

## 5.0 Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Σε αυτό το κεφάλαιο ...

- Παρουσιάζονται οι σκοποί, οι στόχοι και οι επιδιώξεις στη φυσική αγωγή για κάθε τάξη της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης
- Αναλύεται η σημαντικότητα κάθε σκοπού για την ανάπτυξη των παιδιών
- Παρουσιάζονται ενδεικτικοί τρόποι αξιολόγησης των μαθητών και δείκτες επίτευξης κατά στόχο
- Παρέχονται βασικές πρακτικές οδηγίες και σημεία έμφασης για την αποτελεσματικότερη διεξαγωγή του μαθήματος
- Αναπτύσσονται ενδεικτικά αναλυτικά πλάνα μαθημάτων ανά τάξη ανάλογα με τους σκοπούς, τους στόχους και τις επιδιώξεις.

### 5.1 Περιληπτική παρουσίαση των σκοπών και των στόχων

#### Α' Τάξη

<b>Σκοπός 1</b>	Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές	<b>Επιδιώξεις</b> Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...
Στόχος 1	Ανάπτυξη κινητικών εννοιών	<u>Επιδίωξη 1:</u> Χρησιμοποιεί κινητικές έννοιες {διαφορετικές θέσεις/ σχήματα σώματος (π.χ. ευθύγραμμο, κυκλικό, με γωνίες, κ.τ.λ.) σε στάση ή σε κίνηση (γνώση σώματος), διαφορετικές κατευθύνσεις, τροχιές (π.χ. ζιγκ-ζαγκ, ευθεία, καμπύλη) και επίπεδα (γνώση χώρου), προσαρμόζοντας την ταχύτητα, τη δύναμη και τη ροή (έννοιες της προσπάθειας) σε μεταβαλλόμενες συνθήκες}
Στόχος 2	Ανάπτυξη δεξιοτήτων ισορροπίας	<u>Επιδίωξη 1:</u> Εκτελεί (παρουσιάζει ανεπτυγμένα πρότυπα) δεξιότητες ισορροπίας στο έδαφος ή σε διάφορα όργανα/ αντικείμενα {π.χ. αναρρίχηση, στήριξη (με διαφορετικά μέρη του σώματος και διαφορετικό αριθμό μερών), έκταση, αιώρηση, ώθηση, έλξη, διπλώση, στροφή, κάμψη, άρση, κύλισμα σώματος (κυβίστηση) κ.τ.λ.}
Στόχος 3	Ανάπτυξη δεξιοτήτων μετακίνησης	<u>Επιδίωξη 1:</u> Εκτελεί δεξιότητες μετακίνησης {παρουσιάζει ανεπτυγμένα πρότυπα στο βάδισμα, στο τρέξιμο και στην πλάγια μετατόπιση και εκτελεί ικανοποιητικά την αναπήδηση, το άλμα και τον καλπασμό, την υπερπήδηση, τη στροφή και την αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών (skipping)}
Στόχος 4	Ανάπτυξη δεξιοτήτων χειρισμού	<u>Επιδίωξη 1:</u> Εκτελεί (βρίσκεται σε αρχικό στάδιο) το λάκτισμα, το σταμάτημα μπάλας, το κύλισμα μπάλας, τη ρίψη με κίνηση του χεριού από πάνω και από κάτω, την υποδοχή και το χτύπημα με μικρό ή μεγαλύτερο αντικείμενο
Στόχος 5	Συνδυασμός βασικών κινητικών δεξιοτήτων	<u>Επιδίωξη 1:</u> Εκτελεί ικανοποιητικά συνδυασμούς δεξιοτήτων ισορροπίας και μετακίνησης και συνδυασμούς δεξιοτήτων ισορροπίας και χειρισμού
<b>Σκοπός 2</b>	Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής	<b>Επιδιώξεις</b> Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...

δραστηριότητας		
Στόχος 1	Γνώση και εφαρμογή κινητικών εννοιών	<u>Επιδίωξη 1</u> : Γνωρίζει καλά το σώμα του και ότι οι κινητικές δεξιότητες εκτελούνται σε διαφορετικές κατευθύνσεις, επίπεδα και τροχιές (γνώση χώρου), με διαφορετική δύναμη, ταχύτητα και ροή (έννοιες προσπάθειας), με ή χωρίς αντικείμενα/ συμμαθητές (έννοιες σχέσεων) και συγκρίνει ανάλογα τις δεξιότητες. Αναφέρει, για παράδειγμα, τις ομοιότητες και τις διαφορές του καλπασμού και της αναπήδησης με εναλλαγή ποδιών, βάσει του επιπέδου στο οποίο εκτελούνται (χαμηλό, μεσαίο, υψηλό)
Στόχος 2	Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των βασικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης, χειρισμού και των συνδυασμών τους	<u>Επιδίωξη 1</u> : Περιγράφει τις δεξιότητες μετακίνησης και τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης μίας ρουτίνας τριών τουλάχιστον δεξιοτήτων μετακίνησης που εκτελεί ένας συμμαθητής του. <u>Επιδίωξη 2</u> : Αναγνωρίζει - εξηγεί τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης ορισμένων δεξιοτήτων χειρισμού.
Στόχος 3	Γνώση και εφαρμογή των αρχών ισορροπίας και κίνησης	<u>Επιδίωξη 1</u> : Γνωρίζει και εφαρμόζει τις αρχές διατήρησης της ισορροπίας και τη σχέση της δύναμης με την ταχύτητα και με το εύρος κίνησης των μερών του σώματος
Στόχος 4	Έλεγχος της κίνησης (ανατροφοδότηση και διόρθωση)	<u>Επιδίωξη 1</u> : Χρησιμοποιεί την ανατροφοδότηση του διδάσκοντα για να διορθώσει τα λάθη του/της
<b>Σκοπός 3</b>	Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία	<b>Επιδιώξεις</b> <i>Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...</i>
Στόχος 1	Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος	<u>Επιδίωξη 1</u> : Αναγνωρίζει τα κύρια μέρη του σώματος, την καρδιά, τους πνεύμονες, μέρη του σκελετού και περιγράφει το μέγεθος και το σχήμα τους
Στόχος 2	Γνώση και απόκτηση στοιχείων φυσικής κατάστασης που προάγουν την υγεία	<u>Επιδίωξη 1</u> : Έχει αποκτήσει ικανοποιητικά επίπεδα ευλυγισίας, δύναμης, καρδιαγγειακής αντοχής και σύστασης του σώματός του
Στόχος 3	Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των δραστηριοτήτων που προάγουν την υγεία και αναγνώριση των φυσιολογικών μεταβολών που επιφέρει η φυσική δραστηριότητα	<u>Επιδίωξη 1</u> : Αναγνωρίζει δραστηριότητες που αυξάνουν την μυϊκή δύναμη/αντοχή και την ευλυγισία, γνωρίζει τα βασικότερα σημεία εκτέλεσής τους και παρουσιάζει δύο-τρεις <u>Επιδίωξη 2</u> : Αναγνωρίζει τις φυσιολογικές μεταβολές λόγω της άσκησης (π.χ. αύξηση της καρδιακής συχνότητας, της συχνότητας των αναπνοών και εφίδρωση) και μετρά τους καρδιακούς παλμούς πριν, κατά τη διάρκεια και στο τέλος μιας φυσικής δραστηριότητας
Στόχος 4	Ανάπτυξη του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας και γνώση των παραγόντων που προάγουν την υγεία	<u>Επιδίωξη 1</u> : Συμμετέχει σε αναερόβιες δραστηριότητες και σε δραστηριότητες που απαιτούν μυϊκή δύναμη/αντοχή με ευχαρίστηση και σε τουλάχιστον μία φυσική δραστηριότητα που αναπτύσσει την καρδιαγγειακή αντοχή, εκτός σχολείου
<b>Σκοπός 4</b>	Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους	<b>Επιδιώξεις</b> <i>Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...</i>
Στόχος 1	Συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	<u>Επιδίωξη 1</u> : Συμμετέχει σε όλες τις φυσικές δραστηριότητες εντός σχολείου και σε επιλεγμένες δραστηριότητες εκτός σχολείου μόνος/η ή με άλλα μέλη της οικογένειάς του/της εκφράζοντας ενθουσιασμό και ευχαρίστηση και αναπτύσσει εμπιστοσύνη στον εαυτό του/της

Στόχος 2	Προσπάθεια για επίτευξη στόχων	<u>Επιδίωξη 1</u> : Αυξάνει το επίπεδο δυσκολίας των ασκήσεων (αφού έχει αποκτήσει εμπειρίες επιτυχίας από την εξάσκηση), καθορίζοντας στόχους εξάσκησης με τη βοήθεια του διδάσκοντα
Στόχος 3	Δημιουργία ρουτίνας δεξιοτήτων που προάγει την εκφραστικότητα	<u>Επιδίωξη 1</u> : Δημιουργεί ρουτίνα δεξιοτήτων μετακίνησης και απλή χορογραφία που προάγει την εκφραστικότητα, συνδυάζοντας δεξιότητες που προτείνει ο διδάσκων
Στόχος 4	Έλεγχος της προσπάθειας και παροχή ανατροφοδότησης	<u>Επιδίωξη 1</u> : Παρατηρεί την εκτέλεση των συνασκουμένων και παρέχει θετική ανατροφοδότηση (π.χ. επαινεί)
Στόχος 5	Κατάλληλη έκφραση και εκτίμηση συναισθημάτων και καταστάσεων εντός και εκτός φυσικής δραστηριότητας	<u>Επιδίωξη 1</u> : Αναζητά την παρέα εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος και συζητά για τα αισθήματα των συμμετεχόντων (π.χ. αθλητών) και των θεατών σε δρώμενα που έχει παρακολουθήσει ζωντανά ή από την τηλεόραση
<b>Σκοπός 5</b>	Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους	<b>Επιδιώξεις</b> <i>Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...</i>
Στόχος 1	Αναγνώριση και αποδοχή της διαφορετικότητας των ατόμων	<u>Επιδίωξη 1</u> : Αναγνωρίζει ότι υπάρχουν διαφορές μεταξύ των ατόμων (π.χ. φύλου, εθνικότητας, πολιτισμικότητας, κινητικού ή γνωστικού επιπέδου κ.λπ.) και αποφεύγει να ασκεί κριτική στους συνασκούμενους
Στόχος 2	Συνεργασία με όλους τους συνασκούμενους και διευκόλυνση της προσπάθειάς τους	<u>Επιδίωξη 1</u> : Δημιουργεί πρόθυμα ζευγάρι με όλους τους μαθητές, μετά από εντολή του διδάσκοντα, και κατανοεί ότι η βοήθεια του συνασκούμενου είναι απαραίτητη για τη βελτίωση ορισμένων δεξιοτήτων <u>Επιδίωξη 2</u> : Αναγνωρίζει ότι οι αλλαγές στα όργανα εξάσκησης είναι απαραίτητες όταν οι συνασκούμενοι αλλάζουν για να διευκολυνθεί η συμμετοχή όλων
Στόχος 3	Συμμετοχή σε δραστηριότητες διαφόρων περιοχών/κουλτούρας και καθορισμός στόχων	<u>Επιδίωξη 1</u> : Συμμετέχει σε δραστηριότητες χορού διαφορετικών περιοχών ή κουλτούρας
Στόχος 4	Υπεύθυνη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα	<u>Επιδίωξη 1</u> : Είναι καλός/ή ακροατής/τρια και έχει αίσθηση του 'δικαιου παιχνιδιού'.
<b>Σκοπός 6</b>	Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα	<b>Επιδιώξεις</b> <i>Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...</i>
Στόχος 1	Γνώση και εφαρμογή των κανόνων για ασφαλή συμμετοχή	<u>Επιδίωξη 1</u> : Γνωρίζει και εφαρμόζει κανόνες για την ασφαλή και αποτελεσματική διεξαγωγή των δραστηριοτήτων και την κατάλληλη χρησιμοποίηση του προσωπικού και του γενικού χώρου άσκησης
Στόχος 2	Ακολουθία των οδηγιών και των σημάτων του διδάσκοντα	<u>Επιδίωξη 1</u> : Ακολουθεί οδηγίες, δέχεται την ανατροφοδότηση από τον διδάσκοντα και με τη βοήθειά του, καθορίζει ρεαλιστικούς, βραχυπρόθεσμους κινητικούς στόχους <u>Επιδίωξη 2</u> : Υπακούει στα σήματα του διδάσκοντα για την έναρξη και τη λήξη μίας δραστηριότητας και λαμβάνει-επανατοποθετεί τα όργανα εξάσκησης στο χώρο φύλαξης με ασφάλεια

Στόχος 3	Παρουσίαση κατάλληλης συμπεριφοράς σε διάφορες καταστάσεις	<u>Επιδίωξη 1</u> : Συμμετέχει σε παιχνίδι 'επίλυσης διαφωνιών' που έχει προκαθορίσει ο διδάσκων για να επιλύσει διαφωνίες με συμμαθητή/τές. Δέχεται τα λάθη του εντός και εκτός του περιβάλλοντος άσκησης, δεν κατηγορεί τους συνασκούμενους, τους φίλους ή τα αδέρφια του για το πρόβλημα
Στόχος 4	Συνεργασία και αποδοχή ευθυνών	<u>Επιδίωξη 1</u> : Επιδεικνύει δεξιότητες συνεργασίας (π.χ. επιλέγει έναν συμμαθητή/τρια με τον οποίο/οποία μπορεί να συνεργαστεί, μοιράζεται τα όργανα ή το χώρο με άλλους και δεν τους εμποδίζει να ολοκληρώσουν την εκτέλεση της δραστηριότητας) και αναφέρει ατομικές ή ομαδικές επιδόσεις με ειλικρίνεια

## Β' Τάξη

<b>Σκοπός 1</b>	Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές	<b>Επιδιώξεις</b> Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...
Στόχος 1	Ανάπτυξη κινητικών εννοιών	<u>Επιδίωξη 1</u> : Κινείται σε διαφορετικές κατευθύνσεις με αλλαγές στην ταχύτητα, τη δύναμη και τη ροή και χρησιμοποιεί διαφορετικά σχήματα/θέσεις σώματος (π.χ. στενό, φαρδύ, συμμετρικό ασύμμετρο) χωρίς απώλεια ισορροπίας ή παρεμπόδιση της κίνησης άλλων
Στόχος 2	Ανάπτυξη δεξιοτήτων ισορροπίας	<u>Επιδίωξη 1</u> : Εκτελεί (παρουσιάζει ανεπτυγμένα πρότυπα) δεξιότητες ισορροπίας στο έδαφος ή σε όργανα
Στόχος 3	Ανάπτυξη δεξιοτήτων μετακίνησης	<u>Επιδίωξη 1</u> : Εκτελεί (παρουσιάζει ανεπτυγμένα πρότυπα) δεξιότητες μετακίνησης (βάδισμα, τρέξιμο, πλάγια μετατόπιση, καλπασμό, άλμα, αναπήδηση, υπερπήδηση, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών)
Στόχος 4	Ανάπτυξη δεξιοτήτων χειρισμού	<u>Επιδίωξη 1</u> : Εκτελεί ικανοποιητικά το λάκτισμα με το κυρίαρχο και μη κυρίαρχο κάτω άκρο, χρησιμοποιώντας το εσωτερικό ή το άνω μέρος του πέλματος, την ντρίμπλα και το σταμάτημα της μπάλας, τη ρίψη με κίνηση του χεριού από πάνω, την υποδοχή, το χτύπημα της μπάλας με μικρά και μεγάλα αντικείμενα και την ντρίμπλα με το άνω άκρο (δεξι και αριστερό)
Στόχος 5	Συνδυασμός βασικών κινητικών δεξιοτήτων	<u>Επιδίωξη 1</u> : Έχει τη δυνατότητα να συνδυάζει δεξιότητες και να εκτελεί (παρουσιάζει ανεπτυγμένα κινητικά πρότυπα) ρουτίνα με δεξιότητες μετακίνησης, χειρισμού, μετακίνησης-ισορροπίας (π.χ. τρέχει σταματά γρήγορα, αλλάζει κατεύθυνση εκτελώντας προσποίηση για να αποφύγει ή να 'πάσει' κάποιον) και μετακίνησης-χειρισμού (π.χ. πάσα σε κινούμενο συνασκούμενο)
<b>Σκοπός 2</b>	Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας	<b>Επιδιώξεις</b> Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...
Στόχος 1	Γνώση και εφαρμογή κινητικών εννοιών	<u>Επιδίωξη 1</u> : Ονομάζει και κινεί ρυθμικά τα μέρη του σώματος με το σήμα του διδάσκοντα. Ξεχωρίζει το είδος των δεξιοτήτων (π.χ. μετακίνησης-ισορροπίας) που εκτελεί ένας συμμαθητής/τρια του και αναγνωρίζει ίδιες κινητικές έννοιες σε διαφορετικές δεξιότητες
Στόχος 2	Γνώση του τρόπου	<u>Επιδίωξη 1</u> : Γνωρίζει τρία τουλάχιστον σημαντικά σημεία στην εκτέλεση

	εκτέλεσης των βασικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης, χειρισμού και των συνδυασμών τους	δεξιότητων (π.χ. της ρίψης από πάνω και από κάτω) και έχει τη δυνατότητα να ξεχωρίζει τα κατάλληλα όργανα εξάσκησης για να βελτιώσει τις δεξιότητες χειρισμού. <u>Επιδίωξη 2:</u> Γνωρίζει πώς να δημιουργεί απλή κινητική ρουτίνα, συνδυάζοντας δεξιότητες που προτείνει ο διδάσκων και τροποποιώντας τις κινητικές έννοιες και να την εκτελεί χωρίς απώλεια ισορροπίας ή παρεμπόδιση της κίνησης των άλλων
Στόχος 3	Γνώση και εφαρμογή των αρχών ισορροπίας και κίνησης	<u>Επιδίωξη 1:</u> Χρησιμοποιεί τις έννοιες της μεταφοράς βάρους σε δεξιότητες ισορροπίας και μετακίνησης (π.χ. αποφυγή στο κνημητό) καθώς και πολύ απλές επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές/ τακτικές σε εκπαιδευτικά παιχνίδια
Στόχος 4	Έλεγχος της κίνησης (ανατροφοδότηση και διόρθωση)	<u>Επιδίωξη 1:</u> Χρησιμοποιεί την ανατροφοδότηση του διδάσκοντα ή του/της συμμαθητή/τριας (από καρτέλες που παρέχει ο διδάσκων με τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης των δεξιοτήτων) για να βελτιώσει την εκτέλεση
<b>Σκοπός 3</b>	Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία	<b>Επιδιώξεις</b> <i>Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...</i>
Στόχος 1	Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος	<u>Επιδίωξη 1:</u> Γνωρίζει τη δομή και τη λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων και μετράει με σχετική ακρίβεια τους καρδιακούς παλμούς πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη λήξη της φυσικής δραστηριότητας
Στόχος 2	Γνώση και απόκτηση στοιχείων φυσικής κατάστασης που προάγουν την υγεία	<u>Επιδίωξη 1:</u> Αναγνωρίζει τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης για υγεία (καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη/αντοχή, ευλυγισία και σύσταση σώματος) και τα έχει αναπτύξει σε ικανοποιητικά για την ηλικία του επίπεδα
Στόχος 3	Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των δραστηριοτήτων που προάγουν την υγεία και αναγνώριση των φυσιολογικών μεταβολών που επιφέρει η φυσική δραστηριότητα	<u>Επιδίωξη 1:</u> Αναγνωρίζει τις δραστηριότητες που προάγουν τη φυσική κατάσταση που σχετίζεται με την υγεία και γνωρίζει τα σημαντικά σημεία εκτέλεσής τους. Καθορίζει, με τη βοήθεια του διδάσκοντα, ένα βραχυπρόθεσμο στόχο και από λίστα δραστηριοτήτων επιλέγει εκείνες που μπορούν να συμβάλλουν στην επίτευξή του
Στόχος 4	Ανάπτυξη του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας και γνώση των παραγόντων που προάγουν την υγεία	<u>Επιδίωξη 1:</u> Αναφέρει την απόδοσή του/της σε τουλάχιστον μία φυσική δραστηριότητα στην οποία συμμετέχει μόνος/η ή μαζί με μέλος της οικογενείας του/της <u>Επιδίωξη 2:</u> Αναγνωρίζει τις συνήθειες που προάγουν την υγεία (π.χ. σωστή διατροφή)
<b>Σκοπός 4</b>	Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους	<b>Επιδιώξεις</b> <i>Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...</i>
Στόχος 1	Συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	<u>Επιδίωξη 1:</u> Επιχειρεί νέες δεξιότητες, εκφράζει συναισθήματα με την κίνησή του και συνεχίζει να προσπαθεί ακόμη και εάν έχει εμπειρίες αποτυχίας
Στόχος 2	Προσπάθεια για επίτευξη στόχων	<u>Επιδίωξη 1:</u> Συμμετέχει σε αυτοεπιλεγμένες ατομικές ή ομαδικές φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολικού περιβάλλοντος και προσπαθεί να επιτύχει προκαθορισμένους, βραχυπρόθεσμους στόχους για υγεία (π.χ. άσκησης, διατροφής κ.τ.λ) επιδεξιότητα και κινητική δημιουργικότητα

Στόχος 3	Δημιουργία ρουτίνας δεξιοτήτων που προάγει την εκφραστικότητα	<u>Επιδίωξη 1:</u> Προσαρμόζει ήδη μαθημένες δεξιότητες σε δραστηριότητες και παιχνίδια και συνδυάζει δεξιότητες ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού (δημιουργεί ρουτίνες αφού έχει προηγουμένως αποκτήσει εμπειρίες επιτυχίας από την εξάσκηση των παραπάνω)
Στόχος 4	Έλεγχος της προσπάθειας και παροχή ανατροφοδότησης	<u>Επιδίωξη 1:</u> Αναπτύσσει την εμπιστοσύνη στον εαυτό του/της και αναγνωρίζει την καλή εκτέλεση όταν υπάρχουν αντικειμενικά κριτήρια
Στόχος 5	Κατάλληλη έκφραση και εκτίμηση συναισθημάτων και καταστάσεων εντός και εκτός φυσικής δραστηριότητας	<u>Επιδίωξη 1:</u> Γίνεται γρήγορα και πρόθυμα μέλος ομάδας, αρχίζει να απολαμβάνει τον συναγωνισμό στην απλή του μορφή, ανεξάρτητα από το τελικό αποτέλεσμα (νίκη ή ήττα) και αποφεύγει να ασκεί αρνητική κριτική για την κινητική απόδοση των συνασκουμένων
<b>Σκοπός 5</b>	Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους	<b>Επιδιώξεις</b> <i>Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...</i>
Στόχος 1	Αναγνώριση και αποδοχή της διαφορετικότητας των ατόμων	<u>Επιδίωξη 1:</u> Παρουσιάζει κατάλληλη συμπεριφορά και ενδιαφέρον για τους άλλους, ανεξάρτητα από το κινητικό ή γνωστικό επίπεδό τους, το φύλο, την εθνικότητα κ.τ.λ.
Στόχος 2	Συνεργασία με όλους τους συνασκουμένους και διευκόλυνση της προσπάθειάς τους	<u>Επιδίωξη 1:</u> Συνεργάζεται με όλους τους συμμαθητές, όταν ο διδάσκων δίνει εντολή για αλλαγή συνασκουμένων και τους συμπεριφέρεται κατάλληλα εντός και εκτός του περιβάλλοντος άσκησης <u>Επιδίωξη 2:</u> Σέβεται την επιθυμία του συμμαθητή/τριας του για τροποποίηση των συνθηκών εξάσκησης (π.χ. αλλαγή οργάνου εξάσκησης) και διευκολύνει τη συνεργασία
Στόχος 3	Συμμετοχή σε δραστηριότητες διαφόρων περιοχών/κουλτούρας και καθορισμός στόχων	<u>Επιδίωξη 1:</u> Συμμετέχει σε δραστηριότητες χορού διαφορετικών περιοχών ή κουλτούρας
Στόχος 4	Υπεύθυνη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα	<u>Επιδίωξη 1:</u> Συνεργάζεται σε μικρή ομάδα και παρουσιάζει αρχηγική ικανότητα, αν χρειαστεί
<b>Σκοπός 6</b>	Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα	<b>Επιδιώξεις</b> <i>Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...</i>
Στόχος 1	Γνώση και εφαρμογή των κανόνων για ασφαλή συμμετοχή	<u>Επιδίωξη 1:</u> Παραμένει στον προσωπικό χώρο καθώς χειρίζεται όργανα, αναγνωρίζει, αιτιολογεί και εφαρμόζει τους κανόνες για την ασφαλή χρησιμοποίηση του χώρου και για την ασφαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων
Στόχος 2	Ακολουθία των οδηγιών και των σημάτων του διδάσκοντα	<u>Επιδίωξη 1:</u> Ακολουθεί τις οδηγίες του διδάσκοντα, ανταποκρίνεται στα σήματά του (π.χ. για έναρξη/λήξη μιας δραστηριότητας) και αντιδρά θετικά στις υπενθυμίσεις για την παραβίαση των κανόνων/κανονισμών
Στόχος 3	Παρουσίαση κατάλληλης συμπεριφοράς σε διάφορες καταστάσεις	<u>Επιδίωξη 1:</u> Παρουσιάζει δεξιότητες συνεργασίας (π.χ. βοηθά τον συνασκούμενο παρέχοντας ανατροφοδότηση από λίστα με τα σημαντικά σημεία της δεξιότητας, τροποποιώντας μόνος/η τα όργανα εξάσκησης κ.τ.λ.) <u>Επιδίωξη 2:</u> Αναφέρει προσωπικές και ομαδικές επιδόσεις με ειλικρίνεια και ακρίβεια

Βασιλική Δέρρη (2007). Κεφ 5: Η Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό Σχολείο. *Η Φυσική Αγωγή στην Αρχή του 21<sup>ου</sup> αιώνα. Σκοποί-Στόχοι-Επιδιώξεις στην Αθλητική Εκπαίδευση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Στόχος 4	Συνεργασία και αποδοχή ευθυνών	<u>Επιδίωξη 1</u> : Δεν κατηγορεί τους συμμαθητές κατά τη διαδικασία επίλυσης προβλημάτων. Αποφεύγει όσους τον/την ενοχλούν, χωρίς την παρέμβαση του διδάσκοντα ή κάποιου ενήλικα και δεν χειροδικεί ακόμη και αν είναι πολύ θυμωμένος μαζί τους
----------	--------------------------------	--

## Γ' Τάξη

<b>Σκοπός 1</b>	Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές	<b>Επιδιώξεις</b> Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...
Στόχος 1	Ανάπτυξη κινητικών εννοιών	<u>Επιδίωξη 1:</u> Χρησιμοποιεί διαφορετικούς τρόπους ανόδου/καθόδου του σώματος και εκτελεί ικανοποιητικά περιστροφικές δεξιότητες, δεξιότητες ανάστροφης στήριξης, χρησιμοποιώντας κατάλληλα τις κινητικές έννοιες (π.χ. εκτελεί κυβίστηση έχοντας διαφορετικές αρχικές και τελικές θέσεις σώματος)
Στόχος 2	Ανάπτυξη δεξιοτήτων ισορροπίας	<u>Επιδίωξη 1:</u> Εκτελεί ικανοποιητικά δεξιότητες ισορροπίας σε διάφορα όργανα κινούμενος/μενη ομαλά από μία θέση ισορροπίας σε άλλη και μεταφέροντας το βάρος σε διαφορετικά μέρη σώματος μέχρι τη λήξη της δραστηριότητας
Στόχος 3	Ανάπτυξη δεξιοτήτων μετακίνησης	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για αυτή την τάξη
Στόχος 4	Ανάπτυξη δεξιοτήτων χειρισμού	<u>Επιδίωξη 1:</u> Εκτελεί με τα κάτω άκρα (παρουσιάζει ανεπτυγμένο πρότυπο) ντρίμπλα, σταμάτημα, λάκτισμα μπάλας και πάσα όταν η μπάλα κινείται με μικρή ταχύτητα ενώ με τα άνω άκρα εκτελεί ικανοποιητικά σουτ από στατική θέση <u>Επιδίωξη 2:</u> Εκτελεί (παρουσιάζει ανεπτυγμένο πρότυπο), με τα άνω άκρα, ρίψη με κίνηση του χεριού από πάνω, πάσα, ντρίμπλα, χτύπημα της μπάλας με μικρά και μεγάλα όργανα, κύλισμα μπάλας
Στόχος 5	Συνδυασμός βασικών κινητικών δεξιοτήτων	<u>Επιδίωξη 1:</u> Κινείται με αποτελεσματικότητα σε διάφορους ρυθμούς συνδυάζοντας δεξιότητες ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού
<b>Σκοπός 2</b>	Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας	<b>Επιδιώξεις</b> Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...
Στόχος 1	Γνώση και εφαρμογή κινητικών εννοιών	<u>Επιδίωξη 1:</u> Γνωρίζει και χρησιμοποιεί διαφορετικά επίπεδα, κατευθύνσεις και έννοιες που σχετίζονται με την ισορροπία κατά την εκτέλεση μίας ρουτίνας κινητικών δεξιοτήτων
Στόχος 2	Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των βασικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης, χειρισμού και των συνδυασμών τους	<u>Επιδίωξη 1:</u> Γνωρίζει πώς εκτελούνται οι δεξιότητες ισορροπίας διαφοροποιώντας τη θέση του κέντρου βάρους σώματος, οι δεξιότητες μετακίνησης διαφοροποιώντας τη δύναμη, την ταχύτητα και τη ροή και οι δεξιότητες χειρισμού (π.χ. λάκτισμα) διαφοροποιώντας παράγοντες βάρους και χρόνου <u>Επιδίωξη 2:</u> Κατανοεί ότι η δυσκολία χειρισμού αντικειμένων (π.χ. μπάλας) αυξάνεται ή μειώνεται ανάλογα με το μέγεθός τους και ότι οι αλλαγές στην κατεύθυνσή τους (όταν τα χειρίζεται από στατική θέση) επιτυγχάνονται με αλλαγή στη θέση των μερών του σώματος/ή του οργάνου
Στόχος 3	Γνώση και εφαρμογή των αρχών ισορροπίας και κίνησης	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για αυτή την τάξη
Στόχος 4	Έλεγχος της κίνησης (ανατροφοδότηση και διόρθωση)	<u>Επιδίωξη 1:</u> Παρατηρεί εάν ένας/μία συμμαθητής/τρια εκτελεί σωστά μία βασική κινητική δεξιότητα (π.χ. ρίψη μπάλας) και παρέχει ανατροφοδότηση, βάσει αντιστοιχών καρτελών που έχει ετοιμάσει ο διδάσκων



		<u>Επιδίωξη 2</u> : Χρησιμοποιεί εσωτερική και εξωτερική ανατροφοδότηση για να βελτιώσει την ποιότητα της εκτέλεσης και γνωρίζει-εφαρμόζει δύο τουλάχιστον απλές στρατηγικές/τακτικές επίθεσης σε εκπαιδευτικά παιχνίδια
<b>Σκοπός 3</b>	Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία	<b>Επιδιώξεις</b> <i>Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...</i>
Στόχος 1	Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για αυτή την τάξη
Στόχος 2	Γνώση και απόκτηση στοιχείων φυσικής κατάστασης που προάγουν την υγεία	<u>Επιδίωξη 1</u> : Γνωρίζει τι είναι η καρδιαγγειακή αντοχή, η μυϊκή δύναμη/αντοχή, η ευλυγισία, τις έχει αποκτήσει σε ικανοποιητικά επίπεδα και ξεχωρίζει δραστηριότητες στο σχολικό περιβάλλον ή στο χώρο του σπιτιού που απαιτούν τα παραπάνω στοιχεία φυσικής κατάστασης για υγεία <u>Επιδίωξη 2</u> : Διατηρεί άνετο και σταθερό ρυθμό καθώς τρέχει για τουλάχιστον 6 λεπτά.
Στόχος 3	Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των δραστηριοτήτων που προάγουν την υγεία και αναγνώριση των φυσιολογικών μεταβολών που επιφέρει η φυσική δραστηριότητα	<u>Επιδίωξη 1</u> : Αναγνωρίζει τις φυσιολογικές αλλαγές λόγω της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα και περιγράφει τα οφέλη της στην υγεία. Μετρά τον καρδιακό παλμό από δύο τουλάχιστον σημεία του σώματος μετά τη λήξη της φυσικής δραστηριότητας <u>Επιδίωξη 2</u> : Γνωρίζει τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης των δραστηριοτήτων που προάγουν τη φυσική κατάσταση για υγεία. Επιλέγει (από αντίστοιχη λίστα) και μετέχει σε ένα παιχνίδι με συνασκούμενο για να βελτιώσει το προσωπικό επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία εντός σχολείου και συμμετέχει τακτικά σε φυσική δραστηριότητα εκτός σχολείου για να βελτιώσει ένα τουλάχιστον στοιχείο φυσικής κατάστασης για υγεία <u>Επιδίωξη 3</u> : Συμμετέχει-βοηθάει σε τυπική αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία
Στόχος 4	Ανάπτυξη του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας και γνώση των παραγόντων που προάγουν την υγεία	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για αυτή την τάξη
<b>Σκοπός 4</b>	Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους	<b>Επιδιώξεις</b> <i>Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...</i>
Στόχος 1	Συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	<u>Επιδίωξη 1</u> : Αναγνωρίζει τις φυσικές δραστηριότητες που τον/την ευχαριστούν ή δυσχεραίνουν, συμμετέχει σε όλες τις δραστηριότητες εντός σχολείου και σε αυτοεπιλεγμένες φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου
Στόχος 2	Προσπάθεια για επίτευξη στόχων	<u>Επιδίωξη 1</u> : Υιοθετεί και επιλέγει κατάλληλες στρατηγικές συνεργασίας για να επιτευχθούν ομαδικοί στόχοι σε διάφορες συνθήκες αλλά παράλληλα παρουσιάζει δεξιότητες αρχηγίας
Στόχος 3	Δημιουργία ρουτίνας δεξιοτήτων που προάγει την εκφραστικότητα	<u>Επιδίωξη 1</u> : Παρουσιάζει καλαισθησία και δημιουργικότητα στην κινητική εκτέλεση ολοκληρώνοντας πρωτότυπες ρουτίνες δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού και χρησιμοποιώντας την κίνηση ως μέσο έκφρασης
Στόχος 4	Έλεγχος της προσπάθειας και παροχή ανατροφοδότησης	<u>Επιδίωξη 1</u> : Αξιολογεί με ευχαρίστηση την απόδοση των συμμαθητών, βάσει οδηγιών του διδάσκοντα και μερικές φορές επιλέγει ικανότερο συνασκούμενο για να ελέγξει τις δυνάμεις του

Στόχος 5	Κατάλληλη έκφραση και εκτίμηση συναισθημάτων και καταστάσεων εντός και εκτός φυσικής δραστηριότητας	<u>Επιδίωξη 1:</u> Αρχίζει να αποδέχεται το αποτέλεσμα ενός συναγωνισμού με ταπεινότητα
<b>Σκοπός 5</b>	Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους	<b>Επιδιώξεις</b> <i>Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...</i>
Στόχος 1	Αναγνώριση και αποδοχή της διαφορετικότητας των ατόμων	<u>Επιδίωξη 1:</u> Συνεργάζεται με κάποιον συμμαθητή ανεξαρτήτως κινητικού ή γνωστικού επιπέδου, φύλου, εθνικότητας κ.τ.λ. και παρέχει εποικοδομητική ανατροφοδότηση
Στόχος 2	Συνεργασία με όλους τους συνασκούμενους και διευκόλυνση της προσπάθειάς τους	<u>Επιδίωξη 1:</u> Καταλαβαίνει τις διαφορές και τις ομοιότητες στις φυσικές ικανότητες και όταν του ζητείται, συνεργάζεται πρόθυμα με έναν λιγότερο ικανό συμμαθητή για να καθορίσουν έναν στόχο εφικτό και από τους δύο  <u>Επιδίωξη 2:</u> Ενθαρρύνει και στηρίζει την προσπάθεια του συμμαθητή/τριας προσαρμόζοντας πρόθυμα, μετά από εντολή του διδάσκοντα ή με δική του επιλογή (ανάλογα με το είδος της δραστηριότητας) την ταχύτητα, την απόσταση, το μέγεθος των οργάνων και τους κανόνες εκτέλεσης
Στόχος 3	Συμμετοχή σε δραστηριότητες διαφόρων περιοχών/κουλτούρας και καθορισμός στόχων	<u>Επιδίωξη 1:</u> Συμμετέχει σε δραστηριότητες εύρεσης κατάλληλων απαντήσεων ή ενεργειών με την ομάδα του
Στόχος 4	Υπεύθυνη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα	<u>Επιδίωξη 1:</u> Ολοκληρώνει την εργασία του χωρίς να εμποδίζει τις εργασίες των άλλων στην ίδια ομάδα
<b>Σκοπός 6</b>	Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα	<b>Επιδιώξεις</b> <i>Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...</i>
Στόχος 1	Γνώση και εφαρμογή των κανόνων για ασφαλή συμμετοχή	<u>Επιδίωξη 1:</u> Αναγνωρίζει τη σημασία των κανόνων και αναπτύσσει κανόνες ασφαλείας για τη φυσική δραστηριότητα με τη βοήθεια του διδάσκοντα
Στόχος 2	Ακολουθία των οδηγιών και των σημάτων του διδάσκοντα	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για αυτή την τάξη
Στόχος 3	Παρουσίαση κατάλληλης συμπεριφοράς σε διάφορες καταστάσεις	<u>Επιδίωξη 1:</u> Αναγνωρίζει τη σημασία της κατάλληλης ένδυσης και υπόδησης για την ασφαλή συμμετοχή σε διάφορες δραστηριότητες αλλά και τις επικίνδυνες συμπεριφορές στο χώρο άσκησης (π.χ. αποφεύγει την εκτέλεση δεξιοτήτων χειρισμού όταν στον χώρο-στόχο παρεμβάλλονται άλλα παιδιά)  <u>Επιδίωξη 2:</u> Αναγνωρίζει τα Ολυμπικά ιδεώδη (π.χ. δίκαιο παιχνίδι, αλληλεγγύη, αμοιβαία κατανόηση, ανάπτυξη προσωπικότητας, ειρήνη μεταξύ των λαών, προστασία περιβάλλοντος, κ.τ.λ.). Χρησιμοποιεί δεξιότητες για την επίλυση διαφωνιών και παρουσιάζει θετική

Βασιλική Δέρρη (2007). Κεφ 5: Η Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό Σχολείο. *Η Φυσική Αγωγή στην Αρχή του 21<sup>ου</sup> αιώνα. Σκοποί-Στόχοι-Επιδιώξεις στην Αθλητική Εκπαίδευση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδης.

		συμπεριφορά και λεξιλόγιο σε καταστάσεις νίκης και ήττας.
Στόχος 4	Συνεργασία και αποδοχή ευθυνών	<u>Επιδίωξη 1:</u> Επιλέγει τον κατάλληλο συνασκούμενο ή τα κατάλληλα όργανα εξάσκησης για τη βελτίωση της δεξιότητας και ενθαρρύνει τον συμμαθητή ή την ομάδα να μοιραστούν τουλάχιστον μία ιδέα για την εκτέλεση μίας δεξιότητας, χορογραφίας κ.τ.λ. Συμπληρώνει με ακρίβεια μία λίστα αξιολόγησης της δεξιότητας που παρέχει ο διδάσκων <u>Επιδίωξη 2:</u> Βοηθά στις δουλειές του σπιτιού και είναι πρόθυμος να μετέχει σε νέες δραστηριότητες χωρίς να παραπονιέται ότι δεν μπορεί ή να προσπαθεί να τις αποφύγει

## Δ' Τάξη

<b>Σκοπός 1</b>	Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές	<b>Επιδιώξεις</b> <i>Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...</i>
Στόχος 1	Ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού	<u>Επιδίωξη 1:</u> Εκτελεί (αρχικό στάδιο) βασικές αθλητικές δεξιότητες ισορροπίας και μετακίνησης (περιστροφικές δεξιότητες, δεξιότητες ανάστροφης στήριξης, τρέξιμο με σωστές τεχνικές και υπερπήδηση αντικειμένων διαφορετικού ύψους με διαφορετικό πόδι ώθησης) αλλάζοντας τις παραμέτρους εκτέλεσης <u>Επιδίωξη 2:</u> Εκτελεί (αρχικό στάδιο) βασικές αθλητικές δεξιότητες χειρισμού με τα άνω άκρα (επαναλαμβανόμενο χτύπημα της μπάλας, χρησιμοποιώντας τουλάχιστον δύο μέρη του σώματος/ή αντικείμενα, ρίψη σε στόχο με διαφοροποίηση της απόστασης ντρίμπλα και υποδοχή) σε συνδυασμό με δεξιότητες μετακίνησης <u>Επιδίωξη 3:</u> Εκτελεί (αρχικό στάδιο) αθλητικές δεξιότητες χειρισμού με τα κάτω άκρα (λάκτισμα και υποδοχή σε συνδυασμό, ντρίμπλα και πάσα), μεταβάλλοντας την ταχύτητα, τη ροή και την κατεύθυνση
Στόχος 2	Ανάπτυξη ρουτίνας αθλητικών δεξιοτήτων και χορού	<u>Επιδίωξη 1:</u> Συνδυάζει τις αθλητικές δεξιότητες (προτεινόμενες από τον διδάσκοντα) σε ρουτίνες και τις εκτελεί με διαφορετικό ρυθμό, ροή και δύναμη. Εκτελεί επίσης τουλάχιστον ένα χορό με διαφορετική διάταξη στο χώρο (π.χ. σε ευθεία, κύκλο)
Στόχος 3	Ανάπτυξη ατομικών επιθετικών ενεργειών και αμυντικών ενεργειών	<u>Επιδίωξη 1:</u> Συμμετέχει με μικρές ομάδες παιδιών σε δραστηριότητες που απαιτούν γνώση και εφαρμογή βασικών εννοιών των αθλημάτων (π.χ αμυντική θέση μεταξύ αντιπάλου και στόχου κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού)
Στόχος 4	Ανάπτυξη επιθετικών και αμυντικών συνδυασμών και δεξιοτήτων προσανατολισμού	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για αυτή την τάξη
<b>Σκοπός 2</b>	Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας	<b>Επιδιώξεις</b> <i>Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...</i>
Στόχος 1	Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των αθλητικών δεξιοτήτων	<u>Επιδίωξη 1:</u> Γνωρίζει ικανοποιητικά τα σημαντικά σημεία στην εκτέλεση των βασικών αθλητικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού με διαφορετικούς συνδυασμούς σχημάτων, επιπέδων, δύναμης, ταχύτητας και ροής και τις παρουσιάζει
Στόχος 2	Αναγνώριση και σχεδιασμός δραστηριοτήτων που βελτιώνουν τις αθλητικές δεξιότητες	<u>Επιδίωξη 1:</u> Γνωρίζει να σχεδιάζει αθλητικές δεξιότητες (από προτεινόμενη λίστα) εφαρμόζοντας με αποτελεσματικότητα τις έννοιες του χώρου, της προσπάθειας και των σχέσεων <u>Επιδίωξη 2:</u> Γνωρίζει και επιλέγει (από λίστα δραστηριοτήτων που παρέχει ο διδάσκων) τις κατάλληλες δραστηριότητες για τη βελτίωση των αθλητικών δεξιοτήτων
Στόχος 3	Γνώση των επιθετικών και αμυντικών στρατηγικών	<u>Επιδίωξη 1:</u> Γνωρίζει και εφαρμόζει δύο τουλάχιστον απλές επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές/ τακτικές σε συνθήκες εκπαιδευτικού παιχνιδιού
Στόχος 4	Έλεγχος της κίνησης (ανατροφοδότηση,	<u>Επιδίωξη 1:</u> Παρατηρεί (αξιολογεί βάσει καρτέλας) τα σημαντικά σημεία στην εκτέλεση μεμονωμένων δεξιοτήτων ή συνδυασμού

	διόρθωση, καθορισμός στόχων)	(ρουτίνα) μίας ή περισσότερων κατηγοριών αθλητικών δεξιοτήτων
<b>Σκοπός 3</b>	Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία	<b>Επιδιώξεις</b> <i>Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...</i>
Στόχος 1	Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για αυτή την τάξη
Στόχος 2	Γνώση των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που προάγουν την υγεία και του τρόπου ανάπτυξής τους	<u>Επιδίωξη 1:</u> Διαχωρίζει τη μυϊκή δύναμη από την μυϊκή αντοχή, περιγράφει πώς αναπτύσσεται η κάθε μία μέσω της άσκησης και αναγνωρίζει την επίδραση της 'υπερφόρτωσης' σε αυτές. Επίσης, περιγράφει πώς διατηρείται και βελτιώνεται η ευλυγισία
Στόχος 3	Γνώση των δραστηριοτήτων που βελτιώνουν τη σχετική με την υγεία φυσική κατάσταση αλλά και του τρόπου εκτέλεσής τους	<u>Επιδίωξη 1:</u> Γνωρίζει-αναφέρει τρία προσωπικά οφέλη από τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα και τα σημαντικά σημεία στην εκτέλεση των δραστηριοτήτων για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης για υγεία
Στόχος 4	Απόκτηση στοιχείων φυσικής κατάστασης που προάγουν την υγεία	<u>Επιδίωξη 1:</u> Έχει ικανοποιητικά επίπεδα καρδιαγγειακής αντοχής, μυϊκής δύναμης/αντοχής, ευλυγισίας. Ολοκληρώνει, για παράδειγμα, απόσταση 1.500 μ. με τρέξιμο και ενδιάμεσα βάδισμα, έχοντας σταθερό ρυθμό, σε χρονικό διάστημα ανάλογο της ηλικίας του/της (π.χ. 15 λεπτά ή λιγότερο) <u>Επιδίωξη 2:</u> Επιλέγει και συμμετέχει τακτικά σε δύο διαφορετικές δραστηριότητες για τη βελτίωση δύο διαφορετικών στοιχείων της φυσικής κατάστασης για υγεία
Στόχος 5	Καθορισμός στόχων και αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία	<u>Επιδίωξη 1:</u> Καθορίζει προσωπικούς στόχους για τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης για υγεία και συμμετέχει σε τυπική αξιολόγησή τους
<b>Σκοπός 4</b>	Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους	<b>Επιδιώξεις</b> <i>Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...</i>
Στόχος 1	Συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος για την επίτευξη στόχων	<u>Επιδίωξη 1:</u> Συμμετέχει σε όλες τις δραστηριότητες εντός σχολείου και σε αυτο-επιλεγμένες δραστηριότητες εκτός σχολείου για να βελτιώσει την κινητική του απόδοση και να πετύχει προσωπικούς στόχους φυσικής κατάστασης για υγεία
Στόχος 2	Ανάπτυξη δημιουργικότητας και αυτο-έκφρασης	<u>Επιδίωξη 1:</u> Δημιουργεί, με τη βοήθεια του διδάσκοντα, κινητικές ρουτίνες (με ή χωρίς μουσική) και χορογραφίες με σκοπό την αυτοέκφραση και την επικοινωνία και τις παρουσιάζει στους συμμαθητές ενώ παράλληλα αναπτύσσει την εμπιστοσύνη στον εαυτό
Στόχος 3	Αύξηση του επιπέδου δυσκολίας κατά την εξάσκηση	<u>Επιδίωξη 1:</u> Αποδέχεται την άσκηση σε δυσκολότερες συνθήκες, την ανατροφοδότηση του διδάσκοντα και των μαθητών (από κάρτες με τα σημαντικά σημείων των δραστηριοτήτων που παρέχει ο διδάσκων) και προσπαθεί για να βελτιώσει το επίπεδό του/της
Στόχος 4	Απόλαυση της φυσικής δραστηριότητας ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα	<u>Επιδίωξη 1:</u> Απολαμβάνει το ρόλο του θεατή σε διάφορα γεγονότα φυσικής δραστηριότητας (π.χ. αθλητισμό, χορό)

Στόχος 5	Συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες	<u>Επιδίωξη 1</u> : Συμμετέχει με ευχαρίστηση σε ομαδικές δραστηριότητες στο φυσικό περιβάλλον με φίλους, συμμαθητές
<b>Σκοπός 5</b>	Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους	<b>Επιδιώξεις</b> <i>Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...</i>
Στόχος 1	Σεβασμός στις ατομικές διαφορές	<u>Επιδίωξη 1</u> : Καταλαβαίνει ότι όλοι πρέπει να συμμετέχουν στις φυσικές δραστηριότητες, παρέχει θετική ανατροφοδότηση σε όλα τα μέλη μιας μικρής ομάδας και επαινεί την επιτυχημένη ολοκλήρωση μιας προσπάθειας
Στόχος 2	Αναγνώριση της διαφορετικής προέλευσης των δραστηριοτήτων	<u>Επιδίωξη 1</u> : Εξερευνά το εθνικό υπόβαθρο διαφόρων χωρών <u>Επιδίωξη 2</u> : Εξερευνά δραστηριότητες και παιχνίδια διαφορετικής πολιτισμικής ή εθνικής προέλευσης
Στόχος 3	Συνεργασία με όλους τους συμμαθητές	<u>Επιδίωξη 1</u> : Συνεργάζεται πρόθυμα με συμμαθητή χαμηλότερης ικανότητας, όταν αυτό του ζητείται, και θέτει στόχο που να μπορεί να επιτευχθεί και από τους δύο. Αναπτύσσει επίσης αρχηγική ικανότητα
Στόχος 4	Συμμετοχή σε τροποποιημένες δραστηριότητες για την επίτευξη της επιτυχίας	<u>Επιδίωξη 1</u> : Συμμετέχει σε παιχνίδι που έχει τροποποιηθεί ώστε να προκαλεί το ενδιαφέρον όλων των συμμετεχόντων και να διασφαλίζει την επιτυχία της ομάδας
<b>Σκοπός 6</b>	Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα	<b>Επιδιώξεις</b> <i>Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...</i>
Στόχος 1	Ασφαλή διεξαγωγή δραστηριοτήτων	<u>Επιδίωξη 1</u> : Αναγνωρίζει και επιλέγει τα κατάλληλα όργανα εξάσκησης για την ασφαλή διεξαγωγή παιχνιδιών, αθλημάτων και χορών και ή/και τον κατάλληλο συνασκούμενο για να αναπτύξουν αποτελεσματικά μία δεξιότητα. Ενθαρρύνει τον συμμαθητή/συναθλητή ή την ομάδα του να μοιραστούν τουλάχιστον μία ιδέα και έναν κατάλληλο κανόνα για την ανάπτυξη μιας κινητικής δραστηριότητας που θα παρουσιαστεί στην τάξη ή την ομάδα <u>Επιδίωξη 2</u> : Εφαρμόζει κατάλληλους κανόνες συμπεριφοράς για την κίνηση, το χορό και τα παιχνίδια και κινείται με ασφάλεια στο χώρο (π.χ. ανάμεσα στους συμμαθητές για να επανακτήσει τον έλεγχο μιας μπάλας) του σχολικού και εξωσχολικού περιβάλλοντος
Στόχος 2	Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής συμπεριφοράς	<u>Επιδίωξη 1</u> : Παρατηρεί την εκτέλεση του συμμαθητή ή του φίλου του και τον βοηθά να τη βελτιώσει (π.χ. καταγράφει την ποιότητα της εκτέλεσης σε αντίστοιχες κάρτες που παρέχει ο διδάσκων) <u>Επιδίωξη 2</u> : Δεν αντιδρά άσχημα στους διαιτητές, τους συμμαθητές, τους φίλους ή τους αντιπάλους και αναλαμβάνει πρωτοβουλία για την επίλυση διαφωνιών. Ενσωματώνει ικανοποιητικά τα Ολυμπιακά ιδεώδη στη δραστηριότητά του (π.χ. δίκαιο παιχνίδι, αλληλεγγύη, αμοιβαία κατανόηση κ.τ.λ.) <u>Επιδίωξη 3</u> : Αναλαμβάνει να μάθει μία νέα δεξιότητα εκτός σχολικού περιβάλλοντος και ολοκληρώνει ό,τι έχει αναλάβει σε συγκεκριμένο χρόνο
Στόχος 3	Επίλυση διαφωνιών και αντιμετώπιση δύσκολων συνθηκών	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για αυτή την τάξη

Βασιλική Δέρρη (2007). Κεφ 5: Η Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό Σχολείο. *Η Φυσική Αγωγή στην Αρχή του 21<sup>ου</sup> αιώνα. Σκοποί-Στόχοι-Επιδιώξεις στην Αθλητική Εκπαίδευση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδου.

Στόχος 4	Επίδειξη υπεύθυνης κοινωνικής συμπεριφοράς (σε φίλους, οικογένεια και συνανθρώπους γενικότερα)	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για αυτή την τάξη
----------	--	--

## Ε' Τάξη

<b>Σκοπός 1</b>	Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές	<b>Επιδιώξεις</b> Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...
Στόχος 1	Ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού	<u>Επιδίωξη 1:</u> Παρουσιάζει διάφορες θέσεις σώματος στον αέρα, εκτελεί ικανοποιητικά περιστροφικές δεξιότητες, δεξιότητες ανάστροφης στήριξης κ.λ.π. και παρουσιάζει μηχανικά ικανοποιητικά πρότυπα στο λάκτισμα, τη ρίψη, την υποδοχή, το χτύπημα μπάλας και άλλες δεξιότητες χειρισμού, μετακίνησης και ισορροπίας ατομικών και ομαδικών αθλημάτων
Στόχος 2	Ανάπτυξη ρουτίνας αθλητικών δεξιοτήτων και χορού	<u>Επιδίωξη 1:</u> Παρουσιάζει επαρκή ικανότητα εκτέλεσης στο χορό
Στόχος 3	Ανάπτυξη ατομικών επιθετικών και αμυντικών ενεργειών	<u>Επιδίωξη 1:</u> Ελίσσεται επιθετικά για να εκτελέσει ρίψη/χτύπημα μπάλας ή για να βρεθεί σε ελεύθερο χώρο ώστε να πάρει πάσα <u>Επιδίωξη 2:</u> Έχει κατάλληλες αμυντικές τοποθετήσεις (π.χ. μεταξύ αντιπάλου και στόχου)
Στόχος 4	Ανάπτυξη επιθετικών και αμυντικών συνδυασμών και δεξιοτήτων προσανατολισμού	<u>Επιδίωξη 1:</u> Εκτελεί (αρχικά στάδια) κινητικούς επιθετικούς και αμυντικούς συνδυασμούς σε ομαδικά αθλήματα (π.χ. 2 εναντίον 2, 3 εναντίον 3)
<b>Σκοπός 2</b>	Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας	<b>Επιδιώξεις</b> Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...
Στόχος 1	Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των αθλητικών δεξιοτήτων	<u>Επιδίωξη 1:</u> Εξηγεί πώς μεταβάλλεται η κατεύθυνση ενός αντικειμένου (μπάλας) και η ταχύτητα εκτέλεσης ανάλογα με το μήκος και το σχήμα του σώματος. Εξηγεί τις έννοιες που σχετίζονται με την αποτελεσματική χρήση των μοχλών (π.χ. οι μεγάλοι μοχλοί μπορούν να παράγουν μεγαλύτερη δύναμη ή ταχύτητα από τους μικρότερους), εκτελεί ικανοποιητικά βάσει των εννοιών αυτών και γνωρίζει ποιος είναι ο κατάλληλος εξοπλισμός για την βελτίωση της εκτέλεσης
Στόχος 2	Αναγνώριση και σχεδιασμός δραστηριοτήτων που βελτιώνουν τις αθλητικές δεξιότητες	<u>Επιδίωξη 1:</u> Παρουσιάζει βασική γνώση στο σχεδιασμό ενός χορού ή αθλητικού παιχνιδιού για μικρή ομάδα παιδιών
Στόχος 3	Γνώση επιθετικών και αμυντικών στρατηγικών	<u>Επιδίωξη 1:</u> Γνωρίζει τις κατάλληλες επιθετικές ενέργειες (π.χ. κίνηση στον ελεύθερο χώρο) και αμυντικές τοποθετήσεις στο χώρο (π.χ. τον χώρο που πρέπει να υπάρχει μεταξύ μπάλας, στόχου, αντιπάλου και του ιδίου) κατά τη διεξαγωγή ομαδικών δραστηριοτήτων και τα σημαντικά σημεία εκτέλεσής τους <u>Επιδίωξη 2:</u> Γνωρίζει ικανοποιητικά επιθετικές και αντίστοιχα αμυντικές στρατηγικές/ τακτικές και έννοιες παιχνιδιού (π.χ. 2 εναντίον 2, 3 εναντίον 3) και συνδυάζει δεξιότητες δημιουργώντας σύνθετες κινητικές ρουτίνες για να βοηθήσει τους συμπαίχτες του ή να αποτρέψει κινήσεις των αντιπάλων
Στόχος 4	Έλεγχος της κίνησης	<u>Επιδίωξη 1:</u> Παρατηρεί την ύπαρξη σημαντικών σημείων στην



	(ανατροφοδότηση, διόρθωση, καθορισμός στόχων)	προσωπική εκτέλεση (τεχνική) ή την εκτέλεση του συμμαθητή/τριας σε διάφορες δεξιότητες μίας ή περισσότερων κατηγοριών σε συνδυασμό
<b>Σκοπός 3</b>	Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία	<b>Επιδιώξεις</b> Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...
Στόχος 1	Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος	<u>Επιδίωξη 1:</u> Αναγνωρίζει τους κύριους μύες του σώματος
Στόχος 2	Γνώση των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία και του τρόπου ανάπτυξής τους	<u>Επιδίωξη 1:</u> Εξηγεί έννοιες που σχετίζονται με την καρδιαγγειακή αντοχή, τη μυϊκή δύναμη/αντοχή και την ευλυγισία και εκτελεί βάσει αυτών με ανεπτυγμένα πρότυπα
Στόχος 3	Απόκτηση στοιχείων φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία	<u>Επιδίωξη 1:</u> Ολοκληρώνει απόσταση 1500 μ. με τρέξιμο και βάδισμα ενδιάμεσα, σε χρονικό διάστημα ανάλογο της ηλικίας του (π.χ. 12 λεπτά ή λιγότερο)
Στόχος 4	Καθορισμός στόχων και αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία	<u>Επιδίωξη 1:</u> Κατανοεί και εξηγεί τα οφέλη που προκύπτουν από την επίτευξη των στόχων για υγεία και καθορίζει μακροπρόθεσμους στόχους για την προσωπική του/της βελτίωση σε εκείνα τα στοιχεία φυσικής κατάστασης για υγεία που διαγνώστηκαν αδυναμίες <u>Επιδίωξη 2:</u> Σχεδιάζει ένα απλό προσωπικό πρόγραμμα φυσικής κατάστασης για υγεία και συμμετέχει σε τυπική αξιολόγησή της
<b>Σκοπός 4</b>	Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους	<b>Επιδιώξεις</b> Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...
Στόχος 1	Συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος για την επίτευξη στόχων	<u>Επιδίωξη 1:</u> Συμμετέχει σε όλες τις δραστηριότητες εντός σχολείου και σε επιλεγμένες δραστηριότητες εκτός σχολείου κάποιες από τις οποίες είναι σχεδιασμένες για την βελτίωση των αδυναμιών του
Στόχος 2	Ανάπτυξη δημιουργικότητας και αυτό-έκφρασης	<u>Επιδίωξη 1:</u> Χρησιμοποιεί την κίνηση ως μέσο έκφρασης και δημιουργικότητας και αναπτύσσει εμπιστοσύνη στον εαυτό για τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες
Στόχος 3	Αύξηση του επιπέδου δυσκολίας κατά την εξάσκηση	<u>Επιδίωξη 1:</u> Επιλέγει κατάλληλες, αυξανόμενης δυσκολίας, ασκήσεις βάσει της προόδου του και των εμπειριών επιτυχίας που αποκτά
Στόχος 4	Απόλαυση της φυσικής δραστηριότητας ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα	<u>Επιδίωξη 1:</u> Απολαμβάνει τον συναγωνισμό ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα (νίκη/ήττα) αποδέχεται τη νίκη με ταπεινότητα, επαινεί τους αντιπάλους για την απόδοσή τους (μετά από νίκη ή ήττα) και αναγνωρίζει τις δυνατότητες της ηττημένης ομάδας
Στόχος 5	Συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες	<u>Επιδίωξη 1:</u> Δημιουργεί και μετέχει με την παρέα του σε 'παιχνίδια' της γειτονιάς ή του σχολείου (π.χ. ποδοσφαίρου, μπάσκετ, στίβου, κολύμβησης, χορών κ.λ.π.) προάγοντας τη συνεργασία
<b>Σκοπός 5</b>	Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των	<b>Επιδιώξεις</b> Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...

	ατόμων και συνεργασία με όλους	
Στόχος 1	Σεβασμός στις ατομικές διαφορές	<u>Επιδίωξη 1</u> : Δέχεται και σέβεται το επίπεδο επιδεξιότητας, το εθνικό, πολιτισμικό υπόβαθρο κ.τ.λ. των συμμαθητών/ συναθλητών
Στόχος 2	Αναγνώριση της διαφορετικής προέλευσης των δραστηριοτήτων	<u>Επιδίωξη 1</u> : Αναγνωρίζει την πιθανή ιστορική και πολιτισμική σημασία διαφόρων δραστηριοτήτων και παιχνιδιών <u>Επιδίωξη 2</u> : Αναγνωρίζει την ιστορική και πολιτισμική σημασία διαφόρων χωρών
Στόχος 3	Συνεργασία με όλους τους συμμαθητές	<u>Επιδίωξη 1</u> : Γνωρίζει τις αδυναμίες των συμμαθητών, τροποποιεί ανάλογα ένα παιχνίδι ή μία δραστηριότητα και θέτει στόχο που μπορεί να πετύχει με κάποιον/ κάποιους χαμηλότερης ικανότητας <u>Επιδίωξη 2</u> : Συμμετέχει με συμμαθητές και φίλους σε αξιολόγηση κινητικών προτύπων
<b>Σκοπός 6</b>	Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα	<b>Επιδιώξεις</b> <i>Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...</i>
Στόχος 1	Ασφαλή διεξαγωγή δραστηριοτήτων	<u>Επιδίωξη 1</u> : Αναγνωρίζει τους παράγοντες ασφάλειας και ακολουθεί κανόνες για την ασφαλή συμμετοχή σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου (π.χ. ποδηλασία, πατίνια)
Στόχος 2	Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής συμπεριφοράς	<u>Επιδίωξη 1</u> : Εξασκείται ατομικά ή ομαδικά και ολοκληρώνει σειρά δεξιοτήτων σε μικρό χρονικό διάστημα θέτοντας βασικούς κανόνες και στόχους, με ελάχιστη επίβλεψη του διδάσκοντα. Επίσης, σταματά και προτείνει αλλαγές για να διασφαλίσει την επιτυχημένη ολοκλήρωση της δεξιοτήτας <u>Επιδίωξη 2</u> : Βοηθά και σέβεται τη διατιησία σε μία δραστηριότητα, παιχνίδι ή σπορ, τους συμμαθητές, συναθλητές και τους αντιπάλους, δεν επικροτεί τη βία ως αθλητής και δεν τη χρησιμοποιεί. Περιγράφει τα Ολυμπιακά ιδεώδη με αντίστοιχα παραδείγματα και τα ενσωματώνει ικανοποιητικά στο περιβάλλον
Στόχος 3	Επίλυση διαφωνιών και αντιμετώπιση δύσκολων συνθηκών	<u>Επιδίωξη 1</u> : Συμμετέχει σε ομαδικές δεξιότητες επίλυσης διαφωνιών αλλά σταματά να ασχολείται όταν αυτές δεν έχουν θετικό αποτέλεσμα
Στόχος 4	Επίδειξη υπεύθυνης κοινωνικής συμπεριφοράς (σε φίλους, οικογένεια και συνανθρώπους γενικότερα)	<u>Επιδίωξη 1</u> : Αναγνωρίζει την υπεύθυνη συμπεριφορά και την εφαρμόζει και εκτός του κινητικού περιβάλλοντος. Δεν επικροτεί τη βία (π.χ. ως φίλαθλος) και δεν τη εφαρμόζει. Δείχνει ενδιαφέρον, φροντίδα και βοηθά παιδιά μικρότερης ηλικίας σε κινητικές δραστηριότητες

## **ΣΤ' Τάξη**

<b>Σκοπός 1</b>	Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές	<b>Επιδιώξεις</b> Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...
Στόχος 1	Ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού	<u>Επιδίωξη 1:</u> Εκτελεί με ανεπτυγμένα πρότυπα βασικές δεξιότητες ομαδικών αθλημάτων (καλαθοσφαίρισης, ποδοσφαίρου, πετοσφαίρισης, χειροσφαίρισης, χορού κ.λ.π.) έχοντας ικανοποιητικά επίπεδα δυναμικής και στατικής ισορροπίας <u>Επιδίωξη 2:</u> Εκτελεί με ανεπτυγμένα πρότυπα βασικές δεξιότητες ατομικών αθλημάτων/αγωνισμάτων (π.χ. στίβου, απλές ή βασικές ρουτίνες γυμναστικής και χορού) που συνδυάζουν δεξιότητες μετακίνησης, ρολλαρίσματος, ισορροπίας και μεταφοράς βάρους και εκούσια αλλαγή κατεύθυνσης, ταχύτητας, ροής κ.λ.π.) <u>Επιδίωξη 3:</u> Συμμετέχει σε τροποποιημένες συνθήκες ενός αθλήματος και έχει κατάλληλη τεχνική στην ντρίμπλα (με τα άνω ή κάτω άκρα για συγκεκριμένη απόσταση), στην πάσα (προς τα εμπρός, πίσω, κοντά, μακριά, με μεγαλύτερη ακρίβεια και έλεγχο σε στατικό στόχο, καλύπτοντας απόσταση 9-10 μ.) και στη ρίψη/σουτ μίας μπάλας
Στόχος 2	Ανάπτυξη ρουτίνας αθλητικών δεξιοτήτων και χορού	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για αυτή την τάξη
Στόχος 3	Ανάπτυξη ατομικών επιθετικών και αμυντικών ενεργειών	<u>Επιδίωξη 1:</u> Εκτελεί ικανοποιητικά ατομικές επιθετικές (π.χ. πάσα και κίνηση, προσποίηση και σκριν) και αμυντικές ενέργειες σε διάφορα ομαδικά αθλήματα αλλά και ομαδικές ενέργειες (στην κανονική μορφή των αθλημάτων. Π.χ. 5 εναντίον 5 στο μπάσκετ)
Στόχος 4	Ανάπτυξη επιθετικών και αμυντικών συνδυασμών και δεξιοτήτων προσανατολισμού	<u>Επιδίωξη 1:</u> Εκτελεί (βρίσκεται σε αρχικά στάδια) δεξιότητες προσανατολισμού και χρησιμοποίησης χάρτη για την ολοκλήρωση μίας αρχικής πορείας προσανατολισμού
<b>Σκοπός 2</b>	Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας	<b>Επιδιώξεις</b> Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...
Στόχος 1	Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των αθλητικών δεξιοτήτων	<u>Επιδίωξη 1:</u> Κατανοεί πιο ανεπτυγμένα κινητικά πρότυπα [π.χ. αντίθεση χεριού-ποδιού, φάση ολοκλήρωσης (follow through) μίας κίνησης] καθώς ρολλάρει, υπερπηδά, ισορροπεί, μεταφέρει το βάρος του, χειρίζεται όργανα με τα άνω και κάτω άκρα <u>Επιδίωξη 2:</u> Εφαρμόζει κινητικές έννοιες και αρχές στη μάθηση αθλητικών δεξιοτήτων, έχει αυξημένη χωρική αντίληψη (π.χ. χώρος μεταξύ της μπάλας, του στόχου, του αντιπάλου και του εαυτού του) και γνώση των σημαντικών σημείων εκτέλεσής τους
Στόχος 2	Αναγνώριση και σχεδιασμός δραστηριοτήτων που βελτιώνουν τις αθλητικές δεξιότητες	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για αυτή την τάξη
Στόχος 3	Γνώση επιθετικών και αμυντικών στρατηγικών	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για αυτή την τάξη

Στόχος 4	Έλεγχος της κίνησης (ανατροφοδότηση, διόρθωση, καθορισμός στόχων)	<u>Επιδίωξη 1:</u> Αναγνωρίζει τα κύρια λάθη στις προσωπικές κινήσεις και τις λεπτομέρειες με τη βοήθεια του διδάσκοντα <u>Επιδίωξη 2:</u> Επιλέγει τρόπους εξάσκησης, ανάλογους με το επίπεδο κινητικής ανάπτυξής του (π.χ. μεταβάλλει τις παραμέτρους της δύναμης και της τροχιάς στη ρίψη και την υποδοχή) <u>Επιδίωξη 3:</u> Αναγνωρίζει τη σημασία του καθορισμού στόχων και το ρόλο της συνεχούς εξάσκησης στη βελτίωση της απόδοσης
<b>Σκοπός 3</b>	Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία	<b>Επιδιώξεις</b> <i>Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...</i>
Στόχος 1	Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος	<u>Επιδίωξη 1:</u> Υπολογίζει τη μέγιστη και την καρδιακή συχνότητα στην 'ιδανική ζώνη' και μετρά τον καρδιακό παλμό σε δύο σημεία του σώματος πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος της φυσικής δραστηριότητας. Παρουσιάζει ανεπτυγμένα πρότυπα κατά την εκτέλεση δραστηριοτήτων διάρκειας 20 λεπτών που διατηρούν την καρδιακή συχνότητα στο 60%-85% της μέγιστης και δραστηριοτήτων που αυξάνουν το εύρος κίνησης και τη μυϊκή δύναμη/αντοχή
Στόχος 2	Γνώση των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία και του τρόπου ανάπτυξής τους	<u>Επιδίωξη 1:</u> Διαχωρίζει τη μυϊκή δύναμη από τη μυϊκή αντοχή και την αερόβια από την αναερόβια ικανότητα και γνωρίζει τους τρεις παράγοντες για την επίτευξη της υπερφόρτωσης
Στόχος 3	Απόκτηση στοιχείων φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία	<u>Επιδίωξη 1:</u> Γνωρίζει ποιες δραστηριότητες αναπτύσσουν τη φυσική κατάσταση για υγεία και τη θετική επίδραση της φυσικής δραστηριότητας και της προθέρμανσης-αποθεραπείας στην ανάπτυξη της <u>Επιδίωξη 2:</u> Αναγνωρίζει την αρνητική επίδραση της υποκινητικότητας στην ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης για υγεία. Γνωρίζει μεθόδους και δραστηριότητες που μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμούς αλλά και πώς να συμπεριφέρεται σε ανάλογες περιπτώσεις κατά τη φυσική δραστηριότητα (π.χ. διάστρεμμα)
Στόχος 4	Καθορισμός στόχων και αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία	<u>Επιδίωξη 1:</u> Ασκεείται ανεξάρτητα με ελάχιστη επίβλεψη, προσπαθεί να πετύχει στόχους και συμμετέχει σε δραστηριότητες αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία
<b>Σκοπός 4</b>	Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους	<b>Επιδιώξεις</b> <i>Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...</i>
Στόχος 1	Συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος για την επίτευξη στόχων	<u>Επιδίωξη 1:</u> Συμμετέχει σε αυτοεπιλεγμένες αερόβιες και μυϊκής ενδυνάμωσης δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου (π.χ. σε χορούς, αθλήματα, εκπαιδευτικά παιχνίδια), ανάλογα με τα ενδιαφέροντά του/της, και ξεχωρίζει εκείνες που τον/την ευχαριστούν και θα τον/την οδηγήσουν στη δια βίου συμμετοχή
Στόχος 2	Ανάπτυξη δημιουργικότητας και αυτό-έκφρασης	<u>Επιδίωξη 1:</u> Παρακολουθεί τις δημιουργικές κινητικές ρουτίνες που εκτελούνται από έναν πιο έμπειρο και συζητά με τους συμμαθητές για την έκφραση μέσω της κίνησης <u>Επιδίωξη 2:</u> Επιλέγει ένα μέσο (π.χ. μουσική, εμπλοκή διδάσκοντα, επιλογή δραστηριότητας από μαθητή) που αυξάνει την παρακίνηση και την ευχαρίστηση στην εξάσκηση <u>Επιδίωξη 3:</u> Σχεδιάζει και εκτελεί, ατομικά ή σε συνεργασία, ρουτίνες

		κινητικών δεξιοτήτων με μουσική, ή άλλα κατάλληλα μέσα, κάποιες από τις οποίες βασίζονται σε ένα θέμα (πατινάζ, αερόμπικ, κ.λ.π.)
Στόχος 3	Αύξηση του επιπέδου δυσκολίας κατά την εξάσκηση	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για αυτή την τάξη
Στόχος 4	Απόλαυση της φυσικής δραστηριότητας ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για αυτή την τάξη
Στόχος 5	Συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες	<u>Επιδίωξη 1</u> : Συμμετέχει σε πρωτότυπες δραστηριότητες (π.χ. που επιτρέπουν τον καθορισμό και την επίτευξη δυαδικών ή ομαδικών στόχων) και σε συναγωνιστικές δραστηριότητες (π.χ. συζητά με τους συνασκούμενους και τους αντιπάλους τα αρνητικά και θετικά σημεία ενός παιχνιδιού (αθλητικού, αναψυχής, κ.λ.π.)), με σκοπό τη βελτίωση των συνθηκών εξάσκησης και του τελικού αποτελέσματος
<b>Σκοπός 5</b>	Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους	<b>Επιδιώξεις</b> <i>Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...</i>
Στόχος 1	Σεβασμός στις ατομικές διαφορές	<u>Επιδίωξη 1</u> : Σέβεται τις διαφορές μεταξύ των ατόμων και συνεργάζεται μαζί τους ανεξαρτήτως επιπέδου, φύλου, εθνικότητας κ.τ.λ. εντός και εκτός του περιβάλλοντος άσκησης
Στόχος 2	Αναγνώριση της διαφορετικής προέλευσης των δραστηριοτήτων	<u>Επιδίωξη 1</u> : Αναγνωρίζει διαφορετικά είδη δραστηριότητας και τον τρόπο που αυτές επιτρέπουν τη συμμετοχή σε ομαδικό επίπεδο <u>Επιδίωξη 2</u> : Γνωρίζει την πιθανή ιστορική και πολιτισμική προέλευση διαφόρων χορών, παιχνιδιών και δραστηριοτήτων, το ρόλο τους στην κατανόηση πολιτισμικών αξιών και συμμετέχει στις παραπάνω φυσικές δραστηριότητες <u>Επιδίωξη 3</u> : Σχεδιάζει και παρουσιάζει τις παραπάνω δεξιότητες με τρόπο ανάλογο της προέλευσής τους
Στόχος 3	Συνεργασία με όλους τους συμμαθητές	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για αυτή την τάξη
Στόχος 4	Συμμετοχή σε τροποποιημένες δραστηριότητες για την επίτευξη της επιτυχίας	<u>Επιδίωξη 1</u> : Παρουσιάζει και συμμετέχει δραστηριότητες με τροποποιημένους κανόνες, δομές και /ή υλικό για την ίση συμμετοχή στο χορό, το παιχνίδι, το άθλημα κ.λ.π.
<b>Σκοπός 6</b>	Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα	<b>Επιδιώξεις</b> <i>Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να ...</i>
Στόχος 1	Ασφαλή διεξαγωγή δραστηριοτήτων	<u>Επιδίωξη 1</u> : Γνωρίζει και τηρεί τους κανόνες/ κανονισμούς και χρησιμοποιεί κατάλληλα το χώρο και τον αθλητικό εξοπλισμό για την ασφαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων. Η γνώση των κανόνων και του λεξιλογίου επιδεικνύεται με την επίγνωση των λαθών και των λανθασμένων ενεργειών
Στόχος 2	Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής συμπεριφοράς	<u>Επιδίωξη 1</u> : Εξασκείται για τη βελτίωση της κινητικής απόδοσης, της κινητικής δημιουργικότητας ή της κατάστασης της υγείας, χωρίς υπενθύμιση, γνωρίζοντας τις συνέπειες της υπέρχρησης και εφαρμόζοντας κατάλληλα δεξιότητες επίλυσης διαφωνιών με τους συνασκούμενους

Βασιλική Δέρρη (2007). Κεφ 5: Η Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό Σχολείο. *Η Φυσική Αγωγή στην Αρχή του 21<sup>ου</sup> αιώνα. Σκοποί-Στόχοι-Επιδιώξεις στην Αθμια Εκπαίδευση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

		<u>Επιδίωξη 2</u> : Γνωρίζει τους όρους ‘καλή αθλητική συμπεριφορά’, ‘δίκαιο παιχνίδι’, τη σχετική σημασία της νίκης και της ήττας, τα Ολυμπιακά ιδεώδη γενικότερα και τα ενσωματώνει κατάλληλα εντός του κινητικού περιβάλλοντος. Σέβεται και δέχεται, αναντίρρητα, τις αποφάσεις των διαιτητών
Στόχος 3	Επίλυση διαφωνιών και αντιμετώπιση δύσκολων συνθηκών	<u>Επιδίωξη 1</u> : Συμπεριφέρεται κατάλληλα σε περιστατικά τραυματισμών που σχετίζονται με τη φυσική δραστηριότητα (π.χ. διάστρεμμα)
Στόχος 4	Επίδειξη υπεύθυνης κοινωνικής συμπεριφοράς (σε φίλους, οικογένεια και συνανθρώπους γενικότερα)	<u>Επιδίωξη 1</u> : Γνωρίζει τους όρους ‘καλή αθλητική συμπεριφορά’, ‘δίκαιο παιχνίδι’, τη σχετική σημασία της νίκης και της ήττας, τα Ολυμπιακά ιδεώδη γενικότερα και τα ενσωματώνει κατάλληλα εκτός του κινητικού περιβάλλοντος. Συμπεριφέρεται κατάλληλα ως θεατής/φιλάθλος, βοηθά πρόθυμα άτομα κάθε ηλικίας που έχουν ανάγκη και συμμετέχει σε δραστηριότητες με όλους (όχι μόνο με φίλους)