

Σεμινάριο εκπ/κών Φ.Α.

Δ/θμιας Θράκης

*“Σχέδιο μαθήματος στη Φυσική Αγωγή”*

*Αλεξανδρούπολη 8/10/2013*

*Κομοτηνή 9/10/2013*

*Ξάνθη 10/10/2013*

Ξανθή Κωνσταντινίδου

Σχολική Σύμβουλος ΦΑ Θράκης

*Ενέργειες Σχολικών Συμβούλων ΦΑ  
για τη Φυσική Αγωγή το 2013*

**A. Τρείς συναντήσεις με το Υπουργείο Παιδείας**

1. 17 Απριλίου 2013
2. 4 Σεπτεμβρίου 2013
3. 30 Σεπτεμβρίου 2013

**B. Φόρουμ ΣΣ ΦΑ Κομοτηνή 17 Μαΐου 2013/Συνάντηση με τους Προέδρους των ΤΕΦΑΑ**

**Γ. Επιστολές ενημέρωσης προς ΥΠΑΙΘ, ΙΕΠ, βουλευτές, ευρωβουλευτές, ΜΜΕ**

1. Η σημαντικότητα της ΦΑ (19 Ιουλίου και 9 Αυγούστου)
2. Για τα ΤΑΔ-ΕΤΑΔ (22 Απριλίου/σύσταση επιτροπής)
3. Για το ΕΥΖΗΝ (8 Μαρτίου & 4 Απριλίου 2013)
4. Για συμμετοχή στο ΤΠΕ2 (14 Μαρτίου 2013)
5. Για 2<sup>η</sup> ανάθεση μαθημάτων (2012)

# ΤΙ ΖΗΤΑΜΕ....

- ▶ Να γίνει σεβαστή η πρόταση του ψηφίσματος του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου για **τρεις ώρες Φυσικής Αγωγής** σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης.
- ▶ Επανεξέταση του αιτήματος των ΣΣΦΑ για την **επαναφορά των ωρών Φυσικής Αγωγής στο Γυμνάσιο**.
- ▶ **Ενισχυτική** διδασκαλία στο **Γυμνάσιο** για τους μαθητές που αντιμετωπίζουν κινητικά προβλήματα ή προβλήματα παχυσαρκίας.
- ▶ **Πρόσθετη διδακτική στήριξη** στο **Λύκειο** για τους υποψήφιους μαθητές των σχολών των **ΤΕΦΑΑ** και όλων των Στρατιωτικών Σχολών.
- ▶ Διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής **στα Νηπιαγωγεία** από εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής που θα έχουν την κατάλληλη εκπαίδευση.

# ΤΙ ΖΗΤΑΜΕ....

- ▶ Ανάθεση εκτός ωρολογίου προγράμματος, **δύο ώρες διδασκαλίας για οργάνωση & προπόνηση των σχολικών αθλητικών ομάδων**, οι οποίες να **υπολογίζονται** στο **εβδομαδιαίο ωράριο** των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής που θα τις αναλάβουν (*προβλέπεται αντίστοιχα με τις: Γ2/7026/19-12-2001 ΥΠ.Ε.Π.Θ. και Γ/2141/28-09-1981 ΥΠ.Ε.Π.Θ. για τη διοργάνωση μαθητικής χορωδίας*)
- ▶ Να **διατεθούν** εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής στα **κολυμβητήρια** για να υλοποιηθεί πρόγραμμα κολύμβησης.
- ▶ Να δοθεί **πρώτη ανάθεση** στους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής του μαθήματος της **καλλιτεχνικής παιδείας** (Α' ΓΕΛ & Α' κ Β' Εσπ. ΓΕΛ).
- ▶ Μόνιμη στελέχωση των Ομάδων Φυσικής Αγωγής με κριτήρια και μετασχηματισμό σε τμήματα

# Προτάσεις για το ΕΥΖΗΝ

- ▶ **Βελτιώσεις, τροποποιήσεις** του προγράμματος
- ▶ Να ενταχθεί ως ξεχωριστό κομμάτι στις Σχολικές Δραστηριότητες **που θα αφορά μόνο τους Εκπ/κούς Φυσικής Αγωγής** και υπεύθυνοι θα είναι οι ΣΣΦΑ.
- ▶ Να προβλεφθούν **παρεμβατικές δράσεις** μετά τα αποτελέσματα.
- ▶ Να γίνει **επιμόρφωση των εκπαιδευτικών** που θα αναλάβουν τις μετρήσεις.
- ▶ Να προβλεφθούν **επιπλέον ώρες για τις μετρήσεις**.
- ▶ Να δοθεί η δυνατότητα στους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής που είναι στη διάθεση των ΠΥΣΔΕ και ΠΥΣΠΕ να **αναλάβουν το πρόγραμμα του «ΕΥΖΗΝ» για την κάλυψη του ωραρίου τους**.

Προγραμματισμός –  
Απολογισμός  
&  
Αυτοαξιολόγηση

**ONLINE ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ**  
Δημιουργία προσωπικού  
ιστολόγιου  
Κανάλι μετάδοσης  
σεμιναρίων

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ  
ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ (90)**

**Οργάνωση 1<sup>ου</sup> Επιστημονικού  
Φόρουμ Σχ.Συμβούλων  
Φυσικής Αγωγής**

**Επιμορφωτικά  
Σεμινάρια(27)**

**Παρακολούθηση  
Εκδηλώσεων  
(9)**

**ΔΡΑΣΕΙΣ  
Σεπτ-Ιούνιος  
2012-13**

**Παρακολούθηση  
Αθλητικών αγώνων  
(13)**

**Αξιολόγηση  
στα Πειραματικά**

**Συνεργασία με  
φορείς &  
Στελέχη εκπ/σης**

**Συμμετοχή σε  
συνέδρια(5)  
Επιμόρφωση  
ΙΝΕΠ**

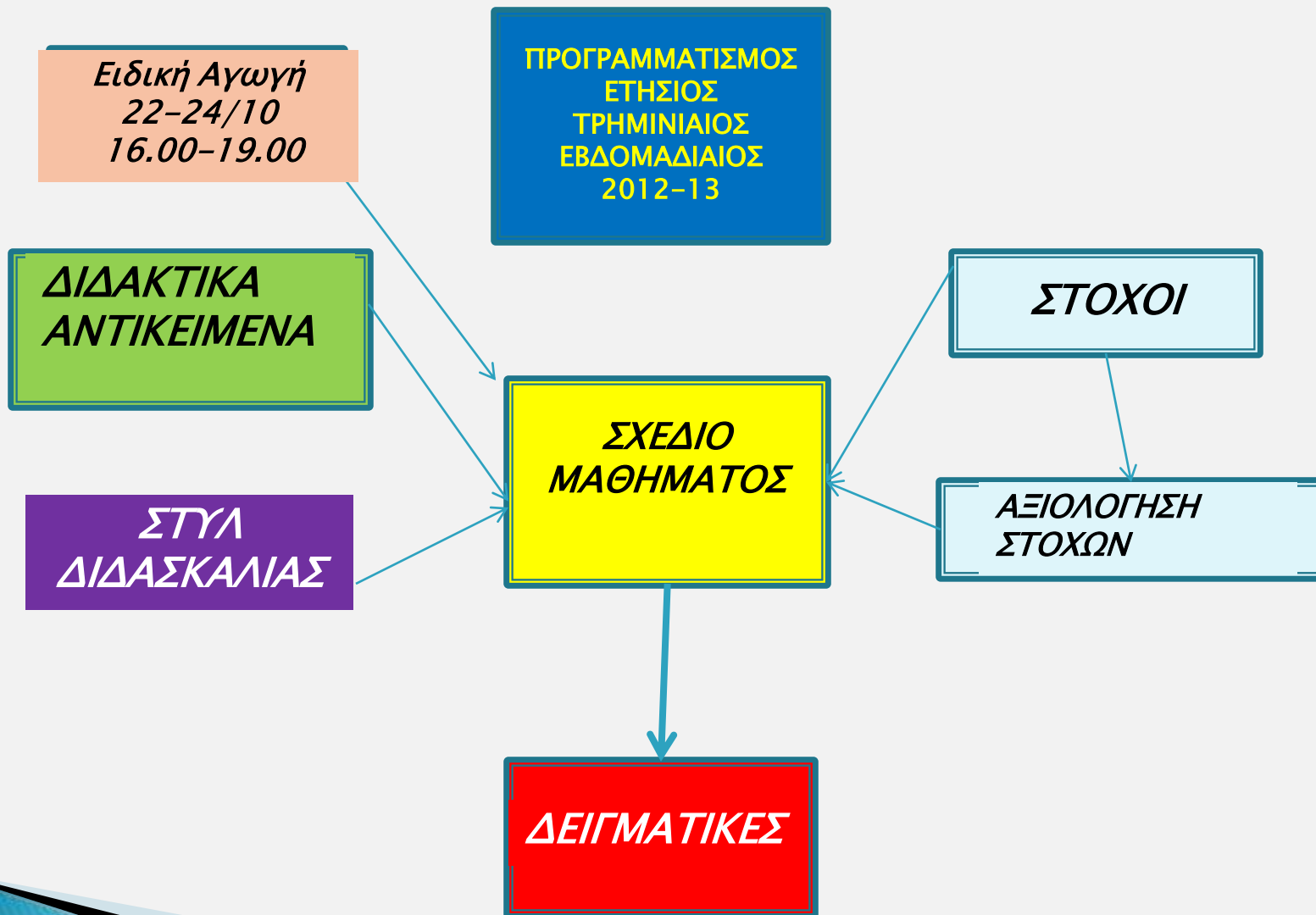
**Άλλες Εκπ/κές  
Δραστηριότητες**

**Επόπτης Επιτροπής  
Πρακτικής δοκιμασίας  
& Υγειονομικής εξέτασης  
Υποψηφίων ΤΕΦΑΑ**





# ΑΞΟΝΕΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ ΠΛΑΝΟ 2012-2014



# ΔΡΑΣΕΙΣ - ΣΤΟΧΟΙ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ 2012-13

ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ  
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ  
ΚΑΙ ΔΡΑΣΕΩΝ

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ  
ΔΡΑΣΕΩΝ

ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΣΕ  
ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ  
ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

*ΦΥΣΙΚΗ  
ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ  
ΛΥΚΕΙΟ*

ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΣΤΙΣ  
ΝΕΕΣ ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ  
ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΣΤΑ  
ΕΑΕΠ

ONLINE  
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

1<sup>ο</sup> Επιστημονικό  
Φορουμ Σχολικών  
Συμβούλων  
φυσικής Αγωγής

# ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

- ▶ <http://blogs.sch.gr/xkonstant/>
- ▶ <http://www.ustream.tv/channel/xanthikonstantinidou>
- ▶ Skype- email
- ▶ Εκπαιδευτικές επισκέψεις
- ▶ Επιμορφωτικές συναντήσεις

The screenshot shows the Ustream website interface. At the top, there is a navigation bar with the Ustream logo, categories (Upcoming, Pro Broadcasting), a search bar, and a 'Go live!' button. Below the navigation bar, there is a profile section for 'ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΕΑΕΠ' (Seminar EAEP) by XanthiKonstantinidou, dated May 29 at 6:13pm. The main content area features a video player on the left and a list of videos on the right. The first video in the list is 'ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΕΑΕΠ (45:58)' recorded 1 month ago with 25 views. The second video is 'XanthiKonstantinidou (33:16)' recorded 4 months ago with 153 views.

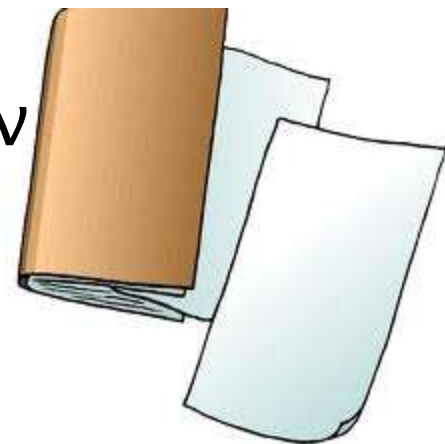
The screenshot shows a blog post by Xanthi Konstantinidou. The title is 'Καλωσόρισμα' (Welcome). The post is dated 21 Μαΐου 2012 and is part of a series titled 'ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΕΑΕΠ'. The main image shows a group of people on a red running track. Below the image, there is a list of categories: Αρχή, Βιολογικό, Γαλλικά, Α.Π.Σ., Κοινωνία, Νομολογία, Χρήμα Έπιπλα, Φυσ. Αγωγή Όραση, Ειδικά θέματα, Επισκοπία. To the right of the post, there is a small profile picture of Xanthi Konstantinidou and a 'Facebook' link.

# ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΣΕ ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

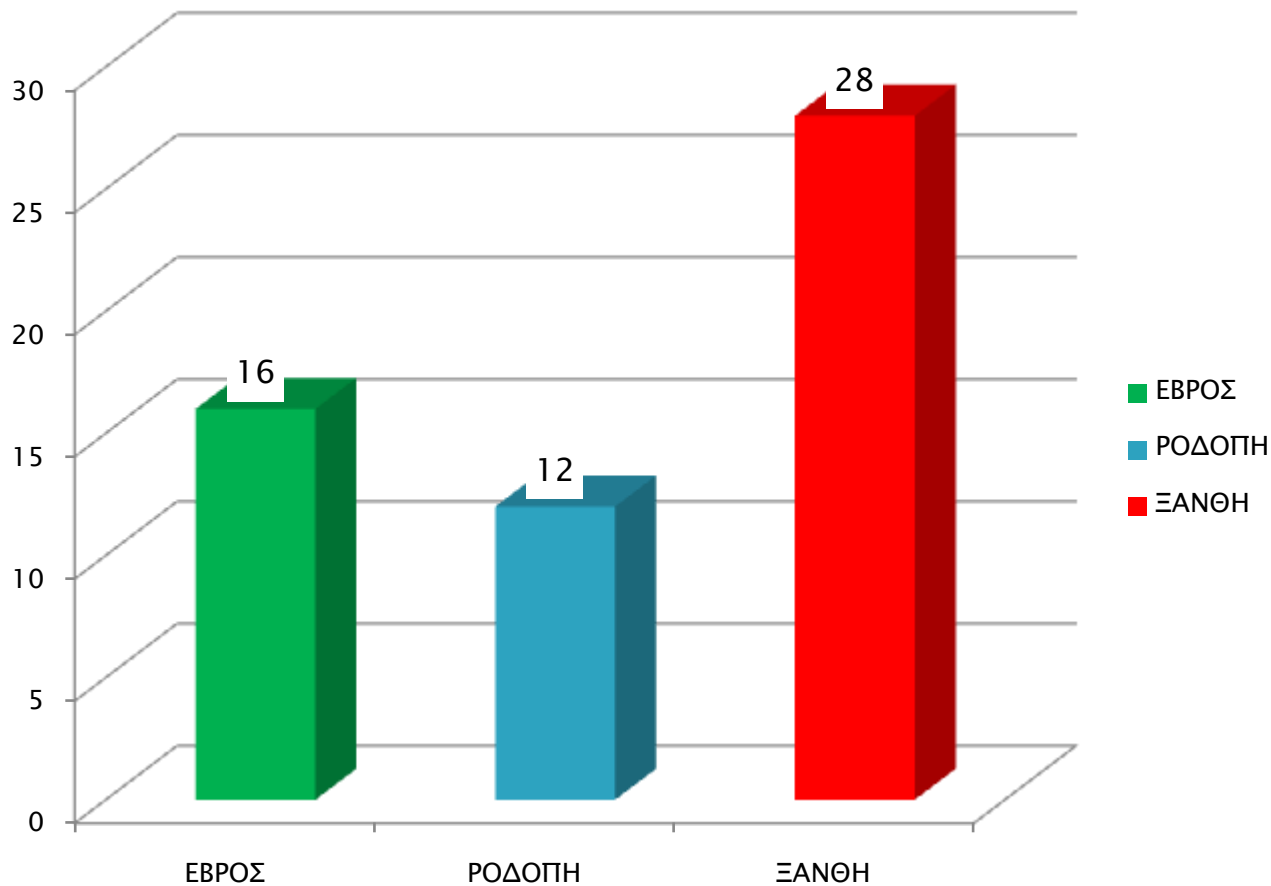


# Portfolio εκπ/κού ΦΑ

- ▶ Προγραμματισμοί (ετήσιος/τριμηνιαίοι)
- ▶ Σχέδια μαθήματος
- ▶ Τέστ αξιολόγησης μαθητών-τριών
- ▶ Συμμετοχή σε σεμινάρια/συνέδρια/επιμορφώσεις
- ▶ Συμμετοχή σε καινοτόμες δράσεις (διαθεματικά project/περιβαλλοντικά, πολιτιστικά προγράμματα, comenius, προγράμματα αγωγής υγείας)
- ▶ Ψηφιακό υλικό εκδηλώσεων, δράσεων



# Προγράμματα σχολικών δραστηριοτήτων



# ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

- ▶ Η βαθμολογία επιβραβεύει και δεν τιμωρεί
- ▶ Αντιπροσωπεύει κυρίως την βελτίωση και όχι μόνο την επίδοση
- ▶ Δώστε κίνητρα και στόχους στα παιδιά για να βελτιωθούν και επιβραβεύστε την βελτίωση
- ▶ Δίνεται με βάση συγκεκριμένα κριτήρια που ισχύουν για όλους και είναι γνωστά στα παιδιά από τα πρώτα μαθήματα
- ▶ Κοινή γραμμή στην βαθμολογία από όλους τους εκπ/κούς ΦΑ στο ίδιο σχολείο

**Πρέπει να μπορείτε να αιτιολογήσετε την  
βαθμολογία σας**

# ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΠΙΝΑΚΑΣ 3.1: Προτεινόμενα κριτήρια βαθμολόγησης των μαθητών

Κριτήρια	Αξιολογούμενοι στόχοι	Ποσοστό επί της βαθμολογίας	Παραδείγματα
Κινητική γνώση	Κινητικός (εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων)	40% επί της βαθμολογίας = 8 βαθμοί	Ειδικές δοκιμασίες ή αξιολόγηση με κριτήρια για τα διδαχθέντα αντικείμενα του τριμήνου.
Προσπάθεια, ενδιαφέρον, παρουσίες, συμπεριφορά, γνώσεις σχετικά με τα αντικείμενα που διδάχτηκαν	Ηθικός-κοινωνικός Γνωστικός	40% επί της βαθμολογίας = 8 βαθμοί	Ερωτηματολόγια, εκθέσεις ή παρατήρηση στην τάξη και προφορικές ερωτήσεις για θέματα: <ul style="list-style-type: none"><li>◆ Συμπεριφοράς</li><li>◆ Αθλητικού ήθους</li><li>◆ Παρουσιών</li><li>◆ Ενεργού συμμετοχής στο μάθημα</li><li>◆ Κανονισμών</li></ul>
Βελτίωση στις φυσικές ικανότητες	Βιολογικός-υγιεινός	20% επί της βαθμολογίας = 4 βαθμοί	Ειδικές δοκιμασίες για τις φυσικές ικανότητες πριν και μετά την εφαρμογή του σχετικού προγράμματος <ul style="list-style-type: none"><li>◆ Αντοχή</li><li>◆ Δύναμη</li><li>◆ Ευλυγισία-ευκαμψία</li></ul>

**Να καταγράφονται για κάθε μαθητή-τρια σε ατομικές καρτέλες ή σε καταστάσεις**



# ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΛΥΚΕΙΟΥ

- ▶ Αντικείμενα επιλογής: 50% άριστα 10 βαθμούς
- ▶ Παρουσίες-ενδιαφέρον-προσπάθεια: 50% άριστα 10 βαθμούς

Στο νέο νόμο για το Λύκειο 4186-2013-ΦΕΚ193/17-9-2013 αναφέρεται σχετικά με τη βαθμολογία (άρθρο 3, παρ 3):

“ Γενικό βαθμό προαγωγής από την Α' Τάξη Ημερησίου και Α' και Β' Τάξη Εσπερινού Γενικού Λυκείου αποτελεί το πηλίκο της διαιρέσεως δια του συνόλου των διδασκομένων μαθημάτων του αθροίσματος του μέσου όρου προφορικής ή και γραπτής, εφόσον αυτά εξετάζονται γραπτώς, επίδοσης του μαθητή σε κάθε μάθημα.”

## 50% Βαθμολογίας Φ.Α.

Κινητικές Δεξιότητες στα αθλήματα επιλογής (1) Δείκτης

Ο Δείκτης θα μετράει σε 2 διαστάσεις

1) Ποσοτικά Κριτήρια 25 βαθμοί  
ΒΜΙ (ΔΜΣ)

Αντοχή  
Δύναμη  
Ταχύτητα  
Αξιμότητα  
Ευκαμψία

2) Ποιοτικά Κριτήρια 25 βαθμοί

Ιχθυόγραμμα οργάνωσης που θα υλοποιηθεί παράλληλα ή σε συνδυασμό με τη Φ.Α.  
Συμμετοχή στα quiz

Επίδοση τεχνική  
Τεχνική - Επιδεικνύεται  
Καρτέλα Φ.Α. Μαθητή

ΣΥΛΛΟΓΗ	Βαθμολογίας	Φ.Α.
Παρουσίες	(1)	Δείκτης
Προσπάθεια	(2)	4
ΑΡΧ. ΣΥΜΠ-ΤΩΣΕΙΣ	(3)	
Ενδιαφέρον μαθητών	(4)	

Δείκτης 1 15 βαθμοί  
Μέτρηση επιδεικνύεται συμμετοχή στο αίμα στο κριτήριον τετραμήνου Φ.Α.

Δείκτης 2 10 βαθμοί  
Συγκέντρωση μαθητών φημίματος, Συντομία ενοχλήσεων κατά την πρακτική προσοχή, Εμφάνιση στο Φ.Α. (επιμαθή-εξομωσία-ασφάλεια), Υπεύθυνοι υλικού και οργάνωσης, Υπεύθυνοι φημίματος πρώτου τριμήνου + ετάσεων υφίας (π.χ διατροφή κλπ)

Δείκτης 3 15 βαθμοί  
Σεβασμοί στις μαθητικές παρηγορίες, Ομαδικότητα, Αδελφικό πείσμα (με παρατήρηση + με βαθμολογία-αποδοχή-ποιότητα), Αλληλεγγύη

Δείκτης 4 10 βαθμοί  
Συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες (projects) Εθελονταρισμοί, Εμπειρία σε κοινωνικές δραστηριότητες, Διευθυντική εμπειρία σε ομαδικές δραστηριότητες, Συμμετοχή στην ομαδική δραστηριότητα, Δραστηριότητες Συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες

# Αγώνες Αθλοπαιδείας

Με συμμετοχή των πολλών και όχι μόνο των καλών

- ▶ Τρεις (3) τουλάχιστον διοργανώσεις για κάθε βαθμίδα σε κάθε σχολική χρονιά: Φθινόπωρο-Χειμώνα-Άνοιξη (πριν το Πάσχα)
- ▶ Πολλά ατομικά και ομαδικά αθλήματα και από την τοπική αθλητική παράδοση
- ▶ Πολλές ομάδες κάθε σχολείο-**Σύνδεση με τη διδασκαλία Φυσικής Αγωγής στο σχολείο**
- ▶ Αναβάθμιση ενδοσχολικών πρωταθλημάτων-Συνδυασμός με αθλητικούς περιπάτους
- ▶ **Αγώνες Αθλοπαιδείας και στο Λύκειο**

# Σχολικοί αγώνες. Ο ρόλος μας ... Ο Εκπ/κός ΦΑ δεν είναι coach!

## *Καθορισμός της συμπεριφοράς των μαθητών-μαθητριών κατά τη διάρκεια των αγώνων*

### ▶ Μαθητές -αθλητές

- Έμφαση στη χαρά από τη συμμετοχή
- Αποφυγή εμπλοκής σε παράγοντες που δεν καθορίζουμε (π.χ. απόδοση αντιπάλων - διαιτησία)
- Προετοιμασία για αποδοχή νίκης-ήττας

### ▶ Μαθητές-φίλαθλοι

- Ενημέρωση για τους κανονισμούς
- Καλλιέργεια φίλαθλου πνεύματος (μέσα και έξω από τον αγωνιστικό χώρο)





## Θεματικές ενότητες ΦΑ ΑΠΣ

Α τάξη 92 ώρες/60	Β Τάξη (90 ώρες)	Γ τάξη (60 ώρες)
Καλαθοσφαίριση (13)/9	Καλαθοσφαίριση (10)	Καλαθοσφαίριση (9)
Πετοσφαίριση (13)/9	Πετοσφαίριση (10)	Χειροσφαίριση (8)
Ποδόσφαιρο (11)/8	Ποδόσφαιρο (10)	Πετοσφαίριση (10)
Ελληνικοί Παραδοσιακοί χοροί (9)/5	Χειροσφαίριση (10)	Ποδόσφαιρο (4)
Γυμναστική (Ενόργανη & Ρυθμική) (9)/5	Παραδοσιακοί χοροί (10)	Κλαστικός αθλητισμός φυσική Κατάσταση (16)
Κλαστικός αθλητισμός (15)/10	Ενόργανη Γυμναστική (10)	Παραδοσιακοί χοροί (6)
Φυσική Κατάσταση (20)/12	Κλαστικός αθλητισμός (24)	Γυμναστική (Ενόργανη & Ρυθμική) (7)
Αθλητικές εκδηλώσεις 2	Φυσική Κατάσταση (6)	

# ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΣΧΟΛΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ: \_\_\_\_\_

ΕΚΠ/ΚΟΣ: \_\_\_\_\_

ΣΧ.ΕΤΟΣ: \_\_\_\_\_

ΤΑΞΗ	Α' ΤΡΙΜΗΝΟ	Σύνολο ωρών ΦΑ: 22		Β' ΤΡΙΜΗΝΟ	Σύνολο ωρών ΦΑ: 20-22		Γ' ΤΡΙΜΗΝΟ	Σύνολο ωρών ΦΑ: 18	
		Ώρες	Έγιναν		Ώρες	Έγιναν		Ώρες	Έγιναν
<b>A</b>	Πετοσφαίριση	9		Καλαθοσφαίριση	9		Ποδόσφαιρο	8	
	Στίβος (άλματα, δρόμοι)	5		Παραδοσιακοί χοροί	3		Παραδοσιακοί χοροί	2	
	Φυσική κατάσταση	8		Γυμναστική (π.χ. Ενόργανη) Σ.Ε. Ατομικά προγράμματα άσκησης	5 3		Στίβος-Φυσική κατάσταση Αθλ. Εκδηλ.-Εσ.Πρωτ/τα	6 2	
ΤΑΞΗ	Α' ΤΡΙΜΗΝΟ	Σύνολο ωρών ΦΑ: 32-33		Β' ΤΡΙΜΗΝΟ	Σύνολο ωρών ΦΑ: 30		Γ' ΤΡΙΜΗΝΟ	Σύνολο ωρών ΦΑ: 27	
<b>B</b>	Καλαθοσφαίριση	10		Παραδοσιακοί χοροί	8		Παραδοσιακοί χοροί	3	
	Πετοσφαίριση	10		Χειροσφαίριση	10		Ποδόσφαιρο	10	
	Στίβος	6		Ενόργανη Γυμναστική	10		Στίβος – Φυσική κατάσταση	10	
	Φυσική κατάσταση	7		Σ.Ε.: Άσκηση και υγεία	2		Αθλ. Εκδηλ.-Εσ.Πρωτ/τα	3	
ΤΑΞΗ	Α' ΤΡΙΜΗΝΟ	Σύνολο ωρών ΦΑ: 22-24		Β' ΤΡΙΜΗΝΟ	Σύνολο ωρών ΦΑ: 20-22		Γ' ΤΡΙΜΗΝΟ	Σύνολο ωρών ΦΑ: 18	
		Ώρες	Έγιναν		Ώρες	Έγιναν		Ώρες	Έγιναν
<b>Γ</b>	Πετοσφαίριση	8		Ποδόσφαιρο	6		Χειροσφαίριση	8	
	Καλαθοσφαίριση	8		Παραδοσιακοί χοροί	6		Στίβος-Φυσική κατάσταση	8	
	Στίβος -Φυσική κατάσταση	6		Γυμναστική Σ.Ε.: Υγιείς συνήθειες και ποιότητα ζωής	6 2		Σ.Ε.: Φυσικές δραστηριότητες αναψυχής	2	
<b>Αγώνες Αθλοπαιδείας</b>	Καλαθοσφαίριση			Δρόμος σε ανώμαλο έδαφος			Αγώνες Στίβου		
	Πετοσφαίριση			Χειροσφαίριση			Ποδόσφαιρο		
							Κολύμβηση		

\*Σημειώνουμε όπου έχουμε συμμετοχή «**A**» για ομάδα αγοριών και «**K**» για ομάδα κοριτσιών





## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΛΥΚΕΙΟΥ 2012-13

	A Τετράμηνο	B Τετράμηνο	ΣΥΝΟΛΟ
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>32</b>
ΩΡΕΣ ΦΑ Α-Β Τάξεις	32-34 ώρες (32)	28-30 ώρες (28)	56-64 (60 ώρες)
ΩΡΕΣ ΦΑ Γ Τάξη	15- 17 ώρες (15)	13- 15 ώρες (13)	28-32 ώρες 28 ώρες

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ στο ΛΥΚΕΙΟ

Τι περιλαμβάνει ο ετήσιος προγραμματισμός

- ▶ Έως 4 αντικείμενα σε κάθε τετράμηνο
- ▶ Θεωρητικά θέματα που θα αναπτυχθούν στην τάξη
- ▶ Τον αριθμό των διδακτικών ωρών (ώρες Φ.Α. τετραμήνου)
- ▶ Τους αγώνες στους οποίους θα λάβει μέρος το σχολείο
- ▶ **Δράσεις εκτός ΑΠΣ**

# ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΣΧΟΛΕΙΟ: -----

ΕΚΠ/ΚΟΣ: -----

ΤΑΞΗ	Α' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ	Σύνολο ωρών ΦΑ: 30-32		Β' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ	Σύνολο ωρών ΦΑ: 26-28	
		Ώρες	Έγιναν		Ώρες	Έγιναν
Α						
Β						
ΤΑΞΗ	Γ' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ	Σύνολο ωρών ΦΑ: 15-16		Δ' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ	Σύνολο ωρών ΦΑ: 13-14	
		Ώρες	Έγιναν		Ώρες	Έγιναν
Γ						
Αγώνες Αθλοπαι- δειάς	Καλαθοσφαίριση			Δρόμος σε ανώμαλο έδαφος		
	Πετοσφαίριση			Χειροσφαίριση		
	Ποδόσφαιρο			Στίβος		

\*Σημειώνουμε όπου έχουμε συμμετοχή «Α» για ομάδα αγοριών και «Κ» για ομάδα κοριτσιών



# Αξιοποίηση των βιβλίων

- Κατευθύνσεις εισαγωγικού μέρους
  - Σχέδια μαθήματος
- Νέα Προγράμματα Σπουδών
  - Οδηγός Γυμνασίου
- Περιοδικό ΕΚΗΒΟΛΟΣ

[http://www.pe.uth.gr/hape/images/stories/ekivolos/ekibolos\\_2013.pdf](http://www.pe.uth.gr/hape/images/stories/ekivolos/ekibolos_2013.pdf)

# Σχέδιο μαθήματος φυσικής Αγωγής

## Περιέχει:

**A. Σκοπό-στόχους**

**B. Περιεχόμενα**

**Γ. Στυλ-μέθοδοι διδασκαλίας**

**Δ. Αξιολόγηση**

# Δομή σχεδίου μαθήματος Φυσικής Αγωγής

## A<sub>1</sub>. Σκοπός

α) κλητικός

β) γνωστικός

γ) συναισθηματικός-κοινωνικό-ηθικός

δ) δια βίου άσκησης/ΦΚ για την υγεία



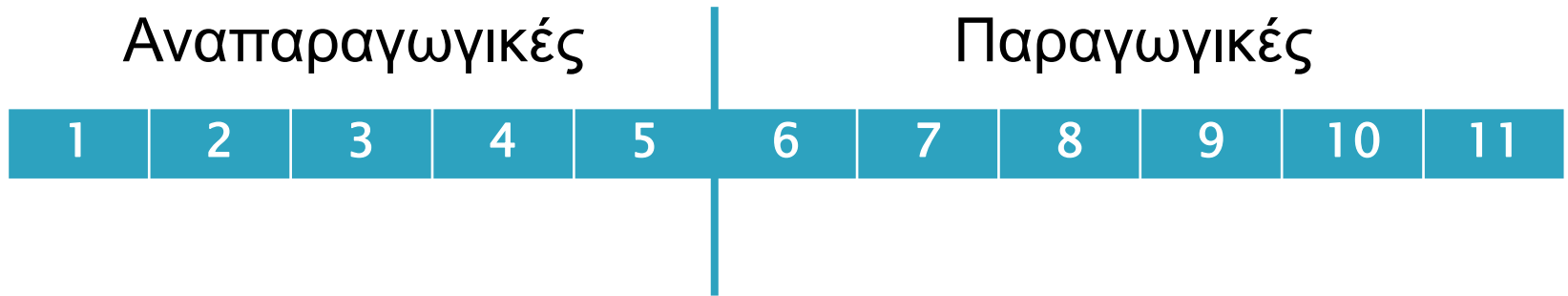
A<sub>2</sub>. Στόχοι (συγκεκριμένοι σε σχέση με το περιεχόμενο)



# Δομή σχεδίου μαθήματος Φυσικής Αγωγής

- Β. Περιεχόμενα** (Ασκησιολόγιο-οργάνωση-  
χρόνος-παραλλαγές-υλικό)
- Γ1. Στυλ διδασκαλίας**  
(πρακτικό, παραγγέλματος, αυτοελέγχου, αμοιβαίας  
διδασκαλίας, μη αποκλεισμού, καθοδηγούμενης  
ανακάλυψης κλπ)
- Γ2.** Μέθοδος διδασκαλίας δεξιοτήτων (ολική- μερική)
- Δ. Αξιολόγηση** επίτευξης των στόχων

# Ταξινόμηση μεθόδων (στυλ) διδασκαλίας



Λήψη αποφάσεων

Όλες	Εκπαιδευτικός	Καμία
Καμία	Μαθητής	Όλες

# Αναπαραγωγικές μέθοδοι (στυλ) διδασκαλίας

- 1. Η μέθοδος του παραγγέλματος*
- 2. Πρακτική μέθοδος διδασκαλίας*
3. Η μέθοδος της αμοιβαίας διδασκαλίας
4. Η μέθοδος του αυτοελέγχου
5. Η μέθοδος του μη-αποκλεισμού

## Παραγωγικές μέθοδοι (στυλ) διδασκαλίας

6. Της καθοδηγούμενης ανακάλυψης
7. Της συγκλίνουσας εφευρετικότητας
8. Της αποκλίνουσας παραγωγικότητας
9. Το πρόγραμμα που σχεδιάζει ο μαθητής
10. Της πρωτοβουλίας του μαθητή
11. Της αυτοδιδασκαλίας

# Στυλ διδασκαλίας

(σελ.19 βιβλίο εκπ/κού Α τάξης)

## Αναπαραγωγικές μέθοδοι

## Παραγωγικές μέθοδοι

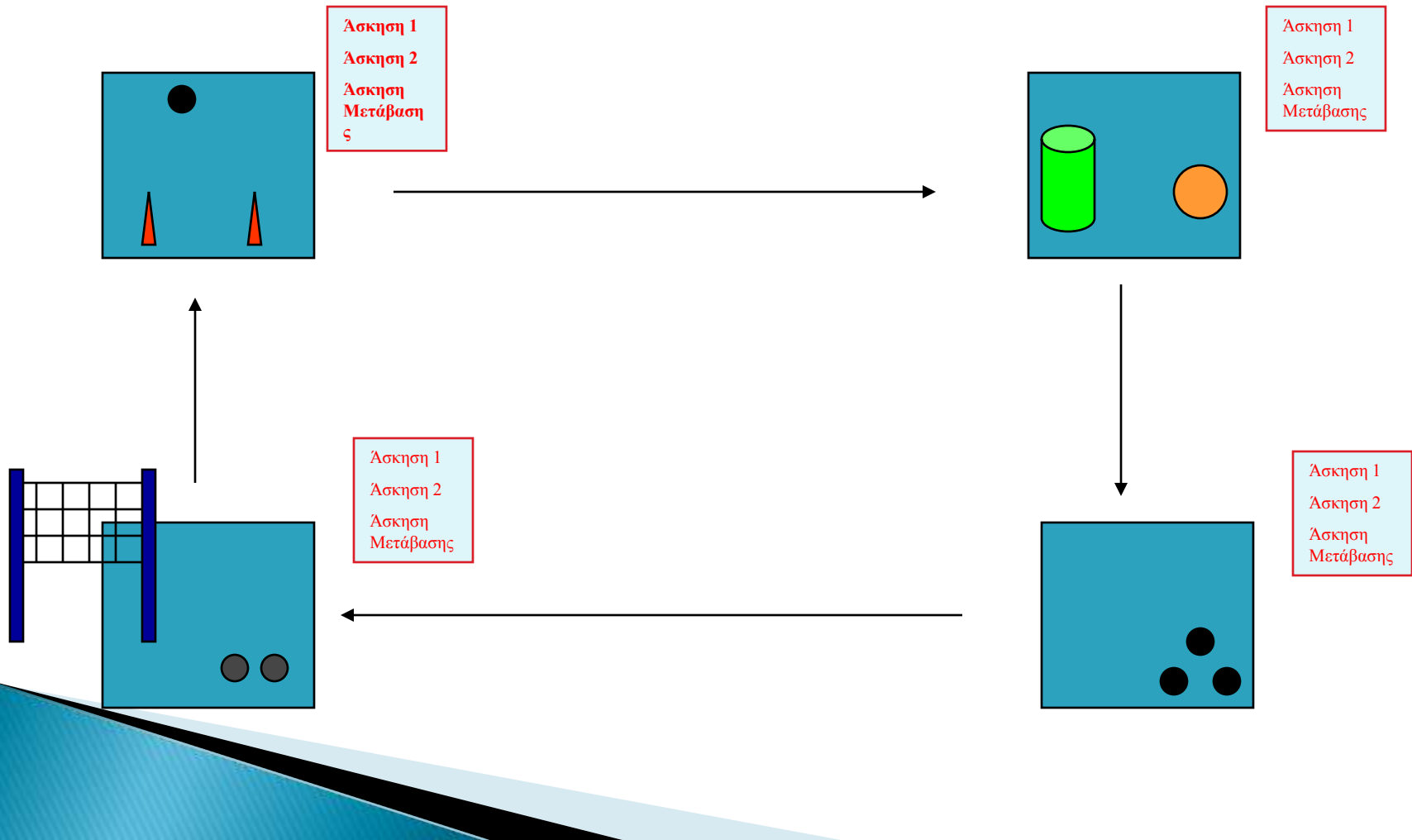
ΜΕΘΟΔΟΣ	ΣΤΟΧΟΣ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ
Στυλ Α: του παραγγέλματος	Άμεση αντίδραση σε ένα ερέθισμα ή μια εντολή. Η εκτέλεση είναι ακριβής και άμεση με στόχο την αντιγραφή ενός μοντέλου.	Ο εκπαιδευτικός δίνει τις οδηγίες, ενώ οι μαθητές εκτελούν (π.χ. εκμάθηση ενός χορού).
Στυλ Β: το πρακτικό	Δίνεται χρόνος στο μαθητή να εκτελέσει μια άσκηση ατομικά χωρίς ενδεχομένως την επίβλεψη του εκπαιδευτικού ο οποίος δίνει ανατροφοδότηση.	Οργάνωση του μαθήματος σε σταθμούς. Ο εκπαιδευτικός τοποθετεί σε κάθε σταθμό μια κάρτα με τις ασκήσεις που μπορεί κάποιος να εκτελέσει.
Στυλ Γ: της αμοιβαίας διδασκαλίας	Οι μαθητές δουλεύουν με ένα βοηθό. Δέχονται άμεση ανατροφοδότηση από το συμμαθητή τους με βάση κάποια κριτήρια που έχει ετοιμάσει ο εκπαιδευτικός.	Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Ο ένας ορίζεται βοηθός κι ο άλλος εκτελεί την άσκηση. Ο βοηθός κρατάει στα χέρια του μια κάρτα με 3-4 κριτήρια για τη σωστή εκτέλεση της άσκησης και δίνει ανατροφοδότηση στο συμμαθητή του.
Στυλ Δ: του αυτοελέγχου	Οι μαθητές εκτελούν την άσκηση ατομικά και αυτοαξιολογούνται χρησιμοποιώντας κριτήρια που έχει ετοιμάσει ο εκπαιδευτικός.	Κάθε μαθητής εκτελεί την άσκηση ατομικά και με βάση ένα φύλλο κριτηρίων ελέγχει κι αξιολογεί τον εαυτό του. Δηλαδή, αν εκτελεί σωστά ή όχι, αν χρειάζεται βελτίωση κλπ..
Στυλ Ε: του μη αποκλεισμού	Η άσκηση σχεδιάζεται από τον εκπαιδευτικό έτσι ώστε να μπορεί να προσφέρει στο μαθητή διαφορετικούς βαθμούς δυσκολίας.	Οι μαθητές επιχειρούν σουτ στο μπάσκετ, επιλέγοντας την μπάλα που θέλουν (π.χ. κανονική μπάλα, ελαφριά μπάλα, πλαστική μπάλα κλπ.).

ΜΕΘΟΔΟΣ	ΣΤΟΧΟΣ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ
Στυλ ΣΤ: της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας	Ο εκπαιδευτικός σχεδιάζει μια σειρά ερωτήσεων οδηγώντας συστηματικά το μαθητή να ανακαλύψει ένα προκαθορισμένο αποτέλεσμα.	Εκπ.: Τι είδους σερβίς θα χρησιμοποιήσεις για να στείλεις την μπάλα στο Νο2; Μ: Σερβίς... με κάποια καμπύλη. Εκπ.: Ωραία. Πού θα την κτυπήσεις; Μ: Από κάτω ...
Στυλ Ζ: της συγκλίνουσας εφευρετικότητας	Ο εκπαιδευτικός υποβάλλει την ερώτηση ή το πρόβλημα στο οποίο υπάρχει μόνο μια σωστή απάντηση. Οι μαθητές προσπαθούν να ανακαλύψουν την λύση.	Ποια είναι η μεγαλύτερη απόσταση από την οποία μπορείς να κάνεις σερβίς με επιτυχία;
Στυλ Η: της αποκλίνουσας παραγωγικότητας	Οι μαθητές δημιουργούν πολλαπλές πιθανές απαντήσεις σε ένα συγκεκριμένο ερώτημα-ερέθισμα.	Στην πετοσφαίριση: • ΜΕ ποιο τρόπο μπορείς να καρφώσεις όταν έχεις τριπλό μπλοκ μπροστά σου; • ΜΕ πόσους διαφορετικούς τρόπους μπορείς να «σώσεις» μια μπάλα που πέφτει μπροστά σου;
Στυλ Θ: του προγράμματος που σχεδιάζει ο μαθητής	Ο εκπαιδευτικός επιλέγει το γενικό αντικείμενο διδασκαλίας. Ο μαθητής σχεδιάζει και εκτελεί μια σειρά ασκήσεων οργανωμένων σε ένα ατομικό πρόγραμμα.	Ο εκπαιδευτικός δίνει στο μαθητή ένα φύλλο με διάφορες ασκήσεις. Ο μαθητής επιλέγει μια άσκηση για κολιακούς, μια άσκηση για κάμψεις κλπ.. Στη συνέχεια, ο μαθητής επιλέγει πόσες επαναλήψεις θα κάνει από την κάθε μια άσκηση, πόσα σετ κλπ.
Στυλ Ι: της πρωτοβουλίας του μαθητή	Ο μαθητής επιλέγει τη μέθοδο ή το στυλ με το οποίο επιθυμεί να διδαχθεί το αντικείμενο της διδασκαλίας.	Ο εκπαιδευτικός έχει ετοιμάσει ακέδια μαθημάτων με βάση όλες τις παραπάνω μεθόδους. Ο μαθητής επιλέγει με ποια μέθοδο θα διδαχθεί το αντικείμενο του μαθήματος.
Στυλ Κ: της αυτοδιδασκαλίας	Ο μαθητής αποφασίζει τι θέλει να μάθει, το σχεδιάζει, το εκτελεί και το αξιολογεί.	Ο μαθητής αποφασίζει για όλα. Ο εκπαιδευτικός ασκεί συμβουλευτικό ρόλο, μόνο όταν ο μαθητής το ζητήσει.

# Η πρακτική μέθοδος διδασκαλίας

- ▶ Δίνεται χρόνος στον μαθητή να εκτελέσει μια άσκηση ατομικά χωρίς ενδεχομένως την επίβλεψη του δασκάλου, ενώ ο εκπαιδευτικός δίνει ανατροφοδότηση.
- ▶ Οργάνωση του μαθήματος σε σταθμούς. Ο εκπαιδευτικός τοποθετεί σε κάθε σταθμό μια κάρτα με τις ασκήσεις που μπορεί κάποιος να εκτελέσει στο σταθμό.

# Παράδειγμα οργάνωσης σε σταθμούς



# Η μέθοδος της αμοιβαίας διδασκαλίας

- ▶ Στόχος αυτής της μεθόδου είναι οι μαθητές να μάθουν να ασκούνται με ένα μαθητή-βοηθό που έχει το ρόλο να παρέχει ανατροφοδότηση στο συμμαθητή του που εκτελεί, σύμφωνα με τα κριτήρια που έχει προετοιμάσει ο καθηγητής.
- ▶ Για παράδειγμα, οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Ο ένας ορίζεται βοηθός κι ο άλλος εκτελεί την άσκηση. Ο βοηθός κρατάει στα χέρια του μια κάρτα με 3-4 κριτήρια για τη σωστή εκτέλεση της άσκησης και δίνει ανατροφοδότηση στο συμμαθητή του.



# Για παράδειγμα...

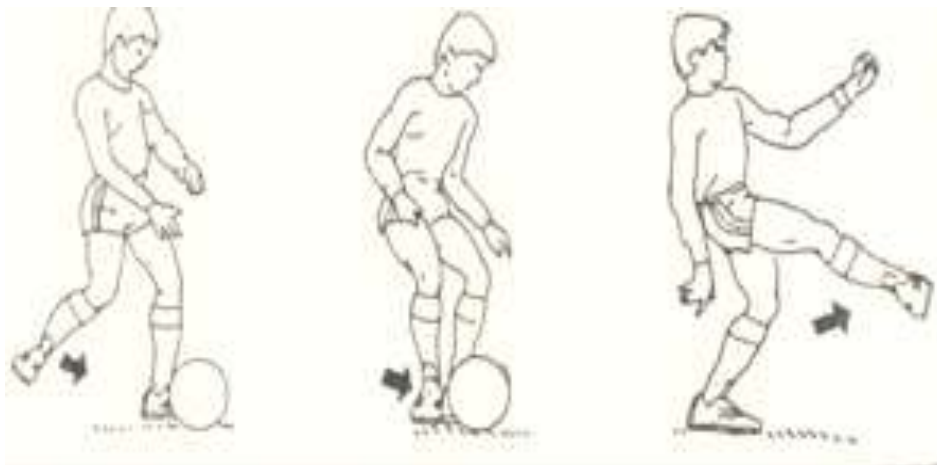
ΠΙΝΑΚΑΣ 1.14: Παρόδειγμα κάρτας αμοιβαίας διδασκαλίας

Διάταση τρικεφάλου βραχιονίου και πλευρικής επιφάνειας του κορμού				
Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Είναι στην όρθια θέση με τα γόνατα λίγο λυγισμένα;				
Τραβά μαλακά με το ένα χέρι τον αγκώνα του άλλου χεριού πίσω από το κεφάλι;				
Κάμπει τον κορμό πλάγια;				
Μένει σε αυτήν τη θέση για 10'';				
Εκτελεί στη συνέχεια από την άλλη πλευρά;				



# Στυλ αμοιβαίας διδασκαλίας

Σημεία ελέγχου της πάσας	ΜΑΘΗΤΗΣ Α		ΜΑΘΗΤΡΙΑ Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
1. Το πόδι στήριξης είναι δίπλα από την μπάλα				
2. Το πόδι στήριξης είναι ελαφρά λυγισμένο				
3. Η μύτη του ποδιού στήριξης δείχνει στο σημείο που θέλουμε να στείλουμε την μπάλα				
4. Κτυπάμε την μπάλα στο κέντρο με το εσωτερικό του ποδιού				



**ΠΙΝΑΚΑΣ 1.13:** Συνοπτική περιγραφή της μεθόδου της αμοιβαίας διδασκαλίας

<b>Στόχοι</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Να ασκούνται οι μαθητές με ένα μαθητή-βοηθό. Να παρέχεται ανατροφοδότηση από το βοηθό σύμφωνα με τα κριτήρια που έχει προετοιμάσει ο καθηγητής.</li> </ul>
<b>Ο ρόλος του καθηγητή Φυσικής Αγωγής</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Να καθοδηγεί τη συμπεριφορά αυτών που παρατηρούν.</li> <li>◆ Να παρέχει ανατροφοδότηση σε αυτούς που παρατηρούν.</li> <li>◆ Να απαντά στις ερωτήσεις αυτών που παρατηρούν.</li> </ul>
<b>Ο ρόλος του μαθητή – βοηθού</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Να συγκρίνει την εκτέλεση του ασκούμενου με τα κριτήρια και να παρέχει ανατροφοδότηση.</li> </ul>

τους μαθητές. Τα παρακάτω παραδείγματα, μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν σε μαθήματα που βασίζονται στην αμοιβαία διδασκαλία. Για παράδειγμα, ένας μαθητής εκτελεί μια άσκηση (π.χ. σουτ) κι ένας δεύτερος μαθητής έχει το ρόλο του παρατηρητή και δίνει ανατροφοδότηση στον πρώτο με βάση έναν πίνακα κριτηρίων, όπως προτείνεται στα παρακάτω παραδείγματα.

**Πίνακας 3.9:** Κριτήρια αξιολόγησης της ρίψης χωρίς άλμα<sup>1</sup>.

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΡΙΨΗΣ ΧΩΡΙΣ ΑΛΜΑ <sup>2</sup>	Το κριτήριο επιτυγχάνεται...		
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	Σχόλια
Γίνεται προβολή του αντίθετου ποδιού.			
Η μπάλα είναι πάνω από το κεφάλι.			
Το χέρι κινείται σα μαστίγιο.			
Το στήθος «ανοίγει».			




# Η μέθοδος του αυτοελέγχου

- ▶ Η μέθοδος του αυτοελέγχου χρησιμοποιείται όταν στόχος είναι να μάθουν οι μαθητές να εκτελούν μια άσκηση και να αξιολογούν οι ίδιοι την απόδοσή τους
- ▶ Για παράδειγμα, κάθε μαθητής εκτελεί την άσκηση ατομικά και με βάση ένα Φύλλο Κριτηρίων ελέγχει κι αξιολογεί τον εαυτό του. Δηλαδή, αν εκτελεί σωστά ή όχι - αν χρειάζεται βελτίωση κλπ.

# Η μέθοδος του αυτοελέγχου

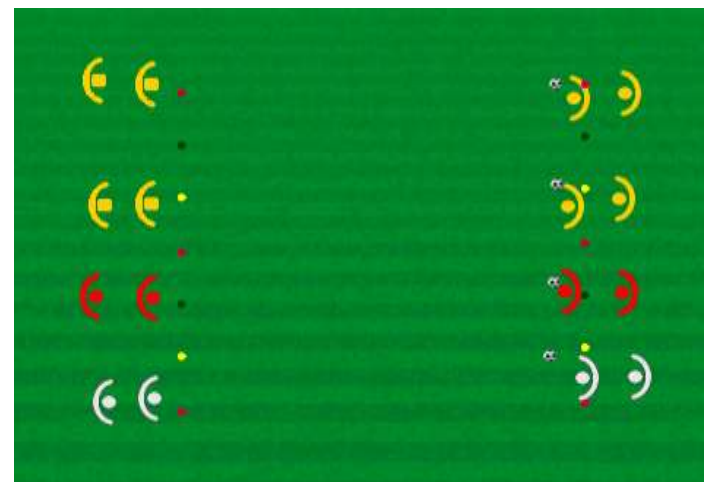
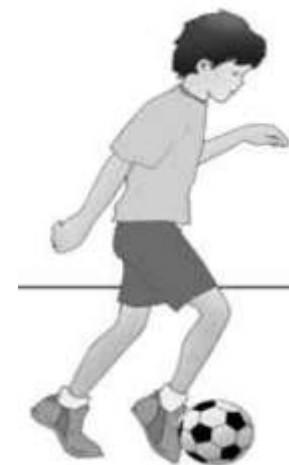
## Προϋποθέσεις

- Οι μαθητές είναι πρόθυμοι να ασκηθούν μόνοι τους χωρίς την παρουσία του εκπαιδευτικού
- Κάρτα κριτηρίων
  - Σαφή σημεία κλειδιά της τεχνικής
  - Σύντομες προτάσεις, απλές λέξεις
  - Φωτογραφία ή σχήμα η βίντεο

ΚΑΡΤΑ ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΥ 1.2	
<b>Στάση ετοιμότητας</b>	
Είναι το άνοιγμα των ποδιών στο ύψος των ώμων;	
Είναι τα πόδια παράλληλα;	
Είναι τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα;	
Είναι οι αγκώνες κοντά στο σώμα;	
<b>Αμυντική στάση</b>	
Είναι η βάση στήριξης μεγάλη;	
Είναι τα γόνατα λυγισμένα;	
Είναι τα χέρια ψηλά και οι αγκώνες λυγισμένοι;	
Είναι ο κορμός όρθιος;	
<b>Μετακίνηση με πλάγια βήματα</b>	
Είναι το ένα πόδι μακριά από το άλλο;	
Παραμένουν τα πόδια μακριά το ένα από το άλλο κατά τη μετακίνηση;	
Είναι ο κορμός όρθιος;	
Παραμένει το σώμα στο ίδιο ύψος κατά τη μετακίνηση;	

# Στυλ διδασκαλίας αυτοελέγχου Φύλλο κριτηρίων

Κριτήρια αξιολόγησης της προώθησης με την μπάλα	Το κριτήριο επιτυγχάνεται;	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ
1.Κτυπάς την μπάλα στο κέντρο με το εσωτερικό, το εξωτερικό ή το κουντεπτιε για να την προωθήσεις;		
2.Βλέπεις και τον χώρο (ή τον απέναντι συμμαθητή-τρια) όταν προωθείς την μπάλα;		
3. Έχεις την μπάλα κοντά σου (με επαφή ανά 2-3 βήματα), έτσι ώστε να μπορείς να την σταματάς όταν θελήσεις;		



# Η μέθοδος του μη αποκλεισμού ή της εξατομίκευσης

- ▶ Επιλογή του βαθμού δυσκολίας από τον μαθητή/τρια
  - Μια άσκηση από σειρά ομοειδών ασκήσεων
  - Τροποποίηση μιας άσκησης
- ▶ Ανάλυση των παραμέτρων της άσκησης που αφορούν το βαθμό δυσκολίας
- ▶ Απόφαση για ποιες παραμέτρους θα επιτρέψουμε να διαφοροποιήσουν οι μαθητές/τριες

# Η μέθοδος του μη αποκλεισμού

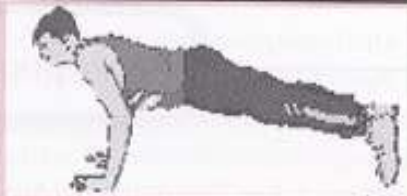
Υπόδειγμα κάρτας δραστηριοτήτων Ε.1.

**ΚΑΜΨΕΙΣ:** Διάβασε τις επιλογές σου στα δεξιά. Βάλε σε κύκλο την επιλογή σου και εκτέλεσε την άσκησή σου.

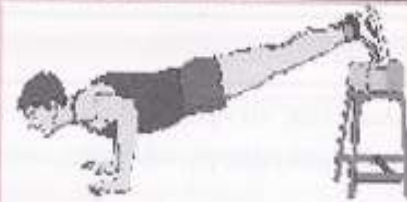
A



B



Γ



➤ Επίλεξε με ποιον τρόπο θα κάνεις κάμψεις.

A      B      Γ

➤ Πόσες κάμψεις θα κάνεις;

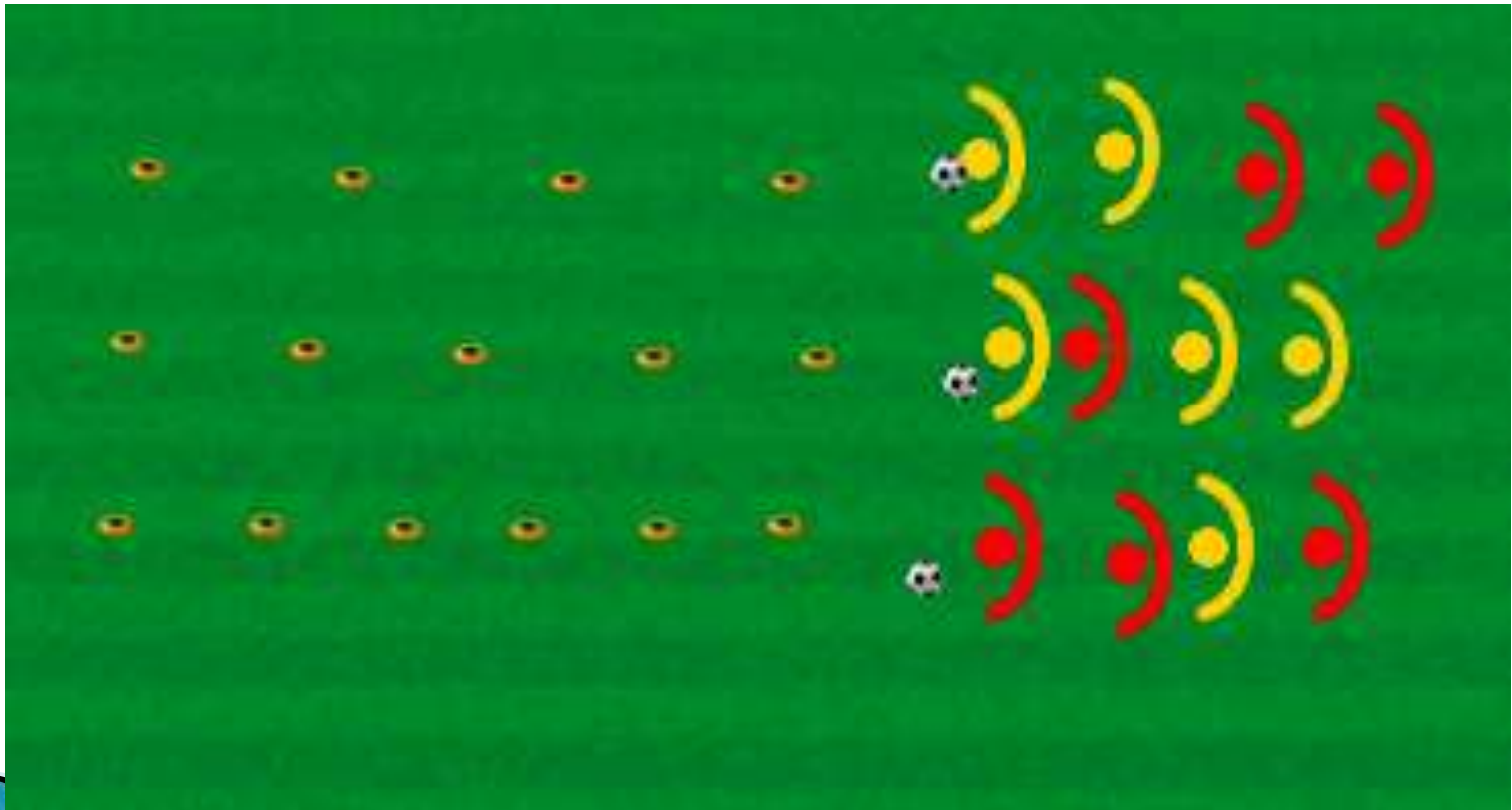
10      15      20



# Η μέθοδος του μη αποκλεισμού

**Οι μαθητές-τριες μαθαίνουν να προσαρμόζουν το βαθμό δυσκολίας της άσκησης στα μέτρα τους.**

Επιλέγουν σε ποια σειρά θα ασκηθούν.



# Η μέθοδος της καθοδηγούμενης ανακάλυψης

- ▶ Με αυτή τη μέθοδο διδασκαλίας ο καθηγητής, ακολουθώντας μια σειρά ερωτήσεων, προσπαθεί να βοηθήσει τους μαθητές να φτάσουν μόνοι τους στη σωστή απάντηση σ' ένα πρόβλημα.
- ▶ Με αυτόν τον τρόπο διδασκαλίας, οι μαθητές λαμβάνουν ενεργό μέρος στη διαπίστωση της ορθότητας της πληροφορίας που δέχονται.
- ▶ Για παράδειγμα, στους χορούς, ο εκπαιδευτικός ρωτά: «Πώς παίρνουν το όνομά τους οι χοροί;» (κι ακολουθεί διάλογος με τον εκπαιδευτικό να υποβάλλει ερωτήσεις μέχρι ο μαθητής να φθάσει στην απάντηση)

# Οι μέθοδοι της εφευρετικότητας

- ▶ Σχεδιασμός προβλήματος από τον εκπαιδευτικό και αναζήτηση λύσης από το μαθητή
- ▶ Ανάπτυξη φαντασίας, αναλυτική-κριτική σκέψη
- ▶ Ικανότητα επίλυσης (κινητικών) προβλημάτων
  - **Συγκλίνουσα εφευρετικότητα (μία λύση)**
    - Π.χ. άλμα σε μήκος χωρίς φορά - χρήση των χεριών
  - **Αποκλίνουσα εφευρετικότητα (πολλές λύσεις)**
    - Π.χ. δύο τρόποι να αποφύγουμε τον αντίπαλο και να συνεχίσουμε να κατέχουμε την μπάλα

# Από το στυλ του παραγγέλματος στα στυλ εφευρετικότητας.....

Με μικρά σταθερά βήματα.....

Αρχικά θα νιώσουν άβολα

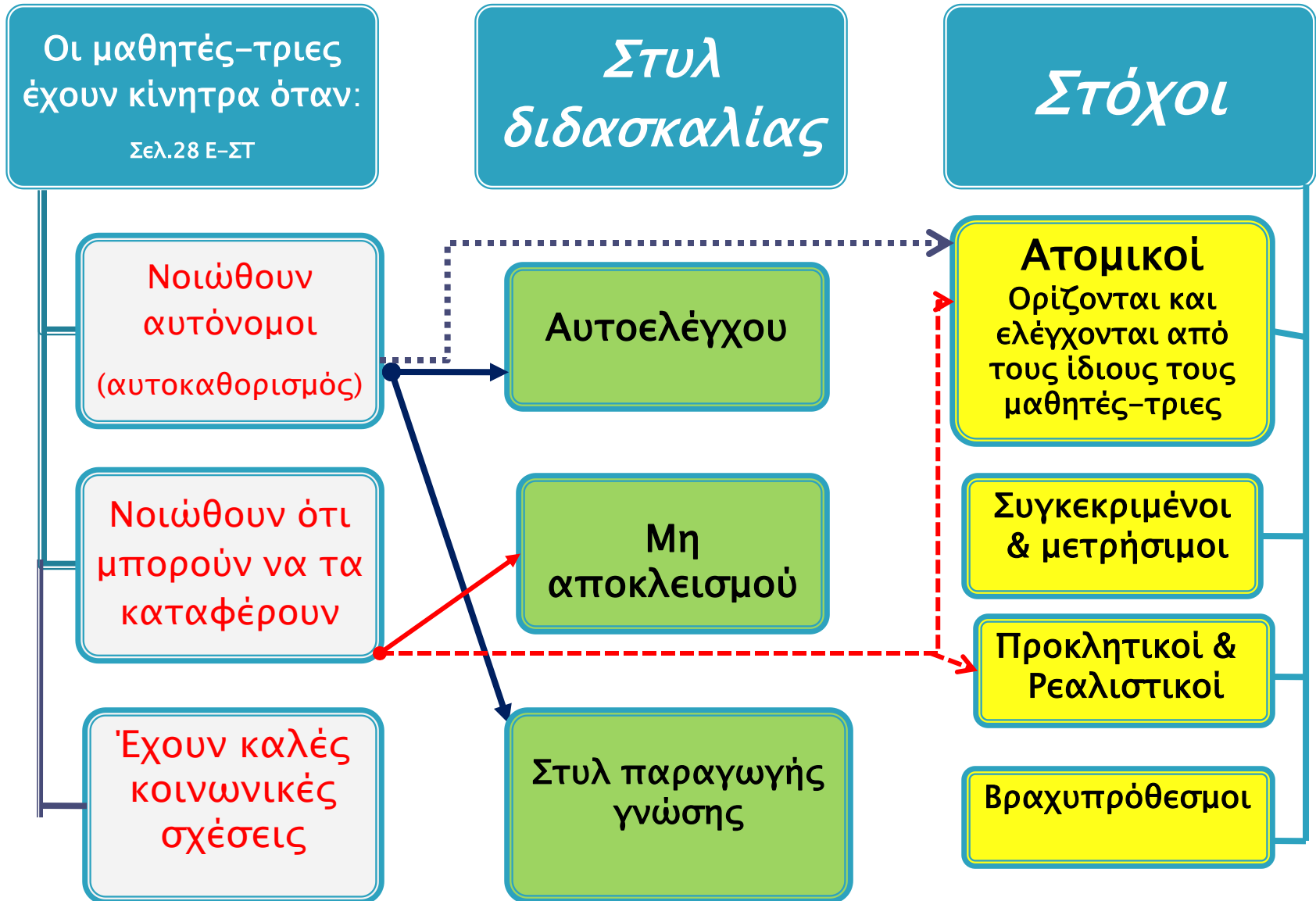
- **Εκπαιδευτικοί** :Μοιράζονται την εξουσία με τους μαθητές, αίσθημα απώλειας ελέγχου της τάξης
- **Μαθητές/τριες**:
  - Ανάληψη ευθύνης για σχεδιασμό, εκτέλεση και αξιολόγηση της μάθησης
  - Αρχικά έκπληξη, διστακτικότητα, αβεβαιότητα και αρκετά λάθη

# Γιατί να αλλάξουμε στυλ ?

Η δια-βίου μάθηση - άσκηση στηρίζεται:

- ▶ Στις ευχάριστες και θετικές εμπειρίες από τη συμμετοχή του σε φυσικές δραστηριότητες
- ▶ Ανάπτυξη ικανοτήτων αυτό-ρύθμισης και αυτό-ενέργειας

# Σύνδεση στόχων, κινήτρων & στυλ διδασκαλίας



Σκοπός:			
<u>Βασικός στόχος:</u>	<u>Επιμέρους στόχοι:</u>	<u>Εξοπλισμός</u>	<u>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:</u>
	1) 2)		1) 2) 3)
<i>Περιεχόμενα – Περιγραφή</i>	<i>Χρόνος</i>	<i>Οργάνωση – Παραλλαγές Στυλ διδασκαλίας</i>	<i>Σημεία έμφασης</i>
<u>Εισαγωγή</u>			
<u>Κύριο μέρος</u>			
<u>Τελικό μέρος:</u>			
<u>ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ</u>			<u>Αξιολόγηση:</u>

# Παράδειγμα 1: Εκμάθηση δεξιοτήτων στο ποδόσφαιρο

## Ποιος είναι ο σκοπός του μαθήματος;

*Κινητικός: Βελτίωση  
δεξιοτήτων*

- ▶ Εξάσκηση σε ομοιογενείς ομάδες διαφορετικής δυναμικότητας
- ▶ Εξατομίκευση διδασκαλίας

*Κοινωνικός:  
Συνεργασία, αποδοχή  
διαφορετικού*

- ▶ Εξάσκηση σε ανομοιογενείς ομάδες
- ▶ Διαφοροποίηση κανονισμών
- ▶ Στυλ μη αποκλεισμού
- ▶ Στυλ αμοιβαίας διδασκαλίας



## Παράδειγμα 2: Αγώνας volley

Ποιος είναι ο σκοπός του μαθήματος;

Γνωστικός: *Εκμάθηση κανονισμών*

- ▶ Αγώνας και ταυτόχρονα ανάλυση των κανονισμών
- ▶ Διαιτητής μαθητής/τρια

Ηθικός: *Fair play*

- ▶ Παίζουν χωρίς διαιτησία
- ▶ Ο κάθε μαθητής/τρια σταματάει όταν παραβαίνει τους κανόνες
- ▶ Η αμυνόμενη ομάδα αποφασίζει εάν δέχεται πόντο

# Παράδειγμα 3: Αγώνας Μπάσκετ

Ποιος είναι ο σκοπός του μαθήματος;

Γνωστικός: *Εκμάθηση κανονισμών*

Ηθικός: *Fair play*

- ▶ Αγώνας και ταυτόχρονα ανάλυση των κανονισμών από τον ΚΦΑ
- ▶ Διαιτητής μαθητής/τρια

- ▶ Παίζουν χωρίς διαιτησία
- ▶ Ο κάθε μαθητής/τρια σταματάει όταν παραβαίνει τους κανόνες

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.2: Κλασικός αθλητισμός: Δρόμο ταχύτητας – Εκμάθηση της συσπειρωτικής εκκίνησης.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει τη συσπειρωτική εκκίνηση.</li> <li>2. μάθει να θέτουν στόχους μάθησης και να επικεντρώνουν την προσοχή τους.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> Φύλλα κριτηρίων (Κάρτα 7.2), 2-4 βατρίες εκκίνησης.</p> <p><b>Στά διδασκαλίας:</b> Αυτοελέγχου και αμοιβαία.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σύντομη αναφορά στο ρόλο και στη συνεισφορά της εκκίνησης στα αγωνίσματα ταχύτητας. Επανάληψη των προσοχίσεων που διδάχτηκαν οι μαθητές στην Α' τάξη, κανονισμοί.</li> <li>2. <b>Προθέρμανση:</b> χαλαρό τρέξιμο με δρομικές ασκήσεις ενδιάμεσα, διατάσεις, αυξανόμενο τρέξιμο 30-40 μέτρα X 2 επανλήψεις.</li> </ol> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εκκίνηση από βηματισμό ή σκίπηκ ή φτερινισμούς.</li> <li>2. Εκκίνηση από στάση προσοχής και κάμψη του κορμού εμπρός ή από δύο αναπηδήσεις επί τόπου ή με τη στήριξη του ενός χεριού στο έδαφος.</li> <li>3. Εκκίνηση από βατήρα χωρίς παράγγελμα 15-20 μέτρα. (Κάρτα 7.2).</li> <li>4. Εκκίνηση από οποιαδήποτε θέση με παράγγελμα 15-20 μέτρα. (Σχήμα 7.1).</li> </ol> <p><b>Αποθεραπεία:</b> Περπάτημα και ασκήσεις χαλάρωσης.</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Διατάσεις κύρια στους μύς των ποδιών.</li> <li>2. Χωρισμός των ομάδων σε ζευγάρια ή τριάδες και εκτέλεση ανεξάρτητα των ασκήσεων.</li> <li>3. 5-12 λεπτά σε κάθε άσκηση. Μετά αλλαγή άσκησης.</li> <li>4. Ο μαθητής σε κάθε σταθμό θέτει προσωπικό στόχο βελτίωσης και εκτελεί. Ο συμμαθητής του, κατά τη διάρκεια της τρίτης άσκησης αξιολογεί την τεχνική εκτέλεση της εκκίνησης και γράφει την επίδοση στο φύλλο κριτηρίων. Το ίδιο κάνει και το ταίρι του.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> Η ορθή εκτέλεση των εκκινήσεων σε συνδυασμό με τη γρήγορη αντίδραση.</p> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Μερική.</p> <p><b>Παραλλαγές:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η έλλειψη βατήρων εκκίνησης στο σχολείο, αναπληρώνεται από τους συμμαθητές που τοποθετούν τα πόδια τους ως βατήρες.</li> <li>2. Εκκινήσεις σε ευθεία και σε στροφή με οπτικά και ακουστικά σήματα.</li> </ol> <p>✓ Η βελτίωση της εκκίνησης είναι αποτέλεσμα και της επανάληψης.</p> <p>✓ Είναι απαραίτητη η σύντομη - περιεκτική και κατ' ιδίαν ανατροφοδότηση μαθητών από τον καθηγητή.</p>
<p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Σύνοψη των σημαντικών σημείων του μαθήματος. Συζήτηση των ερωτήσεων του φύλλου κριτηρίων.</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να εξασκηθούν στη συσπειρωτική εκκίνηση στον ελεύθερο χρόνο τους λαμβάνοντας υπόψη και το ακετικό κεφάλαιο στο βιβλίο του μαθητή.</li> <li>2. Να βρουν και να αναφέρουν τα ονόματα δύο Ελλήνων και δυο ξένων Ολυμπιονικών στους δρόμους ταχύτητας.</li> </ol>	<p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τονίζονται τα αγωνίσματα ταχύτητας στα οποία χρησιμοποιείται η συσπειρωτική εκκίνηση.</li> <li>2. Οι μαθητές ενθαρρύνονται να πετύχουν τους στόχους τους μέσω της προσωπικής τους βελτίωσης.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Της συσπειρωτικής εκκίνησης σύμφωνα με τα κριτήρια της κάρτας 7.2.</p>	



Σχήμα 7.1.

<b>ΜΑΘΗΜΑ</b> <b>2.10</b>	Πετοσφαίριση: <b>Σερβίς από πάνω</b>	
	Έμφαση στην: <b>Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων</b> Μέθοδος διδασκαλίας: <b>Αμοιβαία</b>	
<p><b>Όργανα – Υλικά:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 μπάλα ανά 2 μαθητές</li> <li>• Φυτοτυπίες της Κάρτας 2.5 (1 ανά 2 μαθητές)</li> <li>• Μολύβια</li> </ul>		<p><b>Στο μάθημα αυτό οι μαθητές:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Θα μάθουν να κάνουν σερβίς από πάνω κτένις.</li> <li>• Θα γνωρίσουν την έννοια της «μεταφοράς» μιας κινητικής δεξιότητας σε άλλη.</li> </ul>

### Συμβουλές για τη διδασκαλία:

Χωρίστε το γήπεδο της πετοσφαίρισης στα δύο δένοντας ένα σκονί κάθετα στο φλέ, ώστε να μπορούν να παίξουν ταυτόχρονα 4 ομάδες (Σχήμα 2.1).



### ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ενημερώστε τους μαθητές ότι στο σημερινό μάθημα θα μάθουν το σερβίς από πάνω κτένις.

**Προθέρμανση:** Κατάλληλη για το κύριο μέρος.

### ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

*Επίδειξη του σερβίς από πάνω από τον καθηγητή ή από μαθητή.*

*Οι μαθητές τοποθετούνται σε ζευγάρια κατά μήκος του γηπέδου. Κάθε ζευγάρι έχει μια μπάλα.*

**1η άσκηση:** Ο μαθητής κρατά την μπάλα με το αριστερό του χέρι τεντωμένο στο ύψος του ώμου του. Το δεξί του χέρι που βρίσκεται λυγισμένο στον αγκώνα πάνω από το κεφάλι του έρχεται μπροστά και χτυπά με δύναμη την μπάλα με όλη την παλάμη προς τα κάτω.

**2η άσκηση:** Ο μαθητής πετά την μπάλα ψηλά κατακόρυφα (1,5-2μ.) και την αφήνει να πέσει μπροστά του. Στη συνέχεια ο μαθητής χτυπάει την μπάλα μαλακά από πίσω και κάτω προς το συμμαθητή του, ο οποίος προσπαθεί να εκτελέσει μανσέτα (υποδοχή).

*Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 4 ατόμων. Σε κάθε ομάδα το ένα ζευγάρι εκτελεί και το άλλο δίνει ανατροφοδότηση σε αυτούς που εκτελούν, χρησιμοποιώντας την Κάρτα 2.5. Μετά αλλάζουν ρόλους.*


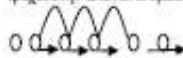
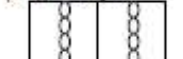

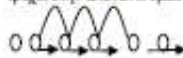
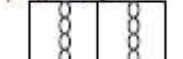
**3η άσκηση:** Οι μαθητές εκτελούν σερβίς μέσα από το γήπεδο, πηγαίνοντας σιγά-σιγά πίσω, προς την τελική γραμμή. Αφήστε τους μαθητές να επιλέξουν την απόσταση από την οποία θα εκτελέσουν.

**4η άσκηση:** Παιχνίδι. Οι μαθητές χωρίζονται σε 4 ομάδες και τοποθετούνται στα 4 γήπεδα. Παίζουν παιχνίδι με όλα τα στοιχεία της τεχνικής. Εκτελούν σερβίς από πάνω από όποιο σημείο της αμυντικής ζώνης θέλουν.

### ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

#### Το θέμα της ημέρας

Ζητήστε από τους μαθητές να εντοπίσουν ομοιότητες στις δεξιότητες του σερβίς από πάνω και στη ρίψη ακοντίου. Εξηγήστε τους ότι ένας αθλητής ή αθλήτρια που γνωρίζει την κίνηση ρίψης του ακοντίου, μπορεί πιο εύκολα να μάθει το σερβίς από πάνω. Αυτό λέγεται «μεταφορά» της μιας δεξιότητας σε μια άλλη παρόμοια. Ζητήστε τους να προσπαθήσουν να εντοπίσουν και άλλες δεξιότητες που μοιάζουν μεταξύ τους και χρησιμοποιούνται σε διαφορετικά αθλήματα.

Σκοπός: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων			
<b>Βασικός στόχος</b> Να εκτελούν ικανοποιητικά την πάσα με δάκτυλα (ατομικά-ομαδικά)	<b>Επιμέρους στόχοι</b> Συνεργασία μέσα στο παιχνίδι	<b>Εξοπλισμός</b> 8 μπάλες 1 τριγωνική Πιάτα οριοθέτησης	<b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές</b> 1) Να γνωρίζουν την τεχνική της πάσας με δάκτυλα 2) Να εκτελούν ικανοποιητικά την πάσα με δάκτυλα 3) Να έχουν αναπτύξει πνεύμα συνεργασίας και ομαδικότητας.
<b>Περιεχόμενα - Περιγραφή</b>	<b>Χρόνος</b>	<b>Οργάνωση - Παράλληλες Στιλ διδασκαλίας</b>	<b>Σημεία έμφασης</b>
<b>Εισαγωγή</b> Συγκέντρωση - παρουσίες Αναφορά στο περιεχόμενο του μαθήματος Προθέρμανση	5'	Η απόλυτη και συνειδητή συμμετοχή του μαθητή/τριας σε όλη τη διαδικασία της μάθησης.	Να προσέξουν τα σημεία κλειδιά της τεχνικής ώστε να μπορούν να κάνουν τον αυτοέλεγχο
<b>Κύριο μέρος</b> <b>A.</b> Εκτίμηση της τροχιάς της μπάλας και πιάσιμο αυτής πάνω από το κεφάλι. Σε ομάδες 3 ατόμων (τα δύο απέναντι του ενός) πέταγμα της μπάλας με τα δύο χέρια από κάτω και τρέξιμο στο τέλος της απέναντι ομάδας  <b>B.</b> Πάσες πάνω από το κεφάλι (αυτοπάσες) Διατηρώντας τις αρχικές θέσεις της προηγούμενης άσκησης ξεκινούν α) με πιαστή αυτοπάσα β) με αναπροφύδτηση με τα δύο χέρια από κάτω και αυτοπάσα και γ) με συνεχόμενες αυτοπάσες  <b>Γ.</b> Πάσα με αλλαγή μετώπου Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε 4 ομάδες. Οι 3 πρώτοι σχηματίζουν ένα τρίγωνο και οι υπόλοιποι στοιχίζονται πίσω στο άτομο που βρίσκεται με μέτωπο προς το φύλλ. Η άσκηση ξεκινά με αυτοπάσα και όταν εμπνεύσουν την άσκηση την συνεχίζουν με συνεχή ροή της πάσας και αλλάζοντας θέσεις 	5' 5' 3'	Χωρίζονται σε ομάδες των 3 ατόμων και 1 μπάλα  Πέταγμα της μπάλας από κάτω στον απέναντι με τα δύο χέρια και τρέχει στην απέναντι ομάδα  Οι ίδιες ομάδες μαγαλώνουν την μεταξύ τους απόσταση  Με τα δύο χέρια από κάτω πέταγμα της μπάλας ψηλά μπροστά περίπου 2 μ. Προχωρούν/σταματούν και πιάνουν την μπάλα με τα δύο χέρια πάνω από το κεφάλι. Αυτό γίνεται μέχρι να φθάσουν απέναντι. Αφού το εμπνεύσουν το κάνουν με συνεχόμενες αυτοπάσες. <b>Στιλ αυτοελέγχου</b> Τέσσερις ομάδες των 6 ατόμων. Σχηματίζουν από ένα τρίγωνο που στις δύο κορυφές βρίσκεται αντίστοιχα ένας μαθητής και στη τρίτη κορυφή βρίσκονται οι υπόλοιποι σε σειρά. Το γήπεδο το χωρίζουμε στην μέση με ένα σιρόι. 	Ο μαθητής/τρια όταν πιανει την μπάλα πάνω από το κεφάλι πρέπει : 1. Να έχει τελειώσει την κίνηση προς την μπάλα. 2. Τα πόδια του να είναι στο άνοιγμα των ώμων με το ένα πόδι ελαφρώς μπροστά. 3. Τα γόνατα να είναι ελαφρώς λυγισμένα.  Ο μαθητής/τρια πρέπει : 1. Οι αντιβραχίονες να σχηματίζουν τρίγωνο καθώς και οι δεικτές με τους αντίχειρες. 2. Η πάσα να γίνεται πάνω από το μέτωπο και 3. Τα δάκτυλα σπρώχνουν την μπάλα μέχρι να τεντώσουν οι αγκώνες και τα γόνατα.

<b>Δ. Παιχνίδι σχολικό 3 X 3</b>	2 X 3'	συνέχεια κανονικά. Μετά από κάθε πάσα οι μαθητές αλλάζουν μία θέση.  4 Ομάδες σε γήπεδο 4,5μ. X 6μ.  Οι υπόλοιποι μαθητές κάνουν πάσες σε ζευγάρια.	Το σέρβις γίνεται με δάκτυλα και νικητρια ομάδα είναι αυτή που στα 3' έχει τους περισσότερους πόντους. Δίνουμε έμφαση στο πέρασμα της μπάλας στο απέναντι γήπεδο μετά από τρεις πάσες.
<b>Τελικό μέρος:</b> Αποθεραπεία - Διαπάσεις  Αξιολόγηση	2'  2'	Χαλαρό τρέξιμο	
<b>ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ</b>  Αξιολόγηση 1: Επανάληψη με ερωτήσεις σχετικά με τα σημεία κλειδιά της τεχνικής της πάσας (τελικό μέρος) Αξιολόγηση 2: Πόσες συνεχόμενες σωστές πάσες (Δ άσκ.) Αξιολόγηση 3: Πόσες φορές θα περάσουν την μπάλα απέναντι μετά από 3 πάσες (παιχνίδι Δ)			<b>Αξιολόγηση:</b>  1. Θεωρητικά έχουν κατανοήσει την τεχνική της πάσας: ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΜΕΤΡΙΑ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>  2. Εκτελούν ικανοποιητικά την πάσα με δάκτυλα: ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΜΕΤΡΙΑ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>  3. Μπορούν να εφαρμόσουν την πάσα με δάκτυλα μέσα στο παιχνίδι: ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΜΕΤΡΙΑ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>

Κ.Φ.Α.:

## ΔΕΙΓΜΑΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ - ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ (Πάσα με το εσωτερικό)

ΣΚΟΠΟΣ: Εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων

ΣΤΟΧΟΣ: Πάσα με το εσωτερικό και συνδυασμός τεχνικών στοιχείων (υποδοχή - πάσα και πάσα - σουτ )

1.1. Στόχος 1:		1.2. Στόχος 2:		1.3 Εξοπλισμός		1.4 Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:		
* Τεχνική πάσας με το εσωτερικό του ποδιού (πλασέ) Πάσα σε στάση και κίνηση		* Συνδυασμός πάσας με σουτ		1) Δύο μπάλες ανά τρεις μαθητές 2) Τρεις κώνοι / 3 μαθ. 3) 10 μεγάλοι κώνοι 4) Διακριτικά		1) Θα μπορούν να πασάρουν σε στάση και σε κίνηση 2) Θα είναι σε θέση να συνδυάζουν διαφορετικά τεχνικά στοιχεία		
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ - ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ			ΧΡΟΝΟΣ	4. Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	5. Σημεία έμφασης			
2.1 Εισαγωγή	* Περιγραφή των δεξιοτήτων που θα διδαχθούν * Παίξιμο μπάλας από το δεξί στο αριστερό πόδι * Οδήγημα-σταμάτημα με γόνατο (δεξι-αριστερό) * Jugling (Ποδαράκια - Γόνατο - Κεφάλι) * Ασκήσεις συντονισμού σε τετράγωνο (σε κάθε του γωνία τρεις μαθητές με μία μπάλα) 1. Οδήγημα στο κέντρο - πάτημα μπάλας και πάσα πίσω στο συμπαίκτη 2. Οδήγημα στο κέντρο - πάσα στον απέναντι διαγώνιο παίκτη			2' 1' 1' 1' 2'	* Κάθε μαθητής - τρία από μία μπάλα (ποδοσφαίρου - βόλει - χάντμπολ ) * 2 τετράγωνα πλευράς 20m, με κώνο στο μέσο του τετραγώνου * Σε κάθε κώνο από 1 μπάλα ποδοσφαίρου (και δύο 1 μπάλα)	* Έλεγχος της μπάλας * Ακρίβεια στις κινήσεις * Ταχύτητα αντίδρασης * Συγχρονισμός κινήσεων		
	2.2 Κύριο Μέρος	1. Πάσα ανά τρεις (ο ένας στη μέση σε απόσταση 8m από τους άλλους / αλλαγή μετά από 5 πάσες). 1α. Πάσα ανά τρεις (ο ένας στη μέση - κίνηση προς τον παίκτη που πασάρει) 2. Διαγώνιες πάσες ανά δύο, με κίνηση στο μήκος του γηπέδου (υποδοχή σε πρώτο χρόνο και πάσα) 2α. Διαγώνιες πάσες ανά δύο με κίνηση μπροστά και τελείωμα με σουτ στην εστία (πάσα με τη μία) 3. Πάσες σε τετράγωνο (μετά την υποδοχή εκεί που πασάρω, πηγαίνω με sprint) 3α. Πάσες σε τετράγωνο, με πάσα επιστροφής, διαγώνια πάσα και κίνηση στον επόμενο κώνο Παιχνίδι 5v5 με τερματοφύλακα στο γήπεδο του μπάσκετ (4 ομάδες των 6 μαθητών-τριών)			16'	* <b>Πρακτική / αμοιβαία διδασκαλία</b> * Ανά 3 μαθητές - τρεις 2 μπάλες ποδοσφαίρου * 1 μπάλα ανά 2 άτομα * Τέρμα 3m με Τ/φ * 2 Τετράγωνα πλευράς 20m, με 1 μπάλα σε κάθε τετράγωνο	* Ο μεσαίος επιστρέφει στον πρώτο με το δεξί και στη συνέχεια στο δεύτερο με το αριστερό * Συγχρονισμός στην κίνηση * Συνδυασμός 2 τεχνικών στοιχείων (υποδοχή, πάσα) * Συνδυασμός 2 τεχνικών στοιχείων (πάσα, σουτ) * Υποδοχή με το εσωτερικό με κίνηση προς τη μπάλα και πάσα * Υποδοχή - πάσα επιστροφής - υποδοχή - πάσα στον επόμενο	
2.3 Αναερόβια άσκηση		* Περιορισμοί στο παιχνίδι (η μπάλα μετά από άουτ θα περνάει με πάσα από όλους τους παίκτες * 3 επαφές το μέγιστο * Αποθεραπεία Αξιολόγηση: Έγιναν αυτά που τονίσαμε?			12' 3' 2'	* 2 Εστίες 3m * 2 παιχνίδια των 6min * Καθοδηγούμε τα παιδιά να χωριστούν σε μικτές και ομοιογενείς ομάδες	* Υποδοχή μπάλας και πάσα με το εσωτερικό * Ακρίβεια στην πάσα * Πάσα και σουτ με τη μία * Συμμετοχή όλων των παιδιών και όχι μόνο των ικανότερων * Στήριγμα στον συμπαίκτη μου	
3. Συμβουλή για Κ.Φ.Α.	* Η τεχνική μπορεί να εφαρμόζεται στο εισαγωγικό μέρος * Η επίδειξη της άσκησης να γίνεται από μαθητή που τεχνικά είναι καλός * Ο βαθμός δυσκολίας των ασκήσεων με την μπάλα μπορεί να προσαρμοστεί στις ατομικές δεξιότητες των μαθητών * Εξατομίκευση διδασκαλίες (2-3 ομάδες) * Παρατηρούμε κατά τη διάρκεια της εξάσκησης το επίπεδο συνεργασίας και ενθάρρυνσης μεταξύ των ζευγαριών επιβραβεύουμε τις θετικές συμπεριφορές. * Στην εξάσκηση της τεχνικής τονίζουμε τα σημεία που			<b>6. Αξιολόγηση</b>				
				Στόχος 1)	Άσκηση 3α	Όλες οι ομάδες να εκτελούν τουλάχιστον συνεχόμενες 5 πάσες		
			Στόχος 2)	Άσκηση 2α	Σωστή εκτέλεση >16 μαθητές-τριες			

# Βιωματικές δράσεις

## Σχολική Κοινωνική Ζωή

Υπεύθυνοι: Σχολικοί Σύμβουλοι Παιδαγωγικής  
ευθύνης του σχολείου σας

## Μέντορες

[xkonstant@sch.gr](mailto:xkonstant@sch.gr)

κιν: 6944-874281

γραφείο: 2551088315



<http://blogs.sch.gr/xkonstant/>

