλλά μπορεί να διατρέχει και να βοηθάει το μαθητή σε κάθε θεματική ενότητα όλη τη σχολική χρονιά και να μπορεί να χρησιμοποιηθεί από αυτόν και τους συμμαθητές του ακόμη και μετά το πέρας της σχολικής χρονιάς. Για αυτό το λόγο απαιτούνται και νέες μορφές παρακολούθησης της μαθησιακής διαδικασίας του μαθητή όπως και αξιολόγησής του μέσα από τη χρήση ηλεκτρονικού χαρτοφυλακίου, διαθεματικής διδασκαλίας και αξιοποίησης προγραμμάτων που προσφέρονται έξω από τα στενά πλαίσια του σχολείου και αφορούν δημοτικές δραστηριότητες άθλησης, συλλόγους κτλ.

Αντίστοιχα απαιτείται από τον εκπαιδευτικό να επενδύσει χρόνο εντός και εκτός της σχολικής μονάδας για να προετοιμασθεί καλύτερα και να εξοικειωθεί με τα κατάλληλα προγράμματα, ώστε να προσφέρει στους μαθητές τους τις απαραίτητες πληροφορίες και να οργανώσει το μάθημά του προσφέροντας επιπλέον ευκαιρίες άσκησης και μάθησης για τους μαθητές του.

## Κοινωνικά δίκτυα και ιστολόγια

Οι μαθητές στη σύγχρονη εποχή μπορούν πολύ εύκολα να χρησιμοποιήσουν τα κοινωνικά δίκτυα ώστε να αντλήσουν πληροφορίες από αυτά, να επικοινωνήσουν με φίλους και συμμαθητές τους, να μοιράσουν εικόνες, ήχο και κείμενο. Το νέο αναλυτικό πρόγραμμα περιλαμβάνει στα παραδείγματα και μέσα υλοποίησής του και τη χρήση εργαλείων που δίνουν τη δυνατότητα στους μαθητές για μια ολιστική μαθητοκεντρική προσέγγιση της μάθησης, τη δυνατότητα για την κριτική ανάλυση και επιλογή ασκήσεων με βάση την ιδιαιτερότητα και τα ενδιαφέροντα του κάθε μαθητή, την μάθηση πέρα από τα στενά όρια της τάξης και τη συνέχιση μιας επιλεγμένης δραστηριότητας δια βίου.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα κοινωνικών δικτύων και διαμοιρασμού πληροφοριών σε σχολικό επίπεδο αποτελεί το Edmodo (<https://www.edmodo.com>). Μέσω αυτών των προγραμμάτων οι ενδιαφερόμενοι μαθητές γονείς και φίλοι θα μπορούν να αντλήσουν πληροφορίες σχετικές με τα προγράμματα άσκησης, να ενημερωθούν για τις δραστηριότητες του σχολείου, να αποθηκεύσουν τα προγράμματα σε USB – σκληρό δίσκο ή να τα εκτυπώσουν, να στείλουν τα ερωτήματά τους στους μαθητές που τα επεξεργάστηκαν ώστε να προάγεται με αυτό τον τρόπο μια αμφίδρομη επικοινωνία και η δια βίου άσκηση όλων των συμμετεχόντων.

Το ίδιο πράγμα φυσικά μπορεί να γίνει και με την κατασκευή ενός σχολικού ιστολογίου (Blog) όπου ο ΕΦΑ θα μπορεί να καταχωρεί τα προγράμματα άσκησης που κατασκεύασαν οι μαθητές του, τις δραστηριότητές τους αλλά και να απαντά σε ερωτήματα που θα του θέτουν μαθητές και άλλοι ενδιαφερόμενοι. Επίσης θα μπορεί να δημιουργήσει μια διαδικτυακή κοινότητα φίλων εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής όπου θα υπάρχει η δυνατότητα όλοι να ανταλλάσσουν απόψεις, ιδέες, πλάνα μαθήματος, λειτουργικές μεθόδους διδασκαλίας και να αλληλοβοηθούνται.

## Έξυπνα κινητά (smartphones)

Τα περισσότερα κινητά τηλέφωνα που έχουν πλέον στην κατοχή τους οι μαθητές του λυκείου έχουν τις δυνατότητες σχεδόν ενός φορητού ηλεκτρονικού υπολογιστή, μολονότι η χρήση τους στο σχολείο απαγορεύεται. Κάνοντας χρήση αυτών των δυνατοτήτων ο εκπαιδευτικός μπορεί να παρακινήσει τα παιδιά, να τα χρησιμοποιήσουν δημιουργικά για την επίτευξη των στόχων της Φυσικής Αγωγής.

## Παραδείγματα χρήσης νέας τεχνολογίας

Ένα εναλλακτικό πλάνο μαθήματος τύπου project θα μπορούσε να ήταν μια ποδηλατική εκδρομή στο βουνό ή τρέξιμο ανωμάλου δρόμου. Αξιοποιώντας για παράδειγμα το Googlemaps από

τον Η/Υ και το GPS το κινητού τους μπορούν αν σχεδιάσουν μια διαδρομή στο χώρο που τους ενδιαφέρει. Επίσης, θα μπορούσαν να εκτυπώσουν τη διαδρομή αυτή ώστε να γνωρίζει επακριβώς ο καθένας που θα κατευθυνθεί. Στη διάρκεια της διαδρομής χρησιμοποιώντας ανοιχτό λογισμικό (π.χ. CooperVo2 MaxTestLite) θα μπορούν να μετρήσουν την φυσική τους κατάσταση και να συγκρίνουν τον εαυτό τους με τις νόρμες που δίνονται. Το λογισμικό μπορεί να τα βρει κανείς εύκολα στο διαδίκτυο με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού πληροφορικής ή/και του εκπαιδευτικού ξένων γλωσσών σε περίπτωση που δυσκολεύονται στην εξήγηση των οδηγιών χρήσης.

Η αξιοποίηση της τεχνολογίας των κινητών τηλεφώνων μπορεί να βρει εφαρμογή και σε προγράμματα καταγραφής βημάτων (smart pedometer), χιλιομετρικής απόστασης (Endomondo) αλλά και ρυθμού βάρδισης.

Παρόμοια, η χρήση ρολογιών νέας τεχνολογίας (π.χ. με GPS) μπορεί να αποτελεί ένα επιπλέον κίνητρο παρέχοντας δεδομένα, όπως απόσταση, ρυθμό, χρόνο, ατομικά ρεκόρ και καρδιακή συχνότητα.

Η αξιοποίηση της τεχνολογίας μπορεί επίσης να συνδυάσει την καταγραφή της φυσικής δραστηριότητας με δεδομένα από άλλους χώρους όπως μέτρηση θερμίδων πρόσληψης, κατανάλωση θερμίδων και σωματομετρήσεις, ώστε τα όποια προγράμματα παρέμβασης να είναι πιο αποτελεσματικά.

Όλα τα παραπάνω δεν μας επιτρέπουν μόνο να ορίζουμε και να παρακολουθούμε προσωπικούς στόχους αλλά και να δημιουργούμε διαδικτυακές κοινότητες, να μοιραζόμαστε εμπειρίες και να συμμετέχουμε στην επίτευξη κοινών στόχων στο πλαίσιο π.χ. ενός σχεδίου εργασίας (υπολογισμός βημάτων για διάστημα μιας εβδομάδας από ομάδες συμμαθητών, σχολείων...).

Το λογισμικό ανοικτού κώδικα μπορούν οι μαθητές να το χρησιμοποιήσουν και εκτός σχολείου, ώστε να έχουν διαχρονικά ένα μέτρο σύγκρισης των επιδόσεών τους (π.χ. με προγράμματα που υπολογίζουν το Δείκτη Μάζας Σώματος, την ευκαμψία, το παλίνδρομο τεστ κτλ).

Με αυτόν τον τρόπο προάγεται η δια βίου άσκηση και παρακινούνται οι μαθητές να συνεχίσουν τα προσωπικά προγράμματα άσκησης αποσκοπώντας στη μείωση του σωματικού βάρους όπου υπάρχει πρόβλημα παχυσαρκίας, στην προώθηση της υγείας, της ευεξίας κτλ.

## Έξυπνη τεχνολογία στη Φυσική Αγωγή

Παρακάτω αναφέρονται ενδεικτικά ορισμένα λογισμικά ανά κατηγορία όπου μπορούν να χρησιμοποιηθούν τόσο από τον ΕΦΑ, όσο και από τους μαθητές/τριες για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Στους δυο παρακάτω πίνακες παρουσιάζονται ενδεικτικά παραδείγματα εφαρμογών για έλεγχο βάρους και άσκηση και αφορούν έξυπνα κινητά τηλέφωνα ή/και ταμπλέτες. Οι εφαρμογές που παρουσιάζονται δεν απαιτούν πληρωμή για τη χρήση τους.

Πίνακας 19: Εφαρμογές για άσκηση και καλύτερη υγεία για έξυπνα κινητά τηλέφωνα (ενδεικτικά).

<b>Endomondo Sports Tracker</b>	Αυτή η εφαρμογή βοηθάει ώστε να παρακολουθήσει κάποιος τις αθλητικές του δραστηριότητες, όπως το περπάτημα, το τρέξιμο και η ποδηλασία. Χρησιμοποιεί τον αισθητήρα GPS του έξυπνου κινητού για να προσδιορίσει τη διανυθείσα απόσταση, τη διάρκεια του χρόνου, καθώς και το ποσό των θερμίδων που καίγονται σε μια χρονική περίοδο άσκησης.
<b>My Fitness Pal</b>	Μία αποτελεσματική και εύχρηστη εφαρμογή που εμφανίζει την ημερήσια πρόσληψη θερμίδων με ακρίβεια. Η εφαρμογή έχει τη δική της βάση δεδομένων με τρόφιμα, στην οποία μπορεί κάποιος να σημειώσει αυτά που τρώει. Αυτό καθιστά τον υπολογισμό της καθημερινής πρόσληψης θερμίδων ακριβέστερη και εύκολη.
<b>BMI Calculator</b>	Υπολογίζει το Δείκτη Μάζας Σώματος (Body Mass Index – BMI). Η εφαρμογή δείχνει με ακρίβεια αν κάποιος είναι λιποβαρής, έχει κανονικό βάρος, ή είναι υπέρβαρος. Η εφαρμογή υπολογίζει επίσης τη μέση ως προς το ύψος (WHtR). Τα δεδομένα αυτά είναι σημαντικά για την συστηματική παρακολούθηση της πρόσληψης θερμίδων των μαθητών/τριών και για την εκπόνηση προγραμμάτων ελέγχου του σωματικού βάρους.
<b>Fitivity Basketball training</b>	Το πρόγραμμα εξάσκησης στο Μπάσκετ Fitivity διδάσκει πώς να βελτιώσει κάποιος τις ικανότητές του στο άθλημα σε ένα υψηλότερο επίπεδο. Διδάσκει τη σωστή μορφή των ασκήσεων για ντρίπλα, μπάσιμο σουτ κτλ, και παρέχει μια σειρά από δημιουργικές ασκήσεις για την εφαρμογή αυτών των τεχνικών.
<b>Fitivity Home Workouts</b>	Το πρόγραμμα αυτό βοηθά στη δημιουργία ασκήσεων για γυμναστική χωρίς βάρη ή μηχανές. Χρησιμοποιεί δημιουργικές ασκήσεις σωματικού βάρους που βοηθούν στην τόνωση των μυών και την αύξηση της δύναμης του σώματος.
<b>Fitivity Soccer Training</b>	Το πρόγραμμα αυτό παρέχει όλες εκείνες τις ασκήσεις που είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη και βελτίωση των δεξιοτήτων που απαιτούνται στο σύγχρονο ποδόσφαιρο όπως ντρίπλα, σουτ, ευκινησία κτλ. Η εφαρμογή περιέχει βίντεο με ασκήσεις, διαγράμματα ακόμη και φωνητικές οδηγίες. Οι μαθητές μπορούν να αποθηκεύσουν τα προγράμματα που έχουν δημιουργήσει ώστε να τα διαμοιράσουν ή να τα χρησιμοποιήσουν μελλοντικά.
<b>Fitivity Volleyball Training</b>	Το πρόγραμμα αυτό περιλαμβάνει μια πλήρη σειρά ασκήσεων για αρχάριους μέχρι και προχωρημένους. Οι ασκήσεις του βόλεϊ αποσκοπούν να βοηθήσουν τους μαθητές να μάθουν το παιχνίδι και να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους. Η συγκεκριμένη εφαρμογή σχεδιάστηκε από επαγγελματίες παίκτες του βόλεϊ που ήθελαν να δημιουργήσουν το πιο ολοκληρωμένο πρόγραμμα πρακτικής εκπαίδευσης στο βόλεϊ από τα πρώτα βήματα εκμάθησης μέχρι την ολοκληρωμένη μορφή του.
<b>Fitivity Distance Runners</b>	Το πρόγραμμα αυτό εστιάζει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της υγείας. Οι ασκήσεις που παρουσιάζονται βελτιώνουν την ευλυγισία και αυξάνουν

<b>Stretching</b>	το εύρος κινήσεων για την αποφυγή τραυματισμών και τη βελτίωση των κινήσεων. Το πρόγραμμα παρέχει έναν εκπαιδευτικό οδηγό με τη χρήση βίντεο και αφήγησης. Παρουσιάζονται επίσης κινούμενες εικόνες με λεπτομερείς περιγραφές ενώ δίνετε και η δυνατότητα αποθήκευσης των δεδομένων, των προγραμμάτων άσκησης κτλ.
<b>Karate Katas - Form Routines</b>	Αυτή η εφαρμογή διαθέτει ασκήσεις Karate για αρχάριους και προχωρημένους αθλητές. Αν κάποιος είναι σε θέση να χρησιμοποιήσει τις ασκήσεις αυτές τότε μπορεί να συμμετάσχει σε ένα πρόγραμμα Karate. Η εφαρμογή αναλύει την τεχνική του Karate σε πολλά μέρη, έτσι ώστε ο κάθε μαθητής να είναι σε θέση να κατανοήσει εύκολα τις κινήσεις και στη συνέχεια δίνεται η δυνατότητα στο μαθητή να εξασκηθεί σε κάθε μία από αυτές τις τεχνικές. Η εφαρμογή βοηθά επίσης στο χάσιμο βάρους, στην οικοδόμηση των μυών, στην προώθηση της υγείας και στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Όπως και στις προηγούμενες εφαρμογές διατίθεται εκπαιδευτικός οδηγός με χρήση βίντεο και αφήγηση, καθώς και κινούμενες εικόνες με λεπτομερείς περιγραφές.
<b>Yoga &amp; Pilates Conditioning</b>	Αυτό η εφαρμογή συνδυάζει ασκήσεις από τη Yoga και το Pilates σε ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα. Το Pilates είναι ένας καλός τύπος άσκησης που έχει πολλά οφέλη για την υγεία και δεν επιβαρύνει το σώμα. Μερικά από τα οφέλη περιλαμβάνουν: την ανάπτυξη ισχυρών κοιλιακών μυών, την βελτίωση της ελαστικότητας και της κινητικότητας των αρθρώσεων, την ανάπτυξη των μυών που τείνουν να είναι ασθενέστεροι και την βελτίωση της γενικής υγείας και της αθλητικής απόδοσης. Η γιόγκα επίσης παρέχει πολλά οφέλη, που περιλαμβάνουν την αύξηση της δύναμης, της αντοχής και της ευελιξίας, την ανακούφιση από το στρες, την ψυχική αντοχή και την σωματική αντοχή. Η εφαρμογή διαθέτει εκπαιδευτικό οδηγό με χρήση βίντεο και αφήγηση, καθώς και κινούμενες εικόνες με λεπτομερείς περιγραφές.

## ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ: ΕΙΔΙΚΟΤΕΡΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

### Ειδικότερες οδηγίες και παραδείγματα για την Α΄ Λυκείου

Σ' αυτό το μέρος θα βρείτε: α) την ανάπτυξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην Α΄ Λυκείου, τα οποία πηγάζουν από τους επιμέρους σκοπούς και υποσκοπούς του Προγράμματος Σπουδών (η ανάπτυξη αυτή έχει γίνει με βάση τη μεθοδολογία του αντίστροφου σχεδιασμού) και β) διδακτικές προσεγγίσεις, ιδέες και πρακτικά παραδείγματα οι οποίες αποτελούν φυσική προέκταση της παραπάνω ανάπτυξης.

### Ανάπτυξη μαθησιακών αποτελεσμάτων για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην Α΄ Λυκείου

A΄ ΛΥΚΕΙΟΥ	A_E1_1.1 <sup>1</sup>
<p><b>Επιμέρους σκοπός 1:</b> Επιδεικνύει ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	
<p><b>Υποσκοπός 1.1:</b> Διατηρεί κινητικές δεξιότητες που έχει ήδη διδαχθεί και τις αναπτύσσει περαιτέρω προκειμένου να εκτελέσει πιο σύνθετες ή πολύπλοκες δεξιότητες.</p>	
<p><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Οι μαθητές θα εξακριβώσουν το επίπεδο των δεξιοτήτων τους με επαναληπτικά μαθήματα σε αθλήματα- δραστηριότητες που διδάχθηκαν στο παρελθόν.</li> </ul> <p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Να εφαρμόζουν τους κανονισμούς των ομαδικών αθλημάτων που διδάχθηκαν στις προηγούμενες τάξεις με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού.</li> <li>Να επαναλάβουν τα τεχνικά – τακτικά στοιχεία ενός αθλήματος, και σε άλλες κινητικές δραστηριότητες (π.χ. ενόργανη γυμναστική, παραδοσιακούς χορούς) που διδάχθηκαν στο παρελθόν με την άμεση καθοδήγηση του εκπαιδευτικού.</li> </ul>	
<p><b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b></p>	
<p><b>Αξιολόγηση γνώσης κανονισμών, τεχνικών:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Κινητικό τεστ αξιολόγησης, αξιολόγηση της τεχνικής.</li> <li>Σύντομες ερωτήσεις από τον εκπαιδευτικό την ώρα του μαθήματος-παιχνιδιού.</li> <li>Διερευνητικές ερωτήσεις που αφορούν καταστάσεις – φάσεις σε αθλήματα που η απάντησή τους προϋποθέτει γνώση της εφαρμογής της σωστής τεχνικής (π.χ. κατά τη φάση του χτυπήματος της μπάλας στο σερβίς στο βόλεϊ το αριστερό πόδι για δεξιόχειρες πρέπει να βρίσκεται μπροστά σε σχέση με το δεξί πόδι ή όχι;).</li> </ul>	

<sup>1</sup> Ο κωδικός αυτός δείχνει τον υποσκοπό που αναπτύσσεται στο συγκεκριμένο πίνακα. Για παράδειγμα, το A\_E1\_1.1 σημαίνει ότι στον παρόντα πίνακα αναπτύσσεται για την Α΄ Λυκείου ο Υποσκοπός 1.1 που είναι μέρος του επιμέρους σκοπού 1.



**Αξιολόγηση γνώσης των κινητικών αρχών:**

- Οι μαθητές σε μικρές ομάδες αναλαμβάνουν να οργανώσουν και να καταγράψουν τις δεξιότητες που απαιτούνται για τη σωστή εκτέλεση μιας συγκεκριμένης πολύπλοκης τεχνικής σε ένα άθλημα και το παρουσιάζουν στην τάξη (ή το παραδίδουν σε μορφή εργασίας στον εκπαιδευτικό).
- Ο εκπαιδευτικός δίνει σχετικό υλικό και οι μαθητές το κατατάσσουν και το σχολιάζουν.

**Εφαρμογή κανόνων-τεχνικών των αθλημάτων:**

- Συστηματική παρατήρηση από τον εκπαιδευτικό ή τους συμμαθητές σχετικά με την σωστή εφαρμογή των κανονισμών και των τεχνικών του κάθε αθλήματος με χρήση ειδικής καρτέλας καταγραφής.
- Αυτοαξιολόγηση εφαρμογής της σωστής εκτέλεσης των τεχνικών [με την ίδια καρτέλα].

**Επίλυση προβλημάτων – αξιολόγηση**

- Ο εκπαιδευτικός αξιολογεί τη διαδικασία της εφαρμογής των σωστών τεχνικών από τους μαθητές και βοηθάει στη διόρθωση των λαθών και στην επίλυση προβλημάτων.

**Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας**

- **ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:** οι μαθητές συμμετέχουν σε ομαδική δραστηριότητα (π.χ. μίνι πρωτάθλημα στην καλαθοσφαίριση) σε επίπεδο τμήματος. Οι αγώνες διεξάγονται με την άμεση επίβλεψη και καθοδήγηση του εκπαιδευτικού (σε ρόλο διαιτητή καλό είναι να οριστούν κάποιοι μαθητές εθελοντικά), με έμφαση στη συμμετοχή, στην προσπάθεια και στη σωστή εκτέλεση των τεχνικών.
- Ομαδικό παιχνίδι ή δραστηριότητα στο οποίο εστιάζεται η προσοχή των μαθητών στη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων. Μια ομάδα μαθητών παίζει το παιχνίδι και μια άλλη παρατηρεί και καταγράφει τις σωστές και λανθασμένες τεχνικές.
- Στη διάρκεια της εξάσκησης των μαθητών στο κάθε άθλημα (στην εκμάθηση των δεξιοτήτων και της τακτικής του αθλήματος) πραγματοποιείται ταυτόχρονα και η διδασκαλία των κανονισμών.
- Ο εκπαιδευτικός ή οι μαθητές σε μικρές ομάδες παρουσιάζουν τους βασικούς κανονισμούς αθλημάτων παίζοντας το άθλημα ή μέρη του αθλήματος: π.χ. πως στήνεται το «τείχος» στο ποδόσφαιρο, πότε η μπάλα είναι εντός ή εκτός γηπέδου στο βόλεϊ όταν σκάει πάνω στη γραμμή, κτλ.

**Επιπρόσθετες Δραστηριότητες**

- Αναζήτηση στο διαδίκτυο για πληροφορίες σχετικά με τους κανονισμούς αθλημάτων (ιδιαίτερα των λιγότερο διαδεδομένων).
- Οι μαθητές παρακολουθούν έναν αγώνα ή μια αθλητική δραστηριότητα στην τηλεόραση και καταγράφουν περιστατικά εφαρμογής της σωστής τεχνικής ενός ομαδικού αθλήματος (π.χ. ποδόσφαιρο), ενός ατομικού αθλήματος (π.χ. σφαιροβολία) ή μιας δραστηριότητας (π.χ. παραδοσιακοί χοροί).

**Υλικό που θα χρειαστεί να κατασκευαστεί (ενδεικτικά) για την υλοποίηση στην πράξη**

**Καρτέλα καταγραφής και αξιολόγησης της σωστής εκτέλεσης των τεχνικών:** Οι βασικοί κανόνες της αξιολόγησης της σωστής εκτέλεσης μιας τεχνικής. Η καταγραφή γίνεται κατά κύριο λόγο σε 4-βάθμια κλίμακα (0=κακή εκτέλεση, χάνει τη μπάλα, πόντος για τον αντίπαλο, 1=μέτρια εκτέλεση, περιορισμένη κίνηση, δυσκολία συνέχισης της φάσης ή του παιχνιδιού, 2=καλή εκτέλεση μικρή δυσκολία συνέχισης της φάσης /η του παιχνιδιού λόγω της εκτέλεσης της τεχνικής 3=πολύ καλή-άριστη εκτέλεση της τεχνικής δεξιότητας) ή καταγραφή συχνότητας εμφάνισης της συμπεριφοράς. Στην Γ λυκείου ίσως η καρτέλα αυτή θα χρειαστεί να συμπληρωθεί από τους ίδιους σαν κριτήριο

αυτοαξιολόγησης.

**Καρτέλα συστηματικής παρατήρησης της τεχνικής εκτέλεσης:**

Για το είδος της τεχνικής (για κανονισμούς, για τρόπο παιχνιδιού), με ποιον (συμπαίκτη, αντίπαλο, διαιτητή, προπονητή), πώς επιλύθηκε το πρόβλημα, τι συνέπειες είχε η κακή εκτέλεση της τεχνικής, τι προτείνεται στο μέλλον.

Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ	Α_Ε1_1.2
<p><b>Επιμέρους σκοπός 1: Επιδεικνύει ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</b></p>	
<p><b>Υποσκοπός 1.2: Αναπτύσσει νέες δεξιότητες σε καινούριες φυσικές δραστηριότητες (αθλήματα, χορούς κτλ)</b></p>	
<p><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ζητήματα τεχνικής, τακτικής και κανονισμών καινούργιων αθλημάτων.</li> <li>• Τη σημαντικότητα των αρχών κίνησης στην εκτέλεση μεμονωμένων ή σύνθετων κινητικών δεξιοτήτων (π.χ., χειρισμός μπάλας, μετακίνηση και ισορροπία).</li> <li>• Κατάλληλες αρχές κίνησης (π.χ., τη μέγιστη δύναμη που απαιτείται, τη χρήση όλων των αρθρώσεων που μπορεί να εμπλακούν) στη μάθηση και την τελειοποίηση κινητικών δεξιοτήτων (π.χ., σε ένα σέρβις στο τένις).</li> </ul> <p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εφαρμόζουν σωστά από άποψη τεχνικής δεξιότητες και συστήματα τακτικής σε καινούργια αθλήματα (π.χ., στρατηγικές άμυνας, επίθεσης και μετάβασης) σε συνθήκες εξάσκησης και αγώνα.</li> <li>• Αξιοποιώντας κατάλληλες πηγές, να προετοιμάζουν σε ζευγάρια, ή ομάδες μια εκδήλωση όπου παρουσιάζουν ποικιλία χορών ή/και δραστηριοτήτων (π.χ., δημοτικών, χιπ-χοπ, χοροακροβατική κτλ).</li> <li>• Να διοργανώνουν με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού ΦΑ μαζικές υπαίθριες δραστηριότητες (τρέξιμο, ποδηλασία, ορειβασία, δρόμος προσανατολισμού, χειμερινές δραστηριότητες) και να συμμετέχουν σε αυτές.</li> </ul>	
<p><b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b></p>	
<p><b>Αξιολόγηση των γνώσεων:</b> (α) τεχνικής, κανονισμών και συστημάτων τακτικής ομαδικών αθλημάτων, (β) αρχών κινητικής μάθησης και προπονητικής στην απόκτηση μιας καινούργιας δεξιότητας, (γ) αρχών βιομηχανικής στην απόδοση ψηλού επιπέδου σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα, στο χορό και τη ρυθμική, (δ) αξιοποίησης τεχνολογίας και (ε) μη διαδεδομένων κινητικών δραστηριοτήτων και αθλημάτων.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σύντομες ερωτήσεις από τον εκπαιδευτικό ΦΑ κατά τη διάρκεια του μαθήματος.</li> <li>• Γραπτά τεστ με ερωτήσεις ανοιχτού ή/και κλειστού τύπου.</li> <li>• Οι μαθητές παρακολουθώντας τη διεξαγωγή ομαδικών παιχνιδιών, την εκτέλεση κινητικών δραστηριοτήτων, δεξιοτήτων ενόργανης, χορού, ρυθμικής, σε βίντεο ή στο γυμναστήριο ή στην αυλή του σχολείου σημειώνουν σε κάρτα καταγραφής προβλήματα τεχνικής εκτέλεσης, εφαρμογή κανονισμών, συστημάτων τακτικής, αρχές βιομηχανικής που εντοπίζουν.</li> </ul>	

**Αξιολόγηση δεξιοτήτων των μαθητών/τριών**

- Συστηματική παρατήρηση από τον εκπαιδευτικό της αποτελεσματικής εφαρμογής τεχνικών, κανονισμών και συστημάτων τακτικής σε ατομικά ή ομαδικά αθλήματα σε συνθήκες εξάσκησης και αγώνα.
- Οι μαθητές χρησιμοποιώντας λίστες/κάρτες ελέγχου αυτό-αξιολογούνται κατά τη συμμετοχή τους στην προετοιμασία και στην παρουσίαση χορών ή/και κινητικών δραστηριοτήτων.
- Αξιολογείται από τον εκπαιδευτικό η συνεισφορά και η συμμετοχή των μαθητών στη διοργάνωση υπαίθριων δραστηριοτήτων.

**Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας****ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:**

- Οι μαθητές σε ζευγάρια, μικρές ή/και μεγαλύτερες ομάδες με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού ΦΑ αναλαμβάνουν τη διοργάνωση εκδήλωσης όπου θα παρουσιάσουν ποικιλία χορών ή/και δραστηριοτήτων που θα προετοιμάσουν σε δοσμένη χρονική διάρκεια (π.χ., δημοτικών, χιπ-χοπ, χοροακροβατική, ενόργανη γυμναστική, πολεμικές τέχνες κτλ). Οι μαθητές επίσης θα προετοιμαστούν ώστε να είναι σε θέση να αξιολογήσουν ως κριτές την παρουσίαση των συμμαθητών τους .

**Επιπρόσθετες Δραστηριότητες**

- Οι μαθητές μετά από την εξάσκηση σε συστήματα τακτικής ομαδικών αθλημάτων συμμετέχουν σε αγωνιστικές συνθήκες, δίνοντας έμφαση στην εφαρμογή των συγκεκριμένων στρατηγικών που διδάχθηκαν.
- Οι μαθητές βάζουν ένα στόχο για τακτική συμμετοχή σε μια εξωσχολική φυσική δραστηριότητα παρέα με συμμαθητές ή/και φίλους (π.χ., μια φορά την εβδομάδα τρέξιμο ή ποδηλασία, ποδόσφαιρο 5x5) ή μια μηνιαία «απόδραση» σε συνδυασμό με αθλητικές δραστηριότητες (π.χ., δρόμος προσανατολισμού, σκι).

**Μέθοδοι Διδασκαλίας:**

- Σχέδιο εργασίας-ομαδοσυνεργατική, αυτοελέγχου-αυτοαξιολόγησης, αμοιβαία διδασκαλία.

**Υλικό που θα χρειαστεί να κατασκευαστεί (ενδεικτικά) για την υλοποίηση στην πράξη**

**Ερωτηματολόγια αξιολόγησης γνώσεων** ανοιχτού ή/και κλειστού τύπου που αξιολογούν: (α) θέματα τεχνικής, κανονισμών και τακτικής αθλημάτων, (β) αρχές βιομηχανικής που βρίσκουν εφαρμογή κατά την εκτέλεση δεξιοτήτων, (γ) αρχές κινητικής μάθησης και προπονητικής που εφαρμόζονται στην εκμάθηση δεξιοτήτων και στη μεταφορά κινητικών προτύπων σε πιο σύνθετες δεξιότητες και (δ) μη διαδεδομένες και εναλλακτικές μορφές κινητικών δραστηριοτήτων.

**Κάρτα καταγραφής και αξιολόγησης:** Οι μαθητές παρατηρούν και αξιολογούν κατά πόσο οι συμμαθητές τους εκτελούν σωστά τεχνικές δεξιοτήτων, κανονισμούς, συστήματα τακτικής επιλέγοντας μία από τις κλίμακες: (α) πάντα, τις περισσότερες φορές, μερικές φορές, δεν είναι καθόλου καταρτισμένος και (β) άριστα, πολύ καλά, μέτρια, δεν το κατέχει καθόλου.

**Κάρτα συστηματικής παρατήρησης**

Ο εκπαιδευτικός ΦΑ παρατηρεί και αξιολογεί κατά πόσο οι μαθητές εκτελούν σωστά τεχνικές δεξιοτήτων, κανονισμούς, συστήματα τακτικής επιλέγοντας μία από τις κλίμακες: (α) πάντα, τις περισσότερες φορές, μερικές φορές, δεν είναι καθόλου καταρτισμένος και (β) άριστα, πολύ καλά, μέτρια, δεν το κατέχει καθόλου.

Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ	A_E2_2.1
<p><b>Επιμέρους σκοπός 2:</b> Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	
<p><b>Υποσκοπός 2.1:</b> Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων</p>	
<p><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Την χρησιμότητα και τα αποτελέσματα της προθέρμανσης και αποθεραπείας (προετοιμασία του σώματος, αποφυγή τραυματισμών).</li> <li>• Τις βασικές αρχές της προθέρμανσης και της αποθεραπείας (χαμηλή ένταση, διάρκεια, δυναμικές-παθητικές διατάσεις).</li> <li>• Την ειδική προθέρμανση (σε άμεση σχέση το άθλημα ή την φυσική δραστηριότητα που θα ακολουθήσει).</li> </ul>	
<p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να γνωρίζουν πώς να διαμορφώνουν το ατομικό πρόγραμμα προθέρμανσης και αποθεραπείας λαμβάνοντας υπόψη το άθλημα ή την φυσική δραστηριότητα της επιλογής τους.</li> </ul>	
<p><b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αξιολόγηση της γνώσης δραστηριοτήτων γενικής – ειδικής προθέρμανσης (γραπτό τεστ γνώσεων, ερωτήσεις από τον εκπαιδευτικό την ώρα του μαθήματος).</li> <li>• Αξιολόγηση του σχεδιασμού και της εφαρμογής προγράμματος προθέρμανσης και αποθεραπείας (ομαδικά μετά από σχέδιο εργασίας – ομάδες 4-6 μαθητών με κοινά ενδιαφέροντα όσον αφορά φυσικές δραστηριότητες και τα αθλήματα).</li> </ul>	
<p><b>Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κινητικές δραστηριότητες και παιχνίδια που εμπεριέχουν ποικιλία δρομικών ασκήσεων διδασκαλία ασκήσεων δυναμικής και παθητικής ευλυγισίας– διαφορετικά είδη χορών.</li> <li>• Δρομικά αγωνίσματα του στίβου, αθλήματα με πολύπλευρες μορφές κίνησης (κλειστής και ανοικτής κινητικής αλυσίδας).</li> <li>• Διδασκαλία μέσω της μεθόδου της αμοιβαίας διδασκαλίας ή σε μικρές ομάδες, διδασκαλία μέσω της ομαδοσυνεργατικής μεθόδου.</li> </ul>	
<p><b>Επιπρόσθετες Δραστηριότητες</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Θεωρητικό μάθημα-παρουσίαση, αξιοποίηση του διαδικτύου.</li> </ul> <p>Στο θεωρητικό μάθημα ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει την αναγκαιότητα και τα οφέλη της προθέρμανσης και της αποθεραπείας - δίνει παραδείγματα δραστηριοτήτων γενικής και ειδικής προθέρμανσης. Προτείνει στους μαθητές να συλλέξουν πληροφορίες (ασκήσεις-δραστηριότητες) να σχεδιάσουν και να παρουσιάσουν ατομικό ή ομαδικό πρόγραμμα (ομάδες με κοινά αθλητικά ενδιαφέροντα) προθέρμανσης και αποθεραπείας.</p>	
<p><b>Υλικό που θα χρειαστεί να κατασκευαστεί (ενδεικτικά) για την υλοποίηση στην πράξη</b></p>	
<p><b>Υλικό που θα χρειαστεί να κατασκευαστεί (ενδεικτικά) για την υλοποίηση στην πράξη:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Φύλλα κριτηρίων αυτο-αξιολόγησης.</li> </ul>	

Παρουσιάσεις – προετοιμασία θεωρητικών μαθημάτων.

Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ	Α_Ε2_2.2
<p><b>Επιμέρους σκοπός 2: Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</b></p>	
<p><b>Υποσκοπός 2.2:Κατανοεί τις λειτουργίες και τους τρόπους κίνησης του σώματος και είναι σε θέση να εφαρμόσει αυτή τη γνώση προς όφελός του/της προσαρμόζοντας το επίπεδο της άσκησης στις προσωπικές του/της ανάγκες και δυνατότητες</b></p>	
<p><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βασικές σχέσεις των παραμέτρων της κίνησης με την αθλητική απόδοση, όπως για παράδειγμα:                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ταχύτητας ρίψης – απόστασης ρίψης</li> <li>- Εύρος κίνησης – παραγόμενης δύναμης</li> <li>- Συχνότητας κίνησης – παραγόμενης ταχύτητας</li> <li>- Ταχύτητας φοράς – άλματος</li> <li>- Γωνίας ρίψης – απόστασης ρίψης</li> <li>- Ισορροπίας – κέντρου βάρους σώματος</li> </ul> </li> <li>• Το σωστό τρόπο και τις διαφορετικές δυνατότητες εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων βάσει των αρχών της φυσικής για αποτελεσματική εκτέλεση.</li> </ul> <p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναγνωρίζουν τις βασικές παραμέτρους μιας κινητικής δεξιότητας .</li> <li>• Να αλλάζουν τις παραμέτρους των κινητικών δεξιοτήτων για έχουν διαφορετικά αποτελέσματα, όπως για παράδειγμα:                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- Οι αλλαγές στην ταχύτητα ρίψης (μπαλάκι ρίψεων, σφαίρα κτλ) ή χτυπήματος ενός αντικειμένου (μπάλα, μπαλάκι τένις) επηρεάζει την ακρίβεια – απόσταση – δύναμη.</li> <li>- Οι αλλαγές στην ταχύτητα κίνησης του σώματος επηρεάζουν την ισορροπία , άλμα, ρίψη κτλ, (άλμα εις ύψος, άλμα εις μήκος, κίνηση σλάλομ κτλ).</li> <li>- Οι αλλαγές στο εύρος μιας κίνησης (ρίψη, κλωτσιά, υποδοχή αντικειμένου κτλ) επηρεάζει την παραγόμενη δύναμη, ταχύτητα δύναμη.</li> <li>- Οι αλλαγές στην θέση του σώματος τους επηρεάζει την ισορροπία κατά την εκτέλεση μιας κινητικής δεξιότητας.</li> </ul> </li> </ul> <p>Να αλλάζουν τις παραμέτρους των κινητικών δεξιοτήτων προσαρμόζοντας αυτές στο ατομικό επίπεδο απόδοσης.</p>	
<p><b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ατομική αξιολόγηση μέσω παρατήρησης την ώρα του μαθήματος.</li> </ul>	
<p><b>Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ποικίλες κινητικές δραστηριότητες που επιτρέπουν αλλαγές σε παραμέτρους της κίνησης για διαφορετικά αποτελέσματα.</li> <li>• Αθλοπαιδιές με τροποποιημένους κανονισμούς (σε μικρότερα-μεγαλύτερα γήπεδα, μικρότερα ύψη εστιών και καλαθιών, χρησιμοποίηση ελαφρύτερων μπαλών) για τροποποίηση των παραμέτρων ήδη γνωστών δεξιοτήτων.</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διαφοροποιημένη διδασκαλία – συχνά διαλλείματα ανατροφοδότησης για επισήμανση της αλλαγής των παραμέτρων κίνησης.</li> </ul> <p><b>Επιπρόσθετες Δραστηριότητες</b>                  Θεωρητικό μάθημα ή σχέδιο εργασίας σε συνεργασία με τον εκπαιδευτικό των Φυσικών Επιστημών για την κατανόηση της εφαρμογής των αρχών της φυσικής στην αθλητική κίνηση.</p> <p style="text-align: center;"><b>Υλικό που θα χρειαστεί να κατασκευαστεί (ενδεικτικά) για την υλοποίηση στην πράξη</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Φύλλα κριτηρίων αυτο-αξιολόγησης ή/και αμοιβαίας διδασκαλίας</li> <li>• Παρουσιάσεις – προετοιμασία θεωρητικών μαθημάτων.</li> </ul>
---

<b>A' ΛΥΚΕΙΟΥ</b>	<b>A_E2_2.3</b>
<p><b>Επιμέρους σκοπός 2: Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</b></p> <p><b>Υποσκοπός 2.3: Κατανοεί τις επιπτώσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής και τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και στην πρόληψη ασθενειών</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p> <p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τις ιδιαιτερότητες του σύγχρονου τρόπου ζωής τους σε σύγκριση με παλαιότερα χρόνια, οι οποίες επηρεάζουν την υγεία τους και με ποιους τρόπους συμβαίνει αυτό (στην προσέγγιση θα ενταχθούν οι ανθυγιεινές συμπεριφορές π.χ.. του καπνίσματος).</li> <li>• Τα οφέλη της άσκησης γενικά στη ζωή των εφήβων.</li> <li>• Με ποιους τρόπους η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη ασθενειών (τουλάχιστον 3 τρόπους).</li> </ul> <p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να καταγράψουν τις συνήθειες της καθημερινής τους ζωής, και να αναγνωρίζουν το κόστος και το όφελος της κάθε τύπου συμπεριφοράς τους.</li> <li>• Να αλλάξουν τουλάχιστον ένα δείκτη της καθημερινότητά τους για να μειώσουν τα αρνητικά στοιχεία της καθημερινότητάς τους.</li> </ul> <p>Να εντάξουν μια νέα κινητική δραστηριότητα για να αυξήσουν το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας.</p> <p style="text-align: center;"><b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Γραπτή αξιολόγηση με φύλλο κριτηρίων για αύξηση της φυσικής δραστηριότητας.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:</b> Σχέδιο εργασίας σχετικά με την επίδραση του σύγχρονου τρόπου ζωής στην υγεία των παιδιών, των εφήβων και των ενηλίκων. (Με τον τρόπο αυτό θα αναγνωριστεί η συσσωρευτική αρνητική επίδραση του σύγχρονου τρόπου ζωής σε αντιδιαστολή με τις παλαιότερες εποχές).</li> </ul>	

Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ	Α_Ε2_2.4
<p><b>Επιμέρους σκοπός 2:</b> Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	
<p><b>Υποσκοπός 2.4:</b> Κατανοεί με ποιόν τρόπο η διατροφή και η άσκηση συμβάλουν στην υγεία και στον έλεγχο βάρους και είναι σε θέση να αξιολογήσει μη θεμιτές πρακτικές (π.χ., συμπληρώματα διατροφής, απαγορευμένες ουσίες κτλ).</p>	
<p><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ποιες είναι οι διατροφικές ανάγκες των εφήβων ανάλογα με την ηλικία τους.</li> <li>• Πώς διαφοροποιούνται οι ανάγκες τους ανάλογα με τις δραστηριότητες που ακολουθούν.</li> <li>• Πώς να διατρέφονται πριν και μετά την άσκηση (ενεργειακή αξία τροφών, διατροφικές επιλογές, σύσταση γεύματος για ενίσχυση των ενεργειακών αποθεμάτων – αποκατάσταση μετά την άσκηση, προγραμματισμός, μέγεθος γευμάτων).</li> <li>• Ποιοι είναι οι τρόποι που χρησιμοποιούνται από το μάρκετινγκ για την προώθηση προϊόντων διατροφής.</li> </ul> <p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να καταγράψουν και να αναλύουν το διαιτολόγιό τους.</li> <li>• Να τροποποιούν το διαιτολόγιό τους με βάση τις ανάγκες τους (π.χ.. διαφορετικά είδη άσκησης, διάβασμα, κ.ά.).</li> </ul>	
<p><b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Γραπτό τεστ γνώσεων (με κοινές ερωτήσεις για όλους τους μαθητές από τον ΕΦΑ).</li> <li>• Αξιολόγηση του γνωστικού παιχνιδιού (με λογισμικό) το οποίο θα αναρτηθεί διαδικτυακά και θα περιλαμβάνει τις σχετικές γνώσεις και πληροφορίες.</li> </ul>	
<p><b>Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:</b> Σχέδιο εργασίας το οποίο θα περιλαμβάνει τις σχετικές με το θέμα πληροφορίες.</li> </ul> <p><b>Επιπρόσθετες Δραστηριότητες</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δημιουργία από τους ίδιους τους μαθητές γνωστικού παιχνιδιού (με λογισμικό) το οποίο θα αναρτηθεί διαδικτυακά (αυτό μπορεί να περιλαμβάνεται σε σχέδιο εργασίας) και θα περιλαμβάνει τις κατεκτημένες γνώσεις και πληροφορίες.</li> </ul>	

<b>A' ΛΥΚΕΙΟΥ</b>	<b>A_E3_3.1</b>
<p><b>Επιμέρους σκοπός 3: Είναι σε θέση να αναπτύξει και να διατηρήσει ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή του σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων.</b></p>	
<p><b>Υποσκοπός 3.1: Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους.</b></p>	
<p style="text-align: center;"><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τις ωφέλειες κάθε στοιχείου ΦΚ για την υγεία τους (π.χ., η σχέση της καλής κατάστασης του καρδιαγγειακού συστήματος με σκοπό την αύξηση της αντοχής και τη μείωση του κινδύνου για ασθένειες της καρδιάς) με βάση ατομικά χαρακτηριστικά.</li> <li>• Τη δεξιότητα της αυτό-ρύθμισης (αυτοαξιολόγηση, καθορισμός στόχων για βελτίωση, οργάνωση χρόνου...).</li> <li>• Αρχές εξάσκησης (π.χ., ανάληψη, διαλειμματική προπόνηση, συχνότητα, ένταση κτλ).</li> <li>• Πώς να ασκούνται με ασφάλεια.</li> </ul>	
<p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού ΦΑ...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να ακολουθούν με ασφάλεια ένα πρόγραμμα άσκησης που έχουν αναπτύξει με βάση τα ατομικά χαρακτηριστικά και σύμφωνα με προσωπικούς στόχους για διατήρηση/επαύξηση της προσωπικής ΦΚ.</li> <li>• Να επισημάνουν και να υπερνικούν τα εμπόδια ώστε να συμμετέχουν σε έντονες φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες τουλάχιστον τέσσερις φορές την εβδομάδα.</li> <li>• Να εφαρμόζουν στρατηγικές για δέσμευση και εφαρμογή του προγράμματος ΦΚ (δηλώνουν τη δέσμευση, μένουν σταθεροί και συνεπείς, κρατούν δεδομένα εξάσκησης-μέρα εξάσκησης, διάρκεια και δεδομένα εξάσκησης, εντοπισμός και υπερνίκηση εμποδίων).</li> <li>• Να εφαρμόζουν κατάλληλες οδηγίες για ασφαλή συμμετοχή δική τους και των άλλων (π.χ., σωστή χρήση οργάνων, κατάλληλος εξοπλισμός-ρουχισμός, κατάλληλη στάση σώματος για αποφυγή τραυματισμών).</li> <li>• Να συμμετέχουν σε μια εκδήλωση φυσικών δραστηριοτήτων στο χώρο του σχολείου με σκοπό την προώθηση της άσκησης και την προαγωγή της υγείας.</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b></p>	
<p><b>Αξιολόγηση των γνώσεων:</b> (α) των ωφελειών της καλής ΦΚ για την υγεία, (β) της δεξιότητας αυτό-ρύθμισης, (γ) των παραγόντων που επηρεάζουν την επιλογή και προσκόλληση σε έναν αθλητικό τρόπο ζωής, (δ) αρχών εξάσκησης και (ε) της ασφαλούς εξάσκησης.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σύντομες ερωτήσεις κατανόησης από τον εκπαιδευτικό ΦΑ κατά τη διάρκεια του μαθήματος.</li> <li>• Γραπτά τεστ με ερωτήσεις ανοιχτού ή/και κλειστού τύπου.</li> </ul>	
<p><b>Αξιολόγηση της εφαρμογής του προγράμματος άσκησης από τους μαθητές</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αξιολόγηση των στάσεων των μαθητών για την άσκηση με κατάλληλα διαμορφωμένο ερωτηματολόγιο.</li> <li>• Αξιολόγηση από τον εκπαιδευτικό ΦΑ του μαθητικού ημερολογίου όπου τηρούνται στοιχεία που αφορούν τη δέσμευση, την υπερνίκηση εμποδίων και την ασφαλή και με συνέπεια</li> </ul>	



<p>εφαρμογή του προγράμματος άσκησης των μαθητών.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτό-παρακολούθηση, αυτό-αξιολόγηση της εφαρμογής του προγράμματος ΦΚ από τους μαθητές για κάθε περιεχόμενο του προγράμματος ΦΚ που έχουν αναπτύξει και εφαρμόζουν με συγκεκριμένο τρόπο αξιολόγησης που προτείνεται.</li> <li>• Παρατήρηση-αξιολόγηση των μαθητών από τον εκπαιδευτικό ή/και τους συμμαθητές τους για κάθε περιεχόμενο του προγράμματος ΦΚ που έχουν αναπτύξει και εφαρμόζουν (πάνω στο πρόγραμμα που έχουν αναπτύξει-στα πεδία που έχουν διαμορφωθεί για αυτόν το σκοπό) με σκοπό την ανατροφοδότηση.</li> <li>• Συστηματική παρατήρηση και αξιολόγηση από τον εκπαιδευτικό ΦΑ με ειδικά σχεδιασμένη κάρτα ελέγχου, για κάθε περιεχόμενο του προγράμματος ΦΚ που έχουν αναπτύξει και εφαρμόζουν.</li> </ul>
<b>Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:</b> Οι μαθητές δεσμεύονται για την επιμελή εφαρμογή ενός προγράμματος φυσικών δραστηριοτήτων που έχουν αναπτύξει με βάση τα ατομικά χαρακτηριστικά τους και σύμφωνα με τους στόχους που έχουν θέσει για διατήρηση/επαύξηση της προσωπικής ΦΚ τους. Με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού ΦΑ αναπτύσσουν στρατηγικές υπερνίκησης εμποδίων και παρακολουθούν την πρόδοό τους με ειδικά σχεδιασμένες κάρτες ελέγχου.</li> </ul> <p><b>Επιπρόσθετες δραστηριότητες</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Διοργάνωση από τον εκπαιδευτικό ΦΑ ημερίδων ενημέρωσης από αθλητές, προπονητές, αθλητικούς ψυχολόγους, άλλους εκπαιδευτικούς ΦΑ, σύμβουλο ΦΑ σε θέματα ανάπτυξης προγραμμάτων βελτίωσης ή/και διατήρησης της ΦΚ με σκοπό την υγεία.</li> <li>• Ανάπτυξη προγραμμάτων από τους μαθητές σε ομάδες εργασίας 2-6 ατόμων και με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού ΦΑ εντός σχολικού προγράμματος για υποτιθέμενα άτομα με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά.</li> <li>• Διοργάνωση από τους μαθητές μιας εκδήλωσης φυσικών δραστηριοτήτων με σκοπό την υγεία κατάλληλη προώθησή της και συμμετοχή σε αυτήν αναζητώντας και αξιοποιώντας πόρους από την σχολική και ευρύτερη κοινότητα.</li> </ul> <p><b>Μέθοδοι Διδασκαλίας:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτό-ελέγχου, αυτό-αξιολόγησης, αμοιβαίας διδασκαλίας, εξάσκησης σε σταθμούς.</li> </ul>
<b>Υλικό που θα χρειαστεί να κατασκευαστεί (ενδεικτικά) για την υλοποίηση στην πράξη</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ενδεικτικός τρόπος για την αυτό-παρακολούθηση, αυτό-αξιολόγηση της εφαρμογής του προγράμματος ΦΚ από τους μαθητές, που προτείνεται και εμπεριέχεται στο σχεδιασμό του προγράμματός τους για κάθε ξεχωριστό περιεχόμενο.</li> <li>• Κάρτα ελέγχου-παρατήρησης των μαθητών από τον εκπαιδευτικό ή/και τους συμμαθητές τους για κάθε περιεχόμενο του προγράμματος ΦΚ που έχουν αναπτύξει και εφαρμόζουν.</li> <li>• Ερωτηματολόγια αξιολόγησης γνώσεων ανοιχτού ή/και κλειστού τύπου που αξιολογούν γνώσεις: (α) των οφελών της καλής ΦΚ για την υγεία, (β) της δεξιότητας αυτό-ρύθμισης, (γ) των παραγόντων που επηρεάζουν την επιλογή και προσκόλληση σε έναν αθλητικό τρόπο ζωής, (δ) των αρχών της εξάσκησης και (ε) των κανόνων ασφαλούς άσκησης.</li> <li>• Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της παρακίνησης των μαθητών και της ικανοποίησής τους από την εφαρμογή του προγράμματος .</li> </ul>

Α' ΛΥΚΕΙΟΥ	Α_Ε3_3.2
<p><b>Επιμέρους σκοπός 3:</b> Είναι σε θέση να αναπτύξει και να διατηρήσει ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή του σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων.</p>	
<p><b>Υποσκοπός 3.2:</b> Λαμβάνει πρωτοβουλία συμμετοχής ή/και αξιοποιεί τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται προκειμένου να γνωρίσει νέες φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα με στόχο τη διασκέδαση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αυτό-έκφραση.</p>	
<p><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τις δυνατότητες άσκησης με εναλλακτικές ΦΔ καθημερινότητας (π.χ. περπάτημα, ποδήλατο, εργασία στον κήπο ή στο σπίτι), με τη συμμετοχή τους σε υπαίθριες δραστηριότητες και σπορ αναψυχής και με τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες ρυθμού – κίνησης (π.χ. γυμναστική με μουσική, παραδοσιακός και μοντέρνος χορός).</li> <li>• Και θα μπορούν να περιγράψουν τη θετική επίδραση της συμμετοχής τους στις παραπάνω ΦΔ και σπορ στην ψυχική τους διάθεση και τα συναισθήματά τους.</li> </ul> <p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση (με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού ΦΑ):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να σχεδιάζουν και να προγραμματίζουν τη συμμετοχή τους σε νέες ΦΔ και σπορ υγείας, αναψυχής και αυτο-έκφρασης, εντός και εκτός του ωρολογίου προγράμματος μαθημάτων.</li> <li>• Να αξιοποιούν τους σχολικούς περιπάτους, τις διδακτικές επισκέψεις και τις σχολικές εκδηλώσεις σαν ευκαιρίες για να γνωρίσουν νέες ΦΔ αλλά και να συνδυάσουν τη ΦΔ με ευρύτερα διαθεματικά μαθησιακά οφέλη.</li> <li>• Να χρησιμοποιούν το χώρο της άσκησης ως μέσο αυτο-έκφρασης ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία τους (π.χ. ομαδικό χορό ή χοροί σε ζευγάρι, χιπ-χοπ, χοροακροβατική, zumba, aerobic, pilates, πολεμικές τέχνες, ενόργανη, ακροβατική, ρυθμική γυμναστική).</li> </ul>	
<p><b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Από το πληροφοριακό υλικό που συγκεντρώνουν οι μαθητές/τριες για νέες ΦΔ και σπορ αναψυχής και αυτο-έκφρασης στο χαρτοφυλάκιο τους.</li> <li>• Από τις γνώσεις τους για την οργάνωση, τον εξοπλισμό, τις υποδομές, τους κανόνες λειτουργίας και ασφάλειας σε νέες ΦΔ και σπορ αναψυχής και αυτο-έκφρασης, που εντάσσουν στο μάθημα, όπως διαπιστώνονται από προφορικές ερωτήσεις του εκπαιδευτικού ή από κάρτες παρουσίασης των εν λόγω ΦΔ από ομάδες μαθητών.</li> <li>• Από την ενεργή συμμετοχή τους στις εν λόγω ΦΔ και την περιγραφή των συναισθημάτων και παραμέτρων της διάθεσής τους σε καρτέλες αποτύπωσης.</li> </ul>	
<p><b>Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:</b> Υλοποίηση σχεδίου εργασίας σε επιλεγμένες ΦΔ εναλλακτικών μορφών άσκησης ή υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής ή νέων μη διαδεδομένων αθλημάτων (περιλαμβανομένων των αθλημάτων ΑμΕΑ) ή διοργάνωσης εκδήλωσης/διαγωνισμού μουσικοκινητικής έκφρασης και χορού.</li> <li>• Περιοδική ένταξη σχετικών ΦΔ στα ατομικά ή ομαδικά προγράμματα άσκησης των μαθητών/τριών στο μάθημα της ΦΑ, με προσαρμοσμένες κατά περίπτωση μεθόδους διδασκαλίας.</li> </ul>	

<p><b>Επιπρόσθετες Δραστηριότητες</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αναζήτηση στο διαδίκτυο για πληροφορίες σχετικά με νέες δραστηριότητες, τους κανονισμούς νέων αθλημάτων και τρόπων για την παρακίνηση για συμμετοχή και άσκηση για όλους.</li> <li>• Πραγματοποίηση σχετικής διδακτικής επίσκεψης, υλοποίηση δράσεων αυτο-έκφρασης ή εναλλακτικών μορφών άσκησης σε σχολικούς περιπάτους ή σε εκδηλώσεις του σχολείου.</li> </ul>
<p><b>Υλικό που θα χρειαστεί να κατασκευαστεί (ενδεικτικά) για την υλοποίηση στην πράξη</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οδηγίες και καρτέλα διαχείρισης του άγχους</li> <li>• Καρτέλα περιγραφής τεχνικής χαλάρωσης</li> <li>• Καρτέλα κινήτρων τακτικής συμμετοχής σε ΦΔ</li> <li>• Καρτέλα διαχείρισης στρεσογόνων καταστάσεων</li> </ul> <p><b>Καρτέλες συστηματικής παρατήρησης</b> Καρτέλα καταγραφής συναισθημάτων και διαθέσεων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εμπειρίας ΦΔ εναλλακτικής μορφής άσκησης</li> <li>• Εμπειρίας ΦΔ αναψυχής</li> <li>• Εμπειρίας ΦΔ αυτο-έκφρασης</li> <li>• Εμπειρίας νέου αθλήματος</li> </ul>

<b>Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ</b>	<b>A_E3_3.3</b>
<p><b>Επιμέρους σκοπός 3: Είναι σε θέση να αναπτύξει και να διατηρήσει ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή του σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων.</b></p>	
<p><b>Υποσκοπός 3.3: Αξιολογεί αποτελεσματικά την πρόοδό του ως προς την τακτική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες καθώς και αποτελέσματα δοκιμασιών της φυσικής κατάστασής του.</b></p>	
<p><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν ...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ποιες είναι οι συνηθισμένες δοκιμασίες πεδίου (τεστ) για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης και ειδικότερα της αερόβιας ικανότητας, της μυϊκής δύναμης, της ευλυγισίας και της ταχύτητας.</li> <li>• Πως αξιολογείται η σωματική διάπλαση μέσω του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ).</li> <li>• Ποια είναι τα επιθυμητά επίπεδα επιδόσεων σε επιλεγμένες δοκιμασίες και στο ΔΜΣ, που χαρακτηρίζουν σε προσωπικό επίπεδο μια καλή φυσική κατάσταση και προάγουν την υγεία.</li> </ul>	
<p><b>Οι μαθητές κατά ομάδες 3-4 μαθητών θα μπορούν με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού ΦΑνα...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να επιλέγουν συγκεκριμένες δοκιμασίες (τεστ) αξιολόγησης παραμέτρων της φυσικής κατάστασης και να τις εκτελούν, καταγράφοντας και αξιολογώντας τις επιδόσεις τους.</li> <li>• Να μετρούν το ύψος και βάρος τους, να υπολογίζουν το ΔΜΣ και να αξιολογούν την σωματική τους διάπλαση.</li> <li>• Να τηρούν κανόνες εγκυρότητας, αξιοπιστίας και αντικειμενικότητας στη διεξαγωγή των δοκιμασιών και των μετρήσεων, καθώς και στην αξιολόγηση των ατομικών επιπέδων φυσικής κατάστασης, βάση τιμών αναφοράς (νορμών).</li> </ul>	

<p>Να αξιολογούν την αποτελεσματικότητα του προγράμματος άσκησης που ακολουθούν.</p>
<p><b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Της γνώσης ικανού αριθμού δοκιμασιών (τεστ) φυσικής κατάστασης, όπως διαπιστώνεται κατά τη συζήτηση στο μάθημα ή από προφορικές ερωτήσεις που θέτει ο εκπαιδευτικός ΦΑ. ή από το υλικό σχετικού project που πραγματοποιήθηκε από τους μαθητές.</li> <li>• Της γνώσης αξιολόγησης της σωματικής διάπλασης με τη βοήθεια του ΔΜΣ, όπως διαπιστώνεται από ερωτήσεις που θέτει ο εκπαιδευτικός ή από το υλικό σχετικού project που πραγματοποιήθηκε.</li> <li>• Από την κατοχή και αξιοποίηση συγκριτικών τιμών αναφοράς των επιδόσεων και μετρήσεων τους (νόρμες ή τιμές στόχου) στην αξιολόγηση των προσωπικών τους επιπέδων φυσικής κατάστασης, όπως προκύπτει από το χαρτοφυλάκιό τους.</li> <li>• Από την βιωματική εφαρμογή των δοκιμασιών και μετρήσεων, την καταγραφή και αξιολόγηση των αποτελεσμάτων, σαν τεκμήριο βιωματικής μάθησης.</li> </ul>
<p><b>Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας</b></p>
<p><b>ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εφαρμογή αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης με χρήση ενός πακέτου αξιολόγησης, όπως το ΕΥΖΗΝ.</li> <li>• Επιλογή 2 – 3 δοκιμασιών (περιλαμβανομένου και του ΔΜΣ) και εφαρμογή της αξιολόγησης, στην έναρξη, ενδιάμεσα και στο τέλος κάθε τετραμήνου.</li> <li>• Επιλογή, κατά ομάδες 3-4 μαθητών, 2 ενδεικτικών δοκιμασιών και εφαρμογή της αξιολόγησης, στην έναρξη, ενδιάμεσα και στο τέλος κάθε τετραμήνου, σαν ομαδοσυνεργατική διαδικασία.</li> </ul> <p><b>Επιπρόσθετες Δραστηριότητες</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Καταγραφή των επιδόσεων σε καρτέλες ελέγχου της φυσικής κατάστασης, και αξιολόγηση βάση τιμών αναφοράς (νόρμες ή τιμές στόχου) ή βάση της προόδου από προηγούμενες μετρήσεις. Καταχώριση στο χαρτοφυλάκιο.</li> </ul>
<p><b>Υλικό που θα χρειαστεί να κατασκευαστεί (ενδεικτικά) για την υλοποίηση στην πράξη</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή της διαδικασίας διεξαγωγής επιλεγμένων δοκιμασιών/ μετρήσεων και αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία (5 πρωτοκόλλων).</li> <li>• Πρωτόκολλο εκτίμησης επιπέδων του άγχους και τεχνικών χαλάρωσης, σε συνδυασμό με την φυσική άσκηση.</li> <li>• Πρωτόκολλα εκτίμησης: των διαθέσεων πριν και μετά από επιλεγμένες φυσικές δραστηριότητες αναψυχής, εκτίμησης των αισθημάτων ευεξίας πριν και μετά από επιλεγμένες μορφές γύμνασης, κ.α.</li> <li>• Καρτέλες καταγραφής επίκαιρων επιδόσεων και αυτό-αξιολόγησης για την Γ' τάξη.</li> </ul> <p><b>Καρτέλα συστηματικής παρατήρησης .</b></p>

Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ	Α_Ε4_4.1
<p><b>Επιμέρους σκοπός 4:</b> Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p> <p><b>Υποσκοπός 4.1:</b> Εφαρμόζει κανόνες, διαδικασίες και απλές πρακτικές που τονίζουν τις αρχές του τίμιου αγώνα («ευ αγωνίζεσθαι») σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων.</p>	
<b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τους 5 βασικούς κανόνες του ευ αγωνίζεσθαι (Σεβασμός στους κανόνες του παιχνιδιού, στις αποφάσεις των διαιτητών-κριτών, στον αντίπαλο, στο συμπαίκτη, στους θεατές).</li> </ul> <p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εφαρμόζουν τους κανόνες του ευ αγωνίζεσθαι σε ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων με την άμεση καθοδήγηση και επίβλεψη του εκπαιδευτικού.</li> <li>• Να επιλύουν διαφορές και συγκρούσεις που προκύπτουν στη διάρκεια ενασχόλησής τους με αθλητικές δραστηριότητες με ειρηνικό τρόπο με την άμεση καθοδήγηση του εκπαιδευτικού.</li> </ul>	
<b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b>	
<p><b>Αξιολόγηση γνώσης των αρχών ευ αγωνίζεσθαι:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ο εκπαιδευτικός δίνει στους μαθητές σχετικό υλικό ή οι μαθητές .</li> <li>• Σε μικρές ομάδες συλλογή υλικού (π.χ. φωτογραφίες, στιγμιότυπα, δηλώσεις προπονητών, παικτών, παραγόντων) σχετικό με την εφαρμογή ή όχι των κανόνων του ευ αγωνίζεσθαι. Κατάταξη του υλικού σε κατηγορίες ανάλογα με το αν συμφωνεί ή όχι με τις αρχές του ευ αγωνίζεσθαι. Κριτικός σχολιασμός και παρουσίαση του στην τάξη (ή παράδοση σε μορφή εργασίας στον εκπαιδευτικό).</li> </ul> <p><b>Εφαρμογή κανόνων ευ αγωνίζεσθαι:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συστηματική παρατήρηση από εκπαιδευτικό ή συμμαθητές της εφαρμογής των κανόνων ευ αγωνίζεσθαι με ειδική καρτέλα καταγραφής .</li> <li>• Αυτο-αξιολόγηση εφαρμογής των αρχών ευ αγωνίζεσθαι.</li> </ul>	
<b>Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:</b> Ομαδική δραστηριότητα (π.χ. μίνι πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης) σε επίπεδο τμήματος με την άμεση επίβλεψη και καθοδήγηση του εκπαιδευτικού (σε ρόλο διαιτητή). Έμφαση στη συμμετοχή, στην προσπάθεια και στο τίμιο παιχνίδι. Πριμοδοτείται το ευ αγωνίζεσθαι με επιπλέον πόντους.</li> <li>• Ομαδικό παιχνίδι ή δραστηριότητα στο οποίο πριμοδοτείται το ευ αγωνίζεσθαι. Μια ομάδα μαθητών παίζει το παιχνίδι και μια άλλη παρατηρεί και καταγράφει τις θετικές και αρνητικές συμπεριφορές: Οι μαθητές παίρνουν επιπλέον πόντους αν εφαρμόζουν τις αρχές του ευ αγωνίζεσθαι και αρνητική βαθμολογία αν όχι.</li> </ul>	
<p><b>Επίλυση διαφωνιών και συγκρούσεων</b></p>	

- Οι μαθητές επιλέγουν και παίζουν ομαδικό παιχνίδι με διαιτητή τον εκπαιδευτικό ο οποίος σκόπιμα δίνει ορισμένα αντίθετα σφυρίγματα προκειμένου να προκαλέσει διαφωνία με τους μαθητές ή και μεταξύ των μαθητών. Στη συνέχεια καθοδηγεί τους μαθητές προς την επίλυση της διαφωνίας με ειρηνικό τρόπο.

#### Επιπρόσθετες Δραστηριότητες

- Παρακολούθηση αγώνα (π.χ. τηλεόραση, βίντεο) και καταγραφή συμπεριφορών εφαρμογής ή παραβίασης των κανόνων του ευ-αγωνίζεσθαι.

Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ	Α_Ε4_4.2
<p><b>Επιμέρους σκοπός 4: Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</b></p>	
<p><b>Υποσκοπός 4.2: Επιδεικνύει σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου, καθώς και των συμμαθητών του οποιασδήποτε μειονότητας (κατά το θρήσκευμα, την εθνότητα, κτλ) ή αναπηρίας.</b></p>	
<p><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν:</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διαφορές και ομοιότητες στον αθλητισμό μεταξύ ατόμων διαφορετικού φύλου, πολιτισμικής προέλευσης ή ικανότητας.</li> <li>• Βασικές αιτίες ύπαρξης αυτών των διαφορών και ομοιοτήτων .</li> </ul>	
<p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση:</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να συμμετέχουν με μαθητές αντίθετου φύλου, διαφορετικής εθνικότητας ή ικανότητας ως συμπαίκτες ή αντιπάλους σε ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων.</li> <li>• Να συμμετέχουν σε ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων που εμπεριέχουν το στοιχείο της διαφορετικότητας ως προς το φύλο, την εθνικότητα και την ικανότητα.</li> </ul>	
<p><b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συστηματική παρατήρηση της συμμετοχής των μαθητών σε ποικίλες δραστηριότητες με ανομοιογενή σύνθεση ομάδων.</li> <li>• Καταγραφή και αξιολόγηση σκέψεων, συναισθημάτων και προβληματισμών σχετικές με τις εμπειρίες τους σε αθλητικές δραστηριότητες που εμπεριέχουν το στοιχείο της διαφορετικότητας.</li> </ul>	
<p><b>Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:</b> Ο εκπαιδευτικός διδάσκει ένα άθλημα ή μια αθλητική δραστηριότητα σχετικά άγνωστη στους μαθητές (π.χ. χόκεϊ, μπίτζμπολ). Όταν οι μαθητές μάθουν τις βασικές δεξιότητες χωρίζονται με τυχαίο τρόπο σε μικρές υποομάδες και παίζουν το παιχνίδι σε μίνι πρωτάθλημα εντός του τμήματος.</li> </ul>	
<p><b>Να συμμετέχουν με μαθητές αντίθετου φύλου, διαφορετικής εθνικότητας ή ικανότητας ως συμπαίκτες ή αντιπάλους σε ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συμμετοχή με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού σε αθλήματα και αθλητικές δραστηριότητες σε μικτές ως προς την ικανότητα, φύλο, εθνικότητα ομάδες. Ο εκπαιδευτικός αλλάζει την σύνθεση των ομάδων αυτών ανά τακτά χρονικά διαστήματα (π.χ. 10 λεπτά) πάλι με τυχαίο</li> </ul>	

τρόπο. Εκμεταλλεύεται πιθανές αντιδράσεις των μαθητών για τη σύνθεση των ομάδων και συζητά για τις έννοιες της διαφορετικότητας και της αποδοχής των άλλων

- Συμμετοχή με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού σε μεικτές ομάδες σε παιχνίδια τα οποία συνδυάζουν κανονισμούς και δεξιότητες ήδη γνωστών αθλημάτων τα οποία συνηθίζουν να παίζουν οι μαθητές χωριστά αγόρια-κορίτσια. Για παράδειγμα, Ποδοβόλει: το φιλέ χαμηλώνει, οι παίκτες μπορούν να κτυπάνε την μπάλα και με τα χέρια και με τα πόδια και η μπάλα επιτρέπεται να σκάει μία φορά κάτω ενδιάμεσα από κάθε πάσα.

#### **Να συμμετέχουν σε ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων που εμπεριέχουν το στοιχείο της διαφορετικότητας**

- Συμμετοχή με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού σε αθλήματα, χορούς, αθλητικές δραστηριότητες άλλων χωρών. Αναφορά στις πιθανές ομοιότητες και διαφορές μεταξύ των δραστηριοτήτων που προέρχονται από διαφορετικές χώρες.

Βασικές αιτίες διαφορών ανάμεσα σε μαθητές

- Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει σχετικά άγνωστες δεξιότητες (π.χ. χορευτικές φιγούρες μοντέρνων χορών). Οι μαθητές σε μικρές ανομοιογενείς ομάδες επιλέγουν μία από τις δεξιότητες (διαφορετική κάθε ομάδα) αυτές για να ασκηθούν. Μετά το τέλος της εξάσκησης όλοι οι μαθητές αξιολογούνται σε όλες τις δεξιότητες και συγκρίνονται τα αποτελέσματα. Πιθανά αυτοί που έχουν κάνει εξάσκηση θα έχουν και την καλύτερη απόδοση. Ακολουθεί σχετική συζήτηση.
- Ομαδική δραστηριότητα. Ανά διαστήματα ο εκπαιδευτικός προκαλεί συνθήκες ανισότητας (π.χ. η μία ομάδα να παίζει με περισσότερους παίκτες, τα γκολ ή σουτ της μίας ομάδας να μετρούν διπλά, η μία ομάδα υπερτερεί καταφανώς σε ικανότητα, περιορισμοί στην εκτέλεση των δραστηριοτήτων: κάποιιο εκτελούν με το καλό χέρι-πόδι – κάποιιο με το αδύνατο). Ο εκπαιδευτικός εκμεταλλεύεται τις καταστάσεις αυτές και τις πιθανές αντιδράσεις των μαθητών για να εισάγει τις έννοιες της διαφορετικότητας και του σεβασμού στον άλλον ανεξάρτητα από ικανότητα, φύλο ή εθνικότητα.

#### **Μέθοδοι Διδασκαλίας:**

Στυλ μη αποκλεισμού.

#### **Επιπρόσθετες Δραστηριότητες**

##### **Διαφορές και ομοιότητες των δυο φύλων στον αθλητισμό**

- Συλλογή υλικού (φωτογραφίες, βίντεο, δηλώσεις) με αθλητές και αθλήτριες διάφορων αθλημάτων. Σύγκριση και εντοπισμός διαφορών και ομοιοτήτων (π.χ. στολές, λεζάντες, σχόλια κτλ.).

##### **Διαφορές και ομοιότητες στις αθλητικές συνήθειες μεταξύ ατόμων διαφορετικού φύλου, πολιτισμικής προέλευσης, ή ικανότητας**

- Συλλογή υλικού με αθλήματα και δραστηριότητες με τα οποία ασχολούνται άτομα διαφορετικού φύλου ή εθνικότητας. Εντοπισμός και σχολιασμός των χαρακτηριστικών αυτών των αθλημάτων.

<b>A' ΛΥΚΕΙΟΥ</b>	<b>A_E4_4.3</b>
<p><b>Επιμέρους σκοπός 4:</b> Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	
<p><b>Υποσκοπός 4.3:</b> Επιδεικνύει υπευθυνότητα ως προς τους στόχους που θέτει και τους ρόλους που αναλαμβάνει.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τι είναι ηγεσία και ποια τα χαρακτηριστικά της .</li> <li>• Το περιεχόμενο των εννοιών της προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας.</li> </ul> <p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναλαμβάνουν και να φέρουν εις πέρας ρόλους και ευθύνες που τους έχουν ανατεθεί από τον εκπαιδευτικό στο πλαίσιο σχεδιασμού, οργάνωσης και εφαρμογής ποικιλίας αθλητικών δραστηριοτήτων.</li> <li>• Να λαμβάνουν αποφάσεις για την εξάσκησή τους σε ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων στο πλαίσιο επιλογών που τους δίνει ο εκπαιδευτικός.</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συστηματική παρατήρηση επίδειξης προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας.</li> <li>• Ημερολόγιο μαθητή (καταγραφή εμπειριών, σκέψεων, συναισθημάτων από την ανάληψη και υλοποίηση ρόλων).</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:</b> Ο εκπαιδευτικός αναθέτει σε μαθητές με ιδιαίτερα προσόντα και γνώσεις να παρουσιάσουν στην τάξη και να διδάξουν στους συμμαθητές τους σε μικρές ομάδες μια αθλητική δραστηριότητα, χορό, άθλημα που το γνωρίζουν καλά (π.χ. parkour, μοντέρνους χορούς, πολεμικές τέχνες, yogaktl).</li> </ul> <p><b>Να αναλαμβάνουν και να φέρουν εις πέρας ρόλους</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι μαθητές με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού αναλαμβάνουν ποικιλία ρόλων και έχουν την ευκαιρία να επιδείξουν προσωπική και κοινωνική υπευθυνότητα σε ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων (αθλοπαιδιές, υπαίθριες δραστηριότητες, παιχνίδια προσανατολισμού). Για παράδειγμα οι μαθητές, με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού προετοιμάζουν ένα στίβο εμποδίων ή μια διαδρομή προσανατολισμού για να ασκηθούν αναλαμβάνοντας να φέρουν εις πέρας σχετικούς ρόλους (π.χ. αθλητές, κριτές, προπονητές, εργάτες που ετοιμάζουν τον στίβο).</li> <li>• Μαθητές σε ρόλο γυμναστή. Σε κάθε μάθημα ένας αριθμός μαθητών αναλαμβάνει ρόλους σχετικούς με την πραγματοποίηση του μαθήματος. Για παράδειγμα, ένας μαθητής αναλαμβάνει την προθέρμανση, άλλος την οργάνωση του χώρου και των υλικών, άλλοι δύο μοιράζονται τη διδασκαλία των δεξιοτήτων στο κύριο μέρος, κτλ.. Ο εκπαιδευτικός καθοδηγεί τους μαθητές και τους παρέχει σχετικό υποστηρικτικό υλικό (π.χ. ειδικά σχεδιασμένες καρτέλες που θα τους βοηθήσουν στην εφαρμογή του προγράμματος, καρτέλες που περιέχουν το περιεχόμενο και τις οδηγίες για την εκτέλεσή του).</li> </ul> <p><b>Να λαμβάνουν αποφάσεις για την εξάσκησή τους σε ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων στο πλαίσιο επιλογών που τους δίνει ο εκπαιδευτικός</b></p>	



- Ο εκπαιδευτικός σχεδιάζει προγράμματα άσκησης για τους μαθητές του σε μια ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων (π.χ. ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης για υγεία, αθλοπαιδιές, υπαίθριες δραστηριότητες, παιχνίδια προσανατολισμού) τα οποία δίνουν τη δυνατότητα στους μαθητές να κάνουν επιλογές σε σχέση με τα είδη των δραστηριοτήτων στα οποία θα ασκηθούν (π.χ. τρέξιμο ή περπάτημα), τη μέθοδο άσκησης (π.χ. συνεχής ή διαλειμματική), με ποιον θα ασκηθούν (π.χ. μόνοι τους ή με τους φίλους τους) κτλ...

#### Επιπρόσθετες Δραστηριότητες

- Συλλογή υλικού από εφημερίδες, διαδίκτυο κτλ σχετικό με την ηγεσία και επεξεργασία του για να εντοπίζουν ποιοι προβάλλονται ως ηγέτες και ποια είναι τα χαρακτηριστικά τους.
- Ο εκπαιδευτικός αναθέτει ρόλους και ευθύνες στους μαθητές εκτός μαθήματος: π.χ. να βρουν υλικό σχετικό με το μάθημα (π.χ. ιστορία ενός αθλήματος, κανονισμούς, κτλ), να ενημερώσουν γνωστούς τους (π.χ. γονείς, αδέρφια, συγγενείς, φίλους) για τα οφέλη της άσκησης.

Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ	Α_Ε4_4.4
<p><b>Επιμέρους σκοπός 4:</b> Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	
<p><b>Υποσκοπός 4.4:</b> Επιδεικνύει πνεύμα συνεργασίας και υποστήριξης σε μια ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων και αθλημάτων αναπτύσσοντας θετικές κοινωνικές σχέσεις.</p>	
<p><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν:</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τη σημασία της παροχής θετικής ανατροφοδότησης και υποστήριξης στους συμμαθητές στο πλαίσιο εξάσκησης σε ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων.</li> <li>• Τη σημασία της ανάπτυξης θετικών κοινωνικών σχέσεων για την αρμονική και ισορροπημένη ανάπτυξη του ατόμου.</li> </ul>	
<p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση:</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να δίνουν στους συμμαθητές τους (αλλά και να λαμβάνουν) θετική ανατροφοδότηση και υποστήριξη για να πετύχουν τους στόχους τους σε μια ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων.</li> <li>• Να αλληλεπιδρούν θετικά και να αναπτύσσουν θετικές σχέσεις με τους συμμαθητές τους στο πλαίσιο συνεργατικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού.</li> </ul>	
<p><b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συστηματική παρατήρηση της παρεχόμενης ανατροφοδότησης (συχνότητα, ποσότητα) στο αμοιβαίο στυλ διδασκαλίας.</li> <li>• Έλεγχος συμπληρωμένων καρτελών στο αμοιβαίο στυλ διδασκαλίας για την αξιολόγηση της ποιότητας της παρεχόμενης ανατροφοδότησης (σε σύγκριση με εξωτερικούς παρατηρητές).</li> </ul>	
<p><b>Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:</b> Οι μαθητές σε ανομοιογενείς ομάδες των 4-5 μαθητών. Κάθε ομάδα διδάσκεται από τον εκπαιδευτικό και ασκείται σε μια νέα δεξιότητα του ίδιου αθλήματος (κατά προτίμηση ένα νέο άθλημα – δραστηριότητα ώστε να ελαχιστοποιηθεί η επίδραση της προηγούμενης γνώσης των μαθητών). Στη συνέχεια οι μαθητές δημιουργούν νέες ομάδες και κάθε μαθητής διδάσκει στους υπόλοιπους τη νέα δεξιότητα που έμαθε και στην οποία είναι πιο ειδικός από τους άλλους (δομή «πάζλ»).</li> </ul>	

**Ανατροφοδότηση από συμμαθητές**

- Εξάσκηση με το αμοιβαίο στυλ διδασκαλίας σε ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων. Η σύνθεση των ζευγαριών είναι ανομοιογενής ως προς την ικανότητα των μαθητών.

**Να αλληλεπιδρούν θετικά - αναπτύσσουν θετικές σχέσεις**

- Συνεργατικές δραστηριότητες και συνεργατικά παιχνίδια με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού (σε ζευγάρια και σε μικρές ανομοιογενείς ομάδες). Στις δραστηριότητες αυτές όλοι συνεργάζονται για να πετύχουν ένα κοινό σκοπό, όλοι κερδίζουν, δεν υπάρχει ηττημένος.

**Παραδείγματα:**

- «Ποδόσφαιρο με δύο μπάλες σε τρεις εστίες»: Οι μαθητές σε τρεις ανομοιογενείς ομάδες παίζουν ποδόσφαιρο με τρεις εστίες και σκοράρουν σε όποια εστία θέλουν.
- Ο εκπαιδευτικός δείχνει και διδάσκει έναν χορό στους μαθητές. Οι μαθητές σε ανομοιογενή ζευγάρια (ένας που το έμαθε και ένας που δεν το έμαθε) ασκούνται στο χορό για να το μάθουν. Στη συνέχεια τα ζευγάρια ενώνονται ανά δύο σχηματίζουν τετράδες και συνεχίζουν την εξάσκηση. Στη συνέχεια οκτάδες και στο τέλος όλο το τμήμα χορεύει τον χορό.
- Πετοσφαίριση σε δύο ομάδες. Στόχος και των δύο ομάδων να παίξουν τα παιχνίδια διατηρώντας όσο το δυνατό περισσότερο χρόνο τη μπάλα στον αέρα.

**Σημασία ανατροφοδότησης – υποστήριξης και κοινωνικών σχέσεων**

- Εξάσκηση σε ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων με το αμοιβαίο στυλ διδασκαλίας με ανομοιογενή σύνθεση και συχνή εναλλαγή ζευγαριών. Καταγραφή εμπειριών και συναισθημάτων από την αλληλεπίδραση με διαφορετικά ζευγάρια. Συζήτηση για τη σημασία της ύπαρξης καλών σχέσεων μεταξύ των μαθητών.

**Μέθοδοι Διδασκαλίας:**

- Συνεργατική μάθηση (ανομοιογένεια στην ομάδα, θετική αλληλεπίδραση, προσωπική υπευθυνότητα, συνεργατικές δεξιότητες).
- Αμοιβαίο στυλ διδασκαλίας.

**Επιπρόσθετες Δραστηριότητες**

- Καταγραφή εμπειριών, συναισθημάτων, σκέψεων από τη συμμετοχή σε συνεργατικές δραστηριότητες, και για τις σχέσεις που αναπτύσσουν με τους συμμαθητές τους στο πλαίσιο αυτών των δραστηριοτήτων.

## Διδακτικές προσεγγίσεις και παραδείγματα για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην Α' Λυκείου

Τα παραδείγματα από ιδέες για ανάπτυξη σχεδίων εργασίας ή ενοτήτων που προτείνονται εδώ (σκόπιμα επιλέχθηκε ο όρος «Δράση» ώστε να περιλαμβάνει και τα δυο), συνδέονται άμεσα με την αντίστοιχη ανάπτυξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων που παρουσιάστηκε στο αμέσως προηγούμενο μέρος του Οδηγού για την Α' Λυκείου. Για το καθένα απ' αυτά τα προτεινόμενα σχέδια εργασίας ο εκπαιδευτικός μπορεί να αξιοποιήσει τις φόρμες που έχουν κατασκευαστεί και παρατίθενται στο Παράρτημα Α, πέραν φυσικά αυτών που μπορεί να δίνονται μαζί με κάθε δράση.

Παραδείγματα για τον Επιμέρους σκοπό 1: Επιδεικνύει ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής

<b>Τίτλος της δράσης: Χωρίς το σκορ, είναι απλά ένα παιχνίδι - Ενδοσχολικό πρωτάθλημα αθλοπαιδιών</b>	
<b>Υποσκοπός:</b>	<b>1.1</b> Διατηρεί κινητικές δεξιότητες που έχει ήδη διδαχθεί και τις αναπτύσσει περαιτέρω προκειμένου να εκτελέσει πιο σύνθετες ή πολύπλοκες δεξιότητες
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα: <ul style="list-style-type: none"> <li>• εφαρμόζουν τους κανονισμούς των ομαδικών αθλημάτων που διδάχθηκαν στις προηγούμενες τάξεις με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής</li> <li>• επαναλάβουν τα τεχνικά – τακτικά στοιχεία ενός αθλήματος, και άλλες κινητικές δραστηριότητες (που διδάχθηκαν στο παρελθόν) με την άμεση καθοδήγηση του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής</li> </ul>
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b>Μπορώ να συμμετάσχω και να διασκεδάσω στο ενδοσχολικό πρωτάθλημα αθλοπαιδιών;</b> «Η στιγμή της νίκης είναι πολύ σύντομη για να ζεις μόνο για αυτήν και τίποτε άλλο» <i>Martina Navratilova (1956- , Τσέχα τενίστρια)</i>

<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<p><u>Διάρκεια:</u> 4-6 μαθήματα  <u>Ομάδες:</u> 4 ομάδες των 4-6 μαθητών  <u>Δραστηριότητες:</u> με ενδοσχολικούς αγώνες στα ομαδικά αθλήματα, υπό την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού  <u>Πηγές πληροφόρησης:</u> (διαδίκτυο, βιβλία, παρουσιάσεις, θεωρητικά μαθήματα, βοήθεια από τον ΚΦ, παιδιά της Γ Λυκείου</p>
<b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αθλητικό υλικό, μπάλες, σφυρίχτρες, εμφανίσεις, αθλητικοί χώροι</li> <li>• φύλλα αγώνων, φύλλα καθορισμού στόχων, φύλλα με ερωτήματα/προβλήματα/ερεθίσματα για τους μαθητές, ρούμπρικες αυτοαξιολόγησης</li> </ul>
<b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b>	<p>Βοήθεια από τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής, Θεωρητικό μάθημα για την αποφυγή τραυματισμών (σύνδεση με ΣΚΟΠΟ 2.1)  <u>Μέθοδοι διδασκαλίας:</u> Ομαδοσυνεργατική  <u>Συνεργασία:</u> με μαθητές της Γ΄ Λυκείου του Σχολείου ή άλλων σχολείων της περιοχής</p>
<b>Σύνθεση και εφαρμογή:</b>	<p>Στη δημιουργία ομάδων θα πρέπει να κατηγοριοποιηθούν οι μαθητές ανάλογα με τις ικανότητες τους στο κάθε άθλημα π.χ. προχωρημένοι, μέτριοι, αρχάριοι, και αντίστοιχα να διαφοροποιούνται οι πόντοι π.χ. στο μπάσκετ το καλάθι μετράει 2 πόντους για τον προχωρημένο, 3 πόντους για τον μέτριο και 4 πόντους για τον αρχάριο.</p>
<b>Παρουσίαση και διάχυση:</b>	<p>Δημιουργία αφίσσας με τις συνθέσεις των ομάδων και τα αποτελέσματα των αγώνων  Ανάρτηση στην ιστοσελίδα του σχολείου - facebook</p>
<b>Παραλλαγές:</b>	<p>Τροποποίηση των κανονισμών για να βιώσουν συναισθήματα επιτυχίας και μαθητές χαμηλών ικανοτήτων και να ενσωματωθούν πιο εύκολα στην ομάδα τους</p>
<b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b>	<p>Ατομική αξιολόγηση: ατομικός φάκελος μαθητή, ατομικά παραδοτέα, ερωτηματολόγιο γνώσεων κανονισμών και τακτικής αθλήματος, ρούμπρικες αξιολόγησης  Ομαδική αξιολόγηση: αξιολόγηση του συλλογικού έργου, ομαδικά παραδοτέα, αξιολόγηση της συνεργασίας</p>

<b>Τίτλος της δράσης: «Αν νομίζεις ότι οι χορευτές δεν είναι αθλητές, ξανασκέψου το»</b>	
<b>Υποσκοποί:</b>	<p><b>1.2</b> Αναπτύσσει νέες δεξιότητες σε καινούριες φυσικές δραστηριότητες</p> <p><b>2.1</b> Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων</p>
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	<p>Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• είναι σε θέση, αξιοποιώντας κατάλληλες πηγές, να προετοιμάζουν σε ζευγάρια, ή ομάδες μια εκδήλωση όπου παρουσιάζουν ποικιλία χορών ή/και δραστηριοτήτων (π.χ., δημοτικών, Λαϊκών, Hip hop, breakdance, rockn' roll, swing, latin, χοροακροβατική)</li> <li>• αξιολογούν την ένταση – βαθμό δυσκολίας μιας φυσικής δραστηριότητας μέσω της καρδιακής συχνότητας</li> </ul>
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Μπορώ να χορέψω σαν να μην βλέπει κανείς;</i></b>
<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<p><u>Διάρκεια:</u> 3 - 4 εβδομάδες</p> <p><u>Ομάδες:</u> Ζευγάρια ή ομάδες 4 – 6 μαθητών με κοινά χορευτικά ενδιαφέροντα</p> <p><u>Δραστηριότητες:</u> Ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής πραγματοποιεί στην αρχή της δράσης ένα θεωρητικό μάθημα για να παρουσιάσει στους μαθητές διάφορα είδη χορών και συζητάει μαζί τους για να διερευνήσει τα χορευτικά τους ενδιαφέροντα και να τους παρουσιάζει ερευνητικά δεδομένα σχετικά με τις φυσιολογικές προσαρμογές που παρατηρούνται στους χορευτές (καρδιακή συχνότητα, μυϊκή δύναμη, ευλυγισία, κτλ). Οι ομάδες των μαθητών αναλαμβάνουν να δημιουργήσουν και να εξασκηθούν για ένα διάστημα 4 εβδομάδων ένα χορευτικό πρόγραμμα διάρκειας 5-7 λεπτών και να το παρουσιάσουν στο τέλος της δράσης στους συμμαθητές τους. Κατά την διάρκεια της εξάσκησης τους ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να μετρούν και να καταγράφουν την καρδιακή τους συχνότητα και με ερωτήσεις προσπαθεί να τους βοηθήσει να καταλάβουν και να εμπεδώσουν τις ζώνες και τις προσαρμογές που γίνονται στο σώμα τους.</p> <p><u>Επιπρόσθετες δραστηριότητες εκτός σχολείου:</u> Παρακολούθηση χορευτικών παραστάσεων, συμμετοχή σε χορευτικά φεστιβάλ παραδοσιακών ή μοντέρνων χορών.</p> <p><u>Πηγές πληροφόρησης:</u> θεωρητικά μαθήματα, παρουσιάσεις, διαδίκτυο (<a href="http://www.pischools.gr/lessons/gymnastics/ypost_yliko/paradosiakoi/">http://www.pischools.gr/lessons/gymnastics/ypost_yliko/paradosiakoi/</a>, <a href="http://www.learntodance.com/online-dance-lessons/">http://www.learntodance.com/online-dance-lessons/</a>, <a href="http://www.dancetothis.com/">http://www.dancetothis.com/</a>, <a href="http://www.danceclass.com/hip-hop-dance.html">http://www.danceclass.com/hip-hop-dance.html</a>)</p>

<b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αθλητικό υλικό και χώροι του σχολείου, συσκευές αναπαραγωγής μουσικής, χρονόμετρα, ηλεκτρονικοί παλμογράφοι (εάν υπάρχουν), Η/Υ</li> <li>• Καρτέλες: M2 - Συμβόλαιο και πλάνο εργασίας ομάδας, M4 - Πλάνο και λίστα ελέγχου παρουσίασης-επίδειξης της δράσης, M5 - Η άποψη μου για την δράση (Παράρτημα Α)</li> </ul>
<b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b>	<p>Ο εκπαιδευτικός να συμβουλέψει τους μαθητές να επιλέξουν χορούς με απλούς βηματισμούς και αυξημένο τέμπο για να προκαλείται αύξηση της καρδιακής συχνότητας</p> <p><u>Συνεργασία:</u> με τον εκπαιδευτικό μουσικής του σχολείου, πολιτιστικούς-χορευτικούς συλλόγους</p>
<b>Παρουσίαση και διάχυση:</b>	<p>Οι ομάδες παρουσιάζουν τα αποτελέσματα της προσπάθειας τους σε μια εκδήλωση που θα διοργανώσουν μόνοι τους – προσπάθεια εμπλοκής και άλλων μαθητών του σχολείου «ελάτε να χορέψουμε»</p>
<b>Παραλλαγές:</b>	<p>Εάν υπάρχουν μαθητές που προέρχονται από άλλες χώρες ενθαρρύνονται να διδάξουν στους συμμαθητές τους που πιθανόν το επιθυμούν έναν χορό της χώρας τους. Το ίδιο ισχύει και για τους μαθητές που έχουν χορευτικές εμπειρίες και μπορούν να καθοδηγήσουν τους συμμαθητές τους</p>
<b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b>	<p><u>Ατομική αξιολόγηση:</u> γραπτό τεστ ερωτήσεων σχετικό με τις ζώνες καρδιακής συχνότητας.</p> <p><u>Ομαδική αξιολόγηση:</u> αξιολόγηση του συλλογικού έργου (ποιότητα χορευτικής παρουσίασης), αξιολόγηση της συνεργασίας.</p>

**Παραδείγματα για τον Επιμέρους σκοπό2: Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής**

<b>Τίτλος της δράσης: «Το πριν και το μετά ...μιας φυσικής δραστηριότητας»</b>	
<b>Υποσκοπός:</b>	<b>2.1</b> Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα: <ul style="list-style-type: none"> <li>• γνωρίζουν τις βασικές αρχές της προθέρμανσης και της αποθεραπείας (χαμηλή ένταση, διάρκεια, δυναμικές-παθητικές διατάσεις) και την ειδική προθέρμανση (σε άμεση σχέση το άθλημα ή την φυσική δραστηριότητα που θα ακολουθήσει)</li> <li>• μπορούν να διαμορφώνουν το ατομικό πρόγραμμα προθέρμανσης και αποθεραπείας λαμβάνοντας υπόψη το άθλημα ή την φυσική δραστηριότητα της επιλογής τους.</li> </ul>
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Μπορώ να αναγνωρίσω τη διαφορά στην προθέρμανση και την αποθεραπεία με βάση την κινητική δραστηριότητα και να την ακολουθήσω με αποτελεσματικότητα και ασφάλεια;</i></b>
<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<p><u>Διάρκεια:</u> 4 εβδομάδες (να μπορεί να περιληφθεί σε δράση του σκοπού 1)</p> <p><u>Ομάδες:</u> των 4-6 μαθητών</p> <p><u>Δραστηριότητες:</u> Ο εκπαιδευτικός μπορεί να πραγματοποιήσει ένα θεωρητικό μάθημα στο οποίο να παρουσιάζει την αναγκαιότητα και τα οφέλη της προθέρμανσης και της αποθεραπείας, δίνοντας παραδείγματα δραστηριοτήτων γενικής και ειδικής προθέρμανση και δίνοντας την κατευθυντήρια γραμμή στον τρόπο προσέγγισης του θέματος.</p> <p>Στη συνέχεια κάθε ομάδα θα έχει επιλέξει ένα είδος αθλητικής δραστηριότητας από το σκοπό 1. Θα αναζητήσει σχετικές πληροφορίες και θα αναπτύξει το κατάλληλο πρόγραμμα προθέρμανσης και αποθεραπείας για τη συγκεκριμένη κινητική δραστηριότητα. Εναλλακτικά μπορεί η ομάδα των μαθητών να επιλέξει ένα άλλο είδος κινητικής δραστηριότητας (πχ. χορός) και να αναπτύξει το πρόγραμμα προθέρμανσης και αποθεραπείας.</p> <p><u>Πηγές πληροφόρησης:</u> Διαδίκτυο, Βιβλίο Φυσικής Αγωγής Μαθητή Γυμνασίου</p>
<b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δεν απαιτείται αθλητικό υλικό</li> <li>• Φύλλα κριτηρίων που θα περιλαμβάνουν τις ασκήσεις της προθέρμανσης και τις ασκήσεις αποθεραπείας (π.χ. Κάρτες Αυτοελέγχου στο Βιβλίο Φυσικής Αγωγής του Καθηγητή Α΄ γυμνασίου, σελ.117-119).</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Καρτέλα M2 - Συμβόλαιο και πλάνο εργασίας (Παράρτημα Α)</li> </ul>
<b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b>	Η καθοδήγηση πραγματοποιείται από τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής
<b>Σύνθεση και εφαρμογή:</b>	<p>Η κάθε ομάδα θα αναλύσει το κομμάτι που έχει επιλέξει. Στη συνέχεια θα συνθέσει τις πληροφορίες με τρόπο που έχει αποφασιστεί. Τέλος, η κάθε ομάδα θα παρουσιάσει τα αποτελέσματα στο σύνολο της τάξης και θα τα δημοσιοποιήσει (πίνακας ανακοινώσεων, διαθέσιμο υλικό σε έντυπη και ηλεκτρονική μορφή) έτσι ώστε το πρόγραμμα προθέρμανσης-αποθεραπείας να ακολουθείται από κάθε μαθητή που ασκείται με τη συγκεκριμένη κινητική δραστηριότητα.</p> <p>Εναλλακτικά μπορεί η κάθε ομάδα να διδάξει στους υπόλοιπους μαθητές της ομάδας τα προγράμματα που έχει αναπτύξει.</p>
<b>Παρουσίαση και διάχυση:</b>	Οι ομάδες θα παρουσιάσουν τα προγράμματα προθέρμανσης και αποθεραπείας στο σύνολο του σχολείου, αιτιολογώντας τη επιλογή των ασκήσεων, τη διάρκεια και τον τρόπο εκτέλεσης των ασκήσεων. Παράλληλα αναρτώνται σε συγκεκριμένο χώρο (πχ. πίνακας ανακοινώσεων, γυμναστήριο) ώστε να χρησιμοποιούνται από το σύνολο των μαθητών που ασκούνται με την συγκεκριμένη κινητική δραστηριότητα
<b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b>	<p>Ατομική αξιολόγηση: ατομικός φάκελος μαθητή, ατομικά παραδοτέα, ερωτηματολόγιο γνώσεων (κατασκευασμένο από τον ΕΦΑ), ρούμπρικες αξιολόγησης</p> <p>Ομαδική αξιολόγηση: αξιολόγηση του συλλογικού έργου (αξιολόγηση της σύνθεσης-εφαρμογής και παρουσίασης του προγράμματος), ομαδικά παραδοτέα (=μπροσούρα προθέρμανσης-αποθεραπείας για τις κινητικές δεξιότητες του υποσκοπού 1) , αξιολόγηση της συνεργασίας.</p>



<b>Τίτλος της δράσης: «Δυνατά, γρήγορα, μέγιστα...»</b>	
<b>Υποσκοποί:</b>	<p><b>2.2</b> Κατανοεί τις λειτουργίες και τους τρόπους κίνησης του σώματος και είναι σε θέση να εφαρμόσει αυτή τη γνώση προς όφελός του/της προσαρμόζοντας το επίπεδο της άσκησης στις προσωπικές του/της ανάγκες και δυνατότητες</p> <p><b>2.1</b> Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων</p>
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	<p>Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• γνωρίζουν βασικές σχέσεις των παραμέτρων της κίνησης με την αθλητική απόδοση</li> <li>• το σωστό τρόπο και τις διαφορετικές δυνατότητες εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων βάσει των αρχών της φυσικής για αποτελεσματική εκτέλεση</li> <li>• αναγνωρίζουν τις βασικές παραμέτρους μιας κινητικής δεξιότητας</li> <li>• είναι σε θέση να αλλάζουν τις παραμέτρους των κινητικών δεξιοτήτων προσαρμόζοντας αυτές στο ατομικό επίπεδο απόδοσης</li> </ul>
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Ποιες είναι οι βασικές αρχές που ορίζουν την αποτελεσματική εκτέλεση των κινητικών δεξιοτήτων και πώς τις εφαρμόζω για την προσωπική μου βελτίωση;</i></b>
<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<p><u>Διάρκεια:</u> 12 εβδομάδες</p> <p><u>Ομάδες:</u> των 4- 6 μαθητών (σε ομάδες ίδιων ή παραπλήσιων κινητικών δραστηριοτήτων, π.χ. ομαδικά αθλήματα, ατομικά αθλήματα, χορός, αεροβική άσκηση, κ.ά.)</p> <p><u>Δραστηριότητες:</u> Κάθε ομάδα θα επιλέξει μια σειρά κινητικών δραστηριοτήτων (σύμφωνα με τα ενδιαφέροντά της) για τις οποίες θα μελετήσει τις σχέσεις των παραμέτρων της κίνησης με την αθλητική απόδοση και θα εξετάσουν πώς μπορούν να τροποποιηθούν οι παράμετροι για να βελτιωθούν. Στη συνέχεια θα εξασκηθούν με βάση ένα προσωπικό- ατομικό σχέδιο εξάσκησης τουλάχιστον για 4 εβδομάδες. Η ολοκλήρωση της δράσης απαιτεί τουλάχιστον 2 εβδομάδες.</p>
<b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Φύλλα κριτηρίων για κάθε κινητική δεξιότητα (τα οποία μπορούν να παρομοιάζουν με τα αντίστοιχα των βιβλίων του Γυμνασίου ή για τις νέες δραστηριότητες να κατασκευάσουν οι ίδιοι οι μαθητές έχοντας ως πρότυπο τα αντίστοιχα του Γυμνασίου)</li> <li>• Καρτέλες: Μ3 – Εβδομαδιαίο ημερολόγιο δράσης, Μ8 Φόρμα καθορισμού και ελέγχου στόχων (Παράρτημα</li> </ul>

	A)
<b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b>	<u>Μέθοδοι διδασκαλίας:</u> αυτο-ελέγχου, αυτο-αξιολόγησης, αμοιβαίας διδασκαλίας <u>Συνεργασία:</u> με τις Σχολές Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (η συνεργασία μπορεί να είναι δια ζώσης ή εξ' αποστάσεως με τη χρήση των αντίστοιχων τεχνολογιών)
<b>Σύνθεση και εφαρμογή:</b>	Οι ομάδες θα επιλέξουν τις κινητικές δραστηριότητες με τις οποίες θα ασχοληθούν, θα αναλύσουν όλα τα ζητούμενα θέματα, θα αναπτύξουν το πλάνο δράσης τους στο οποίο θα δεσμευθούν απέναντι στην ομάδα και θα το εφαρμόσουν.
<b>Παρουσίαση και διάχυση:</b>	Στο τέλος της δράσης μπορεί να πραγματοποιηθεί σύνθεση των αποτελεσμάτων της εφαρμογής των πλάνων δράσεων, θα γίνει σύνθεση των πιθανών προβλημάτων που προέκυψαν και του τρόπου αντιμετώπισής τους. Τέλος, όλα αυτά μπορούν να παρουσιαστούν σε ευρύτερο κοινό (πχ. τοπική ηλεκτρονική εφημερίδα, ιστοσελίδα σχολείου, ιστοσελίδα σχολικής διεύθυνσης, κ.ά.)
<b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b>	Ατομική αξιολόγηση: ατομικός φάκελος μαθητή, ατομικά παραδοτέα, Ομαδική αξιολόγηση: αξιολόγηση του συλλογικού έργου, ομαδικά παραδοτέα, αξιολόγηση της συνεργασίας.

<b>Τίτλος της δράσης: «Άσκηση για υγεία»</b>	
<b>Υποσκοπός:</b>	<b>2.3</b> Κατανοεί τις επιπτώσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής και τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και στην πρόληψη ασθενειών
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα: <ul style="list-style-type: none"> <li>• γνωρίζουν τις ιδιαιτερότητες του σύγχρονου τρόπου ζωής τους σε σύγκριση με παλαιότερα χρόνια, οι οποίες επηρεάζουν την υγεία τους και με ποιους τρόπους συμβαίνει αυτό (στην προσέγγιση θα ενταχθούν οι ανθυγιεινές συμπεριφορές πχ. του καπνίσματος)</li> <li>• γνωρίζουν τα οφέλη της άσκησης γενικά στη ζωή των εφήβων και με ποιους τρόπους η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη ασθενειών (τουλάχιστον 3 τρόπους)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• είναι σε θέση να καταγράψουν τις συνήθειες της καθημερινής τους ζωής, και να αναγνωρίζουν το κόστος και το όφελος της κάθε τύπου συμπεριφοράς τους</li> <li>• να αλλάξουν τουλάχιστον ένα δείκτη της καθημερινότητά τους για να μειώσουν τα αρνητικά στοιχεία της καθημερινότητάς τους, εντάσσοντας μια νέα κινητική δραστηριότητα για να αυξήσουν το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας</li> </ul>
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Πώς οι καθημερινές μας συνήθειες επηρεάζουν την υγεία μας και τι μπορεί να κάνει η άσκηση γι' αυτό;</i></b>
<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<p><u>Διάρκεια:</u> 12 εβδομάδες</p> <p><u>Ομάδες:</u> των 4-6 μαθητών (ανεξαρτήτως φύλου)</p> <p><u>Δραστηριότητες:</u> Από την κάθε ομάδα αρχικά θα πρέπει να διερευνηθούν οι πιθανοί τομείς οι οποίοι μπορεί να επηρεάσουν την καθημερινότητα και την υγεία (πχ. συναισθηματικός τομέας, γνωστικός τομέας, συμπεριφορικός τομέας), θα αναζητηθούν οι λόγοι και οι αιτίες και οι τρόποι που μπορεί να επιβαρυνθεί αρνητικά ή θετικά η υγεία του ατόμου σε κάθε τομέα. Στη συνέχεια θα πρέπει ατομικά να καταγράψουν για μια εβδομάδα την καθημερινότητά τους σε όλα τα επίπεδα (συμπεριφορικά, συναισθήματα), να αναζητήσουν με ποιες αλλαγές στη ζωή τους μπορούν να ενισχύσουν θετικές συμπεριφορές ή να μειώσουν αρνητικές συμπεριφορές, και να υιοθετήσουν κάποιες (συγκεκριμένα) από αυτές μέσα από δέσμευση (ατομική και ομαδική) και στοχοθέτηση για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (4 εβδομάδων).</p>
<b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Καρτέλες: M3 – Εβδομαδιαίο ημερολόγιο δράσης (τροποποιημένο), M4 - Πλάνο και λίστα ελέγχου παρουσίασης-επίδειξης της δράσης, M8 Φόρμα καθορισμού και ελέγχου στόχων (Παράρτημα Α)</li> </ul>
<b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b>	<u>Συνεργασία:</u> με ψυχολόγους ή κοινωνιολόγους (εκπαιδευτικούς ή μη), ιατρούς, και άλλους εξειδικευμένους επιστήμονες
<b>Σύνθεση και εφαρμογή:</b>	Οι ομάδες θα συνθέσουν τόσο τις γνώσεις όσο και τα ημερολόγια δράσης τους, βγάζοντας τα κατάλληλα συμπεράσματα. Ως εφαρμογή της δράσης είναι η υιοθέτηση θετικότερων συμπεριφορών ή η μείωση ανθυγιεινών συμπεριφορών στην προσωπική τους ζωή
<b>Παρουσίαση και διάχυση:</b>	Οι ομάδες θα οργανώσουν και θα παρουσιάσουν μια παρουσίαση που θα σχετίζεται με τα προσδοκώμενα αποτελέσματα της δράσης. Η παρουσίαση θα απευθύνεται σε συγκεκριμένο κοινό (π.χ. έφηβοι) και μπορεί να γίνει είτε δια ζώσης είτε με τη χρήση νέων τεχνολογιών (livestreaming, skype, κ.ά.)
<b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b>	Ατομική αξιολόγηση: ατομικός φάκελος μαθητή, ατομικά παραδοτέα. Ομαδική αξιολόγηση: αξιολόγηση του συλλογικού έργου, ομαδικά παραδοτέα.

<b>Τίτλος της δράσης: «Υγεία =Διατροφή + Άσκηση»</b>	
<b>Τίτλος της δράσης:</b>	«Υγεία =Διατροφή + Άσκηση»
<b>Υποσκοπός:</b>	<b>2.4</b> Κατανοεί με ποιόν τρόπο η διατροφή και η άσκηση συμβάλουν στην υγεία και στον έλεγχο βάρους και είναι σε θέση να αξιολογήσει μη θεμιτές πρακτικές (π.χ., συμπληρώματα διατροφής, απαγορευμένες ουσίες κτλ)
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	<p>Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• γνωρίζουν ποιες είναι οι διατροφικές ανάγκες των εφήβων ανάλογα με την ηλικία τους και πώς διαφοροποιούνται οι ανάγκες τους ανάλογα με τις δραστηριότητες που ακολουθούν</li> <li>• γνωρίζουν πώς να διατρέφονται πριν και μετά την άσκηση (ενεργειακή αξία τροφών, διατροφικές επιλογές, σύσταση γεύματος για ενίσχυση των ενεργειακών αποθεμάτων – αποκατάσταση μετά την άσκηση, προγραμματισμός, μέγεθος γευμάτων)</li> <li>• γνωρίζουν ποιοι είναι οι τρόποι που χρησιμοποιούνται από το μάρκετινγκ για την προώθηση προϊόντων διατροφής</li> <li>• είναι σε θέση να καταγράψουν και να αναλύουν το διαιτολόγιό τους και να το τροποποιούν με βάση τις ανάγκες τους (πχ. διαφορετικά είδη άσκησης, διάβασμα, κ.ά.)</li> </ul>
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Τι χρειάζεται αξίζει να γνωρίζω για τη διατροφή μου και την άσκηση;</i></b>
<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<p><u>Διάρκεια:</u> 8 εβδομάδες (1/2 τετράμηνο)</p> <p><u>Ομάδες:</u> των 4-6 μαθητών</p> <p><u>Δραστηριότητες:</u> Αναζήτηση και σύνθεση σχετικών πληροφοριών. Η δράση έχει καθαρά γνωστικό χαρακτήρα. Οι μαθητές θα συλλέξουν πληροφορίες σχετικά με τις διατροφικές ανάγκες εφήβων, τις διατροφικές ανάγκες που πρέπει να ικανοποιούνται πριν ή μετά την άσκηση (ανάλογα με το είδος της), αλλά και θα προσεγγίσουν τον τρόπο που το μάρκετινγκ προσπαθεί να προωθήσει προϊόντα διατροφής.</p> <p><u>Πηγές πληροφόρησης:</u> διαδίκτυο, βιβλία, Οδηγίες για την Οριοθέτηση των στόχων, κτλ.</p>
<b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Καρτέλες: M8 Φόρμα καθορισμού και ελέγχου στόχων ( για την καταγραφή του προσωπικού τους διαιτολογίου), M4 - Πλάνο και λίστα ελέγχου παρουσίασης-επίδειξης της δράσης (Παράρτημα Α)</li> </ul>

<b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b>	<u>Συνεργασία:</u> οι μαθητές μπορούν να συνεργαστούν με διαιτολόγους με τα αντίστοιχα τμήματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (π.χ. ΣΕΦΑΑ, Τμήματα Διαιτολογίας και Διατροφής, κτλ), με εξειδικευμένους επιστήμονες (π.χ. διαιτολόγους, διαφημιστές, πρωταθλητές αθλημάτων διαφορετικών απαιτήσεων κτλ), με εξειδικευμένους εκπαιδευτικούς (πχ. βιολόγος, χημικός, κτλ)
<b>Σύνθεση και εφαρμογή:</b>	Οι μαθητές θα καταλήξουν σε οδηγίες (π.χ. δεκάλογο διατροφής σε διάφορες καταστάσεις) για τις οποίες θα δημιουργήσουν έντυπο υλικό. Τις οδηγίες αυτές θα μπορούν να ακολουθούν σε καθημερινή βάση
<b>Παρουσίαση και διάχυση:</b>	Η παρουσίαση θα πραγματοποιηθεί σε ανοιχτή εκδήλωση ενημέρωση σε ολόκληρο το σχολείο και ευρύτερα (πχ. πρόσκληση του κοντινότερου γυμνασίου). Επιπλέον μπορεί να επιλεγεί η διάχυση της δράσης να γίνει με ηλεκτρονικό τρόπο (πχ. livestreaming, skype)
<b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b>	Ατομική αξιολόγηση: ατομικός φάκελος μαθητή, ατομικά παραδοτέα Ομαδική αξιολόγηση: αξιολόγηση του συλλογικού έργου, ομαδικά παραδοτέα

**Παραδείγματα για τον Επιμέρους σκοπό3: Είναι σε θέση να αναπτύξει και να διατηρήσει ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή του σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων**

<b>Τίτλος της δράσης: Μαθαίνω να γυμνάζομαι σωστά για να έχω καλή υγεία</b>	
<b>Υποσκοπός:</b>	<b>3.1</b> Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	<p>Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• γνωρίζουν τις ωφέλειες κάθε στοιχείου ΦΚ για την υγεία τους (π.χ., η σχέση της καλής κατάστασης του καρδιαγγειακού συστήματος με σκοπό την αύξηση της αντοχής και τη μείωση του κινδύνου για ασθένειες της καρδιάς) με βάση ατομικά χαρακτηριστικά</li> <li>• γνωρίζουν αρχές προπονητικής (π.χ., εξειδίκευση, προοδευτικότητα, περιοδικότητα, ανάληψη, διαλειμματική προπόνηση, συχνότητα, ένταση κτλ)</li> <li>• γνωρίζουν πώς να ασκούνται με ασφάλεια</li> <li>• μπορούν να εφαρμόζουν αρχές προπονητικής και να ασκούνται με ασφάλεια ώστε να βελτιώσουν συγκεκριμένα στοιχεία της ΦΚ τους που σχετίζονται με την υγεία</li> </ul>
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Πως μπορώ να ασκηθώ με ασφάλεια ώστε να βελτιώσω συγκεκριμένους δείκτες φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία;</i></b>
<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<p><u>Διάρκεια:</u> 3-4 εβδομάδες ή και περισσότερο  <u>Ομάδες:</u> των 4-6 μαθητών  <u>Δραστηριότητες:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ορισμός ομάδων</li> <li>• Ανάπτυξη «συμβολαίου και πλάνου εργασίας ομάδας»</li> <li>• Ανάπτυξη «εβδομαδιαίου ημερολογίου δράσης»</li> <li>• Αναζήτηση και επεξεργασία πληροφοριών</li> <li>• Αναλυτική και περιεκτική ανάπτυξη των ωφελειών κάθε στοιχείου ΦΚ για την υγεία με βάση ατομικά χαρακτηριστικά</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αναλυτική και περιεκτική ανάπτυξη των αρχών προπονητικής που βρίσκουν εφαρμογή στην άσκηση με σκοπό τη βέλτιστη απόδοση</li> <li>• Αναλυτική και περιεκτική ανάπτυξη αρχών για την ασφαλή εξάσκηση</li> <li>• Δοκιμαστική εφαρμογή στην πράξη στο χώρο του σχολείου μεθόδων βελτίωσης συγκεκριμένων δεικτών ΦΚ (με την καθοδήγηση και τον έλεγχο του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής)</li> <li>• Καταγραφή συμπερασμάτων (αδυναμίες, προβλήματα εφαρμογής-εξοπλισμός-ασφάλεια κτλ, σημεία που απαιτούν προσοχή)</li> </ul> <p><u>Πηγές πληροφόρησης:</u> Ιστοσελίδες στο διαδίκτυο (π.χ., <a href="http://www.askthetrainer.com/5-components-of-physical-fitness.html">http://www.askthetrainer.com/5-components-of-physical-fitness.html</a>, <a href="http://www.sport-fitness-advisor.com/fitt-principle.html">http://www.sport-fitness-advisor.com/fitt-principle.html</a>), Βιβλία (π.χ., Γεροδήμος, 2013; Κέλλης, 2004; Κλεισούρας, 1991), Παρουσιάσεις Power Point (π.χ., Κέλλης; Σούλας), Θεωρητικά μαθήματα</p>
<p><b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διαθέσιμοι χώροι του σχολείου (αυλή, γυμναστήριο)</li> <li>• Εξοπλισμός (στρώματα, πάγκοι, μπάρες και αλτήρες, σκάλες, λάστιχα, σχοινάκια, μέντισιν μπολ, Η/Υ,</li> <li>• Κάρτες ανάπτυξης προγράμματος και αξιολόγησης της εφαρμογής του</li> </ul>
<p><b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b></p>	<p><u>Μέθοδοι διδασκαλίας:</u> ομαδοσυνεργατική διδασκαλία (ΣΕ)</p> <p><u>Συνεργασία:</u> με εκπαιδευτικούς άλλων ειδικοτήτων (π.χ., βιολογίας), με αθλητικούς συλλόγους, με τις ΣΕΦΑΑ, με έμπειρους και καταρτισμένους προπονητές αθλημάτων</p>
<p><b>Σύνθεση και εφαρμογή:</b></p>	<p>Οι μαθητές θα προτείνουν 2-3 βασικά μικρά προγράμματα εξάσκησης (π.χ., 2 δείκτες φυσικής κατάστασης, 2-4 ασκήσεις βελτίωσης για το καθένα και τρόπο εξάσκησης με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα)</p>
<p><b>Παρουσίαση και διάχυση:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αξιολόγηση του προγράμματος (αυτό-αξιολόγηση και ετερο-αξιολόγηση)</li> <li>• Αναστοχασμός</li> <li>• Ανάπτυξη πλάνου και λίστας ελέγχου της παρουσίασης/επίδειξης της δράσης</li> <li>• Παρουσίαση του ΣΕ στο σύνολο της τάξης ή του σχολείου σε ημέρα παρουσίασης ΣΕ και διάχυση των αποτελεσμάτων (poster, εφημερίδα, περιοδικό, ιστοσελίδα σχολείου). Σημαντικό μέρος της παρουσίασης θα αποτελέσει η επίδειξη στην πράξη όπου θα συμμετέχουν όλοι οι μαθητές (ή σε βίντεο όπου κρίνεται αναγκαίο).</li> </ul> <p>Όλα τα στάδια της δράσης θα υλοποιηθούν με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής</p>
<p><b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κάρτες αξιολόγησης</li> </ul> <p><b>Εναλλακτικά</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ατομικά παραδοτέα, ατομικός φάκελος μαθητή, ερωτηματολόγιο γνώσεων,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Καρτέλα: Μ5 - Η άποψή μου για τη δράση (Παράρτημα Α)</li> </ul> <p><b>Ομαδική αξιολόγηση (επιλογή)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ομαδικά παραδοτέα</li> <li><b>Εναλλακτικά</b></li> <li>Αξιολόγηση του συλλογικού έργου, αξιολόγηση της συνεργασίας</li> </ul>
--	--

<p><b>Κάρτα ανάπτυξης-παρουσίασης και αξιολόγησης των στοιχείων ΦΚ και των ωφελειών τους για την υγεία ή για την απόδοση σε αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες</b>(συμπληρώνεται από τους μαθητές στο τέλος του ΣΕ και αξιολογείται από τους ίδιους ή από τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής)</p> <p><u>Σημείωση:</u> Τα πεδία που διατίθενται είναι ενδεικτικά και αναπροσαρμόζονται ανάλογα με τον όγκο των πληροφοριών που θα αναπτυχθούν από τους μαθητές</p>		
<b>Στοιχεία γενικής ΦΚ</b>	<b>Αναπτύσσω το κάθε στοιχείο και πως συνδέεται με την καλή υγεία ή την απόδοση σε αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες που έχω επιλέξει</b>	<b>Αξιολόγηση</b>
Αερόβια αντοχή		<input type="checkbox"/>
Μυϊκή αντοχή		<input type="checkbox"/>
Δύναμη		<input type="checkbox"/>
Ευκαμψία-ευλυγισία		<input type="checkbox"/>
Ταχύτητα		<input type="checkbox"/>
Σύσταση σώματος		<input type="checkbox"/>
<b>Στοιχεία ΦΚ που συνδέονται με δεξιότητες</b>		<b>Αξιολόγηση</b>



Ισχύς					<input type="checkbox"/>
Συναρμογή					<input type="checkbox"/>
Ευκινησία					<input type="checkbox"/>
Ισορροπία (στατική-δυναμική)					<input type="checkbox"/>
Χρόνος αντίδρασης					<input type="checkbox"/>
<b>Αξιολογώ την ποσότητα και την ποιότητα των πληροφοριών για κάθε γραμμή</b>					
Α Άριστα (90,5-100%)	ΛΚ Λίαν καλώς (80,5-90%)	Κ Καλώς (65,5-80%)	ΣΚ Σχεδόν καλώς (47,5-65%)	ΑΝ Κακώς ή ανεπαρκώς <47%	

**Κάρτα ανάπτυξης-παρουσίασης και αξιολόγησης των βασικών αρχών/εννοιών της προπόνησης και του τρόπου εφαρμογής τους με σκοπό την ασφαλή και αποτελεσματική εξάσκηση** (συμπληρώνεται από τους μαθητές στο τέλος του ΣΕ και αξιολογείται από τους ίδιους ή από τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής)

Σημείωση: Τα πεδία που διατίθενται είναι ενδεικτικά και αναπροσαρμόζονται ανάλογα με τον όγκο των πληροφοριών που θα αναπτυχθούν από τους μαθητές

Βασικές αρχές/έννοιες της προπόνησης	Τι σημαίνουν και πως βρίσκουν εφαρμογή στην εξάσκησή μου	Αξιολόγηση
Εξειδίκευση		<input type="checkbox"/>

Προοδευτικότητα		<input type="checkbox"/>
Υπερφόρτωση		<input type="checkbox"/>
Αντιστρεψιμότητα		<input type="checkbox"/>
Περιοδικότητα		<input type="checkbox"/>
Μεταβλητότητα- παραλλαγές		<input type="checkbox"/>
Ατομικές διαφορές		<input type="checkbox"/>
<b>Βασικές αρχές ενός σωστού προγράμματος εξάσκησης</b>	<b>Τι σημαίνουν και πως βρίσκουν εφαρμογή στην εξάσκησή μου</b>	<b>Αξιολόγηση</b>
Συχνότητα		<input type="checkbox"/>
Ένταση		<input type="checkbox"/>
Χρόνος		<input type="checkbox"/>
Τύπος		<input type="checkbox"/>
<b>Βασικές αρχές για σωστή εξάσκηση</b>	<b>Εξηγώ γιατί είναι σημαντική η σωστή εφαρμογή τους</b>	<b>Αξιολόγηση</b>

Προθέρμανση				<input type="checkbox"/>
Ασφαλής άσκηση				<input type="checkbox"/>
Αποθεραπεία				<input type="checkbox"/>
<b>Αξιολογώ την ποσότητα και την ποιότητα των πληροφοριών για κάθε γραμμή</b>				
Α Άριστα (90,5-100%)	ΛΚ Λίαν καλώς (80,5-90%)	Κ Καλώς (65,5-80%)	ΣΚ Σχεδόν καλώς (47,5-65%)	ΑΝ Κακώς ή ανεπαρκώς <47%

<b>Τίτλος της δράσης: Συμμετοχή στην άσκηση και ψυχική υγεία</b>	
<b>Υποσκοποί:</b>	<p><b>3.1</b> Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους</p> <p><b>3.2</b> Λαμβάνει πρωτοβουλία συμμετοχής ή/και αξιοποιεί τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται προκειμένου να γνωρίσει νέες φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα με στόχο τη διασκέδαση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αυτό-έκφραση</p>
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	<p>Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• γνωρίζουν τη σχέση των στάσεων, των προθέσεων και του αντιλαμβανόμενου ελέγχου προς την άσκηση, με τη συμμετοχή και την προσκόλληση στην άσκηση</li> <li>• μπορούν να περιγράψουν τη θετική επίδραση της συμμετοχής τους σε εναλλακτικές ΦΔ καθημερινότητας</li> </ul>

	<p>(π.χ. περπάτημα, ποδήλατο, εργασία στον κήπο ή στο σπίτι), σε υπαίθριες δραστηριότητες και σπορ αναψυχής και σε δραστηριότητες ρυθμού-κίνησης (π.χ. γυμναστική με μουσική, παραδοσιακός και μοντέρνος χορός), στη ψυχική τους διάθεση και τα συναισθήματά τους</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• μπορούν να σχεδιάζουν και να προγραμματίζουν τη συμμετοχή τους σε νέες ΦΔ και σπορ υγείας, αναψυχής και αυτο-έκφρασης, εντός και εκτός του ωρολογίου προγράμματος μαθημάτων</li> <li>• μπορούν να εφαρμόζουν στρατηγικές για δέσμευση και εφαρμογή του προγράμματος που έχουν σχεδιάσει</li> </ul>
<p><b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b></p>	<p><b><i>Ποιό είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή μου στην άσκηση και πως η άσκηση επιδρά στην ψυχική μου υγεία;</i></b></p>
<p><b>Περιγραφή της ιδέας:</b></p>	<p><u>Διάρκεια:</u> 3-4 εβδομάδες ή και περισσότερο  <u>Ομάδες:</u> των 4-6 μαθητών  <u>Δραστηριότητες:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ορισμός ομάδων</li> <li>• Ανάπτυξη «συμβολαίου και πλάνου εργασίας ομάδας»</li> <li>• Ανάπτυξη «εβδομαδιαίου ημερολογίου δράσης»</li> <li>• Αναζήτηση και επεξεργασία πληροφοριών για νέες ΦΔ και σπορ αναψυχής και αυτο-έκφρασης ή νέων μη διαδεδομένων αθλημάτων (περιλαμβανομένων των αθλημάτων ΑμΕΑ)</li> <li>• Περιγραφή των θετικών επιδράσεων της συμμετοχής τους σε εναλλακτικές ΦΔ καθημερινότητας, σε υπαίθριες δραστηριότητες και σπορ αναψυχής και σε δραστηριότητες ρυθμού-κίνησης, στη ψυχική τους διάθεση και τα συναισθήματά τους</li> <li>• Συμμετοχή σε νέες ΦΔ και σπορ υγείας και αναψυχής εντός και εκτός του ωρολογίου προγράμματος μαθημάτων ως μέσο αυτο-έκφρασης ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία των μαθητών (π.χ. ομαδικοί χοροί ή χοροί σε ζευγάρι, Hip-hop, breakdance, χοροακροβατική, zumba, aerobic, pilates, πολεμικές τέχνες, ενόργανη, ακροβατική, ρυθμική γυμναστική)</li> <li>• Καταγραφή συμπερασμάτων</li> </ul> <p><u>Πηγές πληροφόρησης:</u> Ιστοσελίδες στο διαδίκτυο (π.χ., <a href="http://www.apa.org/monitor/2011/12/exercise.aspx">http://www.apa.org/monitor/2011/12/exercise.aspx</a>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βιβλία (π.χ., Θεοδωράκης, 2010; Θεοδωράκης, Ζουρμπάνος, Χατζηγεωργιάδης, &amp; Δημητρακόπουλος, 2013; Θεοδωράκης, Ζουρμπάνος, Χατζηγεωργιάδης, Δημητρακόπουλος, &amp; Κρομμύδας, 2013), Παρουσιάσεις από ειδικούς (αθλητικούς ψυχολόγους) στα πλαίσια δράσεων που θα διοργανωθούν στο χώρο του σχολείου από τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής ή τους μαθητές, Θεωρητικά μαθήματα</li> </ul>

<p><b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διαθέσιμοι χώροι του σχολείου (αυλή, γυμναστήριο), αθλητικός εξοπλισμός, Η/Υ</li> <li>• «Κάρτα κινήτρων τακτικής συμμετοχής σε ΦΔ»</li> <li>• «Κάρτα καταγραφής συναισθημάτων και διαθέσεων»</li> </ul>
<p><b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b></p>	<p><u>Μέθοδοι διδασκαλίας:</u> ομαδοσυνεργατική διδασκαλία (ΣΕ)  <u>Συνεργασία:</u> με τις ΣΕΦΑΑ (διοργάνωση δράσης όπου αναπτύσσονται και θέματα αθλητικής ψυχολογίας)                  Πραγματοποίηση σχετικής διδακτικής επίσκεψης, υλοποίηση δράσεων αυτο-έκφρασης ή εναλλακτικών μορφών άσκησης σε σχολικούς περιπάτους ή σε εκδηλώσεις του σχολείου</p>
<p><b>Παρουσίαση και διάχυση:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αξιολόγηση του προγράμματος (αυτό-αξιολόγηση και ετερο-αξιολόγηση)</li> <li>• Αναστοχασμός</li> <li>• Ανάπτυξη πλάνου και λίστας ελέγχου της παρουσίασης/επίδειξης της δράσης</li> <li>• Παρουσίαση του ΣΕ στο σύνολο της τάξης ή του σχολείου σε ημέρα παρουσίασης ΣΕ και διάχυση των αποτελεσμάτων (poster, εφημερίδα, περιοδικό, ιστοσελίδα σχολείου).</li> </ul> <p>Όλα τα στάδια της δράσης θα υλοποιηθούν με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής</p>
<p><b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ατομικός φάκελος μαθητή</li> </ul> <p><b>Εναλλακτικά</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ατομικά παραδοτέα, «κάρτα καταγραφής συναισθημάτων και διαθέσεων»</li> </ul> <p><b>Ομαδική αξιολόγηση (επιλογή)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ομαδικά παραδοτέα</li> </ul> <p><b>Εναλλακτικά</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αξιολόγηση του συλλογικού έργου, αξιολόγηση της συνεργασίας</li> </ul>

**Κάρτα αξιολόγησης <sup>2</sup>των στάσεων, των προθέσεων και του αντιλαμβανόμενου ελέγχου των μαθητών ως προς την εφαρμογή του προγράμματος ΦΚ που έχουν σχεδιάσει**

ΟΔΗΓΙΕΣ: Συμπληρώνεται από τους μαθητές στην αρχή του προγράμματος και αξιοποιείται από τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής ως διερευνητική αξιολόγηση ώστε να υπάρχει η δυνατότητα στοχευμένων δράσεων, με σκοπό τη βελτίωση των στάσεων, των προθέσεων και του αντιλαμβανόμενου ελέγχου των μαθητών και τελικά την επίτευξη μεγαλύτερης συνέπειας ως προς την εφαρμογή του προγράμματος)

**Για μένα το να εφαρμόσω το πρόγραμμα ΦΚ που έχω σχεδιάσει για το επόμενο τρίμηνο είναι (απάντησε και στα 4 παρακάτω ζεύγη επιθέτων):**

**καλό** :-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----: **κακό**  
 πολύ    αρκετά    λίγο    έτσι κι έτσι    λίγο    αρκετά    πολύ

**υγιεινό** :-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----: **ανθυγιεινό**  
 πολύ    αρκετά    λίγο    έτσι κι έτσι    λίγο    αρκετά    πολύ

**ευχάριστο**:-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----: **δυσάρεστο**  
 πολύ    αρκετά    λίγο    έτσι κι έτσι    λίγο    αρκετά    πολύ

**χρήσιμο** :-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----: **άχρηστο**  
 πολύ    αρκετά    λίγο    έτσι κι έτσι    λίγο    αρκετά    πολύ

**Σκοπεύω να εφαρμόσω το πρόγραμμα ΦΚ που έχω σχεδιάσει για το επόμενο τρίμηνο**

**πιθανό** :-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----: **απίθανο**  
 πολύ    αρκετά    λίγο    έτσι κι έτσι    λίγο    αρκετά    πολύ

**Είμαι αποφασισμένος να εφαρμόσω το πρόγραμμα ΦΚ που έχω σχεδιάσει για το επόμενο τρίμηνο**

<sup>2</sup> Προς αποφυγήν παρανοήσεων, τέτοια ερωτηματολόγια δεν προτείνονται να χρησιμοποιούνται για λόγους βαθμολόγησης του μαθητή, αλλά για λόγους ανατροφοδότησης του μαθητή, για λόγους διάγνωσης, όπως επίσης και για να δώσουμε μια αφορμή για συζήτηση και πιθανό έναυσμα για περαιτέρω δράσεις προς όφελος των μαθητών.

**Ναι** :-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----: **Όχι**  
 απόλυτα αρκετά κάπως έτσι κι έτσι κάπως αρκετά απόλυτα

**Για μένα το να εφαρμόσω το πρόγραμμα ΦΚ που έχω σχεδιάσει για το επόμενο τρίμηνο, είναι:**

**Εύκολο** :-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----: **Δύσκολο**  
 πολύ αρκετά λίγο έτσι κι έτσι λίγο αρκετά πολύ

**Μπορώ να εφαρμόσω το πρόγραμμα ΦΚ που έχω σχεδιάσει για το επόμενο τρίμηνο**

**πιθανό** :-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----: **απίθανο**  
 πολύ αρκετά λίγο έτσι κι έτσι λίγο αρκετά πολύ

**Είμαι απόλυτα σίγουρος ότι θα εφαρμόσω το πρόγραμμα ΦΚ που έχω σχεδιάσει για το επόμενο τρίμηνο**

**Σωστό** :-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----: **λάθος**  
 πολύ αρκετά λίγο έτσι κι έτσι λίγο αρκετά πολύ

<b>Κάρτα αξιολόγησης<sup>3</sup> των κινήτρων των μαθητών ως προς την εφαρμογή του προγράμματος ΦΚ που έχουν σχεδιάσει</b>					
ΟΔΗΓΙΕΣ: Συμπληρώνεται από τους μαθητές στην αρχή του προγράμματος και αξιοποιείται από τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής ως διερευνητική αξιολόγηση ώστε να υπάρχει η δυνατότητα στοχευμένων δράσεων, με σκοπό τη βελτίωση των κινήτρων των μαθητών και τελικά την επίτευξη μεγαλύτερης συνέπειας ως προς την εφαρμογή του προγράμματος)					
<b>Για ποιους λόγους σχεδίασες και εφαρμόζεις το προσωπικό σου πρόγραμμα με σκοπό τη βελτίωση-διατήρηση της ΦΚ σου;</b>	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ (ΣΑ)	ΣΥΜΦΩΝΩ (Σ)	ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΣΙΓΟΥΡΟΣ/Η (-)	ΔΙΑΦΩΝΩ (Δ)	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ (ΔΑ)

<sup>3</sup> Προς αποφυγήν παρανοήσεων, τέτοια ερωτηματολόγια δεν προτείνονται να χρησιμοποιούνται για λόγους βαθμολόγησης του μαθητή, αλλά για λόγους ανατροφοδότησης του μαθητή, για λόγους διάγνωσης, όπως επίσης και για να δώσουμε μια αφορμή για συζήτηση και πιθανό έναυσμα για περαιτέρω δράσεις προς όφελος των μαθητών

Για την ευχαρίστηση που νοιώθω ζώντας συναρπαστικές εμπειρίες.	ΣΑ	Σ	-	Δ	ΔΑ
Για την ευχαρίστηση που μου δίνει να μαθαίνω περισσότερα για τα πράγματα στα οποία εξασκώμαι.	ΣΑ	Σ	-	Δ	ΔΑ
Είχα καλούς λόγους για να εφαρμόζω το προσωπικό μου πρόγραμμα ΦΑ, αλλά τώρα αναρωτιέμαι εάν θα έπρεπε να συνεχίσω να το κάνω.	ΣΑ	Σ	-	Δ	ΔΑ
Για την ευχαρίστηση της ανακάλυψης νέων τεχνικών.	ΣΑ	Σ	-	Δ	ΔΑ
Δεν ξέρω πια. Έχω την εντύπωση ότι είμαι ανίκανος (-η) να πετύχω στην εφαρμογή αυτού του προγράμματος.	ΣΑ	Σ	-	Δ	ΔΑ
Γιατί μου επιτρέπει να αντιμετωπίζομαι καλά από άτομα που ξέρω.	ΣΑ	Σ	-	Δ	ΔΑ
Γιατί, κατά την άποψή μου, είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για να συναντήσεις τους (τις) συμμαθητές (συμμαθήτριες) σου.	ΣΑ	Σ	-	Δ	ΔΑ
Γιατί νοιώθω πολύ προσωπική ικανοποίηση καθώς τελειοποιώ συγκεκριμένες δύσκολες τεχνικές.	ΣΑ	Σ	-	Δ	ΔΑ
Γιατί είναι απόλυτα απαραίτητο κάποιος να ασκείται εάν θέλει να είναι σε φόρμα.	ΣΑ	Σ	-	Δ	ΔΑ
Για το γόητρο του να είσαι αθλητής.	ΣΑ	Σ	-	Δ	ΔΑ
Γιατί είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους που έχω διαλέξει για να αναπτύξω άλλες πλευρές του εαυτού μου.	ΣΑ	Σ	-	Δ	ΔΑ
Για την ευχαρίστηση που νοιώθω ενώ βελτιώνω μερικά από τα αδύνατά μου σημεία.	ΣΑ	Σ	-	Δ	ΔΑ
Για την συγκίνηση που νοιώθω όταν είμαι πραγματικά αφοσιωμένος (-η) σε μια δραστηριότητα.	ΣΑ	Σ	-	Δ	ΔΑ
Γιατί πρέπει να ασκώμαι για να νοιώθω καλά με τον εαυτό μου.	ΣΑ	Σ	-	Δ	ΔΑ
Για την ικανοποίηση που βιώνω καθώς τελειοποιώ τις ικανότητές μου.	ΣΑ	Σ	-	Δ	ΔΑ
Γιατί άνθρωποι γύρω μου πιστεύουν ότι πρέπει να είσαι σε καλή φόρμα.	ΣΑ	Σ	-	Δ	ΔΑ
Γιατί είναι ένας καλός τρόπος για να μάθω πολλά πράγματα τα οποία μπορεί να μου χρησιμεύσουν σε άλλους τομείς της ζωής μου.	ΣΑ	Σ	-	Δ	ΔΑ
Για τα έντονα συναισθήματα που νοιώθω ενώ κάνω τις ασκήσεις που μου αρέσουν.	ΣΑ	Σ	-	Δ	ΔΑ



Για την ευχαρίστηση που νοιώθω ενώ εκτελώ συγκεκριμένες δύσκολες ασκήσεις.	ΣΑ	Σ	-	Δ	ΔΑ
Γιατί θα αισθανόμουν άσχημα αν δεν το έκανα.	ΣΑ	Σ	-	Δ	ΔΑ
Για να δείξω στους άλλους πόσο καλός είμαι στο άθλημά μου.	ΣΑ	Σ	-	Δ	ΔΑ
Για την ευχαρίστηση που νοιώθω καθώς μαθαίνω τεχνικές που δεν είχα ποτέ πριν δοκιμάσει.	ΣΑ	Σ	-	Δ	ΔΑ
Γιατί είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για να διατηρώ καλές σχέσεις με τους (τις) φίλους (-ες) μου.	ΣΑ	Σ	-	Δ	ΔΑ
Γιατί μου αρέσει το αίσθημα να είμαι ολοκληρωτικά “βουτηγμένος” σε αυτήν τη δραστηριότητα.	ΣΑ	Σ	-	Δ	ΔΑ
Γιατί πρέπει να αθλούμαι τακτικά.	ΣΑ	Σ	-	Δ	ΔΑ
Για την ευχαρίστηση της ανακάλυψης νέων στρατηγικών εκτέλεσης.	ΣΑ	Σ	-	Δ	ΔΑ
Συχνά αναρωτιέμαι: Δεν φαίνεται να μπορώ να πετύχω τους στόχους που θέτω για τον εαυτό μου.	ΣΑ	Σ	-	Δ	ΔΑ

<b>Τίτλος της δράσης: Αξιολογώ τη φυσική μου κατάσταση</b>	
<b>Υποσκοπός:</b>	<b>3.3</b> Αξιολογεί αποτελεσματικά την πρόοδό του ως προς την τακτική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες καθώς και αποτελέσματα δοκιμασιών της φυσικής κατάστασής του
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα: <ul style="list-style-type: none"> <li>• γνωρίζουν συνηθισμένες δοκιμασίες πεδίου (τεστ) για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης και ειδικότερα της αερόβιας ικανότητας, της μυϊκής δύναμης, της ευλυγισίας και της ταχύτητας</li> <li>• γνωρίζουν πώς αξιολογείται η σωματική διάπλαση μέσω του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)</li> <li>• γνωρίζουν ποια είναι τα επιθυμητά επίπεδα επιδόσεων σε επιλεγμένες δοκιμασίες και στο ΔΜΣ, που χαρακτηρίζουν σε προσωπικό επίπεδο μια καλή φυσική κατάσταση και προάγουν την υγεία</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• μπορούν να επιλέγουν συγκεκριμένες δοκιμασίες (τεστ) αξιολόγησης παραμέτρων της φυσικής κατάστασης και να τις εκτελούν, καταγράφοντας και αξιολογώντας τις επιδόσεις τους</li> </ul>
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Ποιο είναι το κατάλληλο επίπεδο φυσικής κατάστασης που αποβλέπει στην υγεία και την ποιότητα ζωής και πώς μπορώ να το αξιολογήσω;</i></b>
<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<p><u>Διάρκεια:</u> 3-4 εβδομάδες ή και περισσότερο</p> <p><u>Ομάδες:</u> των 4-6 μαθητών</p> <p><u>Δραστηριότητες:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ορισμός ομάδων</li> <li>• Ανάπτυξη «συμβολαίου και πλάνου εργασίας ομάδας»</li> <li>• Ανάπτυξη «εβδομαδιαίου ημερολογίου δράσης»</li> <li>• Αναζήτηση και επεξεργασία πληροφοριών</li> <li>• Καταγραφή όσο το δυνατόν περισσότερων κατάλληλων τεστ με σκοπό την αξιολόγηση των δεικτών της ΦΚ</li> <li>• Καταγραφή προϋποθέσεων για τη σωστή και ασφαλή εφαρμογή τους, καταγραφή νορμών επίδοσης με βάση ατομικά χαρακτηριστικά</li> <li>• Δοκιμαστική εφαρμογή των τεστ στο σχολικό περιβάλλον (με την καθοδήγηση και τον έλεγχο του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής)</li> <li>• Καταγραφή συμπερασμάτων (αδυναμίες, προβλήματα εφαρμογής-εξοπλισμός-ασφάλεια κτλ, σημεία που απαιτούν προσοχή)</li> </ul> <p><u>Πηγές πληροφόρησης:</u> Ιστοσελίδες στο διαδίκτυο (<a href="http://www.phed.auth.gr/etefaa/mod/folder/view.php?id=606">http://www.phed.auth.gr/etefaa/mod/folder/view.php?id=606</a>), Βιβλία (Κλεισούρας, 1991), Παρουσιάσεις Power Point (π.χ., Κέλλης, Σούλας), Θεωρητικά μαθήματα</p>
<b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διαθέσιμοι χώροι του σχολείου (αυλή, γυμναστήριο)</li> <li>• Εξοπλισμός (στρώματα, ζυγαριά, χρονόμετρα, μετροταινίες, όργανα καταγραφής καρδιακών σφυγμών, Η/Υ, κάρτες καταγραφής επιδόσεων κτλ)</li> </ul>
<b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b>	<p><u>Μέθοδοι διδασκαλίας:</u> ομαδοσυνεργατική διδασκαλία (ΣΕ)</p> <p><u>Συνεργασία:</u> με εκπαιδευτικούς άλλων ειδικοτήτων (π.χ., πληροφορικής), με αθλητικούς συλλόγους, με τις ΣΕΦΑΑ, με έμπειρους και καταρτισμένους προπονητές αθλημάτων</p>
<b>Σύνθεση και εφαρμογή:</b>	Οι μαθητές θα προτείνουν κατάλληλα τεστ αξιολόγησης της ΦΚ (που να είναι έγκυρα, αξιόπιστα και αντικειμενικά και να μπορούν να εφαρμοστούν εύκολα, αποτελεσματικά και με ασφάλεια από τους

	συμμαθητές τους με βάση τις ανάγκες τους και τις συνθήκες του περιβάλλοντός τους)
<b>Παρουσίαση και διάχυση:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αξιολόγηση του προγράμματος (αυτό-αξιολόγηση και ετερο-αξιολόγηση)</li> <li>Αναστοχασμός</li> <li>Ανάπτυξη πλάνου και λίστας ελέγχου της παρουσίασης/επίδειξης της δράσης</li> <li>Παρουσίαση των αποτελεσμάτων στο σύνολο της τάξης ή του σχολείου σε ημέρα παρουσίασης ΣΕ και διάχυση των αποτελεσμάτων (poster, εφημερίδα, περιοδικό, ιστοσελίδα σχολείου). Σημαντικό μέρος της παρουσίασης θα αποτελέσει η επίδειξη στην πράξη (ή σε βίντεο όπου κρίνεται αναγκαίο) σημείων που απαιτούν προσοχή κατά την εφαρμογή των τεστ.</li> </ul> <p>Όλα τα στάδια της δράσης θα υλοποιηθούν με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής</p>
<b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Κάρτα αξιολόγησης <b>Εναλλακτικά</b></li> <li>Ατομικός φάκελος μαθητή, ατομικά παραδοτέα, ερωτηματολόγιο γνώσεων, ερωτηματολόγιο γνώσεων,</li> <li>Καρτέλα: Μ5 - Η άποψή μου για τη δράση (Παράρτημα Α)</li> <li><b>Ομαδική αξιολόγηση</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ομαδικά παραδοτέα <b>Εναλλακτικά</b></li> <li>Αξιολόγηση του συλλογικού έργου, αξιολόγηση της συνεργασίας</li> </ul> </li> </ul>

<p><b>Κάρτα ανάπτυξης-παρουσίασης και αξιολόγησης στοιχείων ΦΚ και δοκιμασιών που προτείνονται, για έλεγχο της ΦΚ των μαθητών με σκοπό την υγεία και την ποιότητα ζωής</b></p> <p>ΟΔΗΓΙΕΣ: συμπληρώνεται από τους μαθητές στο τέλος του ΣΕ και αξιολογείται από τους ίδιους ή από τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής</p> <p>Σημείωση: Τα πεδία που διατίθενται είναι ενδεικτικά και αναπροσαρμόζονται ανάλογα με τον όγκο των πληροφοριών που θα αναπτυχθούν από τους μαθητές</p>			
<b>Στοιχεία ΦΚ (τα αναπτύσσω και εξηγώ τη χρησιμότητά τους)</b>	<b>Δοκιμασίες-τεστ (περιγράψω με συντομία χαρακτηριστικά, απαραίτητο εξοπλισμό, τρόπο εφαρμογής και νόρμες επίδοσης με</b>	<b>Προτείνω την/τις δοκιμασία/ες που θεωρώ πιο κατάλληλη για κάθε στοιχείο ΦΚ (εφικτή, αξιόπιστη, αντικειμενική και έγκυρη) με βάση</b>	<b>Αξιολόγηση</b>

	βάση ατομικά χαρακτηριστικά)		ατομικά χαρακτηριστικά δικά μου και των συμμαθητών μου Εντοπίζω κρίσιμα σημεία που απαιτούν προσοχή και διατυπώνω συμβουλές		
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
<b>Αξιολογώ την ποσότητα και την ποιότητα των πληροφοριών για κάθε γραμμή</b>					
A Άριστα (90,5-100%)	ΛΚ Λίαν καλώς (80,5-90%)	Κ Καλώς (65,5-80%)	ΣΚ Σχεδόν καλώς (47,5-65%)	ΑΝ Κακώς ή ανεπαρκώς <47%	
<b>Συνολική αξιολόγηση</b>					.....%

Παραδείγματα για τον Επιμέρους σκοπό4:Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής

<b>Τίτλος της δράσης: Παίζω τίμια</b>	
<b>Υποσκοπός:</b>	<b>4.1</b> Εφαρμόζει κανόνες, διαδικασίες και απλές πρακτικές που τονίζουν το αθλητικό πνεύμα (ευ αγωνίζεσθαι) σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα: <ul style="list-style-type: none"> <li>• γνωρίζουν τους 5 βασικούς κανόνες του ευ αγωνίζεσθαι (Σεβασμός στους κανόνες του παιχνιδιού, στις αποφάσεις των διαιτητών-κριτών, στον αντίπαλο, στο συμπαίκτη, στους θεατές)</li> <li>• εφαρμόζουν τους κανόνες του ευ αγωνίζεσθαι σε ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων με την άμεση καθοδήγηση και επίβλεψη του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής</li> </ul>
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Ποιο είναι το νόημα και η αξία του «ευ αγωνίζεσθαι» και τι σημαίνει αυτό στην πράξη;</i></b>
<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<p><u>Διάρκεια:</u> 2 μαθήματα</p> <p><u>Ομάδες:</u>4 ομάδες των 4-6 μαθητών</p> <p><u>Δραστηριότητα:</u> Μίνι πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης εντός τμήματος.Στο πρώτο μάθημα παίζονται οι ημιτελικοί αγώνες και στο δεύτερο ο μικρός και ο μεγάλος τελικός. Τα παιχνίδια παίζονται με την άμεση επίβλεψη και καθοδήγηση του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής (σε ρόλο διαιτητή). Οι μαθητές των ομάδων που δεν παίζουν καταγράφουν τις συμπεριφορές των συμμαθητών τους στη διάρκεια του παιχνιδιού χρησιμοποιώντας την Καρτέλα συστηματικής παρατήρησης εφαρμογής κανόνων ευ-αγωνίζεσθαι.Κάθε μαθητής-παρατηρητής αναλαμβάνει και παρατηρεί έναν συμμαθητή του που παίζει. Οι μαθητές παίρνουν επιπλέον πόντους αν εφαρμόζουν τις αρχές του ευ αγωνίζεσθαι και αρνητική βαθμολογία αν όχι. Οι πόντοι αυτοί θα υπολογιστούν στο τέλος στο σκορ της κάθε ομάδας.Επίσης, μπορεί να ανακηρυχτεί και η νικήτρια ομάδα στο ευ-αγωνίζεσθαι καθώς και οι μαθητές με την καλύτερη αγωνιστική συμπεριφορά. Στο τέλος κάθε μαθήματος γίνεται συζήτηση για την αξία του ευ-αγωνίζεσθαι.</p> <p><u>Επιπρόσθετη δραστηριότητα εκτός σχολείου:</u> Ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής αναθέτει στους μαθητές σε μικρές ομάδες να συλλέξουν υλικό (π.χ. φωτογραφίες, στιγμιότυπα, δηλώσεις προπονητών, παικτών,</p>

	<p>παραγόντων) σχετικό με την εφαρμογή ή όχι των κανόνων του ευ αγωνίζεσθαι και να το κατατάξουν σε πέντε κατηγορίες ανάλογα με το αν συμφωνεί ή όχι με τις αντίστοιχες αρχές του ευ αγωνίζεσθαι. Επίσης να σχολιάσουν κριτικά το υλικό, να διατυπώσουν ένα θετικό μήνυμα για την εφαρμογή των κανόνων του ευ-αγωνίζεσθαι, και τα παραδίδουν σε μορφή εργασίας στον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.</p> <p><u>Πηγές πληροφόρησης:</u> Διαδίκτυο, βιβλία, εφημερίδες, τηλεόραση, ραδιόφωνο</p>
<b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Γήπεδο καλαθοσφαίρισης, μπάλες καλαθοσφαίρισης, σφυρίχτρα</li> <li>• Καρτέλα συστηματικής παρατήρησης εφαρμογής κανόνων ευ-αγωνίζεσθαι (για τους μαθητές)</li> </ul>
<b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b>	<p>Δίνεται έμφαση στη συμμετοχή όλων των μαθητών (παρατηρητών και παικτών), στην προσπάθεια και στο τίμιο παιχνίδι</p>
<b>Σύνθεση και εφαρμογή:</b>	<p>Οι μαθητές της κάθε ομάδας παρατήρησης συγκεντρώνουν τα επιμέρους σκορ της κάθε ομάδας και το ανακοινώνουν στην τάξη. Τα αποτελέσματα των παρατηρήσεων αποτελούν τα βάση για σχετική συζήτηση</p>
<b>Παρουσίαση και διάχυση:</b>	<p>Με βάση το υλικό που συγκέντρωσαν οι μαθητές στην Επιπρόσθετη δραστηριότητα δημιουργούν ένα κολάζ (αρνητικές σε αντιδιαστολή με θετικές συμπεριφορές ευ-αγωνίζεσθαι), συνθέτουν τα δικά τους μηνύματα και τα παρουσιάζουν στο υπόλοιπο σχολείο (π.χ. τα τοποθετούν στον πίνακα ανακοινώσεων ή στο γυμναστήριο και τα αναρτούν στην ιστοσελίδα του σχολείου)</p>
<b>Παραλλαγές:</b>	<p>Αντί για παιχνίδι καλαθοσφαίρισης μπορεί οι μαθητές να παίξουν οποιοδήποτε ομαδικό παιχνίδι ή δραστηριότητα</p>
<b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συστηματική παρατήρηση από συμμαθητές της εφαρμογής των κανόνων ευ αγωνίζεσθαι στη διάρκεια ομαδικού παιχνιδιού (χρήση της καρτέλας συστηματικής παρατήρησης εφαρμογής κανόνων ευ-αγωνίζεσθαι)</li> <li>• Εργασία συλλογής, κατάταξης και σχολιασμού συμπεριφορών ευ-αγωνίζεσθαι</li> </ul>

Καρτέλα συστηματικής παρατήρησης εφαρμογής κανόνων ευ-αγωνίζεσθαι (για τους μαθητές)				
Όνομα παρατηρητή:		Όνομα παρατηρούμενου:		
<p><b>ΟΔΗΓΙΕΣ:</b> Παρατήρησε αν ο συμμαθητής σου επιδεικνύει τις παρακάτω συμπεριφορές στη διάρκεια του παιχνιδιού. Βάλτε ένα «+» για τη θετική επίδειξη της συμπεριφοράς και ένα «-» για την αρνητική. Στο τέλος συγκέντρωσε τα «+» και τα «-». Για κάθε «+» προστίθενται δύο πόντοι, για κάθε «-» αφαιρείται ένας πόντος. Υπολόγισε το τελικό σκορ του συμμαθητή σου και γράψτον στο σχετικό πεδίο</p>				
Συμπεριφορά	Εμφάνιση συμπεριφοράς	Σύνολο		Σκορ
		+	-	
Αποδέχεται χωρίς διαμαρτυρία τις αποφάσεις του διαιτητή				
Παίζει σύμφωνα με τους κανόνες του παιχνιδιού				
Επαινεί όποιον σκοράρει ή κάνει μια καλή ενέργεια				
Δίνει φιλικό χτύπημα στην πλάτη στον συμπαίκτη που αποτυγχάνει ή αστοχεί				
Δίνει πάσες σε συμπαίκτες				
Πανηγυρίζει χωρίς να προκαλεί με χειρονομίες τους αντιπάλους και θεατές				
Προσέχει τη σωματική ακεραιότητα των αντιπάλων				
<b>Συνολικό σκορ</b>				

Τίτλος της δράσης: Γνωρίζω νέα παιχνίδια και δραστηριότητες	
<b>Υποσκοπός:</b>	<b>4.2</b> Επιδεικνύει σεβασμό στη διαφορετικότητα και κατανόηση του άλλου φύλου
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	<p>Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>είναι σε θέση να συμμετέχουν με μαθητές αντίθετου φύλου, διαφορετικής εθνικότητας ή ικανότητας ως συμπαίκτες ή αντιπάλους σε ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων</li> <li>συμμετέχουν σε ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων που εμπεριέχουν το στοιχείο της διαφορετικότητας ως προς το φύλο, την εθνικότητα και την ικανότητα</li> </ul>
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<i>Έχουν όλα τα άτομα το δικαίωμα της συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες για τη βελτίωση της υγείας και ποιότητας ζωής;</i>

<p><b>Περιγραφή της ιδέας:</b></p>	<p><u>Διάρκεια:</u> 5-8 μαθήματα  <u>Ομάδες:</u> των 4-6 μαθητών  <u>Δραστηριότητα:</u> Ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής επιλέγει και διδάσκει ένα άθλημα ή μια αθλητική δραστηριότητα που είναι σχετικά άγνωστη στους μαθητές (π.χ. χόκεϊ επί χόρτου). Σε κάθε μάθημα οι μαθητές διδάσκονται και ασκούνται στις βασικές δεξιότητες του νέου αθλήματος και στη συνέχεια τις εφαρμόζουν σε τροποποιημένες αγωνιστικές καταστάσεις σε μικρές υποομάδες. Οι ομάδες αυτές είναι μικτές και ανομοιογενείς και σχηματίζονται με τυχαίο τρόπο (π.χ. κλήρωση) ώστε σε κάθε μάθημα η σύνθεση των ομάδων να διαφέρει  <u>Ενδεικτική διόρθωση μαθημάτων:</u>  Μάθημα 1: Εισαγωγή στο παιχνίδι, πιάσιμο μπάστανιού, μεταφορά μπάλας και προσπέρασμα αντιπάλου  Μάθημα 2: Μεταβίβαση και υποδοχή μπάλας  Μάθημα 3: Κλέψιμο - μπλοκάρισμα μπάλας  Μάθημα 4: Πέναλτι  Μάθημα 5-6: Επανάληψη και συνδυασμός δεξιοτήτων  Μάθημα 7-8: Οι μαθητές χωρίζονται σε τέσσερις υποομάδες και παίζουν το παιχνίδι σε μίνι πρωτάθλημα εντός του τμήματος (ημιτελικό, μικρός και μεγάλος τελικός)  <u>Επιπρόσθετη δραστηριότητα εκτός σχολείου:</u> Συλλογή στοιχείων για το νέο άθλημα (κανονισμοί, ιστορικά στοιχεία, διάσημοι αθλητές, κτλ.)  <u>Πηγές πληροφόρησης:</u> Διαδίκτυο, βιβλία, εφημερίδες, περιοδικά, προπονητές και αθλητές αθλήματος</p>
<p><b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Γήπεδο (μπορεί να χρησιμοποιηθεί το γήπεδο ποδοσφαίρου ή χάντμπολ ή να σχεδιαστεί νέο), μπάστουνια (εναλλακτικά μπορεί να χρησιμοποιηθούν ρακέτες), μικρή μπάλα</li> <li>• Καρτέλα Μ5-Η άποψη μου για τη δράση(Παράρτημα Α)</li> </ul>
<p><b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b></p>	<p>Η επιλογή άγνωστης δραστηριότητας γίνεται για να αμβλυνθούν οι διαφορές στην ικανότητα των μαθητών λόγω της επίδρασης της προηγούμενης γνώσης και εμπειρίας.  Οι ομάδες είναι μικτές και ανομοιογενείς και αλλάζουν σε κάθε μάθημα. Ο σχηματισμός των ομάδων πρέπει να γίνεται με τυχαίο τρόπο ώστε να δίνεται η ευκαιρία σε όλους τους μαθητές να αλληλεπιδράσουν με συμμαθητές τους του αντίθετου φύλου, διαφορετικής εθνικότητας ή ικανότητας  <u>Μέθοδοι διδασκαλίας:</u> παραγγέλματος, πρακτικό, αμοιβαίο στυλ διδασκαλίας  <u>Ασφάλεια μαθητών:</u> το μπάστουνι πηγαίνει μόνο στη μπάλα, απαγορεύεται η σωματική επαφή με τον αντίπαλο  <u>Συνεργασία:</u> Αν υπάρχει δυνατότητα, προσκαλούμε έναν αθλητή ή έναν προπονητή για να δείξει στους μαθητές</p>



	το νέο άθλημα
<b>Παρουσίαση και διάχυση:</b>	Αγώνας επίδειξης: Οι μαθητές παίζουν ένα παιχνίδι επίδειξης παρουσία όλων των μαθητών του σχολείου (π.χ. στην ημέρα σχολικού αθλητισμού). Στη συνέχεια οργανώνονται σταθμοί εξάσκησης και οι μαθητές διδάσκουν στους συμμαθητές τους των άλλων τάξεων το νέο άθλημα. Σε κάθε σταθμό μπορούν να έχουν ετοιμάσει αφίσες με τις βασικές δεξιότητες του αθλήματος, φάσεις από αγώνες, το γήπεδο και τα υλικά, τους κανονισμούς (στοιχεία τα οποία έχουν συλλέξει οι μαθητές στην επιπρόσθετη δραστηριότητα) Εναλλακτικά: Δημιουργία φυλλαδίου με τα στοιχεία για το νέο άθλημα που έχουν συλλέξει οι μαθητές. Το φυλλάδιο μπορεί να είναι έντυπο ή/και ηλεκτρονικό και να αναρτηθεί και στην ιστοσελίδα του σχολείου
<b>Παραλλαγές:</b>	Εφαρμογή της δράσης με άλλα αθλήματα που δεν είναι διαδεδομένα στη χώρα μας (π.χ. μπέιζμπολ, μπάντμιντον)
<b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Οι μαθητές καταγράφουν και αξιολογούν σκέψεις, συναισθήματα και προβληματισμούς σχετικές με τη συμμετοχή τους στο νέο άθλημα(Καρτέλα Μ5 - Η άποψή μου για τη δράση)</li> </ul>

<b>Τίτλος της δράσης: «Όλοι γυμναστές»</b>	
<b>Υποσκοπός:</b>	<b>4.3</b> Επιδεικνύει ηγετικές ικανότητες και υπευθυνότητα ως προς τους στόχους που θέτει και τους ρόλους που αναλαμβάνει
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα: <ul style="list-style-type: none"> <li>είναι σε θέση να αναλαμβάνουν και να φέρουν εις πέρας ρόλους και ευθύνες που τους έχουν ανατεθεί από τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής στο πλαίσιο σχεδιασμού, οργάνωσης και εφαρμογής ποικιλίας αθλητικών δραστηριοτήτων</li> </ul>
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Γιατί είναι σημαντικό να αναλαμβάνω ρόλους και να επιδεικνύω υπευθυνότητα;</i></b>

<p><b>Περιγραφή της ιδέας:</b></p>	<p><u>Διάρκεια:</u> 2-4 μαθήματα  <u>Ομάδες:</u> των 4-6 μαθητών  <u>Δραστηριότητα:</u> Ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής αναθέτει σε μαθητές με ιδιαίτερα προσόντα και γνώσεις να παρουσιάσουν στην τάξη και να διδάξουν στους συμμαθητές τους μια αθλητική δραστηριότητα, χορό, άθλημα που το γνωρίζουν καλά και δεν χρησιμοποιείται συχνά στο μάθημα της φυσικής αγωγής (π.χ. parkour, σκέιτμπορντ, μοντέρνους χορούς, πολεμικές τέχνες, αερόμπικ, योगακτλ). Οι μαθητές μπορούν να αναλάβουν ατομικά ο καθένας ή σε συνεργασία με έναν-δύο συμμαθητές τους τη διδασκαλία σε μια μικρή ομάδα συμμαθητών τους (π.χ. 4-5 μαθητές).  <u>Ενδεικτική οργάνωση:</u> Σε κάθε μάθημα οργανώνονται δύο ως τρεις σταθμοί εξάσκησης. Σε κάθε σταθμό διδάσκεται διαφορετική δραστηριότητα ή άθλημα και οι μαθητές αλλάζουν κυκλικά. Ανάλογα με τη δραστηριότητα, το άθλημα και τις επιμέρους δεξιότητες που θα διδαχθούν μπορεί να αφιερωθεί και δεύτερο μάθημα στις ίδιες δραστηριότητες. Στο επόμενο μάθημα αναλαμβάνουν άλλοι μαθητές να διδάξουν.          Ο προγραμματισμός των αντικειμένων των μαθημάτων και των ημερομηνιών που θα διδάξει κάθε μαθητής γίνεται πριν την έναρξη της δράσης με τη βοήθεια της καρτέλας Μ3  <u>Πηγές πληροφόρησης:</u> Διαδίκτυο, βιβλία, περιοδικά (για συλλογή στοιχείων για τα αθλήματα και τις δραστηριότητες που θα διδάξουν οι μαθητές)</p>
<p><b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αθλητικό υλικό ανάλογα με τις δραστηριότητες που θα επιλεγούν</li> <li>• Καρτέλες: Μ1 - Προσωπικό συμβόλαιο, Μ3 - Εβδομαδιαίο ημερολόγιο δράσης(Παράρτημα Α)</li> </ul>
<p><b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b></p>	<p>Ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής ενθαρρύνει και καθοδηγεί όλους τους μαθητές να αναλάβουν το ρόλο του δασκάλου. Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιηθούν και ως βοηθοί στη διδασκαλία ή να παρουσιάσουν στοιχεία (π.χ. κανονισμοί, πώς παίζεται) για τη δραστηριότητα ή το άθλημα  <u>Μέθοδοι διδασκαλίας:</u> Πρακτικό στυλ διδασκαλίας, αμοιβαία διδασκαλία  <u>Ασφάλεια μαθητών:</u> Ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής ελέγχει, πριν τη διδασκαλία, την ασφάλεια των δραστηριοτήτων ή των πιθανών υλικών που θα χρησιμοποιηθούν από τους μαθητές</p>
<p><b>Παρουσίαση και διάχυση:</b></p>	<p>Επίδειξη των νέων δραστηριοτήτων στους μαθητές άλλων τάξεων του σχολείου</p>
<p><b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αξιολόγηση συμμαθητή σε ρόλο δασκάλου (από τους συμμαθητές που διδάχθηκαν από τον συγκεκριμένο μαθητή)</li> <li>• Ημερολόγιο μαθητή (καταγραφή εμπειριών, σκέψεων, συναισθημάτων από την ανάληψη και υλοποίηση του ρόλου του δασκάλου)</li> </ul>

<b>Ημερολόγιο μαθητή (σε ρόλου δασκάλου)</b>		
<b>ΟΔΗΓΙΕΣ:</b> Χρησιμοποίησε την καρτέλα αυτή για να καταγράψεις τις ενέργειες, τις σκέψεις, τα συναισθήματα από το ρόλο σου ως δάσκαλος μιας αθλητικής δραστηριότητας, τόσο στη διάρκεια της προετοιμασίας όσο και στην πραγματοποίηση της διδασκαλίας		
	Στην προετοιμασία της διδασκαλίας	Στη διδασκαλία
Τι πρέπει να κάνω		
Τι σκέφτηκα		
Πώς αισθάνθηκα		
Πώς πήγε		
Τι θα άλλαζα		

<b>Καρτέλα αξιολόγησης συμμαθητή σε ρόλου δασκάλου</b>	
Όνοματεπώνυμο αξιολογητή:	Όνοματεπώνυμο μαθητή-δασκάλου:
<b>ΟΔΗΓΙΕΣ:</b> Αξιολόγησε το συμμαθητή σου στο ρόλο του δασκάλου βάζοντας σε κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις έναν από τους ακόλουθους αριθμούς που σημαίνουν: 3: Πάρα πολύ, 2: Αρκετά, 1: Λίγο, 0: Καθόλου	
Ο συμμαθητής μου στο ρόλο του δασκάλου ....	Σκορ
μου έδειξε τη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων	
μου έδινε πληροφορίες για την απόδοσή μου	
έδειχνε ενδιαφέρον και ενίσχυε την προσπάθειά μου	
με βοήθησε όταν χρειάστηκε στην εκτέλεση των ασκήσεων	
φρόντισε για την ασφαλή εξάσκησή μου	

ήταν προετοιμασμένος για τη διδασκαλία (π.χ. υλικά, ασκήσεις)	
είχε υπομονή και έδειχνε σεβασμό προς τους μαθητές	

<b>Τίτλος της δράσης: Jigsaw:Γίνομαι ειδικός και διδάσκω</b>	
<b>Υποσκοπός:</b>	<b>4.4</b> Επιδεικνύει πνεύμα συνεργασίας σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων και αναπτύσσει θετικές κοινωνικές σχέσεις
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	<p>Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• γνωρίζουν τη σημασία της παροχής θετικής ανατροφοδότησης και υποστήριξης στους συμμαθητές στο πλαίσιο εξάσκησης σε ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων</li> <li>• είναι σε θέση να δίνουν στους συμμαθητές τους (αλλά και να λαμβάνουν) θετική ανατροφοδότηση και υποστήριξη για να πετύχουν τους στόχους τους σε μια ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων</li> <li>• είναι σε θέση να αλληλεπιδρούν θετικά και να αναπτύσσουν θετικές σχέσεις με τους συμμαθητές τους στο πλαίσιο συνεργατικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής</li> </ul>
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Τι σημαίνει συνεργασία, γιατί είναι σημαντική και πώς την αναπτύσσω;</i></b>
<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<p><u>Διάρκεια:</u> 2-4 μαθήματα  <u>Ομάδες:</u> Ανομοιογενείς ομάδες των 4-5 μαθητών  <u>Δραστηριότητα:</u> Οι μαθητές μαθαίνουν μια δεξιότητα ενός αθλήματος, γίνονται ειδικοί και στη συνέχεια διδάσκουν στους συμμαθητές της ομάδας τους τη νέα δεξιότητα που έμαθαν. Στην καρτέλα οργάνωσης της δράσης περιγράφεται η διαδικασία σχηματισμού των ομάδων και ένα παράδειγμα της εφαρμογής της δράσης στο άθλημα του Μπάντμιντον                      Η δράση μπορεί να γίνει σε δύο ως τέσσερα μαθήματα (1-2 μαθήματα για την μάθηση των νέων δεξιοτήτων και 1-2 για τη διδασκαλία τους στο πλαίσιο της κάθε ομάδας. Επίσης, μετά τη μάθηση των βασικών δεξιοτήτων μπορεί να διεξαχθεί και μίνι πρωτάθλημα εντός του τμήματος</p>

	<u>Πηγές πληροφόρησης:</u> Διαδίκτυο, βιβλία, προπονητές αθλημάτων
<b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αθλητικό υλικό ανάλογα με το άθλημα (π.χ. Μπάντμιντον: ρακέτες, φτερά)</li> <li>• Καρτέλα οργάνωσης της δράσης (δομή Jigsaw)</li> <li>• M1 – Προσωπικό συμβόλαιο(Παράρτημα Α)</li> </ul>
<b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b>	<p>Προτείνεται να επιλεγεί ένα σχετικά άγνωστο άθλημα, ώστε οι μαθητές να είναι αρχάριοι και έτσι να γίνονται ειδικοί και να διδάσκουν στους συμμαθητές τους τη νέα δεξιότητα που έμαθαν</p> <p>Ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής υποστηρίζει, καθοδηγεί και παρακολουθεί την όλη διαδικασία</p> <p><u>Μέθοδοι διδασκαλίας:</u> Πρακτικό συγλ, συνεργατική μάθηση</p> <p><u>Συνεργασία:</u> Με αθλητές και προπονητές αθλημάτων</p>
<b>Παραλλαγές:</b>	Η δομή οργάνωσης Jigsaw μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε άλλα αθλήματα, ιδιαίτερα σε αθλήματα και δραστηριότητες που δεν είναι γνωστά στους μαθητές
<b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αξιολόγηση διδασκαλίας από συμμαθητές της ομάδας (Κλίμακα αξιολόγησης της διδασκαλίας από τους συμμαθητές τους στο πλαίσιο της δομής Jigsaw)</li> <li>• Αξιολόγηση της δράσης Jigsaw (Καρτέλα M5 - Η άποψή μου για τη δράση)</li> </ul>

**Καρτέλα εφαρμογής ενότητας μαθημάτων με τη δομή Jigsaw στο άθλημα του Μπάντμιντον**

<p><b>ΟΔΗΓΙΕΣ:</b> Σχηματίζουμε 5 ανομοιογενείς ομάδες των 5 μαθητών (Ομάδα 1-5). Κάθε μαθητής παίρνει έναν αριθμό από το 1 ως το 5 (ο αριθμός των ομάδων εξαρτάται από το συνολικό αριθμό των μαθητών στο κάθε τμήμα. Στην περίπτωση που δεν μπορεί να σχηματιστούν ομάδες με ίσο αριθμό μαθητών, ορισμένοι μαθητές έχουν τον ίδιο αριθμό, μαθαίνουν την ίδια δεξιότητα και τη διδάσκουν μαζί στους συμμαθητές τους). Στη συνέχεια οι μαθητές με τον ίδιο αριθμό σχηματίζουν νέες ομάδες(Ομάδα Α-Ε, π.χ. οι μαθητές με τον αριθμό 1 σχηματίζουν την ομάδα Α). Οι μαθητές των νέων ομάδων διδάσκονται από τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής και ασκούνται για να μάθουν μια νέα δεξιότητα ή τους κανονισμούς του αθλήματος ή στοιχεία τακτικής ή στρατηγικής του παιχνιδιού. Για τη διδασκαλία αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθούν καρτέλες με οδηγίες για την εκτέλεση της κάθε δεξιότητας και για την εξάσκησή της. Στη συνέχεια οι μαθητές επιστρέφουν στις αρχικές τους ομάδες και ο κάθε μαθητής διδάσκει στους</p>						
		ΟΜΑΔΑ 1	ΟΜΑΔΑ 2	ΟΜΑΔΑ 2	ΟΜΑΔΑ 4	ΟΜΑΔΑ 5
	Ομάδα Α	Μαθητής 1	Μαθητής 1	Μαθητής 1	Μαθητής 1	Μαθητής 1
	Ομάδα Β	Μαθητής 2	Μαθητής 2	Μαθητής 2	Μαθητής 2	Μαθητής 2
	Ομάδα Γ	Μαθητής 3	Μαθητής 3	Μαθητής 3	Μαθητής 3	Μαθητής 3
	Ομάδα Δ	Μαθητής 4	Μαθητής 4	Μαθητής 4	Μαθητής 4	Μαθητής 4
Ομάδα Ε	Μαθητής 5	Μαθητής 5	Μαθητής 5	Μαθητής 5	Μαθητής 5	

υπόλοιπους το νέο στοιχείο που έμαθε για το άθλημα και στο οποίο είναι πιο ειδικός από τους άλλους. Στο τέλος οι μαθητές παίζουν σε μικρές ομάδες το νέο άθλημα

Παράδειγμα εφαρμογής της δομής Jigsaw στο άθλημα του Μπάντμιντον:

Ομάδα Α: Σερβίς για το απλό και το διπλό

Ομάδα Β: Κτυπήματα στο δίχτυ (Drop, Lift, Kill)

Ομάδα Γ: Κτυπήματα από το πίσω μέρος του γηπέδου (Clear, Drop, Smash)

Ομάδα Δ: Κτυπήματα Flat, Drive, Push

Ομάδα Ε: Κανονισμοί αθλήματος – τακτική (στο μονό και διπλό)

**Κλίμακα αξιολόγησης<sup>4</sup> της διδασκαλίας από τους συμμαθητές τους στο πλαίσιο της δομής Jigsaw**

Όνοματεπώνυμο:

Τάξη:

**ΟΔΗΓΙΕΣ:** Για κάθε έναν από τους συμμαθητές σου χωριστά, σημείωσε με έναν από τους παρακάτω αριθμούς, τη γνώμη σου για τη στάση του ή τη συμπεριφορά που επέδειξε στη διάρκεια της δράσης: 3: Πάρα πολύ, 2: Αρκετά, 1: Λίγο, 0: Καθόλου

Μαθητής 1:

Ο συμμαθητής μου ...	Συμμαθητής 2	Συμμαθητής 3	Συμμαθητής 4	Συμμαθητής 5
1. γνώριζε τα βασικά σημεία της νέας δεξιότητας-θέματος				
2. βοήθουσε τους συμμαθητές της ομάδας να μάθουν τη νέα δεξιότητα-θέμα που δίδαξε				
3. επικοινωνούσε αποτελεσματικά με τους συμμαθητές της ομάδας				
4. επέδειξε υπομονή και σεβασμό προς τους συμμαθητές της ομάδας				
<b>Τελικό σκορ</b>				

<sup>4</sup> Προς αποφυγήν παρανοήσεων, τέτοια ερωτηματολόγια δεν προτείνονται να χρησιμοποιούνται για λόγους βαθμολόγησης του μαθητή, αλλά για λόγους ανατροφοδότησης του μαθητή, για λόγους διάγνωσης, όπως επίσης και για να δώσουμε μια αφορμή για συζήτηση και πιθανό έναυσμα για περαιτέρω δράσεις προς όφελος των μαθητών.

## Ειδικότερες οδηγίες και παραδείγματα για τη Β' Λυκείου

Σ' αυτό το μέρος θα βρείτε: α) την ανάπτυξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στη Β' Λυκείου, τα οποία πηγάζουν από τους Επιμέρους σκοπούς και υποσκοπούς του Προγράμματος Σπουδών (η ανάπτυξη αυτή έχει γίνει με βάση τη μεθοδολογία του αντίστροφου σχεδιασμού) και β) διδακτικές προσεγγίσεις, ιδέες και πρακτικά παραδείγματα με βάση την προηγούμενη ανάπτυξη για τη Β' Λυκείου.

### Ανάπτυξη μαθησιακών αποτελεσμάτων για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στη Β' Λυκείου

Β' ΛΥΚΕΙΟΥ	B_E1_1.1 <sup>5</sup>
<p><b>Επιμέρους σκοπός 1: Επιδεικνύει ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</b></p>	
<p><b>Υποσκοπός 1.1: Διατηρεί κινητικές δεξιότητες που έχει ήδη διδαχθεί και τις αναπτύσσει περαιτέρω προκειμένου να εκτελέσει πιο σύνθετες ή πολύπλοκες δεξιότητες.</b></p>	
<p><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Νέες κινητικές δεξιότητες που θα συμπληρώνουν και θα βελτιώνουν τις ήδη εκμαθημένες τεχνικές στα διάφορα αθλήματα-δραστηριότητες.</li> </ul> <p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εφαρμόζουν νέες δεξιότητες σε μια ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων με την έμμεση επίβλεψη του εκπαιδευτικού.</li> <li>• Να ασκούνται σε αθλητικές δραστηριότητες με διαφοροποιημένο δείκτη δυσκολίας προσαρμοσμένο στις ανάγκες τους με την υποστήριξη των συμμαθητών τους και με την έμμεση επίβλεψη του εκπαιδευτικού.</li> </ul>	
<p><b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b></p>	
<p><b>Κατανόηση συνεπειών της λανθασμένης εφαρμογής των τεχνικών δεξιοτήτων</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Για κάθε λάθος εφαρμογή μιας τεχνικής δεξιότητας να γράψουν - αναφέρουν τις αρνητικές πιθανές συνέπειες.</li> <li>• Να συλλέξουν σχετικό υλικό για τη διόρθωση των λαθών που να αναφέρεται στην εφαρμογή της σωστής τεχνικής στα αθλήματα.</li> </ul> <p><b>Εφαρμογή σωστών τεχνικών δεξιοτήτων</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συστηματική παρατήρηση από εκπαιδευτικό ή συμμαθητές της εφαρμογής των σωστών τεχνικών με χρήση ειδικής καρτέλας διόρθωσης λαθών.</li> </ul>	

<sup>5</sup> Ο κωδικός αυτός δείχνει τον υποσκοπό που αναπτύσσεται στο συγκεκριμένο πίνακα. Για παράδειγμα, το B\_E1\_1.1 σημαίνει ότι στον παρόντα πίνακα αναπτύσσεται για τη Β' Λυκείου ο Υποσκοπός 1.1 που είναι μέρος του επιμέρους σκοπού 1.

- Οι μαθητές καταγράφουν – αναφέρουν τα σημεία κλειδιά για την σωστή εφαρμογή μιας τεχνικής δεξιότητας.

#### Επίλυση προβλημάτων - αξιολόγηση:

- Συστηματική παρατήρηση του τρόπου με τον οποίο επιλύονται [τα προβλήματα – λάθη στην τεχνική κατά τη διάρκεια των ασκήσεων από εκπαιδευτικό ή συμμαθητές στη διάρκεια των αγωνιστικών δραστηριοτήτων] με χρήση ειδικής καρτέλας.

#### Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας

- **ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:** οι μαθητές συμμετέχουν σε ομαδική δραστηριότητα (π.χ. μίνι πρωτάθλημα στην πετοσφαίριση) σε επίπεδο τμήματος με την έμμεση επίβλεψη του εκπαιδευτικού και με τους συμμαθητές τους συμμετέχοντας εναλλάξ σε ρόλο διαιτητή, γραμματείας, παικτών κτλ.
- «Όλοι διαιτητές»: Οι μαθητές παίζουν ομαδικό παιχνίδι ή δραστηριότητα σε μικρές ομάδες. Όλοι οι μαθητές, ανά τακτά χρονικά διαστήματα εναλλάσσονται στον ρόλο του διαιτητή.
- Οι μαθητές συλλέγουν σχετικό υλικό σε ΜΜΕ και θα συσχετίσουν την εφαρμογή των σωστών τεχνικών με την πιθανότητα επιτυχίας π.χ. κατάκτηση ενός πόντου μετά από ένα καλό κυματιστό σερβίς από πάνω.

#### Επιπρόσθετες Δραστηριότητες

- Αναζήτηση στο διαδίκτυο και στα ΜΜΕ πληροφοριών που μπορούν να τους βοηθήσουν στην σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων. Χρήση τεχνολογίας για την εύρεση ασκησιολογίου και βίντεο για την ανάλυση της σωστής τεχνικής προσέχοντας τα σημεία κλειδιά.

#### Υλικό που θα χρειαστεί να κατασκευαστεί (ενδεικτικά) για την υλοποίηση στην πράξη

**Καρτέλα καταγραφής και αξιολόγησης της σωστής εκτέλεσης των τεχνικών:** Οι βασικοί κανόνες της αξιολόγησης της σωστής εκτέλεσης μιας τεχνικής.

Η καταγραφή γίνεται κατά κύριο λόγο σε 4-βάθμια κλίμακα (0=κακή εκτέλεση, χάνει τη μπάλα, πόντος για τον αντίπαλο, 1=μέτρια εκτέλεση, περιορισμένη κίνηση, δυσκολία συνέχισης της φάσης ή του παιχνιδιού, 2=καλή εκτέλεση μικρή δυσκολία συνέχισης της φάσης /η του παιχνιδιού λόγω της εκτέλεσης της τεχνικής 3= πολύ καλή-άριστη εκτέλεση της τεχνικής δεξιότητας) ή καταγραφή συχνότητας εμφάνισης της συμπεριφοράς

Στην Γ λυκείου ίσως η καρτέλα αυτή θα χρειαστεί να συμπληρωθεί από τους ίδιους σαν κριτήριο αυτοαξιολόγησης<sup>6</sup>.

#### Καρτέλα συστηματικής παρατήρησης της τεχνικής εκτέλεσης:

Για το είδος της τεχνικής (για κανονισμούς, για τρόπο παιχνιδιού), με ποιον (συμπαίκτη, αντίπαλο, διαιτητή, προπονητή), πώς επιλύθηκε το πρόβλημα, τι συνέπειες είχε η κακή εκτέλεση της τεχνικής, τι προτείνεται στο μέλλον.

<sup>6</sup> Προς αποφυγήν παρανοήσεων, τέτοια ερωτηματολόγια δεν προτείνονται να χρησιμοποιούνται για λόγους βαθμολόγησης του μαθητή, αλλά για λόγους ανατροφοδότησης του μαθητή, για λόγους διάγνωσης, όπως επίσης και για να δώσουμε μια αφορμή για συζήτηση και πιθανό έναυσμα για περαιτέρω δράσεις προς όφελος των μαθητών.



B' ΛΥΚΕΙΟΥ	B_E1_1.2
<p><b>Επιμέρους σκοπός 1: Επιδεικνύει ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</b></p>	
<p><b>Υποσκοπός 1.2: Αναπτύσσει νέες δεξιότητες σε καινούριες φυσικές δραστηριότητες (αθλήματα, χορούς κτλ).</b></p>	
<p><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εναλλακτικές μορφές αθλητισμού (π.χ., ποδηλασία, αναρρίχηση).</li> <li>• Τη διαδικασία απόκτησης δεξιοτήτων (π.χ., τα στάδια μάθησης, το ρόλο της ανατροφοδότησης, τη μεταφορά κινητικών προτύπων).</li> <li>• Ότι η ανάπτυξη των δεξιοτήτων ισορροπία, χρόνος αντίδρασης, επιδεξιότητα, συναρμογή, εκρηκτική δύναμη και ταχύτητα σχετίζεται με την αύξηση των επιπέδων απόδοσης σε αθλητικές δραστηριότητες (π.χ., γυμναστική, χορό, ρυθμική).</li> </ul> <p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να χρησιμοποιούν γνώσεις και αποκτημένες κινητικές δεξιότητες στην ανάπτυξη και διεξαγωγή ενός καινούργιου παιχνιδιού στις συνθήκες και με τον εξοπλισμό που παρέχεται στο σχολείο τους.</li> <li>• Να εφαρμόζουν αρχές μηχανικής και προπονητικής ώστε να τελειοποιήσουν την τεχνική και κατά επέκταση την αποτελεσματικότητα των δεξιοτήτων τους σε καινούριες δραστηριότητες (π.χ., η εφαρμογή περιστροφής στη μπάλα στα χτυπήματα σε αθλήματα ρακέτας).</li> <li>• Αξιοποιώντας κατάλληλες πηγές, να διοργανώνουν σε συνεργασία με συμμαθητές τους μια αθλητική εκδήλωση στο χώρο του σχολείου ή έξω από αυτόν με έμφαση στην προβολή και προώθηση καινούργιων αθλημάτων και μορφών φυσικής δραστηριότητας.</li> </ul>	
<p><b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b></p>	
<p><b>Αξιολόγηση των γνώσεων:</b> (α) στην ανάπτυξη ενός καινούργιου παιχνιδιού, (β) αρχών κινητικής μάθησης και προπονητικής στην απόκτηση μιας καινούργιας δεξιότητας και στη μεταφορά κινητικών προτύπων σε εκμάθηση νέων δεξιοτήτων, (γ) αρχών βιομηχανικής στην απόδοση ψηλού επιπέδου σε καινούριες δεξιότητες, (δ) αξιοποίησης τεχνολογίας και (ε) εναλλακτικών μορφών αθλητισμού.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σύντομες ερωτήσεις από τον εκπαιδευτικό ΦΑ κατά τη διάρκεια του μαθήματος.</li> <li>• Γραπτά τεστ με ερωτήσεις ανοιχτού ή/και κλειστού τύπου.</li> <li>• Οι μαθητές παρακολουθώντας τη διεξαγωγή ενός καινούργιου παιχνιδιού που ανέπτυξαν, την εκτέλεση καινούργιων φυσικών δραστηριοτήτων ή αθλημάτων, σημειώνουν σε κάρτα καταγραφής και αξιολόγησης προβλήματα τεχνικής εκτέλεσης, εφαρμογή κανονισμών, συστημάτων τακτικής, αρχές βιομηχανικής που εντοπίζουν).</li> </ul> <p><b>Αξιολόγηση δεξιοτήτωντων μαθητών/τριών</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αξιολόγηση από τον εκπαιδευτικό ΦΑ ή και από τους συμμαθητές της συμμετοχής και συνεισφοράς των μαθητών στην ανάπτυξη ενός καινούργιου παιχνιδιού.</li> <li>• Συστηματική παρατήρηση από τον εκπαιδευτικό κατά τη διεξαγωγή του παιχνιδιού που οι μαθητές ανέπτυξαν και αξιολόγηση της αποτελεσματικής εφαρμογής προγενέστερων γνώσεων</li> </ul>	

<p>και δεξιοτήτων.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι μαθητές παρατηρώντας συμμαθητές τους κατά τη διεξαγωγή του παιχνιδιού ή καινούργιων δραστηριοτήτων αξιολογούν την απόδοσή τους ως προς την τεχνική, την τακτική και την εφαρμογή κανονισμών.</li> </ul>
<b>Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας</b>
<p><b>ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι μαθητές σε ζευγάρια, μικρές ή/και μεγαλύτερες ομάδες με την επίβλεψη του εκπαιδευτικού ΦΑ αναλαμβάνουν την ανάπτυξη, την παρουσίαση και τη διεξαγωγή ενός καινούργιου παιχνιδιού με βάση γνωστές κινητικές δεξιότητες, κανονισμούς και συστήματα τακτικής. Οι μαθητές επίσης θα προετοιμαστούν ώστε να είναι σε θέση να αξιολογήσουν ως κριτές την παρουσίαση των συμμαθητών τους.</li> </ul> <p><b>Επιπρόσθετες Δραστηριότητες</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι μαθητές σε ζευγάρια (αμοιβαία διδασκαλία) ή σε ομάδες με την επίβλεψη του εκπαιδευτικού ΦΑ, επιλέγουν να εξασκηθούν στη βελτίωση συγκεκριμένων τεχνικών σε δεξιότητες αθλημάτων (π.χ., εφαρμογή περιστροφής-φάλτσο στην εκτέλεση φάουλ στο ποδόσφαιρο, η εφαρμογή περιστροφής στο επιθετικό σέρβις στο βόλεϊ, η αύξηση των περιστροφών σε μια πιρουέτα στο χορό)</li> <li>• Οι μαθητές σε ομάδες με την επίβλεψη του εκπαιδευτικού ΦΑ αναλαμβάνουν σχέδιο εργασίας με θέμα την παρουσίαση και προώθηση καινούργιων παιχνιδιών και δραστηριοτήτων</li> <li>•</li> </ul> <p><b>Μέθοδοι Διδασκαλίας:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σχέδιο εργασίας-ομαδοσυνεργατική, αυτοελέγχου-αυτοαξιολόγησης, αμοιβαία διδασκαλία.</li> </ul>
<b>Υλικό που θα χρειαστεί να κατασκευαστεί (ενδεικτικά) για την υλοποίηση στην πράξη</b>
<p><b>Υλικό που θα χρειαστεί να κατασκευαστεί (ενδεικτικά) για την υλοποίηση στην πράξη:</b> Ερωτηματολόγια αξιολόγησης γνώσεων ανοιχτού ή/και κλειστού τύπου που αξιολογούν: (α) θέματα τεχνικής, κανονισμών και τακτικής αθλημάτων, (β) αρχές βιομηχανικής που βρίσκουν εφαρμογή κατά την εκτέλεση δεξιοτήτων, (γ) αρχές κινητικής μάθησης και προπονητικής που εφαρμόζονται στην εκμάθηση δεξιοτήτων και στη μεταφορά κινητικών προτύπων σε πιο σύνθετες δεξιότητες και (δ) μη διαδεδομένες και εναλλακτικές μορφές κινητικών δραστηριοτήτων.</p> <p><b>Κάρτα καταγραφής και αξιολόγησης:</b> Οι μαθητές παρατηρούν και αξιολογούν κατά πόσο οι συμμαθητές τους εκτελούν σωστά τεχνικές δεξιότητες, κανονισμούς, συστήματα τακτικής επιλέγοντας μία από τις κλίμακες: (α) πάντα, τις περισσότερες φορές, μερικές φορές, δεν είναι καθόλου καταρτισμένος και (β) άριστα, πολύ καλά, μέτρια, δεν το κατέχει καθόλου.</p> <p><b>Κάρτα συστηματικής παρατήρησης:</b> Ο εκπαιδευτικός ΦΑ παρατηρεί και αξιολογεί κατά πόσο οι μαθητές εκτελούν σωστά τεχνικές δεξιότητες, κανονισμούς, συστήματα τακτικής επιλέγοντας μία από τις κλίμακες: (α) πάντα, τις περισσότερες φορές, μερικές φορές, δεν είναι καθόλου καταρτισμένος και (β) άριστα, πολύ καλά, μέτρια, δεν το κατέχει καθόλου.</p>

B' ΛΥΚΕΙΟΥ	B_E2_2.1
<p><b>Επιμέρους σκοπός 2: Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</b></p>	
<p><b>Υποσκοπός 2.1: Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων.</b></p>	
<p><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τον αερόβιο και αναερόβιο μηχανισμό παραγωγής ενέργειας.</li> <li>• Τις ζώνες εξάσκησης με βάση την καρδιακή συχνότητα [Ζώνη Αποκατάστασης και Υγείας, 50% – 60% του Μέγιστου Αριθμού Παλμών (ΜΑΠ), Ζώνη «Καψίματος λίπους» 60% – 70% του ΜΑΠ, Αερόβια ζώνη 70% – 80% του ΜΑΠ, Αναερόβια ζώνη 80% – 90% του ΜΑΠ, ζώνη της μέγιστης προσπάθειας 90% – 100% του ΜΑΠ].</li> <li>• Πως να αξιολογούν την ένταση – βαθμό δυσκολίας μιας φυσικής δραστηριότητας μέσω της καρδιακής συχνότητας.</li> <li>• Πως να προσαρμόζουν την ένταση μιας φυσικής δραστηριότητας στις δυνατότητες τους και τους προσωπικούς τους στόχους.</li> </ul> <p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να μετράνε την καρδιακή τους συχνότητα κατά την άσκηση από τον καρπό (κερκιδική αρτηρία) ή από τον λαιμό (καρωτιδική αρτηρία).</li> <li>• Να μετράνε την καρδιακή τους συχνότητα κατά την άσκηση χρησιμοποιώντας ηλεκτρονικές συσκευές – εφαρμογές ή/και λογισμικό.</li> <li>• Να επιλέγουν την κατάλληλη ζώνη καρδιακής συχνότητας και την διάρκεια της άσκησης τους για να πετύχουν τον στόχο τους.</li> </ul>	
<p><b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προσωπική αξιολόγηση της κατανόησης των μηχανισμών παραγωγής ενέργειας σε συνδυασμό με τις ζώνες καρδιακής συχνότητας (γραπτό τεστ γνώσεων, ερωτήσεις από τον εκπαιδευτικό την ώρα του μαθήματος).</li> <li>• Μετά από δεκάλεπτο χαλαρό τρέξιμο ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να μετρήσουν την καρδιακή τους συχνότητα και κατόπιν τους ζητάει να καθορίσουν σε ποια ζώνη βρίσκονται και τι προσαρμογές συμβαίνουν στο σώμα τους. Το ίδιο μετά από μια δραστηριότητα δύναμης ή ταχύτητας. Συζητάει μαζί τους τις διαφορές.</li> </ul>	
<p><b>Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κινητικές δραστηριότητες και παιχνίδια που προκαλούν διαφορετικές αυξήσεις στην καρδιακή συχνότητα.</li> <li>• Αθλοπαιδιές, δρομικές ασκήσεις, αγωνίσματα του στίβου, παραδοσιακός και μοντέρνος χορός.</li> <li>• Διδασκαλία μέσω της μεθόδου της πρακτικής εξάσκησης, αυτό-ελέγχου, διδασκαλία μέσω της ομαδοσυνεργατικής μεθόδου.</li> </ul>	
<p><b>Επιπρόσθετες Δραστηριότητες</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Θεωρητικό μάθημα-παρουσίαση, αξιοποίηση του διαδικτύου, εφαρμογών software.</li> </ul> <p>Στο θεωρητικό μάθημα ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει τους τρόπους μέτρησης της καρδιακής συχνότητας, τις ζώνες εξάσκησης με βάση την καρδιακή συχνότητα και τις προσαρμογές που</p>	

προκαλεί η άσκηση - φυσική δραστηριότητα σε κάθε μια από αυτές [δίνει παραδείγματα δραστηριοτήτων - Ζώνη Αποκατάστασης και Υγείας, 50% – 60% του Μέγιστου Αριθμού Παλμών (ΜΑΠ), Ζώνη «Καψίματος λίπους» 60% – 70% του ΜΑΠ, Αερόβια ζώνη 70% – 80% του ΜΑΠ, Αναερόβια ζώνη 80% – 90% του ΜΑΠ, ζώνη της μέγιστης προσπάθειας 90% – 100% του ΜΑΠ]. Προτείνει στους μαθητές να συλλέξουν πληροφορίες σχετικά με τις διαθέσιμες εφαρμογές κινητών τηλεφώνων, tablets, κτλ και να σχεδιάσουν σε ποια ζώνη θα πρέπει να ασκηθούν για να πετύχουν έναν στόχο που έχουν θέσει και πως θα παρακολουθήσουν την πορεία τους.

**Υλικό που θα χρειαστεί να κατασκευαστεί (ενδεικτικά) για την υλοποίηση στην πράξη**

- Φύλλα κριτηρίων αυτο-αξιολόγησης.
- Παρουσιάσεις – προετοιμασία θεωρητικών μαθημάτων.

Β΄ ΛΥΚΕΙΟΥ	B_E2_2.2
<p><b>Επιμέρους σκοπός 2:</b> Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	
<p><b>Υποσκοπός 2.2:</b> Κατανοεί τις λειτουργίες και τους τρόπους κίνησης του σώματος και είναι σε θέση να εφαρμόσει αυτή τη γνώση προς όφελός του/της προσαρμόζοντας το επίπεδο της άσκησης στις προσωπικές του/της ανάγκες και δυνατότητες</p>	
<p><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα στάδια μάθησης μιας κινητικής δεξιότητας.</li> <li>• Να ιεραρχούν την ορθή σειρά εκτέλεσης μιας κινητικής δεξιότητας της επιλογής τους και να τροποποιούν τις παραμέτρους της βάσει των δυνατοτήτων τους διευκολύνοντας έτσι την μάθηση και την απόδοση τους.</li> <li>• Να αναγνωρίζουν και να συνδέουν την παλαιά γνώση με την νέα διευκολύνοντας την μάθηση κινητικών δεξιοτήτων.</li> </ul> <p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να διαμορφώνουν ένα απλό προσωπικό πλάνο εξάσκησης για να βελτιωθούν σε κινητικές δεξιότητες της επιλογής τους – καθορισμός προσωπικών στόχων.</li> <li>• Να παρακολουθούν και να ρυθμίζουν μόνοι τους την μάθηση και την εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων της επιλογής τους με τη βοήθεια φύλλων κριτηρίων – προσωπική δέσμευση.</li> <li>• Να αναγνωρίζουν ομοιότητες και διαφορές σε ποικίλα χορευτικά μοτίβα.</li> </ul>	
<p><b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αξιολόγηση ενός προσωπικού προγράμματος βελτίωσης της μάθησης και της απόδοσης σε μια κινητική δεξιότητα της επιλογής τους.</li> </ul>	
<p><b>Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κινητικές δραστηριότητες της επιλογής των μαθητών.</li> <li>• Παραδοσιακοί και μοντέρνοι χοροί.</li> <li>• Ετεροδιδασκαλία – σε ζευγάρια ή ομάδες ανάλογων ενδιαφερόντων βάσει ενός προγράμματος εκμάθησης που έχουν διαμορφώσει οι ίδιοι οι μαθητές υπό την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού.</li> <li>• Διδασκαλία μέσω της μεθόδου του αυτό-ελέγχου – φύλλα κριτηρίων.</li> </ul>	

<p><b>Επιπρόσθετες Δραστηριότητες</b>          Θεωρητικό μάθημα με στόχο την κατανόηση των φάσεων μάθησης και της αρχής της προοδευτικότητας.</p>
<p><b>Υλικό που θα χρειαστεί να κατασκευαστεί (ενδεικτικά) για την υλοποίηση στην πράξη</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Φύλλα κριτηρίων αυτο-αξιολόγησης ή/και αμοιβαίας διδασκαλίας</li> <li>• Παρουσιάσεις – προετοιμασία θεωρητικών μαθημάτων.</li> </ul>

<b>Β΄ ΛΥΚΕΙΟΥ</b>	<b>B_E2_2.3</b>
<p><b>Επιμέρους σκοπός 2:</b> Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	
<p><b>Υποσκοπός 2.3:</b> Κατανοεί τις επιπτώσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής και τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και στην πρόληψη ασθενειών.</p>	
<p><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τον τρόπο με τον οποίο συγκεκριμένες συμπεριφορές επηρεάζουν την προσωπική υγεία των μαθητών, θετικά ή αρνητικά (π.χ.. Στρες/ μειωμένη- αυξημένη φυσική δραστηριότητα).</li> <li>• Τις μυοσκελετικές παθήσεις της σπονδυλικής στήλης και των άκρων (άνω και κάτω), που οφείλονται, πώς επιβαρύνονται και πώς προλαμβάνονται.</li> </ul>	
<p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εντάξουν τουλάχιστον 2 νέες πρακτικές στην καθημερινότητά τους για να αλλάξουν τον τρόπο ζωής τους για όφελος στην υγεία τους (π.χ.. απλές τεχνικές διαχείρισης άγχους).</li> <li>• Να σχεδιάζουν και να εκτελούν σειρά ασκήσεων για πρόληψη των μυοσκελετικών παθήσεων της σπονδυλικής στήλης και των άκρων.</li> </ul>	
<p><b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ημερολόγιο καταγραφής καθημερινότητας, πριν και μετά τη σειρά των μαθημάτων (στο ημερολόγιο θα πρέπει να παρουσιάζεται η στρατηγική που θα ακολουθήσουν για τη μείωση των επιπτώσεων του σύγχρονου τρόπου ζωής).</li> <li>• Ημερολόγιο καταγραφής στόχων για την πρόληψη μυοσκελετικών παθήσεων της σπονδυλικής στήλης και των άκρων (ατομική επιλογή του μαθητή, με βάση τις ατομικές ανάγκες).</li> </ul>	
<p><b>Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:</b> Χρήση τεστ αξιολόγησης πιθανών μυοσκελετικών παθήσεων-ορθοσωμίας, χρήση ημερολογίου καταγραφής των ασκήσεων πρόληψης που επέλεξαν</li> <li>• Σχέδιο εργασίας σε μικρές ομάδες (4-6 ατόμων με κοινό στόχο).</li> </ul>	

B' ΛΥΚΕΙΟΥ	B_E2_2.4
<p><b>Επιμέρους σκοπός 2:</b> Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	
<p><b>Υποσκοπός 2.4:</b> Κατανοεί με ποιόν τρόπο η διατροφή και η άσκηση συμβάλουν στην υγεία και στον έλεγχο βάρους και είναι σε θέση να αξιολογήσει μη θεμιτές πρακτικές (π.χ., συμπληρώματα διατροφής, απαγορευμένες ουσίες κτλ).</p>	
<p><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πώς να ελέγχουν το βάρος τους μέσα από τη διατροφή και την άσκηση.</li> <li>• Θα γνωρίζουν με ποιο είδος άσκησης μπορούν να βελτιώσουν και με ποιο τρόπο την εικόνα του σώματός τους.</li> <li>• Πώς η εικόνα του σώματος αλλάζει ανάλογα με την ηλικία, αλλά και την ενασχόληση με φυσικές δραστηριότητες.</li> <li>• Γιατί πρέπει να είναι ικανοποιημένοι από την εικόνα του σώματός τους.</li> </ul> <p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αξιολογούν το ΔΜΣ τους και να τον εντάσσουν στις καμπύλες της ηλικίας τους.</li> <li>• Θα μπορούν να αυξήσουν την καθημερινή τους φυσική δραστηριότητα αλλάζοντας το ενεργειακό ισοζύγιο.</li> <li>• Θα εξασκούν με ασφάλεια συγκεκριμένα είδη άσκησης για να βελτιώσουν ή να διατηρήσουν την εικόνα του σώματός τους, βελτιώνοντας συγκεκριμένες ικανότητες.</li> </ul>	
<p><b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αξιολόγηση μέσα από το προσωπικό portfolio των μαθητών, στο οποίο θα περιλαμβάνεται ο προσωπικός ΔΜΣ τους, η ατομική θέση τους στις αντίστοιχες καμπύλες.</li> <li>• Αξιολόγηση της Μέσης Τιμής των δεικτών του τμήματος.</li> </ul>	
<p><b>Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:</b> Σχέδιο εργασίας «Η εικόνα σώματος στην εφηβεία», ή «Αθλητισμός και εικόνα σώματος».</li> </ul> <p><b>Επιπρόσθετες Δραστηριότητες</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρουσίαση της θεματικής ενότητας και προβολή της παρουσίασης (π.χ.. στην ιστοσελίδα του σχολείου, ή σε μαθητές άλλου σχολείου (π.χ.. μέσω skype).</li> </ul>	

B' ΛΥΚΕΙΟΥ	B_E3_3.1
<p><b>Επιμέρους σκοπός 3:</b> Είναι σε θέση να αναπτύξει και να διατηρήσει ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή του σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων.</p>	
<p><b>Υποσκοπός 3.1:</b> Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους.</p>	
<p><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τις ωφέλειες κάθε στοιχείου ΦΚ για την υγεία τους και την υγεία συμμαθητών/τριών τους (π.χ., πρόγραμμα ενδυνάμωσης-σταθεροποίησης κορμού-πρόληψη ή αποκατάσταση παθήσεων σπονδυλικής στήλης) με βάση ατομικές ιδιαιτερότητες και ανάγκες.</li> <li>• Παράγοντες που παίζουν ρόλο στην προσκόλληση ενός ατόμου στην άσκηση (π.χ., προσαρμογή του προγράμματος στις ατομικές ανάγκες, διασκέδαση-ικανοποίηση, προσωπικοί στόχοι).</li> <li>• Αρχές εξάσκησης (π.χ., διερεύνηση των προπονητικών αναγκών/ικανοτήτων, προθέρμανση, σετ, επαναλήψεις, αντοχή, δύναμη, αντίσταση, αποθεραπεία)</li> <li>• Πώς να συνεργάζονται για πιο αποτελεσματική και ασφαλή εξάσκηση.</li> </ul> <p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση με τη συμβουλευτική επίβλεψη του εκπαιδευτικού ΦΑ ...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να συνεργάζονται με 1-3 συμμαθητές τους στην εφαρμογή με ασφάλεια, ενός προγράμματος άσκησης που έχουν αναπτύξει με βάση τα ατομικά χαρακτηριστικά (π.χ., ενδυνάμωσης σταθεροποίησης κορμού).</li> <li>• Να εφαρμόζουν δεξιότητες και στρατηγικές που ενισχύουν τη συμμετοχή και προσκόλλησή τους στο πρόγραμμα ΦΚ (π.χ., δεξιότητες ζωής, αναγνώριση και υπερνίκηση εμποδίων).</li> <li>• Να επιδεικνύουν συμπεριφορά που ελαχιστοποιεί τον κίνδυνο για τον εαυτό και τους άλλους (π.χ., συμμετοχή σε δραστηριότητες προθέρμανσης και αποθεραπείας, έλεγχος χώρου και εξοπλισμού).</li> <li>• Να συμμετέχουν σε μια εκδήλωση φυσικών δραστηριοτήτων στο χώρο του σχολείου ή και έξω από αυτόν με σκοπό την προώθηση της άσκησης και την προαγωγή της υγείας.</li> </ul>	
<p><b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b></p>	
<p><b>Αξιολόγηση των γνώσεων:</b> (α) των ωφελειών της καλής ΦΚ για την υγεία, (β) των παραγόντων που επηρεάζουν την επιλογή και προσκόλληση σε έναν αθλητικό τρόπο ζωής, (γ) αρχών εξάσκησης και (δ) της αποτελεσματικής συνεργασίας για ασφαλή και αποδοτική εξάσκηση.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σύντομες ερωτήσεις από τον εκπαιδευτικό ΦΑ κατά τη διάρκεια του μαθήματος.</li> <li>• Γραπτά τεστ με ερωτήσεις ανοιχτού ή/και κλειστού τύπου.</li> </ul>	
<p><b>Αξιολόγηση της εφαρμογής του προγράμματος άσκησης από τους μαθητές</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συζήτηση με τους μαθητές πάνω σε κατάλληλα διαμορφωμένο ερωτηματολόγιο για τους παράγοντες που προάγουν την εσωτερική παρακίνηση στην εφαρμογή του προγράμματος. Αξιολόγηση από τον εκπαιδευτικό ΦΑ του μαθητικού ημερολογίου όπου τηρούνται στοιχεία που αφορούν τη δέσμευση, την υπερνίκηση εμποδίων και την ασφαλή και με συνέπεια εφαρμογή του προγράμματος άσκησης των μαθητών.</li> <li>• Αυτό-παρακολούθηση, αυτό-αξιολόγηση της εφαρμογής του προγράμματος ΦΚ από τους μαθητές για κάθε περιεχόμενο του προγράμματος ΦΚ που έχουν αναπτύξει και εφαρμόζουν με συγκεκριμένο τρόπο αξιολόγησης που προτείνεται ή που αναπτύσσουν μόνοι τους.</li> <li>• Παρατήρηση-αξιολόγηση των μαθητών από τον εκπαιδευτικό ή/και τους συμμαθητές τους για κάθε περιεχόμενο του προγράμματος ΦΚ που έχουν αναπτύξει και εφαρμόζουν. (πάνω στο πρόγραμμα που έχουν αναπτύξει-στα πεδία που έχουν διαμορφωθεί για αυτόν το σκοπό) με σκοπό την ανατροφοδότηση.</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συστηματική παρατήρηση και αξιολόγηση από τον εκπαιδευτικό ΦΑ ή/και τους συμμαθητές με ειδικά σχεδιασμένη κάρτα ελέγχου, για κάθε περιεχόμενο του προγράμματος ΦΚ που έχουν αναπτύξει και εφαρμόζουν.</li> </ul>
<b>Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:</b> Οι μαθητές δεσμεύονται για την αποτελεσματική εφαρμογή ενός προγράμματος άσκησης με σκοπό την υγεία που έχουν αναπτύξει και μόνοι τους ή σε συνεργασία με συμμαθητές/τριές τους (π.χ., αμοιβαία διδασκαλία) και με την επίβλεψη και την ενίσχυση του εκπαιδευτικού ΦΑ υλοποιούν το πρόγραμμά τους. Δίνεται έμφαση στην εμπλοκή συμμαθητών/τριών στο ρόλο του παρατηρητή-αξιολογητή της προόδου των μαθητών και ανατροφοδότηση, πάντα με την επίβλεψη του εκπαιδευτικού ΦΑ, με χρήση ειδικά σχεδιασμένων καρτελών ελέγχου.</li> </ul> <p><b>Επιπρόσθετες δραστηριότητες</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Διοργάνωση από τους μαθητές με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού ΦΑ ημερίδων ενημέρωσης από αθλητές, προπονητές, αθλητικούς ψυχολόγους, άλλους εκπαιδευτικούς ΦΑ, σύμβουλο ΦΑ σε θέματα ανάπτυξης προγραμμάτων βελτίωσης ή/και διατήρησης της ΦΚ με σκοπό την υγεία.</li> <li>• Ανάπτυξη προγραμμάτων από τους μαθητές σε ομάδες εργασίας 2-6 ατόμων με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού ΦΑ, εκτός σχολικού προγράμματος για υποτιθέμενα άτομα με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά.</li> <li>• Υλοποίηση μιας έρευνας για να προσδιορίσουν τις ανάγκες μιας ομάδας ανθρώπων, για μία εκδήλωση φυσικών δραστηριοτήτων με σκοπό την υγεία.</li> </ul> <p><b>Μέθοδοι Διδασκαλίας:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σχεδίου εργασίας-ομαδοσυνεργατική, αμοιβαία διδασκαλία, αυτοελέγχου, αυτοαξιολόγησης, εξάσκησης σε σταθμούς.</li> </ul>
<b>Υλικό που θα χρειαστεί να κατασκευαστεί (ενδεικτικά) για την υλοποίηση στην πράξη</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ενδεικτικός τρόπος για την αυτό-παρακολούθηση, αυτό-αξιολόγηση της εφαρμογής του προγράμματος ΦΚ από τους μαθητές, που προτείνεται και εμπεριέχεται στο σχεδιασμό του προγράμματός τους για κάθε ξεχωριστό περιεχόμενο.</li> <li>• Κάρτα ελέγχου-παρατήρησης των μαθητών από τον εκπαιδευτικό ή/και τους συμμαθητές τους για κάθε περιεχόμενο του προγράμματος ΦΚ που έχουν αναπτύξει και εφαρμόζουν.</li> <li>• Ερωτηματολόγια αξιολόγησης γνώσεων ανοιχτού ή/και κλειστού τύπου που αξιολογούν γνώσεις: (α) των οφελών της καλής ΦΚ για την υγεία, (β) της δεξιότητας αυτό-ρύθμισης, (γ) των παραγόντων που επηρεάζουν την επιλογή και προσκόλληση σε έναν αθλητικό τρόπο ζωής, (δ) των αρχών της εξάσκησης και (ε) των κανόνων ασφαλούς άσκησης.</li> <li>• Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της παρακίνησης των μαθητών και της ικανοποίησής τους από την εφαρμογή του προγράμματος.</li> </ul>



B' ΛΥΚΕΙΟΥ	B_E3_3.2
<p><b>Επιμέρους σκοπός 3:</b> Είναι σε θέση να αναπτύξει και να διατηρήσει ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή του σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων.</p>	
<p><b>Υποσκοπός 3.2:</b> Λαμβάνει πρωτοβουλία συμμετοχής ή/και αξιοποιεί τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται προκειμένου να γνωρίσει νέες φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα με στόχο τη διασκέδαση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αυτό-έκφραση.</p>	
<p><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Την θετική επίδραση των ΦΔ εναλλακτικής μορφής άσκησης, αναψυχής, διασκέδασης και αυτο-έκφρασης στην ψυχική τους διάθεση, στη διαχείριση του άγχους, στην κοινωνική τους αλληλεπίδραση και στην αυτοεκτίμηση τους.</li> <li>• Και θα εξηγούν τους παράγοντες (π.χ., παρακίνηση, εξοπλισμός, προετοιμασία) που επηρεάζουν τη συμμετοχή σε ΦΔ εναλλακτικής άσκησης, αναψυχής, απόδοσης, ευχαρίστησης και ικανοποίησης.</li> <li>• Νέες τεχνικές δεξιότητες που θα συμπληρώνουν και θα βελτιώνουν τις ήδη εκμαθημένες τεχνικές στα διάφορα αθλήματα-δραστηριότητες, να ασκηθούν σε νέα αθλήματα και να μάθουν νέες δραστηριότητες.</li> </ul> <p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να σχεδιάζουν και να προγραμματίζουν τη συμμετοχή τους σε νέες ΦΔ και σπορ υγείας, αναψυχής και αυτο-έκφρασης υπό μορφή project, ενταγμένο στο ευρύτερο πλαίσιο της σχολικής ζωής.</li> <li>• Να συνδυάζουν το πρόγραμμα ΦΚ που ακολουθούν με προσθήκες νέων ΦΔ και σπορ υγείας, αναψυχής και αυτο-έκφρασης ώστε να ανταποκρίνεται καλύτερα στις ατομικές ανάγκες και τα ενδιαφέροντά τους, στις συνθήκες και στους περιορισμούς χώρου, χρόνου και περιβάλλοντος και να είναι παρακινητικό, διασκεδαστικό και ευχάριστο για μακρόχρονη εφαρμογή.</li> <li>• Να συμμετέχουν σε διοργανώσεις στο χώρο του σχολείου με θέματα κίνησης, χορού, ρυθμού και αυτο-έκφρασης, υπό μορφή εκδήλωσης ή διαγωνισμού.</li> </ul>	
<p><b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Από τις γνώσεις των μαθητών/-τριών για τις θετικές επιδράσεις των ΦΔ εναλλακτικής μορφής άσκησης, αναψυχής, διασκέδασης και αυτο-έκφρασης στην ψυχική τους διάθεση, στη διαχείριση του άγχους, στην κοινωνική τους αλληλεπίδραση και στην αυτοεκτίμηση τους, καθώς και για παραμέτρους που συντελούν στην τακτική συμμετοχή τους, όπως αποτυπώνονται από την συμπλήρωση επιμέρους καρτελών.</li> <li>• Από την εμπλοκή τους στο σχεδιασμό και την ενεργή συμμετοχή τους στην υλοποίηση νέων ΦΔ και σπορ υγείας, αναψυχής και αυτο-έκφρασης, είτε με τη μορφή project στο ευρύτερο πλαίσιο της σχολικής ζωής, είτε με τη μορφή διοργάνωσης εκδήλωσης ή διαγωνισμού στο σχολείο.</li> </ul>	
<p><b>Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:</b> Υλοποίηση σχεδίου εργασίας σε επιλεγμένες ΦΔ εναλλακτικών μορφών άσκησης ή υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής ή νέων μη διαδεδομένων αθλημάτων (περιλαμβανομένων των αθλημάτων ΑμΕΑ) ή διοργάνωσης εκδήλωσης/διαγωνισμού μουσικοκινητικής έκφρασης και χορού.</li> <li>• Περιοδική ένταξη σχετικών ΦΔ στα ατομικά ή ομαδικά προγράμματα άσκησης των μαθητών/-τριών στο μάθημα της ΦΑ, με προσαρμοσμένες κατά περίπτωση μεθόδους διδασκαλίας.</li> </ul>	
<p><b>Επιπρόσθετες Δραστηριότητες</b></p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι μαθητές συμμετέχουν σε ομαδική δραστηριότητα (π.χ. ποδηλασία στο βουνό) σε επίπεδο τμήματος με την έμβλεση επίβλεψη του εκπαιδευτικού και με τους συμμαθητές τους ή άλλων καθηγητών που είναι απαραίτητοι για τη δραστηριότητα, ειδικών στο ποδήλατο, οδηγών στο βουνό κτλ.</li> <li>• Οι μαθητές συλλέγουν σχετικό υλικό σε ΜΜΕ και διαδίκτυο και θα συσχετίσουν την εφαρμογή της δραστηριότητας με την πιθανότητα επιτυχίας του στόχου άσκηση για όλους.</li> <li>• Αναζήτηση στο διαδίκτυο και στα ΜΜΕ πληροφοριών που μπορούν να τους βοηθήσουν στην επιλεγμένη δραστηριότητα. Χρήση τεχνολογίας για την εύρεση του χώρου, GPS, χάρτες και βίντεο για την ανάλυση των συνθηκών κατά την εκτέλεση της δραστηριότητας προσέχοντας τα σημεία κλειδιά, επικίνδυνα σημεία κτλ.</li> </ul>
<b>Υλικό που θα χρειαστεί να κατασκευαστεί (ενδεικτικά) για την υλοποίηση στην πράξη</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οδηγίες και καρτέλα διαχείρισης του άγχους</li> <li>• Καρτέλα περιγραφής τεχνικής χαλάρωσης</li> <li>• Καρτέλα κινήτρων τακτικής συμμετοχής σε ΦΔ</li> <li>• Καρτέλα διαχείρισης στρεσογόνων καταστάσεων</li> </ul> <p><b>Καρτέλες συστηματικής παρατήρησης</b> Καρτέλα καταγραφής συναισθημάτων και διαθέσεων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εμπειρίας ΦΔ εναλλακτικής μορφής άσκησης</li> <li>• Εμπειρίας ΦΔ αναψυχής</li> <li>• Εμπειρίας ΦΔ αυτο-έκφρασης</li> <li>• Εμπειρίας νέου αθλήματος</li> </ul>

<b>Β' ΛΥΚΕΙΟΥ</b>	<b>B_E3_3.3</b>
<b>Επιμέρους σκοπός 3: Είναι σε θέση να αναπτύξει και να διατηρήσει ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή του σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων.</b>	
<b>Υποσκοπός 3.3: Αξιολογεί αποτελεσματικά την πρόοδό του ως προς την τακτική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες καθώς και αποτελέσματα δοκιμασιών της φυσικής κατάστασής του.</b>	
<b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b>	
<b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν ...</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Με ποιες δοκιμασίες πεδίου (τεστ) μπορούν να αξιολογούν αντιπροσωπευτικούς δείκτες της φυσικής τους κατάστασης που συνδέονται με την υγεία τους.</li> <li>• Με ποιες διαδικασίες μπορούν να αναμένουν ή να διαπιστώνουν οφέλη της άσκησης σε παραμέτρους της σωματικής και ψυχικής τους υγείας.</li> <li>• Μέσω ποιων προσαρμογών αιτιολογείται η βελτίωση σε δείκτες της φυσικής κατάστασης και με ποιες αναπροσαρμογές του προγράμματος άσκησης θα αναμένονται περισσότερα οφέλη.</li> </ul>	
<b>Οι μαθητές θα μπορούν σε συνεργασία με συμμαθητές/τριές τους με τη συμβουλευτική επίβλεψη του εκπαιδευτικού ΦΑ να...</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να πραγματοποιούν έγκυρα, αξιόπιστα και αντικειμενικά μετρήσεις και δοκιμασίες (τεστ) αξιολόγησης δεικτών της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία.</li> <li>• Ακολουθώντας συγκεκριμένα πρωτόκολλα διαδικασιών να αξιολογούν άμεσα και</li> </ul>	

<p>μακροπρόθεσμα οφέλη στην σωματική και ψυχική τους υγεία.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αξιολογούν τα ατομικά τους επίπεδα φυσικής κατάστασης, βάση των ειδικών προσαρμογών της άσκησης που ακολουθούν και να προβαίνουν σε αναπροσαρμογές, επιδιώκοντας μεγαλύτερη βελτίωση στους δείκτες.</li> </ul>
<b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Από την αιτιολόγηση της επιλογής συγκεκριμένων δεικτών (δοκιμασιών/ μετρήσεων/ αποτυπώσεων) αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία, όπως τεκμηριώνεται προφορικά σε συζήτηση με τον εκπαιδευτικό.</li> <li>• Από την βιωματική εφαρμογή της αξιολόγησης επιλεγμένων δεικτών αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης, σαν τεκμήριο βιωματικής μάθησης.</li> <li>• Της γνώσης και εφαρμογής διαφόρων πρωτοκόλλων εκτίμησης των οφελών της άσκησης, όπως των επιπέδων του άγχους, της ευεξίας, των διαθέσεων, κ.α., όπως διαπιστώνεται από τη συζήτηση και βιωματική εφαρμογή στο μάθημα.</li> <li>• Από την αιτιολόγηση των αποτελεσμάτων στους αξιολογούμενους δείκτες, βάση των ειδικών προσαρμογών της άσκησης που ακολουθούν, όπως διαπιστώνεται από την παρουσίαση της αξιολόγησης τους στο μάθημα.</li> <li>• Από τη λήψη της απόφασης διατήρησης ή αναθεώρησης και αναπροσαρμογής του προγράμματος άσκησης που ακολουθούν.</li> </ul>
<b>Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας</b>
<p><b>ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εφαρμογή αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης με χρήση δέσμης μετρήσεων όπως το EuroFit.</li> <li>• Επιλογή, κατά ομάδες 3-4 μαθητών, 2 αντιπροσωπευτικών δεικτών φυσικής κατάστασης και εφαρμογή της αξιολόγησης, στην έναρξη, ενδιάμεσα και στο τέλος κάθε τετραμήνου.</li> </ul> <p><b>Επιπρόσθετες Δραστηριότητες</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Καταγραφή των επιδόσεων σε καρτέλες ελέγχου της φυσικής κατάστασης, και αξιολόγηση βάση τιμών αναφοράς (νόρμες ή τιμές στόχου) ή βάση της προόδου από προηγούμενες μετρήσεις. Καταχώριση στο χαρτοφυλάκιο.</li> <li>• Συμπλήρωση καρτελών πρωτοκόλλων και καταχώριση στο χαρτοφυλάκιο.</li> </ul>
<b>Υλικό που θα χρειαστεί να κατασκευαστεί (ενδεικτικά) για την υλοποίηση στην πράξη</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή της διαδικασίας διεξαγωγής επιλεγμένων δοκιμασιών/ μετρήσεων και αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία (5 πρωτοκόλλων).</li> <li>• Πρωτόκολλο εκτίμησης επιπέδων του άγχους και τεχνικών χαλάρωσης, σε συνδυασμό με την φυσική άσκηση.</li> <li>• Πρωτόκολλα εκτίμησης: των διαθέσεων πριν και μετά από επιλεγμένες φυσικές δραστηριότητες αναψυχής, εκτίμησης των αισθημάτων ευεξίας πριν και μετά από επιλεγμένες μορφές γύμνασης, κ.α.</li> <li>• Καρτέλες καταγραφής επίκαιρων επιδόσεων και αυτό-αξιολόγησης για την Γ' τάξη.</li> </ul> <p><b>Καρτέλα συστηματικής παρατήρησης.</b></p>

Β΄ ΛΥΚΕΙΟΥ	B_E4_4.1
<p><b>Επιμέρους σκοπός 4:</b> Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p> <p><b>Υποσκοπός 4.1:</b> Εφαρμόζει κανόνες, διαδικασίες και απλές πρακτικές που τονίζουν τις αρχές του τίμιου αγώνα («ευ αγωνίζεσθαι») σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων.</p>	
<b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τις θετικές και αρνητικές συνέπειες της εφαρμογής ή παραβίασης των κανόνων του ευ αγωνίζεσθαι.</li> </ul> <p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εφαρμόζουν τους κανόνες του ευ αγωνίζεσθαι σε ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων με την έμμεση επίβλεψη του εκπαιδευτικού.</li> <li>• Να επιλύουν διαφορές και συγκρούσεις που προκύπτουν στη διάρκεια ενασχόλησής τους με αθλητικές δραστηριότητες με ειρηνικό τρόπο με την υποστήριξη των συμμαθητών τους και με την έμμεση επίβλεψη του εκπαιδευτικού.</li> </ul>	
<b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b>	
<p><b>Κατανόηση συνεπειών της εφαρμογής ή παραβίασης των κανόνων του ευ αγωνίζεσθαι</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Για κάθε κανόνα του ευ αγωνίζεσθαι να αναφέρουν 3 θετικές και 3 αρνητικές πιθανές συνέπειες.</li> <li>• Συλλογή σχετικού υλικού από ΜΜΕ. Συσχέτιση εφαρμογής κανόνων ευ αγωνίζεσθαι με πιθανές θετικές και αρνητικές συνέπειες.</li> <li>•</li> </ul> <p><b>Εφαρμογή κανόνων ευ αγωνίζεσθαι:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συστηματική παρατήρηση από εκπαιδευτικό ή συμμαθητές της εφαρμογής των κανόνων ευ αγωνίζεσθαι με χρήση ειδικής καρτέλας καταγραφής.</li> </ul>	
<b>Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:</b> Ομαδική δραστηριότητα (π.χ. μίνι πρωτάθλημα στην πετοσφαίριση) σε επίπεδο τμήματος με την έμμεση επίβλεψη του εκπαιδευτικού και με τους συμμαθητές τους σε ρόλο διαιτητή.</li> <li>• «Όλοι διαιτητές»: Ομαδικό παιχνίδι ή δραστηριότητα σε μικρές ομάδες. Όλοι οι μαθητές, ανά τακτά χρονικά διαστήματα εναλλάσσονται στον ρόλο του διαιτητή</li> </ul> <p><b>Κατάλληλη συμπεριφορά σε νίκη-ήττα</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Εναλλαγές ομάδων»: Ομαδικό άθλημα ή δραστηριότητα σε μικρές ομάδες. Σε προκαθορισμένα διαστήματα (π.χ. 10 λεπτά) οι ομάδες αλλάζουν συνθέσεις (π.χ. με τυχαίο τρόπο). Στο τέλος κάθε επιμέρους παιχνιδιού εφαρμόζεται ρουτίνα καλής συμπεριφοράς προς τον αντίπαλο (π.χ. χειραψία ή «κόλα 5») και οι ηττημένοι συγχαίρουν τους νικητές.</li> </ul> <p><b>Θετικές και αρνητικές συνέπειες της εφαρμογής ή παραβίασης των κανόνων του ευ αγωνίζεσθαι</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παιχνίδι ομαδικό: στη διάρκεια του παιχνιδιού ένας παίκτης της μιας ομάδας βγαίνει από το παιχνίδι (π.χ. αποβάλλεται γιατί έκανε αντιαθλητικό φάουλ) και η ομάδα συνεχίζει με έναν παίκτη λιγότερο. Συζήτηση για τις συνέπειες.</li> <li>• Συλλογή υλικού από ΜΜΕ. Συσχέτιση εφαρμογής κανόνων ευ αγωνίζεσθαι με πιθανές θετικές και αρνητικές συνέπειες.</li> </ul>	

**Επίλυση διαφωνιών και συγκρούσεων**

- Παιχνίδι σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες. Σε κάθε παιχνίδι ένας μαθητής αναλαμβάνει τον ρόλο του διαμεσολαβητή. Όταν προκύπτουν διαφωνίες ή συγκρούσεις βοηθά τους μαθητές να την επιλύσουν ειρηνικά (δεν αποφασίζει για τη διαφωνία αλλά βοηθά τους συμμαθητές του να καταλήξουν σε μια αποδεκτή και από τους δυο επίλυση της διαφωνίας). Οι μαθητές αλλάζουν κυκλικά στον ρόλο του μεσολαβητή.

**Επιπρόσθετες Δραστηριότητες**

- Αναζήτηση στο διαδίκτυο και στα ΜΜΕ περιστατικών σε αγώνες με αθλητές που αποδέχονται την ήττα και την νίκη, επιδεικνύουν κατάλληλη συμπεριφορά και εκδηλώνουν τα συναισθήματά τους με κατάλληλο τρόπο σε κάθε κατάσταση (νίκη, ήττα) καθώς και αντίθετα περιστατικά. Σχολιασμός των συμπεριφορών, τι συνέπειες είχαν, πώς λειτουργούν ως πρότυπα.
- Παρακολούθηση αγώνα στην τηλεόραση και καταγραφή συμπεριφορών και περιστατικών εφαρμογής ή παραβίασης των κανόνων του ευ-αγωνίζεσθαι και τις θετικές ή αρνητικές τους συνέπειες

Β' ΛΥΚΕΙΟΥ	B_E4_4.2
<p><b>Επιμέρους σκοπός 4: Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</b></p>	
<p><b>Υποσκοπός 4.2: Επιδεικνύει σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου, καθώς και των συμμαθητών του οποιασδήποτε μειονότητας (κατά το θρήσκευμα, την εθνότητα, κτλ) ή αναπηρίας.</b></p>	
<p><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στερεότυπα στον αθλητισμό σχετικά με το φύλο και την εθνικότητας.</li> <li>• Τα οφέλη που μπορούν να αποκομίζουν από την επαφή τους με μαθητές άλλων χωρών.</li> </ul> <p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες παρουσίασης και συμμετοχής μαζί με τους συμμαθητές τους σε ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων που εμπεριέχουν το στοιχείο της διαφορετικότητας (ως προς το φύλο, την εθνικότητα και την ικανότητα).</li> <li>• Να προσφέρουν σε συμμαθητές αντίθετου φύλου, διαφορετικής εθνικότητας ή ικανότητας (αλλά και να δέχονται) υποστήριξη και θετική ανατροφοδότηση στο πλαίσιο συμμετοχής τους σε ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων.</li> <li>• Να κατανοούν την διαφορετικότητα καθώς και τα συναισθήματα των ατόμων που αντιμετωπίζονται ως διαφορετικά στον αθλητισμό.</li> </ul>	
<p><b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αξιολόγηση της παρουσίασης αθλητικών δραστηριοτήτων από τους μαθητές (πρωτοτυπία, ποικιλία, πλήθος πληροφοριών).</li> <li>• Αξιολόγηση της ποιότητας και της ποσότητας της παρεχόμενης ανατροφοδότησης σε μαθητές αντίθετου φύλου και διαφορετικής εθνικότητας ή ικανότητας.</li> </ul>	

### Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας

- **ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:** Οι μαθητές σε ομάδες με την επίβλεψη του εκπαιδευτικού επιλέγουν αθλήματα, δραστηριότητες, παιχνίδια, χορούς από άλλες χώρες, συλλέγουν στοιχεία. Τα παρουσιάζουν και τα διδάσκουν στους συμμαθητές. Στη συνέχεια όλοι μαζί οι μαθητές σε ανομοιογενείς ομάδες παίζουν τα παιχνίδια αυτά.

#### Να προσφέρουν υποστήριξη και ανατροφοδότηση σε συμμαθητές αντίθετου φύλου, εθνικότητας ή ικανότητας.

- Εξάσκηση σε ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων με το αμοιβαίο στυλ διδασκαλίας. Σχηματίζονται ανομοιογενή ζευγάρια ως προς το φύλο, την εθνικότητα και την ικανότητα, η σύνθεση των οποίων αλλάζει σε τακτική βάση.
- Σε μικρές ομάδες αγόρια διδάσκουν σε κορίτσια ένα «αντρικό» άθλημα ή δραστηριότητα και το αντίθετο. Στη συνέχεια, όλοι οι μαθητές παίζουν το παιχνίδι ή εκτελούν τη δραστηριότητα σε μικτές ομάδες.

#### Να κατανοούν την διαφορετικότητα και τα συναισθήματα των ατόμων που αντιμετωπίζονται ως διαφορετικά στον αθλητισμό και να ενθαρρύνουν και να υποστηρίξουν τους συμμαθητές τους να πράξουν το ίδιο

- Δημιουργία δράσεων με μειονεκτικές καταστάσεις ώστε οι μαθητές να βιώσουν πώς αισθάνεται ένα άτομο με διαφορετικότητα. Ακολουθεί περιγραφή σκέψεων, συναισθημάτων, συζήτηση και προτάσεις. Παράδειγμα δραστηριότητας: «Μπάσκετ με ένα χέρι»: Οι μαθητές παίζουν μπάσκετ έχοντας το ένα τους χέρι δεμένο (κατανόηση διαφορετικότητας ατόμων με αναπηρία).
- Επιλέγουμε μια σχετικά εύκολη δραστηριότητα στην οποία μπορούν να πετύχουν όλοι οι μαθητές (π.χ. να περάσουν μία μπάλα πάνω από το φιλέ) και δημιουργούμε μια κατάσταση τεχνητής αποτυχίας ή αποκλεισμού (π.χ. δένουμε τα χέρια του μαθητή στο σώμα με δυνατότητα να κινεί μόνο τους πήχες). Στη συνέχεια επιλέγουμε τυχαία κάποιους μαθητές οι οποίοι θα συμμετέχουν στη συγκεκριμένη συνθήκη και θα αποτυγχάνουν ή θα αποκλείονται από το παιχνίδι. Μια άλλη ομάδα μαθητών καταγράφει τις εμπειρίες, τις σκέψεις και τα συναισθήματα των μαθητών που αποκλείστηκαν και ακολουθεί σχετική συζήτηση.

#### Τα οφέλη που μπορούν να αποκομίζουν από την επαφή τους με μαθητές διαφορετικών χωρών

- Μαθητές διαφορετικών εθνικοτήτων παρουσιάζουν στους συμμαθητές τους παιχνίδια από τη χώρα τους, μαζί με βασικούς κανονισμούς, ιστορία του κάθε παιχνιδιού, παραδόσεις, μουσικές, χορούς, κτλ. Για παράδειγμα, κάθε μαθητής άλλης εθνικότητας αναλαμβάνει να διδάξει έναν χορό και μια μουσική της πατρίδας του ή ένα άθλημα μη διαδεδομένο στην Ελλάδα. Η δράση αυτή συνδυάζεται με σχετική συζήτηση για τα οφέλη της αλληλεπίδρασής μας με άτομα διαφορετικών πολιτισμών.

#### Μέθοδοι Διδασκαλίας:

Στυλ μη αποκλεισμού

#### Επιπρόσθετες Δραστηριότητες

##### διαφορές λόγω διαφορετικής πολιτισμικής προέλευσης

- Συλλογή υλικού (π.χ. αθλήματα, παιχνίδια, ενδυμασίες, χοροί, μουσικές, κτλ) από διαφορετικές χώρες. Σύγκριση και εντοπισμός διαφορών και ομοιοτήτων. Δημιουργία αφίσας ή κολάζ με σκηνές από διαφορετικά αθλήματα.
- Δημοφιλέστερο άθλημα σε διάφορες χώρες: σύγκριση, αιτίες.

#### Στερεότυπα στον αθλητισμό

- Προβολή βίντεο με στιγμιότυπα από έναν αγώνα beachvolley γυναικών και έναν αγώνα ανδρών.

Οι μαθητές καταγράφουν τη γλώσσα και τα σχόλια που χρησιμοποιούν οι σχολιαστές, που εστιάζει η κάμερα στη διάρκεια του αγώνα. Ακολουθεί σχετική συζήτηση για τις προκαταλήψεις και τα στερεότυπα στον αθλητισμό.

Β΄ ΛΥΚΕΙΟΥ	B_E4_4.3
<p><b>Επιμέρους σκοπός 4:</b> Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	
<p><b>Υποσκοπός 4.3:</b> Επιδεικνύει υπευθυνότητα ως προς τους στόχους που θέτει και τους ρόλους που αναλαμβάνει.</p>	
<p><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τη σημασία του να αναλαμβάνουν και να φέρουν εις πέρας ρόλους στον αθλητισμό αλλά και στη ζωή γενικότερα.</li> <li>• Την αξία της προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας.</li> </ul> <p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να παρέχουν στους συμμαθητές τους (αλλά και να δέχονται) υποστήριξη, ενίσχυση και καθοδήγηση στην ανάληψη ρόλων και ευθυνών τις οποίες προσπαθούν να φέρουν εις πέρας σε ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων.</li> <li>• Να προτρέπουν, ενισχύουν, υποστηρίζουν και καθοδηγούν τους συμμαθητές τους ώστε να συμμετέχουν από κοινού στο σχεδιασμό, οργάνωση και εφαρμογή ποικιλίας αθλητικών δραστηριοτήτων.</li> </ul>	
<p><b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συστηματική παρατήρηση και αυτο-αξιολόγηση επίδειξης προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας.</li> <li>• Αξιολόγηση καθοδήγησης και υποστήριξης που παρέχουν στους συμμαθητές για να φέρουν εις πέρας τους ρόλους που έχουν αναλάβει.</li> </ul>	
<p><b>Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:</b> Διδασκαλία αθλητικών δεξιοτήτων ή δραστηριοτήτων σε μικρές ομάδες μαθητών μικρότερης τάξης. Οι μαθητές αναλαμβάνουν συγκεκριμένους ρόλους (π.χ. γυμναστής, βοηθός, υπεύθυνος για τα υλικά, διαιτητής-κριτής, παρατηρητής-αξιολογητής) στους οποίους μπορούν να εναλλάσσονται.</li> </ul> <p><b>Παρέχουν στους συμμαθητές υποστήριξη, ενίσχυση και καθοδήγηση στην ανάληψη ρόλων</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι μαθητές σε ζευγάρια αναλαμβάνουν να διδάξουν, να υποστηρίξουν και να καθοδηγήσουν ένα άλλο ζευγάρι συμμαθητών τους σε μια αθλητική δραστηριότητα την οποία κατέχουν σε καλό επίπεδο ενώ οι συμμαθητές τους όχι. Στο πλαίσιο κάθε ζευγαριού που διδάσκει ο ένας μαθητής αναλαμβάνει το ρόλο του δασκάλου και ο άλλος παρατηρεί, υποστηρίζει και παρέχει ανατροφοδότηση στο συμμαθητή του που διδάσκει. Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους. Η επιλογή των ζευγαριών μπορεί να γίνει ελεύθερα από τους μαθητές με βάση τα ενδιαφέροντά τους και τις διαθέσιμες επιλογές αλλά πάντα με κριτήριο το ένα ζευγάρι μαθητών να γνωρίζει τη δεξιότητα και το άλλο όχι. Όλοι οι μαθητές να εναλλάσσονται στον ρόλο του δασκάλου (που γνωρίζει την δεξιότητα) και του μαθητή (που μαθαίνει τη δεξιότητα).</li> </ul>	

- Οι μαθητές χωρίζονται σε μικρές ανομοιογενείς ομάδες και επιλέγουν να παίξουν ένα άθλημα ή μια αθλητική δραστηριότητα. Κάθε ομάδα μαθητών αναλαμβάνει έναν ρόλο (π.χ. αθλητές, διαιτητές, προπονητές, γραμματεία) και δουλεύουν στο πλαίσιο της ομάδας για την καλύτερη εφαρμογή και υλοποίηση του ρόλου. Για παράδειγμα, η ομάδα των προπονητών κάνει σχέδια για την εξάσκηση των αθλητών και για την τακτική του αγώνα, η ομάδα των διαιτητών ανταλλάσει γνώσεις για τους βασικούς κανονισμούς. Στη συνέχεια παίζεται το παιχνίδι με την κάθε ομάδα μαθητών να προσπαθεί να ανταπεξέλθει στο ρόλο της και τους μαθητές να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλο. Στη συνέχεια οι ομάδες μαθητών αλλάζουν ρόλους και ξαναπαίζουν το ίδιο ή διαφορετικό παιχνίδι.

**Να προτρέπουν, και καθοδηγούν συμμαθητές να συμμετέχουν από κοινού στο σχεδιασμό, οργάνωση και εφαρμογή ποικιλίας αθλητικών δραστηριοτήτων**

- Οι μαθητές καταγράφουν τις ανάγκες, τις προτιμήσεις, τα ενδιαφέροντα και τις ιδιαιτερότητές τους σε σχέση με τη συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες. Στη συνέχεια επιλέγουν αθλήματα ή αθλητικές δραστηριότητες με τις οποίες θα ασχοληθούν στα επόμενα μαθήματα και σχηματίζουν μικρές ομάδες. Στο πλαίσιο των ομάδων κοινής δραστηριότητας ή αθλήματος, οι μαθητές αναλαμβάνουν ρόλους στους οποίους εναλλάσσονται κυκλικά (π.χ. γυμναστής, αθλητές, οργανωτής χώρου και υλικών, παρατηρητής-αξιολογητής) ώστε να υλοποιήσουν αποτελεσματικά το πρόγραμμα εξάσκησης τους. Ο εκπαιδευτικός επιβλέπει τη διαδικασία και παρέχει βοήθεια και υποστήριξη αν χρειαστεί.

**Επιπρόσθετες Δραστηριότητες**

Συνέντευξη από τους παίκτες μια ομάδας που παίζουν σε διαφορετικές θέσεις (π.χ. αμυντικοί, επιθετικοί, τερματοφύλακες, κτλ). Συλλογή και παρουσίαση πληροφοριών για τη σημασία του κάθε ρόλου στην επιτυχία της ομάδας.

B' ΛΥΚΕΙΟΥ	B_E4_4.4
<p><b>Επιμέρους σκοπός 4: Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</b></p>	
<p><b>Υποσκοπός 4.4: Επιδεικνύει πνεύμα συνεργασίας και υποστήριξης σε μια ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων και αθλημάτων αναπτύσσοντας θετικές κοινωνικές σχέσεις.</b></p>	
<p><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ότι η συνεργασία με άλλα άτομα μας βοηθά να λύνουμε πιο αποτελεσματικά προβλήματα στα αθλήματα αλλά και στη ζωή γενικότερα.</li> <li>• Ότι στο πλαίσιο της ομάδας όλοι είναι αναγκαίοι για την επίτευξη ενός ομαδικού σκοπού.</li> </ul> <p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να συνεργάζονται με τους συμμαθητές τους για να επιλύσουν προβλήματα στο πλαίσιο αθλητικών δραστηριοτήτων.</li> <li>• Να συνεργάζονται με τους συμμαθητές τους στην επίτευξη ομαδικών στόχων στο πλαίσιο αθλητικών δραστηριοτήτων.</li> </ul>	
<p><b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b></p>	



- Κλίμακες αξιολόγησης της κοινωνικής ικανότητας των μαθητών (από τον εκπαιδευτικό και τους συμμαθητές).
- Αξιολόγηση της ικανότητας των μαθητών να παράγουν ποικιλία λύσεων σε κινητικά και αθλητικά προβλήματα (αριθμός, ορθότητα, πρωτοτυπία παραγόμενων λύσεων).
- Παρατήρηση και καταγραφή συμπεριφοράς μαθητών: είδος συμπεριφοράς, συχνότητα εμφάνισης, διάρκεια, πιθανές συνέπειες.

#### Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας

- **ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:** Επίλυση προβλήματος: σχεδιασμός και σύνθεση χορογραφίας αερόμπικ. Τρεις ομάδες μαθητών συνθέτουν από ένα κομμάτι χορογραφίας αερόμπικ ακολουθώντας ορισμένες σταθερές παραμέτρους που ορίζει ο εκπαιδευτικός (π.χ. μουσική-ρυθμός, διάρκεια) και επιλέγοντας τα υπόλοιπα στοιχεία. Στη συνέχεια κάθε ομάδα διδάσκει στις υπόλοιπες το κομμάτι που σχεδίασε και στο τέλος όλοι μαζί οι μαθητές θα συνθέσουν την τελική χορογραφία και θα την παρουσιάσουν στον εκπαιδευτικό.

#### Να επιλύουν προβλήματα με συνεργασία

- Οι μαθητές σε δύο ανομοιογενείς ομάδες σχεδιάζουν η κάθε μία ένα παιχνίδι ή δραστηριότητα ακολουθώντας ορισμένες σταθερές παραμέτρους που τους δίνει ο εκπαιδευτικός (π.χ. να παίζεται με χέρια και πόδια, να έχει δύο εστίες, κτλ.) και επιλέγοντας τους υπόλοιπους κανόνες του παιχνιδιού. Οι ομάδες παρουσιάζουν τα παιχνίδια που σχεδίασαν και στη συνέχεια τα παίζουν με τους συμμαθητές τους.

#### Να συνεργάζονται με τους συμμαθητές τους στην επίτευξη ομαδικών στόχων

- Οι μαθητές χωρίζονται σε ανομοιογενείς ομάδες και επιλέγουν μια δεξιότητα για να ασκηθούν (π.χ. σουτ στο καλάθι, σουτ στο ποδόσφαιρο). Αρχικά αξιολογούν την απόδοσή τους (π.χ. εύστοχα σουτ στις 10 προσπάθειες) και καταγράφουν την επίδοσή τους. Στη συνέχεια κάθε μέλος της ομάδας θέτει έναν στόχο βελτίωσης και στη συνέχεια έναν ομαδικό στόχο. Έπειτα ασκούνται στη δεξιότητα στο πλαίσιο της ομάδας με υποστήριξη και ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές. Τέλος, αξιολογούν ξανά την απόδοσή τους για να δουν αν πέτυχαν τον ομαδικό στόχο.

#### Μέθοδοι Διδασκαλίας:

- Αποκλίνουσα παραγωγικότητα
- Συνεργατική μάθηση

#### Επιπρόσθετες Δραστηριότητες

- Συνέντευξη από προπονητή ομαδικού αθλήματος (π.χ. τον προπονητή τους αν είναι αθλητές σε κάποιο σύλλογο) για την αξία της συνεργασίας στην επιτυχία της ομάδας.

## Διδακτικές προσεγγίσεις και παραδείγματα για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στη Β' Λυκείου

Τα παραδείγματα από ιδέες για ανάπτυξη σχεδίων εργασίας ή ενοτήτων που προτείνονται εδώ (σκόπιμα επιλέχθηκε ο όρος «Δράση» ώστε να περιλαμβάνει και τα δυο), που προτείνονται εδώ, συνδέονται άμεσα με την αντίστοιχη ανάπτυξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων που παρουσιάστηκε στο αμέσως προηγούμενο μέρος του Οδηγού για τη Β' Λυκείου. Για το καθένα απ' αυτά τα προτεινόμενα σχέδια εργασίας ο εκπαιδευτικός μπορεί να αξιοποιήσει τις γενικές φόρμες που έχουν κατασκευαστεί και παρατίθενται στο Παράρτημα Α, πέραν αυτών που μπορεί να παρατίθενται εδώ.

Παραδείγματα για τον Επιμέρους σκοπό1: Επιδεικνύει ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής

<b>Τίτλος της δράσης: Ενδοσχολικό πρωτάθλημα αθλοπαιδιών</b>	
<b>Υποσκοπός:</b>	<b>1.1</b> Διατηρεί κινητικές δεξιότητες που έχει ήδη διδαχθεί και τις αναπτύσσει περαιτέρω προκειμένου να εκτελέσει πιο σύνθετες ή πολύπλοκες δεξιότητες
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα: <ul style="list-style-type: none"> <li>• εφαρμόζουν νέες δεξιότητες σε μια ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων με την έμμεση επίβλεψη του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής</li> <li>• ασκούνται σε αθλητικές δραστηριότητες με διαφοροποιημένο δείκτη δυσκολίας προσαρμοσμένο στις ανάγκες τους με την υποστήριξη των συμμαθητών τους και με την έμμεση επίβλεψη του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής</li> </ul>
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Πώς οργανώνεται ένα ενδοσχολικό πρωτάθλημα;</i></b>

<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<u>Διάρκεια:</u> 2-3 εβδομάδες <u>Ομάδες:</u> 4 ομάδες των 4-6 μαθητών <u>Δραστηριότητες:</u> με ενδοσχολικούς αγώνες στα ομαδικά αθλήματα <u>Πηγές πληροφόρησης:</u> (διαδίκτυο, βιβλία, παρουσιάσεις, θεωρητικά μαθήματα, βοήθεια από τον ΕΦΑ, Βοήθεια από τα παιδιά της Γ Λυκείου
<b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b>	Αθλητικό υλικό, μπάλες, σφυρίχτρες, εμφανίσεις, αθλητικοί χώροι φύλλα αγώνων, φύλλα καθορισμού στόχων, φύλλα με ερωτήματα/προβλήματα/ερεθίσματα για τους μαθητές, ρούμπρικες αυτοαξιολόγησης
<b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b>	Βοήθεια από τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής, αποφυγή τραυματισμών <u>Μέθοδοι διδασκαλίας:</u> ομαδοσυνεργατική <u>Συνεργασία:</u> με τους μαθητές της Γ' Λυκείου
<b>Παρουσίαση και διάχυση:</b>	Θα βγει ανακοίνωση με τις συνθέσεις των ομάδων και τα αποτελέσματα των αγώνων Ανακοίνωση στοfacebook και στην ιστοσελίδα του σχολείου
<b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b>	Ατομική αξιολόγηση: ατομικός φάκελος μαθητή, ατομικά παραδοτέα, ερωτηματολόγιο γνώσεων, ρούμπρικες αξιολόγησης Ομαδική αξιολόγηση: αξιολόγηση του συλλογικού έργου, ομαδικά παραδοτέα, αξιολόγηση της συνεργασίας.

<b>Τίτλος της δράσης:</b> «Πάμε μια βόλτα στις διαδρομές της γειτονιάς μου;»	
<b>Υποσκοποί:</b>	<b>1.2</b> Αναπτύσσει νέες δεξιότητες σε καινούριες φυσικές δραστηριότητες <b>2.1</b> Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα: <ul style="list-style-type: none"> <li>είναι σε θέση, αξιοποιώντας κατάλληλες πηγές, να διοργανώνουν σε συνεργασία με συμμαθητές τους μια αθλητική εκδήλωση στο χώρο του σχολείου ή έξω από αυτόν με έμφαση στην προβολή και προώθηση καινούργιων αθλημάτων και μορφών φυσικής δραστηριότητας</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• γνωρίζουν τις πέντε βασικές ζώνες καρδιακής συχνότητας ως ποσοστό της μέγιστης καρδιακής συχνότητας</li> <li>• γνωρίζουν πώς να αξιολογούν την ένταση-βαθμό δυσκολίας μιας φυσικής δραστηριότητας μέσω της καρδιακής συχνότητας</li> <li>• γνωρίζουν πώς να προσαρμόζουν την ένταση μιας φυσικής δραστηριότητας στις δυνατότητες τους και τους προσωπικούς τους στόχους.</li> </ul>
<p><b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b></p>	<p><b><i>Πως μπορώ να ασκηθώ παρέα με τους φίλους μου κοντά στο σπίτι μου;</i></b></p>
<p><b>Περιγραφή της ιδέας:</b></p>	<p><u>Διάρκεια:</u> 4 – 6 εβδομάδες  <u>Ομάδες:</u> 3-4 μαθητών που κατοικούν στην ίδια γειτονιά ή που έχουν – δεν έχουν ποδήλατο, ίδιων ενδιαφερόντων.  <u>Δραστηριότητες:</u> Ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής πραγματοποιεί στην αρχή της δράσης ένα θεωρητικό μάθημα για να παρουσιάσει τις βασικές ζώνες της καρδιακής συχνότητας και τους τρόπους με τους οποίους οι μαθητές μπορούν να την μετρήσουν. Στη συνέχεια μέσα από μια σειρά μαθημάτων στην αυλή του σχολείου με αθλητικές δραστηριότητες της επιλογής των μαθητών, οι μαθητές να εξοικειώνονται με τον τρόπο μέτρησης και την αύξηση – μείωση της έντασης για την μετάβαση από τη μια ζώνη στην άλλη (μπορεί να παραλειφθεί εάν οι μαθητές είναι ήδη εξοικειωμένοι με την διαδικασία).  <u>Επιπρόσθετες δραστηριότητες εκτός σχολείου:</u> Όταν οι μαθητές έχουν κατανοήσει πως να ρυθμίζουν την ένταση της φυσικής τους δραστηριότητας χωρίζονται σε ομάδες. Τα κριτήρια καταμερισμού σε ομάδες μπορεί να είναι η γειτονιά που κατοικούν ή οι προσωπικές προτιμήσεις των μαθητών (περπάτημα, τρέξιμο, ποδήλατο). Οι ομάδες καλούνται στην συνέχεια να χαράξουν διαδρομές στην γειτονιά τους ή στο ευρύτερο πολεοδομικό τους συγκρότημα στις οποίες μπορούν να περπατήσουν, να τρέξουν ή να κάνουν ποδήλατο. Στις διαδρομές μπορούν να καταγράψουν σημεία ενδιαφέροντος, κλίσεις εδάφους, αποστάσεις κτλ. Επίσης χρησιμοποιώντας κατάλληλες εφαρμογές software καλούνται να τις χαρτογραφήσουν και να τις ανεβάσουν στο διαδίκτυο ως προτεινόμενες στους συμμαθητές τους σε blog που οι ίδιοι θα δημιουργήσουν συμπεριλαμβάνοντας όσες πληροφορίες θεωρούν χρήσιμες (map&amp;post).  <u>Πηγές πληροφόρησης:</u> θεωρητικά μαθήματα, παρουσιάσεις, διαδίκτυο (<a href="http://healthnotesandnews.blogspot.gr/2011/03/blog-post_3408.html">http://healthnotesandnews.blogspot.gr/2011/03/blog-post_3408.html</a>, <a href="http://www.exerciseforhealth.gr/">http://www.exerciseforhealth.gr/</a>, <a href="http://www.bestrong.org.gr/el/health/fitness/exercise_and_activity/trainingsystems/aerobictraining/cardiacpulseMeasurement">http://www.bestrong.org.gr/el/health/fitness/exercise_and_activity/trainingsystems/aerobictraining/cardiacpulseMeasurement</a>, <a href="http://mp-fitness.gr">http://mp-fitness.gr</a>).</p>
<p><b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αθλητικό υλικό του σχολείου, χρονόμετρα, ηλεκτρονικοί παλμογράφοι (εάν υπάρχουν), Η/Υ, χάρτες περιοχής, GPS</li> <li>• Καρτέλες: M2 - Συμβόλαιο και πλάνο εργασίας ομάδας, M5 - Η άποψη μου για την δράση, M7 – Οδηγίες για την</li> </ul>

	οριοθέτηση στόχων, Μ8 - Πλάνο και λίστα ελέγχου στόχων (Παράρτημα Α)
<b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b>	<p>Η καθοδήγηση πραγματοποιείται από τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής – ιδιαίτερη αναφορά πρέπει να γίνει για την οδική ασφάλεια ειδικά σε όσους μαθητές επιλέξουν να ασκηθούν με ποδήλατο.</p> <p><u>Συνεργασία:</u> με τον εκπαιδευτικό πληροφορικής του σχολείου για τη δημιουργία blog και την αναζήτηση των κατάλληλων εφαρμογών software (π.χ. Endomondo, sportstracker, runthemarktl), τροχαία, εκπρόσωπο υπουργείου συγκοινωνιών.</p>
<b>Σύνθεση και εφαρμογή:</b>	<p>Κάθε μαθητής καλείται να επιλέξει μια διαδρομή και μια δραστηριότητα από αυτές που έχουν προτείνει οι ομάδες και μετά από μια αρχική αξιολόγηση (χρονομέτρηση, καρδιακή συχνότητα, βάρος, ΔΜΣ) να θέσει ένα προσωπικό στόχο βελτίωσης που θα προσπαθήσει να πετύχει σε διάστημα περίπου δυο εβδομάδων μέσα από ένα απλό πρόγραμμα άσκησης (ατομικό ή ομαδικό) που θα δημιουργήσει/ουν με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού. Για να εξασκηθεί για την κατάκτηση του στόχου μπορεί να χρησιμοποιήσει τους χώρους και το αθλητικό υλικό του σχολείου, κατά τις ώρες του μαθήματος της φυσικής αγωγής εάν το επιθυμεί.</p>
<b>Παρουσίαση και διάχυση:</b>	<p>Ανάρτηση των διαδρομών που δημιουργήθηκαν από τους μαθητές στην ιστοσελίδα του σχολείου, του δήμου, της κοινότητας</p>
<b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b>	<p><u>Ατομική αξιολόγηση:</u> ατομικός φάκελος μαθητή (οριοθέτηση στόχου, βήματα που ακολούθησε, ποσοστό επίτευξης ατομικού στόχου)</p> <p><u>Ομαδική αξιολόγηση:</u> αξιολόγηση του συλλογικού έργου (ποιότητα προτεινόμενων διαδρομών), αξιολόγηση της συνεργασίας.</p>

**Παραδείγματα για τον Επιμέρους σκοπό2: Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής**

<b>Τίτλος της δράσης: «Γυμνάζομαι με ασφάλεια!!!!»</b>	
<b>Υποσκοπός:</b>	<b>2.1</b> Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	<p>Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• κατανοούν τους μηχανισμούς παραγωγής ενέργειας (αερόβιο και αναερόβιο)</li> <li>• γνωρίζουν τις πέντε βασικές ζώνες καρδιακής συχνότητας ως ποσοστό της μέγιστης καρδιακής συχνότητας</li> <li>• μπορούν να αξιολογούν την ένταση μιας φυσικής δραστηριότητας μέσω της καρδιακής συχνότητας, να την προσαρμόζουν στις προσωπικές δυνατότητες και ανάγκες και να επιλέγουν την κατάλληλη ζώνη καρδιακής συχνότητας σε σχέση με τη διάρκεια της άσκησης</li> <li>• μπορούν να μετράνε την καρδιακή τους συχνότητα κατά την άσκηση από τον καρπό (κερκιδική αρτηρία) ή από τον λαιμό (καρωτιδική αρτηρία) και πιθανά με ηλεκτρονικά μέσα</li> </ul>
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Πώς μπορώ να γυμνάζομαι με ασφάλεια;</i></b>
<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<p><u>Διάρκεια:</u> 5 εβδομάδες (ώστε να μπορεί να περιληφθεί σε δράση του σκοπού 1)</p> <p><u>Ομάδες:</u> των 3-6 μαθητών</p> <p><u>Δραστηριότητες:</u> Κάθε ομάδα θα επιλέξει έναν από τους δύο μηχανισμούς, ανάλογα με την κινητική δραστηριότητα με την οποία ασχολούνται. Θα αναζητήσει πληροφορίες για τον τρόπο λειτουργίας κάθε μηχανισμού, για την καταγραφή της καρδιακής συχνότητας, για τη σχέση της καρδιακής συχνότητας και της άσκησης. Κάθε ομάδα θα εργαστεί πάνω σε αυτό για 3 εβδομάδες. Στη συνέχεια θα παρουσιάσει τα αποτελέσματα στο σύνολο της τάξης και θα τα δημοσιοποιήσει (πίνακας ανακοινώσεων, διαθέσιμο υλικό σε έντυπη και ηλεκτρονική μορφή). Επιπλέον η κάθε ομάδα μπορεί να αναλάβει να καταγράψει την ΚΣ των συμμαθητών της (με διαφορετικούς τρόπους) όταν ασκούνται σε συγκεκριμένη κινητική δραστηριότητα, να ομαδοποιήσει και δημοσιοποιήσει τα δεδομένα.</p> <p><u>Πηγές πληροφόρησης:</u> διαδίκτυο, Βιβλίο Φυσικής Αγωγής Μαθητή Γυμνασίου, κτλ.</p>

<b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b>	Δεν απαιτείται αθλητικό υλικό
<b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b>	<u>Συνεργασία:</u> οι μαθητές μπορούν να συνεργαστούν με εξειδικευμένους επιστήμονες, όπως εργοφυσιολόγους, αθλίατρους, κτλ., ή ανατρέξουν σε εξειδικευμένους στη φυσική δραστηριότητα ιστότοπους για την αναζήτηση πληροφοριών. Για τη δραστηριότητα καταγραφής μπορεί να συνεργαστούν οι ομάδες με τον εκπαιδευτικό πληροφορικής ή τον μαθηματικό.
<b>Σύνθεση και εφαρμογή:</b>	Οι μαθητές μπορούν να καταγράψουν την καρδιακή συχνότητα των συμμαθητών τους ή τη δική τους με διαφορετικούς τρόπους, συγκρίνοντας τη διαφοροποίηση που πιθανά υπάρχει μεταξύ των διαφορετικών αθλητικών, κινητικών, δραστηριοτήτων.
<b>Παρουσίαση και διάχυση:</b>	Η κάθε ομάδα θα παρουσιάσει τα αποτελέσματα στο σύνολο της τάξης και θα τα δημοσιοποιήσει (πίνακας ανακοινώσεων, διαθέσιμο υλικό σε έντυπη και ηλεκτρονική μορφή). Πέρα από τις γνώσεις-πληροφορίες που θα αποκτήσει η κάθε ομάδα, μπορεί να παρουσιάσει και τις παρατηρήσεις της σχετικά την καταγραφή της καρδιακής συχνότητας.
<b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b>	Ατομική αξιολόγηση: ατομικός φάκελος μαθητή, ατομικά παραδοτέα, ερωτηματολόγιο γνώσεων, ρούμπρικες αξιολόγησης Ομαδική αξιολόγηση: αξιολόγηση του συλλογικού έργου, ομαδικά παραδοτέα, αξιολόγηση της συνεργασίας.

**Τίτλος της δράσης: «Από το Α στο Β και από εκεί στο Ω των κινητικών δεξιοτήτων»**

<b>Υποσκοπός: 2.2</b>	<b>2.2</b> Κατανοεί τις λειτουργίες και τους τρόπους κίνησης του σώματος και είναι σε θέση να εφαρμόσει αυτή τη γνώση προς όφελός του/της προσαρμόζοντας το επίπεδο της άσκησης στις προσωπικές του/της ανάγκες και δυνατότητες
-----------------------	---

<p><b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b></p>	<p>Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• γνωρίζουν τα στάδια μάθησης μιας κινητικής δεξιότητας</li> <li>• μπορούν να ιεραρχούν την ορθή σειρά εκτέλεσης μιας κινητικής δεξιότητας της επιλογής τους και να τροποποιούν τις παραμέτρους της βάσει των δυνατοτήτων τους διευκολύνοντας έτσι την μάθηση και την απόδοση τους</li> <li>• αναγνωρίζουν και θα συνδέουν την παλαιά γνώση με την νέα διευκολύνοντας την μάθηση κινητικών δεξιοτήτων</li> <li>• μπορούν να διαμορφώνουν ένα απλό προσωπικό πλάνο εξάσκησης για να βελτιωθούν σε κινητικές δεξιότητες της επιλογής τους – καθορισμός προσωπικών στόχων</li> <li>• παρακολουθούν και θα ρυθμίζουν μόνοι τους την μάθηση και την εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων της επιλογής τους με τη βοήθεια φύλλων κριτηρίων – προσωπική δέσμευση, και να αναγνωρίζουν ομοιότητες και διαφορές σε ποικίλα χορευτικά μοτίβα.</li> </ul>
<p><b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b></p>	<p><i><b>Πώς μπορώ να μάθω νέες κινητικές δεξιότητες ή να βελτιωθώ σε αυτά που γνωρίζω;</b></i></p>
<p><b>Περιγραφή της ιδέας:</b></p>	<p><u>Διάρκεια:</u> 5-6 εβδομάδες  <u>Ομάδες:</u> των 3-6 μαθητών  <u>Δραστηριότητες:</u> οι ομάδες θα επιλέξουν ανάλογα με το αντικείμενο του υποσκοπού 1 (που όμως θα διδαχθούν σε επόμενη περίοδο) μια σύνθετη δεξιότητα. Για τη δεξιότητα αυτή θα πρέπει να κατασκευάσουν τις προασκήσεις, λαμβάνοντας υπόψη όλα τα απαραίτητα στοιχεία, να κατασκευάσουν ένα προσωπικό πρόγραμμα εξάσκησης ακολουθώντας στοχοθέτηση. Σε ζευγάρια οι μαθητές θα αξιολογήσουν πριν την έναρξη του προγράμματος εξάσκησης και μετά το τέλος αυτού, την εκτέλεση της επιλεγμένης δεξιότητας χρησιμοποιώντας κυρίως ποιοτικά κριτήρια.</p>
<p><b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Φύλλο κριτηρίων το οποίο θα συμπληρώσουν οι μαθητές (παρόμοια με τα αντίστοιχα του γυμνασίου) για την κινητική δεξιότητα</li> <li>• Καρτέλες: M3 – Εβδομαδιαίο ημερολόγιο δράσης, M4 - πλάνο και λίστα ελέγχου παρουσίασης της δράσης (Παράρτημα Α)</li> <li>• εβδομαδιαίο ημερολόγιο ατομικού προγράμματος εξάσκησης</li> </ul>
<p><b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b></p>	<p><u>Συμβουλή:</u> Κρίνεται σκόπιμο οι μαθητές να επιλέξουν μια κινητική δεξιότητα η οποία τους είναι λιγότερο γνωστή ή οικεία. Εναλλακτικά, ο κάθε μαθητής μπορεί να επιλέξει μια κινητική δεξιότητα την οποία γνωρίζει</p>



	καλά για άλλο άτομο της ομάδας του και να σχεδιάσει τις προασκήσεις για το συμμαθητή του. <u>Μέθοδοι διδασκαλίας:</u> Ομαδοσυνεργατική, αμοιβαία διδασκαλία <u>Συνεργασία:</u> μπορεί να υπάρξει συνεργασία με τις Σχολές Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (η συνεργασία μπορεί να είναι δια ζώσης ή εξ' αποστάσεως με τη χρήση των αντίστοιχων τεχνολογιών), με αθλητικούς συλλόγους που καλλιεργούν την επιλεγμένη μορφή άσκησης
<b>Σύνθεση και εφαρμογή:</b>	Στη σύνθεση της δράσης εξασκούνται στη σειρά των προασκήσεων, ελέγχοντας την προοδευτικότητα της επιβάρυνσης, τη μετάβαση από τη μια προάσκηση στην άλλη και άλλους σχετικούς παραμέτρους. Τέλος, πραγματοποιείται ο επανέλεγχος της εκτέλεσης της δεξιότητας (κυρίως με ποιοτικά κριτήρια)
<b>Παρουσίαση και διάχυση:</b>	Η παρουσίαση της δράσης θα γίνει στο σύνολο της τάξης ή εναλλακτικά σε ευρύτερο κοινό. Οι προασκήσεις για κάθε δεξιότητα μπορούν να καταγραφούν σε αντίστοιχους πίνακες-αφίσες οι οποίες θα αναρτηθούν σε προσβάσιμο από όλους χώρο (στο γυμναστήριο, ηλεκτρονικά στη σελίδα του σχολείου).
<b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b>	Ατομική αξιολόγηση: ατομικός φάκελος μαθητή, ατομικά παραδοτέα Ομαδική αξιολόγηση: αξιολόγηση του συλλογικού έργου, ομαδικά παραδοτέα

<b>Τίτλος της δράσης: «Μυοσκελετικές παθήσεις: τι, γιατί, πώς»</b>	
<b>Υποσκοπός:</b>	<b>2.3</b> Κατανοεί τις επιπτώσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής και τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και στην πρόληψη ασθενειών
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα: <ul style="list-style-type: none"> <li>• γνωρίζουν τον τρόπο με τον οποίο συγκεκριμένες συμπεριφορές επηρεάζουν την προσωπική υγεία των μαθητών, θετικά ή αρνητικά (πχ. στρες/ μειωμένη- αυξημένη φυσική δραστηριότητα), τις μυοσκελετικές παθήσεις της σπονδυλικής στήλης και των άκρων (άνω και κάτω), πού οφείλονται, πώς επιβαρύνονται και πώς προλαμβάνονται</li> <li>• είναι σε θέση να εντάξουν τουλάχιστον 2 νέες πρακτικές στην καθημερινότητά τους για να αλλάξουν τον τρόπο ζωής τους για όφελος στην υγεία τους (πχ. τεχνικές διαχείρισης άγχους)</li> <li>• είναι σε θέση σχεδιάσουν και θα εφαρμόσουν για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα μια σειρά ασκήσεων για</li> </ul>

	πρόληψη των μυοσκελετικών παθήσεων της σπονδυλικής στήλης και των άκρων
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Ποιες είναι οι μυοσκελετικές παθήσεις και τι ρόλο παίζει η υποκινητικότητα ή/και η άσκηση;</i></b>
<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<u>Διάρκεια:</u> 12 εβδομάδες <u>Ομάδες:</u> των 4-6 ατόμων <u>Δραστηριότητες:</u> Στο πρώτο μέρος της δράσης οι ομάδες των μαθητών θα αναζητήσουν πληροφορίες για τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία των εφήβων και τις μυοσκελετικές παθήσεις. Στη συνέχεια θα πρέπει ατομικά να καταγράψουν για μια εβδομάδα την καθημερινότητά τους σε όλα τα επίπεδα (συμπεριφορικά, συναισθήματα), να εντάξουν 2 νέες πρακτικές σε διάστημα μιας εβδομάδας για να ενισχύσουν την υγεία τους. Επιπλέον κάθε ομάδα θα σχεδιάσει ένα πρόγραμμα άσκησης για πρόληψη μιας μυοσκελετικής πάθησης.
<b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Καρτέλες: Μ3 – Εβδομαδιαίο ημερολόγιο δράσης, Μ4 - Πλάνο και λίστα ελέγχου παρουσίασης-επίδειξης της δράσης, Μ8 Φόρμα καθορισμού και ελέγχου στόχων (Παράρτημα Α)</li> </ul>
<b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b>	<u>Συνεργασία:</u> Με τον εκπαιδευτικό πληροφορικής, με εξειδικευμένους επιστήμονες παιδίατρους, ορθοπεδικούς, φυσιοθεραπευτές, με τις Σχολές Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (συνεργασία είτε δια ζωής είτε εξ' αποστάσεως). Για την κατασκευή του εντύπου μπορούν να συνεργαστούν οι μαθητές με τη φιλόλογο του σχολείου.
<b>Σύνθεση και εφαρμογή:</b>	Με βάση της πληροφορίες για τις μυοσκελετικές παθήσεις οι ομάδες θα κατασκευάσουν ένα ενιαίο φυλλάδιο (έντυπο ή/ και ηλεκτρονικό). Κάθε μαθητής θα επιλέξει με βάση τις ατομικές του ανάγκες μια σειρά ασκήσεων για την πρόληψη των μυοσκελετικών παθήσεων είτε της σπονδυλικής στήλης είτε των κάτω άκρων, και θα το ακολουθήσει για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (4 εβδομάδες).
<b>Παρουσίαση και διάχυση:</b>	Οι πληροφορίες θα παρουσιαστούν σε ολόκληρο το σχολείο ή θα αναρτηθούν σε ηλεκτρονικό ιστότοπο ή τοπικό έντυπο τύπο.
<b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b>	Ατομική αξιολόγηση: ατομικός φάκελος μαθητή, ατομικά παραδοτέα. Ομαδική αξιολόγηση: αξιολόγηση του συλλογικού έργου, ομαδικά παραδοτέα.

<b>Τίτλος της δράσης: «Σώμα + άσκηση, σώμα + σπορ, σώμα + χορός»</b>	
<b>Υποσκοπός:</b>	<b>2.4</b> Κατανοεί με ποιόν τρόπο η διατροφή και η άσκηση συμβάλουν στην υγεία και στον έλεγχο βάρους και είναι σε θέση να αξιολογήσει μη θεμιτές πρακτικές (π.χ., συμπληρώματα διατροφής, απαγορευμένες ουσίες κτλ)
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα: <ul style="list-style-type: none"> <li>• γνωρίζουν πώς να ελέγχουν το βάρος τους μέσα από τη διατροφή και την άσκηση</li> <li>• γνωρίζουν με ποιο είδος άσκησης μπορούν να βελτιώσουν την εικόνα του σώματός τους και με ποιο τρόπο αυτό θα επιτυγχάνεται</li> <li>• γνωρίζουν πώς η εικόνα του σώματος αλλάζει ανάλογα με την ηλικία, αλλά και την ενασχόληση με φυσικές δραστηριότητες, και γιατί πρέπει να είναι ικανοποιημένοι από την εικόνα του σώματός τους</li> <li>• μπορούν να αξιολογούν το ΔΜΣ τους και να τον εντάσσουν στις καμπύλες της ηλικίας τους</li> <li>• μπορούν να αυξήσουν την καθημερινή τους φυσική δραστηριότητα αλλάζοντας το ενεργειακό ισοζύγιο, και θα εξασκούν με ασφάλεια συγκεκριμένα είδη άσκησης για να βελτιώσουν ή να διατηρήσουν την εικόνα του σώματός τους, βελτιώνοντας συγκεκριμένες ικανότητες.</li> </ul>
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Πώς μπορώ μέσα από κατάλληλη διατροφή και άσκηση να αισθάνομαι καλύτερα με τον εαυτό μου;</i></b>
<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<u>Διάρκεια:</u> 8 εβδομάδες (1/2 τετράμηνο) <u>Ομάδες:</u> των 4-6 ατόμων (κάθε ομάδα θα επιλέξει ένα διαφορετικό κομμάτι της δράσης) <u>Δραστηριότητες:</u> αναζήτηση- σύνθεση και παρουσίαση πληροφοριών Μέσα από τη δράση οι μαθητές θα πρέπει να προσεγγίσουν θεωρητικά τις έννοιες της εικόνας σώματος για να κατανοήσουν τις ιδιαιτερότητες του δικού τους σώματος, και να αυξήσουν την ικανοποίησή τους από αυτό. Στη πράξη θα μπορούν να αξιολογούν το ΔΜΣ και το ενεργειακό ισοζύγιο, αυξάνοντας τις ενεργειακές δαπάνες, ασκούμενοι σε είδη φυσικής δραστηριότητας που θα επιλέξουν (πχ. αερόβια άσκηση, μυϊκή ενδυνάμωση, παραδοσιακοί χοροί, ευρωπαϊκοί ή λατιν χοροί, κ.ά.). Θα καταστρώνουν πλάνο καθορισμού στόχων. <u>Πηγές πληροφόρησης:</u> διαδίκτυο, σχετικά βιβλία
<b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b>	Σημασία έχει ο τρόπος δημιουργίας των ομάδων εργασίας. Μπορεί να κριθεί από τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής αναγκαία η δημιουργία όσο το δυνατόν περισσότερο ομοιογενών ομάδων ως προς το φύλο, γιατί η

	<p>εικόνα του σώματος κατά την εφηβεία διαφοροποιείται ιδιαίτερα μεταξύ αγοριών και κοριτσιών. Διαφορετικά μπορεί να υπάρχει από μια ομάδα κοριτσιών ή αγοριών και οι υπόλοιπες ομάδες μεικτές.</p> <p><u>Συνεργασία:</u> Ψυχολόγο (πχ. σχολικό ή κλινικό ψυχολόγο με εξειδίκευση σε θέματα εικόνας σώματος ή διατροφικών διαταραχών).</p>
<b>Σύνθεση και εφαρμογή:</b>	<p>Στην εφαρμογή της δράσης οι μαθητές θα αξιολογήσουν το ΔΜΣ και το ενεργειακό ισοζύγιο, θα καταστρώσουν σχέδιο αύξησης των ενεργειακών δαπανών ασκούμενοι σε είδη φυσικής δραστηριότητας που θα επιλέξουν (πχ. αερόβια άσκηση, μυϊκή ενδυνάμωση, παραδοσιακοί χοροί, ευρωπαϊκοί ή λάτιν χοροί, κ.ά.). Θα καταστρώσουν πλάνο καθορισμού στόχων το οποίο θα καταγράψουν</p>
<b>Παρουσίαση και διάχυση:</b>	<p>Η παρουσίαση-επίδειξη της δράσης θα γίνει και στο σχολείο, να αναρτηθεί σε ιστότοπο (πχ. του σχολείου, ή της κοινότητας). Η διάχυση μπορεί να μην γίνει αποκλειστικά δια ζώσης αλλά με τη χρήση τεχνολογιών (πχ. livestreaming, skype, κτλ). Επίσης τα αποτελέσματα-συμπεράσματα της δράσης θα πρέπει να διαχυθούν σε άτομα μικρότερης ηλικίας (πχ. στα παιδιά των μικρότερων τάξεων (ή αν υπάρχει η δυνατότητα στα παιδιά του κοντινότερου γυμνασίου)</p>
<b>Παραλλαγές:</b>	<p>Το θέμα της δράσης μπορεί να προσεγγιστεί μέσα από την ομαδοσυνεργατική μέθοδο του project</p>
<b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b>	<p>Ατομική αξιολόγηση: ατομικός φάκελος μαθητή, ατομικά παραδοτέα (τα οποία θα οριστούν από την ίδια την ομάδα), ερωτηματολόγιο γνώσεων.</p> <p>Ομαδική αξιολόγηση: αξιολόγηση του συλλογικού έργου, ομαδικά παραδοτέα (τα οποία θα οριστούν από την ίδια την ομάδα), αξιολόγηση της συνεργασίας.</p> <p>Στην περίπτωση του project η αξιολόγηση μπορεί να γίνει από τη φόρμα «Αξιολόγηση Λειτουργικότητας της Ομάδας» και τη φόρμα «<b>Αυτο-αξιολόγηση της Προσωπικής Συμβολής στη Λειτουργικότητα της Ομάδας</b>»(Ματσαγγούρας, 2011)</p> <p>Ματσαγγούρας Γ. Ηλίας, «Η Καινοτομία των Ερευνητικών Εργασιών στο Νέο Λύκειο». Βιβλίο Εκπαιδευτικού. Πρώτο Μέρος. Τέταρτο Κεφάλαιο, (σελ. 73-94), (ΟΕΔΒ, 2011).</p>

**Παραδείγματα για τον Επιμέρους σκοπό3: Είναι σε θέση να αναπτύξει και να διατηρήσει ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή του σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων**

<b>Τίτλος της δράσης: Γυμνάζομαι για να βελτιώσω την υγεία μου με βάση τα ατομικά χαρακτηριστικά</b>	
<b>Υποσκοπός:</b>	<b>3.1</b> Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	<p>Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• γνωρίζουν τις ωφέλειες κάθε στοιχείου ΦΚ για την υγεία τους και την υγεία συμμαθητών τους (π.χ., πρόγραμμα ενδυνάμωσης-σταθεροποίησης κορμού- πρόληψη ή αποκατάσταση παθήσεων σπονδυλικής στήλης) με βάση ατομικές ιδιαιτερότητες και ανάγκες</li> <li>• γνωρίζουν αρχές προπονητικής (π.χ., διερεύνηση των προπονητικών αναγκών/ικανοτήτων, προθέρμανση-αποθεραπεία, σετ, επαναλήψεις, αντοχή, δύναμη, αντίσταση)</li> <li>• είναι σε θέση να συνεργάζονται με 1-3 συμμαθητές τους στην εφαρμογή με ασφάλεια, ενός προγράμματος άσκησης που έχουν αναπτύξει με βάση τα ατομικά χαρακτηριστικά (π.χ., ενδυνάμωσης-σταθεροποίησης κορμού)</li> </ul>
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Πως μπορώ να ασκηθώ με ασφάλεια ώστε να βελτιώσω συγκεκριμένους δείκτες ΦΚ με βάση τα ατομικά μου χαρακτηριστικά;</i></b>
<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<p><u>Διάρκεια:</u> 3-4 εβδομάδες ή και περισσότερο  <u>Ομάδες:</u> των 4-6 μαθητών  <u>Δραστηριότητες:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ορισμός ομάδων</li> <li>• Ανάπτυξη «συμβολαίου και πλάνου εργασίας ομάδας»</li> <li>• Ανάπτυξη «εβδομαδιαίου ημερολογίου δράσης»</li> <li>• Αναζήτηση και επεξεργασία πληροφοριών</li> <li>• Αναλυτική και περιεκτική ανάπτυξη των ωφελειών κάθε στοιχείου ΦΚ για την υγεία με βάση ατομικά χαρακτηριστικά</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αναλυτική και περιεκτική ανάπτυξη των αρχών προπονητικής που βρίσκουν εφαρμογή στην άσκηση με σκοπό τη βέλτιστη απόδοση</li> <li>• Αναλυτική και περιεκτική ανάπτυξη αρχών για την ασφαλή συνεργατική εξάσκηση</li> <li>• Με την επίβλεψη του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής δοκιμαστική εφαρμογή στην πράξη στο χώρο του σχολείου μικρών προγραμμάτων άσκησης με βάση ατομικά χαρακτηριστικά (π.χ., ενδυνάμωσης-σταθεροποίησης κορμού)</li> <li>• Καταγραφή συμπερασμάτων (αδυναμίες, προβλήματα εφαρμογής-εξοπλισμός-ασφάλεια κτλ, σημεία που απαιτούν προσοχή)</li> </ul> <p><u>Πηγές πληροφόρησης:</u> Ιστοσελίδες στο διαδίκτυο (π.χ., <a href="http://www.athloclinic.gr/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=109%3A2011-04-29-09-48-28&amp;catid=12&amp;Itemid=18&amp;lang=el">http://www.athloclinic.gr/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=109%3A2011-04-29-09-48-28&amp;catid=12&amp;Itemid=18&amp;lang=el</a>, <a href="http://www.brianmac.co.uk/corestabex.htm">http://www.brianmac.co.uk/corestabex.htm</a>), Βιβλία (π.χ., Γεροδήμος, 2013; Κέλλης, 2004; Κλεισούρας, 1991), Άρθρα (PrincetonUniversity/AthleticMedicine, Lumbar/CoreStrengthandStabilityExercises), Θεωρητικά μαθήματα</p>
<p><b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διαθέσιμοι χώροι του σχολείου (αυλή, γυμναστήριο)</li> <li>• Εξοπλισμός (στρώματα, αλτήρες, λάστιχα, μπάλες γυμναστικής Pilates, μέντισιν μπολ, Η/Υ</li> <li>• Κάρτες ανάπτυξης προγράμματος και αξιολόγησης της εφαρμογής του κτλ</li> </ul>
<p><b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b></p>	<p><u>Μέθοδοι διδασκαλίας:</u> αμοιβαία διδασκαλία, ομαδοσυνεργατική διδασκαλία (ΣΕ)</p> <p><u>Συνεργασία:</u> με εκπαιδευτικούς άλλων ειδικοτήτων (π.χ., βιολογίας), με αθλητικούς συλλόγους, με τις ΣΕΦΑΑ, με έμπειρους και καταρτισμένους προπονητές αθλημάτων</p>
<p><b>Σύνθεση και εφαρμογή:</b></p>	<p>Οι μαθητές θα προτείνουν ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης-σταθεροποίησης κορμού που μπορεί να εφαρμοστεί αποτελεσματικά και με ασφάλεια από όλους τους μαθητές στο χώρο του σχολείου ή και στο σπίτι τους</p>
<p><b>Παρουσίαση και διάχυση:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αξιολόγηση του προγράμματος (αυτό-αξιολόγηση και ετερο-αξιολόγηση)</li> <li>• Αναστοχασμός</li> <li>• Ανάπτυξη πλάνου και λίστας ελέγχου της παρουσίασης/επίδειξης της δράσης</li> <li>• Παρουσίαση του ΣΕ στο σύνολο της τάξης ή του σχολείου σε ημέρα παρουσίασης ΣΕ και διάχυση των αποτελεσμάτων (poster, εφημερίδα, περιοδικό, ιστοσελίδα σχολείου). Σημαντικό μέρος της παρουσίασης θα αποτελέσει η επίδειξη στην πράξη όπου θα συμμετέχουν όλοι οι μαθητές (ή σε βίντεο όπου κρίνεται αναγκαίο)</li> </ul> <p>Όλα τα στάδια της δράσης θα υλοποιηθούν με την επίβλεψη του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής</p>

<p><b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b></p>	<p><b>Ατομική αξιολόγηση</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ατομικός φάκελος μαθητή</li> </ul> <p><b>Εναλλακτικά</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ατομικά παραδοτέα, ατομικός φάκελος μαθητή, ερωτηματολόγιο γνώσεων</li> <li>• Καρτέλα: Μ5 - Η άποψή μου για τη δράση (Παράρτημα Α)</li> </ul> <p><b>Ομαδική αξιολόγηση (επιλογή)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ομαδικά παραδοτέα</li> </ul> <p><b>Εναλλακτικά</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αξιολόγηση του συλλογικού έργου, αξιολόγηση της συνεργασίας</li> </ul>
-------------------------------------	--

<p><b>Τίτλος της δράσης: Μαθαίνω πώς να καθορίζω στόχους για προσωπική βελτίωση</b></p>	
<p><b>Υποσκοποί:</b></p>	<p><b>3.1</b> Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους  <b>3.2</b> Λαμβάνει πρωτοβουλία συμμετοχής ή/και αξιοποιεί τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται προκειμένου να γνωρίσει νέες φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα με στόχο τη διασκέδαση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αυτό-έκφραση</p>
<p><b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b></p>	<p>Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• γνωρίζουν τη δεξιότητα της αυτο-ρύθμισης (αυτό-αξιολόγηση, καθορισμός στόχων για προσωπική βελτίωση, οργάνωση χρόνου, κτλ.).</li> <li>• εξηγούν τους παράγοντες (π.χ., παρακίνηση, εξοπλισμός, προετοιμασία) που επηρεάζουν τη συμμετοχή σε ΦΔ εναλλακτικής άσκησης, αναψυχής, απόδοσης, ευχαρίστησης και ικανοποίησης.</li> <li>• συνεργάζονται με 1-3 συμμαθητές τους στην εφαρμογή με ασφάλεια, ενός προγράμματος άσκησης που έχουν αναπτύξει με βάση τα ατομικά χαρακτηριστικά (π.χ., ενδυνάμωσης-σταθεροποίησης κορμού)</li> <li>• εφαρμόζουν δεξιότητες και στρατηγικές που ενισχύουν τη συμμετοχή και προσκόλλησή τους στο πρόγραμμα ΦΚ (π.χ., δεξιότητες ζωής, αναγνώριση και υπερνίκηση εμποδίων).</li> <li>• σχεδιάζουν και θα προγραμματίζουν τη συμμετοχή τους σε νέες ΦΔ και спор υγείας, αναψυχής και αυτο-</li> </ul>

	έκφρασης υπό μορφή project, ενταγμένο στο ευρύτερο πλαίσιο της σχολικής ζωής.
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Πως μπορώ να αναπτύξω ένα πρόγραμμα βελτίωσης-διατήρησης ΦΚ που να ανταποκρίνεται στις δικές μου ανάγκες;</i></b>
<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<p><u>Διάρκεια:</u> 3-4 εβδομάδες ή και περισσότερο</p> <p><u>Ομάδες:</u> των 4-6 μαθητών</p> <p><u>Δραστηριότητες:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ορισμός ομάδων</li> <li>• Ανάπτυξη «συμβολαίου και πλάνου εργασίας ομάδας»</li> <li>• Ανάπτυξη «εβδομαδιαίου ημερολογίου δράσης»</li> <li>• Αναζήτηση και επεξεργασία πληροφοριών</li> <li>• Βιωματική εφαρμογή (οι μαθητές χρησιμοποιώντας τις φόρμες «οδηγίες για την οριοθέτηση στόχων» και «φόρμα καθορισμού και ελέγχου στόχων» καθορίζουν προσωπικούς στόχους για βελτίωση και εξασκούνται στην εφαρμογή, τον έλεγχο, τον επανακαθορισμό τους κτλ).</li> </ul> <p><u>Πηγές πληροφόρησης:</u> Ιστοσελίδες στο διαδίκτυο (π.χ., <a href="http://www.apa.org/monitor/2011/12/exercise.aspx">http://www.apa.org/monitor/2011/12/exercise.aspx</a>), Βιβλία (Θεοδωράκης, 2010; Θεοδωράκης, Ζουρμπάνος, Χατζηγεωργιάδης, &amp; Δημητρακόπουλος, 2013; Θεοδωράκης, Ζουρμπάνος, Χατζηγεωργιάδης, Δημητρακόπουλος, &amp; Κρομμύδας, 2013), Παρουσιάσεις από ειδικούς (αθλητικούς ψυχολόγους) στα πλαίσια δράσεων που θα διοργανωθούν στο χώρο του σχολείου από τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής ή τους μαθητές, Θεωρητικά μαθήματα.</p>
<b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διαθέσιμοι χώροι του σχολείου (αυλή, γυμναστήριο), αθλητικός εξοπλισμός, Η/Υ</li> <li>• Καρτέλες: Μ7 - Οδηγίες για την οριοθέτηση στόχων, Μ8 - Πλάνο και λίστα ελέγχου στόχων (Παράρτημα Α)</li> </ul>
<b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b>	<p><u>Μέθοδοι διδασκαλίας:</u> ομαδοσυνεργατική διδασκαλία (ΣΕ)</p> <p><u>Συνεργασία:</u> με τις ΣΕΦΑΑ (διοργάνωση δράσης όπου αναπτύσσονται και θέματα αθλητικής ψυχολογίας)</p>
<b>Παρουσίαση και διάχυση:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αξιολόγηση του προγράμματος (αυτό-αξιολόγηση και ετερο-αξιολόγηση)</li> <li>• Αναστοχασμός</li> <li>• Ανάπτυξη πλάνου και λίστας ελέγχου της παρουσίασης/επίδειξης της δράσης</li> <li>• Παρουσίαση του ΣΕ στο σύνολο της τάξης ή του σχολείου σε ημέρα παρουσίασης ΣΕ και διάχυση των αποτελεσμάτων (poster, εφημερίδα, περιοδικό, ιστοσελίδα σχολείου).</li> </ul> <p>Όλα τα στάδια της δράσης θα υλοποιηθούν με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής</p>



<b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αξιολόγηση της καρτέλας M8 - Πλάνο και λίστα ελέγχου στόχων <i><b>Εναλλακτικά</b></i></li> <li>• Ατομικά παραδοτέα, ατομικός φάκελος μαθητή,</li> <li>• M5 - Η άποψη μου για την δράση(Παράρτημα Α)</li> <li><i><b>Ομαδική αξιολόγηση (επιλογή)</b></i></li> <li>• Ομαδικά παραδοτέα <i><b>Εναλλακτικά</b></i></li> <li>• Αξιολόγηση του συλλογικού έργου, αξιολόγηση της συνεργασίας</li> </ul>
------------------------------	---

**Παραδείγματα για τον Επιμέρους σκοπό4:**Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής

<b>Τίτλος της δράσης: «Όλοι διαιτητές»</b>	
<b>Υποσκοπός:</b>	<b>4.1</b> Εφαρμόζει κανόνες, διαδικασίες και απλές πρακτικές που τονίζουν το αθλητικό πνεύμα (ευ αγωνίζεσθαι) σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	<p>Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• γνωρίζουν τις θετικές και αρνητικές συνέπειες της εφαρμογής ή παραβίασης των κανόνων του ευ αγωνίζεσθαι</li> <li>• εφαρμόζουν τους κανόνες του ευ αγωνίζεσθαι σε ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων με την έμμεση επίβλεψη του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής</li> <li>• επιλύουν διαφορές και συγκρούσεις που προκύπτουν στη διάρκεια ενασχόλησής τους με αθλητικές δραστηριότητες με ειρηνικό τρόπο με την υποστήριξη των συμμαθητών τους και με την έμμεση επίβλεψη</li> </ul>

	του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Ποιο είναι το νόημα και η αξία του ευ αγωνίζεσθαι και πώς το εφαρμόζω στην πράξη;</i></b>
<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<p><u>Διάρκεια:</u> 1-2 μαθήματα  <u>Ομάδες:</u> των 4 μαθητών  <u>Δραστηριότητα:</u> Οι μαθητές σε ομάδες των 4 συμμετέχουν σε αγώνες μίνι πετοσφαίρισης (3Χ3). Οι τρεις μαθητές της κάθε ομάδας παίζουν το παιχνίδι και ο τέταρτος μαθητής κάθε ομάδας αναλαμβάνει ρόλο διαιτητή και βοηθού διαιτητή αντίστοιχα. Ανά τακτά χρονικά διαστήματα (π.χ. 10 λεπτά), οι μαθητές εναλλάσσονται στο ρόλο του διαιτητή και βοηθού διαιτητή. Ο ρόλος του βοηθού διαιτητή περιλαμβάνει και καθήκοντα υποστήριξης και βοήθειας προς τους συμμαθητές να επιλύουν ειρηνικά τις διαφορές τους. Στο τέλος του μαθήματος γίνεται συζήτηση για την αξία του ευ-αγωνίζεσθαι. Οι μαθητές περιγράφουν το πώς αισθάνθηκαν στο ρόλο του διαιτητή. Γίνεται ιδιαίτερη αναφορά στην αξία του σεβασμού των κανόνων και των αποφάσεων των διαιτητών.</p> <p><u>Επιπρόσθετη δραστηριότητα εκτός σχολείου:</u> Οι μαθητές παρακολουθούν έναν αγώνα ή μια αθλητική δραστηριότητα στην τηλεόραση και καταγράφουν συμπεριφορές και περιστατικά εφαρμογής ή παραβίασης των κανόνων του ευ-αγωνίζεσθαι, καταστάσεις διαφωνιών και συγκρούσεων και το πώς επιλύθηκαν καθώς και τις θετικές ή αρνητικές συνέπειες αυτών των συμπεριφορών. Χρησιμοποιούν το φύλλο εργασίας μαθητή (καρτέλα καταγραφής συμπεριφορών ευ-αγωνίζεσθαι σε αθλητικό αγώνα). Στο τέλος σχολιάζουν αυτά που κατέγραψαν σε σχέση με τους κανόνες του ευ-αγωνίζεσθαι</p> <p>Πηγές πληροφόρησης: Διαδίκτυο, τηλεόραση, βίντεο</p>
<b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Γήπεδο πετοσφαίρισης, μπάλες πετοσφαίρισης</li> <li>• Καρτέλα καταγραφής εφαρμογής κανόνων ευ-αγωνίζεσθαι (για τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής )</li> <li>• Φύλλο εργασίας μαθητή (καρτέλα καταγραφής συμπεριφορών ευ-αγωνίζεσθαι σε αθλητικό αγώνα)</li> <li>• Καρτέλα Μ5-Η άποψή μου για τη δράση(Παράρτημα Α)</li> </ul>
<b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b>	Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής επιβλέπει την διαδικασία και παρεμβαίνει αν χρειαστεί για να καθοδηγήσει τους μαθητές. Επίσης, καταγράφει τις συμπεριφορές ευ-αγωνίζεσθαι των μαθητών στη διάρκεια του παιχνιδιού
<b>Σύνθεση και εφαρμογή:</b>	Οι μαθητές παρουσιάζουν το υλικό που συλλέγεται από την Επιπρόσθετη δραστηριότητα. Σε ομάδες συνθέτουν τα αποτελέσματα και δημιουργούν τα δικά τους μηνύματα για την αξία του ευ-αγωνίζεσθαι
<b>Παρουσίαση και διάχυση:</b>	Ανάρτηση των αποτελεσμάτων της επιπρόσθετης δραστηριότητας στον πίνακα ανακοινώσεων και στην





<b>Τίτλος της δράσης: Χοροί του κόσμου</b>	
<b>Υποσκοπός:</b>	<b>4.2</b> Επιδεικνύει σεβασμό στη διαφορετικότητα και κατανόηση του άλλου φύλου
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	<p>Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• γνωρίζουν τα οφέλη που μπορούν να αποκομίσουν από την επαφή τους με μαθητές άλλων χωρών</li> <li>• αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες παρουσίασης και συμμετοχής μαζί με τους συμμαθητές τους σε ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων που εμπεριέχουν το στοιχείο της διαφορετικότητας (ως προς το φύλο, την εθνικότητα)</li> <li>• προσφέρουν σε συμμαθητές αντίθετου φύλου, διαφορετικής εθνικότητας (αλλά και να δέχονται) υποστήριξη και θετική ανατροφοδότηση στο πλαίσιο συμμετοχής τους σε ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων</li> </ul>
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Μπορούν οι χοροί να φέρουν τους ανθρώπους πιο κοντά;</i></b>
<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<p><u>Διάρκεια:</u> 5-6 μαθήματα  <u>Ομάδες:</u> 4 ομάδες των 4-6 μαθητών (ανομοιογενείς ως προς το φύλο και εθνικότητα)  <u>Δραστηριότητα:</u> Κάθε ομάδα μαθητών με την επίβλεψη και καθοδήγηση του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής επιλέγει έναν παραδοσιακό (ή σύγχρονο) χορό από μία άλλη χώρα. Δεσμεύονται για την υλοποίηση της δράσης και καταστρώνουν το σχέδιο δράσης (Καρτέλα Μ2 Συμβόλαιο και πλάνο εργασίας ομάδας). Συλλέγουν στοιχεία και πληροφορίες για τον χορό (βλέπε παρακάτω στην επιπρόσθετη δραστηριότητα εκτός σχολείου) και στο πρώτο μάθημα προσπαθούν να μάθουν τον χορό στο πλαίσιο της ομάδας (αν χρειαστεί αφιερώνεται και δεύτερο μάθημα). Στη συνέχεια, σε κάθε ένα από τα επόμενα τέσσερα μαθήματα, κάθε ομάδα παρουσιάζει τον χορό που επέλεξε, τον διδάσκει στους συμμαθητές των άλλων ομάδων (ανά 1-2 μαθητές της ομάδας διδάσκουν στις τρεις ομάδες συμμαθητών) και στο τέλος του μαθήματος τον χορεύουν όλοι μαζί. Στο τέλος κάθε μαθήματος και στο τέλος της δράσης γίνεται συζήτηση για τη σημασία και τα οφέλη από την επαφή μας με στοιχεία άλλων πολιτισμών.  <u>Επιπρόσθετη δραστηριότητα εκτός σχολείου:</u> Συλλογή στοιχείων και πληροφοριών για τον χορό (π.χ. βήματα, ιστορικά και λαογραφικά στοιχεία, μουσικές, ενδυμασίες, λαϊκές παραδόσεις, κτλ.) Το υλικό μπορεί να είναι</p>

	<p>έντυπο (π.χ. ιστορικά/λαογραφικά στοιχεία, τα βήματα του χορού με οδηγίες διδασκαλίας), φωτογραφίες ή και βίντεο (π.χ. βίντεο με την εκτέλεση των βημάτων του χορού)</p> <p><u>Πηγές πληροφόρησης:</u> Διαδίκτυο, βιβλία, περιοδικά, εφημερίδες, τηλεόραση, σύλλογοι χορού.</p>
<b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b>	<p>CDplayers, cd με μουσική</p> <p>Καρτέλα Μ2 Συμβόλαιο και πλάνο εργασίας ομάδας(Παράρτημα Α)</p> <p>Καρτέλα: Στάσεις μαθητών για τη συμμετοχή τους στη δράση</p>
<b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b>	<p>Η επιπρόσθετη δραστηριότητα προηγείται ώστε οι μαθητές να έχουν συλλέξει τα στοιχεία και να μπορούν να μάθουν πρώτοι αυτοί να χορεύουν τον χορό και στη συνέχεια να το παρουσιάσουν και να το διδάξουν στους συμμαθητές τους</p> <p>Αν υπάρχουν μαθητές άλλης εθνικότητας στο τμήμα, επιδιώκεται να μοιράζονται στις διάφορες ομάδες που θα σχηματιστούν ώστε να προτείνουν και να καθοδηγήσουν τους υπόλοιπους μαθητές της ομάδας</p> <p>Ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής μπορεί να ετοιμάσει μια λίστα με χορούς από άλλες χώρες για να καθοδηγήσει τους μαθητές ιδιαίτερα στην περίπτωση που δεν υπάρχουν μαθητές άλλων εθνικοτήτων</p> <p>Στο τέλος κάθε μαθήματος γίνεται συζήτηση σχετικά με τα οφέλη της αλληλεπίδρασής μας με άτομα διαφορετικών πολιτισμών</p> <p><u>Μέθοδοι διδασκαλίας:</u> Συνεργατική μάθηση</p> <p><u>Συνεργασία:</u> Με εκπαιδευτικούς άλλων ειδικοτήτων (π.χ. εκπαιδευτικοί ξένων γλωσσών, μουσικής, εκπαιδευτικοί άλλης εθνικότητας) που μπορούν να συνεισφέρουν σε ιδέες αλλά και υλικό για χορούς και μουσικές άλλων χωρών. Με τοπικούς χορευτικούς συλλόγους</p>
<b>Σύνθεση και εφαρμογή:</b>	<p>Κάθε ομάδα παρουσιάζει και διδάσκει τον χορό που επέλεξε στις υπόλοιπες</p>
<b>Παρουσίαση και διάχυση:</b>	<p>Παρουσίαση των χορών στους μαθητές των άλλων τάξεων του σχολείου. Η παρουσίαση μπορεί να λάβει και ευρύτερες διαστάσεις εκδήλωσης με πρόσκληση γονέων, τοπικών συλλόγων κτλ. στο πλαίσιο της οποίας μπορεί ταυτόχρονα να λειτουργήσει και έκθεση αντικειμένων, φωτογραφιών, κτλ.</p> <p>Εναλλακτικά, η εκδήλωση μπορεί να λάβει και τη μορφή βραδιάς γονέων: Οι μαθητές να διδάξουν τους χορούς στους γονείς τους και να τους χορέψουν όλοι μαζί</p> <p>Επίσης, οι μαθητές μπορούν να βιντεοσκοπήσουν τους χορούς και τους ανεβάσουν στην ιστοσελίδα του σχολείου τους (αφού εξασφαλιστεί η σχετική άδεια των γονέων)</p>
<b>Παραλλαγές:</b>	<p>Η ίδια δράση με χορούς από διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας</p> <p>Η ίδια δράση με ομαδικό ή ατομικό άθλημα, με δραστηριότητες αναψυχής που είναι δημοφιλείς σε άλλες χώρες</p>

	Εναλλακτικά κάθε ομάδα επιλέγει διαφορετικό άθλημα ή δραστηριότητα (π.χ., ομαδικό άθλημα, παραδοσιακό χορό, μοντέρνο χορό, δραστηριότητα αναψυχής)
<b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Στάσεις μαθητών για τη συμμετοχή τους στη δράση</li> <li>• Ημερολόγιο μαθητή: Σκέψεις, συναισθήματα, εμπειρίες από τη συμμετοχή στη δράση</li> </ul>

<b>Καρτέλα: Στάσεις<sup>7</sup> μαθητών για τη συμμετοχή τους στη δράση</b>								
<b>ΟΔΗΓΙΕΣ:</b> Για κάθε ζευγάρι αντίθετων επιθέτων κύκλωσε τον αριθμό που σε εκφράζει περισσότερο σε σχέση με κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις.								
Η εκμάθηση χορών άλλων χωρών είναι:								
Ευχάριστη	7	6	5	4	3	2	1	Δυσάρεστη
Χρήσιμη	7	6	5	4	3	2	1	Άχρηστη
Σημαντική	7	6	5	4	3	2	1	Ασήμαντη
Η αναζήτηση στοιχείων για χορούς άλλων χωρών είναι:								
Ευχάριστη	7	6	5	4	3	2	1	Δυσάρεστη
Χρήσιμη	7	6	5	4	3	2	1	Άχρηστη
Σημαντική	7	6	5	4	3	2	1	Ασήμαντη
Το να διδάσκονται δραστηριότητες από συμμαθητές άλλης εθνικότητας είναι:								
Ευχάριστη	7	6	5	4	3	2	1	Δυσάρεστη
Χρήσιμη	7	6	5	4	3	2	1	Άχρηστη
Σημαντική	7	6	5	4	3	2	1	Ασήμαντη

<sup>7</sup> Προς αποφυγήν παρανοήσεων, τέτοια ερωτηματολόγια δεν προτείνονται να χρησιμοποιούνται για λόγους βαθμολόγησης του μαθητή, αλλά για λόγους ανατροφοδότησης του μαθητή, για λόγους διάγνωσης, όπως επίσης και για να δώσουμε μια αφορμή για συζήτηση και πιθανό έναυσμα για περαιτέρω δράσεις προς όφελος των μαθητών.

Η συμμετοχή σε ομάδες εργασίας με μαθητές άλλης εθνικότητας είναι:								
Ευχάριστη	7	6	5	4	3	2	1	Δυσάρεστη
Χρήσιμη	7	6	5	4	3	2	1	Άχρηστη
Σημαντική	7	6	5	4	3	2	1	Ασήμαντη

<b>Ημερολόγιο μαθητή για τη δράση «Χοροί του κόσμου»</b>			
ΟΔΗΓΙΕΣ: Χρησιμοποίησε την καρτέλα αυτή για να καταγράψεις τις ενέργειες, τις σκέψεις, τα συναισθήματα σου στη διάρκεια της δράσης «Χοροί του κόσμου»			
	Να μαθαίνω χορούς άλλων χωρών	Να διδάσκομαι δραστηριότητες από συμμαθητές άλλης εθνικότητας	Να συμμετέχω σε ομάδες με μαθητές άλλων εθνικοτήτων
Τι έκανα			
Τι σκέφτηκα			
Πώς αισθάνθηκα			
Πώς πήγε			
Τι θα άλλαζα			



<b>Τίτλος της δράσης:</b> Εκπαιδευτική πυραμίδα: Διδάσκω σε μικρότερους μαθητές	
<b>Υποσκοπός:</b>	<b>4.3</b> Επιδεικνύει ηγετικές ικανότητες και υπευθυνότητα ως προς τους στόχους που θέτει και τους ρόλους που αναλαμβάνει
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα: <ul style="list-style-type: none"> <li>• γνωρίζουν τη σημασία του να αναλαμβάνουν και να φέρουν εις πέρας ρόλους στον αθλητισμό αλλά και στη ζωή γενικότερα</li> <li>• γνωρίζουν την αξία της προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας</li> <li>• είναι σε θέση να παρέχουν στους συμμαθητές τους (αλλά και να δέχονται) υποστήριξη, ενίσχυση και καθοδήγηση στην ανάληψη ρόλων και ευθυνών τις οποίες προσπαθούν να φέρουν εις πέρας σε ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων</li> </ul>
<b>Το ουσιαστικό ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Γιατί είναι σημαντικό να αναλαμβάνω ρόλους και να επιδεικνύω υπευθυνότητα;</i></b>
<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<p><u>Διάρκεια:</u> 2-4ώρες διδασκαλίας</p> <p><u>Ομάδες:</u> των 4-6 μαθητών</p> <p><u>Δραστηριότητα:</u> Οι μαθητές αναλαμβάνουν με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής να διδάξουν δεξιότητες ενός αθλήματος, ένα χορό ή μια αθλητική δραστηριότητα σε μικρές ομάδες μαθητών μικρότερης τάξης. Οι μαθητές στο πλαίσιο της κάθε ομάδας αναλαμβάνουν, ανάλογα με τη δραστηριότητα, συγκεκριμένους ρόλους (π.χ. γυμναστής, βοηθός, υπεύθυνος για τα υλικά, παρατηρητής-αξιολογητής) στους οποίους μπορούν να εναλλάσσονται. Ένας μαθητής μπορεί να αναλάβει περισσότερους από έναν ρόλους (π.χ. υπεύθυνος για τα υλικά και παρατηρητής-αξιολογητής)</p> <p>Στο πρώτο μάθημα οι μαθητές επιλέγουν τη δραστηριότητα που θα διδάξουν, τις ασκήσεις που θα χρησιμοποιήσουν, μοιράζουν τους ρόλους που θα αναλάβουν, δεσμεύονται για την υλοποίηση της δράσης και καταστρώνουν το σχέδιο δράσης τους (Καρτέλα Μ2 - Συμβόλαιο και πλάνο εργασίας ομάδας). Στη συνέχεια εφαρμόζουν τη διαδικασία εντός του τμήματος. Αρχικά στο πλαίσιο της κάθε ομάδας οι μαθητές εναλλάσσονται</p>

	<p>στους ρόλους και εξασκούνται υποστηρίζοντας ο ένας τον άλλο. Στη συνέχεια, οι δύο ομάδες έχουν τον ρόλο του δασκάλου (εναλλάσσονται στους παραπάνω ρόλους) και διδάσκουν στις άλλες δύο και στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους. Στο επόμενο μάθημα, εφαρμόζουν τη διδασκαλία σε μαθητές μικρότερης τάξης. Κάθε ομάδα μαθητών αναλαμβάνει και διδάσκει σε μια μικρή ομάδα των 4-6 μαθητών μικρότερης τάξης.</p> <p>Για τη διδασκαλία μπορεί να επιλεγεί μία δεξιότητα την οποία θα διδάξουν όλες οι ομάδες μαθητών. Επίσης, μπορεί να επιλεγούν 3-4 δεξιότητες από το ίδιο άθλημα (π.χ. δεξιότητες καλαθοσφαίρισης ή ασκήσεις ανάπτυξης φυσικής κατάστασης) και κάθε ομάδα να αναλάβει να διδάξει μία από τις δεξιότητες και οι μικρότεροι μαθητές να εναλλάσσονται κυκλικά.</p> <p>Τόσο στη φάση εκμάθησης της διαδικασίας διδασκαλίας (1<sup>ο</sup> μάθημα) όσο και στην εφαρμογή της (2<sup>ο</sup> μάθημα) οι μαθητές υποστηρίζουν ο ένας τον άλλο. Για τον σκοπό αυτό χρησιμοποιούν την Καρτέλα υποστήριξης της διδασκαλίας</p>
<b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b>	<p>Εγκαταστάσεις και υλικά ανάλογα με τις δραστηριότητες που θα επιλεγούν</p> <p>Καρτέλα Μ2 Συμβολαίο και πλάνο εργασίας ομάδας(Παράρτημα Α)</p> <p>Καρτέλα υποστήριξης της διδασκαλίας</p>
<b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b>	<p>Ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής καθοδηγεί τους μαθητές στην επιλογή των δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων που θα διδάξουν και τους παρέχει πληροφορίες για τα βασικά σημεία της διαδικασίας της διδασκαλίας (τεχνικές οδηγίες – επίδειξη – ανατροφοδότηση). Τους δίνει την Καρτέλα υποστήριξης της διδασκαλίας για να ελέγχουν την πορεία της διδασκαλίας</p> <p><u>Συμβουλές για ασφάλεια:</u> Ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής έχει ελέγξει την ασφάλεια των ασκήσεων που θα χρησιμοποιηθούν (στο πρώτο μάθημα οργάνωσης των μαθητών) και επιβλέπει τη διαδικασία</p> <p><u>Συνεργασία:</u> Με εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής που διδάσκει σε άλλες τάξεις του ίδιου σχολείου, σε συστεγαζόμενο ή παρακείμενο σχολείο</p>
<b>Παραλλαγές:</b>	<p>Διδασκαλία σε μαθητές γυμνασίου ή δημοτικού (όπου είναι εφικτό π.χ. στις περιπτώσεις σχολικών συγκροτημάτων)</p> <p>Η διδασκαλία μπορεί να περιλαμβάνει διάφορα αθλήματα ή δραστηριότητες (π.χ. μοντέρνος χορός, αερόμπικ, σκεϊτμπορντ, φυσική κατάσταση) και οι μικρότεροι μαθητές να εναλλάσσονται κυκλικά στους επιμέρους σταθμούς</p>
<b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτο-αξιολόγηση επίδειξης υπευθυνότητας στο ρόλο του γυμναστή</li> <li>• Καρτέλα Μ5 – Η άποψή μου για τη δράση(Παράρτημα Α)</li> </ul>

<b>Καρτέλα υποστήριξης της διδασκαλίας</b>	
<b>ΟΔΗΓΙΕΣ:</b> Χρησιμοποίησε τις παρακάτω οδηγίες τόσο στην προετοιμασία όσο και στη διάρκεια της διδασκαλίας στους μαθητές της μικρότερης τάξης	
Οδηγίες για τη διδασκαλία	Οδηγίες για την οργάνωση του μαθήματος
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εισαγωγή στο μάθημα: Ενημέρωση των μαθητών για το περιεχόμενο του μαθήματος</li> <li>• Τεχνικές οδηγίες: Σύνοψη περιγραφή με απλές και κατανοητές εκφράσεις των βασικών σημείων της δεξιότητας</li> <li>• Επίδειξη της δεξιότητας: Ταυτόχρονα με την επίδειξη επαναλαμβάνονται τα βασικά σημεία της δεξιότητας (η επίδειξη μπορεί να επαναληφθεί και στη διάρκεια της εξάσκησης)</li> <li>• Εξάσκηση των μαθητών στη δεξιότητα: Οι μαθητές ασκούνται στη δεξιότητα με ασφαλές περιβάλλον</li> <li>• Παροχή ανατροφοδότησης: Παροχή πληροφοριών στους μαθητές για την ποιότητα εκτέλεσης της δεξιότητας</li> <li>• Χαρακτηριστικά ανατροφοδότησης: Η ανατροφοδότηση είναι συχνή, δίνεται ατομικά και με θετικό τρόπο</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα υλικά να είναι έτοιμα πριν την έναρξη του μαθήματος</li> <li>• Ασφαλής εξάσκηση των μαθητών: χώρος εξάσκησης, χρήση υλικών</li> <li>• Παρακολούθηση και έλεγχος των μαθητών</li> </ul>

**Αυτο-αξιολόγηση<sup>8</sup> επίδειξης υπευθυνότητας στο ρόλο του γυμναστή**

<sup>8</sup> Προς αποφυγήν παρανοήσεων, τέτοια ερωτηματολόγια δεν προτείνονται να χρησιμοποιούνται για λόγους βαθμολόγησης του μαθητή, αλλά για λόγους ανατροφοδότησης του μαθητή, για λόγους διάγνωσης, όπως επίσης και για να δώσουμε μια αφορμή για συζήτηση και πιθανό έναυσμα για περαιτέρω δράσεις προς όφελος των μαθητών.

<b>ΟΔΗΓΙΕΣ:</b> Για κάθε ένα από τα παρακάτω θέματα αξιολόγησε τη στάση ή τη συμπεριφορά που επέδειξες στη διάρκεια του ρόλου σου ως γυμναστή με έναν από τους παρακάτω αριθμούς: 3: Πάρα πολύ, 2: Αρκετά, 1: Λίγο, 0: Καθόλου		
Όνοματεπώνυμο:		Τάξη:
Στη διάρκεια του ρόλου μου ως γυμναστή:		Σκορ
1.	Προετοιμάστηκα υπεύθυνα για να διδάξω τη δεξιότητα	
2.	Βοήθησα και υποστήριξα τους συμμαθητές μου τόσο στην προετοιμασία όσο και στην πραγματοποίηση της διδασκαλίας	
3.	Ακολούθησα τα βήματα της διδακτικής πορείας	
4.	Ανέλαβα πρωτοβουλίες για την καλύτερη προετοιμασία της ομάδας	
5.	Επέδειξα ενδιαφέρον στη διάρκεια της διδασκαλίας για τη μάθηση των μαθητών και τους πληροφορούσα για την πρόοδό τους	
6.	Δημιούργησα ένα ασφαλές περιβάλλον εξάσκησης	
		Τελικό σκορ

<b>Τίτλος της δράσης: Μαζί μπορούμε καλύτερα</b>	
<b>Υποσκοπός:</b>	<b>4.4</b> Επιδεικνύει πνεύμα συνεργασίας σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων και αναπτύσσει θετικές κοινωνικές σχέσεις
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα: <ul style="list-style-type: none"> <li>• γνωρίζουν ότι η συνεργασία με άλλα άτομα μας βοηθά να λύνουμε πιο αποτελεσματικά προβλήματα στα αθλήματα αλλά και στη ζωή γενικότερα</li> <li>• κατανοούν ότι στο πλαίσιο της ομάδας όλοι είναι αναγκαίοι για την επίτευξη ενός ομαδικού σκοπού</li> <li>• είναι σε θέση να συνεργάζονται με τους συμμαθητές τους για να επιλύσουν προβλήματα στο πλαίσιο αθλητικών δραστηριοτήτων</li> </ul>
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της</b>	<b>Τι σημαίνει συνεργασία, γιατί είναι σημαντική και πώς την αναπτύσσω;</b>

<b>δράσης:</b>	
<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<p><u>Διάρκεια:</u> 3-5 μαθήματα  <u>Ομάδες:</u> ανομοιογενείς ομάδες των 4-6 μαθητών  <u>Δραστηριότητα:</u> Ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής παρουσιάζει ένα πρόβλημα στους μαθητές. Για παράδειγμα, να σχεδιάσουν μια χορογραφία αερόμπικ. Οι μαθητές χωρίζονται σε 3-4 ανομοιογενείς ομάδες και κάθε μία αναλαμβάνει να σχεδιάζει ένα κομμάτι της χορογραφίας (1-2 μαθήματα). Στη συνέχεια κάθε ομάδα διδάσκει στις υπόλοιπες το κομμάτι που σχεδίασε (2 μαθήματα) και στο τέλος όλοι μαζί οι μαθητές θα συνθέσουν την τελική χορογραφία και θα την παρουσιάσουν στον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής (1 μάθημα). Ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής θέτει ορισμένες παραμέτρους (που μπορεί να ποικίλουν) οι οποίοι θα αποτελέσουν τη βάση για το σχεδιασμό της χορογραφίας και θα είναι σταθερές για όλες τις υποομάδες των μαθητών. Οι σταθεροί παράμετροι της χορογραφίας μπορεί να είναι για παράδειγμα οι ακόλουθοι:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• διάρκεια χορογραφίας: 4-6 λεπτά</li> <li>• ρυθμός μουσικής: π.χ. 130-145 beats / min</li> <li>• κινήσεις και ασκήσεις και στα τρία επίπεδα (χαμηλό, μεσαίο, υψηλό)</li> </ul> <p>Οι μαθητές κάθε ομάδας επιλέγουν ελεύθερα τα υπόλοιπα στοιχεία της χορογραφίας (π.χ. κινήσεις-ασκήσεις, κατεύθυνση κινήσεων, μέλη σώματος, υλικά που θα χρησιμοποιηθούν, μουσικό κομμάτι, κτλ.)  <u>Πηγές πληροφόρησης:</u> Διαδίκτυο, βιβλία, σχολές χορού</p>
<b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b>	<p>Cdplayers, μουσική, χρονόμετρα  Καρτέλα σχεδιασμού χορογραφίας αερόμπικ  M2 – Συμβόλαιο και πλάνο εργασίας ομάδας(Παράρτημα Α)</p>
<b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b>	<p>Αν οι μαθητές δεν είναι εξοικειωμένοι με τα βασικά του αερόμπικ ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής μπορεί να αφιερώσει 1-2 μαθήματα πριν την έναρξη της δράσης για να τους διδάξει βασικά βήματα και κινήσεις  <u>Μέθοδοι διδασκαλίας:</u> Αποκλίνουσα παραγωγικότητα, συνεργατική μάθηση  <u>Συνεργασία:</u> Με τον εκπαιδευτικό μουσικής για την επιλογή μουσικών</p>
<b>Σύνθεση και εφαρμογή:</b>	<p>Οι μαθητές διδάσκουν το κομμάτι της χορογραφίας στους συμμαθητές τους. Όταν όλοι οι μαθητές μάθουν και τα τρία κομμάτια της χορογραφίας, συνθέτουν τα τρία κομμάτια σε μια ενιαία χορογραφία και ασκούνται σε αυτήν</p>
<b>Παρουσίαση και διάχυση:</b>	<p>Παρουσίαση στον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής ή στους μαθητές άλλων τάξεων  Εναλλακτικά: Παρουσίαση σε εκδήλωση του σχολείου. Οι μαθητές παρουσιάζουν την χορογραφία και στη συνέχεια ασκούνται όλοι οι μαθητές μαζί</p>




<b>Κλίμακα αξιολόγησης<sup>9</sup> της κοινωνικής ικανότητας των μαθητών από τους συμμαθητές τους<sup>1</sup></b>						
Όνοματεπώνυμο:			Τάξη:			
<b>ΟΔΗΓΙΕΣ:</b> Για κάθε έναν από τους συμμαθητές σου χωριστά, σημείωσε με έναν από τους παρακάτω αριθμούς τη γνώμη σου για τη στάση ή τη συμπεριφορά που επέδειξε στη διάρκεια της δράσης: 3: Πάντα, 2: Τις περισσότερες φορές, 1: Λίγες φορές, 0: Ποτέ						
Μαθητής 1:	Συμμαθητής	Συμμαθητής	Συμμαθητής	Συμμαθητής	Συμμαθητής	Συμμαθητής
	2	3	4	5	6	
1. Συνεργάζονταν με όλους τους συμμαθητές της ομάδας						
2. Εργαζόταν ομαδικά με τους συμμαθητές του						
3. Σέβονταν τους άλλους συμμαθητές και νοιάζονταν για αυτούς						
4. Ενδιαφερόταν για το τι ένιωθαν οι συμμαθητές της ομάδας						
5. Ενοχλούνταν συχνά και νευρίαζε						
6. Είχε συχνά εκρήξεις θυμού						
7. Πείραζε και ενοχλούσε τους άλλους						
8. Προκαλούσε αναταραχή στην τάξη						
Υπολογισμός σκορ: Πρόσθεσε τα σκορ των θεμάτων 1-4 και αφάιρεσε τα σκορ των θεμάτων 5-8	<b>Τελικό σκορ</b>					
<b>Σημείωση:</b> Η ίδια κλίμακα μπορεί να χρησιμοποιηθεί και από τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής για να αξιολογήσει την κοινωνική ικανότητα των μαθητών						

<sup>9</sup> Προς αποφυγήν παρανοήσεων, τέτοια ερωτηματολόγια δεν προτείνονται να χρησιμοποιούνται για λόγους βαθμολόγησης του μαθητή, αλλά για λόγους ανατροφοδότησης του μαθητή, για λόγους διάγνωσης, όπως επίσης και για να δώσουμε μια αφορμή για συζήτηση και πιθανό έναυσμα για περαιτέρω δράσεις προς όφελος των μαθητών.

<sup>1</sup>Τα θέματα της κλίμακας προέρχονται από το ερωτηματολόγιο Goudas, M., Magotsiou, E., & Hatzigeorgiadis, A. (2009). Self - and peer - assessment of social competence. *Perceptual and Motor Skills, 108*, 94-96.

<b>Καρτέλα προσδιορισμού σκορ των μαθητών κάθε ομάδας στην κλίμακα αξιολόγησης κοινωνικής ικανότητας από τους συμμαθητές</b>						
<b>ΟΔΗΓΙΕΣ:</b> Χρησιμοποίησε την καρτέλα αυτή για να υπολογίσεις το σκορ του κάθε μαθητή στην κλίμακα αξιολόγησης κοινωνικής ικανότητας από τους συμμαθητές. Σε κάθε γραμμή μετέφερε τα σκορ του κάθε μαθητή για τους 5 συμμαθητές του. Πρόσθεσε τα σκορ στη στήλη του κάθε μαθητή για να βγει το τελικό του σκορ						
	Μαθητής 1	Μαθητής 2	Μαθητής 3	Μαθητής 4	Μαθητής 5	Μαθητής 6
Μαθητής 1	-					
Μαθητής 2		-				
Μαθητής 3			-			
Μαθητής 4				-		
Μαθητής 5					-	
Μαθητής 6						-
Τελικό σκορ						



## Ειδικότερες οδηγίες και παραδείγματα για την Γ' Λυκείου

Σ' αυτό το μέρος θα βρείτε: α) την ανάπτυξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην Γ' Λυκείου, τα οποία πηγάζουν από τους επιμέρους σκοπούς και υποσκοπούς του Προγράμματος Σπουδών (η ανάπτυξη αυτή έχει γίνει με βάση τη μεθοδολογία του αντίστροφου σχεδιασμού) και β) διδακτικές προσεγγίσεις, ιδέες και πρακτικά παραδείγματα με βάση την προηγούμενη ανάπτυξη για την Γ' Λυκείου.

## Ανάπτυξη μαθησιακών αποτελεσμάτων για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην Γ' Λυκείου

Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ	Γ_E1_1.1 <sup>10</sup>
<p><b>Επιμέρους σκοπός 1: Επιδεικνύει ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</b></p>	
<p><b>Υποσκοπός 1.1: Διατηρεί κινητικές δεξιότητες που έχει ήδη διδαχθεί και τις αναπτύσσει περαιτέρω προκειμένου να εκτελέσει πιο σύνθετες ή πολύπλοκες δεξιότητες.</b></p>	
<p><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τον τρόπο με τον οποίο θα μπορούν οι ίδιοι να δομήσουν ένα αθλητικό πρόγραμμα προσαρμοσμένο στις ανάγκες τους για τη δια βίου άσκηση.</li> </ul> <p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να ψάχνουν και να βρίσκουν μόνοι τους προγράμματα άσκησης για να τα χρησιμοποιήσουν στα αθλήματα- δραστηριότητες που τους ενδιαφέρουν.</li> <li>• Να εφαρμόζουν προγράμματα άσκησης χρησιμοποιώντας ασκήσεις με διαφορετικό δείκτη δυσκολίας.</li> <li>• Να χρησιμοποιούν αθλήματα – δραστηριότητες με διαφοροποιημένους κανονισμούς χωρίς τη μεσολάβηση του εκπαιδευτικού ή συμμαθητών.</li> </ul>	
<p><b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b></p>	
<p><b>Κατανοούν τη σημασία της δια βίου άσκησης</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι μαθητές παρουσιάζουν νέες δεξιότητες σε αθλήματα που γνωρίζουν, παρουσιάζουν καινούργιες δραστηριότητες και παίζουν ένα άγνωστο παιχνίδι θέτοντας τους βασικούς κανόνες για την ομαλή εξέλιξη του παιχνιδιού.</li> <li>• Παίξιμο παιχνιδιού με διαφοροποιημένους ή χωρίς κανόνες: οι μαθητές παρατηρούν, καταγράφουν και συζητούν σε ομάδες προβλήματα, συνέπειες, συναισθήματα [ίσως μια ομάδα παίζει και η άλλη καταγράφει].</li> </ul>	

<sup>10</sup> Ο κωδικός αυτός δείχνει τον υποσκοπό που αναπτύσσεται στο συγκεκριμένο πίνακα. Για παράδειγμα, το Γ\_E1\_1.1 σημαίνει ότι στον παρόντα πίνακα αναπτύσσεται για τη Γ' Λυκείου ο Υποσκοπός 1.1 που είναι μέρος του επιμέρους σκοπού 1.

**Εφαρμογή κανόνων:**

- Συστηματική παρατήρηση από συμμαθητές.
- Αυτο-αξιολόγηση εφαρμογής της εκτέλεσης νέων δεξιοτήτων.

**Επίλυση προβλημάτων - αξιολόγηση:**

- Αυτο-αξιολόγηση επίλυσης προβλημάτων [μπορεί να χρησιμοποιηθεί η ίδια καρτέλα με αυτή της Β λυκείου].
- Χρήση νέων τεχνολογιών για την επίλυση λαθών σε αθλήματα – δραστηριότητες που δεν είναι ευρέως διαδεδομένα.

**Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας**

- **ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:** οι μαθητές οργανώνουν και συμμετέχουν σε ομαδική δραστηριότητα (π.χ. μίνι πρωτάθλημα σε δραστηριότητα – άθλημα της επιλογής τους) σε επίπεδο τάξης ή σχολείου μόνοι τους (χωρίς διαιτητή: οι μαθητές να ελέγχουν από μόνοι τους την εφαρμογή των κανονισμών και των σωστών τεχνικών και σε περίπτωση διαφωνιών επιλύουν τις διαφωνίες είτε ρωτώντας τον εκπαιδευτικό, είτε ψάχνοντας για πληροφορίες στο διαδίκτυο.
- Δραστηριότητες και παιχνίδια σε ζευγάρια και μικρές ομάδες χωρίς διαιτητή με τους μαθητές να είναι υπεύθυνοι για την σωστή εφαρμογή της τεχνικής ή την εκτέλεση ενός προπονητικού προγράμματος που έχουν εκπονήσει οι ίδιοι.
- Οι μαθητές σε μικρές ομάδες δοκιμάζουν νέα παιχνίδια (μπορούν να συνδυάσουν στοιχεία από ήδη γνωστά αθλήματα) ή δραστηριότητες, ενώ υπάρχει η δυνατότητα να ορίζουν οι ίδιοι τους κανόνες που με τους οποίους θα παίξουν. Το παρουσιάζουν στην τάξη και το παίζουν με τους συμμαθητές τους.

**Επιπρόσθετες Δραστηριότητες**

- Να παρακολουθήσουν έναν αγώνα ή μια αθλητική δραστηριότητα της επιλογής τους (είτε στο γήπεδο, είτε στην τηλεόραση, είτε στους υπολογιστές του σχολείου) και να καταγράψουν το σωστό τρόπο εκτέλεσης μιας σειράς τεχνικών και το βαθμό συνεπειών που έχει ή δεν θα έχει ο σωστός αυτός τρόπος εκτέλεσης στη συνολική απόδοση ενός αθλητή ή μιας ομάδας όπως επίσης και στο τελικό αποτέλεσμα του αγώνα.

**Υλικό που θα χρειαστεί να κατασκευαστεί (ενδεικτικά) για την υλοποίηση στην πράξη**

**Καρτέλα καταγραφής και αξιολόγησης της σωστής εκτέλεσης των τεχνικών:** Οι βασικοί κανόνες της αξιολόγησης της σωστής εκτέλεσης μιας τεχνικής.

Η καταγραφή γίνεται κατά κύριο λόγο σε 4-βάθμια κλίμακα (0=κακή εκτέλεση, χάνει τη μπάλα, πόντος για τον αντίπαλο, 1=μέτρια εκτέλεση, περιορισμένη κίνηση, δυσκολία συνέχισης της φάσης ή του παιχνιδιού, 2=καλή εκτέλεση μικρή δυσκολία συνέχισης της φάσης /η του παιχνιδιού λόγω της εκτέλεσης της τεχνικής 3= πολύ καλή-άριστη εκτέλεση της τεχνικής δεξιότητας) ή καταγραφή συχνότητας εμφάνισης της συμπεριφοράς ((ναι= ο μαθητής εμφανίζει την παρατηρούμενη συμπεριφορά, όχι= ο μαθητής δεν εμφανίζει την παρατηρούμενη συμπεριφορά).

Στην Γ λυκείου ίσως η καρτέλα αυτή θα χρειαστεί να συμπληρωθεί από τους ίδιους τους μαθητές σαν κριτήριο αυτοαξιολόγησης.

**Καρτέλα συστηματικής παρατήρησης της τεχνικής εκτέλεσης:**

Για το είδος της τεχνικής (για κανονισμούς, για τρόπο παιχνιδιού), με ποιον (συμπαίκτη, αντίπαλο, διαιτητή, προπονητή), πώς επιλύθηκε το πρόβλημα, τι συνέπειες είχε η κακή εκτέλεση της τεχνικής, τι προτείνεται στο μέλλον.

Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ	Γ_E1_1.2
<p><b>Επιμέρους σκοπός 1:</b> Επιδεικνύει ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	
<p><b>Υποσκοπός 1.2:</b> Αναπτύσσει νέες δεξιότητες σε καινούριες φυσικές δραστηριότητες (αθλήματα, χορούς κτλ).</p>	
<p><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Υπηρεσίες που παρέχονται από τοπικούς φορείς στον τομέα της άθλησης και αναψυχής.</li> <li>• Πώς να αναλύουν τις φάσεις της κινητικής αλυσίδας μιας δεξιότητας (π.χ., στο τένις προετοιμασία, αιώρηση-πέταγμα, επαφή, τελείωμα στο σέρβις).</li> <li>• Ποιες μέθοδοι είναι πιο αποτελεσματικές στην απόκτηση και τη μεταφορά κινητικών προτύπων κινητικών δεξιοτήτων σε καινούργιες δεξιότητες και φυσικές δραστηριότητες (π.χ., γυμναστική, χορό).</li> <li>• Αρχές εμβιομηχανικής της κίνησης του ανθρώπινου σώματος (π.χ., σταθερότητα και σχέση μεταξύ δύναμης, ταχύτητας, κίνησης, μοχλοί, ισχύς, αδράνεια, κυκλική κίνηση, κεντρομόλος δύναμη, αντίσταση-αντίθεση).</li> </ul> <p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να χρησιμοποιούν ήδη κεκτημένη γνώση ώστε να αναπτύξουν νέες δεξιότητες σε καινούργιες δραστηριότητες και ομαδικά παιχνίδια.</li> <li>• Να εφαρμόζουν αυτόνομα αρχές κινητικής μάθησης για να αναλύσουν και να αναπτύξουν καινούργιες δεξιότητες για τον εαυτό τους ή να τις διδάξουν σε συμμαθητές τους, μέλη της οικογένειας τους ή της κοινότητας.</li> <li>• Να αναζητούν στο διαδίκτυο και άλλες πηγές εναλλακτικές μορφές αθλητισμού και φυσικών δραστηριοτήτων και υπηρεσίες που παρέχονται από τοπικούς φορείς στον τομέα της άθλησης και αναψυχής, με βάση τις συνθήκες και τα ατομικά τους χαρακτηριστικά και να ασχολούνται με αυτές συστηματικά και για μεγάλα χρονικά διαστήματα.</li> </ul>	
<p><b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b></p>	
<p><b>Αξιολόγηση των γνώσεων:</b> (α) ανάλυσης των φάσεων της κινητικής αλυσίδας μιας δεξιότητας, (β) αρχών κινητικής μάθησης και βιομηχανικής με σκοπό την ανάλυση καινούργιων δεξιοτήτων, (γ) αξιοποίησης τεχνολογίας και (δ) υπηρεσιών που παρέχονται από τοπικούς φορείς στον τομέα της άθλησης και αναψυχής.</p>	
<p><b>Ενδεικτικά μέσα αξιολόγησης:</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σύντομες ερωτήσεις από τον εκπαιδευτικό ΦΑ κατά τη διάρκεια του μαθήματος.</li> <li>• Γραπτά τεστ με ερωτήσεις ανοιχτού ή/και κλειστού τύπου.</li> <li>• Οι μαθητές παρακολουθώντας την εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων σε βίντεο ή στο γυμναστήριο ή στην αυλή του σχολείου αναλύουν τις φάσεις της κινητικής αλυσίδας για κάθε δεξιότητα.</li> </ul>	
<p><b>Αξιολόγηση δεξιοτήτων των μαθητών/τριών</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αξιολόγηση από τον εκπαιδευτικό ΦΑ ή και από τους συμμαθητές της συμμετοχής των μαθητών σε καινούργιες δραστηριότητες και παιχνίδια στο χώρο του σχολείου.</li> <li>• Συστηματική παρατήρηση και αξιολόγηση με κάρτες ελέγχου από τον εκπαιδευτικό ή και από συμμαθητές της παρουσίασης-διδασκαλίας καινούργιων δεξιοτήτων από μαθητές.</li> <li>• Αυτό-αξιολόγηση των μαθητών της αξιοποίησης της τεχνολογίας για τον εντοπισμό εναλλακτικών μορφών άσκησης και της συμμετοχή τους σε αυτές.</li> </ul>	

**Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας****ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:**

Οι μαθητές αυτόνομα, ή σε συνεργασία με συμμαθητές τους και με την επίβλεψη του εκπαιδευτικού ΦΑ, χρησιμοποιώντας ήδη υπάρχουσες γνώσεις αρχών προπονητικής, βιομηχανικής και εκμαθημένων κινητικών δεξιοτήτων, αναπτύσσουν δεξιότητες σε καινούργιες δραστηριότητες, που θα φανούν χρήσιμες στους ίδιους ή σε συμμαθητές τους ή φίλους τους. Οι δεξιότητες αυτές μπορεί να τους βοηθήσουν στην εισαγωγή τους σε στρατιωτικές σχολές ή ΣΕΦΑΑ (π.χ., ρίψη σφαίρας, εκκίνηση δρόμων, άλμα σε ύψος, κολύμβηση).

**Επιπρόσθετες Δραστηριότητες**

- Κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ μαθητές που ασχολούνται σε επίπεδο πρωταθλητισμού σε διάφορα αθλήματα, παρουσιάζουν σε ομάδες μαθητών (με ιδιαίτερη έμφαση στην ασφάλεια) δύσκολες ή σύνθετες δεξιότητες που είναι άγνωστες για τους υπόλοιπους μαθητές και σε συνεργασία αναλύουν τις αρχές βιομηχανικής που βρίσκουν εφαρμογή, τα στάδια εκμάθησης της δεξιότητας, τα «σημεία κλειδιά» για την ποιοτική και γρήγορη εκμάθηση και τα κινητικά πρότυπα που περιέχει και μπορούν να μεταφερθούν ή να βοηθήσουν στην εκμάθηση άλλων καινούργιων δεξιοτήτων.

**Μέθοδοι Διδασκαλίας:**

- Αυτοδιδασκαλία, πρωτοβουλία του μαθητή, αυτοελέγχου-αυτοαξιολόγησης, αμοιβαία διδασκαλία.

**Υλικό που θα χρειαστεί να κατασκευαστεί (ενδεικτικά) για την υλοποίηση στην πράξη**

Ερωτηματολόγια αξιολόγησης γνώσεων ανοιχτού ή/και κλειστού τύπου που αξιολογούν: (α) θέματα τεχνικής, κανονισμών και τακτικής αθλημάτων, (β) αρχές βιομηχανικής που βρίσκουν εφαρμογή κατά την εκτέλεση δεξιοτήτων, (γ) αρχές κινητικής μάθησης και προπονητικής (δ) μη διαδεδομένες και εναλλακτικές μορφές κινητικών δραστηριοτήτων.

**Κάρτα καταγραφής και αξιολόγησης:** Οι μαθητές παρατηρούν και αξιολογούν κατά πόσο οι συμμαθητές τους εκτελούν σωστά τεχνικές δεξιοτήτων, κανονισμούς, συστήματα τακτικής επιλέγοντας μία από τις κλίμακες: (α) πάντα, τις περισσότερες φορές, μερικές φορές, δεν είναι καθόλου καταρτισμένος και (β) άριστα, πολύ καλά, μέτρια, δεν το κατέχει καθόλου.

**Κάρτα συστηματικής παρατήρησης:** Ο εκπαιδευτικός ΦΑ παρατηρεί και αξιολογεί κατά πόσο οι μαθητές εκτελούν σωστά τεχνικές δεξιοτήτων, κανονισμούς, συστήματα τακτικής επιλέγοντας μία από τις κλίμακες: (α) πάντα, τις περισσότερες φορές, μερικές φορές, δεν είναι καθόλου καταρτισμένος και (β) άριστα, πολύ καλά, μέτρια, δεν το κατέχει καθόλου.

Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ	Γ_Ε2_2.1
<b>Επιμέρους σκοπός 2: Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</b>	
<b>Υποσκοπός 2.1: Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων.</b>	
<b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τη σημασία της επαρκούς ενυδάτωσης και πως θα αποφύγουν την αφυδάτωση κατά την άσκηση.</li> <li>• Πώς να αναγνωρίζουν την κόπωση και πώς να αποφεύγουν την υπερκόπωση κατά την άσκηση.</li> <li>• Πώς να προσαρμόζουν τις βασικές παραμέτρους της φυσικής τους δραστηριότητας σε ελαφρώς αποκλίνουσες κλιματολογικές συνθήκες.</li> <li>• Πώς να απολαμβάνουν την θάλασσα και το βουνό χωρίς να θέτουν τον εαυτό τους και τους άλλους σε κίνδυνο.</li> </ul> <p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αντιλαμβάνονται τα σημάδια αφυδάτωσης κατά την άσκηση – αναπλήρωση υγρών.</li> <li>• Να προσαρμόζουν την ένταση, τον ρυθμό εκτέλεσης, την προσπάθεια που καταβάλουν και την διάρκεια της φυσικής τους δραστηριότητας στις εποχιακές αυξομειώσεις θερμοκρασίας, υγρασίας – να επιλέγουν την κατάλληλη ένδυση.</li> <li>• Να κολυμπάνε με ασφάλεια και να αντιμετωπίζουν καταστάσεις εκτάκτου ανάγκης στο νερό (κράμπες, καταιγίδα, τάση για εμετό κτλ).</li> <li>• Τις βασικές αρχές-τεχνικές της ορεινής πεζοπορίας – ορεινής διαβίωσης.</li> </ul>	
<b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προσωπική αξιολόγηση της κατανόησης της σχέσης ενυδάτωσης και άσκησης.</li> <li>• Προσωπική αξιολόγηση της κατανόησης των μηνυμάτων υπερκόπωσης.</li> <li>• Προσωπική αξιολόγηση της κατανόησης των απαραίτητων προσαρμογών στην φυσική δραστηριότητα λόγω αυξομείωσης της θερμοκρασίας, και υγρασίας του περιβάλλοντος – αθλητική ένδυση.</li> </ul>	
<b>Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διδασκαλία μέσω της ομαδοσυνεργατικής μεθόδου (project).</li> </ul> <p><b>Ενδεικτικά Θέματα:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ενυδάτωση και άσκηση – νερό πηγή ζωής &amp; ενέργειας.</li> <li>- Ντύνομαι κατάλληλα για να γυμναστώ</li> <li>- Κολυμπάω με ασφάλεια</li> <li>- Ασφάλεια στο βουνό</li> </ul> <p><b>Επιπρόσθετες Δραστηριότητες</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Διοργάνωση ημερίδων με προσκεκλημένους επιστήμονες του χώρου (ιατρό, εργοφυσιολόγο) αθλητές και προπονητές – ανοικτή συζήτηση με τους μαθητές. Όπου δεν είναι εφικτό να διοργανωθεί ημερίδα δια ζώσης προτείνεται η χρήση ΤΠΕ (π.χ. skype, κτλ).</li> <li>• Διοργάνωση ημερίδων με προσκεκλημένους εκπροσώπους του λιμεναρχείου – ναυαγοσώστες.</li> <li>• Επισκέψεις σε ΚΠΕ που υλοποιούν προγράμματα ορεινής πεζοπορίας, προσανατολισμού, ορεινής διαβίωσης κτλ.</li> </ul>	
<b>Υλικό που θα χρειαστεί να κατασκευαστεί (ενδεικτικά) για την υλοποίηση στην πράξη</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Φύλλα κριτηρίων αυτο-αξιολόγησης.</li> </ul>	

- Παρουσιάσεις – προετοιμασία θεωρητικών μαθημάτων.

Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ	Γ_E2_2.2
<p><b>Επιμέρους σκοπός 2:</b> Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	
<p><b>Υποσκοπός 2.2:</b> Κατανοεί τις λειτουργίες και τους τρόπους κίνησης του σώματος και είναι σε θέση να εφαρμόσει αυτή τη γνώση προς όφελός του/της προσαρμόζοντας το επίπεδο της άσκησης στις προσωπικές του/της ανάγκες και δυνατότητες.</p>	
<p><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα βασικά είδη ασκήσεων με αντιστάσεις για ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης (μειομετρικές, ισομετρικές, πλειομετρικές).</li> <li>• Τον σωστό τρόπο ανύψωσης φορτίων για την προστασία της μέσης.</li> <li>• Το μυϊκό κάματο, τον μυϊκό πόνο και τον καθυστερημένο μυϊκό πόνο.</li> </ul> <p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να γυμνάζονται με αντιστάσεις διατηρώντας την ισορροπία ανταγωνιστών μυών.</li> <li>• Να γυμνάζονται με αντιστάσεις (μηχανήματα, ελεύθερα βάρη, λάστιχα, medicineball, κτλ) με σωστή τεχνική.</li> <li>• Να διαμορφώνουν ένα απλό πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης βάσει των προσωπικών τους αναγκών.</li> </ul>	
<p><b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Γραπτό τεστ γνώσεων - αξιολόγηση της κατανόησης των τύπων των μυϊκών συστολών.</li> <li>• Αξιολόγηση βασικής τεχνικής ασκήσεων μυϊκής ενδυνάμωσης – επιλογής των μαθητών.</li> </ul>	
<p><b>Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Θεωρητικό μάθημα – παρουσίαση για την κατανόηση των τύπων των ασκήσεων μυϊκής ενδυνάμωσης – σωστής τεχνικής, κανόνων ασφαλείας κατά την εκγύμναση.</li> <li>• Ποικίλες ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης που βοηθούν στην κατανόηση των διαφορών των μυϊκών συστολών – ασκήσεων με αντιστάσεις.</li> </ul>	
<p><b>Επιπρόσθετες Δραστηριότητες</b>          Θεωρητικό μάθημα ή σχέδιο εργασίας σε συνεργασία με τον εκπαιδευτικό της Βιολογίας για την κατανόηση των διάφορων μυϊκών συστολών.          Διοργάνωση ημερίδας με ομιλητές αθλητές – προπονητές της άρσης βαρών.</p>	
<p><b>Υλικό που θα χρειαστεί να κατασκευαστεί (ενδεικτικά) για την υλοποίηση στην πράξη</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Φύλλα κριτηρίων αυτο-αξιολόγησης ή/και αμοιβαίας διδασκαλίας</li> <li>• Παρουσιάσεις – προετοιμασία θεωρητικών μαθημάτων.</li> </ul>	

Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ	Γ_Ε2_2.3
<p><b>Επιμέρους σκοπός 2:</b> Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	
<p><b>Υποσκοπός 2.3:</b> Κατανοεί τις επιπτώσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής και τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και στην πρόληψη ασθενειών.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πώς ασθένειες, όπως καρδιοπάθειες, αρτηριακή πίεση, σακχαρώδης διαβήτης κ.ά, μπορούν να επηρεάσουν την ποιότητα ζωής των ατόμων.</li> <li>• Ποια είναι η σχέση του σύγχρονου τρόπου ζωής και των παραπάνω ασθενειών.</li> <li>• Ποια είναι η σχέση της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας με τις ασθένειες αυτές.</li> </ul> <p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να οργανώνουν δράσεις στα πλαίσια του σχολείου με τις οποίες θα ενημερώσουν το κοινωνικό τους περιβάλλον σχετικά με τη σχέση του τρόπου ζωής και των ασθενειών, και τρόπους πρόληψής τους.</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτο-αξιολόγηση σχεδιασμού και υλοποίησης της δράσης διάχυσης με βάση τις αρμοδιότητες και τις υπευθυνότητες τους.</li> <li>• Τεστ γνώσεων.</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:</b> Σχέδιο εργασίας: οι μαθητές θα αποφασίσουν με ποιες ασθένειες θα ασχοληθούν σύμφωνα με τις ιδιαιτερότητες της περιοχής, τις εμπειρίες, το οικογενειακό ιστορικό τους και τις ανάγκες τους και στη συνέχεια μέσα από ομαδική εργασία θα παρουσιάζουν σε ανοιχτή εκδήλωση τη σχέση του σύγχρονου τρόπου ζωής, των ασθενειών που επέλεξαν, της άσκησης και των ασθενειών αυτών.</li> </ul>	

Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ	Γ_E2_2.4
<p><b>Επιμέρους σκοπός 2:</b> Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	
<p><b>Υποσκοπός 2.4:</b> Κατανοεί με ποιόν τρόπο η διατροφή και η άσκηση συμβάλουν στην υγεία και στον έλεγχο βάρους και είναι σε θέση να αξιολογήσει μη θεμιτές πρακτικές (π.χ., συμπληρώματα διατροφής, απαγορευμένες ουσίες κτλ).</p>	
<p><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ποιες είναι οι μη θεμιτές πρακτικές που ακολουθούνται από τους εφήβους και τους ενήλικες (τουλάχιστον 3).</li> <li>• Πώς επιδρά η κάθε μία πρακτική στην υγεία του ατόμου βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα (τουλάχιστον από 2 συνέπειες βραχυπρόθεσμες και 2 μακροπρόθεσμες).</li> </ul>	
<p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να καταστρώνουν και να υιοθετούν ένα διαιτολόγιο το οποίο θα καλύπτει τις προσωπικές τους ανάγκες, με βάση το ΔΜΣ τους και τις απαιτήσεις της καθημερινής τους ζωής.</li> <li>• Να αναγνωρίζουν τις διατροφικές ανάγκες ατόμων σε διαφορετικές καταστάσεις (π.χ.. αθλητισμό, πρωταθλητισμό, περίοδο εξετάσεων, κ.ά.).</li> </ul>	
<p><b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ατομικό χαρτοφυλάκιο που θα περιλαμβάνει το προσωπικό διαιτολόγιο με βάση τις ατομικές ανάγκες του μαθητή (σύμφωνα με την καθημερινότητά του), την πιθανή τροποποίησή του αν συμβούν συγκεκριμένες αλλαγές στην καθημερινότητά του (π.χ.. συστηματική συμμετοχή σε πρόγραμμα άσκησης).</li> <li>• Ομαδική σχετική παρουσίαση σε μικρότερη τάξη του σχολείου ή σε άλλο κοινό.</li> </ul>	
<p><b>Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:</b> Σχέδιο εργασίας στο οποίο θα μετέχουν και άλλοι εκπαιδευτικοί (π.χ., εκπαιδευτικός χημείας, εκπαιδευτικός βιολογίας) και θα διαπραγματευτεί την επίδραση των συμπληρωμάτων διατροφής (φυσικών και χημικών) στην υγεία.</li> </ul>	

Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ	Γ_E3_3.1
<p><b>Επιμέρους σκοπός 3:</b> Είναι σε θέση να αναπτύξει και να διατηρήσει ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή του σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων.</p>	
<p><b>Υποσκοπός 3.1:</b> Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους.</p>	
<p><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα επίπεδα βέλτιστης ειδικής ΦΚ για τα αθλήματα που εξετάζονται στις σχολές ενδιαφέροντος ή/και τις αθλητικές δραστηριότητες που συμμετέχουν εκτός σχολείου.</li> <li>• Τα είδη της παρακίνησης και τη σύνδεσή τους με τη συμμετοχή και προσκόλληση στην άσκηση.</li> <li>• Αρχές εξάσκησης (π.χ., ισομετρική, ισοτονική, ισοκινητική, έκκεντρη, ομόκεντρη, πλειομετρική άσκηση).</li> </ul>	



- Κανόνες ασφάλειας κατά την εξάσκηση στο χώρο του σχολείου ή/και έξω από αυτόν.

**Οι μαθητές αυτόνομα-ανεξάρτητα και με την επίβλεψη και βοήθεια του εκπαιδευτικού ΦΑ εφόσον του ζητηθεί θα είναι σε θέση ...**

- Να ακολουθούν ένα προσωπικό πρόγραμμα άσκησης που έχουν αναπτύξει με σκοπό την υγεία ή την επίδοση στις εξετάσεις αθλημάτων για σχολές ενδιαφέροντος ή και για αθλήματα ή αθλητικές δραστηριότητες που εξειδικεύονται (π.χ., επίδοση στο άλμα σε μήκος, στη ρίψη σφαίρας, στο δρόμο 100μ, 400μ, 1000μ κτλ).
- Να ενισχύουν τα εσωτερικά τους κίνητρα για συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα ΦΚ (π.χ., επιλέγουν δραστηριότητες προκλητικές και διασκεδαστικές, καθορίζουν επιτεύξιμους στόχους για προσωπική βελτίωση) και να ξεπερνούν προβλήματα που παρουσιάζονται.
- Να επιδεικνύουν αυτόνομη συμπεριφορά που ελαχιστοποιεί τον κίνδυνο για τον εαυτό και τους άλλους (π.χ., ελέγχοντας τον εξοπλισμό, παρέχοντας κατάλληλη υποστήριξη-βοήθεια στην προπόνηση με βάρη).
- Να συμμετέχουν σε μια εξωσχολική εκδήλωση που περιλαμβάνει φυσικές δραστηριότητες με σκοπό την προώθηση της άσκησης και την προαγωγή της υγείας.

**Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης**

**Αξιολόγηση των γνώσεων:** (α) των ωφελειών της καλής ΦΚ για την υγεία, (β) των παραγόντων που επηρεάζουν την επιλογή και προσκόλληση σε έναν αθλητικό τρόπο ζωής, (γ) αρχών εξάσκησης και (δ) των κανόνων ασφαλούς εξάσκησης στο χώρο του σχολείου και έξω από αυτόν.

- Σύντομες ερωτήσεις από τον εκπαιδευτικό ΦΑ κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
- Γραπτά τεστ με ερωτήσεις ανοιχτού ή/και κλειστού τύπου.

**Αξιολόγηση της εφαρμογής του προγράμματος άσκησης από τους μαθητές**

- Αξιολόγηση από τον εκπαιδευτικό ΦΑ του μαθητικού ημερολογίου όπου τηρούνται στοιχεία που αφορούν τη δέσμευση, την υπερνίκηση εμποδίων και την ασφαλή και με συνέπεια εφαρμογή του προγράμματος άσκησης των μαθητών.
- Αυτό-παρακολούθηση, αυτό-αξιολόγηση της εφαρμογής του προγράμματος ΦΚ από τους μαθητές για κάθε περιεχόμενο του προγράμματος ΦΚ που έχουν αναπτύξει και εφαρμόζουν με συγκεκριμένο τρόπο αξιολόγησης που αναπτύσσουν αυτόνομα.
- Παρατήρηση-αξιολόγηση των μαθητών από τον εκπαιδευτικό ή/και τους συμμαθητές τους για κάθε περιεχόμενο του προγράμματος ΦΚ που έχουν αναπτύξει και εφαρμόζουν (πάνω στο πρόγραμμα που έχουν αναπτύξει-στα πεδία που έχουν διαμορφωθεί για αυτόν το σκοπό) με σκοπό την ανατροφοδότηση.
- Συστηματική παρατήρηση και αξιολόγηση από τον εκπαιδευτικό ΦΑ ή/και τους συμμαθητές με ειδικά σχεδιασμένη κάρτα ελέγχου, για κάθε περιεχόμενο του προγράμματος ΦΚ που έχουν αναπτύξει και εφαρμόζουν αυτόνομα.

**Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας**

**ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:** Οι μαθητές δεσμεύονται για την αποτελεσματική εφαρμογή ενός προγράμματος άσκησης που ανέπτυξαν αυτόνομα με σκοπό την υγεία ή την επίδοση στις εξετάσεις αθλημάτων για σχολές ενδιαφέροντος ή και για αθλήματα ή αθλητικές δραστηριότητες που εξειδικεύονται. Για την υλοποίηση του προγράμματος δίνεται έμφαση στη σταδιακή απεξάρτηση των μαθητών από την ανάγκη παρακολούθησης και παροχής ανατροφοδότησης από τους συμμαθητές/τριές τους και τον εκπαιδευτικό ΦΑ και στην κατάκτηση της αυτονομίας σε βαθμό που εξασφαλίζει την ικανότητα αυτοδιδασκαλίας.

**Επιπρόσθετες δραστηριότητες**

- Διοργάνωση από τους μαθητές με την επίβλεψη του εκπαιδευτικού ΦΑ ημερίδων ενημέρωσης από αθλητές, προπονητές, αθλητικούς ψυχολόγους, άλλους εκπαιδευτικούς ΦΑ, σύμβουλο ΦΑ σε θέματα ανάπτυξης προγραμμάτων βελτίωσης ή/και διατήρησης της ΦΚ με σκοπό την υγεία.

- Ανάπτυξη προγράμματος από τους μαθητές αυτόνομα-ανεξάρτητα για ένα μέλος της οικογένειάς τους, ένα φίλο τους ή άλλο μέλος της κοινότητας με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά.
- Αναζήτηση, επεξεργασία και μετάδοση πληροφοριών από διάφορες πηγές (π.χ., βίντεο, παρουσιάσεις, ιστοσελίδες) σχετικά με την άσκηση και τα οφέλη της για την υγεία και την απόδοση σε συγκεκριμένες αθλητικές δραστηριότητες.

#### Μέθοδοι Διδασκαλίας:

- Αυτοδιδασκαλίας, αυτοελέγχου, αυτοαξιολόγησης, του προγράμματος που σχεδιάζει ο μαθητής, πρωτοβουλίας του μαθητή.

#### Υλικό που θα χρειαστεί να κατασκευαστεί (ενδεικτικά) για την υλοποίηση στην πράξη

- Ενδεικτικός τρόπος για την αυτό-παρακολούθηση, αυτό-αξιολόγηση της εφαρμογής του προγράμματος ΦΚ από τους μαθητές, που προτείνεται και εμπεριέχεται στο σχεδιασμό του προγράμματός τους για κάθε ξεχωριστό περιεχόμενο.
- Κάρτα ελέγχου-παρατήρησης των μαθητών από τον εκπαιδευτικό ή/και τους συμμαθητές τους για κάθε περιεχόμενο του προγράμματος ΦΚ που έχουν αναπτύξει και εφαρμόζουν.
- Ερωτηματολόγια αξιολόγησης γνώσεων ανοιχτού ή/και κλειστού τύπου που αξιολογούν γνώσεις: (α) των ωφελειών της καλής ΦΚ για την υγεία, (β) της δεξιότητας αυτό-ρύθμισης, (γ) των παραγόντων που επηρεάζουν την επιλογή και προσκόλληση σε έναν αθλητικό τρόπο ζωής, (δ) των αρχών της εξάσκησης και (ε) των κανόνων ασφαλούς άσκησης.
- Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της παρακίνησης των μαθητών και της ικανοποίησής τους από την εφαρμογή του προγράμματος.

Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ	Γ_Ε3_3.2
<p><b>Επιμέρους σκοπός 3: Είναι σε θέση να αναπτύξει και να διατηρήσει ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή του σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων.</b></p>	
<p><b>Υποσκοπός 3.2: Λαμβάνει πρωτοβουλία συμμετοχής ή/και αξιοποιεί τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται προκειμένου να γνωρίσει νέες φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα με στόχο τη διασκέδαση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αυτό-έκφραση.</b></p>	
<p><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πως να ρυθμίζουν και να διατηρούν σε ισορροπία συγκεκριμένα θέματα πνευματικής και ψυχικής υγείας (π.χ. πίεση προετοιμασίας εξετάσεων, άγχος εξετάσεων, ανορεξία ή βουλιμία, εικόνα σώματος, καταθλιπτικά συμπτώματα, αυτοπεποίθηση) με τη συμμετοχή τους σε εναλλακτικές μορφές άσκησης, ΦΔ αναψυχής, διασκέδασης και αυτο-έκφρασης.</li> <li>• Τον τρόπο με τον οποίο θα μπορούν οι ίδιοι να οργανώσουν μια καινούργια κινητική δραστηριότητα προσαρμοσμένη στις ανάγκες όλων με στόχο την προαγωγή της άσκησης για όλους.</li> </ul>	
<p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να σχεδιάζουν και να προγραμματίζουν τη συμμετοχή τους σε νέες ΦΔ και αθλήματα αναψυχής και αυτο-έκφρασης, σαν τακτική διαφοροποίηση ή διεύρυνση της φυσικής τους</li> </ul>	

<p>άσκησης με ιδιαίτερα σημαντικά οφέλη στην πνευματική και ψυχική τους υγεία.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να επιλέγουν, μετά από ενασχόληση δραστηριότητες και αθλήματα, αυτά που τους εκφράζουν καλύτερα και παράλληλα εξασφαλίζουν τη δια βίου ποιότητα ζωής και υγεία.</li> <li>• Να αξιοποιούν τις ευκαιρίες που τους παρουσιάζονται για συμμετοχή σε ατομικές και ομαδικές ΦΔ υγείας και αναψυχής και αυτο-έκφρασης, σαν μέσο διαχείρισης του άγχους και εκτόνωσης από το φόρτο των μαθημάτων.</li> <li>• Να συμμετάσχουν σε εκδηλώσεις – δραστηριότητες με ή χωρίς τη μεσολάβηση του εκπαιδευτικού ή συμμαθητών που σκοπό έχουν την ευαισθητοποίησης και την προαγωγή της άσκησης για όλους ή να οργανώσουν οι ίδιοι μια ημερίδα με το ίδιο θέμα (π.χ. τρέχω για την καρδιά μου).</li> </ul>
<b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Από το βαθμό διάθεσης και δέσμευσης των μαθητών/-τριών για μια διαχείριση της πνευματικής και ψυχικής τους ισορροπίας και υγείας με ΦΔ (ιδιαίτερα εναλλακτικής άσκησης, αναψυχής και αυτο-έκφρασης), όπως αποτυπώνεται σε καρτέλα διαχείρισης στρεσογόνων καταστάσεων.</li> <li>• Από την εμπλοκή τους και την ενεργή συμμετοχή τους στην υλοποίηση νέων ΦΔ και σπορ υγείας, αναψυχής και αυτο-έκφρασης αξιοποιώντας ευκαιρίες που παρέχει το ευρύτερο πλαίσιο της σχολικής ζωής.</li> <li>• Από την τακτική ένταξη νέων ΦΔ και αθλήματαυγείας, αναψυχής και αυτο-έκφρασης, είτε στο μάθημα της ΦΑ είτε στον ελεύθερο χρόνο τους εκτός σχολείου, όπως αποτυπώνεται στο ατομικό εβδομαδιαίο πλάνο ΦΔ.</li> </ul>
<b>Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:</b> Περιοδική ένταξη νέων ΦΔ εναλλακτικών μορφών άσκησης ή υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής ή νέων μη διαδεδομένων αθλημάτων ή μουσικοκινητικών και χορευτικών δραστηριοτήτων στα ατομικά ή ομαδικά προγράμματα άσκησης των μαθητών/-τριών στο μάθημα της ΦΑ.</li> </ul> <p><b>Επιπρόσθετες Δραστηριότητες</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πραγματοποίηση σχετικής διδακτικής επίσκεψης, υλοποίηση δράσεων αυτο-έκφρασης ή εναλλακτικών μορφών άσκησης σε σχολικούς περιπάτους ή σε εκδηλώσεις του σχολείου.</li> <li>• Οι μαθητές οργανώνουν και συμμετέχουν σε μια ομαδική δραστηριότητα (π.χ. οργάνωση εκδήλωσης για την υγεία της επιλογής τους) σε επίπεδο τάξης [ή σχολείου] μόνοι τους : οι μαθητές οργανώνουν την εκδήλωση καλούν τους ομιλητές, διαμορφώνουν το χώρο, κτλ. ξείτε ρωτώντας τον εκπαιδευτικό, είτε ψάχνοντας για πληροφορίες στο διαδίκτυο.</li> <li>• Ομαδοσυνεργατικές δραστηριότητες και μικρές ομάδες (ανακάλυψη) χωρίς υπεύθυνο εκπαιδευτικό με τους μαθητές να είναι υπεύθυνοι για την σωστή εφαρμογή και εκτέλεση μιας δραστηριότητας που έχουν εκπονήσει οι ίδιοι.</li> </ul>
<b>Υλικό που θα χρειαστεί να κατασκευαστεί (ενδεικτικά) για την υλοποίηση στην πράξη</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Καρτέλα με οδηγίες διαχείρισης του άγχους</li> <li>• Καρτέλα περιγραφής τεχνικής χαλάρωσης</li> <li>• Καρτέλα κινήτρων τακτικής συμμετοχής σε ΦΔ</li> <li>• Καρτέλα διαχείρισης στρεσογόνων καταστάσεων</li> </ul> <p><b>Καρτέλες συστηματικής παρατήρησης</b> Καρτέλα καταγραφής συναισθημάτων και διαθέσεων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εμπειρίας ΦΔ εναλλακτικής μορφής άσκησης</li> <li>• Εμπειρίας ΦΔ αναψυχής</li> <li>• Εμπειρίας ΦΔ αυτο-έκφρασης</li> </ul>

- Εμπειρίας νέου αθλήματος

Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ	Γ_Ε3_3.3
<p><b>Επιμέρους σκοπός 3:</b> Είναι σε θέση να αναπτύξει και να διατηρήσει ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή του σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων.</p>	
<p><b>Υποσκοπός 3.3:</b> Αξιολογεί αποτελεσματικά την πρόδό του ως προς την τακτική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες καθώς και αποτελέσματα δοκιμασιών της φυσικής κατάστασής του.</p>	
<p align="center"><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν ...</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πως μπορούν με σύντομες δοκιμασίες πεδίου (τεστ) ή με επιδόσεις τους στις φυσικές τους δραστηριότητες να αξιολογούν το γενικό επίπεδο της φυσικής τους κατάστασης.</li> <li>• Πώς να αξιολογούν συνδυαστικά τα άμεσα και μακροπρόθεσμα οφέλη του προγράμματος άσκησής τους στη σωματική και ψυχική τους υγεία και να ιεραρχούν τις επιλογές τους με βάση τις διαπιστώσεις τους.</li> <li>• Πώς να ιεραρχούν βάση των αναγκών, των επιδόσεων και των διαπιστώσεών τους τις επιλογές άσκησής τους, με φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός του σχολείου.</li> </ul>	
<p><b>Οι μαθητές αυτόνομα και με την επίβλεψη και βοήθεια του εκπαιδευτικού ΦΑ θα μπορούν να...</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να πραγματοποιούν σύντομες δοκιμασίες (τεστ) ή να καταγράφουν επίκαιρες επιδόσεις τους κατά τη διεξαγωγή φυσικών δραστηριοτήτων, προκειμένου να αξιολογήσουν το γενικό επίπεδο της φυσικής τους κατάστασης.</li> <li>• Να αξιολογούν συνδυαστικά με δοκιμασίες (τεστ) και πρωτόκολλα διαδικασιών την αποτελεσματικότητα του προγράμματος άσκησης που ακολουθούν σε παραμέτρους της σωματικής και ψυχικής τους υγείας.</li> <li>• Να αξιολογούν την αποτελεσματικότητα του προγράμματος άσκησης που ακολουθούν, με βάση την ιεράρχηση των αναγκών τους και των προσδοκώμενων οφελών της άσκησης, να αναθεωρούν και να επεκτείνουν τις επιλογές τους σε φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός του σχολείου.</li> </ul>	
<p align="center"><b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Από την περιοδική παρουσίαση των εκτιμήσεων της φυσικής τους κατάστασης με βάση τις σύντομες δοκιμασίες (τεστ) και τις επίκαιρες επιδόσεις τους στο μάθημα.</li> <li>• Από την συνδυαστική αξιολόγηση των άμεσων και μακροπρόθεσμων ωφελειών του προγράμματος άσκησης που ακολουθούν, όπως διαπιστώνεται σε γραπτή αποτύπωσή τους σε καρτέλα αξιολόγησης.</li> <li>• Από την αιτιολογημένη ιεράρχηση των επιλογών άσκησής τους, και των ενδεχομένων αναπροσαρμογών των επιλογών τους, μετά από διαδικασίες αξιολόγησης, όπως διαπιστώνεται από τη γραπτή αποτύπωση σε καρτέλα αυτο-αξιολόγησης και από τη συζήτηση με τον εκπαιδευτικό ΦΑ.</li> </ul>	
<p align="center"><b>Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας</b></p>	
<p><b>ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Επιλογή 2 – 3 δεικτών (συμπεριλαμβανομένου και του ΔΜΣ) φυσικής κατάστασης και</li> </ul>	

<p>εφαρμογή της αξιολόγησης στην έναρξη, ενδιάμεσα και στο τέλος κάθε τετραμήνου.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτο-καταγραφή ατομικών επιδόσεων των μαθητών στο μάθημα που σχετίζονται με την αντοχή, τη δύναμη, την ευλυγισία και την ευκινησία τους σε καρτέλες αξιολόγησης και συσχετισμός τους με συνδυαστικά άμεσα και μακροπρόθεσμα οφέλη στην υγεία τους.</li> <li>• Συμπλήρωση, ενδιάμεσα και στο τέλος του τετραμήνου, καρτέλας αυτο-αξιολόγησης της ιεράρχησης των επιλογών άσκησης και της αποτελεσματικότητας της άσκησης, ως προς τις ανάγκες τους και τα ευρύτερα οφέλη στην υγεία τους. Λήψη απόφασης διατήρησης ή αναπροσαρμογής των επιλογών άσκησης.</li> </ul>
<b>Υλικό που θα χρειαστεί να κατασκευαστεί (ενδεικτικά) για την υλοποίηση στην πράξη</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή της διαδικασίας διεξαγωγής επιλεγμένων δοκιμασιών/ μετρήσεων και αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία (5 πρωτοκόλλων).</li> <li>• Πρωτόκολλο εκτίμησης επιπέδων του άγχους και τεχνικών χαλάρωσης, σε συνδυασμό με την φυσική άσκηση.</li> <li>• Πρωτόκολλα εκτίμησης: των διαθέσεων πριν και μετά από επιλεγμένες φυσικές δραστηριότητες αναψυχής, εκτίμησης των αισθημάτων ευεξίας πριν και μετά από επιλεγμένες μορφές γύμνασης, κ.α.</li> <li>• Καρτέλες καταγραφής επιδόσεων και αυτό-αξιολόγησης για την Γ΄ τάξη.</li> </ul> <p><b>Καρτέλα συστηματικής παρατήρησης.</b></p>

<b>Γ΄ ΛΥΚΕΙΟΥ</b>	<b>Γ_Ε4_4.1</b>
<p><b>Επιμέρους σκοπός 4: Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</b></p> <p><b>Υποσκοπός 4.1: Εφαρμόζει κανόνες, διαδικασίες και απλές πρακτικές που τονίζουν τις αρχές του τίμιου αγώνα («ευ αγωνίζεσθαι») σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων.</b></p>	
<b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• και θα κατανοούν τη σημασία της ύπαρξης κανόνων και κριτών στα αθλήματα και στη ζωή γενικότερα.</li> </ul> <p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εφαρμόζουν τους κανόνες του ευ αγωνίζεσθαι και να ενθαρρύνουν και τους συμμαθητές τους να κάνουν το ίδιο σε μια ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων χωρίς την παρέμβαση του εκπαιδευτικού.</li> <li>• Να επιλύουν διαφορές και συγκρούσεις που προκύπτουν στη διάρκεια ενασχόλησής τους με αθλητικές δραστηριότητες με ειρηνικό τρόπο μόνοι τους χωρίς τη μεσολάβηση του εκπαιδευτικού.</li> </ul>	
<b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b>	
<p><b>Κατανοούν τη σημασία της ύπαρξης κανόνων</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παίξιμο άγνωστου παιχνιδιού. Συζήτηση και επιχειρηματολογία για την αξία των βασικών κανόνων στην ομαλή εξέλιξη του παιχνιδιού.</li> <li>• Παίξιμο παιχνιδιού χωρίς κανόνες. Μισοί μαθητές παίζουν, οι άλλοι παρατηρούν και</li> </ul>	

καταγράφουν. Ακολουθεί συζήτηση σε ομάδες για προβλήματα, συνέπειες, συναισθήματα.

#### **Εφαρμογή κανόνων ευ αγωνίζεσθαι:**

- Συστηματική παρατήρηση από συμμαθητές.
- Αυτο-αξιολόγηση εφαρμογής των αρχών ευ αγωνίζεσθαι.

#### **Επίλυση διαφορών και συγκρούσεων:**

- Συστηματική παρατήρηση εμφάνισης διαφορών και συγκρούσεων και του τρόπου με τον οποίο επιλύονται.
- Αυτο-αξιολόγηση επίλυσης διαφορών και συγκρούσεων.

#### **Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας**

- **ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:** Ομαδική δραστηριότητα (π.χ. μίνι πρωτάθλημα σε δραστηριότητα – άθλημα της επιλογής τους) σε επίπεδο τάξης χωρίς διαιτητή: Οι μαθητές ελέγχουν από μόνοι τους την εφαρμογή των κανονισμών και αποδέχονται την παραβίαση τους και σε περίπτωση διαφωνιών επιλύουν τις διαφωνίες ειρηνικά.
- Δραστηριότητες και παιχνίδια σε ζευγάρια και μικρές ομάδες χωρίς διαιτητή με τους μαθητές να είναι υπεύθυνοι για την εφαρμογή των κανονισμών (ελέγχουν από μόνοι τους την εφαρμογή των κανονισμών).

#### **Κατανοούν τη σημασία της ύπαρξης κανόνων**

- Παίξιμο παιχνιδιού: χωρίς κανόνες - με σταδιακή εισαγωγή και εφαρμογή κανόνων. Ακολουθεί σχετική συζήτηση και σύγκριση της διαμόρφωσης του παιχνιδιού (με ή χωρίς κανόνες).
- Οι μαθητές σε μικρές ομάδες δημιουργούν ένα νέο πρωτότυπο παιχνίδι (μπορούν να συνδυάσουν στοιχεία από ήδη γνωστά αθλήματα) και ορίζουν οι ίδιοι τους κανόνες με τους οποίους θα το παίξουν. Το παρουσιάζουν στην τάξη και το παίζουν με τους συμμαθητές τους.

#### **Επίλυσης διαφορών και συγκρούσεων**

- Ομαδικό παιχνίδι σε μικρές ομάδες. Δίπλα στο χώρο του παιχνιδιού ορίζεται ειδικός χώρος στον οποίο μπορούν να πηγαίνουν οι μαθητές για να επιλύσουν μια διαφορά που προκύπτει στη διάρκεια του παιχνιδιού. Όταν την επιλύσουν επανέρχονται στο παιχνίδι.

#### **Επιπρόσθετες Δραστηριότητες**

- Παρακολούθηση αγώνα ή αθλητικής δραστηριότητας (είτε στο γήπεδο είτε στην τηλεόραση) και καταγραφή διαφωνιών και συγκρούσεων (μεταξύ παικτών, αντιπάλων, διαιτητών, προπονητών, θεατών, παραγόντων), τρόπου επίλυσης και των συνεπειών τους στη ροή του αγώνα και στο τελικό αποτέλεσμα.

**Επιμέρους σκοπός 4: Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.**

**Υποσκοπός 4.2: Επιδεικνύει σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου, καθώς και των συμμαθητών του οποιασδήποτε μειονότητας (κατά το θρήσκευμα, την εθνότητα, κτλ) ή αναπηρίας**

#### Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων

**Οι μαθητές θα γνωρίζουν:**

- Ότι η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες για δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής αποτελεί δικαίωμα όλων των ατόμων ανεξαρτήτως φύλου, εθνικότητας ή ικανότητας.

**Οι μαθητές θα είναι σε θέση:**

- Να τροποποιούν δραστηριότητες και αθλήματα ώστε να συμμετέχουν ισότιμα όλοι οι μαθητές ανεξάρτητα από φύλο, εθνικότητα ή ικανότητα.
- Να σέβονται και να αποδέχονται την διαφορετικότητα στον αθλητισμό και στη ζωή γενικότερα.

#### Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης

- Αξιολόγηση της ικανότητας των μαθητών να τροποποιούν τους κανόνες ενός παιχνιδιού ή μιας αθλητικής δραστηριότητας ώστε να δίνεται η δυνατότητα ισότιμης συμμετοχής σε όλους.
- Ημερολόγιο μαθητή (συναισθήματα, σκέψεις, δυσκολίες από τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες με μαθητές διαφορετικού φύλου, εθνικότητας, ικανότητας).

#### Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας

- **ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:** Τροποποίηση κινητικής ή αθλητικής δραστηριότητας από τους μαθητές ώστε να συμμετέχουν ισότιμα όλοι οι μαθητές ανεξάρτητα από φύλο, εθνικότητα ή ικανότητα. Στη συνέχεια σχηματίζουν ανομοιογενείς ομάδες και παίζουν τη δραστηριότητα αυτή σε μίνι πρωτάθλημα εντός του τμήματος.

**Να τροποποιούν δραστηριότητες και αθλήματα ώστε να συμμετέχουν ισότιμα όλοι οι μαθητές.**

- Οι μαθητές σε μικρές ομάδες τροποποιούν αθλητικές δραστηριότητες έτσι ώστε όλοι ανεξάρτητα από την ικανότητά τους να συμμετέχουν ισότιμα και να βιώνουν την επιτυχία (π.χ. προσαρμογή στην απόσταση εκτέλεσης της δεξιότητας, όρια γηπέδου). Παρουσιάζουν το νέο τροποποιημένο παιχνίδι ή δραστηριότητα στους συμμαθητές τους και το παίζουν σε ανομοιογενείς ομάδες.

**Να σέβονται και να αποδέχονται την διαφορετικότητα στον αθλητισμό και στη ζωή γενικότερα.**

- «Ανταλλαγές παικτών»: Οι μαθητές σε ανομοιογενείς ομάδες παίζουν ένα ομαδικό παιχνίδι. Σε προκαθορισμένα διαστήματα με δική τους πρωτοβουλία αλλάζουν σύνθεση στις ομάδες και συνεχίζουν το παιχνίδι. Δίνεται έμφαση στη θετική αλληλεπίδραση μεταξύ των μαθητών και στη χαρά του παιχνιδιού και όχι στη νίκη.
- Συμμετοχή σε συνδιδασκαλία με μαθητές με αναπηρία σε τροποποιημένα αθλητικά παιχνίδια ή δραστηριότητες. Καταγραφή εμπειριών, συναισθημάτων, σκέψεων, δυσκολιών και συζήτηση σχετικά με τη διαφορετικότητα και το δικαίωμα όλων των ατόμων στη συμμετοχή σε αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες.

**Μέθοδοι Διδασκαλίας:**

Στυλ μη αποκλεισμού.

**Επιπρόσθετες Δραστηριότητες**

- Συλλογή υλικού και καταγραφή πληροφοριών σχετικά με τις δυνατότητες για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες που έχουν διάφορες ομάδες πληθυσμού της πόλη (π.χ. δυνατότητες άθλησης για άτομα με αναπηρία, ύπαρξη γυναικείων ομάδων ποδοσφαίρου, κτλ.).

Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ	Γ_Ε4_4.3
<p><b>Επιμέρους σκοπός 4:</b> Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p> <p><b>Υποσκοπός 4.3:</b> Επιδεικνύει υπευθυνότητα ως προς τους στόχους που θέτει και τους ρόλους που αναλαμβάνει.</p>	
<p><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p>	
<p><b>Οι μαθητές θα γνωρίζουν:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Την αξία της προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας.</li> </ul> <p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να σχεδιάζουν, να οργανώνουν και να εφαρμόζουν ποικιλία ατομικών και ομαδικών αθλητικών δραστηριοτήτων.</li> <li>• Να επιλέγουν ρόλους και ευθύνες στο πλαίσιο αθλητικών δραστηριοτήτων και να τις φέρνουν εις πέρας.</li> <li>• Να επιδεικνύουν υψηλό αίσθημα προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας στη διάρκεια της συμμετοχής τους σε ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων εντός και εκτός μαθήματος Φυσικής Αγωγής.</li> </ul>	
<p><b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συστηματική παρατήρηση και αυτο-αξιολόγηση επίδειξης προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας.</li> <li>• Έκθεση αξιολόγησης του μαθήματος Φυσικής Αγωγής από τους μαθητές (εντοπισμός των δυνατών και αδύνατων σημείων και προτάσεις βελτίωσης).</li> <li>• Αξιολόγηση συμμετοχής στο σχεδιασμό και στην υλοποίηση δράσεων (ανάληψη πρωτοβουλιών, καθηκόντων και ρόλων).</li> </ul>	
<p><b>Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:</b> Οι μαθητές οργανώνουν μίνι πρωτάθλημα σε επίπεδο τάξης ή σχολείου (π.χ. τουρνουά ringrong, streetbasket 3Χ3, minivolley). Αναλαμβάνουν συγκεκριμένους ρόλους (π.χ. αθλητές, προπονητές, διαιτητές, γραμματεία, δημοσιογράφοι, οργανωτική αρχή, διαφημιστές, κτλ.).</li> <li>• Οι μαθητές οργανώνουν αθλητικές δραστηριότητες για την ημέρα σχολικού αθλητισμού. Προτείνουν ιδέες για αθλητικές δραστηριότητες, αξιολογούν αν αυτές μπορούν να πραγματοποιηθούν με βάση το υλικό και τις εγκαταστάσεις του σχολείου και αποφασίζουν ποιες θα εφαρμόσουν. Ετοιμάζουν την πρόσκληση προς τους μαθητές του σχολείου για να λάβουν μέρος, οργανώνουν τις ομάδες που θα συμμετέχουν, προετοιμάζουν τους χώρους και υλοποιούν το πρόγραμμα. Στο πλαίσιο αυτής της οργάνωσης οι μαθητές αναλαμβάνουν ποικιλία ρόλων (π.χ. οργανωτική αρχή, αθλητές, προπονητές, διαιτητές, γραμματεία, δημοσιογράφοι, διαφημιστές, κτλ.).</li> <li>• Οι μαθητές αναλαμβάνουν ενεργό ρόλο στο σχεδιασμό, οργάνωση και υλοποίηση δραστηριοτήτων που οργανώνονται σε συνεργασία με άλλες τάξεις ή σχολεία στο πλαίσιο</li> </ul>	



<p>κοινών προγραμμάτων εκπαίδευση ή προγραμμάτων της κοινότητας (πχ. κοινή μέρα δράσης αθλημάτων βουνού, παρουσίαση χορευτικών παραδοσιακών δρώμενων, δράσεις στο πλαίσιο προγραμμάτων αγωγής υγείας).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι μαθητές σχεδιάζουν, οργανώνουν και πραγματοποιούν μίνι εσωτερικά πρωταθλήματα εντός του τμήματος σε ποικιλία αθλημάτων και δραστηριοτήτων στα οποία οι μαθητές εναλλάσσονται στους διάφορους ρόλους.</li> </ul> <p><b>Επιπρόσθετες Δραστηριότητες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι μαθητές προτείνουν αθλήματα και δραστηριότητες με τις οποίες θα ήθελαν να ασχοληθούν και τα οποία δεν έχουν ξαναδιδασχθεί στο μάθημα Φυσικής Αγωγής. Σε μικρές ομάδες συλλέγουν σχετικές πληροφορίες για τις δυνατότητες εφαρμογής αυτών των δραστηριοτήτων (π.χ. τι υλικό και εγκαταστάσεις χρειάζεται, αν υπάρχει η διαθέσιμη γνώση από τον εκπαιδευτικό, από άλλους καλεσμένους προπονητές, ή από συμμαθητές, κτλ.). Αξιολογούν αυτές τις πληροφορίες, τις παρουσιάζουν στον εκπαιδευτικό, αποφασίζουν σχετικά με την εφαρμογή του και προχωρούν στην υλοποίησή του αναλαμβάνοντας τους σχετικούς ρόλους.</li> </ul>
---

Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ	Γ_Ε4_4.4
<p><b>Επιμέρους σκοπός 4: Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</b></p> <p><b>Υποσκοπός 4.4: Επιδεικνύει πνεύμα συνεργασίας και υποστήριξης σε μια ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων και αθλημάτων αναπτύσσοντας θετικές κοινωνικές σχέσεις.</b></p>	
<p><b>Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων</b></p>	
<p><b>Οι μαθητές θα κατανοούν:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• τη σημασία της συνεργασίας στον αθλητισμό και στη ζωή γενικότερα.</li> </ul> <p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να επιδιώκουν τη συνεργασία με τους συμμαθητές τους και να συμβάλουν θετικά στην επίτευξη ομαδικών στόχων σε μια ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων.</li> <li>• Να μετατρέπουν ανταγωνιστικές δραστηριότητες, παιχνίδια ή αθλήματα σε συνεργατικές.</li> <li>• Να εργάζονται αλληλοϋποστηριζόμενοι με τους συμμαθητές τους για την επίτευξη στόχων στο πλαίσιο ομάδων με κοινά ενδιαφέροντα.</li> </ul>	
<p><b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτο-καταγραφή εμπειριών από τη συμμετοχή σε συνεργατικές δραστηριότητες και σε ομάδες με κοινά ενδιαφέροντα.</li> <li>• Αξιολόγηση μετατροπής ανταγωνιστικών αθλημάτων και δραστηριοτήτων σε συνεργατικές.</li> </ul>	
<p><b>Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΒΑΣΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:</b> Οι μαθητές χωρίζονται σε 2 ανομοιογενείς ομάδες. Κάθε ομάδα επινοεί ένα νέο παιχνίδι ή δραστηριότητα επιλέγοντας τους κανονισμούς με τους οποίους θα παιχθεί (π.χ. αριθμός παικτών, μπάλες, με χέρια ή/και πόδια, κτλ.). Στη συνέχεια κάθε ομάδα παρουσιάζει το παιχνίδι της στην άλλη ομάδα και το παίζουν. Στα επόμενα δύο μαθήματα οι μαθητές χωρίζονται σε 4 υποομάδες και παίζουν τα δύο παιχνίδια σε μίνι τουρνουά εντός του τμήματος.</li> <li>• Ποικιλία δραστηριοτήτων (κλειστού χώρου, υπαίθριες) στις οποίες οι μαθητές επιδιώκουν τη</li> </ul>	

συνεργασία με τους συμμαθητές τους για την επίτευξη ενός ομαδικού στόχου (π.χ. επιλογή, σύνθεση και εκτέλεση μιας χορογραφίας, σχεδιασμός και εφαρμογή μιας δραστηριότητας προσανατολισμού, κτλ.).

**Να μετατρέπουν μια ανταγωνιστική δραστηριότητα, παιχνίδι ή άθλημα σε συνεργατική.**

- Οι μαθητές επιλέγουν ανταγωνιστικές αθλητικές δραστηριότητες και αθλήματα, τις τροποποιούν (σε σχέση με τη δομή, τους κανόνες, την τελική επιδίωξη) σε συνεργατικές και τις παίζουν με τους συμμαθητές τους (π.χ. μια σκυταλοδρομία την μετατρέπουν σε στίβο εμποδίων, στις αθλοπαιδιές εισάγεται ο κανόνας της εναλλαγής των παικτών στις δύο ομάδες με το σκορ να συνεχίζει να μετράει κανονικά).

**Συμμετοχή και αλληλοϋποστήριξη σε ομάδες με κοινούς στόχους.**

- Οι μαθητές ανάλογα με τα ενδιαφέροντά τους συμμετέχουν σε μικρές ομάδες που επιδιώκουν έναν κοινό στόχο (π.χ. προετοιμασία για ΤΕΦΑΑ/στρατιωτικές σχολές, έλεγχο /απώλεια βάρους, μυϊκή ενδυνάμωση, χορευτικές ομάδες). Στο πλαίσιο της κάθε ομάδας οι μαθητές ασκούνται υποστηρίζοντας τους συμμαθητές τους, παρέχοντας θετική ανατροφοδότηση.

**Να κατανοήσουν τη σημασία της συνεργασίας στον αθλητισμό και στη ζωή γενικότερα.**

- Οι μαθητές παίζουν ένα ανταγωνιστικό παιχνίδι με στόχο τη νίκη. Στη συνέχεια οι ίδιες ομάδες παίζουν ένα παιχνίδι συνεργασίας. Και στις δύο περιπτώσεις ορισμένοι μαθητές ως παρατηρητές καταγράφουν πιθανά προβλήματα που προκύπτουν (π.χ. εντάσεις, συναισθήματα, κτλ.). Επίσης, μαθητές σε ρόλο δημοσιογράφου μπορούν να πάρουν συνέντευξη από τους μαθητές που έχασαν. Στη συνέχεια οι μαθητές συζητούν, συγκρίνουν και βγάζουν συμπεράσματα για τις δύο μορφές παιχνιδιού.
- Οι μαθητές παίζουν μια ανταγωνιστική δραστηριότητα για 5-10 λεπτά. Στη συνέχεια τροποποιούν κάποιες διαστάσεις της δραστηριότητας ώστε να γίνει συνεργατική και την ξαναπαίζουν ως συνεργατική. Συγκρίνουν τις δύο εκδοχές της δραστηριότητας και κάνουν σχετική συζήτηση για την αξία της συνεργασίας.

**Μέθοδοι Διδασκαλίας:**

- Αποκλίνουσα παραγωγικότητα
- Συνεργατική μάθηση

**Επιπρόσθετες Δραστηριότητες**

- Συλλογή υλικού με επιτυχημένες προσπάθειες συνεργασίας στον αθλητισμό.

## Διδακτικές προσεγγίσεις και παραδείγματα για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην Γ' Λυκείου

Τα παραδείγματα από ιδέες για ανάπτυξη σχεδίων εργασίας ή ενοτήτων που προτείνονται εδώ (σκόπιμα επιλέχθηκε ο όρος «Δράση» ώστε να περιλαμβάνει και τα δυο), που προτείνονται εδώ, συνδέονται άμεσα με την αντίστοιχη ανάπτυξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων που παρουσιάστηκε στο αμέσως προηγούμενο μέρος του Οδηγού για τη Γ' Λυκείου. Για το καθένα απ' αυτά τα προτεινόμενα σχέδια εργασίας ο εκπαιδευτικός μπορεί να αξιοποιήσει τις γενικές φόρμες που έχουν κατασκευαστεί και παρατίθενται στο Παράρτημα Α, πέραν αυτών που δίνονται φυσικά εδώ.

**Παραδείγματα για τον Επιμέρους σκοπό1: Επιδεικνύει ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής**

<b>Τίτλος της δράσης:</b> Ενδοσχολικό πρωτάθλημα αθλοπαιδιών Γ' Λυκείου και γειτονικών Λυκείων μεταξύ τους	
<b>Υποσκοπός:</b>	<b>1.1</b> Διατηρεί κινητικές δεξιότητες που έχει ήδη διδαχθεί και τις αναπτύσσει περαιτέρω προκειμένου να εκτελέσει πιο σύνθετες ή πολύπλοκες δεξιότητες
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα: <ul style="list-style-type: none"> <li>• είναι σε θέση να ψάχνουν και να βρίσκουν μόνοι τους προγράμματα άσκησης για να τα χρησιμοποιήσουν στα αθλήματα- δραστηριότητες που τους ενδιαφέρουν</li> <li>• εφαρμόζουν προγράμματα άσκησης χρησιμοποιώντας ασκήσεις με διαφορετικό δείκτη δυσκολίας</li> <li>• χρησιμοποιούν αθλήματα – δραστηριότητες με διαφοροποιημένους κανονισμούς χωρίς τη μεσολάβηση του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής ή συμμαθητών</li> </ul>

<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Μπορώ να ασκηθούμε και να διασκεδάσουμε οργανώνοντας ένα ενδοσχολικό πρωτάθλημα αθλοπαιδιών και αγώνων μεταξύ των Λυκείων της περιοχής;</i></b>
<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<u>Διάρκεια</u> : 4 εβδομάδες <u>Ομάδες</u> : 4 ομάδες των 4-6 μαθητών <u>Δραστηριότητες</u> : με ενδοσχολικούς αγώνες στα ομαδικά αθλήματα και με αγώνες με γειτονικά σχολεία <u>Πηγές πληροφόρησης</u> : διαδίκτυο, βιβλία, παρουσιάσεις, θεωρητικά μαθήματα, βοήθεια από τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής, συλλόγους της περιοχής, αθλητικό οργανισμό Δήμου
<b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αθλητικό υλικό, μπάλες, σφυρίχτρες, εμφανίσεις, αθλητικοί χώροι</li> <li>• Φύλλα αγώνων, φύλλα καθορισμού στόχων, φύλλα με ερωτήματα/προβλήματα/ερεθίσματα για τους μαθητές</li> </ul>
<b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b>	Βοήθεια από τον ΕΦΑ, αποφυγή τραυματισμών, πρόνοια για σωστή αθλητική συμπεριφορά <u>Μέθοδοι διδασκαλίας</u> : ομαδοσυνεργατική <u>Συνεργασία</u> : με τους μαθητές της Γ' Λυκείου άλλων σχολείων, με προπονητές συλλόγων, με τον αθλητικό οργανισμό του Δήμου
<b>Παρουσίαση και διάχυση:</b>	Θα βγει ποστερ με τις συνθέσεις των ομάδων και τα αποτελέσματα των αγώνων. Ανακοίνωση στο facebook, στην ιστοσελίδα του σχολείου, στις εφημερίδες, στα τοπικά ΜΜΕ
<b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b>	Ατομική αξιολόγηση: ατομικός φάκελος μαθητή, ατομικά παραδοτέα, ερωτηματολόγιο γνώσεων, ρούμπρικες αξιολόγησης Ομαδική αξιολόγηση: αξιολόγηση του συλλογικού έργου, ομαδικά παραδοτέα, αξιολόγηση της συνεργασίας.

<b>Τίτλος της δράσης: «Κάτι άγνωστο περιμένει να γίνει γνωστό»</b>	
<b>Υποσκοποί:</b>	<p><b>1.2</b> Αναπτύσσει νέες δεξιότητες σε καινούριες φυσικές δραστηριότητες (αθλήματα, χορούς κτλ)</p> <p><b>2.2</b> Κατανοεί τις λειτουργίες και τους τρόπους κίνησης του σώματος και είναι σε θέση να εφαρμόσει αυτή τη γνώση προς όφελός του προσαρμόζοντας το επίπεδο της άσκησης στις προσωπικές του ανάγκες και δυνατότητες</p>
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	<p>Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• χρησιμοποιούν ήδη κερτημένη γνώση κινητικών προτύπων διαφόρων δεξιοτήτων ώστε να αναπτύξουν νέες δεξιότητες σε καινούργιες δραστηριότητες και ομαδικά παιχνίδια</li> <li>• είναι σε θέση να αναζητούν στο διαδίκτυο και άλλες πηγές εναλλακτικές μορφές αθλητισμού και φυσικών δραστηριοτήτων και υπηρεσίες που παρέχονται από τοπικούς φορείς στον τομέα της άθλησης και αναψυχής, με βάση τις συνθήκες και τα ατομικά τους χαρακτηριστικά και να ασχολούνται με αυτές συστηματικά και για μεγάλα χρονικά διαστήματα</li> </ul>
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Πως μπορώ να γυμναστώ διαφορετικά;</i></b>
<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<p><u>Διάρκεια:</u> 4 – 6 εβδομάδες</p> <p><u>Ομάδες:</u> των 4-6 μαθητών</p> <p><u>Δραστηριότητες:</u> Στην αρχή της δράσης, αφού οι μαθητές ενημερωθούν, δηλώνουν με σειρά προτεραιότητας έως τρία αθλήματα/είδη άσκησης-φυσικής δραστηριότητας με τα οποία θα επιθυμούσαν να ασχοληθούν για το επόμενο διάστημα εξαιρώντας τις γνωστές αθλοπαιδιές (καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση, χειροσφαίριση, κτλ) που παραδοσιακά αποτελούν το περιεχόμενο της φυσικής αγωγής. Ο εκπαιδευτικός αφού συγκεντρώσει και διερευνήσει τις προτιμήσεις των μαθητών προτείνει την δημιουργία ομάδων με ίδια ή παρόμοια ενδιαφέροντα άσκησης-φυσικής δραστηριότητας. Στη συνέχεια οι μαθητές κάθε ομάδας αναλαμβάνουν να συλλέξουν πληροφορίες άθλημα/φυσική δραστηριότητα που έχουν επιλέξει. Οι πληροφορίες περιλαμβάνουν σε έντυπη ή ηλεκτρονική μορφή (video, παρουσιάσεις), κανονισμούς, τεχνικές εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων, τακτική, και οτιδήποτε άλλο θεωρούν χρήσιμο προκειμένου να ασχοληθούν με αυτό. Ο εκπαιδευτικός σε ένα θεωρητικό μάθημα εξηγεί σε γενικές γραμμές τα στάδια μάθησης μιας κινητικής δεξιότητας, την τροποποίηση των παραμέτρων της με στόχο να την προσαρμόσουν στις</p>

	<p>δυνατότητες τους βοηθώντας τους να καταλάβουν πώς να δημιουργήσουν ένα πλάνο εξάσκησης. Κατόπιν οι μαθητές φτιάχνουν μόνοι τους ένα πλάνο εξάσκησης το οποίο εφαρμόζουν κατά τη διάρκεια της δράσης.</p> <p><u>Πηγές πληροφόρησης:</u> θεωρητικά μαθήματα, παρουσιάσεις, διαδίκτυο (<a href="http://en.wikipedia.org/wiki/Category:Sports_rules_and_regulations">http://en.wikipedia.org/wiki/Category:Sports_rules_and_regulations</a>), αθλητές, προπονητές, ομοσπονδίες, σύλλογοι</p>
<b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αθλητικό υλικό και αθλητικές εγκαταστάσεις του σχολείου, Η/Υ</li> <li>• Καρτέλες: M2 - Συμβόλαιο και πλάνο εργασίας ομάδας, M5 - Η άποψη μου για την δράση, M7 - Οδηγίες για την οριοθέτηση στόχων, M8 - Πλάνο και λίστα ελέγχου στόχων (Παράρτημα Α)</li> <li>• λίστα αυτο-παρακολούθησης</li> </ul>
<b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b>	<p>Η καθοδήγηση πραγματοποιείται από τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής.</p> <p><u>Συνεργασία:</u> με αθλητές, μαθητές/τριες που είναι αθλητές, προπονητές, συλλόγους.</p>
<b>Παρουσίαση και διάχυση:</b>	<p>Οι ομάδες που επιθυμούν μπορούν να παρουσιάσουν-γυμναστούν με αυτά που έχουν δημιουργήσει τους συμμαθητές τους (π.χ. ένα πρόγραμμα aerobic, zumba, trx, μουϊκής ενδυνάμωσης με αντιστάσεις)</p>
<b>Παραλλαγές:</b>	<p>Εάν υπάρχουν μαθητές/τριες που προέρχονται από άλλες χώρες ενθαρρύνονται να διδάξουν στους συμμαθητές τους που πιθανόν το επιθυμούν ένα δημοφιλές άθλημα της χώρας τους</p>
<b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b>	<p><u>Ατομική αξιολόγηση:</u> ατομικός φάκελος μαθητή (πρόγραμμα εξάσκησης, οριοθέτηση στόχου, βήματα που ακολούθησε, ποσοστό επίτευξης ατομικού στόχου).</p> <p><u>Ομαδική αξιολόγηση:</u> αξιολόγηση του συλλογικού έργου, αξιολόγηση της συνεργασίας.</p>

**Παραδείγματα για τον Επιμέρους σκοπό2: Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής**

<b>Τίτλος της δράσης: «Στην άσκηση κάτω από ειδικές συνθήκες, προσέχω για να μην έχω προβλήματα»</b>	
<b>Υποσκοπός:</b>	<b>2.1</b> Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	<p>Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• γνωρίζουν τη σημασία της επαρκούς ενυδάτωσης και πως να αποφύγουν την αφυδάτωση κατά την άσκηση αντιλαμβανόμενοι τα σημάδια αφυδάτωσης</li> <li>• ξέρουν πώς να αναγνωρίζουν την κόπωση και πώς να αποφεύγουν την υπερκόπωση κατά την άσκηση</li> <li>• γνωρίζουν πώς να προσαρμόζουν τις βασικές παραμέτρους της φυσικής τους δραστηριότητας σε ελαφρώς αποκλίνουσες κλιματολογικές συνθήκες, να προσαρμόζουν την ένταση, τον ρυθμό εκτέλεσης, την προσπάθεια που καταβάλουν και την διάρκεια της φυσικής τους δραστηριότητας στις εποχιακές αυξομειώσεις θερμοκρασίας, υγρασίας και να επιλέγουν την κατάλληλη ένδυση</li> <li>• γνωρίζουν τους κανόνες ασφαλείας στο κολύμπι και πώς να αντιμετωπίζουν καταστάσεις εκτάκτου ανάγκης στο νερό (κράμπες, καταιγίδα, τάση για εμετό κτλ)</li> <li>• γνωρίζουν και θα ακολουθούν τις βασικές αρχές-τεχνικές της ορεινής πεζοπορίας – ορεινής διαβίωσης</li> </ul>
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Σε ποιους χώρους (θάλασσες, βουνά, κτλ) ή κάτω από ποιες κλιματολογικές συνθήκες μπορώ να ασκηθώ με ασφάλεια;</i></b>
<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<p><u>Διάρκεια:</u> 5 εβδομάδες.  <u>Ομάδες:</u> των 3-6 μαθητών  <u>Δραστηριότητες:</u> Κάθε ομάδα μαθητών θα επιλέξει την άσκηση στο βουνό ή την άσκηση στη θάλασσα και θα προσεγγίσει τις έννοιες «αφυδάτωση», «ενυδάτωση», «κόπωση» και «ασφάλεια». Εναλλακτικά μπορεί να μπορεί να μην περιοριστεί η επιλογή στις κινητικές δραστηριότητες, αρκεί να καλυφθούν όλες. Θα αναζητήσει όλες τις σχετικές πληροφορίες και θα καταλήξει σε ένα «δεκάλογο» για την κάθε περίπτωση. Κατά</p>

	<p>τη διάρκεια της δράσης μπορούν να διοργανωθούν ημερίδες (δια ζώσης ή με τη χρήση ΤΠΕ) με προσκεκλημένους επιστήμονες (π.χ. εργοφυσιολόγοι, γιατροί), αθλητές –προπονητές (πχ. τρίαθλου), εκπροσώπους του λιμεναρχείου, διασώστες.                  Πηγές πληροφόρησης: διαδίκτυο, οδηγοί ΚΠΕ, κτλ.</p>
<b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b>	<p>Ανάλογα με την εμβάθυνση σε κάθε κομμάτι, μπορεί να μειωθεί ο αριθμός των ατόμων της κάθε ομάδας για να αυξηθεί το πλήθος των ομάδων</p>
<b>Σύνθεση και εφαρμογή:</b>	<p>Οι «δεκάλογοι» που θα δημιουργηθούν από τις ομάδες των μαθητών θα υιοθετηθούν από κάθε μαθητή που θέλει να ασκηθεί με τον αντίστοιχο τρόπο. Η εφαρμογή των οδηγιών που θα προκύψουν μπορούν να εφαρμοστούν κατά τη διάρκεια επισκέψεων σε Κέντρα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης (ΚΠΕ) με τη συμμετοχή σε προγράμματα ορεινής πεζοπορίας, προσανατολισμού, ορεινής διαβίωσης, κτλ. Θα πραγματοποιηθεί μια ανάλογη εξόρμηση στην οποία όλοι οι μαθητές θα εφαρμόσουν τις οδηγίες</p>
<b>Παρουσίαση και διάχυση:</b>	<p>Οι «δεκάλογοι» που θα προκύψουν θα παρουσιαστούν με διάφορους τρόπους στο σχολείο, την περιοχή ή όπου αλλού είναι αναγκαίο. Η παρουσίαση μπορεί να έχει την μορφή παρουσίασης, αλλά και ανάρτησης στο site του σχολείου ή της διεύθυνσης, ή στον τύπο</p>
<b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b>	<p>Ατομική αξιολόγηση: ατομικός φάκελος μαθητή                  Ομαδική αξιολόγηση: αξιολόγηση του συλλογικού έργου, ομαδικά παραδοτέα, αξιολόγηση της συνεργασίας.</p>



<b>Τίτλος της δράσης: «Το μυϊκό σύστημα σε δράση»</b>	
<b>Υποσκοπός:</b>	<b>2.2</b> Κατανοεί τις λειτουργίες και τους τρόπους κίνησης του σώματος και είναι σε θέση να εφαρμόσει αυτή τη γνώση προς όφελός του/της προσαρμόζοντας το επίπεδο της άσκησης στις προσωπικές του/της ανάγκες και δυνατότητες
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα: <ul style="list-style-type: none"> <li>• γνωρίζουν τα βασικά είδη ασκήσεων με αντιστάσεις για ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης (μειομετρικές, ισομετρικές, πλειομετρικές), τον σωστό τρόπο ανύψωσης φορτίων για την προστασία της μέσης, τι είναι ο μυϊκός κάματος, ο μυϊκός πόνος και ο καθυστερημένος μυϊκός πόνος</li> <li>• είναι σε θέση να γυμνάζονται με αντιστάσεις διατηρώντας την ισορροπία ανταγωνιστών μυών, να γυμνάζονται με αντιστάσεις (μηχανήματα, ελεύθερα βάρη, λάστιχα, medicineball, κτλ) με σωστή τεχνική, και να διαμορφώνουν ένα απλό πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης βάσει των προσωπικών τους αναγκών</li> </ul>
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Με ποιους τρόπους άσκησης βελτιώνεται η δύναμη των μυών; Γιατί πονώ μετά από κάποιες μονάδες εξάσκησης (π.χ. μάθημα φυσικής αγωγής, προπόνηση);</i></b>
<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<u>Διάρκεια:</u> ένα τετράμηνο <u>Ομάδες:</u> των 4- 6 μαθητών με κοινά ενδιαφέροντα <u>Δραστηριότητες:</u> Η ομάδα των μαθητών συγκεντρώνει πληροφορίες για τα θέματα που αποτελούν τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα. Ενημερώνεται το σύνολο της τάξης για τις πληροφορίες. Στη συνέχεια κάθε ομάδα θα επιλέξει ένα μέρος του σώματος για το οποίο θα αναπτύξει πρόγραμμα ενδυνάμωσης με ποικίλους τρόπους. Τέλος, η κάθε ομάδα (ή ατομικά το κάθε μέλος της ομάδας) θα επιλέξει από το σύνολο των ασκήσεων ανάπτυξης μυϊκής δύναμης για κάθε μέρος του σώματος και θα αναπτύξει το ατομικό πρόγραμμα εξάσκησης, το οποίο μπορεί να αποφασιστεί να εκτελείται τόσο εντός του σχολείου όσο και εκτός του σχολείου.
<b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πιθανά να χρειαστούν υλικά για την εκγύμναση με αντιστάσεις. Οι μαθητές μπορούν να τα κατασκευάσουν στα πλαίσια κάποιου project (πχ.,σε συνεργασία με εκπαιδευτικό της φυσικής)</li> <li>• Φύλλο κριτηρίων το οποίο θα συμπληρώσουν οι μαθητές (παρόμοια με τα αντίστοιχα του γυμνασίου) για</li> </ul>

	<p>την κινητική δεξιότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Καρτέλα: Μ3 – Εβδομαδιαίο ημερολόγιο δράσης (Παράρτημα Α)</li> <li>• εβδομαδιαίο ημερολόγιο ατομικού προγράμματος εξάσκησης</li> </ul>
<b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b>	<p>Στο πρακτικό κομμάτι της δράσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν τεχνικές αυτορρύθμισης, τεχνικές χρήσης αναπνοών, αυτοδιαλόγου και νοερής απεικόνισης.</p> <p><u>Μέθοδοι διδασκαλίας:</u> αυτό-ελέγχου, αυτό-αξιολόγησης, αμοιβαίας διδασκαλίας</p> <p><u>Συνεργασία:</u> μπορεί να υπάρξει συνεργασία με τις Σχολές Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (η συνεργασία μπορεί να είναι δια ζώσης ή εξ' αποστάσεως με τη χρήση των αντίστοιχων τεχνολογιών).</p>
<b>Σύνθεση και εφαρμογή:</b>	<p>Με βάση τις γνώσεις που θα προκύψουν από το πρώτο κομμάτι της δράσης οι μαθητές θα σχεδιάσουν και θα εφαρμόσουν ατομικό πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης.</p>
<b>Παρουσίαση και διάχυση:</b>	<p>Το υλικό που θα παραχθεί θα παρουσιαστεί όπου είναι εφικτό και θα είναι αναρτημένο και προσβάσιμο στο σύνολο της ενδιαφερόμενης κοινότητας (πχ. ηλεκτρονική σελίδα σχολείου, τύπος της περιοχής, κ.ά.).</p>
<b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b>	<p>Ατομική αξιολόγηση: ατομικός φάκελος μαθητή, ατομικά παραδοτέα.</p> <p>Ομαδική αξιολόγηση: αξιολόγηση του συλλογικού έργου, ομαδικά παραδοτέα.</p>

<b>Τίτλος της δράσης: «Οι ασθένειες του σήμερα»</b>	
<b>Υποσκοπός:</b>	<b>2.3</b> Κατανοεί τις επιπτώσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής και τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και στην πρόληψη ασθενειών
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα: <ul style="list-style-type: none"> <li>• γνωρίζουν πώς ασθένειες, όπως καρδιοπάθειες, αρτηριακή πίεση, σακχαρώδης διαβήτης, παχυσαρκία, κ.ά, μπορούν να επηρεάσουν την ποιότητα ζωής των ατόμων</li> <li>• γνωρίζουν ποια είναι η σχέση του σύγχρονου τρόπου ζωής και των παραπάνω ασθενειών, και ποια είναι η σχέση της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας με τις ασθένειες αυτές</li> <li>• είναι σε θέση να οργανώνουν δράσεις στα πλαίσια του σχολείου με τις οποίες θα ενημερώσουν το κοινωνικό τους περιβάλλον σχετικά με τη σχέση του τρόπου ζωής και των ασθενειών, και τρόπους πρόληψής τους</li> </ul>
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Γιατί παρά την πρόοδο των επιστημών εμφανίζονται προβλήματα λόγω ασθενειών που μπορούμε, ως ένα σημείο, να προβλέψουμε;</i></b>
<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<u>Διάρκεια:</u> 8 εβδομάδες <u>Ομάδες:</u> των 4-6 μαθητών <u>Δραστηριότητες:</u> Στο πρώτο κομμάτι της δράσης οι ομάδες των μαθητών θα προβληματιστούν σχετικά με το σύγχρονο τρόπο ζωής και την ποιότητα της ζωής σε όλες τις ηλικίες εξετάζοντας τις αλλαγές κατά τη διάρκεια. Κάθε ομάδα θα αναλάβει στη συνέχεια έναν τύπο ασθενειών για τον οποίο θα αναζητήσει πληροφορίες και θα τον συνδέσει με την άσκηση.
<b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Καρτέλες: Καρτέλα M2 - Συμβόλαιο και πλάνο εργασίας ομάδας, M4 - πλάνο και λίστα ελέγχου παρουσίασης της δράσης (Παράρτημα Α)</li> </ul>
<b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b>	<u>Συνεργασία:</u> μπορεί να υπάρξει συνεργασία με τις Σχολές Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (η συνεργασία μπορεί να είναι δια ζώσης ή εξ' αποστάσεως με τη χρήση των αντίστοιχων τεχνολογιών), με ιατρούς, με άλλους εξειδικευμένους επιστήμονες.
<b>Σύνθεση και εφαρμογή:</b>	Οι ομάδες θα ενώσουν το υλικό που κατασκεύασαν και θα πραγματοποιήσουν παρουσίαση του θέματος σε

	όσο το δυνατόν μεγαλύτερο κοινό (πχ. ανοιχτή εκδήλωση και για τους γονείς)
<b>Παρουσίαση και διάχυση:</b>	Οι ομάδες θα καταλήξουν σε υλικό (πχ. έντυπο) το οποίο θα δοθεί στο ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον τους, όπως στις οικογένειες τους. Το υλικό μπορεί να αναρτηθεί σε κατάλληλες ιστοσελίδες (πχ. του σχολείου).
<b>Παραλλαγές:</b>	Μπορεί να υλοποιηθεί με την ομαδοσυνεργατική μέθοδο ένα projectto οποίο θα εμπλέξει και άλλους εκπαιδευτικούς του σχολείου (πχ. φυσικός, χημικός, βιολόγος, φιλόλογος, εκπαιδευτικός ΤΠΕ, μαθηματικός για την πιθανή ανάλυση ερευνητικών δεδομένων).
<b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σχετικό ερωτηματολόγιο για τις απόψεις για την υγεία (π.χ. ερωτηματολόγιο Εστιών Ελέγχου υγείας)</li> </ul> <p>Ατομική αξιολόγηση: ατομικός φάκελος μαθητή, ατομικά παραδοτέα,                  Ομαδική αξιολόγηση: αξιολόγηση του συλλογικού έργου, πλάνο εργασίας της ομάδας</p>

**Ερωτηματολόγιο<sup>11</sup> Εστιών Ελέγχου υγείας**

*Armitage, C.J. (2003). The relationship between multidimensional Health Locus of control and perceived behavioral control: How are distal perceptions of control related to proximal perceptions of control? Psychology and Health, 6, 723-738.*

<b>Διάβασε προσεκτικά τις παρακάτω προτάσεις και... κύκλωσε μία από τις παρακάτω απαντήσεις, αυτή που σε εκφράζει καλύτερα</b>						
1. Ελέγχω την υγεία μου	Διαφωνώ Απολύτως	Διαφωνώ	Σχεδόν Διαφωνώ	Σχεδόν Συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απολύτως
2. Η υγεία μου επηρεάζεται κυρίως από το τι κάνω εγώ για τον εαυτό μου.	Διαφωνώ Απολύτως	Διαφωνώ	Σχεδόν Διαφωνώ	Σχεδόν Συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απολύτως
3. Αν προσέχω τον εαυτό μου, μπορώ να αποφύγω ασθένειες.	Διαφωνώ Απολύτως	Διαφωνώ	Σχεδόν Διαφωνώ	Σχεδόν Συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απολύτως
4. Αν κάνω τις σωστές επιλογές, μπορώ να παραμείνω υγιής.	Διαφωνώ Απολύτως	Διαφωνώ	Σχεδόν Διαφωνώ	Σχεδόν Συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απολύτως
5. Η τακτική επαφή με το γιατρό μου είναι ο καλύτερος τρόπος για να	Διαφωνώ Απολύτως	Διαφωνώ	Σχεδόν Διαφωνώ	Σχεδόν Συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απολύτως

<sup>11</sup> Προς αποφυγήν παρανοήσεων, τέτοια ερωτηματολόγια δεν προτείνονται να χρησιμοποιούνται για λόγους βαθμολόγησης του μαθητή, αλλά για λόγους ανατροφοδότησης του μαθητή, για λόγους διάγνωσης, όπως επίσης και για να δώσουμε μια αφορμή για συζήτηση και πιθανό έναυσμα για περαιτέρω δράσεις προς όφελος των μαθητών.

αποφύγω ασθένειες.						
6. Όποτε δεν αισθάνομαι καλά, πρέπει να συμβουλευόμαι έναν επαγγελματία με ιατρική εκπαίδευση.	Διαφωνώ Απολύτως	Διαφωνώ	Σχεδόν Διαφωνώ	Σχεδόν Συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απολύτως
7. Επαγγελματίες του χώρου υγείας ελέγχουν την υγεία μου.	Διαφωνώ Απολύτως	Διαφωνώ	Σχεδόν Διαφωνώ	Σχεδόν Συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απολύτως
8. Σχετικά με την υγεία μου, μπορώ να κάνω μόνο ότι μου λέει ο γιατρός μου.	Διαφωνώ Απολύτως	Διαφωνώ	Σχεδόν Διαφωνώ	Σχεδόν Συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απολύτως
9. Ότι και να κάνω, αν είναι να αρρωστήσω, θα αρρωστήσω. ®	Διαφωνώ Απολύτως	Διαφωνώ	Σχεδόν Διαφωνώ	Σχεδόν Συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απολύτως
10. Η καλή υγεία μου οφείλεται κατά κύριο λόγο στην καλή μου τύχη. ®	Διαφωνώ Απολύτως	Διαφωνώ	Σχεδόν Διαφωνώ	Σχεδόν Συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απολύτως
11. Ότι και να κάνω, υπάρχει πιθανότητα να αρρωστήσω. ®	Διαφωνώ Απολύτως	Διαφωνώ	Σχεδόν Διαφωνώ	Σχεδόν Συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απολύτως
12. Αν είναι γραφτό, θα παραμένω υγιής. ®	Διαφωνώ Απολύτως	Διαφωνώ	Σχεδόν Διαφωνώ	Σχεδόν Συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απολύτως
13. Αν δεν έχεις την υγεία σου, δεν έχεις τίποτα.	Διαφωνώ Απολύτως	Διαφωνώ	Σχεδόν Διαφωνώ	Σχεδόν Συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απολύτως
14. Υπάρχουν πολλά πράγματα που με νοιάζουν περισσότερο από την υγεία μου. ®	Διαφωνώ Απολύτως	Διαφωνώ	Σχεδόν Διαφωνώ	Σχεδόν Συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απολύτως
15. Η καλή υγεία είναι από τα μικρότερης σημασίας πράγματα για μια ευτυχισμένη ζωή. ®	Διαφωνώ Απολύτως	Διαφωνώ	Σχεδόν Διαφωνώ	Σχεδόν Συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απολύτως
16. Δεν υπάρχει τίποτα πιο σημαντικό από την υγεία.	Διαφωνώ Απολύτως	Διαφωνώ	Σχεδόν Διαφωνώ	Σχεδόν Συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απολύτως

<b>Τίτλος της δράσης: «Κινδυνεύω από τη διατροφή μου;»</b>	
<b>Υποσκοπός:</b>	<b>2.4</b> Κατανοεί με ποιόν τρόπο η διατροφή και η άσκηση συμβάλουν στην υγεία και στον έλεγχο βάρους και είναι σε θέση να αξιολογήσει μη θεμιτές πρακτικές (π.χ., συμπληρώματα διατροφής, απαγορευμένες ουσίες κτλ)
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα: <ul style="list-style-type: none"> <li>• γνωρίζουν μη θεμιτές πρακτικές που ακολουθούνται από τους εφήβους και τους ενήλικες (τουλάχιστον 3)</li> <li>• γνωρίζουν πώς επιδρά η κάθε μία πρακτική στην υγεία του ατόμου βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα (τουλάχιστον από 2 συνέπειες βραχυπρόθεσμες και 2 μακροπρόθεσμες)</li> <li>• μπορούν να καταστρώνουν ένα διαιτολόγιο το οποίο θα καλύπτει τις προσωπικές τους ανάγκες με βάση το ΔΜΣ τους και τις απαιτήσεις της καθημερινής τους ζωής</li> <li>• αναγνωρίζουν διατροφικές ανάγκες ατόμων σε διαφορετικές καταστάσεις (πχ. αθλητισμό, πρωταθλητισμό, περίοδο εξετάσεων, κ.ά.)</li> </ul>
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Όταν πρόκειται για τη διατροφή μου ο «εύκολος» δρόμος είναι επικίνδυνος; Και πόσο;</i></b>
<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<u>Διάρκεια:</u> 8 εβδομάδες (1/2 τετράμηνο) <u>Ομάδες:</u> των 4-6 μαθητών (μεικτές ως προς το φύλο) <u>Δραστηριότητες:</u> Ο κάθε μαθητής της ομάδας θα αναλάβει ένα κομμάτι της θεματολογίας και θα αναζητήσει σχετικές πληροφορίες. Στη συνέχεια αφού συνθέσει η κάθε ομάδα τις πληροφορίες, ατομικά και πάλι ο κάθε μαθητής θα καταστρώσει το προσωπικό του διαιτολόγιο με βάση τις προσωπικές του ανάγκες και απαιτήσεις. Στη συνέχεια θα τα αξιολογήσουν μεταξύ τους και τέλος θα προσπαθήσουν να τα ακολουθήσουν, κρατώντας ημερολόγιο καταγραφής και φύλλο αξιολόγησης στόχων). Στη συνέχεια μπορούν να προσπαθήσουν να αυξήσουν τους δείκτες εβδομαδιαίας φυσικής δραστηριότητας με στόχο την υγεία προχωρώντας σε συγκεκριμένες αλλαγές.

<b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b>	Καρτέλες: Μ3 – Εβδομαδιαίο ημερολόγιο δράσης (τροποποιημένο για τη διατροφή), Μ8 Φόρμα καθορισμού και ελέγχου στόχων (Παράρτημα Α)
<b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b>	<u>Συνεργασία:</u> με εκπαιδευτικούς (όπως χημείας, βιολογίας) που θα διαπραγματευτούν την επίδραση των συμπληρωμάτων διατροφής (φυσικών συμπληρωμάτων, φυτικών συμπληρωμάτων, χημικών συμπληρωμάτων, κ.ά.) και άλλα σχετικά θέματα.
<b>Σύνθεση και εφαρμογή:</b>	Οι ομάδες αφού αναλύσουν τα θεωρητικά κομμάτια τις δράσης, θα συνθέσουν το προσωπικό τους διαιτολόγιο, το οποίο θα προσπαθήσουν να ακολουθήσουν για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, ακολουθώντας στοχοθέτηση, και αξιολογώντας τους στόχους τους.
<b>Παρουσίαση και διάχυση:</b>	Οι ομάδες θα παρουσιάσουν τα αποτελέσματα της δράσης σε ολόκληρο το σχολείο, ή σε άλλα σχολεία χρησιμοποιώντας τις νέες τεχνολογίες.
<b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b>	Ατομική αξιολόγηση: ατομικός φάκελος μαθητή, επίτευξη προσωπικού σχεδίου δράσης. Ομαδική αξιολόγηση: αξιολόγηση του συλλογικού έργου, αξιολόγηση της συνεργασίας, αξιολόγηση επίτευξης του πλάνου ομαδικής εργασίας

**Παραδείγματα για τον Επιμέρους σκοπό3: Είναι σε θέση να αναπτύξει και να διατηρήσει ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή του σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων**

<b>Τίτλος της δράσης: Γυμνάζομαι με στόχο τη βελτίωση της επίδοσής μου σε αθλήματα που με ενδιαφέρουν</b>	
<b>Υποσκοπός:</b>	<b>3.1</b> Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	<p>Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• γνωρίζουν τα επίπεδα βέλτιστης ειδικής ΦΚ για τα αθλήματα που εξετάζονται στις σχολές ενδιαφέροντος ή/και τις αθλητικές δραστηριότητες που συμμετέχουν συστηματικά εκτός σχολείου</li> <li>• γνωρίζουν αρχές προπονητικής (π.χ., εξέλιξη, αντιστρεψιμότητα, απώλεια επίδοσης, ισομετρική, ισοτονική, ισοκινητική, έκκεντρη, ομόκεντρη, πλειομετρική)</li> <li>• γνωρίζουν κανόνες ασφάλειας κατά την εξάσκηση στο χώρο του σχολείου ή/και έξω από αυτόν</li> <li>• είναι σε θέση να ακολουθούν ένα προσωπικό πρόγραμμα άσκησης που έχουν αναπτύξει με σκοπό την υγεία ή την επίδοση στις εξετάσεις αθλημάτων για σχολές ενδιαφέροντος ή και για αθλήματα ή αθλητικές δραστηριότητες που εξειδικεύονται (π.χ., επίδοση στο άλμα σε μήκος, στη ρίψη σφαίρας, στο δρόμο 100μ, 400μ, 1000μ κτλ)</li> </ul>
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Πως μπορώ να ασκηθώ με ασφάλεια ώστε να βελτιώσω την επίδοσή μου σε αθλήματα που με ενδιαφέρουν;</i></b>
<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<p><u>Διάρκεια:</u> 3-4 εβδομάδες ή και περισσότερο  <u>Ομάδες:</u> των 4-6 μαθητών  <u>Δραστηριότητες:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ορισμός ομάδων</li> <li>• Ανάπτυξη «συμβολαίου και πλάνου εργασίας ομάδας»</li> <li>• Ανάπτυξη «εβδομαδιαίου ημερολογίου δράσης»</li> <li>• Αναζήτηση και επεξεργασία πληροφοριών</li> <li>• Αναλυτική και περιεκτική παρουσίαση των επιπέδων βέλτιστης ειδικής ΦΚ για τα αθλήματα που εξετάζονται</li> </ul>



	<p>στις σχολές ενδιαφέροντος ή/και τις αθλητικές δραστηριότητες που συμμετέχουν συστηματικά εκτός σχολείου</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αναλυτική και περιεκτική παρουσίαση των αρχών προπονητικής που βρίσκουν εφαρμογή στην άσκηση με σκοπό τη βέλτιστη απόδοση σε συγκεκριμένες αθλητικές δραστηριότητες</li> <li>• Αναλυτική και περιεκτική περιγραφή αρχών για την ασφαλή εξάσκηση</li> <li>• Δοκιμαστική εφαρμογή στην πράξη στο χώρο του σχολείου μεθόδων βελτίωσης συγκεκριμένων δεικτών ειδικής ΦΚ (με την καθοδήγηση και τον έλεγχο του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής)</li> <li>• Καταγραφή συμπερασμάτων (αδυναμίες, προβλήματα εφαρμογής-εξοπλισμός-ασφάλεια κτλ, σημεία που απαιτούν προσοχή)</li> </ul> <p><u>Πηγές πληροφόρησης:</u> Ιστοσελίδες στο διαδίκτυο (π.χ., <a href="http://www.askthetrainer.com/5-components-of-physical-fitness.html">http://www.askthetrainer.com/5-components-of-physical-fitness.html</a>, <a href="http://www.sport-fitness-advisor.com/fitt-principle.html">http://www.sport-fitness-advisor.com/fitt-principle.html</a>), Βιβλία (π.χ., Γεροδήμος, 2013; Κέλλης, 2004; Κλεισούρας, 1991).</p>
<b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διαθέσιμοι χώροι του σχολείου (αυλή, γυμναστήριο)</li> <li>• Εξοπλισμός (σκάμμα ή/και στρώματα, πάγκοι, μπάρες και αλτήρες, σκάλες, λάστιχα, σχοινάκια, μέντισιν μπολ, χρονόμετρο, μετροταινία, μετρητής καρδιακών παλμών, Η/Υ</li> <li>• Κάρτες ανάπτυξης προγράμματος και αξιολόγησης της εφαρμογής του</li> </ul>
<b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b>	<p><u>Μέθοδοι διδασκαλίας:</u> ομαδοσυνεργατική διδασκαλία (ΣΕ), της μεθόδου της αυτό-αξιολόγησης, αυτό-ελέγχου</p> <p><u>Συνεργασία:</u> με εκπαιδευτικούς άλλων ειδικοτήτων (π.χ., βιολογίας), με αθλητικούς συλλόγους, με τις ΣΕΦΑΑ, με έμπειρους και καταρτισμένους προπονητές αθλημάτων (αυστηρά στα πλαίσια δράσεων που γίνονται στο χώρο του σχολείου)</p>
<b>Σύνθεση και εφαρμογή:</b>	<p>Οι μαθητές θα προτείνουν 2-3 βασικά μικρά προγράμματα εξάσκησης για βελτίωση ειδικών δεικτών ΦΚ που σχετίζονται με την απόδοση σε συγκεκριμένες αθλητικές δραστηριότητες που μπορεί να ενδιαφέρουν τους συμμαθητές τους</p>
<b>Παρουσίαση και διάχυση:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αξιολόγηση του προγράμματος (αυτό-αξιολόγηση και ετερο-αξιολόγηση)</li> <li>• Αναστοχασμός</li> <li>• Ανάπτυξη πλάνου και λίστας ελέγχου της παρουσίασης/επίδειξης της δράσης</li> <li>• Παρουσίαση του ΣΕ στο σύνολο της τάξης ή του σχολείου σε ημέρα παρουσίασης ΣΕ και διάχυση των αποτελεσμάτων (poster, εφημερίδα, περιοδικό, ιστοσελίδα σχολείου). Σημαντικό μέρος της παρουσίασης θα αποτελέσει η επίδειξη στην πράξη όπου θα συμμετέχουν όλοι οι μαθητές (ή σε βίντεο όπου κρίνεται</li> </ul>

	<p>αναγκαίο).</p> <p>Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην ανάπτυξη αυτονομίας και αυτενέργειας από τους μαθητές και ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής παρέχει υποστήριξη μόνο όταν του ζητηθεί</p>
<b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ατομικά παραδοτέα <b>Εναλλακτικά</b></li> <li>• Ατομικός φάκελος μαθητή, κάρτες αξιολόγησης, ερωτηματολόγιο γνώσεων</li> <li>• Καρτέλα: Μ5 - Η άποψή μου για τη δράση (Παράρτημα Α)</li> </ul> <p><b>Ομαδική αξιολόγηση (επιλογή)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ομαδικά παραδοτέα <b>Εναλλακτικά</b></li> <li>• Αξιολόγηση του συλλογικού έργου, αξιολόγηση της συνεργασίας</li> </ul>

<b>Τίτλος της δράσης: Σχεδιάζουμε και προγραμματίζουμε μια ορεινή πεζοπορία</b>	
<b>Υποσκοπός:</b>	<b>3.1</b> Λαμβάνει πρωτοβουλία συμμετοχής ή/και αξιοποιεί τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται προκειμένου να γνωρίσει νέες φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα με στόχο τη διασκέδαση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αυτό-έκφραση
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	<p>Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• γνωρίζουν πώς θα σχεδιάσουν και θα οργανώσουν μια ορεινή πεζοπορία</li> <li>• γνωρίζουν ποιες πληροφορίες πρέπει να συγκεντρώσουν για τη διαδρομή, για τον εξοπλισμό που θα χρειασθούν και τα μέτρα ασφάλειας που πρέπει να τηρήσουν.</li> <li>• γνωρίζουν τον τρόπο προσανατολισμού με χάρτη και πυξίδα</li> <li>• γνωρίζουν την πλοήγηση με GPS</li> <li>• είναι σε θέση, με τις πληροφορίες που έχουν συγκεντρώσει να σχεδιάσουν και να προγραμματίσουν, με συναίνεση του εκπαιδευτικού ΦΑ, του συλλόγου διδασκόντων και του σχολικού συμβούλου, τη διεξαγωγή</li> </ul>

	<p>της ορεινής πεζοπορίας, υπό μορφή διδακτικής επίσκεψης</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• είναι σε θέση να κάνουν την κατάλληλη φυσική προετοιμασία (ΦΚ), να φροντίζουν για την προμήθεια του κατάλληλου εξοπλισμού, να εξοικειώνονται στη χρήση χάρτη και πυξίδας και στη χρήση GPS</li> <li>• είναι σε θέση να αναζητούν και να εξασφαλίζουν τη συνοδεία έμπειρου οδηγού, γνώστη της διαδρομής</li> <li>• είναι σε θέση να πραγματοποιούν με επιτυχία μια ορεινή πεζοπορία</li> </ul>
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Πως μπορούμε να οργανώσουμε σωστά μια πεζοπορία στη φύση ή μια ορεινή πεζοπορία;</i></b>
<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<p><u>Διάρκεια:</u> 2-3 εβδομάδες  <u>Ομάδες:</u> των 4-6 μαθητών  <u>Δραστηριότητες:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Καθορισμός ομάδων εργασίας</li> <li>• Συλλογή πληροφοριών και επιλογή διαδρομής</li> <li>• Συμπλήρωση εντύπων συναίνεσης από τον εκπαιδευτικό ΦΑ, το σύλλογο διδασκόντων και το σχολικό σύμβολο, καθώς και έγκρισης μετακίνησης με λεωφορείο (εφ' όσον περιλαμβάνεται)</li> <li>• Εξασφάλιση συνοδών και οδηγού της διαδρομής</li> <li>• Ανάπτυξη «συμβολαίου και πλάνου εργασίας ομάδας»</li> <li>• Άσκηση στη χρήση χάρτη και πυξίδας, καθώς και χρήση GPS</li> <li>• Πραγματοποίηση της ορεινής πεζοπορίας</li> </ul> <p><u>Πηγές πληροφόρησης:</u>  <a href="http://www.pezoporia.gr/pez/pez.asp?cat=viv&amp;art=4">http://www.pezoporia.gr/pez/pez.asp?cat=viv&amp;art=4</a>, <a href="http://www.hellaspath.gr/index.php?p=8">http://www.hellaspath.gr/index.php?p=8</a>,  <a href="http://www.pezoporia.gr/pez/pez.asp?cat=viv&amp;art=5">http://www.pezoporia.gr/pez/pez.asp?cat=viv&amp;art=5</a>,  <a href="http://users.sch.gr/adanis/Imerides/imerida_28&amp;30_4_2014/Danis_OrientInNat.pdf">http://users.sch.gr/adanis/Imerides/imerida_28&amp;30_4_2014/Danis_OrientInNat.pdf</a>                  Κουθούρης Χ. (2009). <i>Υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής και ακραία αθλήματα</i>. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη.</p>
<b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κατάλληλος εξοπλισμός για ορεινή πεζοπορία</li> <li>• Καρτέλα καταγραφής εμπειρίας υπαίθριας ΦΔ αναψυχής</li> <li>• Καρτέλα: Μ2 - Συμβόλαιο και πλάνο εργασίας ομάδας (Παράρτημα Α)</li> </ul>
<b>Συμβουλές για τη</b>	Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει, καθοδηγεί και βοηθάει τους μαθητές στο σχεδιασμό, τον προγραμματισμό και τις ενέργειες έγκρισης και πραγματοποίησης της υπαίθριας δράσης.

<b>διδασκαλία:</b>	Εποπτεύει τις αποφάσεις των μαθητών και εφαρμόζει μεθόδους αυτοελέγχου και αμοιβαίας διδασκαλίας
<b>Σύνθεση και εφαρμογή:</b>	<p>Η απόφαση για την συμμετοχή σε υπαίθρια δραστηριότητα αναψυχής λαμβάνεται από τους μαθητές. Ο εκπαιδευτικός μεταφέρει το αίτημα των μαθητών στο σύλλογο διδασκόντων, με θετική δική του εισήγηση. <u>Στην πρώτη συνάντηση</u> ορίζονται οι ομάδες εργασίας και η κατανομή του έργου στην κάθε ομάδα. Συντάσσεται το συμβόλαιο και πλάνο εργασίας και οι ομάδες δεσμεύονται για την διεκπεραίωση του έργου τους με συναντήσεις των μελών τους εκτός μαθήματος. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ διεκπεραιώνει με τη σύμφωνη γνώμη του διευθυντή και του συλλόγου διδασκόντων τις προβλεπόμενες διαδικασίες για συναίνεση διδακτικής επίσκεψης από το σχολικό σύμβουλο και την έγκριση της μετακίνησης.</p> <p><u>Δύο διδακτικές ώρες πριν την ημέρα της διδακτικής επίσκεψης</u> αφιερώνονται για άσκηση στον προσανατολισμό με χρήση χάρτη και πυξίδας και την πλοήγηση με GPS, καθώς και στην ενημέρωση από τον οδηγό της διαδρομής για την διαδικασία, τα μέτρα ασφάλειας και τα όλα τα απαραίτητα που πρέπει να έχουν μαζί τους οι μαθητές.</p> <p><u>Κατά την πραγματοποίηση</u> της διδακτικής επίσκεψης-δράσης οι ομάδες φροντίζουν στα πλαίσια της κατανομής του έργου τους για την συλλογή φωτογραφικού υλικού, την καταγραφή παρατηρήσεων στο φυσικό περιβάλλον, την καταγραφή συμβάντων και την τήρηση των δεσμεύσεών τους.</p> <p><u>Σε μια επόμενη διδακτική ώρα μετά την πραγματοποίηση της δράσης</u> της ορεινής πεζοπορίας οι μαθητές συμπληρώνουν την καρτέλα εμπειρίας ΦΔ αναψυχής, εξάγουν συλλογικά συμπεράσματα για την εμπειρία της υπαίθριας δραστηριότητας και συντάσσουν μια σχετική έκθεση για την ιστοσελίδα του σχολείου.</p>
<b>Παρουσίαση και διάχυση:</b>	<p>Ανάρτηση αναφοράς με φωτογραφικό υλικό στην ιστοσελίδα του σχολείου.</p> <p>Η δράση και τα αποτελέσματα παρουσιάζονται από τους μαθητές στην ημέρα παρουσίασης προγραμμάτων του σχολείου ή/και στην παρουσίαση των προγραμμάτων σχολικών δραστηριοτήτων ή στην ημερίδα παρουσίασης προγραμμάτων και καινοτόμων πρακτικών στη ΦΑ από το σχολικό σύμβουλο</p>
<b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρατήρηση-αξιολόγηση από τον εκπαιδευτικό της πορείας υλοποίησης του σχεδίου δράσης από κάθε μαθητή/-τρια, (συμμετοχή στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων, στις διαδικασίες συλλογής πληροφοριών και άσκησης, στις εργασίες της ομάδας και στις διαδικασίες αξιολόγησης).</li> <li>• Υλικό ατομικού χαρτοφυλακίου</li> <li>• Αυτοαξιολόγηση της εμπειρίας υπαίθριας ΦΔ αναψυχής</li> <li>• Παρατήρηση-αξιολόγηση από τον εκπαιδευτικό της επικοινωνίας, συνεργασίας, εκπλήρωσης ομαδικού έργου και αρμονικής διεξαγωγής των δραστηριοτήτων, με συμμετοχή όλων των μελών, χωρίς αποκλεισμούς, σε πνεύμα μαθησιακής υποστήριξης και αλληλοβοήθειας</li> </ul>

- Report στην ιστοσελίδα του σχολείου και παρουσιάσεις της δράσης

**ΚΑΡΤΕΛΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΘΕΞΕΩΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ**

Όνομα μαθητή/-τριας..... Ημερομηνία καταγραφής .....

**A. Κατέγραψε όσο περισσότερα μπορείς συναισθήματα που βίωσες κατά την διάρκεια της συμμετοχής σου στην υπαίθρια δραστηριότητα αναψυχή**

ΘΕΤΙΚΑ –«ευχάριστα» συναισθήματα

ΑΡΝΗΤΙΚΑ –«δυσάρεστα» συναισθήματα

Εκτιμάς ότι βίωσες περισσότερα θετικά ή αρνητικά συναισθήματα; ΘΕΤΙΚΑ  ΑΡΝΗΤΙΚΑ

**B. Από την εμπειρία της υπαίθριας δραστηριότητας σου έμειναν περισσότερο θετικά ή αρνητικά συναισθήματα;** ΘΕΤΙΚΑ  ΑΡΝΗΤΙΚΑ

<b>Γ. Με την ευκαιρία της υπαίθριας δραστηριότητας:</b>			
Η διάθεσή σου επηρεάστηκε από τη συμμετοχή σου στην προετοιμασία και την πραγματοποίηση της υπαίθριας δραστηριότητας;		ΝΑΙ <input type="checkbox"/>	ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
Είχες καλύτερη διάθεση κατά τη διάρκεια της συμμετοχής σου στην προετοιμασία ή/και την πραγματοποίηση της υπαίθριας δραστηριότητας;		ΝΑΙ <input type="checkbox"/>	ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
Η διάθεσή σου γίνεται καλύτερη όταν αναπολείς σε εικόνες και συναισθήματά σου από τη διεξαγωγή της υπαίθριας δραστηριότητας;		ΝΑΙ <input type="checkbox"/>	ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
ευκαιρίες της συμμετοχής σου σε υπαίθριες δραστηριότητες επηρεάζουν θετικά την διάθεσή σου;		ΝΑΙ <input type="checkbox"/>	ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
<b>Δ. Διαβάθμισε την ευχαρίστηση σου από την συμμετοχή σου στην υπαίθρια δραστηριότητα με τους συμμαθητές σου:</b>			
Καμιά ευχαρίστηση	Μικρή ευχαρίστηση	Μέτρια ευχαρίστηση	Μεγάλη ευχαρίστηση

**Παραδείγματα για τον Επιμέρους σκοπό4: Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής**

<b>Τίτλος της δράσης: Σέβομαι τους κανόνες και τους αντιπάλους: Παιχνίδι χωρίς διαιτητές</b>	
<b>Υποσκοπός:</b>	<b>4.1</b> Εφαρμόζει κανόνες, διαδικασίες και απλές πρακτικές που τονίζουν το αθλητικό πνεύμα (ευ αγωνίζεσθαι) σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα: <ul style="list-style-type: none"> <li>• κατανοούν τη σημασία της ύπαρξης κανόνων και κριτών στα αθλήματα και στη ζωή γενικότερα</li> <li>• εφαρμόζουν τους κανόνες του ευ αγωνίζεσθαι και θα ενθαρρύνουν και τους συμμαθητές τους να κάνουν το ίδιο σε μια ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων χωρίς την παρέμβαση του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής</li> <li>• θα επιλύουν διαφορές και συγκρούσεις που προκύπτουν στη διάρκεια ενασχόλησής τους με αθλητικές δραστηριότητες με ειρηνικό τρόπο μόνοι τους χωρίς τη μεσολάβηση του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής</li> </ul>
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Ποιο είναι το νόημα και η αξία του ευ αγωνίζεσθαι και πώς το εφαρμόζω στην πράξη; Πώς μπορούμε να επιλύουμε τις διαφωνίες και τις συγκρούσεις που παρουσιάζονται στον αθλητισμό, κάποιες φορές, με πολιτισμένο τρόπο;</i></b>
<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<u>Διάρκεια:</u> 2μαθήματα <u>Ομάδες:</u> των 4-6 μαθητών <u>Δραστηριότητα:</u> Οι μαθητές παίζουν σε μικρές ομάδες ένα ομαδικό άθλημα της επιλογής τους. Μπορεί να επιλεχθεί και παραπάνω από ένα άθλημα, ανάλογα με τις προτιμήσεις των μαθητών. Το παιχνίδι παίζεται χωρίς διαιτητή. Οι μαθητές δεσμεύονται στην αρχή του μαθήματος ότι θα ακολουθούν τις αρχές του ευ-αγωνίζεσθαι και θα επιλύουν τις διαφορές τους με ειρηνικό τρόπο (συμπληρώνουν την καρτέλα: Μ1-Προσωπικό σύμβολο). Στη διάρκεια του παιχνιδιού οι μαθητές ελέγχουν μόνοι τους την εφαρμογή των κανονισμών και αποδέχονται την παραβίαση τους και σε περίπτωση διαφωνιών επιλύουν τις διαφωνίες ειρηνικά. Ένας μαθητής μπορεί να αναλάβει τον ρόλο του παρατηρητή των διαφωνιών και καταγράφει τις σχετικές συμπεριφορές χρησιμοποιώντας την καρτέλα καταγραφής διαφωνιών-συγκρούσεων και τρόπων επίλυσης Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές συλλέγουν τις καρτέλες και συγκεντρώνουν τα περιστατικά διαφωνιών

	που παρουσιάστηκαν στη διάρκεια των δραστηριοτήτων του μαθήματος. Τα παρουσιάζουν στην τάξη και ακολουθεί σχετική συζήτηση
<b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Γήπεδα, μπάλες και άλλο σχετικό υλικό (ανάλογα με το άθλημα που θα επιλέξουν οι μαθητές)</li> <li>• Καρτέλα M1-Προσωπικό σύμβολο(Παράρτημα Α)</li> <li>• Καρτέλα καταγραφής διαφωνιών-συγκρούσεων και τρόπων επίλυσης</li> </ul>
<b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b>	Ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής επιβλέπει τη διαδικασία και παρεμβαίνει αν είναι απαραίτητο για να καθοδηγήσει τους μαθητές στην οργάνωση των ομάδων. Επίσης, παρατηρεί και καταγράφει τις συμπεριφορές ευ-αγωνίζεσθαι των μαθητών, τις διαφωνίες που προκύπτουν και τον τρόπο με τον οποίο επιλύονται και παρεμβαίνει μόνο αν παραστεί ανάγκη
<b>Παραλλαγές:</b>	Στην αρχή του μαθήματος οι μαθητές παίζουν το παιχνίδι χωρίς κανόνες. Στη συνέχεια ακολουθεί συζήτηση για την αναγκαιότητα ύπαρξης κανόνων για την ομαλή εξέλιξη του παιχνιδιού. Έπειτα οι μαθητές παίζουν κανονικά το παιχνίδι και δεσμεύονται ότι θα τηρούν τους κανόνες και θα επιλύουν με ειρηνικό τρόπο τις διαφορές τους. Στο τέλος συζητούν για την ανάγκη ύπαρξης και σεβασμού των κανόνων του παιχνιδιού
<b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτο-αξιολόγηση εφαρμογής των αρχών ευ-αγωνίζεσθαι(με την καρτέλα αυτο-αξιολόγησης εφαρμογής κανόνων ευ-αγωνίζεσθαι)</li> <li>• Συστηματική παρατήρηση (από εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής ή από συμμαθητές) εμφάνισης διαφορών και συγκρούσεων και του τρόπου με τον οποίο επιλύονται (Καρτέλα καταγραφής διαφωνιών-συγκρούσεων και τρόπου επίλυσης )</li> </ul>



<b>Καρτέλα αυτο-αξιολόγησης εφαρμογής κανόνων ευ-αγωνίζεσθαι</b>			
<b>Όνοματεπώνυμο:</b>		<b>Τάξη:</b>	
<p><b>ΟΔΗΓΙΕΣ:</b> Χρησιμοποίησε την καρτέλα αυτή για να αυτο-αξιολογήσεις την εφαρμογή των κανόνων ευ-αγωνίζεσθαι στη διάρκεια συμμετοχής σου σε ομαδικές δραστηριότητες. Χρησιμοποίησε το παρακάτω σύστημα καταγραφής: 3: Πάντα, 2: Τις περισσότερες φορές, 1: Λίγες φορές, 0: Ποτέ</p>			
		Δραστηριότητα 1 .....	Δραστηριότητα 2 .....
<b>Συμπεριφορά</b>		Δραστηριότητα 3 .....	
Αποδέχομαι χωρίς διαμαρτυρία τις αποφάσεις του διαιτητή			
Παίζω σύμφωνα με τους κανόνες του παιχνιδιού			
Επαινώ όποιον σκοράρει ή κάνει μια καλή ενέργεια			
Δίνω φιλικό χτύπημα στην πλάτη στον συμπαίκτη που αποτυγχάνει ή αστοχεί			
Δίνω πάσες σε συμπαίκτες			
Πανηγυρίζω χωρίς να προκαλώ με χειρονομίες τους αντιπάλους και θεατές			
Προσέχω τη σωματική ακεραιότητα των αντιπάλων			
	<b>Τελικό σκορ</b>		

<b>Καρτέλα καταγραφής διαφωνιών-συγκρούσεων και τρόπου επίλυσης</b>					
<p><b>ΟΔΗΓΙΕΣ:</b> Χρησιμοποίησε την καρτέλα αυτή για να καταγράψεις πιθανές διαφωνίες και συγκρούσεις στη διάρκεια ομαδικών δραστηριοτήτων στο μάθημα και του τρόπου επίλυσής τους. Κατέγραψε ποιοι συμμετείχαν στο συμβάν (π.χ. συμπαίκτης, αντίπαλος), το είδος της διαφωνίας (π.χ. για κανονισμό, για τρόπο παιχνιδιού), πώς επιλύθηκε (π.χ. με διάλογο, με παρέμβαση συμμαθητών), τις πιθανές συνέπειες (π.χ. κίτρινη κάρτα) και σχόλια ή παρατηρήσεις, αν υπάρχουν, για το συμβάν</p>					
A/A	Ποιος/ποιοί συμμετείχαν	Είδος διαφωνίας-σύγκρουσης	Συνέπειες	Πώς επιλύθηκε	Σχόλια - Παρατηρήσεις


<b>Τίτλος της δράσης:</b> Τροποποιούμε παιχνίδια για να συμμετέχουμε όλοι	
<b>Υποσκοπός:</b>	<b>4.2</b> Επιδεικνύει σεβασμό στη διαφορετικότητα και κατανόηση του άλλου φύλου
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	<p>Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• γνωρίζουν ότι η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες για δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής αποτελεί δικαίωμα όλων των ατόμων ανεξαρτήτως φύλου, εθνικότητας ή ικανότητας</li> <li>• είναι σε θέση να τροποποιούν δραστηριότητες και αθλήματα ώστε να συμμετέχουν ισότιμα όλοι οι μαθητές ανεξάρτητα από φύλο, εθνικότητα ή ικανότητα</li> <li>• σέβονται και θα αποδέχονται τη διαφορετικότητα στον αθλητισμό και στη ζωή γενικότερα</li> </ul>
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Πώς μπορούμε να αλλάξουμε τα παιχνίδια ώστε να διασκεδάσουμε όλοι μαζί καλύτερα;</i></b>
<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<p><u>Διάρκεια:</u> 3 μαθήματα</p> <p><u>Ομάδες:</u> ανομοιογενείς (ως προς το φύλο, εθνικότητα, ικανότητα) ομάδες των 4-6 μαθητών</p> <p><u>Δραστηριότητα:</u> Οι μαθητές επιλέγουν μια κινητική ή αθλητική δραστηριότητα. Στο πρώτο μάθημα οι ομάδες προτείνουν και δοκιμάζουν διάφορες τροποποιήσεις της δραστηριότητας. Στόχος των τροποποιήσεων είναι να μπορούν να συμμετέχουν ισότιμα όλοι οι μαθητές ανεξάρτητα από φύλο, εθνικότητα ή ικανότητα. Στη συνέχεια, οι ομάδες αποφασίζουν και επιλέγουν τις τροποποιήσεις και συνθέτουν την νέα δραστηριότητα, δοκιμάζουν το</p>

	<p>παιχνίδι – δραστηριότητα και κάνουν τις απαραίτητες προσαρμογές. Ελέγχουν την καταλληλότητα του τροποποιημένου παιχνιδιού χρησιμοποιώντας την Καρτέλα αξιολόγησης καταλληλότητας τροποποιημένου παιχνιδιού. Στη συνέχεια σχηματίζουν ανομοιογενείς (ως προς το φύλο, εθνικότητα, ικανότητα) ομάδες και παίζουν τη δραστηριότητα αυτή σε μίνι πρωτάθλημα εντός του τμήματος (στο δεύτερο μάθημα οι δύο ημιτελικοί και στο τρίτο μάθημα ο μικρός και μεγάλος τελικός). Η τροποποίηση της αθλητικής δραστηριότητας μπορεί να αφορά το γήπεδο και τα υλικά που θα χρησιμοποιηθούν (π.χ. δύο μπάλες αντί για μία), τους κανονισμούς (π.χ. συνδυασμός παιχνιδιού με χέρια και πόδια), τον αριθμό των παικτών που θα παίζουν κτλ. Στο τέλος κάθε μαθήματος και στο τέλος της δράσης γίνεται συζήτηση για την αξία της αποδοχής όλων των ατόμων ανεξάρτητα από τις ικανότητές τους</p> <p><u>Επιπρόσθετη δραστηριότητα εκτός σχολείου:</u> Οι μαθητές συλλέγουν υλικό και καταγράφουν πληροφορίες σχετικές με τις δυνατότητες για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες που έχουν διάφορες ομάδες πληθυσμού στην πόλη τους (π.χ. δυνατότητες άθλησης για άτομα με αναπηρία, ύπαρξη γυναικείων ομάδων ποδοσφαίρου, κτλ.)</p> <p><u>Πηγές πληροφόρησης:</u> Διαδίκτυο, βιβλία, τοπικές εφημερίδες, αθλητικός οργανισμός δήμου, τοπικοί σύλλογοι</p>
<b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Γήπεδα και υλικά ανάλογα με το άθλημα που θα επιλέξουν οι μαθητές</li> <li>• Καρτέλα αξιολόγησης καταλληλότητας τροποποιημένου παιχνιδιού</li> <li>• Καρτέλα: Κατάλογος με τις δυνατότητες άθλησης στην πόλη</li> </ul>
<b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b>	<p>Ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής επιβλέπει τους μαθητές και τους καθοδηγεί αν χρειαστεί στην τροποποίηση των παιχνιδιών</p> <p><u>Μέθοδοι διδασκαλίας:</u> Μέθοδος πρωτοβουλίας του μαθητή</p> <p><u>Συμβουλές για ασφάλεια:</u> Ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής ελέγχει την ασφάλεια των τροποποιήσεων στις δραστηριότητες ή των πιθανών υλικών που θα χρησιμοποιηθούν από τους μαθητές</p>
<b>Σύνθεση και εφαρμογή:</b>	<p>Οι μαθητές συνθέτουν τις πληροφορίες που συγκέντρωσαν από τις επιπρόσθετη δραστηριότητα και δημιουργούν έναν κατάλογο με τις δυνατότητες άθλησης στην πόλη τους για διάφορες ομάδες πληθυσμού.</p>
<b>Παρουσίαση και διάχυση:</b>	<p>Δημοσίευση του καταλόγου με τις δυνατότητες άθλησης στην πόλη στις τοπικές εφημερίδες και ανάρτησή του στην ιστοσελίδα του σχολείου</p>
<b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αξιολόγηση του καταλληλότητας του τροποποιημένου παιχνιδιού από τους μαθητές ή τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής (Καρτέλα αξιολόγησης καταλληλότητας τροποποιημένου παιχνιδιού)</li> </ul>



<b>Τίτλος της δράσης: Δημιουργώ, συνεργάζομαι, διασκεδάζω</b>	
<b>Υποσκοπός:</b>	<b>4.4</b> Επιδεικνύει πνεύμα συνεργασίας σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων και αναπτύσσει θετικές κοινωνικές σχέσεις
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα: <ul style="list-style-type: none"> <li>• είναι σε θέση να επιδιώκουν τη συνεργασία με τους συμμαθητές τους και να συμβάλουν θετικά στην επίτευξη ομαδικών στόχων σε μια ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων</li> <li>• είναι σε θέση να μετατρέπουν ανταγωνιστικές δραστηριότητες, παιχνίδια ή αθλήματα σε συνεργατικές</li> </ul>
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Τι σημαίνει συνεργασία, γιατί είναι σημαντική και πώς την αναπτύσσω ;</i></b>
<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<p><u>Διάρκεια:</u> 3-4 μαθήματα</p> <p><u>Ομάδες:</u> 4 ανομοιογενείς ομάδες των 4-6 μαθητών</p> <p><u>Δραστηριότητα:</u> Οι μαθητές εργάζονται σε ζευγάρια ομάδων και δημιουργούν από ένα νέο παιχνίδι ή δραστηριότητα επιλέγοντας τους κανονισμούς με τους οποίους θα παιχθεί (π.χ. αριθμός παικτών, γήπεδο, μπάλες, με χέρια ή/και πόδια, κτλ.). Χρησιμοποιούν την καρτέλα σχεδιασμού-δημιουργίας παιχνιδιού. Αρχικά, σε κάθε ζευγάρι ομάδων, η κάθε ομάδα εργάζεται μόνη της προτείνοντας δραστηριότητες και τροποποιήσεις. Στη συνέχεια οι δύο ομάδες του ζευγαριού συνεργάζονται για να καταλήξουν στη μορφή και στους κανόνες του παιχνιδιού και το παίζουν για να ελέγξουν την λειτουργία του. Στη φάση αυτή αλλάζουν ή τροποποιούν τους κανόνες και καταλήγουν στην τελική μορφή του παιχνιδιού. Στο επόμενο μάθημα παρουσιάζουν και διδάσκουν το παιχνίδι στο άλλο ζευγάρι ομάδων. Στη συνέχεια, δημιουργούν με κλήρωση 4 νέες ανομοιογενείς ομάδες και ανά δύο παίζουν το παιχνίδι</p> <p>Στο επόμενο μάθημα ακολουθεί η ίδια διαδικασία με το παιχνίδι του άλλου ζευγαριού ομάδων. Το παιχνίδι που θα σχεδιαστεί πρέπει να είναι παιχνίδι συνεργασίας. Οι μαθητές κάθε ομάδας χρησιμοποιούν την «Καρτέλα αξιολόγησης παιχνιδιού/δραστηριότητας ως συνεργατικής» για να αξιολογήσουν αν το παιχνίδι που δημιούργησαν έχει τα χαρακτηριστικά ενός παιχνιδιού/δραστηριότητας συνεργασίας</p>

<b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Υλικά ανάλογα με τις απαιτήσεις των παιχνιδιών που θα δημιουργηθούν</li> <li>• Καρτέλα σχεδιασμού-δημιουργίας παιχνιδιού</li> <li>• Καρτέλα αξιολόγησης παιχνιδιού/δραστηριότητας ως συνεργατικής</li> <li>• Κλίμακα αυτο-αξιολόγησης της κοινωνικής ικανότητας των μαθητών</li> </ul>
<b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b>	<p>Δίνεται έμφαση στη θετική αλληλεπίδραση μεταξύ των μαθητών και στη διασκέδαση από τη συμμετοχή στο παιχνίδι και όχι στα αποτελέσματα των αγώνων</p> <p>Μέθοδοι διδασκαλίας: μέθοδος πρωτοβουλίας μαθητή, αποκλίνουσα παραγωγικότητα, συνεργατική μάθηση</p>
<b>Παραλλαγές:</b>	Οι μαθητές δημιουργούν το νέο παιχνίδι έχοντας ως βάση σταθερές παραμέτρους που θέτει ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής (π.χ. παιχνίδι με δύο μπάλες, με τρεις εστίες)
<b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b>	<p><b>Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κλίμακα αυτο-αξιολόγησης της κοινωνικής ικανότητας των μαθητών</li> <li>• Αξιολόγηση μετατροπής ανταγωνιστικών αθλημάτων και δραστηριοτήτων σε συνεργατικές (Καρτέλα αξιολόγησης παιχνιδιού/δραστηριότητας ως συνεργατικής)</li> </ul>

<b>Καρτέλα σχεδιασμού-δημιουργίας παιχνιδιού συνεργασίας</b>				
<p><b>ΟΔΗΓΙΕΣ:</b> Στη στήλη Χαρακτηριστικά συμπληρώστε τις ιδέες σας για τις διαστάσεις του παιχνιδιού που προτείνονται στην πρώτη στήλη (αν θέλετε μπορείτε να προσθέσετε και άλλες διαστάσεις του παιχνιδιού). Μπορείτε να σημειώσετε παραπάνω από μία ιδέες για να αποφασίσετε, αφού τις δοκιμάσετε, ποια θα χρησιμοποιήσετε. Αφού καταλήξετε στα χαρακτηριστικά του παιχνιδιού, παίξτε το παιχνίδι. Στη στήλη Παρατηρήσεις καταγράψτε τα σχόλια σας για τα χαρακτηριστικά του παιχνιδιού που προκύπτουν από την εφαρμογή του παιχνιδιού στην πράξη. Γράψτε στην στήλη Τελικά χαρακτηριστικά τις πιθανές τελικές τροποποιήσεις που θα κάνετε στα χαρακτηριστικά του παιχνιδιού και γράψτε, αν είναι απαραίτητο, οδηγίες για την εφαρμογή του παιχνιδιού στην σχετική στήλη.</p>				
Διάσταση παιχνιδιού	Χαρακτηριστικά	Παρατηρήσεις	Τελικά χαρακτηριστικά	Σχετικές οδηγίες
Γήπεδο – όρια παιχνιδιού				
Αριθμός παικτών κάθε ομάδας				
Εστίες – στόχοι				

Χρήση υλικών				
Χρήση μελών σώματος				
Βασικοί κανονισμοί				
Στοιχεία συνεργασίας				

Σημείωση: Ένα παιχνίδι συνεργασίας έχει τα ακόλουθα χαρακτηριστικά: ανομοιογένεια στην ομάδα, επιδίωξη ενός κοινού στόχου, θετική αλληλεπίδραση μεταξύ μαθητών, δεν υπάρχουν νικητές ή ηττημένοι, χρήση συνεργατικών δεξιοτήτων (π.χ. ενεργητική ακρόαση των άλλων, επίλυση διαφορών, υποστήριξη και ενθάρρυνση άλλων, διαδοχική εναλλαγή σε ρόλους και προσπάθειες, έκφραση ευχαρίστησης στην επιτυχία των άλλων)

**Καρτέλα αξιολόγησης παιχνιδιού/δραστηριότητας ως συνεργατικής**

**ΟΔΗΓΙΕΣ:** Χρησιμοποιείτε την καρτέλα αυτή για να αξιολογήσετε αν το παιχνίδι που δημιουργήσατε είναι συνεργατικό. Αν απαντήσετε ΟΧΙ σε κάποια από τα παρακάτω θέματα που αφορούν χαρακτηριστικά του παιχνιδιού τότε πρέπει να τροποποιήσετε τη συγκεκριμένη διάσταση του παιχνιδιού

Χαρακτηριστικό παιχνιδιού	ΝΑΙ	ΕΤΣΙ ΚΑΙ ΕΤΣΙ	ΟΧΙ
Οι ομάδες που παίρνουν μέρος στο παιχνίδι είναι ανομοιογενείς			
Οι μαθητές κάθε ομάδας επιδιώκουν ένα κοινό στόχο			
Δεν υπάρχουν νικητές ή ηττημένοι			
Όλοι οι μαθητές έχουν ένα ρόλο ο οποίος συμβάλει στην επιτυχία της ομάδας			

Οι μαθητές εναλλάσσονται στους διάφορους ρόλους στο πλαίσιο κάθε ομάδας			
Οι μαθητές κάθε ομάδας υποστηρίζουν και ενθαρρύνουν ο ένας τον άλλο			
Σημείωση: Η καρτέλα, εκτός από τους μαθητές, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και από τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής για να αξιολογήσει τη δημιουργία/τροποποίηση των παιχνιδιών από τους μαθητές			

<b>Κλίμακα αυτο-αξιολόγησης της κοινωνικής ικανότητας των μαθητών<sup>1</sup></b>		
Όνοματεπώνυμο:		Τάξη:
<b>ΟΔΗΓΙΕΣ:</b> Για κάθε έναν από τα παρακάτω θέματα αξιολόγησε τη στάση ή τη συμπεριφορά που επέδειξες στη διάρκεια της δράσης με έναν από τους παρακάτω αριθμούς: 3: Πάντα, 2: Τις περισσότερες φορές, 1: Λίγες φορές, 0: Ποτέ		
		Σκορ
1.	Συνεργαζόμουν με όλους τους συμμαθητές της ομάδας	
2.	Εργαζόμουν ομαδικά με τους συμμαθητές μου	
3.	Σεβόμουν τους άλλους συμμαθητές και νοιαζόμουν για αυτούς	
4.	Ενδιαφερόμουν για το τι ένιωθαν οι συμμαθητές της ομάδας	
5.	Ενοχλούσα συχνά και νευρίαζα	
6.	Είχα συχνά εκρήξεις θυμού	
7.	Πείραζα και ενοχλούσα τους άλλους	
8.	Προκαλούσα αναταραχή στην τάξη	
Υπολογισμός σκορ: Πρόσθεσε τα σκορ των θεμάτων 1-4 και αφάιρεσε τα σκορ των θεμάτων 5-8		<b>Τελικό σκορ</b>
<sup>1</sup> Τα θέματα της κλίμακας προέρχονται από το ερωτηματολόγιο Goudas, M., Magotsiou, E., & Hatzigeorgiadis, A. (2009). Self - and peer - assessment of social competence. <i>Perceptual and Motor Skills</i> , 108, 94-96.		



## Εκτεταμένα παραδείγματα και δράσεις για όλες τις τάξεις

Τα εκτεταμένα σχέδια δράσης που παρουσιάζονται στη συνέχεια μπορούν να εφαρμοστούν σε όλες τις τάξεις του λυκείου και δίνουν μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα από του πώς θα μπορούσε να αναπτυχθεί περαιτέρω κάθε σχέδιο δράσης που παρουσιάστηκε παραπάνω. Το πιο σημαντικό όμως, όπως πάντα, είναι ο τρόπος που ο κάθε εκπαιδευτικός εκλαμβάνει το ουσιώδες ερώτημα της κάθε προτεινόμενης δράσης και το χειρίζεται με τρόπο που να εμπνέει τους μαθητές.

<b>Τίτλος της δράσης: «Αλλάζω τρόπο ζωής προτού αναγκαστώ να το κάνω»</b>	
<b>Υποσκοπό ς/οι:</b>	<p>1.2. Αναπτύσσει νέες δεξιότητες σε καινούριες φυσικές δραστηριότητες</p> <p>2.2 Κατανοεί τις λειτουργίες και τους τρόπους κίνησης του σώματος και είναι σε θέση να εφαρμόσει αυτή τη γνώση προς όφελός του προσαρμόζοντας το επίπεδο της άσκησης στις προσωπικές του ανάγκες και δυνατότητες</p> <p>2.3 Κατανοεί τις επιπτώσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής και τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και στην πρόληψη ασθενειών</p>
<b>Προσδοκώ μενα μαθησιακ ά αποτελέσ ματα:</b>	<p><b>Οι μαθητές θα είναι σε θέση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναζητούν στο διαδίκτυο και άλλες πηγές εναλλακτικές μορφές αθλητισμού και φυσικών δραστηριοτήτων και υπηρεσίες που παρέχονται από τοπικούς φορείς στον τομέα της άθλησης και αναψυχής, με βάση τις συνθήκες και τα ατομικά τους χαρακτηριστικά και να ασχολούνται με αυτές συστηματικά και για μεγάλα χρονικά διαστήματα.</li> <li>• Να διαμορφώνουν ένα απλό προσωπικό πλάνο εξάσκησης για να βελτιωθούν σε κινητικές δεξιότητες της επιλογής τους – καθορισμός προσωπικών στόχων.</li> <li>• Να εντάξουν τουλάχιστον 2 νέες πρακτικές στην καθημερινότητά τους για να αλλάξουν τον τρόπο ζωής τους για όφελος στην υγεία τους.</li> </ul>
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της</b>	<p><b><i>Δεν προλαβαίνεις στ' αλήθεια; Ή μήπως είναι η καλύτερη δικαιολογία για να μη κάνεις τίποτα;</i></b></p>

<b>δράσης:</b>	
<b>Περιγραφή ή της ιδέας:</b>	<p><u>Διάρκεια:</u> 4 - 8 εβδομάδες</p> <p><u>Ομάδες:</u> ατομικά ή σε ζευγάρια.</p> <p>Στην <u>πρώτη συνάντηση</u> ο/η εκπαιδευτικός αφιερώνει μια διδακτική ώρα για ενημερώσει και να συζητήσει με τους/τις μαθητές/τριες για τα οφέλη της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας και τα διεθνή και Ελληνικά δεδομένα γύρω από αυτή. <u>Εναλλακτικά</u> μπορεί να τους καλέσει να σχηματίσουν ομάδες (4-6 μαθητών/τριών) οι οποίες αφού διερευνήσουν το θέμα θα ετοιμάσουν και θα κάνουν μια παρουσίαση στους/στις συμμαθητές/τριες τους.</p> <p>Στη συνέχεια τους προτείνει να αξιολογήσουν και να καταγράψουν για διάστημα μιας εβδομάδας την φυσική τους δραστηριότητα - ημερήσια κατανάλωση θερμίδων (φόρμα εβδομαδιαίας κατανάλωσης θερμίδων) με την χρήση του φόρμας καταγραφής της κατανάλωσης θερμίδων/φυσική δραστηριότητα (αρχική αξιολόγηση). <u>Εναλλακτικά</u> μπορεί να τους προτείνει να καταγράψουν την ημερήσια φυσική τους δραστηριότητα- ημερήσια κατανάλωση θερμίδων με τη χρήση των κατάλληλων λογισμικών (βλ. κεφ. Έξυπνη τεχνολογία στη φυσική αγωγή).</p> <p>Στη <u>δεύτερη συνάντηση</u>, μετά την αρχική αξιολόγηση, συζητάει με τους/τις μαθητές/τριες σχετικά με την καθημερινότητα τους και τα πιθανά προβλήματα ή εμπόδια που αντιμετωπίζουν όσον αφορά στην καθημερινή φυσική δραστηριότητα τους. Κατόπιν τους/τις καλεί να προτείνουν απλούς τρόπους αλλαγής της καθημερινής τους συμπεριφοράς με στόχο να την αυξήσουν σε καθημερινή βάση. <u>Εναλλακτικά</u> οι μαθητές μπορούν να δουλέψουν σε ομάδες.</p> <p>Ενδεικτικά ο εκπαιδευτικός για να κεντρίσει την φαντασία και την δημιουργικότητα των μαθητών μπορεί να προτείνει κάποιες από τις παρακάτω αλλαγές:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περπάτημα αντί της χρησιμοποίησης των μέσων μαζικής μεταφοράς (<u>προοδευτικότητα</u>: Την πρώτη εβδομάδα ο μαθητής κατεβαίνει μια στάση πριν τον προορισμό του και περπατάει την υπολειπόμενη απόσταση, την δεύτερη εβδομάδα κατεβαίνει δυο στάσεις πριν τον προορισμό του και περπατάει την υπολειπόμενη απόσταση, κ.ο.κ. ώσπου να φτάσει στο επίπεδο να μην χρησιμοποιεί τα μέσα μαζικής μεταφοράς για την συγκεκριμένη διαδρομή).</li> <li>• Χρησιμοποίηση του κλιμακοστασίου της οικοδομής αντί του ασανσέρ (<u>προοδευτικότητα</u>: Εάν ο μαθητής κατοικεί στον 6<sup>ο</sup> την πρώτη εβδομάδα παίρνει το ασανσέρ από τον 2<sup>ο</sup> όροφο, την δεύτερη από τον τρίτο, κ.ο.κ. μέχρι να φτάσει στο επίπεδο να μην χρησιμοποιεί το ασανσέρ).</li> <li>• Χρησιμοποίηση μόνο του κλιμακοστασίου της οικοδομής αντί του ασανσέρ κατά την κάθοδο.</li> </ul>

- Χρησιμοποίηση ποδηλάτου αντί των μέσων μαζικής μεταφοράς.
- Αύξηση του ρυθμού βαδίσματος μιας καθημερινής διαδρομής με την χρήση χρονομέτρου.
- Αύξηση του ημερήσιου συνόλου των βημάτων με τη χρήση πεδομέτρων ή λογισμικών.
- Αύξηση του ρυθμού βαδίσματος μιας καθημερινής διαδρομής με την χρήση φορητής συσκευής MP3 - ακούγοντας μουσική με γρήγορο ρυθμό.
- Μυϊκή ενδυνάμωση καθώς οι μαθητές/τριες βλέπουν τηλεόραση στις διαφημίσεις– στα διαλλείματα κατά το διάβασμα – καθώς παίζουν videogame (οδηγίες ‘Δεν βλέπω διαφημίσεις – γυμνάζομαι’, ασκησιολόγιο ‘Δεν βλέπω διαφημίσεις – γυμνάζομαι’).
- Φυσική δραστηριότητα την ώρα του διαλλείματος

Στην επόμενη συνάντηση ο κάθε μαθητής ή η κάθε ομάδα παρουσιάζει τις αλλαγές που προτείνει στους υπόλοιπους μαθητές της τάξης οι οποίοι καλούνται να επιλέξουν ποιες από αυτές θα επιθυμούσαν να εφαρμόσουν. Σε αυτό το στάδιο η βοήθεια του εκπαιδευτικού είναι σημαντική. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος της φυσικής αγωγής βοηθάει τους/τις μαθητές/τριες στην οριοθέτηση εβδομαδιαίων εφικτών προσωπικών στόχων (οδηγίες για την οριοθέτηση στόχων, κενή λίστα ελέγχου για οριοθέτηση στόχων) ή στη χρήση της φόρμας καταγραφής της εβδομαδιαίας απόδοσης που θα τους βοηθήσει να παρακολουθήσουν την πρόοδο τους. Οι μαθητές μπορούν να επιλέξουν τις δραστηριότητες που θέλουν να ασχοληθούν την ώρα της φυσικής αγωγής και καταγράφοντας τις θερμίδες που έχουν καταναλώσει να τις προσθέσουν στην εβδομαδιαία κατανάλωση θερμίδων.

Μετά από το προκαθορισμένο χρονικό διάστημα οι μαθητές καλούνται να παρουσιάσουν τα αποτελέσματα των αλλαγών που εφάρμοσαν όχι σε επίπεδο επίδοσης αλλά σε επίπεδο επίτευξης προσωπικών στόχων. Μέσω συζήτησης ανταλλάσσονται απόψεις σχετικά με τις όποιες δυσκολίες αντιμετώπισαν και τους τρόπους με τις οποίους τις ξεπέρασαν. Οι μαθητές επιλέγουν εάν θέλουν να συνεχίσουν την δράση θέτοντας νέους στόχους ή δοκιμάζοντας την εφαρμογή άλλων αλλαγών στην καθημερινότητα τους.

Μέτρηση αξιολόγησης των νέων αλλαγών ή διατήρησης των ήδη εφαρμοσμένων αλλαγών γίνεται σε χρονικό διάστημα που ίδιοι επιλέγουν.

#### Δραστηριότητες:

- Θεωρητικό μάθημα:

Πηγές πληροφόρησης για το θεωρητικό μάθημα:

Ιστοσελίδες στο διαδίκτυο:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Οφέλη της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας - διεθνή και Ελληνικά δεδομένα: <a href="http://www.pe.uth.gr/hape/images/stories/emag/vol5_3/hape223.pdf">http://www.pe.uth.gr/hape/images/stories/emag/vol5_3/hape223.pdf</a>, <a href="http://www.phyed.duth.gr/undergraduate/images/DEP/Avgerinos/6-Tsou-AvgKam-HAPE_2011.pdf">http://www.phyed.duth.gr/undergraduate/images/DEP/Avgerinos/6-Tsou-AvgKam-HAPE_2011.pdf</a>, <a href="http://www.epipsi.gr/pdf/2011/03_HBSC_2010_EPIPSI_2011.pdf">http://www.epipsi.gr/pdf/2011/03_HBSC_2010_EPIPSI_2011.pdf</a>, <a href="http://eyzin.minedu.gov.gr/Pages/Teenagers/Teenagers.aspx">http://eyzin.minedu.gov.gr/Pages/Teenagers/Teenagers.aspx</a>, <a href="http://www.exerciseforhealth.gr/index.php?mod=content&amp;cid=epagelmaties">http://www.exerciseforhealth.gr/index.php?mod=content&amp;cid=epagelmaties</a></li> <li>- Εμπόδια διεξαγωγής φυσικής δραστηριότητας: <a href="http://www.eufic.org/article/el/artid/Barriers-adolescent-physical-activity/">http://www.eufic.org/article/el/artid/Barriers-adolescent-physical-activity/</a> , <a href="http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/getactive/barriers.html">http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/getactive/barriers.html</a>, <i>Παρουσιάσεις:</i></li> <li>- Έρευνα για την συμμετοχή των μαθητών σε φυσικές δραστηριότητες: <a href="http://www.slideshare.net/alexsportsnutrition/2014-2015-43100858?gid=2ca6e956-2720-4c98-813b-5ed3ac07fd80&amp;v=default&amp;b=&amp;from_search=3">http://www.slideshare.net/alexsportsnutrition/2014-2015-43100858?gid=2ca6e956-2720-4c98-813b-5ed3ac07fd80&amp;v=default&amp;b=&amp;from_search=3</a>,</li> <li>• Φυσική δραστηριότητα εντός σχολείου:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ο/η εκπαιδευτικός βοηθάει τους/τις μαθητές/τριες να εξασκηθούν στις φυσικές δραστηριότητες που έχουν επιλέξει (πχ.: εκμάθηση και εξάσκηση της σωστής εκτέλεσης ασκήσεων μυϊκής ενδυνάμωσης, της σωστής τεχνικής βαδίσματος ή τρεξίματος, διατήρηση του ρυθμού βαδίσματος και τρεξίματος-σωστή αναπνοή, κτλ) και να τις προσαρμόζουν στις ατομικές τους ανάγκες.</li> <li>• <u>Επιπρόσθετες δραστηριότητες εκτός σχολείου:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Όλες οι αλλαγές που επιλέγουν να κάνουν οι μαθητές/τριες στην καθημερινότητα τους με στόχο την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας τους.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b></p>	<p>Αθλητικό υλικό και χώροι του σχολείου, χρονόμετρα, Η/Υ, M1_προσωπικό συμβόλαιο για τη δράση, M2_συμβόλαιο και πλάνο εργασίας ομάδας, φόρμα καταγραφής της κατανάλωσης θερμίδων/φυσική δραστηριότητα, φόρμα εβδομαδιαίας κατανάλωσης θερμίδων, M7_οδηγίες για την οριοθέτηση στόχων, M8_κενή λίστα ελέγχου για οριοθέτηση στόχων, φόρμα παρακολούθησης εβδομαδιαίων στόχων, φόρμα αυτο-παρακολούθησης, οδηγίες «δεν βλέπω διαφημίσεις-γυμνάζομαι», ασκησιολόγιο «δεν βλέπω διαφημίσεις-γυμνάζομαι», M5_η άποψή μου για την δράση.</p>
<p><b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b></p>	<p>Ο/η εκπαιδευτικός καθοδηγεί και υποστηρίζει τις ενέργειες των μαθητών σε όλη τη διάρκεια της δράσης.  Προτεινόμενη μέθοδος διδασκαλίας είναι η ομαδοσυνεργατική</p>
<p><b>Παραλλαγή</b></p>	<p>Ο/η εκπαιδευτικός ανάλογα με τον προγραμματισμό του μπορεί να εμπλέξει και άλλους υποσκοπούς του ΑΠ αυξάνοντας την διάρκεια της δράσης. Για παράδειγμα μπορεί να εμπλέξει τους εξής υποσκοπούς:</p>

<b>ές:</b>	<p>Υποσκοπός 2.1: «Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων».</p> <p>Αξιολόγηση της έντασης – βαθμού δυσκολίας μιας φυσικής δραστηριότητας μέσω της καρδιακής συχνότητας και προσαρμογή της έντασης μιας φυσικής δραστηριότητας στις δυνατότητες των μαθητών και τους προσωπικούς τους στόχους.</p> <p>Υποσκοπός 2.4: «Κατανοεί βασικές γνώσεις σε θέματα διατροφής και άσκησης, ελέγχου βάρους και είναι σε θέση να αξιολογήσει μη θεμιτές πρακτικές».</p> <p>Καταγραφή και ανάλυση του διαιτολογίου των μαθητών – τροποποίηση του διαιτολογίου με βάση τις ανάγκες τους.</p>
------------	--

**«Αλλάζω τρόπο ζωής προτού αναγκαστώ να το κάνω»**

**ΦΟΡΜΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΑΝΑ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

**ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:**

**ΤΑΞΗ:**

**ΤΜΗΜΑ:**

Δραστηριότητα	Θερμίδες ανά λεπτό*				Λεπτά την ημέρα	Σύνολο
	50kgr	60kgr	70kg	80kgr		
Περπάτημα (σε μέτριο ρυθμό, 6χλμ/ώρα)	3	3	4	5		
Περπάτημα (σε έντονο ρυθμό, 8χλμ/ώρα)	6	8	9	10		
Τρέξιμο (σε ρυθμό προθέρμανσης)	5	7	8	9		
Ανεβαίνω σκαλοπάτια	7	9	11	12		
Κατεβαίνω σκαλοπάτια	4	4	5	6		
Ποδήλατο (σε μέτριο ρυθμό)	9	11	12	14		
Ποδήλατο BMX	7	9	10	12		
Σχοινάκι	9	11	12	14		
Ποδόσφαιρο (ψυχαγωγικά)	7	8	10	11		
Καλαθοσφαίριση (ψυχαγωγικά)	7	8	10	11		
Πετοσφαίριση (ψυχαγωγικά)	3	3	4	4		
Πετοσφαίριση παραλίας (ψυχαγωγικά)	7	8	10	11		
Αντισφαίριση (ψυχαγωγικά)	6	7	9	10		
Χορός (μέτριας έντασης)	7	8	10	11		
Γυμναστική με βάρη (μέτριες εντάσεις)	5	6	7	8		

Γυμναστική (γενικά)	4	4	5	6		
Τακτική άθληση**						
<b>Σύνολο</b>						

**«Αλλάζω τρόπο ζωής προτού αναγκαστώ να το κάνω»**

Ε Β Δ Ο Μ Α Δ Ι Α Ι Α Κ Α Τ Α Ν Α Λ Ω Σ Η Θ Ε Ρ Μ Ι Δ Ω Ν

\* Η θερμιδική κατανάλωση/ανά λεπτό είναι υπολογισμένη για άτομα βάρους 50, 60, 70, 80 κιλών. Οι μαθητές μπορούν να εξατομικεύσουν τον πίνακα με την χρήση λογισμικών που υπάρχουν στο διαδίκτυο.

\*\* Οι μαθητές μπορούν να προσθέσουν οποιαδήποτε αθλητική δραστηριότητα που συμμετέχουν υπό την προϋπόθεση να ανατρέξουν σε πηγές (υπάρχουν στο διαδίκτυο) για να καθορίσουν την θερμιδική κατανάλωση/ανά λεπτό.







Δραστ. Θερμίδες	Δραστ. Θερμίδες	Δραστ. Θερμίδες	Δραστ. Θερμίδες	Δραστ. Θερμίδες	Δραστ. Θερμίδες	Δραστ. Θερμίδες
Δραστ. Θερμίδες	Δραστ. Θερμίδες	Δραστ. Θερμίδες	Δραστ. Θερμίδες	Δραστ. Θερμίδες	Δραστ. Θερμίδες	Δραστ. Θερμίδες
Σύνολο:	Σύνολο:	Σύνολο:	Σύνολο:	Σύνολο:	Σύνολο:	Σύνολο:
Ε β δ ο μ α δ ι α ί α   κ α τ α ν ά λ ω σ η :				Ε π ί τ ε υ ξ η   σ τ ό χ ο υ :   ✓ ή *		

**«Αλλάζω τρόπο ζωής προτού αναγκαστώ να το κάνω»**

**Φ Ο Ρ Μ Α   Π Α Ρ Α Κ Ο Λ Ο Υ Θ Η Σ Η Σ   Ε Π Ι Τ Ε Υ Ξ Η Σ   Ε Β Δ Ο Μ Α Δ Ι Α Ι Ω Ν   Σ Τ Ο Χ Ω Ν**

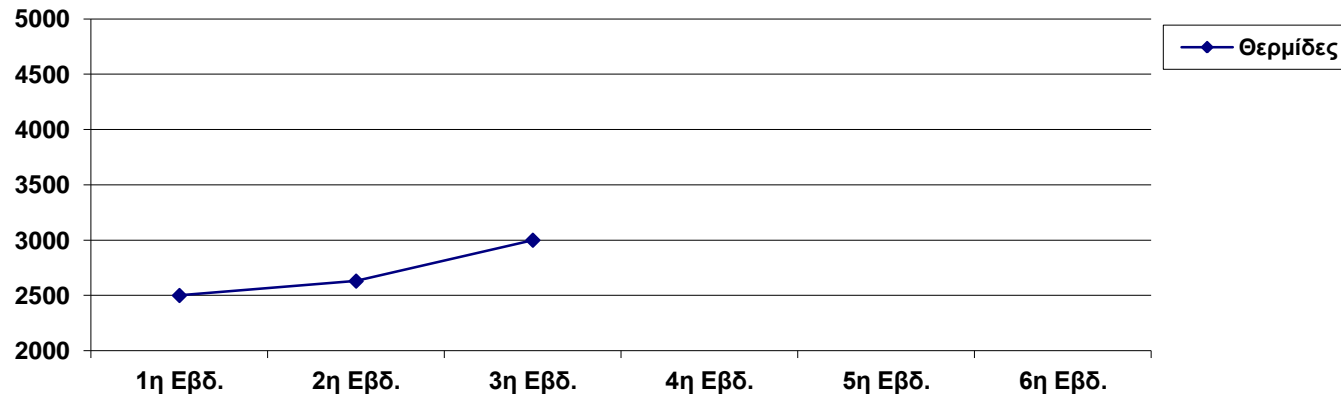
Ο Ν Ο Μ Α Τ Ε Π Ω Ν Υ Μ Ο :			Τ Α Ξ Η :	Τ Μ Η Μ Α :
Εβδομάδα	Εβδομαδιαίος στόχος κατανάλωσης θερμίδων σε φυσικές δραστηριότητες	Θερμίδες που καταναλώθηκαν σε φυσικές δραστηριότητες	Τι με εμπόδισε να πετύχω τον στόχο μου	Πως θα ξεπεράσω τα εμπόδια που παρουσιάστηκαν
1 <sup>η</sup>	7 X 550=3850	2400	-Ενώ είχα προγραμματίσει να πηγαίνω στο σχολείο με τα πόδια κατάλαβα ότι δεν θα προλάβαινα να είμαι στην ώρα μου. -Ενώ είχα προγραμματίσει να κάνω κάθε απόγευμα δέκα λεπτά σχοινάκι, κάποιες μέρες το ξέχασα.	-Θα ξυπνάω είκοσι λεπτά νωρίτερα για να έχω τον απαραίτητο χρόνο  -Θα βάλω υπενθύμιση στο κινητό μου
2 <sup>η</sup>				
3 <sup>η</sup>				
4 <sup>η</sup>				

5 <sup>η</sup>				

**«Αλλάζω τρόπο ζωής προτού αναγκαστώ να το κάνω»**

**ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΩ ΠΟΣΟ ΒΕΛΤΙΩΝΟΜΑΙ**

(σημειώνω την εβδομαδιαία κατανάλωση θερμίδων σε φυσικές δραστηριότητες για να παρακολουθώ την πρόδο μου)



**«Αλλάζω τρόπο ζωής προτού αναγκαστώ να το κάνω»  
ΟΔΗΓΙΕΣ ‘ΔΕΝ ΒΛΕΠΩ ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ – ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ’**

Οι μαθητές/τριες ασκούνται κάθε φορά που παίζονται διαφημίσεις όταν παρακολουθούν τηλεόραση, καθώς διαβάζουν όταν τελειώνουν ένα κεφάλαιο, ή καθώς παίζουν ένα videogame (πχ όταν τελειώνουν μια πίστα). Για την επιλογή των ασκήσεων μπορούν να χρησιμοποιήσουν το ασκησιολόγιο που ακολουθεί ή να δημιουργήσουν ένα δικό τους με βάση τα όργανα γυμναστικής που πιθανόν υπάρχουν στο σπίτι του/της (αλτήρες, λάστιχα, step, μπάλα pilates, κτλ). Οι ασκήσεις μπορούν να γίνονται με τη σειρά ή να γίνονται με βάση τις κατηγορίες των διαφημίσεων για παράδειγμα:

Για κάθε διαφήμιση.....	θα κάνω.....
• Τροφίμων	→ αερόβια άσκηση .....λεπτά
• Ηλεκτρονικών συσκευών	→ Κάμψεις .....επαναλήψεις
• Ποτών-αναψυκτικών	→ βαθιά καθίσματα .....επαναλήψεις
• Παροχής υπηρεσιών	→ κοιλιακοί .....επαναλήψεις
• Τηλεοπτικής εκπομπής	→ Προβολές τετρακέφαλων .....επαναλήψεις
• Αυτοκινήτων	→ Ραχιαίοι .....επαναλήψεις
• Τηλεοπτικών πωλήσεων	→ βυθίσεις .....επαναλήψεις
• Προσωπικών ειδών	→ την άσκηση μου .....επαναλήψεις

<b>«Αλλάζω τρόπο ζωής προτού αναγκαστώ να το κάνω»</b> <b>ΔΕΝ ΒΛΕΠΩ ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ – ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ (το ασκησιολόγιο μου)</b>	
<p><b>ΚΑΤΩ ΑΚΡΑ – Προβολές τετρακέφαλων</b> Από όρθια στάση τεντώστε το αριστερό σας πόδι κάνοντας ένα μεγάλο βήμα. Στη συνέχεια χαμηλώστε όλο το σώμα, μέχρι το μπροστινό γόνατο να λυγίσει 90 μοίρες. Το γόνατο σας δεν πρέπει να ξεπερνά τα δάκτυλα σας. Τέλος επιστρέψετε αργά στην αρχική θέση. Επαναλαμβάνετε 15 φορές, εναλλάξ για κάθε πόδι. Τη συγκεκριμένη άσκηση μπορείτε να την κάνετε κρατώντας βαράκια στα χέρια σας για εντονότερη εκγύμναση.</p>	<p><b>ΑΝΩ ΚΟΡΜΟΣ – Κάμψεις</b> Ξαπλώστε μπρούμυτα και φέρτε τις παλάμες στο έδαφος περίπου στο άνοιγμα των ώμων. Κρατώντας το σώμα σε ευθεία θέση και τα πόδια σχεδόν ενωμένα δίνουμε ώθηση προς τα επάνω χρησιμοποιώντας αποκλειστικά τη δύναμη των χεριών. Μια ευκολότερη παραλλαγή στην εκτέλεση των κάμψεων γίνεται με στήριξη στα γόνατα. Ακόμη πιο εύκολη παραλλαγή στο τοίχο.</p>
<p><b>ΚΑΤΩ ΑΚΡΑ – Βαθιά καθίσματα</b> Ενώστε τα πόδια σας σε όρθια στάση και αφήστε τα χέρια σας ελεύθερα στο πλάι. Στη συνέχεια λυγίστε αργά τα γόνατά σας, μέχρι να φτάσουν οι μηροί σας παράλληλα με το πάτωμα. Στη συνέχεια δώστε ώθηση και πιέστε μέχρι να ξαναφέρετε το σώμα σας στην πρώτη στάση. Φροντίστε η πλάτη σας να είναι συνεχώς ίσια. Επαναλάβετε την άσκηση για 10-12 φορές.</p>	<p><b>ΑΝΩ ΑΚΡΑ – ΒΥΘΙΣΕΙΣ</b> Στηριχτείτε με τα χέρια προς τα πίσω σε μια καρέκλα, καναπέ, ή κρεβάτι και ακουμπήστε τα πόδια σας στο έδαφος. Από τη θέση αυτή ξεκινήστε να λυγίζετε τα χέρια αφήνοντας το σώμα να υποχωρήσει προς τα κάτω. Όταν φτάσετε στο χαμηλότερο σημείο ξεκινήστε πάλι την ανύψωση. Οι βραχίονες βρίσκονται πολύ κοντά στο κορμό σε όλη τη διάρκεια της εκτέλεσης. Επαναλάβετε 10-15 φορές.</p>
<p><b>ΚΟΡΜΟΣ – Ραχιαίοι</b> Ξαπλώστε μπρούμυτα σε μια μαλακή επιφάνεια και σφίξε το κάτω μέρος της πλάτης για να σηκώσετε το στήθος σας λίγο πάνω από το έδαφος. Χαμηλώστε και επαναλάβετε, 10-15 φορές.</p>	<p><b>ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ</b> -Επιτόπιο τρέξιμο. -Επιτόπιο τρέξιμο σε συνδυασμό με άλματα.  -Σχοινάκι -Ανεβάσματα-κατεβάσματα σε σκαλοπάτι ή step</p>
<p><b>ΚΟΡΜΟΣ – ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ</b> Ξαπλώστε ανάσκελα σε μια μαλακή επιφάνεια. Λυγίστε τα γόνατα μέχρι να πατήσει η μέση σας στο στρώμα. Τοποθετήστε τα χέρια στους μηρούς και σηκωθείτε μέχρι τα χέρια να περάσουν τα γόνατα. Επαναλάβετε 10-15 φορές.</p>	<p><b>Η ΑΣΚΗΣΗ ΜΟΥ</b> Οι μαθητές/τριες επιλέγουν μια άσκηση της επιλογής τους με βάση τα όργανα που πιθανόν υπάρχουν στο σπίτι τους (μονόζυγο, αλτήρες, λάστιχα, μπάλα pilates, κτλ)</p>

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΜΑΘΗΤΗ						ΤΜΗΜΑ	
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ						ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	
Αξιολόγηση	A Άριστα (90,5-100%)	ΛΚ Λίαν Καλώς (80,5-90%)	Κ Καλώς (65,5-80%)	ΣΚ Σχεδόν Καλώς (47,5-65%)	ΑΝ Κακώς ή Ανεπαρκώς <47%		
<b>Ατομικός φάκελος</b>	Επιμέλεια στην τήρηση του ατομικού φακέλου της δράσης.						
<b>Οριοθέτηση και ενέργειες επίτευξης στόχου</b>	Εφαρμογή της διαδικασίας οριοθέτησης στόχων (ακολουθήθηκαν τα προτεινόμενα βήματα;).						
	Ρεαλισμός και αποδοτικότητα των ενεργειών που αποφασίστηκαν για την επίτευξη του στόχου.						
<b>Καταγραφή και αυτο-παρακολούθηση</b>	Συνέπεια στην τήρηση της φόρμας καταγραφής της εβδομαδιαίας κατανάλωσης θερμίδων.						
	Συνέπεια στην τήρηση της φόρμας επίτευξης των εβδομαδιαίων στόχων και της φόρμας αυτο-παρακολούθησης.						
	Ειλικρίνεια και αξιοπιστία στην τήρηση της φόρμας επίτευξης των εβδομαδιαίων στόχων και της φόρμας αυτο-παρακολούθησης.						
<b>Αναπροσαρμογή των ενεργειών</b>	Επαρκής καταγραφή των εμποδίων της επίτευξης του στόχου.						
	Αναπροσαρμογή του πλάνου των ενεργειών με βάση την φόρμα αυτο-παρακολούθησης.						
	Ρεαλισμός και αποδοτικότητα των τρόπων αντιμετώπισης των εμποδίων που παρουσιάστηκαν.						
	Επίτευξη των τελικών στόχων της δράσης.						
<b>Συνολική αξιολόγηση:</b>						.....%	



**Παράδειγμα εκτεταμένου ΣΕ για την ανάπτυξη του επιμέρους σκοπού 3**

Σε ένα από τα πρώτα μαθήματα συζητιέται η φιλοσοφία και ο συγκεκριμένος σκοπός, οι υποσκοποί καθώς και ο τρόπος επίτευξής τους στη διάρκεια των τριών ετών του λυκείου. Στη συνέχεια οι μαθητές σε ομάδες των 3-5 ατόμων επιλέγουν ένα από τα παρακάτω προτεινόμενα θέματα και τα αναπτύσσουν με τη μέθοδο του σχεδίου εργασίας (ΣΕ) για δοσμένη χρονική περίοδο που συναποφασίζουν με τον καθηγητή ΦΑ (3-4 εβδομάδες ή και περισσότερο). Οι μαθητές ενθαρρύνονται να ερευνήσουν, να επεξεργαστούν και να παρουσιάσουν πρακτικά και εύκολα εφαρμόσιμα παραδείγματα για κάθε θέμα που ανέλαβαν να μελετήσουν.

**Προτεινόμενα, ενδεικτικά θέματα για ΣΕ (μπορούν να επιλεγούν τα συγκεκριμένα ή άλλα σχετικά που περιλαμβάνονται στον οδηγό)**

1. Αξιολογώ τη φυσική μου κατάσταση (Α' Λυκείου, υποσκοπός 3.3)
2. Μαθαίνω να γυμνάζομαι σωστά για να έχω καλή υγεία (Α' Λυκείου, υποσκοπός 3.1)
3. Μαθαίνω πώς να καθορίζω στόχους για προσωπική βελτίωση (Α' Λυκείου, υποσκοπός 3.1)
4. Συμμετοχή στην άσκηση και ψυχική υγεία (Α' Λυκείου, υποσκοπός 3.1, 3.2)
5. Γυμνάζομαι για να βελτιώσω την υγεία μου με βάση τα ατομικά χαρακτηριστικά (Β' Λυκείου, υποσκοπός 3.1)
6. Γυμνάζομαι με στόχο τη βελτίωση της επίδοσής μου σε αθλήματα που με ενδιαφέρουν (Γ' Λυκείου, υποσκοπός 3.1)

Αφού ολοκληρωθούν τα ΣΕ οι μαθητές τα παρουσιάζουν στην τάξη και τα διαχέουν με διάφορους τρόπους (πίνακας ανακοινώσεων, εφημερίδα, ηλεκτρονική σελίδα του σχολείου...). Στη συνέχεια ανατίθεται σε κάθε μαθητή ο σχεδιασμός ενός προσωπικού προγράμματος ανάπτυξης ή/και διατήρησης της ΦΚ για υγεία. Στην Α' τάξη οι μαθητές διαμορφώνουν το ατομικό τους χαρτοφυλάκιο αξιοποιώντας κυρίως τα δεδομένα από τα ΣΕ που έχουν ολοκληρωθεί και υπάρχουν στη διάθεσή τους. Με την καθοδήγηση και τη βοήθεια του καθηγητή ΦΑ αναπτύσσουν το ατομικό τους πρόγραμμα στο πρότυπο που τους παρέχεται. Στη Β' τάξη οι μαθητές διαμορφώνουν το ατομικό τους χαρτοφυλάκιο αξιοποιώντας κυρίως τα δεδομένα από τα ΣΕ που έχουν ολοκληρωθεί και υπάρχουν στη διάθεσή τους αλλά ενθαρρύνονται να αναζητήσουν και οι ίδιοι πληροφορίες από διάφορες πηγές. Εργάζονται σε μικρές ομάδες εργασίας και ενθαρρύνονται να αναλάβουν και τον ρόλο του καθοδηγητή ανατροφοδότη στην ανάπτυξη των ατομικών προγραμμάτων τους έτσι ώστε η καθοδήγηση του καθηγητή να γίνεται σταδιακά πιο διακριτική και λιγότερο απαραίτητη. Τέλος στη Γ' τάξη οι μαθητές ενθαρρύνονται να εργαστούν τελείως αυτόνομα στη διαμόρφωση του χαρτοφυλακίου τους και στην ανάπτυξη του ατομικού τους προγράμματος για το οποίο λαμβάνουν μόνο τις γενικές κατευθύνσεις και ο ρόλος του καθηγητή ΦΑ και των συμμαθητών τους είναι καθαρά συμβουλευτικός.

<b>Τίτλος της δράσης: Γυμνάζομαι τακτικά με συνέπεια για να βελτιώσω την υγεία μου</b>	
<b>Υποσκοποί:</b>	<p><b>3.1</b> Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους</p> <p><b>3.2</b> Λαμβάνει πρωτοβουλία συμμετοχής ή/και αξιοποιεί τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται προκειμένου να γνωρίσει νέες φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα με στόχο τη διασκέδαση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αυτό-έκφραση</p> <p><b>3.3</b> Αξιολογεί αποτελεσματικά την πρόοδό του ως προς την τακτική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες καθώς και αποτελέσματα δοκιμασιών της φυσικής κατάστασής του</p>
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	<p>Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Γνωρίζουν στοιχεία ΦΚ, τη σύνδεσή τους με την υγεία, καθώς και τις κατάλληλες δοκιμασίες ελέγχου για το καθένα</li> <li>• Γνωρίζουν αρχές προπονητικής και εργοφυσιολογίας που βρίσκουν εφαρμογή στην άσκηση με σκοπό την προαγωγή και τη διατήρηση της υγείας</li> <li>• Γνωρίζουν διαδικασίες αυτό-ρύθμισης με σκοπό την προσωπική βελτίωση (αυτό-αξιολόγηση, καθορισμός στόχων, οργάνωση χρόνου)</li> <li>• Γνωρίζουν αρχές ψυχολογίας που βρίσκουν εφαρμογή στην άσκηση καθώς και τα οφέλη της άσκησης στον ψυχισμό του ατόμου</li> <li>• Είναι σε θέση να αναπτύσσουν ένα πρόγραμμα άσκησης με φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες που γνωρίζουν ή θέλουν να γνωρίσουν, στις οποίες συμμετέχουν με ευχαρίστηση και εντοπίζουν στόχους για προσωπική βελτίωση, συναισθηματική και κοινωνική ικανοποίηση</li> <li>• Είναι σε θέση να εφαρμόζουν το πρόγραμμα άσκησης υπό την επίβλεψη και καθοδήγηση του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής σε συνεργασία με τους συμμαθητές τους, να το αξιολογούν και να το αναπροσαρμόζουν με στόχο τη βελτίωση-διατήρηση της ΦΚ με σκοπό την υγεία</li> </ul>
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Πώς μπορώ να φτιάξω το προσωπικό μου πρόγραμμα άσκησης;</i></b>
<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	Σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα καταδεικνύουν ότι η χαμηλή φυσική κατάσταση και οι συνήθειες διατροφής των νέων σχετίζονται αρνητικά με την τωρινή και τη μελλοντική τους υγεία και ποιότητα ζωής. Πως θα οδηγηθούν οι νέοι να υιοθετήσουν ένα πρόγραμμα άσκησης και σωστής διατροφής, το οποίο είτε σε ατομικό επίπεδο είτε σε

	<p>συνεργασία με άλλους, θα εφαρμόζουν με συνέπεια σε τακτική βάση;</p> <p><u>Διάρκεια:</u> Ένα σχολικό τετράμηνο</p> <p><u>Ομάδες:</u> των 4-6 μαθητών</p> <p><u>Δραστηριότητες:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Καθορισμός ομάδων</li> <li>• Καθορισμός «συμβολαίου» και ανάπτυξη «πλάνου εργασίας ομάδας» (Καρτέλα Μ2)</li> <li>• Επιλογές φυσικών και αθλητικών δραστηριοτήτων με τις οποίες θα δομηθεί το πρόγραμμα άσκησης</li> <li>• Συγκρότηση ομάδων άσκησης</li> <li>• Ανάπτυξη «εβδομαδιαίου ημερολογίου δράσης»(Καρτέλα Μ3)</li> <li>• Διαδεδομένες και εναλλακτικές ατομικές και ομαδικές αθλητικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου (π.χ., γυμναστική, χορός, ενδυνάμωση με αντιστάσεις, αθλοπαιδιές, περπάτημα, ποδήλατο, κολύμβηση)</li> <li>• Αναζήτηση και επεξεργασία πληροφοριών (αξιοποιούνται οι ημέρες με δυσχερείς καιρικές συνθήκες)</li> <li>• Εφαρμογή δοκιμασιών ελέγχου δεικτών φυσική κατάσταση (π.χ., έλεγχος αλτικής ικανότητας με τη δοκιμασία «άλμα σε μήκος χωρίς φορά», έλεγχος αντοχής στην ταχύτητα με τη δοκιμασία «παλίνδρομο τρέξιμο 50 μέτρων, αξιολόγηση καρδιο-αναπνευστικής λειτουργίας με τη δοκιμασία «παλίνδρομο τρέξιμο 20 μέτρων»)</li> <li>• Αθλητικές διοργανώσεις στο χώρο του σχολείου και έξω από αυτόν</li> <li>• Παρουσιάσεις, δράσεις ενημέρωσης</li> </ul> <p><u>Πηγές πληροφόρησης:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ιστοσελίδες στο διαδίκτυο (π.χ., <a href="http://www.apa.org/monitor/2011/12/exercise.aspx">http://www.apa.org/monitor/2011/12/exercise.aspx</a>, <a href="http://www.askthetrainer.com/5-components-of-physical-fitness.html">http://www.askthetrainer.com/5-components-of-physical-fitness.html</a>, <a href="http://www.sport-fitness-advisor.com/fitt-principle.html">http://www.sport-fitness-advisor.com/fitt-principle.html</a>, <a href="http://www.phed.auth.gr/etefaa/mod/folder/view.php?id=606">http://www.phed.auth.gr/etefaa/mod/folder/view.php?id=606</a>)</li> <li>• Θεωρητικά μαθήματα όπου παρουσιάζονται και συζητούνται θέματα ανάπτυξης και ελέγχου της ΦΚ, καθορισμού στόχων, στάσεων ως προς την άσκηση, κινήτρων για συμμετοχή και προσκόλληση κτλ.</li> <li>• Διάχυση πληροφοριών από την εφαρμογή της πρώτης φάσης της δράσης κτλ</li> </ul>
<p><b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι διαθέσιμοι αθλητικοί χώροι και ο εξοπλισμός του σχολείου</li> <li>• Οι διαθέσιμες αθλητικές υπηρεσίες του δήμου ή άλλων φορέων για αθλητική ενασχόληση εκτός σχολικού προγράμματος</li> <li>• Έντυπο υλικό (ερωτηματολόγια, κάρτες ελέγχου, ρούμπρικες αξιολόγησης), Η/Υ, μηχάνημα προβολής</li> </ul>

<p><b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b></p>	<p><u>Μέθοδοι διδασκαλίας:</u> αυτό-ελέγχου, αυτό-αξιολόγησης, αμοιβαίας διδασκαλίας, εξάσκησης σε σταθμούς. Διοργάνωση από τον καθηγητή ΦΑ δράσεων ενημέρωσης με θέματα ανάπτυξης προγραμμάτων βελτίωσης ή/και διατήρησης της ΦΚ με σκοπό την υγεία. Σε αυτές μπορούν να συμμετέχουν αθλητές, προπονητές, αθλητικοί ψυχολόγοι, εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής, σύμβουλος ΦΑ</p>
<p><b>Σύνθεση και εφαρμογή:</b></p>	<p><u>Πρώτο στάδιο εφαρμογής:</u> Κάθε ομάδα θα αναλάβει ένα στόχο. Θα εργαστεί πάνω σε αυτό για 3-4 εβδομάδες (σ' αυτό το διάστημα εφαρμόζονται φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες, για τις οποίες δήλωσαν προτιμήσεις οι μαθητές, στο σύνολο των μαθητών). Στη συνέχεια θα παρουσιάσει τα αποτελέσματα στο σύνολο της τάξης και θα τα δημοσιοποιήσει (πίνακας ανακοινώσεων, διαθέσιμο υλικό σε έντυπη και ηλεκτρονική μορφή). <u>Σύνθεση:</u> Οι μαθητές σε συνεργασία στο πλαίσιο της ομάδας τους και ομάδων κοινών ενδιαφερόντων, χρησιμοποιώντας όλα τα διαθέσιμα δεδομένα, θα αναπτύξουν ατομικά προγράμματα άσκησης και διατροφής με σκοπό την υγεία (διάρκεια 1-2 εβδομάδες) <u>Εφαρμογή:</u> Οι μαθητές θα εφαρμόσουν το πρόγραμμα που έχουν αναπτύξει για το υπόλοιπο διάστημα του σχολικού τετραμήνου</p>
<p><b>Παρουσίαση και διάχυση:</b></p>	<p>Θα ακολουθήσει η αξιολόγηση του προγράμματος από τους μαθητές και τον εκπαιδευτικό και η παρουσίαση των αποτελεσμάτων στο σύνολο της τάξης ή του σχολείου με δυνατότητα παρακολούθησης και ατόμων εκτός σχολείου (π.χ., γονέων) σε ημέρα παρουσίασης των προγραμμάτων ΦΑ στο σχολείο ή σε κάποια ημερίδα (π.χ., σχολικών συμβούλων ΦΑ) ή συνέδριο ΦΑ και η διάχυση των αποτελεσμάτων (εφημερίδα, περιοδικό, ιστοσελίδα σχολείου). Όλα τα στάδια της δράσης θα υλοποιηθούν με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής</p>
<p><b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b></p>	<p><b>Ατομική αξιολόγηση</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κάρτα ελέγχου-παρατήρησης-αξιολόγησης των μαθητών από τον εκπαιδευτικό ή/και τους συμμαθητές τους για κάθε περιεχόμενο του προγράμματος ΦΚ που έχουν αναπτύξει και εφαρμόζουν</li> </ul> <p><b>Εναλλακτικά</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κάρτα ιεράρχησης φυσικών και αθλητικών δραστηριοτήτων, τις οποίες ο κάθε μαθητής επιθυμεί να εντάξει στο πρόγραμμα άσκησής του</li> <li>• Παρατήρηση-αξιολόγηση των μαθητών από τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής ή/και τους συμμαθητές τους για κάθε περιεχόμενο του προγράμματος ΦΚ που έχουν αναπτύξει και εφαρμόζουν (πάνω στο πρόγραμμα που έχουν αναπτύξει-στα πεδία που έχουν διαμορφωθεί για αυτόν το σκοπό) με σκοπό την ανατροφοδότηση</li> <li>• Ατομικός φάκελος μαθητή, ατομικά παραδοτέα</li> <li>• Αυτό-παρακολούθηση, αυτό-αξιολόγηση της εφαρμογής του προγράμματος ΦΚ από τους μαθητές για κάθε περιεχόμενο του προγράμματος ΦΚ που έχουν αναπτύξει και εφαρμόζουν, με το συγκεκριμένο τρόπο</li> </ul>

	<p>αξιολόγησης που προτείνεται ή με τρόπο που αναπτύσσουν μόνοι τους (κυρίως για Β΄ και Γ΄ τάξη)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ερωτηματολόγια αξιολόγησης γνώσεων ανοιχτού ή/και κλειστού τύπου, τα οποία αποτιμούν γνώσεις: (α) των οφελών της καλής ΦΚ για την υγεία, (β) της σωστής διατροφής για καλή υγεία, (γ) της δεξιότητας αυτό-ρύθμισης, (δ) των παραγόντων που επηρεάζουν την επιλογή και προσκόλληση σε έναν αθλητικό τρόπο ζωής και (ε) των κανόνων της ασφαλούς εξάσκησης</li> <li>Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης συνήθειών που αφορούν στον υγιεινό τρόπο ζωής</li> </ul> <p><b>Ομαδική αξιολόγηση</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Αξιολόγηση του συλλογικού έργου</li> </ul> <p><b>Εναλλακτικά</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ομαδικά παραδοτέα, αξιολόγηση της συνεργασίας</li> </ul>
--	--

**ΣΧΕΔΙΑΣΩ, ΕΦΑΡΜΟΣΩ, ΑΞΙΟΛΟΓΩ ΚΑΙ ΑΝΑΠΡΟΣΑΡΜΟΣΩ ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ Η/ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΜΟΥ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ (ΦΚ) ΜΕ ΣΚΟΠΟ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ**

<b>ΟΝΟΜΑ</b>	.....	<b>ΤΑΞΗ</b>	.....	
<b>ΕΠΩΝΥΜΟ</b>	.....	<b>ΥΨΟΣ</b>	.....	<b>ΒΑΡΟΣ</b>
<b>ΔΜΣ</b> (Βάρος σε κιλά/ύψος <sup>2</sup> σε μέτρα.....)	<b>Παρατήρηση</b>		.....	
Κατάσταση υγείας.....				
Προγενέστερες μυοσκελετικές παθήσεις ή τραυματισμοί .....				
Συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες.....				
<u>Αν ναι</u> Προπονητική ηλικία.....Συχνότητα ανά εβδομάδα.....				
Επίπεδο τωρινής ΦΚ (εκτίμηση) .....				

<b>Ερευνώ, επεξεργάζομαι και αναπτύσσω</b>				
Σημείωση: Τα πεδία που διατίθενται είναι ενδεικτικά και αναπροσαρμόζονται ανάλογα με τον όγκο των πληροφοριών που θα αναπτυχθούν από τους μαθητές για κάθε πίνακα				
<b>Αξιολογώ τον εαυτό μου για κάθε περιεχόμενο που αναπτύσσω</b>				
<b>A</b>	<b>ΛΚ</b>	<b>Κ</b>	<b>ΣΚ</b>	<b>ΑΝ</b>
Άριστα (90,5-100%)	Λίαν καλώς (80,5-90%)	Καλώς (65,5-80%)	Σχεδόν καλώς (47,5-65%)	Κακώς ή ανεπαρκώς <47%

<b>Τα οφέλη από τη συμμετοχή σε φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες</b>		<b>Αυτό-αξιολόγηση</b>
Κινητικός τομέας		<input type="checkbox"/>
Γνωστικός τομέας		<input type="checkbox"/>
Συναισθηματικός- ψυχολογικός τομέας		<input type="checkbox"/>
Κοινωνικός-ηθικός τομέας		<input type="checkbox"/>

<b>Τα στοιχεία της ΦΚ</b>		
<b>Στοιχεία γενικής ΦΚ</b>	<b>Τι είναι</b>	<b>Αυτό-αξιολόγηση</b>
Αερόβια αντοχή		<input type="checkbox"/>
Μυϊκή αντοχή		<input type="checkbox"/>

Δύναμη		<input type="checkbox"/>
Ευκαμψία-ευλυγισία		<input type="checkbox"/>
Ταχύτητα		<input type="checkbox"/>
Σύσταση σώματος		<input type="checkbox"/>
<b>Στοιχεία ΦΚ συνδεδεμένα με δεξιότητες</b>		<b>Αυτό-αξιολόγηση</b>
Ισχύς		<input type="checkbox"/>
Συναρμογή		<input type="checkbox"/>
Ευκινησία		<input type="checkbox"/>
Ισορροπία (στατική-δυναμική)		<input type="checkbox"/>
Χρόνος αντίδρασης		<input type="checkbox"/>

<p><b>Καταγράψω τα οφέλη της καλής ΦΚ (πως συνδέεται με την καλή υγεία ή την απόδοση σε αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες που έχω επιλέξει)</b></p>	<p><b>Αυτό-αξιολόγηση</b></p>
	<p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></p>
<p>Μετά από συζήτηση με τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής κυκλώνω (τσεκάρω) τα στοιχεία της ΦΚ που θεωρώ σημαντικά για εμένα (π.χ., απλά για καλή υγεία ή πιο εξειδικευμένα για απόδοση σε κάποιο άθλημα ή φυσική δραστηριότητα που έχω επιλέξει). Ερευνώ σε διαθέσιμες πηγές, μελετώ και επεξεργάζομαι τις πληροφορίες και με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής, επιλέγω κατάλληλες δοκιμασίες (τεστ) για την αξιολόγηση των στοιχείων ΦΚ που θεωρώ σημαντικά για εμένα</p>	

<p><b>Αξιολογώ την τωρινή φυσική μου κατάσταση</b></p>				
<p><b>A</b> Άριστα (90,5-100%)</p>	<p><b>ΛΚ</b> Λίαν καλώς (80,5-90%)</p>	<p><b>Κ</b> Καλώς (65,5-80%)</p>	<p><b>ΣΚ</b> Σχεδόν καλώς (47,5-65%)</p>	<p><b>ΑΝ</b> Κακώς ή ανεπαρκώς &lt;47%</p>
<p><b>Στοιχεία ΦΚ</b></p>	<p><b>Δοκιμασίες-τεστ</b></p>		<p><b>Αξιολόγηση απόδοσης</b></p>	<p><b>Γιατί επέλεξα την κάθε δοκιμασία</b></p>
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	



		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
Συζητώ τα αποτελέσματα των δοκιμασιών με τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής, εντοπίζω τα δυνατά μου σημεία και τις αδυναμίες μου ..... ..... .....			

Καταγράφω για μια εβδομάδα και αξιολογώ το πρόγραμμα διατροφής μου						
Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή

Συζητάω με τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής το πρόγραμμα διατροφής μου, υπολογίζω τις ημερήσιες θερμιδικές μου ανάγκες με βάση την ηλικία, το φύλο, τα σωματικά χαρακτηριστικά και τις καθημερινές μου δραστηριότητες και τον τρόπο που τις καλύπτω με τη διατροφή μου

.....

.....

.....

.....

**Αξιολογώ τον εαυτό μου στον τομέα της υγιεινής διατροφής**

<b>A</b> Άριστα (90,5-100%)	<b>ΛΚ</b> Λίαν καλώς (80,5-90%)	<b>Κ</b> Καλώς (65,5-80%)	<b>ΣΚ</b> Σχεδόν καλώς (47,5-65%)	<b>ΑΝ</b> Κακώς ή ανεπαρκώς <47%
-----------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	---	--

**Καταγράψω για μια εβδομάδα πως οργανώνω-αξιοποιώ το χρόνο μου**

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή

Εντοπίζω δυνατότητες αύξησης του ελεύθερου χρόνου μου με καλύτερη οργάνωση  
 Βάζω στόχο για περιορισμό δραστηριοτήτων με αρνητική συνεισφορά στην υγεία (π.χ., παιχνίδια στον Η/Υ)

.....

.....

.....

**Αξιολογώ τον εαυτό μου στον τομέα της οργάνωσης και αξιοποίησης του χρόνου μου**

<b>A</b> Άριστα (90,5-100%)	<b>ΛΚ</b> Λίαν καλώς (80,5-90%)	<b>Κ</b> Καλώς (65,5-80%)	<b>ΣΚ</b> Σχεδόν καλώς (47,5-65%)	<b>ΑΝ</b> Κακώς ή ανεπαρκώς <47%
-----------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	---	--

**ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΟΥ**

Ερευνώ, επεξεργάζομαι και αναπτύσσω παράγοντες που σχετίζονται με την προσκόλληση σε ένα πρόγραμμα άσκησης		Αυτό-αξιολόγηση
Στάσεις		<input type="checkbox"/>
Προθέσεις		<input type="checkbox"/>
Αντιλαμβανόμενος έλεγχος		<input type="checkbox"/>
Παρακίνηση		<input type="checkbox"/>
Ικανοποίηση		<input type="checkbox"/>
Άλλο		<input type="checkbox"/>

**Ερευνώ σε διαθέσιμες πηγές, μελετώ και επεξεργάζομαι τις πληροφορίες (με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής)**

**1. Καθορίζω στόχους για προσωπική βελτίωση ή/και διατήρηση της ΦΚ συγκεκριμένους, μετρήσιμους, προκλητικούς αλλά επιτεύξιμους, με συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα**

- διατήρηση της απόδοσης για κάθε δοκιμασία εφόσον η επίδοσή μου είναι άριστη
- βελτίωση ...% εφόσον είναι καλή
- βελτίωση ...% εφόσον είναι κακή ή ανεπαρκής

**2. Επιλέγω κατάλληλες δραστηριότητες με βάση τους στόχους που έθεσα**

Στοιχεία ΦΚ	Πιθανές δραστηριότητες	Δραστηριότητες που επιλέγω	Γιατί επιλέγω την κάθε δραστηριότητα

<b>Αξιολογώ τον εαυτό μου στον τομέα του καθορισμού στόχων και στην επιλογή δραστηριοτήτων για την επίτευξη των στόχων</b>				
<b>A</b> Άριστα (90,5-100%)	<b>ΛΚ</b> Λίαν καλώς (80,5-90%)	<b>Κ</b> Καλώς (65,5-80%)	<b>ΣΚ</b> Σχεδόν καλώς (47,5-65%)	<b>ΑΝ</b> Κακώς ή ανεπαρκώς <47%

<b>Ερευνώ, επεξεργάζομαι και αναπτύσσω τον τρόπο που σχεδιάζω ένα πρόγραμμα ανάπτυξης-διατήρησης ΦΚ για δοσμένη χρονική περίοδο</b>		
<b>Βασικές αρχές/έννοιες της προπόνησης</b>	<b>Τι σημαίνουν και πως βρίσκουν εφαρμογή στην εξάσκησή μου</b>	<b>Αυτό-αξιολόγηση</b>
Εξειδίκευση		<input type="checkbox"/>
Προοδευτικότητα		<input type="checkbox"/>
Υπερφόρτωση		<input type="checkbox"/>
Αντιστρεψιμότητα		<input type="checkbox"/>
Περιοδικότητα		<input type="checkbox"/>
Μεταβλητότητα-παραλλαγές		<input type="checkbox"/>
Ατομικές διαφορές		<input type="checkbox"/>
<b>Βασικές αρχές ενός σωστού προγράμματος εξάσκησης</b>	<b>Τι σημαίνουν και πως βρίσκουν εφαρμογή στην εξάσκησή μου</b>	<b>Αυτό-αξιολόγηση</b>
Συχνότητα		<input type="checkbox"/>
Ένταση		<input type="checkbox"/>

Χρόνος		<input type="checkbox"/>
Τύπος		<input type="checkbox"/>
<b>Βασικές αρχές για σωστή εξάσκηση</b>	<b>Εξηγώ γιατί είναι σημαντική η σωστή εφαρμογή τους</b>	<b>Αυτό-αξιολόγηση</b>
Προθέρμανση		<input type="checkbox"/>
Ασφαλής άσκηση		<input type="checkbox"/>
Αποθεραπεία		<input type="checkbox"/>

**Ερευνώ και καταγράφω προσφερόμενες αθλητικές υπηρεσίες από το σχολείο και την κοινότητα (προγράμματα, εργομετρικά κέντρα, χώρους άθλησης, εξοπλισμό για εξάσκηση και αξιολόγηση,...)**

.....

.....

.....

**Σχεδιάζω το εβδομαδιαίο πρόγραμμα εξάσκησης (με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής)**

Από.....έως.....	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Δραστηριότητες	<b>Γράφω σετ, επαναλήψεις, διάλειμμα, ένταση</b>						
<b>Γράφω συμβουλές ασφαλούς εκτέλεσης, όπου κρίνω ότι είναι απαραίτητο</b>							
.....							
<b>Αυτό-αξιολόγηση</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>A</b> Άριστα (90,5-100%)	<b>ΛΚ</b> Λίαν καλώς (80,5-90%)		<b>Κ</b> Καλώς (65,5-80%)		<b>ΣΚ</b> Σχεδόν καλώς (47,5-65%)		<b>ΑΝ</b> Κακώς ή ανεπαρκώς <47%



Ερευνώ, επεξεργάζομαι και αναπτύσσω το μεσογειακό μοντέλο διατροφής και τις έννοιες «θρεπτικά στοιχεία», «διατροφικές ανάγκες»...

.....

.....

Σχεδιάζω το εβδομαδιαίο πρόγραμμα υγιεινής διατροφής με έμφαση στη σωστή αναλογία θρεπτικών συστατικών και θερμιδική πρόσληψη με βάση τις ανάγκες μου (με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής)

Από.....έως.....	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<b>Αυτό-αξιολόγηση</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>A</b> Άριστα (90,5-100%)	<b>ΛΚ</b> Λίαν καλώς (80,5-90%)		<b>Κ</b> Καλώς (65,5-80%)		<b>ΣΚ</b> Σχεδόν καλώς (47,5-65%)		<b>ΑΝ</b> Κακώς ή ανεπαρκώς <47%

Εντοπίζω-καταγράφω τα εμπόδια για την υλοποίηση των προγραμμάτων μου

1.

2.
3.

**Καταγράφω τρόπους για να ξεπεράσω τα εμπόδια**

1.
2.
3.

**Αξιολογώ τον εαυτό μου στον τομέα της καταγραφής των εμποδίων και της ανάπτυξης στρατηγικών για την υπερνίκησή τους**

Α Άριστα (90,5-100%)	ΛΚ Λίαν καλώς (80,5-90%)	Κ Καλώς (65,5-80%)	ΣΚ Σχεδόν καλώς (47,5-65%)	ΑΝ Κακώς ή ανεπαρκώς <47%
----------------------------	--------------------------------	--------------------------	----------------------------------	---------------------------------

**ΔΕΣΜΕΥΟΜΑΙ ΝΑ ΤΗΡΗΣΩ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΟΥ ΜΕ ΣΥΝΕΠΕΙΑ**

.....
.....
.....

**Επαναλαμβάνω το πρόγραμμα άσκησης για ...εβδομάδες αυξάνοντας τον όγκο και τη συχνότητα έως ...% ανά εβδομάδα σύμφωνα με**

τις ανάγκες μου (με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής)

Επαναλαμβάνω το πρόγραμμα διατροφής για ... εβδομάδες σύμφωνα με τις ανάγκες μου

Στο τέλος της κάθε εβδομάδας ελέγχω την επιμελή εφαρμογή του κάθε προγράμματος

Αυτό- αξιολόγηση	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>A</b> Άριστα (90,5-100%)	<b>ΛΚ</b> Λίαν καλώς (80,5-90%)		<b>Κ</b> Καλώς (65,5-80%)		<b>ΣΚ</b> Σχεδόν καλώς (47,5-65%)		<b>ΑΝ</b> Κακώς ή ανεπαρκώς <47%

Σχολιάζω τα θετικά και τα αρνητικά σημεία, κάνω βελτιώσεις αν και όπου χρειάζεται (με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής)

.....

.....

Αξιολογώ τη φυσική μου κατάσταση μετά την εφαρμογή του προγράμματος

<b>A</b> Άριστα (90,5-100%)	<b>ΛΚ</b> Λίαν καλώς (80,5-90%)	<b>Κ</b> Καλώς (65,5-80%)	<b>ΣΚ</b> Σχεδόν καλώς (47,5-65%)	<b>ΑΝ</b> Κακώς ή ανεπαρκώς <47%
<b>Στοιχεία ΦΚ</b>	<b>Δοκιμασίες-τεστ</b>			<b>Αξιολόγηση απόδοσης</b>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>

		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
<b>Συζητάω τα αποτελέσματα των δοκιμασιών με τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής</b>		
<b>Συνολική αξιολόγηση του προγράμματος</b>		<b>.....%</b>
<b>Πέτυχα τους στόχους μου;</b>		
<b>Τι εφαρμόστηκε σωστά και γιατί;</b>		
<b>Τι δεν εφαρμόστηκε σωστά και γιατί;</b>		
<b>Τι ήταν περισσότερο αποτελεσματικό και γιατί;</b>		
<b>Τι ήταν λιγότερο αποτελεσματικό και γιατί;</b>		
<b>Αν επαναλάμβανα το πρόγραμμα τι θα άλλαζα με σκοπό να το κάνω πιο αποτελεσματικό;</b>		

**Συμπεράσματα**

<b>Επίδραση στον τρόπο ζωής μου αμέσως μετά την εφαρμογή του προγράμματος</b>
.....
.....
.....
<b>Επίδραση στον τρόπο ζωής μου μετά την αποφοίτησή μου από το λύκειο</b>
.....
.....
.....
.....

**Κάρτα ελέγχου-αξιολόγησης από τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής ή/και τους συμμαθητές, του προγράμματος ανάπτυξης-διατήρησης της ΦΚ των μαθητών** (συμπληρώνεται από τον εκπαιδευτικό ή/και τους συμμαθητές στο τέλος του προγράμματος με σκοπό την αξιολόγηση του κάθε μαθητή)

ΟΝ/ΝΥΜΟ ΜΑΘΗΤΗ					ΤΜΗΜΑ	
ΟΝ/ΝΥΜΟ					ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	
Αξιολόγηση	Α Άριστα (90,5-100%)	ΛΚ Λίαν καλώς (80,5-90%)	Κ Καλώς (65,5-80%)	ΣΚ Σχεδόν καλώς (47,5-65%)	ΑΝ Κακώς ή ανεπαρκώς <47%	
<b>Συνολικά το ΣΕ</b>	Ποσότητα περιεχομένων που περιλαμβάνει ο μαθητής					<input type="checkbox"/>
	Ποιότητα ανάλυσης των περιεχομένων από το μαθητή					<input type="checkbox"/>
	Ποσότητα και καταλληλότητα στοιχείων ΦΚ που επιλέγει ο μαθητής με βάση τις ανάγκες του					<input type="checkbox"/>
	Επιλογή, εφαρμογή και ερμηνεία των τεστ αξιολόγησης των στοιχείων ΦΚ που έχει επιλέξει					<input type="checkbox"/>
	Ειλικρίνεια, συνέπεια και αξιοπιστία της αυτό-αξιολόγησης του μαθητή στον τομέα της υγιεινής					<input type="checkbox"/>

<b>Σχεδιασμός προγράμματος ΦΚ</b>	διατροφής	
	Ειλικρίνεια, συνέπεια και αξιοπιστία της αυτό-αξιολόγησης του μαθητή στον τομέα της διαχείρισης του χρόνου	<input type="checkbox"/>
	Ποσότητα και καταλληλότητα δραστηριοτήτων που επιλέγει με βάση τους στόχους που έχει θέσει για βελτίωση-διατήρηση της ΦΚ	<input type="checkbox"/>
	Γνώση και εφαρμογή αρχών προπονητικής στο σχεδιασμό του προγράμματος	<input type="checkbox"/>
<b>Εφαρμογή προγράμματος ΦΚ</b>	Καταγραφή εμποδίων, ανάπτυξη και εφαρμογή στρατηγικών για την υπερνίκησή τους	<input type="checkbox"/>
	Συνέπεια εφαρμογής στο χρόνο(για τρεις μήνες, ανάλογα με τις ανάγκες τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα με την κατάλληλη ένταση, διάρκεια κτλ) (υποκειμενική εκτίμηση με βάση τις δηλώσεις του μαθητή για τις δραστηριότητες εκτός σχολείου)	<input type="checkbox"/>
	Συνέπεια εφαρμογής του προγράμματος διατροφής (υποκειμενική εκτίμηση με βάση τις δηλώσεις του μαθητή)	<input type="checkbox"/>
<b>Αναπροσαρμογή προγράμματος ΦΚ</b>	Ειλικρίνεια, συνέπεια και αξιοπιστία της εβδομαδιαίας αυτό-αξιολόγησης της εφαρμογής του προγράμματος από το μαθητή	<input type="checkbox"/>
	Αναπροσαρμογή του προγράμματος ΦΚ από το μαθητή με βάση την εβδομαδιαία αυτό-αξιολόγηση (αν και όπου χρειάζεται)	<input type="checkbox"/>
	Επίτευξη των στόχων στο τέλος του προγράμματος	<input type="checkbox"/>
<b>Συνολική αξιολόγηση</b>		.....%

Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης<sup>12</sup> συνήθειών όσον αφορά τον υγιεινό τρόπο ζωής

	<i>Σημειώνω αυτό που είναι σωστό για εμένα</i>	Πάντα	Συνήθως	Μερικές φορές	Ποτέ
1	Περπατώ ή χρησιμοποιώ ποδήλατο όταν αυτό είναι ασφαλές και δυνατό				
2	Προσλαμβάνω τις σωστές αναλογίες θρεπτικών συστατικών με τη διατροφή μου				
3	Βρίσκω χρόνο για να γυμναστώ τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα				
4	Αποφεύγω τα τηγανισμένα φαγητά				
5	Μετά το σχολείο, είμαι δραστήριος αντί να κάθομαι στον Η/Υ ή να ξαπλώνω και να βλέπω τηλεόραση				
6	Διαβάζω τις ετικέτες των τροφίμων για να ελέγξω την διατροφική τους αξία (τι θρεπτικά συστατικά περιέχουν)				
7	Συμμετέχω τακτικά σε παιχνίδια ή σπορ ή δραστηριότητες αναψυχής (π.χ., περπάτημα ή τρέξιμο στη φύση, ποδήλατο, κολύμπι, σχοινάκι)				
8	Τρώω φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα				
9	Κοιμάμαι όσες ώρες είναι απαραίτητο κάθε βράδυ				
10	Περιορίζω τον αριθμό των «άχρηστων φαγητών» που τρώω μεταξύ των γευμάτων (π.χ., τσίπς, μπισκότα, αεριούχα ποτά)				
11	Ανεβαίνω τις σκάλες με τα πόδια και δε χρησιμοποιώ το ασανσέρ				
12	Το βάρος μου είναι το ιδανικό με βάση τα χαρακτηριστικά μου (φύλο, ηλικία κτλ)				
13	Αποφεύγω τα «έτοιμα και πρόχειρα» φαγητά (σάντουιτς, πίτσες κτλ)				
14	Αξιολογώ με κατάλληλα τεστ τη φυσική μου κατάσταση σε τακτά χρονικά διαστήματα				
15	Ξεκινώ τη μέρα μου τρώγοντας ένα καλό πρωινό				
16	Αποφεύγω το πολύ αλάτι				
17	Ενθαρρύνω φίλους ή συγγενείς να συμμετέχουν μαζί μου σε παιχνίδια, σπορ και άλλες δραστηριότητες στο σχολείο αλλά και έξω από αυτό				

<sup>12</sup> Προς αποφυγήν παρανοήσεων, τέτοια ερωτηματολόγια δεν προτείνονται να χρησιμοποιούνται για λόγους βαθμολόγησης του μαθητή, αλλά για λόγους ανατροφοδότησης του μαθητή, για λόγους διάγνωσης, όπως επίσης και για να δώσουμε μια αφορμή για συζήτηση και πιθανό έναυσμα για περαιτέρω δράσεις προς όφελος των μαθητών.

18	Αποφεύγω την πολύ ζάχαρη				
19	Για να καλύψω τις ανάγκες του οργανισμού σε θρεπτικά συστατικά τρώω τις σωστές αναλογίες από όλες τις ομάδες τροφίμων				
20	Φροντίζω να διώχνω το άγχος και να είμαι αισιόδοξος και χαμογελαστός				
21	Αποφεύγω τις ανθυγιεινές συνήθειες (κάπνισμα, αλκοόλ, ναρκωτικά, απαγορευμένες ουσίες)				
22	Συμμετέχω σε καινούργιες αθλητικές δραστηριότητες				



**Κάρτα αξιολόγησης των στάσεων, των προθέσεων και του αντιλαμβανόμενου ελέγχου των μαθητών ως προς την εφαρμογή του προγράμματος ΦΚ που έχουν σχεδιάσει**

**ΟΔΗΓΙΕΣ:** Συμπληρώνεται από τους μαθητές στην τάξη σε ένα θεωρητικό μάθημα στην αρχή του προγράμματος. Αρχικά ο εκπαιδευτικός ΦΑ παρουσιάζει σύντομα τη θεωρία σχεδιασμένης συμπεριφοράς για προαγωγή υγείας (οδηγός εκπαιδευτικού σελ. 34-37). Οι μαθητές αξιολογούν στη στήλη αριστερά τον εαυτό τους, κυκλώνοντας στην κλίμακα που ακολουθεί το κάθε θέμα αυτό που θεωρούν σωστό και στη στήλη δεξιά κυκλώνουν αυτό που θεωρούν ότι αξιολογεί το κάθε θέμα. Ακολουθεί συζήτηση στη βάση των απαντήσεων των μαθητών (α) στο πως αυτές προβλέπουν (με βάση τη θεωρία σχεδιασμένης συμπεριφοράς) για τον καθένα την ένταση, τη συνέπεια και τη διάρκεια στην εφαρμογή του ατομικού προγράμματος ανάπτυξης διατήρησης της ΦΚ και (β) τρόπους βελτίωσης των στάσεων, των προθέσεων και του αντιλαμβανόμενου ελέγχου ως προς την άσκηση και την υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών.

Ajzen, I. (1988). *Attitudes, personality and behaviour*. Chicago, IL: Dorsey Press.

Ajzen, I., & Madden, T. J. (1986). Prediction of goal-directed behavior: Attitudes, and perceived behavioral control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22, 453-474.

Theodorakis, Y. (1994). Planned behaviour, attitude strength, role identity, and the prediction of exercise behaviour. *The Sport Psychologist*, 8, 149-165.

Αυτό-αξιολόγηση (Κύκλωσε το σωστό)	Τι αξιολογεί (Κύκλωσε το σωστό) Σ = στάσεις, Π = προθέσεις, ΑΕ = αντιλαμβανόμενος έλεγχος		
<p><b>Για μένα το να εφαρμόσω το πρόγραμμα ΦΚ που έχω σχεδιάσει για το επόμενο τρίμηνο είναι (απάντησε και στα 4 παρακάτω ζεύγη επιθέτων):</b></p> <p><b>καλό</b> :-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----: <b>κακό</b> πολύ    αρκετά    λίγο    έτσι κι έτσι    λίγο    αρκετά    πολύ</p> <p><b>υγιεινό</b> :-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----: <b>ανθυγιεινό</b> πολύ    αρκετά    λίγο    έτσι κι έτσι    λίγο    αρκετά    πολύ</p>	<b>Σ</b>	<b>Π</b>	<b>ΑΕ</b>

<p><b>ευχάριστο:</b>-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----: <b>δυσάρεστο</b> πολύ αρκετά λίγο έτσι κι έτσι λίγο αρκετά πολύ</p> <p><b>χρήσιμο :</b>-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----: <b>άχρηστο</b> πολύ αρκετά λίγο έτσι κι έτσι λίγο αρκετά πολύ</p>			
<p><b>Σκοπεύω να εφαρμόσω το πρόγραμμα ΦΚ που έχω σχεδιάσει για το επόμενο τρίμηνο</b> <b>πιθανό :</b>-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----: <b>απίθανο</b> πολύ αρκετά λίγο έτσι κι έτσι λίγο αρκετά πολύ</p>	<b>Σ</b>	<b>Π</b>	<b>ΑΕ</b>
<p><b>Για μένα το να εφαρμόσω το πρόγραμμα ΦΚ που έχω σχεδιάσει για το επόμενο τρίμηνο, είναι:</b> <b>εύκολο :</b>-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----: <b>δύσκολο</b> πολύ αρκετά λίγο έτσι κι έτσι λίγο αρκετά πολύ</p>	<b>Σ</b>	<b>Π</b>	<b>ΑΕ</b>
<p><b>Μπορώ να εφαρμόσω το πρόγραμμα ΦΚ που έχω σχεδιάσει για το επόμενο τρίμηνο</b> <b>πιθανό :</b>-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----: <b>απίθανο</b> πολύ αρκετά λίγο έτσι κι έτσι λίγο αρκετά πολύ</p>	<b>Σ</b>	<b>Π</b>	<b>ΑΕ</b>
<p><b>Είμαι αποφασισμένος να εφαρμόσω το πρόγραμμα ΦΚ που έχω σχεδιάσει για το επόμενο τρίμηνο</b> <b>ναι :</b>-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----: <b>Όχι</b> απόλυτα αρκετά κάπως έτσι κι έτσι κάπως αρκετά απόλυτα</p>	<b>Σ</b>	<b>Π</b>	<b>ΑΕ</b>
<p><b>Είμαι απόλυτα σίγουρος ότι θα εφαρμόσω το πρόγραμμα ΦΚ που έχω σχεδιάσει για το επόμενο τρίμηνο</b> <b>σωστό :</b>-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----: <b>λάθος</b></p>	<b>Σ</b>	<b>Π</b>	<b>ΑΕ</b>

πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ			
------	--------	------	--------------	------	--------	------	--	--	--

**Κάρτα αξιολόγησης<sup>13</sup> των κινήτρων των μαθητών ως προς την εφαρμογή του προγράμματος ΦΚ που έχουν σχεδιάσει**

**ΟΔΗΓΙΕΣ:** : Συμπληρώνεται από τους μαθητές στην τάξη σε ένα θεωρητικό μάθημα στην αρχή του προγράμματος. Αρχικά ο καθηγητής ΦΑ παρουσιάζει σύντομα τη θεωρία της παρακίνησης και τους βασικούς παράγοντες (α) εσωτερική (για μάθηση, εκπλήρωση και διέγερση), (β) εξωτερική (αναγνωρίσιμη ρύθμιση, εσωτερική πίεση-εξωτερική ρύθμιση) και (γ) έλλειψη παρακίνησης. Οι μαθητές σε ομάδες των 3-5 συζητούν και κατατάσσουν το κάθε θέμα στον παράγοντα παρακίνησης που πιστεύουν ότι εκφράζει (στη στήλη δεξιά). Ακολουθεί συζήτηση στο σύνολο της τάξης με σκοπό (α) να κατανοήσουν οι μαθητές τη θετική συμβολή της εσωτερικής παρακίνησης στην άσκηση με συνέπεια και διάρκεια και την αρνητική επίδραση της εξωτερικής παρακίνησης και της έλλειψης παρακίνησης και (β) να γνωρίσουν στρατηγικές αύξησης της εσωτερικής παρακίνησης (π.χ., έμφαση στην προσωπική βελτίωση, καθορισμός κατάλληλων ατομικών στόχων, διαμόρφωση των συνθηκών άσκησης όπου είναι δυνατόν-ακούω μουσική τρέχοντας, γυμνάζομαι παρέα με κάποιο φίλο μου).

Papaioannou, A. (1999). *Towards multidimensional hierarchical models of motivation in sport* (pp. 45-52). Proceedings of the 10th European Congress of Sport Psychology-Fepsac. Prague: Charles University.

Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The sport motivation scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53.

<p><b>Για ποιους λόγους σχεδίασες και εφαρμόζεις το προσωπικό σου πρόγραμμα με σκοπό τη βελτίωση-διατήρηση της ΦΚ σου;</b></p>	<p><b>Ποιόν παράγοντα της παρακίνησης αξιολογεί το κάθε θέμα; (κυκλώνω το σωστό)</b>  <b>ΕΣΠ = εσωτερική παρακίνηση, ΕΞΠ = εξωτερική παρακίνηση, ΕΠ= έλλειψη παρακίνησης</b></p>
--	--

<sup>13</sup> Προς αποφυγήν παρανοήσεων, τέτοια ερωτηματολόγια δεν προτείνονται να χρησιμοποιούνται για λόγους βαθμολόγησης του μαθητή, αλλά για λόγους ανατροφοδότησης του μαθητή, για λόγους διάγνωσης, όπως επίσης και για να δώσουμε μια αφορμή για συζήτηση και πιθανό έναυσμα για περαιτέρω δράσεις προς όφελος των μαθητών.

Για την ευχαρίστηση που νιώθω ζώντας συναρπαστικές εμπειρίες.	ΕΣΠ	ΕΞΠ	ΕΠ
Για την ευχαρίστηση που μου δίνει να μαθαίνω περισσότερα για τα πράγματα στα οποία εξασκώμαι.	ΕΣΠ	ΕΞΠ	ΕΠ
Είχα καλούς λόγους για να εφαρμόζω το προσωπικό μου πρόγραμμα ΦΑ, αλλά τώρα αναρωτιέμαι εάν θα έπρεπε να συνεχίσω να το κάνω.	ΕΣΠ	ΕΞΠ	ΕΠ
Για την ευχαρίστηση της ανακάλυψης νέων τεχνικών.	ΕΣΠ	ΕΞΠ	ΕΠ
Δεν ξέρω πια. Έχω την εντύπωση ότι είμαι ανίκανος (-η) να πετύχω στην εφαρμογή αυτού του προγράμματος.	ΕΣΠ	ΕΞΠ	ΕΠ
Γιατί μου επιτρέπει να αντιμετωπίζομαι καλά από άτομα που ξέρω.	ΕΣΠ	ΕΞΠ	ΕΠ
Γιατί, κατά την άποψή μου, είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για να συναντήσεις τους (τις) συμμαθητές (συμμαθήτριές) σου.	ΕΣΠ	ΕΞΠ	ΕΠ
Γιατί νιώθω προσωπική ικανοποίηση καθώς τελειοποιώ συγκεκριμένες δύσκολες τεχνικές.	ΕΣΠ	ΕΞΠ	ΕΠ
Γιατί είναι απόλυτα απαραίτητο κάποιος να ασκείται εάν θέλει να είναι σε φόρμα.	ΕΣΠ	ΕΞΠ	ΕΠ
Για το γόητρο του να είσαι αθλητής.	ΕΣΠ	ΕΞΠ	ΕΠ
Γιατί είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους που έχω διαλέξει για να αναπτύξω άλλες πλευρές του εαυτού μου.	ΕΣΠ	ΕΞΠ	ΕΠ
Για την ευχαρίστηση που νιώθω ενώ βελτιώνω μερικά από τα αδύνατά μου σημεία.	ΕΣΠ	ΕΞΠ	ΕΠ
Για την συγκίνηση που νιώθω όταν είμαι πραγματικά αφοσιωμένος (-η) σε μια δραστηριότητα.	ΕΣΠ	ΕΞΠ	ΕΠ
Γιατί πρέπει να ασκώμαι για να νιώθω καλά με τον εαυτό μου.	ΕΣΠ	ΕΞΠ	ΕΠ
Για την ικανοποίηση που βιώνω καθώς τελειοποιώ τις ικανότητές μου.	ΕΣΠ	ΕΞΠ	ΕΠ
Γιατί άνθρωποι γύρω μου πιστεύουν ότι πρέπει να είσαι σε καλή φόρμα.	ΕΣΠ	ΕΞΠ	ΕΠ
Γιατί είναι ένας καλός τρόπος για να μάθω πολλά πράγματα τα οποία μπορεί να μου χρησιμεύσουν σε άλλους τομείς της ζωής μου.	ΕΣΠ	ΕΞΠ	ΕΠ
Για τα έντονα συναισθήματα που νιώθω ενώ κάνω τις ασκήσεις που μου αρέσουν.	ΕΣΠ	ΕΞΠ	ΕΠ
Για την ευχαρίστηση που νιώθω ενώ εκτελώ συγκεκριμένες δύσκολες ασκήσεις.	ΕΣΠ	ΕΞΠ	ΕΠ
Γιατί θα αισθανόμουν άσχημα αν δεν το έκανα.	ΕΣΠ	ΕΞΠ	ΕΠ

Για να δείξω στους άλλους πόσο καλός είμαι στο άθλημά μου.	ΕΣΠ	ΕΞΠ	ΕΠ
Για την ευχαρίστηση που νιώθω καθώς μαθαίνω τεχνικές που δεν είχα ποτέ πριν δοκιμάσει.	ΕΣΠ	ΕΞΠ	ΕΠ
Γιατί είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για να διατηρώ καλές σχέσεις με τους (τις) φίλους (-ες) μου.	ΕΣΠ	ΕΞΠ	ΕΠ
Γιατί μου αρέσει το συναίσθημα να είμαι ολοκληρωτικά “βουτηγμένος” σε αυτήν τη δραστηριότητα.	ΕΣΠ	ΕΞΠ	ΕΠ
Γιατί πρέπει να αθλούμαι τακτικά.	ΕΣΠ	ΕΞΠ	ΕΠ
Για την ευχαρίστηση της ανακάλυψης νέων στρατηγικών εκτέλεσης.	ΕΣΠ	ΕΞΠ	ΕΠ
Συχνά αναρωτιέμαι: Δεν φαίνεται να μπορώ να πετύχω τους στόχους που θέτω για τον εαυτό μου.	ΕΣΠ	ΕΞΠ	ΕΠ

<b>Τίτλος της δράσης: Βελτιώνω τη φυσική κατάσταση, προάγω και προασπίζω την υγεία μου</b>	
<b>Υποσκοποί:</b>	<p><b>3.1</b> Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους</p> <p><b>3.3</b> Αξιολογεί αποτελεσματικά την πρόοδό του ως προς την τακτική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες καθώς και αποτελέσματα δοκιμασιών της φυσικής κατάστασής του</p>
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	<p>Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• γνωρίζουν ποιες μορφές άσκησης προσφέρονται για τη βελτίωση και διατήρηση σε καλό επίπεδο των επιμέρους παραμέτρων της ΦΚ</li> <li>• γνωρίζουν ποια είναι η ελάχιστη και ποια η βέλτιστη διάρκεια, ένταση και συχνότητα άσκησης, προκειμένου να αναμένονται θετικά αποτελέσματα στις παραμέτρους της ΦΚ</li> <li>• γνωρίζουν με ποια τεστ πεδίου θα μπορούν να ελέγχουν και να αξιολογούν το επίπεδο της ΦΚ</li> <li>• γνωρίζουν πως συνδέεται η καλή ΦΚ με την σωματική υγεία (λειτουργική κατάσταση του αναπνευστικού και καρδιαγγειακού συστήματος, μυϊκή δύναμη, νευρομυϊκός συντονισμός, ευκινησία, σωματική σύσταση και κινητικές επιδόσεις, πρόληψη αναπνευστικών, καρδιαγγειακών, μεταβολικών και σκελετικών νοσημάτων) και την ευεξία (κινητική ευχέρεια και άνεση, καλή και θετική διάθεση, θετικά συναισθήματα)</li> <li>• γνωρίζουν ποια στοιχεία της ΦΚ έχουν μεγαλύτερη βαρύτητα στην προαγωγή και προάσπιση της υγείας</li> <li>• είναι σε θέση να διαμορφώνουν κατά ομάδες ένα πρόγραμμα άσκησης με φυσικές δραστηριότητες και μορφές άσκησης της επιλογής τους, που μπορούν κατά βάση να γίνουν στους χώρους του σχολείου, με στόχο τη βελτίωση της ΦΚ για την υγεία και να το εφαρμόζουν υπό την επίβλεψη και καθοδήγηση του εκπαιδευτικού</li> <li>• είναι σε θέση να αξιολογούν δείκτες της ΦΚ (με κινητικά τεστ πεδίου) που σχετίζονται με την υγεία και να αναπροσαρμόζουν ή να διαφοροποιούν το πρόγραμμά τους, προκειμένου τελικά να πετυχαίνουν βελτίωση της ΦΚ</li> <li>• είναι σε θέση να εμπλουτίζουν το πρόγραμμά τους με νέες ΦΔ ή σπορ εναλλακτικής μορφής άσκησης (περπάτημα, ποδήλατο, σωματική εργασία), αναψυχής (υπαίθριες δραστηριότητες) και αυτό-έκφρασης (κίνηση/γυμναστική με μουσική, χορός, χορογραφία) στο ευρύτερο πλαίσιο της σχολικής ζωής (διδασκτικές επισκέψεις, σχολικοί περίπατοι, προγράμματα σχολικών δραστηριοτήτων, σχολικές εκδηλώσεις), εντός και εκτός του ωρολογίου προγράμματος μαθημάτων, προκειμένου να ενισχυθεί η παρακίνησή τους για</li> </ul>

	συμμετοχή και προσήλωση στην άσκηση, αλλά και να αποκομίσουν πρόσθετα οφέλη στην ψυχική τους υγεία
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Πως μπορώ να προσαρμόσω ένα πρόγραμμα άσκησης, με επιλογές της αρεσκείας μου και σύμφωνα με τις ανάγκες μου, στοχεύοντας και πετυχαίνοντας βελτίωση της ΦΚ για την υγεία;</i></b>
<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<p><u>Διάρκεια:</u> Ένα σχολικό τετράμηνο</p> <p><u>Ομάδες:</u> των 4-6 μαθητών (εργασίας) και 6 – 15 μαθητών (άσκησης)</p> <p><u>Δραστηριότητες:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Καθορισμός ομάδων εργασίας και κοινών ομάδων άσκησης</li> <li>• Καθορισμός «συμβολαίου» και ανάπτυξη «πλάνου εργασίας ομάδας»</li> <li>• Επιλογές μαθητών:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ατομικές και ομαδικές αθλητικές δραστηριότητες → συγκρότηση ομάδων άσκησης</li> <li>• Ανάπτυξη «εβδομαδιαίου ημερολογίου δράσης»</li> </ul> </li> <li>• Επιλογές δεικτών και δοκιμασιών ελέγχου και αξιολόγησης της ΦΚ</li> <li>• Προγραμματισμός ενεργειών και δραστηριοτήτων άσκησης</li> <li>• Προγραμματισμός δοκιμασιών αξιολόγησης δεικτών φυσικής κατάστασης</li> <li>• Εμπλουτισμός προγράμματος με εναλλακτικές φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός του σχολείου</li> <li>• Αθλητικές διοργανώσεις ή εκδηλώσεις εντός και εκτός του σχολείου</li> </ul> <p><u>Πηγές πληροφόρησης:</u> Γνώσεις εκπαιδευτικού και μαθητών, <a href="http://www.topendsports.com/testing/tests/#">http://www.topendsports.com/testing/tests/#</a>, <a href="http://eyzin.minedu.gov.gr/Pages/Teachers/Teachers_ArticlesSV.aspx?ArticleID=7#.VLQIzNKsUfl">http://eyzin.minedu.gov.gr/Pages/Teachers/Teachers_ArticlesSV.aspx?ArticleID=7#.VLQIzNKsUfl</a></p>
<b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι διαθέσιμοι αθλητικοί χώροι, ο διαθέσιμος εξοπλισμός του σχολείου και πιθανόν οι διαθέσιμες αθλητικές εγκαταστάσεις στο κοντινό περιβάλλον του σχολείου</li> <li>• Φύλλα εργασίας σχετικά με α) αντιστοιχίσεις μεταβολών στις παραμέτρους της ΦΚ, βιολογικών προσαρμογών στον οργανισμό και οφελών στην υγεία, ως προς τη λειτουργική ικανότητα και ως προς την πρόληψη ασθενειών, β) την ελάχιστη και βέλτιστη διάρκεια, ένταση και συχνότητα της άσκησης για βελτίωση της ΦΚ, καθώς και τις συστάσεις ελάχιστης φυσικής δραστηριότητας των εφήβων και ενηλίκων, γ) τους δείκτες της ΦΚ που σχετίζονται με την υγεία και τις δοκιμασίες (τεστ πεδίου) που προσφέρονται για την αξιολόγησή τους. Αντί φύλλων εργασίας μπορούν να υλοποιηθούν σύντομα σχέδια εργασίας 2-3 ωρών με αντίστοιχα θέματα.</li> <li>• Έντυπο αυτοαξιολόγησης μαθητή/-τριας</li> <li>• Οδηγός αξιολόγησης δεικτών ΦΚ που σχετίζονται με την υγεία</li> </ul>



<b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής καταβάλει προσπάθεια να συμπεριλάβει κατά το δυνατόν όλες τις φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες που οι μαθητές επιθυμούν και να προσαρμόσει τον προγραμματισμό κάθε ομάδας άσκησης στις μορφές άσκησης της αρεσκείας της.</li> <li>• Συντονίζει τον καταιγισμό ιδεών και τη λήψη αποφάσεων από τους μαθητές και εφαρμόζει τις παρακάτω μεθόδους διδασκαλίας: εξάσκηση σε σταθμούς, αυτό-ελέγχου, αυτό-αξιολόγησης, πρωτοβουλίας και σχεδιασμού από τους μαθητές.</li> <li>• Συντονίζει και εποπτεύει την έγκυρη, αξιόπιστη και αντικειμενική αξιολόγηση των δεικτών ΦΚ, την εξαγωγή συμπερασμάτων, το σχεδιασμό και προγραμματισμό πρόσθετων ΦΔ και τη διεξαγωγή εκδηλώσεων.</li> </ul>
<b>Σύνθεση και εφαρμογή:</b>	<p>Οι μαθητές <u>στην πρώτη συνάντηση</u> με τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής ενημερώνονται για τον τρόπο οργάνωσης του μαθήματος και για το σχέδιο δράσης. Γίνονται σαφείς οι στόχοι που πρέπει να επιτευχθούν σύμφωνα με τα μαθησιακά αποτελέσματα των παραπάνω υποσκοπών. Καλούνται να σχηματίσουν ομάδες εργασίας των 3-5 ατόμων και να δηλώσουν τις προτιμήσεις τους για φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες με τις οποίες θέλουν να ασχοληθούν κατά τη διάρκεια του τετραμήνου. Σε συζήτηση, με συντονιστή τον εκπαιδευτικό, ιεραρχούνται οι φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες που μπορούν να συμβάλουν με τον καλύτερο τρόπο στην βελτίωση της ΦΚ. Η πρώτη συνάντηση ολοκληρώνεται με το σχηματισμό των ομάδων άσκησης (6-15 ατόμων), με κοινές όσο γίνεται προτιμήσεις των μελών τους στις ιεραρχημένες φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες.</p> <p><u>Στη δεύτερη συνάντηση</u> ο εκπαιδευτικός ανακοινώνει τον προγραμματισμό των δραστηριοτήτων για την κάθε ομάδα άσκησης, τον προγραμματισμό των δοκιμασιών αξιολόγησης των δεικτών ΦΚ και, αφού γίνει σαφές το έργο της κάθε ομάδας εργασίας, οι μαθητές συμπληρώνουν το συμβόλαιο και το πλάνο εργασίας των ομάδων.</p> <p><u>Στη συνέχεια και για τις επόμενες δυο συναντήσεις</u> εφαρμόζεται κοινή μορφή άσκησης στο τμήμα, υπό την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού ΦΑ, με έμφαση στο εισαγωγικό μέρος (προθέρμανση) και σε ειδικές ασκήσεις ευκινησίας, ευλυγισίας, δύναμης και αντοχής. Οι μαθητές θα πρέπει να συμπεριλάβουν τις ασκήσεις αυτές στο πρόγραμμα άσκησης των επιμέρους ομάδων τους. Στο τέλος αυτών των συναντήσεων οι μαθητές συμπληρώνουν το εβδομαδιαίο πλάνο άσκησής τους, περιλαμβάνοντας τόσο την άσκηση στις ομάδες τους στο μάθημα της ΦΑ όσο και την άσκησή τους εκτός σχολείου.</p> <p><u>Στις επόμενες συναντήσεις, μέχρι το τέλος του τετραμήνου</u>, οι ομάδες άσκησης πραγματοποιούν τις φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες, σύμφωνα με τον προγραμματισμό κάθε ομάδας (μπορούν να ενσωματώνουν και άλλες δραστηριότητες με απόφασή τους). Οι ομάδες εργασίας εργάζονται ομαδοσυνεργατικά σε αναζητήσεις πληροφοριών, σε φύλλα εργασίας (σε ημέρες με δυσμενείς καιρικές συνθήκες) και τη διεξαγωγή των τεστ αξιολόγησης των δεικτών ΦΚ. Οι ομάδες εργασίας εισηγούνται αναπροσαρμογές στο πρόγραμμα άσκησης που</p>

	<p>εφαρμόζεται στις ομάδες άσκησης, αλλά και πρόσθετες φυσικές/αθλητικές δραστηριότητες, εντός και εκτός σχολείου, σύμφωνα με τα συμπεράσματά τους από την εξέλιξη των εργασιών τους.</p> <p>Στα μαθητικά χαρτοφυλάκια καταχωρίζονται το πληροφοριακό υλικό, τα συμπληρωμένα φύλλα εργασίας, τα αποτελέσματα από την αξιολόγηση των δεικτών ΦΚ, τα συμπεράσματα, οι προτάσεις και οι παρουσιάσεις των ομάδων εργασίας.</p>
<p><b>Παρουσίαση και διάχυση:</b></p>	<p>Στην τελευταία συνάντηση του τετραμήνου οι ομάδες εργασίας παρουσιάζουν την τελική τους αξιολόγηση, τα συμπεράσματά τους και τις προτάσεις τους για την άσκησή τους και για τη ΦΚ τους.</p> <p>Κάθε ομάδα άσκησης ετοιμάζει μια αναφορά/έκθεση για το πρόγραμμα που ακολούθησε, με περιγραφή των δραστηριοτήτων, στατιστικά στοιχεία της άσκησης και βελτίωσης των δεικτών ΦΚ και τα τελικά τους συμπεράσματα. Η αναφορά/έκθεση της κάθε ομάδας θα αναρτάται στην ιστοσελίδα του σχολείου.</p>
<p><b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b></p>	<p><b>Ατομική αξιολόγηση</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρατήρηση-αξιολόγηση από τον εκπαιδευτικό της πορείας υλοποίησης του σχεδίου δράσης από κάθε μαθητή/-τρια, (συμμετοχή στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων, στις μορφές και διαδικασίες άσκησης, στις διαδικασίες αξιολόγησης και στις εργασίες της ομάδας).</li> <li>• Αυτοαξιολόγηση μαθητή/-τριας</li> <li>• Υλικό ατομικού χαρτοφυλακίου.</li> </ul> <p><b>Ομαδική αξιολόγηση</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρατήρηση-αξιολόγηση από τον εκπαιδευτικό της επικοινωνίας, συνεργασίας, εκπλήρωσης ομαδικού έργου από τις ομάδες εργασίας και της αρμονικής διεξαγωγής των φυσικών και αθλητικών δραστηριοτήτων από τις ομάδες άσκησης, με συμμετοχή όλων των μελών, χωρίς αποκλεισμούς, σε πνεύμα μαθησιακής υποστήριξης και αλληλοβοήθειας.</li> <li>• Αυτοαξιολόγηση μαθητή/-τριας</li> <li>• Υλικό χαρτοφυλακίου και παρουσιάσεις ομάδων εργασίας</li> <li>• Αναφορές/εκθέσεις και αναρτήσεις στην ιστοσελίδα του σχολείου των ομάδων άσκησης.</li> </ul>



Ομάδες άσκησης:	Αριθμός μελών	Επιλεγμένες Φυσικές και Αθλητικές Δραστηριότητες			
1 <sup>η</sup> :					
2 <sup>η</sup> :					
3 <sup>η</sup> :					
4 <sup>η</sup> :					

**ΤΕΤΡΑΜΗΝΙΑΙΟΣ & ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΜΗΜΑΤΟΣ**

Όνομα Ομάδας άσκησης	ΜΗΝΑΣ Σεπτέμβριος		ΜΗΝΑΣ Οκτώβριος				ΜΗΝΑΣ Νοέμβριος				ΜΗΝΑΣ Δεκέμβριος				ΜΗΝΑΣ Ιανουάριος			Ώρες
	εβδομάδα		εβδομάδα				εβδομάδα				εβδομάδα				εβδομάδα			
	3 <sup>η</sup>	4η	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	1η	2	3	
1 <sup>η</sup> ομάδα																		
2 <sup>η</sup> ομάδα																		
3 <sup>η</sup> ομάδα																		
4 <sup>η</sup> ομάδα																		

- Σε κάθε βδομάδα αναγράφεται η φυσική/αθλητική ή άλλη δραστηριότητα της ομάδος
- Με κίτρινο χρώμα ενδεικτικά οι εβδομάδες αξιολόγησης των δεικτών ΦΚ
- Με γκρι χρώμα οι εβδομάδες διακοπών
- Ώρες: σημειώνονται οι πραγματικές ώρες ΦΑ του τετραμήνου

Πρόσθετες δραστηριότητες ομάδων (εκτός προγραμματισμού):

.....

.....

.....

### ΕΝΤΥΠΟ

#### Αξιολόγησης δεικτών ΦΚ που σχετίζονται με την υγεία

Όνομα αξιολογούμενου μαθητή/-τριας .....

Τμήμα .....

Δείκτες ΦΚ	Επιλεγμένη δοκιμασία/ μέτρηση	1 <sup>η</sup> Διεξαγωγή μετρήσεων Ημερ/νία–Αποτέλεσμα–Αξιολόγηση			2 <sup>η</sup> Διεξαγωγή μετρήσεων Ημερ/νία–Αποτέλεσμα–Αξιολόγηση			3 <sup>η</sup> Διεξαγωγή μετρήσεων Ημερ/νία–Αποτέλεσμα–Αξιολόγηση		
Αερόβιας Αντοχής										
Μυϊκής δύναμης										
Ευλυγισίας/ευκινήσιας										
Σωματικής διάπλασης (Σωματικής σύστασης)										

- Η 1<sup>η</sup> αξιολόγηση γίνεται βάση της κατάταξης σε σχέση με τις νόρμες για την αντίστοιχη δοκιμασία
- Η 2<sup>η</sup> και 3<sup>η</sup> αξιολόγηση γίνεται με βάση την πρόοδο από τις προηγούμενες μετρήσεις

Συνεργαζόμενα μέλη της ομάδας εργασίας

.....  
 .....  
 .....  
 .....

**ΕΝΤΥΠΟ**

**ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ<sup>14</sup> ΜΑΘΗΤΗ/-ΤΡΙΑΣ**

**Αξιολόγησε τον εαυτό σου για τη συμμετοχή, προσπάθεια και απόδοσή σου από 1 έως 5 (1: άριστα, 2: πολύ καλά, 3: καλά, 4: μέτρια, 5: άσχημα)**

Ατομικό έργο		Ομαδικό έργο	
Συμμετοχή στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων		Συμμετοχή όλων των μελών της ομάδας εργασίας στις εργασίες/ δράσεις με καλό πνεύμα επικοινωνίας και συνεργασίας	
Συμμετοχή στις μορφές και διαδικασίες άσκησης		Συμμετοχή των μελών της ομάδας άσκησης στις φυσικές/αθλητικές δραστηριότητες με καλό πνεύμα επικοινωνίας και συνεργασίας	
Συμμετοχή στις διαδικασίες αξιολόγησης		Συμμετοχή όλων των μελών της ομάδας εργασίας στις διαδικασίες και στις δοκιμασίες αξιολόγησης με υπευθυνότητα και συνέπεια	
Συμμετοχή στις εργασίες της ομάδας		Προσπάθεια των μελών της ομάδας (εργασίας και άσκησης) για την επίτευξη των ομαδικών στόχων που έθεσε	
Προσπάθεια για την επίτευξη των στόχων που έθεσες		Προσπάθεια των μελών της ομάδας (εργασίας και άσκησης) για την ανάπτυξη καλού κλίματος επικοινωνίας και συνεργασίας	
Προσπάθεια για την ατομική σου βελτίωση στο μάθημα		Επίτευξη των στόχων από όλα τα μέλη της ομάδας (εργασίας και άσκησης)	
Προσπάθεια για την ομαλή συνεργασία με τα μέλη της ομάδας σου		Αποδοχή όλων των μελών στην ομάδα άσκησης, χωρίς αποκλεισμούς, με πνεύμα μαθησιακής υποστήριξης και αλληλοβοήθειας	
Επίτευξη των στόχων που έθεσες			
Απόδοση στις δραστηριότητες και εργασίες του μαθήματος			
Συμβολή στην απόδοση της ομάδας			

<sup>14</sup> Προς αποφυγήν παρανοήσεων, τέτοια ερωτηματολόγια δεν προτείνονται να χρησιμοποιούνται για λόγους βαθμολόγησης του μαθητή, αλλά για λόγους ανατροφοδότησης του μαθητή, για λόγους διάγνωσης, όπως επίσης και για να δώσουμε μια αφορμή για συζήτηση και πιθανό έναυσμα για περαιτέρω δράσεις προς όφελος των μαθητών.

### ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

#### Στοιχεία της ΦΚ που συνδέονται με την υγεία – αξιολόγηση δεικτών ΦΚ

Μέλη ομάδας εργασίας:

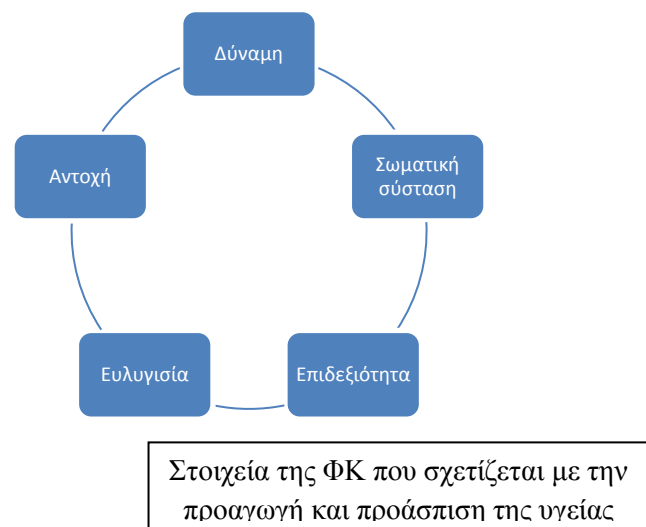
Ημερομηνία: .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Σκοπός:** Οι μαθητές να κατανοήσουν και να γνωρίζουν τα στοιχεία της ΦΚ που σχετίζεται με την υγεία, να μπορούν να επιλέγουν δοκιμασίες πεδίου (τεστ) και να αξιολογούν τους σχετικούς δείκτες ΦΚ για την υγεία.

Κάθε ομάδα ολοκληρώνει συνεργατικά τη δραστηριότητα χωρίς να γράψει το τελικό συμπέρασμα ή την επιλογή της (προαιρετική πλοήγηση στο διαδίκτυο για απαντήσεις σε ερωτήματα). Οι απόψεις παρουσιάζονται προφορικά από ένα μέλος της κάθε ομάδας και στη βάση της πολυφωνίας εξάγεται το τελικό συμπέρασμα, το οποίο καταγράφεται.

Παρατηρήστε τα δύο σχήματα σχετικά με τα στοιχεία της ΦΚ, εντοπίστε και συζητήστε τη διαφορά στην ομάδα σας. Ένα μέλος κάθε ομάδας ανακοινώνει την αιτιολόγηση.





**Συμπέρασμα:** Τα στοιχεία της ΦΚ που σχετίζεται με την υγεία διαφέρουν από τα στοιχεία της ΦΚ που σχετίζεται με την επίδοση ως προς .....  
..... Ο λόγος είναι ότι .....  
.....  
.....

### Αξιολόγηση των δεικτών

Μια σφαιρική αξιολόγηση της ΦΚ οφείλει να περιλαμβάνει όλα τα στοιχεία που τη συνθέτουν. Οι δείκτες της ΦΚ ανφέρονται σε κάθε ένα στοιχείο χωριστά, χωρίς να αποκλείεται μια ανάλυση της ΦΚ σε περισσότερους δείκτες. Κάθε δείκτης μπορεί να αξιολογείται με μία ή περισσότερες δοκιμασίες (τεστ). Για χρήση στο μάθημα της ΦΑ προτείνονται οι παρακάτω τέσσερις δείκτες αξιολόγησης της ΦΚ που σχετίζονται με την προαγωγή και την προάσπιση της υγείας.

1. Δείκτης Αντοχής ή αερόβιας αντοχής
2. Δείκτης Δύναμης ή μυϊκής δύναμης
3. Δείκτης Ευλυγισίας/ευκινησίας
4. Δείκτης Σωματικής σύστασης ή σωματικής διάπλασης.

Η επιδεξιότητα σαν στοιχείο της ΦΚ περιλαμβάνει πολλές συντονιστικές ικανότητες, οι οποίες εμπεριέχονται εν μέρει στις δοκιμασίες πεδίου (κινητικά τεστ) για την αξιολόγηση των άλλων δεικτών, αφορούν κυρίως τα ποιοτικά χαρακτηριστικά των κινήσεων τα οποία είναι δύσκολο να αξιολογηθούν στο σύνολό τους. Γι' αυτό το λόγο δεν περιλαμβάνεται σαν ξεχωρικός δείκτης.

**Καταγράψτε στον πίνακα δοκιμασίες πεδίου (κινητικά τεστ) για την αξιολόγηση των δεικτών ΦΚ που σχετίζονται με την υγεία. Αξιολογήστε κάθε δοκιμασία με βάση τα παρακάτω χαρακτηριστικά, προκειμένου να καταλήξετε σε αυτές που θα χρησιμοποιήσετε για την δική σας αξιολόγηση (αξιολογήστε τις δοκιμασίες στον πίνακα με: μέτρια, καλή, πολύ καλή)**

για βοήθεια: <http://www.topendsports.com/testing/tests.htm>

Εγκυρότητα:	μετράει – αξιολογεί το συγκεκριμένο στοιχείο της ΦΚ.
Αξιοπιστία:	το αποτέλεσμα εξαρτάται από την ικανότητα στο συγκεκριμένο στοιχείο της ΦΚ και δεν επηρεάζεται από άλλους παράγοντες
Αντικειμενικότητα:	το αποτέλεσμα δεν επηρεάζεται από την υποκειμενική εκτίμηση/κρίση
Ευκολία/απλότητα:	απλή σαν κίνηση, μπορεί να εφαρμοσθεί εύκολα χωρίς μεγάλες απαιτήσεις εξοπλισμού

Συντομία χρόνου: η διαδικασία δεν απαιτεί πολύ χρόνο

Δείκτες ΦΚ	Επιλεγμένες δοκιμασίες	Εγκυρότητα	Αξιοπιστία	Αντικειμενικότητα	Ευκολία/απλότητα	Συντομία χρόνου
Αντοχής						
Δύναμης						
Ευλυγισίας						
Σωματικής σύστασης						

**Τελική επιλογή δοκιμασιών:**

1. Δείκτης αντοχής: .....
2. Δείκτης δύναμης: .....
3. Δείκτης ευλυγισίας: .....
4. Δείκτης σωματικής σύστασης: .....

### ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

#### Στοχευμένη άσκηση – διάρκεια, ένταση, συχνότητα – συστάσεις

Μέλη ομάδας εργασίας:

Ημερομηνία: .....

.....  
 .....  
 .....  
 .....

**Σκοπός:** Οι μαθητές να κατανοήσουν και να γνωρίζουν ποια είδη και ποιες μορφές άσκησης προσφέρονται για τη βελτίωση της ΦΚ, ποια είναι η ελάχιστη διάρκεια, ένταση, συχνότητα ή γενική σύσταση για τη διατήρηση της ΦΚ σε ένα καλό επίπεδο.

Κάθε ομάδα ολοκληρώνει συνεργατικά τη δραστηριότητα χωρίς να γράψει το τελικό συμπέρασμα (προαιρετική πλοήγηση στο διαδίκτυο για απαντήσεις σε ερωτήματα). Οι απόψεις παρουσιάζονται προφορικά από ένα μέλος της κάθε ομάδας και στη βάση της πολυφωνίας εξάγεται το τελικό συμπέρασμα, το οποίο καταγράφεται.

#### 1<sup>η</sup> Δραστηριότητα:

**Αρχικά συζητήστε την ορθότητα των παρακάτω προτάσεων. Στη συνέχεια προσδιορίστε σε τι αναφέρεται η κάθε μία και καθορίστε συγκεκριμένα χαρακτηριστικά της άσκησης για κάθε πρόταση. Μετά την παρουσίαση των απόψεων συμπληρώστε τους δύο πίνακες.**

- Στοχευμένη άσκηση προκαλεί ειδικές προσαρμογές στη ΦΚ
- Για τη βελτίωση της ΦΚ πρέπει η άσκηση να έχει διάρκεια
- Για τη βελτίωση της ΦΚ πρέπει η άσκηση να έχει ένταση
- Για τη βελτίωση της ΦΚ πρέπει η άσκηση να έχει συχνότητα

#### **Συμπέρασμα:**

Είδος και μορφές άσκησης για τη βελτίωση της αντοχής	
Είδος και μορφές άσκησης για τη βελτίωση της δύναμης	



Τζόκινγκ									
Διατάσεις									

**Συμπέρασμα:**

Για τη βελτίωση των τριών στοιχείων της ΦΚ (αντοχή, δύναμη, ευλυγισία) στο μάθημα της ΦΑ προσφέρονται κυρίως οι φυσικές/αθλητικές δραστηριότητες:

.....

.....

Η διάρκεια, ένταση και συχνότητα της άσκησης είναι (διαγράψτε αντίστοιχα) εφικτό / ανέφικτο να προσδιοριστούν στα δεδομένα του μαθήματος της ΦΑ. Οι δραστηριότητες στις οποίες μπορούν να προσδιοριστούν είναι:

.....

.....

3<sup>η</sup> Δραστηριότητα:

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει για τα άτομα αναπτυξιακής ηλικίας (5 – 17 ετών) καθημερινά άσκηση τουλάχιστον 60 λεπτών, ενώ περισσότερη από 60 λεπτά επιφέρει πρόσθετα οφέλη στην υγεία. Στην πλειονότητα η άσκηση πρέπει να είναι αερόβιας μορφής, πρέπει ωστόσο να ενσωματώνονται ασκήσεις υψηλής έντασης για ενδυνάμωση των μυών και των οστών, τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα.

**Συζητήστε στην ομάδα σας τις δυνατότητες να παισιώσετε στο πρόγραμμα άσκησής σας δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου για να προσεγγίσετε τον στόχο καθημερινής άσκησης 60 λεπτών ή τουλάχιστον 30 λεπτών:**

1. Με αθλοπαιδιές ή άλλες κινητικές δραστηριότητες στα διαλείμματα
2. Με εναλλακτικής μορφής άσκηση (καθημερινό περπάτημα από και προς το σχολείο και κάθε άλλη ευκαιρία, χρήση ποδηλάτου, κάθε μορφή σωματικής εργασίας στο κήπο ή στο σπίτι)
3. Με συναντήσεις σας σε συγκεκριμένες ώρες για δραστηριότητες άθλησης ή παιχνιδιού σε αθλοπαιδιές
4. Με πρόσθετες μορφές άσκησης εκτός σχολείου για την επίτευξη στόχων βελτίωσης της ΦΚ σας.

**Ανακοινώστε τις αποφάσεις σας στο τμήμα και ζητήστε να περιληφθείτε στις δραστηριότητες άλλων ομάδων ή να περιλάβετε στις δικές σας μαθητές/-τριες άλλων ομάδων, όπου συμπίπτουν το είδος, οι ημέρες και οι ώρες των δραστηριοτήτων. Πλαισιώστε στη συνέχεια τις δραστηριότητές σας στο εβδομαδιαίο ημερολόγιο δράσης.**

### ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

#### Φυσική κατάσταση – προσαρμογές και συνδυαστικά οφέλη στην υγεία

Μέλη ομάδας εργασίας:

Ημερομηνία: .....

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

**Σκοπός:** Οι μαθητές να κατανοήσουν τη σύνδεση που υπάρχει ανάμεσα στη βελτίωση και διατήρηση της καλής ΦΚ και τις προσαρμογές του οργανισμού, οι οποίες προάγουν προασπίζουν την υγεία.

Κάθε ομάδα ολοκληρώνει συνεργατικά τη δραστηριότητα χωρίς να γράψει το τελικό συμπέρασμα (προαιρετική πλοήγηση στο διαδίκτυο για την επιβεβαίωση των σωστών επιλογών). Οι απόψεις παρουσιάζονται προφορικά από ένα μέλος της κάθε ομάδας και στη βάση της πολυφωνίας εξάγεται το τελικό συμπέρασμα, το οποίο καταγράφεται.

1<sup>η</sup> Δραστηριότητα: **Κυκλώστε τα σωστά σε όλους τους πίνακες.**

**ΑΝΤΟΧΗ ή αερόβια αντοχή** είναι:

1. Η ικανότητα του οργανισμού να εκτελεί μυϊκό έργο για μεγάλη διάρκεια
2. Η ικανότητα του οργανισμού να πετυχαίνει υψηλές επιδόσεις σε αγωνίσματα μεγάλης διάρκειας
3. Η ικανότητα του οργανισμού να ανταποκρίνεται σε υψηλές απαιτήσεις μυϊκού έργου
4. Η ικανότητα του οργανισμού να χρησιμοποιεί το οξυγόνο για την παραγωγή ενέργειας



<b>Η βελτίωση της αντοχής συνδυάζεται με προσαρμογές</b> στο μυϊκό, το αναπνευστικό, το κυκλοφορικό, το καρδιαγγειακό, το ορμονικό και το μεταβολικό σύστημα. Οι κυριότερες από αυτές είναι:	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αυξάνονται το μέγεθος και η δύναμη των μυών</li> <li>2. Αυξάνονται η ικανότητα κατανάλωσης οξυγόνου στα μυϊκά κύτταρα</li> <li>3. Αυξάνονται ο αριθμός των τριχοειδών αγγείων και η αιμάτωση των μυών</li> <li>4. Αυξάνεται η ικανότητα για παρατεταμένο μυϊκό έργο (μυϊκή αντοχή)</li> <li>5. Αυξάνεται ο όγκος των πνευμόνων</li> <li>6. Αυξάνεται ο πνευμονικός αερισμός (ο όγκος του αέρα που εισέρχεται και εξέρχεται από τους</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>9. Αυξάνονται το μυϊκό γλυκογόνο και τα ελεύθερα λιπαρά οξέα στο αίμα</li> <li>10. Αυξάνεται η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου</li> <li>11. Μειώνεται ο ρυθμός λειτουργίας της καρδιάς (βραδυκαρδία)</li> <li>12. Αυξάνονται τα τριγλυκερίδια και η χοληστερόλη στο αίμα</li> <li>13. Αυξάνεται η ελαστικότητα των αγγείων και αποτρέπεται σχηματισμός αθηρωματικής πλάκας (αθηροσκλήρωση)</li> </ol>

<p>πνεύμονες κάθε λεπτό)</p> <p>7. Αυξάνεται ο όγκος της καρδιάς</p> <p>8. Αυξάνεται ο όγκος της αριστερής κοιλίας και η εξώθηση του όγκου αίματος σε κάθε παλμό</p>	<p>14. Αυξάνεται η αρτηριακή πίεση της ηρεμίας</p> <p>15. Αυξάνονται τα ερυθρά αιμοσφαίρια και ο όγκος του αίματος</p> <p>16. Μειώνεται η αντίσταση της ινσουλίνης στα μυϊκά κύτταρα (βελτιώνεται η διαπερατότητά της)</p>
--	--

**Οι προσαρμογές που συνδυάζονται με τη βελτίωση της αντοχής προάγουν και προασπίζουν την υγεία κατά τον εξής τρόπο:**

- |   |  |
|---|--|
| <p>1. Βελτιώνοντας τη λειτουργική ικανότητα του αναπνευστικού, κυκλοφορικού και καρδιαγγειακού συστήματος</p> <p>2. Αυξάνοντας την ικανότητα για επιδόσεις σε αθλήματα αντοχής</p> <p>3. Επιβραδύνοντας την κόπωση και μειώνοντας το χρόνο αποκατάστασης.</p> <p>4. Αυξάνοντας τον μεταβολισμό των λιπών</p> <p>5. Βελτιώνοντας την εμφάνιση και εικόνα του σώματος</p> <p>6. Διευκολύνοντας την αιμάτωση και παροχή οξυγόνου στα ζωτικά όργανα του σώματος (κυρίως εγκέφαλο και καρδιά)</p> <p>7. Αυξάνοντας την ικανότητα για σωματικό έργο στις καθημερινές μετακινήσεις και εργασίες, χωρίς αίσθημα κόπωσης</p> <p>8. Αποτρέποντας την αποθήκευση του σωματικού λίπους και την εμφάνιση παχυσαρκίας</p> | <p>9. Μειώνοντας τον κίνδυνο ανακοπής της λειτουργίας της καρδιάς</p> <p>10. Μειώνοντας τον αριθμό των τριγλυκεριδίων και των επιπέδων της χοληστερόλης στο αίμα</p> <p>11. Αποτρέποντας το σχηματισμό αθηρωματικής πλάκας και την εμφάνιση αγγειακών νοσημάτων</p> <p>12. Διατηρώντας την αρτηριακή πίεση σε φυσιολογικά επίπεδα (προλαμβάνοντας την υπέρταση)</p> <p>13. Διευκολύνοντας τη διαπερατότητα της ινσουλίνης και τον μεταβολισμό της γλυκόζης (προλαμβάνοντας την εμφάνιση διαβήτη)</p> <p>14. Μειώνοντας τον κίνδυνο εμφράγματος και εγκεφαλικού επεισοδίου</p> <p>15. Διατηρώντας την οστική πυκνότητα (προλαμβάνοντας την οστεοπόρωση)</p> |
|---|--|

**Συμπέρασμα:** Η βελτίωση της αντοχής προκαλεί ευνοϊκές προσαρμογές στον οργανισμό, όπως π.χ.

.....

.....



οι οποίες **προάγουν την υγεία** παρέχοντας καλύτερες προϋποθέσεις και ικανότητες σε ..... του οργανισμού, διευκολύνουν τις καθημερινές μετακινήσεις και την ικανότητα για σωματικό έργο χωρίς αίσθημα κόπωσης, βελτιώνουν τη σύσταση και την εικόνα του σώματος, ενώ παράλληλα **προασπίζουν τον οργανισμό** από την εμφάνιση νοσημάτων όπως π.χ.

**2<sup>η</sup> Δραστηριότητα: Κυκλώστε τα σωστά σε όλους τους πίνακες.**

**ΔΥΝΑΜΗ ή μυϊκή δύναμη** είναι:

1. Η ικανότητα του οργανισμού να παράγει μυϊκό έργο μεγάλης ισχύος
2. Η ελκτική τάση των μυών κατά τη συστολή που αναπτύσσεται στα άκρα τους
3. Η ικανότητα του οργανισμού να ξεπερνά τις αντιστάσεις κατά την κίνηση του σώματος και των μελών του
4. Η ικανότητα του οργανισμού να πετυχαίνει υψηλές επιδόσεις σε αθλήματα ισχύος



<b>Η βελτίωση της δύναμης συνδυάζεται με προσαρμογές</b> στο μυϊκό, το νευρικό, το σκελετικό, το ορμονικό, το κυκλοφορικό και το μεταβολικό σύστημα. Οι κυριότερες από αυτές είναι:	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αυξάνονται η μυϊκή μάζα και η απόλυτη δύναμη που αναπτύσσουν οι μύες</li> <li>2. Αυξάνεται ο αριθμός των μυϊκών ινών (υπερπλασία)</li> <li>3. Αυξάνεται ο αριθμός των κινητικών μονάδων που ενεργοποιούνται (νευρικές ίνες με τον αριθμό των μυϊκών ινών που διεγείρουν)</li> <li>4. Αυξάνεται η ικανότητα κατανάλωσης οξυγόνου στα μυϊκά κύτταρα</li> <li>5. Βελτιώνεται ο ενδομυϊκός (κινητικές μονάδες που ενεργοποιούνται) και διαμυϊκός (μείωση σύσπασης ανταγωνιστών μυών) νευρομυϊκός συντονισμός</li> <li>6. Αυξάνονται ο αριθμός των τριχοειδών αγγείων και η αιμάτωση των μυών</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Αυξάνονται τα επίπεδα της τεστοστερόνης στο αίμα</li> <li>8. Αυξάνεται η οστική μάζα και η οστική πυκνότητα</li> <li>9. Αυξάνεται η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου και ο μεταβολισμός των λιπών</li> <li>10. Αυξάνονται τα ένζυμα για την αναερόβια (χωρίς την παρουσία οξυγόνου) διάσπαση του γλυκογόνου και την παραγωγή ενέργειας</li> <li>11. Αυξάνονται τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία των μυών</li> <li>12. Αυξάνονται τα ερυθρά αιμοσφαίρια και ο όγκος του αίματος</li> </ol>



**Οι προσαρμογές που συνδυάζονται με τη βελτίωση της δύναμης προάγουν και προασπίζουν την υγεία κατά τον εξής τρόπο:**

- |   |   |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Βελτιώνοντας τη λειτουργική ικανότητα του μυϊκού συστήματος και την επάρκεια δύναμης κατά τις κινήσεις του σώματος</li> <li>2. Αυξάνοντας την ικανότητα για επιδόσεις σε αθλήματα δύναμης και ισχύος</li> <li>3. Βελτιώνοντας το συντονισμό των κινήσεων και γενικότερα την κινητική συμπεριφορά</li> <li>4. Αυξάνοντας τον μεταβολισμό των λιπών και αποτρέποντας τη συσσώρευση σωματικού λίπους</li> <li>5. Βελτιώνοντας τη σωματική διάπλαση και εικόνα του σώματος</li> <li>6. Στηρίζοντας επαρκώς την σπονδυλική στήλη και αποτρέποντας τους πόνους στη μέση</li> <li>7. Βελτιώνοντας τον αναβολισμό (σύνθεση πρωτεϊνών) στον οργανισμό</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Παρέχοντας ευεξία (καλή διάθεση) και άνεση στις κινήσεις του σώματος</li> <li>9. Αυξάνοντας την ικανότητα για σωματικό έργο στις καθημερινές εργασίες, χωρίς αίσθημα κόπωσης</li> <li>10. Μειώνοντας τον κίνδυνο μυϊκών και σκελετικών τραυματισμών</li> <li>11. Αυξάνοντας την αντοχή των οστών</li> <li>12. Διατηρώντας την οστική πυκνότητα (προλαμβάνοντας την οστεοπόρωση)</li> <li>13. Προλαμβάνοντας και αντισταθμίζοντας εκφυλιστικά προβλήματα στις αρθρώσεις</li> <li>14. Διατηρώντας την αρτηριακή πίεση σε φυσιολογικά επίπεδα (προλαμβάνοντας την υπέρταση)</li> </ol> |
|---|---|

**Συμπέρασμα:** Η βελτίωση της δύναμης προκαλεί ευνοϊκές προσαρμογές στον οργανισμό, όπως π.χ.

..... οι οποίες **προάγουν την υγεία** παρέχοντας καλύτερες προϋποθέσεις και ικανότητες σε ..... του οργανισμού, διευκολύνουν τις καθημερινές κινήσεις του σώματος και την ικανότητα για σωματικό έργο χωρίς αίσθημα κόπωσης, βελτιώνουν τη διάπλαση και την εικόνα του σώματος, ενώ παράλληλα **προασπίζουν τον οργανισμό** από την εμφάνιση προβλημάτων όπως π.χ.

3<sup>η</sup> Δραστηριότητα: **Κυκλώστε τα σωστά σε όλους τους πίνακες.**

**Ευλυγισία/ευκινησία** είναι:

1. Η ικανότητα κινήσεων στο πλήρες εύρος κινητικότητας των αρθρώσεων
2. Ο βαθμός ελαστικότητας των μυών που περιβάλλουν τις αρθρώσεις και καθορίζουν το επιτρεπτό εύρος κινήσεων
3. Η ικανότητα εκτέλεσης κινήσεων με άνεση, σε ακραία κάμψη και έκταση των μελών του σώματος
4. Η ικανότητα επίδειξης ακροβατικών κινήσεων και στάσεων



**Η βελτίωση** της ευλυγισίας **συνδυάζεται με προσαρμογές** στο μυϊκό και νευρικό σύστημα . Οι κυριότερες από αυτές είναι:

- |  |   |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αυξάνεται η ελαστικότητα των μυών</li> <li>2. Αυξάνεται το μέγεθος και η δύναμη των μυών</li> <li>3. Μειώνεται ο βαθμός σύσπασης των ανταγωνιστών μυών</li> <li>4. Βελτιώνεται ο ενδομυϊκός (κινητικές μονάδες που ενεργοποιούνται) νευρομυϊκός συντονισμός</li> <li>5. Βελτιώνεται ο συντονισμός των κινήσεων σαν αποτέλεσμα των μικρότερων απαιτήσεων σε μυϊκή δύναμη</li> <li>6. Αυξάνεται η ελαστικότητα και η αντοχή των συνδέσμων των αρθρώσεων</li> <li>7. Διευκολύνονται οι συντονιστικές ικανότητες και η επιδεξιότητα στις κινήσεις</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Αυξάνεται το μήκος των συνδέσμων και το εύρος κινητικότητας των αρθρώσεων</li> <li>9. Μειώνεται η δραστηριότητα των αντανακλαστικών διάταξης των μυϊκών ινών και τενόντων</li> <li>10. Μειώνεται ο κίνδυνος των μυοσκελετικών τραυματισμών</li> </ol> |
|--|---|



**Οι προσαρμογές** που συνδυάζονται με τη βελτίωση της ευλυγισίας **προάγουν και προασπίζουν την υγεία** κατά τον εξής τρόπο:

- |  |   |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Βελτιώνοντας τη λειτουργική ικανότητα του μυοσκελετικού συστήματος</li> <li>2. Αυξάνοντας την ελαστικότητα των μυών και των τενόντων</li> <li>3. Επιτρέποντας την εκτέλεση των κινήσεων με άνεση και σε μεγάλο εύρος</li> <li>4. Διευκολύνοντας την κινητική εκφραστικότητα</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Αυξάνοντας την ικανότητα για σωματικό έργο στις καθημερινές κινήσεις, χωρίς αίσθημα κόπωσης</li> <li>10. Μειώνοντας τον κίνδυνο τραυματισμών των μυών και των συνδέσμων</li> <li>11. Αποτρέποντας την εμφάνιση εκφυλιστικών συμπτωμάτων στις αρθρικές επιφάνειες</li> </ol> |
|--|---|



<p>5. Βελτιώνοντας τις επιδόσεις στο χορό και τη γυμναστική</p> <p>6. Μειώνοντας τις απαιτήσεις μυϊκής δύναμης στην εκτέλεση των κινήσεων</p> <p>7. Βελτιώνοντας την εμφάνιση και την εικόνα του σώματος</p> <p>8. Δημιουργώντας ευνοϊκότερες προϋποθέσεις στις συντονιστικές ικανότητες και την επιδεξιότητα των κινήσεων</p>	<p>12. Αποτρέποντας την σκλήρυνση των μυών, ρήξεων των μυϊκών ινών και των τενόντων</p> <p>13. Προλαμβάνοντας και διορθώνοντας παραμορφώσεις της σπονδυλικής στήλης</p> <p>14. Μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης αρθρίτιδας</p>
--	--




**Συμπέρασμα:** Η βελτίωση της ευλυγισίας προκαλεί ευνοϊκές προσαρμογές στον οργανισμό, όπως π.χ.

.....  
 .....  
 .....

..... οι οποίες **προάγουν την υγεία** παρέχοντας καλύτερες προϋποθέσεις και ικανότητες σε ..... του οργανισμού, διευκολύνουν τις καθημερινές κινήσεις και την ικανότητα για σωματικό έργο χωρίς αίσθημα κόπωσης, ενώ **παράλληλα προασπίζουν τον οργανισμό** από την εμφάνιση μυοσκελετικών προβλημάτων, όπως π.χ.

.....  
 .....  
 .....

4<sup>η</sup> Δραστηριότητα: Κυκλώστε τα σωστά σε όλους τους πίνακες.

<p><b>Σωματική σύσταση ή σωματική διάπλαση</b> είναι:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η μορφή, ο όγκος και οι διαστάσεις του σώματος</li> <li>2. Η περιεκτικότητα του σώματος σε λίπος και άλιπο σωματικό βάρος</li> <li>3. Η σωματικές περιφέρειες και η περιεκτικότητα του σώματος σε λίπος</li> <li>4. Η μυϊκή ενδυνάμωση και εμφάνιση του σώματος</li> </ol>		<p><b>Η βελτίωση</b> της σωματικής σύστασης με φυσική άσκηση <b>συνδυάζεται με προσαρμογές</b> στο μυϊκό, το ορμονικό το κυκλοφορικό, το καρδιαγγειακό και το μεταβολικό σύστημα. Οι κυριότερες από αυτές είναι:</p>		
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μειώνεται το σωματικό βάρος ή η αύξησή του είναι ελεγχόμενη (κατά την αναπτυξιακή ηλικία)</li> <li>2. Μειώνεται το ποσοστό του σωματικού λίπους</li> <li>3. Αυξάνεται ο βασικός μεταβολισμός (κατανάλωση ενέργειας σε ηρεμία)</li> <li>4. Αυξάνεται ή παραμένει σταθερό το ποσοστό της μυϊκής μάζας</li> <li>5. Βελτιώνεται η ικανότητα του οργανισμού για μυϊκό έργο σαν αποτέλεσμα μετακίνησης μικρότερου σωματικού βάρους</li> <li>6. Βελτιώνονται ή διατηρούνται σε φυσιολογικά επίπεδα τα αιμοδυναμικά χαρακτηριστικά (αρτηριακή πίεση, καρδιακή συχνότητα)</li> </ol> </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Αυξάνεται ο ρυθμός μεταβολισμού των λιπών</li> <li>8. Αυξάνεται η συνολική ημερήσια δαπάνη ενέργειας ή/και μειώνεται η ημερήσια πρόσληψη με τη διατροφή</li> <li>9. Μειώνεται ή διατηρείται σε φυσιολογικά επίπεδα η αντίσταση της ινσουλίνης στα κύτταρα</li> <li>10. Μειώνονται ή διατηρούνται σε φυσιολογικά επίπεδα η χοληστερόλη και τα τριγλυκερίδια</li> <li>11. Αυξάνεται η αυξητική ορμόνη και οι θυροειδικές ορμόνες</li> </ol> </td> </tr> </table>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μειώνεται το σωματικό βάρος ή η αύξησή του είναι ελεγχόμενη (κατά την αναπτυξιακή ηλικία)</li> <li>2. Μειώνεται το ποσοστό του σωματικού λίπους</li> <li>3. Αυξάνεται ο βασικός μεταβολισμός (κατανάλωση ενέργειας σε ηρεμία)</li> <li>4. Αυξάνεται ή παραμένει σταθερό το ποσοστό της μυϊκής μάζας</li> <li>5. Βελτιώνεται η ικανότητα του οργανισμού για μυϊκό έργο σαν αποτέλεσμα μετακίνησης μικρότερου σωματικού βάρους</li> <li>6. Βελτιώνονται ή διατηρούνται σε φυσιολογικά επίπεδα τα αιμοδυναμικά χαρακτηριστικά (αρτηριακή πίεση, καρδιακή συχνότητα)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Αυξάνεται ο ρυθμός μεταβολισμού των λιπών</li> <li>8. Αυξάνεται η συνολική ημερήσια δαπάνη ενέργειας ή/και μειώνεται η ημερήσια πρόσληψη με τη διατροφή</li> <li>9. Μειώνεται ή διατηρείται σε φυσιολογικά επίπεδα η αντίσταση της ινσουλίνης στα κύτταρα</li> <li>10. Μειώνονται ή διατηρούνται σε φυσιολογικά επίπεδα η χοληστερόλη και τα τριγλυκερίδια</li> <li>11. Αυξάνεται η αυξητική ορμόνη και οι θυροειδικές ορμόνες</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μειώνεται το σωματικό βάρος ή η αύξησή του είναι ελεγχόμενη (κατά την αναπτυξιακή ηλικία)</li> <li>2. Μειώνεται το ποσοστό του σωματικού λίπους</li> <li>3. Αυξάνεται ο βασικός μεταβολισμός (κατανάλωση ενέργειας σε ηρεμία)</li> <li>4. Αυξάνεται ή παραμένει σταθερό το ποσοστό της μυϊκής μάζας</li> <li>5. Βελτιώνεται η ικανότητα του οργανισμού για μυϊκό έργο σαν αποτέλεσμα μετακίνησης μικρότερου σωματικού βάρους</li> <li>6. Βελτιώνονται ή διατηρούνται σε φυσιολογικά επίπεδα τα αιμοδυναμικά χαρακτηριστικά (αρτηριακή πίεση, καρδιακή συχνότητα)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Αυξάνεται ο ρυθμός μεταβολισμού των λιπών</li> <li>8. Αυξάνεται η συνολική ημερήσια δαπάνη ενέργειας ή/και μειώνεται η ημερήσια πρόσληψη με τη διατροφή</li> <li>9. Μειώνεται ή διατηρείται σε φυσιολογικά επίπεδα η αντίσταση της ινσουλίνης στα κύτταρα</li> <li>10. Μειώνονται ή διατηρούνται σε φυσιολογικά επίπεδα η χοληστερόλη και τα τριγλυκερίδια</li> <li>11. Αυξάνεται η αυξητική ορμόνη και οι θυροειδικές ορμόνες</li> </ol>			



<p><b>Οι προσαρμογές</b> που συνδυάζονται με τη βελτίωση της σωματικής σύστασης με φυσική άσκηση <b>προάγουν και προασπίζουν την υγεία</b> κατά τον εξής τρόπο:</p>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Βελτιώνοντας την εμφάνιση και την εικόνα του σώματος</li> <li>2. Βελτιώνοντας την ικανότητα για σωματικό έργο στις καθημερινές μετακινήσεις, με λιγότερη κόπωση</li> <li>3. Βελτιώνοντας το συντονισμό των κινήσεων και γενικότερα την κινητική συμπεριφορά</li> <li>4. Μειώνοντας την επιβάρυνση των λειτουργιών του οργανισμού λόγω</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Μειώνοντας ή διατηρώντας σε φυσιολογικά επίπεδα την αρτηριακή πίεση και το ρυθμό λειτουργίας της καρδιάς (προλαμβάνοντας την υπέρταση)</li> <li>9. Μειώνοντας ή διατηρώντας σε φυσιολογικά επίπεδα τον αριθμό των τριγλυκεριδίων και των επιπέδων της χοληστερόλης στο αίμα (προλαμβάνοντας την αθηροσκλήρωση και τα αγγειακά νοσήματα)</li> </ol>



<p>του υπερβάλλοντος βάρους ή της μεγάλης ποσότητας σωματικού λίπους</p> <p>5. Αυξάνοντας την ικανότητα για αθλητικές επιδόσεις</p> <p>6. Μειώνοντας ή περιορίζοντας την αύξηση του σωματικού λίπους και προλαμβάνοντας σε σημαντικό βαθμό την εκδήλωση παχυσαρκίας</p> <p>7. Βελτιώνοντας την αυτοεκτίμηση, την αυτοεικόνα και την ποιότητα ζωής</p>	<p>10. Μειώνοντας τον κίνδυνο ανακοπής της λειτουργίας της καρδιάς</p> <p>11. Διευκολύνοντας τη διαπερατότητα της ινσουλίνης και τον μεταβολισμό της γλυκόζης (προλαμβάνοντας την εμφάνιση διαβήτη)</p> <p>12. Μειώνοντας τον κίνδυνο εμφράγματος και εγκεφαλικού επεισοδίου</p>
---	--



**Συμπέρασμα:** Η βελτίωση της σωματικής σύστασης με φυσική άσκηση προκαλεί ευνοϊκές προσαρμογές στον οργανισμό, όπως π.χ.

.....  
 .....  
 .....

..... οι οποίες **προάγουν την υγεία** παρέχοντας καλύτερες προϋποθέσεις και ικανότητες σε ..... του οργανισμού, διευκολύνουν τις καθημερινές μετακινήσεις και την ικανότητα για σωματικό έργο χωρίς αίσθημα κόπωσης, βελτιώνουν την εμφάνιση και την εικόνα του σώματος, ενώ **παράλληλα προασπίζουν τον οργανισμό** από την εμφάνιση νοσημάτων όπως π.χ.

.....  
 .....  
 .....

<b>Τίτλος της δράσης:</b> Οργάνωση πρωταθλήματος επιτραπέζιας αντισφαίρισης με ανάληψη ρόλων	
<b>Υποσκοπός:</b>	<b>4.3</b> Επιδεικνύει ηγετικές ικανότητες και υπευθυνότητα ως προς τους στόχους που θέτει και τους ρόλους που αναλαμβάνει
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	<p>Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• είναι σε θέση να σχεδιάζουν, να οργανώνουν και να εφαρμόζουν ποικιλία ατομικών και ομαδικών αθλητικών δραστηριοτήτων</li> <li>• είναι σε θέση να επιλέγουν ρόλους και ευθύνες στο πλαίσιο αθλητικών δραστηριοτήτων και να τις ολοκληρώνουν</li> <li>• επιδεικνύουν υψηλό αίσθημα προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας στη διάρκεια της οργάνωσης και της συμμετοχής τους σε ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια του μαθήματος φυσικής αγωγής, αλλά και εκτός αυτού</li> <li>• παρέχουν στους συμμαθητές τους (αλλά και να δέχονται) υποστήριξη, ενίσχυση και καθοδήγηση στην ανάληψη ρόλων και ευθυνών στο σχεδιασμό, οργάνωση και εφαρμογή ποικιλίας αθλητικών δραστηριοτήτων</li> </ul>
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	<b><i>Γιατί είναι σημαντικό να αναλαμβάνω ρόλους και να επιδεικνύω υπευθυνότητα;</i></b>
<b>Περιγραφή της ιδέας:</b>	<p><u>Διάρκεια:</u> 2-4 βδομάδες</p> <p><u>Ομάδες:</u> των 2-6 μαθητών σε διάφορους ρόλους (βλέπε καρτέλα «Επιλογή ρόλου»)</p> <p><u>Δραστηριότητα:</u> Οργάνωση πρωταθλήματος επιτραπέζιας αντισφαίρισης στο οποίο θα μπορούν να συμμετέχουν όλοι οι μαθητές του σχολείου. Οι μαθητές του τμήματος ή της τάξης (ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών) θα αναλάβουν την οργάνωση του πρωταθλήματος. Κάθε μαθητής θα αναλάβει έναν ρόλο (βλέπε καρτέλα «Επιλογή ρόλου»). Υπάρχει η δυνατότητα ένας μαθητής, εφόσον το επιθυμεί, να αναλάβει και δεύτερο συμπληρωματικό ρόλο. Επίσης, όλοι οι μαθητές μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή και ως αθλητές στο πρωτάθλημα.</p> <p>Τα βήματα υλοποίηση της δράσης παρουσιάζονται στην συνέχεια</p>

	<p><u>Πηγές πληροφόρησης:</u> Διαδίκτυο, βιβλία, περιοδικά, παρουσιάσεις, προπονητές</p>
<p><b>Βήματα υλοποίησης της δράσης</b></p>	<p><u>Βήμα 1:</u> Ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής ενημερώνει τους μαθητές του τμήματος ή της τάξης σχετικά με την οργάνωση του πρωταθλήματος επιτραπέζιας αντισφαίρισης και τους δίνει σχετικές οδηγίες και τις αντίστοιχες καρτέλες</p> <p><u>Βήμα 2:</u> Οι μαθητές δηλώνουν ποιον ρόλο θέλουν να αναλάβουν. Αν χρειαστεί ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής καθοδηγεί τη διαδικασία ώστε να επιλεγούν όλοι οι ρόλοι και με τον αριθμό των μαθητών που απαιτεί κάθε ρόλος</p> <p><u>Βήμα 3:</u> Δημιουργούνται οι ομάδες για κάθε ρόλο και οι μαθητές ενημερώνονται για τα καθήκοντα του ρόλου τους από τις σχετικές καρτέλες που τους δίνει ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής. Αναλαμβάνουν επιμέρους ρόλους όπου είναι απαραίτητο (π.χ. στην ομάδα «Οργανωτική αρχή»). Δεσμεύονται για την υλοποίηση του ρόλου τους, καταστρώνουν το σχέδιο δράσης (M2 – Συμβόλαιο και πλάνο εργασίας ομάδας) και προγραμματίζουν τις ενέργειες που πρέπει να κάνουν (M3 – Εβδομαδιαίο ημερολόγιο δράσης). Κάθε ομάδα επιλέγει τον αρχηγό της, ο οποίος θα είναι και ο υπεύθυνος επικοινωνίας με τον συντονιστή της δράσης</p> <p><u>Βήμα 4:</u> Υλοποίηση του σχεδίου δράσης. Τα μέλη κάθε ομάδας υλοποιούν τις δράσεις που έχουν αναλάβει (βλέπε «Καρτέλα καθηκόντων και δράσεων της κάθε ομάδας») και συνεργάζονται, όπου απαιτείται, με τις άλλες ομάδες</p> <p><u>Βήμα 5:</u> Πραγματοποίηση του πρωταθλήματος. Ο μικρός και μεγάλος τελικός πραγματοποιούνται με την παρουσία όλων των μαθητών του σχολείου.</p> <p><u>Βήμα 6:</u> Αξιολόγηση δράσης, παρουσίαση και διάχυση αποτελεσμάτων</p>
<p><b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b></p>	<p>Τραπέζια επιτραπέζιας αντισφαίρισης, ρακέτες και μπαλάκια</p> <p>Φύλλα αγώνων</p> <p>M2 – Συμβόλαιο και πλάνο εργασίας ομάδας</p> <p>M3 – Εβδομαδιαίο ημερολόγιο δράσης</p> <p>M5 – Η άποψή μου για τη δράση</p> <p>Καρτέλα: Επιλογή ρόλου</p> <p>Καρτέλα καθηκόντων και ανάληψης ρόλων ομάδας: Οργανωτική αρχή, Διαιτητές, Προπονητές, Δημοσιογράφοι, Διαφημιστές, Επιτροπή αξιολόγησης</p>



	Ενδεικτικές καρτέλες για: Δήλωση συμμετοχής στο πρωτάθλημα, Φύλλο αγώνα, Πρόγραμμα αγώνων, Συστήματα αγώνων (οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις καρτέλες αυτές ως βάση για να δημιουργήσουν, αν χρειαστεί, τις δικές τους)
<b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b>	<p>Ο εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής καθοδηγεί και υποστηρίζει τους μαθητές στην ανάληψη των ρόλων και αν χρειαστεί παρέχει βοήθεια</p> <p><u>Μέθοδοι διδασκαλίας:</u> Μέθοδος πρωτοβουλίας του μαθητή</p> <p>Συμβουλές για ασφάλεια: Εξασφαλίζονται όλες οι απαραίτητες άδειες που απαιτούνται (π.χ. από τους γονείς για τη φωτογράφιση, τη βιντεοσκόπηση και την ανάρτηση σχετικού υλικού στο διαδίκτυο)</p> <p><u>Συνεργασία:</u> με καθηγητές άλλων ειδικοτήτων:</p> <p>Φιλολόγους (παραγωγή και επιμέλεια σχετικών κειμένων που θα παραχθούν στη διάρκεια της δράσης)</p> <p>Πληροφορικής (δημιουργία σχετικής ιστοσελίδας, ανάρτηση υλικού)</p>
<b>Παρουσίαση και διάχυση:</b>	<p>Ανάρτηση οπτικοακουστικού υλικού στην ιστοσελίδα του σχολείου</p> <p>Εναλλακτικά: Συγγραφή άρθρου για τις τοπικές εφημερίδες</p>
<b>Παραλλαγές:</b>	Η ίδια διαδικασία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την οργάνωση πρωταθλημάτων και άλλων αθλημάτων
<b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η αξιολόγηση της δράσης πραγματοποιείται μέσω του υλικού που θα παραχθεί σε όλη τη διάρκεια εφαρμογής του πρωταθλήματος (π.χ. οπτικοακουστικό υλικό, καταγραφή εμπειριών μαθητών, συγγραφή κειμένων, κτλ.)</li> <li>• Αξιολόγηση της δράσης από όλους τους συμμετέχοντες (αθλητές και οργανωτές) (Καρτέλα Μ5 – Η άποψή μου για τη δράση)</li> </ul>

**Καρτέλα επιλογής ρόλου**

**ΟΔΗΓΙΕΣ:** Επέλεξε έναν από τους παρακάτω ρόλους και γράψε το όνομά σου στην αντίστοιχη στήλη. Επέλεξε το ρόλο που σου ταιριάζει, με βάση τα ενδιαφέροντά σου, τις γνώσεις και τις εμπειρίες σου. Αν επιθυμείς μπορεί να επιλέξεις και δεύτερο ρόλο (συμπληρωματικό). Παρακάτω μπορείς να διαβάσεις τα βασικά καθήκοντα του κάθε ρόλου ώστε να μπορέσεις να κάνεις την καλύτερη επιλογή.

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΑΘΗΚΟΝΤΩΝ ΚΑΘΕ ΡΟΛΟΥ**

**Οργανωτική αρχή:** Εγγραφές συμμετεχόντων, σύστημα αγώνων (κλήρωση-πρόγραμμα αγώνων), συντονισμός ομάδων, υπεύθυνος υλικών

**Διαιτητές:** Διαιτησία αγώνων, καταγραφή των αποτελεσμάτων, εκμάθηση κανονισμών στους αθλητές, δημιουργία φυλλαδίου με κανονισμούς

**Προπονητές:** Διδασκαλία δεξιοτήτων στους αθλητές, καθοδήγηση αθλητών, δημιουργία φυλλαδίου με στοιχεία αθλήματος (τεχνική, τακτική)

**Δημοσιογράφοι:** Συνεντεύξεις από αθλητές, προπονητές, οργανωτική αρχή, δελτία τύπου, βιντεοσκόπηση-φωτογράφιση, ενημέρωση ιστοσελίδας

**Διαφημιστές:** Δημιουργία πίνακα ανακοινώσεων, αφίσα προβολής, επικοινωνία με αρχές σχολείου και κοινότητας, εύρεση χορηγών, αναμνηστικό δίπλωμα

**Επιτροπή αξιολόγησης:** Αξιολόγηση της δράσης, δημιουργία παρουσίασης με τα αποτελέσματα, σύνταξη τελικής αναφοράς για τη δράση

Οργανωτική αρχή	Διαιτητές	Προπονητές	Διαφημιστές	Δημοσιογράφοι	Επιτροπή αξιολόγησης	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						

<b>Καρτέλα καθηκόντων και ανάληψης ρόλων ομάδας: ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΑΡΧΗ</b>	
<b>ΟΔΗΓΙΕΣ:</b> Παρακάτω παρουσιάζονται τα καθήκοντα και οι δράσεις τις οποίες πρέπει να πραγματοποιήσετε στο πλαίσιο της οργάνωσης του πρωταθλήματος. Κάθε μέλος της ομάδας πρέπει να αναλάβει ένα ή και περισσότερα από τα παρακάτω καθήκοντα ή δράσεις και να καταχωρήσει το όνομά του στη σχετική στήλη	
<b>ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ</b>	<b>Υπεύθυνος μαθητής</b>
Συντονιστής ομάδων: Αναλαμβάνει την επικοινωνία μεταξύ των επιμέρους ομάδων και συντονίζει τις δράσεις τους	1. .....
Γραμματεία: Εγγραφές συμμετεχόντων, σχεδιασμός καρτέλας εγγραφής αθλητών (π.χ. ενδεικτική καρτέλα για δήλωση συμμετοχής στο πρωτάθλημα) Επιλογή συστήματος διεξαγωγής αγώνων (π.χ. ενδεικτική καρτέλα για συστήματα διεξαγωγής αγώνων), διαμόρφωση προγράμματος αγώνων (π.χ. ενδεικτική καρτέλα για Πρόγραμμα αγώνων), παρακολούθηση εφαρμογής προγράμματος Σχεδιασμός φύλλου αγώνα (π.χ. ενδεικτική καρτέλα για το φύλλο αγώνα) – Συγκέντρωση και καταγραφή αποτελεσμάτων αγώνων	1. ..... 2. ..... 3. .....
Υπεύθυνος υλικών: Φροντίζει να υπάρχουν διαθέσιμα υλικά και να είναι σε καλή κατάσταση, τα παραδίδει στους διαιτητές των αγώνων και τα παραλαμβάνει μετά το τέλος των αγώνων	1. .....

<b>Καρτέλα καθηκόντων και ανάληψης ρόλων ομάδας: ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ</b>	
<b>ΟΔΗΓΙΕΣ:</b> Παρακάτω παρουσιάζονται τα καθήκοντα και οι δράσεις τις οποίες πρέπει να πραγματοποιήσετε στο πλαίσιο της οργάνωσης του πρωταθλήματος. Κάθε μέλος της ομάδας πρέπει να αναλάβει ένα ή και περισσότερα από τα παρακάτω καθήκοντα ή δράσεις και να καταχωρήσει το όνομά του στη σχετική στήλη	
<b>ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ</b>	<b>Υπεύθυνος μαθητής</b>
Διαιτησία αγώνων Συμπληρώνουν το φύλλο αγώνα και το παραδίδουν στην γραμματεία Διδάσκουν στους αθλητές τους βασικούς κανονισμούς της επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Δημιουργία φυλλαδίου με τους βασικούς κανονισμούς της επιτραπέζιας αντισφαίρισης	1. ..... 2. ..... 3. ..... 4. .....
Σημείωση: Ο αριθμός των μαθητών-διαιτητών εξαρτάται από τον αριθμό των παιχνιδιών που μπορούν να διεξάγονται ταυτόχρονα	

**Καρτέλα καθηκόντων και ανάληψης ρόλων ομάδας: ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ**

**ΟΔΗΓΙΕΣ:** Παρακάτω παρουσιάζονται τα καθήκοντα και οι δράσεις τις οποίες πρέπει να πραγματοποιήσετε στο πλαίσιο της οργάνωσης του πρωταθλήματος. Κάθε μέλος της ομάδας πρέπει να αναλάβει ένα ή και περισσότερα από τα παρακάτω καθήκοντα ή δράσεις και να καταχωρήσει το όνομά του στη σχετική στήλη

**ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ**

Υπεύθυνος μαθητής

Διδασκαλία δεξιοτήτων στους αθλητές  
 Καθοδήγηση των αθλητών στους αγώνες  
 Δημιουργία φυλλαδίου με στοιχεία για το άθλημα επιτραπέζιας αντισφαίρισης (π.χ. ιστορία αθλήματος, διάσημοι αθλητές, βασικές δεξιότητες, τακτική αθλήματος)

1.  
.....
2.  
.....
3.  
.....
4.  
.....

Σημείωση: Τον ρόλο του προπονητή μπορούν να αναλάβουν μαθητές που κατέχουν τις βασικές δεξιότητες της επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Αν χρειαστεί οι μαθητές που θα αναλάβουν τον ρόλο του προπονητή κάνουν και οι ίδιοι εξάσκηση στις δεξιότητες προκειμένου να μπορούν να ανταποκριθούν στον ρόλο τους.

<b>Καρτέλα καθηκόντων και ανάληψης ρόλων ομάδας: ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΕΣ</b>	
<p><b>ΟΔΗΓΙΕΣ:</b> Παρακάτω παρουσιάζονται τα καθήκοντα και οι δράσεις τις οποίες πρέπει να πραγματοποιήσετε στο πλαίσιο της οργάνωσης του πρωταθλήματος. Κάθε μέλος της ομάδας πρέπει να αναλάβει ένα ή και περισσότερα από τα παρακάτω καθήκοντα ή δράσεις και να καταχωρήσει το όνομά του στη σχετική στήλη</p>	
<b>ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ</b>	<b>Υπεύθυνος μαθητής</b>
Δημιουργία αφίσας προβολής του πρωταθλήματος Επικοινωνία με τις αρχές του σχολείου και της κοινότητας για την προβολή του πρωταθλήματος Εύρεση χορηγών Δημιουργία αναμνηστικού διπλώματος για τους συμμετέχοντες (αθλητές και οργανωτές) Διάχυση των αποτελεσμάτων της αξιολόγησης και του υλικού (σε συνεργασία με την επιτροπή αξιολόγησης)	1. ..... 2. ..... 3. .....

<b>Καρτέλα καθηκόντων και ανάληψης ρόλων ομάδας: ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΙ</b>	
<b>ΟΔΗΓΙΕΣ:</b> Παρακάτω παρουσιάζονται τα καθήκοντα και οι δράσεις τις οποίες πρέπει να πραγματοποιήσετε στο πλαίσιο της οργάνωσης του πρωταθλήματος. Κάθε μέλος της ομάδας πρέπει να αναλάβει ένα ή και περισσότερα από τα παρακάτω καθήκοντα ή δράσεις και να καταχωρήσει το όνομά του στη σχετική στήλη	
<b>ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ</b>	<b>Υπεύθυνος μαθητής</b>
<p>Συνεντεύξεις με τους εμπλεκόμενους στη δράση (αθλητές, προπονητές, οργανωτές, κτλ)</p> <p>Καταγραφή των εμπειριών των μαθητών που συμμετέχουν με διάφορους ρόλους στην οργάνωση του πρωταθλήματος</p>	<p>1. .....</p> <p>2. .....</p>
<p>Βιντεοσκόπηση και φωτογράφιση (αφού εξασφαλιστεί η άδεια από τους γονείς και κηδεμόνες των μαθητών)</p> <p>Δημιουργία βίντεο με τα καλύτερα στιγμιότυπα από τους αγώνες, με δηλώσεις των πρωταγωνιστών (π.χ. αθλητών, προπονητών, διαιτητών, οργανωτών)</p>	<p>1. .....</p> <p>2. .....</p>
<p>Έκδοση δελτίων τύπου με τα αποτελέσματα και την πορεία του πρωταθλήματος</p> <p>Σύνταξη και δημοσίευση (πίνακας ανακοινώσεων, ιστοσελίδες, εφημερίδα σχολείου, τοπικές εφημερίδες) κειμένων σχετικά με το πρωτάθλημα αλλά και το αγώνισμα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης</p> <p>Ενημέρωση της ιστοσελίδας του σχολείου για τα αποτελέσματα, ανάρτηση οπτικοακουστικού υλικού (μετά από άδεια)</p>	<p>1. .....</p> <p>2. .....</p> <p>3. .....</p>

<b>Καρτέλα καθηκόντων και ανάληψης ρόλων ομάδας: ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ</b>	
<b>ΟΔΗΓΙΕΣ:</b> Παρακάτω παρουσιάζονται τα καθήκοντα και οι δράσεις τις οποίες πρέπει να πραγματοποιήσετε στο πλαίσιο της οργάνωσης του πρωταθλήματος. Κάθε μέλος της ομάδας πρέπει να αναλάβει ένα ή και περισσότερα από τα παρακάτω καθήκοντα ή δράσεις και να καταχωρήσει το όνομά του στη σχετική στήλη	
<b>ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ</b>	Υπεύθυνος μαθητής
Αξιολόγηση της δράσης (χρήση ερωτηματολογίων, π.χ. Καρτέλα Μ5-Η άποψή μου για τη δράση, αξιοποίηση υλικού συνεντεύξεων) Σύνταξη τελικής αναφοράς/έκθεση πραγματοποίησης της δράσης Παρουσίαση των αποτελεσμάτων της αξιολόγησης σε εκδήλωση	1. ..... 2. ..... 3. .....

<b>Ενδεικτική καρτέλα για δήλωση συμμετοχής στο πρωτάθλημα</b>					
Μονό			Διπλό		
A/A	Όνοματεπώνυμο μαθητή	Τάξη	A/A	Όνοματεπώνυμο μαθητών ζευγαριού	Τάξη
				1.	
				2.	
				1.	
				2.	
				1.	
				2.	





<b>Ενδεικτική καρτέλα για τα συστήματα των αγώνων</b>																																																																					
Σύστημα: Αποκλεισμού		Σύστημα: Συνδυασμός ομίλων και αποκλεισμού																																																																			
ΟΔΗΓΙΕΣ: Έπειτα από κλήρωση ορίζονται τα ζευγάρια των μαθητών. Ο νικητής κάθε ζευγαριού προχωρά στην επόμενη φάση. Στη συνέχεια παρουσιάζεται ένα ενδεικτικό σχήμα εφαρμογής του συστήματος		ΟΔΗΓΙΕΣ: Οι μαθητές με κλήρωση σχηματίζουν ομίλους. Σε κάθε όμιλο όλοι οι μαθητές παίζουν με όλους. Οι δύο πρώτοι κάθε ομίλου συνεχίζουν με σύστημα αποκλεισμού																																																																			
<table border="1"> <tr><td>Μαθητής 1</td><td rowspan="2">Νικητής 1-2</td><td rowspan="2">Νικητής Α</td><td>Μεγάλος Τελικός</td></tr> <tr><td>Μαθητής 2</td><td>Νικητής Α-Β – Νικητής Γ-Δ</td></tr> <tr><td>Μαθητής 3</td><td rowspan="2">Νικητής 3-4</td><td rowspan="2">Νικητής Β</td><td rowspan="2">Μικρός Τελικός</td></tr> <tr><td>Μαθητής 4</td><td>Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ</td></tr> <tr><td>Μαθητής 5</td><td rowspan="2">Νικητής 5-6</td><td rowspan="2">Νικητής Β</td><td rowspan="2">Μικρός Τελικός</td></tr> <tr><td>Μαθητής 6</td><td>Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ</td></tr> <tr><td>Μαθητής 7</td><td rowspan="2">Νικητής 7-8</td><td rowspan="2">Νικητής Γ</td><td rowspan="2">Μικρός Τελικός</td></tr> <tr><td>Μαθητής 8</td><td>Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ</td></tr> <tr><td>Μαθητής 9</td><td rowspan="2">Νικητής 9-10</td><td rowspan="2">Νικητής Δ</td><td rowspan="2">Μικρός Τελικός</td></tr> <tr><td>Μαθητής 10</td><td>Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ</td></tr> <tr><td>Μαθητής 11</td><td rowspan="2">Νικητής 11-12</td><td rowspan="2">Νικητής Δ</td><td rowspan="2">Μικρός Τελικός</td></tr> <tr><td>Μαθητής 12</td><td>Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ</td></tr> <tr><td>Μαθητής 13</td><td rowspan="2">Νικητής 13-14</td><td rowspan="2">Νικητής Δ</td><td rowspan="2">Μικρός Τελικός</td></tr> <tr><td>Μαθητής 14</td><td>Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ</td></tr> <tr><td>Μαθητής 15</td><td rowspan="2">Νικητής 15-16</td><td rowspan="2">Νικητής Δ</td><td rowspan="2">Μικρός Τελικός</td></tr> <tr><td>Μαθητής 16</td><td>Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ</td></tr> </table>	Μαθητής 1	Νικητής 1-2	Νικητής Α	Μεγάλος Τελικός	Μαθητής 2	Νικητής Α-Β – Νικητής Γ-Δ	Μαθητής 3	Νικητής 3-4	Νικητής Β	Μικρός Τελικός	Μαθητής 4	Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ	Μαθητής 5	Νικητής 5-6	Νικητής Β	Μικρός Τελικός	Μαθητής 6	Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ	Μαθητής 7	Νικητής 7-8	Νικητής Γ	Μικρός Τελικός	Μαθητής 8	Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ	Μαθητής 9	Νικητής 9-10	Νικητής Δ	Μικρός Τελικός	Μαθητής 10	Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ	Μαθητής 11	Νικητής 11-12	Νικητής Δ	Μικρός Τελικός	Μαθητής 12	Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ	Μαθητής 13	Νικητής 13-14	Νικητής Δ	Μικρός Τελικός	Μαθητής 14	Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ	Μαθητής 15	Νικητής 15-16	Νικητής Δ	Μικρός Τελικός	Μαθητής 16	Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ	<table border="1"> <tr><td>Όμιλος 1</td><td>Όμιλος 2</td><td>Όμιλος 3</td><td>Όμιλος 4</td></tr> <tr><td>Μαθητής 1</td><td>Μαθητής 5</td><td>Μαθητής 9</td><td>Μαθητής 13</td></tr> <tr><td>Μαθητής 2</td><td>Μαθητής 6</td><td>Μαθητής 10</td><td>Μαθητής 14</td></tr> <tr><td>Μαθητής 3</td><td>Μαθητής 7</td><td>Μαθητής 11</td><td>Μαθητής 15</td></tr> <tr><td>Μαθητής 4</td><td>Μαθητής 8</td><td>Μαθητής 12</td><td>Μαθητής 16</td></tr> </table>	Όμιλος 1	Όμιλος 2	Όμιλος 3	Όμιλος 4	Μαθητής 1	Μαθητής 5	Μαθητής 9	Μαθητής 13	Μαθητής 2	Μαθητής 6	Μαθητής 10	Μαθητής 14	Μαθητής 3	Μαθητής 7	Μαθητής 11	Μαθητής 15	Μαθητής 4	Μαθητής 8	Μαθητής 12	Μαθητής 16
Μαθητής 1	Νικητής 1-2			Νικητής Α	Μεγάλος Τελικός																																																																
Μαθητής 2		Νικητής Α-Β – Νικητής Γ-Δ																																																																			
Μαθητής 3	Νικητής 3-4	Νικητής Β	Μικρός Τελικός																																																																		
Μαθητής 4				Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ																																																																	
Μαθητής 5	Νικητής 5-6	Νικητής Β	Μικρός Τελικός																																																																		
Μαθητής 6				Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ																																																																	
Μαθητής 7	Νικητής 7-8	Νικητής Γ	Μικρός Τελικός																																																																		
Μαθητής 8				Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ																																																																	
Μαθητής 9	Νικητής 9-10	Νικητής Δ	Μικρός Τελικός																																																																		
Μαθητής 10				Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ																																																																	
Μαθητής 11	Νικητής 11-12	Νικητής Δ	Μικρός Τελικός																																																																		
Μαθητής 12				Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ																																																																	
Μαθητής 13	Νικητής 13-14	Νικητής Δ	Μικρός Τελικός																																																																		
Μαθητής 14				Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ																																																																	
Μαθητής 15	Νικητής 15-16	Νικητής Δ	Μικρός Τελικός																																																																		
Μαθητής 16				Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ																																																																	
Όμιλος 1	Όμιλος 2	Όμιλος 3	Όμιλος 4																																																																		
Μαθητής 1	Μαθητής 5	Μαθητής 9	Μαθητής 13																																																																		
Μαθητής 2	Μαθητής 6	Μαθητής 10	Μαθητής 14																																																																		
Μαθητής 3	Μαθητής 7	Μαθητής 11	Μαθητής 15																																																																		
Μαθητής 4	Μαθητής 8	Μαθητής 12	Μαθητής 16																																																																		
<table border="1"> <tr><td>1<sup>ος</sup> Ομίλου 1</td><td rowspan="2">Νικητής Α</td><td>Μεγάλος Τελικός</td></tr> <tr><td>2<sup>ος</sup> Ομίλου 2</td><td>Νικητής Α-Β – Νικητής Γ-Δ</td></tr> <tr><td>1<sup>ος</sup> Ομίλου 2</td><td rowspan="2">Νικητής Β</td><td rowspan="2">Μικρός Τελικός</td></tr> <tr><td>2<sup>ος</sup> Ομίλου 1</td><td>Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ</td></tr> <tr><td>1<sup>ος</sup> Ομίλου 3</td><td rowspan="2">Νικητής Γ</td><td rowspan="2">Μικρός Τελικός</td></tr> <tr><td>2<sup>ος</sup> Ομίλου 4</td><td>Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ</td></tr> <tr><td>1<sup>ος</sup> Ομίλου 4</td><td rowspan="2">Νικητής Δ</td><td rowspan="2">Μικρός Τελικός</td></tr> <tr><td>2<sup>ος</sup> Ομίλου 3</td><td>Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ</td></tr> </table>		1 <sup>ος</sup> Ομίλου 1	Νικητής Α	Μεγάλος Τελικός	2 <sup>ος</sup> Ομίλου 2	Νικητής Α-Β – Νικητής Γ-Δ	1 <sup>ος</sup> Ομίλου 2	Νικητής Β	Μικρός Τελικός	2 <sup>ος</sup> Ομίλου 1	Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ	1 <sup>ος</sup> Ομίλου 3	Νικητής Γ	Μικρός Τελικός	2 <sup>ος</sup> Ομίλου 4	Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ	1 <sup>ος</sup> Ομίλου 4	Νικητής Δ	Μικρός Τελικός	2 <sup>ος</sup> Ομίλου 3	Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ	<table border="1"> <tr><td>1<sup>ος</sup> Ομίλου 1</td><td rowspan="2">Νικητής Α</td><td>Μεγάλος Τελικός</td></tr> <tr><td>2<sup>ος</sup> Ομίλου 2</td><td>Νικητής Α-Β – Νικητής Γ-Δ</td></tr> <tr><td>1<sup>ος</sup> Ομίλου 2</td><td rowspan="2">Νικητής Β</td><td rowspan="2">Μικρός Τελικός</td></tr> <tr><td>2<sup>ος</sup> Ομίλου 1</td><td>Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ</td></tr> <tr><td>1<sup>ος</sup> Ομίλου 3</td><td rowspan="2">Νικητής Γ</td><td rowspan="2">Μικρός Τελικός</td></tr> <tr><td>2<sup>ος</sup> Ομίλου 4</td><td>Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ</td></tr> <tr><td>1<sup>ος</sup> Ομίλου 4</td><td rowspan="2">Νικητής Δ</td><td rowspan="2">Μικρός Τελικός</td></tr> <tr><td>2<sup>ος</sup> Ομίλου 3</td><td>Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ</td></tr> </table>		1 <sup>ος</sup> Ομίλου 1	Νικητής Α	Μεγάλος Τελικός	2 <sup>ος</sup> Ομίλου 2	Νικητής Α-Β – Νικητής Γ-Δ	1 <sup>ος</sup> Ομίλου 2	Νικητής Β	Μικρός Τελικός	2 <sup>ος</sup> Ομίλου 1	Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ	1 <sup>ος</sup> Ομίλου 3	Νικητής Γ	Μικρός Τελικός	2 <sup>ος</sup> Ομίλου 4	Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ	1 <sup>ος</sup> Ομίλου 4	Νικητής Δ	Μικρός Τελικός	2 <sup>ος</sup> Ομίλου 3	Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ																										
1 <sup>ος</sup> Ομίλου 1	Νικητής Α	Μεγάλος Τελικός																																																																			
2 <sup>ος</sup> Ομίλου 2		Νικητής Α-Β – Νικητής Γ-Δ																																																																			
1 <sup>ος</sup> Ομίλου 2	Νικητής Β	Μικρός Τελικός																																																																			
2 <sup>ος</sup> Ομίλου 1			Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ																																																																		
1 <sup>ος</sup> Ομίλου 3	Νικητής Γ	Μικρός Τελικός																																																																			
2 <sup>ος</sup> Ομίλου 4			Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ																																																																		
1 <sup>ος</sup> Ομίλου 4	Νικητής Δ	Μικρός Τελικός																																																																			
2 <sup>ος</sup> Ομίλου 3			Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ																																																																		
1 <sup>ος</sup> Ομίλου 1	Νικητής Α	Μεγάλος Τελικός																																																																			
2 <sup>ος</sup> Ομίλου 2		Νικητής Α-Β – Νικητής Γ-Δ																																																																			
1 <sup>ος</sup> Ομίλου 2	Νικητής Β	Μικρός Τελικός																																																																			
2 <sup>ος</sup> Ομίλου 1			Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ																																																																		
1 <sup>ος</sup> Ομίλου 3	Νικητής Γ	Μικρός Τελικός																																																																			
2 <sup>ος</sup> Ομίλου 4			Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ																																																																		
1 <sup>ος</sup> Ομίλου 4	Νικητής Δ	Μικρός Τελικός																																																																			
2 <sup>ος</sup> Ομίλου 3			Ηττημένος Α-Β – Ηττημένος Γ-Δ																																																																		
Σημείωση: Τα συστήματα προσαρμόζονται ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών που θα πάρουν μέρος στο πρωτάθλημα																																																																					

## Τίτλοι δράσεων ανά υποσκοπό και τάξη

Για λόγους διευκόλυνσης του εκπαιδευτικού έργου, εδώ παρουσιάζονται συγκεντρωτικά οι τίτλοι όλων των δράσεων ή σχεδίων εργασίας, όλων των τάξεων ανά υποσκοπό, ώστε ο εκπαιδευτικός να μπορεί να πάρει ευκολότερα αποφάσεις και να κάνει τον προγραμματισμό του.

Τάξη: Α΄ Λυκείου	
Τίτλος Δράσης	Υποσκοπός
Χωρίς το σκορ, είναι απλά ένα παιχνίδι: Ενδοσχολικό πρωτάθλημα αθλοπαιδιών	<b>1.1</b> Διατηρεί κινητικές δεξιότητες που έχει ήδη διδαχθεί και τις αναπτύσσει περαιτέρω προκειμένου να εκτελέσει πιο σύνθετες ή πολύπλοκες δεξιότητες
Αν νομίζεις ότι οι χορευτές δεν είναι αθλητές, ξανασκέψου το	<b>1.2</b> Αναπτύσσει νέες δεξιότητες σε καινούριες φυσικές δραστηριότητες <b>2.1</b> Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων
Το πριν και το μετά... μιας φυσικής δραστηριότητας	<b>2.1</b> Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων
Δυνατά, γρήγορα, μέγιστα...	<b>2.2</b> Κατανοεί τις λειτουργίες και τους τρόπους κίνησης του σώματος και είναι σε θέση να εφαρμόσει αυτή τη γνώση προς όφελός του/της προσαρμόζοντας το επίπεδο της άσκησης στις προσωπικές του/της ανάγκες και δυνατότητες <b>2.1</b> Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων
Άσκηση για υγεία	<b>2.3</b> Κατανοεί τις επιπτώσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής και τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και στην πρόληψη ασθενειών
Υγεία = Διατροφή + Άσκηση	<b>2.4</b> Κατανοεί με ποιόν τρόπο η διατροφή και η άσκηση συμβάλουν στην υγεία και στον έλεγχο βάρους και είναι σε θέση να αξιολογήσει μη θεμιτές πρακτικές (π.χ., συμπληρώματα διατροφής, απαγορευμένες ουσίες κτλ)
Μαθαίνω να γυμνάζομαι σωστά για	<b>3.1</b> Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που

να έχω καλή υγεία	έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους
Συμμετοχή στην άσκηση και ψυχική υγεία	<b>3.1</b> Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους <b>3.2</b> Λαμβάνει πρωτοβουλία συμμετοχής ή/και αξιοποιεί τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται προκειμένου να γνωρίσει νέες φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα με στόχο τη διασκέδαση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αυτό-έκφραση
Αξιολογώ τη φυσική μου κατάσταση	<b>3.3</b> Αξιολογεί αποτελεσματικά την πρόοδό του ως προς την τακτική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες καθώς και αποτελέσματα δοκιμασιών της φυσικής κατάστασής του
Παίζω τίμια	<b>4.1</b> Εφαρμόζει κανόνες, διαδικασίες και απλές πρακτικές που τονίζουν το αθλητικό πνεύμα (ευ αγωνίζεσθαι) σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων
Γνωρίζω νέα παιχνίδια και δραστηριότητες	<b>4.2</b> Επιδεικνύει σεβασμό στη διαφορετικότητα και κατανόηση του άλλου φύλου
Όλοι γυμναστές	<b>4.3</b> Επιδεικνύει ηγετικές ικανότητες και υπευθυνότητα ως προς τους στόχους που θέτει και τους ρόλους που αναλαμβάνει
Jigsaw:Γίνομαι ειδικός και διδάσκω	<b>4.4</b> Επιδεικνύει πνεύμα συνεργασίας σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων και αναπτύσσει θετικές κοινωνικές σχέσεις

#### Τάξη: Β΄ Λυκείου

Τίτλος Δράσης	Υποσκοπός
Ενδοσχολικό πρωτάθλημα αθλοπαιδιών	<b>1.1</b> Διατηρεί κινητικές δεξιότητες που έχει ήδη διδαχθεί και τις αναπτύσσει περαιτέρω προκειμένου να εκτελέσει πιο σύνθετες ή πολύπλοκες δεξιότητες
«Πάμε μια βόλτα στις διαδρομές της γειτονιάς μου;»	<b>1.2</b> Αναπτύσσει νέες δεξιότητες σε καινούριες φυσικές δραστηριότητες <b>2.1</b> Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων
«Γυμνάζομαι με ασφάλεια!!!!»	<b>2.1</b> Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει

	προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων
Από το Α στο Β και από εκεί στο Ω των κινητικών δεξιοτήτων	<b>2.2</b> Κατανοεί τις λειτουργίες και τους τρόπους κίνησης του σώματος και είναι σε θέση να εφαρμόσει αυτή τη γνώση προς όφελός του/της προσαρμόζοντας το επίπεδο της άσκησης στις προσωπικές του/της ανάγκες και δυνατότητες
Μυοσκελετικές παθήσεις: τι, γιατί, πώς	<b>2.3</b> Κατανοεί τις επιπτώσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής και τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και στην πρόληψη ασθενειών
Σώμα + άσκηση, σώμα + σπορ, σώμα + χορός	<b>2.4</b> Κατανοεί με ποιόν τρόπο η διατροφή και η άσκηση συμβάλουν στην υγεία και στον έλεγχο βάρους και είναι σε θέση να αξιολογήσει μη θεμιτές πρακτικές (π.χ., συμπληρώματα διατροφής, απαγορευμένες ουσίες κτλ)
Γυμνάζομαι για να βελτιώσω την υγεία μου με βάση τα ατομικά χαρακτηριστικά	<b>3.1</b> Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους
Μαθαίνω πώς να καθορίζω στόχους για προσωπική βελτίωση	<b>3.1</b> Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους <b>3.2</b> Λαμβάνει πρωτοβουλία συμμετοχής ή/και αξιοποιεί τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται προκειμένου να γνωρίσει νέες φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα με στόχο τη διασκέδαση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αυτο-έκφραση
Όλοι διαιτητές	<b>4.1</b> Εφαρμόζει κανόνες, διαδικασίες και απλές πρακτικές που τονίζουν το αθλητικό πνεύμα (ευ αγωνίζεσθαι) σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων
Χοροί του κόσμου	<b>4.2</b> Επιδεικνύει σεβασμό στη διαφορετικότητα και κατανόηση του άλλου φύλου
Εκπαιδευτική πυραμίδα: Διδάσκω σε μικρότερους μαθητές	<b>4.3</b> Επιδεικνύει ηγετικές ικανότητες και υπευθυνότητα ως προς τους στόχους που θέτει και τους ρόλους που αναλαμβάνει
Μαζί μπορούμε καλύτερα	<b>4.4</b> Επιδεικνύει πνεύμα συνεργασίας σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων και αναπτύσσει θετικές κοινωνικές σχέσεις

<b>Τάξη: Γ΄ Λυκείου</b>	
<b>Τίτλος Δράσης</b>	<b>Υποσκοπός</b>
Ενδοσχολικό πρωτάθλημα αθλοπαιδιών Γ΄ Λυκείου και γειτονικών Λυκείων μεταξύ τους	<b>1.1</b> Διατηρεί κινητικές δεξιότητες που έχει ήδη διδαχθεί και τις αναπτύσσει περαιτέρω προκειμένου να εκτελέσει πιο σύνθετες ή πολύπλοκες δεξιότητες
Κάτι άγνωστο περιμένει να γίνει γνωστό	<b>1.2</b> Αναπτύσσει νέες δεξιότητες σε καινούριες φυσικές δραστηριότητες (αθλήματα, χορούς κτλ)  <b>2.2</b> Κατανοεί τις λειτουργίες και τους τρόπους κίνησης του σώματος και είναι σε θέση να εφαρμόσει αυτή τη γνώση προς όφελός του προσαρμόζοντας το επίπεδο της άσκησης στις προσωπικές του ανάγκες και δυνατότητες
Στην άσκηση κάτω από ειδικές συνθήκες, προσέχω για να μην έχω προβλήματα	<b>2.1</b> Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων
Το μυϊκό σύστημα σε δράση	<b>2.2</b> Κατανοεί τις λειτουργίες και τους τρόπους κίνησης του σώματος και είναι σε θέση να εφαρμόσει αυτή τη γνώση προς όφελός του/της προσαρμόζοντας το επίπεδο της άσκησης στις προσωπικές του/της ανάγκες και δυνατότητες
Οι ασθένειες του σήμερα	<b>2.3</b> Κατανοεί τις επιπτώσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής και τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και στην πρόληψη ασθενειών
Κινδυνεύω από τη διατροφή μου;	<b>2.4</b> Κατανοεί με ποιόν τρόπο η διατροφή και η άσκηση συμβάλουν στην υγεία και στον έλεγχο βάρους και είναι σε θέση να αξιολογήσει μη θεμιτές πρακτικές (π.χ., συμπληρώματα διατροφής, απαγορευμένες ουσίες κτλ)
Γυμνάζομαι με στόχο τη βελτίωση της επίδοσής μου σε αθλήματα που με ενδιαφέρουν	<b>3.1</b> Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους
Σχεδιάζουμε και προγραμματίζουμε μια ορεινή πεζοπορία	<b>3.1</b> Λαμβάνει πρωτοβουλία συμμετοχής ή/και αξιοποιεί τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται προκειμένου να γνωρίσει νέες φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα με στόχο τη διασκέδαση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αυτο-έκφραση
Σέβομαι τους κανόνες και τους αντιπάλους: Παιχνίδι χωρίς διαιτητές	<b>4.1</b> Εφαρμόζει κανόνες, διαδικασίες και απλές πρακτικές που τονίζουν το αθλητικό πνεύμα (ευ αγωνίζεσθαι) σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων

Τροποποιούμε παιχνίδια για να συμμετέχουμε όλοι	<b>4.2</b> Επιδεικνύει σεβασμό στη διαφορετικότητα και κατανόηση του άλλου φύλου
Δημιουργώ, συνεργάζομαι, διασκεδάζω	<b>4.4</b> Επιδεικνύει πνεύμα συνεργασίας σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων και αναπτύσσει θετικές κοινωνικές σχέσεις

## Τίτλοι εκτεταμένων δράσεων για όλες τις τάξεις

Τάξεις: Α΄, Β΄, Γ΄ Λυκείου	
Τίτλος Δράσης	Υποσκοπός/οί
Αλλάζω τρόπο ζωής προτού αναγκαστώ να το κάνω	<p><b>1.2</b> Αναπτύσσει νέες δεξιότητες σε καινούριες φυσικές δραστηριότητες</p> <p><b>2.4</b> Κατανοεί τις λειτουργίες και τους τρόπους κίνησης του σώματος και είναι σε θέση να εφαρμόσει αυτή τη γνώση προς όφελός του προσαρμόζοντας το επίπεδο της άσκησης στις προσωπικές του ανάγκες και δυνατότητες</p> <p><b>2.5</b> Κατανοεί τις επιπτώσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής και τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και στην πρόληψη ασθενειών</p>
Γυμνάζομαι τακτικά με συνέπεια για να βελτιώσω την υγεία μου	<p><b>3.1</b> Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους</p> <p><b>3.2</b> Λαμβάνει πρωτοβουλία συμμετοχής ή/και αξιοποιεί τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται προκειμένου να γνωρίσει νέες φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα με στόχο τη διασκέδαση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αυτοέκφραση</p> <p><b>3.3</b> Αξιολογεί αποτελεσματικά την πρόδοό του ως προς την τακτική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες καθώς και αποτελέσματα δοκιμασιών της φυσικής κατάστασής του</p>
Βελτιώνω τη φυσική κατάσταση, προάγω και προασπίζω την υγεία μου	<p><b>3.1</b> Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους</p> <p><b>3.3</b> Αξιολογεί αποτελεσματικά την πρόδοό του ως προς την τακτική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες καθώς και αποτελέσματα δοκιμασιών της φυσικής κατάστασής του</p>
Οργάνωση πρωταθλήματος	<b>4.3</b> Επιδεικνύει ηγετικές ικανότητες και υπευθυνότητα ως

επιτραπέζιας αντισφαίρισης με ανάληψη ρόλων	προς τους στόχους που θέτει και τους ρόλους που αναλαμβάνει
---	---



## ΜΕΡΟΣ IV: Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΤΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΛΥΚΕΙΟ

Η αξιολόγηση είναι μια συστηματική διαδικασία βάση της οποίας λαμβάνονται αποφάσεις για τα κρινόμενα πρόσωπα. Δεν αποτελεί ξεχωριστό μέρος της μαθησιακής διαδικασίας, αλλά αναπόσπαστο μέρος αυτής. Αποτελεί βασικό στοιχείο της παιδαγωγικής διαδικασίας και υφίσταται παιδαγωγικά κυρίως ως μέσο ανατροφοδότησης του μαθητή και του εκπαιδευτικού. Ο μαθητής αξιολογείται προκειμένου να ληφθούν αποφάσεις για βελτίωση, αναπροσαρμογή, αναδιάρθρωση κτλ. Μέσω της αξιολόγησης προσπαθούμε να απαντήσουμε στο ερώτημα: «*Τι ακριβώς μαθαίνουν οι μαθητές μας;*». **Επειδή λοιπόν η αξιολόγηση είναι μια διαδικασία έντονα συνδεδεμένη με τους διδακτικούς στόχους, όσον αφορά στην επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων, έμφαση προτείνεται να δίνεται στην προσπάθεια και στην ατομική πρόοδο του καθενός.**

Η αξιολόγηση δεν είναι ούτε εύκολη, ούτε τόσο απλή, όσο ίσως θα επιθυμούσαμε. Η στοχοκεντρική αντίληψη για τη διδασκαλία έχει σημαντικά πλεονεκτήματα αλλά και μειονεκτήματα. Μας βοηθά να δώσουμε κατεύθυνση και συγκεκριμένη φιλοσοφία στο μάθημα. Ωστόσο μπορεί να οδηγήσει σε ένα ατελείωτο αγώνα να αποσαφηνίσουμε και να ποσοτικοποιήσουμε δεδομένα μιας μαθησιακής διαδικασίας της οποίας το αποτέλεσμα είναι κυρίως ποιοτικό και πολλές φορές άορατο ή δυσπρόσιτο. Χρειάζεται αρκετή δουλειά για να οργανώσει κανείς την αξιολόγηση με κατάλληλο τρόπο. Ας κρατήσουμε όμως το πιο σημαντικό σημείο: **Η αξιολόγηση ως μέρος της μαθησιακής διαδικασίας που έχει κάποιους διδακτικούς σκοπούς αποβλέπει στο να εξασφαλίσει την επίτευξη των στόχων εκ των προτέρων, ή δυνατόν, όχι στο να τη διαπιστώσει εκ των υστέρων.** Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι ο εκπαιδευτικός μπορεί να γνωστοποιεί τα κριτήρια για την αξιολόγηση και τη βαθμολόγηση των μαθητών εκ των προτέρων, ώστε οι μαθητές να γνωρίζουν τις προσδοκίες που υπάρχουν. Ο εκπαιδευτικός οφείλει να τονίσει την αξία και τη σημασία κάθε κριτηρίου για την υγεία και την ποιότητα ζωής του μαθητή.

**Η αξιολόγηση έχει ιδιαίτερη αξία ως μέσο ανατροφοδότησης για την προσπάθεια ως προς την επίτευξη των στόχων και όχι ως μέσο σύγκρισης των μαθητών/μαθητριών μεταξύ τους.** Σε καμία περίπτωση δεν ενδείκνυται να ανακοινώνονται δημόσια τα αποτελέσματα της αξιολόγησης. Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης δύναται να χρησιμοποιηθούν για ανατροφοδοτικούς λόγους (π.χ. τι χρειάζεται να κάνει ο μαθητής ώστε να βελτιωθεί), για ενημέρωση γονέων κτλ.

Το σχολείο παραδοσιακά δίνει έμφαση στην επίδοση η οποία συνήθως παραπέμπει σε ειδικά σταθμισμένα τεστ, νόρμες κτλ. Ωστόσο, η έμφαση στην επίδοση, σε ένα μάθημα ζωής, δηλαδή ένα μάθημα που έχει αξία για την πραγματική ζωή των μαθητών τώρα αλλά και μετά το σχολείο, όπως η Φυσική Αγωγή, μπορεί να οδηγήσει σε παρανοήσεις και στρεβλώσεις. Είναι σημαντικό λοιπόν να αποσαφηνιστεί η διαφορά μεταξύ επίτευξης και επίδοσης. **Η επίδοση αφορά το μετρήσιμο αποτέλεσμα μιας προσπάθειας, ενώ η επίτευξη αναφέρεται στην πραγμάτωση ενός σκοπού.** Ο τρόπος δόμησης του Προγράμματος Σπουδών στη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο βασίζεται στην επίτευξη μαθησιακών αποτελεσμάτων που έχουν σημαντική αξία για τον ίδιο το μαθητή και άρα πάνω σ' αυτή την κατεύθυνση δίνονται οι οδηγίες για την αξιολόγηση-

Οι όροι «αξιολόγηση» και «βαθμολόγηση» χρησιμοποιούνται συχνά ως συνώνυμοι αλλά στην πραγματικότητα διαφέρουν σημαντικά. Η αξιολόγηση είναι μια πολύ ευρύτερη έννοια που μπορεί

να περιλαμβάνει πολλές και διαφορετικές λειτουργίες, όπως για παράδειγμα: α) να εκτιμήσουμε τις ανάγκες και δυνατότητες των μαθητών, β) να αναπροσαρμόσουμε τη διδασκαλία μας, γ) να διαγνώσουμε τυχόν προβλήματα, δ) για λόγους βαθμολόγησης κτλ. Η βαθμολόγηση λοιπόν, δηλαδή η διαδικασία ένταξης των επιτευγμάτων του μαθητή σε μια σχετική κλίμακα, είναι μόνο μια από τις λειτουργίες της αξιολόγησης.

Ο βαθμός στη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο θα έχει παιδαγωγική αξία αν παρακινεί το μαθητή να εστιάσει στη μαθησιακή διαδικασία και στην προσωπική του εξέλιξη, καθώς οι σκοποί του μαθήματος συνδέονται με μια καλύτερη ποιότητα ζωής. Η βαθμολογία όπως κι όλα τα τυπικά και άτυπα μηνύματα που δέχονται οι μαθητές/μαθήτριες στο μάθημα και στη σχολική ζωή γενικότερα είναι αναγκαίο να επιβραβεύουν και να ενισχύουν την προσπάθεια, την ανάληψη πρωτοβουλιών και τη συνεργασία για επίτευξη ατομικών και ομαδικών στόχων. Στη βαθμολόγηση του/της μαθητή/μαθήτριας στη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο έμφαση πρέπει να δίδεται στη μαθησιακή διαδικασία, καθώς οι σκοποί του μαθήματος σχετίζονται με μια καλύτερη ποιότητα ζωής και άρα πρωτίστως επιθυμούμε να έχουμε τους μαθητές να προσπαθούν, να παίρνουν πρωτοβουλίες, να συνεργάζονται, να αναπτύσσονται σωματικά/ψυχικά/πνευματικά.

Εφόσον μας ζητείται να βαθμολογήσουμε στο τέλος μιας περιόδου (π.χ. τετραμήνου), τότε είναι απαραίτητο να ληφθούν υπόψη τα παρακάτω, ώστε η διαδικασία της βαθμολόγησης να έχει νόημα, αλλά, ταυτόχρονα, να παρακινεί και να παρέχει ανατροφοδότηση στο μαθητή/μαθήτρια:

- **Οι βαθμοί προτείνεται να αποτελούν σύνθεση πολλών παραγόντων.** Γί αυτό το λόγο προτείνονται παρακάτω τρεις βασικές κατηγορίες κριτηρίων.
- **Οι βαθμοί προτείνεται να συνδέονται με την επίτευξη των μαθησιακών στόχων,** αλλά ιδιαίτερα με την προσπάθεια που καταβάλλεται από το μαθητή για την επίτευξή τους ή την πρόοδο κατά τη διάρκεια του τετραμήνου.
- **Οι βαθμοί προτείνεται να παρέχουν πληροφόρηση στους μαθητές/μαθήτριες και γονείς για περαιτέρω βελτίωση.** Έτσι λοιπόν, η διαβάθμιση αφορά κυρίως στην προσωπική προσπάθεια για πρόοδο που καταβάλλει ο καθένας προς την επίτευξη των στόχων.

### Τι αξιολογείται; Κριτήρια αξιολόγησης και βαθμολόγησης του μαθητή

Με τον όρο «κριτήρια αξιολόγησης» αναφερόμαστε σε κείνες τις διαστάσεις του Προγράμματος Σπουδών που θεωρούνται σημαντικές και πρέπει να αξιολογηθούν. Προτείνονται λοιπόν δυο βασικά κριτήρια αξιολόγησης με το σχετικό ποσοστό βαρύτητας για τη βαθμολόγηση του μαθητή (Πίνακας 6).

Πίνακας 20. Κριτήρια αξιολόγησης στη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο και σχετική βαρύτητα.

<b>Κριτήρια αξιολόγησης</b>	<b>Βαρύτητα κριτηρίων στη βαθμολόγηση του μαθητή</b>	<b>Προτεινόμενοι μέθοδοι αξιολόγησης</b>
Κριτήριο 1: Επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων	70%	Μέσω διαβαθμισμένης κλίμακας ή/και μέσω συγκεκριμένων μεθόδων ανάλογα με το περιεχόμενο της διδασκαλίας
Κριτήριο 2: Μαθησιακή και κοινωνική συμπεριφορά	30%	Μέσω διαβαθμισμένης κλίμακας

Για κάθε κατηγορία κριτηρίων του παραπάνω πίνακα προτείνονται: α) βαθμολογική κλίμακα η οποία έχει κατασκευαστεί με βάση την ολιστική προσέγγιση (ολιστική ρούμπρικα) και β) συγκεκριμένοι δείκτες επίτευξης για κάθε κριτήριο. Επιπρόσθετα, στον Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο δίνονται πιο συγκεκριμένα παραδείγματα που εξειδικεύουν περαιτέρω την αξιολόγηση του μαθητή και ο εκπαιδευτικός μπορεί να αξιοποιήσει.

Με βάση το ΠΔ 60/2006 (άρθρο 7: Προφορική βαθμολογία τετραμήνων) για την αξιολόγηση του μαθητή κατά τετράμηνο ο διδάσκων συνεκτιμά:

- α. Τη συμμετοχή του στη διδακτική - μαθησιακή διαδικασία.
- β. Την επιμέλεια και το ενδιαφέρον του για το συγκεκριμένο μάθημα.
- γ. Την επίδοσή του στις γραπτές δοκιμασίες.
- δ. Τις εργασίες που εκτελεί στο σπίτι ή το Σχολείο.
- ε. Το φάκελο επιδόσεων και δραστηριοτήτων του μαθητή, όπου αυτός τηρείται

Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής με το ίδιο ΠΔ 60/2006 δεν εξετάζεται γραπτώς, δηλαδή δεν υπάρχουν τελικές γραπτές εξετάσεις τον Ιούνιο.

### **Βαθμολογική κλίμακα**

Με βάση τα Προεδρικά Διατάγματα α) υπ' αριθ. 60 (Τεύχος 1<sup>ο</sup>, αριθ. φύλλου 65, 30-3-2006, «Αξιολόγηση μαθητών Ενιαίου Λυκείου»), και β) υπ' αριθ. 50 (Τεύχος 1<sup>ο</sup>, αριθ. Φύλλου 81, 8-5-2008, «Φοίτηση και αξιολόγηση των μαθητών του Επαγγελματικού Λυκείου»), με τα οποία καθορίζονται οι κανόνες για τη βαθμολόγηση του μαθητή στο Λύκειο προτείνεται στον Πίνακα 7 η βαθμολογική κλίμακα, το νόημα και η σημασία της οποίας μεταφράζεται σε αντίστοιχα επίπεδα απόδοσης για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο.

Η βαθμολογική κλίμακα μπορεί να έχει διαφορετικό νόημα ανάλογα με τα κριτήρια, δηλαδή του τι θεωρούμε σημαντικό να αξιολογηθεί, τα οποία αναλύονται στην αμέσως επόμενη ενότητα. Για κάθε βαθμολογική κλίμακα προτείνεται στο Πρόγραμμα Σπουδών μια ολιστική ρούμπρικα για την αξιολόγηση του μαθητή. Η ολιστική ρούμπρικα παρέχει μια συνολική εντύπωση της δουλειάς και της παρουσίας του μαθητή. Οι ολιστικές ρούμπρικες έχουν το πλεονέκτημα, ότι παρέχουν μια

συνοπτική εικόνα του μαθητή και είναι χρήσιμες όταν προσπαθούμε να κάνουμε αξιολόγηση σε μεγάλη κλίμακα με πολλά κριτήρια και δείκτες επίτευξης. Το μειονέκτημά τους είναι ότι δεν προσφέρουν κάτι πιο συγκεκριμένο στο μαθητή ως πληροφόρηση ή ως ανατροφοδότηση. Γι' αυτό ο εκπαιδευτικός μπορεί να επιλέξει πιο συγκεκριμένες μεθόδους αξιολόγησης, παραδείγματα των οποίων θα βρει στον Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο.

**Πίνακας 21. Βαθμολογική κλίμακα στη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο και εύρος βαθμολόγησης.**

Βαθμολογική κλίμακα	Εύρος βαθμολόγησης	Το νόημα της κλίμακας σε σχέση με τα κριτήρια και τους δείκτες επίτευξης
Άριστα (Α)	18,1 - 20	Όλα τα κριτήρια και οι δείκτες επίτευξης πληρούνται επαρκώς ή/και πέραν των προσδοκιών
Λίαν καλώς (ΛΚ)	16,1 - 18	Πληροί τα περισσότερα κριτήρια και δείκτες επίτευξης, αλλά υπάρχουν περιθώρια βελτίωσης
Καλώς (Κ)	13,1 - 16	Μερικά κριτήρια πληρούνται και υπάρχουν περιθώρια βελτίωσης
Σχεδόν καλώς (ΣΚ)	9,5 - 13	Ελάχιστα κριτήρια πληρούνται και υπάρχουν σημαντικά περιθώρια βελτίωσης
Κακώς ή ανεπαρκώς (ΑΝ)	0 – 9,4	Κανένα ή σχεδόν κανένα κριτήριο δεν πληρείται με συνέπεια - κάτω των προσδοκιών

### **Κριτήριο 1: Αξιολόγηση επίτευξης μαθησιακών αποτελεσμάτων**

Το παρόν πρόγραμμα σπουδών για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο σκοπεύει στο να αναπτύξουν οι μαθητές και μαθήτριες όλες εκείνες τις δεξιότητες, συμπεριφορές και στάσεις με στόχο τη δια βίου άσκηση για υγεία και μια καλύτερη ποιότητα ζωής. Ο κεντρικός σκοπός της δια βίου άσκησης για υγεία αναπτύσσεται σε επιμέρους σκοπούς και υποσκοπούς όπου οι διατυπώσεις είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με την αξιολόγηση και βαθμολόγηση του μαθητή.

Η αξιολόγηση του μαθητή ανά τετράμηνο βασίζεται και διενεργείται ανάλογα με τα σχέδια εργασίας ή τις δράσεις που υλοποιήθηκαν. Εκτός από την παρατήρηση και τις σημειώσεις που κρατάει ο εκπαιδευτικός για κάθε μαθητή, το ατομικό χαρτοφυλάκιο του μαθητή, το οποίο προβλέπεται από το ΠΔ 60 (Τεύχος 1<sup>ο</sup>, αριθ. φύλλου 65, 30-3-2006, «Αξιολόγηση μαθητών Ενιαίου Λυκείου») και εξηγείται παρακάτω.

Πίνακας 22. Βαθμολογική κλίμακα για το Κριτήριο 1 (Αξιολόγηση επίτευξης μαθησιακών αποτελεσμάτων).

Βαθμολογική κλίμακα	Κλίμακα αξιολόγησης της προσπάθειας που καταβάλλει ο μαθητής σε σχέση και με την προσωπική του πρόοδο
Άριστα (Α)	Σε σταθερή βάση ο μαθητής καταβάλλει προσπάθεια για την επίτευξη των στόχων του μαθήματος και θέτει υψηλές προσδοκίες για ποιοτική δουλειά ή/και έχει εξαιρετικές επιδόσεις
Λίαν καλώς (ΛΚ)	Ο μαθητής καταβάλλει σημαντική προσπάθεια στο μάθημα για την επίτευξη των στόχων, δείχνει να προοδεύει, αλλά υπάρχουν περιθώρια βελτίωσης
Καλώς (Κ)	Ο μαθητής καταβάλλει μέτρια προσπάθεια στο μάθημα, δείχνει μέτρια πρόοδο, και υπάρχουν περιθώρια βελτίωσης
Σχεδόν καλώς (ΣΚ)	Ο μαθητής καταβάλλει ελάχιστη προσπάθεια στο μάθημα και υπάρχουν σημαντικά περιθώρια βελτίωσης
Κακώς ή ανεπαρκώς (ΑΝ)	Ο μαθητής ασχολείται ελάχιστα ή καθόλου με την επίτευξη των στόχων του μαθήματος
Δεν αξιολογήθηκε (ΔΑ)	Στην περίπτωση που κατά τη διάρκεια του τετραμήνου ο εκπαιδευτικός προγραμματισμός δεν περιελάμβανε κάποιον από τους δείκτες επίτευξης του Πίνακα 9 (παρακάτω)

Πίνακας 23. Δείκτες επίτευξης για το Κριτήριο 1 (Αξιολόγηση επίτευξης μαθησιακών αποτελεσμάτων), με βάση τους επιμέρους σκοπούς και τους υποσκοπούς του Προγράμματος Σπουδών.

Επιμέρους σκοπός 1:Επιδεικνύει ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.	Αξιολόγηση ανά τετράμηνο	
	1 <sup>ο</sup>	2 <sup>ο</sup>
<b>Δείκτες επίτευξης:</b>		
1.Α Συμμετέχει με επιτυχία σε μια ποικιλία γνωστών αθλημάτων		
1.Β Συμμετέχει με επιτυχία σε μια ποικιλία νέων αθλημάτων		
1.Γ Συμμετέχει με επιτυχία σε μια ποικιλία χωρών		
1.Δ Συμμετέχει με επιτυχία σε μια ποικιλία τροποποιημένων παιχνιδιών		
1.Ε Εφαρμόζει γνώσεις τακτικής σε ένα εύρος αθλημάτων		
Επιμέρους σκοπός 2:Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	Αξιολόγηση ανά τετράμηνο	
<b>Δείκτες επίτευξης:</b>	1 <sup>ο</sup>	2 <sup>ο</sup>
2.Α Εφαρμόζει βασικές αρχές της άσκησης και γνωρίζει πώς να ασκηθεί σωστά		
2.Β Είναι σε θέση να γυμνάζεται με ασφάλεια σε μια ποικιλία διαφορετικών συνθηκών		
2.Γ Μπορεί να προσαρμόσει την άσκηση στις προσωπικές ανάγκες και επίπεδα απόδοσης		
2.Δ Κατανοεί πως η άσκηση συμβάλλει στην υγεία και στην πρόληψη ασθενειών		
2.Ε Κατανοεί βασικές γνώσεις σε θέματα διατροφής και άσκησης και μπορεί να αξιολογήσει μη θεμιτές πρακτικές		
2.ΣΤ Κατανοεί βασικές γνώσεις σε θέματα ελέγχου βάρους μέσω κατάλληλης άσκησης και διατροφής		
Επιμέρους σκοπός 3:Είναι σε θέση να αναπτύξει και να διατηρήσει ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή του σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων.	Αξιολόγηση ανά τετράμηνο	
<b>Δείκτες επίτευξης:</b>	1 <sup>ο</sup>	2 <sup>ο</sup>

3.Α Ακολουθεί ένα πρόγραμμα άσκησης το οποίο έχει κατασκευάσει, είτε σε ατομικό επίπεδο, είτε σε συνεργασία με άλλους		
3.Β Συμμετέχει και αξιοποιεί τις ευκαιρίες που δίνονται ή παίρνει πρωτοβουλίες προκειμένου να γνωρίσει νέες δραστηριότητες		
3.Γ Μπορεί να ερμηνεύσει αποτελέσματα διάφορων δοκιμασιών και μετρήσεων της φυσικής κατάστασης που προάγουν την υγεία και την ποιότητα ζωής		
<b>Επιμέρους σκοπός 4:</b> Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	<b>Αξιολόγηση ανά τετράμηνο</b>	
<b>Δείκτες επίτευξης:</b>	<b>1<sup>ο</sup></b>	<b>2<sup>ο</sup></b>
4.Α Εφαρμόζει κανόνες, διαδικασίες και απλές πρακτικές που τονίζουν τις αρχές του τίμιου αγώνα (ευ αγωνίζεσθαι) σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων		
4.Β Επιδεικνύει σεβασμό στη διαφορετικότητα και κατανόηση του άλλου φύλου, καθώς και όλων των συμμαθητών του ανεξαρτήτως χρώματος, εθνικής προέλευσης, αναπηρίας κτλ		
4.Γ Επιδεικνύει υπευθυνότητα ως προς τους στόχους που θέτει και τους ρόλους που αναλαμβάνει		
4.Δ Επιδεικνύει πνεύμα συνεργασίας σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων και αναπτύσσει θετικές κοινωνικές σχέσεις		

Σημείωση: Για την αξιολόγηση του μαθητή, ως προς την επίτευξη των στόχων, προτείνεται ο εκπαιδευτικός να χρησιμοποιήσει το υπόμνημα συντομογραφιών για τον παραπάνω πίνακα: Άριστα = Α, Λίαν καλώς = ΛΚ, Καλώς = Κ, Σχεδόν καλώς = ΣΚ, Κακώς ή ανεπαρκώς = ΑΝ, Δεν αξιολογήθηκε = ΔΑ.

### Κριτήριο 2: Αξιολόγηση μαθησιακής και κοινωνικής συμπεριφοράς

Στο κριτήριο της μαθησιακής και κοινωνικής συμπεριφοράς αποτιμώνται κυρίως συμπεριφορές που δεν συνδέονται άμεσα με τα μαθησιακά αποτελέσματα που θέτει ο εκπαιδευτικός. Οι συγκεκριμένες συμπεριφορές όμως αποτελούν βασική προϋπόθεση για τη δια βίου μάθηση και τη δημιουργία θετικού μαθησιακού κλίματος. Μέσω αυτού του κριτηρίου ο μαθητής/μαθήτρια ενθαρρύνεται να επιδείξει θετικές μαθησιακές και κοινωνικές συμπεριφορές κατά τη διάρκεια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο, βάσει της οποίας θα αξιολογηθεί.

Πίνακας 24. Βαθμολογική κλίμακα για το Κριτήριο 2 (Αξιολόγηση μαθησιακής και κοινωνικής συμπεριφοράς).

Βαθμολογική κλίμακα	Κλίμακα αξιολόγησης της συμπεριφοράς του μαθητή ως προς τη συχνότητα εμφάνισης
Άριστα (Α)	Πάντα ή σε σταθερή βάση
Λίαν καλώς (ΛΚ)	Συχνά ή σχεδόν πάντα
Καλώς (Κ)	Μερικές φορές ή περιστασιακά
Σχεδόν καλώς (ΣΚ)	Ελάχιστες φορές
Κακώς ή ανεπαρκώς (ΑΝ)	Σπάνια ή καθόλου



Πίνακας 25. Δείκτες επίτευξης για το Κριτήριο 2 (Αξιολόγηση μαθησιακής και κοινωνικής συμπεριφοράς).

<b>Μαθησιακές συμπεριφορές</b>	<b>Αξιολόγηση ανά τετράμηνο</b>	
	<b>1<sup>ο</sup></b>	<b>2<sup>ο</sup></b>
Κατάλληλα ενδεδυμένος/η		
Συμμετέχει ενεργά		
Ακούει με προσοχή		
Ακολουθεί οδηγίες		
Μένει συγκεντρωμένος/η σε ότι κάνει		
Παίρνει πρωτοβουλίες		
Δείχνει διάθεση για μάθηση		
Καταβάλλει προσπάθεια		
Επιδεικνύει υπευθυνότητα		
Σέβεται τους κανόνες		
<b>Κοινωνικές συμπεριφορές</b>		
Δουλεύει, παίζει, συνεργάζεται θετικά		
Ελέγχει τα συναισθήματά του/της		
Επιδεικνύει αυτοέλεγχο		
Δείχνει σεβασμό στους άλλους		
Δίνει/λαμβάνει κατάλληλη ανατροφοδότηση		

**Σημείωση:** Για την αξιολόγηση του μαθητή, ως προς την επίτευξη των στόχων, προτείνεται ο εκπαιδευτικός να χρησιμοποιήσει το υπόμνημα συντομογραφιών για τον παραπάνω πίνακα: Άριστα = Α, Λίαν καλώς = ΑΚ, Καλώς = Κ, Σχεδόν καλώς = ΣΚ, Κακώς ή ανεπαρκώς = ΑΝ.

### Κριτήριο για το μέλλον: Αξιολόγηση της άσκησης ή/και φυσικής δραστηριότητας εκτός σχολείου

Στην αξιολόγηση του μαθητή στη Φυσική Αγωγή, για καθαρά διαγνωστικούς και ανατροφοδοτικούς λόγους, θα μπορούσε στο μέλλον να συζητηθεί ως κριτήριο η «Άσκηση ή/και φυσικής δραστηριότητα εκτός σχολείου». Το συγκεκριμένο κριτήριο θα μπορούσε να προταθεί καθώς πληθώρα ερευνητικών πορισμάτων καταδεικνύουν ότι η υγεία των νέων μας υποθηκεύεται (αύξηση του βάρους σε παθολογικά επίπεδα, μείωση της φυσικής δραστηριότητας και αύξηση της υποκινητικής συμπεριφοράς, ενδείξεις για νοσήματα που έχουν αφετηρία τον σύγχρονο τρόπο ζωής και εμφανίζονται από την παιδική ηλικία). Το εννοιολογικό περιεχόμενο του κριτηρίου αυτού θα μπορούσε να αφορά στην προτροπή των μαθητών/μαθητριών να αναστοχαστούν την κινητική τους δραστηριότητα στην καθημερινότητά τους και την επίδρασή της στην ποιότητα της ζωής τους μεσοπρόθεσμα, αλλά και μακροπρόθεσμα.

Οι σύγχρονες οδηγίες για φυσική δραστηριότητα για υγεία προτείνουν ότι οι νέοι άνθρωποι ηλικίας 15-18 ετών είναι αναγκαίο καθημερινά να συμμετέχουν σε τουλάχιστον 60'λεπτά φυσικής δραστηριότητας, σε ένταση που αντιστοιχεί τουλάχιστον στο γρήγορο βάδισμα (ή περίπου 10.000 βήματα ημερησίως). Επιπρόσθετες ωφέλειες για την υγεία τους μπορεί να έχουν οι νέοι με τη συμμετοχή τους 2-3 φορές τη βδομάδα, για τουλάχιστον 20' λεπτά κατά περίπτωση, σε δραστηριότητες που εκτελούνται με ένταση που βελτιώνει παραμέτρους της φυσικής τους κατάστασης (την αερόβια ικανότητα, τη μυϊκή δύναμη και την ευλυγισία τους).

Ένας σημαντικός στόχος λοιπόν του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο είναι οι μαθητές/μαθήτριες να ακολουθούν τις παραπάνω οδηγίες, λαμβάνοντας υπόψη το γεγονός ότι έστω και μία μικρή αύξηση της φυσικής δραστηριότητας σε τακτική βάση έχει ευεργετικές επιπτώσεις στην υγεία και την ποιότητα ζωής τους. Συνεπώς ο εκπαιδευτικός, σε ρόλο υποστηρικτή και μέντορα, οφείλει να καθοδηγεί και να ενθαρρύνει επιλογές των μαθητών που θα τους καταστήσουν αρχικά πιο δραστήριους στην καθημερινότητά τους. Για παράδειγμα, αν ένας μαθητής που περιστασιακά μόνο καλύπτει την πρώτη οδηγία θα είχε επιτύχει μια σημαντική προσωπική κατάκτηση, αν καθημερινά υιοθετούσε έναν δραστήριο τρόπο μετακίνησης (π.χ., περπατώντας, χρησιμοποιώντας ποδήλατο ή ρόλερ) προς και από το σχολείο, το απογευματινό μάθημα, τις δουλειές του σπιτιού ή χρησιμοποιεί τη σκάλα αντί του ανελκυστήρα. Αντίθετα, ένας μαθητής που καλύπτει με σχετική επάρκεια την πρώτη οδηγία, θα κατευθυνθεί σε πιο έντονες μορφές άσκησης, είτε αξιοποιώντας διαφορετικά τον ελεύθερο χρόνο μόνος ή με φίλους του (π.χ., κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου), είτε συμμετέχοντας σε οργανωμένες μορφές άσκησης σε κάποιο αθλητικό κέντρο ή σύλλογο.

Θα θεωρηθεί ως σπουδαία επιτυχία του εκπαιδευτικού αν η προσδοκώμενη αλλαγή συμπεριφοράς του μαθητή βασιστεί σε εσωτερικά κίνητρα και γίνει αντιληπτή ως έμπρακτη απόδειξη προσωπικής ευθύνης για την υγεία του, παρά ως μια ενέργεια που θα του δώσει κάποιους βαθμούς στην αξιολόγησή του.

### Πώς αξιολογούμε το μαθητή; Τρόποι και μέθοδοι αξιολόγησης

Η αξιολόγηση περιλαμβάνει συλλογή δεδομένων. Απαιτείται η χρήση ποικιλίας τρόπων, εργαλείων και μεθόδων αξιολόγησης που μπορεί να περιλαμβάνουν: α) χαρτί και μολύβι, β) προσωπική επικοινωνία, γ) αξιολόγηση απόδοσης μέσω συγκεκριμένων κινητικών ή/και άλλων τεστ, δ) παρατήρηση, ε) αυτό-αξιολόγηση του μαθητή, στ) εργασία στο σπίτι. Ωστόσο, το πιο σημαντικό «εργαλείο» για τη συλλογή δεδομένων και την αξιολόγηση ή/και βαθμολόγηση του μαθητή αποτελεί το μαθητικό χαρτοφυλάκιο, δηλαδή ένα ντοσιέ που οφείλει να τηρεί κάθε μαθητής.

### Φάκελος επιδόσεων και δραστηριοτήτων των μαθητών: Το μαθητικό χαρτοφυλάκιο

Μια από τις καινοτομίες του ΠΣ είναι ο καθορισμός σαφών μαθησιακών αποτελεσμάτων για τους μαθητές με κριτήρια επίτευξης και η προσπάθεια μεταφοράς της μάθησης σε καθημερινές, αυθεντικές συνθήκες σε σχέση με τις ανάγκες τους. Συνδεδειγμένος κρίκος των όσων διαδραματίζονται στο μάθημα και των όσων επιτυγχάνει ο μαθητής/μαθήτρια στην καθημερινότητά του/της αποτελεί το **μαθητικό χαρτοφυλάκιο**, καθώς και το υλικό που παράγεται έπειτα από τη συμμετοχή του στην εκπόνηση των *σχεδίων εργασίας* στη Φυσική Αγωγή. Έτσι ο εκπαιδευτικός μπορεί να έχει πρόσβαση σε πληροφορίες αναφορικά με την απόδοση/επίτευξη του μαθητή, που βασίζεται τόσο στη συμπεριφορά του κατά τη διεξαγωγή του μαθήματος, όσο και στην προσπάθειά του να επιτύχει τους δικούς του στόχους εκτός του σχολείου. Ενδεικτικά το μαθητικό χαρτοφυλάκιο μπορεί να περιλαμβάνει: α) ημερολόγιο άσκησης, β) ερωτηματολόγια, γ) απάντηση σε ερώτημα, δ) λίστες ελέγχου, ε) προσωπικά συμβόλαια, στ) φύλλα καθορισμού προσωπικών στόχων κτλ.



Με βάση το ΠΔ 60/2006 (άρθρο 9) Σε κάθε Λύκειο παρέχεται η δυνατότητα να τηρείται με ευθύνη του υπεύθυνου καθηγητή κάθε τμήματος ή τάξης και σε χώρο που καθορίζεται από τον Διευθυντή του Λυκείου, φάκελος εκπαιδευτικών επιδόσεων και δραστηριοτήτων των μαθητών, στον οποίο καταχωρίζονται στοιχεία που συμβάλλουν στη σφαιρικότερη εκπαιδευτική αξιολόγηση των μαθητών, τα οποία δεν προκύπτουν από άλλες διαδικασίες αποτίμησης της επίδοσής τους. Τέτοιου είδους στοιχεία είναι κυρίως: α) Εργασίες, τις οποίες πραγματοποιεί ο μαθητής, πέραν αυτών που γίνονται στο πλαίσιο των υποχρεωτικών σχολικών εργασιών, β) Αναφορές σχετικές με σχολικές δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχει, γ) Αντίγραφα επαίνων, βραβείων ή άλλων διακρίσεων του στον πνευματικό, πολιτιστικό, κοινωνικό και αθλητικό τομέα που χορηγούνται από το ΥΠΕΠΘ ή από επίσημα αναγνωρισμένους επιστημονικούς, μορφωτικούς, πολιτιστικούς και αθλητικούς φορείς υψηλού κύρους, δ) Ερωτηματολόγια αυτοαξιολόγησης του μαθητή, ε) Παρατηρήσεις ή προτάσεις του σχετικά με τα μαθήματα. Κάθε μαθητής που επιθυμεί να εντάξει στο φάκελό του νέα στοιχεία, τα υποβάλλει στον αρμόδιο εκπαιδευτικό.

Σκοπός της τήρησης του μαθητικού χαρτοφυλακίου είναι όχι μόνο η σφαιρικότερη και πολύπλευρη εκτίμηση των δραστηριοτήτων των μαθητών, αλλά και η υποβοήθηση και η επικοινωνία μέσα στο σχολείο μεταξύ διδασκόντων και διδασκομένων και η παροχή έμμεσα στον μαθητή της δυνατότητας συμμετοχής του, μέσω της αυτοαξιολόγησης και της διατύπωσης παρατηρήσεων και προτάσεων για τα μαθήματα, στη δική του αξιολόγηση και στη βελτίωση της διδακτικής πράξης.

Όλοι οι εκπαιδευτικοί, συνεπώς και ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, πριν από την κατάθεση της προφορικής τους βαθμολογίας να εξετάσουν και το περιεχόμενο του φακέλου του μαθητή και να το συνεκτιμήσουν στη βαθμολογία τους.

## ΜΕΡΟΣ V: ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΛΥΚΕΙΟ

Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής ο εκπαιδευτικός διαμόρφωνε τον προγραμματισμό του με βάση το περιεχόμενο, δηλαδή τα αντικείμενα, τα αθλήματα που προτεινόταν από το αναλυτικό πρόγραμμα. Με αυτόν τον τρόπο όμως εύκολα κάποιος μπορούσε να οδηγηθεί σε μια σειρά από μεθοδολογικά λάθη στο σχεδιασμό και την οργάνωση του μαθήματος. Για παράδειγμα, ήταν πιθανό να διδαχθεί κάτι στους μαθητές χωρίς να υπάρχουν οι προϋποθέσεις ή να διδαχθεί κάτι που είναι εξαιρετικά δύσκολο και δεν μπορούν να ανταποκριθούν σε αυτό οι μαθητές/μαθήτριες. Επίσης δεν ήταν ξεκάθαρο για τους μαθητές/μαθήτριες τι ακριβώς επιδιώκουμε να πετύχουμε μέσα από τις δραστηριότητες που οργανώνονταν ή είχαν να επιλέξουν δραστηριότητες χωρίς νόημα για τους ίδιους, κάτι που είχε ιδιαίτερα αρνητικές συνέπειες στη διαμόρφωση των κινήτρων τους.

Στο παρόν ΠΣ ο προγραμματισμός γίνεται με βάση τους υποσκοπούς. Για παράδειγμα, **πρώτα αποφασίζουμε τι επιδιώκουμε** (τι προτεραιότητες θα θέσουμε, με ποιους υποσκοπούς θα δουλέψουμε ανά τετράμηνο, με ποια συγκεκριμένα σχέδια εργασίας ή ενότητες μαθημάτων) **και στη συνέχεια παίρνουμε αποφάσεις για το περιεχόμενο του μαθήματος, τις μεθόδους διδασκαλίας ή διδακτικές προσεγγίσεις που θα ακολουθήσουμε.**

Πίνακας 26. Παραδοσιακή και σύγχρονη προσέγγιση στην οργάνωση και προγραμματισμό του εκπαιδευτικού έργου, με τη σειρά που εμφανίζονται στη διαδικασία λήψης αποφάσεων.

<b>Παραδοσιακή προσέγγιση στην οργάνωση και προγραμματισμό του εκπαιδευτικού έργου</b>	<b>Σύγχρονη προσέγγιση στην οργάνωση και προγραμματισμό του εκπαιδευτικού έργου</b>
1. Τι είδους περιεχόμενο, ασκήσεις, δραστηριότητες να επιλέξω; (π.χ. μπάσκετ, βόλεϊ κτλ)	1. Τι στόχους και προτεραιότητες θέτουμε;
2. Τι επιδιώκουμε μέσα από το συγκεκριμένο άθλημα;	2. Ποιο περιεχόμενο είναι κατάλληλο για το σκοπό που επιδιώκουμε;
3. Τι μπορούμε να αξιολογήσουμε στο συγκεκριμένο άθλημα, δραστηριότητα;	3. Ποιες μορφές αξιολόγησης μας βοηθούν να καταλάβουμε αν βρισκόμαστε στο «σωστό» δρόμο προς την επίτευξη του σκοπού;

Η υπόθεση ότι οι επιμέρους σκοποί και υποσκοποί θα έχουν επιτευχθεί στο τέλος του Λυκείου, τουλάχιστον εκεί αποβλέπει η Φυσική Αγωγή, σημαίνει ότι ο εκπαιδευτικός οφείλει να κάνει τον προγραμματισμό του με βάση αυτούς τους σκοπούς. Η επιλογή των υποσκοπών, περιεχομένων, σχεδίων εργασίας κτλ., εξαρτάται από τα παρακάτω κριτήρια. Κάθε εκπαιδευτικός οφείλει να λαμβάνει υπόψη του για τον εκπαιδευτικό προγραμματισμό τόσο τους εσωτερικούς παράγοντες (οτιδήποτε εξαρτάται από τον ίδιο), όσο και τους εξωτερικούς παράγοντες (παράγοντες που δεν εξαρτώνται από τη δική μας βούληση), οι οποίοι συνοπτικά αναφέρονται στον παρακάτω πίνακα.

Πίνακας 27. Παράγοντες που εξαρτώνται άμεσα (εσωτερικοί) ή όχι (εξωτερικοί) από τον εκπαιδευτικό και λαμβάνονται υπόψη κατά την οργάνωση και προγραμματισμό του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο.

Εσωτερικοί παράγοντες	Εξωτερικοί παράγοντες
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Η φύση ή η πολυπλοκότητα των μαθησιακών αποτελεσμάτων.</b> Αν κάτι είναι πολύπλοκο, συνήθως απαιτεί περισσότερο χρόνο για να κατανοηθεί.</li> <li>• <b>Τα ενδιαφέροντα ή/και ανταπόκριση των μαθητών/τριών και προηγούμενες εμπειρίες τους.</b> Αν υπάρχει ενδιαφέρον ή προηγούμενη θετική εμπειρία διευκολύνει τη μάθηση.</li> <li>• <b>Η συνάφεια ή σύνδεση μεταξύ των περιεχομένων.</b> Αν υπάρχει συνάφεια μεταξύ των αντικειμένων, τότε διευκολύνεται η μαθησιακή διαδικασία λόγω μεταφοράς μάθησης.</li> <li>• <b>Θέματα ισότητας.</b> Αν ένα από τα χαρακτηριστικά του Προγράμματος Σπουδών είναι η έμφαση στη συμμετοχή όλων, τότε χρειάζεται να εξασφαλιστεί ότι οι επιλογές που δίνονται στο μαθητή έχουν νόημα, ανεξάρτητα από φύλο, κινητική αναπηρία ή άλλες ατομικές διαφορές.</li> <li>• <b>Ο διαθέσιμος χρόνος</b> (ώρες διδασκαλίας). Περισσότερο πολύπλοκοι στόχοι απαιτούν ανάλογο χρόνο για την επίτευξή τους. Επίσης, αν έχουμε περισσότερο χρόνο στη διάθεσή μας, μπορούμε να προγραμματίσουμε περισσότερα σχέδια εργασίας.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Το διαθέσιμο υλικοτεχνικό εξοπλισμό και αθλητικό υλικό.</b> Κάθε εκπαιδευτικός οφείλει να καταγράφει τις ανάγκες, τις ελλείψεις και να εξετάζει όλες τις πιθανές πηγές κάλυψής τους.</li> <li>• <b>Η διαμόρφωση του χώρου (π.χ. αίθουσα πολλαπλών χρήσεων, γυμναστήριο, αυλή κτλ).</b> Πρωτίστως η διαμόρφωση του χώρου οφείλει να εξασφαλίζει την ασφάλεια των μαθητών και μετά να εξετάζεται η επίτευξη των στόχων.</li> <li>• <b>Οι περιβαλλοντικές συνθήκες που επικρατούν στην περιοχή.</b> Είναι λογικό ότι, ειδικά όταν δεν υπάρχει κλειστός προστατευόμενος χώρος που να μπορεί να υλοποιηθεί απρόσκοπτα το μάθημα, οφείλουμε να λαμβάνουμε υπόψη μας αυτή την παράμετρο, προκειμένου να αποφύγουμε την έκθεση των μαθητών σε ακραίες καιρικές συνθήκες ή από την άλλη μεριά, να εκμεταλλευόμαστε καλύτερα τις καιρικές συνθήκες προς όφελος των μαθητών μας.</li> <li>• <b>Δυνατότητες συνεργασίας με φορείς εκτός σχολείου για την προώθηση της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</b> Τέτοιοι φορείς μπορεί να είναι κέντρα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, τοπικές αρχές, σύλλογοι ατόμων με αναπηρίες, καθώς και αθλητικοί ή πολιτιστικοί σύλλογοι που προσφέρουν δραστηριότητες στις οποίες το σχολείο δεν έχει υποδομή (π.χ. ιστιοπλοΐα, χιονοδρομία κτλ).</li> </ul>

## Οργάνωση και προγραμματισμός εκπαιδευτικού έργου

Λόγω τόσο των εσωτερικών αλλά και των εξωτερικών παραγόντων που αναφέρθηκαν παραπάνω και επηρεάζουν την υλοποίηση του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, προτείνεται να υπάρχει ένα περιθώριο ευελιξίας στη λήψη αποφάσεων κατά σχολική μονάδα. Με τον τρόπο αυτό, ο εκπαιδευτικός διαμορφώνει τον προγραμματισμό του αφού προβεί, στην αρχή της σχολικής χρονιάς, σε μια διαγνωστικής μορφής αξιολόγηση για τις προτεραιότητες που θα θέσει.

Προτείνεται, κατ' έτος, ο εκπαιδευτικός να συμπεριλάβει στον ετήσιο προγραμματισμό του σχέδια εργασίας ή ενότητες μαθημάτων που ανήκουν και στους τέσσερις επιμέρους σκοπούς ή συνδυασμό αυτών. Ωστόσο, η έμφαση σε κάθε επιμέρους σκοπό (αντίστοιχα και οι ώρες διδασκαλίας) μπορεί να είναι διαφορετική από σχολείο σε σχολείο ή/και από τάξη σε τάξη, γι' αυτό δίνεται ένα περιθώριο ευελιξίας στον εκπαιδευτικό.

Σε κάθε τετράμηνο προτείνεται στον εκπαιδευτικό να επιλέξει 2-3 υποσκοπούς και αντίστοιχα να οργανώσει, να συζητήσει, να προτείνει 1-3 σχέδια εργασίας για κάθε έναν από αυτούς ή συνδυασμό αυτών. Άρα σε μια δεδομένη χρονική στιγμή ο εκπαιδευτικός ασχολείται τουλάχιστον με έναν τουλάχιστον υποσκοπό ή αντίστοιχα μια ενότητα μαθημάτων ή σχέδιο εργασίας. Εφόσον όμως υπάρχει ανάγκη κάλυψης των αναγκών και ενδιαφερόντων των μαθητών και ο εκπαιδευτικός μπορεί να το διαχειριστεί, μπορεί να προτείνει και δεύτερο σχέδιο εργασίας που θα υλοποιείται παράλληλα με το πρώτο.

Προκειμένου να διευκολυνθεί ο εκπαιδευτικός στην οργάνωση και στον προγραμματισμό του έργου του, θα χρειαστεί να μελετήσει, εκτός από το σύνολο του Προγράμματος Σπουδών, τους πίνακες που βρίσκονται στα παραρτήματα, ενώ περαιτέρω πιο συγκεκριμένες οδηγίες και παραδείγματα δίνονται στον Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο.

### Επιλογές στους μαθητές

Οι μαθητές επιλέγουν σε επίπεδο τάξης ένα σχέδιο εργασίας απ' όσα προτείνει ο εκπαιδευτικός και δουλεύουν πάνω σ' αυτό φτιάχνοντας σιγά-σιγά το ατομικό τους χαρτοφυλάκιο. Η οργάνωση των μαθητών προτείνεται να είναι σε μικρές ομάδες των 4-6 ατόμων. Προτείνεται ακόμη η σύνθεση των ομάδων να αλλάζει κάθε φορά που ασχολούμαστε με ένα νέο σχέδιο εργασίας.

### Οι σκοποί της Φυσικής Αγωγής και η επιλογή περιεχομένου

Η Φυσική Αγωγή έχει πλούσιο και πολυδιάστατο περιεχόμενο, ιδιαίτερη δυναμική και η ιστορία δείχνει ότι υπάρχουν τάσεις που συνεχώς μεταβάλλονται. Για παράδειγμα, κάποτε οι τακτικές ασκήσεις ήταν βασικό μέρος της γυμναστικής, αργότερα η σουηδική γυμναστική, στη συνέχεια οι αθλοπαιδιές κτλ. Σήμερα, περισσότερο από ποτέ άλλοτε, ο κλάδος της άσκησης έχει εξελιχθεί σε έναν γιγαντιαίο χώρο με πολλές ενδιαφέρουσες τάσεις και περιεχόμενα, ενώ πολλές εμπορικές ονομασίες έχουν διεισδύσει σ' αυτόν (π.χ. αερόμπικ, στεπ, TRX, χιπ-χοπ, ζούμπα, καποείρα κτλ), τις οποίες χρειάζεται οι εκπαιδευτικοί να παρακολουθούν από κοντά. Αυτό τους διευκολύνει να προσελκύουν το ενδιαφέρον των μαθητών και μαθητριών τους, να κερδίζουν την εμπιστοσύνη τους και να τους εμπνέουν.

Οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής χρειάζεται να «αφουγκράζονται» αυτές τις τάσεις, ώστε, κατά περίπτωση, να τις αξιοποιούν προς όφελος των μαθητών/μαθητριών. . Περισσότερο από τα «γνωστά και αγαπημένα» υπάρχουν τα «άγνωστα και ενδιαφέροντα» περιεχόμενα που δίνουν άλλη διάσταση στην ελκυστικότητα του μαθήματος. Οι περισσότεροι μαθητές/μαθήτριες διαμορφώνουν μέχρι την ηλικία των 15 ετών κάποια ενδιαφέροντα και κλίσεις με βάση τις εμπειρίες που έχουν, ωστόσο η ευρύτητα του περιεχομένου της Φυσικής Αγωγής είναι σημαντική προκειμένου να καλυφθούν οι ανάγκες και δυνατότητες όλων των μαθητών/μαθητριών και γι' αυτό προτείνεται, όπου υπάρχει η δυνατότητα, η ανάπτυξη νέων αθλημάτων ή δραστηριοτήτων στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν όλοι/όλες ώστε να προαχθεί η δια βίου άσκηση για υγεία.



Εικόνα 6. Ως περιεχόμενο, η γυμναστική εμπεριέχει πολλές τάσεις που αλλάζουν, εξελίσσονται συνεχώς και οφείλουμε να τις παρακολουθούμε από κοντά.

**Το κύριο κριτήριο για την επιλογή μιας δραστηριότητας είναι η σύνδεση με τους σκοπούς που επιδιώκουμε.** Ακολουθώντας, η υλοποίηση του Προγράμματος Σπουδών, ως προς την επιλογή κατάλληλου περιεχομένου, βασίζεται στις παρακάτω δυο αρχές: α) έμφαση στα σημαντικά περιεχόμενα και β) έμφαση σε συγκεκριμένα παραδείγματα. Δε ζητείται από τον εκπαιδευτικό να καλύψει υποχρεωτικά όλους τους υποσκοπούς και όλα τα πιθανά περιεχόμενα, αθλήματα, δραστηριότητες, αλλά να προβεί σε μια αξιολόγηση και να θέσει προτεραιότητες, ώστε ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητες των μαθητών και του σχολείου που υπηρετεί, να κάνει τις επιλογές και τον προγραμματισμό του. Θέτοντας αρχικά λοιπόν κάποιες προτεραιότητες ο εκπαιδευτικός μπορεί να επιλέξει δραστηριότητες που είναι ήδη γνωστές από τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στο Γυμνάσιο, αλλά προτείνεται και μπορεί να επιλέξει, εφόσον υπάρχουν οι δυνατότητες, να εντάξει στο πρόγραμμά του και άλλες που ενδεικτικά παραθέτονται στον παρακάτω Πίνακα. Ανάλογα με τα σχέδια εργασίας που ο εκπαιδευτικός προτείνει στους μαθητές, μπορεί να αντλήσει ιδέες και να τροποποιήσει αυτές τις δραστηριότητες, ώστε να εξυπηρετούν τους σκοπούς που θέτει.

Πίνακας 28. Ενδεικτικά περιεχόμενα για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο, τα οποία εμπεριέχουν το στοιχείο της κίνησης, εξειδικεύονται περαιτέρω ανάλογα με τον επιμέρους σκοπό και τις δυνατότητες που μπορεί να υπάρχουν σε κάθε σχολείο/περιοχή και δύνανται να τροποποιηθούν από τον εκπαιδευτικό ώστε να ανταποκρίνονται στις προτεραιότητές μας.

<b>Αθλήματα και αντικείμενα τα οποία είναι ήδη γνωστά</b>	<b>Νέα αθλήματα και δραστηριότητες</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ομαδικά αθλήματα με μπάλα (π.χ. ποδόσφαιρο, χειροσφαίριση, πετοσφαίριση, καλαθοσφαίριση)</li> <li>• Στίβος</li> <li>• Παραδοσιακοί ελληνικοί χοροί</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διάφορα είδη χορού από την ελληνική παράδοση (π.χ. ζεϊμπέκικο, συρτάκι, καρσιλαμάς, ρεμπέτικα κτλ)</li> <li>• Διάφορα είδη χορού (π.χ. μοντέρνος χορός, λατινικοί χοροί, χιπ-χοπ, ταγκό, βαλς, ρούμπα, ροκ-εντ-ρολ κτλ)</li> <li>• Διάφορες μορφές άσκησης με τη χρήση μουσικής (π.χ. αερόμπικ,ζούμπα κτλ)</li> <li>• Διάφορα είδη γυμναστικής (π.χ. με βάρη, ελεύθερη γυμναστική, με μικρά όργανα, ασκήσεις με αυτοσχέδια όργανα, πιλάτες κτλ)</li> <li>• Φυσικές δραστηριότητες (π.χ. περπάτημα στη φύση, κάμπινγκ, ψάρεμα, αναρρίχηση κτλ)</li> <li>• Υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες (π.χ. κανό, καγιάκ,ιστιοπλοΐα, αναρρίχηση, ποδήλατο βουνού, άσκηση με μεγάλα σχοινιά, σκέιτινγκκτλ)</li> <li>• Χειμερινά αθλήματα (π.χ. χιονοσανίδα, σκι κτλ)</li> <li>• Άσκηση ή/και αθλήματα στο νερό (π.χ. κολύμπι, υδατοσφαίριση, wateraerobicκτλ)</li> <li>• Αθλήματα με μπάστούνι (π.χ. baseball, γκολφ, χόκει επί χόρτου κτλ)</li> <li>• Αθλήματα ρακέτας (π.χ. πιγκ-πογκ, τένις, σκουός, μπάντμιντον κτλ)</li> <li>• Πολεμικές τέχνες και αυτοάμυνα</li> <li>• Άλλες μορφές άσκησης και παιχνιδιού (π.χ. ελληνορωμαϊκή πάλη, μπόουλινγκ, τροποποιημένα παιχνίδια σκοποβολής, τοξοβολία κτλ)</li> </ul>

### Μουσική και χορός στη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο

Η μουσική αποτελεί ένα σημαντικό διαχρονικά στοιχείο στην εκπαίδευση και γενικότερα στη ζωή. Η μουσική και ο ρυθμός είναι συνδεδεμένα άρρηκτα με την κίνηση και τη ζωή. Όπου υπάρχει κίνηση, υπάρχει ρυθμός. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει δημιουργικά τη μουσική με πολλούς διαφορετικούς τρόπους: α) σύγχρονη μουσική, δηλαδή μουσική που ακολουθεί το ρυθμό της άσκησης (π.χ., διάφορες μορφές αερόμπικ, στεπ, κτλ), είτε β) ασύγχρονα, δηλαδή μουσική που απλά συνοδεύει τη δραστηριότητα ως υπόκρουση.Στην προθέρμανση, στην άσκηση σε σταθμούς, στο χορό (παραδοσιακό ή μοντέρνο).

**Η μουσική έχει σημαντικά πλεονεκτήματα για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο:**

- Η μουσική έχει τεράστιο εύρος ειδών και στίλ που δίνουν διέξοδο και ταιριάζουν σε κάθε τάση ή προτίμηση
- Η μουσική παρακινεί για κίνηση με έναν φυσικό, υποσυνείδητο τρόπο
- Μπορεί να χρησιμεύσει ως χρονομέτρης εκκίνησης και παύσης δραστηριοτήτων
- Η μουσική ενισχύει την απόδοση με πολλούς τρόπους, αλλά κυρίως μπλοκάροντας τη φωνή που μπορεί μέσα σου να λέει «παράτα τα όταν κουραστείς»
- Ο χορός, από μόνος του, είναι ένα ευχάριστο, διασκεδαστικό είδος άσκησης που ο καθένας μπορεί να ακολουθήσει μόνος ή με άλλους δια βίου

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

### Ο ρόλος του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής στο Πρόγραμμα Σπουδών στη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού και κυρίως η αλληλεπίδρασή του με το παρόν Πρόγραμμα Σπουδών έχει μια δυναμική μορφή. Το Πρόγραμμα Σπουδών δίνει κατευθύνσεις για την υλοποίηση στην πράξη, αλλά και ένα σημαντικό περιθώριο ευελιξίας στον εκπαιδευτικό, που είναι απαραίτητη προϋπόθεση ώστε κάποιος να είναι παραγωγικός σε ότι κάνει και να απολαμβάνει ένα επίπεδο ικανοποίησης από τη δουλειά του. Επίσης, δίνει ένα περιθώριο επιλογών και πρωτοβουλίας απ' την πλευρά των μαθητών. Όλα αυτά τα περιθώρια ευελιξίας αποσκοπούν στην αποτελεσματικότερη εφαρμογή του Προγράμματος Σπουδών σε κάθε σχολείο της επικράτειας ανεξάρτητα από τη διαφορετικότητα. Ωστόσο, σε καμία περίπτωση δε σημαίνει ότι ο εκπαιδευτικός μπορεί να πηγαίνει απροετοίμαστος ή ανοργάνωτος για διδασκαλία. Αποτυχία να προετοιμαστούμε για διδασκαλία, σημαίνει ότι προετοιμαζόμαστε για βέβαιη αποτυχία. Ωστόσο, όπως γίνεται κατανοητό, για μια σειρά από λόγους, η αποτελεσματική διδασκαλία στο Λύκειο έχει διαφορετική μορφή και απαιτήσεις, σε σχέση με αυτά που ίσως έχουμε συνηθίσει σε προηγούμενες βαθμίδες.

Ο Οδηγός Εκπαιδευτικού δίνει πρακτικά παραδείγματα εφαρμογής που απορρέουν από βασικές κατευθυντήριες γραμμές του Προγράμματος Σπουδών. Ωστόσο, **απαιτείται από τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής να πάρει πρωτοβουλίες και να λειτουργήσει σε ένα διαφορετικό επίπεδο, απ' αυτό που ίσως είχε συνηθίσει ως τώρα, απελευθερώνοντας όλες τις δημιουργικές του δυνάμεις και ικανότητες.** Εκπαιδευτικοί που λειτουργούν σε ένα τέτοιο δημιουργικό επίπεδο αλληλεπίδρασης με το Πρόγραμμα Σπουδών, σκέφτονται κριτικά γύρω από το τι και πώς διδάσκουν και προσπαθούν να βρουν τρόπους να γίνουν πιο αποτελεσματικοί. Εστιάζουν στους στόχους και τις προτεραιότητες που καθορίζουν μαζί με τους μαθητές/τριες τους και προσπαθούν να βρουν δρόμους για να διευκολύνουν τη μάθηση και την επίτευξή τους. Προσπαθούν να διαγνώσουν οι ίδιοι τις αιτίες των προβλημάτων και να βρουν τρόπους επίλυσης. Δοκιμάζουν νέες μεθόδους ή καινοτομίες κι ανταλλάσσουν απόψεις με συναδέλφους εκπαιδευτικούς. Δεν αρκούνται σε όσα έχουν σπουδάσει ή απλά στην εμπειρία τους, αλλά, βασιζόμενοι σε αυτά, προσπαθούν να βελτιώσουν την ποιότητα της διδασκαλίας τους προς όφελος τελικά των μαθητών/τριών τους.

### Η δέσμευση κάθε εκπαιδευτικού

Ο ανθρώπινος παράγοντας αποτελεί το σημαντικότερο στοιχείο κάθε εκπαιδευτικού συστήματος. Οι εκπαιδευτικοί ασκούν ένα από τα πιο απαιτητικά επαγγέλματα που υπάρχουν. Έχουμε ανάγκη από εκπαιδευτικούς που να ανταποκρίνονται με αξιοπρέπεια στα καθήκοντά τους μέσα σε ένα εκπαιδευτικό σύστημα που αναγνωρίζει την αξία και τη σημασία του ανθρώπινου δυναμικού στην πρόοδο κάθε μαθητή/τριας, στην κοινωνική πρόοδο, στην προαγωγή όσων αξιών μας εξανθρωπίζουν, μας κάνουν να αισθανόμαστε περισσότερο «άνθρωποι», στην προαγωγή μιας καλύτερης ποιότητας ζωής για όλους. Οι εκπαιδευτικοί, αν τους δοθεί το κατάλληλο πλαίσιο



δράσης, έχουν τη δυνατότητα να μεταμορφώσουν το σχολείο σ' αυτό που η κοινωνία πραγματικά έχει ανάγκη.

Ένα από τα βασικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής στην πράξη είναι η σύγκρουση ή αντίφαση ανάμεσα στη μεγάλη πληροφόρηση που δέχονται γύρω από τις δεξιότητες, τα σπορ, τις φυσικές ικανότητες, στους στόχους του αναλυτικού προγράμματος και την πραγματικότητα που αντιμετωπίζουν στο σχολείο τους. Συχνά αναφέρουν ως προβλήματα: α) την έλλειψη διάθεσης για μάθηση απ' την πλευρά των μαθητών, β) τις αδυναμίες σε αθλητικό υλικό και εξοπλισμό, γ) τις δυσκολίες στο σωστό προγραμματισμό του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, ιδιαίτερα όταν υπάρχουν και άλλοι στην αυλή, δ) τις καιρικές συνθήκες που επηρεάζουν τη ροή και τον προγραμματισμό του μαθήματος κτλ. Όλα αυτά φυσικά είναι αληθινά μέσα στα υπάρχοντα συγκεκριμένα πλαίσια υλοποίησης του σχολείου. Όμως αυτό μπορεί να αλλάξει και εξαρτάται σε σημαντικό βαθμό από τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς πρωτίστως.

Το παρόν Πρόγραμμα Σπουδών δε ζητά από τους εκπαιδευτικούς να κάνουν κάτι που δε γνωρίζουν. Αντιθέτως, η απαίτηση είναι, βασιζόμενοι σε όσα γνωρίζουν και είναι σε θέση να κάνουν, να προάγουν τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής. Η προσωπική βελτίωση του εκπαιδευτικού εξαρτάται κυρίως από τη δική του προσπάθεια για πρόοδο και το παρόν Πρόγραμμα Σπουδών είναι δομημένο με τέτοιο τρόπο ώστε να παρέχει ακριβώς αυτό το πλαίσιο που απαιτείται για συνεχή επαγγελματική ανάπτυξη. Το ερώτημα που ίσως κάθε εκπαιδευτικός οφείλει να απευθύνει προς τον εαυτό του είναι **«Κάνουμε πάντα το καλύτερο που μπορούμε με όσα διαθέτουμε;»** Η περαιτέρω... Κάνουμε όσα μπορούμε ώστε να εξασφαλίσουμε όσα δε διαθέτουμε; Κάνουμε όσα μπορούμε ώστε να βελτιωνόμαστε συνεχώς στη δουλειά μας; Είμαστε οι «καλύτεροι» εκπαιδευτικοί που θα μπορούσαν να έχουν οι μαθητές/τριές μας; Αν ο Σωκράτης δίδασκε, μεταξύ άλλων, γηράσκω αεί διδασκόμενος, τότε το να μαθαίνουμε ενώ διδάσκουμε, το να γινόμαστε καλύτεροι ενώ μεγαλώνουμε, δεν είναι ένα βασικό κίνητρο ζωής για κάθε εκπαιδευτικό;

Η υλοποίηση του Προγράμματος Σπουδών στη Φυσική Αγωγή εξαρτάται, ως ένα βαθμό, και από εξωτερικούς παράγοντες, δηλαδή παράγοντες που δεν εξαρτώνται από τη δική μας βούληση και αυτούς δύσκολα μπορούμε να τους ελέγξουμε. Αν όμως ένας εκπαιδευτικός εστιάζει υπερβολικά την προσοχή του σε τέτοιους παράγοντες κινδυνεύει να χάσει τη διάθεση, το μεράκι για τη δουλειά του κι αυτό μπορεί να έχει δραματικές συνέπειες για όλους. Αν έχουμε πάρει κάποια διδάγματα από τις ανθρωπιστικές επιστήμες, είναι ότι **αυτό που έχει πραγματικά σημασία, είναι να είμαστε σε θέση να εστιάζουμε σε παράγοντες που εξαρτώνται πρωτίστως από εμάς τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς**. Να οργανώνουμε τη ζωή μας και τη δουλειά μας με βάση αυτά που εξαρτώνται από εμάς πρωτίστως και όλα τα υπόλοιπα έπονται. Ποιοι είναι λοιπόν οι παράγοντες που εξαρτώνται από εμάς τους ίδιους; Όλα ξεκινούν με ένα διαφορετικό τρόπο σκέψης – αντί του απλά «τι κάνει το σχολείο για μένα», ας δοκιμάσουμε να σκεφτούμε «τι μπορώ να κάνω εγώ με αυτά που μου δίνει το σχολείο». Το να παρακολουθώ τις εξελίξεις στις αθλητικές επιστήμες, το να είμαστε προετοιμασμένοι για κάθε ενδεχόμενο, το να προετοιμαζόμαστε για διδασκαλία, το να δίνουμε έμφαση στην επίτευξη των στόχων, το να προσπαθούμε να χρησιμοποιούμε και να επιλέγουμε κατάλληλο περιεχόμενο για το μάθημά μας και πολλά άλλα εξαρτώνται από τον ίδιο τον εκπαιδευτικό. Στο τέλος, αν κάποιος εστιάζει σε αυτά που εξαρτώνται από τον ίδιο, τότε μόνο, μπορεί να βιώσει πραγματική ικανοποίηση από τη δουλειά του και, μακροπρόθεσμα, να επηρεάσει και τους εξωτερικούς παράγοντες κι αυτό απαιτεί κάποια δέσμευση απ' τη μεριά των εκπαιδευτικών. Είμαστε έτοιμοι λοιπόν να αναλάβουμε αυτή τη δέσμευση;

**Ένας εκπαιδευτικός που διδάσκει Φυσική Αγωγή στο Λύκειο, με βάση το Πρόγραμμα Σπουδών, δεσμεύεται ότι:**

- Μπορεί να διασφαλίσει ένα θετικό και ασφαλές μαθησιακό περιβάλλον για όλους τους μαθητές/μαθήτριες.
- Με τις οργανωτικές του/της ικανότητες διευκολύνει τη μάθηση.
- Διδάσκει μια ποικιλία δραστηριοτήτων που κάνουν τη Φυσική Αγωγή ευχάριστη και διασκεδαστική.
- Δημιουργεί ευκαιρίες για άσκηση για όλους τους μαθητές/μαθήτριες ανεξάρτητα από τις ικανότητές τους.
- Προάγει αξίες όπως τιμιότητα, ακεραιότητα, αθλητικό πνεύμα, αλληλοσεβασμός.
- Διευκολύνει την ανάπτυξη της κινητικής επιδεξιότητας των μαθητών/μαθητριών.
- Διευκολύνει την ανάπτυξη και διατήρηση ενός ελάχιστου επιπέδου φυσικής κατάστασης για όλους τους μαθητές/μαθήτριες, αλλά κυρίως τη γνώση για το πώς να τα καταφέρουν.
- Βοηθά τους μαθητές/μαθήτριες να αναπτύξουν τις κοινωνικές και συναισθηματικές τους δεξιότητες.
- Βοηθά τους μαθητές/μαθήτριες να θέτουν προσωπικούς στόχους για βελτίωση και να τους επιτυγχάνουν.
- Δίνει συγκεκριμένη και εποικοδομητική ανατροφοδότηση προκειμένου να βοηθήσει τους μαθητές/μαθήτριες να αναπτυχθούν και να πετύχουν τους στόχους τους.
- Ενθαρρύνει τους μαθητές/μαθήτριες να ασκούνται δια βίου, εντός και εκτός σχολείου, δίνοντας πρωτίστως το δικό του παράδειγμα.

## **Το Πρόγραμμα Σπουδών απ' τη μεριά των μαθητών**

Οι μαθητές έχουν δικαίωμα να τους δοθεί κάθε δυνατή ευκαιρία για να αναπτυχθούν γνωστικά, σωματικά, ψυχικά, συναισθηματικά, κοινωνικά. Έχουν δικαίωμα στο παιχνίδι, στην άσκηση, στην ελευθερία έκφρασης μέσα από την κίνηση και τις φυσικές δραστηριότητες γενικότερα. Έχουν ανάγκη να αναπτύξουν την υπευθυνότητά τους πάνω σε θέματα που αφορούν τη δική τους υγεία και ποιότητα ζωής και είναι ανάγκη να είναι όσο το δυνατόν πιο ενεργοί και συμμετοχικοί σ' αυτή την προσπάθεια.

Οι σκοποί και τα τελικά αποτελέσματα δίνουν μια σαφή κατεύθυνση για την πορεία της μάθησης. Ορίζουν, με απλά λόγια, τι αξίζει να έχει κατακτήσει στη Φυσική Αγωγή κάθε μαθητής, τι θα μπορεί να κατανοήσει ή τι θα είναι ικανός να κάνει, όταν αποφοιτήσει από το σχολείο και αποτυπώνεται για άλλη μια φορά παρακάτω.

**Ένα εγγραμματισμένο άτομο, απ' όλες τις πλευρές, που έχει διδαχθεί Φυσική Αγωγή στο Λύκειο, έχοντας ως κεντρικό σκοπό τη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής, θα...**

1. Μπορεί να επιδείξει ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.
2. Μπορεί να κατανοήσει και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.
3. Μπορεί να αναπτύξει και να διατηρήσει ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή του σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων.
4. Κατανοεί καλύτερα τους άλλους και μπορεί να επιδείξει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου, ενώ έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.

## ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ

Για τις ανάγκες του Προγράμματος Σπουδών στη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο είναι ανάγκη να δοθούν οι παρακάτω λειτουργικοί ορισμοί.

**Αξιολόγηση:** Είναι μια συστηματική διαδικασία βάση της οποίας συλλέγονται πληροφορίες προκειμένου να ληφθούν σχετικές αποφάσεις για τα κρινόμενα αντικείμενα ή πρόσωπα.

**Άσκηση για υγεία:** Συστηματική, τακτική, προγραμματισμένη προσπάθεια προαγωγής της φυσικής κατάστασης για υγεία.

**Άσκηση για όλους:** Μορφές άσκησης που προάγουν τη συμμετοχή όλων.

**Βαθμολόγηση:** Η διαδικασία ένταξης των επιτευγμάτων του μαθητή σε μια σχετική κλίμακα.

**Δεξιότητες ζωής:** Είναι οι ικανότητες οι οποίες συμβάλλουν σε μια πετυχημένη, παραγωγική και γεμάτη ικανοποίηση ζωή.

**Διεπιστημονικότητα** (inter-disciplinarity). Τα διακριτά μαθήματα διατηρούνται ως πλαίσια επιλογής και διάταξης της σχολικής γνώσης, αλλά επιχειρείται με ποικίλους τρόπους να συσχετιστεί μεταξύ τους το περιεχόμενο των διακριτών μαθημάτων.

**Διαθεματικότητα** (cross-thematic integration, cross curricular themes, thematic integration, unit approach, topic approach, integrated day). Τα διακριτά μαθήματα ως πλαίσια επιλογής και οργάνωσης της σχολικής γνώσης καταργούνται και η γνώση αντιμετωπίζεται ως ενιαία ολότητα, η οποία προσεγγίζεται μέσα από τη (συλλογική συνήθως) διερεύνηση θεμάτων, ζητημάτων και προβληματικών καταστάσεων, που παρουσιάζουν ενδιαφέρον με τα κριτήρια των μαθητών.

**Εναιοποίηση** (integration). Αναφέρεται στην εσωτερική συνοχή και την ομαλή ροή τόσο εντός των ενοτήτων και μεταξύ των ενοτήτων του μαθήματος που διδάσκεται σε διαφορετικές τάξεις, όσο και στις αλληλοδιάδοχες βαθμίδες εκπαίδευσης.

**Επίδοση:** Αφορά στο μετρήσιμο αποτέλεσμα μιας προσπάθειας.

**Επίτευξη:** Η έννοια αυτή αναφέρεται στην πραγμάτωση ενός σκοπού.

**Κατανόηση μέσω σχεδιασμού:** Αποτελεί μια σύγχρονη προσέγγιση στη διδασκαλία και στη μάθηση που δίνει έμφαση στην κατανόηση κάποιων σημαντικών εννοιών, ιδεών, αρχών (κεντρικών ιδεών ή οργανωτικά κέντρα) που γύρω από αυτές οργανώνεται ένα πρόγραμμα σπουδών.

**Κοινωνικές δεξιότητες:** Ένα σύνολο δεξιοτήτων που επιτρέπουν στους ανθρώπους να επικοινωνούν, να συνδέονται, να συνεργάζονται, να αλληλεπιδρούν θετικά με τους άλλους, να διατηρούν καλές κοινωνικές σχέσεις, να κατανοούν τους άλλους και συμβάλλουν γενικότερα στην κοινωνικοποίηση του ατόμου.

**Ολιστική ρούμπρικα:** Κλίμακα διαβαθμισμένων κριτηρίων που χρησιμεύουν στην αξιολόγηση και δίνουν μια συνολική εικόνα της δουλειάς του μαθητή.

**Ποιότητα ζωής:** Αντικατοπτρίζει την αρμονική ικανοποίηση των προσωπικών στόχων και επιθυμιών των ατόμων και εκφράζει υποκειμενικές εμπειρίες, αντιλήψεις και ανάγκες, προσωπική ευεξία, χαρά και ικανοποίηση από τη ζωή.

**Πρόγραμμα άσκησης:** Ένα δομημένο πρόγραμμα με συγκεκριμένες ασκήσεις στο οποίο ορίζονται τα χαρακτηριστικά τους (διάρκεια, συχνότητα, ένταση) με βάση τις αρχές των αθλητικών επιστημών που αποσκοπεί στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και στην επίτευξη συγκεκριμένων ατομικών στόχων.

**Σχέδιο εργασίας (πρότζεκτ):** Μέθοδος διδασκαλίας που βασίζεται στη συνεργασία μεταξύ ατόμων σε μικρές ομάδες των 4-6 ατόμων για την επίτευξη ενός στόχου κοινού ενδιαφέροντος.

**Συναισθηματικές δεξιότητες:** Αναφέρονται στη ρύθμιση των συναισθημάτων, την ικανότητα δηλαδή να αναγνωρίζουμε, να ελέγχουμε, να διαμορφώνουμε τα συναισθήματά μας, σε μια ποικιλία καταστάσεων, ιδιαίτερα όμως κάτω από έντονες συγκινησιακές καταστάσεις.

**Υγεία:** Το νόημα της υγείας συμπεριλαμβάνει, εκτός από την απουσία ασθενειών, όλες τις διαστάσεις της υγείας (σωματική, ψυχική, κοινωνική).

**Φυσική Αγωγή:** Αφορά στο σχεδιασμό μιας πορείας μάθησης, η οποία περιλαμβάνει την υγεία, τη σωστή διατροφή, κοινωνική υπευθυνότητα, την αξία της άσκησης δια βίου μέσα σε ένα δομημένο εκπαιδευτικό περιβάλλον.

**Φυσική δραστηριότητα:** Ένας πολύ ευρύς όρος που περιλαμβάνει κάθε εκούσια κίνηση που καταλήγει σε δαπάνη ενέργειας και αφορά όλες τις δραστηριότητες που απαιτούν την κινητοποίηση του μυοσκελετικού συστήματος και οι οποίες έχουν τέτοια ένταση, διάρκεια και συχνότητα που όλοι μπορούν να ρυθμίσουν στα δικά τους επίπεδα και να ανταποκριθούν επαρκώς.

**Φυσική κατάσταση για υγεία:** Αποτελείται από μία δέσμη με ιδιότητες που σχετίζονται είτε με την υγεία, είτε με την απόδοση του ανθρώπου και συμπεριλαμβάνει όλες εκείνες τις ασφαλείς, μη ανταγωνιστικές δραστηριότητες που προάγουν την υγεία και είναι επιτεύξιμες απ' όλους.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Στη συνέχεια του παραρτήματος αναπτύσσονται ορισμένες γενικής χρήσης φόρμες, οι οποίες αφορούν στην οργάνωση κάθε προτεινόμενης δράσης, σχεδίου εργασίας ή ενότητας μαθημάτων που έχουν ήδη αναπτυχθεί στο Μέρος ΙΙΙ του Οδηγού Εκπαιδευτικού. Οι φόρμες που ξεκινούν με τον κωδικό «Ε» αναφέρονται στον εκπαιδευτικό, ενώ οι φόρμες που ξεκινούν με τον κωδικό «Μ» συμπληρώνονται από τους μαθητές κατόπιν υπόδειξης από τον εκπαιδευτικό.

Στην παρακάτω φόρμα (Ε1\_ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΔΡΑΣΗΣ) περιγράφεται συνοπτικά η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε στο σχεδιασμό κάθε προτεινόμενης δράσης που μπορεί να αφορά σε σχέδιο εργασίας, είτε σε ενότητα μαθημάτων που αποβλέπει στην επίτευξη κάποιους σκοπού. Τη μεθοδολογία αυτή μπορεί να ακολουθήσει κάθε εκπαιδευτικός ώστε να αναπτύξει τις δικές του/της ιδέες για σχέδια εργασίας ή ενότητες μαθημάτων.

<b>Ε1_ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΔΡΑΣΗΣ</b>	
<b>Τίτλος της δράσης:</b> Προτείνετε έναν τίτλο ελκυστικό, σε συνεργασία με τους μαθητές - θα πρέπει να ανταποκρίνεται στις ανησυχίες και στις εμπειρίες των μαθητών.	
<b>Υποσκοπός/οι:</b>	Από τους υποσκοπούς που προβλέπει το Αναλυτικό Πρόγραμμα (πχ. 2.1, 3.1, ...).
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	Απορρέουν/συνδέονται με τον στόχο που έχετε επιλέξει (Αναλυτικό πρόγραμμα) - τι γνώσεις και δεξιότητες επιδιώκετε να αναπτύξουν οι μαθητές σας. Επιλέξτε από αυτά που έχουν γραφτεί στην ανάπτυξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων σε κάθε τάξη
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης:</b>	Ποιο είναι το σημείο εκκίνησης – η αφορμή για την διεξαγωγή της δράσης. Αυτό είναι πολύ σημαντικό γιατί καθοδηγεί τα πάντα στη συνέχεια.

<p><b>Περιγραφή της ιδέας:</b></p>	<p>Διάρκεια: (πόσο υπολογίζετε ότι θα διαρκέσει ή δράση). Σκεφτόμαστε και υπολογίζουμε τη διάρκεια σε ώρες διδασκαλίας για όσα υπολογίζουμε ότι θα γίνουν κατά τη διάρκεια της ΦΑ στο σχολείο. <b>Κάθε δράση αναφέρεται σε ένα σχέδιο εργασίας ή μια ενότητα μαθημάτων.</b></p> <p>Ομάδες: (πόσα άτομα, πως). Ως επί το πλείστον σκεφτόμαστε ομάδες των 4-6 ατόμων.</p> <p>Δραστηριότητες: (Με ποιες δραστηριότητες θα πετύχετε τους στόχους σας)</p> <p>Πηγές πληροφόρησης: (διαδίκτυο, βιβλία, παρουσιάσεις, θεωρητικά μαθήματα, κτλ.).</p>
<p><b>Προτεινόμενα υλικά ή/και κατασκευές:</b></p>	<p>Καθορίστε τα υλικά ή/και κατασκευές που πιθανόν να χρειαστούν για την υλοποίηση της δράσης (αθλητικό υλικό, χώροι, φύλλα κριτηρίων, φύλλα καθορισμού στόχων, φύλλα με ερωτήματα/προβλήματα/ερεθίσματα για τους μαθητές, ρούμπρικες αξιολόγησης)</p>
<p><b>Συμβουλές για τη διδασκαλία:</b></p>	<p>Μέθοδοι διδασκαλίας που θα χρησιμοποιηθούν, υποδείξεις για τη διδασκαλία (αν υπάρχει κάτι να προσέξουμε), συμβουλές για ασφάλεια κτλ</p> <p>Συνεργασία: (Με ποιους εκπαιδευτικούς – φορείς – επιστήμονες θα συνεργαστείτε – αν χρειάζεται).</p>
<p><b>Σύνθεση και εφαρμογή:*</b></p>	<p>Πως θα εφαρμόσετε αυτά που έχουν δημιουργηθεί από τις ομάδες</p>
<p><b>Παρουσίαση και διάχυση:*</b></p>	<p>Πως και που θα παρουσιάσετε τα αποτελέσματα της δράσης – στο σχολείο, στην οικογένεια, στους φίλους, στη γειτονιά, στην πόλη. Η παρουσίαση/επίδειξη μπορεί να αφορά κινητικό περιεχόμενο (π.χ. «να γυμναστούμε», «να δοκιμάσουμε αυτά που ανέπτυξε μια ομάδα μαθητών» – όχι απαραίτητα πόστερ, PowerPoint κτλ)</p>
<p><b>Παραλλαγές:*</b></p>	<p>Αν υπάρχουν, μπορούμε να προτείνουμε εναλλακτικές λύσεις και παραλλαγές.</p>
<p><b>Ιδέες για αξιολόγηση:</b></p>	<p>Περιγράψουμε εδώ συνοπτικά οτιδήποτε αφορά στην αξιολόγηση του μαθητή και τα οποία θα πρέπει να κατασκευαστούν, να αναπτυχθούν περαιτέρω. Για παράδειγμα:</p> <p>Ατομική αξιολόγηση: ατομικός φάκελος μαθητή, ατομικά παραδοτέα, ερωτηματολόγιο γνώσεων, ρούμπρικες αξιολόγησης</p> <p>Ομαδική αξιολόγηση: αξιολόγηση του συλλογικού έργου, ομαδικά παραδοτέα, αξιολόγηση της συνεργασίας.</p>

\* Οι συγκεκριμένες γραμμές δεν είναι σε όλες τις δράσεις απαραίτητες και μπορούν να αφαιρεθούν.

Ε2_ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΡΑΣΗΣ				
ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΗΣ:			Διάρκεια από: / / μέχρι: / /	
Δ Ε Υ Τ Ε Ρ Α	Τ Ρ Ι Τ Η	Τ Ε Τ Α Ρ Τ Η	Π Ε Μ Π Τ Η	Π Α Ρ Α Σ Κ Ε Υ Η
Ε Β Δ Ο Μ Α Δ Α ...				
Σημειώσεις				

Σημείωση: Χρειάζεστε ένα τέτοιο φύλλο για κάθε βδομάδα εφαρμογής της δράσης.



### E3\_ΔΙΑΒΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΗΣ

Στοιχεία προς αξιολόγηση	Απουσιάζουν βασικά χαρακτηριστικά μιας αποτελεσματικής δράσης  <i>Η δράση έχει ένα ή περισσότερα από τα ακόλουθα προβλήματα σε κάθε περιοχή:</i>	Χρειάζεται περαιτέρω βελτίωση  <i>Η δράση διαθέτει βασικά χαρακτηριστικά αποτελεσματικότητας αλλά παρουσιάζει κάποιες από τις παρακάτω αδυναμίες:</i>	Περιλαμβάνει τις καλύτερες πρακτικές μιας αποτελεσματικής δράσης  <i>Η δράση διαθέτει τα παρακάτω πλεονεκτήματα:</i>
<b>Περιεχόμενο της δράσης</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η δράση δεν εναρμονίζεται με τους στόχους του αναλυτικού προγράμματος και οι γνώσεις που παρέχονται τους/τις μαθητές/τριες δεν είναι σημαντικές σε σχέση με τα μαθησιακά αποτελέσματα που προβλέπονται.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η δράση εναρμονίζεται με τους στόχους και τα μαθησιακά αποτελέσματα που προβλέπονται από το αναλυτικό πρόγραμμα αλλά επικεντρώνεται σε πάρα πολλές, πολύ λίγες ή μικρής σημασίας έννοιες και δεξιότητες</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η δράση επικεντρώνεται στα μαθησιακά αποτελέσματα που προβλέπονται από το αναλυτικό πρόγραμμα και προάγουν τον βασικό στόχο της δια βίου άθλησης για υγεία</li> </ul>
<b>Το ουσιώδες ερώτημα της δράσης</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δεν υπάρχει ουσιώδες ερώτημα</li> <li>• Το ουσιώδες ερώτημα έχει σοβαρές ατέλειες, πχ:</li> <li>• -Έχει μια ή πολύ απλή απάντηση</li> <li>• -Δεν είναι κατάλληλο για την ηλικία των μαθητών/τριών</li> <li>• -Δεν δίνει ικανοποιητικές αφορμές για την διεξαγωγή της δράσης</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Το ουσιώδες ερώτημα είναι σχετικό με την δράση αλλά δεν εστιάζει στον σκοπό της, είναι περισσότερο ένας τίτλος</li> <li>• Το ουσιώδες ερώτημα ικανοποιεί κάποια κριτήρια ποιότητας αλλά υστερεί σε άλλα, πχ:</li> <li>• -Οδηγεί τους/τις μαθητές/τριες σε μια και μοναδική λύση / ενέργεια / απάντηση</li> <li>• -Είναι δύσκολο να απαντηθεί / λυθεί με τα μέσα και τα χρονικά περιθώρια που έχουν στη διάθεση τους οι</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Το ουσιώδες ερώτημα εστιάζει στον σκοπό της δράσης</li> <li>• Το ουσιώδες ερώτημα είναι ανοιχτού τύπου επιτρέποντας στους μαθητές να ανακαλύψουν -εφαρμόσουν περισσότερες από μια λύσεις – προτάσεις για την δράση</li> <li>• Το ουσιώδες ερώτημα είναι κατανοητό και εμπνέει τους μαθητές</li> <li>• Το ουσιώδες ερώτημα ωθεί τους/τις μαθητές/τριες να εμπεδώσουν τις γνώσεις που αποτελούν στόχο της δράσης για να ανακαλύψουν-</li> </ul>

		μαθητές/τριες	εφαρμόσουν τις κατάλληλες λύσεις – προτάσεις
<b>Έμφαση στην προσωπική βελτίωση</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η δράση δεν παρακινεί τους/τις μαθητές/τριες να αποκτήσουν νέες γνώσεις και δεξιότητες</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι μαθητές/τριες αποκτούν μέσω της δράσης νέες γνώσεις και δεξιότητες περισσότερο όμως για να νοιώθουν συνεπείς με τις υποχρεώσεις τους στο μάθημα της φυσικής αγωγής και όχι γιατί τις θεωρούν χρήσιμες και ενδιαφέρουσες</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η δράση παρακινεί τους/τις μαθητές/τριες να αποκτήσουν νέες γνώσεις και δεξιότητες επειδή πραγματικά θεωρούν το ουσιώδες ερώτημα και τα περιεχόμενα της δράσης χρήσιμα και ενδιαφέροντα</li> </ul>
<b>Αυτονομία</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι μαθητές/τριες δεν έχουν την δυνατότητα να λάβουν μέρος στη διαδικασία λήψης αποφάσεων όσον αφορά το περιεχόμενο και την δομή της δράσης</li> <li>• Οι μαθητές/τριες χρειάζεται να δουλέψουν πάρα πολύ σε ατομικό επίπεδο χωρίς να είναι έτοιμοι γι αυτό ή χωρίς επαρκή καθοδήγηση από τον εκπαιδευτικό.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι μαθητές/τριες έχουν περιορισμένη δυνατότητα να λάβουν μέρος στη διαδικασία λήψης αποφάσεων συνήθως σε μικρής σημασίας θέματα, πχ:</li> <li>• -πως θα κατανεμηθούν τα καθήκοντα εντός της ομάδας εργασίας</li> <li>• -πιο site θα επιλεγθεί για αναζήτηση πληροφοριών</li> <li>• Οι μαθητές/τριες δουλεύουν χωρίς την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού σε κάποιο βαθμό παρά το γεγονός ότι έχουν τις γνώσεις και την επιθυμία να κάνουν περισσότερα μόνοι τους</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι μαθητές/τριες έχουν την δυνατότητα να λάβουν μέρος στη διαδικασία λήψης αποφάσεων σε σημαντικά ζητήματα, πχ:</li> <li>• -τα θέματα μελέτης-έρευνας</li> <li>• -τις πηγές πληροφόρησης που θα χρησιμοποιήσουν</li> <li>• -την επιλογή και την οργάνωση των δραστηριοτήτων που θα εφαρμόσουν</li> <li>• -την διαχείριση του χρόνου που έχουν στη διάθεση τους</li> <li>• Οι μαθητές/τριες έχουν την δυνατότητα να αναλάβουν σημαντικές ευθύνες και να δουλέψουν ανεξάρτητοι/ες από τον εκπαιδευτικό</li> </ul>
<b>Κριτική και ανατροφοδότηση</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι μαθητές/τριες δεν έχουν την ευκαιρία να δώσουν και να πάρουν ανατροφοδότηση σχετικά με την δουλειά τους και την δουλειά των άλλων μελών της ομάδας</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι σχετικά με την ποιότητα τα δουλειάς τους που είναι σε εξέλιξη αλλά αυτό δεν γίνεται σε προγραμματισμένο χρόνο ή γίνεται μόνο μια φορά</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι μαθητές/τριες έχουν την ευκαιρία τακτικά και προγραμματισμένα να δώσουν και να πάρουν ανατροφοδότηση σχετικά με την ποιότητα και την εξέλιξη της</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η δράση δεν βοηθάει τους/τις μαθητές/τριες να αναπτύξουν τις κριτικές ικανότητές που είναι απαραίτητες για την αξιολόγηση του έργου τους και της ομάδας τους</li> <li>• Η δράση δεν επιτρέπει στους μαθητές/τριες να αξιοποιήσουν την ανατροφοδότηση που τους παρέχεται για να επανεξετάσουν και να βελτιώσουν την εξέλιξη της δουλειάς τους</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι οδηγίες που δίνονται στους μαθητές/τριες για το πως θα αξιολογήσουν την εξέλιξη της δουλειάς τους και των άλλων είναι πολύ γενικές και σύντομες</li> </ul>	<p>δουλειάς τους</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Μέσω της δράσης οι μαθητές/τριες να αναπτύξουν τις κριτικές ικανότητές που είναι απαραίτητες για την αξιολόγηση του έργου τους και της ομάδας τους</li> <li>• Η δράση επιτρέπει στους μαθητές/τριες να αξιοποιήσουν την ανατροφοδότηση που τους παρέχεται για να βελτιώσουν την δουλειά τους</li> </ul>
<b>Βοηθητικό υλικό</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δεν υπάρχει βοηθητικό υλικό</li> <li>• Το βοηθητικό υλικό έχει σοβαρές ατέλειες, πχ:</li> <li>• -Φύλλα κριτηρίων και λίστες αυτό-παρακολούθησης που περιέχουν ασάφειες</li> <li>• -Ο οδηγίες χρησιμοποίησης του υλικού δεν είναι ξεκάθαρες και δεν γίνονται εύκολα κατανοητές από τους/τις μαθητές/τριες</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Το βοηθητικό υλικό ενισχύει την απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων που όμως είναι δευτερεύουσας σημασίας σε σχέση με το ουσιώδες ερώτημα και τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα της συγκεκριμένης δράσης</li> <li>• Υπάρχει αξιόλογο βοηθητικό υλικό που δεν είναι όμως κατάλληλο για την ηλικία των μαθητών/τριων</li> <li>• Η χρησιμοποίηση του βοηθητικού υλικού απαιτεί πολύ χρόνο</li> <li>• Για την χρησιμοποίηση του βοηθητικού υλικού χρειάζεται να είναι παρόν ο εκπαιδευτικός</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι οδηγίες του βοηθητικού υλικού είναι ξεκάθαρες και οι μαθητές/τριες μπορούν να το χρησιμοποιήσουν αυτόνομα χωρίς να είναι απαραίτητη βοήθεια από τον εκπαιδευτικό</li> <li>• Το βοηθητικό υλικό εμπεριέχει σημαντικές πληροφορίες και βοηθάει πραγματικά τους/τις μαθητές/τριες να έχουν τα μαθησιακά αποτελέσματα που προβλέπονται από τον σχεδιασμό της δράσης</li> <li>•</li> </ul>
<b>Αξιολόγηση των μαθητών/τριων</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δεν υπάρχει αξιολόγηση</li> <li>• Ο τρόπος και τα κριτήρια αξιολόγησης των μαθητών/τριων δεν πληρούν τις προϋποθέσεις εγκυρότητας, αξιοπιστίας και αντικειμενικότητας</li> <li>• Η αξιολόγηση είναι καθαρά ποσοτική</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η αξιολόγηση πληρεί τις προϋποθέσεις εγκυρότητας, αξιοπιστίας και αντικειμενικότητας αλλά δεν είναι άμεσα συνδεδεμένη με τους μαθησιακούς στόχους, την προσπάθεια και την προσωπική</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η αξιολόγηση γίνεται με αντικειμενικές, αξιόπιστες και έγκυρες μεθόδους αξιολόγησης και καλύπτει όλα τα κριτήρια που προβλέπονται από το ΑΠ</li> <li>• Η αξιολόγηση δεν στηρίζεται σε μια</li> </ul>

	<p>χωρίς καθόλου ποιοτικά κριτήρια – δεν αξιολογείται η προσωπική βελτίωση</p>	<p>βελτίωση των μαθητών/τριων</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αξιολογείται η απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων αλλά δεν αξιολογείται η διαχείριση και η χρήση τους για την επίτευξη του σκοπού της δια βίου άθλησης</li> <li>• Η αξιολόγηση είναι τελική/συνολική – απουσιάζει η διαμορφωτική/σταδιακή αξιολόγηση</li> <li>• Δεν υπάρχει – δεν αξιολογείται το ατομικό χαρτοφυλάκιο του μαθητή</li> <li>• Μέσω της αξιολόγησης που εφαρμόζεται δεν αξιολογείται η κοινωνική συμπεριφορά των μαθητών/τριων</li> </ul>	<p>και μοναδική μέθοδο αλλά είναι συνδυασμός μεθόδων (πχ: ο μαθητής αξιολογείται μέσω εξωτερικής παρατήρησης του εκπαιδευτικού, μέσω ερωτηματολογίου και μέσω του ατομικού του χαρτοφυλακίου)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η αξιολόγηση είναι εστιασμένη στην προσπάθεια και την προσωπική βελτίωση και είναι άμεσα συνδεδεμένη με τους μαθησιακούς στόχους</li> </ul>
--	--	---	--

Σημείωση: Το παρόν βοηθά τον εκπαιδευτικό, όταν προχωρήσει στο σχεδιασμό μιας δράσης, να αξιολογήσει αυτό που σχεδιάζει.

**M1\_ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΗ:**

.....

**Δεσμεύομαι:**.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Ημερομηνία:**.....

**Υπογραφή:**.....

<b>M2_ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ &amp; ΠΛΑΝΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΟΜΑΔΑΣ</b>	
<b>Τίτλος Δράσης:</b>	
<b>Μέλη ομάδας:</b>	

**Όλοι μας δεσμευόμαστε<sup>15</sup> ....**

- ....να ακούμε τις ιδέες των υπόλοιπων μελών της ομάδας με σεβασμό
- ....να δίνουμε τον καλύτερο εαυτό μας σε αυτό που έχουμε αναλάβει
- ....να φέρουμε σε πέρας εγκαίρως αυτό που έχουμε αναλάβει
- ....να ζητάμε τη βοήθεια των άλλων μελών όταν την χρειαζόμαστε
- ....να.....

<b>Καταμερισμός εργασιών</b>				
<b>Τι θα γίνει;</b>	<b>Από ποιόν;</b>	<b>Μέχρι πότε;</b>	<b>Τρέχουσα κατάσταση</b>	<b>✓έγινε</b>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>

**Ημερομηνία:**.....

**Υπογραφές** .....

**Μελών** .....

<sup>15</sup> Εάν κάποιο μέλος αθετήσει κάποια ή κάποιες από τις δεσμεύσεις του η ομάδα μπορεί να του υπενθυμίσει ότι οφείλει να ακολουθήσει τις δεσμεύσεις του. Εάν συνεχίζει να αθετεί τις δεσμεύσεις του θα ζητήσουμε από τον υπεύθυνο εκπαιδευτικό να μας βοηθήσει να βρούμε μια λύση.

Μ3_ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΡΑΣΗΣ				
ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΗΣ:			Διάρκεια από: / / μέχρι: / /	
Δ Ε Υ Τ Ε Ρ Α	Τ Ρ Ι Τ Η	Τ Ε Τ Α Ρ Τ Η	Π Ε Μ Π Τ Η	Π Α Ρ Α Σ Κ Ε Υ Η
Ε Β Δ Ο Μ Α Δ Α ...				
Σημειώσεις				

Σημείωση: Χρειάζεστε ένα τέτοιο φύλλο για κάθε βδομάδα εφαρμογής της δράσης.

**M4\_ΠΛΑΝΟ & ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ/ΕΠΙΔΕΙΞΗΣ ΔΡΑΣΗΣ**

Η παρουσίαση/επίδειξη αφορά:.....  
.....  
.....

Ποιοί θα παρακολουθήσουν – θα συμμετάσχουν;.....  
.....  
.....

Τι θέλω να μάθουν, να καταλάβουν, να δουν ή να κάνουν αυτοί θα παρακολουθήσουν ή θα συμμετάσχουν;.....  
.....

Πως θα ξεκινήσω την παρουσίαση/επίδειξη μου;.....  
.....  
.....

Τι θα περιλαμβάνει το κύριο μέρος της παρουσίασης/επίδειξη μου;.....  
.....  
.....

Πως θα τελειώσω/κλείσω την παρουσίαση/επίδειξη μου;.....  
.....  
.....

Τι θα δείξω ή τι θα κάνω για είναι ενδιαφέρουσα η παρουσίαση/επίδειξη μου;.....  
.....  
.....

Σημειώστε ✓ ποια από τα παρακάτω είναι έτοιμα

- Το πρόγραμμα είναι έτοιμο
- Οι θεατές/το ακροατήριο γνωρίζουν το πότε και που θα γίνει
- Το υλικό για τους θεατές /ακροατήριο είναι έτοιμο
- Η αίθουσα - ο χώρος, είναι έτοιμη/ος
- Το αθλητικό υλικό είναι στη θέση του
- Οι συσκευές και τα υλικά είναι στη θέση τους & λειτουργούν



## M5\_Η ΑΠΟΨΗ ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΡΑΣΗ

Φέρε στο μυαλό σου τι έκανες σε αυτή τη δράση και σε πιο βαθμό τα θεωρείς σημαντικά, επιτυχημένα, ή ευχάριστα. Γράψε τα σχόλια σου στην δεξιά στήλη.

<b>Όνοματεπώνυμο:</b>	
<b>Τίτλος δράσης:</b>	
<b>Το ερώτημα της δράσης:</b>	
Ποια ήταν τα κύρια βήματα που ακολούθησες;	
Τι ήταν το πιο σημαντικό που έμαθες σε αυτή τη δράση;	
Τι θα ήθελες να κάνεις με διαφορετικό τρόπο σε αυτή την δράση;	
Τι ήταν το πιο ευχάριστο σε αυτή τη δράση;	
Ποιες ήταν οι δυσκολίες που συνάντησες σε αυτή τη δράση;	
Τι αλλαγές θα μπορούσε να κάνει ο/η γυμναστής/τρια σου για να κάνει αυτή την δράση καλύτερη στο μέλλον;	

Σημείωση: Το παρόν συμπληρώνεται στο τέλος μιας δράσης.

## M7\_ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗ ΣΤΟΧΩΝ

Η σκληρή δουλειά είναι το μυστικό της επιτυχίας σε ότι κάνεις κανείς, όμως πρέπει να κάνει τα σωστά πράγματα, στο σωστό μέρος, τον κατάλληλο χρόνο, με τον σωστό τρόπο. Το δρόμο αυτό της επιτυχίας τον δείχνουν οι αρχές των στόχων, οι οποίες είναι οι εξής:

- Να εστιάζεται σε στόχους συγκεκριμένους και μετρήσιμους, λίγο δύσκολους, αλλά ρεαλιστικούς.
- Να ορίζει στόχους, χρονικά καθορισμένους τι θέλει να κάνει πχ. σε ένα τετράμηνο αλλά και τι πρέπει να κάνει κάθε εβδομάδα.
- Να ορίζει στόχους για καλή απόδοση, αλλά και για τη διαδικασία που θα φτάσει στην απόδοση αυτή, τι ακριβώς θα κάνει για εξάσκηση και προετοιμασία, και τι πλάνα θα εφαρμόσει.
- Να ορίζει στόχους ατομικούς και προσωπικούς για να δεσμεύεται για την επιτυχία τους. Ακόμα και σε ομαδικές δραστηριότητες, ο καθένας ξεχωριστά θέτει ατομικούς στόχους που θα συγκλίνουν σε συγκεκριμένο ομαδικό αποτέλεσμα.
- Τέλος να ορίζει στόχους που θα τους καταγράφει διαρκώς, και θα τους αξιολογεί.

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:** Ένας γενικός στόχος: «Πρέπει να χάσω μερικά κιλά», είναι λάθος στόχος. Αντίθετα, συγκεκριμένος στόχος είναι: «Θέλω να χάσω πέντε κιλά σε πέντε μήνες και θα τρώω σωστά και θα γυμνάζομαι τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα για μια ώρα». Για να γίνει αυτό πραγματικότητα, πρέπει να ορισθούν και πιο λεπτομερή κριτήρια και διαδικασίες, μέσω των οποίων θα παρακολουθεί κανείς την πρόοδο, πχ. ποιες ακριβώς θα είναι οι τροφές, τι ακριβώς άσκηση θα κάνεις και πόση, κτλ. Όταν παρακολουθεί κανείς την πρόοδό του, μένει προσκολλημένος στον στόχο του, τηρεί το πλάνο που έχει θέσει, και νοιώθει χαρά και ευχαρίστηση που τον βοηθάει να συνεχίσει την προσπάθειά του. Διαχειρίζεται κανείς καλύτερα αυτό που μπορεί να το μετράει.

Θα πρέπει να έχει εξασφαλίσει ότι έχει θέσει στόχο εφικτό, να νοιώθει σίγουρος/η ότι μπορείς να διαχειριστεί αυτά που πρέπει να πετύχει. Εάν θέσει στόχο που δεν πιστεύει ότι μπορεί να καταφέρει το πιθανότερο είναι να αποτύχει. Το ίδιο ισχύει και στους ομαδικούς στόχους. Εάν κάποιο από τα μέλη μιας ομάδας δεν θεωρεί τον στόχο που έχει τεθεί εφικτό ή προκλητικό το πιο πιθανό είναι να μην συνεργαστεί πλήρως για την επίτευξη του. Τέλος, αν θέσει χρονικά όρια για την ολοκλήρωση των στόχων του θα τον βοηθήσει να εφαρμόσει ένα πλάνο το οποίο θα πρέπει να τηρήσει. Γνωρίζοντας ότι πρέπει να έχει τελειώσει κάτι σε μια συγκεκριμένη ημερομηνία ενεργοποιείται και προγραμματίζει καλύτερα. Είναι καλό να γνωρίζει όχι μόνο τι πρέπει να γίνει αλλά και μέχρι πότε. Στον παρακάτω πίνακα βλέπει κανείς μερικά πιθανά παραδείγματα εφαρμογής των στόχων.

Χρησιμοποιείτε ανάλογους πίνακες για να σχεδιάζετε, να παρακολουθείτε και να πετυχαίνετε τους δικούς σας στόχους.

## ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗΣ ΣΤΟΧΩΝ

Όνομα:.....

Ημερομηνία:.....

Στόχοι					
Στόχος γενικός	Στόχος Συγκεκριμένος	Στόχος χρονικά καθορισμένοι	Είναι εφικτός και ρεαλιστικός;	Τι ακριβώς θα κάνω για να πετύχω το στόχο	Πως θα το αξιολογώ και θα το παρακολουθώ
Να χάσω κιλά	Να χάσω 10 κιλά	Να χάσω 10 κιλά σε 10 μήνες	Ναι	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Θα μάθω να υπολογίζω τις θερμίδες των τροφών,</li> <li>• Θα μετράω και θα τρώω 1500 θερμίδες την ημέρα/</li> <li>• Θα περιορίσω τα γλυκά,</li> <li>• Θα τρώω ελάχιστα το βράδυ</li> <li>• Θα τρώω πολλά φρούτα και σαλάτες/</li> <li>• Θα τρώω ελάχιστα λίπη και αρκετές πρωτεΐνες/</li> <li>• Θα περπατάω πολύ και δεν θα αποφεύγω να χρησιμοποιώ τα μέσα μεταφοράς</li> <li>• Θα γυμνάζομαι 5 ώρες την εβδομάδα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Θα ζυγίζομαι μια φορά την ημέρα</li> <li>• Θα γράφω κάθε μέρα</li> <li>• Τα κιλά,</li> <li>• Τις θερμίδες που κατανάλωσα</li> <li>• Τις ώρες που γυμνάστηκα.</li> </ul>
Να γυμνάζομαι πέρα από τις ώρες του σχολείου	Να γυμνάζομαι 3 ώρες την εβδομάδα όταν έχω μαθήματα, και 5 ώρες όταν δεν έχω μαθήματα	Για όλη μου τη ζωή	Ναι	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Το αγαπημένο μου άθλημα</li> <li>• Το γυμναστήριο</li> <li>• Το κολυμβητήριο</li> <li>•</li> </ul>	Θα γράφω στο ημερολόγιο, αναλυτικά μέσα σε μια εβδομάδα τι έκανα πχ. 2 ώρες μπάσκετ + 1 ώρα και 30 λεπτά στο σχολείο + 1 ώρα και 30 λεπτά
Να μάθω να κάνω σερβίς	Να μπορώ να έχω 70% ευστοχία στο	Μέχρι το τέλος του τετραμήνου	Ναι	Στο μάθημα με τη συνεργασία του ΕΦΑ <ul style="list-style-type: none"> <li>• θα εστιασθώ στη σωστή τεχνική για 10 λεπτά</li> <li>• θα κάνω μια βαθιά εισπνοή πριν από κάθε</li> </ul>	Στο τέλος κάθε μαθήματος, ή προσωπικής εξάσκησης, θα καταγράψω τον χρόνο που

στο βόλεϊ	σερβίς στο βόλεϊ			<p>προσπάθεια.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Θα εστιάζω το βλέμμα μου εκεί που θέλω να στείλω τη μπάλα.</li> <li>• Σε κάθε μάθημα επίσης θα εκτελώ 10 σερβίς και θα μετρώ πόσα εύστοχα είχα.</li> <li>• Θα βρίσκω χρόνο μια φορά την εβδομάδα εκτός του μαθήματος του σχολείου να εκτελώ τουλάχιστο 30 σερβίς.</li> </ul>	αφιέρωσα και τα ποσοστά της ευστοχίας που είχα πετύχει
Να βελτιωθώ στο άλμα χωρίς φορά	Να βελτιώσω κατά 40 εκατοστά την προσωπική μου επίδοση στο άλμα χωρίς φορά	Μέχρι το τέλος του τετραμήνου	Ναι	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αρχικά θα εστιασθώ στην αιώρηση των χεριών, την εκρηκτικότητα των ποδιών. Θα αφιερώσω 2 ώρες εξάσκηση για αυτό.</li> <li>• Στη συνέχεια, θα κάνω ασκήσεις για ενδυνάμωση των ποδιών μου και της εκρηκτικότητάς τους.</li> <li>• Κάθε φορά που θα ασκούμαι θα εκτελώ 10 άλματα και θα καταγράψω την καλύτερή μου επίδοση.</li> <li>• Δυο φορές την εβδομάδα θα αφιερώνω τουλάχιστο 15 λεπτά για τα παραπάνω.</li> </ul>	Στο τέλος κάθε ημέρας που εξασκήθηκα στο τέστ αυτό, θα καταγράψω τον χρόνο που αφιέρωσα, και την καλύτερη επίδοση που έκανα.
Εδώ γράψε τα δικά σου παραδείγματα					

**M8\_ΦΟΡΜΑ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΥ ΣΤΟΧΩΝ**

Όνομα:.....Ημερομηνία:.....

Στόχοι					
Στόχος	Από ποιον εξαρτάται η επίτευξη;	Είναι χρονικά καθορισμένος;	Είναι εφικτός και ρεαλιστικός;	Τι ακριβώς θα κάνεις για να πετύχεις το στόχο;	Πως θα το αξιολογείς και θα το παρακολουθείς;
Τι είναι αυτό που θέλεις να καταφέρεις;	Είναι κάτι που εξαρτάται από σένα αποκλειστικά ή χρειάζεσαι βοήθεια/συνεργασία με άλλους;	Έως πότε πιστεύεις ότι θα τον έχεις πετύχει;	Μπορείς να τον καταφέρεις;	Ποιες ενέργειες θα χρειαστεί να κάνεις;	Πως θα γνωρίζεις ότι έφτασες στο αποτέλεσμα που θέλεις; Πως θα διαπιστώσεις ότι έφτασες στον στόχο σου;

