

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΙΣ Α΄, Β΄ ΚΑΙ Γ΄ ΤΑΞΕΙΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΠΡΩΤΗ ΕΚΔΟΣΗ, ΑΘΗΝΑ 2021

Πράξη «Αναβάθμιση των Προγραμμάτων Σπουδών και Δημιουργία Εκπαιδευτικού Υλικού
Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης» - MIS: 5035542

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Α' Μέρος	4
Α. ΦΥΣΙΟΓΝΩΜΙΑ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	4
Σύγχρονες ανάγκες-συστάσεις διεθνών οργανισμών.....	4
Φυσικός γραμματισμός.....	4
Η ελληνική πραγματικότητα με βάση τις συστάσεις του ΠΟΥ	4
Αναπτυξιακά και κοινωνικά θέματα που επηρεάζουν το μάθημα και το ΠΣ της ΦΑ	5
Β. ΣΚΟΠΟΘΕΣΙΑ	5
Βασικές έννοιες και συμβολή τους στην επίτευξη του σκοπού «Διά βίου ΦΔ για υγεία και ποιότητα ζωής»	6
Αυτοκαθορισμός	7
Βασικές ψυχολογικές ανάγκες	7
Στόχοι των ατόμων για επίτευξη	7
Κλίμα παρακίνησης	7
Δεξιότητες αυτορρύθμισης	8
Στάσεις.....	8
Ενάρετη Φιλία	8
Ενάρετη Ηγεσία	8
Κοινοί στόχοι	9
Σύνοψη των βασικών εννοιών σε σχέση με την επίτευξη του κεντρικού σκοπού της ΦΑ9	
Γ. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ – ΘΕΜΑΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ	10
Ως προς τον Κινητικό Σκοπό	10
Ως προς τον Γνωστικό Σκοπό	11
Ως προς τον Βιωματικό/Συμπεριφορικό Σκοπό	11
Ως προς τον Ηθικό/Κοινωνικό/Συναισθηματικό Σκοπό	12
Δ. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΛΑΙΣΙΩΣΗ – ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ	12
Ε. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ.....	14
Β' Μέρος.....	15
Β1. Συγκεντρωτική Απεικόνιση του Προγράμματος Σπουδών	15
Β2. Αναλυτική Απεικόνιση του Προγράμματος Σπουδών	25

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΙΣ Α', Β', Γ' ΤΑΞΕΙΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Α' Μέρος

Α. ΦΥΣΙΟΓΝΩΜΙΑ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Σύγχρονες ανάγκες-συστάσεις διεθνών οργανισμών

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) και άλλοι διεθνείς οργανισμοί υγείας συστήνουν τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα μέτριας προς υψηλής έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ) για παιδιά και εφήβους, με σκοπό την προαγωγή της διά βίου υγείας και της ποιότητας ζωής.

Ωστόσο, παγκοσμίως και ειδικά στην Ελλάδα, τα επίπεδα ΦΔ των παιδιών και των εφήβων είναι δραματικά χαμηλότερα από τις συστάσεις του ΠΟΥ, γεγονός που έχει δυσμενείς συνέπειες, όπως κακή οστική και μυϊκή ανάπτυξη των εφήβων και μεγάλη αύξηση των επιπέδων παχυσαρκίας.

Μεγάλη έμφαση δίνεται διεθνώς στον σημαντικό ρόλο που μπορεί να διαδραματίσει η Φυσική Αγωγή (ΦΑ) στην αύξηση της συμμετοχής των μαθητών/-τριών στη ΦΔ.

Φυσικός γραμματισμός

Η νέα τάση που αναπτύσσεται διεθνώς στον σχεδιασμό Προγραμμάτων Σπουδών (ΠΣ) αφορά την ανάπτυξη του φυσικού γραμματισμού των ατόμων μέσα από το μάθημα της ΦΑ.

Ο φυσικός γραμματισμός ως όρος περιγράφει τις αρετές της φιλοπεριέργειας και αγάπης για μάθηση, των δεξιοτήτων αυτορρύθμισης και της ηθικής που σχετίζονται με τον υγιή τρόπο ζωής, καθώς και τις φυσικές, γνωστικές και κοινωνικοσυναισθηματικές ικανότητες που αναπτύσσουν τα άτομα, προκειμένου να διατηρήσουν τη σωματική δραστηριότητα σε κατάλληλο επίπεδο καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, ώστε να προάγουν την προσωπική και κοινωνική ευημερία.

Υιοθετώντας αυτή την τάση, κεντρικός σκοπός του νέου ΠΣ είναι η διαμόρφωση φυσικά εγγράμματων μαθητών/-τριών, μέσα από την παρακίνησή τους για ΦΔ εντός και εκτός σχολείου, την ανάπτυξη γνώσεων, δεξιοτήτων και στάσεων, την ανάπτυξη της αυτονομίας, της αίσθησης φυσικής επάρκειας, της αυτοπεποίθησης και των δεξιοτήτων αυτορρύθμισης σε χώρους ΦΔ.

Με τον φυσικό γραμματισμό επιδιώκεται μέσα από το μάθημα της ΦΑ σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης η επίτευξη του σκοπού διά βίου ΦΔ για υγεία, ποιότητα ζωής και κοινωνική ευημερία, που είναι κυρίαρχος σκοπός των σύγχρονων ΠΣ.

Η ελληνική πραγματικότητα με βάση τις συστάσεις του ΠΟΥ

Οι σύγχρονες προκλήσεις της ελληνικής πραγματικότητας, ο σύγχρονος ελληνικός τρόπος ζωής και η δομή των πόλεων δημιουργούν πολλά εμπόδια για τακτική συμμετοχή μαθητών/-τριών και ενηλίκων στη ΦΔ (π.χ., έλλειψη ελεύθερου χρόνου, έλλειψη εύκολα προσβάσιμων χώρων για ΦΔ) και ενισχύουν την αναγκαιότητα της κυριαρχίας του σκοπού «διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής» στη ΦΑ.

Υπάρχουν πολλά ερευνητικά δεδομένα για τα χαμηλά ποσοστά ΦΔ των μαθητών/-τριών και την αυξημένη παιδική παχυσαρκία στην Ελλάδα.

Από τη σύγχρονη επιστημονική τεκμηρίωση προκύπτει ότι η μειωμένη συμμετοχή σε ΦΔ και η παχυσαρκία έχουν αρνητικές συνέπειες στη γνωστική, συναισθηματική και ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των εφήβων.

Αναπτυξιακά και κοινωνικά θέματα που επηρεάζουν το μάθημα και το ΠΣ της ΦΑ

Στα χρόνια του Γυμνασίου και της εφηβείας, οι νέοι αυξάνουν τον βαθμό της αυτονομίας τους σε κοινωνικούς χώρους, διαμορφώνουν την ταυτότητα του εαυτού και τον χαρακτήρα τους, ενώ υιοθετούν και πρότυπα συμπεριφοράς που σχετίζονται με τη σωματική δραστηριότητα, τη διατροφή, την κοινωνική συμπεριφορά, τη συμπεριφορά ως προς το αντίθετο φύλο, την αποφυγή ή τη χρήση ουσιών και βίας.

Στο Γυμνάσιο οι μαθητές/-τριες χρειάζεται να αναπτύξουν αυτοεκτίμηση για την εικόνα του σώματός τους και τις φυσικές τους ικανότητες, οι οποίες καθορίζουν τη γενικότερη αυτοαντίληψή τους και την ψυχική τους υγεία, να συνειδητοποιήσουν ότι καθένας είναι διαφορετικός, να τρέφουν θετικά συναισθήματα για τον εαυτό τους και να θέτουν ρεαλιστικούς στόχους για βελτίωση του εαυτού τους αλλά και των άλλων.

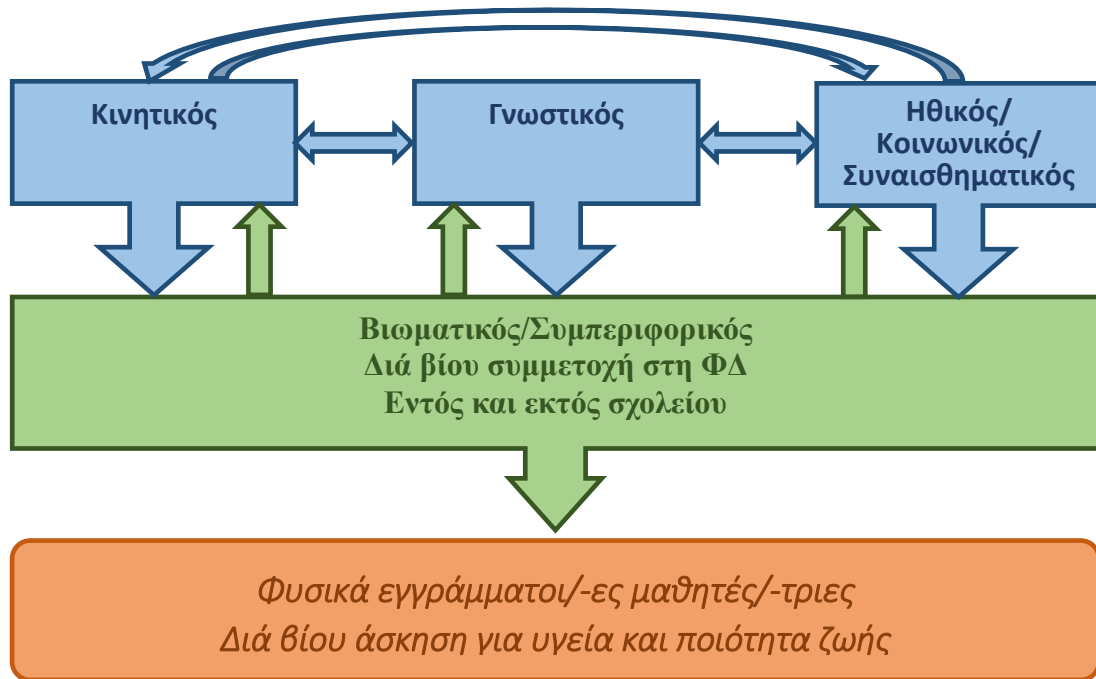
Ένα θετικό και συνεργατικό μαθησιακό περιβάλλον στο μάθημα της ΦΑ, εστιασμένο στη συναισθηματική υποστήριξη, στην αυτοέκφραση, στην ενίσχυση της αυτονομίας, στη μάθηση και στην ικανοποίηση των μαθητών/-τριών μέσω επίτευξης στόχων που είναι χρήσιμοι για τον εαυτό και την κοινωνία και οι οποίοι επιτυγχάνονται με πρωτοβουλίες, συνεργασίες και ανάπτυξη ενάρετης φιλίας, καλλιεργεί τον χαρακτήρα, τις κοινωνικές δεξιότητες και τις στρατηγικές αυτορρύθμισης που είναι σημαντικές για την υγεία και τη μελλοντική ευημερία των μαθητών/-τριών.

Το μάθημα της ΦΑ και το κινητικό περιεχόμενό του προσφέρουν ένα μοναδικά κατάλληλο περιβάλλον στο σχολείο για τη διαμόρφωση του χαρακτήρα, την ανάπτυξη θετικής κοινωνικής αλληλεπίδρασης, τον σεβασμό και την αποδοχή της διαφορετικότητας, την εξάλειψη του αποκλεισμού και της περιθωριοποίησης, της συμπερίληψης ατόμων που μειονεκτούν λόγω φύλου, εμφάνισης, βιολογικού επιπέδου και καταγωγής.

Ο/Η εκπαιδευτικός, με τον ρόλο του καθοδηγητή/-τριας και διαμεσολαβητή/-τριας, μεταβιβάζει προοδευτικά τις πρωτοβουλίες της μάθησης στους/στις μαθητές/-τριες μέχρι την πλήρη αυτονομία, δημιουργώντας τους υψηλή εσωτερική παρακίνηση, υπευθυνότητα και θετικές στάσεις ως προς την άσκηση και τις υγιεινές συνήθειες, στοιχεία σημαντικά για την εφαρμογή της μάθησης και άσκησης στην καθημερινότητά τους.

B. ΣΚΟΠΟΘΕΣΙΑ

Κεντρικός σκοπός του νέου ΠΣ είναι η επίτευξη του σκοπού για διά βίου ΦΔ, για την προαγωγή της υγείας, της ποιότητας ζωής και της κοινωνικής ευημερίας, με τη διαμόρφωση φυσικά εγγράμματων μαθητών/-τριών, μέσα από την αποτελεσματική διδασκαλία του περιεχομένου των Θεματικών Πεδίων που προτείνονται. Στα πλαίσια της ανάπτυξης του ΠΣ της ΦΑ για το Γυμνάσιο και με βάση όλα τα παραπάνω καθορίζονται τέσσερις βασικοί σκοποί για το μάθημα ΦΑ. Οι σκοποί αυτοί είναι οι ακόλουθοι (Σχήμα 1):



Σχήμα 1. Σκοποί και συμβολή της Φυσικής Αγωγής.

- Σκοπός 1 (Κινητικός): Ο/Η μαθητής/-τρια επιδεικνύει ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για τη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.
- Σκοπός 2 (Γνωστικός): Ο/Η μαθητής/-τρια κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόζει έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.
- Σκοπός 3 (Βιωματικός/Συμπεριφορικός): Ο/Η μαθητής/-τρια συμμετέχει συστηματικά σε σωματικές δραστηριότητες και διατηρεί ή αναπτύσσει κατάλληλο επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία.
- Σκοπός 4 (Ηθικός/Κοινωνικός/Συναισθηματικός): Ο/Η μαθητής/-τρια επιδεικνύει υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα και έχει αναπτύξει κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.

Βασικές έννοιες και συμβολή τους στην επίτευξη του σκοπού «Διά βίου ΦΔ για υγεία και ποιότητα ζωής»

Στην επόμενη ενότητα παρουσιάζονται συνοπτικά βασικές έννοιες και η συμβολή τους στη διαδικασία επίτευξης του σκοπού διά βίου ΦΔ για υγεία και ποιότητα ζωής μέσα από το μάθημα ΦΑ. Στο σχήμα 2 απεικονίζονται οι επιδράσεις του **περιβάλλοντος** (εκπαιδευτικός ΦΑ, συμμαθητές/-τριες, γονείς κ.λπ.), όταν δίνεται έμφαση σε παραμέτρους που υποστηρίζουν την αυτοκαθοριζόμενη παρακίνηση των μαθητών/-τριών, στη συμμετοχή τους σε ΦΔ, στην επίτευξη της υγείας και της ποιότητας ζωής τους αλλά και της κοινωνίας συνολικά. Ακολουθεί σύντομη ανάπτυξη των εννοιών.

Αυτοκαθορισμός

Ο αυτοκαθορισμός αναφέρεται στους λόγους για τους οποίους τα άτομα συμμετέχουν σε μια δραστηριότητα και προσδιορίζει τον τύπο της παρακίνησής τους, η οποία μπορεί να είναι αυτόνομη (αυτοκαθοριζόμενη) ή ελεγχόμενη (επιβαλλόμενη). Μπορεί επίσης τα άτομα να μην παρακινούνται καθόλου (κανένας λόγος συμμετοχής) (Ryan & Deci, 2017). Μόνο η αυτόνομη-αυτοκαθοριζόμενη είναι ποιοτική παρακίνηση με πολλές θετικές συνέπειες (π.χ. διατηρεί μακροχρόνια συμμετοχή σε δραστηριότητες, βελτιώνει την ικανοποίηση με τη ζωή).

Βασικές ψυχολογικές ανάγκες

Βασικές ψυχολογικές ανάγκες: Σύμφωνα με τη θεωρία του αυτοκαθορισμού, τρεις «**βασικές ψυχολογικές ανάγκες**» του ατόμου θεωρούνται πρωταρχικές και θεμελιώδεις και είναι: (α) **η αίσθηση για αυτονομία** (αυθεντικότητα, ατομική βούληση, δυνατότητα επιλογών), (β) **η αίσθηση του ανήκειν** (η αίσθηση της διασύνδεσης, της αποδοχής και του ενδιαφέροντος από τους σημαντικούς άλλους) και (γ) **η αντίληψη ικανότητας** (η αποτελεσματικότητα στην αντιμετώπιση των απαιτήσεων του περιβάλλοντος) (Deci & Ryan, 2000). Όταν το περιβάλλον (π.χ., εκπαιδευτικός-συμμαθητές/-τριες) ενισχύει τις τρεις βασικές ανάγκες των μαθητών/-τριών, αυξάνονται ο αυτοκαθορισμός, η **εσωτερική παρακίνησή** τους, καθώς και η υποκειμενική ποιότητα ζωής τους. Η ικανοποίηση αυτών των τριών βασικών αναγκών, μαζί με την ικανοποίηση του ατόμου από πράξεις που κάνουν καλό στους άλλους (**καλοκαγαθία-αγαθοεργία-καλοσύνη**), συμβάλλουν με μοναδικό τρόπο στη βελτίωση της **υποκειμενικής ποιότητας ζωής** (Martela, Ryan & Steger, 2018).

Στόχοι των ατόμων για επίτευξη

Στόχοι των ατόμων για επίτευξη: Κάθε άτομο αποφασίζει την ενεργό συμμετοχή του σε κάποιον χώρο επίτευξης (π.χ., αθλητισμός, μάθημα ΦΑ) με βάση τον προσανατολισμό του σε συγκεκριμένους προσωπικούς στόχους. Αυτοί μπορεί να είναι: α) **στόχοι στη δουλειά ή στο έργο ή στη βελτίωση**, όπου το άτομο συμμετέχει με στόχο τη μάθηση και την προσωπική βελτίωση και πρόοδο, και β) **στόχοι στο εγώ ή στον ανταγωνισμό**, όπου το άτομο συμμετέχει με σκοπό την υπεροχή (το ξεπέρασμα των άλλων).

Κλίμα παρακίνησης

Κλίμα παρακίνησης: Με τον όρο «κλίμα παρακίνησης» εννοούμε τους παράγοντες που επηρεάζουν τον ψυχολογικό προσανατολισμό των ατόμων, όταν αυτά εμπλέκονται σε κάποιες δραστηριότητες, σε κάποιο περιβάλλον. Αφορά την αντίληψη των ατόμων για τον τρόπο που διαμορφώνεται το περιβάλλον από τους κοινωνικούς παράγοντες (εκπαιδευτικούς, προπονητές/-τριες, συμμαθητές/-τριες κ.λπ.). Με βάση τη θεωρία του προσανατολισμού σε στόχους επίτευξης, έχουν προσδιοριστεί δύο βασικές διαστάσεις του κλίματος παρακίνησης: α) κλίμα παρακίνησης προσανατολισμένο στην προσωπική μάθηση/βελτίωση και β) κλίμα παρακίνησης προσανατολισμένο στο εγώ (στον ανταγωνισμό).

Πρόσφατα, στο κλίμα παρακίνησης εντάσσεται και η ικανοποίηση των τριών προαναφερόμενων βασικών αναγκών. Ενοποιώντας αυτές τις δύο προσεγγίσεις, η Duda (2013) προτείνει ότι:

α) ένα **θετικό-ενδυναμωτικό κλίμα παρακίνησης** εστιάζει 1) στην προώθηση της αυτονομίας, 2) στην υποστήριξη και βελτίωση καλών σχέσεων, 3) στην πρόοδο όλων των

μαθητών/-τριών και στη βελτίωση των ικανοτήτων τους με βάση προσωπικά κριτήρια προόδου.

β) ένα **αρνητικό-αποδυναμωτικό κλίμα παρακίνησης** 1) προάγει τον έλεγχο-πίεση-επιβολή των λόγων εμπλοκής σε μια δραστηριότητα, 2) δεν υποστηρίζει και υποβαθμίζει τις καλές σχέσεις, 3) προάγει τον ανταγωνισμό, όπου πολλοί/-ές μαθητές/-τριες νιώθουν να έχουν χαμηλότερες ικανότητες από άλλους.

Δεξιότητες αυτορρύθμισης

Η αυτορρύθμιση αναφέρεται στη συνειδητή ρύθμιση και προσαρμογή της συμπεριφοράς από το ίδιο το άτομο, ανάλογα με τις συνθήκες και τις απαιτήσεις του περιβάλλοντος, προκειμένου να επιτύχει έναν στόχο. Στο μάθημα της ΦΑ οι μαθητές/-τριες ενθαρρύνονται να αναπτύξουν δεξιότητες αυτορρύθμισης ως προς τη μάθηση, ως προς τη συμμετοχή σε ΦΔ και ως προς την κοινωνική συμπεριφορά. Για τον λόγο αυτό δεξιότητες αυτορρύθμισης διδάσκονται ή εφαρμόζονται και στα τέσσερα Θεματικά Πεδία. Παραδείγματα δεξιοτήτων αυτορρύθμισης που χρησιμοποιούνται εκτεταμένα σε αυτό το ΠΣ της ΦΑ είναι ο καθορισμός στόχων, η αυτοπαρατήρηση, ο σχεδιασμός πλάνου για άσκηση κ.λπ.

Στάσεις

Στάσεις είναι η θετική ή αρνητική αξιολόγηση ενός κοινωνικού φαινομένου, ενός ατόμου ή μιας ομάδας, ενός αντικειμένου, μιας αφηρημένης έννοιας, μιας συμπεριφοράς κ.λπ. Οι στάσεις ενός ατόμου ως προς μια συμπεριφορά, όπως η ΦΔ, επηρεάζονται από τις αντιλήψεις και τα πιστεύω του ατόμου για τη συμπεριφορά. Τα πιστεύω για τη συμπεριφορά επηρεάζονται και διαμορφώνονται από τις γνώσεις που έχει το άτομο για τη συμπεριφορά. Όσο καλύτερες γνώσεις έχουν οι μαθητές/-τριες για τον ρόλο της ΦΔ στην υγεία τόσο πιο θετικά πιστεύω έχουν για τα οφέλη της ΦΔ και αντίστοιχα τόσο πιο θετικές στάσεις αναπτύσσουν ως προς τη ΦΔ. Οι θετικές στάσεις συμβάλλουν στην υιοθέτηση συγκεκριμένων στόχων και προθέσεων για συμπεριφορά (π.χ. καθορισμός στόχου/πρόθεση για ΦΔ).

Ενάρετη Φιλία

Η **αριστοτελική «Ενάρετη Φιλία»**, η οποία διακρίνεται από τη φιλία για όφελος και τη φιλία για ευχαρίστηση, ορίζεται ως μια αυθόρμητη και καλής φύσεως προδιάθεση, όπου οι φίλοι, εκτός από το όφελος και την ευχαρίστηση (που τελικά αποκομίζουν), αποδέχονται ο ένας τον άλλον για κάποιες αξίες του χαρακτήρα, όπως η τιμιότητα, η ενσυναίσθηση, η γενναιοδωρία, η ειλικρίνεια και η υποστήριξη. Οι ενάρετοι φίλοι θεωρούν αυτονόητο ότι η φιλία σημαίνει κοινές δραστηριότητες και κοινούς στόχους, θέλουν το καλύτερο ο ένας για τον άλλον και μεριμνούν για την ευημερία των φίλων τους χωρίς ανταλλάγματα (Anderson & Fowers 2020).

Ενάρετη Ηγεσία

Το μάθημα της ΦΑ στοχεύει στην ανάπτυξη **κοινωνικών δεξιοτήτων ζωής** (π.χ., δεξιότητες ηγεσίας, συνεργασίας), διότι συμβάλλουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής, όπως και στην προαγωγή της ΦΔ. Ιδιαίτερη σημασία έχει η **«Ενάρετη Ηγεσία»** που σύμφωνα με τον Αριστοτέλη δηλώνει ηγεσία που καθοδηγείται από καλή πρόθεση και

επιδιώκει ενάρετους σκοπούς. Ένας ενάρετος ηγέτης ενδιαφέρεται για το κοινό καλό, συμπεριφέρεται με δικαιοσύνη και τιμιότητα, επηρεάζει και παρακινεί τους άλλους να επιδιώκουν δίκαιους και ηθικούς στόχους για τους εαυτούς τους και για την κοινότητά τους και τους βοηθά να συνδέονται με έναν υψηλότερο σκοπό. Η ενάρετη ηγεσία δίνει νόημα στη δουλειά, εμπεριέχει το ενδιαφέρον για την ευημερία των άλλων και της κοινότητας, εξασφαλίζει την κοινωνική υποστήριξη και κερδίζει την εμπιστοσύνη. Ο ενάρετος ηγέτης ως πρότυπο μπορεί να έχει μια θετική επιρροή στους άλλους με την ενάρετη (και καλή πρόθεση) συμπεριφορά του, μπορεί να βελτιώσει το ηθικό κλίμα στην κοινότητά του (ομάδα), βελτιώνοντας συγχρόνως τη (συνολική) ευημερία των άλλων (Wang & Hackett, 2016).

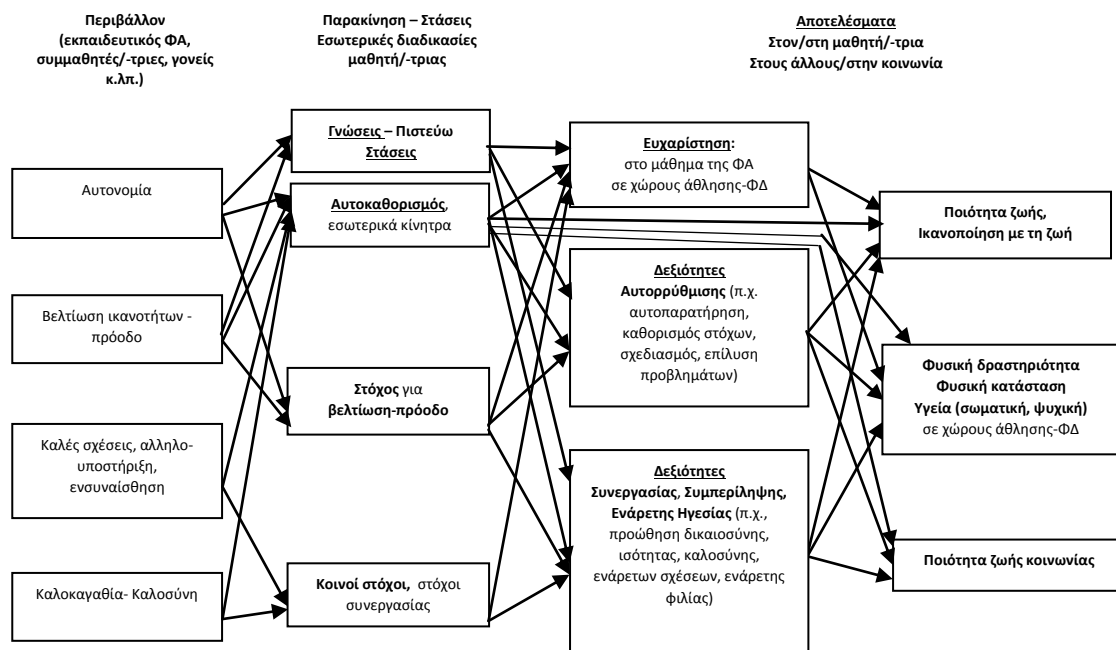
Κοινοί στόχοι

Σύμφωνα με τον Αριστοτέλη, κάποια αγαθά επιδιώκονται και επιτυγχάνονται σε προσωπική (ατομική) βάση, ενώ κάποια άλλα, όπως η φιλία και η δημοκρατία, μπορούν να επιτευχθούν μόνο σε σχέση με άλλους και μέσω **κοινών στόχων**. Τα **κοινά αγαθά** διαφέρουν από τα ατομικά, διότι μπορούν να επιτευχθούν μόνο μέσω της διαρκούς συμμετοχής σε **κοινές δραστηριότητες**, που σημαίνει ότι ο μόνος τρόπος για να επιτύχει κάποιος ένα κοινό αγαθό είναι να το έχει μαζί με τους άλλους. Τα κοινά αγαθά προϋποθέτουν συλλογική δουλειά και δημοκρατικές σχέσεις. Οι **κοινοί στόχοι** επίτευξης δεν είναι ατομική υπόθεση, επομένως δεν μπορούν να διαχωριστούν, ούτε κάποιος μπορεί να ωφεληθεί ατομικά από αυτούς. Θεωρούνται οι πιο σημαντικοί στόχοι για μια κοινωνία και χρειάζεται οι άνθρωποι να επιδιώκουν να επιτυγχάνονται πάντα συλλογικά (Fowers, 2012).

Η ανάπτυξη ενάρετης φιλίας και ενάρετης ηγεσίας και οι κοινοί στόχοι συναντώνται στον ηθικό/κοινωνικό σκοπό του ΠΣ και είναι απαραίτητες προϋποθέσεις της επίτευξης του κεντρικού σκοπού του νέου ΠΣ, που είναι η προσωπική και η κοινωνική ποιότητα ζωής. Επίσης συμβάλλουν σημαντικά στην επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων που περιγράφονται και στους άλλους σκοπούς της ΦΑ.

Σύνοψη των βασικών εννοιών σε σχέση με την επίτευξη του κεντρικού σκοπού της ΦΑ

Στο Σχήμα 2 παρουσιάζονται οι προαναφερόμενες έννοιες και πώς αυτές συνδέονται μεταξύ τους ώστε να επιτευχθεί ο κεντρικός σκοπός, που είναι η διά βίου άσκηση για υγεία και προσωπική και κοινωνική ευημερία.



Σχήμα 2. Διαδικασία επίτευξης του σκοπού «Διά βίου ΦΔ για υγεία και ποιότητα ζωής».

Γ. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ – ΘΕΜΑΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ

Ο κεντρικός σκοπός του νέου ΠΣ θα επιτευχθεί με την αφομοίωση και εφαρμογή στην πράξη από τους/τις μαθητές/-τριες των επιδιωκόμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων, όπως εξειδικεύονται ανά Θεματικό Πεδίο. Συγκεκριμένα:

Ως προς τον Κινητικό Σκοπό

Βασική επιδίωξη του κινητικού σκοπού είναι η ανάπτυξη της ικανότητας των μαθητών/-τριών σε ένα εύρος γνώσεων, δεξιοτήτων, κινητικών, αθλητικών, χορού και ρυθμού, που αποτελούν το μέσο για την επίτευξη του κεντρικού/πρωταρχικού σκοπού, που είναι η διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.

Με τη διδασκαλία κατάλληλα σχεδιασμένων Θεματικών Ενοτήτων, επιδιώκονται στην Α' τάξη η απόκτηση βασικών γνώσεων και η ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων σε βασικό επίπεδο, σε απλές και σύνθετες κινήσεις και σε σταθερά και μεταβαλλόμενα περιβάλλοντα.

Κατά τη μετάβαση στη Β' και στη Γ' τάξη επιδιώκεται η ανάπτυξη της ικανότητας των μαθητών/-τριών να συνδυάζουν και να εφαρμόζουν γνώσεις και κινητικές δεξιότητες σε ένα μεγάλο εύρος καθημερινών κινητικών δεξιοτήτων, ΦΔ αναψυχής, διαδεδομένων και μη διαδεδομένων αθλημάτων και δραστηριοτήτων ανάπτυξης ΦΚ για υγεία. Επιπρόσθετα, αναπτύσσεται σταδιακά η ικανότητα αυτόνομης μάθησης των μαθητών/-τριών, ώστε να μπορούν αυτόνομα να τελειοποιούν κινητικές δεξιότητες ή να μαθαίνουν καινούριες και αυτόνομα να σχεδιάζουν και να παρουσιάζουν σύνθετα ρυθμικά και χορευτικά προγράμματα.

Ως προς τον Γνωστικό Σκοπό

Βασική επιδίωξη είναι η κατανόηση και εφαρμογή γνώσεων και εννοιών που θα συμβάλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.

Ο Γνωστικός Σκοπός επιμερίζεται σε δύο Θεματικές Ενότητες:

- Γνώσεις για θέματα Φυσικής Δραστηριότητας, Άσκησης/Αθλησης, Φυσικής Κατάστασης και Διατροφής που συμβάλλουν στην προαγωγή της υγείας και απόδοσης.
- Γνώσεις ως προς την τεχνική, την τακτική, τους κανόνες και τις πρώτες βοήθειες που αφορούν στην εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων, αθλημάτων και φυσικών δραστηριοτήτων.

Ως προς τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα αναμένεται ότι οι μαθητές/-τριες: α) θα κατανοούν τα οφέλη/συνέπειες της ΦΔ/άσκησης και των διατροφικών συνθηκών στην προαγωγή της υγείας και απόδοσης, β) θα κατανοούν και θα εφαρμόζουν γνώσεις, βασικές αρχές άσκησης και δεξιότητες αυτορρύθμισης στον σχεδιασμό και την υλοποίηση ατομικών προγραμμάτων άσκησης και διατροφής, γ) θα γνωρίζουν και θα εφαρμόζουν βασικούς κανόνες και στρατηγικές ώστε να συμμετέχουν αποτελεσματικά και με ασφάλεια στη ΦΔ/άθληση εντός και εκτός σχολείου, δ) θα έχουν τις απαραίτητες γνώσεις ώστε να εκτελούν με σωστή τεχνική ατομικές δεξιότητες σε ένα εύρος αθλημάτων και κινητικών δραστηριοτήτων και ε) θα κατανοούν τη διαχρονική εξέλιξη της ΦΑ, του αθλητισμού, των Ολυμπιακών Αγώνων και ιδεωδών και τη σημασία τους στην υγεία, εκπαίδευση και ποιότητα ζωής ανθρώπων και κοινωνιών.

Συνοπτικά, μέσα από την ανάπτυξη όλων των Θεματικών Εννοιών, προσδοκάται η διαμόρφωση θετικών στάσεων και αντιλήψεων των μαθητών/-τριών, οι οποίες με τη σειρά τους αναμένεται να οδηγήσουν σε επιθυμητές και ωφέλιμες προθέσεις και συμπεριφορές για την υγεία τους, όπως η τακτική συμμετοχή στην άσκηση και οι καλύτερες διατροφικές συνήθειες.

Για την επίτευξη των στόχων του γνωστικού σκοπού κρίνεται αναγκαία η χρήση μαθητοκεντρικών προσεγγίσεων που δίνουν έμφαση στην ενεργό εμπλοκή, στην προσπάθεια, στην προσωπική βελτίωση, στη συνεργασία και στην επίτευξη κοινών στόχων.

Ως προς τον Βιωματικό/Συμπεριφορικό Σκοπό

Βασικές επιδιώξεις είναι α) η βιωματική προσέγγιση γνώσεων για άσκηση με σκοπό την υγεία και β) η ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτορρύθμισης της συμπεριφοράς των μαθητών/-τριών, όσον αφορά 1) την αυτοπαρατήρηση, 2) την αξιολόγηση, 3) την ερμηνεία επιπέδων ΦΔ και δεικτών ΦΚ, 4) τον αυτόνομο καθορισμό στόχων για την ανάπτυξη ή/και διατήρηση της ΦΚ τους για υγεία και 5) την εφαρμογή κατάλληλων προγραμμάτων στο μάθημα ΦΑ και εκτός σχολείου.

Για την ενίσχυση της αξίας αυτού του σκοπού, χρειάζεται να **μεγιστοποιείται ο χρόνος που διατίθεται για κίνηση και ΦΔ** στο μάθημα της ΦΑ.

Για την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων, προτείνεται να διδαχθεί κάποιο πρόγραμμα, μέσα από το οποίο οι μαθητές/-τριες θα μάθουν βιωματικά πώς να παρακολουθούν, να αξιολογούν σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο τη συμμετοχή τους σε μέτριες/έντονες ΦΔ και πώς να καθορίζουν ατομικούς και ομαδικούς στόχους για βελτίωση ή/και διατήρηση. **Είναι σημαντικό να γνωρίζει ο/η εκπαιδευτικός ΦΑ από τα πρώτα μαθήματα του σχολικού έτους ποιοι/-ες μαθητές/-τριες δε συμμετέχουν συστηματικά σε αθλήματα εκτός σχολείου, ΟΧΙ για να τους/τις κατηγοριοποιήσει, ΟΧΙ για να τους/τις βαθμολογήσει με μικρό βαθμό, ΑΛΛΑ διακριτικά για να ενισχύσει περισσότερο την προσπάθειά τους για αύξηση της ΦΔ τους στη διάρκεια της χρονιάς.** Με την προϋπόθεση

της επιτυχημένης εφαρμογής κάποιου προγράμματος με τα χαρακτηριστικά της αυτοπαρατήρησης και του καθορισμού στόχων στην Α' τάξη, προτείνεται η επέκτασή του και στις επόμενες τάξεις (Β' ή/και Γ') με την εφαρμογή κάποιου πιο σύνθετου και ομαδικού προγράμματος που επίσης περιλαμβάνει δεξιότητες αυτορρύθμισης και ιδιαίτερα αυτοπαρατήρησης, καθορισμού στόχων, προγραμματισμού, συνεργασίας, υποστήριξης συμμαθητών-τριών.. Επιπρόσθετα, προτείνεται να δοθεί έμφαση στην υιοθέτηση διαδεδομένων και μη διαδεδομένων ΦΔ και αθλημάτων, εναλλακτικών ΦΔ, παραδοσιακού, κλασικού και μοντέρνου χορού, δραστηριοτήτων ρυθμού και κινητικών προγραμμάτων, **λαμβάνοντας υπόψη θέματα φυσιογνωμίας και χαρακτηριστικά περιοχών και σχολείων, εκπαιδευτικών και μαθητών/-τριών**. Ωστόσο, αξίζει να σημειωθεί ότι στο νέο ΠΣ η ανάπτυξη των αθλητικών δεξιοτήτων και αθλημάτων δεν είναι αυτοσκοπός, αλλά μέσο για την επίτευξη των σκοπών του ΠΣ και μακροπρόθεσμα του κεντρικού/πρωταρχικού σκοπού, που είναι η δια βίου άσκηση για υγεία.

Ως προς τον Ηθικό/Κοινωνικό/Συναισθηματικό Σκοπό

Τα μαθησιακά αποτελέσματα του 4ου Θεματικού Πεδίου για τους/τις μαθητές/-τριες αναμένεται ότι θα είναι:

- Η αποκόμιση θετικής εμπειρίας από το μάθημα, ο αναστοχασμός, η καλλιέργεια και η ανάπτυξη ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων και **δεξιοτήτων ζωής**, που συμβάλλουν στη δημιουργία θετικών στάσεων και συμπεριφορών ως προς τη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.
- Η ανάπτυξη της ομαδικότητας, της συνεργασίας, του σεβασμού και η αποδοχή των άλλων ανθρώπων με διαφορετικά χαρακτηριστικά και ικανότητες, δεξιότητες που είναι σημαντικές για την προσωπική και κοινωνική ολοκλήρωση του ατόμου.

Δ. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΛΑΙΣΙΩΣΗ – ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Για να επιτευχθούν οι σκοποί και τα μαθησιακά αποτελέσματα του νέου ΠΣ, είναι απαραίτητος ο κατάλληλος προγραμματισμός του μαθήματος ΦΑ από τον/την εκπαιδευτικό, με αξιοποίηση των προτεινόμενων σχεδίων, των ενδεικτικών δραστηριοτήτων, των στρατηγικών μάθησης, έχοντας ως βάση τις διδακτικές αρχές και τις μεθόδους, που προτείνονται. Ωστόσο, κάθε εκπαιδευτικός ΦΑ στον ετήσιο προγραμματισμό του μαθήματος διατηρεί σημαντικό βαθμό αυτονομίας, ώστε να σχεδιάσει και να υλοποιήσει διδακτικά σενάρια και ημερήσια μαθήματα, αξιολογώντας και λαμβάνοντας υπόψη τους παρακάτω παράγοντες:

- Τη φιλοσοφία του μαθήματος.
- Τον κεντρικό σκοπό που επιδιώκεται (διά βίου άσκηση για υγεία), τη Θεματική Ενότητα και τα επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα.
- Το αναπτυξιακό επίπεδο των μαθητών/-τριών και την εμπειρία τους σε προτεινόμενες μεθόδους διδασκαλίας.
- Τη διδασκαλία Θεματικών Ενότητων που σχετίζονται μεταξύ τους ή που αποτελούν προϋπόθεση η μία της άλλης.
- Την εξειδίκευση, τις γνώσεις και τη διδακτική εμπειρία του (του/της εκπαιδευτικού ΦΑ).
- Τη διασύνδεση επιδιωκόμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων με άλλα γνωστικά αντικείμενα (π.χ. βιολογία, οικιακή οικονομία) και με την καθημερινή ζωή.
- Τη δυνατότητα συνεργασίας με εκπαιδευτικούς άλλων γνωστικών αντικειμένων.

- Τις δυνατότητες επικοινωνίας και συνεργασίας με τους γονείς των μαθητών/-τριών, με άλλα σχολεία, με φορείς (π.χ. ΤΕΦΑΑ, συλλόγους, ομοσπονδίες) και την ευρύτερη κοινωνία (π.χ. με το τμήμα αθλητισμού του δήμου, με ειδικούς, π.χ. διατροφολόγους κ.λπ.).
- Την αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας με βάση τον αναστοχασμό στο τέλος κάθε διδακτικής ώρας.
- Τη γεωγραφική περιοχή και την παράδοση που ενδεχομένως υπάρχει στην ανάπτυξη κάποιων ΦΔ ή/και αθλημάτων.
- Τη λειτουργία ομοσπονδιών, συλλόγων κ.λπ., στην κοντινή ή στην ευρύτερη περιοχή.
- Την δυνατότητα για πρόσκληση «ειδικών» στον χώρο του σχολείου και στο μάθημα της ΦΑ.
- Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του σχολείου, αναφορικά με την υλικοτεχνική υποδομή και τον εξοπλισμό που διατίθεται.
- Την υποστήριξη και την οργάνωση του σχολείου, με σκοπό την ενίσχυση δράσεων ΦΑ εντός ή/και εκτός σχολείου.

Για την αποτελεσματική εφαρμογή του νέου ΠΣ και της επίτευξης των σκοπών του χρειάζονται γνώσεις και κατάρτιση των εκπαιδευτικών σε θέματα σχετικά με αυτό, καθώς και η αποτελεσματική εφαρμογή συγκεκριμένων στρατηγικών και στιλ διδασκαλίας που περιγράφονται στη συνέχεια:

- Διαμόρφωση θετικού κλίματος παρακίνησης (ασφάλεια, έμφαση στις 3 βασικές ανάγκες για αυτονομία, αντίληψη ικανότητας, σχέσεις με τους άλλους, στόχο για βελτίωση και συνεργασία, υποστήριξη, αυτοκαθορισμό, θετική ανατροφοδότηση).
- Βιωματική προσέγγιση της διδασκαλίας σε υποστηρικτικό περιβάλλον.
- Ενσωμάτωση α) της διαθεματικής και β) της διαπολιτισμικής εκπαίδευσης, για την επίτευξη του κεντρικού και των επιμέρους σκοπών.
- Σχέδια εργασίας, ομαδοσυνεργατικότητα.
- Εφαρμογή του φάσματος των στιλ διδασκαλίας (του παραγγέλματος, πρακτική σε σταθμούς, αμοιβαία διδασκαλία, αυτοελέγχου, συμπερίληψης ή μη αποκλεισμού, καθοδηγούμενης εφευρετικότητας, συγκλίνουσας παραγωγικότητας, του προγράμματος που σχεδιάζει ο/η μαθητής/-τρια, της πρωτοβουλίας του/της μαθητή/-τριας, της αυτοδιδασκαλίας). Ιδιαίτερη έμφαση προτείνεται να δοθεί σε μεθόδους που προάγουν την αυτονομία και τις δεξιότητες αυτορρύθμισης των μαθητών/-τριών (π.χ. αυτοελέγχου, του προγράμματος που σχεδιάζει ο/η μαθητής/-τρια, της πρωτοβουλίας του/της κ.λπ.). Εφαρμογή της **διαφοροποιημένης διδασκαλίας** μέσω του στιλ «συμπερίληψης ή μη αποκλεισμού» αλλά και όλων των στιλ, πλην των δύο πρώτων: του παραγγέλματος και της πρακτικής άσκησης.
- Έμφαση σε προγράμματα καθορισμού στόχων για βελτίωση επιπέδων φυσικής δραστηριότητας, ικανοτήτων, υπευθυνότητας (όπως το μοντέλο Hellison που περιγράφεται παρακάτω).
- Επίτευξη μαθησιακών αποτελεσμάτων, ακόμα και εκείνων που ανήκουν στον γνωστικό σκοπό, με μεγιστοποίηση του χρόνου εμπλοκής όλων των παιδιών σε κίνηση και φυσική δραστηριότητα στη διάρκεια του μαθήματος της ΦΑ.
- Αξιολόγηση και αυτοαξιολόγηση της προόδου των μαθητών/-τριών.

- Αξιολόγηση των σκοπών και μαθησιακών αποτελεσμάτων του ΠΣ από τους/τις εκπαιδευτικούς.

Ε. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- Είναι μια διαρκής, συστηματική και δυναμική διαδικασία, αναπόσπαστο μέρος του ΠΣ.
- Αποτελεί διαγνωστικό μέσο και πηγή ανατροφοδότησης της όλης εκπαιδευτικής/διδασκτικής διαδικασίας και όχι ένα μέτρο σύγκρισης των μαθητών/-τριών.
- Παρέχει πληροφορίες σχετικά με τον ρυθμό προόδου κάθε μαθητή/-τριας, το ποσοστό επίτευξης των σκοπών και στόχων, καθώς και την καταλληλότητα – αποτελεσματικότητα των περιεχομένων και της μεθοδολογίας που χρησιμοποιήθηκε κατά τη διδασκαλία.
- Αποτελεί μια ευρύτερη έννοια και διαδικασία σε σχέση με τη βαθμολόγηση.
- Αναφέρεται, ξεχωριστά, και στους 4 τομείς μάθησης: Κινητικό τομέα, Γνωστικό, Συμπεριφορικό/Βιωματικό, Ηθικό/Κοινωνικό/Συναισθηματικό.
- Για να είναι αποτελεσματική, πρέπει να είναι έγκυρη, αντικειμενική, αξιόπιστη.
- Οι μορφές αξιολόγησης που μπορούν να εφαρμοστούν είναι οι παραδοσιακές και οι εναλλακτικές.
- Εφαρμόζεται στην αρχή, κατά τη διάρκεια και στο τέλος μιας μαθησιακής διαδικασίας/ενότητας.

Β' Μέρος

Β1. Συγκεντρωτική Απεικόνιση του Προγράμματος Σπουδών

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – Α', Β', Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ				
Θεματικά Πεδία	Θεματικές Ενότητες	Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα		
		Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ
		Οι μαθητές/-τριες να είναι σε θέση:	Οι μαθητές/-τριες να είναι σε θέση:	Οι μαθητές/-τριες να είναι σε θέση:
1. Κινητικός Σκοπός				
Επιμέρους σκοπός 1: Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.	<p>1.1. Δραστηριότητες διά βίου άσκησης.</p> <p>1.1.1. Δραστηριότητες για ανάπτυξη/διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης για υγεία.</p> <p>1.1.2. Τα «διαδεδομένα» ατομικά και ομαδικά αθλήματα (4 αθλοπαιδιές, στίβος, ενόργανη).</p> <p>1.1.3. Τα «λιγότερο» διαδεδομένα αθλήματα, λουπές αυτόνομες ή/και εναλλακτικές μορφές άσκησης και ΦΔ αναψυχής.</p>	<p>1.1.1.A. Να επιδεικνύουν ώριμη κινητική εκτέλεση σε απλές κινήσεις και σε σταθερά περιβάλλοντα (ισορροπία, ρυθμός, μετακίνηση, αλλαγή κατεύθυνσης...) σε ένα μεγάλο εύρος κινήσεων, δραστηριοτήτων και σε όλες τις επιμέρους ικανότητες της ΦΚ για υγεία.</p> <p>1.1.2.A. Να επιδεικνύουν την ικανότητα να εφαρμόζουν βασικές ατομικές τεχνικές: α) ατομικών (π.χ., ενόργανη γυμναστική, κλασικός αθλητισμός) και β) ομαδικών αθλημάτων (ποδόσφαιρο, πετοσφαίριση, καλαθοσφαίριση, χειροσφαίριση), σε απλές ασκήσεις σε σταθερό ή/και δυναμικό</p>	<p>1.1.1.B. Να εφαρμόζουν κινητικές δεξιότητες σε ένα μεγάλο εύρος καθημερινών κινήσεων, ΦΔ αναψυχής (που απαιτούν φυσική κατάσταση για υγεία και απόδοση) και σε αθλήματα δύο ατόμων (π.χ., ρακέτες, αντισφαίριση, επιτραπέζια αντισφαίριση κ.ά.).</p> <p>1.1.2.B. Να επιδεικνύουν την ικανότητα να εφαρμόζουν τις βασικές τεχνικές σε απλούς συνδυασμούς, σε σταθερό ή/και δυναμικό περιβάλλον: α) στα ατομικά (ενόργανη γυμναστική, κλασικός αθλητισμός) και β) στα ομαδικά αθλήματα (καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση, ποδόσφαιρο,</p>	<p>1.1.1.Γ. Να συνδυάζουν και να εφαρμόζουν κινητικές δεξιότητες σε ένα μεγάλο εύρος καθημερινών κινήσεων και ΦΔ αναψυχής, αθλημάτων δύο ατόμων και δραστηριοτήτων ανάπτυξης ΦΚ για υγεία (π.χ., ενδυνάμωση με το βάρος του σώματος και χαμηλές αντιστάσεις, βάρδιμα, τρέξιμο, ανέβασμα σκάλας, σχοινάκι, ποδήλατο).</p> <p>1.1.2.Γ. Να επιδεικνύουν την ικανότητα να συνδυάζουν και να εφαρμόζουν βασικές ατομικές τεχνικές: α) ατομικών β) ομαδικών αθλημάτων σε αγωνιστικές ή/και σε τροποποιημένες συνθήκες παιχνιδιού, που είναι κατάλληλες</p>

<p>Επιμέρους σκοπός 1: Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		<p>περιβάλλον.</p> <p>1.1.3.A. Να επιδεικνύουν την ικανότητα να εφαρμόζουν βασικές τακτικές άμυνας και επίθεσης, σε καταστάσεις ένας εναντίον ενός και να κατανοούν τη σημασία της κίνησης/αξιοποίησης στον ελεύθερο χώρο στα παραπάνω ομαδικά αθλήματα σε απλές ασκήσεις ή/και σε τροποποιημένες συνθήκες παιχνιδιού (π.χ., ποδόσφαιρο 5X5), που είναι κατάλληλες για διά βίου άθληση για υγεία.</p> <p>1.1.4.A. Να επιδεικνύουν ενδιαφέρον και προθυμία να συμμετέχουν σε νέες κινητικές δραστηριότητες, αθλήματα ή/και εναλλακτικές μορφές άσκησης.</p>	<p>χειροσφαίριση).</p> <p>1.1.3.B. Να επιδεικνύουν την ικανότητα να εφαρμόζουν τις βασικές τακτικές της άμυνας, της επίθεσης και της κίνησης στον χώρο, στα ομαδικά αθλήματα σε τροποποιημένες συνθήκες παιχνιδιού (π.χ., καλαθοσφαίριση 3X3, χειροσφαίριση 4X4), που είναι κατάλληλες για διά βίου άθληση για υγεία.</p> <p>1.1.4.B. Να πειραματίζονται και να δοκιμάζουν νέες κινητικές δεξιότητες ή/και εναλλακτικές μορφές άσκησης.</p>	<p>για διά βίου άθληση για υγεία.</p> <p>1.1.3.Γ. Να επιδεικνύουν την ικανότητα να συνδυάζουν και να εφαρμόζουν βασικές τακτικές άμυνας, επίθεσης και κίνησης στον χώρο, στα παραπάνω ομαδικά αθλήματα σε αγωνιστικές ή/και σε τροποποιημένες συνθήκες παιχνιδιού, που είναι κατάλληλες για διά βίου άθληση για υγεία.</p> <p>1.1.4.Γ. Να επιδεικνύουν σημαντική αυτονομία στην τελειοποίηση κινητικών δεξιοτήτων ή στη μάθηση νέων κινητικών δεξιοτήτων, εναλλακτικών μορφών άσκησης και ΦΔ αναψυχής εφαρμόζοντας στρατηγικές μάθησης και δεξιότητες αυτορρύθμισης, όπως η ανάλυση, η εξερεύνηση και ανακάλυψη, η νοερή εξάσκηση και ο αυτοδιάλογος.</p>
	<p>1.2. Χοροί και ρυθμός.</p> <p>1.2.1. Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί.</p>	<p>1.2.1.A. Να επιδεικνύουν ικανοποιητικό επίπεδο τεχνικής και ρυθμικής εκτέλεσης: α) σε ελληνικούς</p>	<p>1.2.1.B. Να επιδεικνύουν ικανοποιητικό επίπεδο τεχνικής και ρυθμικής εκτέλεσης στους χορούς που</p>	<p>1.2.1.Γ. Να επιδεικνύουν υψηλό επίπεδο τεχνικής και ρυθμικής εκτέλεσης, σε ελληνικούς</p>

<p>Επιμέρους σκοπός 1: Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>1.2.2. Διεθνείς χοροί, μπαλέτο, ρυθμικά κινητικά/χορευτικά προγράμματα κτλ.</p>	<p>παραδοσιακούς χορούς που έχουν διδαχθεί στο Δημοτικό και β) σε 1-2 νέους παραδοσιακούς χορούς τους οποίους θα διδαχθούν στην Α' τάξη και σε έναν αντιπροσωπευτικό χορό της περιοχής τους.</p> <p>1.2.2.A. Να επιδεικνύουν βασικό επίπεδο τεχνικής και ρυθμικής εκτέλεσης σε έναν διεθνή χορό (π.χ. freestyle, hip-hop, break dance, jazz, ethnic, zumba, μπαλέτο, σύγχρονοι χοροί, λαϊκοί χοροί άλλων χωρών).</p> <p>1.2.3.A. Να επιδεικνύουν την ικανότητα να δημιουργούν και να παρουσιάζουν, ατομικά ή/και σε συνεργασία με τους/τις συμμαθητές/-τριές τους, μια χορευτική δημιουργία ή μια κινητική ρυθμική δραστηριότητα (π.χ., πρόγραμμα ενόργανης /ρυθμικής/ ακροβατικής γυμναστικής, αγωνιστικό aerobic, parkour, dance και fitness, street dance, cheerleading...).</p>	<p>έχουν διδαχθεί σε προηγούμενα έτη και σε δύο (2) νέους ελληνικούς αντιπροσωπευτικούς παραδοσιακούς χορούς.</p> <p>1.2.2.B. Να επιδεικνύουν βασικό επίπεδο τεχνικής σε κάποιους μοντέρνους χορούς ή χορούς άλλων χωρών (π.χ. latin, συγχρονισμένο, ασύγχρονο, freestyle, hip-hop, break dance, jazz, ethnic, zumba).</p> <p>1.2.3.B. Να επιδεικνύουν την ικανότητα να αυτοσχεδιάζουν και να δημιουργούν χορευτικά πρότυπα, σε ατομικές ή ομαδικές δραστηριότητες (π.χ. πρόγραμμα ενόργανης, ρυθμικής, ακροβατικής γυμναστικής, αγωνιστικό aerobic, parkour, dance & fitness, street dance).</p>	<p>παραδοσιακούς χορούς που έχουν διδαχθεί και σε 2-3 νέους αντιπροσωπευτικούς πανελλήνιους ή τοπικούς χορούς συμπεριλαμβανοντας παραλλαγές.</p> <p>1.2.2.Γ. Να επιδεικνύουν βασικό επίπεδο τεχνικής και ρυθμικής εκτέλεσης σε διεθνείς χορούς (π.χ., μοντέρνους, freestyle, hip-hop, break dance, jazz, ethnic, zumba, μπαλέτο, σύγχρονοι χοροί, λαϊκοί χοροί άλλων χωρών).</p> <p>1.2.3.Γ. Να επιδεικνύουν την ικανότητα να συνδυάζουν και να παρουσιάζουν αποτελεσματικά κινητικές δεξιότητες και κινητικά πρότυπα σε σύνθετες δραστηριότητες ρυθμού, ατομικές, δύο ατόμων ή μικρών ομάδων (π.χ., πρόγραμμα ενόργανης, ρυθμικής, ακροβατικής γυμναστικής, αγωνιστικό aerobic, parkour, acro yoga, dance και fitness, street dance κ.λπ.).</p>
---	--	---	---	--

2. Γνωστικός Σκοπός				
<p>Επιμέρους σκοπός 2: Είναι σε θέση να εφαρμόσουν γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>2.1. Γνώσεις για θέματα φυσικής δραστηριότητας, άσκησης/άθλησης, φυσικής κατάστασης και διατροφής που συμβάλλουν στην προαγωγή της υγείας και της απόδοσης.</p> <p>2.1.1. Οφέλη άσκησης.</p> <p>2.1.2. Γνώσεις για θέματα άσκησης/ΦΚ και διατροφής (οδηγίες/συστάσεις ΠΟΥ, είδη ΦΔ, δείκτες ΦΚ, προσαρμογές κατά την άσκηση, ειδικά θέματα, τεστ αξιολόγησης...), μεταβολικός ρυθμός, ΔΜ για καλύτερη υγεία.</p> <p>2.1.3. Βασικές αρχές άσκησης [μέθοδοι βελτίωσης, αρχές προπόνησης (φόρμουλα FITT)].</p> <p>2.1.4. Δεξιότητες αυτορρύθμισης /αυτοδιαχείρισης (καθορισμός στόχων SMARTER, αυτοπαρατήρηση, προσωπικά προγράμματα άσκησης / διατροφής, επίλυση προβλήματος, τεχνικές χαλάρωσης, αυτοδιάλογος...).</p>	<p>2.1.1.A. Να περιγράψουν τα οφέλη της ΦΔ/άσκησης και τις συνέπειες της καθιστικής ζωής και να κατέχουν βασικές γνώσεις σε θέματα άσκησης και διατροφής για την προαγωγή της υγείας και απόδοσης, που συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής.</p> <p>2.1.2.A. Να εφαρμόζουν, με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού ΦΑ, γνώσεις, βασικές αρχές άσκησης και δεξιότητες αυτορρύθμισης στον σχεδιασμό και την υλοποίηση των ατομικών τους προγραμμάτων άσκησης και διατροφής για καλύτερη υγεία και απόδοση.</p>	<p>2.1.1.B. Να αναφέρουν τα οφέλη /συνέπειες της ΦΔ/άσκησης και των διατροφικών συνηθειών στην προαγωγή της υγείας και απόδοσης, που συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής.</p> <p>2.1.2.B. Να εφαρμόζουν, με την επίβλεψη του/της εκπαιδευτικού ΦΑ, γνώσεις, βασικές αρχές άσκησης και δεξιότητες αυτορρύθμισης στον σχεδιασμό και στην υλοποίηση των ατομικών τους προγραμμάτων άσκησης και διατροφής για καλύτερη υγεία και απόδοση.</p>	<p>2.1.1.Γ. Να αναφέρουν τα οφέλη/συνέπειες της ΦΔ/άσκησης και των διατροφικών συνηθειών και να ακολουθούν επιλογές που έχουν ως αποτέλεσμα την προαγωγή της υγείας και απόδοσης, που συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής.</p> <p>2.1.2.Γ. Να εφαρμόζουν, με/ή χωρίς την επίβλεψη του/της εκπαιδευτικού ΦΑ, γνώσεις, βασικές αρχές άσκησης και δεξιότητες αυτορρύθμισης στον σχεδιασμό και την υλοποίηση των ατομικών τους προγραμμάτων άσκησης και διατροφής για καλύτερη υγεία και απόδοση.</p>

<p>Επιμέρους σκοπός 2: Είναι σε θέση να εφαρμόσουν γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>2.2. Γνώσεις σχετικά με τεχνική, τακτική, κανόνες και πρώτες βοήθειες κατά τη μάθηση και απόδοση κινητικών δεξιοτήτων, αθλημάτων και φυσικών δραστηριοτήτων.</p> <p>2.2.1. Κανονισμοί αθλημάτων.</p> <p>2.2.2. Τεχνική.</p> <p>2.2.3. Τακτική.</p> <p>2.2.4. Πρώτες βοήθειες.</p> <p>2.2.5. Ιστορία αθλητισμού.</p>	<p>2.2.1.A. Να εφαρμόζουν, με την επίβλεψη του/της εκπαιδευτικού ΦΑ, βασικούς κανόνες και στρατηγικές αθλημάτων, ώστε να συμμετέχουν αποτελεσματικά και με ασφάλεια στο μάθημα της ΦΑ.</p> <p>2.2.2.A. Να εκτελούν με σωστή τεχνική, σε απλά περιβάλλοντα, βασικές ατομικές δεξιότητες σε ένα εύρος αθλημάτων και κινητικών δραστηριοτήτων.</p> <p>2.2.3.A. Να κατέχουν βασικές γνώσεις υγιεινής και πρώτων βοηθειών. Να περιγράφουν τον ρόλο της ΦΑ/γύμνασης στην αρχαία Ελλάδα για την υγεία και την εκπαίδευση των νέων.</p>	<p>2.2.1.B. Να εφαρμόζουν, σε συνεργασία με συμμαθητές/-τριές τους, βασικούς κανόνες και στρατηγικές, ώστε να συμμετέχουν αποτελεσματικά και με ασφάλεια στη ΦΔ/άθληση εντός και εκτός σχολείου.</p> <p>2.2.2.B. Να συνδυάζουν και να εκτελούν με σωστή τεχνική, σε δυναμικά περιβάλλοντα, βασικές ατομικές δεξιότητες σε ένα εύρος αθλημάτων και κινητικών δραστηριοτήτων.</p> <p>2.2.3.B. Να κατέχουν βασικές γνώσεις υγιεινής και πρώτων βοηθειών. Να κατανοούν τη σημασία και εξέλιξη του αθλητισμού από τους αρχαίους χρόνους έως σήμερα (η σημασία και εξέλιξη των Ολυμπιακών Αγώνων και ιδεωδών).</p>	<p>2.2.1.Γ. Να εφαρμόζουν ή/και να τροποποιούν κατάλληλα, σε συνεργασία με συμμαθητές/-τριές τους, βασικούς κανόνες και στρατηγικές ώστε να συμμετέχουν αποτελεσματικά και με ασφάλεια στη ΦΔ/άθληση εντός και εκτός σχολείου.</p> <p>2.2.2.Γ. Να συνδυάζουν και να εκτελούν με σωστή τεχνική, σε συνθήκες κανονικού ή τροποποιημένου παιχνιδιού, βασικές ατομικές δεξιότητες σε ένα εύρος αθλημάτων και κινητικών δραστηριοτήτων.</p> <p>2.2.3.Γ. Να κατέχουν βασικές γνώσεις υγιεινής και πρώτων βοηθειών. Να επικοινωνούν αποτελεσματικά σε άλλους κρίσιμα θέματα για τον διαχρονικό ρόλο του αθλητισμού στην ανάπτυξη της υγείας και της ποιότητας ζωής ανθρώπων και κοινωνιών.</p>
<p>3. Βιωματικός/ Συμπεριφορικός Σκοπός</p>				
<p>Επιμέρους σκοπός 3: Συμμετέχουν συστηματικά σε</p>	<p>3.1. Αξιολόγηση-αυτοπαρατήρηση των προσωπικών</p>	<p>3.1.1.A. Να αξιολογούν την εβδομαδιαία ΦΔ τους στη ΦΑ και</p>	<p>3.1.1.B. Να αξιολογούν την εβδομαδιαία ΦΔ τους στη ΦΑ και</p>	<p>3.1.1.Γ. Να επιδεικνύουν αυτονομία, να αναλαμβάνουν</p>

<p>φυσικές δραστηριότητες και αναπτύσσουν ή/και διατηρούν κατάλληλο επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία.</p>	<p>επιπέδων ΦΔ και των δεικτών της προσωπικής ΦΚ για υγεία και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση.</p> <p>3.1.1. Αξιολόγηση των προσωπικών επιπέδων ΦΔ και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση.</p> <p>3.1.2. Αξιολόγηση των δεικτών της προσωπικής ΦΚ για υγεία και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση.</p> <p>3.1.3. Καταγραφή των στοιχείων διατροφής και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση.</p>	<p>εκτός σχολείου, να θέτουν και να παρακολουθούν με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ΦΑ προσωπικούς στόχους για βελτίωση/διατήρηση, με βάση το ισχύον επίπεδό τους και τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ).</p> <p>3.1.2., 3.1.3. Α. Να αξιολογούν τη ΦΚ τους για υγεία (καρδιοαναπνευστική αντοχή, μυϊκή δύναμη και αντοχή, ευκαμψία, σύσταση σώματος) και στοιχεία της διατροφής τους, με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ΦΑ και να καθορίζουν προσωπικούς στόχους βελτίωσης/διατήρησης της ΦΚ τους.</p> <p>3.1.Α. Να παρουσιάζουν προσωπική βελτίωση ή/και διατήρηση στη διάρκεια του σχολικού έτους, με βάση την αρχική τους απόδοση στο επίπεδο ΦΔ τους και σε 1 τουλάχιστον επιλεγμένη</p>	<p>εκτός σχολείου, να θέτουν και να παρακολουθούν ενισχύοντας τη συνεργασία με συμμαθητές/-τριές τους και με τη δυνατότητα παροχής βοήθειας του/της εκπαιδευτικού ΦΑ, προσωπικούς ή/και ομαδικούς στόχους για βελτίωση/διατήρηση, με βάση το ισχύον επίπεδό τους και τις συστάσεις του ΠΟΥ.</p> <p>3.1.2., 3.1.3. Β. Να αξιολογούν τη ΦΚ τους για υγεία και τις διατροφικές τους συνήθειες, ενισχύοντας τη συνεργασία με συμμαθητές/-τριές τους και με τη δυνατότητα παροχής βοήθειας του/της εκπαιδευτικού ΦΑ και να συνδυάζουν προσωπικούς στόχους άσκησης και διατροφής για βελτίωση/διατήρηση της ΦΚ τους.</p> <p>3.1.Β. Να παρουσιάζουν προσωπική βελτίωση στη διάρκεια του σχολικού έτους, πλησιάζοντας ή/και διατηρώντας το προτεινόμενο</p>	<p>πρωτοβουλίες, να παρακινούν συμμαθητές/-τριές τους, να αξιολογούν την εβδομαδιαία ΦΔ τους στη ΦΑ και εκτός σχολείου, να θέτουν και να παρακολουθούν προσωπικούς ή/και ομαδικούς στόχους για βελτίωση/διατήρηση, με βάση το ισχύον επίπεδό τους και τις συστάσεις του ΠΟΥ.</p> <p>3.1.2., 3.1.3. Γ. Να επιδεικνύουν αυτονομία, να ενισχύουν τη συνεργασία με συμμαθητές/-τριές τους, να αξιολογούν τη ΦΚ τους και τη διατροφή τους, να αναπτύσσουν, να εφαρμόζουν και να παρακολουθούν πρόγραμμα άσκησης και διατροφής για βελτίωση/διατήρηση της ΦΚ τους.</p> <p>3.1.Γ. Να παρουσιάζουν προσωπική βελτίωση στη διάρκεια του σχολικού έτους, επιτυγχάνοντας ή/και διατηρώντας το προτεινόμενο επίπεδο απόδοσης με βάση τα διεθνή δεδομένα και τα ατομικά τους</p>
---	---	---	---	---

<p>Επιμέρους σκοπός 3: Συμμετέχουν συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες και αναπτύσσουν ή/και διατηρούν κατάλληλο επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία.</p>		<p>δοκιμασία για κάθε στοιχείο ΦΚ για την υγεία.</p>	<p>επίπεδο απόδοσης με βάση τα διεθνή δεδομένα και με βάση την αρχική τους απόδοση, σε 2 τουλάχιστον επιλεγμένες δοκιμασίες για κάθε στοιχείο ΦΚ για την υγεία.</p>	<p>χαρακτηριστικά, επιλέγοντας μεταξύ επιλεγμένων δοκιμασιών για κάθε στοιχείο ΦΚ για την υγεία.</p>
	<p>3.2. Συμμετοχή σε τυπικές και σε εναλλακτικές μορφές άσκησης για υγεία και σε διαδεδομένα και μη διαδεδομένα αθλήματα στη ΦΑ και εκτός σχολείου.</p> <p>3.2.1. Συμμετοχή σε τυπικές μορφές άσκησης και σε διαδεδομένα αθλήματα στη ΦΑ και εκτός σχολείου.</p> <p>3.2.2. Συμμετοχή σε εναλλακτικές μορφές άσκησης και σε μη διαδεδομένα αθλήματα στη ΦΑ και εκτός σχολείου.</p>	<p>3.2.1.A. Να συμμετέχουν στον μέγιστο βαθμό σε ευχάριστες τυπικές ΦΔ και αθλήματα στο μάθημα ΦΑ (σε ένταση που εξασφαλίζει ανάπτυξη ή/και διατήρηση της ΦΚ για υγεία) με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού ΦΑ και εκτός σχολείου με την υποστήριξη των γονέων τους ή άλλων μελών της οικογένειάς τους.</p> <p>3.2.2.A. Να συμμετέχουν στο μάθημα ΦΑ με ευθύνη του/της εκπαιδευτικού ΦΑ και εκτός σχολείου με την υποστήριξη των γονέων τους ή άλλων μελών της οικογένειάς τους, σε εναλλακτικές μορφές άσκησης ή/και σε λιγότερο διαδεδομένα αθλήματα, που ενισχύουν τον υγιεινό τρόπο ζωής, την αειφορία και τις ενδοοικογενειακές σχέσεις.</p>	<p>3.2.1.B. Να συμμετέχουν στον μέγιστο βαθμό σε διασκεδαστικές τυπικές ΦΔ και αθλήματα με σκοπό τη βελτίωση ή/και διατήρηση της ΦΚ για υγεία, στο μάθημα ΦΑ, στα διαλείμματα και εκτός σχολείου, συνεργαζόμενοι/-ες με συμμαθητές/-τριές τους στον σχεδιασμό, στην οργάνωση, στην εφαρμογή, στην παρακολούθηση και στην αξιολόγηση.</p> <p>3.2.2.B. Να επικοινωνούν, να αλληλοεπιδρούν και να συμμετέχουν με συμμαθητές/-τριές τους σε εναλλακτικές μορφές άσκησης ή/και σε λιγότερο διαδεδομένα αθλήματα, που επιλέγουν από κοινού και τα οποία ενισχύουν τον υγιεινό τρόπο ζωής και την αειφορία στο μάθημα ΦΑ, στα διαλείμματα και εκτός σχολείου.</p>	<p>3.2.1.Γ. Να συμμετέχουν στον μέγιστο βαθμό στο μάθημα ΦΑ, στα διαλείμματα και στα κενά και εκτός σχολείου, σε ψυχαγωγικές τυπικές ΦΔ και αθλήματα με σκοπό τη βελτίωση ή/και διατήρηση της ΦΚ για υγεία, εφαρμόζοντας αποτελεσματικά αρχές άσκησης και επιδεικνύοντας σημαντική αυτονομία στον σχεδιασμό, στην οργάνωση, στην εφαρμογή, στην παρατήρηση και στην αξιολόγηση.</p> <p>3.2.2.Γ. Να αναπτύσσουν την πρωτοβουλία και να συμμετέχουν με συμμαθητές/-τριές τους στο μάθημα ΦΑ, στα διαλείμματα, στα κενά και εκτός σχολείου με μέλη της οικογένειάς τους ή/και φίλους τους, σε εναλλακτικές μορφές άσκησης ή/και σε λιγότερο διαδεδομένα αθλήματα, που</p>

				επιλέγουν από κοινού και ενισχύουν τον υγιεινό τρόπο ζωής, την αειφορία και τις διαπροσωπικές σχέσεις.
4. Ηθικός/ Κοινωνικός/ Συναισθηματικός Σκοπός				
Επιμέρους σκοπός 4: Επιδεικνύουν υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, σεβασμό του άλλου φύλου, αναγνωρίζουν την αξία της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία, την ευχαρίστηση, την εσωτερική παρακίνηση και την κοινωνική αλληλεπίδραση και έχουν αναπτύξει τις κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	<p>4.1. Ψυχοκοινωνικές δεξιότητες, συναισθήματα, στόχοι, που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p> <p>4.1.1. Αυτοέκφραση, διασκέδαση, ικανοποίηση από το μάθημα, εσωτερική παρακίνηση, ανάπτυξη των ικανοτήτων μέσω εξάσκησης και προσπάθειας.</p> <p>4.1.2. Υπευθυνότητα, τιμότητα, πρόληψη σχολικής και αθλητικής βίας, εξαπάτησης στον αθλητισμό, περιλαμβανομένου του ντόπινγκ, αποφυγή προκλήσεων για ανθυγιεινές και αντικοινωνικές συμπεριφορές, στόχοι επίτευξης.</p>	<p>4.1.1.A. Να βιώνουν την εμπλοκή τους στις φυσικές δραστηριότητες σαν διασκέδαση και να αναγνωρίζουν τους τρόπους εμπλοκής (ανταγωνιστικές, μη ανταγωνιστικές, ατομικές, ομαδικές) σε αυτές που συμβάλλουν στη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων και του άγχους, να αναπτύσσουν την εσωτερική παρακίνηση, την αυτοέκφραση και την ικανοποίηση. Να αναγνωρίζουν ότι η προσπάθεια αναπτύσσει την ικανότητα, να δίνουν αξία στην προσπάθεια και όχι στην τύχη και στον στοιχηματισμό, να κατανοούν ότι η προσπάθεια βελτιώνει την ποιότητα ζωής.</p> <p>4.1.2.A. Να επιδεικνύουν υπευθυνότητα, έλεγχο επιθετικότητας,</p>	<p>4.1.1.B. Να αποκτούν θετική εμπειρία και εσωτερική παρακίνηση από το μάθημα της ΦΑ στο σχολείο και να επιλέγουν τις φυσικές δραστηριότητες που προσφέρουν διασκέδαση, ικανοποίηση και αναπτύσσουν την αυτοπεποίθηση και την αυτοέκφραση. Να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες που αποδεικνύουν ότι η προσπάθεια και όχι η τύχη βελτιώνει την ικανότητα, προάγει τη διασκέδαση και την ποιότητα ζωής.</p> <p>4.1.2.B. Να αντιστέκονται σε φαινόμενα βίας, χουλιγκανισμού, ντόπινγκ και εξαπάτησης στον αθλητισμό. Να επιδεικνύουν ενσυναίσθηση, να υποστηρίζουν τους/τις συμμαθητές/-τριές τους στην εκμάθηση των</p>	<p>4.1.1.Γ. Να μεταφέρουν τη θετική εμπειρία σε εκτός σχολείου φυσικές δραστηριότητες. Να επιλέγουν και να εμπλέκονται σε μια ευρεία ποικιλία αθλητικών και φυσικών δραστηριοτήτων εκτός σχολείου, που ευχαριστούν και ενισχύουν την αυτοέκφραση και την αυτοπεποίθησή τους.</p> <p>4.1.2.Γ. Να εφαρμόζουν τη μάθηση από το σχολείο σε άλλα περιβάλλοντα. Στην καθημερινότητά τους να προγραμματίζουν, να εφαρμόζουν και να αξιολογούν τις υγιεινές συμπεριφορές, να αντιστέκονται στις προκλήσεις αποφεύγοντας τις ανθυγιεινές συμπεριφορές. Να συμμετέχουν σε προγράμματα και εκδηλώσεις κατά των φαινομένων σχολικής βίας,</p>

<p>Επιμέρους σκοπός 4: Επιδεικνύουν υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, σεβασμό του άλλου φύλου, αναγνωρίζουν την αξία της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία, την ευχαρίστηση, την εσωτερική παρακίνηση και την κοινωνική αλληλεπίδραση και έχουν αναπτύξει τις κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		<p>αποφυγή εξαπάτησης στον αθλητισμό, τιμιότητα και δικαιοσύνη στο μάθημα (στα παιχνίδια και στα αθλήματα), να συμμετέχουν ενεργά στη διαμόρφωση κανόνων στο μάθημα και να παρακινούνται για αυτοβελτίωση, μέσω άσκησης σε στόχους επίτευξης, με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού.</p>	<p>δεξιοτήτων και την ομαλή διεξαγωγή των παιχνιδιών και των αθλημάτων και να επιλέγουν τις υγιεινές συνήθειες και συμπεριφορές μέσω επίτευξης στόχων.</p>	<p>βίας στα γήπεδα και ντόπινγκ στον αθλητισμό. Να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες προτρέποντας άλλους στην υιοθέτηση έντιμων και υγιών συμπεριφορών.</p>
	<p>4.2. Θετική κοινωνική αλληλεπίδραση, σεβασμός στη διαφορετικότητα (φύλο, ικανότητες, εθνικότητα, θρησκεία, σωματική διάπλαση-εμφάνιση, σεξουαλικότητα, κοινωνική κατάσταση).</p> <p>4.2.1. Δεξιότητες επικοινωνίας, συνεργασία, ενσυναίσθηση, ενάρετη φιλία, επίλυση προβλημάτων.</p> <p>4.2.2. Σεβασμός και αποδοχή στη διαφορετικότητα, συμπερίληψη.</p>	<p>4.2.1.A. Να αναπτύσσουν σχέσεις συνεργασίας και ενάρετης φιλίας με τους/τις υπόλοιπους/-ες μαθητές/-τριες στο μάθημα και εκτός μαθήματος και με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού να χρησιμοποιούν πρακτικές επίλυσης προβλημάτων. Να αναγνωρίζουν τη συμβολή όλων των μελών μιας ομάδας και να επαινούν τους/τις συμμαθητές/-τριές τους στις καλές προσπάθειες.</p> <p>4.2.2.A. Να σέβονται και να αποδέχονται τη διαφορετικότητα μεταξύ των μαθητών/-τριών (φύλο, ικανότητες,</p>	<p>4.2.1.B. Να επιδεικνύουν θετική επικοινωνία και ευγενική συμπεριφορά σε συνεργατικές δραστηριότητες στο μάθημα εντός και εκτός σχολείου και να εφαρμόζουν κατάλληλες πρακτικές επίλυσης προβλημάτων και διαφορών.</p> <p>4.2.2.B. Να συμπεριφέρονται με ευγένεια, να επιδεικνύουν ενσυναίσθηση, να συνεργάζονται, να ενθαρρύνουν και να υποστηρίζουν άλλους/-ες μαθητές/-τριες που παρουσιάζουν διαφορές ως προς το φύλο, τις ικανότητες, την εθνικότητα, τη</p>	<p>4.2.1.Γ. Να ανταποκρίνονται θετικά και υπεύθυνα στις συμπεριφορές των συμμαθητών/-τριών τους, να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες και να συνεργάζονται μαζί τους για την επίλυση πολύπλοκων διαφορών κατά την ενασχόλησή τους σε ομαδικές φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.</p> <p>4.2.2.Γ. Να συμμετέχουν ή/και να οργανώνουν εκδηλώσεις και δραστηριότητες συνεργασίας που έχουν σκοπό τη συμπερίληψη.</p>

		<p>εθνικότητα, θρησκεία, σωματική διάπλαση-εμφάνιση, σεξουαλικότητα, κοινωνική κατάσταση). Να τους/τις υποστηρίζουν, να τους/τις εμπυχώνουν και να εμπλέκονται ενεργητικά μαζί τους σε παιχνίδια και ομαδικές φυσικές δραστηριότητες.</p>	<p>θρησκεία, τη σωματική διάπλαση-εμφάνιση, τη σεξουαλικότητα, την κοινωνική κατάσταση.</p>	
--	--	---	---	--

B2. Αναλυτική Απεικόνιση του Προγράμματος Σπουδών

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ			
Θεματικά Πεδία	Θεματικές Ενότητες	Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
		Οι μαθητές/-τριες θα είναι σε θέση:	
1. Κινητικός Σκοπός Επιμέρους σκοπός 1: Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.	1.1. Δραστηριότητες διά βίου άσκησης. 1.1.1. Δραστηριότητες για ανάπτυξη και διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης για υγεία. 1.1.2. Τα «διαδεδομένα» ατομικά και ομαδικά αθλήματα (4 αθλοπαιδιές, στίβος, ενόργανη). 1.1.3. Τα «λιγότερο» διαδεδομένα αθλήματα, λοιπές αυτόνομες ή/και εναλλακτικές μορφές άσκησης και ΦΔ αναψυχής.	<ul style="list-style-type: none"> • Να συμμετέχουν απρόσκοπτα σε βασικές φυσικές/αθλητικές δραστηριότητες για καλύτερη υγεία. • Να επιδεικνύουν ικανοποιητικό επίπεδο τεχνικής και τακτικής συμπεριφοράς στα διαδεδομένα και διδαχθέντα ατομικά και ομαδικά αθλήματα. • Να εφαρμόζουν βασικά θέματα τεχνικής, τακτικής και κανονισμών νέων και λιγότερο διαδεδομένων αθλημάτων/δραστηριοτήτων. • Να εφαρμόζουν βασικές δοκιμασίες/τρόπους αξιολόγησης των κινητικών και τεχνικών (αθλητικών) τους δεξιοτήτων. 	<ul style="list-style-type: none"> • Όλα τα διαδεδομένα και λιγότερο διαδεδομένα ατομικά και ομαδικά αθλήματα. • Κινητικές δραστηριότητες και τροποποιημένες μορφές φυσικών/αθλητικών δραστηριοτήτων και ομαδικών αθλημάτων/παιχνιδιών. • Αξιόπιστες δοκιμασίες αξιολόγησης βασικών αθλητικών/κινητικών δεξιοτήτων (αξιολόγηση δεικτών φυσικής κατάστασης και δεξιότητας στα διαδεδομένα ατομικά και ομαδικά αθλήματα) με σκοπό την προσωπική βελτίωση. • Χρήση νέων τεχνολογιών για παρακολούθηση και αξιολόγηση των ποιοτικών στοιχείων μιας εκτέλεσης (π.χ. χρήση βίντεο). • Παρουσίαση νέων αθλημάτων π.χ. από μαθητές/-τριες που συμμετέχουν σε αυτά ή σε συνεργασία με αθλητικούς φορείς της περιοχής.
	1.2. Χοροί και ρυθμός. 1.2.1. Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί. 1.2.2. Διεθνείς χοροί, μπαλέτο, ρυθμικά κινητικά/ χορευτικά προγράμματα κτλ.	<ul style="list-style-type: none"> • Να επιδεικνύουν ικανοποιητικό επίπεδο τεχνικής και ρυθμικής εκτέλεσης (να ακολουθούν τον ρυθμό και να αποφεύγουν τα λάθη), σε χορούς που έχουν διδαχθεί στο Δημοτικό και σε 2-3 νέους παραδοσιακούς χορούς. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ειδικές προπαρασκευαστικές ρυθμικές ασκήσεις που χαρακτηρίζουν τα βασικά βήματα σε κάθε χορό με έμφαση στους διάφορους ρυθμούς και τους ποικίλους βασικούς βηματισμούς. • Παρουσίαση, ατομικά ή από ομάδες μαθητών/-τριών που ασχολούνται/ • γνωρίζουν, διεθνών/σύγχρονων χορών ή

<p>1. Κινητικός Σκοπός</p> <p>Επιμέρους σκοπός 1: Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Να επιδεικνύουν βασικό επίπεδο τεχνικής και ρυθμικής εκτέλεσης σε έναν διεθνή χορό (π.χ., freestyle, hip-hop, break dance, jazz, ethnic, zumba, μπαλέτο, σύγχρονοι χοροί, λαϊκοί χοροί άλλων χωρών). • Να δημιουργούν και να παρουσιάζουν, ατομικά ή/και σε συνεργασία με τους/τις συμμαθητές/-τριές τους μια χορευτική δημιουργία ή μια κινητική ρυθμική δραστηριότητα (π.χ., πρόγραμμα ενόργανης /ρυθμικής/ ακροβατικής γυμναστικής, αγωνιστικό aerobic, dance & fitness, street dance, cheerleading...). 	<p>κινητικών ρυθμικών δραστηριοτήτων.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Χρήση νέων τεχνολογιών για παρακολούθηση και αξιολόγηση των ποιοτικών στοιχείων μιας εκτέλεσης (π.χ. χρήση βίντεο) ή για συνεργασίες με σχολεία άλλων γεωγραφικών περιοχών, όπου οι μαθητές/-τριες ενός τμήματος αναλαμβάνουν να παρουσιάσουν/διδάξουν σε τμήμα του άλλου σχολείου έναν χορό της περιοχής τους. • Δημιουργία χορευτικών ομάδων (π.χ. στα πλαίσια των μαθητικών ομίλων) για αξιοποίηση των διαλειμμάτων αλλά και περαιτέρω ενασχόληση με τον χορό, και της διά βίου άσκησης για υγεία.
<p>2. Γνωστικός Σκοπός</p> <p>Επιμέρους σκοπός 2: Είναι σε θέση να εφαρμόσουν γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>2.1. Γνώσεις για θέματα φυσικής δραστηριότητας, άσκησης/άθλησης, φυσικής κατάστασης και διατροφής που συμβάλλουν στην προαγωγή της υγείας και απόδοσης.</p> <p>2.1.1. Οφέλη άσκησης.</p> <p>2.1.2. Γνώσεις για θέματα άσκησης/ΦΚ και διατροφής (οδηγίες/συστάσεις ΠΟΥ, είδη ΦΔ, δείκτες ΦΚ, προσαρμογές κατά την άσκηση, ειδικά θέματα, τεστ αξιολόγησης, μεταβολικός ρυθμός, ΔΜΣ...) για καλύτερη υγεία.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Να διακρίνουν, ως προς τη συμμετοχή τους στις ποικίλες φυσικές/αθλητικές/κινητικές δραστηριότητες, τα ξεχωριστά οφέλη που αποκομίζουν για καλύτερη υγεία και τις ιδιαίτερες δεξιότητες/ικανότητες που απαιτούνται για καλύτερη απόδοση. • Να εφαρμόζουν τις βασικές αρχές άσκησης για ασφαλέστερη και αποτελεσματικότερη άθληση. • Να εφαρμόζουν απλά τεστ 	<ul style="list-style-type: none"> • Ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς, γνώσεων, στάσεων και ημερολόγια καταγραφής κινητικής/διατρο-φικής συμπεριφοράς ανά εβδομάδα/ημέρα (π.χ. καταγράφουν πόσο κινητικά δραστήριοι/-ες είναι στο σπίτι, στο σχολείο, στις μετακινήσεις τους κ.λπ.). • Ποικίλες δραστηριότητες οι οποίες διαφέρουν ως προς τις απαιτήσεις των στοιχείων της φυσικής κατάστασης και την ένταση της προσπάθειας (χαμηλή, μέτρια, υψηλή), π.χ. σταθμοί άσκησης όπου ασκούνται σε μικρές ομάδες σε διαφορετικές δραστηριότητες και με διαφορετική ένταση.

<p>2. Γνωστικός Σκοπός</p> <p>Επιμέρους σκοπός 2: Είναι σε θέση να εφαρμόσουν γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>2.1.3. Βασικές αρχές άσκησης [μέθοδοι βελτίωσης, αρχές προπόνησης (φόρμουλα FITT)].</p> <p>2.1.4. Δεξιότητες αυτορρύθμισης /αυτοδιαχείρισης (καθορισμός στόχων SMARTER, αυτοπαρατήρηση, προσωπικά προγράμματα άσκησης/ διατροφής, επίλυση προβλήματος, τεχνικές χαλάρωσης, αυτοδιάλογος...).</p>	<p>αξιολόγησης, με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού, της καρδιοαναπνευστικής αντοχής, της δύναμης, μεγάλων μυϊκών ομάδων και της ευλυγισίας.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να σχεδιάζουν με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ένα πρόγραμμα ημερήσιας εκγύμνασης βασικών δεικτών της φυσικής κατάστασης εκτός σχολείου, σύμφωνα με τις ατομικές ιδιαιτερότητες και προτιμήσεις τους (ενδιαφέροντα, ανάγκες, προσβασιμότητα...). • Να αξιοποιούν εφαρμογές των νέων τεχνολογιών για καταγραφή των επιπέδων της φυσικής δραστηριότητας και τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης. • Να εφαρμόζουν βασικές δεξιότητες αυτοδιαχείρισης σε προγράμματα άσκησης και διατροφής για καλύτερη υγεία με ιδιαίτερη έμφαση στην αυτοπαρακολούθηση των συμπεριφορών τους και τον καθορισμό στόχων για προσωπική βελτίωση. 	<ul style="list-style-type: none"> • Οι μαθητές/-τριες σε μικρές ομάδες συμμετέχουν διαδοχικά σε διαφορετικές δραστηριότητες (π.χ. έντονο περπάτημα, τζόγκινγκ, σχοινάκι, χορός...) και προσπαθούν: <ul style="list-style-type: none"> α) να εντοπίσουν /καταγράψουν τα οφέλη τους στην υγεία και τις ιδιαιτερότητες/απαιτήσεις των δραστηριοτήτων, β) να προτείνουν αναγκαίες προσαρμογές ώστε να επιτυγχάνουν επιδιωκόμενους στόχους. • Σε ζευγάρια, αξιολογούν ο ένας την ικανότητα του άλλου σε απλές δραστηριότητες αντοχής, δύναμης και ευκαμψίας. • Οι μαθητές/-τριες αξιολογούν: α) τη συμμετοχή τους στη φυσική δραστηριότητα, β) την αρχική τους ικανότητα σε δείκτες φυσικής κατάστασης και γ) τις διατροφικές τους συνήθειες, και στη συνέχεια, και με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, καθορίζουν στόχους για συχνότερη συμμετοχή, βελτίωση των δεικτών φυσικής κατάστασης και πιο ισορροπημένη διατροφή.
	<p>2.2. Γνώσεις σχετικά με τεχνική, τακτική, κανόνες και πρώτες βοήθειες κατά τη μάθηση και απόδοση κινητικών δεξιοτήτων,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Να περιγράφουν και να αναλύουν βασικά στοιχεία κανόνων, τεχνικής και ατομικής τακτικής των διαδεδομένων 	<ul style="list-style-type: none"> • Όλες οι κινητικές δραστηριότητες/μορφές παιχνιδιού (με έμφαση στο 1v1 και στη συμμετοχή μικρών ομάδων).

<p>2. Γνωστικός Σκοπός</p> <p>Επιμέρους σκοπός 2: Είναι σε θέση να εφαρμόσουν γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>αθλημάτων και φυσικών δραστηριοτήτων.</p> <p>2.2.1. Κανονισμοί αθλημάτων.</p> <p>2.2.2. Τεχνική.</p> <p>2.2.3. Τακτική.</p> <p>2.2.4. Πρώτες βοήθειες.</p> <p>2.2.5. Ιστορία αθλητισμού.</p>	<p>ατομικών και ομαδικών αθλημάτων που έχουν διδαχθεί.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να επιδεικνύουν σωστή ατομική τεχνική στα περισσότερα διαδομένα ατομικά και ομαδικά αθλήματα. • Να συμμετέχουν στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής με επάρκεια, ασφάλεια και αποτελεσματικότητα αναγνωρίζοντας τις ιδιαιτερότητες, τις απαιτήσεις και τους κινδύνους των δραστηριοτήτων αλλά και των περιβαλλόντων στα οποία εμπλέκονται. • Να παρέχουν πρώτες βοήθειες σε απλούς τραυματισμούς και να αποφεύγουν συμπεριφορές /συνήθειες επιζήμιες για την υγεία τους. • Να εξηγούν τον ρόλο της ΦΑ/γύμνασης στην αρχαία Ελλάδα για την υγεία και την εκπαίδευση των νέων. 	<ul style="list-style-type: none"> • Δραστηριότητες αμοιβαίας διδασκαλίας, όπου ο ένας εκτελεί και ο άλλος αξιολογεί με τη βοήθεια λίστας κριτηρίων, π.χ. ως προς την ορθή εκτέλεση, τη σωστή θέση του σώματος κ.λπ. • Δραστηριότητες αυτοελέγχου. • Οι μαθητές/-τριες οργανώνουν τουρνουά ή «πρωταθλήματα» τάξης στα οποία αναλαμβάνουν (εκ περιτροπής) ρόλους διαιτητή, προπονητή/-τριας, αθλητή/-τριας με σκοπό να εφαρμόσουν δεξιότητες (τεχνικές/τακτικές) και κανονισμούς σε αγωνιστική μορφή. • Οι μαθητές/-τριες δημιουργούν ατομικά ή σε συνεργασία με συμμαθητές/-τριές τους λίστες κριτηρίων σωστής εκτέλεσης για ποικίλες δεξιότητες με έμφαση σε 3-4 βασικά σημεία ελέγχου. • Χρήση νέων τεχνολογιών για αυτοπαρατήρηση και καλύτερο/-η έλεγχο/κατανόηση σωστής εκτέλεσης. • Παιχνίδια ρόλων, παρουσιάσεις, επιδείξεις.
<p>3. Βιωματικός/ Συμπεριφορικός Σκοπός</p> <p>Επιμέρους σκοπός 3: Συμμετέχουν συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες και αναπτύσσουν ή/και</p>	<p>3.1. Αξιολόγηση των προσωπικών επιπέδων ΦΔ και των δεικτών της προσωπικής ΦΚ για υγεία και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση.</p> <p>3.1.1. Αξιολόγηση των προσωπικών επιπέδων ΦΔ και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Να αξιολογούν την εβδομαδιαία ΦΔ τους και να θέτουν, να παρακολουθούν με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ΦΑ προσωπικούς στόχους για συμμετοχή-βελτίωση σε ΦΔ για υγεία, με βάση το ισχύον επίπεδό τους και τις συστάσεις των 	<ul style="list-style-type: none"> • Καταγραφή ανά εβδομάδα (στο τέλος της κάθε ημέρας) του χρόνου συμμετοχής σε μέτριες και έντονες ΦΔ. • Αξιολόγηση και ερμηνεία δεικτών ΦΚ, εφαρμόζοντας 1-2 δοκιμασίες για κάθε στοιχείο ΦΚ (π.χ. αερόβια αντοχή-1000m-3 λεπτά στεπ, ευκαμψία οσφυϊκής μοίρας-δίπλωση από εδραία θέση-sit and reach test, αντοχή

<p>διατηρούν κατάλληλο επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία.</p>	<p>3.1.2. Αξιολόγηση των δεικτών της προσωπικής ΦΚ για υγεία και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση.</p> <p>3.1.3. Καταγραφή των στοιχείων διατροφής και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση.</p>	<p>ειδικών, και να υπερνικούν τα εμπόδια που παρουσιάζονται.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να αξιολογούν τη ΦΚ τους για υγεία, με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού ΦΑ, εφαρμόζοντας μία τουλάχιστον κατάλληλη και αξιόπιστη δοκιμασία για κάθε στοιχείο ΦΚ και να καθορίζουν, να δεσμεύονται, να επιδιώκουν, να παρακολουθούν στόχους βελτίωσης και να εφαρμόζουν κατάλληλες ΦΔ με ιδιαίτερη έμφαση σε στοιχεία που υστερούν. • Να αξιολογούν στοιχεία της διατροφής τους και να καθορίζουν στόχους βελτίωσης σε συνδυασμό με κατάλληλη άσκηση. • Να παρουσιάζουν προσωπική βελτίωση ή/και διατήρηση στη διάρκεια του σχολικού έτους, με βάση την αρχική τους απόδοση σε μία τουλάχιστον κατάλληλη και αξιόπιστη δοκιμασία για κάθε στοιχείο ΦΚ για την υγεία, με μακροπρόθεσμο στόχο να πετύχουν ή να ξεπεράσουν το αποδεκτό επίπεδο υγείας με βάση τα διεθνή δεδομένα. 	<p>κοιλιακών κ.λπ.).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Καταγραφή ανά εβδομάδα (στο τέλος της κάθε ημέρας) στοιχείων της διατροφής (π.χ., καταγραφή διατροφικών συνθηκών, περιεκτικότητα θρεπτικών συστατικών στη διατροφή). • Καθορισμός στόχων για προσωπική βελτίωση στους παραπάνω τομείς και ανάπτυξη στρατηγικών επίτευξης (π.χ., αύξηση του επιπέδου μέτριας και έντονης δραστηριότητας την επόμενη εβδομάδα κατά μία ώρα, βελτίωση των δεικτών κατά 10% τον επόμενο μήνα). • Συλλογή στοιχείων και δεδομένων σχετικών με το μάθημα ΦΑ και ανάπτυξη portfolio (π.χ. διατροφικές συνήθειες, ομάδες τροφίμων και περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά). • Αναγνώριση και επιβεβαίωση προσωπικής βελτίωσης στη διάρκεια του σχολικού έτους με διαδοχικές αξιολογήσεις (δοκιμασίες-τεστ), παρουσίαση σε γραφήματα, τήρηση portfolio.
	<p>3.2. Συμμετοχή σε τυπικές και σε εναλλακτικές μορφές άσκησης για υγεία και</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Να αξιοποιούν τις δυνατότητες που παρέχονται για ΦΔ στην κοντινή περιοχή 	<ul style="list-style-type: none"> • Ατομικά και ομαδικά αθλήματα στο μάθημα ΦΑ (π.χ. ενόργανη γυμναστική, στίβος, ποδόσφαιρο,

<p>3. Βιωματικός/ Συμπεριφορικός Σκοπός</p> <p>Επιμέρους σκοπός 3: Συμμετέχουν συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες και αναπτύσσουν ή/και διατηρούν κατάλληλο επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία.</p>	<p>σε διαδεδομένα και μη διαδεδομένα αθλήματα στη ΦΑ και εκτός σχολείου.</p> <p>3.2.1. Συμμετοχή σε τυπικές μορφές άσκησης και σε διαδεδομένα αθλήματα στη ΦΑ και εκτός σχολείου.</p> <p>3.2.2. Συμμετοχή σε εναλλακτικές μορφές άσκησης και σε μη διαδεδομένα αθλήματα στη ΦΑ και εκτός σχολείου.</p>	<p>τους, με την υποστήριξη των γονέων τους (π.χ., αυλή σχολείου, πάρκα, γυμναστήρια, αθλητικοί σύλλογοι, προγράμματα δήμου).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να συμμετέχουν στον μέγιστο βαθμό στο μάθημα ΦΑ, στα διαλείμματα και στα κενά (π.χ. απουσίες εκπαιδευτικών), σε ΦΔ και αθλήματα που αναγνωρίζουν τη χρησιμότητά τους, με σκοπό την ευχαρίστηση και την ανάπτυξη της αερόβιας αντοχής και της μυϊκής αντοχής και ευκαμψίας. • Να αντικαθιστούν με την ενθάρρυνση, υποστήριξη και καθοδήγηση των γονέων ένα ποσοστό του χρόνου που αφιερώνουν για διασκέδαση μπροστά σε οθόνες (π.χ., τηλεόραση, Η/Υ, κινητό), με κάποιας μορφής ΦΔ εντός σπιτιού. • Να συμμετέχουν με την υποστήριξη μελών της οικογένειας σε παρακίνητικές και ψυχαγωγικές τυπικές και εναλλακτικές μορφές άσκησης και σε διαδεδομένα και μη διαδεδομένα αθλήματα, που γνωρίζουν και επιλέγουν και τα οποία ενισχύουν τον υγιεινό τρόπο ζωής, την αειφορία και τις ενδοοικογενειακές 	<p>καλαθοσφαίριση).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Δραστηριότητες βελτίωσης της αερόβιας αντοχής και της μυϊκής αντοχής και ευκαμψίας στο μάθημα ΦΑ (π.χ. τρέξιμο διαρκείας, παραδοσιακοί χοροί, σχοινάκι ατομικά, παλίνδρομο τρέξιμο, κυκλική εξάσκηση, step, medicine ball, αλτήρες, διατάσεις). • Γνωριμία στο μάθημα ΦΑ, με ευχάριστες, χαλαρωτικές, λιγότερο διαδεδομένες δραστηριότητες (π.χ. επιτραπέζια αντισφαίριση, ρακέτες, yoga, pilates, aerobic, λάστιχα, καλλισθενική γυμναστική, μπάλες ισορροπίας-stability ball-swiss ball). • Εφαρμογή διαλείμματος για ΦΔ στο σπίτι (π.χ., διατάσεις, κοιλιακοί, ραχιαίοι, κάμψεις). • Διοργάνωση στον χώρο του σχολείου αθλητικών δράσεων (π.χ. αγώνες μεταξύ σχολείων της ευρύτερης περιοχής, ημέρα παραδοσιακών ή μοντέρνων χορών). • Διοργάνωση ημερίδων με στόχο την ενημέρωση και συνεργασία των γονέων στα προγράμματα βελτίωσης ή/και διατήρησης της ΦΚ για την υγεία των παιδιών τους. • Επιλογή και συμμετοχή εκτός σχολείου σε μία ευχάριστη δραστηριότητα αναψυχής, που είναι προσιτή και εφικτή (π.χ. περπάτημα προς το σχολείο και επιστροφή στο σπίτι, ποδήλατο με τους γονείς, αντιπέριση, γυμναστική σε όργανα γυμναστικής σε υπαίθρια πάρκα, ΦΔ αθλητικών συλλόγων).
--	--	---	--

		σχέσεις, καταγράφοντας τη συμπεριφορά τους εκτός σχολείου και τηρώντας το ατομικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα στόχων.	
<p>4. Ηθικός/Κοινωνικός/Συναισθηματικός Σκοπός</p> <p>Επιμέρους σκοπός 4: Επιδεικνύουν υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, σεβασμό του άλλου φύλου, αναγνωρίζουν την αξία της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία, την ευχαρίστηση και την κοινωνική αλληλεπίδραση και έχουν αναπτύξει τις κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>4.1. Ψυχοκοινωνικές δεξιότητες, συναισθήματα, στόχοι, που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p> <p>4.1.1. Αυτοέκφραση, διασκέδαση, ικανοποίηση από το μάθημα, εσωτερική παρακίνηση, ανάπτυξη των ικανοτήτων μέσω δουλειάς και προσπάθειας.</p> <p>4.1.2. Υπευθυνότητα, τιμιότητα, πρόληψη σχολικής και αθλητικής βίας, εξαπάτησης στον αθλητισμό, περιλαμβανομένου του ντόπινγκ, αποφυγή προκλήσεων για ανθυγιεινές και αντικοινωνικές συμπεριφορές, στόχοι επίτευξης.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Να διασκεδάζουν με τις εντός και εκτός σχολείου φυσικές δραστηριότητες, καθώς και με τον ρόλο της αυτονομίας, των καλών σχέσεων με άλλους και τη βελτίωση ικανότητας για διασκέδαση/εσωτερική παρακίνηση. • Να σέβονται τους άλλους και να συμπεριφέρονται δίκαια, τίμια και με ασφάλεια στο μάθημα, σύμφωνα με τους κανόνες, τις οδηγίες και τις συμβουλές του/της εκπαιδευτικού και των συμμαθητών/-τριών. • Να αποφεύγουν τη βία, την εξαπάτηση και τις άνομες πρακτικές στα παιχνίδια και τα αθλήματα για την αποκόμιση οφέλους. • Να εργάζονται για τη βελτίωση των δεξιοτήτων τους εντός και εκτός σχολείου, θέτοντας στόχους επίτευξης, συνεργαζόμενοι/-ες με τους/τις εκπαιδευτικούς και τους/τις άλλους/-ες μαθητές/-τριες. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ευχάριστα και διασκεδαστικά παιχνίδια που στόχο έχουν την ανάπτυξη φιλίας μεταξύ των μαθητών/-τριών, τη συνεργασία και την ανάληψη αρμοδιοτήτων. • Ανάπτυξη της υπευθυνότητας με εμπλοκή των μαθητών/-τριών στη διαδικασία μάθησης με ανάθεση ρόλων και ευθυνών. • Εφαρμογή των κανόνων, της δίκαιης και τίμιας συμπεριφοράς σε παιχνίδια και σε αθλήματα, εφαρμογή του «ευ αγωνίζεσθαι» στην πράξη. • Σχεδιασμός ευχάριστων μαθημάτων με σκοπό την αυτοέκφραση, την ενθάρρυνση και την αυτοπεποίθηση των μαθητών/-τριών. • Δραστηριότητες και διαλέξεις με στόχο την ενημέρωση και τη βιωματική προσέγγιση σε θέματα βίας και εξαπάτησης (ντόπινγκ) στον αθλητισμό. • Διοργάνωση αθλητικών αγώνων στο σχολείο, με στόχο οι μαθητές/-τριες να εφαρμόσουν στην πράξη τις αξίες που διδάχθηκαν: δικαιοσύνη, τιμιότητα, «ευ αγωνίζεσθαι».
	<p>4.2. Θετική κοινωνική αλληλεπίδραση, σεβασμός στη διαφορετικότητα</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίζουν τη σημασία της συμμετοχής και της συνεργασίας σε 	<ul style="list-style-type: none"> • Συνεργατική μάθηση και εμπλοκή όλων των μαθητών/-τριών, αξιοποιώντας τις ξεχωριστές δεξιότητες,

	<p>(φύλο, ικανότητες, εθνικότητα, θρησκεία, σωματική διάπλαση-εμφάνιση, σεξουαλικότητα, κοινωνική κατάσταση).</p> <p>4.2.1. Συνεργασία, ενάρετη φιλία, επίλυση προβλημάτων.</p> <p>4.2.2. Σεβασμός και αποδοχή στη διαφορετικότητα, συμπερίληψη.</p>	<p>ομαδικές ΦΔ, τις θετικές κοινωνικές επιδράσεις και τα κοινωνικά οφέλη από αυτές.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να αναπτύσσουν σχέσεις συνεργασίας και ενάρετης φιλίας με τους/τις υπόλοιπους/-ες μαθητές/-τριες στο μάθημα και σε εκτός μαθήματος δραστηριότητες, με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, να χρησιμοποιούν πρακτικές επίλυσης προβλημάτων. • Να σέβονται και να αποδέχονται τη διαφορετικότητα μεταξύ των μαθητών/-τριών λόγω φύλου, μειωμένων σωματικών ικανοτήτων, εμφάνισης (κινητικών δυσκολιών και αναπηριών) και καταγωγής και να εμπλέκονται ενεργητικά μαζί τους σε παιχνίδια και ομαδικές φυσικές δραστηριότητες. 	<p>ικανότητες και γνώσεις, που ενθαρρύνει την ενεργό συμμετοχή και τη δράση μεταξύ τους.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σχεδιασμός μαθημάτων συμπερίληψης, μεικτές ομάδες μαθητών/-τριών με διαφορετικά χαρακτηριστικά, με τροποποίηση των κανονισμών, με σκοπό την αποδοχή και την ίση συμμετοχή όλων. • Τροποποιημένη άσκηση και παιχνίδι για μαθητές/-τριες με ειδικές μαθησιακές ανάγκες ή/και αναπηρία (όταν υπάρχει/-ουν άτομο/-α ΑΜΕΑ), με υποστήριξη, ενθάρρυνση και βοήθεια από συμμαθητές/-τριές τους με βιωματικό τρόπο. Γνωριμία με τα παραολυμπιακά αθλήματα και αγωνίσματα. • Ευκαιρία σε μαθητές/-τριες άλλων χωρών να παρουσιάσουν τις δικές τους συνήθειες όσον αφορά το μάθημα και τις φυσικές δραστηριότητες.
--	--	---	---

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ			
Θεματικά Πεδία	Θεματικές Ενότητες	Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
		Οι μαθητές/-τριες να είναι σε θέση:	
1. Κινητικός Σκοπός Επιμέρους σκοπός 1: Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.	1.1. Δραστηριότητες διά βίου άσκησης. 1.1.1. Δραστηριότητες για ανάπτυξη/διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης για υγεία. 1.1.2. Τα «διαδεδομένα» ατομικά και ομαδικά αθλήματα (4 αθλοπαιδιές, στίβος, ενόργανη). 1.1.3. Τα «λιγότερο» διαδεδομένα αθλήματα, λοιπές αυτόνομες ή/και εναλλακτικές μορφές άσκησης και ΦΔ αναψυχής.	<ul style="list-style-type: none"> • Να εφαρμόζουν τους κανονισμούς των διδασκόμενων αθλημάτων και τους κανόνες ασφαλούς άσκησης. • Να εκτελούν σε ικανοποιητικό βαθμό ασκήσεις για την ανάπτυξη των βασικών δεξιοτήτων που προάγουν τη ΦΚ και την υγεία (π.χ. αντοχή, δύναμη, ευκινησία). • Να εκτελούν τις βασικές τεχνικές των ατομικών και ομαδικών αθλημάτων σε απλούς συνδυασμούς, σε σταθερό ή/και δυναμικό περιβάλλον. • Να εκτελούν τις βασικές τακτικές της άμυνας, της επίθεσης και της κίνησης στον χώρο, στα ομαδικά αθλήματα σε τροποποιημένες συνθήκες παιχνιδιού. • Να επιδεικνύουν ικανότητα στην εκμάθηση νέων αθλημάτων και ΦΔ, μέσω των μεθόδων της εξερεύνησης, της ανακάλυψης, της νοερής εξάσκησης και του αυτοδιαλόγου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης σωματικής ενδυνάμωσης και προαγωγής της ΦΚ σε σταθμούς. • Σχεδιασμός προγραμμάτων κλασικού αθλητισμού και ενόργανης γυμναστικής, για βελτίωση των βασικών φυσικών ικανοτήτων: αντοχή, ταχύτητα, δύναμη, ευκινησία. • Διδασκαλία για τελειοποίηση της τεχνικής στις διδασκόμενες αθλοπαιδιές, με το στίλ της αμοιβαίας διδασκαλίας. • Διδασκαλία της τακτικής των διδασκόμενων αθλοπαιδιών με το στίλ της καθοδηγούμενης ανακάλυψης. • Διδασκαλία νέων αθλημάτων και φυσικών δραστηριοτήτων, ανάλογα με τις συνθήκες και τις δυνατότητες του σχολείου και της περιοχής. • Εξάσκηση σε παραολυμπιακά η τροποποιημένα αθλήματα, με στόχο τη συναίσθηση της διαφορετικότητας και τη συμπερίληψη.
	1.2. Χοροί και ρυθμός. 1.2.1. Ελληνικοί	<ul style="list-style-type: none"> • Να εκτελούν πολύ καλά τους χορούς που διδάχθηκαν στις 	<ul style="list-style-type: none"> • Επανάληψη διδασκαλίας των ελληνικών παραδοσιακών χορών της

<p>1. Κινητικός Σκοπός</p> <p>Επιμέρους σκοπός 1: Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>παραδοσιακοί χοροί.</p> <p>1.2.2. Διεθνείς χοροί, μπαλέτο, ρυθμικά κινητικά προγράμματα κτλ.</p>	<p>προηγούμενες χρονιές.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να εκτελούν σε ικανοποιητικό βαθμό τους χορούς που διδάσκονται στη Β' τάξη. • Να επιδεικνύουν ικανότητα εκτέλεσης σε βασικό επίπεδο νέων κινητικών προτύπων και μοντέρνων χορών. • Να επιδεικνύουν ικανότητα δημιουργίας και αυτοσχεδιασμού σε νέα κινητικά και χορευτικά πρότυπα. 	<p>προηγούμενης τάξης.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Διδασκαλία των παραδοσιακών χορών της Β' τάξης: α) θεωρία για τα λαογραφικά στοιχεία και τα κύρια χαρακτηριστικά του χορού, β) εκμάθηση της τεχνικής των χορών με τη μερική και ολική μέθοδο διδασκαλίας. • Διδασκαλία (ανάλογα με τις δυνατότητες) 1-2 διεθνών ή/και μοντέρνων χορών. • Δημιουργία ατομικού ή ομαδικού χορού ή σειράς γυμναστικών ασκήσεων μέσω αυτοσχεδιασμού και ανακάλυψης και παρουσίασή τους στην τάξη.
<p>2. Γνωστικός Σκοπός</p> <p>Επιμέρους σκοπός 2: Είναι σε θέση να εφαρμόσουν γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>2.1. Γνώσεις για θέματα φυσικής δραστηριότητας, άσκησης/άθλησης, φυσικής κατάστασης και διατροφής που συμβάλλουν στην προαγωγή της υγείας και απόδοσης.</p> <p>2.1.1. Οφέλη άσκησης.</p> <p>2.1.2. Γνώσεις για θέματα άσκησης/ΦΚ και διατροφής (οδηγίες/συστάσεις ΠΟΥ, είδη ΦΔ, δείκτες ΦΚ, προσαρμογές κατά την άσκηση, ειδικά θέματα, τεστ αξιολόγησης, μεταβολικός ρυθμός, ΔΜΣ...) για καλύτερη υγεία.</p> <p>2.1.3. Βασικές αρχές άσκησης [μέθοδοι βελτίωσης, αρχές προπόνησης (φόρμουλα FITT)].</p> <p>2.1.4. Δεξιότητες αυτορρύθμισης /αυτοδιαχείρισης</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Να περιγράφουν τα οφέλη από τη συστηματική άσκηση και ιδιαίτερα τη σχέση της υγείας με την αερόβια άσκηση και τη μυϊκή δύναμη (βασικές μεταβολικές και καρδιοαναπνευστικές προσαρμογές της αερόβιας προπόνησης και της προπόνησης για μυϊκή δύναμη). • Να κατανοούν τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας, της ισορροπημένης διατροφής και του θερμοϊδικού ισοζυγίου στην πρόληψη της παχυσαρκίας. • Να αξιολογούν τουλάχιστον με δύο (2) τρόπους την καρδιοαναπνευστική τους αντοχή, τη δύναμη των κοιλιακών και την ευκαμψία των οπίσθιων μηριαίων. 	<ul style="list-style-type: none"> • Έλεγχος γνώσεων μέσα από: α) ερωτηματολόγιο/ερωτήσεις, β) κινητικά παιχνίδια, π.χ. σκυταλοδρομία, όπου κάθε μαθητής/-τρια παίρνει από μια δεξαμενή λέξεων (όσες είναι οι μαθητές/-τριες) ένα χαρτάκι-λέξη ώστε στο τέλος της διαδρομής η κάθε ομάδα να συμπληρώσει σωστά τον ορισμό που αντιστοιχεί. • Φυσικές/κινητικές δραστηριότητες και αθλήματα κατά τα οποία μεταβάλλονται τα ποσοτικά και ποιοτικά χαρακτηριστικά τους. • Κατά προσέγγιση εκτίμηση του θερμοϊδικού ισοζυγίου ως προς το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας (Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός). • Ημερολόγια καταγραφής της κινητικής και διατροφικής συμπεριφοράς. • Προτεινόμενα προγράμματα άσκησης από μικρές ομάδες μαθητών/-τριών (ζευγάρια, τριάδες

<p>2. Γνωστικός Σκοπός</p> <p>Επιμέρους σκοπός 2: Είναι σε θέση να εφαρμόσουν γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>(καθορισμός στόχων SMARTER, αυτοπαρατήρηση, προσωπικά προγράμματα άσκησης / διατροφής, επίλυση προβλήματος, τεχνικές χαλάρωσης, αυτοδιάλογος...).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοούν και να εφαρμόζουν, με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ΦΑ, τις βασικές αρχές της άσκησης σε ένα πρόγραμμα προπόνησης για αντοχή και δύναμη (επιβάρυνση, προοδευτικότητα, εξειδίκευση) σε μια δραστηριότητα επιλογής τους, ώστε να γυμνάζονται με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα. • Να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν, σε συνεργασία με τους/τις συμμαθητές/-τριές τους ή/και με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, το δικό τους εξατομικευμένο πρόγραμμα άσκησης και διατροφής σύμφωνα με τους στόχους τους. 	<p>κ.λπ.) ολιγόλεπτης διάρκειας, με έμφαση σε συγκεκριμένα στοιχεία φυσικής κατάστασης και με βάση τη φόρμουλα FITT.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ποικίλες μορφές οργάνωσης της άσκησης (κυκλική άσκηση, σε σταθμούς, σε ενότητες) για βελτίωση των δεικτών της φυσικής κατάστασης. • Δραστηριότητες/τεστ αξιολόγησης της φυσικής κατάσταση (ή/και της διατροφικής συμπεριφοράς). Οι μαθητές/-τριες, σε ζευγάρια ή και μικρές ομάδες, αξιολογούν την αρχική τους ικανότητα με 2 διαφορετικούς τρόπους στη δύναμη (π.χ. κοιλιακοί-ραχιαίοι), στην ευλυγισία (τετρακέφαλοι-οπίσθιοι μηριαίοι) και στην αντοχή (ανεβοκατέβασμα σε σκαλοπάτι, δρόμος 1000 μέτρων) και στη συνέχεια καθορίζουν εφικτούς στόχους για προσωπική βελτίωση (καθορισμός στόχων).
	<p>2.2. Γνώσεις σχετικά με τεχνική, τακτική, κανόνες και πρώτες βοήθειες κατά τη μάθηση και απόδοση κινητικών δεξιοτήτων, αθλημάτων και φυσικών δραστηριοτήτων.</p> <p>2.2.1. Κανονισμοί αθλημάτων.</p> <p>2.2.2. Τεχνική.</p> <p>2.2.3. Τακτική.</p> <p>2.2.4. Πρώτες βοήθειες.</p> <p>2.2.5. Ιστορία αθλητισμού.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Να περιγράφουν, να αναλύουν και να εφαρμόζουν βασικά στοιχεία κανόνων, τεχνικής και ατομικής τακτικής των διαδομένων ατομικών και ομαδικών αθλημάτων που έχουν διδαχθεί. • Να επιδεικνύουν σωστή ατομική τεχνική σε περισσότερο αυθεντικές συνθήκες (π.χ. σε μορφή τροποποιημένου παιχνιδιού) στα περισσότερα διαδομένα ατομικά και ομαδικά αθλήματα. 	<ul style="list-style-type: none"> • Η εξέλιξη, στο πέρασμα των χρόνων, των ομαδικών ατομικών/ομαδικών αθλημάτων μέσα από την κινητική παρουσίαση/αναπαράστασή τους (ως προς τους κανόνες, τεχνική, τακτική κ.λπ.) από ομάδες μαθητών/-τριών. • Δημιουργία νέων παιχνιδιών, όπου οι μαθητές/-τριες τροποποιούν ή «μεταφέρουν» κανόνες από ένα άθλημα σε ένα άλλο (π.χ. ποδοτένις, μπάσκετ χωρίς ντρίπλα, καθιστό βόλεϊ κ.λπ. • Τροποποιημένα παιχνίδια/αθλοπαι-διές με μικρότερο αριθμό παικτών (π.χ. καλαθοσφαίριση 3v3).

<p>2. Γνωστικός Σκοπός</p> <p>Επιμέρους σκοπός 2: Είναι σε θέση να εφαρμόσουν γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Να συμμετέχουν στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής με επάρκεια και ασφάλεια κατανοώντας τις ιδιαιτερότητες των δραστηριοτήτων αλλά και των συμμετεχόντων/-ουσών, ώστε π.χ. να συμμετέχουν με ασφάλεια και μαθητές/-τριες με ειδικές ανάγκες. • Να παρέχουν πρώτες βοήθειες σε απλούς και συχνότερους κατά την άσκηση τραυματισμούς και να αποφεύγουν συμπεριφορές/συνήθειες επιζήμιες για την υγεία τους. • Να κατανοούν τη σημασία και την εξέλιξη του αθλητισμού από τους αρχαίους χρόνους έως σήμερα (η σημασία και εξέλιξη των Ολυμπιακών Αγώνων και ιδεωδών). 	<ul style="list-style-type: none"> • Όλες οι τροποποιημένες δραστηριότητες για συμμετοχή μαθητών/-τριών με αναπηρίες (γκολ μπολ, πετοσφαίριση καθισμένων, δρόμοι ταχύτητας με ακινητοποιημένο το ένα άνω άκρο, επιτραπέζια αντισφαίριση με τροχήλατο κάθισμα κ.λπ.). • Χρήση νέων τεχνολογιών για αυτοπαρατήρηση και καλύτερο/-η έλεγχο/κατανόηση σωστής εκτέλεσης. • Παίξιμο ρόλων, παρουσιάσεις, επιδείξεις.
<p>3. Βιωματικός/ Συμπεριφορικός Σκοπός</p> <p>Επιμέρους σκοπός 3: Συμμετέχουν συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες και αναπτύσσουν ή/και διατηρούν κατάλληλο επίπεδο φυσικής κατάστασης</p>	<p>3.1. Αξιολόγηση των προσωπικών επιπέδων ΦΔ και των δεικτών της προσωπικής ΦΚ για υγεία και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση.</p> <p>3.1.1. Αξιολόγηση των προσωπικών επιπέδων ΦΔ και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση.</p> <p>3.1.2. Αξιολόγηση των δεικτών της προσωπικής ΦΚ για υγεία και καθορισμός</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Να συνεργάζονται με συμμαθητές/-τριές τους και να επιτυγχάνουν ατομικούς και ομαδικούς στόχους βελτίωσης ή/και διατήρησης των επιπέδων ΦΔ. • Να συνεργάζονται με συμμαθητές/-τριές τους και με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού ΦΑ να αναπτύσσουν και να εφαρμόζουν προγράμματα 	<ul style="list-style-type: none"> • Αξιολόγηση του επιπέδου ΦΚ, με την εφαρμογή 2-3 δοκιμασιών για κάθε στοιχείο ΦΚ • Εφαρμογή δραστηριοτήτων σε ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες (π.χ. συνασκήσεις διατάσεων ή μυϊκής αντοχής, δεξιότητες ενόργανης και ακροβατικής γυμναστικής). • Καθορισμός στόχων για βελτίωση στους δείκτες υγείας, συνδυάζοντας άσκηση και διατροφή, εφαρμογή και παρακολούθηση (π.χ. αύξηση

<p>για υγεία.</p>	<p>στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση.</p> <p>3.1.3. Καταγραφή των στοιχείων διατροφής και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση.</p>	<p>άσκησης και διατροφής για βελτίωση/διατήρηση της ΦΚ τους με έμφαση στην ισόρροπη ανάπτυξη όλων των στοιχείων.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να παρουσιάζουν προσωπική βελτίωση και διατήρηση των επιπέδων ΦΔ και της ΦΚ στη διάρκεια του σχολικού έτους, με βάση τους ατομικούς και ομαδικούς στόχους. 	<p>του επιπέδου μέτριας και έντονης δραστηριότητας την επόμενη εβδομάδα κατά μία ώρα, περιορισμός των προσλαμβανόμενων θερμίδων από την ομάδα των υδατανθράκων και των λιπών κατά 10%).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Παρακολούθηση προόδου, αξιολόγηση portfolio, επιβεβαίωση βελτίωσης και επίτευξης καθορισμένων ατομικών στόχων.
	<p>3.2. Συμμετοχή σε τυπικές και σε εναλλακτικές μορφές άσκησης για υγεία και σε διαδεδομένα και μη διαδεδομένα αθλήματα στη ΦΑ και εκτός σχολείου.</p> <p>3.2.1. Συμμετοχή σε τυπικές μορφές άσκησης και σε διαδεδομένα αθλήματα στη ΦΑ και εκτός σχολείου.</p> <p>3.2.2. Συμμετοχή σε εναλλακτικές μορφές άσκησης και σε μη διαδεδομένα αθλήματα στη ΦΑ και εκτός σχολείου.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Να εφαρμόζουν αρχές ασφαλούς άσκησης με σκοπό την ανάπτυξη ΦΚ για υγεία (π.χ. σωστή χρήση των εγκαταστάσεων και του εξοπλισμού, εργονομία, αναζήτηση βοήθειας, κατάλληλη ένταση ΦΔ). • Να συμμετέχουν σε ΦΔ και αθλήματα που γνωρίζουν και επιλέγουν και τα οποία αναγνωρίζουν ως σημαντικά για τη βελτίωση σε δείκτες ΦΚ που υστερούν, και να καταγράφουν τη συμπεριφορά τους, εκτός σχολείου, τηρώντας το ατομικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα στόχων και ενισχύοντας τη συνεργασία, την αλληλεπίδραση και την κοινωνικότητα με συμμαθητές/-τριές τους. • Να οργανώνουν αποτελεσματικά τον χρόνο τους και να αξιοποιούν διαθέσιμες 	<ul style="list-style-type: none"> • Εφαρμογή προγράμματος ανάπτυξης στοιχείων ΦΚ με έμφαση στην εφαρμογή αρχών ασφαλούς εξάσκησης (π.χ., μυϊκή αντοχή κοιλιακών, ραχιαίων με έμφαση στη σωστή εκτέλεση-σταθεροποίηση οσφυϊκής μοίρας). • Αερόβια άσκηση στο μάθημα ΦΑ και εφαρμογή εκτός σχολείου, με σκοπό την απώλεια βάρους-«καύση» λίπους (π.χ. τρέξιμο χαμηλής έως μέτριας έντασης ή διαλειμματική άσκηση). • Διδασκαλία και εφαρμογή διαδεδομένων ατομικών και ομαδικών αθλημάτων στο μάθημα ΦΑ. • Γνωριμία στο μάθημα ΦΑ, με λιγότερο διαδεδομένες δραστηριότητες (π.χ. μοντέρνος χορός, αναρρίχηση, ρακέτες, αθλήματα αυτοάμυνας, crossfit, μάντες αιώρησης-TRX). • Διοργανώσεις του σχολείου ή του Δήμου, όπου καλούνται να συμμετέχουν και οι γονείς (π.χ. αθλητικές συναντήσεις, εκδρομές με στόχο τη γνωριμία με υπαίθριες ΦΔ και την εκπαίδευση για την

		εγκαταστάσεις και εξοπλισμό, ώστε να συμμετέχουν εκτός σχολείου σε ΦΔ που προάγουν την υγεία και την αειφορία.	αειφορία). • Επιλογή και συμμετοχή εκτός σχολείου σε μία ΦΔ αναψυχής.
4. Ηθικός/Κοινωνικός/Συναισθηματικός Σκοπός Επιμέρους σκοπός 4: Επιδεικνύουν υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, σεβασμό του άλλου φύλου, αναγνωρίζουν την αξία της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία, την ευχαρίστηση και την κοινωνική αλληλεπίδραση και έχουν αναπτύξει τις κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	4.1. Ψυχοκοινωνικές δεξιότητες, συναισθήματα, στόχοι, που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής. 4.1.1. Αυτοέκφραση, διασκέδαση, ικανοποίηση από το μάθημα, εσωτερική παρακίνηση, ανάπτυξη των ικανοτήτων μέσω δουλειάς και προσπάθειας. 4.1.2. Υπευθυνότητα, τιμιότητα, πρόληψη σχολικής και αθλητικής βίας, εξαπάτησης στον αθλητισμό, περιλαμβανομένου του ντόπινγκ, αποφυγή προκλήσεων για ανθυγιεινές και αντικοινωνικές συμπεριφορές, στόχοι επίτευξης.	<ul style="list-style-type: none"> • Να επιλέγουν και να διασκεδάζουν με τις φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου και να αισθάνονται ικανοποίηση και αυτοπεποίθηση από την αποτελεσματική εκτέλεσή τους. • Να αντιλαμβάνονται και να αντιστέκονται σε φαινόμενα αθλητικής βίας και εξαπάτησης στον αθλητισμό μέσω ντόπινγκ και άλλων μέσων. • Να συναισθάνονται τους άλλους, να σέβονται τους κανόνες και να συνεργάζονται, για την ομαλή, δίκαιη και ευχάριστη διεξαγωγή των δραστηριοτήτων στο μάθημα. • Να υιοθετούν σε καθημερινή βάση την άσκηση και τις υγιεινές συνήθειες για προσωπική βελτίωση και πρόοδο, θέτοντας στόχους επίτευξης. 	<ul style="list-style-type: none"> • Σχεδιασμός συνεργατικών και ευχάριστων μαθημάτων, με τη διαδικασία της δημιουργικότητας και της ανακάλυψης, με σκοπό την αυτο-έκφραση, τη διασκέδαση και κυρίως την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης. • Σχεδιασμός μαθημάτων όπου οι μαθητές/-τριες αναλαμβάνουν ρόλους στη μαθησιακή διαδικασία (π.χ. οργάνωση του μαθήματος, διαχείριση του εξοπλισμού, διδασκαλία μιας κινητικής δεξιότητας κ.λπ.), με σκοπό την ανάπτυξη της υπευθυνότητας και της αυτονομίας. • Διοργάνωση προγραμμάτων πρόληψης σχολικής βίας, βίας στα γήπεδα και χρήσης απαγορευμένων ουσιών στον αθλητισμό. • Σχεδιασμός από τους/τις μαθητές/-τριες εβδομαδιαίων προγραμμάτων υγιεινής διατροφής και συμπεριφοράς και ολιγόλεπτη παρουσίασή τους στην τάξη. • Διοργάνωση αθλητικών αγώνων στο σχολείο, με στόχο οι μαθητές/-τριες να εφαρμόσουν στην πράξη τις αξίες που διδάχθηκαν: σεβασμός στους κανονισμούς, σεβασμός στους αντιπάλους, δικαιοσύνη, τιμιότητα, «ευ αγωνίζεσθαι».
	4.2. Θετική κοινωνική αλληλεπίδραση, σεβασμός στη διαφορετικότητα	<ul style="list-style-type: none"> • Να επιδεικνύουν δεξιότητες συνεργασίας και επίλυσης διαφορών 	<ul style="list-style-type: none"> • Σχεδιασμός μαθημάτων (π.χ. αμοιβαίας διδασκαλίας), όπου στόχος είναι οι μαθητές/-τριες να κατανοούν

	<p>(φύλο, ικανότητες, εθνικότητα, θρησκεία, σωματική διάπλαση- εμφάνιση, σεξουαλικότητα, κοινωνική κατάσταση).</p> <p>4.2.1. Συνεργασία, ενάρετη φιλία, επίλυση προβλημάτων.</p> <p>4.2.2. Σεβασμός και αποδοχή στη διαφορετικότητα, συμπερίληψη.</p>	<p>στο μάθημα και στα αθλήματα, χρησιμοποιώντας τις κατάλληλες πρακτικές και σύμφωνα με τη βοήθεια και τις οδηγίες του/της εκπαιδευτικού.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίζουν τη διαφορετικότητα, να επιδεικνύουν ενσυναίσθηση, να συνεργάζονται και να υποστηρίζουν τους/τις συμμαθητές/-τριές τους που παρουσιάζουν διαφορές ως προς τις ικανότητες, το φύλο, την εμφάνιση και την καταγωγή. 	<p>τις δυσκολίες των άλλων στην εκμάθηση δεξιοτήτων και να τους καθοδηγούν στην επίλυσή τους με θετική/διορθωτική ανατροφοδότηση.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τροποποιημένη μορφή παιχνιδιών με σκοπό τη δυνατότητα εμπλοκής όλων των μαθητών/-τριών (π.χ. ομαδικά παιχνίδια με τον όρο η μπάλα να διέρχεται από όλους και όλες πριν την τελική ενέργεια στον στόχο). • Δραστηριότητες για την εκμάθηση δύσκολων αθλητικών ή/και χορευτικών δεξιοτήτων σε μεικτές ομάδες με βάση τις φυσικές ικανότητες ή δεξιότητες, με στόχο οι ικανοί/-ές να βοηθούν και να υποστηρίζουν τους/τις λιγότερο ικανούς/-ές.
--	---	--	---

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ			
Θεματικά Πεδία	Θεματικές Ενότητες	Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
		Οι μαθητές/-τριες να είναι σε θέση:	
1. Κινητικός Σκοπός Επιμέρους σκοπός 1: Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.	1.1. Δραστηριότητες διά βίου άσκησης. 1.1.1. Δραστηριότητες για ανάπτυξη/διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης για υγεία. 1.1.2. Τα «διαδεδομένα» ατομικά και ομαδικά αθλήματα (4 αθλοπαιδιές, στίβος, ενόργανη). 1.1.3. Τα «λιγότερο» διαδεδομένα αθλήματα, λοιπές αυτόνομες ή/και εναλλακτικές μορφές άσκησης και ΦΔ αναψυχής.	<ul style="list-style-type: none"> • Να συνδυάζουν και να εφαρμόζουν κινητικές δεξιότητες σε ένα μεγάλο εύρος καθημερινών κινήσεων και ΦΔ αναψυχής, που απαιτούν φυσική κατάσταση για υγεία και απόδοση. • Να συνδυάζουν αποτελεσματικά βασικές τεχνικές σε ατομικά, δύο ατόμων ή ομαδικά αθλήματα. • Να συνδυάζουν και να εφαρμόζουν βασικές τακτικές άμυνας, επίθεσης και κίνησης στον χώρο, σε διαδεδομένα δύο ατόμων ή ομαδικά αθλήματα σε τροποποιημένες αγωνιστικές καταστάσεις. • Να εφαρμόζουν με σημαντική αυτονομία στρατηγικές μάθησης, όπως η ανάλυση, η εξερεύνηση και ανακάλυψη, η νοερή εξάσκηση και ο αυτοδιάλογος στη μάθηση νέων κινητικών δεξιοτήτων, εναλλακτικών μορφών άσκησης και ΦΔ αναψυχής. 	<ul style="list-style-type: none"> • Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης με σκοπό την ανάπτυξη ΦΚ για υγεία και απόδοση. • Διδασκαλία και πρακτική εφαρμογή με σκοπό την επανάληψη και τελειοποίηση ατομικών δεξιοτήτων ατομικών, δύο ατόμων και ομαδικών αθλημάτων στο μάθημα ΦΑ. • Διδασκαλία και πρακτική εφαρμογή βασικών τακτικών άμυνας, επίθεσης και κίνησης στον χώρο σε διαδεδομένα δύο ατόμων ή ομαδικά αθλήματα σε τροποποιημένες συνθήκες. • Παρουσίαση και γνωριμία με εναλλακτικές μορφές άσκησης και λιγότερο διαδεδομένα αθλήματα. • Εφαρμογή στυλ διδασκαλίας με έμφαση στην ανάπτυξη της αυτονομίας των μαθητών/-τριών. • Διδασκαλία και πρακτική εφαρμογή στο μάθημα ΦΑ των στρατηγικών του θετικού αυτοδιαλόγου και της νοερής εξάσκησης κατά τη μάθηση και εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων.
	1.2. Χοροί και ρυθμός. 1.2.1. Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί.	<ul style="list-style-type: none"> • Να παρουσιάζουν (χορεύουν) με σωστό ρυθμό και χωρίς λάθη χορούς που έχουν 	<ul style="list-style-type: none"> • Επανάληψη και τελειοποίηση παραδοσιακών χορών, διδασκαλία 2-3 καινούριων πανελλήνιων ή

<p>1. Κινητικός Σκοπός</p> <p>Επιμέρους σκοπός 1: Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>1.2.2. Διεθνείς χοροί, μπαλέτο, ρυθμικά κινητικά/χορευτικά προγράμματα κτλ.</p>	<p>διδασχθεί σε προηγούμενες τάξεις και 2-3 καινούριους αντιπροσωπευτικούς χορούς της περιοχής τους.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να παρουσιάζουν ατομικά, σε ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες, συνθέσεις γνωστών κινητικών δεξιοτήτων (π.χ. προγράμματα ρυθμικής, ενόργανης, ακροβατικής γυμναστικής). • Να παρουσιάζουν ατομικά, σε ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες έναν ελληνικό ή διεθνή χορό που έχουν διδαχθεί στο σχολείο ή εκτός σχολείου. • Να σχεδιάζουν, να αναπτύσσουν και να παρουσιάζουν σε συνεργασία προγράμματα διεθνών χορών ή λιγότερο διαδεδομένων αθλημάτων. 	<p>τοπικών χορών.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Διδασκαλία και εφαρμογή στο μάθημα ΦΑ βασικών δεξιοτήτων και παραλλαγών τους και χορογραφικών στοιχείων (στροφές, άλματα, ισορροπίες) από τα καλλιτεχνικά αθλήματα. • Εξάσκηση με την επίβλεψη και καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού ΦΑ, σε διεθνείς χορούς (π.χ. σύγχρονος χορός) ή/και σε λιγότερο διαδεδομένες δραστηριότητες (π.χ. parkour) με αξιοποίηση τεχνολογίας (π.χ. βίντεο στον Η/Υ ή στο κινητό). • Διοργάνωση ημέρας χορού ή/και αγώνων χορού στο τέλος κάθε τετράμηνου στον χώρο του σχολείου ή/και προγραμματισμός για συμμετοχή σε αντίστοιχες εκδηλώσεις του Δήμου ή/και μεγαλύτερης εμβέλειας. • Σχεδιασμός και παρουσίαση συνεργατικά σε ζευγάρια ή ομάδες μιας χορογραφίας διεθνών χορών ή λιγότερο διαδεδομένων αθλημάτων.
<p>2. Γνωστικός Σκοπός</p> <p>Επιμέρους σκοπός 2: Είναι σε θέση να εφαρμόσουν γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>2.1. Γνώσεις για θέματα φυσικής δραστηριότητας, άσκησης/άθλησης, φυσικής κατάστασης και διατροφής που συμβάλλουν στην προαγωγή της υγείας και απόδοσης.</p> <p>2.1.1. Οφέλη άσκησης.</p> <p>2.1.2. Γνώσεις για θέματα άσκησης/ΦΚ και διατροφής (οδηγίες/συστάσεις ΠΟΥ, είδη ΦΔ, δείκτες ΦΚ, προσαρμογές κατά την άσκηση, ειδικά θέματα, τεστ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Να εξηγήσουν τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας και της ισορροπημένης διατροφής στην ολική έννοια της υγείας, στην πρόληψη και αντιμετώπιση ασθενειών και ιδιαίτερα στην ποιότητα ζωής συγκεκριμένων πληθυσμιακών ομάδων (με καρδιοπάθειες, διαβήτη, υπέρταση, άσθμα). • Να υπολογίζουν την ημερήσια θερμιδική 	<ul style="list-style-type: none"> • Ερωτηματολόγια-πίνακες-διαγράμματα για εκτίμηση του πόσο κινητικά δραστήριοι/-ες είναι οι μαθητές/-τριες στους χώρους που καθημερινά δραστηριοποιούνται. • Οι μαθητές/-τριες οργανώνουν και συμμετέχουν σε διαφορετικά πρωτόκολλα αυτο/ετερο-αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης (δοκιμασίες πεδίου), π.χ. για την αερόβια αντοχή: τεστ 1600 μέτρων, παλίνδρομο τρέξιμο, δοκιμασία περπατήματος, 3' ανεβοκατέβασμα σε σκαλοπάτι, εξειδικευμένα

<p>2. Γνωστικός Σκοπός</p> <p>Επιμέρους σκοπός 2: Είναι σε θέση να εφαρμόσουν γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>αξιολόγησης, μεταβολικός ρυθμός, ΔΜΣ...) για καλύτερη υγεία.</p> <p>2.1.3. Βασικές αρχές άσκησης [μέθοδοι βελτίωσης, αρχές προπόνησης (φόρμουλα FITT)].</p> <p>2.1.4. Δεξιότητες αυτορρύθμισης /αυτοδιαχείρισης (καθορισμός στόχων SMARTER, αυτοπαρατήρηση, προσωπικά προγράμματα άσκησης / διατροφής, επίλυση προβλήματος, τεχνικές χαλάρωσης, αυτοδιάλογος...).</p>	<p>πρόσληψη (ως προς τον προσωπικό τους στόχο) με βάση την ηλικία, το φύλο, τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά και το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να αξιολογούν κάθε στοιχείο της φυσικής κατάστασης για υγεία. • Να κατανοούν και να εφαρμόζουν τις βασικές αρχές της άσκησης (επιβάρυνση, προοδευτικότητα, εξειδίκευση) σε μια μεγάλη ποικιλία ατομικών και ομαδικών δραστηριοτήτων και κάτω από διαφορετικές συνθήκες/καταστάσεις (π.χ. ψυχρό/ζεστό περιβάλλον, μετά από τραυματισμό), ώστε να γυμνάζονται με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα. • Να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν, σύμφωνα με τις προσωπικές τους ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες του περιβάλλοντός τους, ένα ρεαλιστικό ατομικό πρόγραμμα για βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης και έλεγχο του σωματικού τους βάρους. 	<p>τεστ αντοχής ως προς τα ομαδικά αθλήματα κ.λπ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τροποποιημένα παιχνίδια, π.χ. ως προς τον χρόνο, τον χώρο, τον αριθμό παικτών/-κτριών και επαφών με στόχο τη διαχείριση συγκεκριμένων δεικτών/στοιχείων της φυσικής κατάστασης για υγεία και απόδοση. • Διάφορες μεταβολές σε ρουτίνες / προγράμματα άσκησης για καλύτερη κατανόηση των επιδράσεων των βασικών αρχών της άσκησης. • Παρουσίαση από τους/τις μαθητές/-τριες (ατομικά ή και ομαδικά) προγραμμάτων άσκησης από τα αθλήματα στα οποία συμμετέχουν εκτός σχολείου. • Οργάνωση ημερών αφιερωμένων σε θέματα όπως: άσκηση και καρδιοπάθειες, παρουσίαση νέων αθλημάτων/δραστηριοτήτων, συμμετοχή σε εσωτερικά «πρωταθλήματα» με έμφαση στη συμμετοχή μεικτών ως προς το φύλο ομάδων κ.λπ. • Αξιοποίηση των κοινωνικών δικτύων και των νέων τεχνολογιών για αύξηση της παρακίνησης και της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα.
	<p>2.2. Γνώσεις σχετικά με τεχνική, τακτική, κανόνες και πρώτες βοήθειες κατά τη μάθηση και απόδοση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Να εκτελούν σωστά, σε πραγματικές ή τροποποιημένες συνθήκες, βασικές 	<ul style="list-style-type: none"> • Όλα τα ατομικά/ομαδικά αθλήματα στην αγωνιστική τους μορφή. • Τροποποιημένες μορφές

<p>2. Γνωστικός Σκοπός</p> <p>Επιμέρους σκοπός 2: Είναι σε θέση να εφαρμόσουν γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>κινητικών δεξιοτήτων, αθλημάτων και φυσικών δραστηριοτήτων.</p> <p>2.2.1. Κανονισμοί αθλημάτων.</p> <p>2.2.2. Τεχνική.</p> <p>2.2.3. Τακτική.</p> <p>2.2.4. Πρώτες βοήθειες.</p> <p>2.2.5. Ιστορία αθλητισμού.</p>	<p>τεχνικές και τακτικές δεξιότητες ατομικών και ομαδικών αγωνισμάτων και αθλημάτων.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να συμμετέχουν με σχετική άνεση ή/και να επιλύουν προβλήματα, π.χ. κίνησης ή τρόπου εκτέλεσης, σε μια μεγάλη ποικιλία φυσικών/κινητικών/αθλητικών δεξιοτήτων και καταστάσεων. • Να κατανοούν τα βασικά ποιοτικά και ποσοτικά χαρακτηριστικά των δεξιοτήτων και των συνθηκών στα οποία εμπλέκονται ώστε να συμμετέχουν με μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα και ασφάλεια τόσο οι ίδιοι/-ες όσο και οι άλλοι. • Να παρέχουν πρώτες βοήθειες σε απλούς τραυματισμούς, να αποφεύγουν επιζήμιες συμπεριφορές/συνήθειες και να παίρνουν αποφάσεις που δε θα θέτουν σε κίνδυνο τη δική τους υγεία και των άλλων. • Να επικοινωνούν αποτελεσματικά σε άλλους κρίσιμα θέματα για τον διαχρονικό ρόλο του αθλητισμού στην ανάπτυξη της υγείας και ποιότητας ζωής ανθρώπων και κοινωνιών. 	<p>παιχνιδιών/ δραστηριοτήτων από τους/τις ίδιους/-ες τους/τις μαθητές/-τριες με έμφαση στις υπό διδασκαλία έννοιες ή στη διαμόρφωση συνθηκών για υψηλότερη παρακίνηση και συμμετοχή.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σχεδιασμός φύλλων κριτηρίων/λίστες ελέγχου ορθής εκτέλεσης με σημεία έμφασης από τους/τις ίδιους/-ες τους/τις μαθητές/-τριες. • Δραστηριότητες ετεροδιδασκαλίας μεταξύ των μαθητών/-τριών. • Σχεδιασμός/διοργάνωση/υλοποίηση αθλητικών και άλλων εκδηλώσεων από τους/τις ίδιους/-ες τους/τις μαθητές/-τριες. • Παίξιμο ρόλων, παρουσιάσεις, επιδείξεις. • Αξιοποίηση των νέων τεχνολογιών (π.χ. εφαρμογών προσομοίωσης για κατανόηση θεμάτων αρχών κίνησης/σωστής τεχνικής κ.λπ.).
<p>3. Βιωματικός/</p>	<p>3.1. Αξιολόγηση των</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Να επιδεικνύουν 	<ul style="list-style-type: none"> • Διδασκαλία και εφαρμογή

<p>Συμπεριφορικός Σκοπός</p> <p>Επιμέρους σκοπός 3: Συμμετέχουν συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες και αναπτύσσουν ή/και διατηρούν κατάλληλο επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία.</p>	<p>προσωπικών επιπέδων ΦΔ και των δεικτών της προσωπικής ΦΚ για υγεία και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση.</p> <p>3.1.1. Αξιολόγηση των προσωπικών επιπέδων ΦΔ και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση.</p> <p>3.1.2. Αξιολόγηση των δεικτών της προσωπικής ΦΚ για υγεία και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση.</p> <p>3.1.3. Καταγραφή των στοιχείων διατροφής και καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση.</p>	<p>αυτονομία, να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες και να παρακινούν συμμαθητές/-τριες και μέλη της οικογένειάς τους για από κοινού αύξηση ή/και διατήρηση της ενεργητικής συμμετοχής σε ποικιλία ΦΔ και αθλημάτων για υγεία.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να επιδεικνύουν αυτονομία, να ενισχύουν τη συνεργασία με συμμαθητές/-τριές τους και με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού ΦΑ, να αναπτύσσουν, να εφαρμόζουν και να παρακολουθούν πρόγραμμα άσκησης και διατροφής για βελτίωση/διατήρηση της ΦΚ τους, θέτοντας βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους και εφαρμόζοντας σωστά βασικές αρχές άσκησης. • Να παρουσιάζουν προσωπική βελτίωση στη διάρκεια του σχολικού έτους, επιτυγχάνοντας ή/και διατηρώντας το προτεινόμενο επίπεδο ΦΔ μέτριας και υψηλής έντασης και το επίπεδο ΦΚ για την υγεία. 	<p>των βασικών αρχών άσκησης (π.χ. επιβάρυνση, προοδευτικότητα, ένταση, κατά την εφαρμογή προγραμμάτων ανάπτυξης μυϊκής αντοχής με βάρη, ή αερόβιας αντοχής με τη διαλειμματική μέθοδο).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Διδασκαλία και εφαρμογή στο μάθημα της ΦΑ μεθόδων ανάπτυξης της μυϊκής δύναμης και αντοχής με αλτήρες, μπάρες με βάρη, με έμφαση στην κατανόηση της λειτουργίας του μυϊκού συστήματος (π.χ. αγωνιστές-ανταγωνιστές) και της επίδρασης της προπόνησης στους μυς (γράμμωση, υπερτροφία, δύναμη, αντοχή). • Διδασκαλία και εφαρμογή μαθητοκεντρικών μεθόδων με έμφαση στη συνεργασία και στον σχεδιασμό προγραμμάτων (π.χ. αμοιβαία διδασκαλία του προγράμματος που σχεδιάζει ο/η μαθητής/-τρια). • Ανάπτυξη ενός προγράμματος βελτίωσης της καρδιοαναπνευστικής αντοχής και της μυϊκής δύναμης, με βάση ατομικά χαρακτηριστικά, με στόχους ενός μήνα και ενός έτους, με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ΦΑ. • Παρακολούθηση και καταγραφή της προόδου με βάση τους στόχους βελτίωσης που έχουν τεθεί στον τομέα της ΦΚ σε σχέση με προγενέστερη αξιολόγηση, ενδιάμεσοι στόχοι, προσαρμογή του επιπέδου της ΦΔ, καταγραφή για κάθε εβδομάδα μιας σημαντικής επίτευξης.
	<p>3.2. Συμμετοχή σε τυπικές και σε εναλλακτικές μορφές</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναπτύσσουν την πρωτοβουλία και να παρακινούν μέλη 	<ul style="list-style-type: none"> • Εφαρμογή προγράμματος ανάπτυξης της αερόβιας αντοχής και της μυϊκής

<p>3. Βιωματικός/ Συμπεριφορικός Σκοπός</p> <p>Επιμέρους σκοπός 3: Συμμετέχουν συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες και αναπτύσσουν ή/και διατηρούν κατάλληλο επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία.</p>	<p>άσκησης για υγεία και σε διαδεδομένα και μη διαδεδομένα αθλήματα στη ΦΑ και εκτός σχολείου.</p> <p>3.2.1. Συμμετοχή σε τυπικές μορφές άσκησης και σε διαδεδομένα αθλήματα στη ΦΑ και εκτός σχολείου.</p> <p>3.2.2. Συμμετοχή σε εναλλακτικές μορφές άσκησης και σε μη διαδεδομένα αθλήματα στη ΦΑ και εκτός σχολείου.</p>	<p>της οικογένειάς τους ή/και φίλους τους να συμμετέχουν με ασφάλεια σε αναζωογονητικές ΦΔ και αθλήματα που γνωρίζουν και επιλέγουν από κοινού και τα οποία ενισχύουν τον υγιεινό τρόπο ζωής και τις διαπροσωπικές σχέσεις, και να καταγράφουν τη συμπεριφορά τους (και με τη χρήση της τεχνολογίας), εκτός σχολείου, τηρώντας το ατομικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα στόχων και έως ότου επιτευχθεί ο στόχος των 7 ωρών την εβδομάδα.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να αναπτύσσουν και να διατηρούν τη ΦΚ τους για υγεία συμμετέχοντας εκτός σχολείου σε έντονες ΦΔ με επαρκή χρονική διάρκεια (π.χ. 20 λεπτά συνεχόμενα τουλάχιστον 4 φορές την εβδομάδα). • Να συμμετέχουν σε προγράμματα που οργανώνονται από το σχολείο, τον Δήμο ή την πολιτεία με σκοπό τη βελτίωση της ΦΚ για υγεία και να προάγουν ευκαιρίες για πρόκληση, κοινωνική αλληλεπίδραση, αειφόρο ανάπτυξη. • Να συμμετέχουν σε ποικιλία εναλλακτικών ΦΔ που προάγουν αποτελεσματικά τη διαχείριση του 	<p>αντοχής και ευκαμψίας στο μάθημα ΦΑ (π.χ. παραδοσιακοί ή μοντέρνοι χοροί υψηλής έντασης, ενδυνάμωση και σταθεροποίηση κορμού με έμφαση στην πρόληψη προβλημάτων σπονδυλικής στήλης), με έμφαση στην εφαρμογή των βασικών αρχών άσκησης (π.χ. συχνότητα, εξατομίκευση, προοδευτικότητα) και στη σωστή εκτέλεση.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αξιοποίηση ειδικών (π.χ. αναγνωρισμένους/-ες προπονητές/-τριες ΦΚ), αθλητικών ομοσπονδιών, ΤΕΦΑΑ (όπου υπάρχει η δυνατότητα) για γνωριμία στο μάθημα ΦΑ με λιγότερο διαδεδομένες δραστηριότητες (π.χ. τένις, yoga, pilates, skateboard, bowling), που αναπτύσσονται στην ευρύτερη περιοχή. • Διοργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων στο σχολείο ή στον Δήμο (π.χ. χορευτικές εκδηλώσεις, σχολικοί αγώνες ομαδικών αθλημάτων σε κανονικές ή τροποποιημένες συνθήκες, αγώνες δρόμου, ποδηλατικοί αγώνες, κολυμβητικοί αγώνες, γνωριμία με το crossfit). • Επιλογή και συμμετοχή εκτός σχολείου σε μια ευχάριστη ή/και χαλαρωτική δραστηριότητα αναψυχής που είναι προσιτή και εφαρμόσιμη (π.χ., περπάτημα στη φύση).
--	--	---	---

		άγχους.	
<p>4. Ηθικός/Κοινωνικός /Συναισθηματικός Σκοπός</p> <p>Επιμέρους σκοπός 4: Επιδεικνύουν υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, σεβασμό του άλλου φύλου, αναγνωρίζουν την αξία της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία, την ευχαρίστηση και την κοινωνική αλληλεπίδραση και έχουν αναπτύξει τις κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>4.1. Ψυχοκοινωνικές δεξιότητες, συναισθήματα, στόχοι, που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p> <p>4.1.1. Αυτοέκφραση, διασκέδαση, ικανοποίηση από το μάθημα, εσωτερική παρακίνηση, ανάπτυξη των ικανοτήτων μέσω δουλειάς και προσπάθειας.</p> <p>4.1.2. Υπευθυνότητα, τιμιότητα, πρόληψη σχολικής και αθλητικής βίας, εξαπάτησης στον αθλητισμό, περιλαμβανομένου του ντόπινγκ, αποφυγή προκλήσεων για ανθυγιεινές και αντικοινωνικές συμπεριφορές, στόχοι επίτευξης.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Να επιλέγουν και να οργανώνουν φυσικές διασκεδαστικές δραστηριότητες (εντός και εκτός σχολείου), που αποσκοπούν στην ευχαρίστηση και ενισχύουν την αυτοέκφραση και την αυτοπεποίθηση. • Να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν μαζί με φίλους προγράμματα φυσικής δραστηριότητας και υγιεινής διατροφής για τους/τις ίδιους/-ες και φίλους/-ες, που αποσκοπούν στη διά βίου άσκηση και προάγουν τη σωματική και πνευματική τους υγεία. • Να αντιμετωπίζουν τη σχολική βία, τη βία στα γήπεδα, το ντόπινγκ και γενικά την εξαπάτηση στον αθλητισμό και τις εξαρτήσεις (αλκοόλ, κάπνισμα, τζόγος). • Να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες για να προτρέψουν άλλους στην υιοθέτηση των υγιεινών και την πρόληψη των ανθυγιεινών συμπεριφορών. 	<ul style="list-style-type: none"> • Σχεδιασμός από τους/τις μαθητές/-τριες ευχάριστων ΦΔ (χορός, αθλητικές δεξιότητες) και παρουσίασή τους στην τάξη, με σκοπό την ικανοποίηση και την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. • Σχεδιασμός μηνιαίου (ατομικού η ομαδικού) προγράμματος άσκησης για καλή φυσική κατάσταση και υγιεινή διατροφή. Παρακολούθηση και ενθάρρυνση των προγραμμάτων από τον/την εκπαιδευτικό και παρουσίασή τους (από τους/τις μαθητές/-τριες) στην τάξη. • Διοργάνωση (σε συνεργασία με τους αρμόδιους φορείς) προγραμμάτων και εκδηλώσεων σχετικά με την αντιμετώπιση της σχολικής βίας, της βίας στα γήπεδα, της χρήσης απαγορευμένων ουσιών στον αθλητισμό και των εξαρτήσεων. • Οι μαθητές/-τριες διοργανώνουν και συμμετέχουν ενεργά σε αθλητικούς αγώνες στο σχολείο, με στόχο να εφαρμοστούν στην πράξη και για όλες τις τάξεις οι αξίες που διδάχθηκαν: δικαιοσύνη, τιμιότητα, «ευ αγωνίζεσθαι», σεβασμός στον αντίπαλο
	<p>4.2. Θετική κοινωνική αλληλεπίδραση, σεβασμός στη διαφορετικότητα (φύλο, ικανότητες, εθνικότητα, θρησκεία, σωματική διάπλαση-εμφάνιση, σεξουαλικότητα,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα και τις ανάγκες, τις δυνατότητες και τις αδυναμίες των άλλων, κατά τη συμμετοχή τους στις φυσικές δραστηριότητες. 	<ul style="list-style-type: none"> • Οι μαθητές/-τριες αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες για δημιουργική επίλυση των διαφορών στο μάθημα, όταν παρουσιαστεί ευκαιρία (έκφραση απόψεων όλων των πλευρών, ενεργητική ακρόαση, ικανοποίηση όλων).

	<p>κοινωνική κατάσταση).</p> <p>4.2.1. Συνεργασία, ενάρετη φιλία, επίλυση προβλημάτων.</p> <p>4.2.2. Σεβασμός και αποδοχή στη διαφορετικότητα, συμπερίληψη.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Να ανταποκρίνονται θετικά και υπεύθυνα στις συμπεριφορές των συμμαθητών/-τριών τους, χρησιμοποιώντας στρατηγικές για δημιουργική και επικοινωνιακή επίλυση των διαφορών σε παιχνίδια και αγωνίσματα. • Να δημιουργούν σχέσεις και ενάρετες φιλίες στο μάθημα και στις εξωσχολικές δραστηριότητες, με επίκεντρο την άσκηση, την ευχαρίστηση και την προαγωγή των υγιών συμπεριφορών. • Να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες και να συμμετέχουν σε εκδηλώσεις και δραστηριότητες συνεργασίας που σκοπό έχουν τη φιλία και τη συμπερίληψη ατόμων διαφορετικής καταγωγής, εμφάνισης και ικανοτήτων. 	<ul style="list-style-type: none"> • Σχεδιασμός μαθημάτων με συνεργατικές δραστηριότητες, με δυνατότητα εμπλοκής όλων των μαθητών/-τριών και αξιοποίηση των ξεχωριστών ικανοτήτων και γνώσεών τους. • Σχεδιασμός τροποποιημένων ασκήσεων και παιχνιδιών (ή/και παραολυμπιακών αγωνισμάτων), με στόχο τη συμπερίληψη (για μαθητές/-τριες με ειδικές ανάγκες ή/και αναπηρία, για αλλοδαπούς μαθητές/-τριες), και εφαρμογή αυτών στο μάθημα. • Προγραμματισμός και οργάνωση εξωσχολικών δραστηριοτήτων και κοινωνικών εκδηλώσεων από όλους/-ες τους/τις μαθητές/-τριες της τάξης (π.χ. ημέρα περιπάτου, εορτασμός γενεθλίων κ.ά.).
--	---	---	--