

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

Ξανθή Κωνσταντινίδου  
Σχολική Σύμβουλος  
Φυσικής Αγωγής Θράκης

27/5/13 Ξάνθη

29/5/13 Αλεξ/πολη

30/5/13 Κομοτηνή

1. Τι είναι τα ΕΑΕΠ – Θεσμικό πλαίσιο
2. Παρουσίαση νέων θεματικών ενοτήτων
3. Αυτοαξιολόγηση προγραμματισμού στις Θεματικές ενότητες-Ώρες
4. Συμπλήρωση ερωτηματολογίου
5. Παρουσίαση καλών πρακτικών από τις νέες θεματικές ενότητες
6. Προτάσεις-Συζήτηση

# Τι αλλάξε στη Φυσική Αγωγή

- ▶ Οι ώρες της Φυσικής Αγωγής

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

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

**Α- Β ΤΑΞΗ****Γ- Δ ΤΑΞΗ**

ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ-ΧΟΡΟΙ	32 ώρες	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ-ΧΟΡΟΙ	32 ώρες
ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	28-30 ώρες	ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ: 1.Εξάσκηση σε σύνθετες κινητικές δεξιότητες 2.Ανάπτυξη Φυσικών Ικανοτήτων	8-10 ώρες 16-20
ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	25-30 ώρες	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ -ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	8-12 ώρες
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ	10-12 ώρες	ΜΥΗΣΗ ΣΤΙΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΕΙΕΣ ΚΑΙ ΤΟΝ ΣΤΙΒΟ	20 ώρες
<b>ΓΝΩΡΙΜΙΕΣ ΜΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ &amp; ΣΠΟΡ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ</b>	10-12 ώρες	<b>ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ &amp; ΣΠΟΡ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ(σχέδιο εργασίας)</b>	8-12 ώρες
<b>ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ</b>	6 ώρες <b>ΕΥΖΗΝ</b>	ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ	6 ώρες <b>ΕΥΖΗΝ</b>
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ	μέχρι 4 ώρες	<b>ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΝΕΑ Η ΜΗ ΔΙΑΔΕΔΟΜΕΝΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΑΜΕΑ</b>	10-16 ώρες
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	μέχρι 10 ώρες	<b>ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ</b>	μέχρι 10 ώρες
		ΕΣΩΤΕΡΙΚΕΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΟΠΑΙΔΕΙΩΝ	μέχρι 10 ώρες
<b>ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ</b>	<b>125</b>	<b>ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ</b>	<b>128</b>

# Θεματική ενότητα: ΧΟΡΟΙ

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

## Ενδεικτική κατανομή ωρών ανά υπο-ενότητα

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

## Θεματική ενότητα: ΧΟΡΟΙ

### Περιεχόμενα Διδασκαλία - οργάνωση μαθήματος

- ▶ «**Μουσικοκινητική αγωγή**» και «**Παραδοσιακούς χορούς**» αξιοποιούνται τα βιβλία εκπαιδευτικού Α' - Β' και Γ' - Δ' δημοτικού
- ▶ «**Λαϊκοί χοροί και παιχνίδια από άλλες χώρες**» αξιοποιούνται εμπειρίες των παιδιών από άλλα περιβάλλοντα, ιδιαίτερες γνώσεις, δεξιότητες και προτιμήσεις των εκπαιδευτικών
- ▶ «**Σύγχρονες μορφές χορευτικής έκφρασης**» προτείνεται ο αυτοσχεδιασμός από τους μαθητές, η αμοιβαία διδασκαλία μεταξύ τους και η ομαδοσυνεργατική εργασία
- ▶ Για την οργάνωση του μαθήματος προτείνεται η δομή των ενδεικτικών διδασκαλιών που υπάρχουν στα βιβλία εκπαιδευτικού Α' - Β' και Γ' - Δ' δημοτικού, τα στίλ αμοιβαίας διδασκαλίας, αυτοελέγχου, μη αποκλεισμού, καθοδηγούμενης και συγκλίνουσας εφευρετικότητας, αποκλίνουσας παραγωγικότητας, καθώς και του αυτοσχεδιασμού, της πρωτοβουλίας και αυτοδιδασκαλίας



# Προετοιμασία εκδηλώσεων

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





# Υπόλοιπες 3 ώρες της Φ.Α.

## Ψυχοκινητική αγωγή:

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

# Κινητικά παιχνίδια (Α' – Β' τάξη)

Παιχνίδια ομαδικά, παραδοσιακά, ελεύθερα και οργανωμένα

- Βιβλίο εκπαιδευτικού Α' – Β' δημοτικού (σελ. 117–128)

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

# Γυμναστική - Ενόργανη γυμναστική Άξονες περιεχομένου

## ▶ Α' & Β' τάξη

Το περιεχόμενο εστιάζεται στις γενικές γυμναστικές κινήσεις και προασκήσεις ενόργανης γυμναστικής

## ▶ Γ' & Δ' τάξη

Το περιεχόμενο επεκτείνεται σε ασκήσεις γενικής γύμνασης και ασκήσεις ενόργανης γυμναστικής



# Εσωτερικές διοργανώσεις παιχνιδιών και προσαρμοσμένων αθλοπαιδιών

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

# Φυσικές δραστηριότητες & Σπορ υγείας και αναψυχής

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

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

# Ενδεικτικό περιεχόμενο Α' - Β' τάξης

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

# Ενδεικτικό περιεχόμενο Γ' -Δ' τάξης

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



# Διαβίωση στη Φύση – Μικροί Κατασκηνωτές



Περιβαλλοντική Ομάδα  
Δημοτικού Σχολείου Νέας Χηλής  
Υπεύθυνη προγράμματος: Ελένη Δελίδου



- Αθλητικές δράσεις
- Οικολογικές δράσεις
- Περιβαλλοντικά παιχνίδια



# Διδασκαλία – οργάνωση μαθήματος

- ▶ Οι δραστηριότητες προσεγγίζονται ολιστικά, **με βιωματική εμπειρία** από τους μαθητές
- ▶ Στις επιλογές των δραστηριοτήτων **εμπλέκονται οι μαθητές** (δηλώνοντας τις προτιμήσεις τους), **καθώς και οι γονείς** (συνεισφέροντας σε γνώσεις, εξοπλισμό, μετακινήσεις, κλπ.).
- ▶ Επιδιώκεται η **ενεργός συμμετοχή όλων των μαθητών** με ένταξή τους σε ομάδες εργασίας, ανάθεση αρμοδιοτήτων και αξιοποίηση του ενθουσιασμού τους.
- ▶ Για τις δραστηριότητες εντός σχολείου **ενημερώνονται έγκαιρα οι μαθητές** για εξοπλισμό που πρέπει να φέρουν στο σχολείο (π.χ. σακίδιο πλάτης με τα απαραίτητα για υποθετικό περίπατο στο δάσος, ποδήλατα για την επίδειξη και πρακτική της οδικής ασφάλειας, εργαλεία κήπου για τη δημιουργία ή περιποίηση σχολικού κήπου, υλικά για κατασκευές, κ.ο.κ.).
- ▶ Για τα σχέδια εργασίας (Γ' -Δ' τάξη) επιδιώκεται **τα τμήματα να επιλέγουν ίδιες δραστηριότητες** προκειμένου να γίνονται κοινές μετακινήσεις - εκπαιδευτικές επισκέψεις για τη βιωματική εφαρμογή στο περιεχόμενο της φυσικής δραστηριότητας.

# Γνωριμία με νέα ή λιγότερο διαδεδομένα αθλήματα & αθλήματα ΑμΕΑ

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

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

# Επιλογές αθλημάτων

## Νέα ή λιγότερο διαδεδομένα αθλήματα

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











# Fireball & Επιδαπέδιο Πινγκ-Πόγκ



# T-Ball

Hellenic T-ball Games  
(Ελληνικά Παιχνίδια  
Τραπεζιού & Μπάλας)



# Επιλογές αθλημάτων

## Αθλήματα ΑμΕΑ

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



# Υλικό για τη διδασκαλία των αθλημάτων

Η αναζήτηση υλικού γίνεται:

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



# Διδασκαλία – οργάνωση μαθήματος

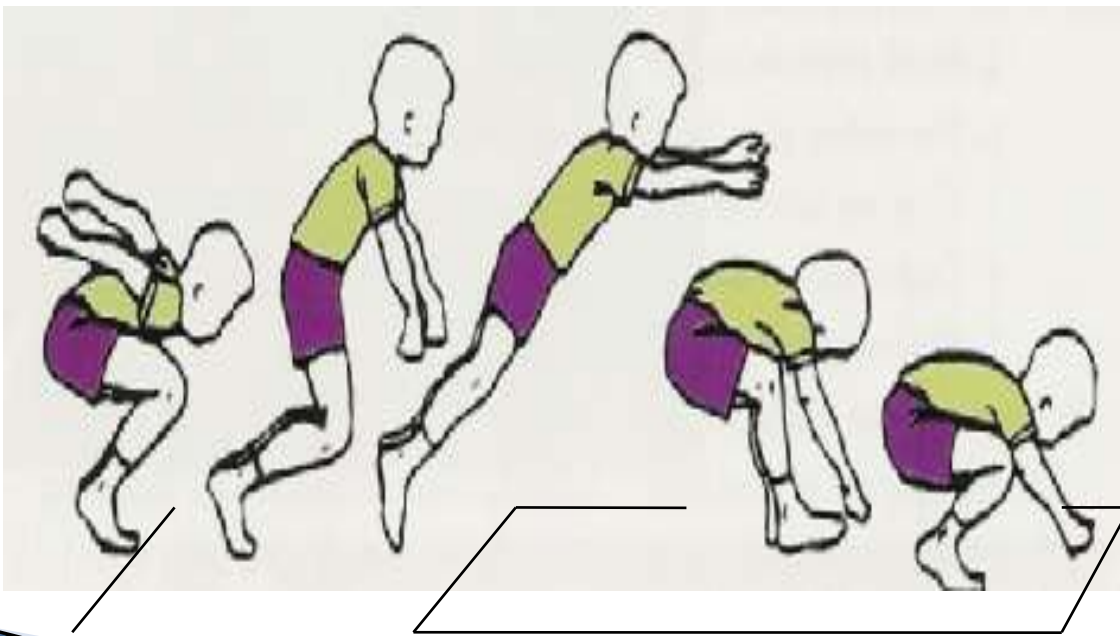
- ▶ Εφαρμόζεται η ολιστική διδακτική προσέγγιση, με τους μαθητές να συμμετέχουν ενεργά σε ταυτόχρονη εκμάθηση τεχνικών, τακτικών, αγωνιστικών δεξιοτήτων και κανονισμών του αθλήματος.
- ▶ Ακολουθείται (σε συνοπτική μορφή) το πλαίσιο διδασκαλίας των αθλημάτων του Α.Π.Σ. για τη Γ' - Δ' και για την Ε' -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

# Δείκτες κινητικής και σωματικής ανάπτυξης: 6 ώρες

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

# Δείκτες κινητικής επάρκειας

## 1. Άλμα σε μήκος χωρίς φορά

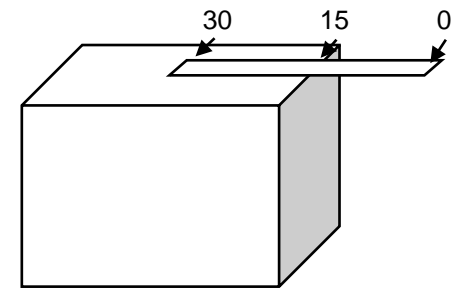




# Δείκτες κινητικής επάρκειας

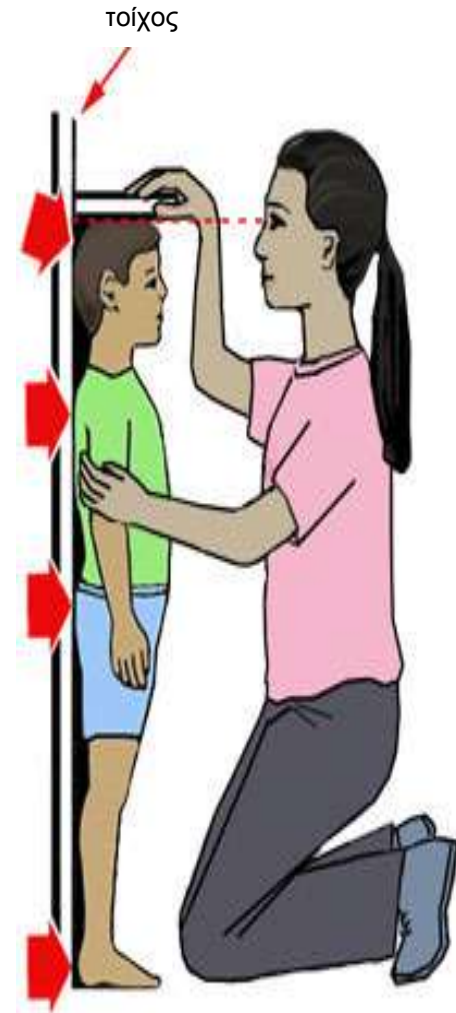
30 15 0

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



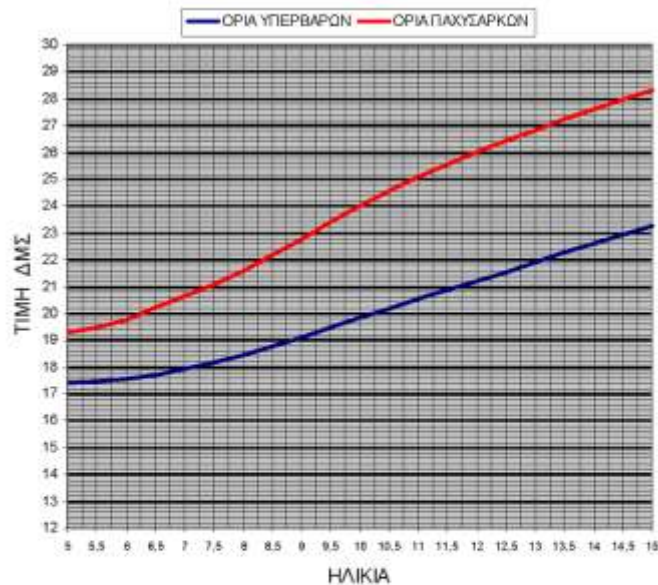
# Δείκτης σωματικής διάπλασης- σύστασης

- ▶ Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)  
 $\Delta\text{Μ}\Sigma = \text{Β}\acute{\alpha}\rho\omicron\varsigma \text{ (kg)} / \text{'}\Upsilon\psi\omicron\varsigma \text{ (m)}^2$



# Αποτύπωση & αξιολόγηση σωματικής σύστασης

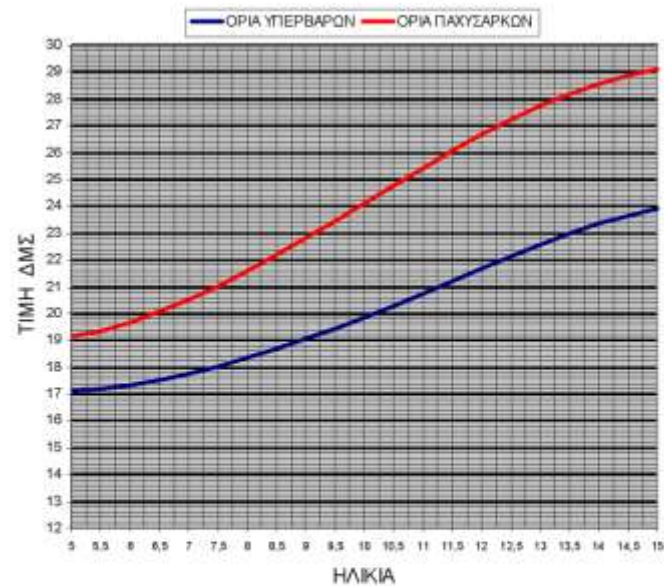
## ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΑΓΟΡΙΩΝ



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

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

## ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ



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

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

# Δείκτης φυσικής δραστηριότητας

- ▶ Μέση ημερήσια φυσική δραστηριότητα (ΜΗΦΔ)  
$$\text{ΜΗΦΔ} = \left( \frac{\text{Άθροισμα χρόνου φυσικής δραστηριότητας εβδομάδας}}{7} \right)$$

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

# Δείκτες κινητικής και σωματικής ανάπτυξης: 6 ώρες/ **EΥΖΗΝ**

## **A) ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ**

Η αξιολόγηση της σωματικής διάπλασης των παιδιών θα γίνει με τη διεξαγωγή 3 μετρήσεων:

1. **ΥΨΟΣ**
2. **ΒΑΡΟΣ**
3. **ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ**

## **Δοκιμασίες φυσικής κατάστασης**

Οι αθλητικές δοκιμασίες που θα γίνουν για την εκτίμηση της φυσικής κατάστασης παιδιών και εφήβων είναι **πέντε**, όπως αναφέρονται παρακάτω:

- 1) **ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟ ΤΕΣΤ ΑΝΤΟΧΗΣ 20 Μ** (Καρδιοαναπνευστική αντοχή)
- 2) **ΆΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ ΧΩΡΙΣ ΦΟΡΑ** (Μυϊκή ισχύς)
- 3) **ΑΝΑΔΙΠΛΩΣΕΙΣ ΣΕ 30 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ** (Μυϊκή αντοχή)
- 4) **ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟ ΤΕΣΤ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ 10Χ5Μ** (Ταχύτητα)
- 5) **ΔΙΠΛΩΣΗ ΑΠΟ ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ ΜΕ ΤΕΝΤΩΜΕΝΑ ΓΟΝΑΤΑ** (Ευκαμψία)



# Κολύμβηση

Ο βασικός σκοπός των προγραμμάτων κολύμβησης στο σχολείο είναι η απόκτηση από όλους τους μαθητές της βασικής δεξιότητας κολύμβησης, η εξοικείωση με το υγρό στοιχείο, η εμπειρία αναψυχής στο νερό.





# Προϋποθέσεις υλοποίησης μαθημάτων κολύμβησης



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

# Εγκρίσεις για το πρόγραμμα κολύμβησης

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

# Οδηγίες για την υλοποίηση του προγράμματος

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



# 10<sup>ο</sup> ΔΣ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ





# 8ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΟΡΕΣΤΙΑΔΑΣ



21/05/2013 01:26 AM



16<sup>ο</sup> ΔΣ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ Γ Δημοτικού  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ  
26-4-2013



# Στη συνέχεια...

1. Αυτοαξιολόγηση προγραμματισμού στις (Θεματικές ενότητες-Ώρες)
2. Συμπλήρωση ερωτηματολογίου
3. Παρουσίαση καλών πρακτικών από τις νέες θεματικές ενότητες ανά σχολείο

# ΕΑΕΠ ΚΟΜΟΤΗΝΗ

## Α ΟΜΑΔΑ ΕΑΕΠ

2ο ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ

3ο ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ

4ο ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ

5ο ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ

**ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΕΤΗΣΙΟΥ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ  
Γ-Δ Τάξης**



## Β ΟΜΑΔΑ ΕΑΕΠ

6ο ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ

10ο ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ

11ο ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ

**ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟΥ-  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ Α ΤΡΙΜΗΝΟΥ  
Α-Β Τάξης**





# ΕΑΕΠ ΞΑΝΘΗ

## Α ΟΜΑΔΑ ΕΑΕΠ

2<sup>ο</sup> ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΞΑΝΘΗΣ

3<sup>ο</sup> ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΞΑΝΘΗΣ

4<sup>ο</sup> ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΞΑΝΘΗΣ

5<sup>ο</sup> ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΞΑΝΘΗΣ

6<sup>ο</sup> ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΞΑΝΘΗΣ

**ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΕΤΗΣΙΟΥ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ Γ-Δ Τάξης**

## Β ΟΜΑΔΑ ΕΑΕΠ

10<sup>ο</sup> ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΞΑΝΘΗΣ

12<sup>ο</sup> ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΞΑΝΘΗΣ

13<sup>ο</sup> ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΞΑΝΘΗΣ

14<sup>ο</sup> ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΞΑΝΘΗΣ

**ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟΥ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ  
Α ΤΡΙΜΗΝΟΥ Α-Β Τάξης**



# ΕΑΕΠ ΕΒΡΟΣ

## Α ΟΜΑΔΑ ΕΑΕΠ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΝΕΑΣ ΧΗΛΗΣ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΥΧΕΡΟΥ

ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ

1ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ

2ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ

**ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΕΤΗΣΙΟΥ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ  
Γ-Δ Τάξης**

## Γ ΟΜΑΔΑ ΕΑΕΠ

9ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ

10ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ

11ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ

12ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ

**ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟΥ-  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ Α ΤΡΙΜΗΝΟΥ  
Γ-Δ Τάξης**

## Β ΟΜΑΔΑ ΕΑΕΠ

4ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ

5ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ

6ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ

7ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ

**ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟΥ-  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ Α ΤΡΙΜΗΝΟΥ  
Α-Β Τάξης**





with all Forest  
 1944 Logging Accounting

No.	A TIMBER	B TIMBER		C TIMBER	D TIMBER		E TIMBER	F TIMBER	G TIMBER	
		Vol	Value		Vol	Value			Vol	Value
1	LOGS - 1000	15	1500							
2	LOGS - 1000	10	1000							
3	LOGS - 1000	5	500							
4	LOGS - 1000	4	400							
5	LOGS - 1000	2	200							
6	LOGS - 1000	1	100							
7	LOGS - 1000	12	1200							
8	LOGS - 1000	11	1100							
9	LOGS - 1000	3	300							
10	LOGS - 1000	3	300							
11	LOGS - 1000	2	200							
12	LOGS - 1000	4	400							
13	LOGS - 1000	2	200							
14	LOGS - 1000	2	200							
15	LOGS - 1000	2	200							
16	LOGS - 1000	2	200							
17	LOGS - 1000	2	200							
18	LOGS - 1000	2	200							
19	LOGS - 1000	2	200							
20	LOGS - 1000	2	200							
21	LOGS - 1000	2	200							
22	LOGS - 1000	2	200							
23	LOGS - 1000	2	200							
24	LOGS - 1000	2	200							
25	LOGS - 1000	2	200							
26	LOGS - 1000	2	200							
27	LOGS - 1000	2	200							
28	LOGS - 1000	2	200							
29	LOGS - 1000	2	200							
30	LOGS - 1000	2	200							
31	LOGS - 1000	2	200							
32	LOGS - 1000	2	200							
33	LOGS - 1000	2	200							
34	LOGS - 1000	2	200							
35	LOGS - 1000	2	200							
36	LOGS - 1000	2	200							
37	LOGS - 1000	2	200							
38	LOGS - 1000	2	200							
39	LOGS - 1000	2	200							
40	LOGS - 1000	2	200							
41	LOGS - 1000	2	200							
42	LOGS - 1000	2	200							
43	LOGS - 1000	2	200							
44	LOGS - 1000	2	200							
45	LOGS - 1000	2	200							
46	LOGS - 1000	2	200							
47	LOGS - 1000	2	200							
48	LOGS - 1000	2	200							
49	LOGS - 1000	2	200							
50	LOGS - 1000	2	200							
51	LOGS - 1000	2	200							
52	LOGS - 1000	2	200							
53	LOGS - 1000	2	200							
54	LOGS - 1000	2	200							
55	LOGS - 1000	2	200							

\*Continued on other pages

SENT, 5  
 OCT, 7  
 NOV, 7  
 JAN, 7  
 FEB, 7

32  
 51  
 83

# Προτάσεις-Συζήτηση ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ