

Η Φυσική Αγωγή στο δημοτικό

7.0 Περιληπτική παρουσίαση των σκοπών και των στόχων

Α' Τάξη

Σκοπός 1	**Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Ανάπτυξη κινητικών εννοιών	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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, δίπλωση, στροφή, κάμψη, άρση, ρολλάρισμα σώματος (κυβίστηση) κ.τ.λ.}
Στόχος 3	Ανάπτυξη δεξιοτήτων μετακίνησης	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Εκτελεί ικανοποιητικά συνδυασμούς δεξιοτήτων ισορροπίας και μετακίνησης και συνδυασμούς δεξιοτήτων ισορροπίας και χειρισμού
Σκοπός 2	**Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση και εφαρμογή κινητικών εννοιών	**Επιδίωξη 1:** 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 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	**Επιδίωξη 1:** Περιγράφει τις δεξιότητες μετακίνησης και τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης μίας ρουτίνας τριών τουλάχιστον δεξιοτήτων μετακίνησης που εκτελεί ένας συμμαθητής του. **Επιδίωξη 2:** Αναγνωρίζει - εξηγεί τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης ορισμένων δεξιοτήτων χειρισμού.
Στόχος 3	Γνώση και εφαρμογή των αρχών ισορροπίας και κίνησης	**Επιδίωξη 1:** 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)	**Επιδίωξη 1:** Χρησιμοποιεί την ανατροφοδότηση του διδάσκοντα για να διορθώσει τα λάθη του/της
Σκοπός 3	**Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Αναγνωρίζει δραστηριότητες που αυξάνουν την μυϊκή δύναμη/αντοχή και την ευλυγισία, γνωρίζει τα βασικότερα σημεία εκτέλεσής τους και παρουσιάζει δύο-τρεις **Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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
Σκοπός 4	**Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	**Επιδίωξη 1:** Συμμετέχει σε όλες τις φυσικές δραστηριότητες εντός σχολείου και σε επιλεγμένες δραστηριότητες εκτός σχολείου μόνος/η ή με άλλα μέλη της οικογενείας του/της εκφράζοντας ενθουσιασμό και ευχαρίστηση και αναπτύσσει εμπιστοσύνη στον εαυτό του/της

Στόχος 2	Προσπάθεια για επίτευξη στόχων	**Επιδίωξη I:** 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	**Επιδίωξη I:** 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	**Επιδίωξη I:** 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	**Επιδίωξη I:** 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
Σκοπός 5	**Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος I	Αναγνώριση και αποδοχή της διαφορετικότητας των ατόμων	**Επιδίωξη I:** Αναγνωρίζει ότι υπάρχουν διαφορές μεταξύ των ατόμων (π.χ. φύλου, εθνικότητας, πολιτισμικότητας, κινητικού ή γνωστικού επιπέδου κ.λ.π.) και αποφεύγει να ασκεί κριτική στους συνασκούμενους
Στόχος 2	Συνεργασία με όλους τους συνασκούμενους και διευκόλυνση της προσπάθειάς τους	**Επιδίωξη I:** 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 **Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη I:** Συμμετέχει σε δραστηριότητες χορού διαφορετικών περιοχών ή κουλτούρας
Στόχος 4	Υπεύθυνη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα	**Επιδίωξη I:** Είναι καλός/ή ακροατής/τρια και έχει αίσθηση του ‘δίκαιου παιχνιδιού’.
Σκοπός 6	**Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος I	Γνώση και εφαρμογή των κανόνων για ασφαλή συμμετοχή	**Επιδίωξη I:** 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	**Επιδίωξη 1:** Ακολουθεί οδηγίες, δέχεται την ανατροφοδότηση από τον διδάσκοντα και με τη βοήθειά του, καθορίζει ρεαλιστικούς, βραχυπρόθεσμους κινητικούς στόχους **Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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

Σκοπός 1	**Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Ανάπτυξη κινητικών εννοιών	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Εκτελεί (παρουσιάζει ανεπτυγμένα πρότυπα) δεξιότητες ισορροπίας στο έδαφος ή σε όργανα
Στόχος 3	Ανάπτυξη δεξιοτήτων μετακίνησης	**Επιδίωξη 1:** Εκτελεί (παρουσιάζει ανεπτυγμένα πρότυπα) δεξιότητες μετακίνησης (βάδισμα, τρέξιμο, πλάγια μετατόπιση, καλπασμό, άλμα, αναπήδηση, υπερπήδηση, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών)
Στόχος 4	Ανάπτυξη δεξιοτήτων χειρισμού	**Επιδίωξη 1:** 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 (δεξί και αριστερό)
Στόχος 5	Συνδυασμός βασικών κινητικών δεξιοτήτων	**Επιδίωξη 1:**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 ΄πιάσει' κάποιον) και μετακίνησης-χειρισμού (π.χ. πάσα σε κινούμενο συνασκούμενο)
Σκοπός 2	**Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση και εφαρμογή κινητικών εννοιών	**Επιδίωξη 1:** 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/τριά του και αναγνωρίζει ίδιες κινητικές έννοιες σε διαφορετικές δεξιότητες

Στόχος 2	Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των βασικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης, χειρισμού και των συνδυασμών τους	**Επιδίωξη 1:** Γνωρίζει τρία τουλάχιστον σημαντικά σημεία στην εκτέλεση δεξιοτήτων (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. **Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη 1:** Χρησιμοποιεί τις έννοιες της μεταφοράς βάρους σε δεξιότητες ισορροπίας και μετακίνησης (π.χ. αποφυγή στο κυνηγητό) καθώς και πολύ απλές επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές/τακτικές σε εκπαιδευτικά παιχνίδια
Στόχος 4	Έλεγχος της κίνησης (ανατροφοδότηση και διόρθωση)	**Επιδίωξη 1:** 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
Σκοπός 3	**Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος	**Επιδίωξη 1:** Γνωρίζει τη δομή και τη λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων και μπορεί να μετρήσει 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Αναφέρει την απόδοσή του/της σε τουλάχιστον μία φυσική δραστηριότητα στην οποία συμμετέχει μόνος/η ή μαζί με μέλος της οικογενείας του/της **Επιδίωξη 2:** Αναγνωρίζει τις συνήθειες που προάγουν την υγεία (π.χ. σωστή διατροφή)

Σκοπός 4	**Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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
Σκοπός 5	**Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Αναγνώριση και αποδοχή της διαφορετικότητας των ατόμων	**Επιδίωξη 1:** 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 συνασκούμενους και διευκόλυνση της προσπάθειάς τους	**Επιδίωξη 1:** Συνεργάζεται με όλους τους συμμαθητές, όταν ο διδάσκων δίνει εντολή για αλλαγή συνασκουμένων και τους συμπεριφέρεται κατάλληλα εντός και εκτός του περιβάλλοντος άσκησης **Επιδίωξη 2:** Σέβεται την επιθυμία του συμμαθητή/τριάς του για τροποποίηση των συνθηκών εξάσκησης (π.χ. αλλάγή οργάνου εξάσκησης) και διευκολύνει τη συνεργασία
Στόχος 3	Συμμετοχή σε δραστηριότητες διαφόρων περιοχών/κουλτούρας και καθορισμός στόχων	**Επιδίωξη 1:** Συμμετέχει σε δραστηριότητες χορού διαφορετικών περιοχών ή κουλτούρας
Στόχος 4	Υπεύθυνη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα	**Επιδίωξη 1:** Συνεργάζεται σε μικρή ομάδα και παρουσιάζει αρχηγική ικανότητα, αν χρειαστεί

Σκοπός 6	**Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση και εφαρμογή των κανόνων για ασφαλή συμμετοχή	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Ακολουθεί τις οδηγίες του διδάσκοντα, ανταποκρίνεται στα σήματά του (π.χ. για έναρξη/λήξη μίας δραστηριότητας) και αντιδρά θετικά στις υπενθυμίσεις για την παραβίαση των κανόνων/κανονισμών
Στόχος 3	Παρουσίαση κατάλληλης συμπεριφοράς σε διάφορες καταστάσεις	**Επιδίωξη 1:** 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.) **Επιδίωξη 2:** Αναφέρει προσωπικές και ομαδικές επιδόσεις με ειλικρίνεια και ακρίβεια
Στόχος 4	Συνεργασία και αποδοχή ευθυνών	**Επιδίωξη 1:** 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

Σκοπός 1	**Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Ανάπτυξη κινητικών εννοιών	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη 1:** Κινείται με αποτελεσματικότητα σε διάφορους ρυθμούς συνδυάζοντας δεξιότητες ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού
Σκοπός 2	**Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση και εφαρμογή κινητικών εννοιών	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** 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)	**Επιδίωξη 1:** Παρατηρεί εάν ένας/μία συμμαθητής/τρια εκτελεί σωστά μία βασική κινητική δεξιότητα (π.χ. ρίψη μπάλας) και παρέχει ανατροφοδότηση, βάσει αντίστοιχων καρτελών που έχει ετοιμάσει ο διδάσκων **Επιδίωξη 2:** Χρησιμοποιεί εσωτερική και εξωτερική ανατροφοδότηση για να βελτιώσει την ποιότητα της εκτέλεσης και γνωρίζει-εφαρμόζει δύο τουλάχιστον απλές στρατηγικές/τακτικές επίθεσης σε εκπαιδευτικά παιχνίδια
Σκοπός 3	**Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
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	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** 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 **Επιδίωξη 3:** 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
Σκοπός 4	**Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	**Επιδίωξη 1:** Αναγνωρίζει τις φυσικές δραστηριότητες που τον/την ευχαριστούν ή δυσαρεστούν, συμμετέχει σε όλες τις δραστηριότητες εντός σχολείου και σε αυτοεπιλεγμένες φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου
Στόχος 2	Προσπάθεια για επίτευξη στόχων	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Αρχίζει να αποδέχεται το αποτέλεσμα ενός συναγωνισμού με ταπεινότητα
Σκοπός 5	**Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Αναγνώριση και αποδοχή της διαφορετικότητας των ατόμων	**Επιδίωξη 1:** Συνεργάζεται με κάποιον συμμαθητή ανεξάρτητως 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	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη 1:** Συμμετέχει σε δραστηριότητες εύρεσης κατάλληλων απαντήσεων ή ενεργειών με την ομάδα του
Στόχος 4	Υπεύθυνη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα	**Επιδίωξη 1:** Ολοκληρώνει την εργασία του χωρίς να εμποδίζει τις εργασίες των άλλων στην ίδια ομάδα
Σκοπός 6	**Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση και εφαρμογή των κανόνων για ασφαλή συμμετοχή	**Επιδίωξη 1:** Αναγνωρίζει τη σημασία των κανόνων και αναπτύσσει κανόνες ασφάλειας 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	**Επιδίωξη 1:** Αναγνωρίζει τη σημασία της κατάλληλης ένδυσης και υπόδησης για την ασφαλή συμμετοχή σε διάφορες δραστηριότητες αλλά και τις επικύνδυνες συμπεριφορές στο χώρο άσκησης (π.χ. αποφεύγει την εκτέλεση δεξιοτήτων χειρισμού όταν στον χώρο-στόχο παρεμβάλλονται άλλα παιδιά) **Επιδίωξη 2:** Αναγνωρίζει τα Ολυμπιακά 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 συμπεριφορά και λεξιλόγιο σε καταστάσεις νίκης και ήττας.
Στόχος 4	Συνεργασία και αποδοχή ευθυνών	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** 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

Σκοπός 1	**Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** 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 **Επιδίωξη 3:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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
Σκοπός 2	**Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των αθλητικών δεξιοτήτων	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Γνωρίζει να σχεδιάζει αθλητικές δεξιότητες (από προτεινόμενη λίστα) εφαρμόζοντας με αποτελεσματικότητα τις έννοιες του χώρου, της προσπάθειας και των σχέσεων **Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη 1:** Γνωρίζει και εφαρμόζει δύο τουλάχιστον απλές επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές/τακτικές σε συνθήκες εκπαιδευτικού παιχνιδιού
Στόχος 4	Έλεγχος της κίνησης (ανατροφοδότηση, διόρθωση, καθορισμός στόχων)	**Επιδίωξη 1:** Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να … Παρατηρεί (αξιολογεί βάσει καρτέλας) τα σημαντικά σημεία στην εκτέλεση μεμονομένων δεξιοτήτων ή συνδυασμού (ρουτίνα) μίας ή περισσότερων κατηγοριών αθλητικών δεξιοτήτων
Σκοπός 3	**Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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) **Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη 1:** Καθορίζει προσωπικούς στόχους για τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης για υγεία και συμμετέχει σε τυπική αξιολόγησή τους

Σκοπός 4	**Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους**	**Επιδιώξεις** **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	**Επιδίωξη 1:** 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 αυτοέκφρασης	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Απολαμβάνει το ρόλο του θεατή σε διάφορα γεγονότα φυσικής δραστηριότητας (π.χ. αθλητισμό, χορό)
Στόχος 5	Συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες	**Επιδίωξη 1:** Συμμετέχει με ευχαρίστηση σε ομαδικές δραστηριότητες στο φυσικό περιβάλλον με φίλους, συμμαθητές
Σκοπός 5	**Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Σεβασμός στις ατομικές διαφορές	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Εξερευνά το εθνικό υπόβαθρο διαφόρων χορών **Επιδίωξη 2:** Εξερευνά δραστηριότητες και παιχνίδια διαφορετικής πολιτισμικής ή εθνικής προέλευσης
Στόχος 3	Συνεργασία με όλους τους συμμαθητές	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Συμμετέχει σε παιχνίδι που έχει τροποποιηθεί ώστε να προκαλεί το ενδιαφέρον όλων των συμμετεχόντων και να διασφαλίζει την επιτυχία της ομάδας

Σκοπός 6	**Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Ασφαλή διεξαγωγή δραστηριοτήτων	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** 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 μίας μπάλας) του σχολικού και εξωσχολικού περιβάλλοντος
Στόχος 2	Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής συμπεριφοράς	**Επιδίωξη 1:** 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) **Επιδίωξη 2:** 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.) **Επιδίωξη 3:** 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
Στόχος 4	Επίδειξη υπεύθυνης κοινωνικής συμπεριφοράς (σε φίλους, οικογένεια και συνανθρώπους γενικότερα)	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για αυτή την τάξη

Ε' Τάξη

Σκοπός 1	**Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Παρουσιάζει επαρκή ικανότητα εκτέλεσης στο χορό
Στόχος 3	Ανάπτυξη ατομικών επιθετικών και αμυντικών ενεργειών	**Επιδίωξη 1:** Ελίσσεται επιθετικά για να εκτελέσει ρίψη/χτύπημα μπάλας ή για να βρεθεί σε ελεύθερο χώρο ώστε να πάρει πάσα **Επιδίωξη 2:** Έχει κατάλληλες αμυντικές τοποθετήσεις (π.χ. μεταξύ αντιπάλου και στόχου)
Στόχος 4	Ανάπτυξη επιθετικών και αμυντικών συνδυασμών και δεξιοτήτων προσανατολισμού	**Επιδίωξη 1:** Εκτελεί (αρχικά στάδια) κινητικούς επιθετικούς και αμυντικούς συνδυασμούς σε ομαδικά αθλήματα (π.χ. 2 εναντίον 2, 3 εναντίον 3)
Σκοπός 2	**Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των αθλητικών δεξιοτήτων	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Παρουσιάζει βασική γνώση στο σχεδιασμό ενός χορού ή αθλητικού παιχνιδιού για μικρή ομάδα παιδιών
Στόχος 3	Γνώση επιθετικών και αμυντικών στρατηγικών	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** 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 (ανατροφοδότηση, διόρθωση, καθορισμός στόχων)	**Επιδίωξη 1:** Παρατηρεί την ύπαρξη σημαντικών σημείων στην προσωπική εκτέλεση (τεχνική) ή την εκτέλεση του συμμαθητή/τριας σε διάφορες δεξιότητες μίας ή περισσοτέρων κατηγοριών σε συνδυασμό
Σκοπός 3	**Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος	**Επιδίωξη 1:** Αναγνωρίζει τους κύριους μύες του σώματος
Στόχος 2	Γνώση των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία και του τρόπου ανάπτυξής τους	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** Σχεδιάζει ένα απλό προσωπικό πρόγραμμα φυσικής κατάστασης για υγεία και συμμετέχει σε τυπική αξιολόγησή της
Σκοπός 4	**Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους**	**Επιδιώξεις** **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	**Επιδίωξη 1:** 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 αυτοέκφρασης	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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
Σκοπός 5	**Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Σεβασμός στις ατομικές διαφορές	**Επιδίωξη 1:** Δέχεται και σέβεται το επίπεδο επιδεξιότητας, το εθνικό, πολιτισμικό υπόβαθρο κ.τ.λ. των συμμαθητών/συναθλητών
Στόχος 2	Αναγνώριση της διαφορετικής προέλευσης των δραστηριοτήτων	**Επιδίωξη 1:** Αναγνωρίζει την πιθανή ιστορική και πολιτισμική σημασία διαφόρων δραστηριοτήτων και παιχνιδιών **Επιδίωξη 2:** Αναγνωρίζει την ιστορική και πολιτισμική σημασία διαφόρων χορών
Στόχος 3	Συνεργασία με όλους τους συμμαθητές	**Επιδίωξη 1:** Γνωρίζει τις αδυναμίες των συμμαθητών, τροποποιεί ανάλογα ένα παιχνίδι ή μία δραστηριότητα και θέτει στόχο που μπορεί να πετύχει με κάποιον/κάποιους χαμηλότερης ικανότητας **Επιδίωξη 2:** Συμμετέχει με συμμαθητές και φίλους σε αξιολόγηση κινητικών προτύπων
Σκοπός 6	**Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Ασφαλή διεξαγωγή δραστηριοτήτων	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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 δεξιότητας **Επιδίωξη 2:** Βοηθά και σέβεται τη διαιτησία 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	**Επιδίωξη 1:** 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)	**Επιδίωξη 1:** 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

Σκοπός 1	**Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού	**Επιδίωξη 1:** Εκτελεί με ανεπτυγμένα πρότυπα βασικές δεξιότητες ομαδικών αθλημάτων (καλαθοσφαίρισης, ποδοσφαίρου, πετοσφαίρισης, χειροσφαίρισης, χορού κ.λ.π.) έχοντας ικανοποιητικά επίπεδα δυναμικής και στατικής ισορροπίας **Επιδίωξη 2:** 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.) **Επιδίωξη 3:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Εκτελεί (βρίσκεται σε αρχικά στάδια) δεξιότητες προσανατολισμού και χρησιμοποίησης χάρτη για την ολοκλήρωση μίας αρχικής πορείας προσανατολισμού
Σκοπός 2	**Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των αθλητικών δεξιοτήτων	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** 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)	**Επιδίωξη 1:** Αναγνωρίζει τα κύρια λάθη στις προσωπικές κινήσεις και τις λεπτομέρειες με τη βοήθεια του διδάσκοντα **Επιδίωξη 2:** 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 **Επιδίωξη 3:** Αναγνωρίζει τη σημασία του καθορισμού στόχων και το ρόλο της συνεχούς εξάσκησης στη βελτίωση της απόδοσης
Σκοπός 3	**Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Γνωρίζει ποιες δραστηριότητες αναπτύσσουν τη φυσική κατάσταση για υγεία και τη θετική επίδραση της φυσικής δραστηριότητας και της προθέρμανσης-αποθεραπείας στην ανάπτυξή της **Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη 1:** Ασκείται ανεξάρτητα με ελάχιστη επίβλεψη, προσπαθεί να πετύχει στόχους και συμμετέχει σε δραστηριότητες αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία

Σκοπός 4	**Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους**	**Επιδιώξεις** **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	**Επιδίωξη 1:** 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 αυτοέκφρασης	**Επιδίωξη 1:** Παρακολουθεί τις δημιουργικές κινητικές ρουτίνες που εκτελούνται από έναν πιο έμπειρο και συζητά με τους συμμαθητές για την έκφραση μέσω της κίνησης **Επιδίωξη 2:** Επιλέγει ένα μέσο (π.χ. μουσική, εμπλοκή διδάσκοντα, επιλογή δραστηριότητας από μαθητή) που αυξάνει την παρακίνηση και την ευχαρίστηση στην εξάσκηση **Επιδίωξη 3:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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
Σκοπός 5	**Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Σεβασμός στις ατομικές διαφορές	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Αναγνωρίζει διαφορετικά είδη δραστηριότητας και τον τρόπο που αυτές επιτρέπουν τη συμμετοχή σε ομαδικό επίπεδο **Επιδίωξη 2:** 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 **Επιδίωξη 3:** 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	**Επιδίωξη 1:** Παρουσιάζει και συμμετέχει δραστηριότητες με τροποποιημένους κανόνες, δομές και /ή υλικό για την ίση συμμετοχή στο χορό, το παιχνίδι, το άθλημα κ.λ.π.
Σκοπός 6	**Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Ασφαλή διεξαγωγή δραστηριοτήτων	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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)	**Επιδίωξη 1:** 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/φίλαθλος, βοηθά πρόθυμα άτομα κάθε ηλικίας που έχουν ανάγκη και συμμετέχει σε δραστηριότητες με όλους (όχι μόνο με φίλους)

7.1 Περιγραφή και αιτιολόγηση των σκοπών

Σκοπός 1: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Στην Α/θμια εκπαίδευση το περιεχόμενο του συγκεκριμένου σκοπού διαφοροποιείται ανάλογα με την τάξη-επίπεδο των παιδιών. Πιο συγκεκριμένα, στις τρεις πρώτες τάξεις τα παιδιά πρέπει να μαθαίνουν βασικές δεξιότητες ισορροπίας (π.χ. κάμψη, στροφή, κύλισμα σώματος, βάδισμα στη δοκό ισορροπίας) μετακίνησης (π.χ. αναπήδηση, καλπασμός, πλάγια μετατόπιση, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών, υπερπήδηση) και χειρισμού (π.χ. ρίψη με κίνηση του χεριού επάνω και κάτω, λάκτισμα, ντρίμπλα με το άνω και κάτω άκρο, κύλισμα μπάλας), ενσωματώνοντας τις κινητικές έννοιες του χώρου (επίπεδα, κατευθύνσεις, τροχιές, προσωπικός ή γενικός χώρος) της προσπάθειας (δύναμη, ταχύτητα, ροή) και των σχέσεων (με άλλους, με αντικείμενα). Ανάλογα με το επίπεδο των παιδιών, αυξάνεται η δυσκολία και η συνθετότητα εκτέλεσης ώσπου στην Γ' τάξη να μπορούν να δημιουργούν και να εκτελούν σωστά συνδυασμούς βασικών κινητικών δεξιοτήτων ατομικά, σε δυάδες ή ομάδες αλλά και να τις επιδεικνύουν μέσα στα εκπαιδευτικά παιχνίδια. Στην Δ' τάξη εισάγονται στη διδασκαλία οι βασικές δεξιότητες των αθλημάτων ή αγωνισμάτων που διδάσκονται στο σχολείο ενώ στην Ε' και Στ' τάξη τα παιδιά μαθαίνουν να συμμετέχουν αποτελεσματικά σε τροποποιημένες και κανονικές συνθήκες αθλητικού παιχνιδιού. Ανεξάρτητα από την τάξη και το είδος των δεξιοτήτων που διδάσκονται, πρέπει πρώτα να δίνεται έμφαση στην ποιοτική εκτέλεση (σωστός τρόπος εκτέλεσης των δεξιοτήτων) και έπειτα στην ποσοτική εκτέλεση (απόσταση, ταχύτητα, ακρίβεια).

Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας

Οι γνώσεις που παρέχονται στους μαθητές της Α/θμιας εκπαίδευσης πρέπει να αφορούν στο σωστό τρόπο εκτέλεσης αλλά και τις διαφορετικές δυνατότητες εκτέλεσης (ενσωματώνοντας τις κινητικές έννοιες) συγκεκριμένων δεξιοτήτων, στην ανάπτυξη στρατηγικών για τη συμμετοχή σε εκπαιδευτικά και αθλητικά παιχνίδια. Επιπλέον, αφορούν στην ανάπτυξη της κινητικής δημιουργικότητας (π.χ. εξεύρεση ποικίλων τρόπων μετακίνησης ή χειρισμού οργάνων από τα παιδιά) και την επίλυση 'προβλημάτων'. Πιο συγκεκριμένα, είτε διδάσκει βασικές κινητικές είτε διδάσκει αθλητικές δεξιότητες, ο διδάσκων πρέπει να τονίζει τα σημαντικά για την εκτέλεσή τους σημεία (σωστή τοποθέτηση του σώματος). Αρχικά πρέπει να επισημαίνει 1 ή 2 σημαντικά σημεία για κάθε δεξιότητα (τα πιο σημαντικά) και στη συνέχεια να ενσωματώνει πιο λεπτομερή στοιχεία που αφορούν στη σωστή εκτέλεση. Παράλληλα με τις οδηγίες για τη σωστή

εκτέλεση (επιδεξιότητα) και την αιτιολογία του δεδομένου τρόπου εκτέλεσης πρέπει να δίνονται πληροφορίες για την κίνηση, όπως για παράδειγμα, πώς αλλιώς μπορεί να εκτελεστεί (π.χ. σε διαφορετικές κατευθύνσεις, με διαφορετικές δυνάμεις) πού μπορεί να εφαρμοστεί κ.τ.λ. Τα παιδιά των πρώτων τάξεων πρέπει επίσης να αναπτύξουν στρατηγικές για συμμετέχουν αποτελεσματικά σε εκπαιδευτικά παιχνίδια που εμπεριέχουν βασικές δεξιότητες μετακίνησης και χειρισμού ενώ τα παιδιά των τελευταίων τάξεων πρέπει να αναπτύξουν στρατηγικές (επιθετικές και αμυντικές), ανάλογες των αθλημάτων ή αγωνισμάτων τα οποία διδάσκονται στο σχολείο ώστε να μπορούν να συμμετέχουν αποτελεσματικά σε συνθήκες παιχνιδιού τόσο κατά την παιδική ηλικία όσο και κατά την εφηβεία και την ενηλικίωση.

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία

Η ανάπτυξη των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία (καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη και αντοχή, ευλυγισία και σύσταση σώματος) θεωρείται απαραίτητη σε όλες τις τάξεις της Α/θμιας εκπαίδευσης. Εκτός του ότι το πρόγραμμα φυσικής αγωγής πρέπει να περιλαμβάνει δραστηριότητες για την ανάπτυξή τους, θα πρέπει να παρέχονται οι απαραίτητες γνώσεις στα παιδιά για να μπορούν να εξασκούνται και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος. Δεδομένου ότι ο χρόνος που αφιερώνεται στο μάθημα της φυσικής αγωγής δεν επαρκεί για την ανάπτυξη των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία, τόσο η παροχή γνώσεων όσο και η ενίσχυση των παιδιών για ενασχόληση με αντίστοιχες δραστηριότητες εκτός σχολείου κρίνονται απαραίτητες. Αυτές οι γνώσεις αφορούν στην αναγνώριση και στο σωστό τρόπο εκτέλεσης των δραστηριοτήτων που αναπτύσσουν τη φυσική κατάσταση που προάγει την υγεία, στο σωστό έλεγχο της έντασης, της διάρκειας και της συχνότητας, στον τρόπο λειτουργίας του σώματος, στις διατροφικές συνήθειες κ.τ.λ. Τα παιδιά των μεγαλύτερων τάξεων θα πρέπει να είναι ικανά να σχεδιάζουν σωστά απλές δραστηριότητες για την ανάπτυξη των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία και σε συνεργασία με τον διδάσκοντα να ελέγχουν την αποτελεσματικότητά τους. Απώτερος στόχος είναι η συνέχιση της συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες κατά την εφηβεία και την ενηλικίωση μέσω της γνώσης που αποκτούν. Η συμμετοχή των γονέων στις δραστηριότητες των παιδιών παίζει επίσης σημαντικό ρόλο για την επίτευξη αυτού του σκοπού.

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους.

Η απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα είναι απαραίτητη για τη συνέχιση της άσκησης τόσο στην παιδική ηλικία όσο και στην εφηβεία και την ενηλικίωση. Οι διδάσκοντες πρέπει να σχεδιάζουν με τέτοιο τρόπο το πρόγραμμά τους ώστε τα παιδιά να αποκτούν περισσότερες εμπειρίες επιτυχίας από ότι αποτυχίας. Για να μπορούν τα παιδιά να συμμετέχουν με ευχαρίστηση στη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος, θα πρέπει επίσης οι διδάσκοντες να τα βοηθούν να καθορίζουν και να πετυχαίνουν ατομικούς και ομαδικούς στόχους. Επίσης, τα παιδιά θα πρέπει να μπορούν να εκφράζουν διάφορα συναισθήματα προφορικά και κινητικά. Στις μεγαλύτερες τάξεις τα παιδιά πρέπει να επιλέγουν δραστηριότητες που τους ευχαριστούν και να συμμετέχουν σε αυτές ατομικά, με τους φίλους ή τους γονείς εκτός σχολείου, χωρίς να επηρεάζονται από την επίδοσή τους.

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους

Η ανάπτυξη της συνεργασίας είναι απαραίτητη για την εκτέλεση πολλών φυσικών δραστηριοτήτων. Μεταξύ των παιδιών υπάρχουν, ωστόσο, διαφορές στην επιδεξιότητα, το φύλο, την εθνικότητα, το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο κ.τ.λ. Επομένως, οι διδάσκοντες πρέπει να μάθουν στα παιδιά να σέβονται τους άλλους και να συνεργάζονται πρόθυμα μαζί τους. Αυτό σημαίνει ότι τα παιδιά, από τις πρώτες ακόμη τάξεις της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, θα πρέπει να μάθουν να προσαρμόζουν τον τρόπο εξάσκησης στις ανάγκες των μελών της ομάδας ώστε να πετυχαίνουν το μέγιστο δυνατό αποτέλεσμα και να δίνουν έμφαση στην προσωπική βελτίωση παρά στη μεταξύ τους σύγκριση. Τα παιδιά των μεγαλύτερων τάξεων θα πρέπει να αντιλαμβάνονται τον τρόπο με τον οποίο οι διαφορές μεταξύ των ατόμων επηρεάζουν την κινητική απόδοση, να δείχνουν ευαισθησία στις 'αδυναμίες' των άλλων, να ενισχύουν την προσπάθειά τους και να τους βοηθούν να βελτιωθούν, αποφεύγοντας να υιοθετούν συνθήκες αποκλεισμού από τη συμμετοχή.

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος της φυσικής αγωγής τα παιδιά πρέπει να μάθουν να επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά την οποία θα μεταφέρουν και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος. Πιο συγκεκριμένα, θα πρέπει να μάθουν να χρησιμοποιούν κατάλληλα τον εξοπλισμό και να εφαρμόζουν τους κανόνες για τη διατήρηση της ασφάλειας κατά τη διεξαγωγή της φυσικής δραστηριότητας. Πρέπει επίσης να μάθουν να επιλύουν τις διαφωνίες που τυχόν δημιουργούνται, εφαρμόζοντας συγκεκρι-

μένες στρατηγικές, αναγνωρίζοντας τις ευθύνες και τις συνέπειες των πράξεών τους. Μπορούν ακόμη να μάθουν να συνεργάζονται επιτυχώς και να συμμετέχουν σε απλές διαδικασίες αξιολόγησης του εαυτού και των άλλων. Στις μεγαλύτερες τάξεις η εκπαίδευση των παιδιών σε σχέση με το συγκεκριμένο σκοπό περιλαμβάνει την ακολουθία κανόνων κατά τη διάρκεια της συνεργασίας ή του συναγωνισμού, την αποφυγή συμπεριφορών που ζημιώνουν τον εαυτό και τους άλλους αλλά και την επίλυση των εμφανιζόμενων διαφορών με διάλογο. Περιλαμβάνει ακόμη την ανάπτυξη της ανεξάρτητης σκέψης και την αυτόνομη συστηματική συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα για τη βελτίωση της υγείας τους. Τα παραπάνω διαμορφώνουν την κατάλληλη συμπεριφορά των παιδιών εκτός σχολείου, όπως για παράδειγμα στο σπίτι, σε χώρους άσκησης ή άθλησης (π.χ. ως θεατές).

Σημείωση: Στις τρεις πρώτες (Α', Β' Γ') τάξεις του δημοτικού όπως και στις τρεις τελευταίες (Δ', Ε', Στ') οι στόχοι του μαθήματος της φυσικής αγωγής είναι κοινοί. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ωστόσο, η έμφαση που δίνεται σε κάθε έναν από τους στόχους, μέσω των επιδιώξεων, διαφοροποιείται από τάξη σε τάξη. Για αυτό το λόγο κάποιοι από τους στόχους αναπτύσσονται περισσότερο από άλλους, ανάλογα με την τάξη. Ο στόχος 3 'Ανάπτυξη δεξιοτήτων μετακίνησης', για παράδειγμα, που αντιστοιχεί στον κινητικό σκοπό 'Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτών' είναι κοινός για τις τρεις πρώτες τάξεις του δημοτικού αλλά αναπτύσσεται περισσότερο στην Α' και Β' δημοτικού παρά στη Γ' δημοτικού. Για αυτό το λόγο απουσιάζει από την Γ' τάξη στην οποία αναπτύσσεται περισσότερο ο στόχος 4 'Ανάπτυξη δεξιοτήτων χειρισμού'. Κάθε ανάλογη περίπτωση φαίνεται στην Περιληπτική παρουσίαση σκοπών και στόχων για την πρωτοβάθμια εκπαίδευση όπου αναφέρεται ότι 'ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για αυτή την τάξη'.

7.2 Αξιολόγηση των σκοπών – Δείκτες επίτευξης κατά στόχο

Η αξιολόγηση απαντά στα εξής δύο ερωτήματα: α) ΤΙ έχει μαθευτεί; β) ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ έχει μαθευτεί; Το πρώτο ερώτημα σχετίζεται με το περιεχόμενο ενώ το δεύτερο με το επίπεδο των παιδιών. Τελευταία έχουν αναπτυχθεί εναλλακτικές μέθοδοι αξιολόγησης οι οποίες α) είναι αυθεντικές, εφαρμόζονται δηλαδή σε πραγματικές συνθήκες καθημερινών δραστηριοτήτων εντός και εκτός του μαθήματος της φυσικής αγωγής και όχι σε προσχεδιασμένες 'ημέρες αξιολόγησης', β) παρέχουν συνεχή ανατροφοδότηση στους μαθητές για την απόδοσή τους και γ) αξιολογούν όλους τους σκοπούς της φυσικής αγωγής (Graham, Holt/Hale & Parker, 1998).

Όσον αφορά στο ΤΙ έχει μαθευτεί οι μέθοδοι αξιολόγησης είναι οι εξής:

1) Ημερολόγια μαθητών {γραπτά αρχεία που αφορούν τη συμμετοχή, το αποτέλεσμα, τις αντιλήψεις, τα συναισθήματα, για τα πραγματικά συμβάντα ή αποτελέσματα (NASPE, 1995) και αποτελούν ιδανικό τρόπο εκτίμησης του συναισθηματικού τομέα της διδασκαλίας}
2) Γραπτές ερωτήσεις (συνήθως 2-3 ερωτήσεις που αφορούν στα σημαντικά για την εκτέλεση των δεξιοτήτων σημεία ή στους συναισθηματικούς στόχους)
3) Εργασίες για το σπίτι (δείχνουν την συστηματικότητα του μαθητή, την πρόοδο, τη διαδικασία, το αποτέλεσμα της συμμετοχής κ.λ.π.)
4) Παρατήρηση από τον συμμαθητή. Ένας μαθητής εκτελεί και ο άλλος τον αξιολογεί (βάσει καρτέλας με τα σημαντικά για την εκτέλεση σημεία) παρέχει ανατροφοδότηση και ενίσχυση
5) Ενέργειες-καθήκοντα (απαιτείται να ολοκληρωθούν κατά τη διάρκεια του μαθήματος και μπορεί να είναι κινητικά (π.χ. ανάπτυξη ρουτίνας δεξιοτήτων) ή μη κινητικά (καταγραφή στοιχείων από ένα παιχνίδι)
6) Βιντεοσκόπηση (βοηθά στη γυμναστική, το χορό ή το σχεδιασμό παιχνιδιών καθώς και στην επίδειξη της γνώσης των παιδιών για τον τρόπο εκτέλεσης βάσει των σημαντικών σημείων)
7) Σχέδιο-ζωγραφική (στοιχεία για την εκτέλεση του ίδιου του μαθητή, τη σωστή εκτέλεση της δεξιότητας, τα συναισθήματά τους)

8) Επίδειξη (δημόσια επίδειξη των εργασιών των μαθητών που αντανακλούν στην πρόοδό τους όπως για παράδειγμα φωτογραφίες στις οποίες τονίζουν συγκεκριμένα στοιχεία, πόστερ κ.λ.π.)
9) Παρατήρηση διδάσκοντα
10) Ντοσιέ (συλλογή των εργασιών/προόδων των μαθητών κατά τη διάρκεια ενός ή περισσοτέρων ετών)

Όσον αφορά στο ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ έχει μαθευτεί καθιερωμένα κριτήρια (rubrics) βάσει των οποίων αξιολογείται τόσο η διαδικασία όσο και το αποτέλεσμα της μάθησης (π.χ www.odyssey.on.ca/~elaine.coxon/rubrics.htm). Παρακάτω παρουσιάζονται ενδεικτικά παραδείγματα εναλλακτικής αξιολόγησης για όλους τους σκοπούς της φυσικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση.

Σκοπός 1, Στόχος 3, Επιδίωξη 1 (Α' τάξη)

Βιντεοσκόπηση για την κίνηση, Γραπτές ερωτήσεις για τη γνώση

Το παράδειγμα αξιολόγησης ήταν το εξής:
Μπορούν οι μαθητές να εκτελέσουν αναπήδηση και αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών;
- Κάνετε ερωτήσεις όπως: Πώς γίνεται η αναπήδηση; Η αναπήδηση με εναλλαγή των ποδιών;

Εκτελέστε τις δύο δεξιότητες. Στη συνέχεια ζητήστε από τους μαθητές να ονομάσουν τις δεξιότητες και να αναφέρουν εάν εκτελέστηκαν σωστά.

Κριτήρια κινητικής αξιολόγησης:
α) παρουσιάζει ώριμο πρότυπο εκτέλεσης στην αναπήδηση και την αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών,
β) παρουσιάζει σταθερότητα και ροή στην εκτέλεση,

Κριτήρια γνωστικής αξιολόγησης:
α) αναγνωρίζει τις δεξιότητες,
β) αναγνωρίζει τα σημαντικά για την εκτέλεσή τους σημεία.

Σκοπός 2, Στόχος 4, Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη)

Γραπτές ερωτήσεις

Το παράδειγμα αξιολόγησης ήταν το εξής:
Μπορούν οι μαθητές να δίνουν ανατροφοδότηση βάσει καρτελών που έχει ετοιμάσει ο διδάσκων;

Ζητήστε από τα παιδιά να αξιολογήσουν την εκτέλεση στη δεξιότητα της ρίψης που θα επιδείξουν 3 συμμαθητές τους. Δώστε στα παιδιά μια καρτέλα με τα κριτήρια απόδοσης και ζητήστε να τσεκάρουν ποια από αυτά παρουσιάστηκαν κατά την εκτέλεση της ρίψης με κίνηση χεριού πάνω:

α) Ο κορμός είναι πλάγια στο στόχο,
β) Κάνει βήμα με το αντίθετο πόδι,
γ) Το χέρι κινείται από πίσω και πάνω,
δ) Ολοκληρώνει την κίνηση.

Κριτήρια αξιολόγησης:

α) αναγνωρίζει τα λάθη στην εκτέλεση των παραπάνω δεξιοτήτων,
β) παρέχει σωστή ανατροφοδότηση

Σκοπός 3, Στόχος 3, Επιδίωξη I (Β' Τάξη)

Ντοσιέ

Το παράδειγμα αξιολόγησης ήταν το εξής:

Γνωρίζουν οι μαθητές δραστηριότητες που προάγουν την υγεία και έχουν πετύχει έναν ανάλογο βραχυπρόθεσμο στόχο;

- Ο διδάσκων αναφέρει διάφορες δραστηριότητες και τα παιδιά απαντούν αν είναι κατάλληλες ή όχι για την προαγωγή των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία και ποια είναι τα σημαντικά σημεία εκτέλεσής τους
- Δώστε την παρακάτω φόρμα στα παιδιά:

Γράψτε σε χαρτί μια δραστηριότητα που μπορεί να γίνει εκτός σχολείου. Θα καθορίσουμε (σε συνεργασία) ένα στόχο και προσπαθήστε να τον πετύχετε. Καταγράψτε τα αποτελέσματά σας και επιστρέψτε τη φόρμα συμπληρωμένη την επόμενη εβδομάδα.

Κριτήρια αξιολόγησης:

α) αναγνωρίζει τις δραστηριότητες που προάγουν την φυσική κατάσταση που σχετίζεται με την υγεία,
β) επιλέγει κατάλληλο στόχο,
γ) εξασκείται αποτελεσματικά,
δ) πετυχαίνει το στόχο,
ε) παρουσιάζει την εργασία κατάλληλα.

Σκοπός 4, Στόχος Ι, Επιδίωξη Ι (Β' τάξη)

Ενέργειες-καθήκοντα, ημερολόγιο

Το παράδειγμα αξιολόγησης ήταν το εξής:

Μπορούν οι μαθητές να εκφράσουν συναισθήματα μέσα από την κίνηση και έχουν επιχειρήσει να εκτελέσουν "νέες" δεξιότητες;

• Γράψε ποια συναισθήματα μπόρεσες να εκφράσεις με κινήσεις

Κριτήρια αξιολόγησης:

α) χρησιμοποιεί την κίνηση για να εκφράσει συναισθήματα,
β) εκφράζει προφορικά ή γραπτά τα συναισθήματα που πηγάζουν από τη συμμετοχή στις δραστηριότητες,
γ) προσπαθεί να εκτελέσει νέες δεξιότητες.

Σκοπός 5, Στόχος 2, Επιδίωξη 2 (Γ' τάξη)

Παρατήρηση από τον συμμαθητή - ημερολόγιο

Το παράδειγμα αξιολόγησης ήταν το εξής:

Βοήθησαν οι μαθητές τον συμπαίκτη τους να εκτελέσει επιτυχημένα δεξιότητες χειρισμού;

• Δώστε την παρακάτω φόρμα στα παιδιά:

Έκανες κάτι σήμερα για να βοηθήσεις τον συμπαίκτη σου να εκτελέσει επιτυχημένα; **ναι** **όχι**

Αν ναι, γράψε τι και πως ένοιωσες για αυτό.

Κριτήρια αξιολόγησης:

α) επιλέγει κατάλληλα όργανα για τον εαυτό του,
β) επιλέγει κατάλληλα όργανα για τον συνασκούμενο,
γ) μετατρέπει τις παραμέτρους για τον εαυτό του
δ) μετατρέπει τις παραμέτρους για τον συνασκούμενο,
ε) ενισχύει θετικά τον συνασκούμενο και αλλάζει σειρά

Σκοπός 6, Στόχος Ι, Επιδίωξη Ι (Β' τάξη)

Επίδειξη

Το παράδειγμα αξιολόγησης ήταν το εξής:

Γνωρίζουν οι μαθητές τη σημαντικότητα της ασφαλούς χρήσης του χώρου και της προσεκτικής διεξαγωγής των δραστηριοτήτων;

Κολλήστε σε τρία διαφορετικά σημεία του γυμναστηρίου ένα χαμογελαστό, ένα ανέκφραστο και ένα λυπημένο προσωπάκι

- Πείτε στα παιδιά να κρίνουν τη συμπεριφορά τους όσο αφορά το θέμα (παραμονή στον προσωπικό χώρο, αναγνώριση και εφαρμογή κανόνων ασφαλείας) και ανάλογα να αφήσουν μια κάρτα μπροστά σε ένα από τα προσωπάκια.

Κριτήρια αξιολόγησης:

α) Αναγνωρίζει τις συνθήκες για ασφαλή εξάσκηση,
β) Αναγνωρίζει τους κανόνες για ασφαλή εξάσκηση,
γ) Αναγνωρίζει ομοιότητες και διαφορές για διαφορετικές δεξιότητες στα παραπάνω στοιχεία.

Εκτός από τις μεθόδους εναλλακτικής αξιολόγησης υπάρχουν έγκυρα και αξιόπιστα τεστ αξιολόγησης της κινητικής (π.χ. Ulrich, 1985), γνωστικής (π.χ. Schiemer, 2000), της συναισθηματικής ανάπτυξης (π.χ. (Lockamy, 1984) και της φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία (π.χ. Safrit, 1995). Αυτά μπορούν να εφαρμόζονται σε ομάδα παιδιών μίας τάξης στην αρχή και το τέλος μίας ενότητας.

- Η περιοχή διεξαγωγής του μαθήματος, τόσο στον εξωτερικό όσο και στον εσωτερικό χώρο, πρέπει να σηματοδοτείται με γραμμές και να χρησιμοποιείται ολόκληρη.

- Γενικά, η ανάπτυξη προχωρά α) από το κεφάλι προς τα πόδια, που σημαίνει ότι πρώτα παρατηρείται συντονισμός και έλεγχος των μελών στο άνω μέρος του σώματος και μετά στο κάτω (π.χ. μπορούν να εκτελούν ρίψεις πριν από το λάκτισμα, να ντριμπλάρουν μια μπάλα με τα χέρια πριν μπορέσουν να τη ντριμπλάρουν σωστά με τα πόδια), β) από το κέντρο των μερών του σώματος προς την περιφέρεια (ελέγχουν πρώτα τους βραχίονες και μετά τις παλάμες), γ) από τα γενικά στα ειδικά. Οι αδρές κινητικές δεξιότητες μαθαίνονται πριν από το λεπτό κινητικό συντονισμό και τα «εκλεπτυσμένα» κινητικά πρότυπα (πρώτα τρέξιμο και μετά υποδοχή αντικειμένων).

- Η εξάσκηση πρώτα πρέπει να εστιάζεται στην ποιότητα της εκτέλεσης (διαδικασία-σωστή εκτέλεση) και έπειτα στην ποσότητα (αποτέλεσμα, π.χ. αριθμός εύστοχων εκτελέσεων). Η εστίαση στη διαδικασία της εκτέλεσης είναι απαραίτητη στα αρχικά στάδια εξάσκησης, συμβάλλει στην αποφυγή εκμάθησης λανθασμένων προτύπων και διευκολύνει το αποτέλεσμα της εκτέλεσης.

- Στους αρχάριους συνιστάται ομαδοποιημένη, σταθερή και κατανεμημένη μέθοδος διδασκαλίας. Μόλις βελτιωθεί η εκτέλεση των μαθητών μπορεί να χρησιμοποιηθεί τυχαία και μεταβαλλόμενη μέθοδος εξάσκησης μεμονωμένα ή σε συνδυασμό. Η δυσκολία πρέπει να αυξάνεται προοδευτικά και να λαμβάνονται υπόψη τα αναπτυξιακά επίπεδα των δεξιοτήτων. Επίσης, είναι απαραίτητο ο διδάσκων να εφαρμόζει διαφορετικά στυλ διδασκαλίας ανάλογα με το στόχο της διδασκαλίας και το επίπεδο των μαθητών.

- Για την αύξηση του χρόνου ενεργητικής συμμετοχής των μαθητών απαιτείται να μην περιμένουν πάνω από τέσσερις σε μία σειρά. Όταν δεν υπάρχουν αρκετά όργανα εξάσκησης ο καθηγητής φυσικής αγωγής μπορεί να α) δημιουργήσει σταθμούς με ίδιο ή διαφορετικό θέμα εξάσκησης, β) να χωρίσει

την τάξη στα δύο, γ) να εφαρμόσει την αξιολόγηση από τον συμμαθητή (ένας εκτελεί ο άλλος τον αξιολογεί και παρέχει ανατροφοδότηση, ενώ στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους). Βοηθά επίσης η διδασκαλία ρουτινών στους μαθητές που αφορούν: στον τρόπο έναρξης/λήξης του μαθήματος, το σχηματισμό των ομάδων, την έναρξη/λήξη δραστηριοτήτων, το κράτημα του υλικού μεταξύ των δεξιοτήτων ή κατά την παροχή ανατροφοδότησης. Επίσης, στην αρχή του έτους είναι απαραίτητη η θέσπιση (σε συνεργασία με τους μαθητές) κανόνων σχετικά με την ασφάλεια, τη συνεργασία, τη συμπεριφορά αλλά και ο καθορισμός συνεπειών παραβίασής τους, τα οποία πρέπει να εφαρμόζονται σταθερά.

- Για την αποτελεσματική οργάνωση της τάξης θα πρέπει ο διδάσκων να μάθει τα ονόματα των μαθητών του (αυτοκόλλητα καρτελάκια, να λένε το όνομά τους όταν ρωτούν κάτι ή πριν εκτελέσουν μια δεξιότητα, κ.λ.π.).

- Χρησιμοποιήστε α) κοινωνικές ανταμοιβές {λεκτικές επιβραβεύσεις (π.χ. έτσι μπράβο), φυσικές εκφράσεις (π.χ. χαμόγελο), φυσική επαφή (π.χ. χειραψία)}, β) δραστηριότητες ως ανταμοιβές (ελεύθερος χρόνος για παιχνίδι), γ) εξωτερικές ανταμοιβές (πιστοποιητικά συμμετοχής) για την ενίσχυση κατάλληλων συμπεριφορών. Για τη μείωση των ανεπιθύμητων συμπεριφορών ορίστε ξεκάθαρες και συγκεκριμένες συνέπειες και εφαρμόστε σταθερά σε όλους τους μαθητές, χρησιμοποιήστε τη μέθοδο του 'διαλείμματος', κάνετε συμβόλαιο συμπεριφοράς με 'ταραξίες' μαθητές (γραπτή υπόσχεση που περιγράφει κατάλληλες συμπεριφορές). Να προειδοποιείτε και να μην απειλείτε τους μαθητές. Εάν είναι απαραίτητη η χρήση της τιμωρίας, να είστε άμεσοι, σταθεροί και να ταιριάζετε το μέγεθος της τιμωρίας στο μέγεθος του σφάλματος.

- Η διδασκαλία πρέπει να καλλιεργεί τη δημιουργικότητα των μαθητών (π.χ. με ποιους άλλους τρόπους μπορεί να εκτελεστεί μια κίνηση), να ενθαρρύνει την γνωστική τους ανάπτυξη (με την αποδοχή των ιδεών των μαθητών στη διδακτική διαδικασία, ενθάρρυνσή τους στη λήψη αποφάσεων) και να αναπτύσσει τις συναισθηματικές τους ικανότητες (τα παιδιά μα-

θαίνουν να μοιράζονται και να εκφράζουν τα συναισθήματα τους, να θέτουν προσωπικούς στόχους, κ.λ.π.).

- Οι διδάσκοντες οφείλουν να επιδεικνύουν τις δεξιότητες και να τονίζουν τα σημαντικά για την εκτέλεσή της σημεία. Εάν αυτό δεν είναι εφικτό μπορούν να χρησιμοποιηθούν: α) οπτικά βοηθήματα και μέσα, περιγράφοντας την τεχνική με έμφαση σε ένα ή δύο σημαντικά σημεία στην αρχή και β) επίδειξη από μαθητή.

- Οι διδακτικές οδηγίες θα πρέπει: α) να είναι ακριβείς και σωστές, σύντομες (όχι πάνω από 30") και περιεκτικές, να συμπληρώνουν η μια την άλλη και να διευκολύνουν την προσαρμογή της κίνησης σε νέα πρότυπα, να περιγράφουν τα πιο σημαντικά σημεία και να περιλαμβάνουν λέξεις-κλειδιά. Στη συνέχεια, οι οδηγίες εκτέλεσης μπορούν να ενοποιούνται (π.χ. βήμα, βήμα, αναπήδηση).

- Η παροχή ανατροφοδότησης, κατά τη διδασκαλία των δεξιοτήτων, είναι σημαντική επειδή υποδεικνύει το τι πρέπει να διδαχθεί, τι πρέπει να αποφευχθεί και πώς μπορεί να τροποποιηθεί η εκτέλεση. Τονίζετε ένα ή δύο σημεία κάθε φορά με λέξεις-κλειδιά για συντομία και διατήρησή τους στη μνήμη. Η αρνητική ανατροφοδότηση πρέπει να αποφεύγεται (π.χ. αυτή ήταν μια πολύ κακή ρίψη). Η αναλογία θετικής και διορθωτικής ανατροφοδότησης θα πρέπει να είναι 4:1. Η θετική ανατροφοδότηση μπορεί να παρέχεται ομαδικά και ατομικά ενώ η διορθωτική και η αρνητική ανατροφοδότηση ατομικά.

- Επιστρατεύστε τη φαντασία σας και ζητήστε τη βοήθεια των παιδιών αλλά και των γονέων για τη συλλογή και την κατασκευή υλικού. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε: χαρτόκουτα, ρόδες ποδηλάτου (για δύναμη, ευλυγισία, ισορροπία), λάστιχα αυτοκινήτων (δημιουργία σταθμών), σακουλάκια με φασόλια ή φακές (δεξιότητες χειρισμού, συνεργασία), ξύλινα σκουπόξυλα (δεξιότητες χειρισμού, ισορροπίας, ευλυγισία), εφημερίδες, περιοδικά (δεξιότητες χειρισμού, συντονισμός), πλαστικά μπουκάλια ή κουτιά (σαν εμπόδια ή στόχοι σε δεξιότητες χειρισμού), χάρτινες βάσεις τούρτας (ισορροπία, αντίληψη σώ-

ματος, συντονισμός), παλιές ξύλινες σκάλες (αντίληψη χώρου, σώματος, ισορροπία, συντονισμό), ίχνη (πατούσες για ισορροπία, συντονισμό) κ.λ.π.

7.4 Σύνοψη Να γραφεί

7.5 Παραδειγματικά Ημερήσια Πλάνα Γύμνασης

7.5.1 Παραδείγματα για την Α' Δημοτικού

Σκοπός 1	**Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Ανάπτυξη κινητικών εννοιών	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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, δίπλωση, στροφή, κάμψη, άρση, ρολλάρισμα σώματος (κυβίστηση) κ.τ.λ.}
Στόχος 3	Ανάπτυξη δεξιοτήτων μετακίνησης	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Εκτελεί ικανοποιητικά συνδυασμούς δεξιοτήτων ισορροπίας και μετακίνησης και συνδυασμούς δεξιοτήτων ισορροπίας και χειρισμού
Σκοπός 2	**Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση και εφαρμογή κινητικών εννοιών	**Επιδίωξη 1:** 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 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	**Επιδίωξη 1:** Περιγράφει τις δεξιότητες μετακίνησης και τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης μίας ρουτίνας τριών τουλάχιστον δεξιοτήτων μετακίνησης που εκτελεί ένας συμμαθητής του. **Επιδίωξη 2:** Αναγνωρίζει - εξηγεί τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης ορισμένων δεξιοτήτων χειρισμού.
Στόχος 3	Γνώση και εφαρμογή των αρχών ισορροπίας και κίνησης	**Επιδίωξη 1:** 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)	**Επιδίωξη 1:** Χρησιμοποιεί την ανατροφοδότηση του διδάσκοντα για να διορθώσει τα λάθη του/της
Σκοπός 3	**Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Αναγνωρίζει δραστηριότητες που αυξάνουν την μυϊκή δύναμη/αντοχή και την ευλυγισία, γνωρίζει τα βασικότερα σημεία εκτέλεσής τους και παρουσιάζει δύο-τρεις **Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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
Σκοπός 4	**Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	**Επιδίωξη 1:** Συμμετέχει σε όλες τις φυσικές δραστηριότητες εντός σχολείου και σε επιλεγμένες δραστηριότητες εκτός σχολείου μόνος/η ή με άλλα μέλη της οικογενείας του/της εκφράζοντας ενθουσιασμό και ευχαρίστηση και αναπτύσσει εμπιστοσύνη στον εαυτό του/της

Στόχος 2	Προσπάθεια για επίτευξη στόχων	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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
Σκοπός 5	**Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Αναγνώριση και αποδοχή της διαφορετικότητας των ατόμων	**Επιδίωξη 1:** Αναγνωρίζει ότι υπάρχουν διαφορές μεταξύ των ατόμων (π.χ. φύλου, εθνικότητας, πολιτισμικότητας, κινητικού ή γνωστικού επιπέδου κ.λ.π.) και αποφεύγει να ασκεί κριτική στους συνασκούμενους
Στόχος 2	Συνεργασία με όλους τους συνασκούμενους και διευκόλυνση της προσπάθειάς τους	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη 1:** Συμμετέχει σε δραστηριότητες χορού διαφορετικών περιοχών ή κουλτούρας
Στόχος 4	Υπεύθυνη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα	**Επιδίωξη 1:** Είναι καλός/ή ακροατής/τρια και έχει αίσθηση του ‘δίκαιου παιχνιδιού’.
Σκοπός 6	**Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση και εφαρμογή των κανόνων για ασφαλή συμμετοχή	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Ακολουθεί οδηγίες, δέχεται την ανατροφοδότηση από τον διδάσκοντα και με τη βοήθειά του, καθορίζει ρεαλιστικούς, βραχυπρόθεσμους κινητικούς στόχους **Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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

Σκοπός 1	**Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Ανάπτυξη κινητικών εννοιών	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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, δίπλωση, στροφή, κάμψη, άρση, ρολλάρισμα σώματος (κυβίστηση) κ.τ.λ.}
Στόχος 3	Ανάπτυξη δεξιοτήτων μετακίνησης	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Εκτελεί ικανοποιητικά συνδυασμούς δεξιοτήτων ισορροπίας και μετακίνησης και συνδυασμούς δεξιοτήτων ισορροπίας και χειρισμού

Σκοπός Ι: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Στόχος Ι: Ανάπτυξη κινητικών εννοιών

1. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) Χρήση διαφορετικών τροχιών (ζιγκ-ζαγκ, ευθεία, καμπύλη) προσαρμόζοντας ταχύτητα και δύναμη (έννοιες προσπάθειας) σε μεταβαλλόμενες συνθήκες.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) Ανάπτυξη δεξιοτήτων μετακίνησης (τρέξιμο, αναπήδηση, καλπασμός)
2) Απόκτηση θετικής εμπειρίας από συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα

3. Εξοπλισμός:

Ι) Κώνοι ή σημάδια
2) Σχοινάκια
3) Στεφάνια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) Θα μπορούν να εκτελέσουν τρέξιμο, αναπήδηση και καλπασμό σε διαφορετικές τροχιές (ευθεία, καμπύλη, ζιγκ-ζαγκ) με διαφορετική ταχύτητα και δύναμη.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να κινηθούμε στο χώρο χρησιμοποιώντας διαφορετικές τροχιές (ευθεία, ζιγκ-ζαγκ, καμπύλη), διαφορετική ταχύτητα και δύναμη.	2’	Ζητήστε από τα παιδιά να τρέχουν πιο μακριά από τη γη ή πιο γρήγορα κάθε φορά.	Αποφεύγετε να συγκρούεστε με τους άλλους πυραύλους!
Παιχνίδι « Το Διάστημα» Βρίσκετε στο χώρο ένα αντικείμενο το οποίο θα θεωρείται η γη. Τα παιδιά είναι πύραυλοι και με το «5,4,3,2 ,Ι!» οι πύραυλοι απογειώνονται. Τρέχουν πολύ γρήγορα γύρω από τη γη, επιστρέφουν και προσγειώνονται.	4’		
2.2 Κύριο Μέρος			
Ζωγραφίστε στο πάτωμα τροχιές (ευθεία, ζιγκ-ζαγκ, καμπύλη). Τα παιδιά κάθε ομάδας κινούνται (με τρέξιμο και στη συνέχεια με αναπηδήσεις) πάνω στις γραμμές. Κυκλική αλλαγή θέσεων των ομάδων.	6’	Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων Κινούνται όπως στις γραμμές που σχεδιάστηκαν	Η κλίση του σώματος είναι διαφορετική στην καμπύλη και το ζιγκ-ζαγκ. Γείρετε τον κορμό σας προς την ίδια πλευρά που κινείστε κάθε φορά.
Τοποθετήστε 3 κώνους (σχηματίζοντας τρίγωνο) μπροστά από κάθε ομάδα. Τα παιδιά κινούνται από τον έναν κώνο στον άλλο με διαφορετικό τρόπο (εκτελώντας καλπασμό, αναπήδηση, τρέξιμο).	7’	Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων	Να κινείστε με διαφορετικό τρόπο κάθε φορά!
Παιχνίδι «Το κυνήγι του θησαυρού» Σχεδιάστε διαφορετικές τροχιές στο πάτωμα. Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες μετακινούνται σε σειρά από σημείο σε σημείο και σύμφωνα με τις γραμμές που είναι σχεδιασμένες στο πάτωμα. Διαφοροποιήστε την ταχύτητα(αργά-γρήγορα) και τον τρόπο μετακίνησης (τρέξιμο, αναπήδηση, καλπασμό, κ.λ.π.)	8’	Τα παιδιά κινούνται σύμφωνα με τα σχήματα σε οριοθετημένο χώρο. Κάθε φορά που περνούν σωστά από συγκεκριμένη τροχιά παίρνουν Ι πόντο	Ακολουθήστε τις οδηγίες (αργά-γρήγορα-με τρέξιμο, αναπήδηση, κ.λ.π.). Προσοχή! Γείρετε τον κορμό σας ανάλογα με τον τρόπο που κινείστε

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Τα παιδιά επιλέγουν και εξασκούνται εκτελώντας διαφορετικές τροχιές καθώς κινούνται. Το ένα να ακολουθεί το άλλο με τον ίδιο τρόπο που ο συμμαθητής του κινείται. Εναλλαγή ρόλων.	5'		Τα παιδιά σε ζευγάρια, κινούνται ελεύθερα σε οριοθετημένο χώρο. Κάνετε ακριβώς ότι και το ζευγάρι σας.
Τα παιδιά εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης χρησιμοποιώντας διαφορετικές τροχιές ανάλογα με τα όργανα που υπάρχουν στο πάτωμα (στεφάνια= αναπήδηση σε τροχιά ζιγκ-ζαγκ / σχοινάκια= καλπασμό σε ευθεία/ κώνοι= τρέξιμο αργόγρηγορο σε τροχιά καμπύλη, κ.λ.π.)	6'	Τα παιδιά σε ομάδες 5-6 ατόμων	Αλλάξτε τη θέση του σώματός σας και ταχύτητα ανάλογα με τον τρόπο που κινείστε.
2.3 Σύνοψη			
Ασκήσεις χαλάρωσης και επαναφοράς του οργανισμού σε φυσιολογικά όρια.	4'		
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Παρακολουθείτε εάν οι μαθητές κινούνται σύμφωνα με τις οδηγίες σας ακολουθώντας τις καθορισμένες τροχιές χωρίς να χάνουν την ισορροπία τους. Επισημάνετε τα σημεία-κλειδιά της σωστής εκτέλεσης.

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να εκτελέσουν τρέξιμο, αναπήδηση και καλπασμό σε ευθεία, καμπύλη ή ζιγκ-ζαγκ γραμμή;

- Ζητήστε από τα παιδιά να τρέξουν ελεύθερα στο χώρο. Καθώς κινούνται ζητήστε να αλλάξουν τροχιά (ζιγκ-ζαγκ, σε καμπύλη, σε ευθεία) και να κινηθούν με διαφορετική ταχύτητα κάθε φορά.
- Ετοιμάστε λίστα ελέγχου των μαθητών και τσεκάρετε μετά από κάθε προσπάθεια. Π.χ.

Κινείται σε ευθεία τροχιά **ΝΑΙ ΟΧΙ**
Κινείται σε καμπύλη τροχιά **ΝΑΙ ΟΧΙ**

Βιβλία:
Buschner, C.A. (1994). Teaching children movement concepts and skills: Becoming a master teacher. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
http://www.pecentral.org

Σκοπός Ι: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Στόχος 2: Ανάπτυξη δεξιοτήτων ισορροπίας

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) Εκτέλεση δεξιοτήτων ισορροπίας (με διαφορετικά μέρη του σώματος και διαφορετικό αριθμό μερών),στο έδαφος και ρολλάρισμα σώματος (κυβίσθηση).

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) Γνώση των μερών του σώματος.
2) Γνώση βασικών σημείων εκτέλεσης της κυβίσθησης
3) Βελτίωση δεξιοτήτων ισορροπίας.

3. Εξοπλισμός:

Ι) 4-5 στρώματα γυμναστικής
2) Σχοινάκια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) Θα μπορούν να εκτελούν κυβίσθηση από στάση
2) Θα μπορούν να εκτελούν ισορροπίες στο έδαφος με διαφορετικά μέρη σώματος
3) Θα γνωρίζουν βασικά σημεία εκτέλεσης της κυβίσθησης (θέση χεριών-κεφαλιού κ.λ.π)

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών σε σειρές. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να εκτελέσουμε κυβίσθηση και στηρίξεις-ισορροπίες σε διαφορετικά μέρη σώματος στο έδαφος.	2’	Ζητήστε από τα παιδιά να εκτελούν διαφορετική ισορροπία κάθε φορά.	Ακούτε προσεκτικά τις οδηγίες. Σκεφτείτε ισορροπίες σε διαφορετικά μέρη του σώματος!
Παιχνίδι: Τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα στο χώρο. Με σήμα εκτελούν ισορροπία π.χ. στο ένα πόδι, στο ένα πόδι και στα δύο χέρια κ.λ.π.	4’		
2.2 Κύριο Μέρος			
Επίδειξη από το διδάσκοντα. Τα παιδιά από την εδραία θέση εκτελούν -σε στρώματα γυμναστικής- ρολλαρίσματα μπρος-πίσω στην πλάτη τους. Στη συνέχεια, καθώς τα παιδιά ρολλάρουν, πατούν στα πέλματά τους και προσπαθούν να σηκωθούν όρθια	7’	Τα παιδιά σε σειρές των 4-5 ατόμων μπροστά από τα στρώματα γυμναστικής.	Λυγίστε γόνατα, κρατήστε τα με τα χέρια. Ρολλάρετε μπρος-πίσω.
Ξεκινώντας από όρθια θέση και με πλάτη στα στρώματα, τα παιδιά εκτελούν ρολλάρισμα. Στη συνέχεια προσπαθούν να σηκωθούν αμέσως όρθια	5’	Τα παιδιά σε σειρές των 4-5 ατόμων μπροστά από τα στρώματα γυμναστικής.	Σωστή αρχική θέση. Βάλτε δύναμη και ρολλάρετε.Πατήστε τα πέλματα στο πάτωμα και προσπαθήστε να σηκωθείτε αμέσως όρθιοι.
Επίδειξη κυβίσθησης από το διδάσκοντα και τονισμός των βασικών σημείων (Ι-2 βασικά σημεία στην αρχή) εκτέλεσης της δεξιότητας. Στη συνέχεια οι μαθητές εκτελούν κυβισθήσεις.	6’	Βοηθήστε όποτε είναι απαραίτητο.	Το πηγούνι να ακουμπά στο στέρνο. Σπρώξτε με τα χέρια! Γόνατα καλά λυγισμένα στο στήθος.
Τα παιδιά κινούνται στο χώρο και με σήμα εκτελούν ισορροπίες στα δύο πόδια, στο ένα πόδι, στο γόνατο, σε ένα-δύο ή περισσότερα σημεία στήριξης. Στη συνέχεια, μετά το σήμα εκτελούν ισορροπίες της αρεσκείας τους.	6’	Δημιουργήστε διαδρόμους με σχοινάκια. Τα παιδιά εκτελούν μέσα και έξω από αυτά. Διαφοροποιήστε τον τρόπο στήριξης-ισορροπίας και ελέγχετε για τη σωστή εκτέλεσή τους.	Συγκεντρώστε την προσοχή σας σε ένα σημείο και προσπαθήστε να διατηρήστε την ισορροπία σας. Χέρια στην έκταση.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Σε ομάδες των 4-5 παιδιών. Τα παιδιά εκτελούν 1-2 κυβισθήσεις από στάση και στο τελείωμα της δεξιότητας σκέφτονται και κάνουν ισορροπία σε ένα ή περισσότερα μέρη σώματος.	8'	Τα παιδιά σε σειρές των 4-5 ατόμων μπροστά από τα στρώματα γυμναστικής.	Εκτελέστε σωστά. Κεφάλι λυγισμένο, γόνατα λυγισμένα στο στήθος, σπρώξτε δυνατά με τα χέρια.
2.3 Σύνοψη			
Διατατικές ασκήσεις.	4'		
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Αρχίστε τη διδασκαλία της κυβίσθησης τονίζοντας ένα-δύο βασικά σημεία εκτέλεσης της δεξιότητας. Στη συνέχεια προσθέτετε επιπλέον σημεία. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος βοηθήστε όποτε είναι απαραίτητο και τονίστε τη σωστή θέση των μελών του σώματος.

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να εκτελέσουν κυβίσθηση σε στρώμα και ισορροπίες-στηρίξεις σε διαφορετικά μέρη σώματος;

- Ετοιμάστε λίστα ελέγχου των μαθητών και τσεκάρετε τα βασικά σημεία μετά από κάθε προσπάθεια (π.χ αρχική θέση, στήριξη χεριών, ρολλάρισμα, τελική θέση)
- Δώστε στα παιδιά ένα χαρτί όπου θα υπάρχουν σχεδιασμένα διάφορα αντικείμενα (π.χ. μολύβι, κουτί, αβγό, μπάλα, καρέκλα κ.λ.π). Τα παιδιά κυκλώνουν τα αντικείμενα που πιστεύουν ότι ρολλάρουν αν τα σπρώξουν. Ετοιμάστε αντίστοιχα και για τις δεξιότητες ισορροπίας (χαρτί με διάφορα αντικείμενα που ισορροπούν ή όχι). Το ίδιο μπορεί να γίνει απλώς με ερωτήσεις για το αν ρολλάρουν διάφορα αντικείμενα.

Βιβλία:
Hopple, C.J. (1995). Teaching for Outcomes in Elementary Physical Education. A Guide for Curriculum and Assessment.

Ιστοσελίδες:
http://www.teachers.com
http://www.pecentral.org

Σκοπός Ι: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Στόχος 3: Ανάπτυξη δεξιοτήτων μετακίνησης

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών σε σειρές. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να εκτελέσουμε αναπήδηση με δεξί και αριστερό πόδι και αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών	2’	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα σε οριοθετημένο χώρο	Ακούτε προσεκτικά τις οδηγίες
Παιχνίδι: Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στο χώρο και με σήμα εκτελούν αναπήδηση στο ένα πόδι (δεξί/ αριστερό). Διαφοροποίηση τρόπων μετακίνησης (καλπασμός, πλάγια μετατόπιση)	4’		
2.2 Κύριο Μέρος			
Επίδειξη της αναπήδησης και επεξήγηση των βασικών σημείων εκτέλεσης. Εξηγήστε ότι τα παιδιά μπορούν να κάνουν αναπήδηση επί τό-που ή σε διάφορες κατευθύνσεις και τροχιές. Επίσης σε αργό ή γρήγορο ρυθμό, με δεξί και αριστερό πόδι. Αφήστε τα παιδιά να εξασκηθούν. Εναλλαγή βαδίσματος, τρεξίματος και αναπηδήσεων	6’	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα σε οριοθετημένο χώρο. Κάθε φορά δίνετε οδηγίες για τον τρόπο αναπήδησης (αργά-γρήγορα-επί τόπου-κ.λ.π)	Πατήστε μόνο το ένα πόδι και σπρώξτε με τα δάχτυλα προς τα πάνω. Σηκώστε τα χέρια σας στο ύψος της μέσης καθώς αναπηδάτε. Προσγειωθείτε μαλακά
Ελεύθερο τρέξιμο και με σήμα τα παιδιά εκτελούν επί τόπου αναπήδηση (4-5 φ.) με το δεξί πόδι. Με νέο σήμα εκτελούν αναπήδηση με το αριστερό πόδι. Στη συνέχεια, από συγκεκριμένη αφετηρία, εκτελούν 2-3 οριζόντια άλματα και 3-4 συνεχόμενες αναπηδήσεις προσπαθώντας να φθάσουν σε συγκεκριμένη θέση στο χώρο	7’	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα σε οριοθετημένο χώρο	Κεφάλι - γόνατο ψηλά. Βοηθήστε και με τα χέρια σας. Χρειάζεται να χρησιμοποιήσετε περισσότερη δύναμη προσπαθώντας να φτάσετε στο τέρμα
Επίδειξη της αναπήδησης με εναλλαγή των ποδιών και επεξήγηση των βασικών σημείων εκτέλεσης. Εξάσκηση της δεξιότητας στο χώρο και με σήμα αλλαγή κατεύθυνσης, αλλαγή τροχιάς (ευθεία-κυκλικά)	6’	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα σε οριοθετημένο χώρο	Βήμα-αναπήδηση στο ίδιο πόδι και μετά αλλαγή ποδιού.Γόνατα ψηλά. Ώθηση με το αντίθετο χέρι από το πόδι που αιωρείται

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) Ικανοποιητική εκτέλεση αναπήδησης και αναπήδησης με εναλλαγή ποδιών (skipping).

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) Βελτίωση δεξιοτήτων μετακίνησης
2) Βελτίωση ικανότητας κίνησης σε διαφορετικές τροχιές
3) Γνώση βασικών σημείων εκτέλεσης των δεξιοτήτων.

3. Εξοπλισμός:

Ι) Κώνοι
2) Ταμπουρίνο

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) Θα μπορούν να εκτελέσουν αναπήδηση με δεξί και αριστερό πόδι και αναπήδηση με εναλλαγή των ποδιών.
2) Θα γνωρίζουν τα σημεία-κλειδιά εκτέλεσης των παραπάνω δεξιοτήτων

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Τοποθετήστε κώνους και ζητήστε από τα παιδιά να εκτελέσουν αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών κάνοντας ζιγκ-ζαγκ ανάμεσά τους	6'	Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων	Να σκέφτεστε: "βήμα-αναπήδηση"
Τα παιδιά χωρισμένα σε τρεις ομάδες. Μετακινούνται από τον έναν κώνο στον άλλο με συγκεκριμένη δεξιότητα (αναπήδηση-τρέξιμο-αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών -κ.λ.π) χρησιμοποιώντας διαφορετικές τροχιές (ευθεία/ κυκλική/ ζιγκ-ζαγκ).	7'	Οριοθέτηση χώρου με τρεις κώνους σε απόσταση 15μ. μεταξύ τους	Να κινείστε όλοι με τον ίδιο τρόπο. Μην προσπερνάτε τους συμμαθητές σας
2.3 Σύνοψη			
Παιχνίδι: Τα παιδιά βαδίζουν στο χώρο. Με συνεχόμενο χτύπημα του ταμπουρίνο εκτελούν τρέξιμο, σε χρόνο 2/4 εκτελούν αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών αναπήδηση, σε χρόνο 4/4 εκτελούν αναπήδηση κ.λ.π.	4'		
Αξιολόγηση	3'		



5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Κινηθείτε στο χώρο και διορθώνετε σε 1-2 σημεία τους μαθητές. Πρώτα επισημαίνετε τα βασικά σημεία εκτέλεσης και στη συνέχεια τις λεπτομέρειες. Ζητήστε να προσπαθούν να εκτελούν σωστά (ποιοτικά) και όχι γρήγορα. Αναφέρετε δραστηριότητες και αθλήματα που χρησιμοποιούν τις συγκεκριμένες δεξιότητες (π.χ ρυθμική, αερόμπικ, κ.λ.π.)

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να εκτελέσουν αναπήδηση και αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών;

- Ετοιμάστε λίστα ελέγχου με τα βασικά σημεία εκτέλεσης των δεξιοτήτων και τσεκάρετε εάν εκτελούνται σωστά. Π.χ.

Ώθηση από τα δάχτυλα του ποδιού **ΝΑΙ ΟΧΙ**
Γόνατο ψηλά **ΝΑΙ ΟΧΙ**
κ.λ.π.

- Εκτελέστε τις δύο δεξιότητες. Στη συνέχεια ζητήστε από τους μαθητές να ονομάσουν τις δεξιότητες και να αναφέρουν ποια στοιχεία εκτελέστηκαν σωστά

Βιβλία:

Pangrazi, R. P. (1997). Teaching Elementary Physical Education. A Handbook for the Classroom Teacher. Allyn & Bacon.

Ιστοσελίδες:

http://www.pecentral.org

Σκοπός Ι: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Στόχος 4: Ανάπτυξη δεξιοτήτων χειρισμού

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών σε σειρές. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να εκτελέσουμε ρίψη με κίνηση χεριού από πάνω και υποδοχής αντικειμένου με δύο χέρια από στάση.	2'	Τα παιδιά βρίσκονται ελεύθερα στο χώρο και αρχικά εκτελούν χωρίς να κρατούν τίποτε. Στη συνέχεια, δίνετε από ένα σακουλάκι και επαναλαμβάνετε.	
Μιμητικό παιχνίδι Φανταστείτε πως: - πετάτε μια πέτρα πέρα από το ποτάμι - θέλετε να πετάξετε μια μπάλα πάνω από ένα ψηλό δέντρο	4'	Γυρίστε πλάγια στο στόχο.	
2.2 Κύριο Μέρος			
Επίδειξη ρίψης με κίνηση χεριού επάνω και οδηγίες σωστής εκτέλεσης. Οι μαθητές κρατώντας από ένα σακουλάκι στέκονται απέναντι στον τοίχο. Συνεχείς ρίψεις.	7'	Οριοθέτηση απόστασης μαθητών από τον τοίχο (3μ.) με γραμμή.	- Βήμα με το αντίθετο πόδι προς το στόχο - Γυρίστε πλάγια στο στόχο - Ολοκληρώστε την κίνηση
Σε ομάδες 4-5 ατόμων απέναντι στον τοίχο όπου έχετε σχεδιάσει στόχους (τρίγωνο, τετράγωνο, κύ-κλο, κ.λ.π.). Οι μαθητές προσπα-θούν να εκτελέσουν σωστά (ποιο-τικά) τη δεξιότητα της ρίψης πετυ-χαίνοντας τους στόχους.	6'	Οριοθέτηση απόστασης μαθητών από τον τοίχο (4μ.) με γραμμή	- Ρίξτε δυνατά! - Το χέρι κινείται από πίσω και πάνω - Γυρίστε πλάγια στο στόχο
Επίδειξη υποδοχής με δύο χέρια και οδηγίες σωστής εκτέλεσης. Τα παιδιά σε ζευγάρια ρίχνουν και υποδέχονται το σακουλάκι.	7'	Οι μαθητές σε ζευγάρια και σε απόσταση 3-4μ. μεταξύ τους.	Προσέχετε να μην πέφτει το σακουλάκι κάτω. Κοιτάτε συνέχεια το σακουλάκι! Κινηθείτε προς το σακουλάκι! Τα χέρια τεντωμένα για ναυποδεχτούν το σακουλάκι.

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) Εκτέλεση ρίψης με κίνηση χεριού από πάνω και υποδοχής αντικειμένου με δύο χέρια.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

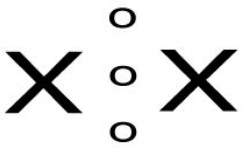
Ι) Κατανόηση των «σημείων-κλειδιά» για τη σωστή εκτέλεση των δύο δεξιοτήτων
2) Ανάπτυξη συνεργασίας

3. Εξοπλισμός:

Ι) Σακουλάκια (10Χ15 cm γεμισμένα με αφρολέξ ή βάτα)
2) Κώνοι
3) Πλαστικές μπάλες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) Θα μπορούν να εκτελέσουν τις δεξιότητες ρίψης από πάνω με ένα χέρι και υποδοχής αντικειμένου με δύο χέρια από στάση.
2) Θα γνωρίζουν τα σημεία-κλειδιά εκτέλεσης των δεξιοτήτων

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Παιχνίδι: «Ένα βήμα» σε ζευγάρια Κάθε ζευγάρι κρατά από μια πλαστική μπάλα. Ξεκινώντας από πολύ κοντινή απόσταση (2μ.) μεταξύ τους ρίχνουν και υποδέχονται τη μπάλα. Κάθε φορά που πιάνουν χωρίς να πέσει κάτω κάνουν ένα βήμα πιο πίσω. Κάθε φορά που η μπάλα πέφτει κάτω ξεκινούν από την αρχική τους θέση.	6'	Οι μαθητές βρίσκονται σε απόσταση 2μ. μεταξύ τους. Τονίστε τη σημασία σωστής ρίψης για σωστή υποδοχή.	Τονίστε και πάλι τα σημεία-κλειδιά. Τεντώστε τα χέρια και κινηθείτε προς τη μπάλα. Κοιτάτε τη μπάλα συνέχεια.
Παιχνίδι: Κορόιδο Σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Κάθε ομάδα κρατά από μία μπάλα. Τα δυο παιδιά σε απόσταση 5-6 μ. μεταξύ τους προ-σπαθούν να ρίξουν με ένα χέρι το ένα στο άλλο και να υποδεχτούν τη μπάλα χωρίς τα υπόλοιπα 2-3 παιδιά να την πιάσουν.	6'		Ρίξτε δυνατά! Κοιτάτε συνέχεια τη μπάλα. Κινηθείτε προς τη μπάλα.
2.3 Σύνοψη			
Παιχνίδι: Κυνηγητό με μπάλες 4-5 παιδιά είναι κυνηγοί και κρατούν από μία μπάλα. Προσπαθούν να χτυπήσουν τα υπόλοιπα παιδιά ρίχνοντας τη μπάλα. Όποιο παιδί χτυπηθεί γίνεται κυνηγός.	4'		
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Πριν από την εξάσκηση αφιερώστε λίγο χρόνο για τη σωστή ονομασία κάθε δεξιότητας. Στην πορεία του μαθήματος ζητήστε από τους μαθητές να σας τις ονομάζουν. Αρχικά δώ-στε έμφαση σε 1-2 σημεία-κλειδιά εκτέλεσης των δεξιοτήτων. Αργότερα προσθέστε περισσότερα.

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να εκτελέσουν ρίψη από πάνω με ένα χέρι και υποδοχή αντικειμένου με δύο χέρια από στάση;

- Ζητήστε από τα μισά παιδιά να εκτελέσουν τις δεξιότητες και στη συνέχεια ρωτήστε το ζευγάρι τους εάν τις εκτέλεσαν σωστά και γιατί.
- Ερωτήσεις σχετικές με τη ρίψη και την υποδοχή.

- Πώς ρίχνουμε ένα μπαλάκι; Κάνουμε βήμα με το αντίθετο πόδι;
- Κοιτάμε τη μπάλα που έρχεται; Μένουμε ακίνητοι ή κινούμαστε προς τη μπάλα;

Βιβλία:
Kirchner, G., & Fishburne, G. J. (1998). Yearly Programs, Units, and Daily Lesson Plans for Physical Education for Elementary School Children (10th Ed.). WCB/ Mc Graw-Hill

Ιστοσελίδες:
http://www.pecentral.org

Σκοπός Ι: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Στόχος 5: Συνδυασμός βασικών κινητικών δεξιοτήτων

Ι. Βασική επιδίωξη Ι :

Ι) Ικανοποιητική εκτέλεση συνδυασμών δεξιοτήτων ισορροπίας - μετακίνησης και ισορροπίας - χειρισμού.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) Βελτίωση βασικών κινητικών δεξιοτήτων.
2) Ανάπτυξη δημιουργικής σκέψης.
3) Απόκτηση θετικής εμπειρίας από συμμετοχή στο μάθημα.

3. Εξοπλισμός:

Ι) Ταμπουρίνο
2) Κάρτες με δεξιότητες
3) Σχοινάκια
4) Πλαστικές μπάλες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) Θα μπορούν να συνδυασμό δεξιοτήτων (π.χ. ισορροπία πελεκάνου και αναπήδηση, ντρίμπλα και ισορροπία στο ένα πόδι, κ.π.λ).
2) Θα μπορούν να δημιουργούν συνδυασμούς δεξιοτήτων ισορροπίας και μετακίνησης, ισορροπίας και χειρισμού.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να εκτελέσουμε συνδυασμό ισορροπίας με τρέξιμο, υπερπήδηση και ισορροπία με κύλισμα μπάλας.	2’	Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων.	Να κινείστε σωστά, όχι γρήγορα.
Ορίζετε τον τρόπο μετακίνησης (τρέξιμο, υπερπήδηση, αναπήδηση, κ.λ.π) και με σήμα τα παιδιά κατευθύνονται στην απέναντι πλευρά του χώρου.	4’		
2.2 Κύριο Μέρος			
Επίδειξη διαφόρων ειδών ισορροπίας (στα δύο-στο ένα πόδι-με χέρι και πόδι, κ.λ.π.). Στη συνέχεια, τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα στο χώρο και με σήμα (ταμπουρίνο), κινούνται εκτελώντας τρέξιμο, αναπήδηση, υπερπήδηση και μετά από σήμα σταματούν αμέσως κάνοντας ένα άγαλμα, αλλά με διαφορετικό τρόπο στήριξης κάθε φορά.	6’	Συζητήστε για τις διαφορετικές θέσεις του σώματος κατά την εκτέλεση δεξιοτήτων ισορροπίας. Ξεκινήστε με πιο απλούς τρόπους μετακίνησης (τρέξιμο) και σταδιακά φτάστε σε περισσότερο σύνθετους (υπερπήδηση, αναπήδηση)	Να σταματάτε με διαφορετικό τρόπο κάθε φορά. Χρησιμοποιήστε και τα χέρια σας. Σταματάτε αμέσως.
Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Μοιράστε κάρτες που περιέχουν δεξιότητες μετακίνησης (π.χ. τρέξιμο, υπερπήδηση, αναπήδηση, καλπασμό) και ισορροπίας (π.χ. σε 1-2 πόδια, σε ένα πόδι και ένα χέρι κ.λ.π.) σε κάθε ομάδα. Αφού επιλέξουν, εκτελούν μια σειρά 2-3 διαφορετικών δεξιοτήτων μετακίνησης και ισορροπίας από την κάρτα.	8’	Ενθαρρύνετε την ομαδική δουλειά και τη δημιουργικότητα της κίνησης.	Φανταστείτε πως είστε αθλητές και εκτελείτε σειρά ασκήσεων.
Σχηματίστε στο πάτωμα με σχοινάκια κύκλους, διαδρόμους σε ευθεία και ζιγκ-ζαγκ. Τα παιδιά κινούνται (μέσα-έξω-πάνω από αυτά) με τρέξιμο, υπερπήδηση, αναπήδηση. Στη συνέχεια, α) κυλούν μια μπάλα β) ντριμπλάρουν με το χέρι μέχρι το τέλος της διαδρομής όπου θα πρέπει να εκτελέσουν ισορροπία σε ένα ή περισσότερα μέρη σώματος.	7’		Προσοχή. Κινηθείτε στο χώρο που ορίζεται από τα σχοινάκια.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Το ένα παιδί εκτελεί συνδυασμό δεξιοτήτων μετακίνησης και ισορροπίας (1-2 δεξιότητες μετακίνησης π.χ. τρέξιμο, καλπασμό και 1 ισορροπία π.χ. πελεκάνου). Το ζευγάρι προσπαθεί να εκτελέσει τις ίδιες κινήσεις. Αλλαγή ρόλων.	6’	Τα παιδιά χωρισμένα σε ζευγάρια. Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα της κίνησης.	Δημιουργείστε τη δική σας άσκηση.
Σε ζευγάρια από κάρτες με δεξιότητες ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού επιλέγουν 2-3 δεξιότητες και τις συνδυάζουν με το δικό τους τρόπο (π.χ το ένα τρέχει, το άλλο ντριμπλάρει-σταματά και κάνει πάσα στο ζευγάρι του που βρίσκεται σε θέση ισορροπίας).	5’	Τα παιδιά χωρισμένα σε ζευγάρια.	Συνεργασθείτε για να πετύχετε καλύτερο αποτέλεσμα.
2.3 Σύνοψη			
Ασκήσεις χαλάρωσης και ερωτήσεις σχετικές με τις δεξιότητες όπως: Ποιός θα μας πει τι κάναμε σήμερα; Νομίζετε ότι είναι σημαντικό να εκτελούμε διαφορετικές ασκήσεις στη σειρά; Γιατί;	4’	Ενθαρρύνετε τη συζήτηση	
Αξιολόγηση	3’		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Αφήστε χρόνο στα παιδιά να πειραματιστούν με την κίνηση. Επιβραβεύστε τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους.

6. Αξιολόγηση:

- Μπορούν οι μαθητές να εκτελέσουν ισορροπία σε ένα ή περισσότερα μέρη σώματος σε συνδυασμό με τρέξιμο, υπερπήδηση, αναπήδηση ή με ντρίμπλα και κύλισμα μπάλας;

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος παρακολουθήστε εάν τα παιδιά μπορούν να εκτελέσουν σωστά συνδυασμούς δεξιοτήτων (διατηρούν την ισορροπία τους, μετακινούνται σωστά-με ροή κ.λ.π)

Βιβλία:
Buschner, C.A. (1994). Teaching children movement concepts and skills: Becoming a master teacher. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
http://www.teachers.com

Σκοπός 2	**Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση και εφαρμογή κινητικών εννοιών	**Επιδίωξη 1:** 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 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	**Επιδίωξη 1:** Περιγράφει τις δεξιότητες μετακίνησης και τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης μίας ρουτίνας τριών τουλάχιστον δεξιοτήτων μετακίνησης που εκτελεί ένας συμμαθητής του. **Επιδίωξη 2:** Αναγνωρίζει - εξηγεί τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης ορισμένων δεξιοτήτων χειρισμού.
Στόχος 3	Γνώση και εφαρμογή των αρχών ισορροπίας και κίνησης	**Επιδίωξη 1:** 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)	**Επιδίωξη 1:** Χρησιμοποιεί την ανατροφοδότηση του διδάσκοντα για να διορθώσει τα λάθη του/της

Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας

Στόχος Ι: Γνώση και εφαρμογή κινητικών εννοιών

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα δούμε εάν γνωρίζουμε να εκτελούμε δεξιότητες με διαφορετικούς τρόπους	2'	Τα παιδιά κινούνται σε οριοθετημένο χώρο. Τοποθετήστε στεφάνια στο πάτωμα.	
Παιχνίδι «Στεφάνια» α) Τα παιδιά βαδίζουν ελεύθερα στο χώρο, αποφεύγοντας τους συμμαθητές και τα στεφάνια β) τρέχουν κάνοντας έναν κύκλο γύρω από κάθε στεφάνι.	4'	Ζητήστε από τα παιδιά να κινούνται με διαφορετικούς τρόπους στο χώρο.	Μην ακουμπάτε τα στεφάνια και τους συμμαθητές
2.2 Κύριο Μέρος			
Τοποθετήστε στο χώρο τα όργανα (στεφάνια-κώνοι)και τα παιδιά κινούνται με διαφορετικούς τρόπους ανάλογα με το όργανο που βρίσκεται μπροστά τους (πάνω, μέσα, δίπλα, σε ευθεία, ζιγκ-ζαγκ,κ.λ.π.) τρέχοντας ή με κάποια άλλη δεξιότητα μετακίνησης	8'	Τα παιδιά βρίσκονται ελεύθερα στο χώρο όπου τοποθετήθηκαν κώνοι και στεφάνια	Κινηθείτε με όποιον τρόπο θέλετε.
Σε ζευγάρια. Από τα δύο παιδιά Ι)το ένα τρέχει μπροστά και οδηγεί το συμμαθητή του 2)στέκεται πίσω του και τον ακολουθεί 3)προχωρούν μαζί και με σήμα απομακρύνονται ο ένας από τον άλλο 4)το ένα εκτελεί αναπηδήσεις μέσα από σχοινάκι και το άλλο ακολουθεί εκτελώντας αναπηδήσεις μέσα σε στεφάνι (έννοιες σχέσεων).	8'	Διαφοροποίηση δεξιοτήτων μετακίνησης.	Ι, 2. Ακολουθείτε το συμμαθητή σας. 3. Προσοχή! Φύγετε μακριά! 4. Προσπαθήστε να περάσετε μέσα από τα σχοινάκια και τα στεφάνια.
Ξεκινώντας από τις δύο άκρες του γηπέδου τα παιδιά κάνοντας, το ένα π.χ. πλάγια μετατόπιση και το άλλο π.χ. ντρίμπλα, φτάνουν στο κέντρο το συμμαθητή τους. Μόλις συναντηθούν, κάνουν αντίθετες κινήσεις, σα να βρίσκονται απέναντι από έναν καθρέφτη, μεταβιβάζουν τη μπάλα και επιστρέφουν με τον ίδιο τρόπο. Επανάληψη με διαφορετικό τρόπο μετακίνησης (αναπήδηση, skipping κ.λ.π.) και χειρισμού (έννοιες σχέσεων).	8'	Σε ζευγάρια. Ζητήστε να κινούνται με διαφορετικό τρόπο κάθε φορά (π.χ. αναπήδηση, καλπασμό).	Δημιουργήστε τις δικές σας εικόνες στον καθρέφτη

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) Γνώση του ότι οι κινητικές δεξιότητες εκτελούνται σε διαφορετικές κατευθύνσεις και τροχιές (γνώση χώρου), με ή χωρίς αντικείμενα/ συμμαθητές (έννοιες σχέσεων).

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) Βελτίωση δεξιοτήτων μετακίνησης (υπερπήδηση, αναπήδηση, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών) και χειρισμού (ντρίμπλα με άνω-κάτω άκρο)
2) Ανάπτυξη επικοινωνίας και συνεργασίας.

3. Εξοπλισμός:

Ι) Μπάλες πλαστικές
2) Στεφάνια
3) Σχοινάκια
4) Κώνοι

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) Θα έχουν κατανοήσει ότι οι κινητικές δεξιότητες εκτελούνται σε διαφορετικές κατευθύνσεις και τροχιές (γνώση χώρου)
2) Θα έχουν κατανοήσει τη θέση του σώματός τους σε σχέση με διαφορετικά αντικείμενα και άτομα (έννοιες σχέσεων: μέσα, έξω, πάνω, κάτω)

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Σε ζευγάρια το ένα παιδί εκτελεί μία δεξιότητα μετακίνησης ή χειρισμού χρησιμοποιώντας α) διαφορετικές κατευθύνσεις β) διαφορετικές τροχιές κ.λ.π. και το άλλο παιδί σημειώνει (σε καρτέλα που του δίνετε) ποιες βλέπει. Αλλαγή ρόλων.	8'	Δώστε καρτέλες όπου φαίνονται κατευθύνσεις, τροχιές, κ.λ.π.	Σημειώνετε στην καρτέλα όταν βλέπετε τους τρόπους που εκτελούνται οι δεξιότητες.
2.3 Σύνοψη			
Παιχνίδι Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στο χώρο όπου υπάρχουν σκορπισμένα στεφάνια, σχοινάκια και μπάλες. Με σήμα τα παιδιά παίρνουν ένα όργανο της επιλογής τους και εξασκούνται. Αλλαγή οργάνων και κινήσεων.	4'		
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Χρησιμοποιείστε διαφορετικούς τρόπους μετακίνησης στις δραστηριότητες (βάδισμα, τρέξιμο, αναπήδηση). Ζητήστε να επιδείξουν τις έννοιες που διδάχθηκαν σε φίλους.

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές ότι οι κινητικές δεξιότητες εκτελούνται σε διαφορετικές κατευθύνσεις και τροχιές (γνώση χώρου), με ή χωρίς αντικείμενα/ συμμαθητές

- Δώστε 2 φόρμες αξιολόγησης με μία δεξιότητα η κάθε μια. (π.χ. τρέξιμο, ντρίμπλα). Από κάτω έχετε σχεδιάσει τροχιές, κατευθύνσεις, επίπεδα, κ.λ.π. Ζητήστε από τα παιδιά να κυκλώσουν πώς εκτέλεσαν (με ποιους τρόπους) τη συγκεκριμένη δεξιότητα.

Βιβλία:
Kirchner & Fishburne (1998). Yearly Programs, Units, and Daily Lesson Plans for P.E for Elementary School Children (10th Ed.). WCB/ Mc Graw-Hill

Ιστοσελίδες:
http://www.pecentral.org
http://www.teachers.com

Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας

Στόχος 2: Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των βασικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης,χειρισμού και των συνδυασμών τους

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα δούμε εάν μπορείτε να περιγράψετε πώς εκτελείται σωστά η υπερπήδηση, ο καλπασμός και το οριζόντιο και κατακόρυφο άλμα.	2'		
Τρέξιμο ελεύθερα στο χώρο: - φανταστείτε ότι πρέπει να περάσετε πάνω από ποταμάκι. Ποιες δεξιότητες μπορείτε να εκτελέσετε;	4'		Αποφεύγετε τους συμμαθητές σας
2.2 Κύριο Μέρος			
Κάνετε ερωτήσεις: - Πώς μπορείτε να κινηθείτε στο χώρο (π.χ. περπάτημα, τρέξιμο, αναπήδηση, άλμα, υπερπήδηση, καλπασμό), με διαφορετικές ταχύτητες (αργά-γρήγορα) και σε διαφορετικές κατευθύνσεις (μπρος- πίσω);	6'	**Στυλ διδασκαλίας επίλυσης προβλημάτων** Δώστε αρκετό χρόνο στα παιδιά έτσι ώστε να προσπαθήσουν να βρουν τρόπους μετακίνησης	Δοκιμάζετε διαφορετικούς τρόπους μετακίνησης. Μην κοιτάτε τους συμμαθητές σας
Τοποθετήστε στο πάτωμα σχοινάκια. Τα παιδιά κινούνται με συγκεκριμένη δεξιότητα μετακίνησης (π.χ. τρέξιμο, καλπασμό, πλάγια μετατόπιση) στο χώρο και κάθε φορά που φτάνουν σε κάποιο σχοινάκι κάνουν υπερπήδηση και συνεχίζουν	7'	Κάνετε ερωτήσεις για την ονομασία των δεξιοτήτων και ζητήστε να σας αναφέρουν 1-2 σημεία-κλειδιά εκτέλεσής τους.	Π.χ. Λυγίζω γόνατα. Πηδώ με το ένα πόδι και προσγειώνομαι με το άλλο (υπερπήδηση)
Το ένα παιδί ξεκινώντας από την αφετηρία τρέχει, φτάνοντας στο στεφάνια που είναι τοποθετημένα σε απόσταση 15-20μ. (2-3) εκτελεί υπερπήδηση και στη συνέχεια εκτελεί 2-3 οριζόντια άλματα. Το ζευγάρι παρακολουθεί εάν εκτελέστηκαν όλες οι δεξιότητες ή πόσες από αυτές έγιναν σωστά.	6'	Τα παιδιά χωρισμένα σε ζευγάρια. Τονίστε τη σημασία της ανατροφοδότησης	Π.χ. Χέρια αιωρούνται από πίσω προς τα εμπρός. Λυγίζω γόνατα. (οριζόντιο άλμα) Σπρώχνω δυνατά.

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) Περιγραφή των δεξιοτήτων υπερπήδησης, καλπασμού και οριζόντιου άλματος.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) Ανάπτυξη δεξιοτήτων μετακίνησης
2) Επίδειξη ρουτίνας με δεξιότητες μετακίνησης

3. Εξοπλισμός:

Ι) Στεφάνια
2) Σχοινάκια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) Θα γνωρίζουν τα βασικά σημεία-κλειδιά εκτέλεσης της υπερπήδησης, του καλπασμού και του οριζόντιου άλματος.
2) Θα είναι σε θέση να αξιολογούν την εκτέλεση του συμμαθητή τους σ΄αυτές τις δεξιότητες.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα στο χώρο. Μετά από σήμα εκτελούν καλπασμό. Ακολουθούν διαφορετι-κοί τρόποι μετακίνησης (αναπή-δη-ση, υπερπήδηση, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών, κ.λ.π). Επανάληψη.	6’	Κάντε ερωτήσεις για την ονομασία της δεξιότητας και ζητήστε να σας αναφέρουν 1-2 σημεία-κλειδιά εκτέλεσής της.	Π.χ. Το ίδιο πόδι είναι πάντα μπροστά. Τα χέρια λυγισμένα. (καλπασμός)
Τα παιδιά επιλέγουν από λίστα σειρά 2-3 δεξιοτήτων μετακίνησης. Αφού σκεφτούν μια «δική» τους ρουτίνα την παρουσιάζουν στους συμμαθητές τους οι οποίοι την αξιολογούν ελέγχοντας τα σημεία-κλειδιά εκτέλεσης της ρουτίνας των δεξιοτήτων.	7’	Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες των 3-4 ατόμων	Δημιουργείστε τη δική σας σειρά-ρουτίνα
2.3 Σύνοψη			
Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στο χώρο. Με σήμα σχηματίζουν π.χ. ζευγάρια και κινούνται εκτελώντας καλπασμό/ οριζόντια άλματα/ υπερπήδηση κ.λ.π. Πρώτα ονομά-ζουν τις δεξιότητες, μετά εκτελούν (1-2 επαναλήψεις), το ζευγάρι ανα-φέρει αν εκτελούνται σωστά. Αλλαγή ρόλων.	4’	Ζητήστε από τα παιδιά να είναι πολύ προσεκτικά με το ζευγάρι τους. Τονίστε τη σημασία της ανατροφοδότησης.	
Αξιολόγηση	3’		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Κατά την εκτέλεση των δραστηριοτήτων ζητήστε να περιγράφουν τα σημεία-κλειδιά εκτέλεσής τους. Δώστε συγκεκριμένη ανατροφοδότηση-διορθώσεις για την εκτέλεση των δεξιοτήτων.

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές τα βασικά σημεία εκτέλεσης των δεξιοτήτων της υπερπήδησης, του καλπασμού και του οριζόντιου άλματος; Ερωτήσεις σχετικές με το μάθημα. Πώς έχουμε τα πόδια μας, τα χέρια μας όταν κάνουμε υπερπήδηση, καλπασμό, οριζόντιο άλμα;

- Επίδειξη από το διδάσκοντα δεξιοτήτων με σωστό ή λανθασμένο τρόπο εκτέλεσης. Στη συνέχεια μέσα από ερωτήσεις, αναγνώριση από τους μαθητές των στοιχείων που εκτελέστηκαν σωστά ή όχι.
- Δώστε εικόνες που δείχνουν μια σωστή και μια λάθος εκτέλεση των δεξιοτήτων. Τα παιδιά κυκλώνουν την εκτέλεση που θεωρούν σωστή.

Βιβλία:
Seagraves, M. (1992). Learning Links. Motor Skill Instruction For Children. Hunter Textbooks Inc.

Ιστοσελίδες:
http://www.askeric.org
http://www. teachers.com

Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας

Στόχος 2: Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των βασικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης,χειρισμού και των συνδυασμών τους

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να αναγνωρίσουμε τα σημεία κλειδιά στην εκτέλεση της ντρίμπλας και του λακτίσματος	2’	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στο χώρο	
Τα παιδιά τρέχουν με εναλλαγή ταχύτητας (αργά-γρήγορα), σε διαφορετικές κατευθύνσεις (μπρος, πλάι, πίσω) και διαφορετικές τρο-χιές (ευθεία, ζιγκ-ζαγκ, κυκλικά).	4’		Αποφεύγετε τους συμμαθητές σας. Ακούτε τις οδηγίες.
2.2 Κύριο Μέρος			
Αρχίζουμε βάζοντας περιορισμούς στις πιθανές απαντήσεις με μια σειρά από κινητικές προκλήσεις Λάκτισμα. Ερωτήσεις - Η μπάλα πηγαίνει πιο μακριά κλωτσώντας την από στάση (χωρίς να κάνετε βήμα) ή κάνοντας 2-3 βήματα;Γιατί; - Πώς την κλωτσάμε; Με τα δάχτυλα; Αν κλωτσήσετε τη μπάλα με τα δάχτυλα τι θα γίνει; Πώς είναι καλύτερα να την κλωτσήσετε; (Με το πάνω μέρος του ποδιού). Γιατί;	6’	**Στυλ διδασκαλίας: κατευθυνόμενη ανακάλυψη** Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων εκτελούν μετά από κάθε ερώτηση ανάλογα.	Πότε πηγαίνει πιο μακριά η μπάλα; Γιατί; Κάνετε 2-3 βήματα πριν το λάκτισμα. Εκτελέστε με τον σωστό τρόπο. Πώς είναι καλύτερα να κλωτσήσετε τη μπάλα. Εκτελέστε με τον σωστό τρόπο
ΠΑΙΧΝΙΔΙ Σε ομάδες απέναντι στον τοίχο. Λάκτισμα και με το ’κυρίαρχο’ και με το ’μη κυρίαρχο’ πόδι	6’	Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων.	Ποιος τρόπος είναι καλύτερος να κλωτσάτε τη μπάλα τελικά; Γιατί; Δοκιμάστε να κλωτσήσετε με αυτόν τον τρόπο
Ντρίμπλα με άνω άκρο. Ερωτήσεις - Κοιτάμε τη μπάλα όταν κάνουμε ντρίμπλα; Γιατί; - Σπρώχνουμε ή χτυπάμε τη μπάλα με το χέρι όταν κάνουμε ντρίμπλα; Γιατί;	6’	Τα παιδιά βρίσκονται ελεύθερα στο χώρο.	Με ποιο τρόπο είναι καλύτερα να ντριμπλάρετε τη μπάλα; Γιατί; Δοκιμάστε

Ι. Βασική επιδίωξη 2:

Ι) Αναγνώριση – εξήγηση των σημείων-κλειδιά στην εκτέλεση του λακτίσματος και της ντρίμπλας με άνω άκρο.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) Γνώση κινητικών εννοιών
2) Βελτίωση των δύο δεξιοτήτων

3. Εξοπλισμός:

Ι) Μπάλες mini basket
2) Μπάλες ποδοσφαίρου
3) Στεφάνια
4) Κώνοι

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) Θα μπορούν να αναγνωρίζουν και να εξηγούν τα σημαντικά σημεία κλειδιά εκτέλεσης του λακτίσματος και της ντρίμπλας με άνω άκρο.
2) Θα εκτελούν ικανοποιητικά το λάκτισμα και την ντρίμπλα με άνω άκρο.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
ΠΑΙΧΝΙΔΙ Ντρίμπλα (5φ.) επί τόπου μέσα σε στεφάνια / προχωρώντας / κ.λ.π. με δεξί και αριστερό χέρι.	6'	Σε σειρές 4-5 παιδιά	Πώς είναι καλύτερα να ντριμπλάρετε τη μπάλα τελικά; Δοκιμάστε!
- Σε απόσταση 5μ. από τον τοίχο. Το καθένα κλωτσά τη μπάλα στον τοίχο. - Τοποθετήστε κώνους. Τα παιδιά κλωτσούν τη μπάλα 3φ. όσο πιο μακριά μπορούν. Μεταβάλλετε την απόσταση εάν εκτελούν σωστά. - Ντρίμπλα 5φ. με δεξί χέρι / 5φ. με αριστερό χέρι/ προχωρώντας ανάμεσα από κώνους κ.λ.π. - Σε σειρές (2-3 παιδιά από τη μια πλευρά και 2-3 παιδιά από την άλλη). Το ένα φτάνει στην απέναντι σειρά κάνοντας ντρίμπλα και πηγαίνει στο τέλος της	8'	Μεταβαλλόμενη εξάσκηση Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων εξασκούνται σε σταθμούς. Ένα εκτελεί και τα υπόλοιπα παρατηρούν και διορθώνουν. Συνεχίζουν μέχρι να εκτελέσουν όλα τα παιδιά. Αρχικά δώστε έμφαση σε 1-2 σημεία-κλειδιά.	Προσέχετε τους συμμαθητές σας και διορθώστε εάν εκτελούν λάθος
2.3 Σύνοψη			
Ασκήσεις χαλάρωσης και ερωτήσεις σχετικές με τις δεξιότητες όπως: Γιατί είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε τα βασικά σημεία εκτέλεσης των δεξιοτήτων; Γιατί πρέπει να εκτελούνται με τον τρόπο αυτό;	4'	Ενθαρρύνετε τη συζήτηση.	
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Μέσα από τις κινητικές προκλήσεις αφήστε χρόνο στα παιδιά να πειραματιστούν με την κίνηση και να δοκιμάσουν τους διαφορετικούς τρόπους εκτέλεσης της δεξιότητας για να καταλήξουν στο σωστό κινητικό πρότυπο. Θέστε ερωτήματα για τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων και ζητήστε από τα παιδιά να παρατηρούν και να διορθώνουν.

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές και μπορούν να εξηγήσουν τα σημαντικά σημεία-κλειδιά εκτέλεσης του λακτίσματος και της ντρίμπλας με άνω άκρο;

- Δώστε σε κάθε μαθητή ερωτηματολόγιο όπου υπάρχουν σε δύο σκίτσα, ένα με σωστή και ένα με λανθασμένη εκτέλεση των δεξιοτήτων. Ζητήστε να κυκλώσουν τη σωστή εκτέλεση του λακτίσματος και της ντρίμπλας.
- Ζητήστε από δυο παιδιά να εκτελέσουν τις δεξιότητες και στη συνέχεια ρωτήστε τους υπόλοιπους μαθητές εάν τις εκτέλεσαν σωστά και γιατί. Π.χ. Γιατί είναι καλύτερα να κάνετε 2-3 βήματα πριν κλωτσήσετε τη μπάλα; Γιατί δεν πρέπει να κοιτάτε τη μπάλα όταν ντριμπλάρετε;

Βιβλία:
Gallahue, D. L. (1996). Developmental Physical Education for Today's Children. USA: Brown & Benchmark.

Ιστοσελίδες:
http://www.askeric.org

Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας

Στόχος 3: Γνώση και εφαρμογή των αρχών ισορροπίας και κίνησης

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα μάθουμε στοιχεία που μας βοηθούν να διατηρήσουμε την ισορροπία μας σε στάση ή κίνηση στο έδαφος ή σε διαφορετικά όργανα.	2'	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στον οριοθετημένο χώρο	
Τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα στο χώρο. Μετά από κάθε σήμα μένουν ακίνητα, εκτελώντας ισορροπία σε διαφορετικά μέρη του σώματός τους (ένα/ δύο πόδια, ένα πόδι και δύο χέρια, κ.λ.π.).	4'		Σταματάτε αμέσως μόλις ακούτε το σφύριγμα. Ισορροπήστε με διαφορετικό τρόπο κάθε φορά.
2.2 Κύριο Μέρος			
Ατομικές δραστηριότητες Επίδειξη ισορροπιών («πελεκάνου»-με πόδι πίσω, μπροστά). Τα παιδιά εκτε-λούν για 5΄΄ με δεξί και αριστερό πόδι	6'	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στο χώρο	Μεγαλύτερη βάση στήριξης/ χαμηλό κέντρο βάρους/ χέρια στην έκταση/ συγκέντρωση προσοχής σε ένα σημείο
Κάθε παιδί κρατά ένα σακουλάκι. Ρωτήστε: - Μπορείτε να πάρετε διαφορετικές θέσεις ισορροπίας (όρθια θέση με δύο/ ένα πόδια-γονάτισηπάλι στην όρθια θέση κ.λ.π) ενώ ταυτόχρονα ισορροπείτε το σακουλάκι; Πότε είναι πιο εύκολο ή πιο δύσκολο να το ισορροπήσετε;	6'	Υπενθυμίστε τις αρχές διατήρησης ισορροπίας (μεγαλύτερη βάση στήριξης/συγκέντρωση προσοχής σε ένα σημείο)	Κοιτάτε ένα συγκεκριμένο σημείο. Μείνετε ακίνητοι
Κάνετε διαδρόμους με σχοινάκια, μήκους 2-3μ. και πλάτους 15εκ. Τα παιδιά προχωρούν από τη μία άκρη της γραμμής στην άλλη, χωρίς να βγαίνουν τα πέλματά τους από τη γραμμή	6'	Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων, πίσω από κάθε γραμμή	Προχωρήστε μέσα στα σχοινάκια. Τα χέρια στην έκταση και κοιτάτε στο τέλος των σχοινιών. Όχι τα πόδια σας

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) Γνώση και εφαρμογή των αρχών διατήρησης της ισορροπίας (στατικής και δυναμικής)

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) Βελτίωση στατικής και δυναμικής ισορροπίας και συγχρονισμού χεριού-ματιού.
2) Ανάπτυξη δεξιοτήτων ισορροπίας.

3. Εξοπλισμός:

Ι) Σχοινάκια
2) Σακουλάκια (10Χ15 cm γεμισμένα με αφρολέξ)
3) Δοκός ισορροπίας
4) Πάγκοι
5) Κάρτες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) Θα έχουν κατανοήσει τις αρχές διατήρησης της ισορροπίας (μεγαλύτερη βάση στήριξης, χαμηλό Κ.Β).
2) Θα μπορούν να εφαρμόσουν τις αρχές διατήρησης της ισορροπίας (στατικής και δυναμικής).

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
- Διάδρομοι με σχοινάκια μήκους 2-3μ. και πλάτους 15 εκ. - Διάδρομοι με σχοινάκια μήκους 2-3μ. και πλάτους 10εκ. Τα παιδιά κινούνται προς τα εμπρός, προς τα πίσω, σε κάθε διάδρομο. - Πάγκοι - Χαμηλή δοκός ισορροπίας Σε κάθε σταθμό εκτελούν μία στατική ισορροπία (π.χ. «πελεκάνου») και κατόπιν συνεχίζουν να βαδίζουν (π.χ. προς τα εμπρός, προς τα πίσω).	8’	Μεταβαλλόμενη εξάσκηση. Σε ομάδες των 4-5 ατόμων τα παιδιά εξασκούνται σε σταθμούς. Ένα εκτελεί και τα υπόλοιπα παρατηρούν εάν τηρούνται 1-2 αρχές διατήρησης ισορροπίας και διορθώνουν.	Προσέχετε τους συμμαθητές σας και διορθώστε εάν εκτελούν λάθος
Σε ζευγάρια. Ένα παιδί εκτελεί ισορροπία (π.χ. βάδισμα σε δοκό) και το άλλο τσεκάρει σε κάρτες με σκίτσα 1-2 σωστό ή λάθος τρόπο εκτέλεσης της δεξιότητας	6’	Εξηγήστε στα παιδιά τον τρόπο ελέγχου των δραστηριοτήτων στις κάρτες	Κυκλώστε το σκίτσο ανάλογα με τις αρχές ισορροπίας που τηρεί ο συμμαθητής σας
2.3 Σύνοψη			
Παιχνίδι Κάθε παιδί κρατά ένα σακουλάκι. Καθώς στέκονται προσπαθούν να το ισορροπήσουν σε διάφορα μέρη του σώματός τους (παλάμη, ράχη παλάμης, κεφάλι, κ.λ.π.)	4’		
Αξιολόγηση	3’		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Κινηθείτε στο χώρο δίνοντας ανατροφοδότηση στα παιδιά που δυσκολεύονται. Υπενθυμίστε τις βασικές αρχές διατήρησης ισορροπίας. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να παρατηρούν προσεκτικά και να διορθώνουν τους συμμαθητές τους.

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές τις αρχές διατήρησης της ισορροπίας; Μπορούν να τις εφαρμόσουν;

- Ζητήστε από τα παιδιά να εκτελέσουν ισορροπία σε 4-3-2-1 μέρη σώματος, σε στάση ή σε κίνηση. Ρωτήστε πότε ήταν καλύτερα και πιο εύκολα;
- Ζητήστε από μαθητές να εκτελέσουν δύο ισορροπίες (δυναμική και στατική) που εσείς ορίζετε και ζητήστε από τους υπόλοιπους να αναφέρουν εάν παρατήρησαν 1-2 αρχές ισορροπίας που εφαρμόστηκαν.

Βιβλία:
Graham, G., Holt/Hale, S.A., & Parker, M. (1993). Children Moving. A Reflective Approach to Teaching Physical Education (3rd Ed.).

Ιστοσελίδες:
http://www.askeric.org

Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας

Στόχος 4: Έλεγχος της κίνησης (ανατροφοδότηση και διόρθωση)

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να καταλάβουμε πόσο σημαντικές είναι οι οδηγίες του διδάσκοντα για να διορθωθούν τα λάθη μας.		Τα παιδιά βρίσκονται ελεύθερα στο χώρο	
Παιχνίδι Τα παιδιά στέκονται το ένα κοντά στο άλλο στη μία πλευρά της γραμμής και κοιτάζουν μπροστά. Με σήμα: ''στο ποτάμι'' ή ''στην όχθη'' πρέπει να πηδήξουν όλα από την άλλη πλευρά της γραμμής. Όποιας ομάδας παιδί κατευθυνθεί σε λάθος πλευρά, παίρνει 1 βαθμό ποινής.			Ακούτε τις οδηγίες. Αποφεύγετε τους συμμαθητές σας.
2.2 Κύριο Μέρος			
Επίδειξη της υπερπήδησης και τονισμός των βασικών σημείων εκτέλεσης της δεξιότητας. Στη συνέχεια τα παιδιά εκτελούν υπερπήδηση πάνω από σχοινάκια εναλλάξ με δεξί και αριστερό πόδι. Με σήμα κάνουν αλλαγή ποδιού στήριξης.	6'	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στον οριοθετημένο χώρο	Ώθηση από το ένα πόδι προσγείωση στο άλλο πόδι. Να προσγειώνεστε μαλακά
Τα παιδιά εκτελούν υπερπηδήσεις με δεξί πόδι και προσπαθούν να καλύψουν συγκεκριμένη απόσταση. Επιστροφή με αριστερό.Επανάληψη με μεγαλύτερη απόσταση ή τοποθετώντας εμπόδια (π.χ. σχοινάκια, σάκες, κ.λ.π.).	6'	Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων, σε σειρές	Μας ενδιαφέρει η σωστή εκτέλεση. Προσέχετε τα σημεία που διορθώνουμε
Επίδειξη και εξάσκηση της πλάγιας μετατόπισης. Αρχικά, τα παιδιά ελεύθερα στο χώρο εκτελούν τη δεξιότητα. Στη συνέχεια, με κάθε σήμα αλλάζουν κατεύθυνση	6'	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στον οριοθετημένο χώρο	Βήμα προς τα πλάγια και φέρτε το άλλο πόδι δίπλα στο πρώτο. Πατά όλο το πέλμα

1. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) Χρήση της ανατροφοδότησης του διδάσκοντα για τη διόρθωση των λαθών στην εκτέλεση.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) Κατανόηση των βασικών σημείων εκτέλεσης των δεξιοτήτων υπερπήδησης και πλάγιας μετατόπισης.
2) Γνώση κινητικών εννοιών (γνώση χώρου).

3. Εξοπλισμός:

Ι) Ταμπουρίνο ή μουσική
2) Καρτέλες με τα σημεία-κλειδιά εκτέλεσης των δεξιοτήτων
3) Σχοινάκια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) Θα χρησιμοποιούν τη ανατροφοδότηση του διδάσκοντα για να διορθώνουν τα λάθη τους.

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Αφήστε τα παιδιά να εξασκηθούν, δώστε συγκεκριμένη ανατροφοδότηση και στη συνέχεια παρακολουθείστε εάν ακολουθούν τις διορθώσεις και προσπαθούν να βελτιωθούν.

6. Αξιολόγηση:

Χρησιμοποιούν οι μαθητές την ανατροφοδότηση του διδάσκοντα για να διορθώσουν τα λάθη τους;

- Δυο παιδιά εκτελούν τις δεξιότητες και στη συνέχεια ζητήστε από τους υπόλοιπους μαθητές να δώσουν οδηγίες για ότι εκτελέστηκε σωστά ή όχι (τι εκτέλεσαν σωστά και τι πρέπει να κάνουν). Επαναλάβετε τις δεξιότητες και ζητήστε να πουν εάν βελτιώθηκε η απόδοση των συμμαθητών τους μετά τις οδηγίες που τους έδωσαν.

Βιβλία:
Logsdon, B.J., et all. (1997). Physical Education Unit Plans for Grades 1-2. Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
http://www.pecentral.org
http://www.teachers.com

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Όλα τα παιδιά βγάζουν το ίδιο πόδι πλάι (π.χ. δεξί) και με το σήμα να εκτελούν πλάγια μετατόπιση ως την απέναντι πλευρά του χώρου. Μόλις φτάσουν επιστρέφουν ξεκι-νώντας με το άλλο πόδι. Το ίδιο, από τη μια άκρη στην άλλη, αλλά με ζευγάρια.	6’	Σε σειρές των 4-5 ατόμων στη μία άκρη του χώρου.	Να θυμάστε ότι το ίδιο πόδι είναι πάντα πρώτο. Δεν σταυρώνουμε τα πόδια.
Τα παιδιά αρχικά εκτελούν τις δεξιότητες που ορίζονται. Στη συνέχεια παίρνουν μία καρτέλα όπου αναγράφονται τα σημεία-κλειδιά εκτέλεσης των δεξιοτήτων και εκτελούν προσπαθώντας να βελτιώσουν την απόδοσή τους. Διορθώσεις γίνονται αρχικά από τους συμμαθητές και κατόπιν από το διδάσκοντα.	8’	Τα παιδιά εξασκούνται χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Δώστε καρτέλες όπου υπάρχουν τα σημεία κλειδιά εκτέλεσης των δεξιοτήτων. Εκτελούν διορθώνετε, επαναλαμβάνουν τις δεξιότητες και καταγράφετε την απόδοσή τους.	Τσεκάρετε στις καρτέλες τα σωστά σημεία εκτέλεσης που παρατηρείτε
2.3 Σύνοψη			
Καθισμένοι στο πάτωμα συζήτηση σχετικά με το μάθημα. Με τι ασχοληθήκαμε σήμερα; Καταλαβαίνετε ότι οι οδηγίες που δίνουμε για την εκτέλεση κάποιας δεξιότητας είναι απαραίτητες για να διορθώσουμε τα λάθη μας και να βελτιώσουμε την απόδοσή μας;	4’		
Αξιολόγηση	3’		

Σκοπός 3	**Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Αναγνωρίζει δραστηριότητες που αυξάνουν την μυϊκή δύναμη/αντοχή και την ευλυγισία, γνωρίζει τα βασικότερα σημεία εκτέλεσής τους και παρουσιάζει δύο-τρεις **Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία

Στόχος Ι: Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) Αναγνώριση και περιγραφή του μεγέθους και του σχήματος της καρδιάς και των πνευμόνων.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) Βελτίωση μυϊκής δύναμης/ αντοχής.
2) Βελτίωση δεξιοτήτων μετακίνησης.
3) Ανάπτυξη συνεργασίας.

3. Εξοπλισμός:

Ι) Χαρτόνια σε διάφορα χρώματα.

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) Θα μπορούν να αναγνωρίζουν τη σπονδυλική στήλη, την καρδιά, τους πνεύμονες και τη θέση τους μέσα στο ανθρώπινο σώμα.
2) Θα μπορούν να περιγράφουν το μέγεθος και το σχήμα τους.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να μάθουμε στοιχεία για τη θέση της καρδιάς, των πνευμόνων,της σπονδυλικής στήλης και να μπορούμε να περιγράφουμε τοσχήμα και το μέγεθός τους.	2’	Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες ανάλογα με το χρώμα και το σχήμα των καρτελών	Ακούτε προσεκτικά! Προσέχετε τους διπλανούς σας καθώς κινείστε
Παιχνίδι «Κυνηγητό» Ένα παιδί διαλέγει μία κάρτα και η ομάδα που έχει το συγκεκριμένο χρώμα και σχήμα γίνονται κυνηγοί (π.χ. οι κίτρινες καρδιές).	4’		
2.2 Κύριο Μέρος			
Παιχνίδι «Ένα κομμάτι της καρδιάς μου» Ζωγραφίστε σε 6 πολύχρωμα χαρτόνια 6 καρδιές (15 Χ 20 εκ.). Κόψτε κάθε καρδιά σε 4 κομμάτια και γράψτε πίσω από κάθε κομμάτι μία άσκηση που θα πρέπει να εκτελέσουν τα παιδιά (π.χ. 10 αναπηδήσεις, 10 κοιλιακούς, κ.λ.π.). Μοιράστε όλα τα κομμάτια στα παιδιά. Αφού εκτελέσουν ότι γράφει πίσω η κάρτα τους προσπαθούν να ενώσουν τα 4 κομμάτια κάθε καρδιάς με το ίδιο χρώμα και να πουν ποιο όργανο σχηματίστηκε. Επανάληψη με αλλαγή των κομματιών	8’	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στο χώρο. Βρίσκουν τον προσωπικό τους χώρο για να εκτελέσουν τις δραστηριότητες	Προσοχή! Κάθε καρδιά πρέπει να έχει το ίδιο χρώμα.
Παιχνίδι «Καρδιά-πνεύμονες» Μοιράστε τις καρτέλες στα παιδιά. Μετακινούνται εκτελώντας τρέξιμο, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών, καλπασμό και μετά το σήμα πρέπει να γίνουν ομάδες σύμφωνα με το χρώμα και το σχήμα της καρτέλας. Επανάληψη με αλλαγή των κομματιών	8’	Ζωγραφίστε σε καρτέλες καρδιές και πνεύμονες σε διάφορα χρώματα(3-4 από κάθε χρώμα) Ζητήστε να κινηθούν σύμφωνα με τις οδηγίες προσπαθώντας να φτιάξουν τις ομάδες τους	Κάθε ομάδα πρέπει να έχει το ίδιο σχήμα και χρώμα.
Σχεδιάστε στο πάτωμα (με αδρές γραμμές και σε μεγάλες διαστάσεις) ένα ανθρώπινο σώμα. Μέσα σ΄αυτό με γραμμές φτιάξτε την καρδιά, τους πνεύμονες και την σπονδυλική στήλη	8’	Επιδείξτε τη διαδρομή που πρέπει να ακολουθήσουν τα παιδιά	Προσέχετε τη θέση των διαφόρων οργάνων.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Τα παιδιά ακολουθώντας συγκεκριμένη διαδρομή εκτελούν μέσα στο σχεδιασμένο σώμα δεξιότητες (π.χ. τρέξιμο, αναπήδηση, κοιλιακούς, κ.λ.π.) μαθαίνοντας έτσι τη θέση των διαφόρων οργάνων.			
Παιχνίδι «Βρες τη θέση» Κάθε ζευγάρι παίρνει μία κάρτα όπου υπάρχει ζωγραφισμένο ένα όργανο σώματος. Στον τοίχο υπάρχουν κολλημένα 3-4 σώματα. Τα παιδιά, αφού το ονομάσουν, τοποθετούν κάθε όργανο στη σωστή θέση.	8’	Τα παιδιά χωρισμένα σε ζευγάρια. Διαφοροποιήστε τον τρόπο μετακίνησης (πλάγια μετατόπιση, αναπήδηση, κ.λ.π.) κατά την προσπάθεια των παιδιών να ενώσουν τα διάφορα κομμάτια.	Βρείτε τη σωστή θέση κάθε οργάνου.
2.3 Σύνοψη			
Καθισμένοι στο πάτωμα, δείξτε εικόνες με τα διάφορα όργανα του ανθρώπινου σώματος και συζητήστε για το μέγεθος και το σχήμα της καρδιάς, των πνευμόνων, κ.λ.π.	4’		
Αξιολόγηση	3’		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος ζητάτε από τα παιδιά να σας αναφέρουν τις ονομασίες των διαφόρων μερών –οργάνων του σώματος και τη θέση τους σ΄αυτό.

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να αναγνωρίσουν την καρδιά, τους πνεύμονες και τη σπονδυλική στήλη και τη θέση τους μέσα στο ανθρώπινο σώμα;

- **Δώστε την παρακάτω φόρμα αξιολόγησης:**

Σε χαρτί σχεδιάστε ένα ανθρώπινο σώμα, καθώς και τα ζωτικά όργανά του. Ζητήστε από τα παιδιά να χρωματίσουν με κόκκινο χρώμα την καρδιά, γαλάζιο τους πνεύμονες και κίτρινη την σπονδυλική στήλη.

Βιβλία:
Hopper, C. , Fisher, B., & Munoz, K. D. (1997). Health-Related Fitness for Grades 3 and 4. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
http://www.askeric.org
http://www.pecentral.org

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία

Στόχος 2: Γνώση και απόκτηση στοιχείων φυσικής κατάστασης που προάγουν την υγεία

1. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) Απόκτηση ικανοποιητικού επιπέδου καρδιαγγειακής αντοχής, δύναμης / αντοχής κοιλιακών και ραχιαίων μυών.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) Βελτίωση δεξιοτήτων μετακίνησης.
2) Γνώση των στοιχείων της Φ.Κ που προάγουν την υγεία

3. Εξοπλισμός:

Ι) Σχοινάκια
2) Στεφάνια
3) Μπάλες mini-basket
4) Κώνοι

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) Θα έχουν ικανοποιητικό επίπεδο καρδιαγγειακής αντοχής και δύναμης κοιλιακών και ραχιαίων μυών.
2) Θα γνωρίζουν τα στοιχεία που προάγουν τη Φ.Κ που σχετίζονται με την υγεία

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να εξασκήσουμε την αντοχή της καρδιάς μας και τη δύναμη των κοιλιακών και ραχιαίων μυών.	2’	Τα παιδιά κινούνται στον οριοθετημένο χώρο.	
Παιχνίδι «Κλέφτες και αστυνόμοι»	4’		
2.2 Κύριο Μέρος			
Κολλήστε στον τοίχο τα στοιχεία της Φ.Κ για υγεία και μια εικόνα για το καθένα. Ρωτήστε τα παιδιά ποια στοιχεία γνωρίζουν.	3’	Ενθαρρύνετε τη συζήτηση	
Τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα στο χώρο. Ζητήστε μετά από κάθε σήμα να κινηθούν όπως κάποιο ζώο (ελάφι, καγκουρό, αρκούδα, κ.λ.π.)	6’	Διαφοροποίηση δεξιοτήτων μετακίνησης.	Αλλάζετε τρόπο μετακίνησης κάθε φορά
Τα παιδιά τρέχουν και ενδιάμεσα περπατούν συγκεκριμένη απόσταση (400μ.). Καταγράψτε το σκορ κάθε παιδιού.	8’	Σημειώστε το σκορ του κάθε παιδιού. Ρωτήστε ποια στοιχεία αναπτύσσονται με την άσκηση αυτή.	Όταν καταλαβαίνετε ότι κουράζεστε, προχωρήστε και συνεχίστε μετά και πάλι τρέχοντας.
Ζητήστε από τα παιδιά να εκτελέσουν τις δραστηριότητες σε σταθμούς: - κοιλιακοί - ραχιαίοι - αναπηδήσεις με σχοινάκι Διάρκεια εξάσκησης σε κάθε σταθμό 1΄, διάλειμμα 30΄΄ και κυκλική αλλαγή.	8’	Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Επιδείξτε τι θα γίνεται σε κάθε σταθμό.	Αρχίζετε και τελειώνετε με το σήμα.
Παιχνίδι Μέσα στο χώρο, τοποθετήστε 4-5 στεφάνια και 4-5 μπάλες (από ένα για κάθε ομάδα). Δώστε στα παιδιά αριθμούς. Καλέστε έναν αριθμό και όσα παιδιά τον έχουν πρέπει να πάρουν τη μπάλα από το στεφάνι, να περάσουν από την αρχική τους θέση και στη συνέχεια να τρέξουν γύρω και έξω από το χώρο. Επιστρέφοντας, κάθε παιδί πρέπει να αφήσει τη μπάλα και πάλι μέσα στο στεφάνι και να μείνει στην αρχική του θέση αφού εκτελέσει 10 κοιλιακούς. Πιθανή διαφοροποίηση τρόπου μετακίνησης.	8’	Τα παιδιά χωρισμένα σε 4 ομάδες, περιμετρικά και σε σχήμα τετραγώνου του οριοθετημένου χώρου. Τα παιδιά κάθε ομάδας έχουν τους ίδιους αριθμούς.	Προσοχή! Ακούτε τους αριθμούς. Επιστρέφετε στην αρχική σας θέση.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Ασκήσεις χαλάρωσης και επαναφοράς του οργανισμού σε φυσιολογικά επίπεδα.	4’		
Αξιολόγηση	3’		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Δίνετε σαφείς οδηγίες για την εκτέλεση κάθε δραστηριότητας. Επιδείξτε και διορθώστε όποτε χρειάζεται.

6. Αξιολόγηση:

Έχουν τα παιδιά ικανοποιητικά επίπεδα καρδιαγγειακής δύναμης / αντοχής κοιλιακών και ραχιαίων μυών; Τα παιδιά αξιολογούνται σύμφωνα με το Prudential Fitnessgram (1992).

- Ζητήστε από τα παιδιά να σας αναφέρουν το χρόνο που έκαναν διανύοντας την απόσταση των 400μ.
- Στη συνέχεια, εκτελούν κοιλιακούς με συγκεκριμένο ρυθμό (3΄΄) τον κάθε ένα μέχρι να κουραστούν και καταγράφεται ο αριθμός των επιτυχημένων προσπαθειών.
- Τέλος, για τους ραχιαίους μύες, εκτελούν άρση του κορμού χωρίς βοήθεια χεριών. Από τις δύο προσπάθειες που γίνονται καταγράφεται η καλύτερη απόδοση σε εκατοστά της απόστασης του σαγονιού από το πάτωμα.

Βιβλία:
Hopper, C. , Fisher, B., & Munoz, K. D. (1997). Health-Related Fitness for Grades 3 and 4. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
http://www.askeric.org
http://www.yahoo.com

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία

Στόχος 3: Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των δραστηριοτήτων που προάγουν την υγεία και αναγνώριση των φυσιολογικών μεταβολών που επιφέρει η φυσική δραστηριότητα

1. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των δραστηριοτήτων που προάγουν τη μυϊκή δύναμη/ αντοχή άνω και κάτω άκρων, των κοιλιακών και ραχιαίων μυών.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

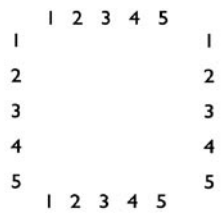
Ι) Βελτίωση δεξιοτήτων μετακίνησης.
2) Ανάπτυξη συνεργασίας.
3) Ανάπτυξη κινητικών εννοιών (χώρου).

3. Εξοπλισμός:

Ι) Πλαστικές μπάλες.
2) Σχοινάκια.
3) Στεφάνια.
4) Κάρτες με δραστηριότητες.

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) Θα μπορούν να αναγνωρίζουν ασκήσεις που βελτιώνουν τη μυϊκή δύναμη/ αντοχή άνω, κάτω άκρων, κοιλιακών και ραχιαίων μυών.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα μάθουμε πώς να εκτελούμε σωστά δραστηριότητες που αυξάνουν την μυϊκή δύναμη/ αντοχή χεριών, ποδιών, κοιλιακών και ραχιαίων μυών.	2'	Τα παιδιά κινούνται στον οριοθετημένο χώρο.	Προσοχή! Εκτελείτε την άσκηση με τον αριθμό επαναλήψεων που ορίζουμε.
Παιχνίδι. Τα παιδιά τρέχουν και μετά από κάθε σήμα, εκτελούν συγκεκριμένη δραστηριότητα με καθορισμένο αριθμό επαναλήψεων (5 κοιλιακούς, 10 αναπηδήσεις, κ.λ.π.).	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Τα παιδιά χωρισμένα σε τέσσερις ομάδες, κάθονται οκλαδόν και καθένα έχει έναν αριθμό. Ανάλογα με τον αριθμό που καλείτε, τα παιδιά που τον έχουν εκτελούν καλπασμό γύρω από τον καθορισμένο χώρο και αφού επιστρέφουν στην αρχική τους θέση εκτελούν 5 αναπηδήσεις.	8'		Το ίδιο πόδι βρίσκεται πάντα μπροστά. Τα πόδια ενώνονται στον αέρα. Γόνατο - κεφάλι ψηλά, χέρια βοηθούν την κίνηση.
Τα παιδιά εκτελούν σε 3 σταθμούς: κοιλιακούς/ ραχιαίους/ κάμψεις. Διάρκεια εκτέλεσης δραστηριότητας σε κάθε σταθμό 45΄΄. Διάλειμμα 30΄΄ μεταξύ σταθμών. Μετακινούνται από σταθμό σε σταθμό με διαφορετικό τρόπο κάθε φορά (π.χ. με αναπηδήσεις μέσα από σχοινάκι, μέσα από στεφάνι).	8'	Τα παιδιά χωρισμένα σε τρεις ομάδες. Απόσταση μεταξύ σταθμών 15-20μ. Περιγράψτε και επιδείξτε κάθε δραστηριότητα.	Συνεχίζετε μέχρι το σήμα. Μην σταματάτε. Αλλάξτε πολύ γρήγορα σταθμό.
Γράψτε συγκεκριμένες δεξιότητες σε κάρτες (π.χ. 10 κοιλιακοί, 10 υπερπηδήσεις, κ.λ.π.). Ένα παιδί διαλέγει μία κάρτα. Διαβάζει τη δραστηριότητα που αναγράφεται και τα παιδιά την εκτελούν. Συνεχίστε, καλώντας άλλο παιδί να επιλέξει κάρτα. Ρωτήστε ποιο Φ.Κ που προάγει την υγεία μπορεί να βελτιωθεί με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα και πώς εκτελείται σωστά η δραστηριότητα (2-3 σημεία έμφασης).	8'	Τα παιδιά βρίσκονται ελεύθερα στο χώρο. Συζητήστε για τις ασκήσεις που προάγουν τη βελτίωση των συγκεκριμένων ομάδων.	Κάντε όσες επαναλήψεις γράφει η κάρτα. Μην ενοχλείτε τους συμμαθητές σας.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Σε ομάδες τα παιδιά παίζουν σχοινάκι. 2 παιδιά γυρίζουν το σχοινί, τα άλλα πηδούν. Ρωτήστε ποιος είναι ο σωστός τρόπος αναπήδησης.	8'	Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων.	Χαμηλή αναπήδηση. Συντονισμός σχοινιού-σώματος
2.3 Σύνοψη			
Διατατικές ασκήσεις.	4'		
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Συζητήστε για δραστηριότητες που βελτιώνουν τη μυϊκή δύναμη/ αντοχήάνω, κάτω άκρων, κοιλιακών και ραχιαίων μυών και για τη σημασία της εξάσκησης για την προσωπική βελτίωση του καθενός. Μετά το τέλος κάθε δραστηριότητας ζητάτε κάποια σημεία κλειδιά.Είναι προτιμότερο, τα ζευγάρια να χωριστούν κατά φύλο ή ''μέγεθος''.

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές πώς εκτελείται σωστά Ι τουλάχιστον δραστηριότητα που βελτιώνει τη μυϊκή δύναμη/ αντοχή άνω, κάτω άκρων, κοιλιακών, ραχιαίων μυών;

- Δώστε στα παιδιά την παρακάτω φόρμα αξιολόγησης.

Σχεδιάστε ή κολλήστε δραστηριότητες που αναπτύσσουν ή όχι τις συγκεκριμένες ομάδες (την μυϊκή δύναμη/ αντοχή χεριών, ποδιών, κοιλιακών, ραχιαίων). Π.χ κοιλιακοί, ραχιαίοι, ποδηλασία, παρακολούθηση τηλεόρασης, κάμψεις, ύπνος. Γράψτε τις ομάδες σώματος που βελτιώνονται. Π.χ. χέρια, πόδια, κοιλιά.
Ζητήστε από τα παιδιά να αντιστοιχήσουν τις δραστηριότητες με τις αντίστοιχες λέξεις.

Βιβλία:
Buschner, C.A. (1994). Teaching children movement concepts and skills: Becoming a master teacher. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
http://www.pecentral.org

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία

Στόχος 3: Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των δραστηριοτήτων που προάγουν την υγεία και αναγνώριση των φυσιολογικών μεταβολών που επιφέρει η φυσική δραστηριότητα

1. Βασική επιδίωξη 2:

1) Αναγνώριση των φυσιολογικών μεταβολών λόγω της άσκησης και μέτρηση των καρδιακών παλμών πριν, κατά τη διάρκεια και στο τέλος μιας φυσικής δραστηριότητας.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) Βελτίωση καρδιαγγειακής αντοχής.
2) Εφαρμογή γνώσης κινητικών εννοιών (κατευθύνσεις)
3) Ανάπτυξη συνεργασίας.

3. Εξοπλισμός:

1) Στεφάνια
2) Σχοινάκια
3) Ταμπουρίνο
4) Μουσική

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) Θα μπορούν να εντοπίζουν και να μετρούν το σφυγμό τους πριν, κατά τη διάρκεια και στο τέλος μιας φυσικής δραστηριότητας.
2) Θα μπορούν να αναγνωρίζουν τις μεταβολές λόγω της άσκησης.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα δούμε αν μπορούμε να βρούμε το σφυγμό μας και να αναγνωρίσουμε τις αλλαγές στον οργανισμό μας λόγω της άσκησης.	2’	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στον οριοθετημένο χώρο.	Ακούτε προσεκτικά. Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα.
Παιχνίδι «Άκουσε και κινήσου» Τα παιδιά κινούνται στο χώρο και μετά από οδηγίες εκτελούν: π.χ.10 βήματα προς τα αριστερά, 10 πλάγιες μετατοπίσεις προς τα δεξιά, πηδήξτε 10 φ. όσο πιο ψηλά μπορείτε, κάντε 5 αναπηδήσεις με αριστερό πόδι.	4’		
2.2 Κύριο Μέρος			
Πληροφορίες για τον τρόπο λειτουργίας της καρδιάς. ‘’Η καρδιά μοιάζει με αντλία που στέλνει συνέχεια αίμα στο σώμα χωρίς διακοπή’’. Επίδειξη και ψηλάφηση του σφυγμού στον καρπό και το λαιμό. Τα παιδιά προσπαθούν να ψηλαφίσουν το σφυγμό για 15’’ μόνα τους. Στη συνέχεια, με μουσική εκτελούν ασκήσεις και μετρούν πάλι το σφυγμό τους.	6’	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στον οριοθετημένο χώρο. Αφιερώστε χρόνο στις προσπάθειες των παιδιών να ψηλαφίσουν το σφυγμό τους.	Προσπαθήστε να εντοπίσετε το σφυγμό σας.
Πληροφορίες για τις μεταβολές εξ αιτίας της άσκησης. ‘’Όταν ασκούμαστε αυξάνεται η καρδιακή συχνότητα δηλ. ο σφυγμός μας, η αναπνοή μας γίνεται γρηγορότερη, ιδρώνουμε’’. Στη συνέχεια τα παιδιά ασκούνται για 5΄΄ εκτελώντας δραστηριότητες αερόμπικ με συνοδεία μουσικής.	8’	Τα παιδιά σε ημικυκλική διάταξη στο χώρο. Τα παιδιά μετρούν το σφυγμό τους πριν ξεκινήσουν, κατά τη διάρκεια μετά το σήμα που θα ακούσουν και στο τέλος.	Πότε χτυπά πιο γρήγορα η καρδιά σας; Γιατί;
Τα παιδιά εκτελούν αναπηδήσεις μέσα από σχοινάκι για 30΄΄. Κάθε ένα ψηλαφεί το σφυγμό του πριν και μετά τη δραστηριότητα. Στη συνέχεια, με συνοδεία ταμπουρίνου τα παιδιά κινούνται σύμφωνα με το ρυθμό που ακούγεται (περπατώντας, τρέχοντας, κάνοντας jogging, κ.λ.π.). Μέτρηση του σφυγμού μετά από κάθε δραστηριότητα.	9’	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στον οριοθετημένο χώρο.	Τι συμβαίνει όταν ασκούμαστε; Καταλαβαίνετε τη διαφορά πριν και μετά την άσκηση;

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Τα παιδιά πρέπει: α) να μπουν μέσα στα στεφάνια και να κάνουν jogging β) να κάνουν αναπηδήσεις με δεξί/αριστερό πόδι μέσα και έξω από τα στεφάνια (10 φ. με κάθε πόδι) γ) να κάνουν αναπηδήσεις με δυο πόδια μέσα και έξω από τα στεφάνια (10 φ.), κ.λ.π. Μετά το τέλος των δραστηριοτήτων τα παιδιά τσεκάρουν σε λίστα τι τους συνέβη.	9'	Τα παιδιά σε ομάδες 4-5 ατόμων. Μπροστά από κάθε ομάδα υπάρχει ένα στεφάνι.	Κάνετε όσες επαναλήψεις ορίζουμε. Αυξήθηκαν οι σφυγμοί σας; Αναπνέετε πιο γρήγορα ή πιο αργά; Ίδρωσε κανείς;
2.3 Σύνοψη			
Διατατικές ασκήσεις και ερωτήσεις σχετικές με την ψηλάφηση, τον εντοπισμό του σφυγμού καθώς και για τις μεταβολές λόγω της άσκησης.	4'		
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Κάνετε ερωτήσεις σχετικά με τις μεταβολές λόγω άσκησης. Ζητήστε να σας αναφέρουν και να επιδείξουν πώς και σε ποια σημεία μπορούν να ψηλαφίσουν το σφυγμό τους.

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να μετρούν τους καρδιακούς παλμούς πριν, κατά τη διάρκεια και στο τέλος μιας φυσικής δραστηριότητας; Ερωτήσεις: Πότε χτυπά πιο γρήγορα η καρδιά; Πιο αργά; Γιατί; Πώς και σε ποια σημεία του σώματος μπορούμε να εντοπίσουμε το σφυγμό;

- Δώστε την παρακάτω φόρμα αξιολόγησης στα παιδιά:

Σε φύλλο κολλήστε σκίτσα όπου δείχνουν κάποιον να κάθεται, κάποιον να τρέχει, κάποιον ιδρωμένο, κάποιον να κοιμάται, κ.λ.π. Τα παιδιά πρέπει να κυκλώσουν τα άτομα που θεωρούν ότι έχει αλλάξει η καρδιακή συχνότητα λόγω άσκησης.

Βιβλία:
Gallahue, D. L. (1996). Developmental Physical Education for Today's Children. USA: Brown & Benchmark.

Ιστοσελίδες:
http://www.askeric.org

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία

Στόχος 4: Ανάπτυξη του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας και γνώση των παραγόντων που προάγουν την υγεία

I. Βασική επιδίωξη I:

I) Συμμετοχή σε δραστηριότητες που απαιτούν μυϊκή δύναμη/ αντοχή άνω, κάτω άκρων και κοιλιακών μυών με ευχαρίστηση.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) Βελτίωση κινητικών εννοιών (γνώση σώματος).
2) Απόκτηση θετικής εμπειρίας από συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα.

3. Εξοπλισμός:

I) Medicine balls (μικρές)
2) Κώνοι
3) Στεφάνια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I) Θα αισθάνονται ευχαριστημένοι από τη συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες.
2) Θα μπορούν να αναγνωρίσουν δραστηριότητες που γυμνάζουν τα χέρια, τα πόδια και την κοιλιά.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.I. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα εξασκηθούμε σε δραστηριότητες που γυμνάζουν τα πόδια, τα χέρια και την κοιλιά.	2’	Τα παιδιά σε ζευγάρια κινούνται ελεύθερα στον οριοθετημένο χώρο.	Σκεφτείτε όσα περισσότερα διαφορετικά μέρη του σώματός σας.
Παιχνίδι Ονομάστε ένα μέρος του σώματος (π.χ. πλάτη με πλάτη). Τα παιδιά πρέπει να γίνουν ζευγάρια και να ενώσουν τις πλάτες τους. Με το σήμα ”τρέξτε!” κάθε παιδί τρέχει στο χώρο και με νέα οδηγία βρίσκει καινούριο ζευγάρι.	4’		
2.2 Κύριο Μέρος			
Σχεδιάστε στο πάτωμα τετράγωνα για αναπηδήσειςκαι αριθμήστε τα. Τα παιδιά εκτελούν αναπήδηση με δεξί πόδι στα τετράγωνα με μονό αριθμό και αναπήδηση στο αριστερό πόδι στα τετράγωνα με ζυγό αριθμό.	6’	Τα παιδιά χωρισμένα σε 4-5 ομάδες.	Προσέχετε πότε κάνετε αναπήδηση στο δεξί και πότε στο αριστερό πόδι.
Κάθε ομάδα έχει στην κατοχή της μία μικρή medicine ball. Με σήμα η μπάλα περνά από το ένα παιδί στο άλλο, μεταφέροντάς την πάνω από το κεφάλι, κάτω από τα πόδια, κ.λ.π.	6’	Τα παιδιά σε σειρές των 4-5 ατόμων.	Προσπαθήστε να δίνετε σωστά τη μπάλα και να μην πέφτει από τα χέρια σας.
Τοποθετήστε μπροστά από κάθε ομάδα τα στεφάνια και τους κώνους σε σειρά. Τα παιδιά εκτελούν υπερπήδηση πάνω από τα στεφάνια, φτάνοντας στους κώνους κάνουν αναπήδηση σε τροχιά ζιγκ-ζαγκ και επιστρέφουν τρέχοντας.	6’	Τα παιδιά χωρισμένα σε 4-5 ομάδες.	Θυμηθείτε τι πρέπει να κάνετε κάθε φορά.
Σε ζευγάρια, ένα παιδί κρατά τα πόδια του άλλου που κινείται μέχρι την καθορισμένη γραμμή με τα χέρια. Αλλαγή ρόλων.	6’	Τα παιδιά χωρισμένα σε ζευγάρια.	Εσείς που πιάνετε τα πόδια του συμμαθητή σας κινηθείτε αργά.
Σε ζευγάρια, ένα παιδί κρατά τα πόδια του άλλου που εκτελεί κοιλιακούς. Αλλαγή ρόλων	8’	Τα παιδιά χωρισμένα σε ζευγάρια.	Κρατήστε τα πόδια του συμμαθητή σας σταθερά.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Διατατικές ασκήσεις. Ετοιμάστε και δώστε στα παιδιά καρτέλα (όπου θα γράφετε π.χ. τρέξιμο, ποδήλατο, ποδόσφαιρο, κ.λ.π.) για να τσεκάρουν τη δραστηριότητα που θα συμμετάσχουν την επόμενη εβδομάδα εκτός σχολείου.	4’		
Αξιολόγηση	3’		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Συζητήστε για τη σημασία της συμμετοχής σε διάφορες μορφές φυσικής δραστηριότητας εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος. Ελέγχετε για τη σωστή εκτέλεση των δραστηριοτήτων.

6. Αξιολόγηση:

- Ετοιμάστε ερωτηματολόγιο 3-5 ερωτήσεων όπως:

1. Μου άρεσε το σημερινό μάθημα
2. Νομίζω ότι οι ασκήσεις ήταν εύκολες
3. Νομίζω ότι ήμουν καλός/ ή σήμερα

Ζητήστε να απαντήσουν κυκλώνοντας ένα από τα τρία πρόσωπα (χαρούμενο-λυπημένο-αδιάφορο)που δείχνουν την προτίμησή τους.

ΠΟΛΥ

ΛΙΓΟ

ΚΑΘΟΛΟΥ

Βιβλία:
Hopple, C.J. (1995). Teaching for Outcomes in Elementary Physical Education. A Guide for Curriculum and Assessment.

Ιστοσελίδες:
http://www.pecentral.org
http://www.pelinks4u.com

Σκοπός 4	**Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	**Επιδίωξη 1:** Συμμετέχει σε όλες τις φυσικές δραστηριότητες εντός σχολείου και σε επιλεγμένες δραστηριότητες εκτός σχολείου μόνος/η ή με άλλα μέλη της οικογενείας του/της εκφράζοντας ενθουσιασμό και ευχαρίστηση και αναπτύσσει εμπιστοσύνη στον εαυτό του/της
Στόχος 2	Προσπάθεια για επίτευξη στόχων	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους

Στόχος Ι: Συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να συμμετέχουμε σε όλες τις δραστηριότητες και να ευχαριστηθούμε το μάθημα	2'	Τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα στον οριοθετημένο χώρο.	Επιτρέπονται χτυπήματα μόνο κάτω από τους ώμους.
Παιχνίδι «Κυνηγητό με μπάλες» 4-5 παιδιά κρατούν από μία μπάλα. Αυτά τα παιδιά είναι οι κυνηγοί που πρέπει να χτυπήσουν τα υπόλοιπα. Όποιο παιδί χτυπηθεί παίρνει την μπάλα και γίνεται κυνηγός.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Σε ζευγάρια και σε απόσταση 3,5-5μ. Αρχίζοντας από την πιο κοντινή απόσταση τα παιδιά ρίχνουν την μπάλα στο ζευγάρι τους και συνεχίζουν μέχρι να πετύχουν 3 συνεχόμενες φορές χωρίς να μετακινηθούν	6'	Επιτρέψτε να μεγαλώνουν την απόσταση μετά από τις τρεις επιτυχημένες προσπάθειες	Κοιτάτε την μπάλα, όχι το ζευγάρι σας
Ένα παιδί από κάθε ομάδα ξεκινά ρίχνοντας την μπάλα στον τοίχο. Στην επιστροφή της μπάλας το επόμενο παιδί παίρνει θέση για να την πιάσει, μέχρι να τελειώσουν όλα τα παιδιά της ομάδας. Κάθε ομάδα κρατά σκορ ανάλογα με τον αριθμό συνεχόμενων-επιτυχημένων υποδοχών.Επανάληψη παιχνιδιού μεσκοπό το καλύτερο σκορ για κάθε ομάδα.	6'	Σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Επιτρέψτε τα παιδιά να ρίψουν τη μπάλα με όποιον τρόπο επιθυμούν (από πάνω, από κάτω).	Ρίχνετε τη μπάλα μαλακά στον τοίχο, για να μπορέσει ο συμμαθητής σας να πιάσει τη μπάλα.
Μπροστά από κάθε ομάδα και σε απόσταση 3-4μ. τοποθετήστε 3-4 στόχους (π.χ. κώνους ή πλαστικά μπουκάλια).Οι ομάδες προσπαθούν να πετύχουν τους στόχους με τις μπάλες. Όταν μία ομάδα τους χτυπήσει όλους, ξαναστήνονται και το παιχνίδι ξεκινά πάλι.	6'	Τα παιδιά χωρισμένα σε 4-5 ομάδες.	Σημαδέψτε τους στόχους! Χτυπήστε δυνατά! Δεν περνάτε τη γραμμή

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) Συμμετοχή σε όλες τις φυσικές δραστηριότητες εντός σχολείου με ενθουσιασμό και ευχαρίστηση και ανάπτυξη εμπιστοσύνης στον εαυτό του/της.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) Βελτίωση δεξιοτήτων χειρισμού (υποδοχή με δυο χέρια, ρίψη από κάτω σε στόχο)
2) Ανάπτυξη συνεργασίας
3) Απόκτηση θετικής εμπειρίας από συμμετοχή στο μάθημα

3. Εξοπλισμός:

Ι) Κώνοι ή πλαστικά μπουκάλια νερού
2) Πλαστικές μπάλες
3) Μπαλόνια
4) Σχοινάκια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) Θα είναι ευχαριστημένοι από τη συμμετοχή τους στις δραστηριότητες εντός σχολείου
2) Θα έχουν αποκτήσει εμπειρίες επιτυχίας και θα αυξήσουν την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Τα παιδιά σε ομάδες των 4-5 ατόμων σχηματίζουν κύκλο. Σκοπός του παιχνιδιού να κρατήσουν το μπαλόνι στον αέρα χτυπώντας το χωρίς να αφήσουν τα χέρια τους.	6’	Ζητήστε από τα παιδιά να χτυπήσουν το μπαλόνι και με άλλα μέλη σώματος (π.χ. κεφάλι, ώμοι).	Δεν αφήνετε τα χέρια σας! Προσπαθήστε να μην πέσει κάτω το μπαλόνι
Τα παιδιά εκτελούν για 30΄΄ κοιλιακούς/ ραχιαίους/ κάμψεις. Διάλειμμα 30΄΄ και αλλαγή σταθμών	6’	Σε ομάδες των 4-5 ατόμων σε σταθμούς.	Προσπαθήστε όσο καλύτερα μπορείτε
2.3 Σύνοψη			
Ρωτήστε τα παιδιά αν τους άρεσε το μάθημα και γιατί. Στη συνέχεια, ζητήστε από τα παιδιά να συμπληρώσουν σε χαρτί -στο σπίτι- πέντε διαφορετικά πράγματα που το κάθε ένα μπορεί να κάνει καλά (π.χ. Μπορώ να τρέχω, να κάνω ποδήλατο) εντός και εκτός σχολείου και να σας το φέρουν στο επόμενο μάθημα	4’		
Αξιολόγηση	3’		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Συζητήστε/ ρωτήστε ποιες δραστηριότητες αρέσουν στα παιδιά περισσότερο και ενθαρρύνετε να συνεχίσουν και εκτός σχολείου. Στη διάρκεια του μαθήματος, παρακινείτε τους μαθητές να συμμετέχουν σε όλες τις δραστηριότητες λέγοντας: “Συνέχισε την προσπάθεια”, “Μπράβο, καλή δουλειά!”, “Τα πας πολύ καλά”. Διαφοροποιήστε τις ασκήσεις έτσι ώστε τα παιδιά να έχουν περισσότερες εμπειρίες επιτυχίας από ότι αποτυχίας.

6. Αξιολόγηση:

Συμμετέχουν οι μαθητές στις δραστηριότητες του σχολείου με ευχαρίστηση;

- Ετοιμάστε μία σελίδα με 2-3 ερωτήσεις έχοντας δίπλα σε κάθε μία ερώτηση σχεδιασμένο ένα προσωπάκι χωρίς στόμα. Ρωτήστε τα παιδιά και ζητήστε να βάλουν στόμα στο σκίτσο ανάλογα με τι πιστεύουν π.χ
- Νομίζω ότι ρίχνω καλά το μπαλάκι
- Νομίζω ότι συνεργάσθηκα καλά με τους συμμαθητές μου
- Ευχαριστήθηκα το σημερινό μάθημα

ΠΟΛΥ

ΛΙΓΟ

ΚΑΘΟΛΟΥ

Βιβλία:
Nichols, B. (1994). Moving and Learning. The Elementary School Physical Education Experience. USA: Mosby.

Ιστοσελίδες:
http://www.askeric.org

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους

Στόχος 2: Προσπάθεια για επίτευξη στόχων

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να εκτελέσουμε διάφορες ασκήσεις που όμως θα γίνονται συνεχώς πιο δύσκολες.	2'	Αντί για μπαλόνια μπορούν να έχουν μικρά πλαστικές μπάλες.	Προσοχή! Αποφεύγετε τους συμμαθητές σας και μην ακουμπάτε τα μπαλόνια τους
Τα παιδιά βρίσκονται ελεύθερα στο χώρο έχοντας ένα μπαλόνι το καθένα. Με το σύνθημα, κλωτσούν τα μπαλόνια προσέχοντας να μην ακουμπούν τα μπαλόνια των άλλων και να μην τους ενοχλούν.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Παιχνίδι «Πάσες με μουσική» Ένα παιδί στέκεται στο κέντρο του κύκλου με μια μπάλα. Με την έναρξη της μουσικής πασάρει με το πόδι σε κάθε συμμαθητή του κι αυτός του επιστρέφει την μπάλα. Με το σταμάτημα της μουσικής το παιδί που έχει στα πόδια του την μπάλα μπαίνει στο κέντρο του κύκλου. Το παιχνίδι συνεχίζεται με τον ίδιο τρόπο	8'	Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες (4-5 ατόμων) στέκονται σε κύκλο. Σταδιακά αυξήστε τη διάμετρο του κύκλου	Να στέλνετε τη μπάλα στα πόδια του συμμαθητή σας
Για εξάσκηση στην ντρίμπλα με το κάτω άκρο **Σε σταθμούς** Ι) ντρίμπλα προχωρώντας σε ευθεία γραμμή 2)ντρίμπλα προχωρώντας ζιγκ-ζαγκ 3)ντρίμπλα τρέχοντας σε ευθεία γραμμή 4)ντρίμπλα τρέχοντας ζιγκ-ζαγκ	8'	Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες (4-5) και περνούν κυκλικά από τους σταθμούς: Επίδει-ξη και επεξή-γηση για το τι θα γίνεται σε κάθε σταθμό.	Κοιτάτε τη μπάλα! Χτυπήστε δυνατά! Ακούτε το σύνθημα και αλλάξτε σταθμό γρήγορα
Για εξάσκηση στην ευστοχία στο λάκτισμα με το κάτω άκρο. **Σε σταθμούς** Ι. Λάκτισμα από απόσταση 5-6μ στον τοίχο 2. Λάκτισμα από απόσταση 5-6μ σε στόχο 3μ. 3. Λάκτισμα από απόσταση 7-8μ σε στόχο 3μ.	8'	Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες (4-5) και περνούν κυκλικά από τους σταθμούς: Επίδειξη και επεξήγηση για ότι θα γίνεται σε κάθε σταθμό	Κοιτάτε τη μπάλα! Χτυπήστε δυνατά!

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) Αύξηση του επιπέδου δυσκολίας των ασκήσεων καθορίζοντας στόχους εξάσκησης με τη βοήθεια του διδάσκοντα.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) Εξάσκηση δεξιοτήτων ντρίμπλας με το κάτω άκρο και ευστοχίας
2) Απόκτηση θετικής εμπειρίας για τις ικανότητές τους

3. Εξοπλισμός:

Ι) Μπαλόνια (όσοι οι μαθητές)
2) Μπάλες ποδοσφαίρου
3) Μπάλες μπάσκετ (mini)
4) Κώνοι

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) Θα μπορούν να ξεχωρίζουν τα επίπεδα δυσκολίας των ασκήσεων
2) Θα πετυχαίνουν τους στόχους που καθορίζουν με το διδάσκοντα

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Σύμφωνα με την καθοδήγηση του διδάσκοντα, κάθε ομάδα επιλέγει το σταθμό που πιστεύει ότι μπορεί να τα καταφέρει και εξασκείται. Τα παιδιά δοκιμάζουν, δέχονται την ανατροφοδότηση που παρέχετε και συνεχίζουν στον ίδιο ή σε διαφορετικό σταθμό. Λάκτισμα από απόσταση 5-6μ. Λάκτισμα από απόσταση 5-6μ σε στόχο 5μ. Ντρίμπλα προχωρώντας σε ευθεία γραμμή Ντρίμπλα τρέχοντας ζιγκ-ζαγκ Τα παιδιά μπορούν να διαφοροποιήσουν τις παραμέτρους (απόσταση-εστία) σύμφωνα με την ανατροφοδότηση του διδάσκοντα.	8’	Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων σε σταθμούς. Σταδιακά αυξήστε το επίπεδο δυσκολίας (π.χ πιο μακριά ή πιο μικροί στόχοι)	Επιλέξτε το σταθμό που νομίζετε ότι μπορείτε να τα καταφέρετε.
2.3 Σύνοψη			
Τα παιδιά καθισμένα κάτω. Ρωτάμε εάν είναι ικανοποιημένα με ότι έκαναν. Ζητάμε να δικαιολογήσουν τις απαντήσεις τους.	4’		Ακούστε το συμμαθητή σας. Μη διακόπτετε.
Αξιολόγηση	3’		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Αναφέρετε τα βασικά σημεία εκτέλεσης των δεξιοτήτων. Εξηγήστε στα παιδιά τον τρόπο που θα πρέπει να μετακινούνται. Τα παιδιά εξασκούνται, δέχονται την ανατροφοδότηση και στη συνέχεια επιλέγουν να συνεχίσουν στον ίδιο ή σε διαφορετικό σταθμό.

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να ξεχωρίζουν τα επίπεδα δυσκολίας των ασκήσεων και να προσπαθούν να επιτύχουν σε διαρκώς αυξανόμενο επίπεδο δυσκολίας;

- Όλα τα παιδιά εκτελούν λάκτισμα 3 φορές από την ίδια απόσταση (5μ.). Ανάλογα με τα κριτήρια ποιοτικής εκτέλεσης που παρατηρούνται στις τρεις εκτελέσεις π.χ. 2 από τα 3 θα πρέπει να επιλέξει να μείνει στον ίδιο στόχο και όχι να προχωρήσει σε δυσκολότερο.

Σε λίστα ελέγχου ο διδάσκων σημειώνει κατά τη διάρκεια του μαθήματος:
ΟΝΟΜΑ
ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ
ΕΠΙΤΥΧΙΑ/ ποσοστό
ΑΠΟΤΥΧΙΑ/ ποσοστό

Βιβλία:
Pangrazi, R. P. (1997). Lesson Plans for Classroom Teachers (Grades K-2). Allyn & Bacon

Ιστοσελίδες:
http://www.askeric.org

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους

Στόχος 3: Δημιουργία ρουτίνας δεξιοτήτων που προάγει την εκφραστικότητα

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να συνδυάσουμε δεξιότητες μετακίνησης.	2'	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στον οριοθετημένο χώρο.	Ακούτε τις δεξιότητες προσεκτικά.
Ατομική δραστηριότητα Τα παιδιά κινούνται σύμφωνα με τις οδηγίες. Ονομάστε τις δεξιότητες και αφήστε να εκτελέσουν (π.χ. αλλαγή από τρέξιμο σε αναπήδηση, από πλάγια μετατόπιση σε καλπασμό, κ.λ.π.)	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Παιχνίδι «Τα χρώματα» Κάθε φορά που σηκώνετε μία κάρτα τα παιδιά πρέπει να κινηθούν ανάλογα με το χρώμα που βλέπουν. Μετά από 3-4 επαναλήψεις, διαφοροποίηση ώστε στα χρώματα να αντιστοιχούν διαφορετικές δεξιότητες μετακίνησης.	8'	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στο χώρο. Εξηγήστε ότι οι κάρτες αντιστοιχούν σε: κόκκινη = σταμάτημα, κίτρινη = αργό τρέξιμο, πράσινη = γρήγορο τρέξιμο.	Βλέπετε τις κάρτες και ακούτε το χρώμα που λεω. Προσέχετε, να μην συγκρούεστε με τους συμμαθητές σας.
Σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Δώστε σε κάθε ομάδα κάρτα με δύο-τρεις δεξιότητες μετακίνησης. Τα παιδιά μπορούν να τις εκτελέσουν με όποια σειρά επιθυμούν. Στη συνέχεια, δώστε και άλλες δεξιότητες.	8'	Ενθαρρύνετε την ελεύθερη κίνηση και έκφραση.	Εκτελέστε τις δεξιότητες που έχετε στην κάρτα σας με όποια σειρά εσείς θέλετε.
Σε ζευγάρια και με τη χρήση μουσικής. Μέσα από κάρτες με διαφορετικές δεξιότητες μετακίνησης τα παιδιά συνεργάζονται και εκτελούν δύο ή περισσότερες δεξιότητες μετακίνησης.	8'	Ενθαρρύνετε και ενισχύστε τη δημιουργικότητα της κίνησης των παιδιών.	Χρησιμοποιείστε τη φαντασία σας!
Δημιουργήστε μια ιστορία και διηγηθείτε την στα παιδιά. Αυτά πρέπει να κινηθούν χρησιμοποιώντας τις δεξιότητες μετακίνησης που έχουν μάθει με όποιον τρόπο επιθυμούν	8'	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα σε οριοθετημένο χώρο. Ενισχύστε τις προσπάθειες των παιδιών	Ακούτε προσεκτικά και δημιουργήστε τη δική σας «μοναδική» ιστορία.

1. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) Δημιουργία ρουτίνας δεξιοτήτων μετακίνησης και απλής χορογραφίας συνδυάζοντας δεξιότητες που προτείνει ο διδάσκων.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) Ανάπτυξη συνεργασίας, δημιουργικότητας και ελεύθερης έκφρασης.
2) Ανάπτυξη κινητικών εννοιών (ταχύτητας, τροχιάς, κατευθύνσεων).

3. Εξοπλισμός:

Ι) 3 κάρτες στρογγυλές (15 Χ 15 εκ.)/ 1 κόκκινη, 1 κίτρινη, 1 πράσινη.
2) Κάρτες με δεξιότητες
3) Μουσική

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) Θα μπορούν να εκτελούν επιτυχώς ρουτίνα δεξιοτήτων μετακίνησης
2) Θα μπορούν να δημιουργούν ρουτίνα δεξιοτήτων μετακίνησης που προάγει την εκφραστικότητα

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Αφήστε αρκετό χρόνο στα παιδιά να πειραματιστούν πριν παρουσιάσουν τη δική τους σειρά-ρουτίνα. Ενισχύστε όλες τις προσπάθειες των παιδιών και ενθαρρύνετε την ελεύθερη έκφρασή τους μέσα από την κίνηση.

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να δημιουργήσουν ρουτίνες δεξιοτήτων μετακίνησης που προάγουν την εκφραστικότητα;

- Ζητήστε από κάθε ομάδα (από το χωρισμό των παιδιών στη 2η δραστηριότητα) να εκτελέσουν το δικό τους συνδυασμό δεξιοτήτων

Σε λίστα ελέγχου ο διδάσκων τσεκάρει κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης:
'Ονομα
Συνδυασμος δεξιοτητων
Ροή
Ποιοτικη εκτελεση
Πρωτοτυπια
(με ναι/ οχι)
ή σε κλίμακα αξιολόγησης 1 2 3 (καθόλου-έτσι κι έτσιάριστα) Για την αναγνώριση των δεξιοτήτων μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ερωτηματολόγιο αντιστοίχησης (ονομασία και απεικόνιση δεξιοτήτων) ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ-ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ (πίσω)

Βιβλία:
Gallahue, D. L. (1996). Developmental Physical Education for Today's Children. USA: Brown & Benchmark.

Ιστοσελίδες:
http://www.askeric.org

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος			
ανταποκρινόμενα στο σενάριο. Π.χ. Είναι μια ηλιόλουστη μέρα και τα παιδιά παίζουν χαρού-μενα στο πάρκο. Τρέχουν, πηδούν, κ.λ.π. Μέσα σε λίγα λεπτά όμως, μαύρα σύννεφα σκεπάζουν τον ουρανό. Αρχίζει να βρέχει και να πέφτουν κεραυνοί, αστραπές. Τα παιδιά προσπαθούν να προστατευ-θούν από τη βροχή. Η βροχή όλο και δυναμώνει. Προσπαθούν να φτάσουν στα σπίτια τους. Πηδούν «λιμνούλες» που έγιναν από τα νερά της βροχής, τρέχουν μουσκεμένα κ.λ.π. ή χορεύουν στη βροχή χρησιμοποιώντας δεξιότητες μετακίνησης.		κάνοντας θετικά σχόλια για τις διαφορετικές κινήσεις που χρησιμοποιούν	
2.3 Σύνοψη			
Τα παιδιά καθισμένα οκλαδόν με κλειστά μάτια. Σκέφτονται μια δική τους ιστορία και μετά από 2-3 ΄ κάποια από τα παιδιά τη διηγούνται στα υπόλοιπα κι εκείνα με τη σειρά τους προσπαθούν να την εκφράσουν με κίνηση.	4'		
Αξιολόγηση	3'		

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους

Στόχος 4: Έλεγχος της προσπάθειας και παροχή ανατροφοδότησης

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα παρατηρούμε προσεκτικά τους συμμαθητές μας καθώς εκτελούν και θα προσπαθήσουμε να τους ενθαρρύνουμε για κάθε σωστή εκτέλεσή τους.	2'	Τα παιδιά ελεύθερα στο χώρο.	
Επανάληψη του χτυπήματος της μπάλας με ρακέτα, του κυλίσματος της μπάλας και του λακτίσματος. Υπενθύμιση των βασικών σημείων εκτέλεσης (θέση σώματος, βηματισμός, λαβή). Εξάσκηση.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Τοποθετήστε μπροστά από κάθε ομάδα έναν κώνο και στην κορυφή του ένα πλαστικό μπαλάκι. Τα παιδιά εκτελούν χτύπημα της μπάλας, ενώ τα υπόλοιπα διορθώνουν την εκτέλεση	8'	Επιβραβεύστε την προσοχή των παιδιών στην ποιοτική εκτέλεση της δεξιότητας.	Κρατάτε σταθερά τη ρακέτα! Κοιτάτε το μπαλάκι και χτυπήστε το. Το σώμα πλάγια στο στόχο. Όταν ο συμμαθητής σας εκτελεί σωστά ενθαρρύνετέ τον
Σε ομάδες των 4-5 ατόμων και σε απόσταση από τον τοίχο 3-4μ.Ένα παιδί ρίχνει το μπαλάκι στον τοίχο, αναπηδά μια φορά και στη συνέχεια ένα-ένα προσπαθεί να το χτυπήσει με τη ρακέτα (3 προσπάθειες το κάθε παιδί). Τα υπόλοιπα παιδιά της ομάδας παρατηρούν τις εκτελέσεις του συμμαθητή τους, διορθώνουν όποτε χρειάζεται και επαινούν τις καλές βολές.	8'	Τα παιδιά σε ομάδες των 4-5 ατόμων	Προσέχετε και διορθώστε το συμμαθητή σας
Τα παιδιά κάθε ομάδας προσπαθούν α)να κυλήσουν την μπάλα σωστά και να πετύχουν τις 5-6 κορίνες. Μετά από 5 προσπάθειες προσθέτονται οι κορίνες που έπεσαν κάτω κάθε φορά. Σκοπός κάθε ομάδας είναι να συμπληρώσει τους περισσότερους πόντους.	8'	Τα παιδιά σε ομάδες των 4-5 ατόμων	Βοηθήστε το συμμαθητή και την ομάδα σας να επιτύχει το στόχο. Χειροκροτήστε τον!

1. Βασική επιδίωξη:

Ι) Παρατήρηση της εκτέλεσης των συνασκουμένων και παροχή θετικής ανατροφοδότησης (π.χ. έπαινος).

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) Εκμάθηση δεξιοτήτων χειρισμού (χτύπημα μπάλας με ρακέτα, κύλισμα μπάλας, λάκτισμα)
2) Ανάπτυξη συνεργασίας και αύξηση προσοχής κατά τη διάρκεια του μαθήματος
3) Επίδειξη υπευθυνότητας

3. Εξοπλισμός:

Ι) Κώνοι
2) Πλαστικά μπαλάκια
3) Ρακέτες τένις ή θαλάσσης
4) Κορίνες
5) Μπάλες πλαστικές
6) Σχοινάκια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) Θα δείχνουν υπευθυνότητα και θα παρατηρούν προσεκτικά τους συμμαθητές τους καθώς εκτελούν
2) Θα μπορούν να διορθώνουν 1-2 σημαντικά σημεία στην εκτέλεση της δεξιότητας και θα επαινούν κάθε καλή προσπάθεια

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Τα παιδιά κάθε ομάδας προσπαθούν να κυλήσουν τη μπάλα ανάμεσα από διάδρομο (20-30 εκ.) που οριοθετήθηκε με σχοινάκια και να πετύχουν τον κώνο (απόσταση 5μ.)	8’	Τα παιδιά χωρισμένα σε 2 ομάδες. Τα μισά από κάθε ομάδα συμμετέχουν για 2-3 ΄. Τα υπόλοιπα παρακολουθούν και επαινούν-χειροκροτούν. Μόλις τελειώσει το παιχνίδι, τα παιδιά της α΄ομάδας παρακολουθούν τα παιδιά της ομάδας β΄	Ενθαρρύνετε έτσι τους συμμα-θητές σας. Χειροκροτήστε τις καλές προσπάθειες
2.3 Σύνοψη			
Παιχνίδι Δύο παιδιά κρατούν από μία μπάλα. Τα υπόλοιπα βρίσκονται ανάμεσά τους. Σκοπός του παιχνιδιού είναι οι δύο κυνηγοί κυλώντας τη μπάλα να χτυπήσουν τα υπόλοιπα παιδιά.	4’	Τα παιδιά κινούνται σε οριοθετημένο και σχετικά μικρό χώρο. Σε ομάδες των 7-8 ατόμων.	
Αξιολόγηση	3’		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Κατά τη διάρκεια της εξάσκησης, ενθαρρύνετε τα παιδιά να παρακολουθούν προσεκτικά και να ελέγχουν την εκτέλεση των συμμαθητών τους. Ζητήστε να διορθώνουν και να επαινούν. Ζητήστε να φέρουν από το σπίτι τους ρακέτες για να διευκολυνθεί η εξάσκηση των παιδιών.

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να παρατηρούν την εκτέλεση των συμμαθητών τους και να τους επαινούν για κάθε καλή προσπάθεια;

- Ζητήστε από 2-3 παιδιά να εκτελέσουν τις δεξιότητες και με ερωτήσεις ελέγξτε τα σημεία-κλειδιά της ποιοτικής εκτέλεσης.
- Δώστε στα παιδιά την παρακάτω φόρμα αξιολόγησης και ζητήστε να κυκλώσουν τι έκαναν για τους συμμαθητές τους κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

Επαινώ **Κοροϊδεύω**
Βοηθώ **Χειροκροτώ**

Βιβλία:
Graham, G. (1992). Teaching Children Physical Education: Becoming a Master Teacher. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
http://www.askeric.org

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους

Στόχος 5: Κατάλληλη έκφραση και εκτίμηση συναισθημάτων και καταστάσεων εντός και εκτός φυσικής δραστηριότητας

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα δούμε εάν μπορούμε να διακρίνουμε τα συναισθήματα αθλητών και θεατών κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού.	2'	Τα παιδιά βρίσκονται στην τάξη	
Συζήτηση για το ρόλο των αθλητικών δρώμενων (π.χ. διασκέδαση), για κανόνες παιχνιδιού, σεβασμό στις αποφάσεις του διαιτητή, σεβασμό στους αντιπάλους και για τη βία στους αθλητικούς χώρους. Ρωτήστε τα παιδιά εάν στο διάλειμμα ή εκτός σχολείου είναι μόνα τους ή με παρέα και αν συζητούν για γεγονότα που είδαν π.χ. στην τηλεόραση.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Τα παιδιά παρακολουθούν σε βίντεο, φάσεις από έναν αγώνα ποδοσφαίρου. Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού συμβαίνουν διάφορα επεισόδια (κάποιος διαμαρτύρεται στο διαιτητή, κάποιοι γονείς φωνά-ζουν ή χειροκροτούν από τις κερκίδες, κάποιος παίχτης της μιας ομάδας βάζει ένα αυτογκολ στο τε-λευταίο λεπτό και το παιχνίδι λήγει ισόπαλο, κάποιοι πανηγυρίζουν επειδή κέρδισε η ομάδα τους, κ.λ.π.). Ακολουθεί συζήτηση για τα δρώμενα.	7'	Συζήτηση για τα συναισθήματα που προκαλούν οι διαφορετικές καταστάσεις.	Σκεφτείτε τι είδατε. Τι σας άρεσε και τι όχι. Καταφέρατε να ξεχωρίσετε τα συναισθήματα των παιχτών, των θεατών; Πότε ήταν χαρούμενοι, πότε θυμωμένοι, πότε απογοητευμένοι, κ.λ.π.
Τα μισά παιδιά συμμετέχουν σε ομαδικό παιχνίδι (π.χ. ποδόσφαιρο). Τα υπόλοιπα παρακολουθούν ως θεατές. Μετά τη λήξη συζητούν για τα συναισθήματά τους.	8'	Τα παιδιά χωρισμένα σε δύο ομάδες	Πώς πρέπει να συμπεριφέρεστε στο παιχνίδι είτε είστε παίχτες είτε θεατές;

I. Βασική επιδίωξη I:

I) Συζήτηση για τα αισθήματα των συμμετεχόντων (π.χ. αθλητών) και θεατών σε δρώμενα που έχουν παρουσιαστεί στην τηλεόραση.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) Γνώση κανόνων για ασφαλή διεξαγωγή δραστηριοτήτων.
2) Ανάπτυξη αυτοέκφρασης

3. Εξοπλισμός:

I) Video
2) Κασέτα με αγώνα ποδοσφαίρου (παιδικό-ανδρικό)
3) Μπάλα ποδοσφαίρου

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I) Θα μπορούν να εκφράζονται ελεύθερα για διάφορα θέματα.
2) Θα μπορούν να ξεχωρίζουν αισθήματα χαράς, λύπης, οργής, απογοήτευσης, κ.λ.π. αθλητών και θεατών.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Τα παιδιά παρακολουθούν σε βίντεο, φάσεις από έναν αγώνα μπάσκετ όπου κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού συμβαίνουν (αντικανονικά χτυπήματα σε αντιπάλους, διαμαρτυρίες θεατών εις βάρος του διαιτητή, διαμαρτυρίες παιχτών για αποφάσεις του, καταστροφές στο χώρο των θεατών, χειροκροτήματα θεατών στους παίχτες, στον προπονητή, κ.λ.π.). Τα παιδιά αναφέρουν προσωπικές εκτιμήσεις για τα συναισθήματα που μπόρεσαν να ξεχωρίσουν.	7’	Ενθαρρύνετε την ελεύθερη έκφραση και κριτική των παιδιών για όσα είδαν στη συζήτηση που γίνεται. Συζητήστε για τα θετικά και αρνητικά στοιχεία που παρατηρήθηκαν.	Πείτε μου τι σας έκανε μεγαλύτερη εντύπωση. Ποια συναισθήματα είχαν αθλητές/ θεατές;
Τα παιδιά συμμετέχουν σε ομαδικό παιχνίδι (π.χ.μπάσκετ). Τα υπόλοιπα παρακολουθούν ως θεατές. Μετά τη λήξη συζητούν για τα συναισθήματά τους.	8’	Τα παιδιά χωρισμένα σε δύο ομάδες	Αλλάζει η συμπεριφορά σας όταν είστε παίχτες ή θεατές ή όχι;
2.3 Σύνοψη			
Συζητήστε με τα παιδιά για τα αισθήματά τους κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.	4’		
Αξιολόγηση	3’		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Κατά τη διάρκεια του βίντεο, σταματάτε και σχολιάζετε κάθε συμπεριφορά και συναίσθημα που παρατηρείται. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να εκφράζουν ελεύθερα τις απόψεις και τα συναισθήματά τους παρακολουθώντας τον αγώνα

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να ξεχωρίζουν και να συζητούν για αισθήματα χαράς, λύπης, οργής, απογοήτευσης, κ.λ.π. αθλητών και θεατών που παρατηρούν στην τηλεόραση;

- Ζητήστε από τα παιδιά να φέρουν φωτογραφίες ή εικόνες από διαφορετικά αθλήματα όπου παρατηρούνται συναισθήματα χαράς, λύπης, απογοήτευσης, κ.λ.π.,ευγενικές χειρονομίες καθώς και αντιαθλητικές συμπεριφορές.

Βιβλία:
Graham, G. (1992). Teaching Children Physical Education: Becoming a Master Teacher. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
http://www.askeric.org

Σκοπός 5	**Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Αναγνώριση και αποδοχή της διαφορετικότητας των ατόμων	**Επιδίωξη 1:** Αναγνωρίζει ότι υπάρχουν διαφορές μεταξύ των ατόμων (π.χ. φύλου, εθνικότητας, πολιτισμικότητας, κινητικού ή γνωστικού επιπέδου κ.λ.π.) και αποφεύγει να ασκεί κριτική στους συνασκούμενους
Στόχος 2	Συνεργασία με όλους τους συνασκούμενους και διευκόλυνση της προσπάθειάς τους	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη 1:** Συμμετέχει σε δραστηριότητες χορού διαφορετικών περιοχών ή κουλτούρας
Στόχος 4	Υπεύθυνη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα	**Επιδίωξη 1:** Είναι καλός/ή ακροατής/τρια και έχει αίσθηση του ‘δίκαιου παιχνιδιού’.

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους

Στόχος Ι: Αναγνώριση και αποδοχή της διαφορετικότητας των ατόμων

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) Αναγνώριση διαφορών μεταξύ ατόμων (π.χ. φύλου, κινητικού επιπέδου κ.λ.π.).

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) Ανάπτυξη δεξιοτήτων μετακίνησης και χειρισμού
2) Ανάπτυξη εμπιστοσύνης -αυτοεκτίμησης
3) Ανάπτυξη συνεργασίας

3. Εξοπλισμός:

Ι) Μπάλες ποδοσφαίρου
2) Χαρτιά-μολύβια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) Θα έχουν κατανοήσει την έννοια της διαφορετικότητας, δεν θα επικρίνουν και θα μπορούν να συνεργάζονται ευχάριστα με όλους.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να καταλάβουμε και να αναγνωρίσουμε τις διαφορές μεταξύ των ατόμων (π.χ υπάρχουν διαφορετικές φυλές, φύλα, εθνικότητες, δυνατότητες).	2’	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στον οριοθετημένο χώρο.	
Παιχνίδι «Χαιρετισμός» Τα παιδιά μαθαίνουν να λένε ‘’γεια’’ στις εθνικότητες που υπάρχουν στην τάξη (π.χ. αλβανικά, ρωσικά). Στη συνέχεια επιλέγουν μια εθνικότητα ή χρησιμοποιούν τη δική τους και κινούνται στο χώρο εκτελώντας διαφορετικές δεξιότητες μετακίνησης λέγοντας ‘’γεια’’ στη γλώσσα που επέλεξαν, προσπαθώντας να χαιρετήσουν όσους περισσότερους συμμαθητές μπορούν.	4’		
2.2 Κύριο Μέρος			
Τα παιδιά καθισμένα σε κύκλο. Ένα παιδί ξεκινά λέγοντας στο διπλανό (στα δεξιά του) το όνομα και κάτι που του αρέσει να κάνει εκτός σχολείου. Ο διπλανός επαναλαμβάνει ότι του είπε το πρώτο παιδί και στη συνέχεια λεει το δικό του όνομα και κάτι που του αρέσει στο επόμενο. Έτσι, συνεχίζεται μέχρι να μιλήσουν όλα τα παιδιά.	8’	Ενθαρρύνετε τα παιδιά να μιλούν δυνατά για να ακούγονται από όλους.	Ακούτε προσεκτικά το συμμαθητή σας. Θυμηθείτε τι σας είπε ο συμμαθητής σας.
Εκτελούν λάκτισμα σε στόχο 3μ. από απόσταση 5-6μ. Κάθε επιτυχημένο σουτ παίρνει ένα βαθμό. Η ομάδα που θα φτάσει πρώτη στους 10 βαθμούς είναι και η νικήτρια.	8’	Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων (3 Έλληνες και 1-2 άλλης εθνικότητας). Τονίστε ότι είναι πολύ σημαντικό να αποδέχονται τους συμμαθητές τους όπως είναι και να μην επικρίνουν τυχόν αποτυχημένες προσπάθειες.	Σημαδέψτε το στόχο. Κλωτσήστε δυνατά. Βοηθήστε τους συμμαθητές σας για να πετύχετε το στόχο σας.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων προσπαθούν να επιτύχουν τους ίδιους στόχους. Εκτελούν λάκτισμα σε στόχο 3μ. από την ίδια απόσταση (7-8μ.).	8'	Τονίστε τη σημασία της συνεργασίας και της βοήθειας του ενός προς τον άλλο για την επίτευξη των στόχων.	Συνεργαστείτε και θα δείτε πόσο καλύτερο θα είναι το αποτέλεσμα. Βοηθήστε και ενθαρρύνετε αντί να ασκείτε κριτική.
Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Εκτελούν οριζόντιο άλμα χωρίς φορά, μετρούν πόσο μακριά φτάνουν και δίνουν το σκορ της ομάδας.	8'	Υπάρχουν δραστηριότητες που δεν μπορείτε να τις εκτελέσετε μόνοι σας. Πείτε μου μερικές (π.χ. χορός, ποδόσφαιρο).	Ενθαρρύνετε τα παιδιά και τονίστε ότι είναι πολύ σπουδαίο να μην κριτικάρουν και να μη σχολιάζουν τους συμμαθητές τους
2.3 Σύνοψη			
Τα παιδιά ζωγραφίζουν σε ένα φύλλο χαρτί τον εαυτό τους. Πώς νομίζουν ότι είναι και πώς αισθάνονται.	4'		
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Τονίστε ότι είναι πολύ σημαντικό να αποδέχονται τους συμμαθητές τους όπως είναι και να προσπαθούν να συνεργάζονται το ίδιο καλά με οποιοδήποτε άτομο. Συζητήστε για τις διαφορές των ατόμων λόγω φύλου, εθνικότητας, κινητικού επιπέδου, σωματότυπου.

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να αναγνωρίσουν διαφορές λόγω φύλου, εθνικότητας και κινητικού επιπέδου χωρίς να επικρίνουν; Δέχονται τις απόψεις και τις ιδιαιτερότητες των συμμαθητών τους χωρίς να σχολιάζουν ή να κοροϊδεύουν;
Δείξτε 2 σκίτσα - στο ένα είναι ζωγραφισμένο ένα αγόρι, στο άλλο ένα κορίτσι, διαφορετικής φυλής κ.λ.π. - και ζητήστε από τα παιδιά να τα αναγνωρίσουν.

Βιβλία:
Nichols, B. (1994). Moving and Learning. The Elementary School Physical Education Experience. USA: Mosby.

Ιστοσελίδες:
http://www.askeric.org

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους

Στόχος 2: Συνεργασία με όλους τους συνασκούμενους και διευκόλυνση της προσπάθειάς τους

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να κατανοήσουμε πόσο απαραίτητη είναι η βοήθεια του συνασκούμενου για να βελτιώσουμε την απόδοσή μας.	2'	Ενθαρρύνετε τη συνεργασία των παιδιών για να καταφέρουν να βρουν όλα χώρο σε κάποιο στεφάνι.	Προσπαθήστε να μπείτε όλοι μέσα στα στεφάνια.
Παιχνίδι «Τα νησιά» Τα παιδιά κινούνται στο χώρο όπου έχουν τοποθετηθεί στεφάνια. Με σήμα τρέχουν να μπουν μέσα σ΄ ένα «νησί»(στεφάνι). Κάθε φορά, αφαιρείτε 1-2 στεφάνια και τα παιδιά πρέπει να μοιραστούν τα υπόλοιπα. Συνεχίζετε βγάζοντας στεφάνια μέχρι να μείνουν τόσα ώστε να χωρούν όλα τα παιδιά.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Τα παιδιά μετά από σήμα και σύμφωνα με τις οδηγίες (π.χ. κάντε γρήγορα ζευγάρια!) βρίσκουν πολύ γρήγορα ζευγάρι.	4'	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στον οριοθετημένο χώρο.	Βρείτε ζευγάρι που έχει ίδιο ύψος, χρώμα ματιών, μαλλιών, κ.λ.π
Εξάσκηση στη ρίψη και την υποδοχή. Κάθε ζευγάρι κρατά από ένα σακουλάκι. Τα παιδιά εκτελούν ρίψεις στο ζευγάρι τους έτσι ώστε να πιάνει το σακουλάκι στο ύψος του στήθους. Μετά από τρεις επιτυχημένες προσπάθειες αλλαγή ρόλων. Σταδιακά μπορείτε να μεγαλώνετε την απόσταση μεταξύ των παιδιών, τόσο όσο να γίνονται περισσότερες επιτυχημένες προσπάθειες από ότι αποτυχημένες.	7'	Τα παιδιά χωρισμένα σε ζευγάρια και σε απόσταση 2μ. μεταξύ τους.	Προσπαθήστε να ρίξετε το σακουλάκι στο ζευγάρι σας έτσι ώστε να καταφέρει να το πιάνει.
Ένα παιδί εκτελεί ρίψεις με κίνηση χεριού πάνω και ο συνασκούμενος παρέχει ανατροφοδότηση (1-2 σημεία) για την ποιότητα της εκτέλεσης. Αλλαγή ρόλων.	7'	Σε ζευγάρια. Ενθαρρύνετε τη βοήθεια μεταξύ των παιδιών. Ζητήστε από τα παιδιά να δίνουν σωστές οδηγίες για να βοηθούν το συμμαθητή σας να βελτιωθεί.	Π.χ. Ρίψη: Βήμα με αντίθετο πόδι. Χέρι κινείται από πίσω και πάνω. Υποδοχή: Κινούμαστε προς τη μπάλα. Κοιτάμε συνέχεια τη μπάλα

1. Βασική επιδίωξη 1:

1) Δημιουργία ζευγαριού με προθυμία και κατανόηση ότι η βοήθεια του συνασκούμενου είναι απαραίτητη για τη βελτίωση ορισμένων δεξιοτήτων.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) Ανάπτυξη δεξιοτήτων χειρισμού (ρίψη-υποδοχή)
2) Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής συμπεριφοράς

3. Εξοπλισμός:

1) Στεφάνια
2) Σακουλάκια (10Χ15 cm γεμισμένα με αφρολέξ ή βάτα) (beanbags)
3) Μπαλόνια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) Θα μπορούν να δημιουργούν γρήγορα ζευγάρια για να εκτελέσουν δεξιότητες ρίψης και υποδοχής.
2) Θα έχουν κατανοήσει ότι η συνεργασία και η βοήθεια του συνασκούμενου είναι απαραίτητη για την επίτευξη κάποιου στόχου.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Σε ζευγάρια εκτελούν λάκτισμα και σταμάτημα της μπάλας. Αρχικά από κοντινή απόσταση που σταδιακά μπορούν να αυξήσουν από μόνα τους τα παιδιά ανάλογα με τις δυνατότητες του καθενός στο ζευγάρι.	7'	Εξηγήστε στα παιδιά ότι πρέπει να προσπαθούν να βοηθούν κάθε συνασκούμενο διευκολύνοντάς τον.	Προσπαθήστε να στέλνετε τη μπάλα στο ύψος του στήθους του συνασκούμενου.
Παιχνίδι «Μπαλόνια» Σε ζευγάρια με ένα μπαλόνι το κάθε ζευγάρι. Τα παιδιά προσπαθούν να κινηθούν στο χώρο χωρίς να πέσει κάτω το μπαλόνι. Σταδιακά μπορείτε να μεγαλώσετε την ομάδα προσθέτοντας ένα 3ο παιδί, ίσως άλλο ένα μπαλόνι κ.λ.π.	7'	Τονίστε τη σημασία της βοήθειας του συνασκούμενου για να ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα.	Συνεργαστείτε. Χρησιμοποιήστε διαφορετικούς τρόπους για να κρατήσετε το μπαλόνι στον αέρα.
2.3 Σύνοψη			
Τα παιδιά χωρισμένα σε ζευγάρια εκτελούν διατατικές ασκήσεις,	4'		
Αξιολόγηση	3'		



5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Ενθαρρύνετε τη συνεργασία και τη βοήθεια μεταξύ των συμμαθητών.
Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, τονίζετε τη σημασία της συνεργασίας και της βοήθειας του συνασκούμενου για τη βελτίωση της εκτέλεσης των δεξιοτήτων.

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να δημιουργούν γρήγορα ζευγάρια για να εκτελέσουν δεξιότητες;

- Παρατηρήθηκαν προσπάθειες από πλευράς των παιδιών βοήθειας σε συμμαθητές τους;
- Ελέγχετε εάν εξασκούνται με ασφάλεια και ευγένεια.

Δώστε στα παιδιά την παρακάτω φόρμα αξιολόγησης και ζητήστε να κυκλώσουν:

- Ο συμμαθητής μου με βοήθησε να εκτελέσω τη ρίψη με κίνηση χεριού πάνω
- Ο συμμαθητής μου με βοήθησε να εκτελέσω την υποδοχή

ΠΟΛΥ ΑΡΚΕΤΑ ΚΑΘΟΛΟΥ

Βιβλία:

Graham, G. (1992). Teaching Children Physical Education: Becoming a Master Teacher. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:

http://www.askeric.org
http://pecentral.org

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός των ανθρωπίνων διαφορών και συνεργασία με άλλους

Στόχος 2: Συνεργασία με όλους τους συνασκούμενους και διευκόλυνση της προσπάθειάς τους

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα δούμε πόσο απαραίτητο είναι να αλλάζουμε και να τροποποιούμε τα όργανα που χρησιμοποιούμε για εξάσκηση.	2'		
Παιχνίδι «Σημάδι» Τοποθετήστε κοντά στον τοίχο και μπροστά από κάθε ομάδα 4-5 κουτιά από πατατάκια. Κάθε ομάδα έχει 2-3 διαφορετικού μεγέθους μπάλες. Τα παιδιά κυλούν την μπάλα και προσπαθούν να ρίξουν τα κουτιά. Κάθε παιδί χρησιμοποιεί όποια μπάλα θέλει για να πετύχει το στόχο.	4'	Οι μαθητές χωρισμένοι σε 4-5 ομάδες και σε απόσταση 3-4μ. από τον τοίχο. Συζητήστε για το σχήμα και το μέγεθος των οργάνων και πόσο διευκολύνουν ή δυσκολεύουν το στόχο τους.	Ρίξτε δυνατά!
2.2 Κύριο Μέρος			
Σχηματίστε ή κολλήστε στον τοίχο διάφορα σχέδια (τετράγωνο, τρίγωνο, κ.λ.π.) σε διαφορετικά μεγέθη και διαφορετικό ύψος. Τα παιδιά σημαδεύουν(ρίψη από επάνω) με πλαστικά μπαλάκια το στόχο που πιστεύουν ότι μπορούν να πετύχουν. Αφού δοκιμάσουν 3-4 φορές, αλλαγή σε άλλους -δυσκολότερους για τον καθένα- στόχους.	8'	Τα παιδιά σε ομάδες των 3-4 ατόμων και σε απόσταση 3-4μ. από τους στόχους.	Προσπαθήστε να πετύχετε τους στόχους σας.
Κάθε ομάδα επιλέγει το μέγεθος των κουτιών και την απόσταση από το στόχο στον οποίο θα ήθελαν να εξασκηθούν και εκτελούν λάκτισμα.	8'	Ζητήστε πολύ γρήγορη δημιουργία ομάδων 4-5 ατόμων, για να μη χάνεται χρόνος εξάσκησης.	Διαλέξτε το στόχο που θεωρείτε ότι μπορείτε να πετύχετε για δύο συνεχόμενες φορές.
Το ένα παιδί εκτελεί ρίψη με κίνηση χεριού πάνω με στόχο το στεφάνι που κρατά ο συνασκούμενός του. Μετά από 2-3 προσπάθειες, ο συνασκούμενος διαφοροποιεί την απόσταση από το συμμαθητή του ανάλογα με τις επιτυχημένες ή αποτυχημένες προσπάθειες που έκανε (πιο κοντά-πιο μακριά)	8'	Τα παιδιά χωρισμένα σε ζευγάρια.	Εξασκηθείτε στη ρίψη. Βοηθήστε τους συμμαθητές σας να πετύχουν το στόχο.

I. Βασική επιδίωξη 2:

I) Αναγνώριση της αναγκαιότητας των αλλαγών-τροποποιήσεων στα όργανα εξάσκησης όταν οι συνασκούμενοι αλλάζουν για να διευκολυνθεί η συμμετοχή όλων.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) Βελτίωση δεξιοτήτων χειρισμού.
2) Εξάσκηση δεξιοτήτων μετακίνησης.
3) Ανάπτυξη αυτοεκτίμησης.

3. Εξοπλισμός:

I) Στεφάνια
2) Σχοινάκια
3) Κουτιά από πατατάκια
4) Πλαστικά μπαλάκια
5) Μπάλες (πλαστικές-mini basket)
6) Πλαστικές μπάλες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I) Θα έχουν κατανοήσει την ανάγκη τροποποίησης και αλλαγής των οργάνων εξάσκησης (σχήμα-επίπεδο) για να διευκολύνονται κατά την εξάσκηση
2) Θα έχουν αποκτήσει θετική εμπειρία από συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Δύο παιδιά κρατούν σχοινάκι τεντωμένο και τα υπόλοιπα εκτελούν αναπηδήσεις ή άλματα πάνω από αυτό. Τα δυο παιδιά διαφοροποιούν το ύψος του σχοινιού από το έδαφος ανάλογα με τις δυνατότητες των συμμαθητών τους. Αλλαγή ρόλων.	8’	Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων σε σταθμούς.	Σηκώστε πιο ψηλά ή κατεβάστε πιο χαμηλά το σχοινάκι για να βοηθήσετε το συμμαθητή σας να εκτελέσει με επιτυχία.
2.3 Σύνοψη			
Ασκήσεις χαλάρωσης και επαναφοράς του οργανισμού σε φυσιολογική λειτουργία.	4’		
Αξιολόγηση	3’		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Στη διάρκεια του μαθήματος συζητήστε γιατί είναι απαραίτητο να αλλάζουμε-να τροποποιούμε τα όργανα, το σχήμα, τις κατευθύνσεις κατά την εξάσκηση. Δώστε έμφαση στην προσωπική βελτίωση του καθενός.

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές τη σημασία αλλαγής-τροποποίησης στα όργανα για τη διευκόλυνση των συνασκούμενων κατά την εξάσκηση;

- Μπορούν να επιλέξουν όργανα και παραμέτρους εξάσκησης που διευκολύνουν τους συνασκούμενους;

ΟΧΙ ΕΤΣΙ κι ΕΤΣΙ ΝΑΙ
(0 1 2 3 4 5 6)

- Δυσκολεύτηκαν ή όχι;

ΚΑΘΟΛΟΥ ΑΡΚΕΤΑ ΠΟΛΥ
(0 1 2 3 4 5 6)

Επανάληψη των ίδιων ερωτήσεων αλλά για τους συνασκούμενους.

Βιβλία:
Seagraves, M. (1992). Learning Links. Motor Skill Instruction For Children. Hunter Textbooks Inc.

Ιστοσελίδες:
http://www.askeric.org
http://www.pecentral.com

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους

Στόχος 3: Συμμετοχή σε δραστηριότητες διαφόρων περιοχών/ κουλτούρας και καθορισμός στόχων

1. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) Συμμετοχή σε δραστηριότητες χορού διαφορετικών περιοχών

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) Γνώση των βασικών βημάτων δύο χορών.
2) Συμμετοχή με ευχαρίστηση στη φυσική δραστηριότητα.
3) Ανάπτυξη ομαδικότητας.

3. Εξοπλισμός:

Ι) Κασετόφωνο
2) Κασέτα με παραδοσιακούς δημοτικούς χορούς.

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) Θα συμμετέχουν ευχάριστα στους χορούς «Ο Γιατρός» και «Σούστα Δωδεκαννήσου»
2) Θα γνωρίζουν την ονομασία και βασικά στοιχεία για την προέλευση των χορών.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών Σήμερα θα μάθουμε τους χορούς «Ο γιατρός» και «Σούστα Δωδεκανήσου» Ο χορός «Γιατρός» χορεύεται στην Ήπειρο και πήρε το όνομά του από τα λόγια του τραγουδιού που ανα-	2’	Τονίστε πως πρέπει να ακούν προσεκτικά το ρυθμό. Κάντε ερωτήσεις για την προέλευση των χορών κ.λ.π.	
Ο χορός «Σούστα» χορεύεται στα Δωδεκάννησα και πήρε τ΄ όνομά του από το ιταλικό susta (ελατήριο) επειδή κατά την εκτέλεση των βημάτων οι χορευτές κάνουν ένα μικρό ανεβοκατέβασμα, όπως το ελατήριο.	4’		
2.2 Κύριο Μέρος			
Επίδειξη των πρώτων 4 βημάτων του «Γιατρού» χωρίς μουσική. Τα παιδιά σε ημικύκλιο, ο διδάσκων στο κέντρο. Χορεύετε και ταυτόχρονα μετράτε τα βήματα για να διευκολυνθούν τα παιδιά. Πολλές επαναλήψεις.	6’	Είναι προτιμότερο στην αρχή να μην πιάνονται τα παιδιά. Δείξτε τα πρώτα 6 βήματα του χορού.	Βλέπετε τα βήματά μου και ακούτε που μετρώ (1-2-3 βήματα προς τα δεξιά, άρση αριστερού ποδιού, πατά το αριστερό και άρση του δεξιού ποδιού).
Συνεχίστε, δείχνοντας το πιο δύσκολο μέρος -‘’το ψαλίδι’’- του χορού (2 χρόνοι). Χορεύετε και μετράτε τα βήματα για να διευκολυνθούν τα παιδιά. Πολλές επαναλήψεις. Τέλος, ενώστε τα δύο μέρη του χορού, δείξτε και μετρήστε όλα τα βήματα τα παιδιά να πιαστούν και κάνετε πολλές επαναλήψεις με μέτρημα.	6’	Διορθώνετε όποτε κάποιο παιδί δυσκολεύεται. Σχεδιάστε με κιμωλία έναν κύκλο στο πάτωμα για να διευκολύνετε τα παιδιά να κινούνται κυκλικά. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να μετρούν μαζί σας.	
Βάλτε μουσική, μετρήσετε το ρυθμό στην αρχή και στη συνέχεια αφήστε τα παιδιά να χορέψουν χωρίς να μετράτε. Επανάληψη.	7’		Ακούτε τη μουσική. Μετράτε μέσα σας.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος			
Επίδειξη των βημάτων της «Σούστας» χωρίς μουσική.. Τα παιδιά σε ημικύκλιο, ο διδάσκων στο κέντρο. Χορεύετε και μετράτε τα βήματα για να διευκολυνθούν τα παιδιά. Πολλές επαναλήψεις.	6’	Ενθαρρύνετε τα παιδιά να μετρούν μαζί σας.	Ακούτε το μέτρημα των βημάτων και προσπαθήστε να κινείστε όλοι με τον ίδιο ρυθμό. (Βήμα με δεξί πόδι, το αριστερό έρχεται κοντά στο δεξί. Το δεξί σε διάσταση και προς το κέντρο, το αριστερό πατά, ελαφρά λυγισμένο, με τα δάχτυλα κοντά στο δεξί. Το αριστερό πατά προς το κέντρο του κύκλου, το δεξί πατά, ελαφρά λυγισμένο, με τα δάχτυλα κοντά στο αριστερό)
Με συνοδεία μουσικής. Μετρήσετε το ρυθμό στην αρχή και στη συνέχεια αφήστε τα παιδιά να χορέψουν τη «Σούστα» χωρίς να μετράτε. Στη συνέχεια ακούν τη μουσική και προσπαθούν να χορέψουν μόνα τους. Επανάληψη.	7’	Κατά διαστήματα μετρήστε ξανά.	
2.3 Σύνοψη			
Τα παιδιά κάθονται στο πάτωμα. Συζητήστε για την ονομασία των χορών, την περιοχή που χορεύονται κ.λ.π.	4’		
Αξιολόγηση	3’		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, μετράτε το ρυθμό και διορθώνετε ατομικά κάθε παιδί.

6. Αξιολόγηση:

Χορεύουν με ευχαρίστηση τα παιδιά τους χορούς «Ο Γιατρός» και «Σούστα Δωδεκανήσου»;
ΟΧΙ ΑΡΚΕΤΑ ΝΑΙ
(0 1 2 3 4 5)

- Δώστε στα παιδιά την παρακάτω φόρμα αξιολόγησης Ο χορός «Γιατρός χορεύεται στη:

ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ
ΗΠΕΙΡΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑ

Ο χορός «Σούστα» χορεύεται στη:
ΚΡΗΤΗ ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ ΚΕΡΚΥΡΑ
Τα παιδιά κυκλώνουν τη σωστή απάντηση.

Βιβλία:
Δήμας, Η. (1991). Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί.

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους

Στόχος 4: Υπεύθυνη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να καταλάβουμε τι είναι ''δίκαιο παιχνίδι''. Συζήτηση για το ότι το ''δίκαιο παιχνίδι'' σημαίνει σεβασμό στους αντιπάλους και ότι πάντα θα πρέπει να καταβάλουν την καλύτερη προσπάθεια χωρίς να φέρονται άσχημα στους άλλους.	2'	Διαφοροποιήστε τις δεξιοτήτες μετακίνησης.	
Κολλήστε καρτέλες στον τοίχο με σκίτσα όπου παρουσιάζονται διαφορετικές συμπεριφορές (π.χ χτυπώ τον άλλο, συγχαίρω, παίζω δίκαια, κοροϊδεύω, κ.λ.π). Τα παιδιά μετακινούνται με συγκεκριμένες δεξιότητες μετακίνησης σε όποια καρτέλα εκφράζει το τίμιο παιχνίδι.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Τα παιδιά τρέχουν και μετά το σήμα σχηματίζουν πολύ γρήγορα έναν μεγάλο κύκλο ή δύο (έναν κύκλο τα αγόρια -έναν τα κορίτσια) κ.λ.π. Στη συνέχεια, φτιάχνουν γραμμές χωρίς να σπρώχνουν, να χτυπούν τους συμμαθητές τους. Όλα τα παιδιά ενεργούν ταυτόχρονα. Δώστε λίγο χρόνο για όσα παιδιά καθυστερούν. Επανάληψη.	8'	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στον οριοθετημένο χώρο.	Να θυμάστε: ακούτε προσεκτικά τις οδηγίες και εκτελέστε όπως ακριβώς ορίζεται. Μην περνάτε τα όρια του χώρου.
Σε ομάδες των 4-5 ατόμων σε σειρές. Με σήμα τα παιδιά εκτελούν συγκεκριμένη δεξιότητα κάθε φορά (π.χ. ντρίμπλα) μέχρι να φτάσουν στην απέναντι πλευρά του χώρου.	8'	Τονίστε τη σημασία της τήρησης της απόστασης που θέσατε από την αφετηρία.	Εκτελείτε σωστά. Προσπαθούμε για την καλύτερη εκτέλεση, όχι την πιο γρήγορη.
Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων σχηματίζουν κύκλους. Κάθε παιδί με τη σειρά του εκτελεί ντρίμπλα περπατώντας έξω από τον κύκλο. Σκοπός να εκτελέσουν όλα τα παιδιά τη δεξιότητα σωστά, ακολουθώντας τις οδηγίες.	8'	Δίνετε ανατροφοδότηση για τη σωστή εκτέλεση της δεξιότητας τονίζοντας τα βασικά σημεία εκτέλεσης.	Μην ενοχλείτε το συμμαθητή σας. Μείνετε στο χώρο σας. Εκτελείτε σωστά.

1. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) Είναι καλός/ή ακροατής/τρια και έχει αίσθηση του ''δίκαιου παιχνιδιού''

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) Βελτίωση βασικών δεξιοτήτων μετακίνησης
2) Απόκτηση θετικής εμπειρίας και ευχαρίστησης από τη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα.

3. Εξοπλισμός:

Ι) Μπάλες mini basket

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) Θα έχουν κατανοήσει τη σημασία του ''δίκαιου παιχνιδιού''.
2) Θα επιδεικνύουν υπεύθυνη αθλητική συμπεριφορά (ότι δηλ. υπακούει στις οδηγίες του διδάσκοντα και παίζει δίκαια).

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Τα παιδιά της μίας ομάδας παίζουν π.χ μπάσκετ για 2-3΄ ενώ τα υπόλοιπα παρακολουθούν το παιχνίδι. Μετά το τέλος του παιχνιδιού συζητούν για αυτά που είδαν και σχολιάζουν (π.χ. ο Γιάννης έσπρωξε τη Μαρία, ο Δημήτρης υπάκουσε στο σφύριγμα του διδάσκοντα, κ.λ.π.). Αλλαγή ρόλων. Τα παιδιά που έπαιζαν γίνονται θεατές και οι θεατές παίχτες.	8’	Τα παιδιά χωρισμένα σε δύο ομάδες. Τονίστε τη σημασία της τήρησης των κανόνων του παιχνιδιού.	Παρακολουθήστε το παιχνίδι προσεκτικά.
2.3 Σύνοψη			
Καθισμένοι στο πάτωμα, συζήτηση για το πόσο σημαντικό είναι να μάθουν τα παιδιά να παίζουν ‘‘δίκαια’’. Να τηρούν τους κανόνες των παιχνιδιών, να σέβονται τους αντιπάλους, να υπακούν στα σήματα του διδάσκοντα, να μην παραβαίνουν τα όρια του χώρου που καθορίζεται.	4’	Ενθαρρύνετε τα παιδιά να εκφράσουν την άποψή τους.	
Αξιολόγηση	3’		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Στην αρχή του μαθήματος μιλήστε για το ‘‘δίκαιο παιχνίδι’’. Στη διάρκεια του μαθήματος ενθαρρύνετε και επιβραβεύετε ‘‘αθλητικές συμπεριφορές’’ (π.χ. δεν σπρώχνουν το συμμαθητή, περιμένουν τη σειρά τους) κάθε φορά που παρατηρούνται.

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές τη σημασία του ‘‘δίκαιου παιχνιδιού’’ και μπορούν να υπακούν στις οδηγίες του διδάσκοντα;
Δημιουργήστε ένα φανταστικό σενάριο, διηγηθείτε το στα παιδιά και ζητήστε να σας πουν ποιες από τις συμπεριφορές που αναφέρατε είχαν στοιχεία ‘‘δίκαιου παιχνιδιού’’ και ποιες όχι. Κατανοούν τη σημασία της τήρησης των κανόνων, του σεβασμού στους αντιπάλους;

Βιβλία:
Graham, G. (1992). Teaching Children Physical Education: Becoming a Master Teacher. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
http://www.askeric.org
http://pelinks4u.com

Σκοπός 6	**Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση και εφαρμογή των κανόνων για ασφαλή συμμετοχή	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Ακολουθεί οδηγίες, δέχεται την ανατροφοδότηση από τον διδάσκοντα και με τη βοήθειά του, καθορίζει ρεαλιστικούς, βραχυπρόθεσμους κινητικούς στόχους **Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

Στόχος Ι: Γνώση και εφαρμογή των κανόνων για ασφαλή συμμετοχή

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να εφαρμόσουμε κανόνες έτσι ώστε να κινούμαστε με ασφάλεια στο χώρο.	2’	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στον οριοθετημένο χώρο.	Κινηθείτε με ασφάλεια. Προσέχετε τους συμμαθητές σας. Αποφεύγετε τα χτυπήματα στο κεφάλι.
Παιχνίδι «Κυνηγητό με μπάλες» 4-5 παιδιά κρατούν από μία μπάλα. Σκοπός του παιχνιδιού να κυνηγήσουν τα υπόλοιπα μέσα στον οριοθετημένο χώρο. Όποιο παιδί χτυπηθεί γίνεται κυνηγός.	4’		
2.2 Κύριο Μέρος			
Τα παιδιά τρέχουν χαλαρά στη σειρά γύρω από τη γραμμή του γηπέδου μπάσκετ. Σταματάτε και υπενθυμίζετε τους κανόνες ασφάλειας κάθε φορά που δεν τηρούνται	6’	Τονίστε ότι πρέπει να κρατούν απόσταση από το μπροστινό τους, να μην σπρώχνουν και να μην προσπερνούν	Βλέπετε τον μπροστινό σας και πάτε Ιμ. πιο πίσω. Μην τον σπρώχνετε.
Σχεδιάστε τρεις διαφορετικές σε μέγεθος περιοχές. Τα παιδιά τρέχουν αρχικά στην πιο μεγάλη, μετά στη μικρότερη και τέλος στην πιο μικρή. Παρακολουθήστε εάν καταφέρνουν να διατηρούν τον προσωπικό τους χώρο, αποφεύγοντας να σπρώχνουν τους υπόλοιπους.	6’	Επισημάνετε τη σημασία τήρησης των οδηγιών.	Κινηθείτε στον καθορισμένο χώρο. Μην ακουμπάτε κανένα. Πόσο κοντά μπορείτε να κινηθείτε χωρίς να ακουμπήσετε τους άλλους;
Τα παιδιά μετά το σήμα βρίσκουν το ‘’δικό’’ τους στεφάνι. Με επόμενο σήμα κινούνται στο χώρο, προσέχοντας τα όρια του χώρου και αποφεύγοντας τους συμμαθητές τους.	6’	Τα παιδιά κινούνται στον οριοθετημένο χώρο όπου έχουν τοποθετηθεί στεφάνια.	Βρείτε γρήγορα το ‘’δικό’’ σας χώρο αποφεύγοντας τους συμμαθητές σας
Τα παιδιά εκτελούν ρίψη και υποδοχή αποφεύγοντας να παραβιάζουν τον προσωπικό χώρο των άλλων. Σε περίπτωση που χάνεται η μπάλα κινούνται προσεκτικά έξω από τα όρια του χώρου, δεν περνούν μπροστά από κάποιον που πετά τη μπάλα	6’	Τα παιδιά χωρισμένα σε ζευγάρια σε δύο παράλληλες σειρές.	Δεν περνάτε μπροστά από κάποιον που πετά τη μπάλα ή οποιοδήποτε άλλο όργανο.

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) Γνώση και εφαρμογή κανόνων για ασφαλή και αποτελεσματική διεξαγωγή των δραστηριοτήτων και για κατάλληλη χρησιμοποίηση του προσωπικού και του γενικού χώρου άσκησης.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) Ανάπτυξη κινητικών εννοιών(προσωπικού και γενικού χώρου)
2) Βελτίωση δεξιοτήτων μετακίνησης

3. Εξοπλισμός:

Ι) Στεφάνια
2) Πλαστικές μπάλες
3) Στρώματα γυμναστικής

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) Θα γνωρίζουν και θα εφαρμόζουν κανόνες για να διατηρούν τον προσωπικό τους χώρο καθώς κινούνται.
2) Θα μπορούν να κινούνται στο γενικό χώρο με ασφάλεια καθώς εξασκούνται.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Τα παιδιά εκτελούν σε στρώμα γυμναστικής κυβισθήσεις στη σειρά. Αφού τελειώσει το ένα παιδί ξεκινά το επόμενο	6’	Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων.	Ξεκινάτε αφού τελειώσει ο προηγούμενος. Διαφορετικά θα χτυπήσετε.
2.3 Σύνοψη			
Τα παιδιά καθισμένα στο πάτωμα. Ερωτήσεις σχετικά με την κίνηση στον προσωπικό χώρο, την κίνηση όταν χειριζόμαστε όργανα, την τήρηση αποστάσεων. Συζήτηση σχετικά με τους κανόνες που εφαρμόζουν για να είναι ασφαλή κατά την εξάσκηση.	4’	Ζητήστε από τα παιδιά να αιτιολογήσουν τις απαντήσεις τους. Τονίστε ότι αυτούς τους κανόνες πρέπει αν τους τηρούν και όταν παίζουν εκτός σχολείου.	
Αξιολόγηση	3’		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Συζητήστε για τα όρια και τις διαφορές του προσωπικού και γενικού χώρου, καθώς και για τους κανόνες ασφαλούς διεξαγωγής των δραστηριοτήτων. Κινηθείτε ανάμεσά τους, δώστε ανατροφοδότηση και τονίστε ότι μας ενδιαφέρει η σωστή και ασφαλής μετακίνηση στο χώρο. Ζητήστε από τα παιδιά να τοιχοκολλήσουν στο χώρο άσκησης 4-5 κανόνες που αφορούν στα παραπάνω.

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν και εφαρμόζουν τα παιδιά κανόνες για ασφαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων καθώς και για τη χρησιμοποίηση του προσωπικού και του γενικού χώρου άσκησης;

- Δώστε στα παιδιά ένα ερωτηματολόγιο και ζητήστε να κυκλώσουν τη θέση των παιδιών που πιστεύουν ότι βρίσκονται στον προσωπικό τους χώρο.



Βιβλία:
Hopple, C.J. (1995). Teaching for Outcomes in Elementary Physical Education. A Guide for Curriculum and Assessment.

Ιστοσελίδες:
http://www.pecentral.org

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

Στόχος 2: Ακολουθία των οδηγιών και των σημάτων του διδάσκοντα

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.I. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα προσπαθήσουμε ακολουθώντας οδηγίες να κάνουμε σωστές εκκινήσεις και σταματήματα. Στη συνέχεια, θα βάλουμε στόχο να εκτελέσουμε καλύτερες εκκινήσεις και καλύτερα σταματήματα.	2'	Ελέγχετε και ενθαρρύνετε την ποικιλία των κινήσεων.	Κινηθείτε με διαφορετικό τρόπο κάθε φορά!
Τρέξιμο ελεύθερα στο χώρο και με σήμα τα παιδιά κινούνται όπως κάποιο ζώο. Με το επόμενο σήμα τα παιδιά τρέχουν και πάλι ελεύθερα κ.ο.κ.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
- Εξάσκηση για την εκκίνηση. Θέση ποδιών: Ρωτήστε: Πώς μπορείτε να ξεκινήσετε; Δοκιμάστε(με πόδια ενωμένα, λίγο-πολύ ανοιχτά). Ποια θέση σας φάνηκε καλύτερη; **Θέση σώματος:** Πώς έχουμε το σώμα μας όταν ξεκινάμε; Δοκιμάστε (γέρνει λίγο εμπρός, πίσω, σε όρθια θέση). Ρωτήστε: Πότε ήταν καλύτερα; **Θέση χεριών:** Βρίσκονται σε διάφορες θέσεις (στην έκταση, λυγισμένα, κ.λ.π). Ρωτήστε: Με ποιο τρόπο βοηθηθήκατε περισσότερο;	8'	**Στυλ διδασκαλίας: κατευθυνόμενης ανακάλυψης** Αφήνετε τα παιδιά να πειραματιστούν με τους διαφορετικούς τρόπους εκκίνησης, πριν φτάσετε στο ώριμο κινητικό πρότυπο εκτέλεσης.	Έτοιμοι! Ξεκινήστε. Δοκιμάστε διαφορετικές θέσεις.
Εξάσκηση εκκινήσεων σε διαφορετικές κατευθύνσεις (μπρος, πλάι, πίσω, δεξιά, αριστερά). Στη συνέχεια με σήμα, εκκινήσεις από: όρθια θέση, οκλαδόν, κ.λ.π. και μετακίνηση στο χώρο με διαφορετικές δεξιότητες μετακίνησης και σε καθορισμένη από κώνους απόσταση.	8'	Δίνετε ανατροφοδότηση για τη σωστή θέση εκκίνησης. Δώστε σαφείς οδηγίες και ελέγξτε αν τις ακολουθούν. Αρχικά δώστε έμφαση σε δυο σημεία. Εάν εκτελεστούν σωστά βάζουν στόχο 3 σωστά σημεία εκτέλεσης	Κεφάλι ψηλά, γείρετε λίγο μπροστά, χέρια λυγισμένα και χαμηλά
- Εξάσκηση για σταμάτημα. Θέση ποδιών: Τρέξιμο και σταμάτημα. Αφήστε να δοκιμάσουν (με ανοιχτά πόδια, με ενωμένα, κ.λ.π.). **Ρωτήστε:** Σε ποια θέση μπορείτε να σταματήσετε πιο εύκολα;	8'	Αφήνετε τα παιδιά να πειραματιστούν με τους διαφορετικούς τρόπους σταματήματος.	Προσέχετε πώς σταματάτε! Προσπαθήστε να διατηρείτε την ισορροπία σας.

I. Βασική επιδίωξη I:

I) Ακολουθία οδηγιών, αποδοχή της ανατροφοδότησης από τον διδάσκοντα και με τη βοήθειά του, καθορισμός βραχυπρόθεσμων στόχων.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) Κατανόηση σης σημασίας του ελέγχου του σώματος (εκκίνηση-σταμάτημα)
2) Γνώση των«σημείων-κλειδιά» για τη σωστή εκτέλεση της εκκίνησης και του σταματήματος.

3. Εξοπλισμός:

I) Κώνοι

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I) Θα μπορούν να ακολουθούν οδηγίες από το διδάσκοντα και θα καθορίζουν βραχυπρόθεσμους στόχους.
2) Θα γνωρίζουν βασικά σημεία της θέσης του σώματος για καλύτερο έλεγχο κίνησης (εκκίνηση-σταμάτημα)

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Θέση σώματος: Πώς έχουμε το σώμα μας όταν σταματάμε; Δοκιμάστε (γέρνει λίγο εμπρός, πίσω, σε όρθια θέση). **Ρωτήστε:** Πότε ήταν καλύτερα; **Θέση χεριών:** Βρίσκονται σε διάφορες θέσεις. Αφήστε να δοκιμάσουν. **Ρωτήστε:** Πότε ήταν καλύτερα;			
Εξάσκηση στο σταμάτημα μετά από χαλαρό και γρήγορο τρέξιμο. Ρωτήστε: Πότε ήταν πιο εύκολα; Στη συνέχεια, σταμάτημα α) καθώς κινούνται σε διαφορετικές κατευθύνσεις (μπρος, πλάι, πίσω, δεξιά, αριστερά) β) ζητώντας να σταματήσουν σε συγκεκριμένη θέση.	8'	Εάν τα παιδιά δεν ακολουθούν τις οδηγίες σταματήστε τη δραστηριότητα, εξηγήστε και επαναλάβετε την άσκηση.	Ένα πόδι πιο μπροστά από το άλλο. Χέρια στο πλάι για να έχετε καλύτερη ισορροπία.
2.3 Σύνοψη			
Παιχνίδι «Αγαλματάκια» Τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα στο χώρο και μετά το σφύριγμα σταματούν αμέσως παριστάνοντας κάποιο άγαλμα. Διατατικές ασκήσεις.			Σταματάτε αμέσως
Αξιολόγηση			

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Δώστε χρόνο στα παιδιά να πειραματιστούν με την κίνηση μέσα από τις ερωτήσεις σας. Κινηθείτε ανάμεσά τους και δίνετε συγκεκριμένη ανατροφοδότηση. Μετά θέστε ως στόχο την καλύτερη εκτέλεση εκκίνησης και σταματήματος

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν τα παιδιά να ακολουθούν τις οδηγίες του διδάσκοντα και να καθορίζουν βραχυπρόθεσμους στόχους;

- Επιδείξτε μία θέση εκκίνησης και σταματήματος (σωστή ή λανθασμένη) και ζητήστε να σας αναφέρουν εάν εκτελέστηκαν σωστά ή όχι.

Βιβλία:
Nichols, B. (1994). Moving and Learning. The Elementary School Physical Education Experience. USA: Mosby.

Ιστοσελίδες:
http://www.askeric.org

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

Στόχος 2: Ακολουθία των οδηγιών και των σημάτων του διδάσκοντα

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να είμαστε πολύ προσεκτικοί και να ακούμε τα σήματα έναρξης και λήξης των δραστηριοτήτων.	2'	Τα παιδιά χωρισμένα σε δύο ομάδες.	Μένετε στις θέσεις σας μέχρι να ακούσετε το σήμα.
Βάλτε σημάδια στο πάτωμα, εκεί όπου πρέπει να σταθούν τα παιδιά της μιας ομάδας. Σκοπός του παιχνιδιού είναι η ομάδα που βρίσκεται στη μία γραμμή του χώρου να περάσει στην απέναντι πλευρά χωρίς να πιαστεί από τους κυνηγούς. Με σήμα ξεκινάτε, σταματάτε και αλλάζετε θέσεις στις ομάδες.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα στο χώρο. Με σήμα γίνονται γρήγορα ζευγάρια. Διαφοροποίηση στην οδηγία (π.χ. τριάδες, τετράδες, 2 μεγάλοι κύκλοι, 4 κύκλοι, κ.ο.κ.). Επανάληψη για τα παιδιά που δυσκολεύονται να ανταποκριθούν άμεσα στα σήματα.	8'	Συζητήστε για τη σημασία της προσοχής και της ησυχίας κατά την εκτέλεση των δραστηριοτήτων.	Ακούτε προσεκτικά τα σήματα για να παίρνετε σχήμα κάθε φορά.
Τρέξιμο ελεύθερα στο χώρο. Τα παιδιά μετά το σήμα βρίσκουν ένα συμμαθητή τους και κινούνται στο χώρο, πιασμένοι από το ένα ή δύο χέρια, με όποιον τρόπο επιθυμούν. Με επόμενο σήμα αλλάζουν ζευγάρια.	8'	Ενθαρρύνετε διαφορετικούς τρόπους μετακίνησης.	Κάθε φορά προσπαθήστε να βρίσκετε άλλο συμμαθητή και τρόπο μετακίνησης.
Σε απόσταση 4μ. από στόχους (ζωγραφισμένοι κύκλοι ΙΧ Ιμ.) στον τοίχο. Με σήμα το ένα παιδί μετά το άλλο προσπαθεί να επιτύχει το στόχο εκτελώντας ρίψη από πάνω. Με επόμενο σήμα τα παιδιά σταματούν αμέσως και σας αναφέρουν το σκορ κάθε ομάδας.	8'	Σε ομάδες των 4-5 ατόμων και σε σειρές.	Προσοχή. Αρχίζετε και σταματάτε αμέσως μετά το σήμα! Με το χτύπημα των χεριών τοποθετήστε προσεκτικά τα όργανα στη θέση τους.
Τα παιδιά κάθε ομάδας μετά το σήμα κατευθύνονται στο χώρο με τα όργανα που εσείς ορίσατε.	8'	Σε ομάδες των 4-6 ατόμων περιμετρικά του χώρου.	Σκεφτείτε τι μπορείτε να κάνετε με τα όργανα!

I. Βασική επιδίωξη 2:

I) Υπακοή στα σήματα για την έναρξη και τη λήξη μίας δραστηριότητας και τοποθέτηση των οργάνων εξάσκησης στο χώρο φύλαξης με ασφάλεια.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) Βελτίωση της δεξιότητας ρίψης σε στόχο.
2) Ανάπτυξη συνεργασίας και δημιουργικότητας.

3. Εξοπλισμός:

I) Σχοινάκια
2) Στεφάνια
3) Πλαστικές μπάλες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I) Θα μπορούν να ανταποκρίνονται στα σήματα έναρξης και λήξης χωρίς καθυστερήσεις.
2) Θα μπορούν να μεταφέρουν και να τοποθετούν τα όργανα εξάσκησης στο χώρο φύλαξης με ασφάλεια.
3) Θα ακούν προσεκτικά τις οδηγίες του διδάσκοντα.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Στις δύο περιοχές υπάρχουν από 4-6 στεφάνια και στις άλλες δύο 4-6 σχοινάκια. Αφού εξασκηθούν για l΄ παρουσιάζουν κάποια άσκηση με τα όργανα που χρησιμοποίησαν. Με επόμενο σήμα, κυκλική αλλαγή στους σταθμούς.		Ενθαρρύνετε την ποικιλία στις κινητικές απαντήσεις.	Με ένα σφύριγμα αλλάζετε αμέσως σταθμό. Με διπλό σφύριγμα ξεκινάτε στον επόμενο.
2.3 Σύνοψη			
Συμμετοχή σε δραστηριότητες χαμηλής έντασης για επαναφορά του οργανισμού σε φυσιολογική λειτουργία. Τα παιδιά με σήμα τοποθετούν τα όργανα στην αρχική τους θέση (στο χώρο φύλαξης υλικού του μαθήματος)	4’		Μετά από το χτύπημα των χεριών τοποθετήστε προσεκτικά τα όργανα στην αρχική τους θέση.
Αξιολόγηση	3’		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Πριν την έναρξη των δραστηριοτήτων εξηγήστε τη σημασία τήρησης σημάτων έναρξης και λήξης κάθε δραστηριότητας.
Κατά τη διάρκεια του μαθήματος σταματήστε τη δραστηριότητα και δώστε πάλι οδηγίες για την τήρηση των σημάτων. Βάλτε χρονικό όριο για τη μεταφορά των οργάνων από και προς το χώρο εξάσκησης. Επαναλάβετε εάν τα παιδιά καθυστερούν.

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν τα παιδιά να ανταποκρίνονται άμεσα στην τήρηση των σημάτων έναρξης και λήξης των δραστηριοτήτων; Μπορούν να τοποθετούν τα όργανα εξάσκησης στο χώρο φύλαξης με ασφάλεια; Δώστε την παρακάτω φόρμα στα παιδιά:
- Σταματώ αμέσως μετά το σήμα που ακούω ή βλέπω;
- Αρχίζω αμέσως μετά το σήμα που ακούω ή βλέπω;
- Προσέχω το διδάσκοντα που δίνει οδηγίες;
- Υπακούω στις οδηγίες που δίνει;

Τα παιδιά κυκλώνουν το ΝΑΙ ή ΟΧΙ που υπάρχει δίπλα από κάθε ερώτηση.



Βιβλία:
Graham, G. (1992). Teaching Children Physical Education: Becoming a Master Teacher. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
http://www.askeric.org
http://www. pelinks4u.com

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

Στόχος 3: Παρουσίαση κατάλληλης συμπεριφοράς σε διάφορες καταστάσεις

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα δούμε πώς θα πρέπει να συμπεριφέρεστε για να επιλύετε κάποιο πρόβλημα.	2'	Δώστε πιθανές λύσεις-τρόπους μετακίνησης σε όσα παιδιά δυσκολεύονται.	
Κάθε παιδί κρατά από ένα στεφάνι και κινούνται στο χώρο με όποιον τρόπο επιθυμούν. Με σήμα, αφήνουν τα στεφάνια στο πάτωμα και κάνουν άλματα, αναπηδήσεις κ.λ.π. πάνω από όσα περισσότερα στεφάνια μπορούν.	4'		Προσέχετε τους συμμαθητές σας και τα στεφάνια!
2.2 Κύριο Μέρος			
Σε φανταστικό σενάριο που όμως παρουσιάζεται συχνά στην πραγματικότητα, δύο μαθητές μαλώνουν για τη σειρά τους. Ο ένας σπρώχνει τον άλλο κι εκείνος με τη σειρά του τον χτυπά κι αρχίζουν να μαλώνουν. Τι γίνεται τότε; Τα παιδιά προτείνουν τρόπους πώς μπορούν να αποφύγουν τέτοιες συμπεριφορές.	8'	Τονίστε ότι είναι υπεύθυνες και οι δύο πλευρές στο να προσπαθήσουν να βρουν τρόπο να λύσουν τη μεταξύ τους διαφωνία.	Προσπαθήστε να λύσετε τη διαφωνία σας με ήρεμο τρόπο. Μη θυμώνετε και μην κατηγορείτε μόνο τους άλλους. Δεν φταιει μόνο ο ένας. Είστε κι εσείς εξίσου υπεύθυνοι.
Κατά τη διάρκεια παιχνιδιού (π.χ κυνηγητό με μπάλες), σε συμφωνία με 1-2 παιδιά σκηνοθετήστε μια σκηνή όπου μαλώνουν επειδή το ένα έσπρωξε και χτύπησε το άλλο για να πάρει τη μπάλα. Αρχίζουν να μαλώνουν. Σταματήστε το παιχνίδι και ζητήστε να σας πουν τρόπους για το πώς αποφεύγουμε και ξεπερνάμε τη διαφωνία;	8'	Υπενθυμίστε τους κανόνες του ''ευ αγωνίζεσθε''. Τονίστε ότι αν τηρούνται οι κανόνες δεν δημιουργούνται προβλήματα και διαφωνίες	Ποιος άρχισε τον καβγά; Τι συνέβη; Πώς θα μπορούσατε να το αποφύγετε;
2-3 παιδιά μαλώνουν για το ποιος θα μπει πρώτος στη σειρά της ομάδας του. Πρέπει να συζητήσουν και να βρουν κάποιον τρόπο έτσι ώστε κανείς να μη μείνει δυσαρεστημένος. Εάν κάποιο μέλος μιας ομάδας συνεχίζει να ενοχλείται, όλη η ομάδα βοηθά και προσπαθούν να βρουν λύση στο πρόβλημα. Στη συνέχεια, ζητήστε από τα παιδιά να σας εξηγήσουν τι έκαναν.	8'	Σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Ζητήστε από τα παιδιά να βρουν τρόπους επίλυσης της διαφοράς τους. Π.χ. καλούμε τον άλλο ήρεμα να μιλήσουμε-λέμε τι μας ενοχλεί-προσπαθούμε να βρούμε λύση-δίνουμε χέρια, κ.π.λ.	Θυμηθείτε τι πρέπει να κάνετε για να λυθεί η διαφωνία σας γρήγορα και χωρίς παράπονα από καμία πλευρά.

I. Βασική επιδίωξη I:

I) Συμμετοχή σε παιχνίδι ''επίλυσης διαφωνιών'' που έχει προκαθορίσει ο διδάσκων για την επίλυση διαφωνιών με συμμαθητή/τές.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) Ενίσχυση κριτικής σκέψης.
2) Ενίσχυση συνεργασίας και επικοινωνία μεταξύ μαθητών.

3. Εξοπλισμός:

I) Στεφάνια (όσα τα παιδιά)
2) Μπάλες (4-5)
3) Καρτέλες-σκίτσα

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I) Θα μπορούν να συνεργάζονται για να επιλύουν ''διαφωνίες''.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Ετοιμάστε καρτέλες-σκίτσα όπου σημειώνονται πιθανές διαφωνίες εκτός σχολείου. Τα παιδιά πρέπει να τις βάλουν στη σειρά έτσι ώστε να επιλυθεί η διαφωνία (1ο : δυο άνθρωποι μαλώνουν/ 2ο: ένα τρακάρισμα αυτοκινήτων/ 3ο:συζητούν / 4ο : κάποιος τους χωρίζει/ 5ο:πιάνονται στα χέρια / 6ο : φεύγουν.)	8’	Δώστε οδηγίες για τον τρόπο συμπλήρωσης της εικόνας.	Σκεφτείτε πώς ξεκινά και πώς πρέπει να τελειώνει μια διαφωνία.
2.3 Σύνοψη			
Καθισμένοι στο πάτωμα, μιλήστε για το ότι τα παιδιά θα πρέπει να συζητούν μεταξύ τους καθώς και να ακούν τις ιδέες των άλλων για να επιλύουν τις διαφωνίες ή τα προβλήματά τους.	4’		
Αξιολόγηση	3’		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Στην αρχή συζητήστε για τη σημασία της συνεργασίας για την ‘’επίλυση διαφωνιών’’. Στην πορεία κάνετε παρατηρήσεις και επιβραβεύετε, όποτε βλέπετε κάποιο-α παιδιά να λειτουργούν σαν ομάδα.

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να συμμετέχουν σε παιχνίδι ‘επίλυσης διαφωνιών’ για να επιλύσει διαφωνίες με συμμαθητές τους;

- Παρατηρήστε τα παιδιά καθώς προσπαθούν να βρουν λύση στο πρόβλημά τους. Συνεργάζονται ή κατηγορούν τους υπόλοιπους για τυχόν αποτυχίες ή ακατάλληλες συμπεριφορές; Δώστε την παρακάτω φόρμα αξιολόγησης:

Κύκλωσε τι από τα παρακάτω πιστεύεις ότι πρέπει να κάνουν δύο άνθρωποι όταν διαφωνούν.

Μαλώνουν
Συζητούν
Χτυπούν
Δίνουν τα χέρια
Βρίζουν

Βιβλία:
Logsdon, B.J., et all. (1997). Physical Education Unit Plans for Grades 1-2. Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
http://www.pecentral.org
http://www.askeric.org

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

Στόχος 4: Συνεργασία και αποδοχή ευθυνών

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα δούμε αν μπορούμε να γίνουμε ζευγάρια και να συνεργαστούμε για να ολοκληρώσουμε την άσκηση.	2'		
Παιχνίδι «Οι κάρτες» Τα παιδιά παίρνουν από μία κάρτα. Με το σήμα, τη σηκώνουν ψηλά και τρέχουν να βρουν παιδιά με το ίδιο σχήμα, χρώμα, κ.λ.π. Μόλις όλοι βρουν ζευγάρι, επιστρέφουν τις κάρτες και το παιχνίδι επαναλαμβάνεται.	4'	Σχεδιάστε κάρτες (10 Χ 15εκ.) σε διάφορα σχήματα και χρώματα (τρίγωνο, τετράγωνο, κύκλο)(2-3 από κάθε σχήμα και χρώμα)	Τρέξτε γρήγορα να βρείτε το ζευγάρι σας!
2.2 Κύριο Μέρος			
Σκοπός του παιχνιδιού είναι να βρουν ζευγάρι. Με το σήμα ''ακίνητοι'', όλοι σταματούν και προσπαθούν να γίνουν ζευγάρια. Στη συνέχεια, κάθε ζευγάρι παίρνει ένα σχοινάκι, βρίσκουν το ''δικό τους'' χώρο και εναλλάξ εκτελούν άλματα. Επανάληψη χρησιμοποιώντας διαφορετική δεξιότητα μετακίνησης	8'	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στον οριοθετημένο χώρο.	Επιλέξτε το παιδί με το οποίο αισθάνεστε πιο άνετα και φιλικά.
Εξηγήστε τι πρέπει να κάνουν: ''Φανταστείτε πως είστε σε κάποιο νησί και κάνει πολύ ζέστη! Στην απέναντι ακτή (στην άλλη άκρη του χώρου) υπάρχουν πολλά παγωτά που σας περιμένουν. Το πρόβλημα είναι ότι κάθε ομάδα έχει μόνο δύο βάρκες (χαρτόνια 1,5 Χ 1,5μ.) για να φτάσει απέναντι. Πρέπει να βρείτε έναν τρόπο να φτάσετε απέναντι χωρίς κανείς σας να ακουμπήσει στο νερό (πάτωμα). Εάν κάποιο μέλος μιας ομάδας ακουμπήσει στο νερό, όλη η ομάδα επιστρέφει στην αρχή και ξεκινά πάλι.''	8'	Τα παιδιά σε ομάδες των 5-6 ατόμων στέκονται κατά μήκος στην μία γραμμή του χώρου. Συζητήστε και προσπαθήστε να βοηθήσετε τα παιδιά να βρουν πιθανές λύσεις. Δώστε οδηγίες, πώς δηλαδή τα παιδιά θα πρέπει να δουλέψουν ομαδικά χωρίς να κατηγορούν ή να φωνάζουν στους άλλους	Σκεφτείτε τι πρέπει αν κάνετε και μην προσπαθείτε από μόνοι σας.

1. Βασική επιδίωξη 1:

1) Επίδειξη δεξιοτήτων συνεργασίας και αναφορά ατομικών ή ομαδικών επιδόσεων με ειλικρίνεια.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) Ανάπτυξη δεξιοτήτων ισορροπίας και χειρισμού.
2) Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα.

3. Εξοπλισμός:

1) Κάρτες (10 Χ 15εκ.)
2) Σχοινάκια
3) 4-5 χαρτόνια(1,5Χ1,5μ.).
4) Σακουλάκια με αφρολέξ (10 Χ 15εκ.)
5) Πλαστικές μπάλες
6) Κώνοι

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) Θα έχουν κατανοήσει τη σημασία της συνεργασίας για την επίτευξη των στόχων τους.
2) Θα επιδεικνύουν ομαδικό πνεύμα.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Στη μία γραμμή, κάθε παιδί κρατά ένα σακουλάκι. Μετά το σήμα το τοποθετούν στη ράχη του χεριού και το αφήνουν στο ζευγάρι τους που βρίσκεται στην απέναντι γραμμή. Το παιχνίδι σταματά όταν τα όλα παιδιά κάποιας ομάδας μεταφέρουν το σακουλάκι. Μετράνε πόσες φορές μετακινήθηκε κάθε παιδί χωρίς να πέσει το σακουλάκι και στο σύνολο η ομάδα.	8’	Σε ομάδες των 6 ατόμων, τοποθετημένοι ανά τρεις στις δύο πλάγιες γραμμές του γηπέδου.	Προσπαθήστε να μην πέσει κάτω το σακουλάκι. Διαφορετικά επιστρέφετε στην αρχή και ξεκινάτε πάλι.
Στο κέντρο και σε απόσταση 3-4μ. από τις γραμμές τοποθετήστε κώνους, τόσους όσα τα ζευγάρια και δώστε μία μπάλα στο καθένα. Τα παιδιά κυλούν τη μπάλα προσπαθώντας να χτυπήσουν το δικό τους κώνο. Το ζευγάρι που θα συμπληρώσει πρώτο 5 φορές το αναφέρει.	8’	Σε ζευγάρια από τη μία και την άλλη γραμμή του γηπέδου.	Συνεργαστείτε! Μετράτε το σκορ, μόνον αν χτυπάτε τους κώνους κυλώντας τη μπάλα. Αναφέρετε το σκορ σας.
2.3 Σύνοψη			
Καθισμένοι στο πάτωμα συζητήστε για τη σημασία της συνεργασίας, της επικοινωνία με τους άλλους με ευγένεια και της ομαδικότητας για την επίτευξη του στόχου. Συζητήστε επίσης για το ότι πρέπει να είναι ειλικρινείς κάθε φορά που πρέπει να αναφέρουν ατομικές ή ομαδικές επιδόσεις.	4’		
Αξιολόγηση	3’		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Αρχικά, συζητήστε για τη σημασία των λέξεων ‘’συνεργασία’’ και ‘’ειλικρίνεια’’. Ενισχύστε και επιβραβεύστε τις συγκεκριμένες συμπεριφορές που παρουσιάζονται στο μάθημα.

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να συνεργάζονται για να επιτύχουν το στόχο τους; Αναφέρουν με ειλικρίνεια τις ατομικές ή ομαδικές επιδόσεις τους;

- Ζητήστε από τα παιδιά να συμπληρώσουν σε ένα χαρτί, ένα πρόσωπο (χαμογελαστό ή όχι) για το ζευγάρι τους που φανερώνει αν πιστεύουν ότι συνεργάσθηκαν καλά μεταξύ τους.

Βιβλία:
Pangrazi, R. P. (1997). Teaching Elementary Physical Education. A Handbook for the Classroom Teacher. Allyn & Bacon

Ιστοσελίδες:
http://www. pelinks4u.com

7.5.2 Παραδείγματα για την Β' Τάξη κατά Σκοπό και Στόχο

Σκοπός 1	**Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Ανάπτυξη κινητικών εννοιών	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Εκτελεί (παρουσιάζει ανεπτυγμένα πρότυπα) δεξιότητες ισορροπίας στο έδαφος ή σε όργανα
Στόχος 3	Ανάπτυξη δεξιοτήτων μετακίνησης	**Επιδίωξη 1:** Εκτελεί (παρουσιάζει ανεπτυγμένα πρότυπα) δεξιότητες μετακίνησης (βάδισμα, τρέξιμο, πλάγια μετατόπιση, καλπασμό, άλμα, αναπήδηση, υπερπήδηση, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών)
Στόχος 4	Ανάπτυξη δεξιοτήτων χειρισμού	**Επιδίωξη 1:** 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 (δεξί και αριστερό)
Στόχος 5	Συνδυασμός βασικών κινητικών δεξιοτήτων	**Επιδίωξη 1:** 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 ΄πιάσει' κάποιον) και μετακίνησης-χειρισμού (π.χ. πάσα σε κινούμενο συνασκούμενο)
Σκοπός 2	**Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση και εφαρμογή κινητικών εννοιών	**Επιδίωξη 1:** 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/τριά του και αναγνωρίζει ίδιες κινητικές έννοιες σε διαφορετικές δεξιότητες

Στόχος 2	Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των βασικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης, χειρισμού και των συνδυασμών τους	**Επιδίωξη 1:** Γνωρίζει τρία τουλάχιστον σημαντικά σημεία στην εκτέλεση δεξιοτήτων (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. **Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη 1:** Χρησιμοποιεί τις έννοιες της μεταφοράς βάρους σε δεξιότητες ισορροπίας και μετακίνησης (π.χ. αποφυγή στο κυνηγητό) καθώς και πολύ απλές επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές/τακτικές σε εκπαιδευτικά παιχνίδια
Στόχος 4	Έλεγχος της κίνησης (ανατροφοδότηση και διόρθωση)	**Επιδίωξη 1:** 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
Σκοπός 3	**Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος	**Επιδίωξη 1:** Γνωρίζει τη δομή και τη λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων και μπορεί να μετρήσει 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Αναφέρει την απόδοσή του/της σε τουλάχιστον μία φυσική δραστηριότητα στην οποία συμμετέχει μόνος/η ή μαζί με μέλος της οικογενείας του/της **Επιδίωξη 2:** Αναγνωρίζει τις συνήθειες που προάγουν την υγεία (π.χ. σωστή διατροφή)

Σκοπός 4	**Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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
Σκοπός 5	**Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Αναγνώριση και αποδοχή της διαφορετικότητας των ατόμων	**Επιδίωξη 1:** 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 συνασκούμενους και διευκόλυνση της προσπάθειάς τους	**Επιδίωξη 1:** Συνεργάζεται με όλους τους συμμαθητές, όταν ο διδάσκων δίνει εντολή για αλλαγή συνασκουμένων και τους συμπεριφέρεται κατάλληλα εντός και εκτός του περιβάλλοντος άσκησης **Επιδίωξη 2:** Σέβεται την επιθυμία του συμμαθητή/τριάς του για τροποποίηση των συνθηκών εξάσκησης (π.χ. αλλάγή οργάνου εξάσκησης) και διευκολύνει τη συνεργασία

Στόχος 3	Συμμετοχή σε δραστηριότητες διαφόρων περιοχών/κουλτούρας και καθορισμός στόχων	**Επιδίωξη 1:** Συμμετέχει σε δραστηριότητες χορού διαφορετικών περιοχών ή κουλτούρας
Στόχος 4	Υπεύθυνη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα	**Επιδίωξη 1:** Συνεργάζεται σε μικρή ομάδα και παρουσιάζει αρχηγική ικανότητα, αν χρειαστεί
Σκοπός 6	**Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση και εφαρμογή των κανόνων για ασφαλή συμμετοχή	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Ακολουθεί τις οδηγίες του διδάσκοντα, ανταποκρίνεται στα σήματά του (π.χ. για έναρξη/λήξη μίας δραστηριότητας) και αντιδρά θετικά στις υπενθυμίσεις για την παραβίαση των κανόνων/κανονισμών
Στόχος 3	Παρουσίαση κατάλληλης συμπεριφοράς σε διάφορες καταστάσεις	**Επιδίωξη 1:** 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.) **Επιδίωξη 2:** Αναφέρει προσωπικές και ομαδικές επιδόσεις με ειλικρίνεια και ακρίβεια
Στόχος 4	Συνεργασία και αποδοχή ευθυνών	**Επιδίωξη 1:** 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

Σκοπός Ι: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Στόχος Ι: Ανάπτυξη κινητικών εννοιών

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα μάθουμε να δίνουμε διάφορα σχήματα στο σώμα μας ενώ κινούμαστε με ασφάλεια στο χώρο.	2'	Τα παιδιά αραιωμένα στο χώρο **Στυλ διδασκαλίας εξερεύνησης.** Τα παιδιά ελεύθερα στο χώρο έτσι ώστε να μην αγγίζει ή ενοχλεί ο ένας τον άλλο	Βρείτε ένα άδειο χώρο και σταθείτε, πλάστε το σώμα σας σαν πλαστελίνη
Μπορείς να κάνεις: το σώμα σου με τρίγωνο, τετράγωνο, στρογγυλό σαν ρόδα, μακρύ και αδύνατο, κοντό και χοντρό, τις δύο πλευρές του σώματος σου όμοιες, τις δύο πλευρές σου ανόμοιες, κλπ	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
«Πρόσεξε να μη σε δουν» Σε περιορισμένο χώρο (κύκλος διαμέτρου 7μ.) τα μισά παιδιά παριστάνουν τις «κολόνες» και παίρνουν διάφορες θέσεις/σχήματα στατικά. Τα υπόλοιπα οι «κατάσκοποι» κινούνται με διάφορα σχήματα σώματος προσέχοντας στο στοπ να είναι κρυμμένοι πίσω από τις "κολόνες" οι οποίες επίσης σταματούν σε συγκεκριμένη θέση.	6'	Χρήση μουσικής, ποικιλία χρονικής διάρκειας. Αλλάζουν συχνά ρόλους. Εξασκείστε: τρέξιμο, καλπασμό, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών, κ.α.	Κρατείστε ισορροπία, κρυφθείτε
Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα (μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερά) με τρέξιμο πάνω από κώνους,κορύνες, στεφάνια που είναι σκορπισμένα στο χώρο. Μετά από αρκετή εξάσκηση ρωτείστε: τι συμβαίνει όταν κινούμαι μέσα και πάνω από τα εμπόδια; (αλλάζει η ταχύτητα, η δύναμη, η ροή της κίνησης μου).Πότε κινούμαι πιο αργά, πιο γρήγορα;	7'	**Στυλ διδασκαλίας: κατευθυνόμενη ανακάλυψη.** Εξασκείστε επίσης καλπασμό, πλάγια μετατόπιση, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών. Ταμπουρίνο για εναλλαγή ταχύτητας. Χρησιμοποιείστε άδεια χαρτόκουτα ή τις τσάντες των παιδιών για ποικιλία ύψους/πλάτους των "εμποδίων".	Διατηρείστε την ισορροπία σας, μην εμποδίζετε τους άλλους

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

κίνηση σε διαφορετικές κατευθύνσεις (γνώση χώρου) και με διάφορες θέσεις/σχήματα σώματος (γνώση σώματος) χωρίς απώλεια ισορροπίας ή παρεμπόδιση της κίνησης άλλων

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) εξάσκηση στατικής, δυναμικής ισορροπίας
2) βελτίωση δεξιοτήτων μετακίνησης
3) γνώση σώματος και χώρου
4) βελτίωση συνεργασίας

3. Εξοπλισμός:

Ι) κασετόφωνο
2) κορύνες ή κώνοι (περισσότερους από τα παιδιά)
3) στεφάνια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα μπορούν να κινούνται σε διάφορες κατευθύνσεις χωρίς απώλεια ισορροπίας ή παρεμπόδισης της κίνησης των άλλων
2) θα έχουν κατανοήσει ότι το σώμα μπορεί να πάρει διαφορετικά σχήματα

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Ζευγάρια: Ι) Ο ένας κάνει σχήμα ο άλλος περνά από πάνω ή κάτω και αμέσως κάνει αυτός σχήμα και ο άλλος περνά κ.λ.π. 2) Ο ένας μαθητής απέναντι από τον άλλο. Ο ένας είναι "αρχηγός" κάνει κινήσεις και ο άλλος τις αντιγράφει. Συχνά αλλάζουν ρόλους. 3) Σχηματίζουν αριθμούς, γράμματα ή μικρές λέξεις που υποδεικνύει ο διδάσκων είτε ατομικά είτε ανά 2,3,4 άτομα ανάλογα (π.χ. για το γράμμα Ε χρειάζονται 4 μαθητές)	3 x 3'	Κάθε φορά μια διαφορετική θέση/σχήμα. Σε μικρή απόσταση. Σε στάση, με βάδισμα, με τρέξιμο. Αλλαγή κατευθύνσεων, ταχύτητας.	μην αγγίζετε το ζευγάρι σας, κάνετε ότι κάνει ο συμμαθητής σας
"Τρελοί κώνοι". Κώνοι ή κορύνες είναι σκορπισμένοι στο χώρο. Τα παιδιά σε δύο ομάδες. Η μια ομάδα ρίχνει τους κώνους και η άλλη ομάδα τους στήνει. Κερδίζει η ομάδα με το μεγαλύτερο σκορ (π.χ. εάν σε σύνολο 20 κώνων είναι όρθιοι ΙΙ κερδίζει η ομάδα που έστηνε κώνους). Σταματούν σε θέση που υποδεικνύει ο διδάσκων (πχ στάση πελαργού, οκλαδόν). Αλλάζουν συχνά ρόλους.	8'	Τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα στο χώρο. Χρήση μουσικής για έναρξη/λήξη. Ρίχνουν με γόνατο, αγκώνες, κεφάλι, κ.λ.π. Παραλλαγή: όλα τα παιδιά αποτελούν μία ομάδα πρώτα ρίχνουν και μετά στήνουν τους κώνους (καταγράφεται ο χρόνος διάρκειας της δραστηριότητας).	Κινείστε συνέχεια, μην αγγίζετε κανένα, μην εμποδίζετε κανένα, αποφύγετε όποιον βρεθεί μπροστά σας
2.3 Σύνοψη			
Ο διδάσκων αμίλητος κάνει χειρονομίες (κολυμπώ, μαζεύω λουλούδια, σκαρφαλώνω, καθαρίζω τζάμια, κ.λ.π.) τις οποίες οι μαθητές μιμούνται χωρίς θόρυβο. Σήμερα είδαμε πως μπορούμε να κινούμαστε ή να στεκόμαστε στο χώρο.	4'		
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Χρησιμοποιείστε πλαστικά μπουκάλια νερού με λίγη άμμο αντί για κορύνες ή κώνους. Για ρουτίνες έναρξης μαθήματος και τρόπους σχηματισμού ομάδων συμβουλευθείτε το παράρτημα. Συνδυάστε το κινητικό περιεχόμενο με θέματα άλλων μαθημάτων (π.χ. άσκηση 3) για διαθεματική προσέγγιση στη ΦΑ.

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να κινούνται χωρίς απώλεια ισορροπίας ή παρεμπόδισης της κίνησης των άλλων και γνωρίζουν διάφορα σχήματα που μπορεί να πάρει το σώμα; Κατά τη διάρκεια του μαθήματος ο διδάσκων συμπληρώνει λίστα ελέγχου όνομα /ισορροπία /σχήμα σώματος/ παρεμπόδιση κίνησης

Προφορικές ερωτήσεις στους μαθητές: Ποιος μπορεί να δείξει (επιλέξτε κάθε φορά έναν άλλο μαθητή) ένα πλατύ, στενό, στρογγυλό, συμμετρικό, ασύμμετρο σχήμα σώματος;

Βιβλία:
Totsky Hammett, C. (1992). Movement activities for early childhood. Champaign, IL: Human Kinetics. Nichols, B. (1994). Moving and learning: The elementary school physical education experience (3rd ed.). USA:McGraw-Hill.

Ιστοσελίδες:
www.pecentral.org

Σκοπός 1: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές
Στόχος 2: Ανάπτυξη δεξιοτήτων ισορροπίας

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών σε δύο γραμμές σε θέση οκλαδόν. Σήμερα θα κάνουμε εξάσκηση σε πολλούς τρόπους ισορροπίας.	3'	Σε περιορισμένο χώρο για να αναγκάζονται να ισορροπούν συχνά	Σφίξτε τους μύες, κοιτάξτε σταθερά σε ένα σημείο
Κυνηγητό-ισορροπία. Οι παίκτες είναι «ασφαλείς» όταν ισορροπούν σε κάποιο μέρος του σώματος	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
"Τα ίχνη των ζώων". Τα παιδιά σε 5άδες ακολουθούν τα αποτυπώματα που άφησαν τα ζώα στο χιόνι. Ξεκινήστε από απλά σχέδια και αυξήστε το βαθμό δυσκολίας.	7'	Με χαρτοταινία, κιμωλία, ή φωτοτυπίες πελμάτων σχεδιάστε σε διάφορα σημεία διαδρομές με ένα ή δύο πόδια.	Πατήστε μόνο πάνω στα ίχνη.
Τοποθετήστε κάρτες με σκίτσα σε διάφορα σημεία στο χώρο. Όταν η μουσική σταματά οι μαθητές κάνουν ισορροπία σύμφωνα με το πλησιέστερο σκίτσο (ισορροπία στο δεξί πόδι, σε ένα χέρι και ένα πόδι, σε δύο χέρια και ένα πόδι, σε ένα γόνατο και δύο χέρια, δύο γόνατα και ένα χέρι, κ.λ.π.)	7'	Τα παιδιά βαδίζουν ελεύθερα στο χώρο. Ρωτάτε συχνά τα παιδιά αν έχουν στενή ή πλατιά βάση στήριξης	Οι βάσεις στήριξης είναι τα μέρη του σώματος που σε κρατούν όρθιο, Το βάρος του σώματος πάνω στη βάση στήριξης, η πλατιά βάση στήριξης είναι πιο σταθερή από τη στενή.
Περπάτημα σε δοκό ισορροπίας. Τοποθετείστε κυκλικά χαμηλούς πάγκους και δοκούς ισορροπίας εναλλάξ. Ανάλογα με την ικανότητά τους βαδίζουν μπροστά, πλάγια, πίσω.	8'	Τα παιδιά αραιωμένα επιλέγουν σε ποιο πάγκο ή δοκό θέλουν να βαδίσουν.	Κρατήστε το κέντρο βάρους πάνω από τη βάση στήριξης, κοιτάξτε μπροστά, τα χέρια πλάγια για ισορροπία, τα πόδια έρχονται διαδοχικά μπροστά
Ρολάρισμα σώματος. Σε στρώματα ή σε μοκέτα σε απόσταση ασφαλείας το ένα παιδί από το άλλο εξασκούνται στο ρολάρισμα ανάλογα με την ικανότητά τους. Απλή ταλάντευση, στα πλάγια, προς τα εμπρός, προς τα πίσω.	8'	Ο διδάσκων επιδεικνύει τα διάφορα είδη ρολαρίσματος. Τα παιδιά αραιωμένα επιλέγουν και εκτελούν όποιο ρολάρισμα θέλουν	Το κεφάλι οδηγεί την κίνηση, καμπυλωτό σχήμα σώματος, σπρώξτε με τα χέρια

1. Βασική επιδίωξη 1:

εκτέλεση δεξιοτήτων ισορροπίας στο έδαφος ή σε όργανα

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) γνώση σημαντικών σημείων εκτέλεσης δεξιοτήτων ισορροπίας
2) ανάπτυξη φαντασίας
3) απόκτηση εμπειριών επιτυχίας

3. Εξοπλισμός:

1) σχοινάκια (ένα για κάθε παιδί), φωτοτυπίες πελμάτων
2) κασετόφωνο
3) χρωματιστές κάρτες
4) χαρτοταινία, κιμωλία

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα μπορούν να ισορροπούν με τρεις τουλάχιστον διαφορετικούς τρόπους
2) θα γνωρίζουν σημαντικά σημεία εκτέλεσης των δεξιοτήτων ισορροπίας

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
"Οι ακροβάτες". Για κάθε παιδί ένα σχοινάκι γυμναστικής ή απλό χοντρό λάστιχο απλωμένο στο πάτωμα. Με πόσους τρόπους μπορείτε να περπατήσετε πάνω στο σχοινάκι; Δώστε άλλο σχήμα στο σχοινάκι σας και βαδίστε. (Αρέσει πολύ στα παιδιά να φαντάζονται ότι είναι ακροβάτες και περπατούν πάνω στο σχοινί πολύ ψηλά από το έδαφος)	5'	Διασκορπισμένα στο χώρο. Τα σχοινάκια απλωμένα σε διάφορα σχήματα στο πάτωμα. Περπάτημα εμπρός, πίσω, πλάγια.	Είστε πολύ ψηλά, μην πατάτε κάτω το άλλο πόδι, κρατείστε ισορροπία, κοιτάξτε μπροστά, τα χέρια στην έκταση
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Κινηθείτε διαρκώς ανάμεσα στα παιδιά, δώστε θετική ανατροφοδότηση. Καλλιεργήστε τη φαντασία των παιδιών παρακινώντας τα κατά την εξάσκηση (π.χ. το σχοινί βρίσκεται πολύ ψηλά, βρίσκεστε σε ένα ψηλό δένδρο στα τέσσερα σαν πούμα)

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να ισορροπούν με τρεις τουλάχιστον διαφορετικούς τρόπους, και γνωρίζουν σημαντικά σημεία εκτέλεσης δεξιοτήτων ισορροπίας;

Α) Κατά τη διάρκεια του μαθήματος αξιολογήστε ομάδα παιδιών με κλίμακα αξιολόγησης. Με πόσους τρόπους ισορροπούν οι μαθητές;

Όνομα
ένα δύο τρεις
τέσσερις πέντε

Β) Πείτε μου τα σημαντικά σημεία για το βάδισμα στη δοκό

Γ) Ζωγραφίστε σε χαρτί κάποιον ή κάτι (αντικείμενο) που έχει καλή ισορροπία και φέρτε το στο επόμενο μάθημα

Βιβλία:
Marian Jenks Wirth (1994). Teacher's handbook of children's games: a guide to developing perceptual and motor skills. Champaign, IL: Human Kinetics.
Hinson, C. (1995). Fitness for children. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
www.lessonplans.com

Σκοπός Ι: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές
Στόχος 3: Ανάπτυξη δεξιοτήτων μετακίνησης

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση στους τρεις κύκλους του γηπέδου του μπάσκετ. Σήμερα θα εξασκηθούμε στις δεξιότητες μετακίνησης.	3'	Χρήση μουσικής. Αντί για τρέξιμο εξασκείστε πλάγια μετατόπιση, καλπασμό. Επίσης πλάτη-πλάτη, ώμο-ώμο, κεφάλι-κεφάλι, κ.λ.π.	
Τρέχουν ελεύθερα στο χώρο, με το σύνθημα γίνονται ζευγάρια αγγίζοντας τους αγκώνες τους.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Κάνε υπερπήδηση με βάδισμα, με τρέξιμο. Πότε πας πιο μακριά; γιατί; Κάνε με το κυρίαρχο πόδι, με το μη κυρίαρχο πόδι. Υπάρχει διαφορά; γιατί; Κάνε πλάγια μετατόπιση από στατική θέση, τώρα με τρέξιμο. Υπάρχει διαφορά; Πότε πας πιο μακριά; Κάνε πλάγια μετατόπιση προς τα δεξιά, τώρα προς τα αριστερά. Υπάρχει διαφορά;	7'	Τα παιδιά αραιωμένα στο γήπεδο του μπάσκετ. **Στυλ διδασκαλίας: καθοδηγούμενη ανακάλυψη**	- Κεφάλι ψηλά, κορμί όρθιο, κάμψη στο γόνατο. - Τα γόνατα λίγο λυγισμένα, κράτα σταθερό ρυθμό, χαμηλή πτήση.
Εξάσκηση αναπηδήσεων σε ζευγάρια. Εκτελούν αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών, μπροστά, δεξιά, αριστερά.	7'	Εκτελούν εναλλάξ και ο ένας δίνει ανατροφοδότηση στον άλλο. Δύο σχοινάκια παράλληλα στο έδαφος σχηματίζουν διάδρομο.	Λυγίστε γόνατα, μαλακή προσγείωση
Κουτί με κάρτες δραστηριοτήτων: αναφέρονται η ποσότητα και 2-3 σημαντικά σημεία της δεξιότητας. Π.χ. Μπορείς να κάνεις σωστά: 1) 3 συνεχόμενες υπερπηδήσεις \καθώς τρέχεις πάνω από τις γραμμές (με κιμωλία στο έδαφος), 2) αναπηδήσεις με εναλλαγή ποδιών (σε όλο το χώρο) χωρίς να πατήσεις καμιά από τις γραμμές που υπάρχουν στο πάτωμα, 3) αναπηδήσεις με εναλλαγή ποδιών πατώντας πάνω στην πλάξια γραμμή του γηπέδου, 4) συνεχόμενους καλπασμούς με το (Δ) και το (Α) στις τελικές γραμμές του γηπέδου, κ.α.	8'	Σε ζευγάρια. Τοποθετήστε πολλές κάρτες δραστηριοτήτων σε ένα κουτί. Το κάθε ζευγάρι παίρνει μια κάρτα, εκτελεί ο ένας, ο άλλος αξιολογεί βάσει των κριτηρίων της κάρτας, αλλάζουν ρόλους, αλλάζουν κάρτα με άλλο ζευγάρι, κ.λ.π.	Προσέξτε να εκτελείτε σωστά, μην βιάζεστε, σύμφωνα με τα κριτήρια.

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

εκτέλεση (ανεπτυγμένα πρότυπα) υπερπήδησης, αναπήδησης με εναλλαγή των ποδιών, πλάγιας μετατόπισης, καλπασμού

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) γνώση σημαντικών σημείων εκτέλεσης υπερπήδησης, κ.λ.π.
2) απόκτηση εμπειριών επιτυχίας

3. Εξοπλισμός:

1) μουσική
2) χρωματιστές κάρτες
3) σχοινάκια
4) ραβδάκια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα παρουσιάζουν ανεπτυγμένα πρότυπα στην εκτέλεση της υπερπήδησης, αναπήδησης με εναλλαγή ποδιών, κ.λ.π.
2) θα γνωρίζουν σημαντικά σημεία εκτέλεσης των παραπάνω δεξιοτήτων

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Κάρτες με διαφορετικής δυσκολίας ασκήσεις π.χ. **Λευκή κάρτα:** γρήγορο βάδισμα πάνω σε γραμμή 20μ., 10 στατικές αναπηδήσεις (Δ), 10 στατικές αναπηδήσεις (Α), 15μ καλπασμό με το κυρίαρχο πόδι. **Κίτρινη κάρτα:** 15μ καλπασμό με το μη κυρίαρχο πόδι, 15μ. αναπηδήσεις (Δ), 15μ. αναπηδήσεις (Α), τρέξιμο 20μ. **Κόκκινη κάρτα:** αναπηδήσεις με εναλλαγή των ποδιών δεξιά-αριστερά (πλευρά) εναλλάξ της πλάγιας γραμμής του γηπέδου μπάσκετ, 20μ. πλάγια μετατόπιση.	8'	Κοιτάτε πάντα μπροστά, μην πατάτε κάτω το άλλο πόδι στην αναπήδηση, χαμηλή πτήση.	
2.3 Σύνοψη			
"Πιάσε το ραβδάκι". Ένας μαθητής (αρχηγός) στο κέντρο κύκλου (ακτίνας 2μ.) στηρίζει με το χέρι του σε όρθια θέση ένα ραβδάκι. Φωνάζει ένα νούμερο και αφήνει το ραβδάκι. Ο αντίστοιχος παίκτης πρέπει να πιάσει το ραβδάκι πριν πέσει κάτω. Αν το πιάσει γίνεται αρχηγός, αν πέσει παίρνει 1 πόντο ο αρχηγός. Αλλάξτε συχνά αρχηγό.	4'	Χωρίστε σε 6άδες. Ένας στο κέντρο, αριθμήστε τους υπόλοιπους. Εξασκείστε τρέξιμο, αναπήδηση, κ.λ.π.	
Συγκέντρωση: σήμερα εξασκηθήκαμε σε δεξιότητες μετακίνησης. Αξιολόγηση	4'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Στη δραστηριότητα με τις ασκήσεις διαφορετικής δυσκολίας τονίστε ότι δεν είναι αγώνας. Επαναλαμβάνετε συχνά τις λέξεις, υπερπήδηση, καλπασμός, αναπήδηση, κ.λ.π. για σωστή εκμάθηση της ορολογίας.

6. Αξιολόγηση:

Παρουσιάζουν οι μαθητές ανεπτυγμένα πρότυπα στην εκτέλεση της υπερπήδησης και της αναπήδησης με εναλλαγή των ποδιών;

1. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος ο διδάσκων συμπληρώνει κάρτα κριτηρίων των δεξιοτήτων.

Όνομα
Ιο κριτήριο 2ο κριτήριο 3ο κριτήριο
Ενδεικτικά αναφέρονται τα κριτήρια της υπερπήδησης
Α) απογείωση με ένα πόδι και προσγείωση με το άλλο
Β) περίοδος που και τα 2 πόδια είναι στον αέρα
Γ) αντίθετο χέρι μπροστά απο το πόδι προσγείωσης

2. Γνωρίζουν οι μαθητές σημαντικά σημεία για την σωστή εκτέλεση των παραπάνω δεξιοτήτων. Δώστε την παρακάτω φόρμα στους μαθητές: Γράψτε δύο σημαντικά σημεία της πλάγιας μετατόπισης, της αναπήδησης με εναλλαγή ποδιών και του καλπασμού.

Να επιστραφεί στο επόμενο μάθημα συμπληρωμένη.

Βιβλία:
Totsky Hammett, C. (1992). Movement activities for early childhood. Champaign, IL: Human Kinetics. Callahue, D. (1996). Developmental physical education for today's children. USA: Brown & Benchmark.

Ιστοσελίδες:
www. teachervision.com

Σκοπός Ι: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές
Στόχος 4: Ανάπτυξη δεξιοτήτων χειρισμού

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα κάνουμε εξάσκηση στις δεξιότητες χειρισμού	3'	Εξασκείστε διάφορες δεξιότητες χειρισμού.	Δώστε τη μπάλα γρήγορα
Τα παιδιά σε κύκλους των 4-5 ατόμων. Ένας μαθητής (αρχηγός) στέκεται στο κέντρο και ρίχνει τη μπάλα σε κάποιον από τους συμμαθητές του. Τότε εκείνος γίνεται αρχηγός, ντριμπλάροντας με το χέρι, έρχεται στο κέντρο και ρίχνει τη μπάλα σε κάποιον άλλο, κ.λ.π.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Κάντε ντρίμπλα με το χέρι: χτυπώντας συνεχώς το ίδιο σημείο στο πάτωμα, στο ύψος του γοφού, της μέσης, όσο πιο μακριά από σένα μπορείς, όσο πιο κοντά σου μπορείς, ανάμεσα από τις σκόρπιες καρέκλες (δεξί-αριστερό χέρι).	8'	**Στυλ διδασκαλίας: εξερεύνηση.**	Όρθιο το κορμί, η παλάμη αγκαλιάζει την μπάλα, σπρώχνετε μην κτυπάτε τη μπάλα, κάτω από το ύψος της μέσης
Ρίψεις από πάνω με ένα χέρι. Βάλτε χαρτόκουτα σε διάφορα σημεία του χώρου. Ρίξτε τη μπάλα (μπαλάκι τένις) με ρίψη από πάνω στο χαρτόκουτο. Ο καθένας με τη σειρά του αναφέρει τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης και ρίχνει. Τα υπόλοιπα παιδιά της ομάδας δίνουν ανατροφοδότηση για την εκτέλεση. Μπορούν να αυξομειώνουν την απόσταση ρίψης.	7'	Μεταβαλλόμενη εξάσκηση. Τα παιδιά σε ομάδες των 4 ατόμων. Αραιώνουν γύρω από το κουτί. Πρώτα ρίχνουν όλα και μετά μαζεύουν τις μπάλες τους. Όσα σημαντικά σημεία εκτέλεσης έχει η κίνηση τόσους βαθμούς παίρνει ο μαθητής. Ατομική και ομαδική βαθμολογία.	Το χέρι πίσω και πάνω, αγκώνας «έξω», βήμα με το αντίθετο πόδι, στροφή του κορμού.
Ντρίμπλα και ρίψη σε στόχο. Τα παιδιά ντριμπλάρουν (ελαφριά, μετρίου μεγέθους αερόμπαλα) κατά μήκος της διαδρομής και στο τέλος ρίχνουν με κίνηση του χεριού από πάνω σε στόχο. Ο καθένας εκτελεί, αναφέρει 2-3 σημαντικά σημεία εκτέλεσης της ντρίμπλας και οι υπόλοιποι δίνουν ανατροφοδότηση. Όταν τελειώσουν όλα τα παιδιά, αλλάζουν διαδρομή. Τοποθετήστε στόχους (ζωγραφιές, σχήματα, στεφάνια) στον τοίχο σε διάφορα ύψη και αποστάσεις.	8'	Τα παιδιά σε μικρές ομάδες 3-4 ατόμων. Σχεδιάστε με σχοινάκια διαδρομές (στενή, φαρδιά, ευθεία, κυκλική) στο έδαφος. Όσα σημαντικά σημεία εκτέλεσης έχει η κίνηση τόσους βαθμούς παίρνει ο μαθητής. Ατομική και ομαδική βαθμολογία.	Μην βγαίνετε από τα όρια, σημαδέψτε το στόχο, το χέρι πίσω και πάνω από το κεφάλι, ολοκληρώστε την κίνηση.

1. Βασική επιδίωξη Ι:

ικανοποιητική εκτέλεση ντρίμπλας (χέρι) σε στάση και με μετακίνηση, ρίψης από πάνω, υποδοχής, ντρίμπλας με το πόδι, και λάκτισμα

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) γνώση σημαντικών σημείων εκτέλεσης των δεξιοτήτων
2) βελτίωση συντονισμού χεριού-ματιού, ποδιού-ματιού, όλου του σώματος

3. Εξοπλισμός:

Ι) μπαλόνια, πλαστικές ελαφριές μπάλες, σακουλάκια, μπάλες θάλασσας
2) χάρτινοι σωλήνες, ρακέτες
3) χαρτόκουτα, καφάσια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα μπορούν να εκτελούν ντρίμπλα με το χέρι, λάκτισμα, ρίψη από πάνω
2) θα γνωρίζουν τα σημαντικά σημεία της ντρίμπλας με το χέρι, της ρίψης από πάνω, του λακτίσματος

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Ντρίμπλα με το πόδι και λάκτισμα με δεξί, αριστερό, εναλλάξ. Ο εξοπλισμός διάσπαρτος όπως σε ένα γήπεδο γκολφ. Τα παιδιά σε ζευγάρια, μοιρασμένα στο χώρο, ο ένας κρατάει το σκορ (ποσοτικό: πόσα γκολ) ο άλλος εκτελεί. Δίνουν μεταξύ τους ανατροφοδότηση για την εκτέλεση.	7'	Χρησιμοποιήστε καφάσια, χαρτόκουτα, καλάθια αχρήστων. Ντρίμπλα γύρω και λάκτισμα μέσα στα κουτιά. Όσα σημαντικά σημεία εκτέλεσης έχει η κίνηση τόσους βαθμούς παίρνει ο μαθητής. Ατομική και ομαδική βαθμολογία.	Ντρίμπλα: σπρώξτε μαλακά τη μπάλα, κοιτάξτε μπροστά Λάκτισμα: βήμα με το άλλο πόδι, χρησιμοποιήστε τα χέρια για ισορροπία, κοιτάξτε το στόχο
2.3 Σύνοψη			
Το κλωτσοσκούφι». Ίσος αριθμός από χαρτόμπαλες ή αφρώδεις μπάλες κ.λ.π. στις δύο ομάδες. Με το σύνθημα λακτίζουν τις μπάλες ώστε να πάνε στο αντίπαλο στρατόπεδο. Κερδίζει η ομάδα που -στην λήξη- έχει τις λιγότερες μπάλες στην κατοχή της. Σήμερα εξασκηθήκαμε στην ντρίμπλα με το χέρι και το πόδι, τη ρίψη από πάνω, την υποδοχή και το λάκτισμα.	4'	Σε δύο ομάδες (η κάθε ομάδα το μισό γήπεδο μπάσκετ). Τα παιδιά αντικριστά αραιωμένα κατά μήκος μιας γραμμής. Επαναλάβετε αρκετές φορές.	Λακτίστε γρήγορα και δυνατά, εκεί που δεν έχει παιδιά.
Αξιολόγηση	4'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Οι στόχοι μπορούν να είναι ζωγραφισμένα σχήματα ή στεφάνια κρεμασμένα στον τοίχο ή σχήματα από ασπροκόκκινη ταινία οδοσήμανσης

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να εκτελούν ντρίμπλα με το χέρι, με το πόδι, λάκτισμα και γνωρίζουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης των παραπάνω δεξιοτήτων;.

- Ρωτήστε τους μαθητές: Ποιος θα δείξει πως γίνεται η ντρίμπλα με το χέρι, με το πόδι, το λάκτισμα;

Επιλέξτε κάποιους (2-3) και ρωτήστε τους υπόλοιπους αν εκτέλεσαν σωστά. Ποιος μπορεί να πει τα σημαντικά σημεία της ρίψης με κίνηση του χεριού από πάνω, της ντρίμπλας (χέρι-πόδι) και του λακτίσματος ;

Βιβλία:
Totsky Hammett, C. (1992). Movement activities for early childhood. Champaign, IL: Human Kinetics.
Callahue, D. (1996). Developmental physical education for today's children. USA: Brown & Benchmark.

Ιστοσελίδες:
www. pecentral. Org

Σκοπός Ι: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Στόχος 5: Συνδυασμός βασικών κινητικών δεξιοτήτων

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα συνδυάσουμε δεξιότητες που γνωρίζουμε ώστε να δημιουργήσουμε ρουτίνες.	3'		
Το κορόιδο. Τα παιδιά κλωτσούν ή ρίχνουν τη μπάλα μεταξύ τους προσπαθώντας να μην την πιάσει αυτός που είναι μέσα στον κύκλο.	4'	Τα παιδιά σε κύκλους των 5 ατόμων.	Δώστε γρήγορα τη μπάλα
2.2 Κύριο Μέρος			
Διαδρομή πρόκλησης. Σχεδιάστε διαδρομή πρόκλησης με δεξιότητες μετακίνησης και ισορροπίας. Παράδειγμα: πέρασμα μέσα από κάθετα στο έδαφος στεφάνια (4-6), βάδισμα πάνω σε χαμηλό πάγκο (6-8μ.), καλπασμός (8-10μ.), πέρασμα πάνω από «εμπόδια» (ύψους 30-40 εκ.), περπάτημα στα τέσσερα. Τα παιδιά εκτελούν το καθένα με τη σειρά του.	2x 5'	Εκμεταλλευτείτε όλο το διαθέσιμο χώρο. Ορίστε κάθε πότε θα ξεκινά ο επόμενος μαθητής ώστε να μην προκληθεί σύγχυση ή τραυματισμός	Εκτελείτε σωστά, μην βιάζεστε
Εκτελέστε τις παρακάτω ρουτίνες (με όσους δυνατούς συνδυασμούς δεξιοτήτων μπορείτε): 1) αρχική θέση (π.χ. εδραία) - δεξιότητα μετακίνησης (π.χ. υπερπήδηση) - δεξιότητα χειρισμού (π.χ. κύλισμα μπάλας) - τελική θέση (π.χ. όρθια). 2) δεξιότητα μετακίνησης (τρέξιμο) - δεξιότητα ισορροπίας (σταμάτημα, π.χ. στάση πελαργού) -δεξιότητα μετακίνησης (π.χ. πλάγια μετατόπιση) -τελική θέση.	5x 2'	**Στυλ διδασκαλίας:** επίλυση προβλήματος. Οι μαθητές αραιωμένοι στο χώρο. Φροντίστε να υπάρχει το ανάλογο υλικό. Κινηθείτε ανάμεσα στα παιδιά και δώστε θετική ανατροφοδότηση.	Μην ασχολείσθε με τους άλλους, κάνετε κάθε φορά διαφορετικούς συνδυασμούς δεξιοτήτων
Σκέφτονται, δημιουργούν και παρουσιάζουν ομαδικά μία ρουτίνα με δεξιότητες μετακίνησης, ισορροπίας και χειρισμού. Πριν την παρουσίαση της ρουτίνας ένας μαθητής αναφέρει τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης των δεξιοτήτων. Μετά την παρουσίαση, επανάληψη των σημαντικών σημείων εκτέλεσης των δεξιοτήτων	10' συνολικά	Σε ομάδες των 4. Δώστε χρόνο στους μαθητές να συνεργασθούν για να παρουσιάσουν τη ρουτίνα τους. Όλη η τάξη επαναλαμβάνει την ρουτίνα της κάθε ομάδας για 15-20''.	φτιάξτε τη δική σας ρουτίνα και παρουσιάστε την, εκτελείτε σωστά, μην βιάζεστε, δώστε προσοχή στα σημαντικά σημεία εκτέλεσης της κάθε δεξιότητας.

1. Βασική επιδίωξη Ι:

συνδυασμός δεξιοτήτων και εκτέλεση (ανεπτυγμένα κινητικά πρότυπα) ρουτινών με δεξιότητες μετακίνησης-χειρισμού-ισορροπίας, μετακίνησης-χειρισμού, μετακίνησης-ισορροπίας

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) γνώση των σημαντικών σημείων για την εκτέλεση των δεξιοτήτων
2) επίλυση προβλημάτων

3. Εξοπλισμός:

1) πλαστικές μπάλες
2) χαμηλοί πάγκοι,
3) στεφάνια,
4) κώνοι, σχοινάκια
5) ραβδάκια, χαρτόκουτα

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα μπορούν να δημιουργούν και να εκτελούν μια ρουτίνα με 3-4 δεξιότητες μετακίνησης– χειρισμού, μετακίνησης-ισορροπίας.
2) θα γνωρίζουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης και θα επιλύουν κινητικά προβλήματα.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Κυνηγητό με μπάλες 4-5 παιδιά είναι κυνηγοί και κρατούν από μία μπάλα. Προσπαθούν να χτυπήσουν τα υπόλοιπα παιδιά ρίχνοντας τη μπάλα. Όποιο παιδί χτυπηθεί γίνεται κυνηγός.	4'	Οι μαθητές ελεύθεροι σε οριοθετημένο χώρο. Εξασκήστε διάφορες δεξιότητες μετακίνησης	Αποφύγετε τη μπάλα

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Στη δημιουργία ρουτινών δώστε χρόνο στους μαθητές να σκεφθούν. Επιβραβεύστε τις απαντήσεις. Κινηθείτε διαρκώς μεταξύ των παιδιών και δώστε ανατροφοδότηση για την ποιότητα εκτέλεσης.

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να δημιουργούν ρουτίνα με δεξιότητες μετακίνησης, ισορροπίας και χειρισμού και γνωρίζουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης των δεξιοτήτων; Κατά τη διάρκεια του μαθήματος αξιολογείστε με 5/βάθμια κλίμακα τη δυνατότητα σωστής εκτέλεσης των δεξιοτήτων. Εκτελεί σωστά ο μαθητής;

όνομα

ναι συχνά έτσι και έτσι σπάνια όχι

Δώστε την παρακάτω καρτέλα στα παιδιά:

Γράψτε μια ρουτίνα με δύο δεξιότητες χειρισμού και μια δεξιότητα μετακίνησης και αναφέρετε δύο σημαντικά σημεία για την εκτέλεσή της κάθε δεξιότητας. Στο επόμενο μάθημα να παρουσιαστεί η ρουτίνα και να επιστραφεί η καρτέλα

Βιβλία:
Hopper, C., Fisher, B., Munoz, K . (1997). Health related fitness for grades land 2. Champaign, IL: Human Kinetics. Graham, G. (1992). Teaching children physical education. Becoming a master teacher. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
www. teachers.com

Σκοπός 2	**Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση και εφαρμογή κινητικών εννοιών	**Επιδίωξη 1:** 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/τριά του και αναγνωρίζει ίδιες κινητικές έννοιες σε διαφορετικές δεξιότητες
Στόχος 2	Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των βασικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης, χειρισμού και των συνδυασμών τους	**Επιδίωξη 1:** Γνωρίζει τρία τουλάχιστον σημαντικά σημεία στην εκτέλεση δεξιοτήτων (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. **Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη 1:** Χρησιμοποιεί τις έννοιες της μεταφοράς βάρους σε δεξιότητες ισορροπίας και μετακίνησης (π.χ. αποφυγή στο κυνηγητό) καθώς και πολύ απλές επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές/τακτικές σε εκπαιδευτικά παιχνίδια
Στόχος 4	Έλεγχος της κίνησης (ανατροφοδότηση και διόρθωση)	**Επιδίωξη 1:** 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

Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας

Στόχος Ι: Γνώση και εφαρμογή κινητικών εννοιών

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

γνώση σώματος και αναγνώριση δεξιοτήτων καθώς και αναγνώριση ίδιων κινητικών εννοιών σε διαφορετικές δεξιότητες

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) βελτίωση εκτέλεσης των δεξιοτήτων
2) ανάπτυξη συνεργασίας

3. Εξοπλισμός:

Ι) κασετόφωνο
2) μπάλες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα μπορούν να αναγνωρίσουν τις κινητικές έννοιες (επίπεδα, κατευθύνσεις, κ.α.)
2) θα μπορούν να αναγνωρίσουν τα είδη των δεξιοτήτων

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα δούμε αν αναγνωρίζουμε τις κινητικές έννοιες και τις δεξιότητες.	3'		
Τα παιδιά βαδίζουν σε μεσαίο επίπεδο στο χώρο. Με το σύνθημα γίνονται ζευγάρια αγγίζοντας τους ώμους τους.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
"Δες και κάνε". Τα παιδιά σε ζευγάρια, στέκονται το ένα απέναντι από το άλλο. Το ένα παιδί κάνει μια κίνηση (π.χ. αγγίζει με το αριστερό του χέρι το δεξί του γόνατο) και το άλλο την αντιγράφει. Κάθε τρεις φορές αλλάζουν ρόλους. Για κάθε σωστή αντιγραφή, παίρνουν ένα πόντο. Το σκορ μετρά αθροιστικά και συνολικά για το ζευγάρι.	6'	Στυλ διδασκαλίας: αμοιβαίο. Αποστάσεις μεταξύ των ζευγαριών.	
«Χαρτοκοπτική» Σχεδιάστε και κόψτε σε πολύχρωμα χαρτόνια ανθρώπινα σκίτσα (κεφάλι, χέρια, πόδια, κορμός). Εκτελούν δεξιότητα π.χ. περπάτημα στα τέσσερα προς τα πίσω, με το σύνθημα/μουσική παίρνουν ένα τυχαίο κομμάτι και προσπαθούν να φτιάξουν το σκίτσο. Κερδίζει η ομάδα που θα τελειώσει πρώτη.	8'	Χωρίστε τα παιδιά σε 6άδες. Μοιράστε ανακατεμένα τα κομμένα σκίτσα σε 4-5 στεφάνια σε διάφορα σημεία του χώρου για αποφυγή συνωστισμού ή τραυματισμών. Εξασκείστε διάφορες δεξιότητες	
"Μάντεψε τι κάνω" Ζευγάρια, ο ένας εκτελεί μια δεξιότητα και ο άλλος την αναγνωρίζει και την κατατάσσει (π.χ. μετακίνησης). Π.χ. βάδισμα, τρέξιμο, καλπασμό, αναπηδήσεις, ισορροπία σε ένα πόδι και ένα χέρι, λάκτισμα, ρίψη, (χειρισμού) κ.α.	8x Ι'	Στυλ διδασκαλίας : αμοιβαίο. Έχετε έτοιμες κάρτες. Ο ασκούμενος σημειώνει αν ο συμμαθητής αναγνώρισε σωστά ή όχι . Αλλαγή ρόλων.	

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
"Ποια κινητική έννοια είναι ίδια;". Ζευγάρια, ο ένας εκτελεί δύο δεξιότητες (π.χ. τρέξιμο και υπερπήδηση ζιγκ ζαγκ σε ψηλό επίπεδο) και ο άλλος αναγνωρίζει τις κινητικές έννοιες (επίπεδο, κατεύθυνση, ταχύτητα, δύναμη κ.λ.π.). Αλλαγή ρόλων.		Στυλ διδασκαλίας: αμοιβαίο. Έχετε έτοιμες κάρτες με δεξιότητες, επίπεδα, κατευθύνσεις, κ.α. παίρνει ο ένας εκτελεί, αλλάζουν, κ.λ.π.	Σε ποιο επίπεδο, σε ποια κατεύθυνση, χρειάζεται πολλή ή λίγη δύναμη;
2.3 Σύνοψη			
Ο διδάσκων υποδεικνύει κινήσεις (σκάβω, σκαρφαλώνω, κύματα, καθαρίζω τζάμια, κολυμπώ, μαζεύω λουλούδια, κ.λ.π.) τις οποίες οι μαθητές μιμούνται χωρίς θόρυβο.	3'		
Συγκέντρωση: σήμερα μάθαμε να αναγνωρίζουμε τις δεξιότητες και τις κινητικές έννοιες.	1'		
Αξιολόγηση	4'		



5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Κινηθείτε διαρκώς μεταξύ των παιδιών και ενθαρρύνετε και επιβραβεύστε τα

6. Αξιολόγηση:

Αναγνωρίζουν οι μαθητές τα είδη των δεξιοτήτων και τις κινητικές έννοιες;

- Προφορικές ερωτήσεις στους μαθητές:
  Ποιες είναι οι κινητικές έννοιες; Τι περιλαμβάνει η κάθε μία;
  Ποιες κατευθύνσεις γνωρίζετε;
- Δώστε στα παιδιά την παρακάτω καρτέλα:
  Ποιες δεξιότητες εκτελούνται σε ψηλό επίπεδο;
  Ποιες δεξιότητες εκτελούνται σε χαμηλό επίπεδο;

Βιβλία:
Werder, B., Bruininks R. (1988). Body skills. Manual. USA: American Guidance Service

Ιστοσελίδες:
www.pelinks4u.com

Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητες

Στόχος 2: Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των βασικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης, χειρισμού και των συνδυασμών τους

1. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) γνώση τριών τουλάχιστον σημαντικών σημείων της ρίψης από πάνω με ένα χέρι, υποδοχής, λακτίσματος και ντρίμπλας με το χέρι
2) δυνατότητα επιλογής κατάλληλων οργάνων εξάσκησης (ως προς το βαθμό δυσκολίας)

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) βελτίωση δεξιοτήτων χειρισμού
2) απόκτηση θετικής εμπειρίας

3. Εξοπλισμός:

Ι) πλαστικές μπάλες σε διάφορα μεγέθη
2) ελαστικά μπαλάκια, τένις,
3) στεφάνια, κώνοι , καρτέλες αξιολόγησης, μολύβια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα γνωρίζουν τρία βασικά σημεία εκτέλεσης για κάθε δεξιότητα χειρισμού
2) θα γνωρίζουν να επιλέγουν όργανα για τη βελτίωσή τους

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα δούμε αν θυμόμαστε πως εκτελούνται σωστά οι δεξιότητες χειρισμού.		Αραιωμένα στο χώρο σε απόσταση ασφαλείας μεταξύ τους.	
Πάρτε όλοι από ένα μπαλάκι και κάνετε όποιες ασκήσεις (ρίψη, υποδοχή, λάκτισμα, ντρίμπλα) θέλετε.			
2.2 Κύριο Μέρος			
Χωρίστε τα παιδιά ανά 4-5 σε σταθμούς. Τοποθετήστε κώνους με ταμπέλες που αναφέρουν τη δεξιότητα και τις οδηγίες εξάσκησης. Παράδειγμα σταθμού: Ι) Συμπλήρωσε την καρτέλα. 2) Κάνε ντρίμπλα με το χέρι, γύρω από τους κώνους. Χρησιμοποίησε όποια μπάλα θέλεις για να το κάνεις εύκολα (Ι΄) και μετά άλλαξε μπάλα για μεγαλύτερη δυσκολία (Ι΄). Με το σύνθημα αλλάζουν σταθμό.	5x 3'	Σε κάθε σταθμό αφήστε καρτέλα ερωτήσεων για τη δεξιότητα. Τα παιδιά κυκλώνουν ναι ή όχι. π.χ. στην ντρίμπλα με το χέρι: α) μόνο τα δάχτυλα αγγίζουν τη μπάλα : **ναι όχι** β) η μπάλα δεν περνά το ύψος της μέσης: **ναι όχι** γ) έχω το σώμα πιο μπροστά από τη μπάλα: **ναι όχι**	Σκεφθείτε τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης των δεξιοτήτων και συμπληρώστε τις καρτέλες Εξασκηθείτε εφαρμόζοντας αυτά που γράψατε
"Ο Μίκυ δεν γνωρίζει" Τοποθετήστε κώνους με ταμπέλες (λάκτισμα, ντρίμπλα με το χέρι, υποδοχή με δύο χέρια σε χαμηλό επίπεδο, ρίψη από πάνω με ένα χέρι, κ.λ.π.). Χωρίστε τα παιδιά σε σταθμούς. Πρέπει να γράψουν σε μία καρτέλα τρία σημαντικά σημεία για την δεξιότητα και μετά να την εκτελέσουν για 45". Σε κάθε σταθμό αφήστε τον κατάλληλο εξοπλισμό για εξάσκηση. Με το σύνθημα αλλάζουν σταθμό.		Πείτε τους ότι πρέπει να βοηθήσουν τον Μίκυ να μάθει να εκτελεί σωστά το λάκτισμα, την ντρίμπλα, κλπ. Μπροστά στις ταμπέλες τοποθετήστε δύο κουτιά. Ένα για τις κενές και ένα για τις συμπληρωμένες καρτέλες.	Σε ποιο άθλημα χρειάζεται η ντρίμπλα με το χέρι; Βάζετε πολλή, μέτρια ή λίγη δύναμη στο χέρι σας για να κάνετε ντρίμπλα;

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Συγκέντρωση και ερωτήσεις στους μαθητές, π.χ. υποδέχεσαι πιο εύκολα μια μικρή ή μια μεγάλη μπάλα; λακτίζεις πιο εύκολα μια μικρή ή μια μεγάλη μπάλα; ντριμπλάρεις πιο εύκολα μια μικρή ή μια μεγάλη μπάλα;	5'		
Σήμερα θυμηθήκαμε πως εκτελούνται οι δεξιότητες χειρισμού. Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Δώστε χρόνο να σκεφθούν και να γράψουν. Γράψτε τα σημαντικά σημεία των δεξιοτήτων (σχεδιάστε και ένα σκίτσο) σε χαρτόνια και αναρτήστε τα στο χώρο άσκησης

6. Αξιολόγηση:

Α) Γνωρίζουν οι μαθητές τρία βασικά σημεία εκτέλεσης για κάθε δεξιότητα χειρισμού;
Ρωτήστε τους μαθητές να σας πουν τρία σημαντικά σημεία για την εκτέλεση: α) της ντρίμπλας με το πόδι, β) της ντρίμπλας με το χέρι, γ) του λακτίσματος, δ) της υποδοχής, ε) της ρίψης. Απαντά κάποιος μαθητής οι υπόλοιποι συμφωνούν/διαφωνούν
Β) Γνωρίζουν να επιλέγουν όργανα για τη βελτίωση τους; Ρωτήστε: τι είδους μπάλα χρησιμοποιεί κάποιος που μαθαίνει την υποδοχή, την ντρίμπλα με το πόδι.

Βιβλία:
Graham, G. (1992). Teaching children physical education. Becoming a master teacher. Champaign, IL: Human Kinetics. Hopple, C. (1995). Teaching for outcomes in elementary physical education. A guide for curriculum and assessment. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
www. pecentral.org

Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητες

Στόχος 2: Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των βασικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης, χειρισμού και των συνδυασμών τους

I. Βασική επιδίωξη 2:

γνώση και δυνατότητα δημιουργίας απλής κινητικής ρουτίνας (συνδυάζοντας δεξιότητες και τροποποιώντας τις κινητικές έννοιες) και εκτέλεση χωρίς απώλεια ισορροπίας

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) βελτίωση της εκτέλεσης δεξιοτήτων μετακίνησης, ισορροπίας και χειρισμού
2) ανάπτυξη αυτοπεποίθησης και αυτοέκφρασης και συνεργασίας

3. Εξοπλισμός:

I) σχοινάκια, στεφάνια,
2) κώνοι, μπάλες διάφορες
3) φύλλο δραστηριοτήτων

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I) θα γνωρίζουν τον τρόπο και θα εκτελούν απλή κινητική ρουτίνα

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.I. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα εξασκηθούμε στη δημιουργία και εκτέλεση κινητικών ρουτινών.	3'		
Γίνετε ζευγάρι με κάποιον συμμαθητή σας. Προτείνετε ο καθένας από μια ρουτίνα με 3 δεξιότητες. Στη συνέχεια εκτελέστε και οι δύο τις ρουτίνες σας διαδοχικά.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Δημιούργησε και εκτέλεσε μια ρουτίνα που να περιέχει τις εξής δεξιότητες: I) τρέξιμο, υπερπήδηση, κατακόρυφο άλμα, 2) καλπασμό, τρέξιμο, προσποίηση, αλλαγή κατεύθυνσης,3) αναπήδηση με (Α), περπάτημα, κύλισμα σώματος, 4) αρχική θέση, καλπασμός, ισορροπία σε 2 χέρια και I πόδι, τελική θέση, 5) κάθετο άλμα, αναπήδηση με εναλλαγή των ποδιών, ισορροπία σε 3 σημεία, 6) τρέξιμο, κύλισμα σώματος, περιστροφές, 7) ντρίμπλα με το χέρι, τρέξιμο, κύλισμα μπάλας, 8) αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών, οριζόντιο άλμα, ισορροπία σε 2 αγκώνες και 2 γόνατα.	8x I'	Δώστε μια καρτέλα σε κάθε παιδί. Εξηγείστε ότι μπορούν να εκτελέσουν τις δεξιότητες με όποια σειρά θέλουν, εφαρμόζοντας κατά την εκτέλεση τα σημαντικά σημεία (που γνωρίζουν) της κάθε δεξιότητας.	Να εκτελείτε σύμφωνα με τα σημαντικά σημεία της κάθε δεξιότητας. Ποια αθλήματα περιέχουν δεξιότητες χειρισμού, ισορροπίας, μετακίνησης; Εκτελέστε σωστά, όχι γρήγορα.
Επιλέξτε 3 από τις παραπάνω ρουτίνες. Εκτελέστε με όσους διαφορετικούς τρόπους μπορείτε (αλλάζοντας κινητικές έννοιες), π.χ. η ρουτίνα: ντρίμπλα με το χέρι, τρέξιμο, κύλισμα μπάλας μπορεί να εκτελεστεί: -I. Ντρίμπλα στατική, τρέξιμο σε μεσαίο επίπεδο, κύλισμα μπάλας με πολλή δύ-ναμη προς τα δεξιά, -2. Ντρίμπλα προωθητική, γρήγορο τρέ-ξιμο σε ψηλό επίπεδο, κύλισμα μπάλας (μαλακά) προς τα εμπρός, -3. Ντρίμπλα στατική, αργό τρέξιμο ζιγκ ζαγκ, κύλισμα μπάλας κάτω από πάγκο, κ.λ.π.	3x 2'	Εξηγείστε ότι μπορούν να εκτελούν σε όποια κατεύθυνση, επίπεδο, με όση ταχύτητα και δύναμη θέλουν. Ενθαρρύνετε διαφορετικές απαντήσεις.	Τι εννοούμε με τον όρο κινητικές έννοιες; (τι κάνει το σώμα, πού, πώς , με ποιον ή με τι) Κινηθείτε σε όποια κατεύθυνση, επίπεδο, ταχύτητα και δύναμη θέλετε, Ισορροπείστε.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Συζητήστε με τα παιδιά: Ποιες δεξιότητες μπορώ να συνδυάσω; γιατί; (για ροή, καλαισθησία, καλύτερη ισορροπία, χρησιμοποιούνται σε αθλήματα, είναι πιο φυσική η κίνηση, κ.α.), για ατομική ή ομαδική εκτέλεση; 1. Δημιουργήστε μια ατομική ρουτίνα που να περιέχει: αρχική θέση, 3 ή 4 δεξιότητες και τελική θέση. Έπειτα παρουσιάστε την στην ομάδα σας εξηγώντας γιατί επιλέξατε αυτές τις δεξιότητες. 2. Συζητήστε με τα μέλη της ομάδας σας για τις ατομικές ρουτίνες που φτιάξατε, συνεργαστείτε για να δημιουργήσετε μια ρουτίνα με δεξιότητες όλων των κατηγοριών, παρουσιάστε την σε όλη την τάξη και αιτιολογήστε τον συνδυασμό των δεξιοτήτων.	3' 5' 8'	Χωρίστε σε ομάδες των 3 ατόμων. Η μία ομάδα μακριά από την άλλη. Αρχικά η κάθε ρουτίνα θα αποτελείται από δεξιότητες μίας κατηγορίας (ισορροπίας, μετακίνησης ή χειρισμού).	Επιλέξτε δεξιότητες που έχουν φυσική ροή και διαδοχή, δεξιότητες που χρησιμοποιούνται σε αθλήματα, συνεργαστείτε.
2.3 Σύνοψη			
Συγκέντρωση και συζήτηση σχετικά με το μάθημα. Σήμερα εξασκηθήκαμε στη δημιουργία και εκτέλεση ρουτινών. Ήταν δύσκολο, εύκολο, τι μας δυσκόλεψε, μας άρεσε αυτός ο τρόπος εξάσκησης;	5'	Ενθαρρύνετε τα παιδιά να πουν τις απόψεις τους	
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Εξηγείστε ότι ο καθένας ασκείται μόνος του. Πλαστικοποιήστε τις καρτέλες για να μην φθείρονται. Ενισχύστε την αυτοπεποίθηση των παιδιών με επιβράβευση. Δώστε χρόνο για διαφορετικές απαντήσεις

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές να εκτελούν απλή κινητική ρουτίνα; Κατά τη διάρκεια του μαθήματος ο διδάσκων παρατηρεί τους μαθητές και συμπληρώνει κλίμακα αξιολόγησης (κατά πόσο οι μαθητές μπορούν να εκτελούν κινητική ρουτίνα).

όνομα

πάντοτε **συχνά**
έτσι και έτσι **σπάνια**
ποτέ

Πείτε στους μαθητές να γράψουν και να φέρουν στο επόμενο μάθημα: μια ρουτίνα που να περιέχει δύο δεξιότητες μετακίνησης και μία ισορροπίας και μπορεί να εκτελεστεί σε διαφορετικά επίπεδα, με διαφορετικές κατευθύνσεις και διαφορετική ταχύτητα.

Βιβλία:
Carpenter, J., Tunnell, D. (1994). Elementary P.E. teacher's survival guide. NY: Parker Publishing Company.

Ιστοσελίδες:
www. lessonplans.com

Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητες

Στόχος 3: Γνώση και εφαρμογή των αρχών ισορροπίας και κίνησης

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα εξασκηθούμε στη μεταφορά βάρους.	3'	Στυλ διδασκαλίας: κατευθυνόμενη ανακάλυψη	Η διατήρηση της ισορροπίας όταν κινούμαστε ονομάζεται δυναμική ισορροπία, ενώ όταν στεκόμαστε ονομάζεται στατική ισορροπία. Η πλατιά βάση στήριξης είναι πιο σταθερή απ' ότι η στενή.
Σταθείτε με τα πόδια κλειστά. Οι βάσεις στήριξης είναι τα μέρη του σώματος που σας βοηθούν να διατηρείτε την ισορροπία σας. Μεταφέρετε το βάρος σας προς τα εμπρός μέχρις ότου νοιώσετε ότι χάνετε την ισορροπία σας. Το ίδιο με τα πόδια ανοιχτά. Επαναλάβετε με το ένα πόδι μπροστά. Επαναλάβετε δοκιμάζοντας διάφορες θέσεις σώματος. Τρέχετε και με το σφύριγμα σταματάτε απότομα. Σε ποια θέση είναι πιο δύσκολο να χάσετε την ισορροπία σας; Βλέπετε ότι όταν έχετε πλατιά βάση στήριξης είναι πιο δύσκολο να χάσετε την ισορροπία σας.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα. Ο δάσκων φωνάζει ένα νούμερο (2, 1, 3) και τα παιδιά σταματούν και κάνουν στατική ισορροπία σε τόσα σημεία στήριξης. Έχετε πλατιά ή στενή βάση στήριξης; Πότε ισορροπείτε ευκολότερα; Τρέξτε αργά, είναι εύκολο; Τώρα τρέξτε γρήγορα, είναι πιο δύσκολο;	5'	Σε περιορισμένο χώρο. Αφήστε τα παιδιά σε θέση ισορροπίας αρκετά δευτερόλεπτα κάθε φορά.	Κάθε φορά που ισορροπείτε πείτε αν έχετε πλατιά ή στενή βάση στήριξης. Κοιτάξτε σταθερά σε ένα σημείο
Πάρτε μια θέση σώματος με στήριξη σε πόδια και χέρια. Σηκώστε ένα χέρι, ένα πόδι, ίδιο χέρι –πόδι, αντίθετο χέρι-πόδι. Πότε έχετε πιο πλατιά βάση στήριξης; Σε ποια θέση είναι πιο δύσκολο να διατηρήσετε την ισορροπία σας;	5'	Τα παιδιά διασκορπισμένα στο χώρο. Ο καθένας στον προσωπικό του χώρο	Κρατείστε το κέντρο βάρους πάνω από τη βάση στήριξης

1. Βασική επιδίωξη Ι:

εφαρμογή της έννοιας μεταφορά βάρους σε δεξιότητες ισορροπίας, μετακίνησης καθώς και πολύ απλές επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές/ τακτικές σε εκπαιδευτικά παιχνίδια

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) εξάσκηση αντιληπτικών ικανοτήτων
2) ανάπτυξη συνεργασίας

3. Εξοπλισμός:

Ι) πάγκοι,
2) καρέκλες,
3) στεφάνια, σακουλάκια
4) σχοινάκια, χάρτινοι σωλήνες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα γνωρίζουν τον τρόπο και θα μπορούν να εφαρμόζουν την μεταφορά βάρους σε δεξιότητες ισορροπίας και μετακίνησης
2) θα γνωρίζουν τρεις δεξιότητες στις οποίες είναι σημαντική η ισορροπία

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Σε ομάδες των τριών κάνετε ένα σχήμα με 3 σημεία στήριξης ο καθένας. Έχετε πλατιά ή στενή βάση στήριξης; Επαναλάβετε κάνοντας σχήμα με 4 συνολικά σημεία στήριξης. Η βάση στήριξης έχει αλλάξει; Επαναλάβετε με 3 σημεία.	5'	Αν τα καταφέρνουν σχηματίστε ομάδες των 4 ατόμων	Προσπαθήστε να εργασθείτε ομαδικά, σφιχτοί μύες, κρατείστε το κέντρο βάρους πάνω από την βάση στήριξης
Διαδρομή πρόκλησης. Τα παιδιά περνούν πάνω, κάτω, ή ανάμεσα από τα εμπόδια. Μεταφέρετε το βάρος σας έτσι ώστε να μην αγγίζετε τα εμπόδια αλλά συγχρόνως να διατηρείτε την ισορροπία σας.	7'	Σχεδιάστε μια διαδρομή με πάγκους, καρέκλες, στεφάνια και σχοινάκια. Ορίστε κάθε πότε θα ξεκινά ο επόμενος ώστε να αποφευχθούν ο συνωστισμός και οι τραυματισμοί	Περάστε από τα εμπόδια χωρίς να τα αγγίζετε
"Μήλα σε κύκλο". Η μια ομάδα γύρω από τον κύκλο προσπαθεί να χτυπήσει τους παίκτες της αντιπάλου ομάδας που βρίσκεται μέσα. Κάθε φορά που πετυχαίνουν κάποιον παίρνουν ένα πόντο. Κανείς δεν βγαίνει από το παιχνίδι. Σε καθορισμένο χρόνο (π.χ. 2 λεπτά) οι ομάδες αλλάζουν ρόλους.	8'	Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες 5 ατόμων. Χαράξτε κύκλους με κιμωλία σε διάφορα μέρη του χώρου. Χρησιμοποιήστε αφρώδεις μπάλες για ασφάλεια..	Κατά τη μεταφορά βάρους διατηρείστε την ισορροπία σας, αποφύγετε τη μπάλα και τους συμπαίκτες σας
2.3 Σύνοψη			
Κυνηγητό-ισορροπία. Τρία παιδιά είναι κυνηγοί. Όλα τα παιδιά έχουν ένα σακουλάκι στο κεφάλι, ώμο, αγκώνα, κλπ και κινούνται στο χώρο. Όποιος «πιαστεί» φωνάζει δυνατά «είμαι κυνηγός» και το παιχνίδι συνεχίζεται.	5'	Σε περιορισμένο χώρο.	Αποφύγετε τους άλλους, μην αγγίζετε κανένα, διατηρήστε το σακουλάκι στη θέση του
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Αναφέρετε συνεχώς τις δεξιότητες με το όνομά τους.
Αντί για σακουλάκια χρησιμοποιήστε χάρτινους σωλήνες. Προμηθευτείτε χάρτινους σωλήνες από τα «σκουπίδια» των βιοτεχνιών και κόψτε τους σε διάφορα μήκη

6. Αξιολόγηση:

Α) Μπορούν να εφαρμόζουν τη μεταφορά βάρους σε δεξιότητες ισορροπίας και μετακίνησης; Ο διδάσκων κατά τη διάρκεια του μαθήματος συμπληρώνει λίστα ελέγχου

όνομα

ναι έτσι και έτσι όχι

Β) Γνωρίζουν 3 δεξιότητες στις οποίες είναι σημαντική η ισορροπία. Ρωτήστε τους μαθητές να σας πουν τρεις δεξιότητες που είναι απαραίτητη η «καλή» ισορροπία.

Βιβλία:
Gallahue, D. (1996). Developmental physical education for today's children. USA: Brown & Benchmark.
Nichols, B. (1994). Moving and learning. The elementary school physical education experience. USA: McGraw-Hill.

Ιστοσελίδες:
www. pecentral.org

Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητες

Στόχος 4: Έλεγχος της κίνησης (ανατροφοδότηση και διόρθωση)

1. Βασική επιδίωξη 1:

χρήση της ανατροφοδότησης του διδάσκοντα ή του συμμαθητή (από καρτέλες) για βελτίωση της εκτέλεσης των δεξιοτήτων

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) βελτίωση δεξιοτήτων μετακίνησης
2) εμφάνιση αρχηγικής ικανότητα
3) ανάπτυξη συνεργασίας

3. Εξοπλισμός:

1) πολλές φόρμες αξιολόγησης,
2) μολύβια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα παρέχουν ανατροφοδότηση
2) θα χρησιμοποιούν την ανατροφοδότηση (διδάσκοντα, συμμαθητή)για τη βελτίωση της απόδοσής τους σε δεξιότητες μετακίνησης

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα προσπαθήσετε να βελτιώσετε την απόδοσή σας προσέχοντας τις οδηγίες μου ή τις οδηγίες του συμμαθητής σας.	3'	Ζευγάρια. Δώστε καρτέλες που θα αναφέρουν δεξιότητες και τα σημαντικά για την εκτέλεσή τους σημεία π.χ. για τη ρίψη από πάνω με ένα χέρι: χέρι από κάτω και πίσω, στροφή του κορμού, βήμα με αντίθετο πόδι, ολοκλήρωση κίνησης	
Ο ένας αναφέρει μια δεξιότητα και ο άλλος δύο σημαντικά για την εκτέλεσή της σημεία. Τα παιδιά που είναι ζευγάρι έχουν καρτέλες με διαφορετικές δεξιότητες. Αν κάποιος δεν γνωρίζει δύο σημεία μιας δεξιότητας μιμείται ένα ζώο για 10''	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Τα παιδιά εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης (π.χ. καλπασμός, οριζόντιο άλμα, αναπήδηση, πλάγια μετατόπιση, κα). Κατά τη διάρκεια, αλλά κυρίως μετά την εκτέλεση των δεξιοτήτων ο διδάσκων παρέχει ανατροφοδότηση, υποδεικνύοντας τα σημαντικά σημεία για την σωστή εκτέλεση της δεξιότητας. Παράδειγμα για το οριζόντιο άλμα: πόδια ανοιχτά στο πλάτος των ώμων, λύγισε τα γόνατα, σπρώξε το έδαφος με τα δάχτυλα των ποδιών σου, τα χέρια αιωρούνται από πίσω προς τα εμπρός, οι φτέρνες προσγειώνονται πρώτα, και τα δύο πόδια συγχρόνως.	5x 3'	Τα παιδιά αραιωμένα στην μια πλάγια γραμμή του μπάσκετ εκτελούν έως την απέναντι γραμμή του γηπέδου. Ποιος θα το κάνει σωστά, όχι ποιος θα τελειώσει πρώτος. Έμφαση στη βελτίωση της εκτέλεσης σύμφωνα με αυτά που ακούν. Η δεξιότητα επαναλαμβάνεται και ο διδάσκων επισημαίνει αν η εκτέλεση βελτιώθηκε με βάση την ανατροφοδότηση που δόθηκε.	π.χ. καλπασμός: πάντα μπροστά το ίδιο πόδι, δάχτυλα ποδιού σε φτέρνα, το ένα πόδι πάντα ακολουθεί το άλλο, τα χέρια κινούνται λυγισμένα στο ύψος της μέσης.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Τα παιδιά σε ζευγάρια, το ένα εκτελεί και το άλλο δίνει ανατροφοδότηση. Ο ασκούμενος εκτελεί δύο προσπάθειες και ο βοηθός παρατηρεί την εκτέλεση, συμπληρώνει το φύλλο ελέγχου και δίνει ανατροφοδότηση. Ο ασκούμενος εκτελεί πάλι και ο βοηθός ελέγχει αν η εκτέλεση βελτιώθηκε. Η φόρμα περιλαμβάνει αρκετές δεξιότητες (κάθετο άλμα, αναπήδηση με εναλλαγή των ποδιών, αναπήδηση με δεξί, αριστερό, υπερπήδηση,…)	5x 3'	Στυλ διδασκαλίας: αμοιβαίο. Αραιωμένα στο χώρο. Δώστε καρτέλες στις οποίες υπάρχουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης των δεξιοτήτων. Το κάθε παιδί εκτελεί συνολικά (2X5) φορές τη δεξιότητα. Έπειτα αλλάζουν ρόλους.	π.χ. Υπερπήδηση: βγάλε το ένα πόδι μπροστά, λύγισε τα γόνατα και σπρώξε, αντίθετο χέρι-πόδι απογείωση με το ένα πόδι προσγείωση με το άλλο.
2.3 Σύνοψη			
Συγκέντρωση των μαθητών σε κύκλο στο γυμναστήριο. Σήμερα μάθατε να διορθώνετε την εκτέλεσή σας με τη βοήθεια μου ή του συμμαθητή σας. Θα δείξω τώρα το οριζόντιο άλμα και θέλω να μου δώσετε ανατροφοδότηση. Επαναλαμβάνει διορθώνοντας κάποια σημεία σύμφωνα με τις	5'	Ο διδάσκων εκτελεί λανθασμένα κάποια σημεία και τα παιδιά διορθώνουν. Τα παιδιά λένε αν βελτιώθηκε η εκτέλεση ή όχι.	
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Δώστε θετική ανατροφοδότηση. Χρησιμοποιείστε σύντομες και περιεκτικές εκφράσεις (λέξεις-κλειδιά). Κινηθείτε ανάμεσα σε όλα τα παιδιά ενθαρρύνετε και επαινέστε τα.

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές να παρέχουν και να χρησιμοποιούν την ανατροφοδότηση για την βελτίωση της απόδοσης;

- Μοιράστε στα παιδιά καρτέλα στην οποία ένα παιδί εκτελεί την υπερπήδηση σωστά και ένα λάθος.

Ζητήστε τους να χρωματίσουν το παιδί που εκτελεί σωστά και να γράψουν αυτά που θα έλεγαν στο παιδί που εκτελεί λανθασμένα ώστε να διορθώσει και να βελτιώσει την απόδοσή του.

Βιβλία:

Graham, G. (1992). Teaching children physical education. Becoming a master teacher. Champaign, IL: Human Kinetics.
Hopple, C. (1995). Teaching for outcomes in elementary physical education. A guide for curriculum and assessment. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:

http://www.pecentral.org

Σκοπός 3	**Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος	**Επιδίωξη 1:** Γνωρίζει τη δομή και τη λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων και μπορεί να μετρήσει 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Αναφέρει την απόδοσή του/της σε τουλάχιστον μία φυσική δραστηριότητα στην οποία συμμετέχει μόνος/η ή μαζί με μέλος της οικογενείας του/της **Επιδίωξη 2:** Αναγνωρίζει τις συνήθειες που προάγουν την υγεία (π.χ. σωστή διατροφή)

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστα σης για υγεία

Στόχος Ι: Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα μάθουμε πως λειτουργεί η καρδιά μας. Η καρδιά χτυπά συνεχώς, δεν σταματά ποτέ. Χτυπά γρήγορα όταν κινείστε, παίζετε, ή γυμνάζεστε. Χτυπά αργά όταν κάθεστε, κοιμάστε ή ξεκουράζεστε. Η καρδιά στέλνει αίμα σε όλο το σώμα.	5'	Άκουσε την καρδιά σου. Μαθαίνουν να ψηλαφούν το σωστό σημείο (σε καρπό, λαιμό) για να νοιώσουν τον παλμό τους). Μετρήστε για 10".	Βρείτε τον καρδιακό παλμό
Πάρτε όλοι από ένα μπαλάκι τένις στο χέρι σας και κάνετε συνεχείς πιέσεις. Η καρδιά λειτουργεί έτσι ακριβώς. Πιο γρήγορα, πιο αργά.	2'	Τα παιδιά διασκορπισμένα, βλέπουν τον διδάσκοντα που προσομοιάζει την καρδιακή λειτουργία.	
2.2 Κύριο Μέρος			
«Το κομμάτι της καρδιάς μου» Σε διαφορετικού χρώματος χαρτόνια ζωγραφίστε ή κάνετε κολάζ από κάποιο περιοδικό το εσωτερικό μιας καρδιάς και κόψτε σε 4 κομμάτια. Στο κάθε κομμάτι γράψτε ανάλογα (δεξιά κοιλία, αριστερή κοιλία, κ.λ.π.) Καθώς τα παιδιά τρέχουν μοιράστε ένα κομμάτι σε κάθε παιδί. Με το σφύριγμα, τρέχουν και ψάχνουν να βρουν τα υπόλοιπα ιδίου χρώματος κομμάτια για να φτιάξουν το παζλ. Μόλις συμπληρώσουν το παζλ εκτελούν την άσκηση που υπάρχει στο πίσω μέρος. Ρίχνουν τα κομμάτια σε ένα κουτί και ξαναρχίζουν	5x 2'	Οριοθέτηση χώρου τρεξίματος Στο πίσω μέρος της καρδιάς αναφέρετε ή απεικονίστε άσκηση π.χ. 15 αναπηδήσεις με εναλλαγή ποδιών, 15 στροφές του κορμού κ.α. Αντί για τρέξιμο εξασκείστε καλπασμό, αναπήδηση με εναλλαγή των ποδιών, κ.α.	Φτιάξτε την καρδιά γρήγορα και σωστά! Διαβάστε το όνομα του κομματιού σας Θυμάστε πόσα κομμάτια έχει η καρδιά;
Φουσκώνω-ξεφουσκώνω Δείξτε με ένα μπαλόνι τι συμβαίνει στα πνευμόνια και δώστε χρόνο στους μαθητές να πειραματιστούν. Όταν γυμναζόμαστε οι μύες χρειάζονται περισσότερο οξυγόνο και ενέργεια. Όσο μεγαλύτερη σε διάρκεια και ένταση είναι η άσκηση τόσο περισσότερο οξυγόνο χρειαζόμαστε. Τα πνευμόνια στέλνουν στην καρδιά το οξυγόνο που χρειάζεται όταν γυμναζόμαστε. Για να το καταλάβετε κάνετε το εξής: περπατάτε στο ρυθμό που χτυπώ το ταμπουρίνο (45"-1') και τρέχετε όταν ακούτε μουσική (45"-1'). Επανάληψη της δραστηριότητας 2-3 φορές.	8'	Δώστε σε όλα τα παιδιά ένα μπαλόνι. Πείτε τους να φυσήξουν δυνατά για να το φουσκώσουν. Ορίστε τη διαδρομή, απόσταση ή χώρο στον οποίο βαδίζουν και τρέχουν.	Φυσήξτε δυνατά, φουσκώστε, ξεφουσκώστε, όταν περπατάτε η καρδιά δεν χρειάζεται πολύ οξυγόνο, όταν τρέχετε χρειάζεται πολύ οξυγόνο γι αυτό κάνουμε πολλές και γρήγορες αναπνοές

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

κατανόηση της δομής και της λειτουργίας της καρδιάς και των πνευμόνων και μέτρηση των καρδιακών παλμών με ακρίβεια

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) βελτίωση καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας
2) εξάσκηση δεξιοτήτων μετακίνησης
3) ανάπτυξη συνεργασίας

3. Εξοπλισμός:

Ι) 6-8 κώνοι
2) 6-8 χρωματιστά χαρτόνια
3) 25-30 μπαλόνια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα έχουν κατανοήσει τη δομή της καρδιάς και των πνευμόνων
2) θα γνωρίζουν να μετρούν τους παλμούς πριν και μετά την άσκηση

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Βοηθείστε τα παιδιά να γνωρίσουν το σωστό σημείο ψηλάφησης του παλμού και τον αριθμό των παλμών στα διάφορα σημεία της φυσικής δραστηριότητας. Για τρόπους σχηματισμού ομάδων βλέπε παράρτημα Ι

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές τη δομή της καρδιάς και των πνευμόνων;

- Μπορείτε να μου πείτε δραστηριότητες που κάνουν την καρδιά πιο δυνατή;
- Πότε χρειάζεστε περισσότερο οξυγόνο;
- Μπορείτε να ψηλαφίσετε τον παλμό σας;

Ζωγραφίστε σε ένα χαρτί τον εαυτό σας να κάνει κάτι που αναγκάζει την καρδιά να δουλεύει γρήγορα και σας βοηθά να είστε δραστήριοι και φέρτε το στο επόμενο μάθημα

Βιβλία:
Hopper, C., Fisher, B., Munoz, K . (1997). Health related fitness for grades Iand 2. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
http//: ww.pe.central.vt.edu

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
«Ακολούθησε το μπλε και το κόκκινο μονοπάτι». Σχεδιάστε στο έδαφος (σε μεγάλη έκταση και σχήμα ακτινωτό/αστεριού) με κώνους, διαδρομή από την καρδιά (κέντρο σχήματος) στο κεφάλι, τα χέρια, τα πόδια (ακτίνες του σχήματος). Η διαδρομή καρδιά-χέρι με κόκκινους κώνους και η διαδρομή της επιστροφής χέρι-καρδιά με μπλε κώνους, ανάλογα σχεδιάστε και τα υπόλοιπα. Εξηγείστε στα παιδιά ότι είναι το αίμα που ταξιδεύει στο σώμα. Τα παιδιά τρέχουν στο κόκκινο μονοπάτι (αρτηρίες) και επιστρέφουν από το μπλε μονοπάτι (φλέβες).	3x 2,5'	Χαράξτε τη διαδρομή με σχοινάκια, κορύνες ή κιμωλίες. Αλλάξτε κάθε φορά δεξιότητα μετακίνησης. Κάθε φορά που επιστρέφουν στην καρδιά ψηλαφούν το σφυγμό τους.	Το αίμα πηγαίνει στα χέρια,πόδια με τις αρτηρίες, και επιστρέφει από άλλο μονοπάτι, με τις φλέβες Ο σφυγμός είναι γρήγορος; αργός;
«Οι ουρίτσες». Κυνηγητό σε περιορισμένο χώρο. Τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα στο χώρο και προσπαθούν να πατήσουν την ουρά (σχοινάκι κρεμασμένο στο πίσω μέρος της φόρμας που φθάνει μέχρι το έδαφος) των συμμαθητών τους και συγχρόνως να προστατεύσουν τη δική τους.	4,5'	Μπορούν επίσης να πατήσουν τα παπούτσια, να ακουμπήσουν τα γόνατα, κ.λ.π. Διακόπτετε συχνά για ψηλάφηση παλμού.	
2.3 Σύνοψη			
«Όπως δουλεύει η καρδιά και τα πνευμόνια». Μία μπάλα περνά από χέρι σε χέρι συνεχώς "όπως το αίμα που κυλά". Κάθε λίγο φωνάξτε μια δραστηριότητα όπως τρέξιμο, διάβασμα, ύπνος, ποδήλατο. Τα παιδιά προσαρμόζουν την ταχύτητα της μπάλας (αργά, μέτρια, γρήγορα) δείχνοντας τον τρόπο που δουλεύει η καρδιά και οι πνεύμονες στην αντίστοιχη δραστηριότητα.	5'	Σε ομάδες των 5 ατόμων κάθονται οκλαδόν. Μπορούν να καθίσουν με την πλάτη στο κέντρο. Ένα παιδί από τον κάθε κύκλο μπορεί να φωνάζει δραστηριότητα	
Σήμερα μάθαμε τη δομή και λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων και να μετράμε τα τον παλμό μας. Αξιολόγηση	3'		

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστα σης για υγεία

Στόχος 2: Γνώση και απόκτηση στοιχείων φυσικής κατάστασης που προάγουν την υγεία

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα βελτιώσουμε τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης που προάγουν την υγεία. Για να είστε υγιείς πρέπει να γυμνάζετε την καρδιά σας (καρδιαγγειακή αντοχή), να έχετε δυνατούς μύες (μυϊκή αντοχή/δύναμη), να είστε ευλύγιστοι και να προσέχετε το βάρος σας (σύσταση σώματος).	4'	Αλλάζετε συχνά το χρώμα των καρτών στο οποίο είναι ασφαλή τα παιδιά (κόκκινο, κίτρινο, πράσινο, μπλε). Επανέρχονται στο παιχνίδι όταν κάποιος τους αγγίζει στο γόνατο. Σε όλο το διαθέσιμο χώρο. Συχνή αλλαγή κυνηγών.	Στη «φωλιά» (κάρτα ασφαλείας) μπορείτε να πάτε μόνο όταν έχετε κουραστεί πολύ
Κυνηγητό. Σκορπίστε 5-6 κάρτες από κάθε χρώμα στο χώρο. Οι μαθητές τρέχουν ελεύθερα στο χώρο και είναι ασφαλείς όταν πατούν τις κόκκινες κάρτες.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Καρδειαγγειακή αντοχή. "Τρελά χρώματα". Σκορπίστε κώνους με διάφορα χρώματα. Κάτω από τους κώνους τοποθετήστε διάφορες χρωματιστές κάρτες. Το χρώμα της κάρτας ορίζει ποιος είναι ο επόμενος κώνος (τι χρώματος) που πρέπει να ανασηκώσουν. Τα παιδιά τρέχουν, σηκώνουν ένα κώνο, βλέπουν το χρώμα της κάρτας, πηγαίνουν στον αντίστοιχο κώνο, κ.λ.π. Στο τέλος ψηλάφηση σφυγμού. Εξασκείστε και άλλες δεξιότητες μετακίνησης.	5'	Χρησιμοποιήστε όσους περισσότερους κώνους μπορείτε και σκορπίστε τους σε μεγάλη έκταση. Τα παιδιά σηκώνουν κώνο όταν η μουσική σταματά. Αλλάξτε συχνά δεξιότητα μετακίνησης. Δώστε χρόνο για ξεκούραση κάθε 1,5-2 ΄.	Μην σταματάτε, αν κουραστείτε βαδίστε, μην τρέχετε πάρα πολύ γρήγορα.
Μυϊκή δύναμη. "Βάδισμα των ζώων". Με το σύνθημα τα παιδιά μιμούνται το βάδισμα κάποιου ζώου (κάβουρα, ελέφαντα, κουνελιού, κ.α.).	5'	Τα παιδιά ελεύθερα στο χώρο μιμούνται και τους ήχους και τις κινήσεις των	Το βάρος του σώματος στα χέρια και στα πόδια.

I. Βασική επιδίωξη I:

αναγνώριση στοιχείων φ.κ. για υγεία (καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη/αντοχή, ευλυγισία και σύσταση σώματος) και ανάπτυξη σε ικανοποιητικά για την ηλικία (των μαθητών) επίπεδα

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) ανάπτυξη φαντασίας και αυτοέκφρασης

3. Εξοπλισμός:

I) μουσική
2) κώνοι
3) στεφάνια, σχοινάκια
4) χρωματιστές κάρτες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I) θα γνωρίζουν τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης για υγεία (καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη/αντοχή, ευλυγισία, σύσταση σώματος)
2) θα έχουν βελτιώσει τα στοιχεία φυσικής κατάστασης για υγεία

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Αντί για κώνους χρησιμοποιήστε βιβλία. Τα παιδιά θα σηκώνουν τα βιβλία προσπαθώντας να βρουν κάρτες με ίδιο χρώμα. Στους σταθμούς, είναι καλύτερα οι ασκήσεις να δίνονται και με τη μορφή σκίτσου στις κάρτες. Κινηθείτε μεταξύ των παιδιών ενθαρρύνετε τα να συνεχίζουν.

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές τα στοιχεία φυσικής κατάστασης για υγεία;

- Πείτε μου τα στοιχεία φυσικής κατάστασης για υγεία.
- Δείξτε μου μια άσκηση που κάνατε για την βελτίωση της ευλυγισίας.
- Πείτε μια άσκηση που κάνατε για την ανάπτυξη της δύναμης των ποδιών.

Βιβλία:
Ratliffe, T., Ratliffe, L. (1994). Teaching children fitness. Becoming a master teacher. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
www. pelinks4u.com

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Εξάσκηση σε σταθμούς. Τοποθετήστε χρωματιστούς κώνους με ταμπέλες (καρδιαγγειακή αντοχή, ευλυγισία, δύναμη κοιλιακών, δύναμη ποδιών-χεριών). **Κόκκινος** - καρδιαγγειακή αντοχή: π.χ. σχοινάκι, επιτόπιο τρέξιμο, καλπασμός. **Πράσινος** - δύναμη κοιλιακών/ραχιαίων: π.χ. ροκανίσματα, αναδιπλώσεις, ποδήλατο, ψαλιδάκια, άρση αντίθετο χέρι-πόδι (πρηνηδόν). **Μπλε** – δύναμη ποδιών και χεριών: π.χ. άλματα άνευ φοράς, κάμψεις σε γονάτιση, έλξεις σε χαμηλή μπάρα (τα πόδια αγγίζουν το έδαφος), αναπήδηση με το δεξί, αναπήδηση με το αριστερό. **Κίτρινος** - ευλυγισία: π.χ. πεταλούδα, δίπλωση από όρθια θέση τα πόδια σταυρωμένα Δ-Α, διάταση γαστροκνημίου Δ-Α, διάταση τετρακέφαλου, Δ-Α, διάταση χεριών πίσω από το κεφάλι (οι ασκήσεις να περιγράφονται με σκίτσο).	4x 5'	Μοιράστε τα παιδιά σε ομάδες σύμφωνα με το χρώμα της κάρτας που παίρνουν. Υπάρχει αντιστοιχία στο χρώμα του κώνου και της κάρτας (π.χ. κόκκινος κώνος για αντοχή, οι κόκκινες κάρτες περιέχουν ασκήσεις αντοχής). Τα παιδιά μοιράζονται στους σταθμούς ανάλογα με το χρώμα της κάρτας τους. Με τη μουσική εκτελούν την άσκηση της κάρτας, παύση μουσικής (ξεκούραση), επόμενη άσκηση έως ότου κάνουν όλες τις ασκήσεις. Έπειτα αλλάζουν σταθμό.	Τι εξασκείτε στο σταθμό που βρίσκεστε; (κάθε φορά που αλλάζουν σταθμό) δεν σταματάτε όσο ακούτε μουσική, είναι καλό να δυναμώνετε αλλά και να τεντώνετε τους μύες, έτσι προφυλάσσονται από τραυματισμούς, το σώμα σας αισθάνεται καλύτερα όταν ασκείται τακτικά.
2.3 Σύνοψη			
Απαλές διατάσεις για όλο το σώμα. Βαθιές εισπνοές-εκπνοές.	3'		
Σήμερα εξασκήσαμε τα στοιχεία φυσικής κατάστασης για υγεία. Αξιολόγηση.	4'		

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία

Στόχος 3: Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των δραστηριοτήτων που προάγουν την υγεία και αναγνώριση των φυσιολογικών μεταβολών που επιφέρει η φυσική δραστηριότητα

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα δούμε πως μπορούμε να καθορίσουμε και να επιτύχουμε ένα βραχυπρόθεσμο στόχο φ.κ. για υγεία.	3'	Τα παιδιά ελεύθερα στο χώρο. Απαγγείλετε δυνατά μία ιστορία δράσης και τα παιδιά εκτελούν ανάλογα.	
"Ιστορία δράσης". Ήταν ένα κοριτσάκι που το έλεγαν Ολγίτσα. Μια μέρα πήγε περπατώντας στο δάσος…,ξάφνου είδε ένα μεγάλο κορμό στο μονοπάτι και πήδηξε από πάνω…, μετά είδε μια πεταλούδα και έτρεξε για να την πιάσει…., πήγε γύρω-γύρω από ένα δένδρο και κάτω από ένα μεγάλο κλαδί…., μετά άρχισε να κάνει αναπηδήσεις μια με το ένα και μια με το άλλο πόδι…., έφθασε σε ένα μεγάλο βράχο και άρχισε να σκαρφαλώνει, κ.λ.π.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
"Ο μαραθωνοδρόμος". Τα παιδιά τρέχουν/βαδίζουν μια καθορισμένη απόσταση. Κάθε φορά /γύρο (100μ.) που ολοκληρώνουν αφήνουν ένα σελιδοδείκτη ή τραβούν μια γραμμή με κιμωλία. Στόχος να διανύσουν τουλάχιστον 400μ. μέτρα. Πόσους σελιδοδείκτες έχετε; Πετύχατε το στόχο σας; Πόση απόσταση διένυσε όλη η τάξη; Πόση περισσότερη απο την προηγούμενη φορά;	6'	Μετρήστε μια απόσταση (π.χ. 100μ) στη αυλή. Τα παιδιά αραιωμένα. Καταγράφουν στο ημερολόγιο την επίδοσή τους ώστε να προσπαθήσουν να την βελτιώσουν την επόμενη φορά.	Βαδίστε/τρέξτε με σταθερό ρυθμό, μη σταματάτε.
Οργανώστε σταθμούς. Για κάθε δραστηριότητα ορίστε έναν μικρότερης και έναν μεγαλύτερης δυσκολίας στόχο. Π.χ. κοιλιακοί, α΄στόχος 8 συνεχόμενοι, β στόχος 10 συνεχόμενοι. Πείτε στα παιδιά: διαλέξτε μία από τις δραστηριότητες της λίστας και εκτελέστε για όσο χρόνο/επαναλήψεις αναφέρεται στη λίστα. Καταγράψτε την επίδοσή σας και επαναλάβετε με σκοπό να την	4x 4'	Μια ομάδα σε κάθε σταθμό. Σε κάθε σταθμό αναρτήστε λίστα (σε πολλά αντίγραφα) με δραστηριότητες που προάγουν ένα διαφορετικό στοιχείο φ.κ. για υγεία.	Προσπαθήστε να βελτιώσετε την επίδοσή σας, μη σταματάτε, μπορείτε να τα καταφέρετε.

1. Βασική επιδίωξη Ι:

αναγνώριση δραστηριοτήτων που προάγουν τη φ.κ. για υγεία, γνώση των σημαντικών σημείων εκτέλεσης τους και καθορισμός βραχυπρόθεσμου στόχου

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) βελτίωση στοιχείων φ.κ. για υγεία
3) εξάσκηση δεξιοτήτων μετακίνησης

3. Εξοπλισμός:

Ι) σελιδοδείκτες
2) κώνοι
3) ταμπέλες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα αναγνωρίζουν δραστηριότητες που αναπτύσσουν στοιχεία φ.κ. για υγεία και θα γνωρίζουν σημαντικά σημεία της εκτέλεσης τους
2) θα έχουν θέσει/πετύχει ένα βραχυπρόθεσμο στόχο φ.κ.

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Στην ιστορία δράσης ονομάζετε τις δεξιότητες κανονικά (π.χ. αναπήδηση και όχι κουτσό). Κινηθείτε συνεχώς μεταξύ των παιδιών και τα ενθαρρύνετέ τα. Στις ιστορίες δράσης μπορείτε να χρησιμοποιήσετε υλικό από άλλα μαθήματα των παιδιών και να εφαρμόσετε διαθεματική διδασκαλία εξασκώντας έτσι τα παιδιά και σε άλλα στοιχεία.

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές δραστηριότητες που προάγουν την υγεία και έχουν πετύχει ένα βραχυπρόθεσμο στόχο φυσικής κατάστασης;

Α) Ο διδάσκων αναφέρει διάφορες δραστηριότητες και τα παιδιά απαντούν αν είναι κατάλληλες ή όχι για την προαγωγή των στοιχείων φ.κ. για υγεία και ποια είναι τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης

Β) Δώστε την παρακάτω φόρμα στα παιδιά:

Γράψτε σε χαρτί μια δραστηριότητα που μπορεί να γίνει εκτός σχολείου, θα καθορίσουμε (σε συνεργασία) ένα στόχο και προσπαθήστε να τον πετύχετε. Καταγράψτε τα αποτελέσματά σας και επιστρέψτε τη φόρμα συμπληρωμένη την επόμενη εβδομάδα.

Βιβλία:
Hinson, C. (1995). Fitness for children. Champaign, IL: Human Kinetics.
Allen, L. (1996). Physical activity ideas for action. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
www. pecentral.org

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
βελτιώσετε (χρόνο ή επαναλήψεις). Δείτε αν επιτύχατε το στόχο σας. Έπειτα επιλέξτε άλλη δραστηριότητα. Με το σφύριγμα, αλλαγή σταθμού.			
Τοποθετήστε χρωματιστούς κώνους με ταμπέλες (καρδιαγγειακή αντοχή, ευλυγισία, δύναμη κοιλιακών, δύναμη ποδιών-χεριών). Από κάτω τοποθετήστε λίστες με 4-5 δραστηριότητες, εκ των οποίων κάποιες προάγουν και κάποιες όχι το αντίστοιχο στοιχείο φ.κ. Παράδειγμα, κάτω από κίτρινο κώνο (ευλυγισίας): διάταση γαστροκνημίου, πεταλούδα, επιτόπιο τρέξιμο, κάμψεις σε γονάτιση. Τα παιδιά (σε ομάδες) κινούνται στο χώρο και με το σύνθημα σταματούν, σηκώνουν ένα κώνο (κάθε φορά διαφορετικό) και λένε ποιες από τις δραστηριότητες προάγουν το στοιχείο του κώνου. Επίσης κάθε φορά ένα παιδί (εκ περιτροπής) αναφέρει τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης μιας δραστηριότητας.	8'	4-5 άτομα ανά ομάδα. Αλλάζετε συχνά δεξιότητα μετακίνησης στο χώρο. Δώστε λίγο χρόνο για να απαντήσουν. Συναποφασίζουν ομαδικά: - ποιες από τις δραστηριότητες είναι σωστές, -ποιας τα σημαντικά σημεία θα αναφέρουν -ποιο παιδί θα μιλήσει κάθε φορά	Συνεργαστείτε για να δώσετε σωστή απάντηση, κάθε φορά σταματάτε σε άλλο κώνο, κάθε φορά διαφορετικό παιδί λέει τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης μιας δραστηριότητας
2.3 Σύνοψη			
Απαλές διατατικές ασκήσεις για τις μεγάλες μυϊκές ομάδες. Εισπνοές-εκπνοές, επαναφορά σε κατάσταση ηρεμίας. Ψηλάφηση παλμού.	5'	Ρωτήστε μερικά παιδιά να σας πουν αν και ποιο στόχο πέτυχαν. Επιβραβεύστε το σύνολο των παιδιών.	Απαλές κινήσεις, εισπνεύστε αργά, εκπνεύστε αργά.
Σήμερα θέσατε και πετύχατε στόχους φ.κ. για υγεία. Αξιολόγηση	3'		

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία

Στόχος 4: Ανάπτυξη του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας και γνώση των παραγόντων που προάγουν την υγεία

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα ασκηθεί ο καθένας από εσάς μόνος του. Είναι σημαντικό να μετράμε και να αναφέρουμε την απόδοσή μας για να δούμε τι καταφέρνουμε και πόσο βελτιωνόμαστε.	3'		
Ο Μαραθωνοδρόμος (βλέπε σκοπός 3 επιδίωξη 3). Επιμείνετε στην ειλικρινή αναφορά της απόδοσης των μαθητών.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Σειρά δραστηριοτήτων: **Καρδιαγγειακή αντοχή:** Τρέξιμο για καθορισμένο χρόνο (πόση απόσταση καλύφθηκε). Σχοινάκι, (συνεχόμενες αναπηδήσεις) μονό αλματάκι. Σχοινάκι, διπλό αλματάκι. Σχοινάκι διπλό αλματάκι με κίνηση του σχοινιού προς τα πίσω. Αναπηδήσεις με (Δ) πόδι. Αναπηδήσεις με (Α) πόδι. **Μυϊκή δύναμη/αντοχή** Περπάτημα στα τέσσερα (κατά μήκος του γηπέδου μπάσκετ). Οριζόντια άλματα με δύο πόδια (συνεχόμενα). Ορειβατικό βήμα (μπρούμυτα, το βάρος στα χέρια, ένα πόδι λυγισμένο ένα τεντωμένο αλλαγές με ρυθμό). Κάθετα άλματα στον τοίχο (υπάρχει μέτρο στον τοίχο και τα παιδιά σημειώνουν το υψηλότερο σημείο με κιμωλία που κρατούν). Ροκανίσματα (κοιλιακοί). Κάμψεις (τα γόνατα ακουμπούν στο έδαφος).	15 x 2'	Δώστε στο κάθε παιδί μία καρτέλα με λίστα δραστηριοτήτων και ζητήστε να συμπληρώνουν κάθε φορά τις επιδόσεις τους (απόσταση, χρόνο ή επαναλήψεις). Εκτελούν 3 φορές την κάθε άσκηση και σημειώνουν την επίδοση σε κάθε προσπάθεια. Βάλτε μικρά σκίτσα για κατανόηση των ασκήσεων, ειδικά στις ασκήσεις ευλυγισίας. Η επίδοση στις ασκήσεις ευλυγισίας είναι επιτυχία-αποτυχία και καταγράφεται με ναι-όχι.	Δεν ανταγωνίζεστε κανένα, προσπαθήστε όσο περισσότερο μπορείτε, δεν υπάρχει νικητής και ηττημένος, εκτελέστε όσο καλύτερα μπορείτε, ο καθένας δουλεύει για τον εαυτό του και σημειώνει όσο ακριβώς έχει κάνει.

1. Βασική επιδίωξη Ι:

εκμάθηση αναφοράς της απόδοσης σε δραστηριότητες βελτίωσης φ.κ. για υγεία

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) βελτίωση της καρδιαγγειακής αντοχής, της μυϊκής αντοχής/δύναμης και της ευλυγισίας
2) ανάπτυξη θετικής στάσης ως προς την άσκηση

3. Εξοπλισμός:

Ι) καρτέλες δραστηριοτήτων, μολύβια
2) μπάλες, στεφάνια, σχοινάκια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα έχουν μάθει να μετρούν και να αναφέρουν την απόδοσή τους σε δραστηριότητες που προάγουν τη φ.κ. για υγεία

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Ευλυγισία Ένωση των δαχτύλων στην πλάτη (δεξί χέρι από πάνω, αριστερό από κάτω). Εδραία θέση, ένα πόδι τεντωμένο, ένα λυγισμένο, τα δάχτυλα των ποδιού αγγίζουν το εσωτερικό του μηρού και διπλώσεις στο τεντωμένο πόδι. Κάθισε και άγγιξε (εδραία θέση, δύο πόδια τεντωμένα τα χέρια στα δάχτυλα των ποδιών).			
2.3 Σύνοψη			
Συγκέντρωση των μαθητών σε ημικύκλιο οκλαδόν. Ρωτήστε: τι κάναμε σήμερα και γιατί; Συνοψίστε τις απαντήσεις τους. Κρατήστε ο κάθε ένας τη λίστα του και θα επαναλάβουμε σε λίγες μέρες τις ασκήσεις.	5'	Ρωτήστε κάποιους μαθητές να σας αναφέρουν την επίδοσή τους σε κάποια από τις δραστηριότητες και στις τρεις προσπάθειες.	
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Επιμείνετε να αναφέρουν με ειλικρίνεια τις επιδόσεις τους. Κινηθείτε ανάμεσα στα παιδιά και δώστε θετική ανατροφοδότηση. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και τεστ (π.χ. Fitnessgram).

6. Αξιολόγηση:

Έχουν οι μαθητές τη δυνατότητα να μετρούν και να αναφέρουν την απόδοσή τους;

- Δώστε στα παιδιά μια καρτέλα χωρισμένη σε τρία μέρη με τις εξής οδηγίες: στην κάθε περιοχή ζωγραφίστε ή γράψτε μια διαφορετική δραστηριότητα που κάνετε ή θα κάνε τε εκτός σχολείου.

Αναφέρετε πόσες φορές σε μία εβδομάδα και για πόση χρονική διάρκεια ασκηθήκατε μόνοι ή με την οικογένειά σας.
Να υπογραφεί από τον κηδεμόνα και να επιστραφεί στο τέλος της επόμενης εβδομάδας.

Βιβλία:
Seagraves, M. (1992). Learning links. Motor skill instruction for children. North Carolina: Hunter Textbooks.
Hopple, C. (1995). Teaching for outcomes in elementary physical education. A guide for curriculum and assessment. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
www. members.tripod.com

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία

Στόχος 4: Ανάπτυξη του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας και γνώση των παραγόντων που προάγουν την υγεία

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών. Σήμερα θα συζητήσουμε για τις συνήθειες που κάνουν καλό στην υγεία μας. Ποιες συνήθειες είναι καλές; Αναφέρετε διάφορες συνήθειες (βούρτσισμα δοντιών, καθαριότητα, κάπνισμα, πολύς χρόνος στην τηλεόραση, σωστή διατροφή κ.λ.π.). Τα παιδιά απαντούν «καλή» ή «κακή». Αν δεν γνωρίζουν ή κάνουν λάθος διορθώστε.	4'	Σε περιορισμένο χώρο (π.χ. μισό γήπεδο μπάσκετ), τα παιδιά μετακινούνται με καλπασμό. Όταν συναντούν κάποιο συμμαθητή τους λένε το όνομα της ομάδας τους (ή έχουν αυτοκόλλητο στη μπλούζα τους). Αν ανήκουν σε διαφορετική ομάδα κάνουν ζευγάρι και αγκαζέ συνεχίζουν την μετακίνηση. Εξασκείστε διάφορους τρόπους μετακίνησης.	Γίνετε γρήγορα ζευγάρια
«Κρέας-λαχανικά». Στόχος του παιχνιδιού να μάθουν «καλές» τροφές. Χωρίστε σε δύο ομάδες, κρέας και λαχανικά. Στόχος του παιχνιδιού να γίνουν ζευγάρια (κρέας-λαχανικά). Αλλάξτε κάθε φορά τις ομάδες-τροφές με τη βοήθεια των παιδιών. Επισημαίνετε τις «κακές» τροφές και αντικαταστήστε με «καλές».	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
"Καλές και κακές συνήθειες". Τοποθετήστε σε τρία διαφορετικά σημεία του χώρου κουτιά με κάρτες που αναφέρουν καλές και κακές συνήθειες. Σε μια άλλη γωνία υπάρχει ένα κόκκινο κουτί που γράφει "καλό" και ένα κίτρινο που γράφει "κακό". Ο κάθε μαθητής παίρνει κάρτα και την διαβάζει. Αν θεωρεί ότι είναι καλή συνήθεια κάνει 4 κοιλιακούς και την αφήνει στο κόκκινο κουτί. Αν είναι κακή κάνει 4 κοιλιακούς και την αφήνει στο κίτρινο κουτί. Έπειτα παίρνει άλλη κ.λ.π. Στο τέλος ελέγξτε με τα παιδιά τις καλές (κόκκινο κουτί) και κακές συνήθειες (κίτρινο κουτί) για εμπέδωση. Αλλάξτε συχνά την άσκηση που εκτελούν οι μαθητές (π.χ. οριζόντια άλματα, αναπηδήσεις με Δ-Α πόδι).	8x 1'	Γράψτε κάθε κάρτα αρκετές φορές και μοιράστε στα τρία κουτιά. Παραδείγματα: πίνω αλκοόλ, βουρτσίζω τα δόντια μου τακτικά, παίζω καθημερινά play station, καπνίζω, κάνω άσκηση, βλέπω 3 ώρες τηλεόραση, κοιμάμαι 9 ώρες την μέρα, κ.λ.π.	

Ι. Βασική επιδίωξη 2:

αναγνώριση συνηθειών που προάγουν την υγεία (π.χ. σωστή διατροφή)

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) βελτίωση στοιχείων φ.κ. που προάγουν την υγεία

3. Εξοπλισμός:

Ι) πολλές κάρτες
2) 5 κουτιά
3) κώνοι
4) στεφάνια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα έχουν κατανοήσει τις υγιεινές και τις ανθυγιεινές συνήθειες
2) θα έχουν κατανοήσει τις υγιεινές και τις ανθυγιεινές τροφές

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Οι κάρτες και τα κομμάτια των χρωματιστών κύκλων είναι καλύτερα να είναι πλαστικοποιημένα. Μοιράστε -αν έχετε- στους μαθητές διάφορα έντυπα (εφημερίδες, περιοδικά) με πληροφορίες για την υγιεινή διατροφή

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές τις υγιεινές και τις ανθυγιεινές συνήθειες/τροφές;

- Δώστε στα παιδιά την παρακάτω καρτέλα.

Γράψτε:
Α) 10 καλές και 10 κακές τροφές
Β) 3 συνήθειες που κάνουν καλό στην υγεία
Να επιστραφεί συμπληρωμένη στο επόμενο μάθημα

Βιβλία:
Hopper, C. Fisher, B. Munoz, K. (1997). Health related fitness for grades 1 and 2. Champaign, IL: Human Kinetics.
Hinson, C. (1995). Fitness for children. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
www. askeric.org

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
«Καλές-κακές». Τα παιδιά σε δύο ισάριθμες ομάδες αντικριστά σε απόσταση 20μ. Στη μέση κώνοι (όσοι και τα παιδιά της κάθε ομάδας). Κάτω από τους κώνους τοποθετείστε πολλές κάρτες που γράφουν καλές και κακές τροφές. Πίσω από την κάθε ομάδα υπάρχει ένα κόκκινο κουτί/στεφάνι για τις καλές και ένα πράσινο για τις κακές τροφές. Τα παιδιά τρέχουν, παίρνουν μία κάρτα από τον κώνο που βρίσκεται μπροστά τους, επιστρέφουν και την τοποθετούν στο ανάλογο στεφάνι. Επαναλάβετε αρκετές φορές.	8x 1'	Παραδείγματα τροφών: αυγά, τυρί, γαριδάκια, ψάρι, πίτσα, ελαιόλαδο, μακαρόνια, τηγανητές πατάτες, μπρόκολα, βλίτα, κασέρι, κ.λ.π. Αλλάξτε συχνά τρόπο μετακίνησης. Κερδίζει η ομάδα που έχει χωρίσει σωστά τις τροφές.	Μην βιάζεστε, σκεφτείτε, τα φυτικά προϊόντα έχουν πολλές βιταμίνες, τα ζωικά προϊόντα έχουν πρωτεΐνες, τα «έτοιμα» έχουν πολλά λιπαρά.
«Κάνετε το παζλ». Τα παιδιά κινούνται (τρέξιμο, πλάγια μετακίνηση, κ.α.) ελεύθερα στο χώρο. Με το σύνθημα/μουσική παίρνουν ένα κομμάτι και ψάχνουν να βρουν τα υπόλοιπα κομμάτια του παζλ. Όταν το συμπληρώσουν λένε ποιες από τις τροφές είναι καλές και ποιες κακές.	4x 2'	Κόψτε στα τέσσερα διάφορους χρωματιστούς κύκλους. Γράψτε στα κομμάτια καλές και κακές τροφές. Τοποθετήστε τα κομμάτια σε 3-4 στεφάνια σε διάφορα σημεία του χώρου άσκησης. Γράψτε διαφορετικές τροφές σε κάθε χρωματιστό κύκλο.	Πρέπει να τρώτε τροφές με λίγα λιπαρά, το υπερβολικό βάρος κάνει κακό στην υγεία.
"Το μονοπάτι της υγείας". Οι μαθητές από τη μια πλευρά προσπαθούν να περάσουν (χωρίς να τους πιάσουν) απέναντι στη χώρα της υγείας. Οι περιοχές ασφαλείας είναι τα φρούτα, τα λαχανικά, κ.α., ενώ οι επικίνδυνες περιοχές είναι τα γαριδάκια, τα ζαχαρωτά, κ.α. Ένας κυνηγός σε κάθε περιοχή κυνηγιού.	6'	Χωρίστε με κώνους το γήπεδο σε επικίνδυνες και ασφαλείς περιοχές. Για αύξηση δυσκολίας αυξήστε τους κυνηγούς, δώστε μπάλες στους κυνηγούς.	Να αποφεύγετε τις «έτοιμες» τροφές που είναι πολύ πλούσιες σε λιπαρά και σας παχαίνουν
2.3 Σύνοψη			
Τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα στο χώρο και μπαίνουν στο κόκκινο στεφάνι όταν ακούν κακή τροφή και στο πράσινο όταν ακούν καλή τροφή.	5'	Σκορπίστε αρκετά κόκκινα και πράσινα στεφάνια στο πάτωμα. Περισσότερα από ένα παιδιά σε κάθε στεφάνι. Βάλτε ένα μαθητή να λέει τροφές.	
Συγκέντρωση: σήμερα μάθαμε για τις καλές και συνήθειες. Αν κάνουν δηλαδή καλό ή κακό στην υγεία. Αξιολόγηση.	2'		

Σκοπός 4	**Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης και της κοινωνικότητας

Στόχος Ι: Συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

έκφραση συναισθημάτων μέσω της κίνησης, επανάληψη προσπάθειας μετά από αποτυχία

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) ανάπτυξη αυτοέκφρασης και κοινωνικής αλληλεπίδρασης
2) βελτίωση δεξιοτήτων χειρισμού

3. Εξοπλισμός:

Ι) μουσική
2) στεφάνια
3) χάρτινοι σωλήνες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα έχουν εκφράσει συναισθήματα μέσα από την κίνηση
2) θα έχουν επιχειρήσει να εκτελέσουν "νέες" δεξιότητες

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα εκφράσουμε διάφορα συναισθήματα μέσα από την κίνηση.	3'	Τα παιδιά διασκορπισμένα στο χώρο. Χρησιμοποιήστε μουσική ανάλογη, αν είναι δυνατόν (έντονη, απαλή ...). Ενθαρρύνετε τα παιδιά να εκφραστούν.	Εκφράστε χαρά, λύπη, θυμό, θλίψη, απογοήτευση,....
Κινούμενοι με όποιο τρόπο, σε όποια κατεύθυνση και σε όποιο επίπεδο θέλετε δείξτε μου ότι νοιώθετε: χαρά, λύπη, θυμό, απογοήτευση, φόβο …	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Με το στεφάνι προσπαθήστε να κάνετε πέταγμα, κύλισμα ή όποια άλλη άσκηση θέλετε. Πώς νοιώθετε όταν τα καταφέρνετε ή όταν δεν τα καταφέρνετε; Συνεχίστε την προσπάθεια.	7'	Τα παιδιά αραιωμένα στο χώρο σε απόσταση ασφαλείας μεταξύ τους. Με μουσική.	Κάνετε ότι θέλετε, δοκιμάστε νέες ασκήσεις.
"Ο ισορροπιστής". Τα παιδιά ισορροπούν ένα χάρτινο σωλήνα με διάφορα μέρη του σώματος ανάλογα με το παράγγελμα του διδάσκοντα. Στο τέλος της κάθε άσκησης, ανάλογα με το αν τα κατάφεραν ή όχι εκφράζουν τα συναισθήματά τους με κίνηση.	7'	Αραιωμένα, επιλέγουν σωλήνες σε διάφορα μεγέθη. Με μουσική.	Να μην πέσει ο σωλήνας κάτω, συνεχίστε να προσπαθείτε.
«Ο χορός της καταιγίδας». Εξηγείστε σύντομα στα παιδιά τα στοιχεία που αποτελούν μια καταιγίδα (π.χ. άνεμος, βροχή, σύννεφα, αστραπές, κεραυνοί, χαλάζι). Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες: ομάδα βροχής, ανέμου, κ.λ.π.. Αφήστε να συζητήσουν μεταξύ τους για το ρόλο τους. π.χ. η ομάδα ανέμου (τρέχει σε πολλές και διαφορετικές κατευθύνσεις και διαφορετικά επίπεδα αυξομειώνοντας	2x 8'	**Παραλλαγή:** Τα μισά παιδιά κάνουν τα καιρικά φαινόμενα και τα υπόλοιπα εκφράζουν συναισθήματα. π.χ. άνεμος = κρυώνουν, καταιγίδα = φοβούνται, τρέχουν να προστατευτούν. Αλλάξτε ρόλους.	Αφήστε τον εαυτό σας ελεύθερο να εκφραστεί, δείξτε το φόβο, τη χαρά, την αγωνία ....

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
το ρυθμό της κίνησης) η ομάδα της βροχής (χρησιμοποιεί αφρώδεις μπάλες που τις πετά ψηλά για να πέφτουν σαν σταγόνες). Δώστε λίγο χρόνο να εξασκηθούν στο ρόλο τους. Η κάθε ομάδα εκτελεί μπροστά στα υπόλοιπα παιδιά. Στο τέλος εκτελούν όλες οι ομάδες συγχρόνως, φτιάχνοντας μια τρομερή καταιγίδα.		Χρησιμοποιήστε διάφορα θέματα π.χ. καλοκαίρι, χειμώνας, ενσωματώνοντας ύλη από άλλα μαθήματα στο μάθημα της Φ.Α. (διαθεματική διδασκαλία).	
2.3 Σύνοψη			
Ο διδάσκων υποδεικνύει κινήσεις (σκάβω, σκαρφαλώνω, καθαρίζω τζάμια, κολυμπώ, μαζεύω λουλούδια, χορεύω, κ.λ.π.) τις οποίες οι μαθητές μιμούνται χωρίς θόρυβο, εκφράζοντας συγχρόνως τα συναισθήματά τους	3'		
Πώς νοιώσατε σήμερα προσπαθώντας να εκφράσετε τα συναισθήματα σας μέσω της κίνησης;	3'		
Αξιολόγηση	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Να είστε γλαφυροί στις περιγραφές (π.χ. στοιχεία καταιγίδας) για να βοηθηθούν τα παιδιά να εκφραστούν

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να εκφράσουν συναισθήματα μέσα από την κίνηση και έχουν επιχειρήσει να εκτελέσουν "νέες" δεξιότητες;

§ Γράψε σε ένα χαρτί:

α) ποια συναισθήματα μπόρεσες να εκφράσεις με κινήσεις;

β) ποιες καινούργιες δεξιότητες έκανες σήμερα με το χάρτινο σωλήνα η με το στεφάνι και πώς ένοιωσες;

Να επιστραφεί στο επόμενο μάθημα.

Βιβλία:
Grineski, S. (1996). Cooperative learning in physical education. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
www.lessonplans.com

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης και της κοινωνικότητας

Στόχος 2: Προσπάθεια για επίτευξη στόχων

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να επιτύχουμε κάποιους στόχους κατά τη διάρκεια του μαθήματος.	3'		
"Ο μαραθωνοδρόμος" (βλ. σκοπός 3 επιδίωξη 3). Πόση απόσταση θα βαδίσετε/τρέξετε σε 4΄; Στόχος είναι τα 600μ. Πόσο βαδίσατε την προηγούμενη φορά;	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Προσπαθήστε να εκτελέσετε αυτό που περιγράφουν οι κάρτες στο πάτωμα, όσο καλύτερα γίνεται. **Παραδείγματα καρτών:** 1) συνεχόμενες φορές ρίψη-υποδοχή μπάλας στον τοίχο απο απόσταση 2μ., 2) ισορροπείστε το σακουλάκι σε διάφορα μέρη του σώματος, ενώ κινείστε σε διάφορα επίπεδα (15μ), 3) συνεχόμενες αναπηδήσεις με (Α) και (Δ) πόδι δεξιά-αριστερά μιας γραμμής, 4) διπλές αναπηδήσεις στο σχοινάκι, 5) μονές αναπηδήσεις στο σχοινάκι, 6) κάμψεις, 7) κοιλιακούς. Διαβάζουν μία κάρτα, εκτελούν 1η φορά και τη 2η προσπαθούν να την εκτελέσουν καλύτερα (περισσότερες φορές). Μετά την γυρίζουν ανάποδα, διαβάζουν άλλη, κ.λ.π.	15' συνολικά	Στο κέντρο του χώρου τοποθετήστε 15-17 κάρτες με δραστηριότητες. Επαινέστε τους μαθητές όταν βελτιώνονται/επιτυγχάνουν το στόχο τους. Για το σπίτι, δώστε στον καθένα καρτέλα με όλους τους στόχους ώστε να εξασκηθούν και να σημειώνουν τι πέτυχαν.	Μπορείτε να τα καταφέρετε, μην σταματάτε, μπράβο που πετύχατε το στόχο σας, μπορείτε και τον επόμενο.
Διαλέξτε και κάνετε ότι θέλετε: 1) βάδισμα 400μ., 2) εξάσκηση στην ευκαμψία ώστε να πετύχω δύο πόντους καλύτερη επίδοση στο ευκαμψιόμετρο,	3x 5'	Χωρίστε σε ζευγάρια ή τριάδες. Από λίστα δραστηριοτήτων μπορούν να διαλέξουν όποια θέλουν για τα	Μπορείτε να τα καταφέρετε, μη σταματάτε, θα πετύχετε το στόχο σας,

1. Βασική επιδίωξη 1:

εξάσκηση για επίτευξη προκαθορισμένου βραχυπρόθεσμου στόχου για υγεία και επιδεξιότητα αλλά και συμμετοχή σε ατομικές ή ομαδικές φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολικού περιβάλλοντος

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) απόκτηση θετικής εμπειρίας

3. Εξοπλισμός:

1) σχοινάκια, στεφάνια, κορύνες, σακουλάκια,
2) μπάλες πλαστικές
3) κάρτες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα έχουν επιτύχει τουλάχιστον ένα προκαθορισμένο βραχυπρόθεσμο στόχο φ.κ. για υγεία, επιδεξιότητα

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
3) ντρίμπλα (πόδι) και με τα δύο πόδια συνεχώς κατά μήκος του γηπέδου για να βελτιωθώ , 4) συνεχόμενο τρέξιμο (ακόμη και αν τρέχω πολύ αργά), 5) να κάνω τουλάχιστον 50 κοιλιακούς, και 20 κάμψεις (αθροιστικά, όχι σε μία προσπάθεια), 6) ντρίμπλα (χέρι) Δ-Α χέρι συνεχώς κατά μήκος του γηπέδου για να βελτιωθώ, 7) σχοινάκι (όσες περισσότερες φορές μπορώ κάθε άσκηση που ξέρω) προσπαθώντας περισσότερο σ' αυτές που δεν τα καταφέρνω καλά. Καταγράφουν την επίδοσή τους ατομική και ομαδική σε καρτέλα και θέτουν ελαφρά πιο δύσκολους στόχους για την επόμενη φορά		επόμενα 5΄. Εκτελούν μία φορά και ξαναπροσπαθούν ώστε να βελτιώσουν την ατομική αλά και την ομαδική επίδοση. Φροντίστε να υπάρχει το ανάλογο υλικό. Για την ευκαμψία αναρτήστε σκίτσα ασκήσεων στον τοίχο. Για βάδισμα και τρέξιμο χρησιμοποιήστε μετρημένη διαδρομή. Ενθαρρύνετε τους να εξασκηθούν και εκτός σχολείου στις δραστηριότητες της καρτέλας και να αναφέρουν την επίδοσή τους	μπράβο, μπορείτε περισσότερες φορές, πιο καλά, ...
2.3 Σύνοψη			
Κατά τη διάρκεια διατατικών ασκήσεων συζητήστε με τους μαθητές: πως ένοιωσαν όταν πέτυχαν το στόχο τους, ήταν εύκολα, δύσκολα, θα το ξανακάνουν π.χ. στο σπίτι ή στο πάρκο….	5'	Ενθαρρύνετέ τους να βάζουν δύσκολους αλλά εφικτούς στόχους	
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Δώστε ιδέες στους μαθητές π.χ. να κάνουν διατάσεις όταν ξυπνούν το πρωί ή πριν πάνε για ύπνο το βράδυ ή όταν βλέπουν το αγαπημένο τους πρόγραμμα στην τηλεόραση

6. Αξιολόγηση:

Πέτυχαν οι μαθητές ένα προκαθορισμένο βραχυπρόθεσμο στόχο φ.κ. για υγεία, επιδεξιότητα.

Γράψε σήμερα σε ένα χαρτί μια δραστηριότητα που πραγματοποίησες και την επίδοση που πέτυχες. Έπειτα γράψε μία ατομική ή ομαδική δραστηριότητα (πόσες φορές και για πόσο χρόνο) έχεις σκοπό να πραγματοποιήσεις την επόμενη εβδομάδα. Όταν ασκηθείς, σημείωσε πόσες φορές και για πόσο χρόνο τελικά έκανες.
Να επιστραφεί στο τέλος της επόμενης εβδομάδας.

Βιβλία:
Grineski, S. (1996). Cooperative learning in physical education. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
www.Teachervision.com

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης και της κοινωνικότητας

Στόχος 3: Δημιουργία ρουτίνας δεξιοτήτων που προάγει την εκφραστικότητα

1. Βασική επιδίωξη 1:

απόκτηση εμπειριών επιτυχίας σε κινητικές δεξιότητες και προσαρμογή δεξιοτήτων σε δραστηριότητες και παιχνίδια

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) βελτίωση δεξιοτήτων μετακίνησης, χειρισμού, ισορροπίας
2) ανάπτυξη συνεργασίας και αυτοπεποίθησης

3. Εξοπλισμός:

1) σακουλάκια, μπάλες, στεφάνια
2) κάρτες, κουτιά

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα μπορούν να εκτελούν ρουτίνες
2) θα μπορούν να προσαρμόζουν κινητικές δεξιότητες που εκτελούν σωστά σε εκπαιδευτικά παιχνίδια

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα χρησιμοποιήσουμε όσα έχουμε μάθει για να δημιουργήσουμε ρουτίνες με γνωστές δεξιότητες.	3'	Κινούνται ελεύθερα στο χώρο αποφεύγοντας τους άλλους.	
Κάντε εξάσκηση σε όποια/ες δεξιότητες μετακίνησης, ισορροπίας ή χειρισμού θέλετε.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Κάρτες με ρουτίνες (παράδειγμα σταθμού) Εκτέλεσε 3 από τις 6 παρακάτω ρουτίνες. Για αρχική και τελική θέση (όπου υπάρχει) πάρε όποια θέση σώματος θέλεις: 1) αρχική θέση, ρολάρισμα σώματος, κάθετο άλμα, τελική θέση, 2) αρχική θέση, ισορροπία σε τρία σημεία, υπερπήδηση, τελική θέση, 3) αρχική θέση, κύλισμα στεφανιού, αναπήδηση με το στεφάνι στη μέση, τελική θέση, 4) 4 αναπηδήσεις με εναλλαγή ποδιών, πλάγια μετατόπιση, 4 καλπασμούς, 5) 5 κάθετα άλματα με δύο πόδια και 5 υπερπηδήσεις, 6) ισορροπία σε δύο σημεία με μπάλα στο χέρι, τρέξιμο και πέταγμα-υποδοχή μπάλας 5 φορές, κλ.π…..	3x 1΄ Σε κάθε σταθμό (12')	Μοιράστε τα παιδιά σε 4 σταθμούς στους οποίους έχετε τοποθετήσει διαφορετικές κάρτες με τις ρουτίνες. Τα παιδιά μπορούν να επιλέξουν ποιες από τις ρουτίνες θα εκτελέσουν (3 από 6). Όταν τελειώσουν αλλάζουν σταθμό.	Κινηθείτε σε όποια κατεύθυνση, επίπεδο, ταχύτητα, και δύναμη θέλετε
"Φτιάξτο όπως θέλεις". Τα παιδιά χωρισμένα σε ζευγάρια. Σε ένα κουτί κάρτες που αφορούν ποσότητα ή χρόνο (π.χ. 30΄΄, 15 φορές,..). Σε άλλο κουτί κάρτες με δεξιότητες ή όργανα (π.χ. καλπασμός, πλάγια μετατόπιση, μπάλα, σακουλάκι,,.. Σε τρίτο κουτί κάρτες με κατευθύνσεις ή επίπεδα (π.χ. ευθεία, μεσαίο, κ.α.). Διαλέγουν κάρτες εναλλάξ.	3x 2'	Επιλέγουν μία κάρτα από κάθε κουτί, σκέφτονται, δημιουργούν και εκτελούν μία ρουτίνα. Επιστρέφουν τις κάρτες στα ανάλογα κουτιά, διαλέγουν άλλες, κ.λ.π. Φροντίστε να υπάρχει διαθέσιμο το ανάλογο υλικό.	Σκεφτείτε μαζί, δημιουργείστε

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Σκέφτονται, δημιουργούν και παρουσιάζουν ρουτίνα με 3-4 δεξιότητες και κινητικές έννοιες.	6'	Σε ομάδες των 4. Όλη η τάξη επαναλαμβάνει την ρουτίνα της κάθε ομάδας για 15΄΄.	Φτιάξτε τη δική σας ρουτίνα
Αλογάκια στο στάβλο. Σε κυκλικό σχήμα τοποθετείστε στεφάνια που είναι οι «στάβλοι» των «αλόγων». Μέσα σε κάθε «στάβλο» μπαίνουν άλογα και μία ομάδα παικτών τοποθετείται στο κέντρο και ξεκινά το παιχνίδι λέγοντας «τρέξτε αλογάκια, τρέξτε». Τα «άλογα» πηγαίνουν από τον ένα «στάβλο» στον άλλο με καλπασμό και οι παίκτες του κέντρου προσπαθούν με ρίψη από πάνω να πετύχουν τα «άλογα» όταν είναι έξω από τον «στάβλο». Όταν ένα «άλογο» αιχμαλωτισθεί (χτυπηθεί από κεντρικό παίκτη) πρέπει να κάνει με καλπασμό ένα κύκλο γύρω από τους στάβλους πριν επιστρέψει στον στάβλο του.	6'	Χωρίστε σε ομάδες των 5 ατόμων. Αλλάξτε συχνά την ομάδα του κέντρου. Εξασκείστε διάφορες δεξιότητες μετακίνησης	
2.3 Σύνοψη			
'Κορόιδο'. Σε 6άδες. Δύο είναι μέσα στον κύκλο και προσπαθούν να πιάσουν τη μπάλα. Όσοι είναι γύρω αλλάζουν τη μπάλα μεταξύ τους με όποιο τρόπο θέλουν (ρίψη από πάνω, από κάτω, με ένα χέρι, με δύο, λάκτισμα) έτσι ώστε να μην την πιάσουν τα παιδιά που βρίσκονται μέσα. Όποιος πιάσει τη μπάλα αλλάζει θέση με αυτόν που την άγγιξε τελευταίος.	5'	Ενθαρρύνετε τα παιδιά να χτυπούν γρήγορα και συνεχώς τη μπάλα χρησιμοποιούν διάφορους τρόπους για να χτυπήσουν τη μπάλα.	
Συγκέντρωση – αξιολόγηση.	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Κινηθείτε μεταξύ των παιδιών και δώστε θετική ανατροφοδότηση. Ενθαρρύνετε διαφορετικές απαντήσεις.

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να δημιουργούν ρουτίνες με συνδυασμό διαφορετικών δεξιοτήτων;
Κατά τη διάρκεια της εξάσκησης ο διδάσκων συμπληρώνει λίστα/ες ελέγχου
α) Ο μαθητής εφαρμόζει ρουτίνες;
όνομα
ναι έτσι και έτσι όχι
β) ο μαθητής ενσωματώνει αποτελεσματικά τις δεξιότητες σε παιχνίδια;
όνομα
ναι έτσι και έτσι όχι

Βιβλία:
Grineski, S. (1996). Cooperative learning in physical education. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
www. askeric.org

1. Βασική επιδίωξη Ι:

ανάπτυξη εμπιστοσύνης στον εαυτό και αναγνώριση επιδέξιας εκτέλεσης με αντικειμενικά κριτήρια

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) βελτίωση δεξιοτήτων χειρισμού
2) γνώση των δυνατοτήτων τους

3. Εξοπλισμός:

Ι) σακουλάκια, μπάλες
2) χάρτινοι σωλήνες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα αναγνωρίζουν την επιδέξια εκτέλεση δεξιοτήτων χειρισμού και θα γνωρίζουν τι μπορούν να καταφέρουν στις δεξιότητες χειρισμού

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης και της κοινωνικότητας

Στόχος 4: Έλεγχος της προσπάθειας και παροχή ανατροφοδότησης

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα δούμε αν με βάση αντικειμενικά κριτήρια εκτελούμε σωστά τις δεξιότητες.	3'	Ο ένας παίκτης απέναντι από τον άλλο σε όποια απόσταση θέλουν. Ο κάθε ένας μετρά τους πόντους του συμπαίκτη του. Κάθε φορά που ένας συγκεντρώνει 6 πόντους ο άλλος τον συγχαίρει	Αντίθετο πόδι κατά τη ρίψη
Ζευγάρια. Ρίχνουν μια μικρή μπάλα ο ένας στον άλλο. Κάθε φορά που ο ρίπτης βγάζει αντίθετο πόδι ο συμπαίκτης του δίνει ένα πόντο.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Τοποθετήστε περιμετρικά στο χώρο κάρτες καθηκόντων που αναφέρουν τις δραστηριότητες και κριτήρια επιδέξιας εκτέλεσης πχ. Ι) κάνε πέντε ρίψεις από πάνω προσπαθώντας να πετύχεις το στόχο ξεκινώντας από όποια απόσταση θέλεις, κάθε φορά που πετυχαίνεις μεγάλωσε λίγο την απόσταση, 2) προσπάθησε να κάνεις όσες περισσότερες συνεχόμενες ρίψεις και υποδοχές μπορείς. Χρησιμοποιήστε δεξιότητες χειρισμού, ισορροπίας και μετακίνησης	15' συνολικά	Επιτρέψτε στους μαθητές να κάνουν όποιες από τις δραστηριότητες θέλουν ώστε να ασκηθούν με επιτυχία και να αποκτήσουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους.	Μπορείτε να τα καταφέρετε, ωραία δουλειά, συνεχίστε, προσπαθήστε να πετύχετε τις συνεχόμενες επαναλήψεις αλλά κάνοντας σωστά την ρίψη-υποδοχή
Μοιράστε στα παιδιά καρτέλες που αναγράφουν δραστηριότητες και κριτήρια αξιολόγησης που αφορούν την τεχνική (σημαντικά σημεία εκτέλεσης) αλλά και την ποσότητα (π.χ. πιο μακριά, πιο ψηλά). Εξασκείστε: ντρίμπλα με το χέρι, ντρίμπλα με το πόδι, λάκτισμα, χτύπημα με ρακέτα ή χάρτινο σωλήνα, ρίψη σε στόχο ή για απόσταση, υποδοχή. Τονίστε τους ότι δεν ανταγωνίζονται με κανένα.	15' συνολικά	**Στυλ διδασκαλίας: αμοιβαίο.** Χωρίστε σε ζευγάρια. Εκτελεί ο ένας και μετά σε συνεργασία με τον συμπαίκτη του ορίζει ποια από τα κριτήρια πέτυχε. Όπου απαιτείται επαναλαμβάνεται η δραστηριότητα.	Εκτελέστε σύμφωνα με τα κριτήρια, μπορείτε να τα καταφέρετε

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Παράδειγμα καρτέλας: Ντρίμπλα με το πόδι. Ι) Προσπάθησε να εκτελέσεις ντρίμπλα με το πόδι από τη μία πλάγια έως την άλλη πλάγια γραμμή του μπάσκετ. Αν το καταφέρεις επανέλαβε για διπλάσια απόσταση 2) Εκτέλεσε ντρίμπλα προσέχοντας τα εξής: σπρώξε, μην κλωτσάς τη μπάλα κράτα την κοντά σου χρησιμοποίησε το εσωτερικό των ποδιών χρησιμοποίησε το εξωτερικό των ποδιών			
2.3 Σύνοψη			
Συγκεντρώστε τα παιδιά, ζητήστε να σημειώσουν ποιες από τις δραστηριότητες έκαναν και τι πέτυχαν, ώστε να θυμούνται την επόμενη φορά. Ρωτήστε: σας άρεσε αυτός ο τρόπος εξάσκησης; γιατί; πως νοιώσατε; ποιος θα ήθελε να μας πει;	5'		
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Κινηθείτε μεταξύ των παιδιών επαινέστε τα για την προσπάθειά τους και ενθαρρύνετε τα να δοκιμάσουν την επόμενη άσκηση

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να αναγνωρίσουν την καλή εκτέλεση και γνωρίζουν τι μπορούν να καταφέρουν;

- Δώστε στα παιδιά την παρακάτω φόρμα αξιολόγησης:

Υπογράμμισε ποιο από τα παρακάτω έκανες κατά τη ρίψη και την υποδοχή
Ρίψη: α) χέρι ρίψης από πίσω και πάνω, β) στροφή του κορμού, γ) αντίθετο πόδι μπροστά κατά τη ρίψη, δ) κατέβασμα χεριού κάτω και διαγώνια
Υποδοχή: α) αγκώνες λυγισμένοι, β) τα χέρια απλώνουν για την υποδοχή, γ) πιάσιμο μπάλας μόνο με τα χέρια, δ) οι αγκώνες λυγίζουν για απορρόφηση δύναμης

Βιβλία:
Seagraves, M. (1992). Learning links. Motor skill instruction for children. North Carolina: Hunter Textbooks.
Gallahue, D. (1996). Developmental physical education for today's children. USA: Brown & Benchmark.

Ιστοσελίδες:
www. teachervision.com

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης και της κοινωνικότητας

Στόχος 5: Κατάλληλη έκφραση και εκτίμηση συναισθημάτων και καταστάσεων εντός και εκτός φυσικής δραστηριότητας

1. Βασική επιδίωξη Ι:

γρήγορος και πρόθυμος σχηματισμός ομάδων, ευχαρίστηση από συναγωνισμό ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα (νίκη/ήττα) και αποφυγή αρνητικής κριτικής

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) ανάπτυξη μυϊκής δύναμης/αντοχής
2) ανάπτυξη συνεργασίας

3. Εξοπλισμός:

Ι) κάρτες με ζώα,
2) πάγκοι, μπάλα
3) παλιές κουβέρτες, σεντόνια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα έχουν αντλήσει ευχαρίστηση από το συναγωνισμό
2) δεν θα ασκούν αρνητική κριτική για την απόδοση των συνασκουμένων ή των αντιπάλων

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα εξασκηθούμε με συναγωνιστικές δραστηριότητες.	3'	Ρίξτε κάρτες με σκίτσα ζώων αναποδογυρισμένες στο πάτωμα. Τα παιδιά παίρνουν μία κάρτα και μιμούνται τη φωνή και τις κινήσεις του ζώου της κάρτας.	
Κάρτες με ζώα. Τα παιδιά περπατούν σε μεσαίο επίπεδο και ψάχνουν να βρουν τα μέλη της ομάδας τους. Όταν τα καταφέρουν όλα τα παιδιά ανακατώνουν τις κάρτες και ξαναπαίζουν.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Κάθε φορά που ο διδάσκων λέει ένα νούμερο (π.χ. 3,5,7) οι μαθητές σχηματίζουν γρήγορα ομάδες με ανάλογο αριθμό ατόμων. Αν κάποιος «περισσεύει» μπορεί να μπει σε οποιαδήποτε ομάδα.	4'	Οι μαθητές τρέχουν ελεύθερα στο χώρο. Αλλάξτε τρόπο μετακίνησης.	Σχηματίστε πολύ γρήγορα ομάδες
«Πόσους μπορούμε να κάνουμε; » Κάνουν όσους περισσότερους κοιλιακούς μπορούν σε ορισμένο χρόνο (π.χ. 15") και αθροίζουν το σκορ της ομάδα τους. Επαναλαμβάνουν, προσπαθώντας να βελτιώσουν το σκορ. Κατά την ξεκούραση ενθαρρύνουν τους συμμαθητές τους και δεν ασκούν αρνητική κριτική. Κάθε φορά που πετυχαίνουν καλύτερο σκορ χειροκροτούν ή λένε ένα σύνθημα. Χειροκροτούν και την καλύτερη ομαδική επίδοση της τάξης.	6'	Τα παιδιά παίρνουν από μια κάρτα (διάφορα χρώματα ή σχήματα) και γίνονται τετράδες. Κάθε φορά το σκορ υπολογίζεται σε επίπεδο ομάδας αλλά και τάξης συνολικά. Χρησιμοποιήστε διάφορες ασκήσεις για μυϊκή αντοχή/δύναμη.	Προσπαθήστε όσο μπορείτε, ο καθένας κάνει το καλύτερο δυνατό, βοηθήστε την ομάδα σας
Ο ατέλειωτος πάγκος. Σε 6άδες κάθονται σε πάγκους ο ένας πίσω από τον άλλο. Ο πρώτος σηκώνεται, τρέχει στο τέλος, φωνάζει «κάθομαι».Στο μεταξύ ολόκληρη η σειρά κυλάει μπροστά.	6'	Συναγωνίζονται μεταξύ τους για 1,2 γύρους. Κερδίζει η ομάδα που θα τερματίσει πρώτη.	Τρέξτε γρήγορα, ενθαρρύνετε τους συμπαίκτες σας, χειροκροτήστε τους νικητές

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Ο πρώτος σηκώνεται , τρέχει πίσω, κ.λ.π. Ενθαρρύνετε τον ενθουσιασμό που νοιώθουν τα παιδιά. Χρονομετρήστε τις ομάδες ώστε να επιδιώκουν τη βελτίωση του χρόνου τους περισσότερο παρά την σειρά κατάταξης.	6'	Οι άλλες ομάδες χειροκροτούν τους νικητές.	
«Κότα, πάπια, χήνα». Όποιος ακούσει το «όνομά» του τρέχει γύρω από τον κύκλο. Οι άλλοι δύο με τα χέρια ψηλά σχηματίζουν ένα τόξο κάτω από το οποίο περνά ο μαθητής που τρέχει, φθάνει στο κέντρο του κύκλου αγγίζει μια μέντεσιν μπωλ και επιστρέφει στη θέση του. Ο πρώτος κερδίζει. Ο διδάσκων φωνάζει άλλο όνομα, κλ.π. Τα παιδιά πρέπει να ενθαρρύνουν τους συμμαθητές τους.	7'	Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες των 3. Το ένα παιδί δίπλα στο άλλο σχηματίστε ένα μεγάλο κύκλο ανά 4 τριάδες, με λίγο κενό χώρο μεταξύ των τριάδων. Δώστε ένα όνομα σε κάθε μέλος τριάδας, κότα, πάπια, χήνα.	Μπράβο, τρέξτε γρήγορα, χειροκροτήστε ή τραγουδήστε (ένα σύνθημα στην πρώτη ομάδα)
Τινάξτε την «κουβέρτα». Ομάδες των 4 ατόμων. Κρατούν την «κουβέρτα» από τις τέσσερις άκρες της και την κουνούν πάνω-κάτω προσπαθώντας να «κρατούν» στον αέρα μια πλαστική μπάλα. Κερδίζει η ομάδα με τον μεγαλύτερο χρόνο.	7'	Ζητήστε να γίνουν τετράδες. Μετά αριθμήστε 1,2,3,4. Το ένα μία ομάδα, το δύο άλλη ομάδα, κ.λ.π. Χρησιμοποιήστε παλιές κουβέρτες, σεντόνια, ή παλιά πανιά. Δώστε έμφαση στην ευχαρίστηση.	Να μην πέσει η μπάλα κάτω, ενθαρρύνετε τους συμπαίκτες σας, χαρείτε, χειροκροτείστε.
2.3 Σύνοψη			
Συζητήστε με τους μαθητές: ο γρήγορος σχηματισμός ομάδων αυξάνει το χρόνο παιχνιδιού. Κάνω θετική κριτική και βοηθώ τους συμπαίκτες μου γιατί το ίδιο θέλω να κάνουν και οι άλλοι με μένα. Χειροκροτώ την ομάδα μου ή τους αντιπάλους για την καλή προσπάθεια.	5'		
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Πείτε στα παιδιά σε διάστημα 1' να βρουν/αποφασίσουν τον τρόπο που θα επιβραβεύουν την προσπάθεια τους.

6. Αξιολόγηση:

Αντλούν οι μαθητές ευχαρίστηση από το συναγωνισμό;
Ασκούν αρνητική κριτική για την απόδοση των συνασκουμένων ή των αντιπάλων τους;

- Δώστε στα παιδιά την παρακάτω φόρμα:

Κύκλωσε όποια απάντηση θέλεις στις παρακάτω ερωτήσεις και ρίξε το χαρτί στο κουτί

Α) παίζω με την ομάδα μου για να γυμναστώ και να διασκεδάσω
σωστό **λάθος**

Β) κάνω θετική κριτική στους αντιπάλους μου ακόμη και όταν δεν τα καταφέρνουν πολύ καλά
σωστό **λάθος**

Βιβλία:
Nichols, B. (1994). Moving and learning. The elementary school physical education experience. USA: McGraw-Hill.
Grineski, S. (1996). Cooperative learning in physical education. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
www. teachers.com

Σκοπός 5	**Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Αναγνώριση και αποδοχή της διαφορετικότητας των ατόμων	**Επιδίωξη 1:** 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 συνασκούμενους και διευκόλυνση της προσπάθειάς τους	**Επιδίωξη 1:** Συνεργάζεται με όλους τους συμμαθη-τές, όταν ο διδάσκων δίνει εντολή για αλλαγή συνασκουμένων και τους συμπεριφέρεται κατάλληλα εντός και εκτός του περιβάλλοντος άσκησης **Επιδίωξη 2:** Σέβεται την επιθυμία του συμμαθητή/τριάς του για τροποποίηση των συνθηκών εξάσκησης (π.χ. αλλάγή οργάνου εξάσκησης) και διευκολύνει τη συνεργασία
Στόχος 3	Συμμετοχή σε δραστηριότητες διαφόρων περιοχών/κουλτούρας και καθορισμός στόχων	**Επιδίωξη 1:** Συμμετέχει σε δραστηριότητες χορού διαφορετικών περιοχών ή κουλτούρας
Στόχος 4	Υπεύθυνη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα	**Επιδίωξη 1:** Συνεργάζεται σε μικρή ομάδα και παρουσιάζει αρχηγική ικανότητα, αν χρειαστεί

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους

Στόχος Ι: Αναγνώριση και αποδοχή της διαφορετικότητας των ατόμων

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα προσπαθήσουμε κατά τη διάρκεια της άσκησης να φερθούμε "καλά" στους συμπαίκτες μας	3'		
Κάθε φορά που η μουσική σταματά βρες ένα διαφορετικό παιδί και κάνε ισορροπία σε ένα πόδι ενώ θα στέκεσαι απέναντι του και θα κρατιέστε με τα δύο χέρια.	4'	Τα παιδιά κινούνται στο χώρο περπατώντας ή τρέχοντας. Οι μαθητές ενθαρρύνουν ο ένας τον άλλο να μείνουν στη θέση ισορροπίας για πολύ ώρα	
2.2 Κύριο Μέρος			
Τα παιδιά 5άδες σε κύκλο πιασμένα από τα χέρια. Περνούν ένα στεφάνι από χέρι σε χέρι γύρω στον κύκλο χωρίς να αφήσουν τα χέρια τους. Μετρήστε πόσους κύκλους κάνετε χωρίς να αφήσετε χέρια ή να πέσει το στεφάνι κάτω. Ενθαρρύνετε και βοηθήστε τους συμπαίκτες σας.	3x 2'	Για μεγαλύτερη δυσκολία δώστε περισσότερα στεφάνια ή αλλάξτε την αρχική θέση (σε ένα πόδι, με την πλάτη στον κύκλο, με κλειστά μάτια).	Βοηθείστε και ενθαρρύνετε τους συμπαίκτες σας, μπράβο, ωραία.
"Ο βοηθός". Ο περισσότερο ικανός αναλαμβάνει να βοηθήσει το ταίρι του ώστε να βελτιωθεί στην ντρίμπλα (πόδι). Επαίνεσε και ενθάρρυνε την προσπάθειά του συμμαθητή σου. Τονίστε στα παιδιά την ανάγκη να βελτιωθεί το σύνολο της τάξης για να προχωρήσετε σε πιο σύνθετες δραστηριότητες με μπάλα. Επανάληψη της δραστηριότητας με ρίψη από πάνω στον τοίχο.	2x 8'	Κάνετε ζευγάρια με βάση την ικανότητά τους στην ντρίμπλα (πολύ ικανός-λιγότερο ικανός)	Βοηθείστε και ενθαρρύνετε τον συμπαίκτη σας
«Ιπτάμενες μπάλες». Κάνετε ρίψεις από πάνω και υποδοχή ο ένας απέναντι από τον άλλο σε απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων. Προσπαθήστε να μην πέσει κάτω η μπάλα. Εξασκείστε διάφορους τρόπους ρίψης και υποδοχής.	8'	Κάνετε ζευγάρια αντίθετου φύλου, διαφορετικής ικανότητας, διαφορετικής εθνικότητας (δείχνει φωτογραφίες και του μαθαίνει λέξεις-κλειδιά). Χρήση μουσικής.	Μιλάτε ευγενικά, ενθαρρύνετε τον συμπαίκτη σας,

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

εμφάνιση κατάλληλης συμπεριφοράς και ενδιαφέρον για τους άλλους

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) γνώση του όρου κατάλληλη συμπεριφορά
2) βελτίωση αντίληψης σώματος
3) βελτίωση ισορροπίας

3. Εξοπλισμός:

Ι) στεφάνια
2) πλαστικές μπάλες
3) μουσική

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα έχουν εμφανίσει κατάλληλη συμπεριφορά και ενδιαφέρον για τους άλλους και θα έχουν αλληλοβοηθηθεί για να εκτελέσουν δραστηριότητες
2) θα έχουν κατανοήσει τι σημαίνει κατάλληλη συμπεριφορά

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
"Ευχαριστώ." Τα παιδιά κινούνται στο χώρο και αγγίζουν τα ακροδάχτυλα των παιδιών που συναντούν λέγοντας κάθε φορά ευχαριστώ. Πόσα ευχαριστώ είπες σε Ι'; Προσπάθησε ξανά να πεις περισσότερα.	4'	Κινούνται περπατώντας σε περιορισμένο χώρο.	
Συγκέντρωση-αξιολόγηση.	4'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Σχηματίστε τα ζευγάρια και τις ομάδες έτσι ώστε να αποτελούνται από άτομα αντίθετου φύλου, διαφορετικής εθνικότητας, υψηλού-χαμηλού γνωστικού ή κινητικού επιπέδου. Δώσε ένα αυτοκόλλητο σε κάποιον μαθητή που είχε μια ξεχωριστή συμπεριφορά.

6. Αξιολόγηση:

α. Έχουν εμφανίσει οι μαθητές κατάλληλη συμπεριφορά; **ομάδα/ζευγάρι ναι έτσι και έτσι όχι**

β. Γνωρίζουν ο μαθητές τι σημαίνει κατάλληλη συμπεριφορά και ενδιαφέρον για τους άλλους;

- Δώστε την παρακάτω φόρμα στα παιδιά:

Από τα παρακάτω κύκλωσε τρία που πιστεύεις ότι δείχνουν κατάλληλη συμπεριφορά και ενδιαφέρον για τους άλλους:

κοροϊδεύω
βοηθώ να εκτελέσουν
δεν παίζω μαζί τους
ενθαρρύνω
παίζω με όλους
κατηγορώ

Βιβλία:
Nichols, B. (1994). Moving and learning. The elementary school physical education experience. USA: McGraw-Hill.
Grineski, S. (1996). Cooperative learning in physical education. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
www. pelinks4u.com

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους
Στόχος 2: Συνεργασία με όλους τους συνασκούμενους και διευκόλυνση της προσπάθειάς τους

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Το πιο σημαντικό πράγμα σε μια τάξη είναι οι μαθητές να συνεργάζονται πρόθυμα μεταξύ τους και να συμπεριφέρονται ο ένας στον άλλο με "σωστό" τρόπο εντός και εκτός μαθήματος. Διαβάστε προσεκτικά τις κάρτες που έχω βάλει σε διάφορα σημεία του γυμναστηρίου.	5'	**Κάρτα στον τοίχο:** "Περιμένω τη σειρά μου, μοιράζομαι τον εξοπλισμό, ελέγχω τον εαυτό μου, επαινώ, ακούω, βοηθώ όλους να συμμετέχουν, σέβομαι τα δικαιώματα και τα αισθήματα των άλλων, καταλαβαίνω ότι είμαστε διαφορετικοί, ακολουθώ τις οδηγίες, δεν μαλώνω, δεν προκαλώ, δεν κάνω ότι δεν θα ήθελα να μου κάνουν".	
Τρέχουν ελεύθερα στο χώρο και με το σύνθημα γίνονται ζευγάρια αγγίζοντας τους αγκώνες. Το σύνθημα είναι σφύριγμα ή σταμάτημα μουσικής. Επίσης: πλάτη-πλάτη, ώμο-ώμο, κεφάλι-κεφάλι, κ.λ.π.	3'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Πιάστε το δεξί πόδι του συμμαθητή σας και κάντε αναπηδήσεις όσο ακούγεται μουσική. Όταν η μουσική σταματήσει κάντε καινούργιο ζευγάρι με το πρώτο παιδί που θα δεις μπροστά σου. Κάθε φορά φωνάζετε: και στο διάλειμμα παίζω με όλα τα παιδιά.	6'	Ζευγάρια, αραιωμένα στο χώρο. Δείξτε τη λαβή (πιάνει ο κάθε ένας το δεξί πόδι του συμπαίκτη του και το κρατά στο ύψος του γλουτού). Αλλάξτε συχνά λαβή	Αλλάξτε συμμαθητή, συνεργαστείτε πρόθυμα, βοηθείστε τους συμμαθητές σας
Κάνετε τριάδες πιασμένοι "αγκαζέ" και βαδίστε συγχρονισμένα. Όταν η μουσική σταματά βρείτε/κάνετε μια καινούργια ομάδα. Κάθε φορά φωνάζετε: στο πάρκο δεν μαλώνω με κανέναν.	6'	Τονίστε ότι δεν επιτρέπεται να σχηματίσουν ομάδες με τους ίδιους συμμαθητές	Αλλάξτε ομάδα, συνεργασθείτε πρόθυμα, βοηθείστε τους συμμαθητές σας

I. Βασική επιδίωξη I:

συνεργασία με όλους τους συμμαθητές (όταν ο διδάσκων δίνει εντολή για αλλαγή συνασκουμένων) και κατάλληλη συμπεριφορά εντός και εκτός περιβάλλοντος άσκησης

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) βελτίωση ευκαμψίας
2) βελτίωση ισορροπίας

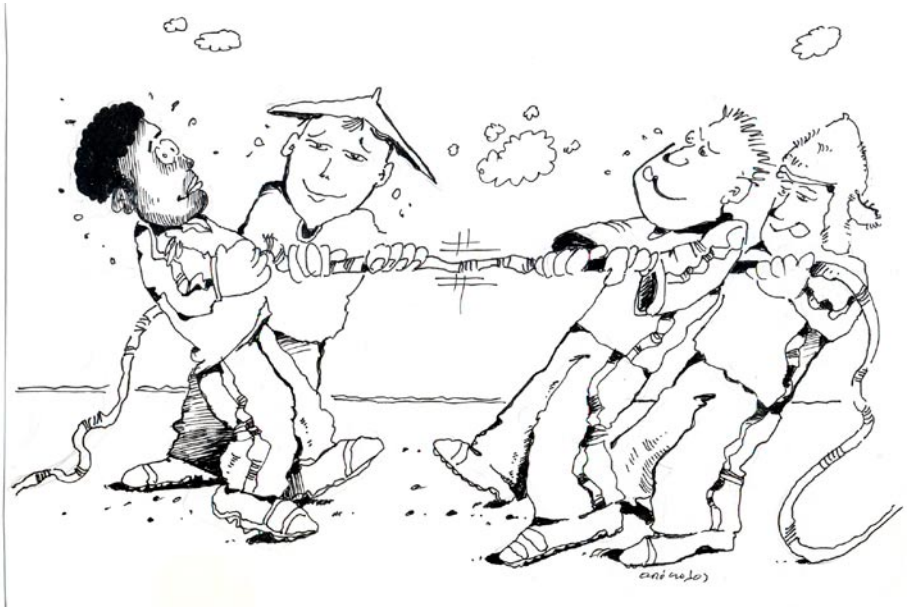
3. Εξοπλισμός:

I) διάφορες μπάλες
2) φόρμες αξιολόγησης
3) μολύβια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I) θα έχουν συνεργαστεί με όλους τους συμμαθητές τους

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Σκορπίστε κάρτες διαφόρων χρωμάτων στο πάτωμα. Με το σύνθημα τα παιδιά παίρνουν μία κάρτα και προσπαθούν να βρουν τα μέλη της ομάδας τους. Όταν γίνουν ομάδα εκτελούν μια δραστηριότητα που ορίζει ο διδάσκων (π.χ. πόσες πάσες θα αλλάξουν μεταξύ τους χωρίς να πέσει η μπάλα, πόσα πετυχημένα λακτίσματα σε στόχο, κλπ). Επαναλήψεις έως ότου όλα τα παιδιά πάρουν κάρτες όλων των χρωμάτων.	6x 3'	Σε ομάδες των τεσσάρων. Οι μαθητές να βοηθούν και ενθαρρύνουν ο ένας τον άλλο. Οι μαθητές να χρησιμοποιούν θετικές εκφράσεις και να ενισχύουν τις προσπάθειες των συμμαθητών τους, π.χ. πολύ ωραία προσπάθεια, μπράβο	Δεν ξαναπαίρνω κάρτα ίδιου χρώματος, βοηθείστε τους συμμαθητές σας, κάνετε ομάδα όσο πιο γρήγορα γίνεται, συνεργασθείτε
2.3 Σύνοψη			
Ρωτήστε τους μαθητές τι σημαίνει γι αυτούς "συμπεριφέρομαι κατάλληλα εντός και εκτός μαθήματος". Πείτε μου τι θυμάστε από αυτά που έχουμε γραμμένα στον τοίχο; Με πόσα παιδιά κάνατε ζευγάρι σήμερα;	5'	Καθισμένοι οκλαδόν στο κέντρο του χώρου εξάσκησης	
Αξιολόγηση.	2'		



5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Προσπαθήστε ως το τέλος της ώρας να έχουν συνεργασθεί με διάφορους συνδυασμούς τα παιδιά της τάξης μεταξύ τους. Τις φράσεις που λένε όταν αλλάζουν ζευγάρι/ομάδα μπορείτε να τις έχετε γραμμένες στον τοίχο.

6. Αξιολόγηση:

Συνεργάσθηκαν οι μαθητές μεταξύ τους κατάλληλα εντός μαθήματος;
Ο διδάσκων συμπληρώνει κλίμακα αξιολόγησης κατά τη διάρκεια του μαθήματος

Όνομα

πάντοτε συχνά
μερικές φορές σπάνια
ποτέ

β) Οι μαθητές συμπληρώνουν την παρακάτω φόρμα
Συμπεριφέρομαι κατάλληλα στους άλλους εκτός σχολείου; (κύκλωσε μία)

πάντοτε
μερικές φορές
ποτέ

Βιβλία:
Hellison, D. (1995). Teaching responsibility through physical education. Champaign, IL: Human Kinetics.
Kirchner, G., Fishburne, G. (1998). Physical education for elementary school children. USA: McGraw-Hill.

Ιστοσελίδες:
www. pbs.org
teachervision.com

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους

Στόχος 2: Συνεργασία με όλους τους συνασκούμενους και διευκόλυνση της προσπάθειάς τους

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα βοηθήσουμε τους συμμαθητές μας να εκτελέσουν επιτυχημένα.	3'	Ζευγάρια. Η απόσταση αυξομειώνεται ανάλογα με την ικανότητα των παιδιών. Κάθε 5 βολές αλλάζουν ρόλους. Αντί για στεφάνι χρησιμοποιήστε άδεια χαρτόκουτα σε διάφορα μεγέθη.	
"Κινούμενο καλάθι". Ο ένας κάνει ρίψεις με αφρώδεις μπάλες. Ο άλλος στέκεται απέναντι κρατώντας ένα στεφάνι (σαν καλάθι) έτσι ώστε να περνά η μπάλα από μέσα.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
"Πήδα το ποτάμι ". Δώστε σε κάθε ομάδα δύο σχοινάκια. Ζητήστε να τοποθετήσουν τα σχοινάκια παράλληλα σε απόσταση 50-60 εκατοστών (1 βήμα) ώστε να σχηματιστεί το ποτάμι. Τα παιδιά πηδούν τα "ποτάμια" προσέχοντας να μην βρέξουν τα πόδια τους.	6'	Σε ομάδες των 4. Τα παιδιά αυξομειώνουν το πλάτος του ποταμού, ανάλογα με την ικανότητα και την επιθυμία του συνασκούμενου, έτσι ώστε όλοι να εξασκούνται με επιτυχία	Προσέξτε να μην βραχείτε, τροποποιήστε το ποτάμι
"Κάνε το". Τα παιδιά διασκορπισμένα στο χώρο. Τα δύο δίνουν ένα σχήμα στο σχοινάκι και το τρίτο περνά κάτω, πάνω, ανάμεσα. Τα παιδιά που κρατούν, ενθαρρύνουν το συμμαθητή τους και τροποποιούν το σχήμα ή το ύψος του σχοινιού ώστε ο συμμαθητής τους να "περάσει" με επιτυχία.	8'	Σε τριάδες. Παραλλαγή: Δύο σχοινάκια σε διάφορους σχηματισμούς. Αλλάζουν συχνά ρόλους.	Μην αγγίζετε το σχοινάκι, ωραία προσπάθεια
«Πάνω ή κάτω». Τα δύο κρατούν ένα σχοινάκι και μεταβάλλουν το ύψος του φωνάζοντας πάνω ή κάτω. Τα άλλα δύο κάνουν ανάλογα λακτίσματα.	8'	Τα παιδιά σε 4άδες. Τονίστε να ανεβοκατεβάζουν το σχοινάκι έτσι ώστε να βοηθούν	Βοηθείστε να το επιτύχουν όλοι, δεν ανταγωνίζεστε κανένα

I. Βασική επιδίωξη 2:

σεβασμός στην επιθυμία του συμμαθητή/τριάς του για τροποποίηση οργάνου και διευκόλυνση συνεργασίας

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) βελτίωση συνεργασίας
2) βελτίωση δεξιοτήτων χειρισμού, μετακίνησης

3. Εξοπλισμός:

1) αφρώδεις μπάλες
2) στεφάνια
3) σχοινάκια
4) διάφορες μπάλες ρίψης

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα δέχονται την επιθυμία του συμμαθητή να αλλάξει όργανο εξάσκησης και θα διευκολύνουν την συνεργασία

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Κάθε 5 λακτίσματα αλλάζουν θέση. Χρησιμοποιήστε ελαφρές σε διάφορα μεγέθη μπάλες.		τους συμπαίκτες τους να εκτελέσουν πετυχημένα το λάκτισμα. Επιτρέπεται η αλλαγή της μπάλας για καλύτερη εκτέλεση.	Βοηθείστε να το επιτύχουν όλοι, δεν ανταγωνίζεστε κανένα
«Τα αστέρια που πέφτουν». Ο πρώτος λακτίζει τη μπάλα για να πετύχει το στόχο και πάει τελευταίος, στην επιστροφή την πιάνει ο επόμενος, λάκτισμα , κ.λ.π. Στον τοίχο 3 ομόκεντροι διαφορετικού μεγέθους στόχοι παίρνουν ανάλογα 1,2,3 πόντους. Δέχεστε τους κανόνες που ορίζουν οι λιγότερο ικανοί χωρίς δυσφορία.	8'	Σε τριάδες. Τα παιδιά μπορούν να επιλέξουν μέγεθος μπάλας, τρόπο λακτίσματος, απόσταση από τον τοίχο, μέγεθος στόχου, ώστε να εκτελούν πετυχημένα. Μετρήστε την επίδοση ομαδικά.	Ωραίο λάκτισμα, μπορούμε να κάνουμε πολλά πετυχημένα
2.3 Σύνοψη			
Συζητήστε με τα παιδιά: τα οφέλη της συνεργασίας στην κινητική απόδοση, το δικαίωμα της συμμετοχής και της επιτυχίας που έχουν όλοι στο μάθημα, το σεβασμό στις ικανότητες και τα αισθήματα των άλλων.	5'		
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Σχηματίστε ομάδες με παιδιά διαφορετικού κινητικού επιπέδου. Ζωγραφίστε τους στόχους στον τοίχο ή χρησιμοποιήστε στεφάνια σε διάφορα μεγέθη.

6. Αξιολόγηση:

Δέχονται οι μαθητές την επιθυμία του συμμαθητή για αλλαγή οργάνου εξάσκησης;

Α) Κατά τη εξάσκηση ο διδάσκων παρατηρεί τους μαθητές και συμπληρώνει λίστα ελέγχου: αλλάζει πρόθυμα όργανο, μέγεθος ή συνθήκες εξάσκησης;

Όνομα/ομάδα

ναι μερικές φορές όχι

Β) Πείτε στα παιδιά: Ρίξε ένα σακουλάκι στο κίτρινο καλάθι ΑΝ άλλαξες όργανο, μέγεθος οργάνου ή συνθήκες εξάσκησης για να βοηθήσεις ένα συμμαθητή σου να εκτελέσει με επιτυχία.

Μετρήστε τα σακουλάκια και επαινέστε τους μαθητές σας.

Βιβλία:
Hammett, C. (1992). Movement activities for early childhood. Champaign, IL: Human Kinetics.
Nichols, B. (1994). Moving and learning. The elementary school physical education experience. USA: McGraw-Hill.

Ιστοσελίδες:
www. pecentral.org

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους
Στόχος 3: Συμμετοχή σε δραστηριότητες διαφόρων περιοχών/ κουλτούρας και καθορισμός στόχων

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα μάθουμε ένα χορό που ονομάζεται Slide. Χορεύεται πολύ στη Βόρειο Αμερική και είναι πολύ δημοφιλής και διασκεδαστικός.	3'	Χρησιμοποιήστε τη μουσική του χορού που θα διδάξετε. Οποιοδήποτε τραγούδι Κάντρυ μουσικής (με γρήγορο ρυθμό) είναι κατάλληλο. Όπως και κάθε άλλο ξένο ή ελληνικό τραγούδι με γρήγορο ρυθμό	
Ακούστε τη μουσική και χορέψτε όπως θέλετε με έναν συμμαθητή ή συμμαθήτριά σας.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Βάλτε μια φορά την μουσική να ακούσουν οι μαθητές τον ρυθμό. Χορέψτε μια φορά να σας δουν οι μαθητές.	30'	Οι μαθητές κάθονται κάτω. Τα βήματα του χορού είναι 20 συνολικά.	
Οι μαθητές αραιωμένοι και ο διδάσκων μπροστά τους κοιτώντας στην ίδια κατεύθυνση. **Βήματα:** Έκταση του δεξιού (Δ) ποδιού μπροστά και πλάγια- ακουμπά με τη φτέρνα (Ι), πίσω στη θέση της προσοχής (2), επανάληψη με το ίδιο πόδι (Δ) 3-4, Έκταση του αριστερού (Α) ποδιού μπροστά και πλάγια- ακουμπά με τη φτέρνα (Ι), πίσω στη θέση της προσοχής (2), επανάληψη με το ίδιο πόδι (Α) 3-4, Επανάληψη των τεσσάρων βημάτων και με τα δύο πόδια (2-3 φορές) Έκταση μπροστά (Δ) και ακουμπά το έδαφος με τη φτέρνα (Ι), πίσω στη θέση της προσοχής (2), Έκταση μπροστά (Α) και ακουμπά		Διδάξτε τα βήματα σε μικρά κομμάτια μετρώντας αργά και επαναλάβετε αρκετές φορές. Χρησιμοποιήστε απλές λέξεις-κλειδιά.	Δεξί πλάγια πίσω -επανάληψη Αριστερό πλάγια πίσω -επανάληψη

I. Βασική επιδίωξη I:

συμμετοχή σε δραστηριότητες χορού διαφορετικής περιοχής ή κουλτούρας

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) βελτίωση συνεργασίας
2) ανάπτυξη ρυθμού

3. Εξοπλισμός:

I) κασετόφωνο, μουσική

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I) θα εκτελούν τα βήματα του χορού ικανοποιητικά
2) θα έχουν κατανοήσει τα βήματα του χορού

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
το έδαφος με τη φτέρνα (1), πίσω στη θέση της προσοχής (2), Επανάληψη των δύο βημάτων και με τα δύο πόδια (2-3 φορές) Πλάγιο σταυρωτό βήμα (grapevine) προς τα δεξιά 1, 2, 3, κλείσιμο στο 4 και παλαμάκια (επανάληψη 4-5 φορές) Το ίδιο προς τα αριστερά 5, 6, 7, στο 8 κλείσιμο και παλαμάκια (επανάληψη 4-5 φορές).		Βεβαιωθείτε ότι γίνεται ένα βήμα ή μια κίνηση σε κάθε χτύπο. Παραλλαγή: α) αντί για grapevine κάνετε στροφή στο 1,2,3, κλείσιμο και προς τα δεξιά και προς τα αριστερά (επαναλάβετε 4-5 φορές), β) στο τρία του grapevine αλλάξτε μέτωπο κατά 90° (ώστε με τέσσερις επαναλήψεις να έχετε σχηματίσει ένα μεγάλο τετράγωνο στο έδαφος)	Δεξί μπροστά πίσω Αριστερό μπροστά πίσω Δεξί πλάγια-μπροστά, αριστερό σταύρωμα πίσω, δεξί πλάγια, αριστερό κλείσιμο. Αριστερό πλάγια-μπροστά, δεξί σταύρωμα πίσω, αριστερό πλάγια, δεξί κλείσιμο.
Συνδέστε τα μέρη και επαναλάβετε.			
2.3 Σύνοψη			
Ρωτήστε τα παιδιά: σας άρεσε; δεν είναι διασκεδαστικό; ποιος θα μου πει τα βήματα; ποιος θα μου δείξει τα βήματα;	6'		
Αξιολόγηση	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Αν δείτε ότι σε κάποιο σημείο δυσκολεύονται απομονώστε το- δείξτε το και μετά επαναλάβετε στο σύνολο. Ενθαρρύνετε τους μαθητές σας που προέρχονται από άλλες χώρες να σας δείξουν ή να χορέψουν στην τάξη έναν χορό της πατρίδας τους.

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές τα βήματα του χορού και κινούνται ρυθμικά με τη μουσική;
Ο διδάσκων συμπληρώνει λίστα ελέγχου: Εκτελούν οι μαθητές τα βήματα; Ζητήστε από μαθητές να σας δείξουν τα βήματα του χορού
όνομα
βήματα
ναι
μερικές φορές
όχι
Ο διδάσκων κάνει ερωτήσεις σχετικά με τα βήματα του χορού, τα παιδιά σηκώνουν χέρι και απαντούν

Βιβλία:
Gallahue, D. (1996). Developmental physical education for today's children. USA: Brown & Benchmark.

Ιστοσελίδες:
www. pecentral.org

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους
Στόχος 4: Υπεύθυνη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα ασκηθούμε σε ομάδες.	8'		
Το φιδάκι. Ο αρχηγός κρατά το σχοινάκι από τη μία άκρη του και το κουνά χαμηλά στο έδαφος. Τα παιδιά της ομάδας προσπαθούν να πατήσουν την ελεύθερη άκρη.	8'	Σε τριάδες. Τρέχουν ελεύθερα στο χώρο. Όποιος πατήσει το σχοινάκι γίνεται αρχηγός.	Προσπαθήστε να πατήσετε το σχοινί
2.2 Κύριο Μέρος			
«Ότι κάνει ο αρχηγός». Ο «αρχηγός» επιλέγει (φωναχτά) τρόπο μετακίνησης και οι άλλοι ακολουθούν εκτελώντας ανάλογα . Μπορεί να αλλάζει τρόπο μετακίνησης όποτε θέλει. Αλλάξτε αρχηγό κάθε 1'. Επαναλάβετε πολλές φορές.	8'	Τα παιδιά 3άδες το ένα δίπλα στο άλλο με τον αρχηγό στη μέση.	Κάντε ότι κάνει ο αρχηγός
«Σπίτι μου σπιτάκι μου». Τρέχουν ελεύθερα στο χώρο. Με την παύση της μουσικής επιστρέφουν στο σπίτι (στεφάνι). Συνεργάζονται για να χωρέσουν όλοι μέσα στο στεφάνι.	8'	Τα παιδιά 4άδες. Εξασκείστε καλπασμό, πλάγια μετατόπιση, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών. Γρήγορα στο σπιτάκι σας	Γρήγορα στο σπιτάκι σας
Σχηματίστε διαδρομές πρόκλησης: π.χ πέρασμα μέσα από στεφάνια, περπάτημα σε δοκό ισορροπίας, κύλισμα σε στρώματα, περπάτημα/τρέξιμο πάνω και κάτω από εμπόδια, κλπ. Για να ολοκληρώσει τη δραστηριότητα μια ομάδα πρέπει όλα τα μέλη της να τερματίσουν με επιτυχία. Βοηθήστε όλα τα μέλη της ομάδας σας να τερματίσουν.	8'	Τα παιδιά χωρισμένα σε τετράδες. Εκτελούν ένας- ένας και οι υπόλοιποι βοηθούν όταν και όσο χρειάζεται για την επιτυχημένη εκτέλεση π.χ. στηρίζουν τα στεφάνια να μην πέσουν κατά το πέρασμα	Βοηθήστε, συνεργασθείτε όλοι μαζί
Σε κύκλο, κάθε 6 πάσες ένας κάνει ντρίμπλα και λάκτισμα σε χαρτόκουτο που βρίσκεται πολύ κοντά στην ομάδα (3μ).	6'	Σε 4άδες. Όλοι παίρνουν πάσα και λακτίζει κάθε φορά ένας άλλος μαθητής.	Πάσα σε όλους

I. Βασική επιδίωξη I:

συνεργασία σε μικρή ομάδα και εμφάνιση αρχηγικής ικανότητας (αν χρειαστεί)

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) βελτίωση δεξιοτήτων μετακίνησης/χειρισμού

3. Εξοπλισμός:

I) σχοινάκια
2) στεφάνια
3) μπάλες, χαρτόκουτα

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I) θα συνεργάζονται σε μικρή ομάδα

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Φροντίστε όλα τα παιδιά να γίνουν «αρχηγοί». Τονίστε την ανάγκη για συνεργασία για την επίτευξη κοινού στόχου.

6. Αξιολόγηση:

Συνεργάζονται οι μαθητές σε μικρές ομάδες;
Α) Κατά τη διάρκεια του μαθήματος ο διδάσκων παρατηρεί τους μαθητές και συμπληρώνει κλίμακα αξιολόγησης:
Ομάδα
πάντοτε
συχνά
μερικές φορές
σπάνια
όχι
Β) Δείξτε στα παιδιά φωτογραφίες που απεικονίζουν διάφορες δραστηριότητες συνεργασίας και συμμετοχής αλλά και διάφορες μη συνεργατικές. Ζητήστε από τα παιδιά να πουν: α) σε ποιες δραστηριότητες μπορούν να συνεργαστούν β) 3 δραστηριότητες που η συνεργασία είναι απαραίτητη.

Βιβλία:
Nichols, B. (1994). Moving and learning. The elementary school physical education experience. USA: McGraw-Hill.

Ιστοσελίδες:
www.pecntral.org

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Ένα μπαλόνι ή μια μπάλα πλαστική η κάθε ομάδα. Στόχος, τα δέκα συνεχόμενα χτυπήματα χωρίς να πέσει το μπαλόνι κάτω. Ο ένας βοηθά τον άλλο για να τα καταφέρει η ομάδα.	5'	Σε 4άδες. Όποιος δεν μπορεί να χτυπήσει αμέσως, μπορεί να το πιάσει πρώτα και μετά να το χτυπήσει	
Συγκέντρωση μαθητών: πως σας φάνηκε η εξάσκηση σήμερα που συνεργασθήκατε; Αξιολόγηση.	3'		

Σκοπός 6	**Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση και εφαρμογή των κανόνων για ασφαλή συμμετοχή	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Ακολουθεί τις οδηγίες του διδάσκοντα, ανταποκρίνεται στα σήματά του (π.χ. για έναρξη/λήξη μίας δραστηριότητας) και αντιδρά θετικά στις υπενθυμίσεις για την παραβίαση των κανόνων/κανονισμών
Στόχος 3	Παρουσίαση κατάλληλης συμπεριφοράς σε διάφορες καταστάσεις	**Επιδίωξη 1:** 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.) **Επιδίωξη 2:** Αναφέρει προσωπικές και ομαδικές επιδόσεις με ειλικρίνεια και ακρίβεια
Στόχος 4	Συνεργασία και αποδοχή ευθυνών	**Επιδίωξη 1:** 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

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

Στόχος 1: Γνώση και εφαρμογή των κανόνων για ασφαλή συμμετοχή

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Συζήτηση με τους μαθητές: Χρειάζεται να ορίσουμε κανόνες ασφαλείας κατά τη διάρκεια του μαθήματος; Γιατί; Πόσο σημαντικό είναι να κινούμαστε προσεκτικά στο χώρο; Τι μπορεί να συμβεί αν ο καθένας κινείται απρόσεκτα μέσα στο γυμναστήριο; Να χτυπήσουμε εμείς, κάποιος άλλος, ή να καταστραφεί ο εξοπλισμός; Πείτε στα παιδιά: έχω διαλέξει έναν «μυστικό πράκτορα». Αν αυτός εφαρμόσει τους κανόνες ασφαλείας τότε όλη η ομάδα θα κερδίσει 5΄ελεύθερο παιχνίδι στο επόμενο μάθημα.	5'	Σε ζευγάρια. Στην αρχή ακίνητοι , έπειτα με μετακίνηση. Κινούνται ελεύθερα σε οριοθετημένο χώρο. Εξασκήστε αναπήδηση, γλίστρημα. Επιτρέψτε να σταματούν σε όποια θέση θέλουν	Προσέξτε όταν κινείστε, μην αγγίζετε κανένα, μην εμποδίζετε κανένα.
Κάνε ότι κάνω. Με το σύνθημα ο ένας 'αρχηγός' παίρνει μία στάση/ σχήμα σώματος και ο άλλος την αντιγράφει. Συχνά αλλάζουν ρόλους.	3'		
2.2 Κύριο Μέρος			
"Μέσα-έξω". Ένας μπαίνει στον κύκλο (μεγάλο στεφάνι ή σχοινάκι) και ρίχνει συνεχώς έξω τα σακουλάκια. Τα υπόλοιπα παιδιά της ομάδας επιστρέφουν διαρκώς τα σακουλάκια μέσα στον κύκλο. Οι ομάδες μετρούν πόσες φορές ο κεντρικός παίκτης πετώντας τα σακουλάκια άγγιξε συμπαίκτη του και ο διδάσκων καταγράφει. Κερδίζει η ομάδα με τα λιγότερα αγγίγματα. Αλλάξτε συχνά ρόλους.	8'	Χωρίστε τα παιδιά σε τετράδες. Ποιον κανόνα πρέπει να εφαρμόσω; Δεν κτυπώ τους συμμαθητές μου. Το σακουλάκι χαμηλά, όχι πάνω στα παιδιά.	Προσέξτε να μην χτυπήσετε κανένα, ρίξτε χαμηλά, ρίξτε μακριά από τα παιδιά
"Κόψτε την πίτσα". Με το σύνθημα «κόψτε την πίτσα» περνούν στην απέναντι πλευρά του κύκλου με δύο προϋποθέσεις: α) να περάσουν μέσα από τον μικρό κύκλο και β) να μην αγγίξουν κανένα παιδί.	7'	Σχηματίστε δύο ομόκεντρους κύκλους, ένα με διάμετρο 12μ. και έναν με 4-5μ. (ζωγραφίστε τους στο έδαφος). Όλα τα παιδιά τρέχουν αραιωμένα στον εξωτερικό κύκλο.	Προσέξτε να μην χτυπήσετε κανένα, μην αγγίζετε κανένα.

1. Βασική επιδίωξη 1:

παραμονή στον προσωπικό χώρο, αναγνώριση, αιτιολογία και εφαρμογή των κανόνων ασφαλείας για χρήση χώρου και διεξαγωγή δραστηριοτήτων

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) σεβασμός στους άλλους,
2) εξάσκηση δεξιοτήτων χειρισμού, μετακίνησης

3. Εξοπλισμός:

1) διάφορες μπάλες ρίψης
2) χαρτόκουτα ή καλάθια
3) κιμωλίες, 10 σακουλάκια για κάθε ομάδα,
4) σχοινάκια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα έχουν κατανοήσει τη σημαντικότητα της ασφαλούς χρήσης του χώρου
2) θα αναγνωρίζουν-εφαρμόζουν σχετικούς κανόνες

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Τοποθετήστε χαρτόκουτα ή καλάθια σε διάφορα σημεία του χώρου. Ρίχνουν, παίρνουν τη μπάλα, επιστρέφουν, ξαναρίχνουν, κ.λ.π. Ρωτήστε: γιατί πρέπει να περιμένω τη σειρά μου; τι μπορεί να συμβεί αν πάρω τη μπάλα όταν ο συμμαθητής μου ρίχνει τη δική του;	8'	Τα παιδιά σε τετράδες αραιωμένα γύρω από το κουτί. Αριθμήστε τα παιδιά ώστε να ρίχνουν και να παίρνουν τη μπάλα με τη σειρά. Επιμείνετε να περιμένουν τη σειρά τους.	Περιμένετε τη σειρά σας, σταθείτε στον προσωπικό σας χώρο.
Ένα σχοινάκι σε κάθε παιδί. Κάνουν εξάσκηση (αναπηδήσεις διπλού χρόνου, αναπηδήσεις μονού χρόνου, με τρέξιμο, κ.α.) προσέχοντας α) να παραμείνουν στον προσωπικό τους χώρο, β) να μην εμποδίσουν ή τραυματίσουν κανένα.	7'	Ο προσωπικός χώρος του κάθε παιδιού είναι ένα τετράγωνο 80Χ80 εκ με κιμωλία στο έδαφος. Τα τετράγωνα έχουν απόσταση 5-6 βήματα μεταξύ τους και τα παιδιά ασκούνται αντικριστά για να βλέπουν το σχοινάκι του άλλου	Προσέξτε να μην χτυπήσετε κανένα, μείνετε στον προσωπικό σας χώρο.
2.3 Σύνοψη			
Ρωτήστε τους μαθητές: πείτε μου κάποιους κανόνες που εφαρμόσαμε σήμερα. Γιατί πρέπει να εφαρμόζω τους κανόνες ασφαλείας και να διατηρώ τον προσωπικό μου χώρο σε στάση και σε κίνηση;	4'	Απαντάει κάποιος και οι υπόλοιποι συμφωνούν, διαφωνούν ή συμπληρώνουν. Συνοψίστε την σωστή απάντηση.	
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Ορίστε τους κανόνες ασφαλείας στην αρχή της χρονιάς. Αναρτήστε τους κανόνες ασφαλείας σε εμφανές σημείο. Επαναλαμβάνετε συχνά.

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές τη σημαντικότητα της ασφαλούς χρήσης του χώρου και της προσεκτικής διεξαγωγής των δραστηριοτήτων; Κυκλώστε ανάλογα.
Για να πάρω τη μπάλα μου: α) σπρώχνω τους άλλους, β) περιμένω τη σειρά μου
Όταν ασκούμαι: α) μένω στον προσωπικό μου χώρο, β) ενοχλώ τους άλλους
Κολλήστε σε τρία διαφορετικά σημεία του γυμναστηρίου ένα **χαμογελαστό ένα ανέκφραστο και ένα λυπημένο προσωπάκι**
Πείτε στα παιδιά να κρίνουν τη συμπεριφορά τους όσο αφορά το θέμα (παραμονή στον προσωπικό χώρο, αναγνώριση και εφαρμογή κανόνων ασφαλείας) και ανάλογα να αφήσουν μια κάρτα μπροστά σε ένα από τα προσωπάκια.

Βιβλία:
Nichols, B. (1994). Moving and learning. The elementary school physical education experience. USA: McGraw-Hill.
Grineski, S. (1996). Cooperative learning in physical education. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
www. pecentral.org

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

Στόχος 2: Ακολουθία των οδηγιών και των σημάτων του διδάσκοντα

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα μάθουμε να ξεκινάμε και να σταματάμε με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους.	3'	"Το μάθημα αρχίζει όταν σταθώ στο κέντρο του κύκλου με τα χέρια ψηλά και τελειώνει όταν σταθώ στο κέντρο του κύκλου και σας αποχαιρετώ". Τα παιδιά διασκορπισμένα ελεύθερα στο χώρο μιμούνται τις κινήσεις χωρίς θόρυβο.	
Ο διδάσκων επιδεικνύει κινήσεις χωρίς προφορικές οδηγίες (σκάβω, σκαρφαλώνω, κύματα, καθαρίζω τζάμια, κολυμπώ, μαζεύω λουλούδια, κ.λ.π.). Σηκώνει το χέρι για να σταματήσουν και να δουν την επόμενη κίνηση.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Όταν σηκώσω την κίτρινη μαντίλα τρέξτε χαλαρά. Όταν σηκώσω την κόκκινη μείνετε αγάλματα σε όποια στάση θέλετε. Αν αργήσετε, θα επαναλάβουμε τη δεξιότητα.	3'	Χρησιμοποιείστε μουσική υπόκρουση. Εξασκείστε καλπασμό, πλάγια μετατόπιση, υπερπήδηση, κ.λ.π.	Βλέπετε και προσέχετε
Κάνετε αναπηδήσεις με εναλλαγή των ποδιών όταν κατεβάσω το χέρι. Σταματήστε μόλις το σηκώσω.	3'	Χρησιμοποιείστε μουσική υπόκρουση. Εξασκείστε αναπήδηση με δεξί πόδι, με αριστερό.	Προσέξτε το σύνθημα, δεν αργώ να ξεκινήσω, να σταματήσω
Κάνετε ντρίμπλα με το χέρι όσο στέκομαι. Σχηματίστε ένα κύκλο γύρω μου (όρθιοι) όταν καθίσω κάτω. Θα μετρήσω έως το 15. Αν έχετε τελειώσει κερδίζετε, αν όχι κερδίζω εγώ.	4'	Επίσης κύκλο σε εδραία θέση οκλαδόν, πρηνηδόν, κ.α Σταδιακά μετρήστε λίγο πιο γρήγορα για περισσότερη δυσκολία	Αν κερδίσω μιμείστε ένα ζώο αν κερδίσετε μιμούμαι εγώ.
Βρείτε έναν φίλο, όταν κτυπήσω το ταμπουρίνο ενώστε τις πλάτες σας και κινηθείτε μαζί. Κάθε φορά που κτυπώ το ταμπουρίνο ενώστε ένα άλλο μέρος του σώματος σας και κινηθείτε.	6'	Αντί για βάδισμα, τρέξιμο, αναπήδηση, καλπασμό	Αν κάποιοι αργήσουν να ξεκινήσουν ή να σταματήσουν η άσκηση αρχίζει από την αρχή.

1. Βασική επιδίωξη 1:

ανταπόκριση σε σήματα του διδάσκοντα (π.χ. έναρξης και λήξης δραστηριότητας) θετική αντίδραση σε υπενθυμίσεις για την παραβίαση των κανόνων/ κανονισμών

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) γνώση σημάτων
2) εξάσκηση δεξιοτήτων μετακίνησης και χειρισμού
3) σεβασμός στους συμμαθητές

3. Εξοπλισμός:

1) ταμπουρίνο
2) κασετόφωνο
3) στεφάνια
4) σχοινάκια
5) μαντίλες
6) μπαλόνια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα ανταποκρίνονται και
2) θα έχουν κατανοήσει διάφορα σήματα έναρξης και λήξης δραστηριοτήτων (οπτικά και ακουστικά) και τις συνέπειες όταν δεν τα ακολουθούν γρήγορα

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Ζευγάρια, κάνουν λάκτισμα-σταμάτημα μπάλας. Υπενθυμίστε ότι με το σφύριγμα πρέπει να αφήσουν τις μπάλες κάτω για να ακούσουν τις οδηγίες.	7'	Απόσταση 2-3μ. Χρόνος 5" για ανταπόκριση είναι ικανοποιητικός	Μόλις ακούσετε το σύνθημα αφήστε τις μπάλες κάτω.
«Πράσινο-κόκκινο». Τα παιδιά σε δύο ομάδες οι «κόκκινοι» και οι «πράσινοι». Ο διδάσκων έχει ένα κόκκινο και ένα πράσινο μπαλόνι. Φωνάζει ένα - δύο-τρία - πράσινο φως και σηκώνει το πράσινο μπαλόνι. Όσο το μπαλόνι είναι ψηλά η πράσινη ομάδα κινείται με τρόπο που έχει οριστεί π.χ. αναπήδηση, καλπασμός, κ.α. ενώ η κόκκινη σχηματίζει κύκλο (ή τετράγωνο, ημικύκλιο, ανάλογα με την υπόδειξη του διδάσκοντα). Όταν το μπαλόνι κατεβεί η ομάδα σταματά και όλοι περιμένουν να ακούσουν το επόμενο σύνθημα. Αλλάξτε συχνά σύνθημα.	7'	Δώστε εναλλάξ σύνθημα στις ομάδες αλλά και κάποιες φορές συνεχόμενες στην ίδια ομάδα για να αυξήσουν την προσοχή στο σύνθημα. Αυξομειώστε τη χρονική διάρκεια για αύξηση της προσοχής στο σύνθημα	Η ομάδα που θα αντιδράσει γρήγορα σωστά κερδίζει ένα πόντο, κερδίζει η ομάδα με τους περισσότερους πόντους
2.3 Σύνοψη			
Συγκέντρωση μαθητών. Μετρούν 5-4-3-2-1 και βάζουν "φερμουάρ στο στόμα". Βλέπετε ότι όσο πιο γρήγορα υπακούτε στα σήματα τόσο περισσότερη ώρα γυμνάζεστε. Επίσης έτσι δείχνετε ότι σέβεστε το γυμναστή και τους συμμαθητές σας.	4'	Κάνουν την χαρακτηριστική κίνηση του φερμουάρ στο στόμα.	
Αξιολόγηση.	3'		
Παλαμάκια όλοι και αποχωρούν.	1'	Ο διδάσκων στέκεται στο κέντρο του κύκλου και αποχαιρετά τα παιδιά	

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Στην αρχή του έτους : διδάξτε σήματα έναρξης-λήξης και επαναλαμβάνετε εάν τα παιδιά εξακολουθούν να μην τα ακολουθούν και χάνεται χρόνος

6. Αξιολόγηση:

Κατανοούν οι μαθητές διάφορα σήματα έναρξης και λήξης (οπτικά και ακουστικά), όπως και τις συνέπειες όταν δεν τα ακολουθούν γρήγορα;

- Ρωτήστε τους μαθητές: Τι πρέπει να κάνουμε με το σήμα έναρξης, λήξης ή παύσης;
Σε πόσο χρόνο από το σύνθημα πρέπει να ανταποκρινόμαστε;
Τι γίνεται όταν δεν αρχίζουμε ή δεν σταματάμε την άσκηση με το σήμα;
Απαντάει κάποιος και ρωτήστε τους υπόλοιπους αν συμφωνούν.

Βιβλία:
Hammett, C. (1992). Movement activities for early childhood. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
www.pecentral.org

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

Στόχος 3: Παρουσίαση κατάλληλης συμπεριφοράς σε διάφορες καταστάσεις

1. Βασική επιδίωξη Ι:

εμφάνιση δεξιοτήτων συνεργασίας (π.χ. παροχή ανατροφοδότησης από λίστα με τα σημαντικά σημεία της δεξιότητας, τροποποίηση οργάνων, κ.λ.π.)

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) εξάσκηση δεξιοτήτων χειρισμού, μετακίνησης
2) γνωστική κατανόηση των παραπάνω δεξιοτήτων

3. Εξοπλισμός:

Ι) 5-6 λάστιχα, μαντήλια
2) σακουλάκια
3) χαρτοκιβώτια
4) καρτέλες ανατροφοδότησης

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα παρουσιάζουν δεξιότητες συνεργασίας (παροχή ανατροφοδότησης, τροποποίηση οργάνων, περιμένουν τη σειρά τους)

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα βοηθήσουμε ο ένας τον άλλο με οδηγίες για τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων και τη χρήση των οργάνων.	3'	Τα παιδιά αραιωμένα στο χώρο. Αλλάξτε συχνά ρόλους.	
Ο τυφλοπόντικας. Ζευγάρια, ο ένας πίσω από τον άλλο. Ο πρώτος έχει τα μάτια δεμένα. Ο δεύτερος τον πιάνει από τη μέση και τον καθοδηγεί (και λεκτικά) να κινηθεί στο χώρο με ασφάλεια.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Τα παιδιά σε ζευγάρια, το ένα εκτελεί και το άλλο παρέχει υλικό (ανάλογο με τις ικανότητες του πρώτου) και ανατροφοδότηση. Ο ασκούμενος εκτελεί δύο προσπάθειες και ο βοηθός παρατηρεί την εκτέλεση, συμπληρώνει το φύλλο ελέγχου και δίνει ανατροφοδότηση στο ζευγάρι του. Οι καρτέλες μπορούν να περιλαμβάνουν αρκετές δεξιότητες (κάθετο άλμα, ντρίμπλα με το χέρι, λάκτισμα, υπερπήδηση, …). Τι κάνουμε ρωτά ο δάσκων; βοηθάμε το συμμαθητή μας να τα καταφέρει και περιμένουμε τη σειρά μας, απαντούν οι μαθητές που δεν εκτελούν.	5x 4'	Αραιωμένα στο χώρο. Δώστε καρτέλες στις οποίες υπάρχουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης των δεξιοτήτων. Το κάθε παιδί εκτελεί συνολικά 2Χ5 (10) επαναλήψεις για κάθε δεξιότητα. Έπειτα αλλάζουν ρόλους.	Π.χ. Υπερπήδηση: απογείωση με το ένα πόδι προσγείωση με το άλλο, Και τα δύο πόδια στον αέρα, μπροστά αντίθετο χέρι από το πόδι προσγείωσης
Λάστιχο. Τα παιδιά σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Παίζουν λάστιχο και τροποποιούν το ύψος του ανάλογα με την ικανότητα του κάθε παιδιού. Πρέπει να ενθαρρύνουν και να βοηθούν το συμμαθητή που εκτελεί. Ορίστε κάθε πότε (πχ. 30΄΄) αλλάζουν ρόλους (ανεξάρτητα αν χάνει κάποιος ή όχι).	6'	Δύο από τα παιδιά περνούν το λάστιχο γύρω από τα πόδια τους και στέκονται αντικριστά σε απόσταση 3μ. Τα παιδιά εκτελούν τους σχηματισμούς της αρεσκείας τους. ¨όταν διακόπτω για οδηγίες αφήνουμε το λάστιχο κάτω.	Να μην πατήσετε το λάστιχο, μπορείτε να τα καταφέρετε

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
"Κινούμενο καλάθι". Σε ζευγάρια ένας κρατά ένα σακουλάκι και κάνει ρίψεις. Ο άλλος στέκεται απέναντι κρατά ένα χαρτοκιβώτιο και το κινεί (διαφορετικά ύψη, δεξιά, αριστερά) ώστε το σακουλάκι να μπει και δίνει ανατροφοδότηση. Κάθε 5 προσπάθειες αλλάζουν ρόλους.		Απόσταση μεταξύ των παιδιών περίπου 2μ. Μπορούν να αυξομειώσουν την απόσταση ανάλογα με τις ικανότητές τους. Ενθαρρύνω το συμμαθητή μου και τροποποιώ τις συνθήκες ώστε να τα καταφέρει	Βοηθείστε το συμμαθητή σας να πετύχει καλάθι, βήμα με το αντίθετο πόδι, αγκώνας έξω
2.3 Σύνοψη			
Κυνηγητό-ομαδικό. Οι παίκτες είναι ασφαλείς όταν σχηματίζουν ομάδα (πιασμένοι χέρι-χέρι) σύμφωνα με τον αριθμό που όρισε ο διδάσκων (π.χ. 3)	4'		
Συγκέντρωση και συζήτηση με τους μαθητές: τι σημαίνει συνεργάζομαι με τους συμμαθητές μου, είναι σημαντική η συνεργασία, πώς σας φάνηκε η εξάσκηση με αυτό τον τρόπο, κλπ. Αξιολόγηση	4'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Επιβραβεύστε (ανακοινώνοντας) το καλύτερα συνεργαζόμενο ζευγάρι. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος τονίστε συχνά πόσο σημαντική είναι η συνεργασία

6. Αξιολόγηση:

Παρουσιάζουν οι μαθητές δεξιότητες συνεργασίας, παρέχουν ανατροφοδότηση και περιμένουν τη σειρά τους;

- Δώστε να συμπληρώσουν την παρακάτω φόρμα:

Βάλτε ναι ή όχι σε κάθε μία από τις παρακάτω ερωτήσεις
Περιμένω τη σειρά μου ……
Μοιράζομαι τον εξοπλισμό με τους συμπαίκτες μου……..
Σέβομαι τους άλλους…..
Βοηθώ τους συμπαίκτες μου να τα καταφέρουν ……
Ακολουθώ τους κανόνες……..

Βιβλία:
Kirchner, G., Fishburne, G. (1998). Physical education for elementary school children. USA: McGraw-Hill.
Grineski, S. (1996). Cooperative learning in physical education. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
www. teachers.com

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

Στόχος 3: Παρουσίαση κατάλληλης συμπεριφοράς σε διάφορες καταστάσεις

1. Βασική επιδίωξη 2:

αναφέρει προσωπικές και ομαδικές επιδόσεις με ειλικρίνεια και ακρίβεια

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) βελτίωση δεξιοτήτων μετακίνησης, χειρισμού
2) ανάπτυξη συνεργασίας
3) βελτίωση δύναμης

3. Εξοπλισμός:

1) βιβλία ή σακουλάκια
2) φόρμες καταγραφής και μολύβια, σχοινάκια
3) κιμωλία, μετροταινία
4) μικρές πλαστικές μπάλες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα αναφέρουν προσωπικές ή ομαδικές επιδόσεις με ακρίβεια σε δεξιότητες δύναμης, μετακίνησης, χειρισμού

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Συζήτηση: Το να αναφέρω τις επιδόσεις μου με ειλικρίνεια και ακρίβεια δείχνει υπευθυνότητα. Στο μάθημα προσπαθώ να βελτιώσω τον εαυτό μου όχι να ξεπεράσω τους άλλους.	3'	Σκορπισμένα σε διάφορες γραμμές του χώρου περπατούν μπροστά, πίσω, πλάγια, στα δάχτυλα. Αναφέρουν πόση απόσταση βάδισαν. Ορίστε αποστάσεις ώστε να είναι μετρήσιμη η επίδοση.	
"Πασαρέλα". Τα παιδιά βάζουν ένα βιβλίο στο κεφάλι τους και προσπαθούν να περπατήσουν. Χρησιμοποιήστε σακουλάκι αντί για βιβλίο.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
"Πόσα μπορώ;" Πόσες συνεχόμενες φορές μπορείς να κάνεις σχοινάκι; Πόσες αναπηδήσεις μπορείς να κάνεις με το δεξί πόδι-αριστερό πόδι; Πόσες συνεχόμενες φορές μπορείς να πηδήσεις μέσα-έξω από το στεφάνι με δύο πόδια; Πόσα ροκανίσματα (κοιλιακοί); Πόσες κάμψεις (τα γόνατα ακουμπούν στο έδαφος);	5x 2'	Δώστε στο κάθε παιδί μία καρτέλα με δραστηριότητες. Θα κάνουν 3 προσπάθειες και θα καταγράφουν τις επιδόσεις τους.	Προσπαθήστε όσο μπορείτε, δεν υπάρχει νικητής, εκτελέστε όσο καλύτερα μπορείτε, ο καθένας δουλεύει για τον εαυτό του, σημειώστε με ακρίβεια τα σκορ σας
Ασκήσεις με μπάλα. Ζευγάρια, ο ένας εκτελεί και ο άλλος μετρά και καταγράφει. Ρίψη στον τοίχο (από διαφορετικές αποστάσεις) με κίνηση του χεριού από κάτω και υποδοχή από κάτω (πόσες συνεχόμενες;) ρίψη από πάνω και υποδοχή, λάκτισμα (επιτυχημένες προσπάθειες). Αναφέρουν την ατομική αλλά και την ομαδική απόδοση. Επαινέστε την ειλικρίνεια.	3x 4'	Τα παιδιά αραιωμένα κατά μήκος γραμμών σε απόσταση 2-3-4 μέτρων από τον τοίχο. Δώστε καρτέλα καταγραφής επίδοσης. Εκτελούν 2 προσπάθειες και καταγράφουν τις επιδόσεις τους.	Δεν ανταγωνίζεστε βελτιώνετε τον εαυτό σας

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Πόσο μακριά μπορούμε; Εκτελούν οριζόντια άλματα και καταγράφουν ατομικά και αθροιστικά το σκορ τους. Υπάρχει μεζούρα κολλημένη στο έδαφος. Με κιμωλία τραβούν γραμμή στο σημείο προσγείωσης. Ξεκινά ο πρώτος από μια γραμμή και κάνει άλμα με δύο πόδια άνευ φοράς. Στο σημείο που προσγειώθηκε βάζει τα πόδια του ο επόμενος και εκτελεί.	8'	Σε 3άδες. Μπορούν να επαναλάβουν 3 φορές και να καταγράψουν ατομικά και συνολικά την επίδοση τους. Χρησιμοποιήστε διαφορετικές ασκήσεις (π.χ. περπάτημα κάβουρα).	Πιο μακριά, σπρώξτε, αναφέρετε με ακρίβεια το σκορ σας
2.3 Σύνοψη			
Ο διδάσκων υποδεικνύει διατατικές ασκήσεις, τα παιδιά εκτελούν και ταυτόχρονα γίνεται συζήτηση.	5'	Συζητήστε: σας άρεσε; υπάρχει λόγος να λέμε ψέματα; θα προσπαθήσουμε να βελτιωθούμε ακόμη περισσότερο την επόμενη φορά	
Συγκέντρωση-αξιολόγηση	3'		



5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Μετρήστε διακριτικά και επαινέστε κάποιον που αναφέρει με ειλικρίνεια την επίδοσή του. Σε αντίθετη περίπτωση μιλήστε διακριτικά σε αυτόν που δεν είναι ειλικρινής τονίζοντας ότι δεν κερδίζει κάτι λέγοντας ανακρίβειες

6. Αξιολόγηση:

Αναφέρουν οι μαθητές προσωπικές ή ομαδικές επιδόσεις με ακρίβεια;
Κατά τη διάρκεια του μαθήματος ο διδάσκων συμπληρώνει λίστα ελέγχου
όνομα/ομάδα
ατομική
ομαδική
Δώστε στους μαθητές την παρακάτω φόρμα αξιολόγησης: Κατέγραψε την επίδοσή σου στους κοιλιακούς σε τρεις διαφορετικές μέρες της εβδομάδας (με τη βοήθεια κάποιου από την οικογένεια αν χρειαστεί). Μπορείς να προσπαθήσεις 3 φορές μέχρι να κουραστείς και να σημειώσεις την καλύτερη επίδοση. Να επιστραφεί στο σχολείο την επόμενη εβδομάδα υπογραμμένη από τον κηδεμόνα σου.

Βιβλία:
Grineski, S. (1996). Cooperative learning in physical education. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
www. pecentral.org

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

Στόχος 4: Συνεργασία και αποδοχή ευθυνών

1. Βασική επιδίωξη 1:
αποφυγή αυτών που δημιουργούν πρόβλημα (χωρίς την παρέμβαση του διδάσκοντα), ειρηνική επίλυση διαφορών, απουσία κατηγορίας κατά τη διαδικασία επίλυσης προβλημάτων

2. Επιμέρους επιδιώξεις:
1) βελτίωση συνεργασίας
2) βελτίωση ρίψης για ακρίβεια

3. Εξοπλισμός:
1) κορύνες
2) μπάλες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:
1) θα επιλύουν ειρηνικά τις διαφωνίες
2) θα γνωρίζουν τρεις τρόπους για να αποφύγουν κάποιον που τους δημιουργεί προβλήματα

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Ο διδάσκων με αφορμή το διαπληκτισμό δύο παιδιών (π.χ. ο ένας κοροϊδεύει τον άλλο) ρωτά τι επίπεδο υπευθυνότητας είναι να κοροϊδεύω τους άλλους (0) και λέει: τι μπορούμε να κάνουμε όταν κάποιος μας ενοχλεί; 1) Αγνόησε αυτόν που σε ενοχλεί, αν δεν ανταποκριθείς θα σταματήσει, 2) ζήτησέ του να σταματήσει, 3) μείνε μακριά του, άλλαξε θέση εξάσκησης.		Αναρτήστε σε διάφορα σημεία του γυμναστηρίου τα επίπεδα υπευθυνότητας και τους τρόπους αποφυγής όσων δημιουργούν προβλήματα.	
Σύνθημα, τρέξιμο, διαβάζουν έναν κανόνα, επιστρέφουν.			
2.2 Κύριο Μέρος			
Προσπαθούν να περάσουν ένα στεφάνι από χέρι σε χέρι γύρω-γύρω στον κύκλο χωρίς να αφήσουν τα χέρια τους.		Τα παιδιά 5άδες σε κύκλο πιασμένα από τα χέρια. Για μεγαλύτερη δυσκολία δώστε περισσότερα στεφάνια ή αλλάξτε την αρχική θέση.	Μπορείτε να λύσετε τη διαφωνία σας μόνοι σας. Συνεργασθείτε και βοηθείστε τους συμπαίκτες σας
Κατά τη διάρκεια της άσκησης έστω ότι (υποθετικά) δύο παιδιά διαπληκτίζονται. Ο διδάσκων παρουσιάζει ένα υποθετικό σενάριο στο οποίο οι δύο μαθητές έχουν συγκεκριμένους ρόλους και στέλνει ανά δυάδες τους μαθητές εκτός μαθήματος για να λύσουν τη διαφωνία. Σύμφωνα με τη μέθοδο "ας το διευθετήσουμε μαζί" πρέπει να γίνουν τα εξής: 1) κάθονται αντικριστά σε απόσταση 1 μέτρου 2) περιμένουν τη σειρά τους για να μιλήσουν και ακούν προσεκτικά τι λέει ο άλλος 3) ο καθένας προτείνει μία λύση 4) επιλέγουν λύση αποδεκτή και από τους δύο 5) την εφαρμόζουν.		Ο διδάσκων εξηγεί στους μαθητές τη μέθοδο "ας το διευθετήσουμε (ξεκαθαρίσουμε) μαζί" για να λύνουν τυχόν διαφωνίες μεταξύ τους. Οι μαθητές επιστρέφουν στο μάθημα αφού έχουν λύσει τη διαφωνία τους.	

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος			
«Μπόουλιγκ». Προσπαθούν να ρίξουν κορύνες σε απόσταση 6 μέτρων. Κρατήστε σκορ ομάδων σε καθορισμένο αριθμό προσπαθειών. Έστω ότι ένας μαθητής χτυπά ένα συμμαθητή του επειδή του πήρε τη σειρά. Ο διδάσκων τον βγάζει εκτός μαθήματος για λίγα λεπτά. Ο μαθητής επιστρέφει μόνος του όταν μπορεί να αναγνωρίσει σε ποιο επίπεδο υπευθυνότητας βρισκόταν και βεβαιώνει ότι γνωρίζει πως πρέπει να συμπεριφερθεί για να βρεθεί σε υψηλότερο επίπεδο.	8'	Σε 6άδες, ο ένας πίσω από τον άλλο. Αραιωμένες οι ομάδες κατά μήκος της γραμμής	Σημαδέψτε το στόχο, τα δάχτυλα δείχνουν το στόχο μετά τη ρίψη
Πάσα-ντρίμπλα-λάκτισμα. Για να κάνουν λάκτισμα πρέπει να έχουν πάρει πάσα όλα τα άτομα της ομάδας. Δεν μπορεί να κάνει λάκτισμα δύο συνεχόμενες φορές ένας μαθητής. Επίσης, πριν ξεκινήσει το παιχνίδι θα αποφασίσετε τι θα συμβεί εάν κάποιος δημιουργήσει προβλήματα (π.χ. 1η φορά προειδοποίηση, 2η έξω από το παιχνίδι για 3', 3η αποχώρηση από το μάθημα).	8'	Χωρίστε σε πεντάδες Σε περιορισμένο χώρο (μισό γήπεδο μπάσκετ). Για στόχο βάλτε ένα θρανίο. Χωρίς τερματοφύλακα.	Συνεργασθείτε, προσπαθήστε, ακολουθήστε τους κανόνες.
2.3 Σύνοψη			
Ο διδάσκων και οι μαθητές κάνουν επανάληψη των επιπέδων υπευθυνότητας και αναφέρουν διάφορα παραδείγματα σε κάθε επίπεδο για καλύτερη εμπέδωση.	5'		
Αξιολόγηση.	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Καθορίστε κανόνες και αναρτήστε τους στο χώρο άσκησης. Κολλήστε το σχεδιάγραμμα «ας το διευθετήσουμε μαζί» στην περιοχή που στέλνετε τους μαθητές. Δημιουργήστε προϋποθέσεις ενεργητικής συμμετοχής στο μάθημα.

6. Αξιολόγηση:

α) Επιλύουν ειρηνικά τις διαφορές οι μαθητές;
Ο διδάσκων συμπληρώνει λίστα ελέγχου
όνομα
ναι
έτσι και έτσι
όχι
β) Γνωρίζουν οι μαθητές τρεις τρόπους για να αποφύγουν κάποιον που τους δημιουργεί προβλήματα;
Ρωτήστε να σας πουν ή δώστε την παρακάτω φόρμα στα παιδιά:
Γράψε τρία πράγματα που μπορείς να κάνεις όταν κάποιος σου δημιουργεί προβλήματα.

Βιβλία:
Hellison, D. (1995). Teaching responsibility through physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
www.teachervision.com

7.5.3 Παραδείγματα για την Γ' Τάξη κατά Σκοπό και Στόχο

Σκοπός 1	**Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Ανάπτυξη κινητικών εννοιών	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη 1:** Κινείται με αποτελεσματικότητα σε διάφορους ρυθμούς συνδυάζοντας δεξιότητες ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού
Σκοπός 2	**Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση και εφαρμογή κινητικών εννοιών	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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

Στόχος 2 (συνέχεια)		**Επιδίωξη 2:** 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)	**Επιδίωξη 1:** Παρατηρεί εάν ένας/μία συμμαθητής/τρια εκτελεί σωστά μία βασική κινητική δεξιότητα (π.χ. ρίψη μπάλας) και παρέχει ανατροφοδότηση, βάσει αντίστοιχων καρτελών που έχει ετοιμάσει ο διδάσκων **Επιδίωξη 2:** Χρησιμοποιεί εσωτερική και εξωτερική ανατροφοδότηση για να βελτιώσει την ποιότητα της εκτέλεσης και γνωρίζει-εφαρμόζει δύο τουλάχιστον απλές στρατηγικές/τακτικές επίθεσης σε εκπαιδευτικά παιχνίδια
Σκοπός 3	**Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
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	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** 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

Στόχος 3 (συνέχεια)		**Επιδίωξη 3:** 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
Σκοπός 4	**Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	**Επιδίωξη 1:** Αναγνωρίζει τις φυσικές δραστηριότητες που τον/την ευχαριστούν ή δυσαρεστούν, συμμετέχει σε όλες τις δραστηριότητες εντός σχολείου και σε αυτοεπιλεγμένες φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου
Στόχος 2	Προσπάθεια για επίτευξη στόχων	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Αρχίζει να αποδέχεται το αποτέλεσμα ενός συναγωνισμού με ταπεινότητα
Σκοπός 5	**Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Αναγνώριση και αποδοχή της διαφορετικότητας των ατόμων	**Επιδίωξη 1:** Συνεργάζεται με κάποιον συμμαθητή ανεξάρτητως 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	**Επιδίωξη 1:** Καταλαβαίνει τις διαφορές και τις ομοιότητες στις φυσικές ικανότητες και όταν του ζητείται, συνεργάζεται πρόθυμα με έναν λιγότερο

Στόχος 2 (συνέχεια)		ικανό συμμαθητή για να καθορίσουν έναν στόχο εφικτό και από τους δύο **Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη 1:** Συμμετέχει σε δραστηριότητες εύρεσης κατάλληλων απαντήσεων ή ενεργειών με την ομάδα του
Στόχος 4	Υπεύθυνη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα	**Επιδίωξη 1:** Ολοκληρώνει την εργασία του χωρίς να εμποδίζει τις εργασίες των άλλων στην ίδια ομάδα
Σκοπός 6	**Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση και εφαρμογή των κανόνων για ασφαλή συμμετοχή	**Επιδίωξη 1:** Αναγνωρίζει τη σημασία των κανόνων και αναπτύσσει κανόνες ασφάλειας 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	**Επιδίωξη 1:** 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) **Επιδίωξη 2:** Αναγνωρίζει τα Ολυμπιακά ιδεώδη (π.χ. δίκαιο παιχνίδι, αλληλεγγύη, αμοιβαία κατανό-ηση, ανάπτυξη προσωπικότητας, ειρήνη μεταξύ των λαών, προστασία περιβάλλοντος, κ.τ.λ.). Χρησιμοποιεί δεξιότητες για την επίλυση διαφωνιών και παρουσιάζει θετική συμπεριφορά και λεξιλόγιο σε καταστάσεις νίκης και ήττας.
Στόχος 4	Συνεργασία και αποδοχή ευθυνών	**Επιδίωξη 1:** 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

Σκοπός 1	**Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Ανάπτυξη κινητικών εννοιών	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη 1:** Κινείται με αποτελεσματικότητα σε διάφορους ρυθμούς συνδυάζοντας δεξιότητες ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού

Σκοπός Ι: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Στόχος Ι: Ανάπτυξη κινητικών εννοιών

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

Ικανοποιητική εκτέλεση περιστροφικών δεξιοτήτων χρησιμοποιώντας κατάλληλα τις κινητικές έννοιες (π.χ.κυβίσθηση έχοντας διαφορετικές αρχικές και τελικές θέσεις σώματος και κατακόρυφο στήριξη).

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) Βελτίωση κινητικών εννοιών (γνώση σώματος και χώρου)
2) Ανάπτυξη δυναμικής ισορροπίας
3) Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των δεξιοτήτων

3. Εξοπλισμός:

Ι) Στρώματα γυμναστικής

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) Θα μπορούν να εκτελούν κυβίσθηση με διαφορετικές αρχικές και τελικές θέσεις.
2) Θα μπορούν να εκτελούν κατακόρυφο στήριξη με βοήθεια.
3) Θα γνωρίζουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης της κυβίσθησης και της κατακόρυφης στήριξης.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα εξασκηθούμε στην κυβίσθηση και την κατακόρυφο στήριξη.	2'	Οι ομάδες τοποθετούνται στο κέντρο του γηπέδου και με μεταξύ τους απόσταση 3μ σε σειρές κοιτάζοντας η μια την άλλη.	Να είστε έτοιμοι να τρέξετε! Προσέχετε πως πιάνετε τους συμμαθητές σας και πως σταματάτε.
Παιχνίδι «Γάτες και ποντίκια» Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες, η μία είναι οι γάτες και η άλλη τα ποντίκια. Ο αρχηγός φωνάζει 'γάτες' και οι γάτες κυνηγούν τα ποντίκια που προσπαθούν να φτάσουν στην τελική γραμμή. Όσοι πιάνονται πηγαίνουν με την άλλη ομάδα. Το παιχνίδι επαναλαμβάνεται.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Επανάληψη κυβίσθησης και τονισμός των βασικών σημείων εκτέλεσης της δεξιότητας. Στη συνέχεια οι μαθητές εκτελούν κυβισθήσεις με αργή και γρήγορη ταχύτητα.	6'	Τα παιδιά σε σειρές των 4-5 ατόμων μπροστά από τα στρώματα γυμναστικής.	Κεφάλι ακουμπά στο στέρνο. Σπρώξτε με τα χέρια. Γόνατα στο στήθος. Πατήστε στα πέλματα όταν σηκώνεστε.
Τα παιδιά εκτελούν κυβισθήσεις χρησιμοποιώντας διαφορετικές αρχικές και τελικές θέσεις (όρθια θέση, γονάτιση, οκλαδόν, ανοιχτά πόδια, κ.λ.π). Στη συνέχεια, τα παιδιά να εκτελούν κυβίσθηση περνώντας πάνω από χαμηλό εμπόδιο (π.χ. τεντωμένο σχοινάκι).	6'	Συζητήστε πώς επηρεάζουν την εκτέλεση της κυβίσθησης οι διαφορετικές θέσεις σώματος. Βοηθήστε όποτε είναι απαραίτητο.	Βάλτε δύναμη! Γιατί ορισμένες φορές χρειάζεται περισσότερο; Σπρώξτε δυνατά με τα χέρια. Λυγίστε το σώμα σας.
Με εμπόδια ή χωρίς, τα παιδιά εκτελούν δύο συνεχόμενες κυβισθήσεις έχοντας διαφορετικές αρχικές και τελικές θέσεις (ανοιχτά, κλειστά πόδια, κ.λ.π.).	6'	Κινηθείτε στο χώρο κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.	Δημιουργήστε τη δική σας σειρά!
Επίδειξη κατακόρυφης στήριξης και επεξήγηση των βασικών σημείων εκτέλεσης της δεξιότητας. Στη συνέχεια οι μαθητές εκτελούν κοντά σε τοίχο προσπαθώντας να μείνουν σε κατακόρυφη θέση.	6'	Τονίζετε τη σωστή θέση των μελών του σώματος. Υπενθυμίστε τη δυσκολία της άσκησης και ζητήστε να εστιάσουν την προσοχή τους. Τα παιδιά εκτελούν πάντα με τη βοήθεια του διδάσκοντα.	Βάλτε δύναμη στα χέρια. Δεν λυγίζουν οι αγκώνες. Σφίξτε το σώμα σας.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Τα παιδιά εκτελούν κατακόρυφο στήριξη με τη βοήθεια του διδάσκοντα.	8'	Τονίζετε τη σωστή θέση των μελών του σώματος. Υπενθυμίστε τη δυσκολία της άσκησης και ζητήστε να εστιάσουν την προσοχή τους. Τα παιδιά εκτελούν πάντα με τη βοήθεια του διδάσκοντα.	Να είστε πολύ προσεκτικοί. Θυμηθείτε: Χέρια τεντωμένα, κεφάλι μέσα στα χέρια, σηκώστε ψηλά τα πόδια τεντωμένα, σφίξτε το σώμα σας.
2.3 Σύνοψη			
Καθισμένοι στο πάτωμα, συζητήστε για τα βασικά σημεία εκτέλεσης της κυβίσθησης και της κατακόρυφης στήριξης. Υπενθυμίστε τα βασικά στοιχεία (όπως τη δύναμη στα χέρια, το σχήμα του σώματος κατά το ρολλάρισμα, τις αρχικές και τελικές θέσεις/δύναμη στα τεντωμένα χέρια, σφιγμένο σώμα, τεντωμένα πόδια, κ.λ.π.) . Υπάρχει ροή-συνέχεια της κίνησης από την αρχική θέση, στο ρολλάρισμα και στην τελική θέση;	4'		
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Ακολουθήστε μια λογική διαδοχή από το απλό στο σύνθετο. Δίνετε ανατροφοδότηση και βοηθήστε όποτε είναι απαραίτητο και τονίστε τη σωστή θέση των μελών του σώματος.

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να εκτελέσουν κυβίσθηση έχοντας διαφορετικές αρχικές και τελικές θέσεις σώματος και κατακόρυφο στήριξη;
Ζητήστε από 4-5 παιδιά να εκτελέσουν κυβίσθηση. Τα παιδιά τσεκάρουν σε λίστα ποια στοιχεία εκτελέστηκαν. Αντίστοιχη αξιολόγηση για την κατακόρυφο στήριξη.

- Κεφάλι ακουμπά στο στέρνο.
- Σπρώχνει με τα χέρια.
- Γόνατα στο στήθος.
- Υπάρχει ροή-συνέχεια της κίνησης.
- Παίρνει αρχική και τελική θέση.

Βιβλία:
Hopple, C.J. (1995). Teaching for Outcomes in Elementary Physical Education. A Guide for Curriculum and Assessment.

Ιστοσελίδες:
http://www.askeric.org

Σκοπός1: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Στόχος 2: Ανάπτυξη δεξιοτήτων ισορροπίας

1. Βασική επιδίωξη I:

Ικανοποιητική εκτέλεση δεξιοτήτων ισορροπίας σε διάφορα όργανα κινούμενος/ μενη ομαλά από μία θέση ισορροπίας σε άλλη

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) Ανάπτυξη κινητικής δημιουργικότητας.
2) Γνώση των βασικών σημείων εκτέλεσης δεξιοτήτων ισορροπίας

3. Εξοπλισμός:

I) Σχοινάκια
2) Κάρτες με εικόνες ισορροπίες
3) Δοκός ισορροπίας

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I) Θα μπορούν να εκτελούν δεξιότητες ισορροπίας σε διάφορα όργανα.
2) Θα γνωρίζουν πώς να ισορροπούν διαδοχικά σε διαφορετικές θέσεις.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.I. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα δούμε εάν μπορούμε να κάνουμε ισορροπία σε δοκό και να ισορροπούμε διαδοχικά σε διαφορετικές θέσεις.	2'		
Παιχνίδι «Αλεπού και λαγός» Τα παιδιά στη σειρά στη μία άκρη του γηπέδου και ένα στο κέντρο που είναι η 'αλεπού'. Η αλεπού καλεί τους λαγούς κι αυτοί προσπαθούν να περάσουν απέναντι. Εάν κάνουν κάποια ισορροπία εγκαίρως δεν πιάνονται. Όποιος πιαστεί, στέκεται στο σημείο που πιάστηκε και βοηθά την αλεπού να πιάσουν κι άλλους 'λαγούς'. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να πιαστούν όλοι. Ο τελευταίος θα γίνει η καινούρια αλεπού.	4'		Βλέπετε πού υπάρχει ελεύθερος χώρος να κινηθείτε για να αποφύγετε να σας πιάσουν.
2.2 Κύριο Μέρος			
Τα παιδιά ισορροπούν στο πάτωμα χρησιμοποιώντας διαφορετικές βάσεις στήριξης (I-2 πόδια/I-2 χέρια). Στη συνέχεια, το ένα παιδί λεει στο άλλο σε ποια μέρη να στηριχτεί (π.χ. σε ένα πόδι και ένα χέρι). Τέλος, προσπαθούν να αλλάξουν θέση ισορροπίας χωρίς να χάσουν την ισορροπία τους.	8'	Τα παιδιά βρίσκονται ελεύθερα στον οριοθετημένο χώρο.	Συγκεντρώστε την προσοχή σας σε ένα μόνο σημείο. Χέρια στην έκταση. Δοκιμάστε διαφορετικούς τρόπους στήριξης.
Τα παιδιά εκτελούν ισορροπίες σε διαφορετικά όργανα (πάτωμα, πάγκος, δοκός) μεταφέροντας το βάρος σε διαφορετικά μέρη σώματος (το πόδι στήριξης από τεντωμένο σε λυγισμένο, κ.λ.π.) παίρνοντας διάφορα σχήματα (το ελεύθερο πόδι από πίσω, πλάι, μπροστά, λυγισμένο, τεντωμένο, κ.λ.π.)	8'	Τα παιδιά σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Συζητήστε για τις θέσεις ή βάση στήριξης που βοηθούν περισσότερο ώστε να διατηρήσουν την ισορροπία τους.	Προσέξτε, μην πέσετε. Δοκιμάστε διαφορετικές θέσεις. Συγκεντρώσετε την προσοχή σας σε κάποιο σημείο. Μην κοιτάτε τα πόδια σας.
Τοποθετήστε στο πάτωμα σχοινάκια (ανά δύο) σε απόσταση 30 εκ. μεταξύ τους. Δώστε στις ομάδες κάρτες με ισορροπίες. Τα παιδιά πρέπει να αλλάζουν κατευθύνσεις, επίπεδα, τρόπους μετακίνησης και	8'	Σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Αφήστε τα παιδιά να πειραματιστούν με διαφορετικές κινήσεις. Ενθαρρύνετε την ομαδική προσπάθεια.	Αφού εκτελέσετε αυτό που γράφουν οι κάρτες σας, δημιουργήστε τη δική σας ρουτίνα από ισορροπίες.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
βάση στήριξης καθώς κινούνται και ισορροπούν (π.χ. 5 βήματα προς τα εμπρός, ισορροπία στο ένα πόδι, στα δύο πόδια, στο χέρι, στροφή στα δύο πόδια, 5 βήματα προς τα πίσω, πλάγια, κ.λ.π.).			
Σε χαμηλή δοκό ισορροπίας τα παιδιά εκτελούν ισορροπίες διαδοχικά τη μία μετά την άλλη (από ισορροπία στα δύο πόδια, στο ένα με το ελεύθερο πόδι να είναι λυγισμένο ή τεντωμένο, στο ένα πόδι και ένα χέρι μαζί, κ.λ.π.). Διαφοροποίηση του ύψους της δοκού από το έδαφος, του πάχους της, κ.λ.π.	8'	Τονίστε ότι θα πρέπει να περνούν ομαλά από τη μία ισορροπία στην άλλη.	Κοιτάτε στην άκρη-τέλος της δοκού. Κινηθείτε αργά καθώς αλλάζετε θέση ισορροπίας.
2.3 Σύνοψη			
Διατατικές ασκήσεις.	4'		
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Κινηθείτε μέσα στο χώρο και δώστε ανατροφοδότηση. Ενθαρρύνετε την ατομική και ομαδική προσπάθεια. Μιλήστε για τη βάση στήριξης (μεγαλύτερη βάση στήριξης=καλύτερη ισορροπία)

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να εκτελέσουν δεξιότητες ισορροπίας σε δοκό κινούμενος/ μενη ομαλά από μία θέση ισορροπίας σε άλλη

- Ζητήστε από τα παιδιά να σας αναφέρουν ένα άθλημα ή μια δραστηριότητα που απαιτεί πολύ καλή ισορροπία από τον αθλητή.
- Στη συνέχεια καλέστε κάποιο μαθητή/ τρια να εκτελέσει μία στατική ισορροπία και ζητήστε από τους υπόλοιπους να αναφέρουν εάν εκτελέστηκε σωστά ή όχι.

Βιβλία:
Nichols, B. (1994). Moving and Learning. The Elementary School Physical Education Experience. USA: Mosby.

Ιστοσελίδες:
http://www.askeric.org

Σκοπός1: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Στόχος 4: Ανάπτυξη δεξιοτήτων χειρισμού

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να εκτελέσουμε σταμάτημα, ντρίμπλα και λάκτισμα.	2'	Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες των 4-6 ατόμων σχηματίζουν κύκλο.	Κάνετε σωστές πάσες. Κλωτσήστε με το εσωτερικό του ποδιού.
Κάθε ομάδα έχει από μία πλαστική-μαλακή μπάλα. Ένα παιδί την κρατά στα πόδια του και ξεκινά κάνοντας πάσα σε κάποιο άλλο, με το εσωτερικό του ποδιού. Το παιδί που δέχεται τη μπάλα, τη σταματά και στη συνέχεια την κλωτσά σε άλλο. Συνεχίζουν μέχρι η μπάλα να βγει έξω από τον κύκλο. Το παιδί που θα την κλωτσήσει έξω, την επαναφέρει και ξεκινούν πάλι.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Επανάληψη και επίδειξη λακτίσματος. Τα παιδιά στέκονται με το πόδι που δεν κλωτσά δίπλα στη μπάλα. **Εξάσκηση στο λάκτισμα** - από στάση/ κάνοντας 2-3 βήματα πριν την επαφή με τη μπάλα/ με το δυνατό και το αδύναμο πόδι/ διαφορετικοί τρόποι λακτίσματος (κουντεπιέ, εσωτερικό ποδιού)	6'	Σε απόσταση 3μ. από τον τοίχο σε ομάδες των 4-5 ατόμων.	'Κοιτάτε τη μπάλα' - 'Κλωτσήστε δυνατά!'
Τα παιδιά κλωτσούν τη μπάλα στον τοίχο και καθώς επιστρέφει προσπαθούν να την ελέγξουν με κάποιο μέρος του σώματος. Στη συνέχεια κάθε παιδί κλωτσά τη μπάλα στο στόχο. Κάθε ομάδα παίρνει ένα βαθμό εάν η μπάλα πάει στο στόχο. Διαφοροποίηση της απόστασης από το στόχο καθώς και της απόστασης μεταξύ των κώνων.	6'	Σε ομάδες των 4-5 ατόμων σε σειρές και σε απόσταση 3μ. από τον τοίχο. Σταδιακά μεγαλώνετε την απόσταση (μεταβαλλόμενη εξάσκηση). Τοποθετήστε κώνους σε απόσταση 3μ. μεταξύ τους.	Προσπαθήστε κάθε φορά να σταματάτε τη μπάλα. Κάνετε 2-3 βήματα πριν το λάκτισμα. Το εσωτερικό του ποδιού κλωτσά τη μπάλα.
Τα παιδιά κινούνται και το ένα κάνει πάσα και το άλλος τη σταματά. Πρέπει να χρησιμοποιούν διαφορετική δύναμη κάθε φορά ανάλογα αν τρέχουν αργά ή γρήγορα.	6'	Σε ζευγάρια και σε απόσταση 5-6μ. μεταξύ τους. Συζητήστε για την τροχιά και την ταχύτητα της πάσας.	Προσπαθήστε να σημαδεύετε τον απέναντι σας.

1. Βασική επιδίωξη 1:

Εκτέλεση με τα κάτω άκρα (παρουσίαση ανεπτυγμένου προτύπου) λακτίσματος μπάλας, σταματήματος, ντρίμπλας όταν η μπάλα κινείται με μικρή ταχύτητα.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

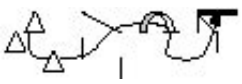
1) Βελτίωση κινητικών εννοιών (χώρου-δύναμης-ταχύτητας)
2) Ανάπτυξη συνεργασίας

3. Εξοπλισμός:

1) Πλαστικές μπάλες.
2) Μπάλες ποδοσφαίρου.
3) Κώνοι
4) Σχοινάκια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) Θα μπορούν να εκτελούν σταμάτημα, ντρίμπλα και λάκτισμα της μπάλας.
2) Θα συνεργάζονται σωστά

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Παιχνίδι Κάθε ομάδα έχει από μία μπάλα. Τα παιδιά στον κύκλο κάνουν πάσες μεταξύ τους, ενώ αυτός που βρίσκεται στο κέντρο προσπαθεί να την ακουμπήσει με τα πόδια του. Όταν γίνει αυτό, αλλάζουν θέση με το παιδί που την κλώτσησε.	6'	Σε ομάδες των 5-6 ατόμων σε κύκλο, με ένα παιδί στο κέντρο του κύκλου. Τονίστε ότι πρέπει να κάνουν πάσες μεταξύ τους πριν κλωτσήσουν τη μπάλα.	Πρώτα σταματάτε και μετά κλωτσάτε τη μπάλα. Μην κλωτσάτε με τα δάχτυλα, αλλά με το εσωτερικό του ποδιού.
Παιχνίδι Σε σειρές τα παιδιά εκτελούν ντρίμπλα κάνοντας ζιγκ-ζαγκ γύρω από τους κώνους, περνούν τη μπάλα κάτω από τα εμπόδια, σταματούν τη μπάλα και σουτάρουν σε διαφορετικούς στόχους στο χώρο.	8'		Περάστε από όλα τα εμπόδια. Προσέχετε πώς εκτελείτε.
2.3 Σύνοψη			
Διατατικές ασκήσεις και ερωτήσεις για τις ονομασίες των δεξιοτήτων	4'		
Αξιολόγηση.	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος ελέγχετε για τη σωστή εκτέλεση των στοιχείων των δεξιοτήτων και δίνετε ανατροφοδότηση, άλλοτε στο σύνολο των παιδιών και άλλοτε ατομικά.

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να εκτελέσουν με τα κάτω άκρα σταμάτημα, ντρίμπλα, λάκτισμα μπάλας;

- Ερωτήσεις για τα βασικά σημεία εκτέλεσης των δεξιοτήτων. Ζητήστε από 2-3 να εκτελέσουν λάκτισμα, ντρίμπλα, σταμάτημα μπάλας και τσεκάρετε τα σημεία-κλειδιά.

Βιβλία:
Gallahue, D. L. (1996). Developmental Physical Education for Today's Children. USA: Brown & Benchmark.

Ιστοσελίδες:
http://www.pecentral.org
http://www.askeric.org

Σκοπός Ι: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Στόχος 4: Ανάπτυξη δεξιοτήτων χειρισμού

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα εξασκηθούμε στην πάσα και την ντρίμπλα με το χέρι.	2'	Σε ομάδες των 5-6 ατόμων. Τα παιδιά της μιας ομάδας στον κύκλο, τα άλλα μέσα σ΄αυτόν.	Κάνετε καλές και διαφορετικές πάσες.
Τα παιδιά στέκονται στον κύκλο και κάνουν πάσες μεταξύ τους. Τα παιδιά που βρίσκονται μέσα, προσπαθούν να τη σταματήσουν με τα χέρια. Μετά από 2΄ αλλαγή θέσεων. Κάθε φορά που κάποια ομάδα καταφέρει να πασάρει με επιτυχία κάτω από το επίπεδο του κεφαλιού των αντιπάλων παίρνει 1 πόντο.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Σε ζευγάρια, εξάσκηση στην πάσα (στήθους και σκαστή) με δύο χέρια και την υποδοχή της μπάλας. Αρχικά από κοντινή απόσταση (2μ.) και σταδιακά αυξήστε την καθώς βελτιώνεται η εκτέλεση. Στη συνέχεια, ο ένας εκτελεί πάσα στήθους και ο άλλος σκαστή.	6'	Υπενθυμίστε τα βασικά σημεία εκτέλεσης. Δίνετε έμφαση στη σωστή κίνηση, στην ακρίβεια και στην ταχύτητα εκτέλεσης.	Μπάλα στο ύψος του στήθους. Σπρώξτε τη μπάλα με τα δάχτυλα. Η μπάλα να φτάνει ακριβώς στα χέρια του απέναντι.
Παιχνίδι Κάθε ομάδα έχει από μία μπάλα mini basket. Τα παιδιά κάνουν μεταξύ τους διαδοχικές πάσες. Ο κεντρικός παίχτης προσπαθεί να σταματήσει τη μπάλα. Αν το πετύχει αλλάζει θέση με το παιδί που ακούμπησε τη μπάλα τελευταίο.	7'	Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες των 6-8 ατόμων σχηματίζοντας κύκλο και στο κέντρο του υπάρχει ένα ακόμη παιδί. Μπορείτε να δίνετε πόντο σε κάθε επιτυχημένη πάσα.	Κάντε βήμα με το κυρίαρχο πόδι. Κάντε πάσες γρήγορες και ακριβείς.
Προχωρητική ντρίμπλα με ένα χέρι, επιστροφή με το άλλο. Στη συνέχεια, με σήμα και οδηγίες, αλλαγή κατεύθυνσης (μπρος, πλάι, δεξιά, κ.λ.π.), τροχιάς (ευθεία, ζιγκ-ζαγκ). Διαφοροποίηση ταχύτητας.	6'	Δώστε έμφαση στη σωστή εκτέλεση, όχι στην ταχύτητα	Μην κοιτάτε τη μπάλα. Μην την χτυπάτε με τεντωμένο χέρι.
Ένα παιδί εκτελεί ντρίμπλα τρέχοντας και φτάνοντας κάθε φορά μπροστά σε κώνο κάνει πάσα στο ζευγάρι του. Αλλαγή ρόλων.	7'	Τα παιδιά χωρισμένα σε ζευγάρια.	Προσοχή! Κάνετε ντρίμπλα σωστά και προσπαθήστε να στέλνετε τη μπάλα με ακρίβεια.

Ι. Βασική επιδίωξη 2:

Ι) Εκτέλεση (παρουσίαση ανεπτυγμένου προτύπου) πάσας (στήθους και σκαστή) και ντρίμπλας με τα άνω άκρα.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) Βελτίωση επιπέδων αντοχής
2) Βελτίωση χρόνου αντίδρασης
3) Ανάπτυξη συνεργασίας και ομαδικότητας

3. Εξοπλισμός:

Ι) Μπάλες mini basket.
2) Κώνοι

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) Θα μπορούν να εκτελούν πάσα στήθους και σκαστή και ντρίμπλα με τα άνω άκρα.
2) Θα γνωρίζουν τα βασικά σημεία εκτέλεσης πάσας και ντρίμπλας με τα άνω άκρα.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Παιχνίδι μπάσκετ 3 εναντίον 3 με πάσες και ντρίμπλες. Προσπαθούν να φτάσουν στο αντίπαλο καλάθι εκτελώντας σωστά τις συγκεκριμένες δεξιότητες.	6'	Τα παιδιά σε ομάδες των 6 (3 εναντίον 3).	Όταν πασάρετε σπρώξτε δυνατά τη μπάλα και προσπαθήστε να φτάνει στα χέρια του συμμαθητή σας.
2.3 Σύνοψη			
Ασκήσεις χαλάρωσης και επαναφορά του οργανισμού σε φυσιολογικά όρια λειτουργίας.	4'		
Αξιολόγηση.	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Επιδεικνύετε και δίνετε ανατροφοδότηση κάθε φορά που παρατηρείτε λανθασμένο πρότυπο εκτέλεσης.
Ενθαρρύνετε τους "πιο ικανούς" να βοηθούν τους "λιγότερο ικανούς" δίνοντας ανατροφοδότηση και θετικά σχόλια.

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να εκτελέσουν πάσα (στήθους και σκαστή) και ντρίμπλα με το χέρι;

Εκτελέστε πάσα (σκαστή και στήθους) και ντρίμπλα. Ζητήστε από τα παιδιά να αναφέρουν εάν εκτελέστηκαν σωστά ή όχι και γιατί. Βάλτε κάποια παιδιά να επαναλάβουν τις δεξιότητες προσπαθώντας να τις εκτελέσουν σύμφωνα με τα σημεία- κλειδιά που αναφέρθηκαν. Ρωτήστε σε ποια αθλήματα χρησιμοποιούμε αυτές τις δεξιότητες.

Βιβλία:
Gallahue, D. L. (1996). Developmental Physical Education for Today's Children. USA: Brown & Benchmark.

Ιστοσελίδες:
http://www.pecentral.org
http://www.askeric.org

Σκοπός Ι: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Στόχος 5: Συνδυασμός βασικών κινητικών δεξιοτήτων

1. Βασική επιδίωξη Ι:

Αποτελεσματική κίνηση σε διάφορους ρυθμούς συνδυάζοντας δεξιότητες ισορροπίας και μετακίνησης.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) Ανάπτυξη δημιουργικής σκέψης και κίνησης
2) Ανάπτυξη συνεργασίας

3. Εξοπλισμός:

Ι) Στεφάνια
2) Σχοινάκια
3) Κάρτες με διαφορετικές δεξιότητες μετακίνησης και ισορροπίας
4) Μουσική

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) Θα μπορούν να κινούνται αποτελεσματικά, να δημιουργούν και να εκτελούν συνδυασμό δεξιοτήτων μετακίνησης και ισορροπίας σε διάφορους ρυθμούς

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να κινηθούμε σε διάφορους ρυθμούς εκτελώντας δεξιότητες μετακίνησης και ισορροπίας.	2'	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στον οριοθετημένο χώρο.	Ακούστε τη μουσική και κινηθείτε σύμφωνα με το ρυθμό που ακούτε.
Τα παιδιά κινούνται σύμφωνα με το ρυθμό που ακούν. Αρχικά μόνα τους, στη συνέχεια σε ζευγάρια εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης (αναπήδηση, υπερπήδηση, πλάγια μετατόπιση, κ.λ.π.)	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Τα παιδιά τρέχουν στο χώρο και μετά το σήμα να εκτελούν ισορροπία σε τρία μέρη σώματος. Στη συνέχεια, σε δύο/ σε ένα. Διαφοροποίηση στον τρόπο μετακίνησης χρησιμοποιώντας και άλλες δεξιότητες μετακίνησης (αναπήδηση, καλπασμός, κ.λ.π.)	6'	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στο χώρο.	Σκεφτείτε διαφορετικούς τρόπους ισορροπίας.
Σε ζευγάρια. Το ένα παιδί σκέφτεται και εκτελεί δύο διαφορετικές δεξιότητες (μία δεξιότητα ισορροπίας και μία μετακίνησης) και το άλλο παιδί προσπαθεί να αντιγράψει την κίνησή του. Αλλαγή ρόλων.	6'	Ενθαρρύνετε την ποικιλία και την πρωτοτυπία στην κίνηση.	Ετοιμάστε τη ''δική'' σας σειρά.
Τα παιδιά εκτελούν με συνοδεία μουσικής π.χ.: - σειρά αναπηδήσεων με δεξί πόδι και ισορροπία σε ένα πόδι - πλάγια μετατόπιση και ισορροπία σε δύο πόδια και ένα χέρι - ισορροπία σε δύο μέρη σώματος και καλπασμό, κ.ο.κ		Σε σειρές των 4-5 ατόμων. Χρησιμοποιήστε ποικιλία και εναλλαγές κατευθύνσεων.	Ακούτε προσεκτικά και εκτελέστε τη σειρά.
Τοποθετήστε στο πάτωμα στεφάνια και σχοινάκια. Τα παιδιά περνούν πάνω από κάποιο όργανο, εκτελούν υπερπήδηση, προσγείωση και ισορροπία της αρεσκείας τους.		Τα παιδιά κινούνται στον οριοθετημένο χώρο.	Κάντε υπερπήδηση και ισορροπία.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Δώστε μία κάρτα με 2-3 δεξιότητες ισορροπίας (π.χ. πελεκάνου, με το ελεύθερο πόδι στο οριζόντιο μπροστά, πίσω) και 2-3 μετακίνησης (π.χ. υπερπήδηση, πλάγια μετατόπιση, άλμα) σε κάθε ομάδα. Τα παιδιά πρέπει να σκεφτούν και να εκτελέσουν μια σειρά με αυτές τις δεξιότητες με συνοδεία μουσικής. Επιτρέψτε πιθανή αλλαγή, σε περίπτωση που δυσκολεύονται να βρουν κάποια σειρά εκτέλεσης.	8'	Σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Ενθαρρύνετε την ελεύθερη έκφραση των παιδιών.	Δημιουργήστε τη δική σας σειρά ασκήσεων.
2.3 Σύνοψη			
Καθισμένοι στο πάτωμα, συζητήστε για τις δυνατότητες συνδυασμού διαφορετικών δεξιοτήτων. Ρωτήστε εάν ήταν ευχάριστη δραστηριότητα ή εάν δυσκολεύτηκαν.	4'		
Αξιολόγηση.	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Δώστε πολλές πιθανές κινητικές ''λύσεις'' στα παιδιά. Στη συνέχεια, αφήστε πολύ χρόνο για δημιουργία και εξάσκηση στα παιδιά και ενθαρρύνετε τη δημιουργική κίνηση.

6. Αξιολόγηση

Μπορούν οι μαθητές να εκτελέσουν συνδυασμούς δεξιοτήτων ακολουθώντας διαφορετικούς ρυθμούς κίνησης;
Δώστε την παρακάτων φόρμα αξιολόγησης στα παιδιά:
- Είναι εύκολο να εκτελέσω συνδυασμό δεξιοτήτων;
- Είναι εύκολο να ακολουθώ το ρυθμό εκτελώντας τις δεξιότητες αυτές;

Τα παιδιά κυκλώνουν ένα απο τα παρακάτω

ΠΟΛΥ
ΛΙΓΟ
ΚΑΘΟΛΟΥ

Βιβλία:
Buschner, C.A. (1994). Teaching children movement concepts and skills: Becoming a master teacher. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
http://www.pecentral.org
http://www.yahoo.com

Σκοπός 2	**Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση και εφαρμογή κινητικών εννοιών	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** 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)	**Επιδίωξη 1:** Παρατηρεί εάν ένας/μία συμμαθητής /τρια εκτελεί σωστά μία βασική κινητική δεξιότητα (π.χ. ρίψη μπάλας) και παρέχει ανατροφοδότηση, βάσει αντίστοιχων καρτελών που έχει ετοιμάσει ο διδάσκων **Επιδίωξη 2:** Χρησιμοποιεί εσωτερική και εξωτερική ανατροφοδότηση για να βελτιώσει την ποιότητα της εκτέλεσης και γνωρίζει-εφαρμόζει δύο τουλάχιστον απλές στρατηγικές/τακτικές επίθεσης σε εκπαιδευτικά παιχνίδια

Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας

Στόχος Ι: Γνώση και εφαρμογή κινητικών εννοιών

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να κινηθούμε χρησιμοποιώντας τις κινητικές έννοιες. Γνωρίζετε ποιες είναι οι κινητικές έννοιες;	2'	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στον οριοθετημένο χώρο.	Ακούτε προσεκτικά τα σήματα. Κάθε φορά που ακούτε τις οδηγίες σκεφτείτε τι πρέπει να αλλάξετε για να κινηθείτε σωστά.
Τα παιδιά κινούνται σε: διαφορετικές κατευθύνσεις (δεξιά-αριστερά-μπρος- πίσω) και τροχιές (ευθεία-ζιγκ-ζαγκ)/ αλλάζοντας το μήκος του διασκελισμού (μεγάλο-μικρό)/ αλλάζοντας ταχύτητα (αργά-γρήγορα) και επίπεδα κίνησης (χαμηλό-μεσαίο)/ καλύπτοντας όσο το δυνατό μεγαλύτερη απόσταση.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Τα παιδιά εκτελούν ισορροπία σε μέρη σώματος (2 χέρια και 1 πόδι), ρολλάρισμα (κυβίσθηση) και ισορροπία σε νέα θέση (γόνατα και αγκώνες).	6'	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στον οριοθετημένο χώρο.	Προσέχετε τις κινήσεις σας. Αλλάξτε επίπεδο καθώς περνάτε από διάφορες θέσεις.
Τα παιδιά τοποθετούν το σακουλάκι στη ράχη του χεριού ή στο κεφάλι και εκτελούν ισορροπία σε διάφορα μέρη σώματος/ αλλάζουν τη θέση ποδιού στήριξης (τεντωμένο, λυγισμένο), του ελεύθερου ποδιού (τεντωμένο μπροστά, πλάι, πίσω, λυγισμένο)/ και τέλος βαδίζουν προσπαθώντας να μη πέσει κάτω.	8'	Σε σειρές των 4-5 ατόμων. Χρησιμοποιήστε ποικιλία και εναλλαγές κατευθύνσεων.	Κρατήστε την ισορροπία σας. Συγκεντρώστε την προσοχή σας σε ένα σημείο. Μην κοιτάτε κάτω.
Με ορισμό του τρόπου κίνησης των παιδιών εκτελούν σειρά δεξιοτήτων (π.χ. μεταφορά βάρους από ένα μέρος σε άλλο, ρολλάρισμα, ισορροπία σε δύο μέρη σώματος, κ.ο.κ.).	8'	Σε ομάδες των 4-5 ατόμων.	Ακούτε προσεκτικά τις οδηγίες. Πώς μπορείτε να περάσετε από μια θέση στην άλλη; Πρέπει να αλλάξετε κάτι;

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

Γνώση και χρήση διαφορετικών κινητικών εννοιών που σχετίζονται με την ισορροπία κατά την εκτέλεση μίας ρουτίνας κινητικών δεξιοτήτων

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) Βελτίωση δεξιοτήτων ισορροπίας
2) Ανάπτυξη δημιουργικής κίνησης
3) Ανάπτυξη συνεργασίας

3. Εξοπλισμός:

Ι) Σακουλάκια (10Χ15 cm γεμισμένα με αφρολέξ ή βάτα) (beanbags)
2) Κάρτες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) Θα έχουν κατανοήσει πως πρέπει να χρησιμοποιούν διαφορετικά επίπεδα, κατευθύνσεις και ταχύτητες κατά την εκτέλεση ρουτίνας κινητικών δεξιοτήτων.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Τα παιδιά εκτελούν ρουτίνα από κάρτες που περιέχουν συγκεκριμένες δεξιότητες (π.χ. ισορροπία στο ένα πόδι, ρολλάρισμα και τελείωμα σε θέση "λαγού"). Δώστε πολλούς και διαφορετικούς συνδυασμούς.	8'	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στον οριοθετημένο χώρο.	Προσπαθήστε για την καλύτερη εκτέλεση. Θυμηθείτε τι πρέπει να διαφοροποιείτε κάθε φορά.
2.3 Σύνοψη			
Παιχνίδι Τα παιδιά βρίσκονται απέναντι από το διδάσκοντα. Με σήμα (ή με κίνηση χεριών) καθοδήγηση παιδιών για να κινηθούν δεξιά, αριστερά, πίσω, μπρος, με αναπήδηση, με τρέξιμο, κ.λ.π..	4'		
Αξιολόγηση.	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Συζητήστε για την ποικιλία και τις δυνατότητες χρήσης διαφορετικών επιπέδων, κατευθύνσεων στην προσπάθεια διατήρησης της ισορροπίας του σώματος.

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές πως πρέπει να χρησιμοποιούν διαφορετικά επίπεδα και κατευθύνσεις κατά την εκτέλεση ρουτίνας κινητικών δεξιοτήτων;

- Ζητήστε από 3-4 παιδιά να κινηθούν στο χώρο εκτελώντας δεξιότητες που εσείς ορίζετε (π.χ. τρέξιμο, υπερπήδηση, στροφή και ισορροπία σε δύο μέρη σώματος) και παρακολουθήστε εάν μπορούν να διατηρούν την ισορροπία τους.
- Δώστε καρτέλα αξιολόγησης στα υπόλοιπα παιδιά και ζητήστε να τσεκάρουν ποιες δεξιότητες εκτελέστηκαν, σε ποιο επίπεδο, κατευθύνσεις, κ.λ.π.

Βιβλία:
Kirchner, G., & Fishburne, G. J. (1998). Yearly Programs, Units, and Daily Lesson Plans for Physical Education for Elementary School Children (10th Ed.). WCB/ Mc Graw-Hill

Ιστοσελίδες:
http://www.pecentral.org
http://www.yahoo.com

Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας

Στόχος 2: Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των βασικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης, χειρισμού και των συνδυασμών τους

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να μάθουμε πώς να εκτελούμε δεξιότητες μετακίνησης με διαφορετική δύναμη, ταχύτητα.	2'	Τα παιδιά σε ζευγάρια, τοποθετημένα σε δύο κύκλους αντικριστά. Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί και με μουσική.	Κινηθείτε προς το συμμαθητή που βρίσκεται στα δεξιά σας. Ακούτε τη μουσική και κινηθείτε αργά ή γρήγορα.
Με σήμα, όλα τα παιδιά κινούνται προς τα δεξιά εκτελώντας αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών. Με σήμα «στοπ» τα παιδιά στους κύκλους κοιτάζουν το ένα το άλλο ψάχνοντας για νέο ζευγάρι. Διαφοροποιήστε τον τρόπο μετακίνησης ζητώντας από τα παιδιά να χρησιμοποιήσουν άλλη δεξιότητα μετακίνησης (αναπήδηση, καλπασμό, κ.λ.π.) καθώς και την ταχύτητα κίνησης.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Τα παιδιά εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης (π.χ. αναπήδηση, υπερπήδηση) σε ευθεία, ζιγκ-ζαγκ, επί τόπου, μακριά, με το ένα και το άλλο πόδι, αργά, γρήγορα, κ.λ.π.	6'	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στον οριοθετημένο χώρο. Κάνετε ερωτήσεις σχετικές με τη σωστή θέση χεριών, ποδιών, κ.λ.π.	Κινηθείτε με τον τρόπο που ορίζεται. Ακούτε προσεκτικά.
Τα παιδιά κάθε ομάδας παίρνουν κάρτα με σειρά δεξιοτήτων μετακίνησης. Πρέπει να πλησιάσουν μεταξύ τους εκτελώντας αναπηδήσεις/ να φύγουν μακριά με όποιον τρόπο επιθυμούν/ να σταματήσουν έχοντας το σώμα τους σε χαμηλή θέση/ κ.ο.κ.	7'	Σε ομάδες των 5-6 ατόμων τοποθετημένοι περιμετρικά του χώρου.	Αποφεύγετε τους συμμαθητές σας. Κινηθείτε γρήγορα. Κάντε μεγαλύτερα βήματα.
Τα παιδιά ξεκινούν έχοντας το σώμα τους σε χαμηλό επίπεδο και εκτελούν μια κίνηση που απαιτεί μεγάλη δύναμη, μετακινούνται με όποια δεξιότητα επιθυμούν μέχρι να συναντήσουν ένα συμμαθητή/ εκτελούν σε ζευγάρια μια δεξιότητα μετακίνησης και σταματούν σε θέση σε χαμηλό ή μεσαίο επίπεδο.	6'	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στον οριοθετημένο χώρο.	Σκεφτείτε τρόπους που μπορείτε να κινηθείτε στο χώρο.

I. Βασική επιδίωξη I:

Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των δεξιοτήτων μετακίνησης διαφοροποιώντας τη δύναμη, την ταχύτητα και τη ροή.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) Βελτίωση γνώσης κινητικών εννοιών (κατευθύνσεις, δύναμη, ταχύτητα).
2) Απόκτηση θετικής εμπειρίας από συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα.

3. Εξοπλισμός:

I) Στεφάνια
2) Σχοινάκια
3) Κώνοι
4) Μουσική

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I) Θα έχουν κατανοήσει πώς εκτελούνται δεξιότητες μετακίνησης διαφοροποιώντας την ταχύτητα, τη ροή και τη δύναμη.
2) Θα μπορούν να εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης διαφοροποιώντας ταχύτητα, δύναμη και ροή.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Το ένα παιδί από κάθε ζευγάρι ξεκινά από ψηλό επίπεδο, μετακινείται με δεξιότητα της επιλογής του αλλάζοντας όμως κατεύθυνση και ταχύτητα και σταματά σε θέση στο έδαφος. Το ζευγάρι προσπαθεί να εκτελέσει ότι βλέπει. Αλλαγή ρόλων.	6'	Τα παιδιά χωρισμένα σε ζευγάρια.	Ακολουθήστε το ζευγάρι σας.
Τοποθετήστε στο πάτωμα διάφορα όργανα (στεφάνια, σχοινάκια, κώνους). Τα παιδιά περνούν πάνω από αυτά διαφοροποιώντας την εκτέλεσή τους ανάλογα με το πόσο μακριά-κοντα-ψηλά βρίσκονται ή πόσο αργά ή γρήγορα κινούνται.	7'	Ανάλογα με το εμπόδιο που έχετε μπροστά σας, αλλάζετε την ταχύτητα, τη δύναμη που χρησιμοποιείτε.	Χρειάζεστε περισσότερη ταχύτητα και δύναμη ανάλογα με τον τρόπο που κινείστε; Δείξτε μου.
2.3 Σύνοψη			
Καθισμένοι στο πάτωμα κάνετε ερωτήσεις σχετικά με τους τρόπους εκτέλεσης των δεξιοτήτων. Πώς μπορούμε να κινηθούμε; (αργά-γρήγορα-μπρος-πλάι-πίσω-επί τόπου-κ.λ.π.). Πώς εκτελούμε μια δεξιότητα όταν αλλάζουμε π.χ. ταχύτητα, δύναμη, κ.λ.π.	4'		
Αξιολόγηση	3'		



5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Δώστε ποικιλία κινητικών ερεθισμάτων έτσι ώστε τα παιδιά να αντιληφθούν τη διαφορά στην εκτέλεση δεξιοτήτων εξ αιτίας των αλλαγών στην ταχύτητα, δύναμη, κ.λ.π.

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές πώς να μετακινούνται σε διάφορες κατευθύνσεις διαφοροποιώντας ταχύτητα, δύναμη, ροή; Γνωρίζουν ότι πρέπει να διαφοροποιούνται αυτές οι παράμετροι για να μπορεί να εκτελέσει τις δεξιότητες; Εκτελέστε π.χ. πλάγια μετατόπιση με/χωρίς ροή, υπερπήδηση με/χωρίς πολύ δύναμη, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών πολύ αργή/γρήγορη. Ζητήστε από τα παιδιά να αξιολογήσουν τις εκτελέσεις.

Βιβλία:
Hopple, C.J. (1995). Teaching for Outcomes in Elementary Physical Education. A Guide for Curriculum and Assessment.

Ιστοσελίδες:
http://www.pecentral.org

Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας

Στόχος 2: Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των βασικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης, χειρισμού και των συνδυασμών τους

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα δούμε πόσο πιο εύκολα ή δύσκολα μπορούμε να εξασκηθούμε έχοντας όργανα διαφορετικού μεγέθους.	2'	Τα παιδιά σε ομάδες των 5-6 ατόμων, σε κύκλο. Στο κέντρο του κύκλου υπάρχει ένας 'φρουρός' και ένας κώνος ή ένα άδειο πλαστικό μπουκάλι νερού.	Δεν μπαίνετε μέσα στον κύκλο. Αλλάξτε θέσεις στο σώμα σας για να πετύχετε με τη μπάλα το στόχο σας.
Τα παιδιά που βρίσκονται περιμετρικά του κάθε κύκλου, προσπαθούν να ρίξουν κάτω τον κώνο. Ο φρουρός προσπαθεί να το αποτρέψει, σταματώντας τη μπάλα με κάθε τρόπο. Όποιο παιδί καταφέρει να τον ρίξει, γίνεται ο φρουρός. Διαφοροποίηση του μεγέθους της μπάλας.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Παιχνίδι Τα παιδιά πασάρουν στους συμμαθητές τους χωρίς να πιάσει τη μπάλα το παιδί που βρίσκεται στο κέντρο του κύκλου. Διαφοροποίηση μεγέθους μπάλας.	6'	Τα παιδιά σε ομάδες των 5-6 ατόμων, σε κύκλο.	Αλλάζετε θέση στο σώμα και τα χέρια. Είναι πιο εύκολα με την πλαστική μπάλα ή με τη μπάλα του μπάσκετ;
Δοκιμάστε να κάνετε ντρίμπλα επί τόπου. Τι γίνεται με τα πόδια σας; Με τον κορμό σας; Είναι πιο εύκολο να ελέγχετε τη μπάλα όταν στέκεστε με τον κορμό ίσια (τεντωμένο) ή όταν γέρνετε λίγο προς τα εμπρός; Δοκιμάστε και τα δύο. Πώς είναι καλύτερα; Γιατί; Κάντε ντρίμπλα επί τόπου έχοντας τα πόδια σε διαφορετικές θέσεις. Υπάρχει καμιά διαφορά; Γιατί;	5'	**Στυλ διδασκαλίας κατευθυνόμενης ανακάλυψης.** Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων σε σειρές.	'Δείξτε τι κάνετε και εξηγήστε μου γιατί είναι καλύτερα έτσι'.
Τα παιδιά κινούνται στο χώρο κάνοντας ντρίμπλα. Ρωτήστε: Είναι πιο εύκολο ή πιο δύσκολο από όταν κάνετε ντρίμπλα επί τόπου; Γιατί;	5'	Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων σε σειρές.	Ακούτε προσεκτικά τις οδηγίες. Κινηθείτε προς τα εμπρός, πίσω, κ.λ.π.

I. Βασική επιδίωξη 2:

Κατανόηση της δυσκολίας χειρισμού αντικειμένων εξ αιτίας του μεγέθους τους και της σημασίας αλλαγών της θέσης σώματος/ή οργάνου για την αλλαγή στην κατεύθυνσή τους.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) Βελτίωση δεξιότητας ντρίμπλας με το χέρι.
2) Ανάπτυξη συνεργασίας

3. Εξοπλισμός:

I) Μπάλες mini basket.
2) Κώνοι
3) Πλαστικές μπάλες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I) Θα έχουν κατανοήσει ότι πρέπει να αλλάζουν θέση στο σώμα ή τη μπάλα καθώς τη χειρίζονται.
2) Θα έχουν κατανοήσει ότι το μέγεθος της μπάλας δυσκολεύει ή διευκολύνει το χειρισμό της.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Προσπαθήστε να μείνετε στο ίδιο μέρος ντριμπλάροντας τη μπάλα με τα δάχτυλα, με τον καρπό σταθερό και συνεχόμενη κίνηση. Τώρα περπατήστε και δοκιμάστε να ντριμπλάρετε τη μπάλα. Με ποιο τρόπο έχετε καλύτερο έλεγχο της μπάλας; Γιατί; Δείξτε μου.	5'	Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων σε σειρές.	Πείτε μου πώς είναι πιο εύκολο;
Κοιτάξτε τη μπάλα καθώς ντριμπλάρετε. Όταν παίζετε μπάσκετ είναι καλύτερα να κοιτάτε τη μπάλα όταν ντριμπλάρεις ή προς τα εκεί που κατευθύνεστε; Δοκιμάστε χωρίς να κοιτάτε τη μπάλα.	5'	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στον οριοθετημένο χώρο.	Μην κοιτάτε τη μπάλα.
Τα παιδιά δοκιμάζουν να κάνουν ντρίμπλα προσπαθώντας να αποφύγουν τους συμμαθητές τους ελέγχοντας τη μπάλα.	6'	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στον οριοθετημένο χώρο.	Αλλάξτε κατεύθυνση κάθε φορά που συναντάτε κάποιον.
2.3 Σύνοψη			
Τα παιδιά παίζουν κυνηγητό με μπάλες. Ρωτήστε τα παιδιά εάν καταλαβαίνουν ότι για να πετύχουν το στόχο. πρέπει να αλλάζουν κατεύθυνση στο σώμα τους.	4'		
Αξιολόγηση.	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Μέσα από τις κινητικές προκλήσεις αφήστε χρόνο στα παιδιά να πειραματιστούν με την κίνηση και να δοκιμάσουν τους διαφορετικούς τρόπους εκτέλεσης της δεξιότητας για να καταλήξουν στο σωστό κινητικό πρότυπο.

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές ότι η δυσκολία χειρισμού της μπάλας αυξάνεται ή μειώνεται ανάλογα με το μέγεθός της και ότι οι αλλαγές στην κατεύθυνσή της (όταν τη χειρίζεται από στατική θέση) επιτυγχάνεται με αλλαγή στη θέση σώματος.

- Επιδείξτε στατική και προχωρητική ντρίμπλα προσπαθώντας να αποφύγετε κάποιο εμπόδιο. Ρωτήστε πότε υπάρχει καλύτερος έλεγχος της μπάλας. Πρέπει να αλλάζετε κατεύθυνση, τροχιά, κλίση σώματος;

Βιβλία:
Gallahue, D. L. (1996). Developmental Physical Education for Today's Children. USA: Brown & Benchmark.

Ιστοσελίδες:
http://www.askeric.org

Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας

Στόχος 4: Έλεγχος της κίνησης (ανατροφοδότηση και διόρθωση)

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα δούμε αν μπορούμε να βοηθήσουμε τους συμμαθητές μας δίνοντας σωστή ανατροφοδότηση.	2'		
Παιχνίδι Τα παιδιά χωρισμένα σε 4 ομάδες. Μπροστά από κάθε μία ομάδα και σε απόσταση 3-4μ. υπάρχουν 3-4 στόχοι (π.χ. κώνοι ή μπουκάλια). Με το σήμα, οι ομάδες προσπαθούν να πετύχουν τους στόχους με τις μπάλες. Όταν μία ομάδα τους χτυπήσει όλους, ξαναστήνονται και το παιχνίδι ξεκινά πάλι.	4'		Σημαδέψτε τους στόχους! Χτυπήστε δυνατά! Δεν περνάτε τη γραμμή.
2.2 Κύριο Μέρος			
Τα παιδιά εκτελούν δραστηριότητες που ορίζονται σε 4 σταθμούς: ρίψη σε στόχο (1 Χ 1μ.) από απόσταση 4-5μ./ ρίψη σε στεφάνι από απόσταση 4-5μ./ κύλισμα μπάλας σε στόχο(κώνο) από απόσταση 4-5μ./ κύλισμα μπάλας σε στόχο(κορίνες) από απόσταση 6-7μ.	8'	Τα παιδιά σε ομάδες των 4-5. Τονίστε ότι κάθε φορά που ένα παιδί εκτελεί οι υπόλοιποι παρατηρούν και διορθώνουν.	(ρίψη) Αντίθετο πόδι μπροστά! Πλάγια στο στόχο. Χέρι από πίσω και πάνω. Ολοκληρώστε την κίνηση. (κύλισμα) Αντίθετο πόδι μπροστά. Χέρι από πίσω και προς τα εμπρός. Κυλήστε μαλακά. Μπάλα δίπλα στο σώμα.
Σε στόχους διαφορετικών μεγεθών και σε διαφορετικές αποστάσεις τα παιδιά -ανά δύο- περνούν από όλους τους στόχους και ρίχνουν από μία φορά στον καθένα προσπαθώντας να τους πετύχουν. Τα ζευγάρια διορθώνουν τυχόν λανθασμένες θέσεις σώματος βάσει καρτελών που έχει δώσει ο διδάσκων.	8'	Δώστε πόντους σε κάθε στόχο, σύμφωνα με το μέγεθος και την απόσταση που βρίσκεται από το ρίπτη. Δώστε οδηγίες (π.χ. πιο δυνατά, πιο ψηλά, κ.λ.π.)	Συγκεντρώστε πόντους. Μην ξεχνάτε τα σημεία κλειδιά εκτέλεσης. Πιο δυνατά

I. Βασική επιδίωξη I:

Παρατήρηση του τρόπου εκτέλεσης μιας βασικής κινητικής δεξιότητας του/της συμμαθητή/τριας και παροχή ανατροφοδότησης σ΄αυτόν/ήν, βάσει καρτελών που έχει ετοιμάσει ο διδάσκων.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) Βελτίωση δεξιοτήτων χειρισμού (π.χ. ρίψη σε στόχο, κύλισμα μπάλας).
2) Ανάπτυξη συνεργασίας.

3. Εξοπλισμός:

I) Πλαστικές μπάλες
2) Κώνοι
3) Στεφάνια
4) Κορίνες
5)Καρτέλες κριτηρίων απόδοσης

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I) Θα μπορούν να δίνουν ανατροφοδότηση βάσει καρτελών που έχει ετοιμάσει ο διδάσκων.
2) Θα έχουν κατανοήσει τα σημεία-κλειδιά εκτέλεσης της ρίψης και του κυλίσματος.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Ένα παιδί κρατά το στεφάνι σε διαφορετικές θέσεις (ψηλά-χαμηλά) σε απόσταση 3-4μ. από το ζευγάρι του. Το άλλο προσπαθεί να ρίξει τη μπάλα μέσα στο στεφάνι. Μετά από 5 προσπάθειες αλλαγή ρόλων. Στη συνέχεια, το ένα παιδί εκτελεί κύλισμα με στόχο κορίνες και το άλλο δίνει 1 βαθμό εάν εκτελεί σωστά το κύλισμα και 1 βαθμό εάν πετύχει την ή τις κορίνες.	8'	Τα παιδιά χωρισμένα σε ζευγάρια. Αφήστε τα παιδιά να επιλέξουν την απόσταση που επιθυμούν να ρίξουν και να κυλήσουν τη μπάλα.	Το χέρι κινείται από πίσω και πάνω. Αντίθετο πόδι μπροστά! Πλάγια στο στόχο. Παρατηρείτε το συμμαθητή σας και βαθμολογήστε τον.
Ένα παιδί από κάθε ομάδα εκτελεί ρίψη με κίνηση χεριού πάνω και τα υπόλοιπα τσεκάρουν σε καρτέλα κριτηρίων, τα κριτήρια απόδοσης που παρατηρούνται κατά την εκτέλεση της δεξιότητας. Στη συνέχεια, αναφέρουν στο συμμαθητή τους ποια κριτήρια τσέκαραν. Επανάληψη εκτελώντας κύλισμα μπάλας και αλλαγή ρόλων.	8'	Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες των 3-4 ατόμων.	Τσεκάρετε τα κριτήρια απόδοσης που παρατηρείτε. Κατόπιν, διορθώστε το συμμαθητή σας.
2.3 Σύνοψη			
Παιχνίδι Οι παίχτες της Α ομάδας προσπαθούν να περάσουν τη μπάλα στην ομάδα Γ. Τα παιδιά της ομάδας Β προσπαθούν να τις πιάσουν. Για κάθε σωστή ρίψη και υποδοχή οι ομάδες παίρνουν 1 πόντο.	4'	Τα παιδιά χωρισμένα σε 3 ομάδες έχοντας 4-5 μπάλες Α Χ Χ Χ Χ Χ Χ Χ Β Ο Ο Ο Ο Ο Ο Γ Χ Χ Χ Χ Χ Χ Χ	
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Κινηθείτε στο χώρο και παρατηρήστε για τα κριτήρια απόδοσης της δεξιότητας. Δίνετε ανατροφοδότηση καθώς και επιβραβεύστε τις ενέργειες των μαθητών που παρακολουθούν και διορθώνουν σωστά.

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να δίνουν ανατροφοδότηση βάσει καρτελών που έχει ετοιμάσει ο διδάσκων; Ζητήστε από τα παιδιά να αξιολογήσουν την εκτέλεση π.χ στη δεξιότητα της ρίψης που θα επιδείξουν 2 συμμαθητές τους. Δώστε καρτέλα με τα κριτήρια απόδοσης και ζητήστε να τσεκάρουν ποια από αυτά παρουσιάστηκαν κατά την εκτέλεση της δεξιότητας.

1. Κορμός πλάγια στο στόχο.
2. Βήμα με το αντίθετο πόδι.
3. Το χέρι κινείται από πίσω και πάνω.
4. Ολοκληρώνει την κίνηση.

Ελέγξτε τις καρτέλες των παιδιών και συζητήστε για την ακρίβεια της κάθε κίνησης.

Βιβλία:
Logsdon, B.J., et all. (1997). Physical Education Unit Plans for Grades 3-4. Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
http://www.pecentral.org
http://www.teachers.com

Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας

Στόχος 4: Έλεγχος της κίνησης (ανατροφοδότηση και διόρθωση)

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να βρούμε τρόπους ώστε να κερδίζουμε στο παιχνίδι.	2'	Τοποθετήστε τα παιδιά κάθε ομάδας στις πλευρές του τετραγώνου να κοιτούν προς την απέναντι γραμμή A A A A B B B B B B A A A A	Συνεργαστείτε για να πετύχετε το στόχο σας. Πώς θα ενεργήσετε για να αποφύγετε να σας χτυπήσουν τις μπάλες; Ή πώς θα ενεργήσετε για να χτυπήσετε εσείς τις μπάλες; Σκεφτήκατε κάτι;
Η μία ομάδα (Α) προσπαθεί να κυλήσει τις μπάλες της προς την απέναντι πλευρά, ενώ οι αντίπαλοι (Β) προσπαθούν κι αυτοί κυλώντας τις δικές τους μπάλες να τις χτυπήσουν. Όσες μπάλες χτυπηθούν πηγαίνουν στην αντίπαλη ομάδα. Με σήμα σταματάτε και μετρήστε πόσες μπάλες έχει κάθε ομάδα.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Στο κέντρο κάθε ομάδας υπάρχουν 1-2 παιδιά. Οι κεντρικοί παίχτες προσπαθούν να ρίξουν τα σακουλάκια έξω από τον κύκλο ενώ τα παιδιά που βρίσκονται στον κύκλο να τα ξαναρίξουν μέσα.	8'	Τα παιδιά σε ομάδες των 4-6 ατόμων σε κύκλο. Μέσα στον κύκλο υπάρχουν 7-8 σακουλάκια.	Κινηθείτε γρήγορα και έξυπνα.
Κουτιά, στεφάνια, κ.λ.π. είναι σκορπισμένα στο χώρο σε διαφορετική απόσταση από την ορισμένη-κεντρική γραμμή. Με σήμα κάθε ομάδα προσπαθεί να πετύχει τους στόχους. Κάθε στόχος έχει διαφορετικό βαθμό, ανάλογα το σχήμα και την απόσταση από τη γραμμή. Με σήμα, σταματήστε και μετρήστε τους πόντους κάθε ομάδας.	8'	Τα παιδιά σε 5-6 ομάδες των 4-5 και στέκονται στην κεντρική γραμμή. Ενθαρρύνετε τη χρήση στρατηγικών και ανταλλαγή απόψεων για την επίτευξη του στόχου.	Πώς σκεφτήκατε να δράσετε;Ποιους στόχους πρέπει να πετυχαίνετε για να κερδίσετε πιο πολλούς βαθμούς;

I. Βασική επιδίωξη 2:

Γνώση-εφαρμογή απλών στρατηγικών/ τακτικών επίθεσης σε εκπαιδευτικά παιχνίδια

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) Βελτίωση δεξιοτήτων χειρισμού.
2) Απόκτηση εμπειριών επιτυχίας από συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα.

3. Εξοπλισμός:

Ι) Σακουλάκια (10Χ15 cm γεμισμένα με αφρολέξ ή βάτα) (beanbags)
2) Σχοινάκια.
3) Πλαστικές μπάλες.
4) Κουτιά χάρτινα.
5) Στεφάνια.

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) Θα μπορούν να εφαρμόζουν στρατηγικές/ τακτικές επίθεσης σε διάφορα παιχνίδια.
2) Θα έχουν κατανοήσει τη σημασία της χρήσης στρατηγικών για την επίτευξη στόχων.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Σε κάθε ομάδα στο κέντρο υπάρχει ένα παιδί που κρατά ένα σχοινάκι που έχει δεμένο στη μία άκρη ένα μπουκαλάκι πλαστικό. Τα παιδιά στην περιφέρεια του κύκλου προσπαθούν να χτυπήσουν το στόχο που κινείται και παίρνουν 1 πόντο κάθε φορά που το πετυχαίνουν.	8'	Τα παιδιά σε ομάδες των 4-5 ατόμων σε κύκλο. Ενθαρρύνετε τη χρήση στρατηγικών	Συνεργαστείτε για να πετύχετε το στόχο σας. Βρίσκετε τρόπο για να πετύχετε το στόχο σας; (π.χ. δώστε πάσα σε κάποιον που βρίσκεται σε καλύτερη θέση).
Σκοπός του παιχνιδιού είναι κάθε ομάδα να πάρει τις μπάλες (4-5) που βρίσκονται στην 'απέναντι 'ασφαλή ζώνη'' και να επιστρέψει χωρίς να πιαστεί. Όποιος πιαστεί στην αντίπαλη περιοχή (μεταξύ μεσαίας και ακραίων γραμμών) μένει ακίνητος και για να ελευθερωθεί ένας συμπαίχτης του πρέπει να περάσει κάτω από τα πόδια του. Αν πιαστεί με μπάλα την επιστρέφει στην άλλη ομάδα. Νικήτρια, όποια ομάδα καταφέρει να πάρει όλες τις μπάλες.	8'	Χωρίστε το χώρο με γραμμή σε δύο μέρη και τοποθετήστε κάθε ομάδα στο ένα μισό. 0 0 0 0 0 0 0 0	Προσπαθήστε να ''κλέψετε'' τις μπάλες. Μη φυλάγετε μόνο την ''ασφαλή ζώνη''.
2.3 Σύνοψη			
Καθισμένοι στο πάτωμα συζητήστε για τη σημασία ανάπτυξης ομαδικών στρατηγικών για την επίτευξη των στόχων.	4'		
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Επιβραβεύστε τις ομάδες που χρησιμοποιούν καλές στρατηγικές. Ενισχύστε την ομαδική προσπάθεια και συνεργασία. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να σκέφτονται διάφορους τρόπους για να επιτύχουν το στόχο τους καθώς και να ακούν τις οδηγίες και τις απόψεις των άλλων για να έχουν καλύτερο αποτέλεσμα. Στο τέλος κάθε δραστηριότητας ρωτάτε εάν πέτυχαν το στόχο.

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να παίξουν και να χρησιμοποιήσουν κάποια ομαδική στρατηγική/τακτική επίθεσης για να επιτύχουν το στόχο τους;

- Συνεργάζονται γι΄αυτό το σκοπό; Με ποιους τρόπους μπορούμε να πετύχουμε το στόχο μας; Ρωτήστε τι σκέφτηκαν να κάνουν για να κερδίσουν και ποιες στρατηγικές χρησιμοποίησαν. Πέτυχε ή όχι η στρατηγική τους; Τι δεν πήγε καλά;

Βιβλία:
Nichols, B. (1994). Moving and Learning. The Elementary School Physical Education Experience. USA: Mosby.

Ιστοσελίδες:
http://www. pecentral.com

Σκοπός 3	**Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
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	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** Γνωρίζει τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης των δραστηριοτήτων που προάγουν τη φυσική κατάσταση για υγεία. Επιλέγει (από αντίστοιχη λίστα) και μετέχει σε ένα παιχνίδι με συναγωνισμό 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 **Επιδίωξη 3:** 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

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία

Στόχος 2: Γνώση και απόκτηση στοιχείων φυσικής κατάστασης που προάγουν την υγεία

1. Βασική επιδίωξη Ι:

γνώση στοιχείων φ.κ. για υγεία (καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή αντοχή/δύναμη, ευλυγισία) και αναγνώριση δραστηριοτήτων που τα απαιτούν

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) βελτίωση καρδιαγγειακής αντοχής, μυϊκής αντοχής/δύναμης, ευλυγισίας

3. Εξοπλισμός:

Ι) χαμηλά πλινθία (step), κώνοι
2) κάρτες, σχοινάκια
3) στεφάνια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα γνωρίζουν τι είναι αντοχή, δύναμη, ευκαμψία
2) θα αναγνωρίζουν δραστηριότητες που προάγουν τη φ.κ. για υγεία

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα εξασκήσουμε τα στοιχεία της φ.κ. για υγεία. Γνωρίζετε ποια είναι αυτά;	3'	Οι μαθητές απαντούν. Ο διδάσκων συνοψίζει και ολοκληρώνει τις απαντήσεις.	
«Πάμε». Τα παιδιά κρύβουν πίσω από την πλάτη το ένα τους χέρι. Με το «πάμε» δείχνουν ένα ή δύο δάχτυλα. Αν δείξουν ίδιο αριθμό δαχτύλων ξαναπαίζουν, αν δείξουν διαφορετικό αριθμό κάνουν 6 άλματα με δύο πόδια.	4'	Σε ζευγάρια το ένα παιδί απέναντι από το άλλο. Αλλάξτε συχνά ασκήσεις.	
2.2 Κύριο Μέρος			
Ρωτήστε τα παιδιά: Τι είναι καρδιαγγειακή αντοχή; Πείτε μια δραστηριότητα που μπορείτε να κάνετε εκτός σχολείου. Τα παιδιά κινούνται από σταθμό σε σταθμό κάθε 30" (σύνθημα/μουσική) και εκτελούν ανάλογα: τρέξιμο, σχοινάκι, ντρίμπλα σε απόσταση με το χέρι ή το πόδι, κ.α.	8'	Οι μαθητές απαντούν, εσείς συνοψίστε την σωστή απάντηση. Σχηματίστε με κώνους (που έχουν κάρτες) και το ανάλογο υλικό, ένα μεγάλο κύκλο.	Η καρδιά γίνεται δυνατή όταν γυμνάζεστε ή παίζετε.
Ρωτήστε: Τι είναι μυϊκή δύναμη; Τι είναι ευκαμψία; Σκορπίστε 5-6 στεφάνια και βάλτε μέσα κάρτες με ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης και ευκαμψίας. Αλλαγή άσκησης κάθε 15" π.χ. κοιλιακοί, κάμψεις, ορειβατικό βήμα, ημικάθισμα -αναπήδηση, πηδώ και αγγίζω φτέρνες, άρσεις και διπλώσεις κορμού, κ.λ.π. Η εναλλαγή άσκηση/διάλειμμα γίνεται με μουσική.	5x 2'	Οι μαθητές απαντούν, εσείς συνοψίστε. Τα παιδιά σε πεντάδες. Κάθε πεντάδα γύρω από ένα στεφάνι. Παίρνουν κάρτα εκτελούν την άσκηση , αφήνουν, παίρνουν άλλη, εκτελούν, κ.λ.π. Αλλαγή σταθμού κάθε 2' .	Οι μύες πρέπει να είναι δυνατοί και εύκαμπτοι, σας βοηθούν να κινείστε, να στέκεστε, και προστατεύουν τα όργανα του σώματος.
«Κάνε αυτό που θέλεις». Οργανώστε σταθμούς με καρτέλες που περιέχουν ασκήσεις/δραστηριότητες για τη βελτίωση των στοιχείων της φ.κ. που προάγουν την υγεία. Παράδειγμα σταθμού:	2x 6'	Μοιράστε στους σταθμούς το ανάλογο υλικό. Δώστε στους μαθητές μια καρτέλα με όλες τις δραστηριότητες. Γράφουν δίπλα σε κάθε δραστηριότητα ποιο	Διαβάστε και εκτελέστε ανάλογα, γυμνασθείτε , αυτό αρέσει στην καρδιά σας και τους μύες σας.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Καρδιαγγειακή αντοχή (αερόβια ικανότητα). Είναι η ικανότητα της καρδιάς να εργάζεται έντονα για πολλή ώρα. Ασκήσεις: 30'' σχοινάκι με δύο πόδια (διπλή αναπήδηση), 30'' σχοινάκι με (Δ) πόδι (διπλή), 30'' σχοινάκι με (Α) πόδι (διπλή), 30'' σχοινάκι με δύο πόδια (μονή αναπήδηση), 30'' σχοινάκι με (Δ) πόδι (μονή), 30'' σχοινάκι με (Α) πόδι (μονή). Ενδιάμεσο διάλειμμα 30''.		ή ποια στοιχεία φ.κ. απαιτούν, πηγαίνουν στον αντίστοιχο σταθμό π.χ. «καρδιαγγειακή αντοχή» και εκτελούν τις ασκήσεις του σταθμού για 6'. Έπειτα επιλέγουν άλλον για τα επόμενα 6'.	
2.3 Σύνοψη			
Ενώ εκτελούν διατατικές ασκήσεις ρωτήστε τα παιδιά: α) ποια είναι τα στοιχεία της φ.κ. για υγεία, β) τι σημαίνει το καθένα από αυτά, γ) με ποιες δραστηριότητες αναπτύσσονται;	5'	Απαντούν κάποιοι μαθητές και οι υπόλοιποι συμφωνούν ή διαφωνούν	
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Δώστε έμφαση στην προσπάθεια για ατομική βελτίωση.
Μην συγκρίνετε επιδόσεις.
Επαινέστε και ενθαρρύνετε τα παιδιά.

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές τι είναι αντοχή, δύναμη, ευκαμψία, επίσης αναγνωρίζουν δραστηριότητες που προάγουν τη φ.κ. για υγεία;

- Δώστε στα παιδιά μια καρτέλα με διάφορες δραστηριότητες:

Από την λίστα δραστηριοτήτων επιλέξτε 4 δραστηριότητες που αυξάνουν τη φυσική δραστηριότητα και 4 που δεν την αυξάνουν.
Γράψτε τι σημαίνει καρδιαγγειακή αντοχή.
Έπειτα ρίξτε την καρτέλα στο κίτρινο κουτί.

Βιβλία:
Hinson, C. (1995). Fitness for children. Champaign, IL: Human Kinetics.
Hopper, C., Fisher, B., Munoz, K. (1997). Health related fitness for grades 3 and 4. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
www. pelinks4u.com

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία

Στόχος 2: Γνώση και απόκτηση στοιχείων φυσικής κατάστασης που προάγουν την υγεία

1. Βασική επιδίωξη 2:

διατήρηση άνετου και σταθερού ρυθμού στο τρέξιμο για τουλάχιστον 6΄

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) επίτευξη στόχου
2) απόκτηση εμπειρίας επιτυχίας

3. Εξοπλισμός:

1) καλαμάκια ή ξυλάκια για σουβλάκια, καρτέλες
2) φόρμες αξιολόγησης και μολύβια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα έχουν βελτιώσει την ικανότητά τους να τρέχουν με σταθερό και άνετο ρυθμό για τουλάχιστον 6΄
2) θα γνωρίζουν πως πρέπει να κινούνται συνεχόμενα χωρίς να κουράζονται

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να τρέξουμε για αρκετό χρόνο συνεχόμενα.	3'	Σε περιορισμένο χώρο. Ορίστε 2-3 κυνηγούς. Όποιος «πιαστεί» γίνεται κυνηγός.	
Περπατητό-κυνηγητό. Τα παιδιά κινούνται στο χώρο και παίζουν κυνηγητό. Επιτρέπεται μόνο το γρήγορο περπάτημα.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Πείτε στα παιδιά: Σήμερα θα κάνουμε ένα μεγάλο ταξίδι στον κόσμο. Κάθε φορά που θα συμπληρώνετε ένα τετράγωνο θα φθάνετε σε μία καινούργια πόλη. **«Πόσα καλαμάκια».** Σχηματίστε με κώνους ένα τετράγωνο 50Χ50μ.. Τα παιδιά περπατούν με σταθερό ρυθμό σε μέτρια ένταση. Μπορούν να βαδίσουν με έναν ή δύο φίλους τους. Όταν τελειώσουν, μετρούν τα καλαμάκια και καταγράφουν την απόσταση. Διάλειμμα.	7' 4'	Αναρτήστε καρτέλα με αριθμημένη λίστα πόλεων ή κρατών .π.χ. Ιωάννινα, Καστοριά, Κοζάνη, Φλώρινα (για να προάγετε και τη διαθεματική μάθηση) Σε κάθε στροφή που συμπληρώνουν δίνετε στο κάθε παιδί ένα καλαμάκι. 1 καλαμάκι:200μ.	Αργά στην αρχή, συνεχόμενα, σταθερός ρυθμός
Επανάληψη της προηγούμενης αλλά με συνεχόμενο τρέξιμο. (Τώρα θα κάνουμε μεγαλύτερο ταξίδι…) Όταν τελειώσουν, μετρούν τα καλαμάκια και καταγράφουν την απόσταση. Διάλειμμα.	7' 4'	Όπως προηγουμένως.	Ξεκινήστε με αργό και σταθερό ρυθμό, τρέχετε αργά αλλά σταθερά, μην σταματάτε, μην αυξομειώνετε τον ρυθμό σας
Επανάληψη της δραστηριότητας (προσπαθήστε να γυρίσετε πίσω στην πατρίδα σας στον ίδιο χρόνο). Όταν τελειώσουν, μετρούν τα καλαμάκια και καταγράφουν την απόσταση	7' 1'	Δώστε σε όλα τα παιδιά από ένα χάρτινο παπούτσι να γράψουν τη διαδρομή τους.	

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Απαλές διατάσεις και βαθιές εισπνοές- εκπνοές. Συζητήστε με τους μαθητές αν ήταν πολύ κουραστικά, πώς ένοιωσαν, κλπ	5'		
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Ενθαρρύνετε τα παιδιά ώστε να μην σταματούν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Πείτε οι προσπεράσεις να γίνονται από τα δεξιά για λόγους ασφαλείας.

6. Αξιολόγηση:

Έχουν βελτιώσει οι μαθητές την ικανότητα τους να τρέχουν με σταθερό και άνετο ρυθμό για τουλάχιστον 6΄;

- Ο διδάσκων κατά τη διάρκεια του μαθήματος παρατηρεί 5-6 μαθητές στο 2° και 3° 7λεπτο και συμπληρώνει λίστα ελέγχου

Όνομα
σταθερό τρέξιμο
πότε αργά πότε γρήγορα
ενδιάμεσο βάδισμα

- Δώστε στα παιδιά την παρακάτω φόρμα:

Γράψε πόση απόσταση έτρεξες σήμερα συνεχόμενα:
Για να τρέξει κάποιος πολλή ώρα πρέπει να έχει σταθερό ρυθμό
ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ
Κύκλωσε την σωστή απάντηση και ρίξε το χαρτί στο κίτρινο κουτί.

Βιβλία:
Hopper, C., Fisher, B., Munoz, K. (1997). Health related fitness for grades 3 and 4. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
www. pecentral.org

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία

Στόχος 3: Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των δραστηριοτήτων που προάγουν την υγεία και αναγνώριση των φυσιολογικών μεταβολών που επιφέρει η φυσική δραστηριότητα

1. Βασική επιδίωξη Ι:

αναγνώριση των φυσιολογικών αλλαγών λόγω της συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα και μέτρηση του σφυγμού σε δύο σημεία

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) βελτίωση καρδιαγγειακής αντοχής, μυϊκής δύναμης/αντοχής, ευλυγισίας

3. Εξοπλισμός:

Ι) κώνοι, κάρτες
2) μουσική
3) σακουλάκια
4) σχοινάκια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα μπορούν να μετρήσουν τον σφυγμό σε δύο σημεία (λαιμό, χέρι),
2) θα γνωρίζουν τις φυσιολογικές αλλαγές (αναπνοή, εφίδρωση) λόγω συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα θυμηθούμε πως μετράμε τον καρδιακό παλμό. Το μάθαμε τις προηγούμενες χρονιές αλλά όχι σε δύο σημεία. Επίσης τι συμβαίνει στο σώμα μας όταν γυμναζόμαστε.	2'		
«Ψάχνω για ταίρι». Περπατούν στο χώρο με το σφύριγμα βρίσκουν ένα ταίρι και κάνουν χειραψία.	4'	Κάθε φορά βρίσκουν άλλο ταίρι και χαιρετιούνται με άλλο τρόπο. Αντικαταστήστε το περπάτημα με τρέξιμο.	
2.2 Κύριο Μέρος			
«Ο γύρος του τετραγώνου». Σχηματίστε με 4 κώνους τετράγωνο με πλευρά 15-20 μ.. Βάλτε σε κάθε κώνο κάρτα δραστηριότητας (περπάτημα στα 4, τρέξιμο, περπάτημα κάβουρα, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών). Κάθε 2-3' ρωτήστε:τι συμβαίνει στο σώμα σας; πιάστε τον σφυγμό σας.	2x 5'	Μοιράστε τα παιδιά στους κώνους. Κινούνται από τον ένα στον άλλο. Με το σύνθημα αλλάζουν κατεύθυνση. Δείξτε τα σωστά σημεία για τον παλμό	Ο καρδιακός παλμός είναι πόσες φορές χτυπάει η καρδιά σε Ι'. Πιάστε το σφυγμό στο λαιμό, στο χέρι Για προσπέραση «βγείτε» από τη δεξιά πλευρά.
«Μυστικές κάρτες». Τα παιδιά κινούνται (με όποιο τρόπο θέλουν) ελεύθερα στο χώρο. Με το σταμάτημα της μουσικής ένας μαθητής σηκώνει μία κάρτα, διαβάζει τις ασκήσεις και όλοι εκτελούν. Επιλέξτε κάθε φορά ένα διαφορετικό μαθητή. Κάθε 2-3' σταματήστε και ρωτήστε τι νοιώθουν, να πιάσουν το σφυγμό τους,…	10x Ι'	Φτιάξτε 10-15 κάρτες με τρεις ασκήσεις (σκίτσο και περιγραφή) η κάθε μία. Παράδειγμα: 15 κοιλιακοί, περπάτημα στα δάχτυλα για 30", διατάσεις.	Όταν είστε φυσικά δραστήριοι, η καρδιά είναι γερή, οι μύες δυνατοί και ευλύγιστοι, νοιώθετε υγιείς
Σε όρθια θέση κινούν το σακουλάκι γύρω από τους αστραγάλους, τα γόνατα, τη μέση, το κεφάλι, κ.α. Σε εδραία θέση γύρω από το ένα ανασηκωμένο πόδι, το άλλο πόδι , τα δύο ανασηκωμένα πόδια, σε σχήμα 8 ανάμεσα στα ανασηκωμένα πόδια…	5'	Οι μαθητές αραιωμένοι στο χώρο.	Προσέξτε να μην πέσει κάτω, Μην σταματάτε

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Σχοινάκι σε 4άδες. Οι 2 γυρίζουν από τις άκρες και 1-2 παίζουν. Όποιος «χάσει» γυρίζει το σχοινάκι.	5'	Σε απόσταση ασφαλείας μεταξύ τους.	Προσέξτε μη χτυπήσετε.
2.3 Σύνοψη			
Κατά τη διάρκεια διατατικών ασκήσεων συζητήστε με τους μαθητές: τι συμβαίνει στο σώμα μας κατά τη διάρκεια της άσκησης και γιατί.	5'		
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Κινείστε διαρκώς μεταξύ των παιδιών και ενθαρρύνετε τους. Εξηγείστε κατά τη διάρκεια εξάσκησης τα οφέλη στην υγεία από τη φυσική δραστηριότητα Ενθαρρύνετε τα να συμμετέχουν σε φυσική δραστηριότητα εκτός σχολείου

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές να μετρούν τον σφυγμό σε δύο σημεία (λαιμό, χέρι); Γνωρίζουν τις φυσιολογικές αλλαγές (αναπνοή, εφίδρωση) λόγω συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα;

- Δώστε στα παιδιά την παρακάτω καρτέλα:

Γράψτε τι σημαίνει να είναι κάποιος φυσικά δραστήριος. Από κάτω κόψτε και κολλήστε μια φωτογραφία κάποιου που κάνει μια δραστηριότητα που αυξάνει το επίπεδο της αερόβιας ικανότητας.
Να επιστραφεί στο επόμενο μάθημα.

Βιβλία:
Hinson, C. (1995). Fitness for children. Champaign, IL: Human Kinetics.
Hopper, C., Fisher, B., Munoz, K. (1997). Health related fitness for grades 3 and 4. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
www. teachers.com

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία

Στόχος 3: Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των δραστηριοτήτων που προάγουν την υγεία και αναγνώριση των φυσιολογικών μεταβολών που επιφέρει η φυσική δραστηριότητα

1. Βασική επιδίωξη 2:

γνώση σημαντικών σημείων εκτέλεσης δραστηριοτήτων που προάγουν την υγεία, επιλογή και συμμετοχή σε παιχνίδι για βελτίωση προσωπικού επιπέδου φ.κ. για υγεία

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) ανάπτυξη συνεργασίας
2) συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα εκτός σχολείου

3. Εξοπλισμός:

1) κάρτες
2) σακουλάκια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα έχουν αποκτήσει γνώσεις σχετικές με την ένταση, συχνότητα, διάρκεια, σωστό τρόπο, της εκτέλεσης δραστηριοτήτων φ.κ. για υγεία

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Συζητήστε με τους μαθητές: ποια είναι τα σημαντικά στοιχεία (ένταση, διάρκεια, συχνότητα, σωστός τρόπος) για τη σωστή εκτέλεση δραστηριοτήτων ή ασκήσεων; Ποια πρέπει να είναι η ένταση, η συχνότητα και η διάρκεια της άσκησης για να είμαστε υγιείς; Πως βρίσκουμε την μέγιστη καρδιακή συχνότητα;(220-ηλικία παιδιών). Πως βρίσκουμε την ένταση;	4'	Τετράδες, 2 παιδιά στέκονται αντικριστά, πιάνουν τα χέρια τους και είναι η «ασπίδα» ώστε ο κυνηγός (3ο παιδί) να μην πιάσει τον στόχο (4ο παιδί).	Π.χ. για να τρέξω με ένταση 60% βρίσκω το 60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας (220—9 χρονών=211 Χ60=126 σφυγμοί/λεπτό). Ανάλογα 70% είναι 148 σφυγμοί/λεπτό.
«Οι ασπίδες». Εξασκείστε αρχικά με μέτριο περπάτημα, έπειτα έντονο, στο τέλος ελαφρύ τρέξιμο. Συχνή αλλαγή ρόλων των μαθητών.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Ομαδικές κάμψεις. Κάνουν όσες περισσότερες κάμψεις μπορούν σε ορισμένο χρόνο (π.χ. 15") και προσθέτουν το σκορ τους. Επαναλαμβάνουν προσπαθώντας να βελτιώσουν το σκορ τους. Δώστε δυνατότητα επιλογής από 10 διαφορετικές ασκήσεις (κοιλιακοί, συσπειρώσεις, κ.α.). Ρωτήστε: κάνετε κάμψεις, κοιλιακούς, ραχιαίους εκτός σχολείου; πόσες φορές την εβδομάδα;	6'	Ζευγάρια αραιωμένα στο χώρο. Παραλλαγή: Όλα τα παιδιά μια ομάδα και προσπαθούν να αυξήσουν το συνολικό σκορ τους σε άσκηση που επιλέγουν.	Μη σταματάτε, συνεχίστε. Κάντε το καλύτερο που μπορείτε
Βλέπω, ασκούμαι και μαθαίνω. Οργανώστε σε όλο το διαθέσιμο χώρο (ένα μεγάλο κύκλο) 3-4 σταθμούς, για τα στοιχεία φ.κ. για υγεία (καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη/αντοχή, ευλυγισία, σύσταση σώματος). Σε κάθε σταθμό υπάρχουν 2-3 ασκήσεις. Αναρτήστε καρτέλες που αναφέρουν: την άσκηση (περιγραφή με λόγια ή σκίτσο), τα σημαντικά σημεία για σωστή	4x 6'	**Στυλ διδασκαλίας: αμοιβαίο.** Οι μαθητές εκτελούν εναλλάξ. Σε κάθε άσκηση ο ένας εκτελεί και ο συνασκούμενος παρατηρεί την εκτέλεση και δίνει ανατροφοδότηση σύμφωνα με τις	Διαβάστε προσεκτικά και εκτελέστε, δώστε έμφαση στην ποιότητα της κίνησης, κάμψεις: η λεκάνη δεν είναι πιο ψηλά από το υπόλοιπο

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
εκτέλεση, την ένταση, τη συχνότητα , διάρκεια, ιδανική ηλικία εξάσκησης για μεγαλύτερη βελτίωση. Κυκλική εναλλαγή στις ασκήσεις του κάθε σταθμού και με σύνθημα αλλαγή σταθμού.		οδηγίες των καρτών. Τονίστε ότι πρέπει να εκτελούν με βάση τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης.	σώμα, διπλώσεις από όρθια θέση: λυγίστε λίγο τα γόνατα,
2.3 Σύνοψη			
Τα παιδιά εκτελούν διατάσεις και ο διδάσκων ανακεφαλαιώνει ρωτώντας τα σημαντικά σημεία των ασκήσεων που εκτέλεσαν προηγουμένως οι μαθητές. Συζήτηση με τους μαθητές για φυσική δραστηριότητα εκτός σχολείου (αν ασκούνται, ποια φυσική δραστηριότητα, ένταση, συχνότητα, διάρκεια, κλπ.	4'		
Συγκέντρωση-Αξιολόγηση.	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Οι κάρτες πρέπει να είναι μεγάλες και ευανάγνωστες. Ενδιάμεσα στις ασκήσεις δώστε πληροφορίες όπως: για βελτίωση αντοχής πρέπει να ασκηθείς έντονα τουλάχιστον για 30' (αθροιστικά ή συνεχόμενα), πρέπει να κάνεις διατάσεις πριν γυμναστείς για να μην τραυματιστείς, πρέπει να ασκείσαι τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα, όταν κάνεις διάταση κάνε μαλακές κινήσεις…

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές το σωστό τρόπο εκτέλεσης δραστηριοτήτων φ.κ. για υγεία, την ένταση, τη συχνότητα και τη διάρκεια των δραστηριοτήτων; Ο διδάσκων κάνει σχετικές (με τα παραπάνω) ερωτήσεις στα παιδιά.

- Δώστε στα παιδιά την παρακάτω καρτέλα (χωρισμένη στα τρία):

Γράψε ή ζωγράφισε μια δραστηριότητα που κάνεις εκτός σχολείου για:

α) βελτίωση καρδιαγγειακής αντοχής,
β) βελτίωση δύναμης,
γ) βελτίωση ευκαμψίας.

Πόσες φορές την εβδομάδα; (κύκλωσε ένα)

1 2 3 4 5 περισσότερες

Να επιστραφεί συμπληρωμένη την επόμενη εβδομάδα.

Βιβλία:
Lynn Allen. (1996). Physical activity ideas for action. Elementary level. Champaign, IL: Human Kinetics.
Hopper, C., Fisher, B., Munoz, K. (1997). Health related fitness for grades 3 and 4. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
www. pecentral.org

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία

Στόχος 3: Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των δραστηριοτήτων που προάγουν την υγεία και αναγνώριση των φυσιολογικών μεταβολών που επιφέρει η φυσική δραστηριότητα

1. Βασική επιδίωξη 3:

συμμετοχή σε τυπική αξιολόγηση της φ.κ. για υγεία

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) βελτίωση στοιχείων φ.κ. για υγεία
2) βελτίωση συνεργασίας

3. Εξοπλισμός:

1) χρονόμετρο
2) μετροταινία ή πήχης
3) κιμωλία,
4) στρώματα ή μοκέτες
5) ζυγαριά

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα γνωρίζουν τρόπους για αξιολόγηση των στοιχείων της φ.κ. για υγεία

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών Σήμερα θα μάθουμε πως να αξιολογούμε το επίπεδο φ.κ. για υγεία. Υπάρχουν πολλοί τρόποι αξιολόγησης της φ.κ. για υγεία (καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη/αντοχή/ευλυγισία, σύσταση σώματος).	2'	Μπορείτε κάθε φορά να επιλέγετε κάποιον μαθητή για να δείξει μία ή περισσότερες ασκήσεις.	
Τα παιδιά περπατούν ελεύθερα στο χώρο, με μουσική. Κάθε φορά που η μουσική σταματά εκτελούν διατατικές ασκήσεις που υποδεικνύει ο διδάσκων.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Το τεστ των 800 μέτρων (καρδιαγγειακή αντοχή). Σε πόσα λεπτά ένα παιδί θα τρέξει 800 μέτρα. Σε κάθε ζευγάρι ο ένας κάνει το τεστ και ο άλλος χρονομετρά. Αλλαγή ρόλων.	30' συνολικα	Οργανώστε σταθμούς (έναν για κάθε τεστ) και μοιράστε τα παιδιά ανάλογα. Χωρίστε τα σε ζευγάρια. Εξηγείστε ότι θα βοηθήσει ο ένας τον άλλο στην αξιολόγηση της φ.κ. για υγεία.	Δεν ανταγωνίζεστε κανέναν.
Καθίστε και αγγίξτε (ευλυγισία). Τραπεζάκι ή κιβώτιο με διαστάσεις (ύψος 30 εκ., πλάτος 30 εκ., μήκος 35 εκ.). Στο επάνω μέρος του κιβωτίου προεξέχει μετροταινία και προς τα παιδιά Χρησιμοποιήστε το όργανο του σκίτσου. Τα παιδιά σε εδραία θέση με τα πόδια τεντωμένα και τα πέλματα να ακουμπούν στο κουτί. Η μετροταινία προεξέχει από το κουτί 22,8 εκ. προς το σώμα τους. Ενώνουν χέρια και σκύβουν όσο μπορούν πιο μπροστά 4 συνεχόμενες φορές. Την 4η φορά «μένουν» τουλάχιστον για 1'' και η επίδοση καταγράφεται.		Αν δεν υπάρχει το όργανο χαράξτε γραμμή στο έδαφος όπου τα παιδιά θα ακουμπούν τις φτέρνες και χρησιμοποιήστε μετροταινία. Ο συμμαθητής ενθαρρύνει και καταγράφει την επίδοση του κάθε ποδιού.	Ενθαρρύνετε τους συμμαθητές σας, προσπαθήστε όσο μπορείτε.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Ευλυγισία κορμού. Κρατείστε κάθετα στο έδαφος ένα ξύλο-χάρακα με συνεχείς εκατοστιαίες διαγραμμίσεις (στα 15 και 30 εκατοστά έντονη διαγράμμιση). Ο ασκούμενος σε πρόσθια θέση, τα χέρια ενωμένα στην πλάτη και τα πόδια κλειστά. Σηκώνει όσο μπορεί το κεφάλι και τον κορμό και παραμένει ελάχιστα στην υψηλότερη δυνατή θέση. Δύο προσπάθειες και καταγράφεται η καλύτερη.		Ο ένας εκτελεί και ο συνασκούμενος καταγράφει την επίδοση. Μην ενθαρρύνετε τα παιδιά να ξεπεράσουν τα 30 εκατοστά.	
Κοιλιακοί (μυϊκή δύναμη-αντοχή). Ο ασκούμενος σε ύπτια θέση με τα γόνατα λυγισμένα. Τα χέρια στο έδαφος δίπλα στο σώμα. Κάτω από το σώμα του, μια μεζούρα με πλάτος 7,5 εκ. (την αγγίζει με τα δάχτυλα του). Σηκώνει την πλάτη έως ότου τα δάχτυλα του φθάσουν στην άλλη πλευρά της μεζούρας. Μια (1) επανάληψη κάθε 3". Να υπάρχει ηχητικό ερέθισμα (π.χ. σε κασέτα).		Τα παιδιά σε τριάδες. Ένα έχει τα χέρια του κάτω από το κεφάλι του ασκούμενου. Το άλλο ελέγχει τη μεζούρα (πόσο σηκώθηκε ο ασκούμενος).	Εκτελέστε μία επανάληψη κάθε 3". Ανασηκωθείτε έως την άκρη της μεζούρας.
Σύσταση σώματος. Το κάθε παιδί βοηθά το ζευγάρι του να μετρήσει/καταγράψει το ύψος, το βάρος και την ποσότητα σωματικού λίπους. Ζητήστε να προσδιορίσουν αν κατά τη γνώμη τους η ποσότητα του λίπους είναι μεγάλη, μέτρια ή ελάχιστη. Η εκτίμηση είναι υποκειμενική και δεν μεταφράζεται σε επίδοση.		Κάντε διαγραμμίσεις στο τοίχο ώστε να μετρούν εύκολα το ύψος τους. Για τη λιπομέτρηση, διπλώνουν το δέρμα με τον αντίχειρα και το δείκτη στον τρικέφαλο του χεριού και τον γαστροκνήμιο του ποδιού. Δείξτε το σε φωτογραφία.	
2.3 Σύνοψη			
Κατά τη διάρκεια διατατικών ασκήσεων εξηγείστε την ανάγκη αξιολόγησης για έλεγχο της προσωπικής βελτίωσης. Ενθαρρύνετε την τήρηση αρχείου για καταγραφή επαναλαμβανόμενων αξιολογήσεων	6'	Εξηγείστε ότι μπορούν να αξιολογούν την επίδοσή τους και σε πολλές άλλες ασκήσεις	
Αξιολόγηση	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Συμβουλευθείτε τεστ αξιολόγησης (Fitnessgram). Εξηγείστε στα παιδιά ότι δεν ανταγωνίζονται μεταξύ τους. Ζητήστε να ενθαρρύνουν το ζευγάρι τους.

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές δύο τουλάχιστον τρόπους για αξιολόγηση της φ.κ. για υγεία;

- Δώστε την παρακάτω καρτέλα στα παιδιά:

Γράψε συνοπτικά πως αξιολογείται:
Α) καρδιαγγειακή αντοχή,
Β) μυϊκή δύναμη αντοχή κοιλιακών,
Γ) ευλυγισία/ευκαμψία
Δ) σύσταση σώματος
Να επιστραφεί συμπληρωμένη στο επόμενο μάθημα

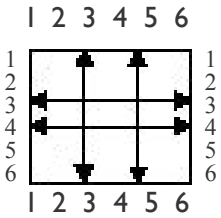
Βιβλία:
Hopper, C., Fisher, B., Munoz, K. (1997). Health related fitness for grades 3 and 4. Champaign, IL: Human Kinetics.
Safrit, M, (1995). Complete guide to youth fitness testing. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
http://www.pecentral.org

Σκοπός 4	**Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	**Επιδίωξη 1:** Αναγνωρίζει τις φυσικές δραστηριότητες που τον/την ευχαριστούν ή δυσαρεστούν, συμμετέχει σε όλες τις δραστηριότητες εντός σχολείου και σε αυτοεπιλεγμένες φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου
Στόχος 2	Προσπάθεια για επίτευξη στόχων	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Αρχίζει να αποδέχεται το αποτέλεσμα ενός συναγωνισμού με ταπεινότητα

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης και της κοινωνικότητας

Στόχος Ι: Συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα δούμε αν θα καταφέρουμε να συμμετέχουμε σε όλες τις δραστηριότητες στο σχολείο.	2'		Προσέχετε! Αποφεύγετε τους συμμαθητές σας. Κινηθείτε όπως ορίζεται.
Σε κάθε πλευρά του τετράγωνου οριοθετημένου χώρου στέκονται π.χ. 4-6 παιδιά. τα παιδιά των απέναντι πλευρών μετά από κάθε οδηγία κινούνται εκτελώντας διαφορετικές δεξιότητες μετακίνησης κάθε φορά (αναπήδηση, πλάγια μετατόπιση)	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Στο κέντρο βρίσκεται ένας κυνηγός φωνάζοντας ένα χρώμα. Με το κόκκινο, η ομάδα με αυτό το χρώμα πρέπει να περάσει απέναντι εκτελώντας αναπηδήσεις. Με το κίτρινο, εκτελώντας πλάγιες μετατοπίσεις και με το πράσινο καλπασμό. Αν φτάσουν στην απέναντι γραμμή είναι ασφαλείς. Αν πιαστούν γίνονται κι αυτοί κυνηγοί. Μόνο ο αρχικός κυνηγός μπορεί να καλεί τα χρώματα. Αλλαγή ρόλων.	8'	Τα παιδιά χωρισμένα σε τρεις ομάδες (κόκκινη-κίτρινη-πράσινη).	Προσπαθήστε να ξεφύγετε από τον κυνηγό.
Κάθε ομάδα έχει αριθμούς από το 1-6. Καλέστε έναν αριθμό και όσοι τον έχουν πρέπει να τρέξουν γρήγορα, έξω από τον οριοθετημένο χώρο, προσπαθώντας να επιστρέψουν πρώτοι στη θέση τους. Κάθε ομάδα που ο παίχτης της φτάνει πρώτος κερδίζει 1 πόντο. Το παιχνίδι σταματά σε καθορισμένο, από σας ή τα παιδιά, αριθμό πόντων.	8'	Τα παιδιά σε ομάδες των 5-6 ατόμων τοποθετημένες η κάθε μία σε μια από τις πλευρές του τετράγωνου χώρου που ορίζετε.	Τρέξτε γρήγορα!

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

Αναγνώριση των φυσικών δραστηριοτήτων που τον/την ευχαριστούν, συμμετοχή στις δραστηριότητες του σχολείου καθώς και σε αυτοεπιλεγόμενες εκτός σχολείου

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) Βελτίωση δεξιοτήτων μετακίνησης (αναπήδηση, πλάγια μετατόπιση, καλπασμός)
2) Βελτίωση καρδιαγγειακής αντοχής

3. Εξοπλισμός:

Ι) Πλαστικές μπάλες
2) Σχοινάκια
3) Κώνοι
4) Καρτέλες δραστηριοτήτων

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) Θα μπορούν να αναγνωρίσουν δραστηριότητες που τους ευχαριστούν και θα συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε όλες τις φυσικές δραστηριότητες εντός σχολείου.
2) Θα μπορούν να επιλέξουν δραστηριότητα για να συμμετάσχουν εκτός σχολείου.

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Ενισχύστε τις προσπάθειες των παιδιών και ενθαρρύνετε τη συμμετοχή τους σε όλες τις δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.

6. Αξιολόγηση:

Συμμετέχουν οι μαθητές με ευχαρίστηση σε όλες τις φυσικές δραστηριότητες εντός σχολείου και σε αυτοεπιλεγόμενες εκτός σχολείου;

- Ζητήστε να συμπληρώσουν ερωτηματολόγιο (απαντώντας ΝΑΙ ή ΟΧΙ) όπου θα περιέχονται ερωτήσεις τύπου:

1. Μου αρέσει να συμμετέχω στις δραστηριότητες του σχολείου.
2. Μου αρέσει να συνεργάζομαι με τους συμμαθητές μου.

Ασχολούμαι με κάποια δραστηριότητα εκτός σχολείου. Ποια;

Βιβλία:
Hopper, C. , Fisher, B., & Munoz, K. D. (1997). Health-Related Fitness for Grades 3 and 4. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
http://www.askeric.or
http://www. pecentral.com

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος			
Με το σχοινάκι τεντωμένο στο έδαφος, τα παιδιά εκτελούν δραστηριότητες: άλμα από το ένα πόδι και προσγείωση στα δύο/ άλμα με το ένα πόδι και προσγείωση στο ίδιο ή στο άλλο πόδι/ άλμα από δύο πόδια και προσγείωση στα δύο πόδια. Στη συνέχεια, ένα παιδί γυρνά το σχοινάκι χαμηλά και τα υπόλοιπα πηδούν με όποιο τρόπο επιθυμούν. Τέλος εκτελούν αναπηδήσεις με σχοινάκι με ένα ή δύο πόδια, εναλλάξ, κ.λ.π.	8'	Σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Συζητήστε για τη σημασία της άσκησης με σχοινάκι για τη βελτίωση συντονισμού χεριών-ματιών, ποδιών-ματιών, μυϊκής ενδυνάμωσης ποδιών, καρδιακής αντοχής.	
Τα παιδιά επιλέγουν από διάφορες δραστηριότητες που είναι γραμμένες σε καρτέλες και εκτελούν σε ομάδες: Αναπηδήσεις με ένα πόδι ανάμεσα από κώνους/ Κοιλιακούς/ Αναπηδήσεις με σχοινάκια/ Ραχιαίους/κ.λ.π. Με σήμα αλλαγή δραστηριοτήτων μεταξύ των ομάδων.	8'	Σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Ρωτήστε ποιες δραστηριότητες και από ποια /ες κατηγορίες τους άρεσαν. Θα τις κάνουν και εκτός σχολείου;	Εκτελείτε μέχρι να ακούσετε το σήμα.
2.3 Σύνοψη			
Συζητήστε για τη σημασία της συμμετοχής σε διάφορες μορφές φυσικής δραστηριότητας. Δώστε στα παιδιά λίστα με δεξιότητες για να τσεκάρουν σε ποια/ες συμμετέχουν εκτός σχολείου (π.χ. μπάσκετ, ποδόσφαιρο, ποδήλατο, ρόλλερ). Ζητήστε να σας φέρουν στο επόμενο μάθημα μία κάρτα όπου θα γράψουν πότε και με τι ασχολήθηκαν εκτός σχολείου.	4'		
Αξιολόγηση	3'		

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης και της κοινωνικότητας

Στόχος 2: Προσπάθεια για επίτευξη στόχων

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να βρούμε κατάλληλους τρόπους συνεργασίας για να πετύχουμε το στόχο μας.	2'	Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων.	Σκεφτείτε διάφορους τρόπους για να συνεννοηθείτε μεταξύ σας.
Κάθε παιδί στέκεται σε μία από τις 4 γωνίες του τετραγώνου και το 5ο στο κέντρο. Οι παίχτες που βρίσκονται στις γωνίες προσπαθούν να αλλάξουν θέσεις κάνοντας μεταξύ τους κάποιο σήμα. Ο παίχτης που βρίσκεται στο κέντρο προσπαθεί κατά την αλλαγή να μπει σε κάποια γωνία.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Δώστε σε κάθε ομάδα ένα από τα πέντε όργανα. Σκοπός του παιχνιδιού είναι κάθε ομάδα να συγκεντρώσει όλα τα ίδια όργανα (π.χ. 5 μπουκάλια). Με το σήμα, 1-2 παιδιά από κάθε ομάδα τρέχει να πάρει από τους άλλους το όργανο που χρειάζεται η ομάδα του. Μόλις επιστρέψει φεύγει ο επόμενος. Η ομάδα που θα συγκεντρώσει τα 5 κομμάτια είναι η νικήτρια.	8'	Τα παιδιά σε 5 ομάδες. Σε κάθε στεφάνι υπάρχει σχοινάκι, κορίνα, μπάλα, μπουκάλι, μπαλάκι.	Σκεφτείτε τρόπους να συνεργαστείτε για να κλέψετε τις μπάλες. Μπορείτε να κινηθείτε προς όποια κατεύθυνση θέλετε.
Παιχνίδι Τα παιδιά βρίσκονται έξω από οριοθετημένο χώρο. Ανάλογα με τον αριθμό του τμήματος κάποια παιδιά βρίσκονται μέσα με τα μπαλάκια. Πετούν τα μπαλάκια (10) έξω, ενώ οι υπόλοιποι προσπαθούν να τα ρίξουν πάλι μέσα. Μετά από σήμα, τα παιδιά σταματούν και μετρούν τις μπάλες που βρίσκονται μέσα.	8'	Σε ομάδες των 7-8 ατόμων. Μπορείτε να ζητήσετε από τα παιδιά να καθορίσουν πόσες μπάλες είναι το όριο στο τέλος του παιχνιδιού. Ρωτήστε τι στρατηγικές πρέπει να ακολουθήσουν.	Σκεφτείτε στρατηγικές για να συνεργαστείτε και να ξεφορτωθείτε τις μπάλες (π.χ. γρήγορες αλλαγές).
Μπροστά στα πόδια του 1ου παιδιού υπάρχει ένα στεφάνι με διάφορα αντικείμενα μέσα (μπουκάλι, μπάλα). Ο 1ος παίχτης πρέπει να μεταφέρει τη μπάλα μόνο με τα πόδια του πάνω από το κεφάλι του στον επόμενο μέχρι να φτάσει στον	8'	Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες των 5-6 ατόμων ξαπλωμένα στο πάτωμα σε σειρές. Ενισχύστε και επιβραβεύστε τους	Δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιήσετε τα χέρια σας. Μένετε συνέχεια στο πάτωμα.

1. Βασική επιδίωξη 1:

Επιλογή και εφαρμογή κατάλληλων στρατηγικών συνεργασίας για να επιτευχθούν ομαδικοί στόχοι σε διάφορες συνθήκες

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) Ενίσχυση δεξιοτήτων επικοινωνίας και συνεργασίας.
2) Ανάπτυξη ομαδικότητας.
3) Απόκτηση εμπειριών επιτυχίας.

3. Εξοπλισμός:

1) Πλαστικά μπαλάκια.
2) Στεφάνια,σχοινάκια, κορίνες.
3) Πλαστικές μπάλες
4) Πλαστικά μπουκάλια νερού

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) Θα μπορούν να επιλέγουν κατάλληλες στρατηγικές για την επίτευξη στόχων.
2) Θα κάνουν θετικά σχόλια (επαινούν) βλέποντας τους συμμαθητές τους να προσπαθούν.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος			
τελευταίο που θα πρέπει να την αφήσει σε στεφάνι που βρίσκεται πίσω από το κεφάλι του. Συνεχίζουν και τελειώνουν μεταφέροντας το άλλο αντικείμενο.		μαθητές που κάνουν θετικά σχόλια για τους συμπαίκτες τους (''έπιασες τη μπάλα;''/ ''πάμε''/ κ.λ.π).	Συνεργαστείτε για να πετύχετε το στόχο σας.
Παιχνίδι «Ο Τιτανικός» Σε ομάδες των 5-6 ατόμων με 3 στεφάνια η κάθε ομάδα. Σκοπός του παιχνιδιού είναι όλοι να περάσουν στην ακτή χρησιμοποιώντας μόνο τα 3 στεφάνια. Τα παιδιά μπορούν μόνο να μπαίνουν μέσα στα στεφάνια και να μεταφέρουν εκείνα που είναι άδεια. Μπορούν να μπουν όσα άτομα επιθυμούν μέσα στα στεφάνια αλλά αν κάποιος ακουμπήσει έξω, όλοι επιστρέφουν στην αρχή.	8'	Χρησιμοποιήστε το μισό γήπεδο βόλεϊ. Αφήστε 1-2 ΄ να σκεφτούν πώς θα φτάσουν στο στόχο τους. Κάθε ένα μέλος θα πρέπει να δώσει μια ιδέα για να λύσουν το πρόβλημα.	Δεν επιτρέπεται να σπρώξετε ή να πετάξετε τα στεφάνια.
2.3 Σύνοψη			
Καθισμένοι στο πάτωμα συζητήστε για το ότι είναι πολύ σημαντικό σε μια ομάδα ο ένας να βοηθά τον άλλο, να προσπαθούν μαζί να βρίσκουν τρόπους για να επιτυγχάνουν το στόχο τους και να συνεργάζονται γι΄αυτό.	4'		
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Παρακολουθήστε τον τρόπο επικοινωνίας και συνεργασίας μεταξύ των παιδιών. Επιβραβεύστε τα θετικά σχόλια που γίνονται και συζητήστε για την αναγκαιότητα της συνεργασίας των ομάδων για την επίτευξη των στόχων.

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να επιλέγουν και να εφαρμόζουν κατάλληλες στρατηγικές για την επιτύχουν το στόχο τους;
Ρωτήστε τα παιδιά να σας αναφέρουν τι σκέφτηκαν και έκαναν για επιτύχουν το στόχο τους, αν επιτεύχθηκαν οι στόχοι, αν τα πήγαν καλά ή όχι, κ.λ.π.

Βιβλία:
Nichols, B. (1994). Moving and Learning. The Elementary School Physical Education Experience. USA: Mosby.

Ιστοσελίδες:
http://www.askeric.org

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης και της κοινωνικότητας

Στόχος 3: Δημιουργία ρουτίνας δεξιοτήτων που προάγει την εκφραστικότητα

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα δούμε αν μπορούμε να εκφραστούμε μέσα από την κίνηση.	2'	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στον οριοθετημένο χώρο. Ζητήστε να διαφοροποιούν τον τρόπο μετακίνησης και σταματήματος κάθε φορά.	Βρείτε αμέσως ζευγάρι. Ακούτε προσεκτικά τις οδηγίες.
Τα παιδιά τρέχουν και μετά από κάθε σταμάτημα της μουσικής πρέπει να βρουν πολύ γρήγορα ζευγάρι. Με επόμενο σταμάτημα της μουσικής τα παιδιά προσπαθούν π.χ. να βρουν ζευγάρι, να κάνουν κύκλο, να πιαστούν με διαφορετικό τρόπο.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Δώστε κάρτες με δεξιότητες ισορροπίας (2-3) και μετακίνησης (2-3). Τα παιδιά χρησιμοποιούν τουλάχιστον δύο από κάθε κατηγορία και τις παρουσιάζουν ως ομάδα στους συμμαθητές τους.	8'	Σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Συζητήστε για τις πολλές δυνατότητες επιλογής που έχουν για να παρουσιάσουν αυτό που επιθυμούν.	Προσπαθήστε να δημιουργήσετε πρωτότυπες ρουτίνες.
''Το καράβι ταξιδεύει στη γαληνεμένη θάλασσα. Όλοι οι άνθρωποι είναι χαρούμενοι και ξένοιαστοι. Η μέρα είναι ηλιόλουστη. Σιγά-σιγά γκρίζα σύννεφα μαζεύονται στον ουρανό. Ο ήλιος κρύβεται πίσω από τα σύννεφα, ο ουρανός σκοτεινιάζει κι οι άνθρωποι αρχίζουν να ανησυχούν. Ο αέρας δυναμώνει. Ξαφνικά, αστράφτει και βροντά. Αρχίζει να πέφτει πολύ δυνατή βροχή. Η θάλασσα φουρτούνιασε και τα κύματα γίνονται τεράστια. Οι άνθρωποι τρέχουν να μπουν μέσα στις καμπίνες τους. Η ώρα περνά, ο αέρας κοπάζει και σιγά-σιγά χάνονται και όλα τα μαύρα σύννεφα. Ο ήλιος δειλά-δειλά ξεπροβάλλει, όπως και οι άνθρωποι στο κατάστρωμα. Το ταξίδι συνεχίζεται!!!''	8'	Διηγηθείτε μια ιστορία και ζητήστε από τα παιδιά να κινηθούν χρησιμοποιώντας δεξιότητες μετακίνησης και ισορροπίας, ανάλογα με όσα ακούν. Δώστε χρόνο να σκεφτούν και να κινηθούν. Τονίστε τη σημασία της ελεύθερης έκφρασης.	Φανταστείτε πως βρίσκεστε εσείς εκεί.

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

Παρουσίαση καλαισθησίας και δημιουργικότητας στην κινητική εκτέλεση ολοκληρώνοντας πρωτότυπες ρουτίνες δεξιοτήτων ισορροπίας και μετακίνησης χρησιμοποιώντας την κίνηση ως μέσο έκφρασης

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) Ανάπτυξη αυτοέκφρασης και κοινωνικής αλληλεπίδρασης.
2) Ανάπτυξη συνεργασίας.

3. Εξοπλισμός:

Ι) Μουσική
2) Κάρτες με δεξιότητες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) Θα μπορούν να εκτελούν πρωτότυπες ρουτίνες δεξιοτήτων ισορροπίας και μετακίνησης.
2) Θα αισθάνονται ευχαριστημένοι από την ''προσωπική'' τους δημιουργία.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Τα παιδιά παίρνουν κάρτα με προτεινόμενες δεξιότητες μετακίνησης (π.χ. καλπασμός, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών, τρέξιμο) και ισορροπίας (π.χ. ισορροπία στα δύο πόδια, στο ένα). Με συνοδεία μουσικής σκέφτονται μια ρουτίνα δεξιοτήτων μετακίνησης και ισορροπίας και την εκτελούν σύμφωνα με το ρυθμό που ακούν.		Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες (4-5 άτομα) που επιθυμούν. Τονίστε τη σημασία της δημιουργίας. Ενισχύστε την ομαδική προσπάθεια.	Δημιουργήστε κάτι όμορφο και πρωτότυπο.
Τα παιδιά με τη συνοδεία συγκεκριμένης μουσικής, σκέφτονται, δημιουργούν και εκτελούν τη δική τους πρωτότυπη ρουτίνα, αρχικά ατομικά και στη συνέχεια ομαδικά.		Ενθαρρύνετε την ελεύθερη έκφραση μέσω της κίνησης με μουσική.	Βρείτε το δικό ας ξεχωριστό τρόπο κίνησης στο χώρο. Συνεργαστείτε να το καλύτερο αποτέλεσμα.
2.3 Σύνοψη			
Καθισμένοι στο πάτωμα κάντε ερωτήσεις. Πόσο εύκολο ή δύσκολο φάνηκε στα παιδιά να σκεφτούν, να σχεδιάσουν και να εκτελέσουν τη δική τους σειρά, κ.λ.π.	4	Ενθαρρύνετε την ελεύθερη έκφραση των απόψεων.	
Αξιολόγηση	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Επιβραβεύστε όλες τις προσπάθειες των παιδιών, κάνοντας θετικά σχόλια. (''μπράβο'', ''πολύ καλή προσπάθεια''). Ενθαρρύνετε την ελεύθερη και πρωτότυπη δημιουργία δραστηριοτήτων.

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να εκτελέσουν πρωτότυπες ρουτίνες από δεξιότητες ισορροπίας και μετακίνησης που προάγουν την εκφραστικότητα;

- Ζητήστε από τις ομάδες να εκτελέσουν τη δική τους ρουτίνα. Επιτρέψτε στα παιδιά να βαθμολογήσουν την καλύτερη.

Βιβλία:
Buschner, C. A. (1994). Teaching children movement concepts and skills: Becoming a master teacher. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
http://www.pecentral.org
http://www.yahoo.com

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης και της κοινωνικότητας

Στόχος 4: Έλεγχος της προσπάθειας και παροχή ανατροφοδότησης

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα δούμε αν μπορούμε να αξιολογήσουμε σωστά το συμμαθητή μας.	2'	Σε 4 ομάδες, στις γωνίες του γηπέδου. Δώστε τους ίδιους αριθμούς στα παιδιά και των 4 ομάδων. Στο κέντρο, τοποθετήστε μέσα σε στεφάνι μία κορίνα ή ένα άδειο πλαστικό μπουκάλι νερού.	Προσπαθήστε να πάρετε την κορίνα γρήγορα και τρέξτε πίσω στην ομάδα σας.
Καλέστε έναν αριθμό και τα δύο παιδιά των ομάδων που τον έχουν, τρέχουν μέχρι το στεφάνι. Προσπαθούν να πάρουν την κορίνα και να τρέξουν πίσω στη γραμμή της ομάδας τους χωρίς να πιαστούν από τον αντίπαλο. Αν τα καταφέρουν, η ομάδα τους παίρνει 1 πόντο. Αν πιαστεί παίρνει τον πόντο η άλλη ομάδα.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Τοποθετήστε κώνους σε απόσταση 3μ. μεταξύ τους κατά μήκος του οριοθετημένου χώρου. Τα παιδιά εκτελούν λάκτισμα (3 προσπάθειες) προσπαθώντας να στείλουν τη μπάλα όσο το δυνατόν πιο μακριά. Κάθε κώνος παίρνει βαθμό (1ος =1β., 2ος =2β., 3ος=3β., 4ος=4β.). Τα υπόλοιπα παιδιά της ομάδας προσθέτουν τους βαθμούς κάθε παιδιού στο σύνολο της ομάδας.	8'	Τα παιδιά σε ομάδες των 4-6 ατόμων, έτσι ώστε 1 να εκτελεί και 1 να αξιολογεί. Επισημάνετε τα σημεία-κλειδιά εκτέλεσης της δεξιότητας.	Συνεχόμενη κίνηση προς τη μπάλα. Μη σταματάτε. Κλωτσήστε δυνατά με το κουντεπιέ! Αντίθετο χέρι έρχεται μπροστά.
Τα παιδιά σε ζευγάρια στη μία πλευρά του οριοθετημένου χώρου, σε απόσταση 4-5μ. μεταξύ τους. Ένας από του δυο έχει τη μπάλα. Κάνουν πάσες ο ένας στον άλλο τρέχοντας μέχρι την άλλη πλευρά του χώρου και σουτάρουν.	8'	Τα παιδιά διευκολύνονται με συνασκούμενο που είναι "καλύτερος" αφού του παρέχει ανατροφοδότηση και πιο αποτελεσματική βοήθεια.	Κλωτσήστε τη μπάλα στο έδαφος, όχι ψηλά στον αέρα. Μη σταματάτε όταν πρόκειται να σουτάρετε.

1. Βασική επιδίωξη 1:

Αξιολόγηση της απόδοσης των συμμαθητών βάσει οδηγιών του διδάσκοντα.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) Βελτίωση δεξιοτήτων χειρισμού.
2) Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα.

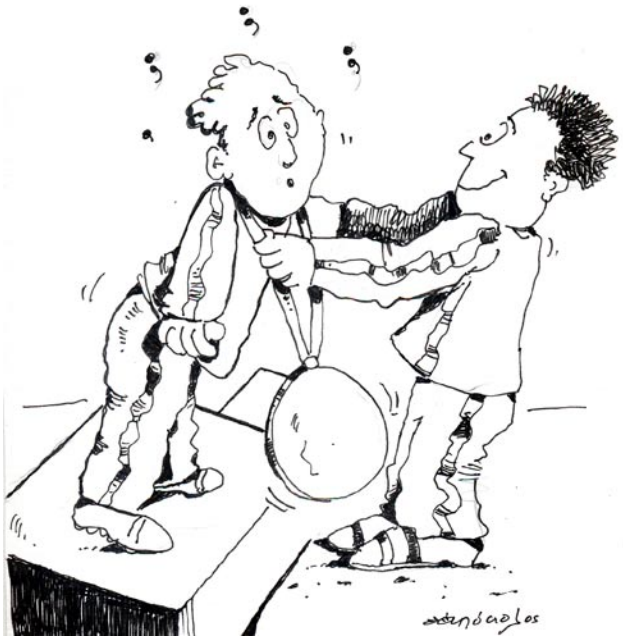
3. Εξοπλισμός:

1) Μπάλες ποδοσφαίρου
2) Κώνοι
3) Καρτέλες κριτηρίων απόδοσης του λακτίσματος

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) Θα μπορούν να αξιολογούν την απόδοση των συμμαθητών τους (ποιοτικά και ποσοτικά).
2) Θα παρέχουν ανατροφοδότηση μετά από την εκτέλεση της δεξιότητας.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Τα παιδιά κινούνται προς το στόχο (εστία από κώνους) κάνοντας π.χ 3 πάσες μεταξύ τους και μετά μπορούν να σουτάρουν. Αν χάσουν τη μπάλα παίρνουν 1 πόντο, αν κάνουν σωστές πάσες παίρνουν 2 πόντους και αν πετύχουν το στόχο παίρνουν 3 πόντους.	8'	Σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Ζητήστε να είναι προσεκτικά στα σημεία που τονίσατε για τη σωστή εκτέλεση.	Σημειώνετε με προσοχή τα σκορ των άλλων ομάδων.
Τα παιδιά εκτελώντας ντρίμπλα ανάμεσα από κώνους, κάνουν πάσα σε συμπαίκτη, δέχονται πάσα και σουτάρουν σε στόχο.	8'	Τα παιδιά σε ομάδες των 4-5 ατόμων, έτσι ώστε 1 να εκτελεί και 1 να αξιολογεί.. Διαφοροποίηση απόστασης μεταξύ κώνων και απόστασης από το στόχο.	Μετρήστε τα επιτυχημένα σουτ. Βοηθήστε το συμμαθητή σας. Δώστε του οδηγίες για καλύτερη εκτέλεση.
2.3 Σύνοψη			
Καθισμένοι στο πάτωμα, συζητήστε για την αξία της αξιολόγησης. Τονίστε ότι αποτελεί διαδικασία βελτίωσης της απόδοσης και όχι μείωσης της προσπάθειας και της αξίας του καθενός.	4'		
Αξιολόγηση	3'		



5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Ενισχύστε τις θετικές συμπεριφορές. Επισημάνετε στα παιδιά ότι μέσα από την αξιολόγηση των συμμαθητών τους αποκτούν γνώση για τη/τις δεξιότητα/ες που εξασκούνται. Παρακολουθείτε τις αξιολογήσεις των παιδιών.

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να αξιολογήσουν την απόδοση των συμμαθητών τους
βάσει οδηγιών του διδάσκοντα;

- Ζητήστε από 2-3 παιδιά να εκτελέσουν λάκτισμα από συγκεκριμένη απόσταση. Τα υπόλοιπα αξιολογούν τους συμμαθητές τους σύμφωνα με τα κριτήρια απόδοσης της δεξιότητας;

1. Γρήγορη και συνεχής προσέγγιση της μπάλας.
2. Κλίση του κορμού πίσω κατά την επαφή με τη μπάλα.
3. Πρόσθια αιώρηση του χεριού που βρίσκεται στην ίδια πλευρά με το πόδι στήριξης.
4. Ολοκλήρωση (follow through) με αναπήδηση στο πόδι στήριξης.

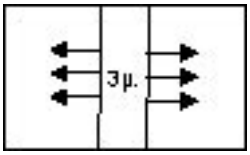
Σύγκριση των καρτών των παιδιών με εκείνες του διδάσκοντα.

Βιβλία:
Graham, G., Holt/Hale, S.A., & Parker, M. (1993). Children Moving. A Reflective Approach to Teaching Physical Education. (3rd Ed.). Mayfield Publishing Company.

Ιστοσελίδες:
http://www.askeric.org
http://www. pelinks4u.com

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης και της κοινωνικότητας

Στόχος 5: Κατάλληλη έκφραση και εκτίμηση συναισθημάτων και καταστάσεων εντός και εκτός φυσικής δραστηριότητας

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να φανούμε ευγενικοί με τους συμμαθητές μας και να επικροτούμε όλες τις προσπάθειές τους.	2'		
Κάθε ομάδα στέκεται απέναντι από την άλλη και επιλέγει ένα χρώμα. Πείτε το ένα χρώμα και τα παιδιά που το έχουν τρέχουν μέχρι την τελική γραμμή προσπαθώντας να αποφύγουν τα παιδιά της άλλης ομάδας που τα κυνηγούν. Όσα πιαστούν πηγαίνουν με την άλλη ομάδα. Μετά από αρκετές επαναλήψεις, νικήτρια είναι η ομάδα με τα περισσότερα παιδιά.	4'	Σε απόσταση 3μ. μεταξύ τους.  	
2.2 Κύριο Μέρος			
Τα παιδιά εκτελούν κοντινά και μακρινά σουτ. Ορίστε δύο διαφορετικές γραμμές όπου η μία θα μετρά για 1 πόντο και η άλλη για 2. Με τη σειρά όλα τα παιδιά εκτελούν σουτ. Νικήτρια όποια ομάδα πετύχει πρώτη 10 πόντους (ή όσους εσείς ή τα παιδιά ορίζουν).	8'	Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες των 5-6 ατόμων σε σειρές.	Προσπαθήστε για το καλύτερο! Ενθαρρύνετε το συμμαθητή σας.
Σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Σχεδιάστε 4 κύκλους στο πάτωμα περιμετρικά της μπασκέτας και σε απόσταση 2μ. από αυτή. Κάθε παίχτης προσπαθεί να βάλει καλάθι και από τους 4 κύκλους. Κάνει μία προσπάθεια από κάθε θέση, σημειώνονται -από συμμαθητή- οι πόντοι του και ξεκινά ο επόμενος. Η ομάδα που συγκεντρώνει τους περισσότερους πόντους είναι νικήτρια.	8'	Ζητήστε από τα παιδιά να ενθαρρύνουν και όχι να αποδοκιμάζουν τους συμμαθητές τους.	Κάντε καλές προσπάθειες. Μην ενοχλείτε τους και μην πιέζετε τους συμμαθητές σας. Ενισχύστε τους.

1. Βασική επιδίωξη 1:

Αποδοχή του αποτελέσματος ενός συναγωνισμού με ταπεινότητα.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) Βελτίωση δεξιοτήτων χειρισμού
2) Ανάπτυξη αυτοέκφρασης και συνεργασίας.

3. Εξοπλισμός:

1) Μπάλες mini basket
2) Πλαστικά μπαλάκια.
3) Κώνοι

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) Θα αποδέχονται το όποιο αποτέλεσμα - θετικό ή αρνητικό- σε ατομικές και ομαδικές προσπάθειες.
2) Θα επικροτούν τις προσπάθειες όλων των συμμαθητών/ ομάδων

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος			
Τοποθετήστε κώνους σε διαφορετικές αποστάσεις από τη μπασκέτα. Τα παιδιά προσπαθούν να τους πετύχουν κυλώντας τις μπάλες (μπόουλινγκ). Η ομάδα που όλοι οι παίχτες θα χτυπήσουν τους κώνους και από τις τρεις θέσεις είναι η νικήτρια.	8'	Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων	Δοκιμάστε να πετύχετε και από τις τρεις θέσεις. Παροτρύνετε τους συμμαθητές σας.
Τα παιδιά δύο ομάδας συμμετέχουν σε αγώνα μπάσκετ σε κάθε μισό γήπεδο του μπάσκετ για 2΄. Οι άλλες ομάδες συμμετέχουν ως θεατές-κριτές στα δρώμενα. Παρακολουθούν πώς οι αγωνιζόμενοι αντιδρούν στη νίκη και στην ήττα, συζητούν εάν αντιδρούν σωστά ή όχι. Αλλαγή ρόλων των ομάδων.	8'	Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες των 3-4 η κάθε μία.	Παρακολουθήστε προσεκτικά τις αντιδράσεις των παικτών. Αποδέχονται το αποτέλεσμα ή διαμαρτύρονται και κατηγορούν τους άλλους;
2.3 Σύνοψη			
Ασκήσεις χαλάρωσης και επαναφοράς του οργανισμού σε φυσιολογική λειτουργία.	4'		
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Πριν την έναρξη των δραστηριοτήτων συζητήστε για τη νίκη και την ήττα. Τονίστε τη σημασία της ομαδικής προσπάθειας για την επίτευξη στόχου και ότι η νίκη δεν είναι πάντα το πιο σημαντικό.

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να αποδεχτούν το αποτέλεσμα ενός συναγωνισμού με ταπεινότητα; Δέχονται το αποτέλεσμα ή αντιδρούν χρεώνοντας την αποτυχία κάποιους συμμαθητές τους; Δώστε την παρακάτω φόρμα αξιολόγησης στα παιδιά και ζητήστε να κυκλώσουν ότι θεωρούν σωστό.

- Όταν κερδίζω εγώ ή η ομάδα μου υπερηφανεύομαι
- Όταν κερζίζω εγώ ή η ομάδα μου κοροϊδεύω τους αντιπάλους
- Χειροκροτώ τις προσπάθειες των συμμαθητών μου
- Επαινώ όσους προσπαθούν ακόμη και αν δεν τα καταφέρνουν

ΝΑΙ ΟΧΙ

Βιβλία:
Hopple, C.J. (1995). Teaching for Outcomes in Elementary Physical Education. A Guide for Curriculum and Assessment.

Ιστοσελίδες:
http://www.askeric.org
http:www.peliks4u.com.

Σκοπός 5	**Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Αναγνώριση και αποδοχή της διαφορετικότητας των ατόμων	**Επιδίωξη 1:** Συνεργάζεται με κάποιον συμμαθητή ανεξάρτητως 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	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη 1:** Συμμετέχει σε δραστηριότητες εύρεσης κατάλληλων απαντήσεων ή ενεργειών με την ομάδα του
Στόχος 4	Υπεύθυνη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα	**Επιδίωξη 1:** Ολοκληρώνει την εργασία του χωρίς να εμποδίζει τις εργασίες των άλλων στην ίδια ομάδα

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους

Στόχος Ι: Αναγνώριση και αποδοχή της διαφορετικότητας των ατόμων

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

συνεργασία με συμμαθητή ανεξαρτήτως γνωστικού ή κινητικού επιπέδου και παροχή εποικοδομητικής ανατροφοδότησης σε συμμαθητές

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) εξάσκηση δεξιοτήτων μετακίνησης
2) γνώση σωστού τρόπου εκτέλεσης δεξιοτήτων

3. Εξοπλισμός:

Ι) σακουλάκια
2) στεφάνια ή μικρές μοκέτες
3) καρτέλες ανατροφοδότησης, μολύβια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα έχουν βοηθήσει συμμαθητές τους να βελτιώσουν την εκτέλεσή τους παρέχοντας εποικοδομητική ανατροφοδότηση

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα συνεργαστούμε και θα βοηθήσουμε όσους περισσότερους συμμαθητές μπορούμε.	3'	«Κάνε ότι κάνω». Στέκονται ο ένας δίπλα στον άλλο. Ζευγάρια, περπατούν με ίδιες ακριβώς κινήσεις (χέρια, κεφάλι, πόδια). Εξασκείστε πίσω, πλάγια.	
«Κάνε ότι κάνω». Στέκονται ο ένας δίπλα στον άλλο. Ζευγάρια, περπατούν με ίδιες ακριβώς κινήσεις (χέρια, κεφάλι, πόδια). Εξασκείστε πίσω, πλάγια.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
"Συνεταιρικά στεφάνια". Με την παύση της μουσικής μπαίνουν γρήγορα μέσα σε ένα στεφάνι. Αφαιρέστε κάθε φορά λίγα στεφάνια έως ότου 5-6 άτομα μοιράζονται ένα στεφάνι. Εξηγείστε ότι πρέπει να συνεργαστούν και να βοηθούν ο ένας τον άλλο (να μετρούν πόσοι είναι στο στεφάνι, να παροτρύνουν κάποιον να μπει μέσα, κλπ).	5'	Τα παιδιά αραιωμένα στο χώρο και σκορπισμένα στεφάνια (όσα και τα παιδιά). Τρέχουν χαλαρά στο χώρο χωρίς να ενοχλεί ο ένας τον άλλο.	Μοιραστείτε το χώρο, συνεργασθείτε με όλους
"Οι 4 γωνίες". Τα παιδιά της ίδιας ομάδας, προσπαθούν να συνεννοηθούν (με λόγια και νοήματα) και να αλλάξουν γωνίες χωρίς να τους πιάσει ο κυνηγός στη μέση. Ο Ιος της ομάδας που θα πιαστεί δίνει Ι πόντο στην ομάδα των κυνηγών, ο 2ος 2 πόντους κλπ. Κερδίζει η ομάδα με τους λιγότερους «πιασμένους» παίκτες. Στο μισό ή ολόκληρο γήπεδο του μπάσκετ. Αλλάξτε συχνά την ομάδα των κυνηγών.	7'	Χωρίστε σε 4άδες. Ένας παίκτης από κάθε ομάδα σε κάθε γωνία και μία ομάδα «κυνηγών» στο κέντρο του γηπέδου. Ο κάθε κυνηγός «πιάνει» συγκεκριμένη ομάδα. Αν οι μαθητές είναι πολλοί σχηματίστε με κώνους 5γωνο ή 6γωνο ανάλογα.	Συνεργαστείτε με όλα τα παιδιά της ομάδας σας

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος			
Ζευγάρια, ο ένας εκτελεί και ο άλλος δίνει ανατροφοδότηση. Δώστε καρτέλες που περιέχουν τα σημαντικά σημεία και σκίτσα με την σωστή εκτέλεση της δεξιότητας. Εκτελεί 8-10 προσπάθειες και έπειτα αλλάζουν ρόλους. Σύμφωνα με τα βασικά σημεία εκτέλεσης και τα σκίτσα της καρτέλας δώσε ανατροφοδότηση στον συμμαθητή σου και προσπάθησε να τον/την διευκολύνεις να πετύχει το στόχο της δραστηριότητας. Επίσης αξιολόγησε την κίνηση (πχ. τη δύναμη, την τροχιά, την κατεύθυνση, …) **Παράδειγμα: Οριζόντιο άλμα** 1) Προετοιμασία για απογείωση: γόνατα λυγισμένα και χέρια πίσω, 2) Πτήση: τα πόδια τεντώνουν, κορμός «ψηλά», χέρια μπροστά, 3) Προσγείωση: τα πόδια μπροστά και λυγισμένα για μαλακή προ σγείωση.	3x 6'	Κάθε 2-3 προσπάθειες ο βοηθός παρέχει ανατροφοδότηση ως εξής: α) τόνισε το σημείο που δεν εκτελείται σωστά (π.χ. λύγισε περισσότερο τα γόνατα για να σπρώξεις), β) τσέκαρε τη λίστα και δείξε του το σκίτσο, γ) άφησε λίγο χρόνο να το σκεφθεί και να εκτελέσει, δ) τσέκαρε τη λίστα., κ.λ.π. Με αυτό τον τρόπο εξασκείστε διάφορες δεξιότητες (ντρίμπλα, με το χέρι, ρίψη από πάνω για ακρίβεια, ….)	Λύγισε τα γόνατα σου περισσότερο στη φάση προετοιμασίας,, σπρώξε τα πόδια δυνατά να τεντώσουν, κορμός όρθιος, λύγισε γόνατα για την προσγείωση
2.3 Σύνοψη			
"Η παγοκύστη". Τα παιδιά περπατούν έχοντας ένα σακουλάκι στο κεφάλι τους. Αν πέσει , το παιδί "παγώνει". Για να συνεχίσει πρέπει ένα άλλο παιδί να ξαναβάλει το σακουλάκι στο κεφάλι του.	4'	Εξασκείστε: περπάτημα προς τα πίσω, πλάγια, πλάγια μετατόπιση, κ.λ.π. Απαγορεύεται η χρήση χεριών για να μείνει το σακουλάκι στη θέση του.	
Αξιολόγηση	4'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Κινείστε διαρκώς μεταξύ των παιδιών και παρέχετε θετική ανατροφοδότηση. Στη Β΄ δραστηριότητα ενθαρρύνετε τρόπους επικοινωνίας μεταξύ των παιδιών.

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές να βοηθούν τους συμμαθητές τους να βελτιωθούν, παρέχοντας εποικοδομητική ανατροφοδότηση;

- Δώστε την παρακάτω φόρμα στα παιδιά:

Γράψε πως βοήθησες σήμερα το συμμαθητή σου να βελτιώσει την εκτέλεσή του στο οριζόντιο άλμα. Άφησε το γραπτό σου στο κίτρινο κουτί.

Βιβλία:
C arlisle, C. Cole, S. (1994). Skillful movers. Dubuque: Brown & Benchmark.
Nichols, V. (1994). Moving and learning. The elementary school physical education experience. USA: McGraw-Hill.

Ιστοσελίδες:
www. pecentral.org

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους

Στόχος 2: Συνεργασία με όλους τους συνασκούμενους και διευκόλυνση της προσπάθειάς τους

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Όλοι οι άνθρωποι δεν είναι ακριβώς ίδιοι. Οι διαφορές μπορεί να οφείλονται στην ηλικία, το φύλο, τη σωματική κατασκευή, τις εμπειρίες εξάσκησης. Αλλά με όλους μπορούμε να συνεργαζόμαστε, να δουλεύουμε αρμονικά και να επιτυγχάνουμε στόχους.	3'	Δείξτε: τον εαυτό σας και ένα μαθητή (ιδίου φύλου), ένα αγόρι και ένα κορίτσι, ένα ξανθό και ένα μελαχρινό μαθητή, ένα ψηλό και ένα κοντό.	
Γίνε ζευγάρι με κάποιον που διαφέρεις σε κάτι. Ποιο είναι αυτό; Έπειτα με κάποιον άλλο.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
«Βάλτε γκολ». Λακτίζουν τη μπάλα με στόχο να περάσει κάτω από ένα κάθισμα και να καταλήξει στο τέρμα (χαρτόκουτο). Για κάθε γκολ παίρνουν ένα πόντο. Παροτρύνετε τη συνεργασία και την ενθάρρυνση των παιδιών μεταξύ τους	8'	Τα παιδιά σε ζευγάρια αγόρι-κορίτσι. Η απόσταση μαθητής - κάθισμα και κάθισμα –χαρτόκουτο μπορεί να μεταβάλλεται. Αλλαγή δραστηριότητας, π.χ. σουτ με το χέρι στο χαρτόκουτο	Δεν διαφέρετε μεταξύ σας, μπορείτε να παίζετε μαζί
"Πόσους πόντους μπορείτε να μαζέψετε;" Τοποθετήστε στόχους στον τοίχο σε διάφορα μεγέθη και διαφορετικές αποστάσεις από τη γραμμή. Ορίστε πόσους βαθμούς θα παίρνει ο κάθε στόχος ανάλογα με την απόσταση και το μέγεθος του (ορίστε μικρής, μεσαίας και μεγάλης δυσκολίας στόχους ώστε όλα τα παιδιά να κερδίσουν πόντους). Ξαναπροσπαθήστε…..	3x 4'	Σε ζευγάρια ικανός-λιγότερο ικανός. Μπορείτε να μαζέψετε (π.χ. 20, 25, 30) πόντους κάνοντας και οι δύο ίσο αριθμό ρίψεων, σε όποιο στόχο και με όποια μπάλα θέλετε;	Είστε ομάδα, μπορείτε να τα καταφέρετε, μπράβο
Πόσους κοιλιακούς μπορείτε να κάνετε συνολικά σε μία προσπάθεια; Προσπαθήστε να κάνετε περισσότερους την επόμενη φορά.	3x 2'	Ζευγάρια, ικανός-λιγότερο ικανός.	Μπορείτε και καλύτερα, ωραία δουλειά, συνεχίστε, μη σταματάτε

1. Βασική επιδίωξη Ι:

κατανόηση διαφορών στις φυσικές ικανότητες, συνεργασία με λιγότερο ικανό συμμαθητή για καθορισμό στόχου (εφικτό και από τους δύο)

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) εξάσκηση δεξιοτήτων χειρισμού, μετακίνησης
2) ενδυνάμωση κοιλιακών μυών
3) προσπάθεια επίτευξης στόχου

3. Εξοπλισμός:

Ι) μπάλες σε διάφορα μεγέθη
2) διάφοροι στόχοι
3) χαρτόκουτα, καθίσματα

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα έχουν κατανοήσει ότι οι άνθρωποι έχουν ομοιότητες και διαφορές στις ικανότητες-χαρακτηριστικά
2) θα συνεργαστούν αποτελεσματικά μεταξύ τους

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος			
Κάθετα άλματα-ισορροπία. Εκτελέστε 6 κάθετα άλματα (όσο το δυνατό πιο ψηλά). Έπειτα κάνετε για 30" ισορροπία-ζυγαριά. Πώς σας φάνηκε; Τι ήταν πιο δύσκολο για τον καθένα από εσάς;	4'	Ζευγάρια, κοντός-ψηλός ή εύσωμος-αδύνατος.	Όλοι πρέπει να έχουν ίσες ευκαιρίες εξάσκησης και εντός και εκτός σχολείου.
2.3 Σύνοψη			
«Τα αστέρια που πέφτουν». Ο πρώτος ρίχνει τη μπάλα στον τοίχο, στην επιστροφή την πιάνει ο δεύτερος, ρίχνει, την πιάνει ο πρώτος, κλπ. ώστε να μην πέσει κάτω.	5'	Ζευγάρια ο ένας πίσω από τον άλλο, με όποια μπάλα σε όποια απόσταση θέλετε	Μπορείτε πολλές φορές συνεχόμενα
Συγκέντρωση-αξιολόγηση.	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Οι στόχοι μπορούν να είναι στεφάνια σε διάφορα μεγέθη ή κύκλοι σχεδιασμένοι με χαρτοταινία στον τοίχο ή πλαστική ασπροκόκκινη κορδέλα οδοσήμανσης

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές ότι οι άνθρωποι έχουν ομοιότητες και διαφορές στις ικανότητες-χαρακτηριστικά και συνεργάζονται αναλόγως;
Δώστε την παρακάτω φόρμα στα παιδιά:

1. Γράψε τουλάχιστον δύο πιθανές διαφορές μεταξύ δύο ανθρώπων σε:

α) φυσικές ικανότητες και
β) την σωματική κατασκευή.

2. Στο μάθημα της Φ.Α. συνεργάζεσαι με παιδιά διαφορετικών ικανοτήτων και χαρακτηριστικών;

Κύκλωσε ανάλογα

πάντοτε συχνά μερικές φορές σπάνια ποτέ

Βιβλία:
Carpenter, J. Tunnell, D. (1994). Elementary P.E. teacher's survival guide. NY: Parker Publishing Company.

Ιστοσελίδες:
www.pecental.org

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους

Στόχος 2: Συνεργασία με όλους τους συνασκούμενους και διευκόλυνση της προσπάθειάς τους

1. Βασική επιδίωξη 2:

ενθάρρυνση της προσπάθειας και προσαρμογή των παραμέτρων της δραστηριότητας για καλύτερη εκτέλεση από τον συμμαθητή

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) βελτίωση δεξιοτήτων χειρισμού
2) ανάπτυξη συνεργασίας
3) απόκτηση εμπειριών επιτυχίας

3. Εξοπλισμός:

1) διάφορες μπάλες
2) άδεια κουτιά
3) σακουλάκια, στεφάνια
4) κώνοι ή κορύνες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα έχουν βοηθήσει τον συμμαθητή τους να εκτελέσει επιτυχημένα δεξιότητες χειρισμού

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών.	3'		
Σήμερα θα ασκηθούμε σε ζευγάρια βοηθώντας το συμπαίκτη μας να εκτελέσει επιτυχημένα. Ζευγάρια, πέταγμα του στεφανιού ώστε να πετύχει τον κώνο (σαν χαλκάς) σε απόσταση 2,5 μ.	4'	Αλλάζουν κάθε πέντε βολές. Αυξομειώνουν την απόσταση ανάλογα με την ικανότητα του συμμαθητή.	
2.2 Κύριο Μέρος			
Πείτε στα παιδιά: «Με 1- 4 κουτιά και όποια μπάλα θέλετε φτιάξτε το δικό σας παιχνίδι μπόουλινγκ. Τα παιδιά ανάλογα με τις ικανότητες τους αποφασίζουν για το μέγεθος της μπάλας, την απόσταση, τον αριθμό κουτιών, τη θέση σώματος (όρθια, καθιστή), το είδος της ρίψης, τον αριθμό προσπαθειών. Μετρά το συνολικό σκορ του ζευγαριού, αλλά ο καθένας θυμάται τι έχει χρησιμοποιήσει.	8'	Ζευγάρια. Ο καθένας εκτελεί όπως μπορεί. Αν κάποιος δεν μπορεί, αλλάζουν οι παράμετροι εκτέλεσης της δραστηριότητας. Μειώνεται η απόσταση, αυξάνει ο αριθμός των κουτιών, η ταχύτητα , αυξάνει το μέγεθος της μπάλας, κ.λ.π.	Ωραία βολή, σημαδέψτε το στόχο, βοηθήστε τον συμμαθητή σας να τα καταφέρει.
Σουτ για ακρίβεια. «Πάρτε δύο κώνους και μία μπάλα και εξασκηθείτε στο λάκτισμα για ακρίβεια». Τα παιδιά ρυθμίζουν την απόσταση ανάμεσα στους δύο κώνους, την απόσταση από το στόχο, το μέγεθος της μπάλας ανάλογα με την ικανότητά τους.	8'	Ζευγάρια. Τονίστε την ανάγκη να βοηθήσει ο ένας τον άλλο ώστε να εκτελέσουν με επιτυχία	Κοιτάτε το στόχο όχι τη μπάλα, προσαρμόστε το στόχο κατάλληλα.
Ρίψεις από πάνω σε στόχο. «Κάντε ρίψεις στους στόχους του τοίχου». Οι στόχοι αποτελούνται από 3 ομόκεντρους κύκλους με διαφορετική ακτίνα. Ρυθμίζουν την απόσταση και επιλέγουν το στόχο ανάλογα.	8'	Σχεδιάστε στον τοίχο ανάλογους στόχους. Ζευγάρια, μειώστε την απόσταση από το στόχο, σημαδέψτε ανάλογα τον μεγαλύτερο/μικρότερο στόχο	Στρίψτε το κορμί, βήμα με το αντίθετο πόδι.
«Πάρτε ένα στεφάνι και μια μπάλα και κάνετε ρίψεις από κάτω σε κινούμενο στόχο». Τα παιδιά ρυθμίζουν την ταχύτητα, την απόσταση και το είδος της μπάλας. Κάθε 5 ρίψεις αλλάζουν ρόλους.	6'	Ζευγάρια, το ένα παιδί κυλά το στεφάνι και το άλλο ρίχνει τη μπάλα να περάσει από μέσα.	Σημαδέψτε το στεφάνι.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Ρίψη σε στόχο. Ζευγάρια, ο ένας κάνει ρίψεις με μπαλάκι τένις. Ο άλλος στέκεται απέναντι κρατώντας ένα χαρτόκουτο ή καλάθι αχρήστων και το κινεί έτσι ώστε να μπει η μπάλα μέσα.	5'	Η απόσταση αυξομειώνεται ανάλογα με την ικανότητα των παιδιών.	
Αξιολόγηση.	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Για το μπόουλινγκ μπορούν να χρησιμοποιηθούν μικρά άδεια μπουκάλια νερού, μεταλλικά ή πλαστικά κουτιά από διάφορα τρόφιμα ή αναψυκτικά

6. Αξιολόγηση:

Βοήθησαν οι μαθητές τον συμπαίκτη τους να εκτελέσει επιτυχημένα δεξιότητες χειρισμού;

- Δώστε την παρακάτω φόρμα στα παιδιά:

Έκανες κάτι σήμερα για να βοηθήσεις τον συμπαίκτη σου να εκτελέσει επιτυχημένα;

ναι **όχι**

Αν ναι, γράψε τι και πως ένοιωσες για αυτό.

Να επιστραφεί στο επόμενο μάθημα.

Βιβλία:
Siedentop, D. Herkowitz, J. Rink, J. (1984). Elementary physical education methods. USA: Prentice-Hall.

Ιστοσελίδες:
www.teachervision.com

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους

Στόχος 3: Συμμετοχή σε δραστηριότητες διαφόρων περιοχών/ κουλτούρας και καθορισμός στόχων

I. Βασική επιδίωξη I:

συμμετοχή στην εύρεση κατάλληλων απαντήσεων ή ενεργειών με την ομάδα του

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) βελτίωση αντίληψης σώματος και χώρου
2) ανάπτυξη δημιουργικότητας

3. Εξοπλισμός:

I) στεφάνια
2) μπάλες
3) σχοινάκια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I) θα έχουν εργαστεί ομαδικά για την επίλυση κινητικών προβλημάτων

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.I. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα εξασκηθούμε ομαδικά. Όταν εργαζόμαστε ομαδικά είναι πιο εύκολο να επιτύχουμε το στόχο μας. Ο καθένας είναι σημαντικός για την επίτευξη του στόχου/επιτυχίας. Δεν επικρίνουμε, ούτε φωνάζουμε σε κανέναν. Ανάλογα με τις ικανότητες του ο καθένας συμμετέχει/βοηθά την ομάδα στην επίλυση του «προβλήματος». Ενθαρρύνονται όλοι να πουν ιδέες/ προτάσεις και τελικά όλοι μαζί αποφασίζουν.	4'		Στο τέλος της κάθε δραστηριότητας θα χειροκροτείτε και θα συγχαίρετε τα μέλη της ομάδας σας.
Δώστε 5 μπαλόνια σε 4 παιδιά. Προσπαθούν να κρατήσουν όλα τα μπαλόνια διαρκώς στον αέρα.	4'	Για μεγαλύτερη δυσκολία αυξήστε τα μπαλόνια και μειώστε τα παιδιά. Μετρούν τις φορές που θα πέσει κάποιο κάτω.	
2.2 Κύριο Μέρος			
"Η σαρανταποδαρούσα". Κινηθείτε με: I) με τα χέρια στους αστραγάλους. 2) πέντε μέρη του σώματος (συνολικά) να ακουμπούν στο έδαφος. 3) έξι μέρη σώματος (συνολικά) εκ των οποίων 3 σε μεσαίο επίπεδο και 3 σε χαμηλό. 4) ένα άτομο σε χαμηλό επίπεδο και δύο σε ψηλό. 5) με ενωμένες τις πλάτες σας και γρήγορα. 6) με θόρυβο χωρίς να χρησιμοποιήσετε τα πόδια και το στόμα (για να κάνετε θόρυβο).	7'	Σε τριάδες, προσπαθούν να μετακινηθούν όλοι μαζί όσο διαρκεί η μουσική σύμφωνα με τις υποδείξεις του διδάσκοντα.	Ενθαρρύνετε τους συμπαίκτες σας, προτείνετε λύσεις, βοηθείστε, χειροκροτήστε.
Τα παιδιά σε 4άδες στέκονται όρθια πιασμένα χέρι-χέρι. Προσπαθούν, χωρίς να αφήσουν τα χέρια τους, να περάσουν μέσα από τα στεφάνια που δίνει (ένα-ένα) ο πρώτος. Τα στεφάνια προωθούνται από τον ένα στον άλλο. Ο τελευταίος τα αφήνει στο πάτωμα. Μέσα από πόσα στεφάνια πέρασε η ομάδα σας;	7'	Για μεγαλύτερη δυσκολία (χωρίς να μιλούν, με κλειστά μάτια).	Προσπαθήστε να τα καταφέρετε με την ομάδα σας, χειροκροτήστε.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Φτιάξτε και παίξτε ένα παιχνίδι με: Ι) δύο στεφάνια και δύο μπάλες. δύο μπάλες και ένα σχοινάκι.	2x 8'	Σε 4άδες. Ενθαρρύνετε διαφορετικές απαντήσεις.	Όλοι πρέπει να πουν τη γνώμη τους και μετά να αποφασίσετε.
2.3 Σύνοψη			
Συζητήστε με τα παιδιά: είναι καλύτερα να δουλεύουμε ομαδικά; πείτε κάτι που σας ευχαρίστησε σήμερα, πείτε μερικές δραστηριότητες στις οποίες πρέπει να εργαστείτε ομαδικά για την επίλυση κινητικών «προβλημάτων», αναφέρετε ποια παιχνίδια φτιάξατε και παίξατε.	4'		
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Για τρόπους σχηματισμού ομάδων (βλέπε παράρτημα). Τονίστε ότι δεν υπάρχουν νικητές και ηττημένοι σε αυτές τις δραστηριότητες.

6. Αξιολόγηση:

Εργάστηκαν οι μαθητές ομαδικά για την επίλυση κινητικών προβλημάτων;

- Κατά τη διάρκεια του μαθήματος ο διδάσκων παρατηρεί τις ομάδες και συμπληρώνει μία λίστα ελέγχου κατά πόσο εργάστηκαν ομαδικά

Ομάδα	πάντοτε	συχνά	έτσι και έτσι	σπάνια	καθόλου

- Δώστε στα παιδιά την παρακάτω φόρμα:

Γράψε και άφησε το στο κίτρινο κουτί: Τι σημαίνει για μένα η ομαδική εργασία για την επίλυση κινητικών προβλημάτων;

Βιβλία:
Kirchner,G . Fishburne, G. (1998). Physical education for elementary school children. USA: McGraw-Hill.

Ιστοσελίδες:
www.pecentral.org

1. Βασική επιδίωξη Ι:

ολοκλήρωση εργασίας χωρίς παρεμπόδιση της εργασίας των άλλων στην ίδια ομάδα

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) βελτίωση συνδυασμού δεξιοτήτων χειρισμού, μετακίνησης
2) βελτίωση συνεργασίας

3. Εξοπλισμός:

Ι) μπάλες,
2) στεφάνια,
3) σχοινάκια
4) σκυτάλες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα εργάζονται χωρίς να παρεμποδίζουν τους άλλους στην ομάδα

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους
Στόχος 4: Υπεύθυνη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Για να είμαστε αποτελεσματικοί όταν δουλεύουμε ομαδικά πρέπει ο καθένας να κάνει τη δουλειά του και να μην εμποδίζει τους άλλους (σπρώχνει, ενοχλεί, κ.α.).	3'	Αραιωμένοι ανά τρεις γύρω από ένα στεφάνι. Περιμένει να ρίξουν όλοι οι συμπαίκτες του και μετά χωρίς να ενοχλεί ή εμποδίζει κάποιον παίρνει τα σακουλάκια του και περιμένει τη σειρά του.	Περιμένετε τη σειρά σας, μην βιάζεστε, μην εμποδίζετε κανένα
Ο κάθε ένας με τη σειρά του εκτελεί 2 ρίψεις με σακουλάκι σε στεφάνι από απόσταση 3-5 μέτρων.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
"Πήγαινε-έλα". Ο διδάσκων φωνάζει (π.χ. μπάλα) και ο αντίστοιχος παίκτης από κάθε ομάδα εκτελεί την προκαθορισμένη δραστηριότητα. Παράδειγμα για το στεφάνι: τρέχει, το παίρνει, επιστρέφει, το αφήνει κάτω και ένας-ένας με τη σειρά περνά από μέσα και το βγάζει πάνω από το κεφάλι. Όταν τελειώσουν όλοι, επιστρέφει το στεφάνι στο κέντρο και τρέχει γρήγορα στη θέση του. Καθορίστε ανάλογες δραστηριότητες για κάθε παιδί. Επιτρέψτε λίγη εξάσκηση για κατανόηση όλων των δραστηριοτήτων. Δώστε έμφαση στη συνεργασία, προσπάθεια για ολοκλήρωση, ενθάρρυνση.	8'	Χωρίστε σε 4άδες. Τοποθετήστε τα παιδιά σε 4γωνο, 6γωνο ή 8γωνο σχηματισμό ανάλογα με το μέγεθος της τάξης. Τοποθετήστε στο κέντρο 4 αντικείμενα για κάθε ομάδα (σκυτάλη, σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα) και αντιστοιχήστε κάθε παιδί με ένα αντικείμενο. Φροντίστε όλοι να κάνουν ισάριθμες προσπάθειες.	Όσο μπορείτε πιο σωστά και γρήγορα, Μπράβο, ο καθένας τη δουλειά του
Με πόσους τρόπους μπορείτε να κάνετε μια ανθρώπινη πυραμίδα; Τονίστε ότι αφού αποφασίσουν τι και πως θα το κάνουν, ο κάθε ένας κάνει τη δουλειά του και δεν εμποδίζει (δεν «πειράζει», κοροϊδεύει, σπρώχνει) τους υπόλοιπους της ομάδας του.	8'	Στυλ διδασκαλίας: εξερεύνηση. Χωρίστε σε 5άδες. Δώστε χρόνο για πειραματισμούς -σχηματισμούς.	Εργαστείτε χωρίς να εμποδίζετε τους άλλους.
"Πάνω-κάτω". Ο ένας πίσω από τον άλλον. Ξεκινάει ο τελευταίος και περνά εναλλάξ πάνω και κάτω από τους συμπαίκτες του, το ίδιο στη συνέχεια ο προτελευταίος, κ.λ.π.	3x 2'	Σε 5άδες. Σε απόσταση 2-3 μέτρων ο ένας όρθιος με πόδια ανοιχτά, ο επόμενος συσπειρωμένος.	Εκτελώ και παίρνω τη σωστή θέση, δεν εμποδίζω τους συμπαίκτες μου.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
"Η χαμένη μπάλα." Ο πρώτος ρίχνει τη μπάλα κάτω από τα πόδια , ο τελευταίος παίρνει τη μπάλα έρχεται μπροστά, κ.λ.π. Τονίστε να μην εμποδίζουν την κίνηση της μπάλας ή κάποιον συμπαίκτη τους.	8'	Σε 5άδες. Ο ένας πίσω από τον άλλο με απόσταση μεταξύ τους (1,5μ.) με τα πόδια ανοιχτά.	Μην καθυστερείτε τη μπάλα, βοηθείστε την ομάδα σας
2.3 Σύνοψη			
Δύο σχηματίζουν μία γέφυρα με το σώμα τους και οι άλλοι δύο πιασμένοι από το χέρι περνούν κάτω από τη γέφυρα χωρίς να τους αγγίζουν. Αλλάζουν ρόλους.	5'	Σε 4άδες.	
Συγκέντρωση-αξιολόγηση.	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Επαινέστε (δίνοντας ένα αυτοκόλλητο) κάποιον μαθητή που ξεχώρισε γιατί εργάστηκε όσο καλύτερα μπορούσε χωρίς να εμποδίσει κανένα. Όταν κάποιος μαζέψει 5 αυτοκόλλητα κερδίζει κάτι π.χ. τον τίτλο του «σωστού συνεργάτη»

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να εργάζονται χωρίς να παρεμποδίζουν τους άλλους στην ομάδα;

- Δώστε την παρακάτω φόρμα στα παιδιά:

Α) Κύκλωσε ανάλογα:
Προσπάθησα για το καλό της ομάδας μου χωρίς να εμποδίσω κανέναν
σε όλο το μάθημα
σε μερικές δραστηριότητες
καθόλου
Β) Γράψε δύο τουλάχιστον πράγματα που κάνει ένας καλός συνεργάτης.
Κόλλησε μια φωτογραφία που απεικονίζει μια συνεργατική δραστηριότητα.
Να επιστραφεί στο επόμενο μάθημα.

Βιβλία:

Pangrazi, R., Dauer, V. (1998). Dynamic physical education for elementary school children. USA: Allyn & Bacon.
Seagraves, M. (1992). Learning links. Motor skill instruction for children. North Carolina: Hunter Textbooks.

Ιστοσελίδες:

www. askeric.com

Σκοπός 6	**Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση και εφαρμογή των κανόνων για ασφαλή συμμετοχή	**Επιδίωξη 1:** Αναγνωρίζει τη σημασία των κανόνων και αναπτύσσει κανόνες ασφάλειας 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	**Επιδίωξη 1:** 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) **Επιδίωξη 2:** Αναγνωρίζει τα Ολυμπιακά ιδεώδη (π.χ. δίκαιο παιχνίδι, αλληλεγγύη, αμοιβαία κατανό-ηση, ανάπτυξη προσωπικότητας, ειρήνη μεταξύ των λαών, προστασία περιβάλλοντος, κ.τ.λ.). Χρησιμοποιεί δεξιότητες για την επίλυση διαφωνιών και παρουσιάζει θετική συμπεριφορά και λεξιλόγιο σε καταστάσεις νίκης και ήττας.
Στόχος 4	Συνεργασία και αποδοχή ευθυνών	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** 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

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

Στόχος Ι: Γνώση και εφαρμογή των κανόνων για ασφαλή συμμετοχή

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα συζητήσουμε για τους κανόνες κατά την άσκηση. Πρέπει να υπάρχουν κανόνες κατά την άσκηση; Γιατί; Ένα παιχνίδι χωρίς κανόνες είναι ενδιαφέρον; Στο σπίτι έχετε κανόνες; Στο παιχνίδι; Οι ομάδες δεν μπορούν να λειτουργήσουν χωρίς κανόνες. Σήμερα θα ορίσουμε κανόνες.	4'		
Με το σύνθημα θα τρέξετε (1ος κανόνας, χωρίς να αγγίζετε/εμποδίζετε κανένα), με το σύνθημα σταματάτε και λέτε (σηκώνοντας χέρι) έναν κανόνα για α) τη χρήση του εξοπλισμού, β) τη σειρά στη γραμμή, γ) τη λήψη οδηγιών, δ) τη συμπεριφορά, ε) τις συνέπειες μη τήρησης των κανόνων.	4'	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στο χώρο. Κάθε φορά ρωτήστε 3-4 μαθητές και συνοψίστε τις απόψεις τους ώστε να διαμορφωθεί ο κατάλληλος κανόνας.	
2.2 Κύριο Μέρος			
"Γέφυρες". Οι μισοί κάνουν γέφυρες με το σώμα τους και οι άλλοι περνούν από κάτω. Αφήστε να παίξουν για λίγο και ρωτήστε είναι ενδιαφέρον; ασφαλές; Τώρα ας ορίσουμε τους κανόνες της δραστηριότητας: 1) Δεν περνούν-συγχρόνως- δύο παιδιά κάτω από την ίδια γέφυρα, 2) το παιδί-γέφυρα δεν αλλάζει θέση όταν κάποιος περνά από κάτω, 3) αλλάζουμε ρόλους κάθε 1'. Μετρήστε κάτω από πόσες γέφυρες μπορείτε να περάσετε σε 1'.	8'	Αραιωμένα σε καθορισμένο χώρο, π.χ. το μισό γήπεδο μπάσκετ. Ο όρος «γέφυρες» δεν αφορά την κλασσική άσκηση αλλά διάφορες θέσεις/σχήματα που μπορούμε να σχηματίσουμε με το σώμα μας.	Μην κινείστε όταν κάποιος περνά, όχι δύο άτομα συγχρόνως στην ίδια γέφυρα.
Ποιους κανόνες πρέπει να ορίσουμε για να κάνουμε σχοινάκι; Τα παιδιά απαντούν, συνοψίστε τις απόψεις τους. Κρατώ απόσταση ασφαλείας (3μ. τουλάχιστον), παραμένω στον προσωπικό χώρο, προσέχω να μην χτυπήσω κάποιον.	8'	Αραιωμένα στο χώρο με απόσταση τουλάχιστον 3 μέτρα μεταξύ τους.	Βρείτε ένα ελεύθερο χώρο μακριά από τους άλλους για να εξασκηθείτε

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

αναγνώριση σημασίας κανόνων και ανάπτυξη κανόνων ασφαλείας για τη φυσική δραστηριότητα με τη βοήθεια του διδάσκοντα

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) βελτίωση ισορροπίας, ευλυγισίας
2) ανάπτυξη συνεργασίας

3. Εξοπλισμός:

1) σχοινάκια
2) στεφάνια
3) μπάλες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα γνωρίζουν τουλάχιστον τρεις κανόνες ασφαλείας και θα τους εφαρμόζουν

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Πείτε στα παιδιά «πάρτε από μια μπάλα». Ο διδάσκων αντιλαμβάνεται 2-3 μαθητές που σπρώχνονται (στην πραγματικότητα ή υποθετικά) και λέει: καταλαβαίνετε πόσο σημαντικό πράγμα είναι οι κανόνες; πείτε μου ποιους κανόνες θα έπρεπε να εφαρμόσετε ώστε να μην συμβεί αυτό. Απαντούν-συνοψίστε. Κάντε εξάσκηση στην στατική και προωθητική ντρίμπλα κατά πλάτος του γηπέδου.	8'		γ) Μην σπρώχνετε τους άλλους, περιμένετε τη σειρά σας
Ομαδική ισορροπία. Αφού οριστούν οι κανόνες ασφαλείας εκτελούν διάφορες θέσεις ισορροπίας (τα χέρια πιασμένα, στήριξη σε ένα γόνατο, τα χέρια πιασμένα ισορροπία-ζυγαριά, χέρια πιασμένα ισορροπία-αεροπλανάκι), κ.α.	6'	Χωρίστε σε 4άδες. Κανόνες: δεν αστειεύομαι, δεν σπρώχνω, ειδοποιώ όταν δεν μπορώ να συνεχίσω.	Προσπαθήστε να κρατηθείτε, μη κάνετε κάτι που μπορεί να βάλει σε κίνδυνο εσάς και τους συμμαθητές σας
2.3 Σύνοψη			
"Τα αυτοκινητάκια". Ζευγάρια, ο ένας μαθητής κρατά ένα στεφάνι περασμένο στη μέση του άλλου και είναι ο οδηγός. Ο οδηγός αποφασίζει που και πότε θα στρίψει πόσο γρήγορα ή αργά θα τρέξει.	4'	Αλλάξτε συχνά ρόλους. Έμφαση στην ασφάλεια. Μπορείτε να βάλετε κώνους/«φανάρια» για διαθεματική διδασκαλία (πράσινο, πορτοκαλί, κόκκινο) και οι οδηγοί να κινούνται ανάλογα	Δεν αγγίζω κανένα, προσέχω να μην χτυπήσω με τον συμπαίκτη μου
Συγκέντρωση-αξιολόγηση.	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Συναποφασίστε τους κανόνες ασφαλείας με τους μαθητές. Αναρτήστε σε εμφανές σημείο. Επαναλάβετε συχνά, εφαρμόστε σταθερά σε όλους τους μαθητές.

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές τουλάχιστον τρεις κανόνες ασφαλείας;

- Δώστε την παρακάτω φόρμα στα παιδιά:

Α) Κύκλωσε ανάλογα
Κατά τη διάρκεια του μαθήματος τήρησα τους κανόνες ασφαλείας
πάντοτε
πολλές φορές
έτσι και έτσι
λίγες φορές
ποτέ

Β) Γράψε τρεις τουλάχιστον κανόνες που πρέπει να εφαρμόζεις στο χώρο άθλησης για λόγους ασφαλείας

Βιβλία:
Lavay, B., French, R., Henderson, H. (1997). Positive behavior management strategies for physical educators. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
www. teachervision.com

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

Στόχος 3 : Παρουσίαση κατάλληλης συμπεριφοράς σε διάφορες καταστάσεις

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Συζητήστε με τους μαθητές την ανάγκη να φορούν πάντοτε αθλητικά παπούτσια και φόρμες. Αποδίδουν καλύτερα και δεν κινδυνεύουν από τραυματισμό οι ίδιοι ή οι συμμαθητές τους.	5'	Σε περιορισμένο χώρο. Κάθε φορά που όλοι φορούν κατάλληλα παπούτσια και ρούχα η τάξη παίρνει Ι αυτοκόλλητο. Κάθε 5 συνεχόμενα αυτοκόλλητα, κερδίζουν 5΄ δραστηριότητα της επιλογής τους.	Αν φορώ κοσμήματα στο μάθημα μπορεί να τραυματιστώ (π.χ. σκίσιμο στο αυτί) ή να τραυματίσω κάποιον άλλο.
Κυνηγητό-ισορροπία. Οι μαθητές είναι ασφαλείς όταν ισορροπούν σε κάποιο μέρος του σώματος.2-3 κυνηγοί που αλλάζουν συχνά. Βγάλτε όλα τα κοσμήματα (αλυσίδες, σκουλαρίκια, βραχιόλια) που θα μπορούσαν να προκαλέσουν ατύχημα.	3'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Τα παιδιά αραιωμένα κατά μήκος της τελικής γραμμής του μπάσκετ τρέχουν με το σύνθημα έως την άλλη τελική γραμμή. Ρωτήστε: ποια συμπεριφορά θα ήταν επικίνδυνη σε αυτή τη δραστηριότητα; Για να μην τραυματιστεί κανείς επιστρέφω πάντοτε από τα πλάγια.	8'	Χωρίστε σε 6άδες. Εκτελούν με τη σειρά τους. Χρησιμοποιήστε διαφορετικές στάσεις εκκίνησης και διάφορους τρόπους μετακίνησης.	Επιστρέψτε βαδίζοντας έξω από το γήπεδο, μην εμποδίζετε κανένα
Τοποθετήστε χαρτόκουτα ή καλάθια σε διάφορα σημεία του χώρου. Τα παιδιά αραιωμένα σε απόσταση 3 μέτρων γύρω από τα κουτιά. Δύο ρίψεις ο καθένας με ελαστικά μπαλάκια, εκτελούν όλοι, παίρνουν τα μπαλάκια, ξαναρίχνουν, κ.λ.π.	8'	Σε τετράδες. Ρίχνουν όσο γίνεται πιο γρήγορα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Για κάθε πετυχημένη βολή Ι πόντο. Επιμείνετε να περιμένουν τη σειρά τους	Περιμένετε τη σειρά σας, παραμείνετε στον προσωπικό σας χώρο
Κάνουν βάδισμα σε δοκό ισορροπίας. Να υπάρχει βοηθός και στρώμα (ο βοηθός το φροντίζει). Δεν θα εκτελέσει κανείς χωρίς βοηθό δίπλα του. Σε μερικές ασκήσεις πρέπει να είμαστε προσεκτικοί.	8'	Οι πιο ικανοί επιτηρούν /βοηθούν τους συμμαθητές τους κατά την εκτέλεση της άσκησης και φροντίζουν για την ύπαρξη και τη θέση του στρώματος.	Μην εκτελείτε «επικίνδυνες» ασκήσεις χωρίς επιτήρηση/ βοήθεια.

I. Βασική επιδίωξη Ι:

αναγνώριση σημασίας κατάλληλης ένδυσης/ υπόδησης και επικίνδυνων συμπεριφορών στο χώρο άσκησης

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) αναγνώριση σημασίας ένδυσης και υπόδησης
2) βελτίωση δεξιοτήτων χειρισμού, ισορροπίας

3. Εξοπλισμός:

Ι) στρώματα, μπάλες ποδοσφαίρου
2) χαρτόκουτα, καλάθια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα αναγνωρίζουν τις επικίνδυνες συμπεριφορές στο χώρο άθλησης

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Μίνι ποδόσφαιρο. Κατά πλάτος του γηπέδου του μπάσκετ. Χωρίς τερματοφύλακες (θρανία για τέρματα). Προσέχετε την επαφή με τους αντιπάλους σας.	6'	Σε 5άδες. Μικτές ομάδες (αγόρια-κορίτσια)	Μην κάνετε «σκληρή» άμυνα και επίθεση.
2.3 Σύνοψη			
Ο τυφλοπόντικας. Ζευγάρια, ο ένας πίσω από τον άλλο. Ο πρώτος έχει τα μάτια δεμένα. Ο δεύτερος τον πιάνει από τη μέση και τον καθοδηγεί (και λεκτικά) να κινηθεί στο χώρο με ασφάλεια. Συγκέντρωση. Τονίστε ότι όλοι θα πρέπει να συμμετέχουν στις προκαθορισμένες ασκήσεις και να μην επιλέγουν αυθαίρετα άλλες θέτοντας σε κίνδυνο τον εαυτό τους και τους άλλους.	4'	Αλλάζουν συχνά ρόλους.	
Αξιολόγηση.	3'		



5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Θεσπίστε τους κανόνες σε συνεργασία με τους μαθητές σας γιατί είναι συνυπεύθυνοι και δεσμεύονται περισσότερο στην τήρησή τους. Αναρτήστε σε εμφανές σημείο. Επαναλάβετε συχνά.

6. Αξιολόγηση:

Αναγνωρίζουν οι μαθητές τις επικίνδυνες συμπεριφορές στο χώρο άσκησης;

- Δώστε την παρακάτω φόρμα στα παιδιά:

Γράψε τρεις επικίνδυνες συμπεριφορές που πρέπει να αποφεύγεις κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Βιβλία:
Lavay, B., French, R., Henderson, H. (1997). Positive behavior management strategies for physical educators. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
www. teachervision.com

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς

Στόχος 3: Παρουσίαση κατάλληλης συμπεριφοράς σε διάφορες καταστάσεις

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα σας πω μια μικρή ιστορία "Το αθλητικό πνεύμα της Κατερίνας". Στον αγώνα αντοχής της τάξης η Κατερίνα τερμάτισε τελευταία, αλλά ήταν πολύ ευχαριστημένη, γιατί την προηγούμενη φορά δεν μπόρεσε να τερματίσει. Τα άλλα κορίτσια δεν μπορούσαν να καταλάβουν γιατί η Κατερίνα ήταν τόσο ευχαριστημένη. Η Κατερίνα εξήγησε ότι: «αυτό που έχει αξία στους αγώνες δεν είναι μόνο η νίκη αλλά και η συμμετοχή. Το κυριότερο όμως είναι να ξεπερνάει κανείς τον προηγούμενο εαυτό του, δηλαδή να γίνεται καλύτερος κάθε φορά. Στον αγώνα και στο παιχνίδι δεν χάνει κανείς, όλοι όσοι παίρνουν μέρος κερδίζουν. Χάνουν, όμως, αυτοί που δεν συμμετέχουν».	5'	Σχολιάστε με τους μαθητές τη συμπεριφορά της Κατερίνας.	
"Ευχαριστώ". Τα παιδιά κινούνται στο χώρο και αγγίζουν τα ακροδάχτυλα των παιδιών που συναντούν λέγοντας κάθε φορά ευχαριστώ. Πόσα ευχαριστώ είπες σε Ι'; Προσπάθησε να πεις περισσότερα.	3'	Τα παιδιά κινούνται σε περιορισμένο χώρο	
2.2 Κύριο Μέρος			
Τρίαθλο. Δρόμος 60 μέτρων Άλμα άνευ φοράς (3 προσπάθειες) Ρίψη με σκουπόξυλο ή πλαστικό κοντάρι (3προσπάθειες) Μπορούν να συμμετέχουν σε όσα από τα 3 αγωνίσματα θέλουν.	3x 5'	Απαραίτητη προϋπόθεση στο τέλος του αγώνα να φερθούν με ευγένεια και μεγαλοψυχία ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα (πχ να συγχαρούν, χειροκροτήσουν , να είναι ταπεινοί όταν κερδίζουν)	Σημασία έχει να προσπαθήσετε, η νίκη δεν είναι αυτοσκοπός, αξία έχει η συμμετοχή.
Μίνι ποδόσφαιρο. Για να κάνετε σουτ στην αντίπαλη εστία πρέπει να έχουν πάρει πάσα όλοι οι παίκτες της ομάδας και να σουτάρει κάθε φορά ένας διαφορετικός μαθητής.	7'	Χωρίστε σε πεντάδες. Σε περιορισμένο χώρο (μισό γήπεδο μπάσκετ). Για τέρμα βάλτε ένα θρανίο. Χωρίς τερματοφύλακα.	Συνεργαστείτε, διασκεδάστε, γυμνασθείτε, προσπαθήστε.

I. Βασική επιδίωξη 2:

αναγνώριση των Ολυμπιακών αρχών και εμφάνιση θετικής συμπεριφοράς σε νίκη - ήττα

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) εξάσκηση σε δεξιότητες μετακίνησης, χειρισμού
2) βελτίωση συνεργασίας

3. Εξοπλισμός:

I) σκουπόξυλα
2) μικρές μπάλες ποδοσφαίρου
3) κρυπτόλεξα

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I) θα μπορούν να αναγνωρίσουν αρχές του Ολυμπισμού

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Επίσης πριν ξεκινήσει το παιχνίδι θα αποφασίσετε τις συνέπειες που θα έχει εάν κάποιος δεν ακολουθήσει τους κανόνες (π.χ. να βγει 2΄από το παιχνίδι).		Κάθε φορά που επιτυγχάνεται ένα τέρμα όλοι οι παίκτες χειροκροτούν.	
«Ολυμπιακές διαδρομές». Φωνάζετε ένα νούμερο (1,2,3,4) και οι αντίστοιχοι μαθητές τρέχουν στο κέντρο, ο πρώτος (1 πόντος για την ομάδα του) παίρνει μία κάρτα από το κουτί, τη διαβάζει δυνατά και την αφήνει στο διπλανό άδειο κουτί, κατόπιν επιστρέφουν στη θέση τους. Επαναλάβετε πολλές φορές.		Αριθμήστε τα παιδιά σε 4άδες. Αραιωμένοι στις πλευρές τετραγώνου 20Χ20μ. Γράψτε σε 15-18 κάρτες τις αρχές του Ολυμπισμού (ισότητα, δίκαιος αγώνας, αλληλεγγύη, ειρήνη, συναδέλφωση λαών, κ.λ.π)	
2.3 Σύνοψη			
Συζητήστε με τους μαθητές το παρακάτω υποθετικό σενάριο: παίζετε ποδόσφαιρο στο σχολείο και ενώ βρίσκεστε σε πλεονεκτική θέση για να σημειώσετε τέρμα βλέπετε ότι ο αντίπαλος τερματοφύλακας είναι τραυματισμένος. Τι θα κάνετε;	4'	Συνοψίστε τις απαντήσεις τονίζοντας την ανάγκη για αθλητικό πνεύμα	
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Δώστε έμφαση στη συμπεριφορά των παιδιών μετά το τέλος των αγωνισμάτων π.χ. να δώσουν συγχαρητήρια, να μην κοροϊδεύουν, να είναι συμφιλιωμένα

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές αρχές του Ολυμπισμού;

- Δώστε στα παιδιά να συμπληρώσουν το κρυπτόλεξο

Ψάξε και βρες 6 αρχές του Ολυμπισμού που κρύβονται παρακάτω

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

Βιβλία:
Lavay, B., French, R., Henderson, H. (1997). Positive behavior management strategies for physical educators. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ιστοσελίδες:
www. teachervision.com

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς
Στόχος 4: Συνεργασία και αποδοχή ευθυνών

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα εξασκηθούμε επιλέγοντας υλικό ή συνασκούμενο, ανάλογα με τις απαιτήσεις της δραστηριότητας.	3'		
Πάρτε μια μπάλα με μέγεθος τέτοιο που θα πρέπει να προσπαθήσεις αρκετά ώστε να καταφέρεις να κάνεις συνεχόμενες ρίψεις και υποδοχές στον τοίχο.	4'	Αραιωμένοι περιμετρικά στον τοίχο. Απόσταση 3 μέτρα. Στόχος 5 συνεχόμενες ρίψεις και υποδοχές.	
2.2 Κύριο Μέρος			
Δώστε στα παιδιά την εξής λίστα αξιολόγησης. Σημείωσε τη συχνότητα (πάντοτε, μερικές φορές, ποτέ) με την οποία ο συνασκούμενος σου εκτελεί τα παρακάτω: Οριζόντιο άλμα: Απογείωση: 1) λυγίζει τα γόνατα 2) κινεί τα χέρια προς τα εμπρός και πάνω 3) τεντώνει πόδια στην απογείωση Πτήση: κορμί όρθιο, κεφάλι ψηλά και μπροστά Προσγείωση: 1) λυγίζει τα γόνατα για μαλακή προσγείωση, 2) προσγειώνεται στις φτέρνες	7'	Ζευγάρια, ο ένας εκτελεί 6 οριζόντια άλματα και ο άλλος συμπληρώνει τη λίστα. Αλλάζουν ρόλους έπειτα από 6 προσπάθειες. Επίσης κάθετο άλμα, ντρίμπλα με το χέρι, ντρίμπλα με το πόδι.	Προσέξτε τα σημαντικά σημεία στην εκτέλεση
Σταθμοί εξάσκησης Ενημερώνετε πρώτα τους μαθητές ποιες δεξιότητες θα εκτελέσουν και έπειτα τους ζητάτε να γίνουν ζευγάρια (με κάποιον που ταιριάζουν στο ύψος και το βάρος). Τοποθετήστε σε 4-5 κώνους κάρτες (με σκίτσα και περιγραφή) συνασκήσεων δύναμης και επιδεξιότητας με ραβδάκια και λαστιχάκια. Π.χ. ωθούν ο ένας τον άλλο με τα χέρια πάνω στο ραβδάκι (κατά πλάτος) στο ύψος του θώρακα, τραβούν συγχρόνως το ραβδάκι, ο ένας εκτελεί κάμψη με τον αγκώνα και ο άλλος ασκεί πίεση με τα χέρια πάνω στο ραβδάκι, κ.λ.π.	5x 3'	Μοιράστε τα παιδιά στους σταθμούς. Παίρνουν μία κάρτα, εκτελούν, αλλάζουν κάρτες, έως ότου κάνουν όλες τις ασκήσεις του σταθμού. Έπειτα αλλάζουν σταθμό και συνεχίζουν.	Ασκηθείτε προσεκτικά.

1. Βασική επιδίωξη Ι:

επιλογή κατάλληλων οργάνων ή συνασκουμένων για την εκτέλεση δεξιότητας, συμπλήρωση λίστας αξιολόγησης με ακρίβεια

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) επίλυση προβλήματος
2) βελτίωση δεξιοτήτων μετακίνησης, χειρισμού
3) βελτίωση δύναμης, επιδεξιότητας

3. Εξοπλισμός:

1) φόρμα αξιολόγησης
2) ραβδάκια, λαστιχάκια
3) διάφορες μπάλες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα έχουν κατανοήσει την κατάλληλη επιλογή οργάνου/ συνασκουμένου

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Σκέψου και πρότεινε στο συνασκούμενό σου να εκτελέσετε μαζί μια δραστηριότητα που δεν έχεις μάθει στο μάθημα της φυσικής αγωγής.		Ο ένας άσκηση με ραβδάκι και ο άλλος με λαστιχάκι. Δώστε χρόνο να σκεφθούν	Μπορείτε να το κάνετε
2.3 Σύνοψη			
Ζητήστε από τα παιδιά να σας δείξουν τη δραστηριότητα που σκέφθηκαν να εκτελέσουν.	5'		
Συγκέντρωση: σήμερα εξασκηθήκατε επιλέγοντας το κατάλληλο όργανο/ συνασκούμενο για να βελτιωθείτε. Αξιολόγηση.	5'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Προσέξτε τα ζευγάρια να είναι περίπου ίσα σε βάρος και ύψος για την καλύτερη και ασφαλέστερη εκτέλεση των δραστηριοτήτων
Αν δεν υπάρχουν ραβδάκια χρησιμοποιήστε ξύλινα σκουπόξυλα

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές να επιλέγουν το κατάλληλο όργανο ή συνασκούμενο;

- Δώστε την παρακάτω φόρμα στα παιδιά.

Κυκλώστε ανάλογα

α) Όταν μαθαίνω και δεν είμαι πολύ ικανός να κάνω υποδοχή, τότε εξασκούμαι με μικρή μπάλα:
σωστό **λάθος**

β) για να κάνω συνασκήσεις δύναμης πρέπει να διαλέξω για συνασκούμενο ένα παιδί πολύ πιο ψηλό και εύσωμο από μένα:
σωστό **λάθος**

Βιβλία:
Carlise, C., Cole, S. (1994). Skillful movers. Dubuque: Brown & Benchmark

Ιστοσελίδες:
www. teachervision.com

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς
Στόχος 4: Συνεργασία και αποδοχή ευθυνών

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Εκτός από τα στοιχεία της φ.κ. για υγεία υπάρχουν και άλλα που αφορούν στην επιδεξιότητα (να εκτελούμε τις δεξιότητες σωστά) όπως η ευελιξία, η ισορροπία, ο συντονισμός, η δύναμη, η ταχύτητα, ο χρόνος αντίδρασης και σήμερα θα εξασκήσουμε αυτά.	3'	Για μεγαλύτερη δυσκολία (στο ένα πόδι , με μάτια κλειστά).	Με αφορμή την απροθυμία κάποιου μαθητή να εκτελέσει ο διδάσκων υπενθυμίζει τα επίπεδα υπευθυνότητας (αναλυτικά στο παράρτημα)
Τα παιδιά σε 4άδες πιασμένα από τους αγκώνες με πλάτη στον κύκλο. Μπορείτε να: καθίσετε; σηκωθείτε; περπατήσετε προς τα δεξιά; προς τα πίσω;	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Πείτε τους: Στο τέλος κάθε δραστηριότητας θα χειροκροτούμε όλοι μαζί. Ρωτήστε: Ποιος βοήθησε στα πιάτα ή στα ψώνια του σπιτιού χθες; Επιλέξτε για βοηθούς κάποιους που απάντησαν θετικά. Στάση πελαργού: Σταθείτε στο ένα πόδι (κυρίαρχο), τα χέρια στους γοφούς και το άλλο πόδι ακουμπά στο κυρίαρχο. Σηκωθείτε στα δάχτυλα και μείνετε εκεί όσο μπορείτε.	6'	Οργανώστε το χώρο άσκησης σε σταθμούς. Βάλτε καρτέλες που περιγράφουν ή δείχνουν την κάθε δραστηριότητα. Τα παιδιά μοιρασμένα στους σταθμούς. Αραιωμένα στο χώρο. Χρονομετρήστε και επαναλάβετε 2-3 φορές και για τα δύο πόδια.	
Σλάλομ σε καρέκλες. Τοποθετήστε 5 καρέκλες σε απόσταση 4,5 μ. μεταξύ τους. Τρέξιμο ανάμεσα, στροφή και επιστροφή στην αφετηρία (2 επαναλήψεις). Το σκορ είναι ο συνολικός χρόνος.	8'	Επαινέστε τα παιδιά και ενθαρρύνετε τα	
Χρόνος αντίδρασης. Ο ένας κρατά ένα φύλλο χαρτί κάθετα στο έδαφος και ο άλλος έχει τον αντίχειρα και το δείκτη σε ετοιμότητα για να το πιάσει (μόλις το αφήσει) χωρίς να κινήσει το χέρι του προς τα κάτω.	6'	Σε ζευγάρια, εκτελούν εναλλάξ. Δεν υπάρχει αριθμητικό σκορ, αλλά επιτυχία-αποτυχία.	

1. Βασική επιδίωξη 2:

συμμετοχή σε νέες δραστηριότητες χωρίς να παραπονιέται ή να προσπαθεί να τις αποφύγει, βοηθά στις δουλειές του σπιτιού.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) εξάσκηση στοιχείων fitness-επιδεξιότητα
2) βελτίωση συνεργασίας

3. Εξοπλισμός:

1) χαρτιά, χρονόμετρο,
2) καρέκλες,
3) μπαλάκια τένις, κιμωλίες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα έχουν συμμετάσχει με ευχαρίστηση και θα μεταφέρουν την υπευθυνότητά τους εκτός σχολείου (π.χ. σπίτι)

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Ταχύτητα. Χρονομετρήστε την ταχύτητα των παιδιών σε απόσταση 50μ. Ρωτήστε: Ποιος συμμάζεψε χθες το δωμάτιό του; Επιλέξτε βοηθούς (από αυτούς που απάντησαν θετικά) για μέτρηση των επαναλήψεων.	4'	Αραιωμένοι πάνω σε ευθεία γραμμή. Ενθαρρύνετέ τους.	
Συντονισμός. Πετάξτε ένα μπαλάκι τένις στον τοίχο (απόσταση 1,20μ.) με το χέρι από κάτω και πιάστε την (από κάτω) χρησιμοποιώντας τα χέρια σας εναλλάξ. Το σκορ είναι ο αριθμός των επαναλήψεων σε 30".	6'	Χαράξτε γραμμές στην σωστή απόσταση. Μοιράστε τον απαραίτητο εξοπλισμό στα σημεία εξάσκησης.	
2.3 Σύνοψη			
Συζήτηση με τα παιδιά για τις νέες δραστηριότητες που δοκίμασαν: τους άρεσε, τα κατάφεραν; προσπάθησαν όσο μπορούσαν; βοήθησαν τον συνασκούμενο τους; Βοήθησαν στη συλλογή και μεταφορά του υλικού στο χώρο φύλαξης;	5'		
Συγκέντρωση-αξιολόγηση.	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Αναρτήστε τα επίπεδα συμπεριφοράς (αναλυτικά στο παράρτημα) σε εμφανές σημείο του χώρου εξάσκησης. Εξασκείστε τα παιδιά ώστε να μάθουν σε ποιο επίπεδο ανήκει κάθε συμπεριφορά. Επαναλάβετε συχνά.

6. Αξιολόγηση:

Βοηθούν οι μαθητές σε δουλειές του σπιτιού μεταφέροντας την υπευθυνότητα τους εκτός σχολείου.

- Δώστε την παρακάτω φόρμα στα παιδιά:

Γράψε ποιες δουλειές κάνεις στο σπίτι δείχνοντας έτσι το επίπεδο υπευθυνότητας στο οποίο βρίσκεσαι.
Γράψε τι άλλο πιστεύεις ότι θα μπορούσες να κάνεις ώστε να πας στο επόμενο επίπεδο.
Να επιστραφεί το επόμενο μάθημα, υπογεγραμμένο από τον κηδεμόνα.

Βιβλία:
Hopper, C., Fisher, B., Munoz, K. (1997). Health related fitness for grades 3 and 4. Champaign, IL: Human Kinetics.
Masser, L (1990). Teaching for affective learning in elementary physical education. JOPRD, 67(2), 18-19.

Ιστοσελίδες:
www. teachervision.com

7.5.4 Παραδείγματα για τη Δ' Τάξη κατά Σκοπό και Στόχο

Σκοπός 1	**Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** Εκτελεί (αρχικό στάδιο) βασικές αθλη-τικές 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 **Επιδίωξη 3:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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
Σκοπός 2	**Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των αθλητικών δεξιοτήτων	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Γνωρίζει να σχεδιάζει αθλητικές δεξιότητες (από προτεινόμενη λίστα) εφαρμόζοντας με αποτελεσματικότητα τις έννοιες του χώρου, της προσπάθειας και των σχέσεων **Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη 1:** Γνωρίζει και εφαρμόζει δύο τουλάχιστον απλές επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές/τακτικές σε συνθήκες εκπαιδευτικού παιχνιδιού
Στόχος 4	Έλεγχος της κίνησης (ανατροφοδότηση, διόρθωση, καθορισμός στόχων)	**Επιδίωξη 1:** Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …Παρατηρεί (αξιολογεί βάσει καρτέλας) τα σημαντικά σημεία στην εκτέλεση μεμονομένων δεξιοτήτων ή συνδυασμού (ρουτίνα) μίας ή περισσότερων κατηγοριών αθλητικών δεξιοτήτων
Σκοπός 3	**Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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) **Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη 1:** Καθορίζει προσωπικούς στόχους για τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης για υγεία και συμμετέχει σε τυπική αξιολόγησή τους

Σκοπός 4	**Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους**	**Επιδιώξεις** **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	**Επιδίωξη 1:** 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 αυτοέκφρασης	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Απολαμβάνει το ρόλο του θεατή σε διάφορα γεγονότα φυσικής δραστηριότητας (π.χ. αθλητισμό, χορό)
Στόχος 5	Συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες	**Επιδίωξη 1:** Συμμετέχει με ευχαρίστηση σε ομαδικές δραστηριότητες στο φυσικό περιβάλλον με φίλους, συμμαθητές
Σκοπός 5	**Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Σεβασμός στις ατομικές διαφορές	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Εξερευνά το εθνικό υπόβαθρο διαφόρων χορών **Επιδίωξη 2:** Εξερευνά δραστηριότητες και παιχνίδια διαφορετικής πολιτισμικής ή εθνικής προέλευσης
Στόχος 3	Συνεργασία με όλους τους συμμαθητές	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Συμμετέχει σε παιχνίδι που έχει τροποποιηθεί ώστε να προκαλεί το ενδιαφέρον όλων των συμμετεχόντων και να διασφαλίζει την επιτυχία της ομάδας
Σκοπός 6	**Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Ασφαλή διεξαγωγή δραστηριοτήτων	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** 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 μίας μπάλας) του σχολικού και εξωσχολικού περιβάλλοντος
Στόχος 2	Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής συμπεριφοράς	**Επιδίωξη 1:** 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) **Επιδίωξη 2:** 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.) **Επιδίωξη 3:** 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
Στόχος 4	Επίδειξη υπεύθυνης κοινωνικής συμπεριφοράς (σε φίλους, οικογένεια και συνανθρώπους γενικότερα)	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για αυτή την τάξη

Σκοπός 1	**Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** 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 **Επιδίωξη 3:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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

Σκοπός Ι: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές.

Στόχος Ι: Ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) εκτέλεση (αρχικό στάδιο) βασικών αθλητικών δεξιοτήτων ισορροπίας και μετακίνησης (κυβίσθηση, ανακυβίσθηση, κατακόρυφο και τροχό)

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) γνώση του τρόπου εκτέλεσης κυβίσθησης, ανακυβίσθησης, κατακόρυφης στήριξης και τροχού
2) συντονισμός

3. Εξοπλισμός:

Ι) στρώματα
2) ταινία κολλητική
3) τσάντες
4) στεφάνια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα μπορούν να εκτελούν σε 2-3 σημεία σωστά την κυβίσθηση, ανακυβίσθηση, κατακόρυφο και τροχό
2) θα μπορούν να εκτελούν ρουτίνα δεξιοτήτων μετακίνηση
3) θα γνωρίζουν τα βασικά σημεία εκτέλεσης των παραπάνω δεξιοτήτων

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Σήμερα θα εκτελέσετε κυβίσθηση, ανακυβίσθηση, κατακόρυφο και τροχό.	2'	Συγκέντρωση σε τυχαίο σχηματισμό.	
Ρολαρίσματα (βαρελάκια) επί τόπου ή με πλάγια μετατόπιση , στηρίξεις με μετατόπιση (λαγουδάκια), μετατόπιση στην ύπτια στήριξη (περπάτημα του κάβουρα).	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Επίδειξη σωστής εκτέλεσης από μαθητή. Οι μαθητές εκτελούν κυβίσθηση με στήριξη στα χέρια, με χέρια δεμένα στο στήθος, προσγείωση με ώμους και έξοδος σε όρθια θέση με τα χέρια στην ίδια θέση, από όρθια θέση, αγκάλιασμα με τα χέρια το κάτω μέρος των ποδιών, λύγισμα κορμού και γονάτων, εμπρός χωρίς χέρια, προσγείωση στο πάνω μέρος των ώμων, έξοδος σε όρθια θέση, τα χέρια ανοιχτά στο πλάι	6'	Δημιουργήστε (5-6) σταθμούς με 4-5 παιδιά στον καθένα. Δείξτε τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων Σε ζευγάρια, ο ένας σε ρόλο βοηθού εάν είναι απαραίτητο Ο ένας εκτελεί, ο άλλος τσεκάρει τα σημεία-κλειδιά της εκτέλεσης.	Το κεφάλι μαζεμένο προς το στήθος, να μην ακουμπάει στο στρώμα, προσγείωση με το πάνω μέρος των ώμων
Ανακυβίσθηση. Ξεκίνημα από καθιστή θέση, ρολάρισμα πίσω και έξοδος με πάτημα στα πέλματα.	6'	Σε ζευγάρια, ο ένας σε ρόλο βοηθού εάν είναι απαραίτητο Ο ένας εκτελεί, ο άλλος τσεκάρει τα σημεία-κλειδιά της εκτέλεσης.	Το βάρος και στα δύο χέρια, όχι στο κεφάλι, γόνατα λυγισμένα στο στήθος. Κατά την έξοδο τα πέλματα να ακουμπούν στο στρώμα και όχι τα γόνατα Μαζέψτε τα μακριά μαλλιά πίσω
Κατακόρυφη στήριξη.	6'	Κατακόρυφος με στήριξη ποδιών στον τοίχο ή με βοήθεια από συμμαθητή	Πόδια, κορμός και χέρια σε σχεδόν ευθεία γραμμή. Το κεφάλι ελαφρά μπροστά για τη διατήρηση της ισορροπίας

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Τροχός. Τα παιδιά τοποθετούν το σωστό πόδι ή χέρι στη σωστή θέση που καταγράφεται στη μια πλευρά της γραμμής (Α= Αριστερό, Δ= Δεξί). Τα βήματα εκτέλεσης (προς τα αριστερά) είναι: Α Α= αριστερό πόδι, αριστερό χέρι στήριξη, Α Δ= αριστερό χέρι, δεξί χέρι κατακόρυφη στήριξη, Δ Δ= δεξί χέρι, δεξί πόδι προσγείωση, Δ Α= δεξί πόδι, αριστερό πόδι όρθια θέση. Οι μαθητές εκτελούν τροχό με μικρή αναπήδηση ή με φόρα 2-3 βήματα.	6'	Σε ζευγάρια ή ανά τρεις. Ο ένας εκτελεί, ο άλλος/οι στέκεται πίσω και τον κρατάει από τη μέση εάν χρειάζεται βοήθεια για να στηριχθεί. Α Α Α Δ Δ Δ Δ Α Σχηματίστε με πλαστική ταινία γραμμή, στη μέση στρώματος γυμναστικής και χρησιμοποιήστε την ως οδηγό για τους μαθητές, για τα βήματα εκτέλεσης τροχού.	Ξεκίνημα με την πλάτη τεντωμένη, τα χέρια τεντωμένα πλάγια και τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων. Κατά την στήριξη στα δύο χέρια, πόδια και χέρια πολύ καλά τεντωμένα και το κορμί σε ευθεία
Οι μαθητές, με το σήμα του διδάσκοντα, εκτελούν ρουτίνα με δεξιότητες μετακίνησης (τρέξιμο, άλμα, αναπήδηση, χόπλα (βήμα-κουτσό), συνεχόμενα άλματα). Οι μαθητές εκτελούν τις δεξιότητες περνώντας γύρω και πάνω από εμπόδια διαφορετικού ύψους (τσάντες, πάγκους, στεφάνια, στρώματα, σχοινάκια κ.λ.π).	6'	Οι μαθητές σε ζευγάρια. Ο ένας εκτελεί, ο άλλος τσεκάρει τα σημεία-κλειδιά της εκτέλεσης.	Απογείωση- προσγείωση στο ίδιο πόδι, στο μπροστινό μέρος του πέλματος, χέρια ελαφρά προς τα πάνω κατά το άλμα. Χόπλα: προσγείωση πρώτα με δάχτυλα, βήμα-κουτσό (όχι διπλό βήμα ή κουτσό)
2.3 Σύνοψη			
Διατάσεις	3'		
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Δώστε έμφαση στην ποιότητα εκτέλεσης των δεξιοτήτων

Ενθαρρύνετε τους μαθητές κατά τη διάρκεια της προσπάθειάς τους.

6. Αξιολόγηση:

- Μπορούν οι μαθητές να εκτελέσουν την κυβίσθηση, ανακυβίσθηση, κατακόρυφο, τροχό, έχοντας 2-3 σωστά σημεία εκτέλεσης;
- Μπορούν οι μαθητές να εκτελέσουν τρέξιμο, άλμα, αναπήδηση, χόπλα, συνεχόμενα άλματα, έχοντας 2-3 σωστά σημεία εκτέλεσης;

Δώστε λίστα με σημεία – κλειδιά εκτέλεσης κάθε δεξιότητας. 3-4 μαθητές εκτελούν, οι υπόλοιποι τσεκάρουν τα σωστά σημεία εκτέλεσης.

Βιβλία:

Pangrazi & Dauer (1995). Dynamic Physical Education for Elementary School Children
Kirchner/ Fishburne (1998). Physical Education for Elementary School Children

Σκοπός Ι: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Στόχος 2: Ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού

1. Βασική επιδίωξη 2:

Ι) εκτέλεση (αρχικό στάδιο) βασικών αθλητικών δεξιοτήτων χειρισμού με τα άνω άκρα (σουτ στο μπάσκετ και πάσα, υποδοχή) σε συνδυασμό με μετακίνηση

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) γνώση σωστής εκτέλεσης σουτ και πάσας και υποδοχής με μετακίνηση στο μπάσκετ
2) συνεργασία

3. Εξοπλισμός:

Ι) μπάλες μπάσκετ

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα μπορούν να εκτελούν σουτ στο μπάσκετ καθώς και πάσα και υποδοχή με μετακίνηση έχοντας 2-3 σωστά σημεία εκτέλεσης
2) θα γνωρίζουν τουλάχιστον 2-3 σημεία κλειδιά των παραπάνω δεξιοτήτων

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Σήμερα θα εκτελέσετε σουτ στο μπάσκετ και πάσα και υποδοχή με τρέξιμο	2'	Συγκέντρωση σε τυχαίο σχηματισμό.	
Μπάλες στο χώρο. Χειριστείτε τη μπάλα με διαφορετικούς τρόπους (κάντε πάσες, ντρίμπλα, σουτ)	4'	Ατομικά ή σε ζευγάρια	
2.2 Κύριο Μέρος			
Δημιουργήστε σταθμούς. α. Ατομικά σουτ σε καλάθι.	3'	Σουτ από διαφορετικές αποστάσεις	Κοιτάμε τον στόχο, πόδια στο άνοιγμα των ώμων, λύγισμα γονάτων, τέντωμα αγκώνα, σπάσιμο καρπού
Πάσα και υποδοχή. Ο ένας σε σταθερή θέση εκτελεί πάσα, ο άλλος μετακινείται γύρω από τον συμπαίχτη του. Αλλαγή	3'	Οι μαθητές σε ζευγάρια. Εκτελούν διαφορετικά είδη πάσας (στήθους, σκαστή, ψηλή) Προσθέστε εμπόδια μεταξύ των δυο παιχτών	Τα μάτια στην μπάλα και κίνηση προς την μπάλα, πιάσιμο μπάλας με τις άκρες των δακτύλων και λύγισμα χεριών αμέσως μετά την υποδοχή (η μπάλα προς το στήθος)
Μετακίνηση στο χώρο με ντρίμπλα και σουτ στο καλάθι.	3'	Μετακίνηση και αλλαγή κατεύθυνσης στο χώρο, σουτ. Τρέξιμο ανάμεσα από εμπόδια και σουτ στο καλάθι	
Μετακίνηση στο χώρο με πάσες	3'	Σε ζευγάρια. Εκτελούν διαφορετικά είδη πάσας. Αλλαγή ταχύτητας (με τρέξιμο)	
Σουτ, πάσα, υποδοχή. Ο πρώτος από τη μία ομάδα εκτελεί σουτ με μπάσιμο (μετακίνηση με ντρίμπλα κοντά στο καλάθι) και πηγαίνει στο τέλος της άλλης ομάδας, ο πρώτος της δεύτερης ομάδας παίρνει μπάλα και εκτελεί πάσα στον επόμενο της πρώτης ομάδας.	6'	Σε ομάδες 4-5 ατόμων Οι μαθητές σε σειρά, σε 2 ομάδες κοντά σε κάθε καλάθι (δεξιά και αριστερά). Αλλαγή οι ομάδες. Εκτελέστε διαφορετικά είδη πάσας	

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Παιχνίδι μπάσκετ. Οι μαθητές σε δυο ομάδες. Οι μισοί παίχτες από κάθε ομάδα στις πλάγιες γραμμές του γηπέδου. Οι παίχτες που βρίσκονται μέσα στο γήπεδο, αλλάζουν πάσες με τους παίχτες στα πλάγια. Σουτ μπορεί να εκτελεστεί μετά από τρεις τουλάχιστον πάσες μεταξύ των παιχτών. Καλάθι μετράει με την σωστή εκτέλεση του σουτ (2 σωστά σημεία -κλειδιά).	10'		**Πάσα:** βήμα μπροστά, τέντωμα χεριών και δάχτυλα προς τα έξω (στο στήθος, πάνω από το κεφάλι, κοντά στα πόδια του συμπαίχτη)
2.3 Σύνοψη			
Περπάτημα στο χώρο. Διατάσεις ώμων και χεριών	4'		
Αξιολόγηση	2'		



5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Δώστε θετική ανατροφοδότηση

6. Αξιολόγηση:

- Μπορούν οι μαθητές να εκτελούν σωστά σουτ, πάσα και υποδοχή στο μπάσκετ; Χρησιμοποιήστε λίστα ελέγχου για κάθε δεξιότητα με τις επιλογές Ναι, Έτσι & Έτσι, Όχι.
- Γνωρίζουν οι μαθητές 2-3 σημεία κλειδιά για την εκτέλεση των δεξιοτήτων; Χρησιμοποιήστε ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής για τα σημεία-κλειδιά κάθε δεξιότητας.

Βιβλία:
Kirchner/Fishburne (1998). Physical Education For Elementary School Children

Σκοπός 1: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Στόχος 2: Ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού

1. Βασική επιδίωξη 3:

1) εκτέλεση (αρχικό στάδιο) αθλητικών δεξιοτήτων χειρισμού με τα κάτω άκρα (ντρίμπλα, πάσα και σουτ στο ποδόσφαιρο), μεταβάλλοντας την ταχύτητα, ροή και την κατεύθυνση

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) γνώση (2-3 σημείων κλειδιών) της ντρίμπλας, της πάσας και του σουτ

3. Εξοπλισμός:

1) μπάλες ποδοσφαίρου
2) κώνους ή τσάντες ή καρέκλες ή χαρτόκουτα

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα μπορούν να εκτελούν ικανοποιητικά πάσα, ντρίμπλα και υποδοχή της μπάλας στο ποδόσφαιρο
2) θα μπορούν να εκτελούν πάσα και υποδοχή σε συνδυασμό, μεταβάλλοντας ταχύτητα, ροή και κατεύθυνση
3) θα γνωρίζουν τα βασικά σημεία εκτέλεσης των παραπάνω δεξιοτήτων

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Σήμερα θα εκτελέσετε δεξιότητες ποδοσφαίρου.	2'	Συγκέντρωση σε τυχαίο σχηματισμό.	
Ντρίμπλα και σταμάτημα της μπάλας στο χώρο. Αλλαγή κατεύθυνσης, ταχύτητας με το σήμα του διδάσκοντα.	4'	Οι μαθητές διασκορπισμένοι στο χώρο. Καθένας με μια μπάλα.	Προσέξτε να μην συγκρούεστε
2.2 Κύριο Μέρος			
Τοποθετήστε εξοπλισμό στο χώρο, κάθε μαθητής μια μπάλα. Ντρίμπλα ανάμεσα από εμπόδια (κώνους, τσάντες, καρέκλες), κύκλο γύρω από τα εμπόδια, ντρίμπλα και διαφορετικοί σχηματισμοί προς και γύρω από τα εμπόδια. Με το σήμα του αρχηγού, αλλαγή κατεύθυνσης (εμπρός, πίσω, πλάγια, με αριστερό και δεξί πόδι διαδοχικά).	3'	Ντρίμπλα με δεξί ή αριστερό πόδι. Με το εσωτερικό ή εξωτερικό μέρος του ποδιού ο πρώτος (αρχηγός) εκτελεί ντρίμπλα, η τάξη ακολουθεί	Ντριμπλάρετε χωρίς να κοιτάτε την μπάλα Σπρώξτε την μπάλα, μη την κλωτσάτε **Ντρίμπλα:** επαφή μπάλας στο κέντρο του ποδιού, χαλαρός αστράγαλος ώστε να μην 'πηδάει' η μπάλα, έλεγχος της μπάλας κοντά στο κορμί (ελαφρά μπροστά) **Πάσα:** τα μάτια στην μπάλα, πόδι πάσας πίσω από το άλλο πόδι, λυγισμένο γόνατο, κίνηση ποδιού από πίσω προς τα εμπρός κι ακολουθεί την κατεύθυνση της μπάλας
Μόνο μπάλες στο χώρο. Μια μπάλα κάθε ζευγάρι. Ντρίμπλα και πάσα γύρω από καθορισμένη περιοχή. Ακολουθήστε διαδρομές κυκλικές, τετράγωνες, κ.λ.π. Ως ζευγάρια, εκτελέστε ντρίμπλες και πάσες και υποδοχή γύρω από την περιοχή με αλλαγές στην ταχύτητα εκτέλεσης, μετά από σήμα του ενός από το ζευγάρι.	3'	Οι μαθητές σε ζευγάρια.	

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Κύκλοι στο χώρο. Μια μπάλα για κάθε ομάδα. Οι παίχτες αλλάζουν πάσες μεταξύ τους και εκτελούν σουτ στο άλλο μισό του κύκλου, με σκοπό να βγει η μπάλα έξω από τον κύκλο. Η άλλη ομάδα προσπαθεί να εμποδίσει την μπάλα να βγει έξω από τον κύκλο. Ένας βαθμός κάθε φορά που η μπάλα βγαίνει έξω από τον κύκλο.	4'	Οι μαθητές σε ομάδες 6-8 ατόμων στο κάθε μισό του κύκλου.	
Δημιουργήστε παιχνίδι με το ζευγάρι σας, στο χώρο σας, χρησιμοποιώντας δυο στεφάνια και κώνους. Το παιχνίδι να περιλαμβάνει πάσα, υποδοχή, ντρίμπλα και σουτ της μπάλας, σε συνδυασμό με αλλαγές στην κατεύθυνση.	4'		
Δημιουργήστε ομάδες 6-7 ατόμων. Ποδόσφαιρο που συμπεριλαμβάνει και παίχτες στις πλάγιες γραμμές του γηπέδου. Οι παίχτες μέσα στο γήπεδο κινούνται οπουδήποτε στον εσωτερικό καθορισμένο χώρο και μόνο αυτοί μπορούν να σκοράρουν. Οι παίχτες στα πλάγια μπορούν να εκτελέσουν ντρίμπλα (να κινηθούν πλάγια προς το διπλανό τους παίχτη), υποδοχή μπάλας και πάσες στους παίχτες του γηπέδου. Δεν μπορούν να περάσουν μέσα στο γήπεδο ή τη γραμμή του γηπέδου. Με οποιοδήποτε σφάλμα της ομάδας, η μπάλα δίνεται στον κοντινότερο παίχτη της αντίπαλης. 1 βαθμός για κάθε γκολ, 2 βαθμοί όταν το γκολ μπει μετά από πάσα, ντρίμπλα ή σουτ που εκτελείται βάσει 2 σημείων κλειδιών. Αλλαγή παιχτών γηπέδου και στα πλάγια, ανά δυο λεπτά.	8'	Παιχνίδι μόνο με πάσες, όχι ντρίμπλα Μόνο οι μπροστινοί παίχτες περνούν τη γραμμή του κέντρου Προσθέστε και δεύτερη μπάλα Οι παίχτες στα πλάγια πρέπει να παίρνουν τη μπάλα κάθε φορά μετά από 3 πάσες	Σηκώστε το κεφάλι και να κοιτάτε προς την κατεύθυνση που θέλετε να στείλετε τη μπάλα Να προσπαθείτε για όσο περισσότερα σουτ γίνεται
Παιχνίδι ποδόσφαιρο 5 εναντίον 5. Στις τελικές γραμμές τοποθετείστε κώνους σε μικρή απόσταση μεταξύ τους. Σουτ μπορεί να γίνει μετά από τρεις πάσες. Στόχος, να ρίξουν όσο περισσότερους κώνους της αντίπαλης ομάδας μπορούν. 1 πόντος για κάθε ρίξιμο κώνου. 2 πόντοι όταν ο κώνος πέσει μετά από σουτ που εκτελείται βάσει 2 σημείων κλειδιών. Αλλαγή	8'	Κώνους ή κουτιά ή μπουκάλια νερού ή χαρτοκιβώτια.	Σηκώστε το κεφάλι και να κοιτάτε προς την κατεύθυνση που θέλετε να στείλετε τη μπάλα Να προσπαθείτε για όσο περισσότερα σουτ γίνεται

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Χαλαρό τρέξιμο στο χώρο. Διατάσεις ποδιών	3'		
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Δώστε θετική ανατροφοδότηση

Στις ασκήσεις ε και στ να δίνεται έμφαση όχι μόνο στο αποτέλεσμα αλλά και στον σωστό τρόπο εκτέλεσης.

6. Αξιολόγηση:

- Μπορούν οι μαθητές να εκτελούν ντρίμπλα, πάσα, υποδοχή και σουτ στο ποδόσφαιρο μεταβάλλοντας ταχύτητα, ροή και κατεύθυνση;
- Χρησιμοποιήστε λίστα ελέγχου για κάθε δεξιότητα, σε συνδυασμό με τις μεταβαλλόμενες παραμέτρους. Τσεκάρετε δίπλα από το όνομα κάθε μαθητή την δεξιότητα που εκτέλεσε καθώς και το στοιχείο που χρησιμοποίησε (π.χ. σουτ-ροή: με μεγάλη αιώρηση του ποδιού; Χωρίς κάμψη γονάτου; Χωρίς χρήση χεριών; Χωρίς αιώρηση πίσω;)

Βιβλία:
Kirchner/ Fishburne (1998). Yearly Programs, Units, and Daily Lesson Plans.
Pangrazzi, R. (1995). Physical Education For Elementary School Children.

Σκοπός Ι: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές
Στόχος 2: Ανάπτυξη ρουτίνας αθλητικών δεξιοτήτων και χορού

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Σήμερα θα χορέψετε τους χορούς Τσακώνικο και Ζωναράδικο.	2'	Συγκέντρωση σε κύκλο.	
2.2 Κύριο Μέρος			
Τσακώνικος. Ο χορός αναπαριστάνει την έξοδο του Οδυσσέα από το λαβύρινθο, γι' αυτό όταν χορεύεται κουλουριάζει όπως το φίδι. Είναι ο χορός που χόρεψε ο Οδυσσέας με τους συντρόφους του κατά την παράδοση. Ο χορός αποτελείται από δυο μέρη. Το πρώτο είναι αργό και το δεύτερο πιο γρήγορο. Και τα δυο μέρη επαναλαμβάνονται από τρεις φορές. Ο πρωτοχορευτής, αφού εκτελεστεί μια φορά ο χορός σε κύκλο, γυρίζει προς τα μέσα και κάνει την κίνηση όπως κουλουριάζει το φίδι. Όταν θέλει να ξεκουλουριάσει, γυρίζει δεξιά και με την πλάτη προς τους υπόλοιπους. Όταν ξεκουλουριάσουν οι δυο πρώτοι χορευτές, κάνουν καμάρα για να περάσουν οι άλλοι από κάτω.	15'	Αφού μάθουν τα παιδιά το κάθε μέρος χωριστά, εκτελούν το χορό όλο μαζί. Στην αρχή χωρίς μουσική (2-3 επαναλήψεις) και κατόπιν με συνοδεία μουσικής.	Ιο μέρος: 4 περπατητά βήματα δεξιά με φορά κυκλική, το 5ο στον αέρα. 2ο μέρος: 3 πηδηχτά βήματα δεξιά με φορά κυκλική , στο 4 αναπήδηση στο δεξί πόδι, με άρση του αριστερού λυγισμένου προς τη φορά και στο 5 το αριστερό πόδι πατάει προς τη φορά.
Ζωναράδικος. Ονομάζεται έτσι γιατί οι χορευτές πιάνονται από τα ζωνάρια. Αρχική θέση είναι η προσοχή, ενώ συγχρόνως το σώμα σκύβει ελαφρά μπροστά. Αποτελείται από 6 βασικά βήματα. Χορέψτε αργά. Όταν η μουσική γίνει πιο έντονη τα βήματα γίνονται πηδηχτά και γρήγορα, συνήθως σχηματίζεται λαβύρινθος (κουλούριασμα).	15'		Δεξί πόδι, προς τη φορά του κύκλου, περπατητά βήματα έως το 3, στο 4ο βήμα σηκώνεται λίγο το αριστερό πόδι από το έδαφος, ελαφρά λυγισμένο, στο 5ο βήμα το αριστερό πόδι πατάει στη θέση του, στο 6ο βήμα σηκώνεται λίγο το δεξί πόδι από το έδαφος, ελαφρά λυγισμένο.

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) εκτέλεση χορών με διαφορετικό ρυθμό, ροή και δύναμη και με διαφορετική διάταξη στο χώρο (Τσακώνικο και Ζωναράδικο)

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) γνώση των βημάτων του Τσακώνικου και Ζωναράδικου χορού
2) ρυθμός
3) συντονισμός σώματος

3. Εξοπλισμός:

Ι) κασετόφωνο
2) κασέτα με το τραγούδι

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) Θα μπορούν να χορεύουν Τσακώνικο και Ζωναράδικο με διαφορετική διάταξη στο χώρο
2) θα γνωρίζουν πώς εκτελούνται οι παραπάνω χοροί

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
			Όταν θέλει να ξεκουλουριάσει ο χορός, είτε ο πρωτοχορευτής γυρίζει προς τα δεξιά και με την πλάτη προς τους άλλους χορευτές, είτε ο τελευταίος αρχίζει πρώτος να εκτελεί βήματα προς τα πίσω, δηλ. αντίθετα της φοράς και μετά τον ακολουθούν οι υπόλοιποι μέχρι να επανέλθουν στον αρχικό κύκλο..
2.3 Σύνοψη			
Αρχικά, χωρίς μουσική (2-3 επαναλήψεις) και μετά συνοδεία μουσικής ολοκληρώστε το χορό και κάντε επανάληψη κάποιον χορό που τα παιδιά έχουν ήδη μάθει σε προηγούμενο μάθημα	4'		
Αξιολόγηση	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Αφήστε τους μαθητές να δουλέψουν σε ζευγάρια κατά το στάδιο εκμάθησης.
Οι μαθητές που δυσκολεύονται περισσότερο, μπορούν να βοηθηθούν από όσους τα καταφέρνουν καλύτερα.

6. Αξιολόγηση:

- Μπορούν οι μαθητές να εκτελούν τα βήματα για τον Τσακώνικο χορό;
- Μπορούν οι μαθητές να εκτελούν τα βήματα για τον Ζωναράδικο;
- Δημιουργήστε λίστα ελέγχου. Τσεκάρετε δίπλα από τα ονόματα των μαθητών εάν είναι στο ρυθμό, εάν υπάρχει ροή και δύναμη στην εκτέλεση του χορού κ.λ.π.

Βιβλία:
Η. Δήμας. Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί.

Σκοπός Ι: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές
Στόχος 3: Ανάπτυξη ατομικών επιθετικών ενεργειών και αμυντικών ενεργειών

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Σήμερα θα εξασκηθείτε στο πώς να βρίσκεστε σε σωστή αμυντική θέση σε παιχνίδι ποδοσφαίρου	2'	Συγκέντρωση σε γραμμές.	
Οι μαθητές ντριμπλάρουν σε καθορισμένη περιοχή και ταυτόχρονα προσπαθούν να διώξουν τη μπάλα του άλλου παίχτη μακριά.	3'	Οι μαθητές σε ζευγάρια. Κάθε μαθητής με μπάλα.	
2.2 Κύριο Μέρος			
Ο ένας προσπαθεί να ξεφύγει, ο άλλος προσπαθεί να τον μαρκάρει (δηλ. να βρίσκεται πολύ κοντά του χωρίς να τον συγκρατεί με τα χέρια).	3'	Οι μαθητές σε ζευγάρια.	
Με το σήμα του εκπαιδευτικού, ο ένας από το ζευγάρι προσπαθεί να φτάσει την γραμμή με απότομες αλλαγές στην κατεύθυνση, ενώ ο άλλος τον εμποδίζει με το σώμα του χωρίς να χρησιμοποιεί χέρια.	3'	Οι μαθητές σε ζευγάρια και τοποθετημένοι απέναντι σε γραμμή.	Ο αμυντικός πρέπει να έχει το σώμα του ανάμεσα στον επιθετικό και την γραμμή.
Ι μαθητής εναντίον Ι. Στόχος, το αποτελεσματικό μαρκάρισμα του παίχτη ώστε να μην περάσει η μπάλα ανάμεσα σε δυο κώνους (εστία).	3'	Οριοθέτηση χώρου με κώνους.	Ο αμυντικός παίχτης τοποθετεί το σώμα του ανάμεσα στον αντίπαλο και την εστία. Όσο πιο κοντά βρίσκεται ο επιθετικός παίχτης στην εστία, τόσο το μαρκάρισμα από τον αμυντικό γίνεται πιο στενό.
Το ίδιο παιχνίδι με το προηγούμενο, 2 εναντίον 2 (χωρίς τερματοφύλακα)	3'		Ο αμυντικός παίχτης τοποθετεί το σώμα του ανάμεσα στον αντίπαλο και την εστία. Όσο πιο κοντά βρίσκεται ο επιθετικός παίχτης στην εστία, τόσο το μαρκάρισμα από τον αμυντικό γίνεται πιο στενό.

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) συμμετοχή με μικρές ομάδες παιδιών σε δραστηριότητες που απαιτούν γνώση και εφαρμογή βασικών εννοιών των αθλημάτων (εφαρμογή αμυντικής θέσης μεταξύ αντιπάλου και στόχου)

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) γνώση σωστής αμυντικής θέσης στο ποδόσφαιρο
2) συνεργασία

3. Εξοπλισμός:

Ι) κώνοι
2) μπάλες ποδοσφαίρου
3) χαρτοκιβώτια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα μπορούν να εφαρμόζουν την κάλυψη αμυντικής θέσης ανάμεσα στον αντίπαλο και τον στόχο σε παιχνίδι ποδοσφαίρου

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Σε κάθε ομάδα, ο ένας είναι ο τερματοφύλακας και ο άλλος προσπαθεί να κλέψει τη μπάλα από τον αντίπαλο για να μην βάλει γκολ. Στόχος, η τοποθέτηση των παιχτών στο χώρο σε σχέση με την εστία (προσπάθεια για γκολ) καθώς και η αμυντική θέση ανάμεσα στον αντίπαλο και την εστία. **Κανονισμοί:** 1. Το παιχνίδι ξεκινάει με χτύπημα της μπάλας από το κέντρο (χτύπημα της μπάλας 3 φορές στο έδαφος και μετά προσπάθεια για τον έλεγχο της μπάλας). Κατόπιν προσπάθεια για γκολ (ανάμεσα από τους δυο κώνους). 2. Μετά από κάθε γκολ, χτύπημα μπάλας από το κέντρο του γηπέδου. Αλλάζουν ρόλους οι παίχτες. Ο τερματοφύλακας μπορεί να χειριστεί τη μπάλα (π.χ. πάσα), όχι όμως να βάλει γκολ. 3. Η αντίπαλη ομάδα παίρνει τη μπάλα και εκτελεί ελεύθερο χτύπημα, μετά από φάουλ ή χέρι.	6'	οι μαθητές σε ομάδες των τεσσάρων (2 εναντίον 2). Κάθε ομάδα χρησιμοποιεί δυο κώνους (2μ. απόσταση ο ένας από τον άλλο) για τέρμα. Δημιουργήστε παιχνίδι τρεις εναντίον τριών. Με σφύριγμα, μετά από κάθε γκολ, κρατήστε τους μαθητές ακίνητους στη θέση τους και συζητήστε γιατί μπήκε γκολ (λόγω θέσης στο χώρο σε σχέση με την εστία, σε σχέση με τον αντίπαλο) Ρίξτε νόμισμα για το ποια ομάδα θα πάρει μπάλα.	Δώστε έμφαση στο ομαδικό παιχνίδι.
Οι μαθητές παίζουν δυο διαφορετικά παιχνίδια Ποδοσφαιρικής Ανατροπής. Στόχος του παιχνιδιού, η ανατροπή των κώνων της αντίπαλης ομάδας με τη μπάλα, ντριμπλάροντας ή με πάσες. Επίσης η σωστή αμυντική θέση (μεταξύ κώνων και μπάλας). Εάν κάποιος παίχτης προστατεύει ένα κώνο, θα πρέπει να παραμένει τουλάχιστον δυόμισι μέτρα μακριά από τον κώνο (έτσι ώστε οι μαθητές να μην συνηθίζουν να πλησιάζουν στην εστία για να κάνουν άμυνα). Ξεκινήστε το παιχνίδι με μια μπάλα, προσθέστε αργότερα και δεύτερη και τρίτη. Ο παίχτης που ρίχνει έναν κώνο πρέπει να τον σηκώσει, αφήνοντας τη μπάλα εκεί που είναι και να τρέξει στη γραμμή των κώνων της ομάδας του πριν μπορέσει να μπει πάλι στο παιχνίδι.	16'	Για κάθε παιχνίδι, τοποθετήστε δυο σειρές κώνων σε απόσταση. Τοποθετήστε τέσσερις κώνους σε απόσταση 3,5μ. – 4,5μ. Οι μαθητές σε τέσσερις ομάδες (5-6 ατόμων) Παίξτε τέσσερις περιόδους από τέσσερα λεπτά η κάθε μια. Οι παίκτες μπορούν να σημειώνουν τις επιδόσεις τους.	Παίξτε με τη μπάλα (ντριμπλάρετε, δώστε πάσες), όχι απλώς λάκτισμα ή σπρώξιμο ή κλωτσιά στους αντίπαλους παίχτες.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Διατάσεις ποδιών (ευκαμψία σε καθιστή θέση, ευκαμψία γοφών και μηρών, ευκαμψία γαστροκνημίου)	4'		
Αξιολόγηση	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Δημιουργήστε μικρές ομάδες παιδιών καθώς αυξάνουν τις ευκαιρίες για σκοράρισμα καθώς και το χρόνο επαφής με τη μπάλα.

6. Αξιολόγηση:

- Μπορούν οι μαθητές να τοποθετούν το σώμα τους ώστε να εμποδίζουν τον αντίπαλο παίχτη να πλησιάσει και να σκοράρει, σε παιχνίδι ποδοσφαίρου 1 εναντίον 1, 2 εναντίον 2, 5 εναντίον 5;
- Χρησιμοποιήστε λίστα ελέγχου με τα ονόματα των μαθητών και τις επιλογές Ναι, έτσι & έτσι, όχι, για κάθε περίπτωση.

Βιβλία:

Landy, J. & Landy, M. (1992) P.E. Activities for Grades 3-4
Hopper, Fisher, Munoz (1999). Fitness & Υγεία

Σκοπός 2	**Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των αθλητικών δεξιοτήτων	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Γνωρίζει να σχεδιάζει αθλητικές δεξιότητες (από προτεινόμενη λίστα) εφαρμόζοντας με αποτελεσματικότητα τις έννοιες του χώρου, της προσπάθειας και των σχέσεων **Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη 1:** Γνωρίζει και εφαρμόζει δύο τουλάχιστον απλές επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές/τακτικές σε συνθήκες εκπαιδευτικού παιχνιδιού
Στόχος 4	Έλεγχος της κίνησης (ανατροφοδότηση, διόρθωση, καθορισμός στόχων)	**Επιδίωξη 1:** Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …Παρατηρεί (αξιολογεί βάσει καρτέλας) τα σημαντικά σημεία στην εκτέλεση μεμονομένων δεξιοτήτων ή συνδυασμού (ρουτίνα) μίας ή περισσότερων κατηγοριών αθλητικών δεξιοτήτων

Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας

Στόχος Ι: Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των αθλητικών δεξιοτήτων

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Σήμερα θα εκτελέσετε δεξιότητες ισορροπίας και μετακίνησης	2'	Συγκέντρωση σε τυχαίο σχηματισμό.	
Περπάτημα και σταμάτημα με το σήμα του διδάσκοντα σε θέση ισορροπίας(στο ένα πόδι, στις μύτες των ποδιών, στις φτέρνες, σε ένα χέρι και πόδι). Περπάτημα και τρέξιμο εναλλάξ με το σήμα, χαλαρό τρέξιμο και άλμα.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Δοκός ισορροπίας. Ι. Οι μαθητές ξεκινούν από το αντίθετο άκρο της δοκού ισορροπίας, περπατούν ο ένας προς τον άλλο, περνούν στη συνέχεια ο ένας πλάι στον άλλο (κρατώντας ο ένας τον άλλον, χρησιμοποιώντας μόνο χέρια ή πλάτη με πλάτη) χωρίς να πέσουν από τη δοκό και συνεχίζουν μέχρι την άλλη άκρη. Αναφέρουν 2 σημαντικά σημεία για την εκτέλεση της δεξιότητας. 2. Ξεκίνημα και οι δυο μαθητές από το ένα άκρο της δοκού. Ενωμένα τα χέρια που βρίσκονται εσωτερικά, στήριξη στο εσωτερικό πόδι, το εξωτερικό πλάγια αιώρηση. Μετακίνηση στη δοκό και προσπάθεια για ισορροπία. 3. Τρέξιμο και άλμα. Ο ένας μαθητής τρέχει πάνω στη δοκό, από τη μια άκρη στην άλλη, εκτελεί άλμα πάνω από σχοινάκι που κρατάει τεντωμένο στην άλλη άκρη της δοκού το ζευγάρι, και προσγείωση σε στρώμα. Αναφέρουν 2-3 σημαντικά σημεία για την εκτέλεση της δεξιότητας. 4. Περπάτημα το ζευγάρι (ο ένας απέναντι από τον άλλον) πάνω στη δοκό με χέρια στο πλάι και μια μπάλα που προσπαθούν να στηρίξουν κεφάλι με κεφάλι, στομάχι με στομάχι, πλάτη με πλάτη κ.λ.π.	8'	Δημιουργήστε σταθμούς. Σε ομάδες 4 ή 5 μαθητών, οι 2 εκτελούν οι υπόλοιποι σημειώνουν τα σωστά σημεία στην εκτέλεση, χρησιμοποιώντας ελάχιστα ή καθόλου τις κάρτες του διδάσκοντα με τα σημεία έμφασης. Στο τέλος κάθε σταθμού, οι μαθητές συγκεντρώνουν το σκόρ των σωστών σημείων σε κάθε δεξιότητα. Στο τέλος των σταθμών συγκεντρώνει ο καθένας το σύνολο των σωστά τσεκαρισμένων σημείων εκτέλεσης	Επίβλεψη του διδάσκοντα σε κάθε σταθμό, για τυχόν βοήθεια **Περπάτημα στη δοκό:** βήματα διαδοχικά, βλέμμα πέρα από τη δοκό, χρησιμοποιούνται τα χέρια για ισορροπία **Ισορροπία με το ένα πόδι:** σηκώνει το πόδι αιώρησης, το βλέμμα σε εξωτερικό αντικείμενο, αλλάζει στο άλλο πόδι χωρίς απώλεια ισορροπίας, χρήση χεριών και κορμού για διατήρηση ισορροπίας

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) γνώση ικανοποιητική των σημαντικών σημείων στην εκτέλεση βασικών αθλητικών δεξιοτήτων ισορροπίας και μετακίνησης με διαφορετικούς συνδυασμούς σχημάτων, επιπέδων, δύναμης, ταχύτητας και ροής

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) εκτέλεση δεξιοτήτων ισορροπίας και μετακίνησης
2) συνεργασία

3. Εξοπλισμός:

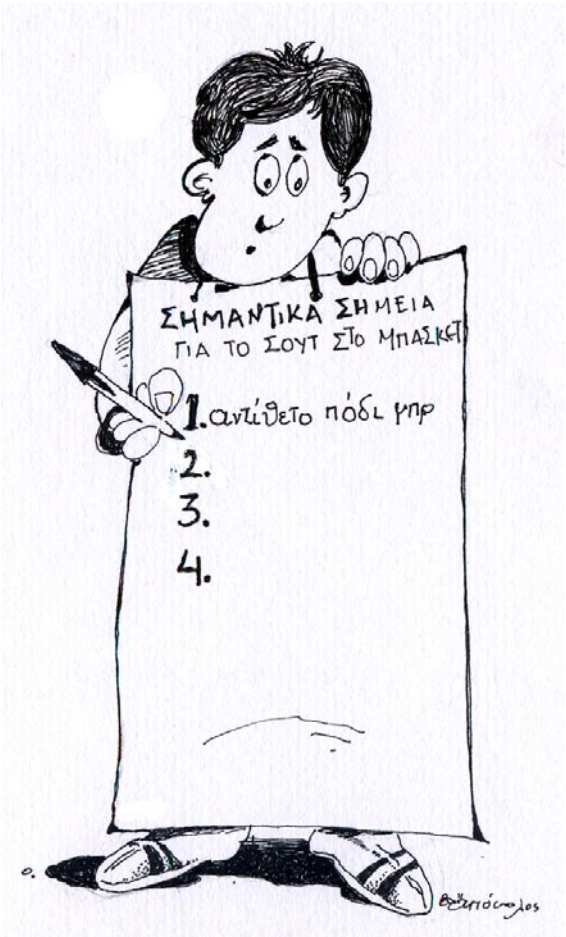
Ι) στρώματα γυμναστικής
2) δοκό ισορροπίας
3) μπάλες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα γνωρίζουν τα σημαντικά σημεία στην εκτέλεση δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού
2) θα γνωρίζουν να εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού σε διαφορετικούς συνδυασμούς επιπέδων, σχημάτων, δύναμης, ταχύτητας και ροής

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος			
			Κατακόρυφο άλμα: απογείωση με τα δυο πόδια, αρχικά λύγισμα ποδιών, κλίση κεφαλιού προς τα πάνω, πλήρης έκταση του σώματος **Υποδοχή μπάλας:** θέση χεριών στο ύψος της μπάλας, βλέμμα πάνω στη μπάλα, τράβηγμα μπάλας προς το σώμα
Οι μαθητές εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης, τρέξιμο και οριζόντιο άλμα με διαφορετικούς συνδυασμούς ταχύτητας (γρήγορα, αργά, εναλλάσσοντας αργό και γρήγορο ρυθμό), δύναμης (απαλά, σκληρά, στις άκρες των δαχτύλων, στα πέλματα) , ροής (με απότομες κινήσεις, ομαλά, χωρίς χρήση χεριών) και επιπέδου (σε ψηλό επίπεδο, σε χαμηλό επίπεδο)	8'		
Οι μαθητές εκτελούν δεξιότητες χειρισμού σε συνδυασμό με δεξιότητες μετακίνησης. Οι μαθητές εκτελούν τρέξιμο, αναπήδηση, υπερπήδηση, καλπασμό, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών, πλάγια μετατόπιση. Μετά από 2-3 προσπάθειες οι μαθητές συνδυάζουν δεξιότητες μετακίνησης με δεξιότητες χειρισμού π.χ. τρέξιμο και ρίψη.	8'		
Οι μαθητές εκτελούν συνθετότερους συνδυασμούς δεξιοτήτων μετακίνησης και χειρισμού (π.χ. καλπασμό, κυβίσθηση, ντρίμπλα με άνω άκρο και ρίψη σε στόχο με άνω άκρο), με διαφορετικούς συνδυασμούς στα επίπεδα, στη ροή, στη ταχύτητα, στη δύναμη π. χ. (ταχύτητα) αργό τρέξιμο, (δύναμη) με ρίψη μπάλας απαλά, (επίπεδο) προς τα εμπρός και χαμηλά, (ροή) χρησιμοποιώντας το σώμα όσο περισσότερο μπορείτε.	8'		

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Οι μαθητές δημιουργούν με το σώμα τους σχήματα (κυκλικά, τετράγωνα, επίπεδα, μικρά, καμπύλα, στενά, φαρδιά). Ξεκινήστε με τα παιδιά να περνούν γρήγορα από το ένα σχήμα στο άλλο, κατόπιν με πιο αργό ρυθμό. Τέλος ζητήστε από τα παιδιά να κινούνται όσο πιο αργά γίνεται.	4'		
Αξιολόγηση	3'		



5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Οι σταθμοί να βρίσκονται σε απόσταση ασφαλείας ο ένας από τον άλλον.

Επίβλεψη από κοντά σε κάθε σταθμό για τυχόν βοήθεια

6. Αξιολόγηση:

- Γνωρίζουν οι μαθητές τα σημαντικά σημεία για την εκτέλεση των δεξιοτήτων; Χρησιμοποιήστε ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής για κάθε δεξιότητα (π.χ. κατά την ισορροπία στο ένα πόδι, το βλέμμα πέφτει α. στο πόδι ισορροπίας; β. στα χέρια που βοηθούν στη διατήρηση της ισορροπίας; γ. σε εξωτερικό αντικείμενο; δ. σε όλα τα παραπάνω).
- Εκτελούν οι μαθητές ικανοποιητικά τις δεξιότητες με διαφορετικούς συνδυασμούς σχημάτων, επιπέδων, δύναμης, ταχύτητας και ροής; Χρησιμοποιήστε κλίμακα αξιολόγησης ή κριτήρια για την κινητική αξιολόγηση (TGMD, ULRICH, 2001).

Βιβλία:

Landy, M. & Landy, J. (1992). P.E. Activities for Grades 3-4.
Gallahue, D.(1996). Developmental Physical Education for Today's Children. Brown & Benchmark (Eds)

Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας.

Στόχος 2: Αναγνώριση και σχεδιασμός δραστηριοτήτων που βελτιώνουν τις αθλητικές δεξιότητες

1. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) γνώση σχεδιασμού αθλητικών δεξιοτήτων και αποτελεσματική εφαρμογή των εννοιών του χώρου και των σχέσεων

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) ανάπτυξη κινητικής δημιουργικότητας
2) συνεργασία

3. Εξοπλισμός:

Ι) λίστα με δεξιότητες
2) κάρτες με αθλήματα
3) στεφάνια
4) σχοινάκια
5) κασετόφωνο με μουσική

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα γνωρίζουν να σχεδιάζουν αθλητικές δεξιότητες σε ομαδικό άθλημα (π.χ. μπάσκετ) και σε ατομικό (π.χ. στίβος)
2) θα εκτελούν δεξιότητες ομαδικών ή ατομικών αθλημάτων χρησιμοποιώντας τον χώρο
3) θα συνεργάζονται μεταξύ τους

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Σήμερα θα σχεδιάσετε μόνοι σας αθλητικές δεξιότητες χρησιμοποιώντας το χώρο, και τα στοιχεία της προσπάθειας και των σχέσεων.	2'	Συγκέντρωση σε κύκλο.	
Μπάλες στο χώρο. Με το σήμα του διδάσκοντα (ανάλογα με το στοιχείο που θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν οι μαθητές) π. χ. χώρος- επίπεδο, καθένας μαθητής παίρνει μπάλα και εκτελεί ντρίμπλα σε διαφορετικό επίπεδο (στο ύψος του ποδιού, χαμηλότερα από το γόνατο, στο ύψος της μέσης, αλλάζουν επίπεδο σε κάθε αναπήδηση), χώρος-κατεύθυνση (μπροστά του, στη μια πλευρά, πίσω του, σε ευθεία, σε κύκλο, σε ζικ-ζακ), χώρος-πεδίο (στο χώρο του, στο ίδιο σημείο, σε όλο το γήπεδο, μακριά από το σώμα, κοντά στο σώμα, με το άλλο χέρι). Με το σήμα του διδάσκοντα π.χ. αντικείμενα, οι μαθητές ντριμπλάρουν γύρω από στεφάνια ή καρέκλες, κάτω από τεντωμένο σχοινί, πάνω από τεντωμένο σχοινί κ.λ.π.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Οι μαθητές εκτελούν ατομικά ντρίμπλα εφαρμόζοντας όλα τα στοιχεία της έννοιας της προσπάθειας (δύναμη: ντρίμπλα όσο πιο δυνατά, όσο πιο απαλά, αλλαγή από δυνατά σε απαλά, ροή: ντρίμπλα και πιάσιμο μπάλας, ντρίμπλα συνέχεια και πιάσιμο, ντρίμπλα συνέχεια χωρίς πιάσιμο, ταχύτητα: γρήγορα, αργά, επιταχυνόμενα, επιβραδυνόμενα διαδοχικά, όσες περισσότερες φορές μέχρι το σήμα του διδάσκοντα για σταμάτημα)	6'		Τα στοιχεία της προσπάθειας: δύναμη, ταχύτητα (χρόνος) και ροή στην εκτέλεση Τα στοιχεία του χώρου: επίπεδο, κατεύθυνση, τροχιά τα στοιχεία των σχέσεων: αντικείμενα, άνθρωποι (ατομικά, σε ζευγάρια, ομαδικά)

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Οι μαθητές ατομικά, επιλέγουν από λίστα που δίνει ο διδάσκων και δημιουργούν αερόβιο χορό (π.χ. οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις κινήσεις από τις βασικές δεξιότητες σε κάθε ομαδικό άθλημα και να τις εντάξουν στη χορογραφία τους, με μουσική της επιλογής τους). Οι μαθητές εκτελούν στο χώρο, σε διαφορετικές κατευθύνσεις, περιοχές, τροχιές, επίπεδα και ρυθμό.	8'	Χρησιμοποιήστε λίστα με διαφορετικές δεξιότητες (πάσα στο μπάσκετ, υποδοχή, τρέξιμο, ντρίμπλα, κατακόρυφο άλμα, σουτ, πάσα στο βόλεϊ, υπερπήδηση, σουτ στο χάντμπωλ, σουτ στο ποδόσφαιρο, ισορροπία στο ένα πόδι, τρέξιμο, άλμα, προσγείωση, στήριξη στα δυο χέρια, ρολάρισμα κ.ά.)	Τα στοιχεία της προσπάθειας: δύναμη, ταχύτητα (χρόνος) και ροή στην εκτέλεση Τα στοιχεία του χώρου: επίπεδο, κατεύθυνση, τροχιά τα στοιχεία των σχέσεων: αντικείμενα, άνθρωποι (ατομικά, σε ζευγάρια, ομαδικά)
Οι μαθητές επιλέγουν από λίστα που δίνει ο διδάσκων και δημιουργούν τη δική τους ρουτίνα στο μπάσκετ για παράδειγμα, χρησιμοποιώντας την ντρίμπλα, το τρέξιμο, την πάσα, το άλμα και το σουτ ή στο στίβο χρησιμοποιώντας το τρέξιμο, υπερπήδηση, άλμα και προσγείωση. Οι μαθητές προσπαθούν για την εκτέλεση της κίνησης εφαρμόζοντας ένα στοιχείο από κάθε παράμετρο (π.χ. ταχύτητα, κατεύθυνση, αντικείμενα)	8'	Δημιουργήστε σταθμούς με διαφορετικά αθλήματα. Οι μαθητές σε ζευγάρια	Συντονίστε τις ενέργειές σας
Οι μαθητές παρουσιάζουν το δικό τους τρόπο εξάσκησης, στο άθλημα που επέλεξαν, χρησιμοποιώντας το χώρο (γενικός, προσωπικός, περιορισμένος), την προσπάθεια (δύναμη, ταχύτητα, ροή) και τις σχέσεις (με τη χρήση αντικειμένου, ατομικά, με άλλους). Οι μαθητές καταγράφουν σε καρτέλα τα στοιχεία που χρησιμοποιούν.	8'	Οι μαθητές σε ομάδες 3-4 ατόμων. Οι μαθητές χρησιμοποιούν στεφάνια, σχοινάκια, μουσική, ρακέτες, κ.ά. για την διεξαγωγή των δραστηριοτήτων.	Συντονίστε τις ενέργειές σας
2.3 Σύνοψη			
Θεωρείστε πως είστε μηχανές. Κάποια μέρη από τη μηχανή σας κινούνται. Κάποια άλλα παραμένουν σταθερά (ακίνητα). Κάποια μέρη σπρώχνουν, κάποια τραβούν. Άλλα είναι ανοιχτά, άλλα κλειστά. Ο καθένας δημιουργεί τη δική του χορευτική μηχανή.	5'		
Αξιολόγηση	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Ενισχύστε με θετική ανατροφοδότηση τη δημιουργικότητα των παιδιών

6. Αξιολόγηση:

- Γνωρίζουν οι μαθητές να σχεδιάζουν αθλητικές δεξιότητες σε ομαδικά ή ατομικά αθλήματα χρησιμοποιώντας την έννοια του χώρου, της προσπάθειας και των σχέσεων;
- Εφαρμόζουν οι μαθητές τις έννοιες του χώρου, της προσπάθειας και των σχέσεων μέσα από τη συνεργασία;
- Χρησιμοποιήστε καρτέλα με το όνομα του μαθητή, τις δεξιότητες που σχεδίασε και τσεκάρετε τα στοιχεία που χρησιμοποίησε (π. χ. διαφορετικά επίπεδα ή κατεύθυνση στο χώρο, δύναμη, ταχύτητα και ροή στην προσπάθεια, ατομική, σε ζευγάρι ή ομαδική εκτέλεση)

Βιβλία:

Gallahue, D.(1996). Developmental Physical Education for Today's Children. Brown & Benchmark Publishers.

Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας.

Στόχος 2: Αναγνώριση και σχεδιασμός δραστηριοτήτων που βελτιώνουν τις αθλητικές δεξιότητες

1. Βασική επιδίωξη 2:

1) γνώση και επιλογή κατάλληλων δραστηριοτήτων για τη βελτίωση αθλητικών δεξιοτήτων

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) εκτέλεση αθλητικών δραστηριοτήτων

3. Εξοπλισμός:

1) μπάλες
2) στρώματα

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα επιλέγουν δραστηριότητες για τη βελτίωση δεξιοτήτων στο βόλεϊ, κρίκετ, ενόργανη και στίβο

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Σήμερα θα επιλέξετε δραστηριότητες για να βελτιώσετε αθλητικές δεξιότητες στο βόλεϊ, στο κρίκετ, στην ενόργανη και στο στίβο.	2'	Συγκέντρωση σε τυχαίο σχηματισμό.	
Οι μαθητές επιλέγουν διατάσεις ανάλογα με το άθλημα που θα επιλέξουν πρώτο.	4'	Οι μαθητές ελεύθερα στο χώρο.	
2.2 Κύριο Μέρος			
Οι μαθητές επιλέγουν από τις κάρτες. Εάν η κάρτα με την δραστηριότητα είναι σχετική με τον σταθμό στον οποίο εξασκούνται, εκτελούν. Εάν όχι, την αφήνουν και βρίσκουν κάρτα σχετική με το άθλημα που εξασκούνται. Ο διδάσκων έχει αριθμήσει τις κάρτες και γνωρίζει το περιεχόμενό τους (π. χ. 1-3 βόλεϊ, 4-6 κρίκετ, 7-9 ενόργανη, 10-12 στίβος, 13-15 άθλημα άσχετο με τους σταθμούς), όχι όμως και οι μαθητές. Οι μαθητές σημειώνουν τον αριθμό των καρτών που επέλεξαν και απέρριψαν. Αλλαγή σταθμού κάθε 6΄.	24'	Δημιουργήστε σταθμούς με αθλήματα. Σε κάθε σταθμό κάρτες με ποικιλία δραστηριοτήτων (π.χ. 15 κάρτες σε κάθε σταθμό-άθλημα, κάποιες από τις οποίες είναι άσχετες με το άθλημα). Οι μαθητές επιλέγουν από λίστα (όχι μόνο των αθλημάτων που θα εξασκήσουν) δεξιότητες ενός αθλήματος π.χ. πάσες με δάχτυλα σε ζευγάρια, ντρίμπλα στο ποδόσφαιρο, , σέρβις, κυβίσθηση, σουτ, πάσα στο μπάσκετ, πλάγιο άουτ, καρφί, τρέξιμο, ρημπάουντ, φίλντιγκ-ρίψη, μανσέτα, ρίψη μπαλάκι, πάσα πίσω από την πλάτη στο χάντμπωλ, εκκινήσεις, ρίψη μπάλας από κάτω, σουτ στο χάντμπωλ, κ.ά.	Κινούμενος ο εκπαιδευτικός από σταθμό σε σταθμό, τσεκάρει τις επιλογές των παιδιών.
Οι μαθητές επιλέγουν τις δεξιότητες του αθλήματος και σχεδιάζουν ασκήσεις κατάλληλες ή όχι. Οι μαθητές χρησιμοποιούν τις ασκήσεις έτσι ώστε να αναπτύξουν μια ΄ρουτίνα΄ που θα χρησιμοποιούν στην εφαρμογή κυκλικής προπόνησης.	6'		

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Χαλαρό τρέξιμο στο χώρο. Με το σήμα σταμάτημα. Με εντολή (αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών, πλάγια βήματα, καλπασμός κ.λ.π.) μετακίνηση στο χώρο. Συνεχίστε με εντολές για αργό ρυθμό, γρήγορο, κίνηση εμπρός, πίσω, κυκλικά.	4'		
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Δώστε ανατροφοδότηση για την σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων.

6. Αξιολόγηση:

- Γνωρίζουν οι μαθητές να επιλέγουν και να εξασκούνται στις κατάλληλες δραστηριότητες για τη βελτίωση των αθλητικών δεξιοτήτων;
- Αξιολογείστε ανάλογα με τις δραστηριότητες που επέλεξαν ή απέρριψαν οι μαθητές.

Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας.

Στόχος 3: Γνώση των επιθετικών και αμυντικών στρατηγικών

1. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) γνώση και εφαρμογή απλών επιθετικών και αμυντικών στρατηγικών σε συνθήκες παιχνιδιού

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) Εκτέλεση αθλητικών δεξιοτήτων
2) Συνεργασία-αλληλεπίδραση μεταξύ των παιχτών

3. Εξοπλισμός:

Ι) μπάλες μπάσκετ
2) μπάλες βόλεϊ
3) μπάλες χάντμπωλ

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα γνωρίζουν να εφαρμόζουν α) προσποίηση και ξεμαρκάρισμα, άμυνα μαν του μαν και διεκδίκηση ρημπάουντ σε παιχνίδι μπάσκετ, β) χαμηλή, γρήγορη και δυνατή βολή στην επίθεση και κάλυψη συγκεκριμένου χώρου κατά την υποδοχή στο βόλεϊ, γ) αιφνιδιασμό και άμυνα μαν του μαν στο χάντμπωλ

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Σήμερα θα δούμε εάν γνωρίζετε και εάν μπορείτε να εφαρμόσετε επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.	2'	Συγκέντρωση σε γραμμές.	Μετακινηθείτε σε ελεύθερο χώρο για την υποδοχή της μπάλας, αποφεύγοντας τους άλλους
Παιχνίδι με μπάλα. Εκτελούν πάσες ενώ η αντίπαλη ομάδα προσπαθεί να κλέψει τη μπάλα.	4'	Οι μαθητές σε δυο ομάδες	
2.2 Κύριο Μέρος			
Οι μαθητές πριν από κάθε σταθμό καταγράφουν σε καρτέλα τις επιθετικές και αμυντικές τακτικές που θα εφαρμόσουν. Παιχνίδι μπάσκετ. Το παιχνίδι ξεκινάει με πέταγμα της μπάλας ψηλά από τον εκπαιδευτικό και φωνάζοντας έναν αριθμό. Οι παίχτες από κάθε ομάδα που έχουν τον συγκεκριμένο αριθμό προσπαθούν να πάρουν τη μπάλα μετά από ένα χτύπημα κάτω, να εκτελέσουν πάσες τουλάχιστον με δυο συμπαίχτες τους στα πλάγια των γραμμών και μια προσπάθεια για καλάθι. Εάν το καλάθι είναι επιτυχημένο, η ομάδα κερδίζει δυο βαθμούς, εάν όχι τότε σταματάει το παιχνίδι και καλείται ένας άλλος αριθμός. Ο παίχτης που δεν έχει στην κατοχή του την μπάλα, προσπαθεί να ανακόψει τις πάσες. Όταν επιτύχει, έχει δικαίωμα για σουτ στο καλάθι μετά από δυο πάσες με συμπαίχτες του στις πλάγιες γραμμές. Με την αλλαγή κατοχής της μπάλας, δυο πάσες πρέπει να εκτελεστούν, πριν την προσπάθεια για καλάθι. Ρωτήστε τους μαθητές ποιες στρατηγικές εφάρμοσαν ή έπρεπε να εφαρμόσουν για να φτάσουν στο καλάθι.	10'	Οι μαθητές σε ομάδες 4 έως 6 ατόμων. Τοποθετήστε τις στις πλάγιες γραμμές του γηπέδου κοντά σε κάθε καλάθι. Αριθμήστε τις ομάδες (ίδια αρίθμηση σε κάθε ομάδα). Ξεκινήστε με έναν αριθμό, κατά τη διάρκεια προσθέτετε δύο ή περισσότερους. Μετακίνηση των πλάγιων παιχτών, μπάλα έξω από τις γραμμές, σουτ χωρίς να έχουν συμπληρωθεί δυο πάσες	**Ξεμαρκάρισμα:** οι μαθητές κινούνται σε ανοιχτό χώρο για να ελευθερωθούν από τον αμυνόμενο και να πάρουν μπάλα **Προσποίηση:** οι μαθητές δίνουν πάσα, κάνουν προσποίηση και κίνηση προς την αντίθετη κατεύθυνση, τελικά πηγαίνουν στη μεριά της μπάλας **άμυνα μαν του μαν:** κάθε αμυντικός παίχτης είναι υπεύθυνος για έναν συγκεκριμένο επιθετικό **ρημπάουντ:** οι μαθητές διεκδικούν το ρημπάουντ

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
παιχνίδι βόλεϊ – τένις. Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί ως συνδυασμός βόλεϊ και τένις. Το δίχτυ τοποθετείται χαμηλά (όπως στο τένις) και η μπάλα ξεκινάει με σέρβις. Μπορεί να χτυπήσει κάτω μια φορά ή να περάσει με πάσα κατευθείαν σε συμπαίχτη. Τρεις πάσες πρέπει να γίνουν για να περάσει η μπάλα στο αντίπαλο γήπεδο. Ρωτήστε τους μαθητές με ποιο τρόπο κατάφεραν ή θα μπορούσαν να καταφέρουν να πετύχουν πόντο ή να δυσκολέψουν την επίθεση του αντιπάλου.	10'	Οι μαθητές σε ομάδες 4 έως 6 ατόμων.	**Ατομική επιθετική τακτική κατά την βολή:** Ο παίχτης που έχει την μπάλα επιδιώκει με την βολή να κάνει πόντο ή να δυσκολέψει την επίθεση του αντίπαλου (με χαμηλή και ευθεία τροχιά μπάλας, μεγαλύτερη ταχύτητα στη μπάλα). **Ατομική αμυντική τακτική κατά την παραλαβή της βολής:** Ο παίχτης που υποδέχεται μπάλα να καλύπτει ορισμένο χώρο. Ο παίχτης που κινείται πρώτος προς τη μπάλα πρέπει να την παραλαμβάνει (να μην σταματάει αμέσως την κίνηση)
παιχνίδι χάντμπωλ. Οι μαθητές παίζουν χάντμπωλ εφαρμόζοντας ατομική άμυνα στο μισό γήπεδο. Η κάθε επίθεση θα διαρκεί σε χρόνο που καθορίζεται (π.χ. 25΄΄). Η ομάδα που πετυχαίνει γκολ θα ξαναμπαίνει επίθεση. Ρωτήστε τους μαθητές ποιες στρατηγικές εφάρμοσαν ή έπρεπε να εφαρμόσουν για να σκοράρουν ή να αποτρέψουν την οργανωμένη επίθεση του αντιπάλου ή την επίτευξη ενός τέρματος.	10'	Οι μαθητές σε ομάδες 4 έως 6 ατόμων.	Ο τερματοφύλακας γυρίζει γρήγορα την μπάλα σε συμπαίχτη του για να πετύχει η ομάδα του αιφνιδιασμό. Κάθε αμυντικός παίχτης είναι υπεύθυνος για ένα ξεχωριστό επιθετικό (άμυνα μαν του μαν).
2.3 Σύνοψη			
Διατάσεις.	4'		
Αξιολόγηση	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Δημιουργήστε συνθήκες ανάλογες με το επίπεδο των μαθητών (χαμηλότερο καλάθι, ελαφριά μπάλα)

Οι ομάδες να είναι ανάλογης δυναμικότητας

6. Αξιολόγηση:

- Γνωρίζουν οι μαθητές και εφαρμόζουν επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές σε συνθήκες τροποποιημένου παιχνιδιού στο μπάσκετ, βόλεϊ ή χάντμπωλ;
- Χρησιμοποιήστε λίστα ελέγχου ή κλίμακα αξιολόγησης, η οποία συμπληρώνεται κατά τη διάρκεια του κυρίως μέρους του μαθήματος και τα αποτελέσματα συζητούνται κατά τη διάρκεια της αξιολόγησης.

Βιβλία:

Nichols, B. (1994). Moving and learning. The Elementary School Physical Education Experience.

Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας

Στόχος 4: Έλεγχος της κίνησης (ανατροφοδότηση, διόρθωση, καθορισμός στόχων)

1. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) παρατήρηση και έλεγχος των σημαντικών σημείων στην εκτέλεση δεξιοτήτων (βόλεϊ, χάντμπωλ και ποδόσφαιρο)

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) εκτέλεση βασικών δεξιοτήτων στο βόλεϊ, χάντμπωλ και ποδόσφαιρο

3. Εξοπλισμός:

Ι) μπάλες βόλεϊ
2) μπάλες χάντμπωλ
3) μπάλες ποδοσφαίρου
4) μπάλες μπάσκετ

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα γνωρίζουν τα βασικά σημεία εκτέλεσης πάσας, μανσέτας και σερβίς στο βόλεϊ, πάσας χαμηλής, ψηλής και πίσω από την πλάτη στο χάντμπωλ και πάσας, αράουτ και κεφαλιάς στο ποδόσφαιρο

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Σήμερα θα παρατηρήσετε και θα αξιολογήσετε την εκτέλεση βασικών δεξιοτήτων στο βόλεϊ, χάντμπωλ και ποδόσφαιρο.	2'	Συγκέντρωση σε γραμμές.	
Παιχνίδι με μπάλα. Οι μαθητές αλλάζουν πάσες με τα χέρια μεταξύ τους και προσπαθούν να μην κλέψει η αντίπαλη ομάδα τη μπάλα. Το ίδιο παιχνίδι με πάσες με τα πόδια.	4'	Οι μαθητές σε δυο ομάδες. Χρησιμοποιήστε μια μπάλα αρχικά, κατόπιν μπορείτε να προσθέσετε περισσότερες.	
2.2 Κύριο Μέρος			
Προσπάθεια για σωστή εκτέλεση της κίνησης. Δημιουργήστε καρτέλες αξιολόγησης. Οι μαθητές που δεν εκτελούν αξιολογούν με βάση τα σημεία έμφασης που αναγράφονται στην καρτέλα. **Βόλεϊ** Ι. πάσες με τα δάχτυλα 2. μανσέτα 3. σερβίς από κάτω.	4'	Δημιουργήστε 4 σταθμούς για 4 διαφορετικά αθλήματα. Οι μαθητές σε ομάδες. Η κάθε ομάδα εκτελεί και μετά αλλάζει σταθμό.	**πάσα με δάχτυλα:** η επαφή με τη μπάλα να γίνεται με τις άκρες των δαχτύλων, κίνηση με τα γόνατα, τρέχουμε κάτω από την μπάλα **μανσέτα:** τεντωμένοι οι αγκώνες, ο κορμός μπροστά, τα γόνατα λυγισμένα, κίνηση με τα γόνατα **σερβίς από κάτω:** αντίθετο χέρι -πόδι, χέρι τεντωμένο και σφιχτό, κίνηση προς την κατεύθυνση της ρίψης
Χάντμπωλ Ι. Πάσα ψηλή (βασική) 2. Πάσα χαμηλή (περιστροφική του καρπού) 3. Πάσα πίσω από την πλάτη	4'	Αναρτήστε εικόνες με τη σωστή κίνηση και αφήστε τα παιδιά να τις χρησιμοποιήσουν ως μοντέλα.	**πάσα ψηλή:** αγκώνας και χέρι σε ορθή γωνία, αντίθετο χέρι-πόδι, δάχτυλα δείχνουν τον προορισμό της μπάλας στο τέλος της κίνησης

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
			πάσα πίσω από την πλάτη: χέρι λυγισμένο στον αγκώνα πίσω από την πλάτη, παλάμη στο ύψος της λεκάνης, σπάσιμο καρπού, κίνηση προς την κατεύθυνση της ρίψης **πάσα χαμηλή περιστροφική:** θέση σώματος (ώμος) διαγώνια στον απέναντι, χέρι τεντωμένο, παλάμη να δείχνει το προορισμό της μπάλας
Ποδόσφαιρο 1. πάσα με το εσωτερικό του ποδιού 2. πλάγιο άουτ ή αράουτ 3. κεφαλιά	4'	Επιλέξτε ένα άθλημα με τις βασικές δεξιότητες.	**πάσα με το εσωτερικό του ποδιού:** μάτια στην μπάλα, η πορεία της μπάλας να είναι ευθεία, αστράγαλος ΄κλειδώνει΄, πόδι ακολουθεί την κατεύθυνση της μπάλας **πλάγιο άουτ:** μπάλα φεύγει πίσω από το κεφάλι, πόδια πίσω ή πάνω στην πλάγια γραμμή, να είναι δυνατό **κεφαλιά:** η μπάλα να χτυπάει στο κέντρο του μετώπου

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Ενθαρρύνετε τη σωστή εκτέλεση.
Αξιολογείστε την απόδοση των μαθητών.

6. Αξιολόγηση:

- Μπορούν οι μαθητές να παρατηρούν και να αξιολογούν σωστά την εκτέλεση της πάσας, μανσέτας και σερβίς από κάτω στο βόλεϊ;
- Μπορούν οι μαθητές να παρατηρούν και να αξιολογούν την εκτέλεση της σπρωχτής, της ψηλής και της περιστροφικής πάσας στο χάντμπωλ;
- Μπορούν οι μαθητές να παρατηρούν και να αξιολογούν την πάσα με το εσωτερικό του ποδιού , το πλάγιο άουτ και την κεφαλιά στο ποδόσφαιρο;
- Συγκρίνετε την παρατήρηση των μαθητών με αυτήν του διδάσκοντα.

Βιβλία:
Kirchner/Fishburne (1998). Physical Education For Elementary School Children
Gallahue, D. Developmental Physical Education for Today's Children

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Οι μαθητές δημιουργούν ρουτίνα με τις παραπάνω αθλητικές δεξιότητες ή εξασκούνται σε δεξιότητα που χρησιμοποιείται σε διαφορετικά αθλήματα. π. χ. ντρίμπλα στο μπάσκετ, στο ποδόσφαιρο, στο χάντμπωλ.	6'	Οι μαθητές σε ομάδες. Οι μισοί από κάθε ομάδα εκτελούν, οι άλλοι μισοί αξιολογούν την εκτέλεση τσεκάροντας τα σημεία κλειδιά.	
Οι μαθητές παίζουν παιχνίδι μίνι βόλεϊ. Οι μαθητές εκτός γηπέδου αξιολογούν την απόδοση κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Αλλαγή ρόλων.	6'	Οι μαθητές σε ομάδες 4 έως 6 ατόμων.	
Οι μαθητές παίζουν παιχνίδι μίνι χάντμπωλ. Οι μαθητές εκτός γηπέδου αξιολογούν την απόδοση κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Αλλαγή ρόλων.	6'	Οι μαθητές σε ομάδες 4 έως 6 ατόμων.	
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία. Διατάσεις	3'		
Αξιολόγηση	2'		

Σκοπός 3	**Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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) **Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη 1:** Καθορίζει προσωπικούς στόχους για τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης για υγεία και συμμετέχει σε τυπική αξιολόγησή τους

Σκοπός3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία

Στόχος 2: Γνώση των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που προάγουν την υγεία και του τρόπου ανάπτυξής τους

I. Βασική επιδίωξη I:

I) διαχωρισμός μυϊκής δύναμης και αντοχής και περιγραφή της ανάπτυξής τους μέσω της άσκησης

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) ανάπτυξη μυϊκής δύναμης και αντοχής

3. Εξοπλισμός:

I) σχοινάκια
2) στρώματα
3) χαρτί και μολύβι

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I) θα διαχωρίζουν τη μυϊκή δύναμη και αντοχή
2) θα περιγράφουν πώς αναπτύσσονται η μυϊκή δύναμη και αντοχή μέσω της άσκησης

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.I. Εισαγωγή			
Σήμερα θα διαχωρίσετε ασκήσεις μυϊκής δύναμης από ασκήσεις για μυϊκή αντοχή. Τι είναι μυϊκή δύναμη και τι μυϊκή αντοχή.	2'	Συγκέντρωση σε γραμμές.	
Οι μαθητές σε θέση για κάμψεις. Δώστε χέρια και χαιρετίστε ο ένας τον άλλον (δεξί χέρι). Επαναλάβετε με το αριστερό χέρι. Χτύπημα των χεριών ψηλά (high five) δεξί χέρι και αριστερό αντίστοιχα. Χτύπημα το δεξί χέρι στο πάτωμα. Χτύπημα το αριστερό χέρι στο πάτωμα. Ανασηκώστε το δεξί πόδι. Ανασηκώστε το αριστερό πόδι. Οι μαθητές εξασκούνται στα παραπάνω και δημιουργούν τις δικές τους κινήσεις για βελτίωση δύναμης στο άνω μέρος του κορμού, από την ίδια πάντα θέση.	4'	Οι μαθητές σε ζευγάρια. Σε ομάδες οι μαθητές δημιουργούν τη δική τους ρουτίνα	
2.2 Κύριο Μέρος			
Δώστε στους μαθητές λίστα με διαφορετικές δραστηριότητες (π. χ. για κάμψεις, έλξεις, κοιλιακούς, καθίσματα με πλάτη στο τοίχο, ραχιαίους, ποδόσφαιρο, σκαλοπάτια, Jogging επί τόπου, αναπηδήσεις με σχοινάκι, χορός, ποδήλατο, τρέξιμο, καρφί, λάκτισμα, χτύπημα με μπαστούνι, αναπήδηση, κ.λ.π). Οι μαθητές επιλέγουν δραστηριότητα και εκτελούν με την σύμφωνη γνώμη του διδάσκοντα.	20'	Δημιουργήστε σταθμούς. Σε κάθε σταθμό αναρτήστε καρτέλα με τον σκοπό της άσκησης (π.χ. δύναμη χεριών, αντοχή ποδιών κ.ά). Οι μαθητές επιλέγουν από την λίστα και εκτελούν.	
Συζητήστε με τους μαθητές ποιες από τις δραστηριότητες αναφέρονται στη μυϊκή δύναμη και ποιες στη μυϊκή αντοχή. Ρωτήστε τους για τη διαφορά μεταξύ τους και πώς την αντιλαμβάνονται κατά τη διάρκεια της άσκησης.	4'	Οι μαθητές σε ζευγάρια, εκτελούν και καταγράφουν τι αναπτύσσει κάθε άσκηση.	Η μυϊκή δύναμη έχει σχέση με το πόσο δυνατοί είναι οι μύες (μέγιστο της προσπάθειας), ενώ η μυϊκή αντοχή

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Οι μαθητές απαντούν σε ερώτηση του διδάσκοντα για την αρχή της υπερφόρτωσης (ένταση, διάρκεια, συχνότητα άσκησης).			έχει σχέση με το πόσο χρόνο (διάρκεια) οι μύες μπορούν να δουλέψουν χωρίς να κουραστούν πάρα πολύ. Εξάσκηση με μεγαλύτερο βάρος (αντιστάσεις) και λιγότερες επαναλήψεις για την αύξηση της μυϊκής δύναμης, εξάσκηση με λιγότερο βάρος και περισσότερες επαναλήψεις για την βελτίωση της μυϊκής αντοχής Αρχή της υπερφόρτωσης: Σήμερα εξασκούμαι περισσότερο από χθες, αύριο θα εξασκούμαι περισσότερο από σήμερα.
Αφήστε στους μαθητές δυο με τρία λεπτά χρόνο να βρουν και να παρουσιάσουν δραστηριότητες από ομαδικά ή ατομικά αθλήματα για μυϊκή δύναμη/αντοχή άνω μέρους του σώματος και ποδιών αντίστοιχα.	6'	Οι μαθητές δημιουργούν ομάδες 3-4 ατόμων.	
Οι μαθητές να σκεφτούν και να εκτελέσουν ασκήσεις μυϊκής δύναμης και μυϊκής αντοχής για το σπίτι, καθώς παρακολουθούν τηλεόραση ή καθώς κάθονται κ.λ.π. Ενθαρρύνετέ τους να τις εκτελούν και στο σπίτι.	4'		
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία. Διατάσεις	4'		
Αξιολόγηση	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Αναφερθείτε στη μυϊκή δύναμη στη καθημερινή μας ζωή (η ικανότητα της μετακίνησης ή της ανύψωσης αντικειμένων) και στη μυϊκή αντοχή (η ικανότητα της συνεχούς μετακίνησης του σώματός μας ή ενός αντικειμένου)

6. Αξιολόγηση:

- Διαχωρίζουν οι μαθητές τη μυϊκή δύναμη από τη μυϊκή αντοχή;
- Γνωρίζουν οι μαθητές να περιγράφουν πώς αναπτύσσονται η μυϊκή δύναμη/αντοχή;
- Οι μαθητές καταγράφουν σε καρτέλα από δυο δραστηριότητες δύναμης κοιλιακών μυών, δύναμης άνω μέρους του σώματος, δύναμης ποδιών.

Βιβλία:
Carpenter J. & Tunnell D. (1994). Elementary P. E. Teachers Survival Guide

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία

Στόχος 3: Γνώση των δραστηριοτήτων που βελτιώνουν τη σχετική με την υγεία φυσική κατάσταση αλλά και του τρόπου εκτέλεσής τους

1. Βασική επιδίωξη 1:

1) γνώση –αναφορά σε προσωπικά οφέλη από τη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα και των σημαντικών σημείων στην εκτέλεση δραστηριοτήτων για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης για υγεία

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) ανάπτυξη στοιχείων φυσικής κατάστασης για υγεία

3. Εξοπλισμός:

1) στρώματα
2) μπάλες
3) σχοινάκια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα αναφέρουν τρία προσωπικά οφέλη από τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα
2) θα γνωρίζουν τα σημαντικά σημεία στην εκτέλεση των δραστηριοτήτων για την ανάπτυξη της φ.κ. για υγεία

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Σήμερα θα δούμε εάν γνωρίζετε τα οφέλη από τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα και εάν γνωρίζετε τα σημαντικά σημεία στην εκτέλεση των δραστηριοτήτων που θα συμμετέχετε, για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία.	2'	Συγκέντρωση σε κύκλο.	
Οι μαθητές σε ομάδες, με μιμητικό παιχνίδι παρουσιάζουν παιχνίδια ή δραστηριότητες που εκφράζουν το δραστήριο τρόπο ζωής και τα αποτελέσματα από τη συμμετοχή ή το αντίθετο	3'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Οι μαθητές τρέχουν με ρυθμό κάνοντας συγκεκριμένη κίνηση στο τέταρτο χτύπο (παλαμάκια, ανύψωση γόνατος, άλμα, άλμα με στροφή κ.λ.π).	2'		Η παχυσαρκία αποτελεί 'επιδημία' του σύγχρονου τρόπου ζωής. **Οφέλη από τη φυσική δραστηριότητα:** Τα δραστήρια παιδιά είναι και δραστήριοι ενήλικες Καλή υγεία της καρδιάς **Καρδιαγγειακή αντοχή:** η ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα κάνει την καρδιά να χτυπά πιο δυνατά και γρήγορα και με αυτό τον τρόπο διατηρεί την καρδιά δυνατή και υγιή
Τράβηγμα με χέρια. Τα ζευγάρια κρατούν τα χέρια τους, κοιτώντας ο ένας τον άλλο, έχοντας έναν κώνο τοποθετημένο ανάμεσά τους. Με το σήμα, ο καθένας προσπαθεί να αναγκάσει τον άλλο να ακουμπήσει τον κώνο. Ρωτήστε τους μαθητές ποιος είναι ο σωστός τρόπος τοποθέτησης του σώματος γι΄αυτή την άσκηση.	2'	Οι μαθητές σε ζευγάρια.	
Οι μαθητές μετά την εκτέλεση των δραστηριοτήτων τσεκάρουν σε κάρτα με 10 οφέλη από την φυσική δραστηριότητα (κάποια σωστά, κάποια όχι) ποια νομίζει σωστά και παραδίδει την κάρτα.	2'		
Δημιουργήστε σταθμούς. Οι μαθητές εκτελούν δραστηριότητες φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία. Πριν την εκτέλεση καταγράφουν σε καρτέλα τα οφέλη της κάθε δραστηριότητας καθώς και 2-3 σημαντικά σημεία εκτέλεσης των δραστηριοτήτων.	20'	Δραστηριότητες που συμπεριλαμβάνουν τα στοιχεία φ.κ. για υγεία (π.χ. καρδιοαναπνευστική αντοχή: χορός, ποδήλατο, τρέξιμο ευλυγισία:	

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Οι μαθητές παραδίνουν την καρτέλα μετά την εκτέλεση. Αλλάζουν σταθμό.		τεντώματα προς τα πάνω εναλλάσσοντας δεξί-αριστερό χέρι, στροφή, κύλισμα και ισορροπία, μυϊκή αντοχή/ δύναμη: πιέσεις χεριών σε τοίχο, τράβηγμα μπάλας μεταξύ δυο παιδιών που την κρατούν μαζί, αναστροφή συμμαθητή που βρίσκεται σε πρηνή θέση κ.ά)	**Ευλυγισία:** η άσκηση είναι απαραίτητη για να διατηρηθεί Οι εκτάσεις των μυών μειώνουν την πιθανότητα τραυματισμών **Μυϊκή δύναμη/ αντοχή:** οι δραστηριότητες για την ανάπτυξή τους βοηθούν στη διατήρηση καλής στάσης του σώματος, την αποφυγή πόνου στο κάτω μέρος της πλάτης, δυνατότητα για κράτημα και μεταφορά βάρους χωρίς προβλήματα
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία. Διατάσεις	4'		
Αξιολόγηση	3'		

5. Αξιολόγηση:

- Γνωρίζουν οι μαθητές τρία προσωπικά οφέλη από τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα;
- Γνωρίζουν οι μαθητές τα σημαντικά σημεία στην εκτέλεση των δραστηριοτήτων για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης για υγεία;
- Ελέγχετε τις κάρτες των μαθητών από την αξιολόγηση των συμμαθητών τους.

Βιβλία:

Hopper, Fisher, Munoz (1997). Health Related Fitness for Grades 3and4
Pangrazzi, R. (1997). Διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. University Studio Press.

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία

Στόχος 4: Απόκτηση στοιχείων φυσικής κατάστασης που προάγουν την υγεία

1. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) αξιολόγηση επιπέδων, μυϊκής δύναμης και αντοχής, ευλυγισίας και καρδιαγγειακής αντοχής

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) γνώση του σωστού τρόπου εκτέλεσης των δραστηριοτήτων φυσικής κατάστασης για υγεία

3. Εξοπλισμός:

Ι) χρονόμετρο
2) μεζούρα
3) στρώματα
4) ατομικά φυλλάδια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα γνωρίζουν το σωστό τρόπο αξιολόγησης των στοιχείων φ. κ. για υγεία
2) θα έχουν ικανοποιητικά επίπεδα καρδιαγγειακής αντοχής, μυϊκής δύναμης-αντοχής και ευλυγισίας

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Σήμερα θα εκτελέσετε δραστηριότητες φυσικής κατάστασης για υγεία, θα δούμε το επίπεδό σας καθώς και εάν μπορείτε να αξιολογήσετε τους συμμαθητές σας.	2'	Συγκέντρωση σε γραμμές.	
Οι μαθητές εκτελούν χαλαρό τρέξιμο και κατόπιν διατάσεις.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Οι μαθητές αξιολογούνται στα παρακάτω: Καρδιοαναπνευστική αντοχή. Τρέξιμο και ενδιάμεσα περπάτημα απόστασης 1200μ. (για παιδιά ηλικίας 10-11 ετών). Το σκορ είναι ο χρόνος σε λεπτά και δευτερόλεπτα τρέξιμο της απόστασης.		Δημιουργήστε ζευγάρια και ολοκληρώστε χωρίζοντας την τάξη σε δυο ομάδες. Ο ένας εκτελεί, ο άλλος καταγράφει. Δώστε την περιγραφή των τεστ από το προηγούμενο μάθημα στους μαθητές, να τα μελετήσουν. Κάντε ερωτήσεις για το πώς αξιολογείται κάθε στοιχείο και παροτρύνετε τους μαθητές να βοηθήσουν στη διαμόρφωση του περιβάλλοντος για τη διεξαγωγή των τεστ αλλά και στην αξιολόγηση των συμμαθητών τους.	
Ευλυγισία οπίσθιων μηριαίων. Χρησιμοποιήστε το όργανο μέτρησης της ευκαμψίας. Οι μαθητές (χωρίς παπούτσια) καθιστοί, με το ένα πόδι τεντωμένο και το πέλμα στην επιφάνεια του ευκαμψιόμετρου, το άλλο πόδι λυγισμένο με το πέλμα στο έδαφος και σε απόσταση 5-7 εκατοστά μακριά από το τεντωμένο. Προσπάθεια τέσσερις συνεχόμενες φορές τα χέρια (το ένα πάνω στο άλλο και παλάμες προς τα κάτω)			Τονίστε ότι τα σκορ αποτελούν την αρχική μέτρηση. Η ατομική βελτίωση είναι ο στόχος.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
να φτάσουν όσο πιο μακριά γίνεται και να κρατήσουν για ένα δευτερόλεπτο. Καταγράφεται η πιο ακραία θέση. Το ίδιο και για το άλλο πόδι.			
Μυϊκή δύναμη και αντοχή κοιλιακών. Οι μαθητές ξαπλωμένοι, με λυγισμένα πόδια να ακουμπούν στο δάπεδο και χέρια (οι άκρες των δαχτύλων) να αγγίζουν την άκρη ταινίας πλάτους 11,43 εκ. Οι μαθητές εκτελούν άρση κορμού και επιστροφή στην αρχική θέση κάθε τρία δευτερόλεπτα (σύμφωνα με τον χτύπο μετρονόμου), έτσι ώστε τα δάχτυλα να διανύσουν την απόσταση του πλάτους της ταινίας και να επιστρέψουν στην αρχική θέση. Το σκορ είναι ο αριθμός των επιτυχημένων επαναλήψεων που εκτελεί ο μαθητής μέχρι να κουραστεί.			
Μυϊκή δύναμη και αντοχή του άνω μέρους του σώματος. Οι μαθητές εκτελούν κάμψεις με τεντωμένο κορμό (μην επιτρέψετε να λυγίσει η πλάτη). Χέρια στο άνοιγμα των ώμων, δάχτυλα ανοιχτά και τεντωμένα, δάχτυλα ποδιών υποστηρίζουν το σώμα. Εκτέλεση με λύγισμα των αγκώνων, πλάτη και γόνατα τεντωμένα, πήχης και βραχίονας σε γωνία 90 μοιρών. Το σκορ είναι ο αριθμός των σωστά εκτελεσμένων κάμψεων, μέχρι να κουραστούν (σύμφωνα με τον ρυθμό μετρονόμου, μια επανάληψη κάθε τρία (δευτερόλεπτα).			
Οι μαθητές δημιουργούν ατομικό φυλλάδιο καταγραφής των επιπέδων καρδιαγγειακής αντοχής, μυϊκής δύναμης και αντοχής καθώς και ευλυγισίας, με ονοματεπώνυμο και ημερομηνία. Συζητήστε με τους μαθητές για το εάν θεωρούν ικανοποιητικά τα αποτελέσματα (ο κάθε ένας για τον εαυτό του). Τι σκοπεύουν να κάνουν για να βελτιώσουν την απόδοσή τους.		Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν το φυλλάδιο και κατά τη διάρκεια του χρόνου, για την καταγραφή της απόδοσης καθώς και για να θέσουν στόχους.	

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία Διατάσεις	3'		
Αξιολόγηση	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Οι μαθητές χρειάζεται να έχουν εξασκηθεί στο τρέξιμο, προτού ολοκληρώσουν το τρέξιμο στα 1200μ.

6. Αξιολόγηση:

- Γνωρίζουν οι μαθητές τον σωστό τρόπο αξιολόγησης των στοιχείων φ. κ. για υγεία;
- Έχουν οι μαθητές ικανοποιητικά επίπεδα καρδιαγγειακής αντοχής, μυϊκής δύναμης/αντοχής και ευλυγισίας;

Βιβλία:

Health related Prudential Fitnessgram. Cooper Institute for Aerobics Research (1992).

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία

Στόχος 4: Απόκτηση στοιχείων φυσικής κατάστασης που προάγουν την υγεία

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Σήμερα θα επιλέξετε και θα συμμετέχετε σε δραστηριότητες για τη βελτίωση δυο διαφορετικών στοιχείων της φυσικής κατάστασης για υγεία	2'	Συγκέντρωση σε τυχαίο σχηματισμό.	
Χαλαρό τρέξιμο στο χώρο.	4'	Χρησιμοποιήστε μουσική.	
2.2 Κύριο Μέρος			
Αφήστε τους μαθητές να βρουν δυο δραστηριότητες ή ασκήσεις που θα βελτιώσουν καθένα από τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης για υγεία και να τις εκτελέσουν. Χρησιμοποιώντας τις ίδιες ομάδες, πείτε στους μαθητές να δημιουργήσουν λίστα με καθημερινές δραστηριότητες και ποια στοιχεία η κάθε μια χρησιμοποιεί (π.χ. τρέξιμο για να προλάβει το λεωφορείο: καρδιοαναπνευστική αντοχή, μετακίνηση επίπλων: μυϊκή δύναμη και αντοχή κ.λ.π.). Οι μαθητές καταγράφουν 2 δραστηριότητες για κάθε στοιχείο φυσικής κατάστασης για υγεία και 2 καθημερινές δραστηριότητες που τους αρέσουν περισσότερο.	6'	Δημιουργήστε ομάδες (3-4 άτομα).	**Μυϊκή δύναμη:** πόσο δυνατοί είναι οι μύες, μυϊκή αντοχή: πόσο χρόνο μπορούν οι μύες να δουλέψουν **Καρδιοαναπνευστική αντοχή:** πόσο οξυγόνο και ενέργεια μπορεί ο οργανισμός να προμηθεύσει στους μύες που εργάζονται **Ευκαμψία:** πόσο μακριά μπορούν να απλωθούν οι μύες χωρίς να προξενήσουν ζημιά Κινούμενος ο διδάσκων, επιβλέπει και δίνει οδηγίες για εξάσκηση στο διάλειμμα και εκτός σχολείου
Οι μαθητές, ατομικά επιλέγουν κάρτες που περιγράφουν δραστηριότητες. Ανάλογα με το τι νομίζουν οι μαθητές ότι αναπτύσσει η κάθε δραστηριότητα τη βάζουν στο κουτί με την αντίστοιχη ονομασία (π.χ. Μυϊκή δύναμη/ Αντοχή ή Καρδιοαναπνευστική αντοχή κ.λ.π).	2'		
Οι μαθητές επιλέγουν από τις παραπάνω δραστηριότητες ανάλογα με τι τους αρέσει και τις χρησιμοποιούν για βελτίωση δυο στοιχείων της φυσικής κατάστασης (π.χ. καρδιοαναπνευστική αντοχή και μυϊκή αντοχή). Στοχεύετε σε συνεχή αεροβική άσκηση, με μικρό διάλειμμα ενδιάμεσα.	10'	Προτείνετε εναλλακτικές λύσεις (π.χ. δραστηριότητες με σχοινάκι, χορό, ποδήλατο, παιχνίδι μπάσκετ 3 εναντίον 3, τρέξιμο, ποδόσφαιρο 5 εναντίον 5, ασκήσεις με σταθμούς με τη συνοδεία μουσικής.	

I. Βασική επιδίωξη 2:

I) επιλογή δραστηριοτήτων για τη βελτίωση στοιχείων της φυσικής κατάστασης για υγεία

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) βελτίωση καρδιοαναπνευστικής αντοχής και μυϊκής δύναμης/ αντοχής

3. Εξοπλισμός:

I) σχοινάκια
2) μπάλες μπάσκετ, ποδοσφαίρου,
3) χαρτί και μολύβι

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I) θα γνωρίζουν να επιλέγουν δραστηριότητες για τη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής και της μυϊκής δύναμης/αντοχής

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Ενθαρρύνετε τους μαθητές για συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα και εκτός σχολείου

6. Αξιολόγηση:

- Γνωρίζουν οι μαθητές να περιγράψουν τις τρεις πιο αγαπημένες τους δραστηριότητες και τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης που βελτιώνουν;
- Οι μαθητές συμπληρώνουν καρτέλα καταγραφής των δραστηριοτήτων που ασκούνται. Καταγράφουν το είδος της δραστηριότητας, την ημέρα της εβδομάδας, τη διάρκεια της δραστηριότητας, τις επαναλήψεις και την ένταση.

Βιβλία:
J. Carpenter & D. Tunell (1994). Elementary P. E. Teachers Survival Guide

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Οι μαθητές καταγράφουν τη δραστηριότητα που συμμετέχουν, τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης για υγεία που αναπτύσσονται καθώς και την ένταση και τη διάρκεια. Θέτουν στόχο και ξαναπροσπαθούν.			**Ένταση δραστηριότητας:** μέτρια /έντονη διάρκεια: τουλάχιστον 30΄ συχνότητα: 3 φορές την εβδομάδα
Οι μαθητές επιλέγουν ζευγάρι και εκτελούν δραστηριότητα που τους αρέσει περισσότερο με σκοπό να την μάθουν σωστά και να την εκτελέσουν εκτός σχολείου με φίλο, γονέα ή αδελφό (π.χ. τρέξιμο).		Οι μαθητές σε ζευγάρια ή ομάδες	
2.3 Σύνοψη			
Τοποθετήστε τέσσερα στεφάνια σε απόσταση. Οι μαθητές σε ομάδες, θα πρέπει να τρέξουν προς το κάθε στεφάνι και να εκτελέσουν μια επανάληψη από την αγαπημένη τους άσκηση γύρω από το στεφάνι. Αφού οι ομάδες έχουν τρέξει προς το κάθε στεφάνι, θα πρέπει να περπατήσουν προς το κάθε στεφάνι με τη σειρά και να ολοκληρώσουν μια επανάληψη της άσκησης Πείτε στους μαθητές να δημιουργήσουν στο σπίτι, φυλλάδιο καταγραφής των δραστηριοτήτων που συμμετέχουν (καθημερινά ή τις 3 προηγούμενες μέρες ή για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα) καθώς και το χρόνο που καταναλώνουν σ' αυτές	5'		
Αξιολόγηση	2'		

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία
Στόχος 5: Καθορισμός στόχων και αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Σήμερα θα βάλετε στόχους για τη βελτίωση της ευκαμψίας και της μυϊκής αντοχής	2'	Συγκέντρωση σε κύκλο.	
Χαλαρό τρέξιμο. Διατάσεις	3'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Οι μαθητές θέτουν στόχους: 1. Ραχιαίοι (σε πρηνή θέση, τα χέρια στο άνοιγμα των ώμων, άρση κορμού ώστε να τεντώσουν τα χέρια) 5 φορές. Επαναλάβετε δυο με τρεις φορές. 2. Ξαπλωμένοι, λυγίστε τα πόδια και φέρτε τα προς το στήθος κρατώντας τα από το πίσω μέρος των μηρών. Ανασηκώστε το κεφάλι προς τα γόνατα. Κρατήστε 5-15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε δυο με τρεις φορές. 3. Εδραία θέση (με τεντωμένο το ένα πόδι και το άλλο λυγισμένο στο πλάι) προσπαθήστε να αγγίξετε τη μύτη του ποδιού. Κρατήστε 10-20 δευτερόλεπτα. Αλλάξτε πόδι. Επαναλάβετε δυο ή τρεις φορές. 4. Ξαπλωμένοι, λυγίστε το δεξί πόδι και φέρτε το γόνατο προς το στήθος κρατώντας το από τον μηρό. Κρατήστε το αριστερό πόδι λυγισμένο και να πατάει στο έδαφος. Κρατήστε 20-30 δευτερόλεπτα. Αλλαγή. Επαναλάβετε δυο με τρεις φορές. 5. Όρθιοι, με κάμψη του κορμού ελαφρά μπροστά, εκτελέστε την κίνηση ελεύθερο στην κολύμβηση. 10-12 φορές σε κάθε χέρι.	12'		

1. Βασική επιδίωξη Ι:

1) καθορισμός προσωπικών στόχων για τη βελτίωση στοιχείων φυσικής κατάστασης για υγεία
2) συμμετοχή στην αξιολόγηση της φ. κ. για υγεία

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) ανάπτυξη φυσικής κατάστασης για υγεία
2) συνεργασία

3. Εξοπλισμός:

1) στρώματα
2) φυλλάδιο καταγραφής επιδόσεων-στόχων φυσικής κατάστασης για υγεία

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα γνωρίζουν να καθορίζουν προσωπικούς στόχους για τη βελτίωση της ευκαμψίας και της μυϊκής αντοχής
2) θα συμμετέχουν στην αξιολόγηση των παραπάνω στοιχείων

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Οι μαθητές δημιουργούν φυλλάδιο (Ι) με στόχους για τα στοιχεία φυσικής κατάστασης για υγεία. Ασκούνται πάνω σε αυτό και καταγράφουν τις επιδόσεις τους. Χρησιμοποιούν τις επιδόσεις τους για να θέσουν καινούργιους, ρεαλιστικούς στόχους. Χρησιμοποιήστε ασκησιολόγιο γνωστό στους μαθητές. Παράδειγμα: Ι. κάμψεις ή τροποποιημένες κάμψεις 2. άρση ποδιού πλάγια 3. ορειβατικό βήμα (τα χέρια κάτω και εναλλάξ τα πόδια εμπρός-πίσω) 4. Κοιλιακούς 5. Αναπηδήσεις με χτύπημα των χεριών 6. ανάποδες κάμψεις (θέση περπάτημα του κάβουρα) Καταγράφουν τις επιδόσεις τους στο φυλλάδιο στόχων (ΙΙ)	12'	Χρησιμοποιήστε το φυλλάδιο στόχων φυσικής κατάστασης και βοηθείστε τους μαθητές να θέσουν συγκεκριμένους στόχους (π.χ. βελτίωση 10% στους ραχιαίους) Δημιουργήστε σταθμούς για δραστηριότητες. Οι μαθητές ατομικά ή σε ζευγάρια.	Μην επιτρέψετε στα παιδιά να υπολογίσουν στο σκορ τις ασκήσεις που δεν εκτέλεσαν σωστά
Συζητήστε με τους μαθητές για τους στόχους. Ήταν πολύ εύκολοι ή δύσκολοι στόχοι; Το να θέτουν συγκεκριμένους στόχους τους παρακινεί περισσότερο για να φτάσουν τον στόχο τους;	2'		
Οι μαθητές μπορούν να σχηματίσουν γράφημα με τα αποτελέσματα από το φυλλάδιο Ι και ΙΙ και να γράψουν μια παράγραφο συνοψίζοντας την απόδοσή τους.	3'		
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία Διατάσεις – χαλαρωτικές ασκήσεις με μουσική	4'		
Αξιολόγηση	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Δώστε διαρκή ανατροφοδότηση για τις αρχικές επιδόσεις, τους στόχους και τις επόμενες επιδόσεις.

6. Αξιολόγηση:

- Μπορούν οι μαθητές να καθορίζουν προσωπικούς στόχους για τη βελτίωση της μυϊκής δύναμης και της ευκαμψίας;
- Συμμετέχουν οι μαθητές στην αξιολόγηση των παραπάνω στοιχείων;
- Χρησιμοποιήστε λίστα ελέγχου ή κλίμακα αξιολόγησης για τα παραπάνω.

Βιβλία:
C. Hopper, B. Fisher, K, Munoz (1997). Health Related Fitness for Grades 3 and 4.

Σκοπός 4	**Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους**	**Επιδιώξεις** **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	**Επιδίωξη 1:** 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 αυτοέκφρασης	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Απολαμβάνει το ρόλο του θεατή σε διάφορα γεγονότα φυσικής δραστηριότητας (π.χ. αθλητισμό, χορό)
Στόχος 5	Συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες	**Επιδίωξη 1:** Συμμετέχει με ευχαρίστηση σε ομαδικές δραστηριότητες στο φυσικό περιβάλλον με φίλους, συμμαθητές

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη αυτοέκφρασης και κοινωνικότητας

Στόχος Ι: Συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος για την επίτευξη στόχων

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών: Σήμερα θα μάθουμε για τις συνέπειες της άσκησης στους καρδιακούς σφυγμούς και τη θερμοκρασία του σώματος.	5'	Ζητείστε από τους μαθητές να πιάσουν το σφυγμό τους	Πιάστε το σφυγμό σας στο λαιμό
Ενημέρωση των μαθητών για τις συνέπειες της άσκησης στον οργανισμό και ειδικότερα στους καρδιακούς σφυγμούς και την θερμοκρασία του σώματος Χαλαρό τρέξιμο σε δυάδες περιμετρικά του χώρου άθλησης για προθέρμανση	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Κυκλική εξάσκηση : ντρίπλες με τη μπάλα του μπάσκετ ανάμεσα σε κώνους με μέτρια ένταση	7'	Οι μαθητές σε σταθμούς 4-5 ατόμων Κάθε εξάσκηση σε κάθε σταθμό διαρκεί 5 λεπτά. Μετά το τέλος κάθε άσκησης οι μαθητές μετρούν τους σφυγμούς τους. Αφού περάσουν και τους 5 σταθμούς οι μαθητές μετρούν και τη θερμοκρασία του σώματός τους	Νοιώστε τη διαφορά στους σφυγμούς σας από άσκηση σε άσκηση
ρίψεις ιατρικών μπαλών βάρους 2 κιλών με τα δυο χέρια	7'	Αν οι ιατρικές μπάλες θεωρούνται βαριές για κάποιους μαθητές επιβάλλεται η χρήση ελαφρύτερων (προτείνονται 1 κιλού)	
πάσες με τα ακροδάχτυλα με τις μπάλες του βόλεϊ	7'		
50 άλματα με το σχοινάκι	6'		
30 ανεβάσματα σε πάγκους ή σκαλοπάτια ύψους 40 περίπου εκατοστών (δεξί – αριστερό πόδι εναλλάξ)	6'		

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

Συμμετοχή σε όλες τις δραστηριότητες εντός σχολείου και σε αυτοεπιλεγμένες δραστηριότητες εκτός σχολείου για τη βελτίωση της κινητικής απόδοσης και την επίτευξη προσωπικών στόχων φυσικής κατάστασης για υγεία

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) εκμάθηση των συνεπειών της άσκησης στον οργανισμό

3. Εξοπλισμός:

Ι) 4-5 μπάλες μπάσκετ
2) 4-5 μπάλες βόλεϊ
3) 4-5 σχοινάκι
4) 4-5 θερμόμετρα σώματος
5) 4-5 χρονόμετρα
6) 5-6 κώνοι
7) 2 ιατρικές μπάλες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα έχουν εκτελέσει ικανοποιητικά όλες τις κινητικές δραστηριότητες
2) θα γνωρίζουν τις συνέπειες της άσκησης στους σφυγμούς τους και στην θερμοκρασία του σώματός τους

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Αξιολόγηση: Συζήτηση με τους μαθητές με θέμα τις προσαρμογές του οργανισμού τους στις ασκήσεις με σκοπό την αξιολόγηση όσων διδάχθηκαν	3'	Συζητείστε με τους μαθητές και αφήστε τους μαθητές να κατευθύνουν τη συζήτηση με τις απορίες και τις επισημάνσεις τους	Ποια άσκηση σας κούρασε περισσότερο;

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- Η παρεχόμενη ανατροφοδότηση να αναφέρεται στις προσαρμογές του οργανισμού και όχι στην άρτια από τεχνικής πλευράς εκτέλεση των ασκήσεων
- Κινηθείτε ανάμεσα στους σταθμούς και παρέχετε ανατροφοδότηση στα διαλείμματα από σταθμό σε σταθμό

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές τις συνέπειες της άσκησης στους καρδιακούς παλμούς και τη θερμοκρασία του σώματος;

- Αξιολογείστε την κατανόηση όσων διδάχθηκαν οι μαθητές με τη διαλογική συζήτηση κατά την ανακεφαλαίωση του μαθήματος

Ιστοσελίδες:
http://www.askeric.org/Virtual/Lessons/Physical_Education

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη αυτοέκφρασης και κοινωνικότητας

Στόχος 2: Ανάπτυξη δημιουργικότητας και αυτό-έκφρασης

1. Βασική επιδίωξη Ι:

Δημιουργία, με τη βοήθεια του διδάσκοντα, κινητικών ρουτινών με σκοπό την αυτοέκφραση και την επικοινωνία

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) ανάπτυξη ρυθμού και εκτέλεση ρυθμικών ασκήσεων

3. Εξοπλισμός:

Ι) κασετόφωνο
στρώματα γυμναστικής

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα κατανοήσουν τον τρόπο δημιουργίας κινητικών ρουτινών με τη συνοδεία μουσικής
2) θα μπορούν να δημιουργήσουν κινητικές ρουτίνες με συνοδεία μουσικής της αρεσκείας τους
3) θα εκτελούν ικανοποιητικά τις κινητικές ρουτίνες

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών: Σήμερα θα μάθουμε πώς να δημιουργούμε κινητικές ρουτίνες με τη συνοδεία της μουσικής Ενημέρωσή για το ρόλο της μουσικής και του ρυθμού στην αποτελεσματική εφαρμογή των κινητικών ρουτινών	4'	Συγκέντρωση των μαθητών στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων (ή το κλειστό γυμναστήριο)	Ο ρυθμός δίνει ζωή στην κίνηση Ο ρυθμός στα σπορ δεν αφορά μόνο τη ρυθμική γυμναστική, αφορά όλα τα αθλήματα
Ασκήσεις αεροβικής χαμηλής έντασης με σκοπό την προθέρμανση	4'	Χρησιμοποιείστε μοντέρνα μουσική σύμφωνη με τις επιθυμίες των μαθητών	
2.2 Κύριο Μέρος			
Η κινητική ρουτίνα θα περιλαμβάνει μπρος-πίσω και πλάγια βήματα, κυβίστηση, ισορροπία και άλμα με τα δυο χέρια στον αέρα σε ανάταση Επίδειξη των βημάτων μπρός πίσω και πλαγίων και εκτέλεση αυτών χωρίς και με συνοδεία μουσικής	5'	Το τμήμα παραταγμένο σε τρεις ή τέσσερις παράλληλες γραμμές με μέτωπο τον διδάσκοντα εκτελεί τα βήματα ακολουθώντας το ρυθμό αρχικά του διδάσκοντα και ακολούθως της μουσικής. Προτιμήστε μουσική σύγχρονη της αρεσκείας των μαθητών Κάθε γραμμή απέχει τουλάχιστον 5 μέτρα από την άλλη	Δώστε ρυθμό στη ζωή σας
Ασκήσεις κυβιστήσεων στα στρώματα της γυμναστικής Εισαγωγή της μουσικής στην άσκηση Εξάσκηση των μαθητών στην ισορροπία Σύνδεση με την προηγούμενη άσκηση με συνοδεία μουσικής	7' 8'	Κάθε μαθητής έχει μπροστά του ένα στρώμα γυμναστικής. (αν δε διατίθενται τόσα πολλά στρώματα οι μαθητές μπορούν να ασκούνται εναλλάξ σε ζεύγη παρέχοντας, όσοι δεν ασκούνται ανατροφοδότηση στο ζευγάρι τους)	Δώστε ρυθμό στη ζωή σας Μπρος πίσω βήμα και κυβίστηση

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Εξάσκηση των μαθητών στο άλμα με τα δυο χέρια στην ανάτα-ση- σύνδεση με τις προηγούμενες ασκήσεις με συνοδεία μουσικής Η τελική μορφή της ρουτίνας έχει ως εξής: Μπρος πίσω βήμα- κυβίστηση- δεξί αριστερό βήμα –ισορροπία και τέ-λος άλμα με δυο χέρια στην ανά-ταση	8'		Δώστε ρυθμό στη ζωή σας Δεξιά αριστερά βήμα πλάγιο και ισορροπία
2.3 Σύνοψη			
Προσπάθεια δημιουργίας κινητικών ρουτινών από τους μαθητές	5'	Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες των 4-5 ατόμων και αφήστε τους να συνεργαστούν για τη δημιουργία νέας ρουτίνας	
Αξιολόγηση: Ανάθεση εργασίας για το σπίτι με σκοπό την αξιολόγηση όσων διδά-χθηκαν	4'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- Συνδέστε τις ρυθμικές κινήσεις με τις επιτυχίες γνωστών αθλητών στα σπορ
- Ενθαρρύνετε τη συμμε-τοχή των αγοριών και σε αυτές τις δραστηρι-ότητες

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να είναι σε θέση να δημιουρ-γήσουν μια κινητική ρουτί-να μόνοι τους;

Λίστα ελέγχου

Ονοματεπώ-νυμο	Ναι	Έτσι και έτσι	Όχι

- Οι μαθητές αναλαμβά-νουν να σχεδιάσουν μια κινητική ρουτίνα που θα αντιστοιχεί σε μουσική της αρεσκείας τους
- Δεσμεύστε τους ότι, κατόπιν κλήρωσης, θα παρουσιάσουν στο επόμενο μάθημα τη δική τους κινητική ρου-τίνα με τη βοήθεια του διδάσκοντα

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη αυτοέκφρασης και κοινωνικότητας

Στόχος 3: Αύξηση του επιπέδου δυσκολίας κατά την εξάσκηση

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών: Σήμερα θα μάθουμε να αποδεχόμαστε την ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές μας σε ότι αφορά την εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων Ενημέρωση των μαθητών σχετικά με το ρόλο που μπορούν να παίξουν στην εκμάθηση νέων δεξιοτήτων	4'	Συγκέντρωση των μαθητών στο χώρο των αθλοπαιδιών	«Είστε αρκετά μεγάλοι και έξυπνοι» «Ο καθένας σας μπορεί να βοηθήσει το συμμαθητή του να μάθει καλύτερα»
Προθέρμανση με τις μπάλες (ντρίπλες και πάσες)	5'	Με πρωτοβουλία τους οι μαθητές χωρίζονται σε δυάδες	
2.2 Κύριο Μέρος			
Επίδειξη πάσας στήθους και εκτέλεση της πάσας προς τον τοίχο, ενώ ο παρτενέρ του ζευγαριού παρέχει ανατροφοδότηση με τη βοήθεια της καρτέλας Αλλαγή ρόλων , αύξηση της απόστασης, εκτέλεση και αλλαγή ρόλων	9'	Δώστε από μια καρτέλα σε κάθε ζευγάρι εξάσκησης όπου να αναφέρονται τα βασικά σημεία της τεχνικής που πρέπει ο βοηθός να προσέξει	Τα χέρια ανοιχτά Οι παλάμες προς τα έξω
Επίδειξη σκαστής πάσας και εκτέλεση όπως παραπάνω Αλλαγή ρόλων, αύξηση της απόστασης, εκτέλεση και αλλαγή ρόλων	9'	Δώστε από μια καρτέλα σε κάθε ζευγάρι εξάσκησης όπου να αναφέρονται τα βασικά σημεία της τεχνικής που πρέπει ο βοηθός να προσέξει Οι μαθητές χωρίζονται σε τριάδες όπου οι δυο να εκτελούν την άσκηση και ο τρίτος να τους ελέγχει	Οι παλάμες προς τα έξω Η μπάλα να σκάει στα 3/4 της απόστασης
Παιχνίδι σκυταλοδρομίας με πάσες Οι μαθητές χωρισμένοι σε δυο ομάδες σχηματίζουν για κάθε ομάδα ένα παραλληλόγραμμο με ίδιο αριθμό μαθητών σε κάθε γωνία. Τρέχουν προς το σημείο που πασάρουν, είτε προς τη διαγώνιο του παραλληλογράμμου είτε προς τις μικρές πλευρές του. Στη διαγώνιο οι πάσες είναι στήθους και στις μικρές πλευρές σκαστές	9'	Αύξηση της απόστασης με εντολή από τον διδάσκοντα για να αυξηθεί η δυσκολία της εκτέλεσης	Δώστε έμφαση στις σωστές πάσες και όχι στην ταχύτητα

1. Βασική επιδίωξη Ι:

Αποδοχή της άσκησης σε δυσκολότερες συνθήκες και της ανατροφοδότησης από τον διδάσκοντα και τους συμμαθητές και προσπάθεια για βελτίωση του επιπέδου

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) Ανάπτυξη εμπιστοσύνης στον εαυτό
2) Εκμάθηση της τεχνικής της πάσας στο μπάσκετ

3. Εξοπλισμός:

1) μπάλες μπάσκετ
2) καρτέλες
3) ερωτηματολόγια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα αποδέχονται τον συμμαθητή τους ως πηγή ανατροφοδότησης
2) θα εκτελούν ικανοποιητικά τις πάσες στήθους και τις σκαστές πάσες σε διαφορετικές συνθήκες
3) θα αυξήσουν την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Αξιολόγηση: Επίδειξη από τρία ζεύγη που εκτελούν άριστα, ικανοποιητικά και μέτρια	4'		Αξιολογείστε την εκτέλεση του παρτενέρ σας Τεκμηριώστε τις απόψεις σας
Συμπλήρωση ερωτηματολογίου	5'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- Προτείνετε στους μαθητές να δίνουν ανατροφοδότηση κυρίως μετά την εκτέλεση και να μην διακόπτουν συνέχεια την προσπάθεια του συμμαθητή τους
- Κινηθείτε ανάμεσα στα ζεύγη και παρέμβετε όταν διαπιστώνετε συγκρούσεις ή λανθασμένη ανατροφοδότηση

6. Αξιολόγηση:

Παρέχουν οι μαθητές ανατροφοδότηση και την αποδέχονται οι συμμαθητές;

- Κατασκευάστε μικρό ερωτηματολόγιο (αρκούν 5-6 ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής) με τις οποίες οι μαθητές να αξιολογούν το συμμαθητή που τους βοήθησε στην εκτέλεση

π.χ. ο συμμαθητής μου με βοήθησε με τις οδηγίες του: πάρα πολύ, αρκετά, έτσι και έτσι, λίγο , καθόλου….κ.λ.π.

- Αξιολόγηση της εμπιστοσύνη των μαθητών στον εαυτό τους με τη χρήση ερωτηματολογίων (πριν και μετά) π.χ. Rychman, Robbins, Thorton & Cantrell (1982). Development and validation of a self-efficacy scale. Journal of Personality and Social Psychology, 42, 891-900

Βιβλία:
Butler S.A. & Hodge S.R.(2001) Enhancing Student Trust Through Peer Assessment in Physical Education. The Physical Educator, Late Winter, 30-41

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη αυτοέκφρασης και κοινωνικότητας

Στόχος 4: Απόλαυση της φυσικής δραστηριότητας ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στην αίθουσα προβολής βίντεο όπου και προβάλεται βίντεο με μεγάλες στιγμές του σύγχρονου αθλητισμού και τις αντίστοιχες αντιδράσεις των θεατών σε αυτές Σήμερα θα μάθουμε πως θα λειτουργούμε θετικά ως θεατές αθλητικών δραστηριοτήτων	8'	Αν δεν υπάρχει βίντεο συλλέξτε αφίσες με ανάλογα θέματα τις οποίες να αναρτήσετε στο χώρο άθλησης	Η παρουσία θεατών ήταν και είναι άμεσα συνδεδεμένη με την ένταση των μεγάλων στιγμών
2.2 Κύριο Μέρος			
Με εντολή του διδάσκοντα οι μαθητές σχηματίζουν την "όλα"(κύμα). Αρχικά στέκονται όρθιοι από τη θέση του οκλαδόν και επανέρχονται σε αυτή. Στη συνέχεια κάνουν κατακόρυφο άλμα επί τόπου και επανέρχονται στην όρθια θέση. Τέλος σηκώνοντας και τα χέρια τους στην ανάταση φωνάζοντας :"όλε" Επαναλάβετε την "όλα" 3 φορές	9'	Μετά την προβολή του βίντεο οι μαθητές συγκεντρώνονται στον προαύλιο χώρο καθισμένοι οκλαδόν ο ένας δίπλα στον άλλον	Ζήστε την ένταση της όλας και των λατινοαμερικάνικων γηπέδων
Η μια ομάδα διαγωνίζεται σε τριάδες στο δρόμο ταχύτητας ενώ οι υπόλοιποι ζητωκραυγάζουν πετώντας στεφάνια ελιάς προς τη μεριά των νικητών. Η άσκηση ολοκληρώνεται αφού περάσουν όλοι οι μαθητές από το ρόλο του διαγωνιζόμενου αθλητή	9'	οι μαθητές σε 2 ομάδες	Να βλέπω χαρούμενα πρόσωπα Ο αθλητισμός είναι χαρά και πρέπει να συνοδεύεται από χαρούμενα πρόσωπα και εκδηλώσεις Όχι στη βία και τις ακρότητες Ναι στον θαυμασμό των μεγάλων αθλητών Νοιώστε τις μεγάλες στιγμές και μικρές στιγμές του αθλητισμού
Οι μαθητές πιασμένοι χέρι με χέρι τρέχουν κατά μήκος του γηπέδου και φθάνοντας στο τέλος (στην τελική γραμμή) σηκώνουν τα χέρια όλοι μαζί φωνάζοντας "όλε" 3 φορές	8'	οι μαθητές χωρίζονται σε 3-4 ομάδες	Να βλέπω χαρούμενα πρόσωπα Ο αθλητισμός είναι χαρά και πρέπει να συνοδεύεται από χαρούμενα

I. Βασική επιδίωξη I:

Απόλαυση του ρόλου του θεατή σε διάφορα γεγονότα φυσικής δραστηριότητας

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) αναγνώριση επιθυμητών ενεργειών των θεατών
2) εκτέλεση ομαδικών φίλαθλων ενεργειών

3. Εξοπλισμός:

I) βίντεο
2) τηλεόραση
3) στεφάνια ελιάς
4) κάρτες σωστής φίλαθλης συμπεριφοράς

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I) θα αναγνωρίζουν το ρόλο των θεατών σε μικρά και μεγάλα αθλητικά γεγονότα ή δραστηριότητες
2) θα αναγνωρίζουν τις επιθυμητές ενέργειες των θεατών σε αντιδιαστολή με τις αρνητικές
3) θα μπορούν να συνεργαστούν μεταξύ τους με σκοπό την ομαδική φίλαθλη αντίδραση

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Η άσκηση επαναλαμβάνεται 5 φορές με διαφορετικό μέτωπο κάθε φορά			πρόσωπα και εκδηλώσεις Όχι στη βία και τις ακρότητες Ναι στον θαυμασμό των μεγάλων αθλητών Νοιώστε τις μεγάλες στιγμές και μικρές στιγμές του αθλητισμού
σκυταλοδρομία μεταξύ 3-4 ομάδων. Στο τέλος της προσπάθειας ο τελευταίος δρομέας σηκώνει μια κάρτα από το έδαφος, διαβάζει μια σωστή συμπεριφορά φιλάθλων και την κολλάει στον τοίχο		οι μαθητές χωρίζονται σε 3-4 ομάδες	
2.3 Σύνοψη			
Αξιολόγηση: Σύντομη συζήτηση μεταξύ των μαθητών σχετικά με τους ορθούς τρόπους αντιδράσεων των φιλάθλων στους αγώνες και τις συνέπειες των αντιδράσεων αυτών Ανάθεση εργασίας για το σπίτι με σκοπό την αξιολόγηση	3'	Οι μαθητές διαβάζουν πριν την συζήτηση τις κάρτες φίλαθλης συμπεριφοράς που είναι κολλημένες στον τοίχο Οι μαθητές κάθονται στις κερκίδες (αν δεν υπάρχουν δημιουργήστε υποτιθέμενο χώρο κερκίδων)	Καθοδηγείστε τις συζητήσεις των μαθητών με διαλογικές ερωτήσεις

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- Οι δραστηριότητες των μαθητών μπορούν να συνοδεύονται από γνωστά μουσικά κομμάτια
- Παρουσία γυναικών φιλάθλων στο βίντεο/ ο χώρος της κερκίδας δεν ανήκει μόνο στους άνδρες

6. Αξιολόγηση:

Παρουσιάζουν οι μαθητές ανάλογη φίλαθλη συμπεριφορά ως θεατές;

Ονοματεπώνυμο	Πάντοτε	Μερικές φορές	Ποτέ

Αναγνωρίζουν οι μαθητές τις φίλαθλες συμπεριφορές;
Οι μαθητές μπορούν να συγκεντρώσουν από 10 φωτογραφίες με αντιδράσεις φιλάθλων όπου οι ίδιοι να γράψουν από ένα κειμενάκι για λεζάντα της κάθε φωτογραφίας. Μπορούν να επιλέξουν επίσης, δικές τους οικογενειακές φωτογραφίες στις οποίες να φαίνεται η συμμετοχή τους ως φίλαθλους σε αθλητικά γεγονότα

Βιβλία:

Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης, & Γούδας (1999). Για μια καλύτερη διδασκαλία της φυσικής αγωγής. SALTO. Θεσσαλονίκη

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη αυτοέκφρασης και κοινωνικότητας

Στόχος 5: Συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στο χώρο άσκησης και ενημέρωσή τους σχετικά με τη χρήση των χαρτών και τα σημεία του ορίζοντα στο χάρτη	5'	Ως χώρος άθλησης εκτός του περιβάλλοντος χώρου του σχολείου μπορεί να χρησιμοποιηθούν παιδικές χαρές, δασύλλια ή πάρκα που επισκέπτονται οι μαθητές σε μια ημερήσια εκδρομή	Αναγνωρίστε το σημείο του ορίζοντα που βρίσκεστε σε σχέση με τη θέση της θάλασσας Η πόλη σας σε ποιο σημείο του ορίζοντα βρίσκεται;
Σήμερα θα γνωρίσουμε τις δραστηριότητες προσανατολισμού που αποτελούν μια μοντέρνα μορφή κινητικής αναψυχής.	2'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Εξήγηση της διαδικασίας στους μαθητές: Πρέπει να επισκεφτούν όλους τους σταθμούς που έχουν σημειωθεί στο χάρτη. Μετά από κάθε επίσκεψη σε κάθε σταθμό επιστροφή στη βάση όπου τους ανατίθεται νέα αποστολή	7'	Μοιράστε από έναν χάρτη στον οποίο έχετε κυκλώσει τα σημεία σταθμούς.	
Έναρξη της δραστηριότητας. Νικήτρια είναι η ομάδα που θα ολοκληρώσει πρώτη τη διαδρομή έχοντας ζωγραφίσει με τα σωστά χρώματα τις σημειωμένες στο χάρτη περιοχές (σταθμούς)	24'	Χωρίστε τους μαθητές σε τόσες ομάδες, όσοι είναι και οι σταθμοί (προτείνονται 5 ομάδες) Αφήστε έναν μαρκαδόρο διαφορετικού χρώματος σε κάθε σταθμό	Γεμίστε τους κύκλους στο χάρτη με το μαρκαδόρο που θα βρείτε στο σταθμό Συνεργαστείτε ανά ομάδα για τον τελικό στόχο Ακούγοντας τρία σφυρίγματα επιστρέφετε στη βάση

1. Βασική επιδίωξη Ι:

Συμμετοχή με ευχαρίστηση σε ομαδικές δραστηριότητες στο φυσικό περιβάλλον με φίλους και συμμαθητές

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) γνώση των δραστηριοτήτων προσανατολισμού
2) εκμάθηση χρήσης του χάρτη και των χαρτοσημασμένων περιοχών

3. Εξοπλισμός:

Ι) χάρτες προσανατολισμού
2) κραγιόν ή μαρκαδόροι
3) τετράδιο φυσικής αγωγής

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα χρησιμοποιούν το χάρτη προκειμένου να εντοπίσουν 6 σημεία σε δοθείσα περιοχή
2) θα εργάζονται ατομικά ή ομαδικά για να φτιάξουν μια λίστα όπου να περιγράφουν πως οι χάρτες και οι σημάνσεις τους διευκόλυναν στο έργο τους
3) θα εξηγούν πως μπορούν να μεταβούν από το ένα σημείο του χώρου στο άλλο με τη βοήθεια των χαρτών

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Συγκέντρωση των μαθητών στην αφετηρία	3'	Ρωτείστε τους μαθητές για τις δυσκολίες που τους παρουσιάστηκαν στην ανάγνωση και ερμηνεία του χάρτη	
Συζήτηση σχετικά με τις επιδιώξεις του μαθήματος Ανάθεση εργασίας για το σπίτι με σκοπό την αξιολόγηση	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- ετοιμάστε από την προηγούμενη το χάρτη της περιοχής εξάσκησης. Κρατήστε ένα αντίγραφο με χρωματισμένους τους κύκλους με τα χρώματα που απαιτούνται για κάθε περίπτωση
- στείλετε κάθε ομάδα εξερεύνησης σε διαφορετική κατεύθυνση
- προτιμείστε περιοχές για τη δραστηριότητα προσανατολισμού οι οποίες να μην είναι ιδιαίτερα γνωστές στους μαθητές εκ των προτέρων

6. Αξιολόγηση:

Συμμετείχαν οι μαθητές ικανοποιητικά στη δραστηριότητα προσανατολισμού;
Κλίμακα αξιολόγησης ομαδικής συμμετοχής

Ομάδα	Ναι	Μέτρια	Όχι

Έχουν μάθει να χρησιμοποιούν το χάρτη και να εξοικειωθούν με τις δραστηριότητες προσανατολισμού;
Ζητείστε από τους μαθητές να περιγράψουν τις εντυπώσεις τους από τη δραστηριότητα προσανατολισμού στην οποία συμμετείχαν. Πως έκαναν χρήση του χάρτη, τι ήταν αυτό που τους διευκόλυνε και τι τους δυσκόλεψε στην ανάγνωση του χάρτη

Ιστοσελίδες:
http:www.askeric.org

Σκοπός 5	**Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Σεβασμός στις ατομικές διαφορές	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Εξερευνά το εθνικό υπόβαθρο διαφόρων χορών **Επιδίωξη 2:** Εξερευνά δραστηριότητες και παιχνίδια διαφορετικής πολιτισμικής ή εθνικής προέλευσης
Στόχος 3	Συνεργασία με όλους τους συμμαθητές	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Συμμετέχει σε παιχνίδι που έχει τροποποιηθεί ώστε να προκαλεί το ενδιαφέρον όλων των συμμετεχόντων και να διασφαλίζει την επιτυχία της ομάδας

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους
Στόχος Ι: Σεβασμός στις ατομικές διαφορές

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στο γήπεδο του ποδοσφαίρου ή στον προαύλιο χώρο και ενημέρωση των μαθητών σχετικά με τη σημασία της ομαδικότητας και της συνεργασίας στα σπορ αλλά και στη ζωή γενικότερα Σήμερα θα παίξουμε ποδόσφαιρο βελτιώνοντας την ομαδικότητά μας	5'	Μπορεί να προβληθούν σκόπιμες φάσεις στο βίντεο με επιτυχημένες ομαδικές προσπάθειες και αντίστοιχα αποτυχημένες ατομικές σε αγώνες ποδοσφαίρου	Το επίπεδο συνεργασίας των μελών κάθε ομάδας καθορίζει την επιτυχία στον αγώνα Βοήθησε το συμπαίκτη σου Έτσι βοηθάς κύρια τον εαυτό σου
Χαλαρό τρέξιμο σε δυάδες αλλάζοντας κοντινές πάσες ενώ τρέχουν για προθέρμανση	5'	Οι μαθητών σε ζεύγη	
2.2 Κύριο Μέρος			
Πάσες με κίνηση (οχτάρια) Ο μαθητής που πασάρει τρέχει πίσω από τον συμπαίκτη του που έλαβε τη μπάλα. Η άσκηση ξεκινά με τη μπάλα στην κατοχή του κεντρικού παίκτη	6'	Οι μαθητές σε τριάδες Οι μαθητές ξεκινούν από την τελική γραμμή (στην μια εστία του γηπέδου) και καταλήγουν στο απέναντι τελική γραμμή Μετά τα 3/4 ξεκινά η άλλη 3άδα ή 5άδα	Η επιτυχία της άσκησης βασίζεται στον συγχρονισμό των ασκουμένων Ψηλά το κεφάλι όταν πασάρετε
Η άσκηση επαναλαμβάνεται με τους μαθητές χωρισμένους σε πεντάδες. Ο κεντρικός ασκούμενος πασάρει δεξιά ή αριστερά και κινείται στην ίδια κατεύθυνση τρέχοντας πίσω από τους δυο συμπαίκτες του που βρίσκονται σε αυτή την πλευρά Αυτός που λαμβάνει την πάσα πασάρει πάντα προς την κατεύθυνση από την οποία έλαβε τη μπάλα	7'	οι μαθητές σε πεντάδες	Χρησιμοποιείστε την εσωτερική επιφάνεια του ποδιού Το σώμα ελαφρά γερμένο προς τη μπάλα
Οι μαθητές παίζουν παιχνίδι ποδοσφαίρου 5Χ5 στο οποίο αξιολογείται η ομαδικότητα και η συνεργασία. Το σκορ σημειώνεται ως εξής : Για κάθε επιτυχημένη προσπάθεια για γκολ στην οποία συμμετέχουν και οι 5 παίκτες σημειώνονται 5 βαθμοί , αν συμμετέχουν 4 θα λάβουν 4 βαθμούς κ.ο.κ.. (Η συμμετοχή καθορίζεται από τους παίκτες που είχαν στη κατοχή τους τη μπάλα χωρίς να περιέλθει αυτή στην κατοχή της αντίπαλης ομάδας	15'	Αν ο χώρος προσφέρεται να διεξαχθούν 2 ταυτόχρονοι αγώνες Χρησιμοποιείστε μαθητές για την καταγραφή του σκορ στις καρτέλες	Προς τους διαιτητές: «μετράτε τις πάσες στις οποίες εμπλέκονται διαφορετικοί μαθητές» Στο παιχνίδι αυτό επιβάλλεται η συμμετοχή όλων

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

Κατανόηση της καθολικής συμμετοχής στις φυσικές δραστηριότητες παρέχοντας θετική ανατροφοδότηση

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) εξάσκηση δεξιοτήτων στο ποδόσφαιρο
2) αναγνώριση του ρόλου κάθε μέλους της ομάδας
3) ανάπτυξη ομαδικού πνεύματος και συνεργασίας

3. Εξοπλισμός:

Ι) μπάλες ποδοσφαίρου
2) ομαδικές καρτέλες
3) τετράδιο ΦΑ

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) να έχουν αναπτύξει πνεύμα συνεργασίας και ομαδικότητας στο παιχνίδι τους
2) να αναγνωρίζουν το ρόλο κάθε μέλους της ομάδας και τη συμβολή του στην ομαδική επιτυχία
3) να εκτελούν ικανοποιητικά τις μεταβιβάσεις στο ποδόσφαιρο

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία: διατάσεις	3'		
Συζήτηση με τους μαθητές περί δίκαιου και άδικου του παιχνιδιού που προηγήθηκε	4'		Θεωρείτε σωστό αυτό τον τρόπο καταγραφής του σκορ; Σημασία έχει η συμμετοχή όλων στο παιχνίδι αυτό και όχι οι ατομικές ενέργειες και τα γκολ
Αξιολόγηση: Ανάθεση εργασίας για το σπίτι μ ε σκοπό την αξιολόγηση όσων διδάχθηκαν	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- η εξάσκηση μπορεί να προσαρμοστεί σε οποιοδήποτε ομαδικό σπορ
- τονίζετε συχνά τη σημασία συμμετοχής όλων και τις συνέπειες της στις κοινωνικές δραστηριότητες

6. Αξιολόγηση:

Αναγνωρίζουν οι μαθητές το ρόλο κάθε ατόμου στα πλαίσια της ομάδας;
Λίστα ελέγχου ορθής συμπεριφοράς

Ονοματεπώνυμο	Πάντα	Μερικές φορές	Σπάνια	Καθόλου

Συνεργάζονται οι μαθητές: Οι μαθητές διαιτητές μετρούν τις πάσες που έχει κάνει κάθε μαθητής στο παιχνίδι ως δείγμα ομαδικότητας.

Βιβλία:
Μουρατίδης Ι. (1998). Ο καλός και δίκαιος αγώνας. Για παιδιά του Δημοτικού. Ίδρυμα Ολυμπιακής και Αθλητικής Παιδείας. Εκδόσεις Πλάτων

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους

Στόχος 2: Αναγνώριση της διαφορετικής προέλευσης των δραστηριοτήτων

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στο χώρο άσκησης και σύντομη γενική ενημέρωση για τους δημοτικούς χορούς. Σήμερα θα μάθουμε τον τσάμικο και τη λαογραφική και ιστορική σημασία του	8'	Τοποθετείστε στο γυμναστήριο αφίσες με παραδοσιακές στολές οι οποίες συνδέονται άμεσα με το χορό που πρόκειται να διδαχθεί	Ο τσάμικος εκφράζει τη λεβεντιά, την παλικαριά και την αντρειοσύνη
2.2 Κύριο Μέρος			
Επίδειξη των βημάτων του χορού χωρίς τη συνοδεία μουσικής (ο ρυθμός δίνεται από τον διδάσκοντα με ανάλογο μέτρημα των βημάτων)	7'	Προσπαθήστε να έχετε πάντα μέτωπο στους μαθητές. Να βρίσκεστε στο κέντρο του ημικύκλιου του χορού. Θα ήταν χρήσιμο να υπάρχει στο χώρο άσκησης μεγάλος καθρέπτης ούτως ώστε οι ασκούμενοι και ο διδάσκων να έχουν αμεσότερη αντίληψη της κίνησής τους	Το ύφος του χορού είναι ο χαρακτήρας του (χαρούμενος ή λυπημένος) Το ύφος συνδέεται άμεσα με την παράδοση «Ψηλά το κεφάλι» «Δείξτε λεβεντιά» «Νοιώστε τον χορό»
Ενημέρωση των μαθητών για τον λεβέντικο και υπερήφανο χαρακτήρα του χορού και τον τρόπο με τον οποίο χορεύεται	5'		



I. Βασική επιδίωξη I:

Εξερεύνηση του εθνικού υπόβαθρου διαφόρων χορών

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) Γνώση της ιστορικής και λαογραφικής σημασίας του χορού τσάμικος
2) Γνώση και εκτέλεση των βημάτων του χορού τσάμικος
3) Ανάπτυξη αίσθησης του ρυθμού

3. Εξοπλισμός:

I) κασετόφωνο
2) αφίσες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I) θα έχουν αφομοιώσει τα λαογραφικά στοιχεία του χορού
2) θα γνωρίζουν την ιστορική προέλευση του χορού
3) θα έχουν μάθει τα βασικά βήματα του τσάμικου χορού

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- Τονίστε τα 3 μέρη του χορού:

I. Κίνηση
2. Μελωδία
3. Τραγούδι

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές λαογραφική και ιστορική σημασία του τσάμικου;

- Ζητείστε από τους μαθητές να βρουν 2 ελληνικούς δημοτικούς χορούς με διαφορετική ιστορική και λαογραφική σημασία. Να αναφερθούν στις διαφορές στο χαρακτήρα και στην εκτέλεση των χορών και να κάνουν τις συγκρίσεις με τον τσάμικο

Γνωρίζουν και εκτελούν τα βασικά βήματα του χορού;

Κλίμακα αξιολόγησης της εκτέλεσης

Ονοματεπώνυμο
Ικανοποιητικά
Μέτρια
Καθόλου

Βιβλία:
Δήμας Η. (1985). Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Εξάσκηση των μαθητών στα βήματα του χορού χωρίς τη συνοδεία μουσικής	7'	Προσπαθήστε να έχετε πάντα μέτωπο στους μαθητές Να βρίσκεστε στο κέντρο του ημικύκλιου του χορού Θα ήταν χρήσιμο να υπάρχει στο χώρο άσκησης μεγάλος καθρέπτης ούτως ώστε οι ασκούμενοι και ο διδάσκων να έχουν αμεσότερη αντίληψη της κίνησής τους	Το ύφος του χορού είναι ο χαρακτήρας του (χαρούμενος ή λυπημένος) Το ύφος συνδέεται άμεσα με την παράδοση «Ψηλά το κεφάλι» «Δείξτε λεβεντιά» «Νοιώστε τον χορό»
Εξάσκηση των μαθητών στο χορό (με μουσική)	9'		
2.3 Σύνοψη			
Συζήτηση με τους μαθητές για την ιστορική σημασία του χορού.	7'	Συνδέστε τα λάθη της εκτέλεσης του χορού με το χαρακτήρα του	Χορευόταν από τους αμαρτωλούς και τους κλέφτες Τα τραγούδια του υμνούν ήρωες και τη ελεύθερη ζωή τους Πρέπει η σημασία των τραγουδιών να ταυτίζεται με την κίνηση των χορευτών
Αξιολόγηση: Ανάθεση εργασίας για το σπίτι	2'		

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους

Στόχος 2: Αναγνώριση της διαφορετικής προέλευσης των δραστηριοτήτων

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στην αίθουσα προβολών και παρακολούθηση ολιγόλεπτης διάρκειας βιντεοκασέτα με θέμα το αγώνισμα του μπάντμιντον. Σήμερα θα γνωρίσουμε το μπάντμιντον Παράλληλη ενημέρωση των μαθητών για την ιστορία του αθλήματος και τους κανόνες του παιχνιδιού καθώς και τον τρόπο διεξαγωγής των αγώνων	10'	Αν δεν διατίθεται βίντεο στο σχολείο τοποθετείστε στο χώρο άθλησης αφίσες σχετικές με το αγώνισμα του μπάντμιντον	Ένα αγώνισμα στο οποίο συμμετέχουν άνδρες και γυναίκες σε μικτά ζευγάρια Απαιτείται πολύ υψηλή τεχνική αλλά λιγότερη δύναμη
2.2 Κύριο Μέρος			
Επίδειξη της πάσας πάνω από το κεφάλι από τον διδάσκοντα	3'	1) Μοιράστε όσο γίνεται περισσότερες ρακέτες στους μαθητές 2) Φουσκώστε τα μπαλόνια στο μέγεθος μιας μπάλας βόλεϊ 3) Αν δεν επαρκούν οι ρακέτες εξάσκηση σε ζεύγη εναλλάξ όπου ο ασκούμενος χωρίς τη ρακέτα να βρίσκεται στην άλλη πλευρά του φιλέ ή ενός σχοινιού που έχει τοποθετηθεί σε ύψος 1,5 μέτρου για να αντικαταστήσει το φιλέ	Παρακολουθείτε το πτερό μέσα από τη ρακέτα Ψηλά το κεφάλι
Εξάσκηση της πάσας με μπαλόνια	5'		Παρακολουθείτε το πτερό μέσα από τη ρακέτα Ψηλά το κεφάλι
Εξάσκηση της πάσας με τα πτερά του μπάντμιντον	7'		Όχι πάσες καρφιά
Εξάσκηση σε παιχνιώδη αγωνιστική μορφή σε ζεύγη στο χώρο του βόλεϊ, ή σε χώρο διαμορφωμένο με τη βοήθεια ελαστικών σχοινιών (βλέπε Οργάνωση –Παραλλαγές), με σκοπό την εξοικείωση με την αγωνιστική μορφή του αθλήματος	8'		

1. Βασική επιδίωξη 2:

Εξερεύνηση δραστηριοτήτων ανατολικής φιλοσοφίας και προέλευσης

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) Γνωριμία των μαθητών με το αγώνισμα του μπάντμιντον (αντιπτέριση)
2) εκμάθηση της προέλευσης και της φιλοσοφίας του παιχνιδιού
3) εκμάθηση των βασικών κανόνων και του τρόπου διεξαγωγής
4) εκμάθηση της πάσας πάνω από το κεφάλι

3. Εξοπλισμός:

1. ρακέτες μπάντμιντον
2. πτερά
3. μπαλόνια
4. τετράδιο ΦΑ
5. βίντεο
6. σχοινάκια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα εκτελούν ικανοποιητικά την πάσα πάνω από το κεφάλι
2) θα γνωρίζουν τους βασικούς κανόνες και τον τρόπο διεξαγωγής του παιχνιδιού
3) θα γνωρίζουν την προέλευση, τη φιλοσοφία του μπάντμιντον

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Συζήτηση με τους μαθητές για τη φιλοσοφία του παιχνιδιού και τις ομοιότητες και διαφορές του με σπορ μεγαλύτερης έντασης δυτικής προέλευσης	5'	Οι μαθητές συγκεντρώνονται στις κερκίδες του γυμναστηρίου, ή κάθονται οκλαδόν σχηματίζοντας ημικύκλιο	Ποιες οι διαφορές του και οι ομοιότητες με το τένις; Ποια τα κοινά στοιχεία του μπάντμιντον με πιο γνωστά σπορ ανατολικής προέλευσης , όπως είναι το καράτε και το ταεκ βο ντο.
Αξιολόγηση: Συμπλήρωση τεστ αξιολόγησης	5'		
Ανάθεση εργασίας για το σπίτι με σκοπό την αξιολόγηση	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Αποτρέψτε σε πρώτη φάση την έντονη ανταγωνιστική διάθεση των μαθητών

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές τους βασικούς κανόνες και τον τρόπο διεξαγωγής του μπάντμιντον;

- Κατασκευάστε τεστ πολλαπλής επιλογής αποτελούμενο από 5 ερωτήσεις σχετικές με τους κανονισμούς του αθλήματος και του τρόπου διεξαγωγής των αγώνων

Π.χ. Το μπάντμιντον παίζεται
Α) σε γήπεδο τένις,
Β) σε πάρκα αναψυχής,
Γ) σε κλειστά γυμναστήρια
…..κλπ

Βιβλία:
ΥΠΕΠΘ (2001). Ολυμπιακή Παιδεία. Από τη θεωρία στην πράξη. Αθήνα 20004. Οργανωτική Επιτροπή.

Ιστοσελίδες:
http://ww.athens.olympic.org

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους
Στόχος 3: Συνεργασία με όλους τους συμμαθητές

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στο χώρο άθλησης και χωρισμός τους σε ζεύγη εξάσκησης Σήμερα θα συνεργαστούμε με άτομα διαφορετικών ικανοτήτων από εμάς		Μετρήστε το ύψος των μαθητών Δημιουργήστε ζεύγη εξάσκησης με συμμετοχή ενός ψηλότερου και ενός κοντύτερου μαθητή σε κάθε ζεύγος Ο ένας μαθητής εκτελεί διατατικές ασκήσεις ενώ το ζευγάρι του τον βοηθά για να τελειοποιήσει τις διατάσεις του	Τι γνωρίζετε για τις ατομικές διαφορές; Σε τι διαφέρουμε μεταξύ μας;
Προθέρμανση : Τρέξιμο σε δυάδες γύρω από το χώρο άθλησης. Ακολουθούν διατατικές ασκήσεις σε ζεύγη			Να προηγηθεί επίδειξη των διατάσεων από τον διδάσκοντα
2.2 Κύριο Μέρος			
Σκυταλοδρομίες σε ζεύγη (ο βαρύτερος μαθητής κρατά τα πόδια του ελαφρύτερου ο οποίος "τρέχει" με τα χέρια.)			Συντονιστείτε! Πρέπει οι βαρύτεροι να τρέχουν τόσο γρήγορα, όσο μπορούν να αντέξουν οι συνασκούμενοί τους Βάλτε τα δυνατά σας! Η παραμικρή βελτίωση της απόδοσής σας μπορεί να καθορίσει το αποτέλεσμα
Αγώνες ταχύτητας ζευγών: Οι μαθητές τρέχουν δρόμο ταχύτητας 30 μέτρων όπου σημειώνεται η απόδοση του καθενός. Το σκορ κάθε ζεύγους αποτελεί ο μέσος όρος της απόδοσης των δύο συνασκουμένων		Χρησιμοποιείστε ως χρονομέτρες μαθητές που δεν ασκούνται τη συγκεκριμένη στιγμή Ο αγώνας δρόμου να γίνεται ανά 5 μαθητές για να διευκολυνθεί η χρονομέτρησή τους	
Αγώνας ρίψης ζευγών: σκορ κάθε ζεύγους, όπως παραπάνω, ο μέσος όρος των καλύτερων επιδόσεων κάθε μέλους (να γίνουν 3 προσπάθειες με μικρή ιατρική μπάλα ρίψεων με τα δυο χέρια)			

1. Βασική επιδίωξη Ι:

Ανάπτυξη πνεύματος συνεργασίας με συμμαθητή χαμηλότερης ικανότητας θέτοντας στόχους που μπορούν να επιτευχθούν και από τους δυο

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) αποδοχή των ικανοτήτων των άλλων
2) ανάπτυξη ταχύτητας και δύναμης

3. Εξοπλισμός:

1) 5 χρονόμετρα
2) 2-3 ιατρικές μπάλες
3) 2 ζυγαριές

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1. θα αναπτύσσουν συνεργασία με μαθητές διαφορετικής ικανότητας
2. θα αποδέχονται το επίπεδο ικανοτήτων των άλλων
3. θα αντιλαμβάνονται τη συνεργασία ως παράγοντα επιτυχίας
4. θα βελτιώσουν την ταχύτητα και τη δύναμή τους

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
σετ κοιλιακών και ραχιαίων με βοήθειες (να γίνουν 2 σετ από 10 κοιλιακούς και 10 ραχιαίους)	4'		
Αξιολόγηση: Ανάθεση εργασίας για το σπίτι	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- Επιβραβεύστε τα τρία ζευγάρια που είχαν, κατά τη γνώμη σας, την καλύτερη συνεργασία
- Τονίστε τη συμβολή της συνεργασίας στην επιτυχία

6. Αξιολόγηση:

Οι μαθητές πρέπει να μάθουν να συνεργάζονται με σκοπό την εκπλήρωση των στόχων τους

- Οι μαθητές να συνεργαστούν σε ζευγάρια (όπως χωρίστηκαν βάσει του ύψους τους) για να φτιάξουν ένα κολάζ από φωτογραφίες διάσημων αθλητών που διακρίνονται σε αθλήματα που απαιτείται η συνεργασία σε ζεύγη (π.χ. καλλιτεχνικό πατινάζ)

Βιβλία:
Schiemer, S.(1999) Designing Student Assessments. Teaching Elementary Physical Education, January, 36-37

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους
Στόχος 4: Συμμετοχή σε τροποποιημένες δραστηριότητες για την επίτευξη της επιτυχίας

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στο γήπεδο μπάσκετ Σήμερα απαιτείται η καθολική συμμετοχή όλων στο παιχνίδι μπάσκετ που θα παίξουμε	3'	Χωρισμός τους σε τριάδες Για να είναι ισοδύναμες οι ομάδες χωρίζει τους μαθητές ο ΚΦΑ	
Προθέρμανση με τις μπάλες μπάσκετ σε τριάδες (τρέξιμο με πάσα κατά μήκος του γηπέδου και σουτ προς το καλάθι)	5'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Χωρισμός των ομάδων στις 4 μπασκέτες και συναγωνισμός στα σουτ από απόσταση 2-3 μέτρων Το παιχνίδι ολοκληρώνεται μόλις κάποια ομάδα συμπληρώσει 11 επιτυχημένα σουτ	10'	Τοποθετείστε τις μικρές μπασκέτες σε τέσσερα σημεία των τελικών γραμμών με τρόπο τέτοιο που οι ασκούμενοι να μην συγκρούονται μεταξύ τους (π.χ. οι δυο μπασκέτες δεξιά και αριστερά των κυρίων καλαθιών και οι άλλες δυο δεξιά και αριστερά της κεντρικής γραμμής και πάνω στις πλάγιες και απέναντι η μια από την άλλη).	Μετρήστε το σφυγμό σας στο λαιμό
Οι μαθητές παίζουν τρεις εναντίον τριών χωρισμένοι στα τέσσερα σημεία του γηπέδου που έχουν τοποθετηθεί οι μίνι μπασκέτες. Το παιχνίδι παίζεται ως εξής: επιτρέπεται το πολύ μια ντρίπλα και το πολύ δυο βήματα πριν σουτάρει κάποιος ασκούμενος προς το καλάθι .Δεν υπάρχει περιορισμός στις πάσες. Δεν επιτρέπεται να κόβονται τα σουτ των αντιπάλων. Μόλις σκοράρει μια ομάδα τα μέλη της φωνάζουν "όλε" και μετακινούνται στην επόμενη μπασκέτα για να αντιμετωπίσουν μια άλλη τριάδα. Ο διδάσκων ορίζει ποια από τις άλλες τριάδες θα παραμείνει στο ίδιο καλάθι και ποια θα μετακινηθεί κυκλικά προς το επόμενο καλάθι. Ο αγώνας θα ολοκληρωθεί μόλις μια ομάδα συμπληρώσει 5 επιτυχημένες προσπάθειες	15'	Τοποθετείστε τις μικρές μπασκέτες σε τέσσερα σημεία των τελικών γραμμών με τρόπο τέτοιο που οι ασκούμενοι να μην συγκρούονται μεταξύ τους (π.χ. οι δυο μπασκέτες δεξιά και αριστερά των κυρίων καλαθιών και οι άλλες δυο δεξιά και αριστερά της κεντρικής γραμμής και πάνω στις πλάγιες και απέναντι η μια από την άλλη).	

I. Βασική επιδίωξη I:

Συμμετοχή σε ένα τροποποιημένο παιχνίδι που να προκαλεί το ενδιαφέρον όλων και να διασφαλίζει την επιτυχία της ομάδας

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Γνώση και εκτέλεση δεξιοτήτων καλαθοσφαίρισης

3. Εξοπλισμός:

I) μπάλες μίνι μπάσκετ
2) 4 μικρές μπασκέτες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I) θα έχουν κατανοήσει τη σημασία της τροποποίησης των συνθηκών για την επιτυχία

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Οι μαθητές μετρούν το σφυγμό τους διαπιστώνοντας τις διαφορές από την προηγούμενη μέτρηση	4'	Αν δεν υπάρχουν μίνι μπασκέτες τοποθετείστε στεφάνια στους τοίχους του γυμναστηρίου σε ύψος 2,5 μέτρων	Μετρήστε το σφυγμό ξανά
2.3 Σύνοψη			
Διατατικές ασκήσεις για αποθεραπεία	5'		
Αξιολόγηση: Ανάθεση εργασίας για την αξιολόγηση όσων διδάχθηκαν	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- Το συγκεκριμένο μάθημα σχεδιάστηκε για επιθυμητό αριθμό 24 μαθητών. Ο αριθμός των ομάδων ή και οι μίνι μπασκέτες μπορούν να τροποποιηθούν ανάλογα τη δύναμη της τάξης

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές ότι η συμμετοχή στην άσκηση είναι επιθυμητή και απαραίτητη από όλους ανεξάρτητα των ικανοτήτων τους

- Ζητείστε από τους μαθητές να τροποποιήσουν ένα σπορ κατά τέτοιο τρόπο ούτως ώστε να συμμετέχουν όλοι οι συμμαθητές ανεξάρτητα από τις ικανότητές τους και τη σωματική τους διάπλαση. Πείτε στους μαθητές ότι θα το παρουσιάσουν στο επόμενο μάθημα κατόπιν κλήρωσης

Ιστοσελίδες
http://www.askeric.org

Σκοπός 6	**Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Ασφαλή διεξαγωγή δραστηριοτήτων	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** 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 μίας μπάλας) του σχολικού και εξωσχολικού περιβάλλοντος
Στόχος 2	Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής συμπεριφοράς	**Επιδίωξη 1:** 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) **Επιδίωξη 2:** 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.) **Επιδίωξη 3:** 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
Στόχος 4	Επίδειξη υπεύθυνης κοινωνικής συμπεριφοράς (σε φίλους, οικογένεια και συνανθρώπους γενικότερα)	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για αυτή την τάξη

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

Στόχος Ι: Ασφαλή διεξαγωγή δραστηριοτήτων

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

Αναγνώριση και επιλογή των καταλλήλων οργάνων εξάσκησης για την ασφαλή διεξαγωγή παιχνιδιών

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) Εκμάθηση του ρόλου του προστατευτικού εξοπλισμού για τους αθλητές και την απόδοσή τους
2) Ενημέρωση σχετικά με τους τρόπους χρήσης προστατευτικού εξοπλισμού

3. Εξοπλισμός:

1) αφίσες
2) γάντια τερματοφύλακα
3) επιγονατίδες και επιαγκωνίδες
4) προστατευτικά κράνη ποδηλάτη
5) γυαλιά κολύμβησης
6) κράνη για αμερικάνικο ποδόσφαιρο
7) καπέλα μπέιζμπολ
8) γάντια σκιέρ
9) παπούτσια με καρφιά για το στίβο
10) μάσκα ξιφομάχου
11) ερωτηματολόγια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα αναγνωρίζουν τον βασικό προστατευτικό εξοπλισμό διαφόρων ολυμπιακών αθλημάτων
2) θα μάθουν τις συνέπειες του προστατευτικού εξοπλισμού για τους αθλητές και τις αποδόσεις τους
3) θα μπορούν να χρησιμοποιούν οι ίδιοι το συγκεκριμένο εξοπλισμό

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στην αίθουσα προβολών βίντεο. Παρακολούθηση βιντεοκασέτας μικρής διάρκειας στην οποία παρουσιάζονται τα ολυμπιακά αθλήματα των οποίων τα προστατευτικά παρατίθενται στον εξοπλισμό μας (Ι.3) Σήμερα θα γνωρίσουμε το ρόλο και τη σημασία των προστατευτικών εξοπλισμών για διάφορα σπορ	10'	Είναι δυνατή και η χρήση διαφανειών με το ίδιο θέμα Μπορούν να παρουσιαστούν και βίντεο παλαιών αγώνων όπου η χρήση του προστατευτικού εξοπλισμού ήταν περιορισμένη Χρησιμοποιείστε αφίσες ή φωτογραφίες ανάλογου περιεχομένου αν δεν διατίθεται βίντεο στο σχολείο	Η τεχνολογία στην υπηρεσία των αθλητών Επηρεάζεται η απόδοση σύγχρονων αθλητών από τον εξοπλισμό τους;
Προθέρμανση με χαλαρό τρέξιμο και διατάσεις	5'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Οι μαθητές διαγωνίζονται στο παιχνίδι: " βρείτε τον κατάλληλο εξοπλισμό του αθλητή!": Σκυταλοδρομία όπου πρέπει να ταιριάξουν τα προστατευτικά με τις αφίσες των αθλητών που βρίσκονται στο χώρο ευθύνης τους. Για κάθε σωστή επιλογή η ομάδα παίρνει Ι βαθμό, για κάθε λανθασμένη χάνει Ι βαθμό. Σε ισοβαθμία νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα που ολοκλήρωσε το παιχνίδι πρώτη.	9'	Χωρίστε τους μαθητές σε τρεις ομάδες Τοποθετείστε τις αφίσες και τον εξοπλισμό διάσπαρτα σε απόσταση 20 μέτρων από την εκκίνηση των μαθητών	Αφήστε τους μαθητές να επιλέξουν μόνοι τους, έστω και λανθασμένα Η ανατροφοδότηση να δίνεται στα διαλείμματα όταν καταγράφεται το σκορ κάθε ομάδας
Το παιχνίδι επαναλαμβάνεται με σκοπό οι μαθητές να ελαχιστοποιήσουν τις λάθος επιλογές τους.	6 - 12'	Αν οι μαθητές αναγνώρισαν γρήγορα και σωστά , αλλάξτε τις κάρτες με άλλες εναλλακτικές που αφορούν άλλον εξοπλισμό	Αφήστε τους μαθητές να επιλέξουν μόνοι τους, έστω και λανθασμένα
Επίδειξη της σωστής προσαρμογής του προστατευτικού εξοπλισμού σε μαθητές, με τη βοήθεια του διδάσκοντα	6'		Δώστε σημασία στη σωστή εφαρμογή του προστατευτικού εξοπλισμού. Αφορά την ίδια σας τη ζωή!

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία – διατάσεις	4'		
Αξιολόγηση: Συμπλήρωση ερωτηματολογίου για αξιολόγηση όσων διδάχθηκαν	5'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- Συσχετίστε τη χρήση του προστατευτικού εξοπλισμού με τη βελτίωση των επιδόσεων στα σπορ και επιτυχία σε αυτά κρατών με υψηλή τεχνολογική και οικονομική ανάπτυξη

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές τα είδη των προστατευτικών εξοπλισμών που χρησιμοποιούνται στα σύγχρονα σπορ;

- κατασκευάστε ερωτηματολόγιο με ερωτήσεις τύπου: "match in" με βάση τις οποίες οι μαθητές να επιλέγουν τα σπορ στα οποία χρησιμοποιούνται τα συγκεκριμένα είδη εξοπλισμού

π.χ. σχηματίστε ζευγάρια ανάμεσα στα είδη του προστατευτικού εξοπλισμού και τα σπορ που αυτά χρησιμοποιούνται:

Εξοπλισμός
Γάντια τερματοφύλακα
Μάσκα ξιφομάχου
Παπούτσια spikes
Κράνος
Επιγονατίδες

Αθλήματα
Βόλει
Άλμα σε μήκος
Αμερικάνικο ποδόσφαιρο
Ποδόσφαιρο
Ξιφασκία

Βιβλία:
Ολυμπιακή Παιδεία. Από τη θεωρία στην πράξη. (2001) ΥΠΕΠΘ. Οργανωτική Επιτροπή Ολυμπιακών Αγώνων Αθήνα 2004. Λιβάνη

Ιστοσελίδες
http://www.lessonplans.com

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

Στόχος Ι: Ασφαλή διεξαγωγή δραστηριοτήτων

Ι. Βασική επιδίωξη 2:

Εφαρμογή κατάλληλων κανόνων συμπεριφοράς με σκοπό την ασφαλή κίνηση στο χώρο του σχολικού και εξωσχολικού περιβάλλοντος

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) εκμάθηση προασκήσεων για την κυβίστηση
2) θέσπιση κανόνων για την ασφαλή εκτέλεση της κυβίστησης στην ενόργανη γυμναστική

3. Εξοπλισμός:

Ι) στρώματα γυμναστικής
2) βατήρες αλμάτων
3) τετράδιο ΦΑ

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) εκτελούν ικανοποιητικά την κυβίστηση
2) να γνωρίζουν τις προασκήσεις για την κυβίστηση και την αναγκαιότητα αυτών
3) να γνωρίζουν τους κανόνες που πρέπει να ακολουθούν για την ασφαλή εκτέλεση των κυβιστήσεων

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στην αίθουσα της ενόργανου γυμναστικής (ή την αίθουσα πολλαπλών χρήσεων) και ενημέρωση αυτών για τις τεχνικές απαιτήσεις της κυβίστησης και την αναγκαιότητα των προασκήσεων , καθώς και της θέσπισης κανόνων για ασφαλέστερη και αρτιότερη εκτέλεση Σήμερα θα μάθουμε τους κανόνες ασφαλούς εξάσκησης και τελειοποίησης της εκτέλεσης στην κυβίστηση	5'	Τοποθετείστε τα στρώματα περιμετρικά της αίθουσας και βάλτε έναν μαθητή σε κάθε στρώμα (εάν είναι δυνατόν) Ο διδάσκων στο κέντρο της αίθουσας σε σημείο που να είναι από όλους εύκολα ορατός	Τονίστε την αναγκαιότητα των κανόνων για την αποφυγή τραυματισμών. « Οι τραυματισμοί δεν είναι αποτελέσματα μόνο της ατυχίας»
Χαλαρό τρέξιμο και παράλληλες ασκήσεις προθέρμανσης (περιφορές των ώμων, αλματάκια με άρσεις του γόνατος, επικύψεις, κ.λπ).	5'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Εξάσκηση των μαθητών στις προασκήσεις:		Επίδειξη των προασκήσεων από το διδάσκοντα πριν από κάθε εξάσκηση	Θέσπιση κανόνων για ασφαλή εκτέλεση:
Ι. ρολάρισμα στη σπονδυλική στήλη	5'		Ι. δώστε ώθηση με τα πόδια
2. τα πόδια στη γονάτιση , το κεφάλι και τα χέρια όσο πιο κοντά στα γόνατα και αφού τεντώσουμε τα πόδια εκτελούμε κυβίστηση πάνω από κεκλιμένο επίπεδο (βατήρα)	5'		2. μην ακουμπά το κεφάλι στο έδαφος
3. κεράκι και ρολάρισμα προς τα εμπρός	5'		3. έχετε χαλαρό το σώμα και ανοιχτά τα πόδια
4. κυβίστηση σε κεκλιμένο επίπεδο (βατήρα) με και χωρίς βοήθεια	5'		4. όχι κυρτή η σπονδυλική στήλη
Εξάσκηση της κυβίστησης σε σκληρό στρώμα με λίγη και τέλος χωρίς βοήθεια	8'		5. μην γέρνετε το σώμα σας

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Συζήτηση με τους μαθητές των κανόνων που θεσπίστηκαν. Αιτιολογείστε τους κανόνες και το ρόλο των προασκήσεων	4'	Επιλέξτε τους μαθητές εκείνους που εκτελούν ικανοποιητικότερα	Ακολούθησαν τους κανόνες ασφαλούς εκτέλεσης;
Εκτέλεση από 5 μαθητές της κυβίστησης	3'		
Ανάθεση εργασίας για το σπίτι	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- επικεντρώστε τη διδασκαλία στην αφομοίωση των κανόνων αφαλούς εκτέλεσης.
- Η ορθή εκτέλεση να έρθει ως αποτέλεσμα της εφαρμογής των κανόνων και της εκτέλεσης των προασκήσεων

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές το ρόλο των κανόνων ασφαλείας στα σπορ;

- Ζητείστε από τους μαθητές να θεσπίσουν μόνοι τους κανόνες ασφαλούς εξάσκησης για ένα παιχνίδι ή μια δραστηριότητα στην οποία ασκούνται εκτός σχολείου με τις παρέες τους

Βιβλία:
Καιμακάμης Β. (1985). Ενόργανη Γυμναστική Γ. στο σχολείο και στο σύλλογο. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο. Υπηρεσία Δημοσιευμάτων

Ιστοσελίδες:
http://www.usask.ca/education/ideas/tplan/pedlp/gymnast

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

Στόχος 2: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής συμπεριφοράς

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στο γήπεδο μπάσκετ Ενημέρωσή σχετικά με το ρόλο που καλούνται όλοι τους να παίξουν μαθαίνοντας πώς να εκτελούν ελεύθερη βολή στο μπάσκετ Σήμερα θα μάθουμε πώς να παρατηρούμε και να βοηθούμε τους συμμαθητές μας στην εξάσκησή τους στα σουτ στο μπάσκετ	3'	Χωρισμός των μαθητών σε ζεύγη	Ο καθένας θα παίξει το ρόλο του αθλητή αλλά και του βοηθού
Προθέρμανση με τη μπάλα: Ελεύθερες ντρίπλες και σουτ Σε όλο το χώρο του γηπέδου μπάσκετ (προϋπόθεση: μια μπάλα για κάθε ασκούμενο. Αν δεν υπάρχει, η προθέρμανση να γίνει σε ζευγάρια: ελεύθερες πάσες τρέχοντας χαλαρά και σουτ	4'	Τοποθετείστε τις μικρές μπασκέτες ή τα στεφάνια στις πλάγιες γραμμές στο ήμισυ της απόστασης της κεντρικής γραμμής και της τελικής γραμμής.	
2.2 Κύριο Μέρος			
Επίδειξη από το διδάσκοντα της ελεύθερης βολής στο μπάσκετ. Συζήτηση των βασικών σημείων της εκτέλεσης	5'	Δώστε καρτέλες στα ζεύγη εξάσκησης που να περιέχονται τα σημεία κλειδιά που πρέπει να προσέξουν οι ασκούμενοι και οι βοηθοί τους	Τα χέρια να σχηματίζουν W κρατώντας τη μπάλα Σουτάρετε με το ένα χέρι Βραχίονας και πήχης σε ορθή γωνία Το χέρι τεντωμένο όταν η μπάλα φεύγει Σπάστε τον καρπό σας ο οποίος δείχνει της κατεύθυνση της μπάλας
Εξάσκηση των μαθητών σε ζεύγη. Θέση ετοιμότητας για το σουτ μετά από πάσα του συμπαίκτη. Ο πασέρ διορθώνει με βάση τις υποδείξεις της καρτέλας	5'	Αν δεν υπάρχουν μίνι μπασκέτες τοποθετείστε στεφάνια στον τοίχο κοντά στις πλάγιες γραμμές, αν όχι εξασκηθείτε στις ελεύθερες βολές στα υπάρχοντα καλάθια σε μικρότερη απόσταση (2 περίπου μέτρα)	

I. Βασική επιδίωξη I:

Παρατήρηση της εκτέλεσης συμμαθητή με σκοπό τη βοήθεια και τη βελτίωσή του

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I. εκμάθηση της τεχνικής της ελεύθερης βολής στο μπάσκετ
2. ανάπτυξη συνεργασίας
3. αύξηση της εμπιστοσύνης και του αυτό-σεβασμού

3. Εξοπλισμός:

I) μπάλες μπάσκετ
2) καρτέλες αξιολόγησης
3) 4 μικρές μπασκέτες
4) 4 στεφάνια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I) θα είναι σε θέση να εκτιμήσουν την ποιότητα εκτέλεσης και να παρέχουν ανατροφοδότηση σε έναν συνομήλικό τους ασκούμενο
2) θα έχουν αυξημένο το αίσθημα του αυτό-σεβασμού και της εμπιστοσύνης στον εαυτό τους
3) θα εκτελούν ικανοποιητικά την ελεύθερη βολή στο μπάσκετ

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
εκτέλεση του σουτ μέχρι τη φάση που η μπάλα είναι έτοιμη να φύγει από το χέρι	5'	Εξάσκηση των μαθητών σε ζεύγη	
Οι μαθητές σουτάρουν προς το συμπαίκτη τους	8'	Εξάσκηση σε τριάδες: ο ένας σουτάρει, ο δεύτερος δέχεται την μπάλα, ο τρίτος αξιολογεί	
Οι μαθητές στις μικρές μπασκέτες εξασκούνται στις ελεύθερες βολές. Ο ένας σουτάρει, ο άλλος αξιολογεί και σημειώνει στις καρτέλες (εναλλάξ)	8'	Εξάσκηση σε ζεύγη:	
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία: χαλαρό τρέξιμο, διατάσεις	4'		
Αξιολόγηση: Ανάθεση εργασίας για το σπίτι με σκοπό την αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- Χρησιμοποιείστε μίνι μπασκέτες μειώνοντας και την απόσταση της ελεύθερης βολής. Οι επιτυχημένες προσπάθειες των μαθητών θα αυξήσουν το ενδιαφέρον τους για εξάσκηση και συνεργασία
- Αξιολογείστε και εσείς την απόδοση των μαθητών, καταγράφοντας την στις καρτέλες. (μπορείτε να αξιολογήσετε ενδεικτικά ένα δείγμα 5-6 μαθητών)

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να παρατηρούν και να βοηθούν στην εκτέλεση των συμμαθητών τους;

- Συγκρίνετε την αξιολόγηση των μαθητών με τις αντίστοιχες δικές σας στο συγκεκριμένο μάθημα
- Ζητείστε από τους μαθητές να καταγράψουν σε αγώνα που θα μεταδοθεί στην τηλεόραση 3 λανθασμένες από τεχνικής πλευράς εκτελέσεις ελευθέρων βολών, αιτιολογώντας τις απόψεις τους

Βιβλία:

Johnson, M. & Ward, P. (2001). Effects of Classwide Peer Tutoring on Correct Performance of Striking Skills in 3rd Grade Physical Education. Journal of Teaching in Physical Education, 20, 247-263

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

Στόχος 2: Επίδειξη υπεύθυνης συμπεριφοράς

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στο χώρο άθλησης και ενημέρωση σχετικά με τους βασικούς κανόνες έντιμης αθλητικής συμπεριφοράς που πρέπει να υιοθετήσουν Σήμερα θα μάθουμε τους κανόνες του «ευ αγωνίζεσθαι»	8'	Χωρίστε την τάξη σε δυο ομάδες Φροντίστε να υπάρχει ίσος αριθμός αγοριών και κοριτσιών σε κάθε ομάδα Επιλέξτε 4 μαθητές που θα παίξουν τους ρόλους των διαιτητών (2) και αυτών που θα καταγράφουν τις συμπεριφορές (2)	Κανόνες Σεβασμός: στους κανόνες, στον διαιτητή, στον συμπαίκτη, στον αντίπαλο και στο φίλαθλο κοινό
2.2 Κύριο Μέρος			
Οι μαθητές χωρίζονται σε δυο ομάδες Συμμετέχουν σε έναν αγώνα ποδοσφαίρου 7Χ7 αλλάζοντας ρόλους εναλλάξ αθλητών και θεατών/ υποστηρικτών (οι διαιτητές και οι ελεγκτές της συμπεριφοράς παραμένουν σταθεροί) Νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα με τις περισσότερες θετικές και αντίστοιχα λιγότερες αρνητικές συμπεριφορές (για κάθε θετική συμπεριφορά η ομάδα λαμβάνει 1 βαθμό και για κάθε αρνητική χάνει έναν βαθμό)	30'	Δώστε στους ελεγκτές φύλλα ελέγχου συμπεριφοράς στα οποία θα περιγράφονται επιθυμητές και ανεπιθύμητες συμπεριφορές αθλητών και θεατών ζητώντας τους να τσεκάρουν με ένα x τις συμπεριφορές Ανακηρύξτε τον αθλητή/τρια που θα έχει τις περισσότερες θετικές συμπεριφορές και αναρτήστε το όνομά του στον πίνακα ανακοινώσεων του σχολείου	Μην διαμαρτύρεστε στις όποιες αποφάσεις των διαιτητών Επιβραβεύστε τις καλές προσπάθειες των συμπαικτών αλλά και των αντιπάλων Ενθαρρύνετε τους συμμαθητές σας όταν έχουν αποτυχημένες προσπάθειες Όχι στον εκνευρισμό! Απολαύστε τον αγώνα ! Σημασία έχει η συμμετοχή!

1. Βασική επιδίωξη 2:

Σωστή αντίδραση απέναντι σε διαιτητές, συμμαθητές και φίλους και ανάληψη πρωτοβουλιών για την επίλυση διαφωνιών. Ενσωμάτωση Ολυμπιακών ιδεωδών στις φυσικές δραστηριότητες

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) Εκμάθηση βασικών κανόνων έντιμης αθλητικής συμπεριφοράς
2) ηθική διαπαιδαγώγηση
3) ανάπτυξη του «ευ αγωνίζεσθαι»

3. Εξοπλισμός:

1) μπάλες ποδοσφαίρου
2) φύλλα ελέγχου έντιμης συμπεριφοράς
3) μολύβια
4) σφυρίχτρες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) να γνωρίζουν τους βασικούς κανόνες έντιμης αθλητικής συμπεριφοράς
2) να εφαρμόζουν τους κανόνες
3) να αναπτύξουν θετική στάση απέναντι σε συμπεριφορές του «ευ αγωνίζεσθαι» και να αποδοκιμάζουν τις αρνητικές εκδηλώσεις/ συμπεριφορές

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Συζήτηση με τους μαθητές με θέμα τους κανόνες που θεσπίστηκαν στο παιχνίδι Απονομή κλαδιού ελιάς στον αθλητή/τρια με την καλύτερη συμπεριφορά Ανάθεση σχετικής εργασίας για το σπίτι	7		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- Τονίστε τη σημασία της υιοθέτησης των βασικών κανόνων έντιμης αθλητικής συμπεριφοράς
- Χρησιμοποιείστε παραδείγματα από τους αρχαίους Ολυμπιακούς αγώνες που εκδηλώνονται συμπεριφορές σύμφωνες με τα Ολυμπιακά ιδεώδη

6. Αξιολόγηση:

Λειτουργούν οι μαθητές με βάση τους ηθικούς κανόνες;

- Αξιολογείστε με βάση τα φύλλα ελέγχου και τη βοήθεια των μαθητών, στα οποία να περιλαμβάνονται θετικές συμπεριφορές επιδοκιμασίας καλών προσπαθειών, συμπαράστασης στις αποτυχίες, αποφυγή διαμαρτυρίας σε άστοχες εκτιμήσεις διαιτητών και αντίστοιχα αρνητικές συμπεριφορές σε επίδειξη ατομισμού στο παιχνίδι, σε προκλητικές χειρονομίες και εκφράσεις, σε διαμαρτυρίες στις αποφάσεις των διαιτητών κλπ
- Ζητείστε από τους μαθητές να καταγράψουν από 5 θετικές και αρνητικές συμπεριφορές σε αγώνες που έχουν παρακολουθήσει.'

Ιστοσελίδες:
http://ww.athens.olympic.org
http://www.cces.ca

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

Στόχος 2: Επίδειξη υπεύθυνης συμπεριφοράς

1. Βασική επιδίωξη 3:

Εκμάθηση μιας νέας δεξιότητας εκτός σχολικού περιβάλλοντος και ολοκλήρωση σε συγκεκριμένο χρόνο

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) εκμάθηση του τρόπου (μεθοδολογίας) εξάσκησης μιας νέας δεξιότητας
2) εκμάθηση βασικών σημείων για την ορθή εκτέλεση του κατακόρυφου σουτ στο χάντμπολ

3. Εξοπλισμός:

1) μπάλες χάντμπολ
2) μονωτικές ταινίες
3) ιατρικές μπάλες
4) τετράδιο φυσικής αγωγής

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα εκτελούν ικανοποιητικά το κατακόρυφο σουτ
2) θα γνωρίζουν τον τρόπο εκμάθησης της καινούριας δεξιότητας
3) θα γνωρίζουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης του κατακόρυφου σουτ στο χάντμπολ

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στο κλειστό γυμναστήριο ή στο χώρο άθλησης και ενημέρωση τους με θέμα την εκμάθηση του κατακόρυφου σουτ στο χάντμπολ Σήμερα θα μάθουμε πως μπορούμε να εξασκηθούμε για να εκτελέσουμε μια νέα δεξιότητα	4'	Βεβαιωθείτε ότι η δεξιότητα που πρόκειται να διδάξετε αποτελεί καινούριο αντικείμενο μάθησης για το τμήμα	Εξηγείστε την έννοια κατακόρυφο σουτ στους μαθητές και τις φάσεις του:βήμα, απογείωση, ρίψη-προσγείωση
Προθέρμανση με ελεύθερο τρέξιμο και πάσες με τις μπάλες του χάντμπολ κατά μήκος του γηπέδου	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Επίδειξη του κατακόρυφου σουτ από τον διδάσκοντα	4'	Χαράξτε με τις μονωτικές ταινίες τα γράμματα – σημάδια Α-Δ-Α-Α. στο πρώτο Α πατάνε οι μαθητές με το αριστερό στο Δ με το δεξί, στο 2ο Α με το αριστερό και αφού απογειωθούν κατακόρυφα προσγειώνονται στο 3ο Α.	
Θέσπιση των βασικών σημείων για την ορθή εκτέλεση	4'		Απογειωθείτε κατακόρυφα Προσγειωθείτε στο πόδι της ρίψης Απογειωθείτε αφού πατήσει ολόκληρο το πόδι στο έδαφος (όχι μόνο τα ακροδάκτυλα)
Εξάσκηση της πρώτης φάσης (βήμα): Οι μαθητές τρέχουν ελεύθερα και με το σφύριγμα πατάνε στο ένα πόδι και απογειώνονται	5'		
Εξάσκηση 2ης φάσης: Κίνηση πάνω στα μαρκαρισμένα σημεία με τη μονωτική ταινία (χωρίς μπάλα)	5'		
Εξάσκηση με μπάλες: Στο γήπεδο βόλεϊ παίζουν 2 ομάδες. Αλλάζουν 2 πάσες και με άλμα περνούν τη μπάλα στην άλλη πλευρά του γηπέδου. Τα σουτ είναι μέτριας έντασης	10'		

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Κάθε φορά συμμετέχουν διαφορετικοί μαθητές στις πάσες και τα σουτ Η παραπάνω άσκηση συνεχίζεται με κανονικά σε ένταση σουτ και κράτημα του σκορ. Οι μαθητές προσπαθούν να χτυπήσουν ιατρική μπάλα που είναι τοποθετημένη στο αντίπαλο τεραίν (Ιγκολ)			
2.3 Σύνοψη			
Επίδειξη της σωστής εκτέλεσης από μαθητές	3'		Μαθαίνοντας μια καινούρια δεξιότητα απλοποιήστε την Χωρίστε σε απλά μέρη τη δεξιότητα και εξασκηθείτε ξεχωριστά σε κάθε μέρος Βήμα βήμα συνθέστε τη δεξιότητα Μην προχωράτε στην εκτέλεση σε επόμενο στάδιο αν δεν έχετε αφομοιώσει την εκτέλεση του προηγούμενου σταδίου
Συζήτηση για την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο παρουσιάστηκε η νέα δεξιότητα	4'		
Ανάθεση εργασίας για το σπίτι	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- Προτρέψτε τους μαθητές να εξασκηθούν ομαδικά ή ατομικά εκτός σχολικού περιβάλλοντος
- Τονίστε τους ότι σκοπός του μαθήματος είναι η δημιουργία ατόμων που θα νοιώθουν την άσκηση ως βασική τους ανάγκη

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές τον τρόπο εξάσκησης μια νέας δεξιότητας, εφαρμόζοντας μόνοι τους εκτός σχολικού περιβάλλοντος;

- Οι μαθητές επιλέγουν μια νέα κινητική δραστηριότητα την οποία προσπαθούν να μάθουν μόνοι τους εκτός σχολείου. Καταγράφουν τον τρόπο με τον οποίο εργάστηκαν. Τονίστε ότι με τη βοήθειά σας και μετά από κλήρωση θα παρουσιάσουν τη δεξιότητα και τον τρόπο εξάσκησης στους συμμαθητές τους

Βιβλία:

Κοτζαμανίδης Χ.(1985) Το σύγχρονο χάντμπωλ / τενικήτακτική. Εκδόσεις Ποσειδώνας. Θεσσαλονίκη

7.5.5 Παραδείγματα για την Ε' Τάξη κατά Σκοπό και Στόχο

Σκοπός 1	**Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Παρουσιάζει επαρκή ικανότητα εκτέλεσης στο χορό
Στόχος 3	Ανάπτυξη ατομικών επιθετικών ενεργειών και αμυντικών ενεργειών	**Επιδίωξη 1:** Ελίσσεται επιθετικά για να εκτελέσει ρίψη/χτύπημα μπάλας ή για να βρεθεί σε ελεύθερο χώρο ώστε να πάρει πάσα **Επιδίωξη 2:** Έχει κατάλληλες αμυντικές τοποθετήσεις (π.χ. μεταξύ αντιπάλου και στόχου)
Στόχος 4	Ανάπτυξη επιθετικών και αμυντικών συνδυασμών και δεξιοτήτων προσανατολισμού	**Επιδίωξη 1:** Εκτελεί (αρχικά στάδια) κινητικούς επιθετικούς και αμυντικούς συνδυασμούς σε ομαδικά αθλήματα (π.χ. 2 εναντίον 2, 3 εναντίον 3)
Σκοπός 2	**Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των αθλητικών δεξιοτήτων	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Παρουσιάζει βασική γνώση στο σχεδιασμό ενός χορού ή αθλητικού παιχνιδιού για μικρή ομάδα παιδιών
Στόχος 3	Γνώση των επιθετικών και αμυντικών στρατηγικών	**Επιδίωξη 1:** 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

Στόχος 3 (συνέχεια)		**Επιδίωξη 2:** 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 (ανατροφοδότηση, διόρθωση, καθορισμός στόχων)	**Επιδίωξη 1:** Παρατηρεί την ύπαρξη σημαντικών σημείων στην προσωπική εκτέλεση (τεχνική) ή την εκτέλεση του συμμαθητή/τριας σε διάφορες δεξιότητες μίας ή περισσοτέρων κατηγοριών σε συνδυασμό
Σκοπός 3	**Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος	**Επιδίωξη 1:** Αναγνωρίζει τους κύριους μύες του σώματος
Στόχος 2	Γνώση των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που προάγουν την υγεία και του τρόπου ανάπτυξής τους	**Επιδίωξη 1:** 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 προάγουν την υγεία	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** Σχεδιάζει ένα απλό προσωπικό πρόγραμμα φυσικής κατάστασης για υγεία και συμμετέχει σε τυπική αξιολόγησή της
Σκοπός 4	**Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους**	**Επιδιώξεις** **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	**Επιδίωξη 1:** 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 αυτοέκφρασης	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη I:** 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	**Επιδίωξη I:** 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	**Επιδίωξη I:** 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
Σκοπός 5	**Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος I	Σεβασμός στις ατομικές διαφορές	**Επιδίωξη I:** Δέχεται και σέβεται το επίπεδο επιδεξιότητας, το εθνικό, πολιτισμικό υπόβαθρο κ.τ.λ. των συμμαθητών/συναθλητών
Στόχος 2	Αναγνώριση της διαφορετικής προέλευσης των δραστηριοτήτων	**Επιδίωξη I:** Αναγνωρίζει την πιθανή ιστορική και πολιτισμική σημασία διαφόρων δραστηριοτήτων και παιχνιδιών **Επιδίωξη 2:** Αναγνωρίζει την ιστορική και πολιτισμική σημασία διαφόρων χορών
Στόχος 3	Συνεργασία με όλους τους συμμαθητές	**Επιδίωξη I:** Γνωρίζει τις αδυναμίες των συμμαθητών, τροποποιεί ανάλογα ένα παιχνίδι ή μία δραστηριότητα και θέτει στόχο που μπορεί να πετύχει με κάποιον/κάποιους χαμηλότερης ικανότητας **Επιδίωξη 2:** Συμμετέχει με συμμαθητές και φίλους σε αξιολόγηση κινητικών προτύπων
Σκοπός 6	**Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος I	Ασφαλή διεξαγωγή δραστηριοτήτων	**Επιδίωξη I:** 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	**Επιδίωξη I:** 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 δεξιότητας

Στόχος 2 (συνέχεια)		**Επιδίωξη 2:** Βοηθά και σέβεται τη διαιτησία 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	**Επιδίωξη Ι:** 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)	**Επιδίωξη Ι:** 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

Σκοπός 1	**Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Παρουσιάζει επαρκή ικανότητα εκτέλεσης στο χορό
Στόχος 3	Ανάπτυξη ατομικών επιθετικών ενεργειών και αμυντικών ενεργειών	**Επιδίωξη 1:** Ελίσσεται επιθετικά για να εκτελέσει ρίψη/χτύπημα μπάλας ή για να βρεθεί σε ελεύθερο χώρο ώστε να πάρει πάσα **Επιδίωξη 2:** Έχει κατάλληλες αμυντικές τοποθετήσεις (π.χ. μεταξύ αντιπάλου και στόχου)
Στόχος 4	Ανάπτυξη επιθετικών και αμυντικών συνδυασμών και δεξιοτήτων προσανατολισμού	**Επιδίωξη 1:** Εκτελεί (αρχικά στάδια) κινητικούς επιθετικούς και αμυντικούς συνδυασμούς σε ομαδικά αθλήματα (π.χ. 2 εναντίον 2, 3 εναντίον 3)

Σκοπός Ι: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Στόχος Ι: Ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών. Ενημέρωση σχετικά με το νέο για την Ελληνική πραγματικότητα παιχνίδι του μπέιζμπολ. Η Ελληνική Ομοσπονδία μπέιζμπολ κάλεσε από τις ΗΠΑ ομογενείς για να στελεχώσουν την εθνική ομάδα στους Ολυμπιακούς Γιατί να μην βρίσκεται ένας από εσάς σε επόμενους Ολυμπιακούς! Σήμερα θα μάθουμε τις βασικές δεξιότητες της ρίψης και του χτυπήματος με το μπαστούνι στο μπέιζμπολ	3'	Οι μαθητές σε δυάδες ακούν την εισαγωγή από τον καθηγητή έτοιμοι να ξεκινήσουν χαλαρό τρέξιμο για προθέρμανση	
Χαλαρό τρέξιμο προθέρμανσης που συνδυάζεται με ασκήσεις προθέρμανσης των άνω άκρων	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Επίδειξη και εξάσκηση της πάσας σε απόσταση 8 μέτρων	6'	Χωρίστε τους μαθητές σε 4 ομάδες και ζεύγη μεταξύ τους για να εξασκηθούν σε διαφορετικά σημεία του προαυλίου Δώστε σημασία στην ποιότητα της εκτέλεσης και όχι στην ποσότητα	Μη νοιάζεστε για το αποτέλεσμα της πάσας αρκεί να εκτελείτε σωστά Το χέρι ψηλά, να δείχνει την κατεύθυνση της μπάλας Ψηλά το κεφάλι Προσοχή στη λαβή της μπάλας Μη σηκώνετε το μπαστούνι πάνω από το ύψος του κεφαλιού Βρείτε τη μπάλα στο κέντρο του μπαστουνιού Η θέση του σώματός σας καθορίζει την επιτυχία του χτυπήματος Προσοχή στη σωστή εκτέλεση
Εξάσκηση σε μεγαλύτερη απόσταση (12 μέτρα) με μικρή κίνηση των ασκουμένων (1-2 βήματα και πάσα)	8'		
Επίδειξη της λαβής και εξάσκηση του χτυπήματος χωρίς τη μπάλα	7'		
Εξάσκηση του χτυπήματος ως απάντηση μέτριας έντασης πάσας από απόσταση 10 μέτρων	8'		

1. Βασική Επιδίωξη Ι:

Ανάπτυξη επαρκών προτύπων στη ρίψη, την υποδοχή και το χτύπημα μπάλας

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) γνώση βασικών αρχών της ρίψης με τη μπάλα του μπέιζμπολ
2) εκμάθηση χτυπήματος της μπάλας με το μπαστούνι του μπέιζμπολ

3. Εξοπλισμός:

1) 5 μπαστούνια μπέιζμπολ (εκπαιδευτικά)
2) 10 μπάλες μπέιζμπολ

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1. θα μπορούν να πασάρουν ικανοποιητικά από απόσταση 10 μέτρων
2. θα μπορούν να χτυπήσουν τη μπάλα με το μπαστούνι ικανοποιητικά μετά από μέτριας ταχύτητας ρίψη

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Αξιολόγηση: Σκυταλοδρομία ανάμεσα στις 4 ομάδες των μαθητών, που εστιάζει στη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων της ρίψης και του χτυπήματος της μπάλας με το μπαστούνι με σκοπό την αξιολόγηση	6'		
Χαλαρό τρέξιμο για αποθεραπεία	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- δώστε θετική ανατροφοδότηση επιβραβεύοντας τις σωστές εκτελέσεις
- κινηθείτε ανάμεσα στις 4 ομάδες των μαθητών διορθώνοντας και δείχνοντας τη σωστή εκτέλεση

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να εκτελούν ικανοποιητικά τη ρίψη και το χτύπημα της μπάλας με το μπαστούν;

- Σημειώστε σε καρτέλα ελέγχου σωστές και λανθασμένες εκτελέσεις της τεχνικής επιλέγοντας τυχαία 10 μαθητές που θα αξιολογηθούν κατά τη διάρκεια του συναγωνιστικού παιχνιδιού

Βιβλία:
Crehaigne, Godbout, Bouthier, (1997). Performance Assessment in Team Sports. Journal of Teaching in Physical Education, 16, 500-516

Ιστοσελίδες:
http://www.pe.central.org

Σκοπός Ι: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Στόχος 2: Ανάπτυξη ρουτίνας αθλητικών δεξιοτήτων και χορού

Ι. Βασική Επιδίωξη Ι:

Παρουσίαση επαρκούς ικανότητας εκτέλεσης στο χορό

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) απόκτηση λαογραφικών γνώσεων και γνώσεων σχετικών με την εκτέλεση του καλαματιανού
2) ανάπτυξη ρυθμού

3. Εξοπλισμός:

Ι) κασετόφωνο
2) φύλα ελέγχου

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα εκτελούν ικανοποιητικά τα βήματα του χορού
2) θα γνωρίζουν στοιχεία σχετικά με την προέλευση του χορού και τους λόγους καθιέρωσής του
3) θα δημιουργούν ρουτίνες σχετικές με το χορό

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών σε κύκλο Σήμερα θα προσπαθήσουμε να τελειοποιήσουμε την εκτέλεσή μας στον καλαματιανό χορό. Ο καλαματιανός χορός προέρχεται από πολύ παλιά εποχή (αναφορές στον Ιο αιώνα μ.Χ). Αποτελούσε και αποτελεί χορό που συνόδευε γαμήλιες τελετές Ο κατ' εξοχήν παραδοσιακός χορός των Ελλήνων σε όλη την υφήλιο	6'	Η προθέρμανση δεν κρίνεται απαραίτητη στο μάθημα αυτό	
2.2 Κύριο Μέρος			
Χωρίς τη βοήθεια της μουσικής, εκτέλεση των βημάτων του χορού	8'	Οι μαθητές παρατάσσονται σε τρεις παράλληλες γραμμές με μέτωπο προς τον διδάσκοντα, ο οποίος δείχνει τα βήματα ενώ οι μαθητές εκτελούν ως «καθρέπτης»	Ο διδάσκων δίνει το ρυθμό μετρώντας τα βήματα συνδέοντας τον μετρικό ρυθμό με τη μουσική
Εκτέλεση των βημάτων με συνοδεία μουσικής	15'	Οι μαθητές σε κύκλο χορεύουν ενώ ο καθηγητής κινούμενος δίνει την ανατροφοδότηση	12 βήματα, ξεκινάτε με το δεξί στο 7ο βήμα το δεξί στη διάσταση στο 8ο το αριστερό πάνω από το δεξί σταυρωτά στο 10ο το αριστερό στη διάσταση στο 11ο το δεξί πάνω από το αριστερό σταυρωτά στο 12ο πατάει το αριστερό στα δάκτυλα ενώ το δεξί σηκώνεται ελαφρά από το έδαφος
Οι μαθητές χορεύουν σε κύκλο ενώ έχει προστεθεί μια φιγούρα στην εκτέλεση. Οι φιγούρες αποτελούν παραλλαγές του χορού που ομορφαίνουν το χορό. Τις φιγούρες εκτελεί αυτός που σέρνει το χορό (ο κορυφαίος)	9'	Ο διδάσκων δείχνει μια φιγούρα του χορού Να γίνονται συχνά αλλαγές στη θέση του κορυφαίου (αυτού που σέρνει το χορό)	

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Χωρίστε τους μαθητές ανά τρία ζεύγη, όπου ο κάθε ένας από κάθε ζεύγος χορεύει ενώ ο παρτενέρ του παρέχει ανατροφοδότηση με βάση τις οδηγίες του διδάσκοντα	7'	Μοιράστε καρτέλες (φύλα ελέγχου) στις οποίες να περιγράφονται τα βασικά βήματα του χορού	Ακολουθήστε τις υποδείξεις από τις καρτέλες

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- Δώστε θετική ανατροφοδότηση στους μαθητές
- Μην τονίζετε τα σφάλματα μαθητών που δεν ακολουθούν το ρυθμό

6. Αξιολόγηση:

Παρουσιάζουν οι μαθητές επαρκή ικανότητα εκτέλεσης του καλαματιανού;

- Οι μαθητές χωρίζονται σε ζεύγη και ανά τρία ζεύγη χορεύουν ενώ ο ένας αξιολογεί τον άλλο συμπληρώνοντας φύλο που τους έχει δοθεί από τον καθηγητή, δίνοντας παράλληλα ανατροφοδότηση στους παρτενέρ τους

(π.χ. «ο χορευτής έκανε αλλαγή κατεύθυνσης στο 8ο βήμα»
κάθε φορά ☐ μερικές φορές ☐ ποτέ ☐)

Σκοπός Ι: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Στόχος 3: Ανάπτυξη ατομικών επιθετικών και αμυντικών ενεργειών

1. Βασική Επιδίωξη Ι:

Απόκτηση επιθετικών ελιγμών για την εκτέλεση χτυπήματος μπάλας ή για να βρεθεί σε ελεύθερο χώρο ώστε να πάρει πάσα

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) βελτίωση αντίληψης χώρου- χρόνου
2) ανάπτυξη ταχύτητας αντίδρασης
3) εκμάθηση ξεμαρκαρίσματος στο μπάσκετ

3. Εξοπλισμός:

1) 8 μπάλες μπάσκετ
2) 8 κώνοι
3) τετράδιο ΦΑ

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1. θα εκτελούν ικανοποιητικά τους βασικούς τρόπους ξεμαρκαρίσματος στο μπάσκετ (κίνηση μέσα έξω, κίνηση V και κίνηση back door)
2. θα μπορούν να επιλέγουν τον ορθότερο τρόπο για να ξεμαρκαριστούν
3. θα γνωρίζουν ποιοι είναι οι βασικοί τρόποι ξεμαρκαρίσματος στο μπάσκετ

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στο γήπεδο μπάσκετ του σχολείου. Σήμερα θα μάθουμε με ποιους τρόπους μπορείτε να ξεμαρκάρεστε στο μπάσκετ. Σημαντικό ρόλο στην επιτυχία σε ομαδικά σπορ με μπάλα παίζει η κίνηση χωρίς αυτή	3'	Χρησιμοποιείστε ως δείκτη μαθητή που εκτελεί ικανοποιητικά τις διατάσεις, τοποθετώντας τον στο κέντρο του ημικύκλιου που σχηματίζουν οι υπόλοιποι μαθητές	
Εκτέλεση βασικών διατατικών ασκήσεων	5'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Κίνηση «μέσα- έξω»: εξάσκηση χωρίς αντίπαλο Κίνηση «μέσα- έξω»: εξάσκηση με αντίπαλο	4' 5'	Επίδειξη των κινήσεων από τον διδάσκοντα Προτιμότερος ο χωρισμός των μαθητών σε 4 μπασκέτες (αν υπάρχουν), αλλιώς σε 4 ομάδες (2 ομάδες μαθητών σε κάθε μπασκέτα- 1 ομάδα εξασκείται από δεξιά και 1 ομάδα μαθητών από αριστερά κάθε μπασκέτας) Οριοθετείστε τις κινήσεις στις εξασκήσεις χωρίς αντίπαλο με τους κώνους	Προσοχή στο στα-μάτημα και την αλλαγή κατεύθυνσης Κινηθείτε γρήγορα προς τη ρακέτα Μη σπρώχνετε τον αντίπαλο Μη στέλνετε μήνυμα στον αντίπαλο για την κίνησή σας Κατά τη φάση της προσποίησης κινηθείτε σα να πρόκειται αυτή να είναι η τελική σας κίνηση κίνηση προς το καλάθι και γρήγορα προς τα έξω πάνω στην ίδια κατεύθυνση
Κίνηση V: εξάσκηση χωρίς αντίπαλο Κίνηση V: εξάσκηση με αντίπαλο	4' 5'		κίνηση προς τη ρακέτα και γρήγορη αλλαγή κατεύθυνσης προς τη μπάλα
Κίνηση "back door": εξάσκηση χωρίς αντίπαλο Κίνηση "back door": εξάσκηση με αντίπαλο	4' 5'		κίνηση προς τη μπάλα και γρήγορη κίνηση πίσω από τον αντίπαλο προς το καλάθι

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Μαθητές χωρισμένοι σε τριάδες εξασκούνται επιλέγοντας τον προτιμότερο τρόπο ξεμαρκαρίσματος με σκοπό την αξιολόγηση όσων διδάχθηκαν	5'	Οι μαθητές περνούν εναλλάξ από τις θέσεις του πασέρ, του επιθετικού, και του αμυντικού	
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία: Διατάσεις	3'		Αξιολογείστε τους τρόπους ξεμαρκαρίσματος γνωστών αθλητών! Κινούνται σύμφωνα με αυτά που είπαμε;
Συγκέντρωση των μαθητών και ανακεφαλαίωση αυτών που διδάχθηκαν	3'		
Αξιολόγηση: Ανάθεση εργασίας με σκοπό την αξιολόγηση	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

η ανατροφοδότηση να βασίζεται στην επιλογή και την εκτέλεση των κινήσεων ξεμαρκαρίσματος και όχι στην επιτυχία η μη της επιθετικής ενέργειας

6. Αξιολόγηση:

Αναγνωρίζουν οι μαθητές τους τρόπους ξεμαρκαρίσματος και τους εκτελούν ικανοποιητικά;

- με φύλο ελέγχου, τσεκάρει ο διδάσκων τις επιτυχημένες και αποτυχημένες προσπάθειες ξεμαρκαρίσματος των μαθητών (αρκεί η τυχαία επιλογή 10 μαθητών για την αξιολόγηση της οτελεσματικότητας της διδασκαλίας)

π.χ. στην κίνηση V ο επιθετικός κινείται προς το καλάθι: **ναι** ☐ **όχι** ☐

- αναθέστε εργασία βάση της οποίας θα αξιολογήσουν οι μαθητές τους τρόπους ξεμαρκαρίσματος αθλητών του μπάσκετ σε προκαθορισμένο δεκάλεπτο συγκεκριμένου αγώνα που θα μεταδοθεί από την τηλεόραση

Βιβλία:
Crehaigne, Godbout, Bouthier, (1997). Performance Assessment in Team Sports. Journal of Teaching in Physical Education, 16, 500-516

Ιστοσελίδες:
http://www.pecentral.org

Σκοπός Ι: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Στόχος 3: Ανάπτυξη ατομικών επιθετικών και αμυντικών ενεργειών

Ι. Βασική Επιδίωξη 2:

Απόκτηση κατάλληλων αμυντικών τοποθετήσεων

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) ικανότητα διάκρισης αμυντικών και επιθετικών ενεργειών
2) κατανόηση ωφελειών της άμυνας στο ομαδικό παιχνίδι
3) γνώση της σωστής αμυντικής τοποθέτησης στο μπάσκετ

3. Εξοπλισμός:

Ι) 6 μπάλες μπάσκετ
2) 4 κώνοι
3) έντυπα αξιολόγησης

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα εκτελούν σωστά τις αμυντικές τοποθετήσεις
2) θα κατανοούν τις αρχές των αμυντικών τοποθετήσεων
3) θα διακρίνουν τις αμυντικές από τις επιθετικές ενέργειες

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση στο γήπεδο μπάσκετ	3'		
Σήμερα θα μάθουμε τις σωστές αμυντικές τοποθετήσεις στο μπάσκετ Προθέρμανση με ελαφρό τρέξιμο με εναλλαγές (πίσω βήματα, πλάγια βήματα, αλματάκια) και διατάσεις	5'	Ιδιαίτερη έμφαση στις διατάσεις των κάτω άκρων και κυρίως των προσαγωγών.	
2.2 Κύριο Μέρος			
Εκτέλεση αμυντικών ενεργειών χωρίς να υπάρχει αντίπαλος Οι μαθητές εκτελούν αμυντικές τοποθετήσεις αλλάζοντας κατεύθυνση με το σφύριγμα και την υπόδειξη του διδάσκοντα	7'	Επίδειξη από το διδάσκοντα της βασικής θέσης άμυνας	Ίσια το σώμα Τα γόνατα στην ίδια ευθεία με τα ακροδάχτυλα Μην ενώνετε τα πόδια κατά τις πλάγιες μετατοπίσεις Μετακινήστε πρώτα το πόδι που βρίσκεται προς την κατεύθυνση της κίνησης Αποφύγετε τις επαφές με τους επιθετικούς Μην τους κρατάτε! Το σώμα να βλέπει πάντα προς τη μπάλα
Εφαρμογή αμυντικών και επιθετικών ενεργειών (προσπάθεια διείσδυσης και σουτ με μέτριας έντασης προσπάθειες)	8'	Οι μαθητές εξασκούνται σε ζεύγη. Τα ζεύγη εξάσκησης χωρίζονται σε ομάδες ώστε να εκμεταλλευτούμε το χώρο που διαθέτουμε ανάλογα	
Εφαρμογή αμυντικών και επιθετικών ενεργειών παίζοντας μπάσκετ «ένας εναντίον ενός» με προοδευτικά αυξανόμενη ένταση από τους επιθετικούς παίκτες	8'	Οι μαθητές χωρίζονται σε δυο ομάδες στη μέση του γηπέδου μπάσκετ δεξιά και αριστερά με μέτωπο τις δυο μπασκέτες. Η εξάσκηση γίνεται σε ζεύγη	
Εφαρμογή της αξιολόγησης από τους συμμαθητές (όπως στο παράδειγμα)	8'	Χωρίστε τους μαθητές σε τριάδες εξάσκησης. Οριοθετείστε την κίνηση των μαθητών με τους κώνους για να καθοδηγούνται στις αλλαγές κατευθύνσεων	

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Επίδειξη της σωστής εκτέλεσης των αμυντικών τοποθετήσεων	2'	Επιλέξτε τρεις μαθητές που εκτελούν καλύτερα τις αμυντικές τοποθετήσεις.	
Αξιολόγηση: Συζήτηση με την τάξη για τα σημεία εκείνα στην εκτέλεση, που κατατάσσουν τους παραπάνω μαθητές στους διακριθέντες	4'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- πριν τη δραστηριότητα εξηγείστε τους όρους άμυνα και αμυντικές τοποθετήσεις
- δώστε έμφαση στις σωστές αμυντικές τοποθετήσεις και όχι στο αποτέλεσμα της επιθετικής ενέργειας

6. Αξιολόγηση:

Εκτελούν οι μαθητές ικανοποιητικά τις αμυντικές τοποθετήσεις;

- Οι μαθητές χωρίζονται σε γκρουπ των τριών περνώντας εναλλάξ από τις θέσεις του επιθετικού, του αμυντικού και του αξιολογητή καταγράφοντας στο έντυπο της αξιολόγησης τις επιδόσεις των συμμαθητών τους (αμυντικών) (Θα γίνουν δυο αμυντικές προσπάθειες από τον καθένα)

Γνωρίζουν τους κανόνες των σωστών αμυντικών τοποθετήσεων;

- Υποβολή προφορικών ερωτήσεων στα πλαίσια της συζήτησης

Βιβλία:

Butler, S.A. & Hodge, S.R. (2001). Enhancing Student Trust Through Peer Assessment in Physical Education. The Physical Educator, Late Winter, 30-41.

Σκοπός Ι: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Στόχος 4: Ανάπτυξη επιθετικών και αμυντικών συνδυασμών και δεξιοτήτων προσανατολισμού

Ι. Βασική Επιδίωξη Ι:

Εκτέλεση κινητικού επιθετικού συνδυασμού σε ομαδικά αθλήματα

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) έγκαιρη αναγνώριση συνθηκών παιχνιδιού για επιθετική ανάπτυξη 3 εναντίον 2
2) ανάπτυξη ομαδικής συνεργασίας

3. Εξοπλισμός:

Ι) 5-6 μπάλες μπάσκετ
2) τετράδιο φυσικής αγωγής

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι. θα εκτελούν ικανοποιητικά την επίθεση 3 εναντίον 2 (στόχος η σωστή κίνηση και όχι αυτό καθαυτό το αποτέλεσμα- σκορ)
2. θα αναγνωρίζουν τις συνθήκες του παιχνιδιού στις οποίες πρέπει να επιτεθούν 3 εναντίον 2

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στο γήπεδο μπάσκετ Σήμερα θα εξασκηθούμε σε συνθήκες επίθεσης 3 εναντίον 2. Αυτή αφορά τις περιπτώσεις εκείνες του αιφνιδιασμού που οι επιθετικοί είναι τρεις απέναντι σε δυο αμυντικούς	4'		Η επιτυχία στην έκβαση ενός αγώνα χαρακτηρίζεται πολλές φορές από τη δυνατότητα των αθλητών να ανταποκριθούν στις διαφορετικές συνθήκες επίθεσης
Προθέρμανση με τη μπάλα: Οι μαθητές σε δυάδες στην τελική γραμμή αλλάζουν πάσες τρέχοντας χαλαρά προς το αντίπαλο καλάθι. Προοδευτικά αυξάνεται η ένταση του τρεξίματος έως ότου να φθάνουν στο αντίπαλο καλάθι με τις λιγότερες δυνατές πάσες	6'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Επίδειξη από τον διδάσκοντα της επιθετικής κίνησης. Χρησιμοποιείστε 3 μαθητές καθοδηγώντας την κίνησή τους χωρίς αντίπαλο	4'	Οι μαθητές χωρίζονται σε τριάδες. Συνιστάται ταυτόχρονη εξάσκηση σε δυο παράλληλα γήπεδα (εάν διατίθενται) Επιθετικοί και αμυντικοί παίκτες εναλλάσσονται κατά την εξάσκηση (αυτός που σουτάρει στην επίθεση κάθεται στην άμυνα μαζί με αυτόν που του πάσαρε τελευταία). Κάθε τριάδα που σκοράρει φωνάζει το σκορ της. Ο διδάσκων διακόπτει την εξάσκηση για να δώσει ανατροφοδότηση, όπου χρειάζεται Ο διδάσκων δείχνει τον τρόπο άμυνας αν τα παιδιά δε γνωρίζουν πώς να κινούνται αμυντικά	Σημασία να δοθεί στην διαρκή κίνηση των επιτιθέμενων παικτών «Στατικοί επιθετικοί βοηθούν μόνο την άμυνα» Πάσα- κίνηση Μη νοιάζεστε για το καλάθι. Θα έρθει μέσα από τη σωστή σας κίνηση Ζητάτε τη μπάλα όταν «κόβετε» προς το καλάθι
Εκτέλεση της επιθετικής κίνησης σε τριάδες χωρίς αντίπαλους	6'		
Εξάσκηση της επίθεσης 3 εναντίον 2 με παθητική άμυνα: Η μπάλα βρίσκεται στην κατοχή του κεντρικού παίκτη ο οποίος πασάρει δεξιά ή αριστερά και σκρινάρει αντίθετα για να ελευθερωθεί ο τρίτος συμπαίκτης, ο οποίος παίρνει τη θέση του κεντρικού παίκτη. Η κίνηση απαιτεί ταχύτητα και συγχρονισμό με αποτέλεσμα ένας από τους επιθετικούς να βρεθεί μόνος κοντά στο καλάθι	8'		
Εξάσκηση της επίθεσης 3 εναντίον 2 με ενεργητική άμυνα κρατώντας και σκορ για τα επιτυχημένα καλάθι	10'		

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Οι μαθητές στις 4 γωνίες του γηπέδου και εξασκούνται σουτ	5'	Οι μαθητές σε 4 ομάδες Δημιουργήστε ποιοτικό συναγωνιστικό παιχνίδι (σημασία στη σωστή εκτέλεση) για να τονώσετε το ενδιαφέρον των παιδιών	
Αξιολόγηση Ανάθεση εργασίας για το σπίτι με σκοπό την αξιολόγηση	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- μη διακόπτετε την εξάσκηση των μαθητών πολύ τακτικά
- επιβραβεύστε τις ορθές επιλογές στην επίθεση

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να εκτελούν ικανοποιητικά επιθέσεις 3 εναντίον 2;

- χρησιμοποιείστε φύλο ελέγχου που να καταγράφονται ορθές και λανθασμένες επιλογές για τους επιθετικούς (αρκεί η καταγραφή 6-8 μαθητών με τυχαία επιλογή). Σημειώστε εκ των προτέρων στο φύλο ελέγχου τα πιθανά λάθη των επιθετικών παικτών στην κίνηση (π.χ. ατομικές ενέργειες, σκριν στον παίκτη που δέχτηκε την μπάλα, σουτ με πίεση από μακριά κ.λ.π.)

Αναγνωρίζουν τις επιθετικές συνθήκες 3 εναντίον 2;

- Οι μαθητές μπορούν να επιλέξουν από ένα προκαθορισμένο δεκάλεπτο ενός αγώνα μπάσκετ τις επιθετικές ενέργειες 3 εναντίον 2 και να καταγράψουν στο σπίτι το ποσοστό επιτυχίας των επιθέσεων. Ζητείστε να αιτιολογήσουν τις χαμένες επιθέσεις

Βιβλία:

Κιουμουρτζόγλου Ε. (1994). Ομαδική Επίθεση Αρχές Προπόνησης, Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ, Θεσσαλονίκη.

Σκοπός 2	**Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των αθλητικών δεξιοτήτων	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Παρουσιάζει βασική γνώση στο σχεδιασμό ενός χορού ή αθλητικού παιχνιδιού για μικρή ομάδα παιδιών
Στόχος 3	Γνώση των επιθετικών και αμυντικών στρατηγικών	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** 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 (ανατροφοδότηση, διόρθωση, καθορισμός στόχων)	**Επιδίωξη 1:** Παρατηρεί την ύπαρξη σημαντικών σημείων στην προσωπική εκτέλεση (τεχνική) ή την εκτέλεση του συμμαθητή/τριας σε διάφορες δεξιότητες μίας ή περισσοτέρων κατηγοριών σε συνδυασμό

Σκοπός 2: Ανάπτυξη γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας

Στόχος Ι: Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των αθλητικών δεξιοτήτων

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στο γήπεδο ποδοσφαίρου ή στο προαύλιο. Σήμερα θα μάθουμε πως το ανθρώπινο σώμα λειτουργεί ως μοχλός παίζοντας ποδόσφαιρο	4'	Συσχετίστε το σημερινό αντικείμενο με γνώση που έχουν λάβει οι μαθητές στο μάθημα της φυσικής. Ζητείστε από τους μαθητές να έχουν διαβάσει από το βιβλίο της φυσικής το σχετικό μάθημα που αφορά τους μοχλούς	
Χαλαρό τρέξιμο και ασκήσεις προθέρμανσης	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Εξάσκηση του σουτ από απόσταση 15 μέτρων προς την εστία μετά από πάσα συμπαίκτη	8'	Χωρίστε τους μαθητές σε τρεις ομάδες άσκησης. Οριοθετείστε τις αποστάσεις με τους κώνους. Εξηγείστε το ρόλο του ποδιού ως μοχλό στην συγκεκριμένη δεξιότητα. Ερωτήσεις στους μαθητές σχετικά με τη χρήση του ποδιού ως μοχλού	Όσο πιο μεγάλο μοχλό χρησιμοποιείτε τόσο πιο μακριά πηγαίνει η μπάλα
Εξάσκηση κεφαλιάς μετά από πάσα με το χέρι συμπαίκτη	8'	Επίδειξη διδάσκοντα (μοχλός το κεφάλι). Υποβολή ερωτήσεων (π.χ. γιατί δεν μπορούμε να στείλουμε τη μπάλα τόσο μακριά με την κεφαλιά όσο με το σουτ; Εξηγείστε)	Χτυπήστε τη μπάλα με το μέτωπο
Εξάσκηση πλαγίου άουτ σε τρία γκρουπ. Εξηγείστε τους λόγους για τους οποίους διαφοροποιείται η ταχύτητα εκτέλεσης και η δύναμη ανάλογα με τη δεξιότητα εξηγείστε τους λόγους για τους οποίους διαφοροποιείται η ταχύτητα εκτέλεσης και η δύναμη ανάλογα με τη δεξιότητα. Ερωτήσεις (π.χ. Ποιοι μοχλοί συμμετέχουν στο πλάγιο άουτ;)	8'		Βάλτε δύναμη με τη μέση. Στο πλάγιο χρησιμοποιούμε τα χέρια και τη μέση μας ως μοχλούς

Ι. Βασική Επιδίωξη Ι:

Εξήγηση και εφαρμογή εννοιών που σχετίζονται με την αποτελεσματική χρήση των μοχλών

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) Γνώση και εκτέλεση ποδοσφαιρικών δεξιοτήτων
2) εφαρμογή των δεξιοτήτων σε σχέση με τους «μοχλούς» που χρησιμοποιούνται

3. Εξοπλισμός:

1) 9 μπάλες ποδοσφαίρου
2) τεστ αξιολόγησης
3) 6 κώνοι

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1. θα εξηγούν έννοιες που σχετίζονται με την αποτελεσματική χρήση των μοχλών
2. θα εκτελούν ικανοποιητικά βάσει των εννοιών αυτών

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Παιχνίδι ποδοσφαίρου με σκοπό την εφαρμογή και την αξιολόγηση των εκτελέσεων	7'		
2.3 Σύνοψη			
Αξιολόγηση: Συμπλήρωση μικρού γνωστικού τεστ από τους μαθητές με σκοπό την αξιολόγηση όσων διδάχθηκαν	6'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- δώστε έμφαση στην παροχή γνώσεων με τακτικές παρεμβάσεις και επισημάνσεις
- κινηθείτε τακτικά ανάμεσα στα γκρουπ εξάσκησης

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές τους μοχλούς του ανθρώπινου σώματος που συμμετέχουν στις ποδοσφαιρικές δεξιότητες;
Κατασκευάστε ένα γνωστικό τεστ με 5 ερωτήσεις σχετικές με τις επιδιώξεις και τους στόχους του μαθήματος (γνωστικός στόχος)
Π.χ. Αναφέρετε τους μοχλούς στην εκτέλεση του πλάγιου άουτ στο ποδόσφαιρο
Αξιολογείστε την εκτέλεση (ψυχοκινητικός στόχος) με χρήση του τεστ αυθεντικής αξιολόγησης GPAI, επιλέγοντας τυχαία 5 μαθητές που θα αξιολογηθούν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού

Βιβλία:

Miller, D.(1998). Measurement by the Physical Educator. Why and How. McGraw-Hill.
.Οικονομόπουλος, Γ., Γεωργιάδου, Φ. , & Κιουμουρτζόγλου Ε. (2002). Ανάπτυξη και αξιολόγηση ενός τεστ γνώσεων και επηρεασμού για τη φυσική αγωγή στο δημοτικό σχολείο. Πρακτικά Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας. Θεσσαλονίκη

Σκοπός 2: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και πολύ καλή εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Στόχος 2: Αναγνώριση και σχεδιασμός δραστηριοτήτων που βελτιώνουν τις αθλητικές δεξιότητες

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών και ενημέρωση σχετικά με τις επιδιώξεις του σημερινού μαθήματος. Σήμερα θα παρουσιάσουμε ένα καινούριο παιχνίδι που αποτελεί ένα συνδυασμό του ποδοσφαίρου με το γκολφ	2'	Σε προηγούμενο μάθημα να έχει ζητηθεί από τους μαθητές να εργαστούν σε ομάδες δημιουργώντας ένα δικό τους κινητικό παιχνίδι	
Οι μαθητές τρέχουν 500 μέτρα χωρίς να σταματήσουν το ρυθμό Πάσες ανά δυο ελεύθερα στο χώρο άθλησης και σουτ σε μικρές εστίες οροθετημένες από τους κώνους	8'	Ο ένας ασκούμενος σουτάρει ο άλλος μαζεύει τη μπάλα και η άσκηση συνεχίζεται προς αντίθετη κατεύθυνση	Κρατήστε το ρυθμό σας σταθερό. Μην τρέχετε πολύ γρήγορα. Θα κουραστείτε νωρίς
2.2 Κύριο Μέρος			
Το παιχνίδι **«Γκολφο- ποδόσφαιρο»** αρχίζει Οι μαθητές πρέπει να περάσουν από 5 «τρύπες» – σταθμούς, σκοράροντας σε εστία 40 εκατοστών χωρίς τερματοφύλακα από απόσταση 15 μέτρων. Για κάθε «τρύπα» μπορούν να γίνουν το πολύ 5 προσπάθειες από κάθε μαθητή μέχρι να σκοράρει.. όλοι οι μαθητές περνούν και από τις 5 «τρύπες» – σταθμούς. Μαθητής που σκοράρει με την πρώτη προσπάθεια λαμβάνει 5 πόντους, με τη δεύτερη 4, την τρίτη 3, την τέταρτη 2, την πέμπτη 1, ενώ αν δε καταφέρει να σκοράρει και με τις 5 προσπάθειες παίρνει 0. Προσθέστε τα σκορ κάθε σταθμού και θα έχετε το τελικό σκορ για κάθε μαθητή στο παιχνίδι	14'	Οι μαθητές χωρίζονται σε 5 ισάριθμες ομάδες σκορπισμένοι στους 5 σταθμούς Οριοθετείστε τις τρύπες – εστίες με τους κώνους. Αφήστε 2 μπάλες σε κάθε τρύπα καθώς και ένα φύλο αξιολόγησης για το σκορ Προσπαθήστε να παίξετε το παιχνίδι 2 φορές	Βοηθείστε τους μαθητές που δεν τα καταφέρνουν καλά με έναν καλό λόγο Μην αποδοκιμάζετε Κινηθείτε γρήγορα Σημαδεύετε σωστά Μην απογοητεύεστε στην πρώτη αποτυχία Ο μαθητής κάθε ομάδας που θα εξασκηθεί τελευταίος να μαζεύει τις μπάλες κάθε σταθμού

1. Βασική Επιδίωξη Ι:

Σχεδίαση και παρουσίαση ενός αθλητικού παιχνιδιού για μικρή ομάδα παιδιών

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) προώθηση της δημιουργικής μάθησης
2) ανάπτυξη συνεργασίας
3) αύξηση αερόβιας ικανότητας

3. Εξοπλισμός:

1) 10 κώνοι
2) τετράδιο ΦΑ
3) 10 μπάλες ποδοσφαίρου
4) 5 φύλλα αξιολόγησης

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1. θα μπορούν να σχεδιάσουν δικό τους παιχνίδι για μια μικρή ομάδα παιδιών
2. θα συμμετέχουν με επιτυχία στο καινούριο παιχνίδι

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- Συνδέστε τη δημιουργία των παιχνιδιών με τα σπορ που οι μαθητές αγαπούν
- Τονίστε τη σημασία που έχουν για το σύγχρονο και όχι μόνο άνθρωπο τα παιχνίδια

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να σχεδιάσουν ένα δικό τους παιχνίδι για τους φίλους τους;

- Λίστα ελέγχου αξιολόγησης της ικανότητας των μαθητών να δημιουργήσουν ένα κινητικό παιχνίδι

Ονοματεπώνυμο
Ικανοποιητικά
Μέτρια
Ανεπαρκή

Ιστοσελίδες:
http;//www.askeric.org/Virtual/Lessons/Physical_Education/Games/GAM0200.html

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
οι μαθητές συζητούν και παρουσιάζουν ένα δικό τους παιχνίδι	14'	γίνεται κλήρωση για να επιλεγούν αυτοί που θα παρουσιάσουν το παιχνίδι τους	Βοηθείστε τους μαθητές που δεν τα καταφέρνουν καλά με έναν καλό λόγο Μην αποδοκιμάζετε Κινηθείτε γρήγορα
2.3 Σύνοψη			
Συζήτηση για τον τρόπο με τον οποίο δημιουργούνται και επιλέγονται τα παιχνίδια	5'	Τα παιδιά συγκεντρωμένα σε ημικύκλιο μπροστά στο διδάσκοντα συζητούν για τη δημιουργία και την επιτυχία του παιχνιδιού	
Αξιολόγηση	2'		

Σκοπός 2: Ανάπτυξη γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας

Στόχος 3: Γνώση επιθετικών και αμυντικών στρατηγικών

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στο γήπεδο μπάσκετ και ενημέρωση σχετικά με την άμυνα ζώνης 2-1-2	3'		Η καλύτερη επίθεση είναι η άμυνα Η επιτυχία του αγώνα βασίζεται πάντα στην άμυνα
Χαλαρό τρέξιμο με ασκήσεις προθέρμανσης (πλάγια βήματα, ανοίγματα, διατάσεις)	5'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Επίδειξη της άμυνας 2-1-2 χωρίς αντιπάλους	7'	Τοποθετείστε 5 μαθητές στις βασικές θέσεις της άμυνας 2-1-2 και έναν μαθητή κινούμενο περιφερειακά των αμυντικών που να καθορίζει τη θέση της μπάλας	Οριοθετείστε τη θέση σας με βάση τη νοητή ευθεία που ενώνει τα καλάθια Οι τελευταίοι παίκτες της άμυνας να βρίσκονται πάνω στη νοητή ευθεία όταν η μπάλα είναι στα πλάγια Διατηρείστε τις θέσεις σας θεωρώντας ως βασικό άξονα της άμυνας την ευθεία που ενώνει τη μπάλα με το καλάθι Η άμυνα μετατοπίζεται με βάση τη θέση της μπάλας κάθε στιγμή
Εξάσκηση της άμυνας 2-1-2 με αντιπάλους σε σταθερή θέση στο χώρο (η μπάλα μεταφέρεται, οι επιθετικοί παίκτες παραμένουν σταθεροί στις θέσεις τους)	6'	Ζητείστε από τους μαθητές να χωρίσουν νοερά το γήπεδο μπάσκετ σε δυο μέρη με βάση τη νοητή ευθεία που χωρίζει τα 2 καλάθια Κατά την εξάσκηση χωρίστε τους μαθητές σε 2 γκρουπ στα δυο καλάθια	
Εξάσκηση της άμυνας 2-1-2 με αντιπάλους κινούμενους που απειλούν το καλάθι (οι επιθετικοί χρησιμοποιούν την κίνηση "give and go")	8'	Κατά την εξάσκηση χωρίστε τους μαθητές σε 2 γκρουπ στα δυο καλάθια	

I. Βασική Επιδίωξη I:

Γνώση κατάλληλων αμυντικών τοποθετήσεων στο χώρο κατά τη διεξαγωγή ομαδικών δραστηριοτήτων

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) εκτέλεση άμυνας ζώνης 2-1-2 στο μπάσκετ
2) ανάπτυξη της αίσθησης στο χώρο

3. Εξοπλισμός:

I) 10 ομοιόχρωμα φανελάκια προπόνησης
2) 2 μπάλες μπάσκετ
3) φύλο αξιολόγησης (GPAI)

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1. θα γνωρίζουν τις βασικές αρχές της άμυνας 2-1-2
2. θα αμύνονται ικανοποιητικά χρησιμοποιώντας την άμυνα ζώνης 2-1-2
3. θα μπορούν να αντιλαμβάνονται τη θέση τους στο χώρο σε σχέση με τη θέση της μπάλας και τον στόχο (καλάθι)

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Παιχνίδι 5 εναντίον 5 στο ένα καλάθι με υποχρεωτική εφαρμογή της άμυνας ζώνης 2-1-2 με σκοπό την αξιολόγηση όσων διδάχθηκαν	8'	Επιθετικοί και αμυντικοί αλλάζουν ρόλους κάθε τρεις επιθέσεις Ζητείστε από μαθητές που δεν εξασκούνται να βοηθήσουν στην αξιολόγηση συμπληρώνοντας το φύλο αξιολόγησης GPAI (δες συμβουλή ΚΦΑ) Στο κέντρο του γηπέδου ο καθηγητής να αλλάζει τακτικά μέτωπο παρέχοντας ανατροφοδότηση και στα δυο γκρουπ	Η άμυνα μετατοπίζεται με βάση τη θέση της μπάλας κάθε στιγμή
2.3 Σύνοψη			
Ασκήσεις μετακινήσεων με τους μαθητές στη βασική θέση άμυνας σε χαλαρούς ρυθμούς για αποθεραπεία	5'	Οι μαθητές παραταγμένοι σε τρεις παράλληλες γραμμές στο γήπεδο μετακινούνται προς την κατεύθυνση που ορίζει ο καθηγητής ΦΑ αφού λάβουν τη βασική θέση άμυνας	
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Ενημερώστε τους μαθητές για τον τρόπο αξιολόγησης με το GPAI, και τον σκοπό της αξιολόγησης (όχι βαθμολογικός)

6. Αξιολόγηση:

Εκτελούν ικανοποιητικά οι μαθητές την άμυνα 2-1-2;

- Σημειώστε σε φύλο ελέγχου αξιολόγησης 4-5 βασικά σημεία στην εκτέλεση της άμυνας ζώνης 2-1-2 και αξιολογείστε τους μαθητές με βάση τις σωστές και λανθασμένες εκτελέσεις στα βασικά σημεία αυτά. Στην αξιολόγηση αυτή μπορούν να βοηθήσουν οι μαθητές που δεν θα εξασκούνται εκείνη την ώρα

Γνωρίζουν οι μαθητές τις αρχές που διέπουν την άμυνα 2-1-2;

- Δημιουργείστε τεστ που να μετρά τη γνώση των μαθητών σχετικά με την άμυνα 2-1-2. π.χ. Σε μικρό σχεδιάγραμμα του γηπέδου ζητείστε από τους μαθητές να τοποθετήσουν τους αμυντικούς παίκτες όταν η μπάλα βρίσκεται στην κατοχή παίκτη κοντά στην τελική γραμμή

Βιβλία:

Oslin, Mitchell & Griffin (1998). The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Development and Preliminary Validation. Journal of Teaching in Physical Education, 17,231-243. Human Kinetics.

Valvano J. (1985). Teaching Defense. 5th World Clinic Basketball Nike International. Proceedings. Florence, Italy.

Σκοπός 2: Ανάπτυξη γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας

Στόχος 3: Γνώση επιθετικών και αμυντικών στρατηγικών

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στο γήπεδο μπάσκετ. Σήμερα θα μάθουμε την κίνηση "give and go" στο μπάσκετ . Απαραίτητη η εφαρμογή της κίνησης στο μπάσκετ αλλά και σε άλλα σπορ (χάντμπολ, ποδόσφαιρο)	2'	Χρησιμοποιείστε έναν μαθητή ως δείκτη στις ασκήσεις	Απαιτείται διαρκής κίνηση και συντονισμός των ενεργειών
Χαλαρό τρέξιμο σε δυάδες Διατατικές ασκήσεις σχετικές με τις απαιτήσεις του αθλήματος	5'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Επίδειξη της κίνησης και εξάσκηση χωρίς μπάλες και αντίπαλο	5'	Οριοθετείστε την κίνηση με τη βοήθεια των κώνων Χωρίστε τους μαθητές σε 4 ομάδες σε διαφορετικές μπασκέτες Η άσκηση ολοκληρώνεται με το κυκλικό πέρασμα των μαθητών από όλες τις θέσεις και ρόλους (επιθετικού, πασέρ, αμυντικού)	
Εξάσκηση της κίνησης χωρίς αντίπαλο (ο μαθητής πασάρει σε συμπαίκτη του κινείται προς το καλάθι με σκοπό να δεχθεί την μπάλα για να σουτάρει)	6'		Μη ξεχνάτε την προσποίηση στο ξεκίνημα της κίνησης Κινηθείτε προς το καλάθι ζητώντας τη μπάλα
Εξάσκηση της κίνησης χωρίς αντίπαλο με σκοπό να γίνει σκριν σε συμπαίκτη για να δεχθεί (ο συμπαίκτης) την μπάλα για ελεύθερο σουτ	6'		
Εξάσκηση της κίνησης με παρουσία αντιπάλου που μαρκάρει χαλαρά	6'		Οι αμυντικοί να μην προσπαθούν να κλέψουν τη μπάλα ή να κόψουν το σουτ
Παιχνίδι 3 εναντίον 3 με υποχρεωτική εφαρμογή της κίνησης που διδάχθηκε με σκοπό την αξιολόγηση όσων διδάχθηκαν	8'		Αν μια ομάδα δεν εφαρμόζει την κίνηση η μπάλα περνά στην κατοχή της άλλης

I. Βασική Επιδίωξη 2:

Ικανοποιητική γνώση στρατηγικών και εννοιών παιχνιδιού και συνδυασμός δεξιοτήτων δημιουργώντας σύνθετες κινητικές ρουτίνες

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) εκμάθηση των ωφελειών της κίνησης χωρίς τη μπάλα στις αθλοπαιδιές
2) γνώση της κίνησης "give and go" στο μπάσκετ εφαρμογή της κίνησης σε συνθήκες αγώνα

3. Εξοπλισμός:

I) 4 κώνοι
2) 4 μπάλες μπάσκετ
3) φύλο αξιολόγησης απόδοσης σε ομαδικά σπορ (GPAI)

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I. θα γνωρίζουν τον τρόπο εκτέλεσης του "give and go"
2. θα εφαρμόζουν την κίνηση σε παιχνίδι τρεις εναντίον τριών

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία –διατάσεις	3'		
Αξιολόγηση: Συγκέντρωση των μαθητών γύρω από τον καθηγητή και ανακεφαλαίωση όσων διδάχθηκαν	3'		Ζητείστε από τους μαθητές να αναφέρουν τις δυσκολίες της κίνησης και τις εφαρμογές της σε άλλα σπορ

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Κινηθείτε ανάμεσα στις 4 ομάδες μαθητών παρέχοντας ανατροφοδότηση στους ασκούμενους μαθητές Προσπαθήστε να δίνετε παράλληλα με τις διορθώσεις θετική ανατροφοδότηση

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές την κίνηση "give and go";
Υποβολή προφορικών ερωτήσεων στα πλαίσια της συζήτησης για να ελεγχθεί η κατανόηση όσων διδάχτηκαν

Εφαρμόζουν οι μαθητές την κίνηση σε ικανοποιητικό βαθμό;

- Σημειώστε σε φύλο ελέγχου σωστές και λανθασμένες εκτελέσεις των διαστάσεων του παιχνιδιού επιλέγοντας τυχαία 10 μαθητές που θα αξιολογηθούν κατά τη διάρκεια του αγώνα 3 εναντίον 3.

Βιβλία:
Oslin, Mitchell & Griffin (1998). The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Development and Preliminary Validation. Journal of Teaching in Physical Education, 17,231-243. Human Kinetics.

Σκοπός 2: Ανάπτυξη γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας

Στόχος 4: Έλεγχος της κίνησης (ανατροφοδότηση, διόρθωση, καθορισμός στόχων)

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στην αυλή ή στο γήπεδο βόλεϊ Σήμερα θα παρατηρείτε το συμμαθητή σας να εκτελεί πάσες, μανσέτες και σερβίς στο βόλεϊ προσπαθώντας ο καθένας να βοηθήσει έναν συμμαθητή του να εκτελεί σωστά αυτές τις δεξιότητες.		Μοιράστε καρτέλες στους μαθητές στις οποίες αναφέρονται τα βασικά σημεία της τεχνικής στις συγκεκριμένες δεξιότητες	«σήμερα το μάθημα θα το κάνετε εσείς»
2.2 Κύριο Μέρος			
Εξάσκηση της πάσας σε ζεύγη, εναλλάξ, με ανατροφοδότηση από τον συμμαθητή Ο ένας πασάρει με βάση την τεχνική ενώ ο βοηθός του πετά τη μπάλα ψηλοκρεμαστά (χωρίς να εκτελεί πάσα). Να γίνουν 10 πάσες από κάθε μαθητή και μετά αλλαγή	8'	Χωρίστε τους μαθητές σε ζεύγη Κάθε μέλος του κάθε ζεύγους διορθώνει και υποδεικνύει εναλλάξ	Ακολουθήστε τις οδηγίες με βάση την καρτέλα Δείτε πως φεύγει η μπάλα / με τα ακροδάχτυλα; Το κεφάλι να κοιτά πάνω Παρατηρήστε τους αγκώνες / να είναι ανοιχτοί Μη σταματάτε την εκτέλεση για να διορθώσετε Παρέχετε ανατροφοδότηση κάθε 5 προσπάθειες
Εξάσκηση της μανσέτας με ανατροφοδότηση από τον συμμαθητή. Ο ένας πετά τη μπάλα (χωρίς μεγάλη δύναμη και ο άλλος εκτελεί μανσέτα)	8'		
Εξάσκηση στο σερβίς με ανατροφοδότηση από το συμμαθητή	8'		
Παιχνίδι βόλεϊ με υποτυπώδη εφαρμογή των κανονισμών με παράλληλη αξιολόγηση των παικτών από ομάδα συμμαθητών (να γίνει αλλαγή ασκουμένων και βοηθών μετά από 4 λεπτά)	8'	Επιλέξτε τυχαία μαθητές που θα αξιολογήσουν τους συμμαθητές τους με βάση το GPAI Αν οι μαθητές έχουν ήδη αποκτήσει τις δεξιότητες αυτές μπορείτε να συμπεριλάβετε πιο σύνθετες για εξάσκηση	

1. Βασική Επιδίωξη Ι:

Παρατήρηση και έλεγχος των σημαντικών σημείων εκτέλεσης των συμμαθητών

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) Γνώση βασικών σημείων τεχνικής στο βόλεϊ
2) Ενθάρρυνση της εμπιστοσύνης και αυτό-εκτίμησης των μαθητών

3. Εξοπλισμός:

1) 10 μπάλες βόλεϊ
2) φύλο αξιολόγησης (GPAI)

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1. θα αναγνωρίζουν τυχόν σφάλματα ή παραλήψεις στην εκτέλεση των δεξιοτήτων από τους συμμαθητές
2. θα αναπτύξουν αίσθημα αυτό-εκτίμησης και εμπιστοσύνης στον εαυτό τους

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Συγκέντρωση των μαθητών και συζήτηση για την παρατήρηση - εκτέλεση	4'	Εξηγείστε τα βασικά σημεία της τεχνικής. Αν δεν υπάρχει εξέδρα βάλτε τους μαθητές να καθίσουν σε πάγκους ή στο έδαφος σε σκιά	
Αξιολόγηση: εργασία για το σπίτι	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- Ζητείστε από τους μαθητές να παρέχουν ανατροφοδότηση στους συμμαθητές τους με μέτρο και όχι διακόπτοντας συνέχεια την εκτέλεση κινηθείτε τακτικά ανάμεσα στα ζεύγη εξάσκησης

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να παρατηρούν, ελέγχουν και να εκτελούν τις δεξιότητες της πάσας και της μανσέτας και του σερβίς στο βόλεϊ; Αξιολογείστε την εκτέλεση (ψυχοκινητικός στόχος) με χρήση του τεστ αυθεντικής αξιολόγησης GPAI, επιλέγοντας τυχαία 5 μαθητές που θα αξιολογηθούν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού Συγκρίνετε την αξιολόγηση των μαθητών (στις καρτέλες που τους δώσατε) με τη δική σας με τη μέθοδο του GPAI

Η αξιολόγηση της αυτό-εκτίμησης και αυτό-εμπιστοσύνης μπορεί να γίνει με ερωτηματολόγια που θα έχουν συμπληρωθεί από τους μαθητές πριν και μετά από μια σειρά μαθημάτων με στόχο την ανάπτυξη αυτών

Βιβλία:

Oslin, Mitchell & Griffin (1998). The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Development and Preliminary Validation. Journal of Teaching in Physical Education, 17,231-243. Human Kinetics.

Butler, S.A. & Hodge, S.R. (2001). Enhancing Student Trust Through Peer Assessment in Physical Education. The Physical Educator, Late Winter, 30-41

Σκοπός 3	**Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος	**Επιδίωξη 1:** Αναγνωρίζει τους κύριους μύες του σώματος
Στόχος 2	Γνώση των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που προάγουν την υγεία και του τρόπου ανάπτυξής τους	**Επιδίωξη 1:** 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 προάγουν την υγεία	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** Σχεδιάζει ένα απλό προσωπικό πρόγραμμα φυσικής κατάστασης για υγεία και συμμετέχει σε τυπική αξιολόγησή της

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία

Στόχος Ι: Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος

Ι. Βασική Επιδίωξη Ι:

Αναγνώριση κυρίων μυών του σώματος

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) εκμάθηση του ρόλου των μυών του σώματος σε διαφορετικές δεξιότητες
2) ανάπτυξη φυσικής κατάστασης για υγεία μέσα από το παιχνίδι

3. Εξοπλισμός:

Ι) 3-4 στεφάνια
2) 3-4 μπάλες μπάσκετ
3) 3-4 σχοινάκια
4) 3-4 φύλα εργασίας
5) αφίσες
6) καρτέλες ενημέρωσης

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι. θα αναγνωρίζουν τους κύριους μύες του σώματος
2. θα μάθουν τους ρόλους των κυρίων μυών στις διάφορες δεξιότητες
3. θα εκτελούν ικανοποιητικά τις δεξιότητες με σκοπό την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης τους για υγεία

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στο χώρο άσκησης Σήμερα θα αναγνωρίσουμε το ρόλο των μυών ανάλογα με την κινητική δραστηριότητα που ασκούμαστε	2'	Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των 4-5 ατόμων	
Χαλαρό τρέξιμο προθέρμανσης για 3-4 λεπτά	5'	Τοποθετείστε στο χώρο άσκησης αφίσες που να περιγράφουν τους μύες του σώματος	
2.2 Κύριο Μέρος			
Οι μαθητές εξασκούνται κυκλικά στις δραστηριότητες που αναγράφονται στο φύλο εργασιών: 25 αλματάκια με το σχοινάκι 10 κάμψεις	6'	Μετά την προθέρμανση οι μαθητές παίρνουν για κάθε ομάδα μια μπάλα μπάσκετ, ένα στεφάνι, ένα σχοινάκι και ένα φύλλο εργασιών και κατευθύνονται σε επιλεγμένο χώρο συγκέντρωσης της ομάδας τους Οι ομάδες εξάσκησης εξασκούνται σε όλες τις δραστηριότητες	Δυναμώστε τους μύες του στήθους και τα μπράτσα σας με τις κάμψεις Δείτε πως τεντώνεται η γάμπα σας στις ισορροπίες Δυναμώστε μηρό και γάμπες με τα άλματα στο στήθος
10 άλματα με τα πόδια στο στήθος Αναπηδήσεις με εναλλαγή των ποδιών για 4 λεπτά 30 άλματα με το σχοινάκι	6'		
στεφάνι γύρω από τη μέση 15 φορές 20 κοιλιακούς 20 ραχιαίους	6'		
Ασκήσεις ευλυγισίας: π.χ. για το άνω μέρος: άρσεις του κορμού από πρηνή κατάκλιση για το κάτω μέρος: διπλώσεις σώματος από εδραία θέση	6'		
Σκυταλοδρομία όπου οι μαθητές τρέχουν με κατεύθυνση έναν τοίχο που έχουν τοποθετηθεί οι καρτέλες ενημέρωσης σχετικά με τις μυϊκές ομάδες. Κάθε μαθητής υποχρεούται φθάνοντας στις καρτέλες να διαβάζει δυνατά μια καρτέλα	8'	Στα φύλλα εργασιών να αναφέρονται οι κύριοι μύες που ασκούνται σε κάθε δραστηριότητα. Η ανατροφοδότηση να αφορά τις κύριες μυικές ομάδες που παίρνουν μέρος σε κάθε δραστηριότητα	

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Όλοι οι μαθητές τρέχουν χαλαρά για αποθεραπεία	4'		
Αξιολόγηση: Ανάθεση εργασίας για το σπίτι	4'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Ζητείστε από τους μαθητές να διαβάσουν και να ενημερωθούν για τους μύες του σώματος πριν το μάθημα και να φέρουν από μια φωτογραφία μιας μυϊκής ομάδας

6. Αξιολόγηση:

Αναγνωρίζουν οι μαθητές τους κύριους μύες του σώματος και τη συμμετοχή αυτών ανάλογα με το είδος κάθε δραστηριότητας;
Οι μαθητές μπορούν να αναλάβουν ως εργασία για το σπίτι να αναφέρουν τους κύριους μύες που λαμβάνουν μέρος σε 10 αγωνίσματα του Ολυμπιακού προγράμματος
Κατά τη διάρκεια του μαθήματος να γίνονται προφορικά ερωτήσεις στους μαθητές σχετικά με τους μύες που λαμβάνουν μέρος στις δραστηριότητες του μαθήματος

Ιστοσελίδες:
Http:// www. PEC Lesson Plans for Physical Education

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία

Στόχος 2: Γνώση των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία και του τρόπου ανάπτυξής τους

I. Βασική Επιδίωξη I:

Εξήγηση εννοιών που σχετίζονται με την καρδιαγγειακή αντοχή, τη μυϊκή δύναμη/αντοχή και την ευλυγισία και εκτέλεση βάσει αυτών

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) Αναγνώριση της ιδανικής καρδιακής συχνότητας για κάθε μαθητή
2) Εκμάθηση τρόπου μετρήσεων των σφυγμών
3) Αύξηση επιπέδου δραστηριότητας προκειμένου να επιτευχθεί η ιδανική καρδιακή συχνότητα

3. Εξοπλισμός:

I) 8 κώνοι
2) χρονόμετρο
3) καρτέλες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I. θα γνωρίζουν και θα εξηγούν έννοιες σχετικά με την καρδιαγγειακή αντοχή
2. θα γνωρίζουν πώς να μετρούν τους σφυγμούς τους
3. θα αναγνωρίζουν την ιδανική καρδιακή συχνότητα άσκησης

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.I. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών: ενημέρωση σχετικά με βασικές έννοιες που σχετίζονται με την καρδιαγγειακή αντοχή. Εξήγηση των όρων αερόβια- αναερόβια συχνότητα- ένταση και συσχέτιση αυτών με τους καρδιακούς παλμούς σήμερα θα μάθουμε ποια είναι για τον καθένα μας η ιδανική καρδιακή συχνότητα κατά την εξάσκηση.	6'	Ζητείστε από τους μαθητές να βρουν τον καρδιακό παλμό τους σε ηρεμία και μετά την προθέρμανση	Πιάστε το σφυγμό σας στο λαιμό
Χαλαρό τρέξιμο προθέρμανσης και διατάσεις	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Τρέξιμο γύρω από τον αρχηγό: Οι ομάδες ακολουθούν τον αρχηγό τους με αργό τρέξιμο Με το σφύριγμα ο τελευταίος στο σχηματισμό τρέχει γρήγορα γύρω από τους άλλους μέχρι να γίνει αυτός αρχηγός. Οι μαθητές πρέπει να μένουν στο σχηματισμό, διατηρώντας το ρυθμό, μέχρι κάθε μαθητής να τρέξει γύρω από την ομάδα και να γίνει αρχηγός και μετά συνεχίζουν να τρέχουν με αργό σταθερό ρυθμό.	9'	Μοιράστε καρτέλες στους μαθητές όπου να φαίνεται η ιδανική καρδιακή συχνότητα άσκησης για τον καθένα Π.χ. Αν καρδιακή ηρεμίας τότε Συχνότητα άσκησης Καρδ. συχνότητα <60 150 60-64 151 65-69 153 70-74 155 75-79 157 80-84 159 85-89 161 90> 163 χωρίστε την τάξη σε ομάδες των 4-5 ατόμων	Μια ιδανική καρδιακή συχνότητα αντιπροσωπεύει την κατάλληλη προσπάθεια για τη βελτίωση της λειτουργίας του καρδιαγγειακού συστήματος μην τρέχετε κυκλικά Μετρήστε το σφυγμό σας ψηλαφίζοντας στο λαιμό Έχετε σταθερό ρυθμό καθώς τρέχετε, θα κουραστείτε λιγότερο
Τρέξιμο γύρω από την απάντηση: Τα ζευγάρια στέκονται ο ένας δίπλα στον άλλο σχηματίζοντας έναν εσωτερικό και έναν εξωτερικό κύκλο. Με το σύνθημα, οι μαθητές τρέχουν χαλαρά και ρυθμικά ώστε να μένουν μαζί	9'	χωρίστε τους μαθητές σε ζευγάρια	

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος			
Ανταλλάσσουν παράλληλα απαντήσεις σε ερωτήσεις του διδάσκοντα που σχετίζονται με τη διδασκαλία όπως π.χ. Ποια αρτηρία πιάνουμε στο λαιμό για να μετρήσουμε το σφυγμό μας κλπ			
Αργό τρέξιμο ζιγκ-ζαγκ ανάμεσα στους κώνους Καταμέτρηση των σφυγμών Στο τέλος κάθε προσπάθειας κάθε μαθητής παίρνει μια κάρτα που βρίσκεται σε κουτί δίπλα στον τερματισμό και καλείται να απαντήσει σε σχετικές ερωτήσεις	9'	παρ. ερώτησης: πως πρέπει να ασκούμαι για να βελτιώσω την καρδιακή αντοχή μου; ή με τι ένταση πρέπει να ασκούμαι για να είμαι υγιής;	
2.3 Σύνοψη			
Διατάσεις και ασκήσεις χαλάρωσης	3'		
Αξιολόγηση: Μικρή ανακεφαλαίωση των όρων που διδάχθηκαν Να γίνουν ερωτήσεις προς τους μαθητές με σκοπό την αξιολόγηση για την κατανόηση όσων διδάχθηκαν	5'	Οι μαθητές κάθονται στην εξέδρα ή σε ημικύκλιο γύρω από τον διδάσκοντα	

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- Τα παιδιά μπορούν περιοδικά να μετρούν την καρδιακή τους συχνότητα
- Καθιερώστε μια ιδανική συχνότητα για κάθε μαθητή χρησιμοποιώντας τον πίνακα

6. Αξιολόγηση:

Αναγνωρίζουν οι μαθητές την ιδανική συχνότητα εξάσκησης; Γνωρίζουν όρους σχετικούς με την καρδιαγγειακή αντοχή;

- Προφορικές ερωτήσεις σχετικές με τους όρους που διδάχθηκαν
- Ανάθεση εργασίας για το σπίτι στην οποία οι μαθητές να προσπαθήσουν να δημιουργήσουν ένα προσωπικό πρόγραμμα για τη βελτίωση της αερόβιας αντοχής τους

Βιβλία:

C. Hopper, B. Fisher, & K.D. Munoz (1999). Fitness & Υγεία (για την 5η και 6η τάξη δημοτικού. Μετάφραση. Υπουργείο Εθνικής παιδείας & Θρησκευμάτων. Β΄ Κοινοτικό Πλαίσιο Στήριξης. Θεσσαλονίκη. University Studio Press

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία

Στόχος 3: Απόκτηση στοιχείων φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στο χώρο άσκησης Σήμερα θα βελτιώσουμε την καρδιαγγειακή μας αντοχή	4'	Αναφορά στις ωφέλειες που προκύπτουν για τον καθένα με τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και ειδικότερα με βελτίωση της αερόβιας αντοχής	Δε θα λαχανιάζετε εύκολα Θα αντέχετε στις κοπιαστικές δουλειές Θα νοιώθετε πιο δυνατοί και υγιείς
Χαλαρό τρέξιμο προθέρμανσης	3'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Δραστηριότητες σκυταλοδρομίας Τρέξιμο προς τον κώνο και επιστροφή με αναπήδηση Καλπασμός προς τον κώνο και επιστροφή με τρέξιμο Πλάγια μετατόπιση προς τον κώνο και επιστροφή με τρέξιμο Περπάτημα προς τα πίσω προς τον κώνο και επιστροφή με άλματα στα δυο πόδια Ακολουθείστε συγκεκριμένους τρόπους για την ολοκλήρωση κάθε σκυταλοδρομίας π.χ. καθιστή ή όρθια θέση με τα χέρια πάνω από το κεφάλι	14'	Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες των 3 ατόμων Βάλτε κώνους για σημάδια και χτύπημα χεριών στις αλλαγές Αν υπάρχει η δυνατότητα χρησιμοποιείστε αφίσες ανάλογα με τη δραστηριότητα σε κάθε σκυταλοδρομία Οι αποστάσεις από την αφετηρία μέχρι το τέλος της διαδρομής να είναι περίπου 100 μέτρα (αν δεν υπάρχει τόσος χώρος μπορεί η απόσταση να διατηρηθεί εκτελώντας 2ή 3 φορές τη διαδρομή κάθε φορά) Ενημερώστε τους μαθητές για τους επιθυμητούς σφυγμούς κατά τη διάρκεια της άσκησης	Στις πλάγιες μετατοπίσεις: βήμα πλάγιο, αλλαγή μπροστινού ποδιού εμπρός και πίσω

1. Βασική Επιδίωξη:

1) ολοκλήρωση απόστασης 1500 μέτρων με τρέξιμο και βάδισμα σε χρόνο ανάλογο της ηλικίας των μαθητών

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) βελτίωση της αερόβιας αντοχής
2) ανάπτυξη ομαδικής συνεργασίας και συντονισμού ενεργειών

3. Εξοπλισμός:

1) κώνοι

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Οι μαθητές θα έχουν βελτιώσει τη φυσική τους κατάσταση συμμετέχοντας ενεργά στις δραστηριότητες του μαθήματος

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος			
Τρέξιμο με συμπαίκτη: Οι μαθητές τρέχουν σε ζεύγη σε διαδρομή που έχει δημιουργηθεί ανάλογα με το χώρο που διαθέτει το σχολείο καλύπτοντας απόσταση περίπου 800 μέτρων	14'	χωρίστε τους μαθητές σε ζεύγη. Οι συμπαίκτες πρέπει να έχουν την ίδια ικανότητα στο τρέξιμο Σε επόμενο μάθημα αυξήστε την απόσταση	
2.3 Σύνοψη			
Διατάσεις και ασκήσεις χαλάρωσης	5'		
Αξιολόγηση Καταμέτρηση των σφυγμών κάθε μαθητή	3'		



5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Μετά τη χρησιμοποίηση του Fitnessgram Test, το οποίο αφορά τρέξιμο και βάδισμα ενδιάμεσα για 1600 μέτρα, οι μαθητές μπορούν να διαλέξουν ποια δραστηριότητα θέλουν να κάνουν

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές μετά από ανάλογα μαθήματα ολοκληρώνουν απόσταση 1500 με τρέξιμο και βάδισμα σε χρόνο ανάλογο της ηλικίας τους;

Μπορούν να αξιολογηθούν χρησιμοποιώντας το Fitnessgram Test

Βιβλία:

C. Hopper, B. Fisher, & K.D. Munoz (1999). Fitness & Υγεία (για την 5η και 6η τάξη δημοτικού. Μετάφραση. Υπουργείο Εθνικής παιδείας & Θρησκευμάτων. Β΄ Κοινοτικό Πλαίσιο Στήριξης. Θεσσαλονίκη. University Studio Press

Cooper Institute for Aerobic Research. (1992). The Prudential Fitnessgram Test administration manual. Dallas: Cooper Institute for Aerobic Research. Corbin, C.B., & Lindsey, R. (1994). Concepts of physical fitness with laboratories (8th ed.) Dubuque, IA: Wm. C. Brown

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία

Στόχος 4: Καθορισμός στόχων και αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία

I. Βασική Επιδίωξη I:

I) Κατανόηση και εξήγηση ωφελειών που προκύπτουν από την επίτευξη στόχων για την υγεία

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) Γνώση των φυσικών ικανοτήτων που προάγουν την υγεία
2) Βελτίωση του επιπέδου της φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία

3. Εξοπλισμός:

I) Κώνοι
2) Καρτέλες περιγραφής των ασκήσεων

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I. θα έχουν μάθει τα βασικά οφέλη του fitness που προάγει την υγεία
2. θα έχουν μάθει ότι η συμμετοχή σε προγράμματα fitness είναι πολύ ευχάριστη και ενεργητική

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.I. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στο χώρο άσκησης Σήμερα θα μάθουμε τα οφέλη που προκύπτουν από την άσκηση που προάγει την υγεία και ποια στοιχεία φυσικών ικανοτήτων αποτελούν το fitness- υγεία			
Ασκήσεις προθέρμανσης και διατάσεις			
2.2 Κύριο Μέρος			
Οι μαθητές ολοκληρώνουν κυκλικά τις ακόλουθες δραστηριότητες: τρέξιμο καλύπτοντας απόσταση 600 μέτρων	10'	I λεπτό διάλειμμα από σταθμό σε σταθμό Καταγράψτε τα αποτελέσματα στην κάρτα επιδόσεων οριοθετήστε τη διαδρομή με κώνους μέσα στο χώρο άσκησης που διαθέτει το σχολείο	Διατηρήστε τον ρυθμό σας σταθερό Δε χρειάζεται να τρέχετε με μεγάλη ένταση
3 σετ από 20 κοιλιακούς και 20 ραχιαίους	8'	I λεπτό διάλειμμα μετά από κάθε εξάσκηση	Προσπαθήστε να ολοκληρώνεται την άσκηση εκτελώντας σωστά μέχρι την τελευταία επανάληψη
3 σετ από 15 κάμψεις, διατάσεις από εδραία θέση, διατάσεις σε ζευγάρια εξάσκησης	7'	I λεπτό διάλειμμα, χρησιμοποιείστε καρτέλες για την υπόδειξη των διατάσεων	
Στάση πελαργού (ισορροπία) Στάση στο ένα πόδι (κυρίαρχο-προτιμούμενο). Το άλλο πόδι τοποθετείται έναντι στο κυρίαρχο και τα χέρια στους γοφούς. Άρση της φτέρνας του κυρίαρχου ποδιού και διατήρηση της ισορροπίας. Σκορ αποτελεί ο χρόνος διατήρησης της ισορροπίας	4'	τονίστε τη διαφορά της άσκησης αυτής με τις προηγούμενες σε ότι αφορά την προαγωγή της υγείας	Αυτή η άσκηση σας καθιστά ικανούς για την εκτέλεση αθλητικών δραστηριοτήτων Αντίθετα οι προηγούμενες έχουν σαν κύριο στόχο την προαγωγή της υγείας σας

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Διατάσεις και ασκήσεις χαλάρωσης	4'		
Αξιολόγηση Συμπλήρωση από τους μαθητές μικρού γραπτού τεστ για την αξιολόγηση όσων διδάχθηκαν	4'		Γυμναστείτε και εκτός σχολείου κάνοντας αερόμπικ Αλλά μπορείτε να έχετε τα ίδια οφέλη κάνοντας ποδήλατο, κολυμπώντας, τρέχοντας στο βουνό

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

συζητήστε πως τα στοιχεία του fitness- επιδεξιότητας είναι απαραίτητα για την επιτυχία στον αθλητισμό

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές τα οφέλη που προκύπτουν από την συμμετοχή τους σε προγράμματα fitness- υγεία;
Κατασκευάστε μικρό γνωστικό τεστ αποτελούμενο από 6 ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής που να απαντούν στις βασικές επιδιώξεις του μαθήματος (γνωστικός στόχος)
Π.χ Ένα πρόγραμμα fitness-υγεία στοχεύει:
Α) στη βελτίωση των ικανοτήτων για συμμετοχή σε σπορ
Β) στην προαγωγή της υγείας
Γ) στη βελτίωση της δύναμης για συμμετοχή στα σπορ
Δ) σε όλα τα παραπάνω
Αξιολογείστε την ενεργητική συμμετοχή των μαθητών στο πρόγραμμα (ψυχοκινητικός στόχος)

Βιβλία:
Hopper, C., Fisher, B & Munoz K.D. (1999). Fitness & Υγεία (για την 5η και 6η τάξη δημοτικού. Μετάφραση. Υπουργείο Εθνικής παιδείας & Θρησκευμάτων. Β΄ Κοινοτικό Πλαίσιο Στήριξης. Θεσσαλονίκη. University Studio Press
Οικονομόπουλος, Γ., Γεωργιάδου, Φ. , & Κιουμουρτζόγλου Ε. (2002). Ανάπτυξη και αξιολόγηση ενός τεστ γνώσεων και επηρεασμού για τη φυσική αγωγή στο δημοτικό σχολείο. Πρακτικά Συνεδρίου αθλητικής Ψυχολογίας. Θεσσαλονίκη

Ιστοσελίδες:
Http://Aerobics-FitnessUnit

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία

Στόχος 4: Καθορισμός στόχων και αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στο χώρο άσκησης Σήμερα θα σχεδιάσουμε ένα απλό πρόγραμμα βελτίωσης της φυσικής κατάστασης και θα μάθουμε να συμμετέχουμε σε τυπική αξιολόγηση αυτής	2'	Χρησιμοποιείστε αφίσες που να παρουσιάζονται οι δραστηριότητες στις οποίες οι μαθητές καλούνται να συμμετέχουν	
Ασκήσεις προθέρμανσης και διατάσεις	5'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Εξάσκηση των μαθητών στο αερόβιο Fitness **Περιγραφή τη διαδρομής:** 1. τρέξιμο γύρω από 2 καρέκλες 2. πέρασμα πάνω από 3 πάγκους 3. σύρσιμο ανάμεσα από λάστιχα αυτοκινήτων 4. άλμα πάνω από εμπόδιο 75 εκατοστών 5. βάδισμα κάβουρα κατά μήκος στο στρώμα 6. τρέξιμο ακριβείας (οχτάρια) γύρω από 3 καρέκλες 7. κρέμασμα από σχοινί για 20 δευτερόλεπτα 8. ρολλάρισμα μπροστά κατά μήκος στο στρώμα (10 φορές) 9. Πέρασμα με στήριξη πάνω από ίππο ή κουτί ύψους 90 εκατοστών Μετά το τέλος κάθε δραστηριότητας οι μαθητές καταγράφουν στις ατομικές καρτέλες το σκορ (χρόνο διέλευσης της διαδρομής) και οριοθετούν το στόχο που πρέπει να πετύχουν σε κάθε σταθμό, με τη βοήθεια του διδάσκοντα Η διέλευση επαναλαμβάνεται 2 φορές μετά την οριοθέτηση των στόχων	15'	Ο διδάσκων δείχνει τη σειρά των κινήσεων και οι μαθητές ακολουθούν Χρησιμοποιήστε μουσική που να συνοδεύει την εξάσκηση Η μουσική να έχει τέμπο 120-140 κτύπους το λεπτό	Εισπνέετε από τη μύτη, εκπνέετε από το στόμα Δημιουργήστε τους δικού σας στόχους απόδοσης Βάλτε εφικτούς στόχους (20% - 30% βελτίωση της απόδοσής σας)

1. Βασική Επιδίωξη 2:

1) σχεδιασμός ενός απλού προσωπικού προγράμματος φυσικής κατάστασης για υγεία και συμμετοχή σε τυπική αξιολόγησή της

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) Η βελτίωση της καρδιαγγειακής αντοχής
2) Τοποθέτηση προσωπικών στόχων για κάθε άσκηση

3. Εξοπλισμός:

1) ατομικά φυλλάδια αξιολόγησης
2) πόστερς
3) σχοινιά
4) στρώματα γυμναστικής
5) καρέκλες
6) ίππος (ή σκληρά κουτιά)

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1. θα μάθουν πώς να δημιουργούν ένα απλό προσωπικό πρόγραμμα φυσικής κατάστασης
2. θα μάθουν να αξιολογούν και να θέτουν προσωπικούς στόχους βελτίωσης της φυσικής τους κατάστασης

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος			
οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες με την καθοδήγηση του διδάσκοντα και τη χρήση καρτελών για να επιλέξουν δραστηριότητες για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης για την υγεία Σε κάθε ομάδα (σταθμό) εξασκούνται σε μια άσκηση Ακολουθεί μικρή συζήτηση σχετικά με το σχεδιασμό ενός ατομικού προγράμματος για 1 ημέρα (σχετικά με το χρόνο, την ένταση , τις δραστηριότητες) και καλούνται οι μαθητές να συνεχίσουν το σχεδιασμό στο σπίτι	9' 6'	Χωρισμός των μαθητών σε 4 ομάδες	
2.3 Σύνοψη			
Ασκήσεις χαλάρωσης και ευκαμψίας	5'		
Αξιολόγηση	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Παρακινήστε τους μαθητές για τη βελτίωση της απόδοσής τους και συνεπώς την επίτευξη των στόχων τους'

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να σχεδιάσουν ένα απλό πρόγραμμα βελτίωσης της φυσικής κατάστασης και να συμμετέχουν σε τυπική αξιολόγηση αυτών;

Οι μαθητές να δημιουργήσουν στο σπίτι ένα ατομικό πρόγραμμα κινητικών δραστηριοτήτων με σκοπό τη βελτίωση της ευκαμψίας τους και του fitness-υγείας

Φυλλάδιο βαθμολογίας fitness

Όνομα……

Ημερομηνία1……

Ημερομηνία 2……

Άσκηση	Επίδοση	Στόχος	Επίδοση	Βελτίωση

Βιβλία

Pangrazi, R., T. (1999) Διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. Επιμέλεια ελληνικής μετάφρασης: Ε. Κιουμουρτζόγλου, University Studio Press, Θεσσαλονίκη.

Σκοπός 4	**Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους**	**Επιδιώξεις** **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	**Επιδίωξη 1:** 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 αυτοέκφρασης	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη αυτοέκφρασης και κοινωνικότητας

Στόχος Ι: Συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος για την επίτευξη στόχων

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στο χώρο άσκησης και ενημέρωση για τα τεστ ταχύτητας και δύναμης που θα ακολουθήσουν Σήμερα θα δούμε με ποιο τρόπο μπορούμε να μετράμε τις ικανότητές μας στην ταχύτητα κα τη δύναμη των άκρων	3'		Ταχύτητα και δύναμη των άκρων παίζουν σημαντικό ρόλο σε κάθε φυσική δραστηριότητα
Χαλαρό τρέξιμο και διατατικές ασκήσεις για προθέρμανση	5'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Κινητική αξιολόγηση των μαθητών στα τεστ ταχύτητας, δύναμης κάτω άκρων και δύναμης άνω άκρων Η αξιολόγηση θα γίνει με κυκλική μορφή ως εξής: α) Οι μαθητές τρέχουν 30 μέτρα και χρονομετρούνται δυο φορές. Ο καλύτερος χρόνος από τους δυο αντιπροσωπεύει το σκορ τους στο συγκεκριμένο τεστ (να προηγηθούν ανοίγματα 15 μέτρων για προετοιμασία των μαθητών για το τεστ)	9'	Χωρίστε τους μαθητές σε τρία γκρουπ εξάσκησης Οι ταχύτητες μπορούν να γίνονται στη διαγώνιο του χώρου άσκησης, τα άλματα και οι ρίψεις στια μεγάλες πλάγιες ευθείες Ο διδάσκοντας επιδεικνύει κάθε φορά τον τρόπο εκτέλεσης του τεστ (ειδικά για τη ρίψη και τα άλματα)	τρέξτε στην ευθεία
Ρίψη μπάλας 1 κιλού με τα δυο χέρια (όπως εκτελείται το πλάγιο άουτ) θα γίνουν δυο προσπάθειες και η καλύτερη θα μετρήσει	9'		διατηρήστε τα πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων και κολλημένα στο έδαφος
Άλμα άνευ φοράς με τα δυο πόδια: Τα πόδια στη συσπείρωση, ταλάντωση των χεριών και άλμα προς τα εμπρός. Θα γίνουν δυο προσπάθειες και θα μετρήσει η καλύτερη	9'		Τα πόδια παράλληλα Να απογειωθούν ταυτόχρονα

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

Συμμετοχή σε όλες τις δραστηριότητες κάποιες από τις οποίες είναι σχεδιασμένες για τη βελτίωση των αδυναμιών

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) αναγνώριση αδυναμιών σχετικών με τη φυσική κατάσταση και ανάπτυξη των μαθητών
2) βελτίωση ταχύτητας, και δύναμης άνω και κάτω άκρων
3) Εφαρμογή κινητικών τεστ αξιολόγησης των μαθητών

3. Εξοπλισμός:

1) μετροταινία
2) χρονόμετρο
3) μπάλες 1 κιλού
4) τετράδιο φυσικής αγωγής

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα έχουν μια σαφή εικόνα των ικανοτήτων τους σε ότι αφορά την ταχύτητα και τη δύναμη άνω και κάτω άκρων τους
2) θα μπορούν να αξιολογήσουν τις αδυναμίες τους
3) θα προτείνουν δραστηριότητες με τις οποίες θα βελτιώσουν τις αδυναμίες τους

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Συζήτηση με τους μαθητές για την αναγκαιότητα των τεστ φυσικής κατάστασης και το ρόλο τους στη διαμόρφωση ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων εξάσκησης.	6'	Ενημερώστε τους μαθητές για τις νόρμες στα τεστ αξιολόγησης που αφορούν την ηλικία τους	ΠΡΟΣΟΧΗ! Κανείς δεν αισθάνεται άσχημα για τα αποτελέσματα των τεστ
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- Τονίστε στους μαθητές ότι δεν υπάρχει καλύτερο ή χειρότερο σκορ στα τεστ φυσικής κατάστασης. Η σκοπιμότητά τους είναι να μας βοηθήσουν να βελτιώσουμε τις αδυναμίες μας

6. Αξιολόγηση:

- Αναγνωρίζουν οι μαθητές τις αδυναμίες τους;
- Συμμετέχουν σε δραστηριότητες για τη βελτίωσή τους

Λίστα ελέγχου συμμετοχής

Όνομα	Ναι	Έτσι και έτσι	Όχι

Βιβλία:
Καμπίτσης, Χ & Χαραχούσου Υ. (1999). Τεχνικές έρευνας στις Αθλητικές Επιστήμες, Μαίανδρος, Θεσσαλονίκη
Τοκμακίδης Σ. (1992) Eurofit. Για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης. SALTO

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη αυτό-έκφρασης και κοινωνικότητας
Στόχος 2: Ανάπτυξη δημιουργικότητας και αυτό-έκφρασης

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στο χώρο άσκησης και ενημέρωσή τους για το παιχνίδι «ο χορός του ανεμοστρόβιλου» που πρόκειται να παίξουν όλοι μαζί	2'	Σύντομη ενημέρωση των μαθητών για στοιχεία όπως άνεμος, βροχή, σύννεφα, αστραπές, κεραυνοί και χαλάζι κλπ	Η συνεργασία και η φαντασία θα παίξουν τον πρώτο ρόλο στην επίτευξη του σκοπού σας
Σήμερα σκοπός μας είναι να εκφράσουμε με την κίνησή μας καταστάσεις και συναισθήματα.	3'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες παρουσιάζοντας κινητικά ένα στοιχείο του ανεμοστρόβιλου η κάθε μια.	5'	Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες	Δώστε νόημα στην κίνηση Συγχρονιστείτε
Προτείνετε τρόπους έκφρασης για κάθε ομάδα (όχι δεσμευτικό) και οι ομάδες εξασκούνται ξεχωριστά στις κινητικές τους ρουτίνες Π.χ. ο άνεμος μπορεί να εκφραστεί με τρέξιμο και αλλαγές κατεύθυνσης σε συγκεκριμένη διαδρομή καθορισμένη από τους κώνους, η βροχή με σκίπινγκ στις μύτες, τα σύννεφα με ασκήσεις με τα στεφάνια, οι κεραυνοί με το πέταγμα των κορίνων, οι αστραπές με το πέταγμα των φρίσμπι και το χαλάζι με γρήγορο και δυνατό επί τόπου τρέξιμο	8'		Μεγαλύτερη ένταση στα ακραία καιρικά φαινόμενα
Οι ασκήσεις (κινητικές ρουτίνες) ενώνονται με τη συνοδεία της μουσικής Ο χορός του ανεμοστρόβιλου έχει ολοκληρωθεί	8'		Ακολουθείστε το ρυθμό της μουσικής
Ασκήσεις αντίστασης: κάμψεις χεριών, βραχίονα , απομάκρυνση γροθιάς, ενδυνάμωση πλάτης, ψαλίδια, λύγισμα γονάτων	8'	οι μαθητές σε ζεύγη τις ασκήσεις συνοδεύει ελαφρά μουσική	

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

Χρησιμοποίηση της κίνησης ως μέσο έκφρασης και δημιουργικότητας

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) ανάπτυξη της επίλυσης προβλημάτων και της λήψης αποφάσεων
2) ανάπτυξη κλίματος συνεργασίας

3. Εξοπλισμός:

Ι) κασετόφωνο
2) κώνοι
3) φρίσμπι , κορίνες, στεφάνια κλπ (ότι επιλέξουν οι μαθητές)

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα έχουν δημιουργήσει κινητικές ρουτίνες με τη συνοδεία της μουσικής
2) θα μπορούν να συνεργάζονται για την από κοινού λήψη αποφάσεων

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία: ασκήσεις χαλάρωσης με συνοδεία μουσικής	3'		
Συζήτηση με τους μαθητές για την εμπειρία να εργαστούν από κοινού	6'	Οι μαθητές κάθονται στο έδαφος ανά ομάδες εργασίας	Τι σας διευκόλυνε το έργο σας; Μπορείτε να δημιουργήσετε μια κινητική ρουτίνα μόνοι σας; Ποιο σημείο της συνεργασίας σας φάνηκε πιο δύσκολο;
Αξιολόγηση: Ανάθεση εργασίας για το σπίτι με σκοπό την αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- Κατευθύνετε τους μαθητές στη δημιουργία κινητικών ρουτινών με έμφαση στις γυμναστικές ασκήσεις και όχι μόνο στο χορό. Τονίστε όμως παράλληλα τη σημασία του ρυθμού

6. Αξιολόγηση:

Χρησιμοποιούν οι μαθητές κινητικές ρουτίνες ως μέσο έκφρασης; Οι μαθητές συνεργάζονται εκτός σχολείου ως ομάδες με σκοπό να δημιουργήσουν μια κινητική ρουτίνα με μουσικό κομμάτι της αρεσκείας τους. Η παρουσίαση του κομματιού θα γίνει σε διάστημα μιας εβδομάδας

Βιβλία:
Grineski, S. (1996). Cooperative learning in physical education. Champaign, IL: Human Kinetics
Pettifor, B. (1999). Physical Education Methods for classroom teachers. Human Kinetics

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη αυτό-έκφρασης και κοινωνικότητας
Στόχος 3: Αύξηση του επιπέδου δυσκολίας κατά την εξάσκηση

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων. Σήμερα θα μάθουμε πως, αυξάνοντας τη δυσκολία των ασκήσεων, βελτιώνουμε την εκτέλεσή μας σε διάφορες δραστηριότητες. Αντικείμενο εξάσκησης θα είναι δεξιότητες του χάντμπολ, που έχετε ήδη διδαχθεί	5'	Χωρίστε τους μαθητές σε 2 ομάδες εξάσκησης τυχαία Η πρώτη ομάδα θα εξασκηθεί αρχικά στα σουτ και η δεύτερη στις πάσες και ακολούθως θα γίνει αλλαγή	
Τρέξιμο γύρω από το χώρο άθλησης με αλλαγές κατεύθυνσης και ασκήσεις προθέρμανσης	5'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Εξάσκηση στα σουτ: Διαφοροποίηση της απόστασης, της παρουσίας ή μη τερματοφύλακα, το μέγεθος της εστίας. Αρχικά οι μαθητές εκτελούν σουτ χωρίς τερματοφύλακα προς την εστία από απόσταση 6 μέτρων, αν πετύχουν τέρμα σε 4 από τις 5 προσπάθειες εκτελούν σουτ χωρίς τερματοφύλακα από απόσταση 9 μέτρων (στόχος θα είναι 3 επιτυχίες στα 5 σουτ). Όσοι πετυχαίνουν το στόχο εκτελούν σουτ με τερματοφύλακα σύμφωνα με τις παραπάνω συνθήκες απόστασης και στόχους Ακολούθως όσοι πετύχουν 3 στις 5 προσπάθειες από 9 μέτρα εκτελούν σουτ από την ίδια απόσταση χωρίς τερματοφύλακα σε μικρές εστίες των 50 εκατοστών	2' 5' 5' 5'	Αν δεν υπάρχει γραμμές χαράξτε με την κιμωλία ημικύκλια των 6 και 9 μέτρων στο έδαφος Οι μαθητές να κάνουν μια ντρίπλα και σουτ πατώντας πίσω από τις γραμμές Φτιάξτε μικρές εστίες με τους κώνους	Σουτάρετε δυνατά και εύστοχα Πατήστε πριν την απογείωση με το δυνατό σας πόδι Η μπάλα δεν πρέπει να χτυπά στο έδαφος πριν φτάσει στην εστία
Εξάσκηση στις πάσες: Διαφοροποίηση σε ότι αφορά την απόσταση και την ένταση Οι μαθητές εκτελούν πάσες στήθους σε ζεύγη από απόσταση 5 και 10 μέτρων χωρίς μεγάλη δύναμη (κάθε φορά εκτελούν 5 πάσες- ο στόχος τους είναι η ορθή υποδοχή σε όλες τις πάσες)	3' 4' 4'	Χωρίστε τους μαθητές της ομάδας αυτής σε ζεύγη Οριοθετείστε τις αποστάσεις των 5,10 και 15 μέτρων με τους κώνους	Οι παλάμες ανοιχτές Το χέρι να δείχνει την κατεύθυνση της μπάλας Ελέγξτε τη δύναμή σας

I. Βασική επιδίωξη I:

I) επιλογή των κατάλληλων, αυξανόμενης δυσκολίας, ασκήσεων βάσει της προόδου και των αποκτώμενων εμπειριών

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) βελτίωση της τεχνικής του σουτ στο χάντμπολ
2) βελτίωση της πάσας, της υποδοχή και του σουτ στο χάντμπολ

3. Εξοπλισμός:

I) Μπάλες χάντμπολ
2) Κιμωλίες
3) Κώνοι

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I. θα μπορούν να επιλέξουν ασκήσεις, αυξανόμενης δυσκολίας, προκειμένου να εξασκηθούν σε δραστηριότητες της αρεσκείας τους
2. θα βελτιώσουν την τεχνική τους στα σουτ, πάσες και υποδοχή στο χάντμπολ

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- Ο χρόνος των ασκήσεων είναι ενδεικτικός. Μην προχωράτε στην επόμενη άσκηση εάν οι μαθητές δεν εκτελούν ικανοποιητικά την προηγούμενη
- Κινηθείτε ανάμεσα στις δυο ομάδες εξάσκησης και δώστε ανατροφοδότηση
- οι μαθητές που δεν πετυχαίνουν τους στόχους παρά τις επανειλημμένες προσπάθειες να αλλάζουν άσκηση
- θυμηθείτε ότι για να αποκτήσουν τα παιδιά θετική στάση, πρέπει να έχουν περισσότερες εμπειρίες επιτυχίας απ' ότι αποτυχίας

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να επιλέξουν ασκήσεις αυξανόμενης δυσκολίας και να συμμετέχουν σε αυτές αποτελεσματικά;

- Χρησιμοποιείστε λίστα ελέγχου αποτελεσματικότητας
- Ζητείστε από τους μαθητές να περιγράψουν κινητικές δραστηριότητες για τις οποίες απαιτείτε η γνώση και η εμπειρία προαπαιτούμενων ασκήσεων.
- Αναθέστε εργασία για το σπίτι στην οποία οι μαθητές θα περιγράψουν ασκήσεις προοδευτικής δυσκολίας για εξάσκηση σε ποδοσφαιρικές, καλαθοσφαιρικές ή δραστηριότητες βόλεϊ

Ιστοσελίδες:
http://usaask.ca/education/ideas

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Όσοι πετύχουν το στόχο τους εκτελούν πάσες με μεγαλύτερη δύναμη (μπέιζμπολ) με το ένα χέρι από απόσταση 10 και 15 μέτρων, με ντρ'ιπλα προηγουμένως κλπ.	4'		Δυνατά δε σημαίνει να τραυματίσετε το συμπαίκτη σας
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία: Διατάσεις	3'		
Συζήτηση με τους μαθητές για τη σκοπιμότητα των προαπαιτούμενων ασκήσεων και της προοδευτικής δυσκολίας των ασκήσεων	3'	Οι μαθητές καθισμένοι στα στρώματα, ο διδάσκων όρθιος σε θέση που είναι από όλους εύκολα ορατός	
Αξιολόγηση: Ανάθεση εργασίας για το σπίτι	3'		

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη αυτό-έκφρασης και κοινωνικότητας

Στόχος 4: Απόλαυση της φυσικής δραστηριότητας ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στον προαύλιο χώρο και ενημέρωση σχετικά με τα αγωνίσματα στα οποία μπορούν να συμμετάσχουν	2'	Για το μάθημα αυτό απαιτείται ένας μεγάλος χώρος άσκησης Χωρίστε τον χώρο σε δυο βασικά μέρη: αυτό των ρίψεων και αυτό των δρόμων και των αλμάτων	
Σήμερα θα οργανώσουμε ένα πρωτάθλημα στίβου στο οποίο θα συμμετάσχουν όλοι Τα ονόματα και οι επιδόσεις όλων των συμμετεχόντων θα αναρτηθούν στον πίνακα ανακοινώσεων του σχολείου Τρέξιμο 5 λεπτών γύρω από τον αγωνιστικό χώρο για προθέρμανση	5'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Ο αγώνας αρχίζει: Τα αγωνίσματα στα οποία μπορούν να συμμετάσχουν οι μαθητές είναι: δρόμος 30 μέτρων, δρόμος 500 μέτρων, άλμα σε μήκος, σφαίρα, ακοντισμός (μπαλάκι), δισκοβολία (με το φρίσμπι), σφύρα (το μπαλάκι στο δίχτυ) και μαραθώνιος (περίπου 1500 μέτρα) Τα δρομικά αγωνίσματα γίνονται πρώτα Στα άλματα και τις ρίψεις θα γίνουν από τρεις προσπάθειες	30'	Οι μαθητές δηλώνουν συμμετοχή από την προηγούμενη ημέρα στον πίνακα ανακοινώσεων στο αγώνισμα που θέλουν να λάβουν μέρος Μαθητές που συμμετέχουν σε δρομικά αγωνίσματα μετά το τέλος του αγώνα θα βοηθήσουν ως κριτές στα αγωνίσματα των αλμάτων και των ρίψεων Στα δρομικά αγωνίσματα ως κριτές χρησιμοποιούνται μαθητές που ασκούνται στις ρίψεις και τα άλματα και η προσπάθειά τους δεν έχει ακόμα αρχίσει Να γίνονται ταυτόχρονα τουλάχιστον 2 αγωνίσματα	Ο καθένας συμμετέχει σε ένα αγώνισμα της αρεσκείας του Προσοχή ! μπροστά στο πεδίο βολών δεν πρέπει να γίνονται άλλα αγωνίσματα Δώστε συγχαρητήρια στους νικητές! Μην απογοητεύεστε Σημασία έχει η συμμετοχή- Η αξιολόγησή σας βασίζεται αποκλειστικά σε αυτή !

I. Βασική επιδίωξη I:

I) απόλαυση του συναγωνισμού ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα και αναγνώριση των αντιπάλων για την απόδοσή τους (μετά από νίκη ή ήττα)

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) καθολική συμμετοχή στις δραστηριότητες στίβου
2) εκμάθηση του τρόπου διεξαγωγής των αγώνων

3. Εξοπλισμός:

I) μπαλάκια
2) ιατρικές μπάλες I κιλού
3) φρίσμπι
4) δικτάκια
5) μονωτικές ταινίες
6) χρονόμετρα
7) μετροταινίες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I) θα έχουν συμμετάσχει σε εσωτερικό πρωτάθλημα στίβου του σχολείου τους με ευχαρίστηση
2) θα απολαμβάνουν τη συμμετοχή ανεξαρτήτως αποτελέσματος
3) θα γνωρίζουν τον τρόπο διεξαγωγής των αγώνων του στίβου

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Απονομή μεταλλίων στους τρεις πρώτους νικητές Εγγραφή των ονομάτων των συμμετεχόντων στον πίνακα ανακοινώσεων παρουσία όλης της τάξης	5'	Κατασκευάστε τα μετάλλια με χαρτονάκια περασμένα σε κορδόνια από προηγούμενη μέρα (ζητείστε από ομάδα μαθητών να εργαστούν για το σκοπό αυτό)	Οι μαθητές επευφημούν σε κάθε αναγραφή ονόματος των συμμαθητών τους
Αξιολόγηση: Συζήτηση με τους μαθητές και σύνοψη των αποτελεσμάτων (τι πέτυχαν οι μαθητές στον αγώνα)	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- Τονίστε τη σημασία της συμμετοχής. Τα πολλά αγωνίσματα σε συνάρτηση με τους λίγους μαθητές κάθε τμήματος θα δημιουργήσουν πολλούς νικητές

6. Αξιολόγηση:

Απολαμβάνουν οι μαθητές το συναγωνισμό ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα;

- Αξιολογείστε τους μαθητές με βάση τη διάθεση για συνεργασία και την ενεργητική συμμετοχή τους στο μάθημα. Είναι δυνατή και η χρήση φύλου ελέγχου συμπεριφοράς στο οποίο καταγράφονται κατάλληλες και ακατάλληλες συμπεριφορές των μαθητών κατά τη διαδικασία

Π.χ. ο μαθητής x επιβραβεύει το συμμαθητή του για την επιτυχία του
Συχνά ☐
Μερικές φορές ☐
Πάντα ☐

Ιστοσελίδες:
Http://olympiceducation.gr

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη αυτό-έκφρασης και κοινωνικότητας
Στόχος 5: Συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στο γήπεδο μπάσκετ Σήμερα στοχεύουμε στην ανάπτυξη συνεργασίας Προθέρμανση με τις μπάλες σε ζευγάρια (οι μαθητές τρέχουν κατά μήκος του γηπέδου αλλάζοντας τουλάχιστον 5 πάσες μεταξύ τους)	8'	Κάθε ζευγάρι και μια μπάλα Χωρίστε τους μαθητές στις δυο τελικές γραμμές του γηπέδου	Ο βασικότερος τρόπος συνεργασίας στο μπάσκετ είναι η πάσα Αυτός που δίνει τις περισσότερες τελικές πάσες κάθε αγωνιστική περίοδο βραβεύεται
2.2 Κύριο Μέρος			
Επίδειξη της πάσας στήθους και της πάσας πάνω από το κεφάλι με τα δυο χέρια			Τα χέρια δείχνουν την κατεύθυνση της πάσας
Εξάσκηση της πάσας (εναλλάξ πάσα στήθους και πάσα πάνω από το κεφάλι) σε ζεύγη σε στάση		Κάθε ομάδα εξάσκησης έχει δυο μπάλες	Οι παλάμες ανοιχτές προς τα έξω
Εξάσκηση της πάσας σε δυο ομάδες με κίνηση (οι ασκούμενοι σχηματίζουν ένα παραλληλόγραμμο, πασάρουν στη μικρή πλευρά και τρέχουν διαγώνια να δεχθούν τη μπάλα από την απέναντι γωνία)			
Παιχνίδι μπάσκετ όπου απαγορεύονται οι ντρίπλες και τα σουτ μέσα από τη ρακέτα (εξαιρούνται τα σουτ έπειτα από επιθετικό ρημπάουντ)		Τα παιδιά που δε συμμετέχουν ελέγχουν αν εφαρμόζονται οι κανόνες και καταγράφουν σε φύλλα ελέγχου	Κρατάτε τη μπάλα με τα δυο χέρια σχηματίζοντας το αγγλικό γράμμα W

1. Βασική επιδίωξη:

1) συμμετοχή σε παιχνίδια της γειτονιάς ή του σχολείου προάγοντας τη συνεργασία

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) ανάπτυξη συνεργασίας και ομαδικού πνεύματος
2) καθολική συμμετοχή στην κινητική δραστηριότητα
3) βελτίωση καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων

3. Εξοπλισμός:

1) μπάλες μπάσκετ

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα αγωνίζονται αναπτύσσοντας έντονο κλίμα συνεργασίας
2) θα εκτελούν ικανοποιητικά τις πάσες στήθους και πάνω από το κεφάλι

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- το παιχνίδι με τους διαμορφωμένους κανονισμούς (χωρίς ή με μόνο μια ντρίπλα) δίνει τη δυνατότητα για μεγαλύτερη συνεργασία από τους ασκούμενους και απαιτεί έντονη κινητική δραστηριοποίηση για να υπάρχει επιτυχία

6. Αξιολόγηση:

Συμμετέχουν οι μαθητές ικανοποιητικά στο παιχνίδι αναπτύσσοντας κλίμα συνεργασίας;

- Αξιολογείστε τη σωστή εκτέλεση της πάσας με τη μέθοδο του GPAI (Oslin, Mitchell & Griffin, 1998. The Game Performance Assessment Instrument: Development and Preliminary Validation. Journal of Teaching in physical Education, 17,231-243)
- Ζητείστε από τους μαθητές να τροποποιήσουν τους κανόνες ενός άλλου σπορ έτσι ώστε να προάγεται η συνεργασία και το κλίμα αλληλοβοήθειας και να το παίξουν εκτός σχολείου. Να καταγράψουν τις εμπειρίες τους.

Ιστοσελίδες:
Http://www.pazz.tripod.com

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Επίδειξη της ορθής εκτέλεσης της πάσας από επιλεγμένους μαθητές	2'		Δείτε πως προάγεται η συνεργασία με την έλλειψη της ντρίπλας Πότε συμμετέχουν περισσότεροι στη δημιουργία μιας φάσης, όταν επιτρέπεται η ντρίπλα ή όταν απαγορεύεται;
Αξιολόγηση: Συζήτηση με τους μαθητές για το λόγο της διαφοροποίησης των κανονισμών και ανάθεση εργασίας για το σπίτι	5'		

Σκοπός 5	**Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Σεβασμός στις ατομικές διαφορές	**Επιδίωξη 1:** Δέχεται και σέβεται το επίπεδο επιδεξιότητας, το εθνικό, πολιτισμικό υπόβαθρο κ.τ.λ. των συμμαθητών/συναθλητών
Στόχος 2	Αναγνώριση της διαφορετικής προέλευσης των δραστηριοτήτων	**Επιδίωξη 1:** Αναγνωρίζει την πιθανή ιστορική και πολιτισμική σημασία διαφόρων δραστηριοτήτων και παιχνιδιών **Επιδίωξη 2:** Αναγνωρίζει την ιστορική και πολιτισμική σημασία διαφόρων χορών
Στόχος 3	Συνεργασία με όλους τους συμμαθητές	**Επιδίωξη 1:** Γνωρίζει τις αδυναμίες των συμμαθητών, τροποποιεί ανάλογα ένα παιχνίδι ή μία δραστηριότητα και θέτει στόχο που μπορεί να πετύχει με κάποιον/κάποιους χαμηλότερης ικανότητας **Επιδίωξη 2:** Συμμετέχει με συμμαθητές και φίλους σε αξιολόγηση κινητικών προτύπων

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους

Στόχος Ι: Σεβασμός στις ατομικές διαφορές

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

Αποδοχή και σεβασμός του επιπέδου επιδεξιότητας, του εθνικού, πολιτισμικού υπόβαθρου συμμαθητών/ συναθλητών

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) ανάπτυξη ομαδικότητας και δίκαιου παιχνιδιού
2) εξάσκηση ποδοσφαιρικών δεξιοτήτων με παράλληλη τροποποίηση των κανονισμών

3. Εξοπλισμός:

Ι) χαρτιά - μολύβια
2) μπάλες ποδοσφαίρου
3) φύλλα ελέγχου συμπεριφοράς

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα σέβονται τις ικανότητες κάθε μέλους της ομάδας και να αναπτύσσουν συνεργασία
2) θα ενεργούν με βάση τους κανόνες του δίκαιου παιχνιδιού
3) θα εκτελούν ικανοποιητικά τις δεξιότητες ποδοσφαίρου

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στον εξωτερικό χώρο άθλησης Σήμερα θα μάθουμε να σεβόμαστε τις ικανότητες και τις αδυναμίες κάθε μέλους της ομάδας μας και να συνεργαζόμαστε με όλους		Ο διδάσκων φτιάχνει τις ομάδες ώστε σε κάθε μια να υπάρχουν παιδιά διαφορετικής ικανότητας	
Χαλαρό τρέξιμο για 5 λεπτά γύρω από τον αγωνιστικό χώρο για προθέρμανση			
2.2 Κύριο Μέρος			
Οι μαθητές σε 4 ομάδες οι οποίες θα συναγωνίζονται μεταξύ τους σε μίνι πρωτάθλημα ποδοσφαίρου τοποθετώντας τους 4 πιο αδύνατους μαθητές έναν σε κάθε ομάδα. Τροποποιείστε τους κανονισμούς ως εξής: Για να μετρήσει ένα τέρμα πρέπει να συμμετέχουν στη δημιουργία της φάσης όλοι οι παίκτες της ομάδας (να έχουν δώσει έστω μια πάσα πριν το γκολ). Το τέρμα θα μετράει με 3 πόντους. Για κάθε θετική ενέργεια δίκαιου παιχνιδιού η ομάδα λαμβάνει Ι πόντο, για κάθε αρνητική χάνει Ι πόντο. Αν οι ενέργειες αυτές απευθύνονται σε κάποιον από τους 4 πιο αδύνατους παίκτες οι πόντοι που κερδίζει ή χάνει η ομάδα τους γίνονται 2.	4'	Χωρισμός των μαθητών σε 4 ομάδες Δώστε στους αρχηγούς κάθε ομάδας ένα φύλλο ελέγχου συμπεριφοράς στο οποίο να αναφέρονται οι θετικές και οι αρνητικές ενέργειες σύμφωνα με το δίκαιο παιχνίδι	Επιδοκιμάστε τους συμπαίκτες σας σε κάθε θετική τους προσπάθεια Συμπαρασταθείτε στον συμπαίκτη σας στην αποτυχία του Χτυπήστε φιλικά την πλάτη του συμπαίκτη ή του αντιπάλου Μην αποδοκιμάζετε Μη βρίζετε Όχι νεύρα στο παιχνίδι σας Μη διαμαρτύρεστε στο διαιτητή
Οι δυο ομάδες θα αγωνίζονται και οι άλλες δυο σε αναμονή πίσω από τα τέρματα (Ι ομάδα πίσω από κάθε τέρμα), ασκούνται κάνοντας σχοινάκι και αλλάζοντας πάσες μεταξύ τους για προθέρμανση. Μετά την ολοκλήρωση της επιθετικής προσπάθειας η ομάδα περνά στην αναμονή πίσω από το τέρμα. Οι αμυνόμενοι επιτίθονται πλέον στην ομάδα που ήταν σε αναμονή πίσω από την αντίθετη εστία	24'		

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία - διατάσεις			
Αξιολόγηση: Ανακοίνωση των τελικών σκορ του παιχνιδιού Συζήτηση για τα αποτελέσματα του παιχνιδιού και τον τρόπο διεξαγωγής του		Βάλτε τους μαθητές να καθίσουν στις κερκίδες ή σε χώρο άνετο (σε σκιά, κάτω από δέντρα κλπ)	Ήταν δίκαιο το παιχνίδι; ΄Ήταν εύκολο; Το τελικό αποτέλεσμα ανέδειξε την καλύτερη ομάδα; Αιτιολογήστε την άποψή σας

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- παρέχετε θετική ανατροφοδότηση σε όλους τους μαθητές

6. Αξιολόγηση:

Συμπεριφέρονται οι μαθητές σύμφωνα με τους κανόνες του δίκαιου παιχνιδιού σεβόμενοι κάθε συμπαίκτη και κάθε αντίπαλο, αναπτύσσοντας κλίμα συνεργασίας;
Αξιολογήστε την αφομοίωση όσων διδάχθηκαν με τη χρήση των φύλλων ελέγχου συμπεριφοράς. Αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν και σε ανύποπτο χρόνο κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού χωρίς να σημειώνεται σκορ (θετικό ή αρνητικό) για τις εκδηλώσεις της συμπεριφοράς

Βιβλία:

Thomas, J., Lee, A. & Thomas, K. (1988). Physical education for children. Concepts into practice. Champaign, IL: Human Kinetics

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους

Στόχος 2: Αναγνώριση της διαφορετικής προέλευσης των δραστηριοτήτων

I. Βασική επιδίωξη I:

Αναγνώριση της ιστορικής και πολιτισμικής σημασίας διαφόρων δραστηριοτήτων και παιχνιδιών

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) εξάσκηση στον ακοντισμό, τη δισκοβολία και τη σφυροβολία

3. Εξοπλισμός:

I) μονωτικές ταινίες
2) δικτάκια
3) φρίσμπι
4) αφίσες
5) πλαστικά κοντάρια
6) μπαλάκια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I) θα γνωρίζουν την ιστορική και πολιτισμική σημασία των ρίψεων
2) θα βελτιώσουν τη βασική τεχνική ακοντισμού, δισκοβολίας και σφυροβολίας

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.I. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στο χώρο άθλησης και ενημέρωσή τους σχετικά με την ιστορική και πολιτισμική σημασία των σύγχρονων αγωνισμάτων. Σήμερα θα αναγνωρίσετε την ιστορική σημασία του ακοντισμού, της δισκοβολίας και της σφυροβολίας και θα εξασκηθείτε σε αυτές τις ρίψεις	6'	Τοποθετήστε αφίσες στο χώρο άθλησης με θέμα αρχαίους πολέμους (πολεμιστές με τα δόρατα), αρχαίους αγώνες (δισκοβόλος του Μύρωνα) και πολεμικές μάχες του μεσαίωνα	
2.2 Κύριο Μέρος			
Θυμηθείτε την σάρισα των Μακεδόνων ή τις μάχες των Αρχαίων Ελλήνων Εξάσκηση των μαθητών στη ρίψη με υποτυπώδη τεχνική ακοντιστή χρησιμοποιώντας τα πλαστικά κοντάρια.	7'	Η εξάσκηση των μαθητών να γίνεται σε τρία παράλληλα γκρουπ για μεγαλύτερη αξιοποίηση του χρόνου	ρίξτε το ακόντιο όπως την μπέιζμπολ πάσα στο μπάσκετ. Σταυρωτό το τελευταίο βήμα. Ο αγκώνας σε ορθή γωνία Ο κορμός λυγίζει προς τα πίσω
Ασκηθείτε σε ένα από τα αρχαιότερα αγωνίσματα των Ολυμπιακών Αγώνων Δείτε το δισκοβόλο του Μύρωνα απέναντι από το Παναθηναϊκό Στάδιο. Προσέξτε ότι η τεχνική ελάχιστα διαφοροποιήθηκε με το πέρασμα των αιώνων Εξάσκηση των μαθητών στην απελευθέρωση του δίσκου(φρίσμπι)	7'		Ο δίσκος φεύγει από τα δάκτυλα, όχι από την παλάμη. Κοντράρετε το δυνατό σας πόδι πριν την απελευθέρωση του δίσκου Στην περιφορά ο δίσκος να κοιτά προς τα πάνω
συγκρίνετε τη σφύρα με τα πολεμικά όπλα του μεσαίωνα Επίδειξη του τρόπου απελευθέρωσης της σφύρας Εξάσκηση των μαθητών στην απελευθέρωση της σφύρας Ενημέρωση για το ρόλο της σφύρας ως πολεμικό όπλο	7'	Η εξάσκηση των μαθητών να γίνεται σε τρία παράλληλα γκρουπ για μεγαλύτερη αξιοποίηση του χρόνου Κατασκευάστε τις «σφύρες» τοποθετώντας τα μπαλάκια μέσα σε δικτάκια, δένοντας τα με μονωτικές ταινίες	τεντώστε και τα δυο χέρια Χαμηλώστε το κέντρο βάρους του σώματός σας Τα χέρια σας να δείχνουν την τροχιά της σφύρας και μετά την απελευθέρωση

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
οι μαθητές συμμετέχουν σε αγώνες ρίψεων (να γίνουν δυο προσπάθειες από κάθε μαθητή σε κάθε όργανο των ρίψεων)	8'		
2.3 Σύνοψη			
Επίδειξη της τεχνικής των ρίψεων από 3 μαθητές	2'		
Αποθεραπεία: χαλαρό τρέξιμο, διατάσεις	3'		
Συζήτηση με τους μαθητές για την πολιτισμική σημασία των ρίψεων.	3'		Τι σχέση έχουν τα αγωνίσματα των ρίψεων με τις αφίσες; Αποτελούν, άραγε, οι ρίψεις, μόνο μια μέτρηση της δύναμης ή έχουν και κάποια άλλη σημασία για το σύγχρονο άνθρωπο;
Αξιολόγηση: Ανάθεση εργασίας για το σπίτι	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- Τονίστε ότι η διατήρηση των μνημών και της παράδοσης είναι απαραίτητες για το σύγχρονο άνθρωπο. Ο αθλητισμός είναι η πιο ενδεδειγμένη λύση γι αυτό τον σκοπό

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές την ιστορική και πολιτισμική σημασία των σύγχρονων αγωνισμάτων;

- Συμπλήρωση ερωτηματολόγιου πολλαπλής επιλογής (4-5 ερωτήσεις)
- Να δημιουργήσουν οι μαθητές κολάζ φωτογραφιών με τις οποίες να συγκρίνονται σύγχρονα αγωνίσματα με τις ιστορικές καταβολές τους

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους

Στόχος 2: Αναγνώριση της διαφορετικής προέλευσης των δραστηριοτήτων

1. Βασική επιδίωξη 2:

Αναγνώριση της ιστορικής και πολιτισμικής σημασίας διαφόρων χορών

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) βελτίωση της εκτέλεσης του χορού τικ

3. Εξοπλισμός:

I) κασετόφωνο
2) τετράδιο φυσική αγωγής
3) αφίσες με ποντιακές φορεσιές

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I) θα γνωρίζουν την ιστορική και πολιτισμική σημασία των ποντιακών χορών
2) θα χορεύουν ικανοποιητικά το τικ

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων του σχολείου ή στο χώρο άσκησης	2'	Βάλτε τους μαθητές να καθίσουν σε πάγκους ή στο έδαφος σχηματίζοντας ένα ημικύκλιο. Ο διδάσκων πρέπει να είναι όρθιος ή καθισμένος σε μια καρέκλα στην έξοδο του ημικύκλιου	
Ενημέρωση των μαθητών σχετικά με τους ποντιακούς χορούς και την ιστορική σημασία τους. Σήμερα θα μάθουμε για τον πολεμικό χαρακτήρα των ποντιακών χορών και την έντονη μουσική τους (αναφορές στον Ξενοφώντα, στους πολεμικούς χορούς – Πυρρίχιος, στον ξεριζωμό των Ποντίων και στο ύφος των χορών τους)	8'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Επίδειξη από τον διδάσκοντα των βημάτων του χορού: I. αριστερό πόδι προς το κέντρο του κύκλου 2. δεξί στα δάκτυλα (μικρό βήμα) κοντά στην εσωτερική επιφάνεια της φτέρνας του αριστερού ποδιού 3. δεξί πόδι σε μικρή διάσταση 4. αριστερό πόδι πίσω από το δεξί 5. δεξί πόδι στη διάσταση και 6. άρση του αριστερού ποδιού, ελαφρά λυγισμένου στο γόνατο, προς το κέντρο του κύκλου και κοντά στο δεξί πόδι	6'	Επίδειξη των βημάτων χωρίς και με συνοδεία μουσικής Τοποθετείστε τις αφίσες με τις παραδοσιακές ποντιακές φορεσιές γύρω από τον χώρο που οι μαθητές χορεύουν	Παρατηρήστε τα όπλα που συνοδεύουν σχεδόν πάντα τους πόντιους χορευτές
Εξάσκηση των μαθητών στα βήματα του χορού χωρίς τη συνοδεία της μουσικής	8'	Δώστε το ρυθμό με μέτρημα	Μικρό τρεμούλιασμα ολόκληρου του σώματος Μικρή η διάσταση των ποδιών

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Εξάσκηση των μαθητών με συνοδεία μουσικής	10'		Ακούτε τη μουσική Νοιώστε το ρυθμό στο σώμα σας
2.3 Σύνοψη			
Συζήτηση με τους μαθητές για τον χαρακτήρα του χορού	6'	Δώστε στους μαθητές τα βήματα του χορού (ζωγραφισμένα με πέλματα) για να εξασκηθούν στο σπίτι	Σύγκριση των ποντιακών χορών με άλλους που τα παιδιά έχουν διδαχθεί Ποιες οι διαφορές και ποιες οι ομοιότητες; Που οφείλονται;
Αξιολόγηση: α)υποβολή ερωτήσεων για την προέλευση του χορού β)εργασία για το σπίτι	4'		



5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- Οι δημοτικοί χοροί είναι συχνά ξένο σώμα για τα σύγχρονα παιδιά. Η σύνδεση τους με την ιστορία και τον πολιτισμό της χώρα μας είναι απαραίτητη για να φέρει τα παιδιά πιο κοντά στη δημοτική παράδοση

6. Αξιολόγηση:

- Γνωρίζουν οι μαθητές την πολιτισμική και ιστορική σημασίας των δημοτικών χορών;
- Ζητείστε από τους μαθητές να εργαστούν στο σπίτι κάνοντας αναφορά σε έναν δημοτικό χορό που προέρχεται από την περιοχή της καταγωγής τους και να εντοπίσουν τα ιστορικά και λαογραφικά στοιχεία του. Θα τον παρουσιάσουν μετά από κλήρωση και θα αναφερθούν στην ιστορία του στο ερχόμενο μάθημα

Βιβλία:

Δήμας Η. (1985) Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί. Χρονόπουλος, Αθήνα.

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους

Στόχος 3: Συνεργασία με όλους τους συμμαθητές

1. Βασική Επιδίωξη Ι:

Αναγνώριση των δυνατοτήτων και των αδυναμιών των συμμαθητών και ανάλογη τροποποίηση των δραστηριοτήτων

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) βελτίωση της εκτέλεσης σε αγωνίσματα στίβου

3. Εξοπλισμός:

Ι) 3 μπαλάκια
2) σκάμμα
3) φανελάκια ομοιόχρωμα
4) τετράδιο Φ.Α.

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα γνωρίζουν τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά και τις ικανότητες που απαιτούνται για τα αγωνίσματα στίβου
2) θα κατατάσσουν τους συμμαθητές τους στα διάφορα αγωνίσματα με βάση το σωματότυπο και τις ικανότυητές τους
3) θα σέβονται τη ανάγκη όλων για συμμετοχή στις ομάδες

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στο χώρο άθλησης και ενημέρωσή τους σχετικά με τα αγωνίσματα του στίβου στα οποία θα εξασκηθούν Σήμερα θα δούμε ότι όλοι μπορούν να ασκηθούν στα αγωνίσματα του στίβου αν επιλέξουν το κατάλληλο αγώνισμα σύμφωνα με τις δυνατότητές τους	4'		
Χαλαρό τρέξιμο για προθέρμανση	3'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Οι μαθητές χωρίζονται τυχαία σε δυο ομάδες στις οποίες ορίζεται ένας μαθητής ως αρχηγός. Κάθε αρχηγός διαλέγει μια χώρα από διαφορετική ήπειρο της οποίας το όνομα δίνει στην ομάδα του. Οι δυο ομάδες θα συναγωνισθούν μεταξύ τους στα αγωνίσματα του στίβου και πιο συγκεκριμένα στο μπαλάκι, το άλμα σε μήκος, την ταχύτητα 30 μέτρων και το δρόμο αντοχής (1000 μέτρα). Κάθε μαθητής θα αγωνισθεί σε ένα μόνο αγώνισμα. Οι μαθητές συζητούν για να αποφασίσουν ποιος μαθητής θα αγωνιστεί σε ποιο άθλημα. Ακολουθεί ανάλογη προθέρμανση Ο διδάσκων παρακολουθεί τις συζητήσεις για να επιβεβαιώσει τις επιλογές, με προϋπόθεση την καθολική συμμετοχή όλων των μελών της ομάδας και κατά προτίμηση ίσο αριθμό μαθητών ανά αγώνισμα. Ο πρώτος νικητής κάθε αγωνίσματος δίνει 5 βαθμούς στην ομάδα του, ο δεύτερος 4, ο τρίτος 3, ο τέταρτος 2 και ο πέμπτος 1 βαθμό. Νικήτρια ομάδα είναι αυτή που θα συγκεντρώσει τους περισσότερους βαθμούς στο σύνολο των αγωνισμάτων.	30'	Ο διδάσκων ενημερώνει τους μαθητές για τις ιδιαιτερότητες και σωματικές απαιτήσεις κάθε αγωνίσματος Οι μαθητές κάθε ομάδας φοράνε φανελάκια του ίδιου χρώματος για να ξεχωρίζουν και να είναι ευκολότερη η βαθμολόγηση των ομάδων Χωρίστε το χώρο εξάσκησης σε τέσσερις περιοχές όπου θα διεξαχθούν τα αγωνίσματα, ούτως ώστε να επιτευχθεί η ταυτόχρονη εξάσκηση όλων των μαθητών. Στην περίπτωση που το σχολείο δε διαθέτει σκάμμα ο συναγωνισμός γίνεται στο άλμα άνευ φοράς Μαθητές που ολοκληρώνουν τα αγωνίσματά τους πιο γρήγορα από τους άλλους συμμετέχουν στον αγώνα ως κριτές, χρονομέτρες, ή και φίλαθλοι με την καθοδήγηση του διδάσκοντα	Επιλέξτε αγώνισμα με βάση τις ικανότητές σας και το σωματότυπό σας και όχι τις επιθυμίες σας

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία: χαλαρό τρέξιμο	2'		
Συζήτηση για το παιχνίδι που προηγήθηκε με σκοπό την αιτιολόγηση της νίκης για την πρώτη ομάδα	4'	Στη διάρκεια της συζήτησης ο διδάσκων επισημαίνει τη σημαντικότητα που έχει η συμμετοχή στους αγώνες για όλους καθώς και η κατάλληλη επιλογή ατόμων για κάθε αγώνισμα	
Αξιολόγηση: Ανάθεση εργασιών για αξιολόγηση σύμφωνα με τη συζήτηση που προηγήθηκε και το παιχνίδι που έπαιξαν	4'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος ο ρόλος του διδάσκοντα να είναι συμβουλευτικός. Επιμένετε στην ανάγκη όλων για συμμετοχή αλλά και στη δυνατότητα όλων να προσφέρουν στην ομάδα ανάλογα το ρόλο που θα τους δοθεί

6. Αξιολόγηση:

Αναγνωρίζουν οι μαθητές τις δυνατότητες των συμμαθητών τους και να επιλέγουν τις κατάλληλες δραστηριότητες γι αυτούς;

- Ζητείστε από τους μαθητές να παίξουν γραπτά το ρόλο του αρχηγού στη ομάδα τους καθορίζοντας εκείνοι τη σύνθεση της ομάδας και αιτιολογώντας τις απόψεις τους . Παράλληλα να αναφέρουν τρεις πολιτισμικές διαφορές ανάμεσα στις χώρες που οι ομάδες τους εκπροσωπούν στο παιχνίδι
- Μπορεί επίσης να δοθεί λίστα στους μαθητές με τα αγωνίσματα του στίβου και να τους ζητηθεί να τα κατατάξουν με βάση: α) την επιθυμία τους να συμμετέχουν σε αυτά και β) τις ικανότητές τους να συμμετέχουν σε αυτά

Ιστοσελίδες:
http://www.teachingideas.co.uk

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους

Στόχος 3: Συνεργασία με όλους τους συμμαθητές

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στο γήπεδο μπάσκετ Σήμερα θα μάθουμε πώς να αξιολογούμε την εκτέλεση των άλλων στο τζαμπσουτ στο μπάσκετ Επίδειξη του τζαμπσουτ από τον δάσκοντα Υπενθύμιση των βασικών σημείων του σουτ και του τρόπου εκτέλεσης	7'	Είναι προτιμότερο να υπάρχουν πολλές μπασκέτες για την αξιοποίηση όλου του διαθέσιμου χρόνου εξάσκησης Σε αντίθετη περίπτωση εκτελέστε εικονικά σουτ με ή χωρίς μπάλα χωρισμένοι σε διάφορα σημεία του γηπέδου	
2.2 Κύριο Μέρος			
Εξοικείωση με το τζαμπσουτ: Οι μαθητές σε ζεύγη στις τελικές γραμμές του γηπέδου τρέχουν πάνω κάτω στο γήπεδο αλλάζοντας πάσες και φθάνοντας κοντά στο καλάθι σουτάρουν με άλμα Οι μαθητές τρέχουν στο γήπεδο. Με το σφύριγμα σταματούν και κάνουν άλμα για τζαμπσουτ χωρίς τη μπάλα (η άσκηση επαναλαμβάνεται για 5-10 φορές)	6' 4'	Χωρίστε τους μαθητές σε ζεύγη εξάσκησης	Είναι ίδιο με το σουτ σε στάση. Απαιτείται κατακόρυφο άλμα. Η μπάλα φεύγει στο ψηλότερο σημείο . Ο καρπός σπάει
Εξάσκηση σε ζεύγη Άλμα και κίνηση για τζαμπσουτ με τη μπάλα Ντρίπλα και σταμάτημα για τζαμπσουτ Τρέξιμο υποδοχή πάσας και τζαμπσουτ (ο ένας εκτελεί και ο συνασκούμενος παρέχει ανατροφοδότηση σύμφωνα με τις οδηγίες τους διδάσκοντα) Με τη σειρά οι ασκούμενοι αλλάζουν ρόλους.	6' 7' 8'	Είναι δυνατή η χρήση καρτέλων που να καταγράφουν τα σημεία κλειδιά της τεχνικής που πρέπει οι βοηθοί να προσέξουν για να δώσουν σωστή ανατροφοδότηση	Προσοχή: Μην κάνετε βήμα μετά την πάσα (πιθανότητα παράβασης) Το χέρι να δείχνει την κατεύθυνση της μπάλας Το σουτ να γίνει στο τελείωμα του άλματος Άλμα και προσγείωση κατακόρυφα

1. Βασική επιδίωξη 2:

Συμμετοχή με συμμαθητές και φίλους σε αξιολόγηση κινητικών προτύπων

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) ανάπτυξη εμπιστοσύνης και συνεργασίας
2) βελτίωση της εκτέλεσης του τζαμπσουτ στο μπάσκετ

3. Εξοπλισμός:

1) μπάλες μπάσκετ
2) καρτέλες ελέγχου
3) τετράδιο φυσικής αγωγής

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα μπορούν να αξιολογήσουν την εκτέλεση του τζάμπσουτ
2) θα εκτελούν ικανοποιητικά το τζαμπσουτ
3) θα αποκτήσουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Επίδειξη της σωστής εκτέλεσης από επιλεγμένους μαθητές	3'	Βάλτε τους μαθητές να καθίσουν στον πάγκο πίσω από την πλάγια γραμμή	
Διατατικές ασκήσεις για χαλάρωμα και αποθεραπεία	4'		
Αξιολόγηση: Ανάθεση εργασίας για το σπίτι	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Ζητείστε από τους βοηθούς να παρέχουν ανατροφοδότηση με μέτρο και σεβασμό προς τον συνασκούμενό τους.

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να αξιολογούν την εκτέλεση παικτών στο τζάμπσουτ;

- Ζητείστε από τους μαθητές να καταγράψουν και να αξιολογήσουν στο σπίτι τις εκτελέσεις τζάμπσουτ τριών αθλητών σε προκαθορισμένο δεκάλεπτο ενός αγώνα. Να αιτιολογήσουν τις απόψεις τους και να γράψουν μια σύντομη παράγραφο για το πώς αισθάνονταν προσφέροντας βοήθεια και γνώσεις στους συμμαθητές τους

Βιβλία:
Butler, S.A. & Hodge, S.R. (2001). Enhancing Student Trust Through Peer Assessment in Physical Education. The Physical Educator, Late Winter, 30-41.

Σκοπός 6	**Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Ασφαλή διεξαγωγή δραστηριοτήτων	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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 δεξιότητας **Επιδίωξη 2:** Βοηθά και σέβεται τη διαιτησία 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	**Επιδίωξη 1:** 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)	**Επιδίωξη 1:** 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

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

Στόχος Ι: Ασφαλή διεξαγωγή δραστηριοτήτων

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στον προαύλιο χώρο Σήμερα θα γνωρίσουμε το τρίαθλο και τους κανόνες ασφάλειας που το συνοδεύουν Λίγα λόγια για το τρίαθλο και τα αγωνίσματα που το απαρτίζουν : Τρέξιμο, κολύμβηση, ποδηλασία (για λόγους ευκολίας στο σημερινό μάθημα αντικαθιστάται η κολύμβηση με τη σκοποβολή)	5'	Το μάθημα αυτό μπορεί να γίνει και σε κοντινό πάρκο προς το σχολείο ή κατά τη διάρκεια σχολικού περιπάτου	
2.2 Κύριο Μέρος			
Το τρίαθλο αρχίζει: Οι μαθητές τρέχουν σε μέτριο ρυθμό διαδρομή στο χώρο εξάσκησης περίπου 1000 μέτρων	10'	Ζητείστε από ομάδα μαθητών να κατασκευάσουν χαρτόνια οδικής σήμανσης (μονοδρομήσεις, υποχρεωτική πορεία κλπ)	Τρέχετε στην άκρη του δρόμου. Το τρίαθλο διεξάγεται σε δημόσιους δρόμους. Ακολουθήστε τις υποδείξεις των κριτών και των τροχονόμων
Ακολουθεί η σκοποβολή: οι μαθητές σημαδεύουν από τρεις διαφορετικές αποστάσεις τρεις ιατρικές μπάλες με μικρά μπαλάκια τένις (μέγιστος αριθμός προσπαθειών 3 για κάθε απόσταση). Προτεινόμενες αποστάσεις 7, 10, και 15 μέτρων	8'		Προσοχή! Μη διασχίζετε το πεδίο βολής. Φοράτε τα προστατευτικά κράνη σας
Εξάσκηση στην ποδηλασία βουνού: Κατά τη τρίτη φάση (της ποδηλασίας) όλοι οι συμμετέχοντες θα διανύσουν την απόσταση του δρόμου φορώντας τα καπέλα τους (κράνη). Πρέπει να ακολουθήσουν πιστά τις ταμπέλες οδικής σήμανσης αλλιώς ακυρώνονται. Η φάση αυτή θα περιλαμβάνει τρέξιμο με τα γόνατα ψηλά ή ανοίγματα με μεγάλους διασκελισμούς, στην περίπτωση που δεν υπάρχουν ποδήλατα για εξάσκηση	8'	Αν υπάρχει η δυνατότητα στο σχολείο οι μαθητές μπορούν να φέρουν τα ποδήλατά τους Όλοι οι μαθητές να φέρουν ένα καπέλο Καθορίστε τη διαδρομή με τη βοήθεια των κώνων Τοποθετείστε τα χαρτόνια οδικής σήμανσης σε γωνίες και διασταυρώσεις	Τα κράνη είναι απαραίτητα Τα «ποδήλατα» πρέπει να κινούνται αποκλειστικά ανάμεσα στους κώνους σήμανσης «Υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού και αποβολής από τον αγώνα»

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

Αναγνώριση παραγόντων και κανόνων ασφαλείας για την ασφαλή διεξαγωγή δραστηριοτήτων εντός και εκτός σχολείου

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) ασφαλή συμμετοχή σε δεξιότητες τριάθλου
2) ικανοποιητική εκτέλεση δεξιοτήτων τριάθλου

3. Εξοπλισμός:

1) μπαλάκια
2) ιατρικές μπάλες
3) καπέλα
4) χαρτόνια
5) κώνοι
6) κάρτες αγωνισμάτων
7) μολύβια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1. θα γνωρίζουν τους παράγοντες ασφάλειας για την αποφυγή τραυματισμών για τη συμμετοχή σε δραστηριότητες τριάθλου
2. θα γνωρίζουν και θα εφαρμόζουν τους κανόνες διεξαγωγής του τρίαθλου

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- Σε τακτικά χρονικά διαστήματα του παιχνιδιού παρέχετε ανατροφοδότηση σχετικά με τους κανόνες ασφαλείας.

Να είστε αυστηροί στην τήρηση αυτών των κανόνων

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές τη σημασία των κανόνων ασφαλείας και τους ακολουθούν στις καθημερινές τους δραστηριότητες;

- Ο διδάσκων παίρνει τις κάρτες από την άσκηση δ) και αξιολογεί

Ιστοσελίδες:
http://athens.olympic.org

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Κάρτες με αγωνίσματα τα παιδιά συμμετέχουν σε σκυταλοδρομία όπου στον τερματισμό υπάρχουν κάρτες με αγωνίσματα για τα οποία, αφού διαβάσουν την κάρτα, γράφουν από κάτω 2-3 κανόνες ασφαλείας που γνωρίζουν	4'		
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία: Διατάσεις	4'		
Ο αγώνας έχει τελειώσει . Απονομή επάθλων στους νικητές	3'	Προτείνονται τα στεφάνια ελιάς για τους τρεις πρώτους νικητές	
Συζήτηση με θέμα την τήρηση των κανόνων ασφαλείας (ποιοι είναι και πως αποφεύγονται πιθανοί τραυματισμοί)	3'		Τήρησαν τους κανόνες οι νικητές; Ποιος ο ρόλος των κανόνων ασφαλείας;
Αξιολόγηση	2'		

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

Στόχος 2: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής συμπεριφοράς

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στο χώρο του γυμναστηρίου Σήμερα θα εξασκηθούμε σε δεξιότητες μπάσκετ, βόλεϊ και ποδοσφαίρου	2'	Απαιτείστε την προσοχή και θεσπίστε κανόνες για τη σημερινή εξάσκηση	
Χαλαρό τρέξιμο και ανοίγματα για προθέρμανση	3'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Επίδειξη από τον διδάσκοντα των ασκήσεων **Εξάσκηση σε σταθμούς (κυκλική μορφή):** εκτέλεση 10 εύστοχων ελευθέρων βολών στο μπάσκετ: κάθε παίκτης κάθε ομάδας σουτάρει ελεύθερη βολή με σειρά και οι συμπαίκτες καταγράφουν σε καρτέλες τις προσπάθειες κάθε παίκτη ξεχωριστά και της ομάδας συνολικά σημειώνοντας το ποσοστό επιτυχίας	4' 5'	Χωρίστε τους μαθητές σε 6 ομάδες 4-5 μαθητών τοποθετώντας κάθε ομάδα σε κάθε σταθμό Οι σταθμοί είναι 6 (2 για κάθε δεξιότητα-άθλημα) Τοποθετείστε σε κάθε σταθμό χαρτόνια στα οποία να περιγράφεται η άσκηση	Προσήλωση στις ασκήσεις, υπευθυνότητα και ησυχία Αξιοποίηση του χρόνου και συνέπεια
επιθετική κίνηση στο βόλεϊ με τρεις πάσες: κάθε ομάδα εκτελεί 15 επιθετικές ενέργειες στις οποίες υποχρεούται να επιτεθεί μετά την τρίτη πάσα. Οι μαθητές καταγράφουν στις καρτέλες το ποσοστό επιτυχίας	5'		
σλάλομ ανάμεσα σε 5 κώνους και επιστροφή στην αφετηρία. Οι μαθητές χρονομετρούνται. Ως σκορ ορίζεται το άθροισμα των χρόνων όλων των μελών κάθε ομάδας	5'		
Η κυκλική εξάσκηση επαναλαμβάνεται αφού προηγούμενα οι μαθητές θέσουν ομαδικούς στόχους βελτίωσης	15'	Ζητείστε από τους μαθητές να θέσουν ομαδικούς στόχους βελτίωσης Απαιτείστε ησυχία από τους μαθητές για το σκοπό αυτό	Βάλτε εφικτούς στόχους για την ομάδα Βελτίωση σε ποσοστό 20% είναι ικανοποιητική Προσηλωθείτε στον στόχο σας

I. Βασική επιδίωξη I:

Ομαδική εξάσκηση σειράς δεξιοτήτων θέτοντας στόχους και κανόνες με ελάχιστη επίβλεψη από το διδάσκοντα

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) ανάπτυξη δύναμης άνω και κάτω άκρων
2) ανάπτυξη ατομικής πρωτοβουλίας

3. Εξοπλισμός:

1) χαρτόνια- καρτέλες
2) 4 μπάλες μπάσκετ
3) 2 μπάλες ποδοσφαίρου
4) 2 χρονόμετρα
5) 2 μπάλες βόλεϊ

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα μπορούν να εργάζονται μόνοι τους με σκοπό τη βελτίωση δεξιοτήτων που σχετίζονται με δημοφιλή αθλήματα

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία: Διατάσεις	3'		
Αξιολόγηση: έλεγχος των καρτελών και απολογισμός της επίτευξης των στόχων που τέθηκαν	4'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- Προσπαθήστε να μη διακόπτετε την εξάσκηση με παρατηρήσεις. Τονίστε ότι οι οδηγίες στην αρχή και οι γνώσεις των μαθητών είναι αρκετές για να γυμναστούν μόνοι τους
- παρομοιάστε το μάθημα με την εκγύμναση σε ένα ιδιωτικό γυμναστήριο

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να εργάζονται ομαδικά μόνοι τους;

- Παρατηρείστε τις ομάδες και αξιολογείστε με τη βοήθεια φύλλου ελέγχου απόδοσης και συμπεριφοράς τον τρόπο με τον οποίο εξασκήθηκαν. Στο φύλλο ελέγχου καταγράφονται οι σωστές και λανθασμένες εκτελέσεις, και η αποδοχή ή μη των κανόνων που θεσπίσατε για το χρόνο εξάσκησης και την ασφάλεια κατά την εξάσκηση

Βιβλία:

Wetton, P.(1997) Games for PE. Μετάφραση Ι. Κουτσόγιωργα, Πατάκης.

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

Στόχος 2: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής συμπεριφοράς

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών στην αίθουσα προβολών και παρακολούθηση ολιγόλεπτου βίντεο αγώνα χάντμπολ με σκοπό την ερμηνεία και ανάλυση των βασικών κανονισμών του αθλήματος Σήμερα θα μάθουμε βασικούς κανονισμούς στο χάντμπολ και θα κατανοήσουμε το ρόλο των διαιτητών στα σπορ	10'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Παιχνίδι χωρίς κανόνες. Χωρισμός των μαθητών σε δύο ομάδες και έναρξη παιχνιδιού χαντμπολ (παίζουν όλοι οι μαθητές ταυτόχρονα). Το ρόλο του διαιτητή αναλαμβάνει ο διδάσκων. Αφήστε τους μαθητές να παίξουν χωρίς να σφυρίξετε καμία παράβαση. Είναι βέβαιο ότι θα δημιουργηθούν παρεξηγήσεις και διαφωνίες. Διακόψτε το παιχνίδι μετά από 5 λεπτά.	6'	Μοίρασε κάρτες στους μαθητές που να εξηγείτε την σημασία των βασικών κανονισμών του χάντμπολ: Βήματα Φάουλ Πέναλτυ Αλλαγές	
Παιχνίδι με κανόνες χωρίς διαιτητή Προσπαθήστε να παίξετε με τους κανόνες (βάσει των καρτέλων) χωρίς την παρουσία διαιτητή (οι μαθητές γνωρίζουν 2-3 κανονισμούς αλλά η εφαρμογή τους χωρίς το διαιτητή είναι αμφίβολη)	7'		
Παιχνίδι με διαιτησία και εφαρμογή των κανονισμών. Συνεχίστε το παιχνίδι εφαρμόζοντας τους κανονισμούς. Συζήτηση με τους μαθητές για τις διαφορές που παρουσιαστήκανε στις δύο μορφές παιχνιδιού.	7' 8'		

I. Βασική επιδίωξη 2:

Σεβασμός και βοήθεια της διαιτησίας σε μια δραστηριότητα

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) γνώση βασικών κανονισμών του χάντμπολ
2) αναγνώριση του ρόλου των κανόνων και της διαιτησίας στα σπορ

3. Εξοπλισμός:

I) βίντεο
2) μπάλες χάντμπολ
3) ερωτηματολόγια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I. θα κατανοήσουν το σημαντικό ρόλο της διαιτησίας στα σπορ και θα διευκολύνουν το έργο της
2. θα σέβονται τους κανονισμούς και να τους εφαρμόζουν στο παιχνίδι τους
3. θα γνωρίζουν τους βασικούς κανονισμούς του χάντμπολ

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία: Χαλαρό τρέξιμο και διατάσεις	3'		
Αξιολόγηση: Συμπλήρωση ερωτηματολογίου	5'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Επικεντρώστε τη διδασκαλία στο ρόλο των κανονισμών και της διαιτησίας .
Η ποιοτική εκτέλεση των δεξιοτήτων της χειροσφαίρισης δεν αποτελεί σκοπό αυτού του μαθήματος.

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές το ρόλο και τη σημασία των κανόνων και της διαιτησίας στα σπορ;

- Κατασκευάστε ερωτηματολόγιο με 10 ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής με το οποίο να εξετάζονται οι γνώσεις των μαθητών σχετικά με τους κανονισμούς που διδάχθηκαν καθώς επίσης και οι απόψεις τους αναφορικά με το ρόλο της διαιτησίας και των κανονισμών.

Π.χ. Τι πρέπει να κάνουμε όταν ο διαιτητής σφυρίζει σφάλμα για την ομάδα μας, απόφαση για την οποία δεν συμφωνούμε
Α) διαμαρτυρόμαστε έντονα
Β) διαμαρτυρόμαστε με κόσμιο τρόπο Γ) συνεχίζουμε το παιχνίδι σα να μη συμβαίνει τίποτα Δ) σταματάμε το παιχνίδι
Ε) ζητάμε την αλλαγή του διαιτητή (επιλέξτε μια απάντηση)

Βιβλία:
Οικονομόπουλος, Γ., Γεωργιάδου Φ., & Κιουμουρτζόγλου Ε. (2002). Ανάπτυξη και αξιολόγηση ενός τεστ γνώσεων και επηρεασμού για τη φυσική αγωγή στο δημοτικό σχολείο. Πρακτικά Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας. Θεσσαλονίκη

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

Στόχος 3: Επίλυση διαφωνιών και αντιμετώπιση δύσκολων συνθηκών

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών	2'	Χρησιμοποιείστε έναν βοηθό ως δείκτη για τις διατάσεις Οι μαθητές εκτελούν σε έναν μεγάλο κύκλο ενώ ο δείκτης βρίσκεται στο κέντρο του κύκλου	Σήμερα θα μάθουμε να αντιμετωπίζουμε τις διαφορές μας μέσα στο παιχνίδι
Χαλαρό τρέξιμο και διατατικές ασκήσεις για προθέρμανση	5'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Ζητείστε από τους μαθητές να παίξουν όλοι μαζί παιχνίδι της αρεσκείας τους με διαιτητή εσάς. Φροντίστε κατά τη διάρκεια του αγώνα να δημιουργήσετε συνθήκες – σενάρια διαφωνιών ανάμεσα στους μαθητές ή τον διαιτητή **Παραδείγματα διαφωνιών :** Λανθασμένες υποδείξεις ή μη υποδείξεις από το διαιτητή Ατομικές – εγωιστικές ενέργειες παικτών Άσχημη λεκτική συμπεριφορά από συμπαίκτες και αντιπάλους Αντικατάσταση του καλύτερου παίκτη της ομάδας **Παροτρύνετε την επίλυση των διαφωνιών:** Με συζήτηση, με νουθεσίες, με επίδειξη ανωτερότητας και ευγένειας		Αν υπάρχει η δυνατότητα χώρου οι μαθητές ασκούνται σε δυο ομάδες για να επιτευχθεί η κατά το δυνατόν μεγαλύτερη κινητική τους δραστηριότητα Μοιράστε από μια κίτρινη και μια κόκκινη κάρτα σε κάθε μαθητή. Ζητείστε τους να υποδεικνύουν την κατάλληλη κάρτα σε κάθε περίπτωση διαφωνίας απέναντι στον υπαίτιο	Μην ξεχνάτε! Ενεργείτε κόσμια Η συζήτηση είναι πάντα ο καλύτερος τρόπος επίλυσης διαφωνιών Σεβασμό στους διαφωνούντες Γίνετε φίλαθλοι και όχι οπαδοί

I. Βασική επιδίωξη I:

Συμμετοχή σε ομαδικές δεξιότητες επίλυσης διαφωνιών

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) ανάπτυξη κριτικής ικανότητας και υπεύθυνης συμπεριφοράς
2) ανάπτυξη συνεργασίας
3) ανάπτυξη φαντασίας και δημιουργικότητας

3. Εξοπλισμός:

I) μια μπάλα
2) κίτρινες και κόκκινες κάρτες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I) θα μπορούν να επιλύουν τις διαφορές τους με ειρηνικό πνεύμα και κόσμιο τρόπο
2) θα αποκτήσουν φίλαθλο πνεύμα στα πλαίσια του «ευ αγωνίζεσθαι»

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Συζήτηση με τους μαθητές για τους τρόπους επίλυσης διαφωνιών. Αναφορά στις συνέπειες των βίαιων αντιδράσεων. Προτάσεις για ειρηνικές διευθετήσεις			Πόσο διαφορετικός θα ήταν ο κόσμος μας αν επικρατούσαν μόνο ειρηνικές αντιμετωπίσεις διαφορών
Αξιολόγηση: Ανάθεση εργασίας για το σπίτι			

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

- Τονίστε ότι όσο υπάρχουν άνθρωποι θα υπάρχουν και διαφορές μεταξύ τους. Ο τρόπος αντιμετώπισης αποτελεί την ειδοποιό διαφορά του πολιτισμένου και του ώριμου ατόμου ή κοινωνίας

6. Αξιολόγηση:

- Οι μαθητές πρέπει να γνωρίζουν τους ορθούς τρόπους επίλυσης των διαφωνιών. Ζητείστε από τους μαθητές να αξιολογήσουν τις αντιδράσεις και τις αντιμετωπίσεις διαφωνιών σε έναν ποδοσφαιρικό αγώνα ελληνικού πρωταθλήματος και σε έναν αγώνα Champions League. Να αιτιολογήσουν τις πιθανές διαφορές στον τρόπο αντιμετώπισης των διαφωνιών

	Ελληνικός Αγώνας		Champions League	
	Διαφωνία	Αποτέλεσμα	Διαφωνία	Αποτέλεσμα
1				
2				

Ιστοσελίδες:
http://www.lessonplans.com



Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

Στόχος 4: Επίδειξη υπεύθυνης κοινωνικής συμπεριφοράς (σε φίλους, οικογένεια και συνανθρώπους γενικότερα)

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση των μαθητών. Σήμερα θα γνωρίσετε τη χρησιμότητα της ανακύκλωσης στη ζωή μας	2'	Χωρίστε την τάξη σε δυο ισάριθμες ομάδες Τοποθετείστε τους μαθητές στις τελικές γραμμές του γυμναστηρίου	
Ενημέρωση σχετικά με το ρόλο της ανακύκλωσης για τον σύγχρονο άνθρωπο. Συνδέστε τη σημασία της ανακύκλωσης με το παιχνίδι που θα ακολουθήσει	5'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Εξάσκηση των μαθητών με τις μικρές μπάλες από τη θέση της τελικής γραμμής	6'	Χωρίστε το χώρο με τους κώνους Τοποθετείστε τα μεγάλα σωστικά σωσίβια κοντά στην κεντρική γραμμή σε απόσταση 10 περίπου μέτρων. Εναλλακτικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν χαρτόκουτα αντί για τα σωσίβια. Σκορπίστε όσο γίνεται περισσότερες μπάλες στους μαθητές. Αν δεν υπάρχουν αρκετές χρησιμοποιήστε κουτιά από γάλα ή μπισκότα ή φτιάξτε μπάλες από εφημερίδες Χρεώστε βαθμούς ποινής για τους μαθητές που προσπαθώντας να μαζέψουν τις χαμένες μπαλιές αποτρέπουν για την αντίπαλη ομάδα να σκοράρει στον κάδο ανακύκλωσης	Ο καρπός να δείχνει την κατεύθυνση της τροχιάς της μπάλας Ανακυκλώστε χαρτιά, αλουμίνιο, γυαλιά «νικήτρια οικολογική ομάδα η ….» «βραβείο ανακύκλωσης στον / στην ……..» Μη ξεχνάτε: Με την ανακύκλωση προσφέρουμε στο περιβάλλον, στον εαυτό μας, στην οικονομία όλης της κοινωνίας
Το παιχνίδι της ανακύκλωσης αρχίζει: Τα σωσίβια ονομάζονται «κάδοι ανακύκλωσης» και οι μαθητές προσπαθούν σε διάστημα 7 λεπτών, χρησιμοποιώντας όλες τις τεχνικές των ρίψεων που έχουν διδάχθεί να γεμίσουν τους κάδους ανακύκλωσης με όσες περισσότερες μπάλες μπορούν Νικήτρια ομάδα ανακηρύσσεται αυτή που θα βάλει περισσότερες μπάλες στο δικό της κάδο ανακύκλωσης Το παιχνίδι επαναλαμβάνεται 3 φορές	25'		

1. Βασική Επιδίωξη Ι:

Αναγνώριση υπεύθυνης συμπεριφοράς και εφαρμογή αυτής και εκτός κινητικού περιβάλλοντος

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) αναγνώριση της ανάγκης για ανακύκλωση
2) βελτίωση της τεχνικής δεξιοτήτων χειρισμού

3. Εξοπλισμός:

Ι) μπάλες χάντμπολ
2) κώνοι
3) 2 μεγάλα σωστικά σωσίβια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι. θα αναγνωρίζουν το ρόλο της ανακύκλωσης για το σύγχρονο άνθρωπο και θα την εφαρμόζουν
2. θα περιγράφουν και θα εκτελούν ικανοποιητικά τις δεξιότητες χειρισμού

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Επίδειξη από μαθητές της σωστής εκτέλεσης των ρίψεων πάνω και κάτω από το ύψος του κεφαλιού	3'	Επιλέξτε 5 μαθητές που κατά τεκμήριο εκτελούσαν καλύτερα τις ρίψεις	Ρωτείστε τους μαθητές σχετικά με τους τύπους των ρίψεων, τη τροχιά της μπάλας και την εφαρμογή τους σε σύγχρονα αγωνίσματα
Αξιολόγηση: α) Ερωτήσεις σχετικά με την ανακύκλωση β) Ανάθεση εργασίας για το σπίτι	5'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Επιβραβεύστε τις θετικές προσπάθειες των μαθητών συνδέοντάς τις με την ιδέα της ανακύκλωσης. Παρέχετε ανατροφοδότηση κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού με αναφορές σχετικά με το ρόλο της ανακύκλωσης στη ζωή μας

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές το ρόλο της ανακύκλωσης;

- ερώτηση: «Γράψε τρεις λόγους για τους οποίους είναι σημαντική η ανακύκλωση»

1 .....
2 .....
3 .....

- Ζητείστε από τους μαθητές να κατασκευάσουν κολάζ από φωτογραφίες αθλητών που χρησιμοποιούν τους τύπους των ρίψεων που διδάχθηκαν, καθώς και υλικών που μπορεί να χρησιμοποιηθούν για ανακύκλωση

Ιστοσελίδες:
http://www.askeric.org

7.5.6 Παραδείγματα για την ΣΤ' Τάξη κατά Σκοπό και Στόχο

Σκοπός 1	**Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού	**Επιδίωξη 1:** Εκτελεί με ανεπτυγμένα πρότυπα βασικές δεξιότητες ομαδικών αθλημάτων (καλαθοσφαίρισης, ποδοσφαίρου, πετοσφαίρισης, χειροσφαίρισης, χορού κ.λ.π.) έχοντας ικανοποιητικά επίπεδα δυναμικής και στατικής ισορροπίας **Επιδίωξη 2:** 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.) **Επιδίωξη 3:** 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 ενεργειών και αμυντικών ενεργειών	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Εκτελεί (βρίσκεται σε αρχικά στάδια) δεξιότητες προσανατολισμού και χρησιμοποίησης χάρτη για την ολοκλήρωση μίας αρχικής πορείας προσανατολισμού
Σκοπός 2	**Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των αθλητικών δεξιοτήτων	**Επιδίωξη 1:** 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

Στόχος 1 (συνέχεια)		**Επιδίωξη 2:** 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 των επιθετικών και αμυντικών στρατηγικών	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για αυτή την τάξη
Στόχος 4	Έλεγχος της κίνησης (ανατροφοδότηση, διόρθωση, καθορισμός στόχων)	**Επιδίωξη 1:** Αναγνωρίζει τα κύρια λάθη στις προσωπικές κινήσεις και τις λεπτομέρειες με τη βοήθεια του διδάσκοντα **Επιδίωξη 2:** 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 **Επιδίωξη 3:** Αναγνωρίζει τη σημασία του καθορισμού στόχων και το ρόλο της συνεχούς εξάσκησης στη βελτίωση της απόδοσης
Σκοπός 3	**Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος	**Επιδίωξη 1:** 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 προάγουν την υγεία και του τρόπου ανάπτυξής τους	**Επιδίωξη 1:** 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 προάγουν την υγεία	**Επιδίωξη 1:** Γνωρίζει ποιες δραστηριότητες αναπτύσσουν τη φυσική κατάσταση για υγεία και τη θετική επίδραση της φυσικής δραστηριότητας και της προθέρμανσης-αποθεραπείας στην ανάπτυξή της

Στόχος 3 (συνέχεια)		**Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη Ι:** Ασκείται ανεξάρτητα με ελάχιστη επίβλεψη, προσπαθεί να πετύχει στόχους και συμμετέχει σε δραστηριότητες αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία
Σκοπός 4	**Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους**	**Επιδιώξεις** **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	**Επιδίωξη Ι:** 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 αυτοέκφρασης	**Επιδίωξη Ι:** Παρακολουθεί τις δημιουργικές κινητικές ρουτίνες που εκτελούνται από έναν πιο έμπειρο και συζητά με τους συμμαθητές για την έκφραση μέσω της κίνησης **Επιδίωξη 2:** Επιλέγει ένα μέσο (π.χ. μουσική, εμπλοκή διδάσκοντα, επιλογή δραστηριότητας από μαθητή) που αυξάνει την παρακίνηση και την ευχαρίστηση στην εξάσκηση **Επιδίωξη 3:** 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	**Επιδίωξη Ι:** 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

Σκοπός 5	**Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Σεβασμός στις ατομικές διαφορές	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Αναγνωρίζει διαφορετικά είδη δραστηριότητας και τον τρόπο που αυτές επιτρέπουν τη συμμετοχή σε ομαδικό επίπεδο **Επιδίωξη 2:** 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 **Επιδίωξη 3:** 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	**Επιδίωξη 1:** Παρουσιάζει και συμμετέχει δραστηριότητες με τροποποιημένους κανόνες, δομές και /ή υλικό για την ίση συμμετοχή στο χορό, το παιχνίδι, το άθλημα κ.λ.π.
Σκοπός 6	**Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Ασφαλή διεξαγωγή δραστηριοτήτων	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη Ι:** 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)	**Επιδίωξη Ι:** 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/φίλαθλος, βοηθά πρόθυμα άτομα κάθε ηλικίας που έχουν ανάγκη και συμμετέχει σε δραστηριότητες με όλους (όχι μόνο με φίλους)

Σκοπός 1	**Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού	**Επιδίωξη 1:** Εκτελεί με ανεπτυγμένα πρότυπα βασικές δεξιότητες ομαδικών αθλημάτων (καλαθοσφαίρισης, ποδοσφαίρου, πετοσφαίρισης, χειροσφαίρισης, χορού κ.λ.π.) έχοντας ικανοποιητικά επίπεδα δυναμικής και στατικής ισορροπίας **Επιδίωξη 2:** 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.) **Επιδίωξη 3:** 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 ενεργειών και αμυντικών ενεργειών	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Εκτελεί (βρίσκεται σε αρχικά στάδια) δεξιότητες προσανατολισμού και χρησιμοποίησης χάρτη για την ολοκλήρωση μίας αρχικής πορείας προσανατολισμού

Σκοπός Ι: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Στόχος Ι: Ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Σήμερα θα εκτελέσετε πάσα, ντρίμπλα και σουτ στο μπάσκετ.	2'	Συγκέντρωση σε γραμμές.	
Όλοι οι μαθητές με μπάλα. Με το σήμα ντριμπλάρουν στο χώρο. Με το σήμα αλλάζουν χέρι, κατεύθυνση, ταχύτητα.	4'	Χρησιμοποιήστε και διαφορετικού τύπου μπάλες ή χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες των 4-5 ατόμων με μια μπάλα.	
2.2 Κύριο Μέρος			
Τοποθετείστε κώνους ή στεφάνια στο μισό γήπεδο. Οι μαθητές κινούνται ανάμεσα από τα εμπόδια ντριμπλάροντας, χωρίς να συγκρούονται μεταξύ τους. Σχεδιάστε παράλληλες γραμμές. Σε κάθε αλλαγή γραμμής γίνεται reverse ντρίμπλα. Με το σήμα, ντρίμπλα μέχρι τον κώνο, σταμάτημα με το αντίθετο (από το χέρι που κάνει ντρίμπλα) πόδι μπροστά, πίβοτ στο πόδι αυτό, προσποίηση ντρίμπλας πίσω από τον κώνο, αλλαγή χεριού και ολοκλήρωση στροφής γύρω από τον κώνο. Μετά από 1-2 προσπάθειες προσθέστε χρόνο. Οι υπόλοιποι μαθητές καταγράφουν.	6' - 8'	Οι μαθητές χρησιμοποιούν διαφορετικό ύψος ντρίμπλας και αλλάζουν χέρι. Σε ζευγάρια, ο ένας μαθητής εκτελεί, ο άλλος αξιολογεί την κίνηση. Οι μαθητές προσπαθούν να ντριμπλάρουν γύρω από τον κώνο (χωρίς να τον ακουμπήσουν) και να επιστρέψουν στην γραμμή εκκίνησης	Ντριμπλάρετε χωρίς να κοιτάτε τη μπάλα. Σπρώξτε την μπάλα με τα δάχτυλα. Σπρώξτε την μπάλα μπροστά. Εξασκηθείτε στη ντρίμπλα και με τα δυο χέρια. Κινούμενος στο χώρο ο διδάσκων κάνει ερωτήσεις που αφορούν στην ποιοτική εκτέλεση των δεξιοτήτων (τεχνική).
Οι μαθητές στο μισό γήπεδο. Ο κεντρικός παίχτης αλλάζει πάσες με τους πλάγιους, χωρίς ντρίμπλα. Αλλαγή κεντρικού παίχτη στην επιστροφή. Οι μαθητές δίνουν πάσα και τρέχουν πίσω από τον παίχτη στον οποίο κάνουν πάσα. Οι δυο μαθητές αλλάζουν πάσες (με ντρίμπλα) ενώ ο τρίτος προσπαθεί να κλέψει την μπάλα.	6' - 8'	Οι μαθητές σε ομάδες των τριών σε σχήμα V. Σε ζευγάρια, ο ένας μαθητής εκτελεί, ο άλλος αξιολογεί την κίνηση. Χρησιμοποιείστε διαφορετικά είδη πάσας.	Δώστε γρήγορα πάσα. Μην σταματάτε να κινείστε. Η μπάλα πίσω από το κεφάλι για ψηλή πάσα. Τεντώστε χέρια στις πάσες

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) εκτέλεση, με ανεπτυγμένα πρότυπα, βασικών δεξιοτήτων (καλαθοσφαίρισης), έχοντας ικανοποιητικά επίπεδα δυναμικής και στατικής ισορροπίας

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

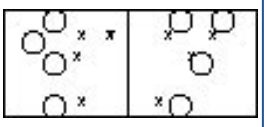
Ι) γνώση των σημείων-κλειδιών για τη σωστή εκτέλεση της ντρίμπλας, πάσας και σουτ στο μπάσκετ
2) συντονισμός

3. Εξοπλισμός:

Ι) μπάλες μπάσκετ
2) κώνοι
3) στεφάνια
4) σχοινάκια ή ταινία χρωματιστή

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα μπορούν να εκτελέσουν σωστά ντρίμπλα, πάσα, σουτ στο μπάσκετ

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Οι υπόλοιποι μαθητές εκτελούν όσο περισσότερες πάσες μπορούν, από καθορισμένη απόσταση, στον τοίχο (χωρίς να πέσει η μπάλα κάτω) μέσα σε 30΄΄ και καταγράφουν.			
Οι μαθητές με μπάλα (σε όλο το γήπεδο) προσπαθούν να πετύχουν καλάθι σε συγκεκριμένο χρόνο (2΄). Επτά νούμερα στο δάπεδο, στο χώρο κοντά και γύρω από κάθε καλάθι. Ο πρώτος παίχτης από κάθε ομάδα ξεκινάει από το νούμερο1 και εκτελεί σουτ στο καλάθι. Εάν είναι επιτυχημένο, προχωράει στον επόμενο αριθμό κ.λ.π. Εάν αστοχήσει, ξεκινάει ο επόμενος και ο παίχτης που αστοχεί πηγαίνει πίσω από τον πρώτο παίχτη μέχρι να έρθει η σειρά του.	6' - 8'	Σε ζευγάρια, ο ένας μαθητής εκτελεί, ο άλλος αξιολογεί την εκτέλεση. Οι μαθητές σε ομάδες των τριών ή τεσσάρων ατόμων.	Κρατήστε δάχτυλα ανοιχτά. Κρατήστε τον αγκώνα του χεριού που σουτάρει κοντά στο κορμί. Τεντώστε το χέρι ρίχνοντας την μπάλα. Λυγίστε γόνατα, χρησιμοποιείστε δύναμη από τα πόδια.
Πέρασμα μπάλας στον αρχηγό. Τέσσερα στεφάνια κοντά και γύρω σε κάθε καλάθι. Ένας παίχτης μέσα σε κάθε στεφάνι. Ο ένας από τους τέσσερις αρχηγός. Έξω από τα στεφάνια, ίδιος αριθμός παιχτών που ανήκουν στην αντίπαλη ομάδα. Προσπάθεια για πέρασμα της μπάλας στους παίχτες που βρίσκονται μέσα στα στεφάνια κι από εκεί στον αρχηγό και σουτ. Δυο βαθμοί για κάθε πέρασμα της μπάλας στον αρχηγό, τρεις για επιτυχημένο σουτ. Προϋποθέσεις: Οι παίχτες που βρίσκονται μέσα στα στεφάνια πρέπει να κρατούν το ένα πόδι πάντα μέσα σ' αυτά, ενώ οι παίχτες έξω από τα στεφάνια μπορούν να κινούνται ελεύθερα στο αντίπαλο γήπεδο. Φάουλ σφυρίζεται όταν οι παίχτες που κινούνται ελεύθερα περάσουν την γραμμή του κέντρου και όταν γίνει απευθείας πάσα στον αρχηγό.	6'	Οι μαθητές χωρισμένοι σε ομάδες των τεσσάρων ή πέντε ατόμων  Προσθέστε περισσότερα στεφάνια ή αμυντικούς παίχτες. Οι μαθητές ντριμπλάρουν μόνο τρεις φορές, κατόπιν εκτελούν πάσα. Οι μαθητές εκτελούν ένα είδος πάσας Κράτημα μπάλας για 5΄΄. Ο αρχηγός εκτελεί σουτ	

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Παιχνίδι μπάσκετ 3Χ3 στο μισό γήπεδο. Οι υπόλοιποι μαθητές στις πλάγιες γραμμές του γηπέδου, συμμετέχουν στο παιχνίδι αλλάζοντας μόνο πάσες με τους παίχτες που βρίσκονται μέσα στο γήπεδο. Προϋπόθεση: Κάθε τρεις πάσες η μπάλα περνάει σε παίχτη στις πλάγιες γραμμές.	6'	Οι μαθητές που βρίσκονται στις πλάγιες γραμμές, εκτελούν ντρίμπλα γύρω-γύρω από το γήπεδο ή αλλάζουν πάσες μεταξύ τους.	
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία. Περπάτημα στο χώρο κάνοντας ντρίμπλα, ελεύθερα σουτ. Διατάσεις.	4'		
Αξιολόγηση	2'		



5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Δώστε θετική ανατροφοδότηση κατά τη διάρκεια της εξάσκησης των παιδιών.

6. Αξιολόγηση:

- Μπορούν οι μαθητές να εκτελούν σωστά διαφορετικά είδη ντρίμπλας, πάσας και σουτ μεταβάλλοντας τις παραμέτρους (κατεύθυνση, απόσταση, θέση;).
- Χρησιμοποιήστε λίστα ελέγχου ή κλίμακα αξιολόγησης (από 1 έως 5) με τις επιλογές Πολύ σωστά, Έτσι & Έτσι, Καθόλου σωστά, για κάθε δεξιότητα (π.χ. ντρίμπλα με δάχτυλα, με έλεγχο της μπάλας χωρίς να κοιτά, και αλλαγή κατεύθυνσης με ντρίμπλα βρίσκοντας κάποιο εμπόδιο κ.λ.π).

Βιβλία:
Nichols, B. (1994). Moving and Learning. The Elementary School Physical Education Experience.
Pangrazi, R. (1995). Dynamic Physical Education For Elementary School Children.

Σκοπός Ι: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Στόχος Ι: Ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού

1. Βασική επιδίωξη 2:

Ι) εκτέλεση με ανεπτυγμένα πρότυπα βασικών δεξιοτήτων σε αγωνίσματα στίβου (τρέξιμο, ακοντισμός, δισκοβολία) που συνδυάζουν δεξιότητες μετακίνησης, ισορροπίας και μεταφοράς βάρους και εκούσια αλλαγή κατεύθυνσης, ταχύτητας, ροής

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) γνώση σωστής εκτέλεσης στο τρέξιμο, στη ρίψη ακοντίου και δίσκου

3. Εξοπλισμός:

Ι) σχοινάκια
2) σκουπόξυλα ή ακόντια
3) δίσκοι ή frisbies
4) καρτέλα μαθητή

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα εκτελούν σωστά δεξιότητες σε αθλήματα στίβου
2) θα γνωρίζουν τα σημεία-κλειδιά στην εκτέλεση των δεξιοτήτων

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Σήμερα θα εξασκηθείτε στη σωστή τεχνική στο τρέξιμο, στη ρίψη ακοντίου και δίσκου.	2'	Συγκέντρωση σε γραμμές.	Θυμηθείτε το ρόλο της προθέρμανσης για την προετοιμασία του σώματος και την αποφυγή τραυματισμών
Προθέρμανση σε ομάδες ανάλογα με το σταθμό που θα ξεκινήσουν. Διατάσεις ποδιών για το τρέξιμο, χεριών για τις δεξιότητες ρίψης.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Δημιουργήστε σταθμούς με τα προαναφερόμενα αθλήματα στίβου. Τρέξιμο (τεχνική). Εξάσκηση και ανακεφαλαίωση της σωστής τεχνικής του τρεξίματος. Τρέξιμο χαλαρό επιτόπου, στις μύτες των ποδιών, με αργό ρυθμό. Σταδιακά αύξηση της ταχύτητας. Τρέξιμο επιτόπου, γόνατα ψηλά σε κάθε βήμα, άγγιγμα των γονάτων με τις παλάμες (στο ύψος της μέσης). Τρέξιμο από όρθια θέση προς τη γραμμή τέρματος.	5'	Οι μαθητές σε ομάδες. Χρησιμοποιήστε κάρτες με εικόνες, με τη σωστή τεχνική Χρησιμοποιήστε σχοινάκια για τη γραμμή εκκίνησης, τη γραμμή ρίψης του ακοντίου και τον κύκλο ρίψης του δίσκου. Σε ζευγάρια. Ο ένας εκτελεί, ο άλλος αξιολογεί την εκτέλεση σύμφωνα με τα σημεία έμφασης Χρησιμοποιήστε σκουπόξυλα για ακόντιο και frisbies για δίσκους Οι ομάδες δουλεύουν σε απόσταση και δεν υπάρχει κανένας προς τη κατεύθυνση της ρίψης. κρατήστε παράλληλα στο έδαφος τα ακόντια όταν μετακινείστε στο χώρο εξάσκησης	Τρέξιμο με το μπροστινό μέρος των ποδιών, ο κορμός προς τα εμπρός, το κεφάλι ψηλά και βλέμμα ψηλά και μακριά. Τα χέρια λυγισμένα, κινούνται πλάγια ενώ σχεδόν ακουμπούν τη μέση.
Ρίψη ακόντιο Κράτημα – θέση σώματος Ρίψη - αιώρηση Ολοκλήρωση κίνησης	5'		Το ακόντιο στην παλάμη, τεντώστε τον δείκτη κατά μήκος του ακοντίου. Το σώμα πλάγια, αριστερό πόδι μπροστά - μεταφέρετε το βάρος στο πίσω πόδι, το αντίθετο χέρι τεντωμένο μπροστά, γρήγορη στροφή το σώμα μπροστά, λυγίζει ο αγκώνας

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
			με το ακόντιο να φεύγει ψηλά από τον ώμο - κρατήστε το αριστερό πόδι στο έδαφος, μεταφέρετε το δεξί πόδι μπροστά και προσγειωθείτε σ' αυτό. Κρατήστε το κεφάλι ψηλά
Ρίψη δίσκου Κράτημα – θέση σώματος Κίνηση –ρίψη Απελευθέρωση - ολοκλήρωση	5'	Χρησιμοποιήστε σκουπόξυλα για ακόντιο και frisbies για δίσκους Οι ομάδες δουλεύουν σε απόσταση και δεν υπάρχει κανένας προς τη κατεύθυνση της ρίψης. κρατήστε παράλληλα στο έδαφος τα ακόντια όταν μετακινείστε στο χώρο εξάσκησης	Στήριξη δίσκου στο αριστερό χέρι, τα δάχτυλα του δεξιού χεριού ανοιχτά στο πάνω μέρος του δίσκου, οι άκρες των δαχτύλων αγκαλιάζουν τον δίσκο. Το σώμα πλάγια, αριστερό πόδι μπροστά – αιώρηση δεξιού χεριού πίσω, μεταφορά βάρους στο δεξί πόδι, αιώρηση δίσκου μπροστά, γρήγορη στροφή λεκάνης και σώματος – ακολουθεί το δεξί χέρι, απελευθερώνετε τον δίσκο, ενώ το χέρι συνεχίζει την κίνηση. Κρατήστε το κεφάλι ψηλά.
Σε κάθε άθλημα οι μαθητές εκτελούν. Καταγραφή της καλύτερης από τρεις προσπάθειες στην ατομική καρτέλα του μαθητή Τρέξιμο 50 μ. Ρίψη ακοντίου σε διαφορετικές αποστάσεις. Ρίψη δίσκου	15'	Σε ζευγάρια, ο ένας εκτελεί, ο άλλος καταγράφει το σκορ	

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία με διατάσεις άνω και κάτω άκρων.	3'		
Αξιολόγηση	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Ενθαρρύνετε τη σωστή εκτέλεση.
Επιμείνετε στις λεπτομέρειες της σωστής εκτέλεσης.

6. Αξιολόγηση:

- Μπορούν οι μαθητές να εκτελέσουν τρέξιμο ταχύτητας με βάση τα σημεία έμφασης; την ρίψη του ακοντίου και του δίσκου;
- Δώστε την παρακάτω φόρμα αξιολόγησης με κριτήρια. Τα παιδιά κυκλώνουν Ναι ή Όχι. π.χ. (Δίσκος) Δάχτυλα ανοιχτά; Το σώμα κατά την θέση σε ευθεία; Αιώρηση χεριού στο ύψος των ώμων; Μεταφορά βάρους;

Βιβλία:
Kirchner/Fishburne (1998). Physical Education for Elementary School Children

Σκοπός Ι: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Στόχος Ι: Ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Σήμερα θα εκτελέσουμε σωστά και με ακρίβεια δεξιότητες στο μπάσκετ	2'	Συγκέντρωση σε γραμμές. Οι μαθητές σε δυο ομάδες.	
Οι μαθητές με μια μπάλα ο καθένας, στο χώρο του γηπέδου, ντριμπλάρουν προσπαθώντας να κλέψουν μαντήλι που βρίσκεται στη μέση κάθε παίχτη. Ο παίχτης που χάνει το μαντήλι του βγαίνει εκτός γηπέδου, αλλά συνεχίζει να ντριμπλάρει. Κερδίζει η ομάδα που θα συγκεντρώσει τα περισσότερα μαντήλια.	4'	Οι μαθητές προσπαθούν να βγάλουν τους αντίπαλους παίχτες εκτός γραμμών γηπέδου ή να τους αναγκάσουν να χάσουν τον έλεγχο της μπάλας. Κερδίζει η ομάδα που παραμένει με τους περισσότερους παίχτες. Εάν δεν υπάρχουν πολλές μπάλες, οι παίχτες με τα μαντήλια δεν ντριμπλάρουν, μόνο τρέχουν (στο χώρο του γηπέδου).	
2.2 Κύριο Μέρος			
Δημιουργήστε σταθμούς με δεξιότητες στο μπάσκετ. Ντρίμπλα στο μισό γήπεδο ανάμεσα από τέσσερα εμπόδια, τοποθετημένα στη διαδρομή (οχτάρια). Δύο ή τρεις προσπάθειες, καταγραφή καλύτερου χρόνου.	4'	Χρησιμοποιήστε σταθμούς με την ίδια δεξιότητα σε διαφορετικά αθλήματα. διαφορετικά αθλήματα. Οι μαθητές σε ζευγάρια. Ο ένας εκτελεί, ο άλλος καταγράφει.	
Σουτ στο καλάθι, στο άλλο μισό του γηπέδου. Με το σήμα, ένας μαθητής εκτελεί σουτ συνεχόμενα (από θέσεις που επιλέγει ο ίδιος), για 30΄΄. Καταγραφή επιτυχημένων σουτ.	4'	Οι μαθητές σε ζευγάρια. Ο ένας εκτελεί, ο άλλος καταγράφει. Οι υπόλοιποι μαθητές σουτάρουν ο ένας στον άλλον.	

Ι. Βασική επιδίωξη 3:

Ι) συμμετοχή σε τροποποιημένες συνθήκες ενός αθλήματος (καλαθοσφαίριση)
2) εκτέλεση με κατάλληλη τεχνική δεξιοτήτων στο μπάσκετ (πάσα και σουτ)

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

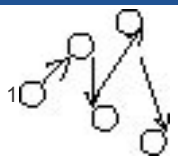
Ι) γνώση τεχνικής σε δεξιότητες στο μπάσκετ
2) συνεργασία

3. Εξοπλισμός:

Ι) μπάλες μπάσκετ

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα έχουν κατάλληλη τεχνική σε βασικές δεξιότητες στο μπάσκετ
2) θα παίζουν μπάσκετ σε τροποποιημένες συνθήκες παιχνιδιού

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Πάσες με τρέξιμο σε όλο το γήπεδο. Ανά πέντε, οι μαθητές εκτελούν πάσα και πέρασμα πίσω από τους δυο παίχτες. Οι υπόλοιποι μαθητές εκτελούν την ίδια άσκηση στατικά, εκτός γηπέδου.	4'	 Οι μαθητές εκτελούν πάσες, ανά τρεις. Οι μαθητές ντριμπλάρουν και εκτελούν πάσα.	
Οι μαθητές αριθμημένοι. Κάθε ομάδα στις τελικές γραμμές του γηπέδου. Στο κέντρο του γηπέδου δυο μπάλες τοποθετημένες η κάθε μια μέσα σε στεφάνι. Με το σήμα τρεις ή τέσσερις μαθητές με τα αντίστοιχα νούμερα παίρνουν μπάλα και εκτελούν ντρίμπλα ή πάσες και προσπαθούν να πετύχουν καλάθι (στο δικό τους γήπεδο). Η μπάλα πρέπει να περάσει από τα χέρια όλων των παιχτών της ομάδας και να αλλάξουν τρεις πάσες μεταξύ τους πριν σουτάρουν για καλάθι. Μόλις μπει καλάθι, η μπάλα τοποθετείται στο στεφάνι και ο διδάσκων φωνάζει άλλους αριθμούς. Κερδίζει η ομάδα με τα περισσότερα επιτυχημένα σουτ.	6'	Οι μαθητές χωρισμένοι σε δυο ομάδες. Οι μαθητές χωρισμένοι σε τέσσερις ομάδες, μια επιθετική και μια αμυντική στο κάθε μισό του γηπέδου (ανάλογα με το ποια θα τρέξει και θα πάρει την μπάλα πρώτη) .	
Παιχνίδι μπάσκετ, και προσπάθεια για επιτυχημένο σουτ από την επιτιθέμενη ομάδα. Η επιτιθέμενη ομάδα παίζει μέχρι να πετύχει καλάθι ή να της κλέψει την μπάλα η αμυνόμενη ομάδα. Τότε η αμυνόμενη ομάδα γίνεται επιτιθέμενη, η ομάδα που περιμένει στην τελική γραμμή γίνεται αμυνόμενη και η ομάδα που έχασε πηγαίνει στην τελική γραμμή. Μια ομάδα κερδίζει όταν έχει τρία καλάθια.	6'	Τρεις ομάδες από τρεις παίχτες, σε κάθε καλάθι. Η επιτιθέμενη ομάδα στην κορυφή της ρακέτας, η αμυνόμενη στο ύψος της γραμμής των ελεύθερων βολών. Η τρίτη ομάδα στην τελική γραμμή	
Παιχνίδι μπάσκετ 4Χ4 ή 5Χ5.. Οι υπόλοιποι παίχτες στις πλάγιες γραμμές του γηπέδου, μπορούν να πάρουν μπάλα και να αλλάξουν πάσα με παίχτη μέσα στο γήπεδο. Δεν μπορούν όμως να σουτάρουν, ούτε να μπούνε μέσα στο γήπεδο. Επίσης πρέπει να έχουν πάντα το ένα πόδι έξω από τα όρια του γηπέδου.	6'		

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Οι παίχτες μέσα στο γήπεδο, παίζουν κανονικό μπάσκετ, με επιπλέον κανονισμό να έχουν αλλάξει τρεις τουλάχιστον πάσες με παίχτες από τις πλάγιες γραμμές. Παιχνίδι συνεχόμενο για 1 λεπτό και κατόπιν αλλαγή με τρεις παίχτες από τις πλάγιες γραμμές.			
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία. Διατάσεις	4'		
Αξιολόγηση	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Δώστε θετική ανατροφοδότηση στους μαθητές.

6. Αξιολόγηση:

- Μπορούν οι μαθητές να εκτελέσουν με κατάλληλη τεχνική ντρίμπλα, πάσα και σουτ στο μπάσκετ; Να συμμετέχουν σε παιχνίδι μπάσκετ με τροποποιημένες συνθήκες;
- Χρησιμοποιήστε κλίμακα αξιολόγησης (από 1έως 5) με τις επιλογές Πολύ καλά, Μέτρια, Καθόλου καλά.

Βιβλία:

Pangrazzi, R. (1995). Dynamic Physical Education For Elementary School Children

Σκοπός Ι: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Στόχος 3: Ανάπτυξη ατομικών επιθετικών και αμυντικών ενεργειών

1. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) ικανοποιητική εκτέλεση ατομικών, επιθετικών και αμυντικών ενεργειών (στο βόλεϊ) αλλά και ομαδικών ενεργειών

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

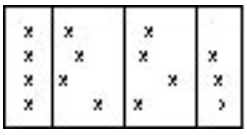
Ι) γνώση του τρόπου εκτέλεσης ατομικών επιθετικών και αμυντικών ενεργειών
2) συνεργασία

3. Εξοπλισμός:

Ι) μπάλες βόλεϊ
2) κάρτες για τους σταθμούς με τις δεξιότητες
3) κάρτες για τους μαθητές

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα εκτελούν σερβίς, υποδοχή, καρφί και μπλοκ στο βόλεϊ

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Σήμερα θα εκτελέσετε επιθετικές και αμυντικές ενέργειες στο βόλεϊ κατά τη διάρκεια της εξάσκησης καθώς και μέσα στο παιχνίδι.	2'	Συγκέντρωση σε τυχαίο σχηματισμό.	
Μπάλες στο χώρο. Με το σήμα πάρτε μπάλα και εξασκηθείτε στην πάσα.	4'	Οι μαθητές εκτελούν πάσα με δάχτυλα στον τοίχο, πάνω από καθορισμένη γραμμή. Αμέσως μετά την πάσα, τρέχουν στο τέλος της σειράς τους έτσι ώστε ο πρώτος να εκτελέσει την επόμενη πάσα. Η μπάλα δεν πρέπει να πέσει κάτω	Πάσα με τις άκρες των δαχτύλων, πάσα ψηλά, λυγίστε γόνατα. Μετά την πάσα κινηθείτε γρήγορα.
2.2 Κύριο Μέρος			
Δημιουργήστε σταθμούς. Μανσέτα. Σημάδι στο τοίχο και δείτε πόσες συνεχόμενες μανσέτες μπορείτε να κάνετε ακουμπώντας το σημάδι. Οι μαθητές που περιμένουν αξιολογούν την εκτέλεση. Αλλαγή ρόλων.	3'	Οι μαθητές σε ομάδες των τεσσάρων, ο ένας πίσω από τον άλλο. Οι μαθητές σε ομάδες, η μία απέναντι από την άλλη, εκτελούν με τον ίδιο τρόπο.	Κλειστοί αγκώνες, χέρια ενωμένα, αντίχειρες προς τα κάτω. Θέση κάτω από την μπάλα.
Σερβίς- Υποδοχή. Οι μαθητές που βρίσκονται στο πίσω μέρος του γηπέδου εκτελούν σερβις (με τυχαία σειρά και χρόνο). Οι παίχτες που βρίσκονται στο μπροστινό μέρος του αντίπαλου γηπέδου, εκτελούν υποδοχή μπάλας με μανσέτα και κατόπιν πηγαίνουν στην περιοχή του σερβίς. Προσπάθεια να μην ακουμπήσει κάτω η μπάλα. Οι μαθητές που περιμένουν αξιολογούν την εκτέλεση. Αλλαγή ρόλων.	3'	Οι μαθητές σε ομάδες των 8-10 ατόμων, διασκορπισμένοι τυχαία στο γήπεδο. 3 ή 4 μπάλες σε κάθε ομάδα.  Χρησιμοποιήστε ελαστικό σχοινί στερεωμένο σε δυο άκρα, στο χώρο, ώστε να ασκούνται και οι υπόλοιποι μαθητές.	Σερβίς από πάνω: αντίθετο χέρι-πόδι, κράτημα μπάλας στο ύψος των ματιών, μεταφορά βάρους σώματος στο πίσω πόδι με το πέταγμα της μπάλας και μετά στο μπροστινό πόδι καθώς το χέρι που χτυπά τη μπάλα κινείται μπροστά

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος			
		Οι μαθητές εκτελούν σερβίς από κάτω ή επιθετικό. Οι μαθητές εκτελούν σε όλους στους σταθμούς και κατόπιν αλλάζουν ρόλους.	
Καρφί . Πέταγμα μπάλας στον αέρα με το ένα χέρι, άλμα και καρφί. Βήματα, άλμα και καρφί σε μπαλιά από συμπαίχτη. Οι μαθητές που περιμένουν αξιολογούν την εκτέλεση. Αλλαγή ρόλων.	3'	Χρησιμοποιήστε ελαστικό σχοινί στερεωμένο σε δυο άκρα. Οι μαθητές εκτελούν καρφί ελεύθερα στο χώρο, με χαμηλό δίχτυ ή με κανονικό ύψος δίχτυ.	Για καρφί, η μπάλα μπροστά και ψηλά στον παίχτη που θα καρφώσει
Μπλοκ. Οι μαθητές εκτελούν μπλοκ με μετακίνηση (ένα βήμα πλάγια), από πέταγμα μπάλας από συμπαίχτη απέναντι από δίχτυ. Όσο πιο μακριά από το δίχτυ βρίσκεται η μπάλα, τόσο πιο αργά πρέπει να σηκωθείτε για μπλοκ. Οι μαθητές που περιμένουν αξιολογούν την εκτέλεση. Αλλαγή ρόλων.	3'	Οι μαθητές εκτελούν στατικό μπλοκ. Οι μαθητές ανά τρεις ή έξι μπροστά από το φιλέ, με αντίστοιχο αριθμό μαθητών στο απέναντι γήπεδο.	Λυγίστε πόδια για να σηκωθείτε ψηλά, πατήστε δυνατά.
Δημιουργήστε παιχνίδι mini βόλεϊ, όπου οι παίχτες εκτελούν τις δεξιότητες που εξασκήθηκαν έχοντας και την κατάλληλη θέση μέσα στο γήπεδο. Πόντος κερδίζεται μόνο όταν η μπάλα πέσει σε άδειο χώρο μεταξύ των παιχτών. Κάθε δέκα σερβίς, οι παίχτες αλλάζουν θέση	8'	Το γήπεδο βόλεϊ χωρισμένο στα τέσσερα.	Δώστε έμφαση στην απόσταση από το φιλέ και στη θέση μέσα στο γήπεδο Στην άμυνα, ο αμυντικός που βρίσκεται απέναντι από τον παίχτη που επιτίθεται παίρνει θέση στην επιθετική ζώνη οι άλλοι δυο καλύπτουν το πίσω γήπεδο Καλύψτε τον δικό σας χώρο στην υποδοχή κατευθύνετε το σερβίς σε ακάλυπτο χώρο

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Τονίστε τη σωστή θέση των παιχτών κατά την άμυνα ή επίθεση.

6. Αξιολόγηση:

- Μπορούν οι μαθητές να εκτελούν επιθετικές και αμυντικές ενέργειες στο βόλεϊ;
- Δώστε καρτέλα αξιολόγησης με τα σημεία – κλειδιά κάθε δεξιότητας ώστε να αξιολογούν οι μαθητές τους συμμαθητές τους και συζητήστε τις επιδόσεις τους.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Παιχνίδι βόλεϊ με 6 παίχτες. Κανονισμοί: Το παιχνίδι ξεκινάει με σερβις πίσω από τη γραμμή του σερβις (δεξιά). Θεωρείται επιτυχημένο όταν περάσει η μπάλα και προσγειωθεί μέσα στο αντίπαλο γήπεδο (χωρίς να αγγίξει τις γραμμές) και βγει από αμυντικό παίχτη μέσα ή έξω από τις γραμμές του γηπέδου. Πόντος κερδίζεται από την ομάδα που σερβίρει, κάθε φορά που η αντίπαλη ομάδα αποτύχει να επιστρέψει το παραπάνω σερβις. Οι παίχτες μετακινούνται μια θέση σύμφωνα με τη φορά του ρολογιού, όταν πάρουν το σερβις. Οι παίχτες απαγορεύεται να ακουμπήσουν φιλέ ή να πατήσουν τη γραμμή κάτω από το φιλέ. Οι υπόλοιποι μαθητές καταγράφουν τις επιτυχημένες επιθετικές και αμυντικές ενέργειες της κάθε ομάδας. Αλλαγή ρόλων.	10'		Για μπλοκ, παρακολουθείστε τον αντίπαλο παίχτη και την μπάλα. Σε χαμηλή πάσα, άλμα νωρίτερα από τον παίχτη που καρφώνει Μετά την επίθεση να είστε έτοιμοι αμέσως για άμυνα Εκτελέστε καρφιά μετά από ψηλή και από χαμηλή πάσα
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία Διατάσεις	3'		
Αξιολόγηση	2'		

Βιβλία:
Nichols B. (1994). Moving and Learning The Elementary School Physical Education Experience
Pangrazi, R. (1995). Dynamic Physical Education For Elementary School Children

Σκοπός Ι: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Στόχος 4: Ανάπτυξη επιθετικών και αμυντικών συνδυασμών και δεξιοτήτων προσανατολισμού

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Σήμερα θα εκτελέσετε δεξιότητες προσανατολισμού και θα χρησιμοποιήσετε χάρτη για να ολοκληρώσετε μια πορεία προσανατολισμού.	2'	Συγκέντρωση σε τυχαίο σχηματισμό.	
Κάντε μια σύντομη εισαγωγή για το σπορ orienteering.	2'	Καλέστε κάποιον που ασχολείται με το σπορ να μιλήσει στους μαθητές	
2.2 Κύριο Μέρος			
Σχεδιάστε το σημείο του Βορρά. Φωνάξτε ένα άλλο σημείο του ορίζοντα, προς το οποίο οι μαθητές θα πρέπει να στραφούν. Μετά από λίγες επαναλήψεις οι μαθητές κλείνουν τα μάτια με μια κορδέλα και κινούνται χωρίς να βλέπουν. Εάν κάποιος μαθητής κοιτάζει προς λάθος κατεύθυνση, τότε αφαιρείται η κορδέλα από τα μάτια του αλλά παραμένει στο παιχνίδι. Ο μαθητής που θα καταφέρει να κρατήσει δεμένα τα μάτια του μέχρι το τέλος του παιχνιδιού, είναι ο νικητής. Προοδευτικά φωνάζετε τις κατευθύνσεις με πιο γρήγορο ρυθμό.	5'	Οι μαθητές αραιώνουν στο χώρο.	
Το παιχνίδι του κρυμμένου θησαυρού. Χρησιμοποιήστε στις οδηγίες τα σημεία του ορίζοντα.	15'		
Όλες οι ομάδες στη γραμμή εκκίνησης από όπου παραλαμβάνουν τους φακέλους με τα βήματα που θα πρέπει να ακολουθήσουν. Οι μαθητές κρατώντας το χάρτη και τις οδηγίες, θα πρέπει να συνεργαστούν για να ανακαλύψουν τα σημεία που θα περάσουν. Η ομάδα που θα τελειώσει πρώτη, κερδίζει έπαθλο που έχουν επιλέξει τα ίδια τα παιδιά.	20'	Οι μαθητές σε 5-7 σταθμούς. Οι μαθητές χρησιμοποιούν το αρχιτεκτονικό σχεδιάγραμμα του σχολείου για χάρτη. Οι μαθητές σε ομάδες 4-5 ατόμων. Ο τρόπος όπου θα δίνονται οι οδηγίες για τον επόμενο σταθμό θα πρέπει να μην είναι ξεκάθαρος (π. χ. με αναγραμματισμό της λέξης που αναφέρει το μέρος που θα πάνε, με αυτοσχέδιο στιχάκι, ή αφού λύσουν πρώτα κάποια μαθηματική πράξη).	Οι ομάδες θα πρέπει να περάσουν από όλα τα καθορισμένα σημεία – σταθμούς. Μετατρέψτε σε κανονικές αποστάσεις την κλίμακα του χάρτη.

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) εκτέλεση δεξιοτήτων προσανατολισμού και χρησιμοποίησης χάρτη για την ολοκλήρωση μίας αρχικής πορείας προσανατολισμού

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) γνώση δεξιοτήτων προσανατολισμού και χρησιμοποίησης χάρτη
2) συνεργασία

3. Εξοπλισμός:

Ι) χάρτης
2) κορδέλες για τα μάτια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα μπορούν να χρησιμοποιούν τα σημεία του ορίζοντα καθώς και χάρτη για την ολοκλήρωση συγκεκριμένης πορείας

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Αξιολόγηση	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Είναι πιθανό, την πρώτη φορά, να μην είναι αρκετός ο χρόνος να ολοκληρώσουν όλες οι ομάδες τη διαδρομή. Δώστε τους το χρόνο να ολοκληρώσουν στο επόμενο μάθημα.

6. Αξιολόγηση:

- Μπορούν οι μαθητές να παραμείνουν στο παιχνίδι του προσανατολισμού για μεγάλο χρονικό διάστημα με την κορδέλα στα μάτια;

Ιστοσελίδες:
www.pecentral.org

Σκοπός 2	**Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των αθλητικών δεξιοτήτων	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** 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 των επιθετικών και αμυντικών στρατηγικών	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για αυτή την τάξη
Στόχος 4	Έλεγχος της κίνησης (ανατροφοδότηση, διόρθωση, καθορισμός στόχων)	**Επιδίωξη 1:** Αναγνωρίζει τα κύρια λάθη στις προσωπικές κινήσεις και τις λεπτομέρειες με τη βοήθεια του διδάσκοντα **Επιδίωξη 2:** 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 **Επιδίωξη 3:** Αναγνωρίζει τη σημασία του καθορισμού στόχων και το ρόλο της συνεχούς εξάσκησης στη βελτίωση της απόδοσης

Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας

Στόχος Ι: Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των αθλητικών δεξιοτήτων

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Σήμερα θα δούμε εάν γνωρίζετε το σωστό τρόπο εκτέλεσης αγωνισμάτων του στίβου.	2'	Συγκέντρωση σε γραμμές.	
Χαλαρό τρέξιμο - Διατάσεις	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Δημιουργήστε σταθμούς. Κάθε ομάδα καλείται να γράψει όσα περισσότερα σημαντικά σημεία εκτέλεσης μπορεί για τη δεξιότητα σε κάθε σταθμό που βρίσκεται. Κερδίζει η ομάδα που σημειώνει τα περισσότερα σωστά σημεία-κλειδιά για κάθε δεξιότητα αλλά και στο σύνολο. Στην πρώτη περίπτωση παίρνει το όνομα της δεξιότητας (π.χ. ομάδα εμποδίων), στην δεύτερη περίπτωση παίρνει το όνομα του αγωνίσματος (π.χ. ομάδα στίβου). **Τρέξιμο ταχύτητας 50μ.** Εκκίνηση πίσω από γραμμή, τρέξιμο την καθορισμένη απόσταση με κώνο και επιστροφή. **Άλμα σε μήκος.** Τοποθετήστε 3 σχοινάκια σε απόσταση. Άλμα και πέρασμα από το πρώτο σχοινάκι, το δεύτερο ή το τρίτο. **Άλμα σε ύψος.** Χρησιμοποιήστε τρεις διαφορετικού ύψους πήχεις ή ελαστικά σχοινάκια. Ο μαθητής επιλέγει το ύψος που θέλει. **Εμπόδια.** Τοποθετήστε 3 εμπόδια στη σειρά μπροστά από μια γραμμή, σε 15 μ. απόσταση το ένα από το άλλο. Προσπάθεια για εναλλάξ πόδι. **Ρίψη μπαλάκι.** Από τη γραμμή εκκίνησης ρίψη όσο πιο μακριά γίνεται.	20'	Οι μαθητές σε ομάδες 4-5 μαθητών. Κάθε μαθητής επιλέγει απόσταση, ύψος, ανάλογα με τις δυνατότητές του. Τοποθετείστε κώνους για να μετρηθεί η απόσταση. Για τη ρίψη χρησιμοποιήστε πλαστικό κοντάρι ή κοντάρι σκούπας.	**Τρέξιμο:** όρθιος κορμός, αντίθετο χέρι-πόδι, χέρια κοντά στο σώμα, κίνηση χεριών εμπρός-πίσω, κεφάλι ψηλά, βλέμμα μπροστά. **Μπαλάκι-ακόντιο:** αντίθετο χέρι-πόδι, κίνηση χεριού ρίψης από πίσω προς τα εμπρός και πάνω, το χέρι ακολουθεί την κατεύθυνση της ρίψης. **Άλμα σε μήκος:** απογείωση στο ένα πόδι, κεφάλι ψηλά, γόνατα-ισχία-αστράγαλοι μαζεμένα κατά την πτήση, χέρια ψηλά και αιώρηση προς την κατεύθυνση της πτήσης, γόνατα-αστράγαλοι-ισχία λυγισμένα για την απορρόφηση της δύναμης κατά την προσγείωση, προσγείωση στα δυο πόδια

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) κατανόηση ανεπτυγμένων κινητικών προτύπων σε αγωνίσματα στίβου, κατά το ρολλάρισμα, την υπερπήδηση, την ισορροπία, τη μεταφορά του βάρους του, τον χειρισμό οργάνων με τα άνω άκρα

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) εκτέλεση με τεχνική σε αθλήματα στίβου

3. Εξοπλισμός:

Ι) κώνους
2) σχοινάκια
3) στρώματα
4) μπαλάκι ή πλαστικό κοντάρι

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα γνωρίζουν την τεχνική σε αγωνίσματα στίβου (τρέξιμο 50μ., άλμα σε μήκος, άλμα σε ύψος, εμπόδια, ρίψη μπαλάκι)
2) θα εκτελούν με κατάλληλη τεχνική αγωνίσματα στίβου

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Χρησιμοποιήστε τους ίδιους σταθμούς. Στόχος κάθε ομάδας να συγκεντρώσει περισσότερους πόντους σε κάθε σταθμό, μόνο εκτελώντας σωστά (2 μαθητές αξιολογούν τη σωστή εκτέλεση τσεκάροντας τα σημεία –κλειδιά κάθε κίνησης). Κερδίζει η ομάδα που θα συγκεντρώσει τα περισσότερα σωστά σημεία κλειδιά.	10'		**Εμπόδια:** πάτημα για απογείωση με το μπροστινό μέρος του ποδιού, προσγείωση στο αντίθετο πόδι, το γόνατο του ποδιού που προηγείται ψηλά και πάνω προς το εμπόδιο, ίδιος αριθμός βημάτων ανάμεσα στα εμπόδια, ώμοι παράλληλοι με τη γραμμή τέρματος σε όλη την διάρκεια της κίνησης. **Άλμα σε ύψος (ψαλίδι):** δυνατό πάτημα το έξω πόδι σε σχέση με το σχοινάκι, πέρασμα με ψαλιδάκι, προσγείωση με το πόδι που προηγείται.
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία Διατάσεις	4'		
Αξιολόγηση	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Ενθαρρύνετε την σωστή εκτέλεση.

6. Αξιολόγηση:

- Γνωρίζουν οι μαθητές τον σωστό τρόπο εκτέλεσης κάθε δεξιότητας;
- Συζητήστε τις απαντήσεις των μαθητών στους σταθμούς.

Βιβλία:
Kirchner/Fishburne (1998). Physical education activities for elementary school children.
Nichols, B. (1994). Moving and Learning. The Elementary School Physical Education Experience.

Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας

Στόχος 1: Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των αθλητικών δεξιοτήτων

1. Βασική επιδίωξη 2:

1) εφαρμογή κινητικών εννοιών και αρχών στη μάθηση αθλητικών δεξιοτήτων, αυξημένη χωρική αντίληψη και γνώση των σημαντικών σημείων εκτέλεσής τους

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) εκτέλεση δεξιοτήτων στο βόλεϊ και μετακίνηση στο χώρο
2) συνεργασία

3. Εξοπλισμός:

1) μπάλες βόλεϊ
2) ελαστικό σχοινί
3) πανιά μεγάλα

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) Θα γνωρίζουν και θα παίρνουν την κατάλληλη θέση μέσα στο γήπεδο – χώρο παιχνιδιού

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Σήμερα θα προσπαθήσετε να μετακινείστε στην καλύτερη δυνατή θέση στο χώρο για να παίξετε βόλεϊ.	2'	Συγκέντρωση σε γραμμές.	
Οι μαθητές εκτελούν πάσα με δάχτυλα. Το 1 κάνει πάσα με δάχτυλα στο κέντρο του τριγώνου, το 2 μετακινείται στη σωστή θέση για να κάνει πάσα στο 3 που συνεχίζει την πάσα για το 1. Κάθε φορά ο προορισμός της μπάλας θα πρέπει να είναι διαφορετικός από τη θέση του παίχτη που έχει σειρά να την υποδεχτεί.	3'	Οι μαθητές σε τριάδες (αριθμημένοι από το 1 έως το 3), σχηματίζουν τρίγωνο στο χώρο.	Πρέπει να παίρνετε θέση σε σχέση με τη μπάλα (κάτω από τη μπάλα όπου και να βρίσκεται) και τον προορισμό της (απέναντι από τον συμπαίχτη ή τον τοίχο)
2.2 Κύριο Μέρος			
Οριοθετήστε ένα χώρο-στόχο στον τοίχο. Ο παίχτης Α κάνει πάσα στον τοίχο και μετακινείται στη θέση Δ, ενώ ο Β μετακινείται στη θέση του Α για να συνεχίσει τις πάσες. Όλοι οι παίχτες μετακινούνται σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού.	4'	Β Α Γ Δ Οι μαθητές σε ομάδες των 4 Χρησιμοποιήστε την πάσα(δάχτυλα, μανσέτα) που δείχνει ο πρώτος παίχτης. Αλλάξτε	
Εκτέλεση πάσας (ο πρώτος παίχτης) ή με χτύπημα της μπάλας οπουδήποτε στο απέναντι γήπεδο συμπεριλαμβανομένου και του χώρου μεταξύ των παιχτών. Οι παίχτες προσπαθούν να επιστρέψουν τη μπάλα στο απέναντι γήπεδο, ενώ ο παίχτης που μετακινείται για να την υποδεχθεί, φωνάζει 'Εγώ' ή ΄Δική μου'. Ο καθένας αναλαμβάνει συγκεκριμένο χώρο για να καλύψει.	5'	Οι μαθητές σε ομάδες των 4 ατόμων, 2 σε κάθε πλευρά του φιλέ (ή ελαστικό σχοινί). Αλλάξτε τη θέση των παιχτών (ο ένας πίσω από τον άλλον)	Μετακινηθείτε στο γήπεδο σε σχέση με τους άλλους, το φιλέ και τις γραμμές του γηπέδου. Πού πρέπει να βρίσκεστε ανάλογα με τα παραπάνω;
Παιχνίδι βόλεϊ. Το παιχνίδι αρχίζει με σερβίς από ένα από τα διαγώνια γήπεδα. Η ομάδα που υποδέχεται τη μπάλα, μετά από μία πάσα περνάει τη μπάλα σε όποιο από τα υπόλοιπα τρία γήπεδα θέλει. Οι μαθητές θα πρέπει να παίρνουν θέση ανάλογα με την κατεύθυνση της μπάλας, να καλύπτουν τον κενό χώρο, να κατευθύνουν	6'	Γήπεδο βόλεϊ χωρισμένο σε 4 μικρότερα με ελαστικά σχοινιά Οι μαθητές σε ομάδες των 2 ή των 4 ατόμων. Μπορείτε να προσθέσετε μια επιπλέον μπάλα, όταν οι ομάδες είναι έτοιμες ή και παραπάνω παίχτες.	

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
την μπάλα σε κενό χώρο στο αντίπαλο γήπεδο. Σταδιακά μεγαλώστε το γήπεδο ή αυξομειώστε τον αριθμό των παιχτών. Οι υπόλοιποι μαθητές απαντούν σε ερωτήσεις του διδάσκοντα για το πώς καλύπτουν τον χώρο οι παίχτες, εάν έχουν σωστή θέση μέσα στο γήπεδο, εάν έπρεπε να παραμείνουν στις ίδιες θέσεις όταν μεγαλώνουν οι διαστάσεις του γηπέδου ή όταν αυξήθηκε ο αριθμός των παιχτών. Αλλαγή ρόλων.			
Βόλεϊ στα τυφλά. Χρησιμοποιήστε πανιά να καλύψετε το φιλέ, έτσι ώστε οι ομάδες να μην μπορούν να δουν τη μπάλα μέχρις ότου αυτή έρθει πάνω από το φιλέ. Οι μαθητές προσπαθούν να βρεθούν στην σωστή θέση ώστε να μην πέσει η μπάλα κάτω.	8'	Οι μαθητές σε δυο ομάδες.	Να βρίσκεστε πάντοτε σε θέση ετοιμότητας, μετακινηθείτε γρήγορα σε θέση ώστε να προλάβετε τη μπάλα.
Παιχνίδι βόλεϊ με μετακίνηση σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Οι υπόλοιποι μαθητές απαντούν εάν οι παίχτες κάθε ομάδας έχουν σωστή θέση μέσα στο γήπεδο, ίδιες θέσεις όταν βρίσκονται σε άμυνα και επίθεση, καλύπτουν τον χώρο τους, πώς συνεργάζονται με τους συμπαίχτες τους για να καλύψουν τον χώρο. Αλλαγή ρόλων.	8'		
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία Διατάσεις με έμφαση στα άνω άκρα.	3'		
Αξιολόγηση	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Προσαρμόστε τα παιχνίδια ανάλογα με το επίπεδο των μαθητών (π.χ. ελαφρύτερες μπάλες, πιάσιμο της μπάλας και μετά πάσα, πέρασμα μπάλας μετά από 1,2,3, πάσες, σερβίς από κοντινότερη στο φιλέ θέση, λιγότεροι παίχτες, μικρότερο γήπεδο).

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές να απαντήσουν πώς να καλύπτουν το χώρο όταν οι διαστάσεις του γηπέδου μεγαλώνουν ή όταν μειώνεται ο αριθμός των παιχτών; Πόσο μεγάλο χώρο μπόρεσαν να καλύψουν; Πώς συνεργάστηκαν με τους συμπαίχτες τους για να καλύψουν το χώρο;

Βιβλία:

Nichols B. (1994). Moving and learning. The Elementary School Physical Education Experience.

Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας

Στόχος 4: Έλεγχος της κίνησης (ανατροφοδότηση, διόρθωση, καθορισμός στόχων)

1. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) αναγνώριση κύριων λαθών στις προσωπικές κινήσεις και τις λεπτομέρειες με τη βοήθεια του διδάσκοντα

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) σωστή εκτέλεση βασικών δεξιοτήτων σε ομαδικά αθλήματα
2) ανάπτυξη συνεργασίας

3. Εξοπλισμός:

Ι) μπάλες μπάσκετ, βόλεϊ, χάντμπωλ, ποδοσφαίρου

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα αναγνωρίζουν κύρια λάθη αλλά και λεπτομέρειες στο μπάσιμο, στο σουτ με άλμα, στην προσποίηση με σουτ με άλμα στο μπάσκετ
2) θα εκτελούν ποιοτικά βασικές δεξιότητες στο μπάσκετ

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Σήμερα θα εκτελέσετε και θα αξιολογήσετε τις προσωπικές κινήσεις στο μπάσκετ.	2'	Συγκέντρωση σε γραμμές.	
Παιχνίδι κατοχής με μπάλα (χάντμπωλ, βόλεϊ, μπάσκετ, ποδοσφαίρου). Πάσες ή σουτ μέχρι να αλλάξει κατοχή η μπάλα.	5'	Οι μαθητές σε δυο ομάδες, διασκορπισμένοι στο χώρο.	
2.2 Κύριο Μέρος			
Κάθε μέλος της ομάδας, επιλέγει μια διαφορετική δεξιότητα. Κατόπιν ο καθένας επιλέγει και διαφορετικό ρόλο, δηλ. Ο πρώτος γίνεται διδάσκων όπου διδάσκει τη δεξιότητα, ο δεύτερος γίνεται μαθητής και εκτελεί μαζί με τον δάσκαλο τη δεξιότητα και ο τρίτος γίνεται παρατηρητής – αξιολογητής, όπου παρατηρεί την ορθότητα των οδηγιών. Κάθε μέλος της ομάδας γίνεται με τη σειρά δάσκαλος, μαθητής, αξιολογητής. π.χ. Μπάσκετ Ι. μπάσιμο σουτ 2. σουτ με άλμα (jump shot) 3. προσποίηση και σουτ (ταυτόχρονη κοφτή κίνηση χεριών, κορμού και κεφαλιού προς τα πάνω, χωρίς να τεντώσουν τελείως οι αγκώνες και τα γόνατα. Η κίνηση σταματά απότομα, το σώμα κατεβαίνει στην θέση ετοιμότητας και εκτελείται άλμα και σουτ). 4. ξεμαρκάρισμα (κίνηση μέσα-έξω)	20'	Δημιουργήστε ομάδες των 3 ατόμων. Δημιουργήστε 4 σταθμούς, έναν για κάθε άθλημα (μπάσκετ, ποδόσφαιρο, βόλεϊ, χάντμπωλ). Αλλαγή κάθε 5΄. Οι μαθητές σε ομάδες. Κάθε ομάδα εκτελεί και μετά αλλάζει σταθμό. Προσπάθεια για σωστή εκτέλεση της κίνησης. Οι μαθητές εκτελούν τις δεξιότητες με κίνηση. Οι δυο εκτελούν, ο τρίτος αξιολογεί.	**Μπάσιμο.** Πιθανά λάθη: πιάσιμο μπάλας με πάτημα στο λάθος πόδι, ανέβασμα μπάλας μακριά από το σώμα, στο πλάι, με το ένα χέρι ή κουνώντας την δεξιά-αριστερά. Κατά το άλμα να μην πηδήξει προς τα πάνω αλλά προς τα εμπρός. Έναρξη των βημάτων του μπάσιμου πολύ μακριά ή πολύ κοντά στο καλάθι. Κατά το σουτ να αφήνει την μπάλα ενώ βρίσκεται μακριά από το καλάθι. **Σουτ με άλμα:** το σταμάτημα-άλμα πρέπει να γίνεται κατευθείαν και να μην

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
			προηγείται άλλος βηματισμός, ώστε να μη γίνονται βήματα. Το άλμα να γίνεται κατακόρυφα και ψηλά. Το σουτ να μη γίνεται στο ανέβασμα ή κατέβασμα αλλά στο ψηλότερο σημείο του άλματος
Οι μαθητές παίζουν μπάσκετ. Οι υπόλοιποι μαθητές αναλαμβάνουν και τσεκάρουν τα λάθη στις κινήσεις των παιχτών μέσα στο γήπεδο. Ο διδάσκων, παρακολουθεί μαζί με τους μαθητές και αναφέρει ενδεικτικά κάποια λάθη.	10'	Οι μαθητές χωρισμένοι σε ομάδες. Οι μαθητές επιλέγουν το άθλημα ή τα αθλήματα στα οποία θα συμμετέχουν.	
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία Διατάσεις τις μυϊκές ομάδες που χρησιμοποίησαν περισσότερο	3'		
Αξιολόγηση	2'		



5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Ενθαρρύνετε τα παιδιά με θετική ανατροφοδότηση

Ενθαρρύνετε το ρόλο του διδάσκοντα

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να αναγνωρίζουν τα λάθη στην εκτέλεση των παραπάνω δεξιοτήτων;

Βιβλία:
Kirchner/Fishburne (1998). Physical Education for Elementary School Children

Σκοπός 2: Απόκτηση και εφαρμογή γνώσεων από την αθλητική επιστήμη για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας

Στόχος 4: Έλεγχος της κίνησης (ανατροφοδότηση, διόρθωση, καθορισμός στόχων)

1. Βασική επιδίωξη 2:

Ι) επιλογή τρόπων εξάσκησης, ανάλογα με το επίπεδο κινητικής ανάπτυξης, σε δεξιότητες στο βόλεϊ

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) εκτέλεση δεξιοτήτων στο βόλεϊ

3. Εξοπλισμός:

Ι) σχοινάκια
2) στρώματα
3) κάρτες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα γνωρίζει να επιλέγει τρόπους εξάσκησης ανάλογους με το επίπεδο κινητικής ανάπτυξής του

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Σήμερα θα εξασκηθείτε σε δεξιότητες στο βόλεϊ, ανάλογα με το επίπεδό σας.	2'	Συγκέντρωση σε γραμμές.	
Προθέρμανση με διατάσεις.	3'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Σχεδιάστε ατομικά φυλλάδια (με ημερομηνία, υπογραφή διδάσκοντα και εάν εκτελέστηκε με τη χρήση ελαφρύτερης μπάλας ή κανονικής) με ασκήσεις σε τρία διαφορετικά επίπεδα δυνατότητας. Ο μαθητής με την ολοκλήρωση της εξάσκησης, συμπληρώνει το φυλλάδιο και το δίνει στον διδάσκοντα για υπογραφή. Οι μαθητές επιλέγουν να εξασκηθούν ανάλογα με το επίπεδο κινητικής ανάπτυξής τους. 2-3 μαθητές αξιολογούν την δυνατότητα εξάσκησης στο επίπεδο που έχουν επιλέξει οι μαθητές καθώς και την ολοκλήρωσή του. π.χ. **Βόλεϊ. Αρχικό στάδιο** α) Πάσες με δάχτυλα στον τοίχο, πάνω από γραμμή 2 μέτρων β) Πάσες με δάχτυλα στον εαυτό σου, για 30΄΄ χωρίς να χάσεις τη μπάλα. γ) Σερβίς (από κάτω ή από πάνω) από τη γραμμή του σερβίς ή μέσα από το γήπεδο, στο απέναντι γήπεδο, 8 επιτυχημένες προσπάθειες δ) Πέταγμα της μπάλας στον αέρα και καρφί (χαμηλό σχοινί) 8 επιτυχημένες προσπάθειες ε) Μανσέτα ή με ένα χέρι άμυνα της μπάλας (από πέταγμα χαμηλά από το ζευγάρι σου)	6' - 8'	Χρησιμοποιήστε διαφορετικά αθλήματα ώστε να επιλέξουν οι μαθητές. Χρησιμοποιήστε κάρτες με τρία διαφορετικά επίπεδα δυνατότητας των μαθητών. Οι μαθητές που βρίσκονται στο ίδιο στάδιο, εκτελούν τις ασκήσεις (όπου είναι απαραίτητο) σε ζευγάρια.	

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Ενδιάμεσο στάδιο. α) Μανσέτα απέναντι σε τοίχο, σε γραμμή πάνω από 2μ. και 1,5μ. απόσταση από το τοίχο, 8 συνεχόμενες φορές β) Σερβίς από τη γραμμή του σερβίς, 8 επιτυχημένα γ) Πάσα με δάχτυλα ή μανσέτα στον αέρα, γύρισμα 90 μοίρες και πάσα ή μανσέτα ξανά δ) Πέταγμα της μπάλας στο τοίχο και άμυνα με μανσέτα ή χτύπημα, 8 επιτυχημένες προσπάθειες ε) Πέταγμα μπάλας στον αέρα, καρφί στο τοίχο και άμυνα με μανσέτα **Προχωρημένο στάδιο.** α) Χτύπημα μπάλας στο δάπεδο, πάσα με δάχτυλα, αφήστε τη να χτυπήσει κάτω και μανσέτα ή πάσα με δάχτυλα, 8 στις 10 φορές. β) Πάσα ψηλή με δάχτυλα ή χτύπημα της μπάλας κάτω, στροφή 360 μοίρες και πάσα ξανά, 8 στις 10 φορές γ) Πέταγμα μπάλας στο φιλέ σε συμπαίχτη, και άμυνα (μανσέτα ή ένα χέρι) 8 στις 10 φορές δ) Πάσες στο τοίχο 20 φορές σε 30΄΄ ε) Καρφί σε μπαλιά που σου έχει στείλει συμπαίχτης, πάνω από το φιλέ, 8 στις 10 φορές στ) Σερβίς από πάνω, 10 στα 10 (πέρασμα στο απέναντι γήπεδο) Οι μαθητές παίζουν τροποποιημένο παιχνίδι βόλεϊ. Κανονισμοί ανάλογα με το επίπεδο των μαθητών (π. χ. σερβίς μέσα από το γήπεδο, χαμηλότερο φιλέ, αριθμός παιχτών, διαστάσεις γηπέδου).	6' - 8' 6' - 8' 8'	Δημιουργήστε κάποιο είδος επιβράβευσης με την ολοκλήρωση κάθε επιπέδου.	Δώστε έμφαση στη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων.
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία Διατάσεις χεριών και κορμού.	3'		
Αξιολόγηση	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Δώστε την δυνατότητα στους μαθητές να ολοκληρώσουν και τα τρία στάδια.

6. Αξιολόγηση:

- Γνωρίζουν οι μαθητές να επιλέγουν τρόπους εξάσκησης ανάλογα με το επίπεδο κινητικής ανάπτυξής τους; Ολοκληρώνουν την εξάσκηση ανάλογα με το επίπεδο που βρίσκονται;
- Χρησιμοποιήστε λίστα ελέγχου για τα παραπάνω, με τα ονόματα των παιδιών και τις επιλογές Ναι, Έτσι & Έτσι, Όχι.

Ιστοσελίδες:
www. pecentral.org

Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας

Στόχος 4: Έλεγχος της κίνησης (ανατροφοδότηση, διόρθωση, καθορισμός στόχων)

1. Βασική επιδίωξη 3:

1) αναγνώριση της σημασίας καθορισμού των στόχων και του ρόλου της συνεχούς εξάσκησης στη βελτίωση της απόδοσης

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) ανάπτυξη δεξιοτήτων στο βόλεϊ
2) απόκτηση εμπειριών επιτυχίας

3. Εξοπλισμός:

1) Μπάλες βόλεϊ, μπάλες ελαφριές.
2) Σχοινί ελαστικό
3) Κάρτες με τις δραστηριότητες
4) Φυλλάδια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) Θα γνωρίζουν τη σημασία του καθορισμού στόχων σε δεξιότητες στο βόλεϊ και στο μπάσκετ
2) θα γνωρίζουν τον ρόλο της εξάσκησης στη βελτίωση της απόδοσης

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Σήμερα θα θέσετε στόχους και θα εξασκηθείτε σε δεξιότητες στο βόλεϊ, ανάλογα με τις δυνατότητές σας.	2'	Συγκέντρωση σε γραμμές.	
Μπάλες στο χώρο. Οι μαθητές ώμο με ώμο, με το σήμα κάνουν 1 μεγάλο βήμα πίσω και εκτελούν πάσες με δάχτυλα. Προσπαθούν να κρατήσουν τη μπάλα ψηλά. Αυξάνουν την απόσταση σε 2 και 4 βήματα, με το σήμα.	4'	Σε σταθμούς, πάσα, μανσέτα, καρφί, σερβίς. Σε ομάδες των 3 ατόμων.	
2.2 Κύριο Μέρος			
Οι μαθητές απαντούν σε ερώτηση «γιατί πιστεύετε ότι είναι σημαντικό να βάζετε στόχους;». Οι μαθητές εκτελούν π.χ. Βόλεϊ. 1) Πάσες με δάχτυλα στον τοίχο 2) Πάσες με δάχτυλα στον εαυτό σου 3)Σερβίς (από κάτω ή από πάνω) 4) Πέταγμα της μπάλας στον αέρα και καρφί 5) Μανσέτα ή με ένα χέρι άμυνα της μπάλας Ζητήστε από τους μαθητές να θέσουν στόχους (ατομικούς, απόδοσης και συγκεκριμένους) για τη βελτίωση των παραπάνω δεξιοτήτων. Με κριτήριο προηγούμενη επίδοση, οι μαθητές μπορούν να καθορίσουν στόχους 1) Πάσες με δάχτυλα στον τοίχο, πάνω από γραμμή 2 μέτρων, 15 φορές σε 30΄΄ 2) Πάσες με δάχτυλα στον εαυτό σου, για 30΄΄ χωρίς να χάσεις τη μπάλα.	10'	Δημιουργήστε σταθμούς με δεξιότητες. Χρησιμοποιήστε δεξιότητες από διαφορετικά αθλήματα ώστε να επιλέξουν οι μαθητές Οι μαθητές ατομικά ή σε ζευγάρια. Ο διδάσκων προτείνει στους μαθητές και αφήνει να επιλέξουν ώστε η τελική απόφαση να είναι δική τους.	Θέτουμε στόχους ατομικούς (π. χ. αρχάριοι, προτείνει ο εκπαιδευτικός και επιλέγουν), στόχους απόδοσης (π. χ. 50% ευστοχία στο σερβίς), και όχι αποτελέσματος. Στόχους απλούς, συγκεκριμένους (π.χ. 10 επιτυχημένα σερβίς), στόχους ρεαλιστικούς (π. χ. πόσες πάσες σε 30΄΄) Ενθαρρύνετε τη σωστή εκτέλεση

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
3) Σερβίς (από κάτω ή από πάνω) από τη γραμμή του σερβις ή μέσα από το γήπεδο, στο απέναντι γήπεδο, 8 στις 10 φορές 4) Πέταγμα της μπάλας στον αέρα και καρφί (χαμηλό σχοινί) 8 στις 10 φορές 5) Μανσέτα ή με ένα χέρι άμυνα της μπάλας (από πέταγμα χαμηλά από το ζευγάρι σου), 8 στις 10 φορές Συζητήστε με τους μαθητές εάν βοήθησε η εξάσκηση στην επίτευξη των στόχων.			
Ζητήστε από τους μαθητές να θέσουν στόχους συγκεκριμένους σε δεξιότητες στο μπάσκετ και να εξασκηθούν.	10'		
Οι μαθητές παίζουν παιχνίδι βόλεϊ ή μπάσκετ και θέτουν στόχους. Καταγράφουν τους στόχους και κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού οι υπόλοιποι μαθητές τσεκάρουν εάν τους πέτυχαν (π. χ. 5 επιτυχημένα σερβίς, 2 επιτυχημένα καρφιά, 5 σωστές υποδοχές από σερβίς αντιπάλου κ.λ.π). Αλλαγή ρόλων.	10'		
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία Διατάσεις άνω άκρων.	3'		
Αξιολόγηση	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Δίνετε συνεχή ανατροφοδότηση για την επίτευξη των στόχων. Υπενθυμίστε στους μαθητές να μετρούν φωναχτά ή να σημειώνουν την ατομική τους επίδοση ή μετρήστε εσείς ή κάποιος βοηθός.

6. Αξιολόγηση:

- Γνωρίζουν οι μαθητές τη σημασία του καθορισμού των στόχων;
- Χρησιμοποιήστε ανοιχτή ερώτηση για την απάντηση στο παραπάνω.
- Συμμετέχουν στην εξάσκηση με βάση καθορισμένους στόχους:
- Χρησιμοποιήστε λίστα ελέγχου με τα ονόματα των μαθητών και τις επιλογές Ναι,Όχι.

Ιστοσελίδες:
www. pecentral.org

Σκοπός 3	**Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος	**Επιδίωξη 1:** 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 προάγουν την υγεία και του τρόπου ανάπτυξής τους	**Επιδίωξη 1:** 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 προάγουν την υγεία	**Επιδίωξη 1:** Γνωρίζει ποιες δραστηριότητες αναπτύσσουν τη φυσική κατάσταση για υγεία και τη θετική επίδραση της φυσικής δραστηριότητας και της προθέρμανσης-αποθεραπείας στην ανάπτυξή της **Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη 1:** Ασκείται ανεξάρτητα με ελάχιστη επίβλεψη, προσπαθεί να πετύχει στόχους και συμμετέχει σε δραστηριότητες αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία

Στόχος Ι: Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Σήμερα θα μετρήσετε τον καρδιακό παλμό, θα υπολογίσετε τη μέγιστη και την Κ.Σ. στην ιδανική ζώνη. Επίσης θα εκτελέσετε σωστά δραστηριότητες που διατηρούν την καρδιακή συχνότητα στο 60%-85% της μέγιστης	2'	Συγκέντρωση σε τυχαίο σχηματισμό.	Ιδανική ζώνη: η ζώνη που προσφέρει ασφάλεια κατά την άσκηση, η ζώνη στην οποία θα πρέπει να ασκείται κάποιος για να αποκτήσει τα οφέλη της άσκησης και να διατηρήσει ή να βελτιώσει την υγεία του και είναι μεταξύ 60% και 85% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας.
Οι μαθητές υπολογίζουν την μέγιστη (220-ηλικία) και την καρδιακή συχνότητα στην ιδανική ζώνη Για έναν μαθητή 12 ετών υπολογίζεται: 220 – 12= 208 σφ/λεπτό (δηλ. το μέγιστο ασφαλές όριο καρδιακού παλμού) 208 X 0.60 = 124.8 (δηλ. το χαμηλότερο όριο σφ/λεπτό) 208 X 0.85 = 176.8 (δηλ. το υψηλότερο όριο σφ/λεπτό)	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Σχοινάκι - διατάσεις.	4'	Οι μαθητές ατομικά ή σε ζευγάρια.	
Οι μαθητές επιλέγουν 4-5 ασκήσεις-σταθμούς και ασκούνται στην ιδανική ζώνη. Ξεκίνημα με δυνατή μουσική. Ο ένας εκτελεί τη 1η άσκηση στους σταθμούς, ο άλλος εκτελεί μετακινήσεις (τρέξιμο, γλίστρημα, άλματα στο ένα ή και στα δυο πόδια, βήμα-άλμα) γύρω από τον καθορισμένο χώρο. Μόλις τελειώσει το τρέξιμο ο μαθητής επιστρέφει στη γωνία που ξεκίνησε και αλλάζουν ρόλους. Μετά από 2΄σταματούν και μετρούν τον καρδιακό παλμό (καρπό). Συνεχίζουν μέχρις ότου ολοκληρώσουν όλους τους σταθμούς **Παραδείγματα σταθμών** 1. κάμψεις, 2. κοιλιακοί (αντίστροφοι, ροκανίσματα, με άγγιγμα στα γόνατα), 3. αναπηδήσεις πίσω - εμπρός πάνω από μια γραμμή ή ένα σχοινάκι, 4. ραχιαίοι, 5. περπάτημα κάβουρα,	25'	Δημιουργήστε σταθμούς. οι μαθητές σε τετράδες στις γωνίες καθορισμένης περιοχής ή σε εξάγωνο καθορισμένο με κώνους ή στην περίμετρο κύκλου. Οι δυο εκτελούν, οι άλλοι δυο αξιολογούν την εκτέλεση της κίνησης. Πίνακας με το 60% - 85% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας (ο κάθε μαθητής καθιερώνει μια ιδανική καρδιακή συχνότητα χρησιμοποιώντας τον πίνακα).	Στην εκτέλεση των δεξιοτήτων οι μαθητές- αξιολογητές τσεκάρουν τα σημεία-κλειδιά της κίνησης, αντίθετο χέρι – πόδι, φάση ολοκλήρωσης της κίνησης κ.λ.π. π. χ. κοιλιακοί: σε ύπτια θέση, πόδια στο έδαφος, γόνατα λυγισμένα, χέρια στο έδαφος πλάι στο σώμα, παλάμες προς τα κάτω, ξεκίνημα με το πηγούνι πρώτα, μη σηκώνετε τις παλάμες από το έδαφος

1. Βασική επιδίωξη Ι:

1) υπολογισμός της μέγιστης και της Κ.Σ. στην ΄ιδανική ζώνη΄ και μέτρηση καρδιακού παλμού σε δυο σημεία του σώματος πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος της φυσικής δραστηριότητας και παρουσίαση ανεπτυγμένων προτύπων κατά την εκτέλεση δραστηριοτήτων

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) βελτίωση φυσικής κατάστασης για υγεία
2) συνεργασία

3. Εξοπλισμός:

1) κάρτες για τους σταθμούς
2) κώνους
3) λάστιχα ενδυνάμωσης
4) σχοινάκια
5) μπάλες
6) στρώματα

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα μετρούν τον καρδιακό παλμό, θα υπολογίζουν τη μέγιστη και τη Κ.Σ. στην ιδανική ζώνη
2) θα συμμετέχουν σε δραστηριότητες με Κ.Σ. στο 60%-85% της μέγιστης
3) θα συμμετέχουν σε δραστηριότητες για αύξηση μυϊκής δύναμης-αντοχής

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
6. επιλογή μαθητή, 7. σχοινάκι (ατομικά ή σε ζευγάρια), 8. λάστιχα ενδυνάμωσης, 9. διατάσεις, 10. αναπηδήσεις στο ένα πόδι 20 φορές και αλλαγή, 11. μπάσκετ (τρίπλες, πάσες, σουτ, ρημπάουντ, και μπάσιμο), 12. ποδόσφαιρο (τρίπλα, πάσα και υποδοχή, πάσα και σουτ) Όλοι οι μαθητές μετρούν τον καρδιακό παλμό ηρεμίας (λαιμό) και καταγράφουν. Υπολογισμός και καταγραφή καρδιακού παλμού κατά τη διάρκεια της άσκησης. Έλεγχος για το εάν δουλεύουν στο 60%-85% της μέγιστης Κ. Σ. για να μειώσουν ή να αυξήσουν την ένταση με την οποία ασκούνται. Καταγραφή παλμών στο τέλος της άσκησης (καρπό). Περπάτημα γύρω από το χώρο εξάσκησης μέχρις ότου τελειώσουν όλοι οι μαθητές.			Κάμψεις: σώμα τεντωμένο από το κεφάλι ως τις φτέρνες, κίνηση από τα χέρια, κεφάλι ψηλά, μάτια κοιτάζουν μπροστά, στήθος ακουμπάει ελαφρά στο έδαφος.
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία Διατάσεις σε ζευγάρια	3'		
Αξιολόγηση	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Εξηγήστε στα παιδιά πως ένας πρακτικός τρόπος για να καταλάβουν το 100% της προσπάθειάς τους είναι να νιώθουν εξουθενωμένα στο τέλος των ασκήσεων, το 60% - 85% της προσπάθειας είναι να νιώθουν κούραση, αλλά να μπορούν να συνεχίσουν την άσκηση για λίγο ακόμη ή και να προχωρήσουν σε άλλη δραστηριότητα και το ελάχιστο ποσοστό προσπάθειας όταν νιώθουν σαν να μην έκαναν τίποτα.

6. Αξιολόγηση:

- Γνωρίζουν οι μαθητές να υπολογίζουν τη μέγιστη Κ.Σ.;
- Εκτελούν άσκηση συνεχώς στην ιδανική ζώνη (120-170σφ/λεπτό); (Εκτέλεση χωρίς συχνές διακοπές; Εκτέλεση με εξατομικευμένη επιβάρυνση ώστε να μείνει στην ιδανική ζώνη;).
- Χρησιμοποιήστε λίστα ελέγχου με τα ονόματα των μαθητών και τα παραπάνω στοιχεία.

Βιβλία:
Pangrazzi, R. (1999). Διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. University Studio Press.

Ιστοσελίδες:
www. pecentral.org

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία

Στόχος 2: Γνώση των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία και του τρόπου ανάπτυξής τους

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Σήμερα θα επιλέξετε δραστηριότητες για μυϊκή δύναμη ή μυϊκή αντοχή καθώς και αερόβιες ή αναερόβιες δραστηριότητες.	2'	Συγκέντρωση σε τυχαίο σχηματισμό.	
Ατομική προθέρμανση (ρουτίνα ευκαμψίας ή διατάσεις με σχοινάκι ή σχοινάκι ατομικά ή σε ζευγάρια με τη χρήση μουσικής)	3'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Δώστε στους μαθητές κάρτα με διαφορετικές δραστηριότητες (π.χ. κάμψεις, έλξεις, κοιλιακούς, καθίσματα με πλάτη στον τοίχο, ραχιαίους, ποδόσφαιρο, σκαλοπάτια, σχοινάκι κ.λ.π). Δημιουργήστε σταθμούς. Σε κάθε σταθμό αναρτήστε καρτέλα με τον σκοπό της άσκησης (π. χ. Δύναμη χεριών). Οι μαθητές επιλέγουν και εκτελούν. Στη συνέχεια καλούνται να περιγράψουν το στοιχείο της φυσικής κατάστασης για υγεία που αναπτύσσει η κάθε δραστηριότητα.	6'	Χρησιμοποιήστε εικόνες με δραστηριότητες. Έλξεις σε ζευγάρια Έλξεις από μπαστούνι στερεωμένο με ασφάλεια ανάμεσα σε δύο καρέκλες.	Απαντήσεις μαθητών: Η μυϊκή δύναμη έχει σχέση με το πόσο δυνατοί είναι οι μύες, ενώ η μυϊκή αντοχή έχει σχέση με το πόσο χρόνο οι μύες μπορούν να δουλέψουν και εσείς να παίξετε χωρίς να κουραστείτε πάρα πολύ. Κινούμενος ο εκπαιδευτικός ρωτάει τους μαθητές, ανάλογα με τη δραστηριότητα που έχουν επιλέξει, σε τι τους βοηθάει (π.χ. έλξεις για να δυναμώσουν τα χέρια) και ελέγχει εάν τα παιδιά δίνουν τις σωστές απαντήσεις.
Τοποθετήστε καρτέλα με δραστηριότητες στον τοίχο. Οι μαθητές επιλέγουν 5 δραστηριότητες στις οποίες θα συμμετέχουν (3 αερόβιες – 2 αναερόβιες).	20'	Οι μαθητές σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες.	Η αερόβια άσκηση απαιτεί άσκηση σε συγκεκριμένη ένταση

I. Βασική επιδίωξη I:

I) διαχωρισμός μυϊκής δύναμης και μυϊκής αντοχής και αερόβιας-αναερόβιας ικανότητας
2) γνώση των τριών παραγόντων για την επίτευξη της αρχής της υπερφόρτωσης

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) βελτίωση μυϊκής δύναμης και αντοχής καθώς και αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας

3. Εξοπλισμός:

I) στρώματα
2) Καρτέλα ή τετράδιο μαθητή
3) Σχοινάκια
4) Μπάλες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I) Θα διαχωρίζουν μυϊκή δύναμη – μυϊκή αντοχή
2) Θα διαχωρίζουν αερόβια – αναερόβια άσκηση
3) θα γνωρίζουν τις αρχές της υπερφόρτωσης

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Συζητήστε πώς σχετίζεται η μυϊκή αντοχή με την αερόβια αντοχή σε σχέση με τους μύες που δουλεύουν για μεγάλο χρονικό διάστημα.
Συζητήστε την αρχή της υπερφόρτωσης

6. Αξιολόγηση:

- Δώστε στους μαθητές λίστα με 10 περίπου διαφορετικές δραστηριότητες. Να τις κατατάξουν σε αποτελεσματικές ή λιγότερο αποτελεσματικές για την αύξηση της μυϊκής δύναμης ή αντοχής. Συνοπτικά εξηγούν το γιατί.
- Γνωρίζουν οι μαθητές να αναφέρουν δραστηριότητες αερόβιες στις οποίες συμμετέχουν συχνά ή να προσδιορίσουν ποια από τα Ολυμπιακά αθλήματα είναι αερόβια;
- Γνωρίζουν οι μαθητές τις αρχές της υπερφόρτωσης;

Βιβλία:
Hople, C. (1995). Teaching for outcomes in Elementary Physical Education.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Σχοινάκι, βολές στο μπάσκετ, αναπηδήσεις, χορός, ρίψεις, τρέξιμο ταχύτητας, γρήγορο βάδισμα, κίνηση ποδήλατο από ύπτια θέση σε στρώμα, πάσες στο βόλεϊ, ντρίμπλα στο μπάσκετ ή στο ποδόσφαιρο ανάμεσα σε κώνους, άλματα, τρέξιμο στη βάση στο κρίκετ. Στην αρχή και στο τέλος οι μαθητές μετρούν σφυγμό για 15΄΄ πολλαπλασιάζουν επί 4 και σημειώνουν. Το ίδιο και για τις 5 δραστηριότητες. Καταγραφή σε ατομική καρτέλα ποιες οι αερόβιες ή αναερόβιες δραστηριότητες αντίστοιχα.			(120-170 σφ/λεπτό) για συγκεκριμένο χρόνο (τουλάχιστον 30΄).
Ζωγραφίστε το γράφημα με τους καρδιακούς παλμούς από τις διαφορετικές δραστηριότητες. Οι μαθητές απαντούν στην ερώτηση για το τι σημαίνει υπερφόρτωση και ποιοι οι παράγοντες που συμβάλλουν στην επίτευξή της (Αρχή υπερφόρτωσης: σήμερα εξασκούμαι περισσότερο από χθες, αύριο θα εξασκούμαι περισσότερο από σήμερα).	4'		Παράγοντες για την επίτευξη της υπερφόρτωσης: διάρκεια 30΄-60΄, συχνότητα 3-5 φορές την εβδομάδα, ένταση άσκησης 60-85% της μέγιστης Κ.Σ.
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία Διατάσεις σε ζευγάρια	4'		
Οι μαθητές καταγράφουν τις αερόβιες δραστηριότητες που θα συμμετέχουν την επόμενη εβδομάδα. Αξιολόγηση	2'		

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία

Στόχος 3: Γνώση των δραστηριοτήτων που βελτιώνουν τη σχετική με την υγεία φυσική κατάσταση αλλά και του τρόπου εκτέλεσής τους

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Σήμερα θα επιλέξετε και θα συμμετέχετε σε δραστηριότητες που αναπτύσσουν τη φυσική κατάσταση για υγεία	2'	Συγκέντρωση σε τυχαίο σχηματισμό.	
2-3 μαθητές επιλέγουν δραστηριότητες προθέρμανσης και αναλαμβάνουν τη διεξαγωγή της συγκεκριμένης φάσης του προγράμματος. (π.χ. αργό τρέξιμο ή παιχνίδι με μπάλα, διατάσεις, παιχνίδια προθέρμανσης που έχουν δημιουργήσει οι ίδιοι οι μαθητές)	4'		Κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης οι μαθητές θυμίζουν το σκοπό της προθέρμανσης για την πρόληψη τραυματισμών και την αύξηση της ελαστικότητας των μυών
2.2 Κύριο Μέρος			
Δώστε στους μαθητές λίστα με διαφορετικές δραστηριότητες (π.χ. χορός, έλξεις, κοιλιακούς, γυμναστική, ραχιαίους, σχοινάκι, ποδόσφαιρο, σκαλοπάτια κ.λ.π). Δημιουργήστε σταθμούς. Οι μαθητές επιλέγουν από την λίστα και εκτελούν. Οι μαθητές καταγράφουν σε κενές καρτέλες το στοιχείο της φυσικής κατάστασης που επιλέγουν καθώς και δυο δραστηριότητες που θεωρούν αποτελεσματικές για την ανάπτυξή του (π. χ. ευλυγισία: χορός, γυμναστική). Οι μαθητές εκτελούν με την σύμφωνη γνώμη του διδάσκοντα. Στο τέλος κάθε σταθμού οι μαθητές καταγράφουν μια θετική επίδραση της προθέρμανσης-αποθεραπείας	10'	Οι μαθητές σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες	Μυϊκή δύναμη / μυϊκή αντοχή (κράτημα βάρους, μεταφορά βάρους, χειρισμός εξοπλισμού, δεξιότητες γυμναστικής). Καρδιαγγειακή αντοχή (σχοινάκι, τρέξιμο, κολύμπι, περπάτημα, αερόμπικ, ποδήλατο). Ευλυγισία (γυμναστική, χορός, διατάσεις).
Οι μαθητές εκτελούν σχοινάκι. Κάθε 1΄ καταγράφουν ένα –δυο οφέλη της φυσικής δραστηριότητας (διατήρηση της υγείας, διασκέδαση, ικανότητα να εκτελείται φυσική εργασία, όχι συνεχής κούραση, ωραία	4'	Οι μαθητές ατομικά ή σε ζευγάρια.	Σύσταση σώματος (επηρεάζεται από την κληρονομικότητα, την διατροφή και τον τρόπο ζωής-άσκηση).

1. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) γνώση δραστηριοτήτων που αναπτύσσουν τη φ. κ. για υγεία και της θετικής επίδρασης της φυσικής δραστηριότητας και της προθέρμανσης-αποθεραπείας στην ανάπτυξή της

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) βελτίωση στοιχείων φυσικής κατάστασης που προάγουν την υγεία

3. Εξοπλισμός:

Ι) μπάλες
2) σχοινάκια
3) χαρτάκια με τις δραστηριότητες για τη λοταρία

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα γνωρίζουν δραστηριότητες που αναπτύσσουν τα στοιχεία της φ. κ που προάγει την υγεία
2) θα γνωρίζουν τη θετική επίδραση της προθέρμανσης-αποθεραπείας στην ανάπτυξη της φυσικής δραστηριότητας

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Αφήστε τους μαθητές να γίνουν οι 'δάσκαλοι' και να ολοκληρώσουν τις φάσεις της προθέρμανσης και αποθεραπείας
Οι μαθητές να θυμούνται πάντα πως οι ασκήσεις προθέρμανσης και αποθεραπείας δεν είναι ίδιες με τις ασκήσεις για τη βελτίωση της ευκαμψίας

6. Αξιολόγηση:

- Γνωρίζουν οι μαθητές το σκοπό της προθέρμανσης και της αποθεραπείας;
- Αναγνωρίζουν οι μαθητές δραστηριότητες που αναπτύσσουν τη φ. κ. για υγεία;
- Συζητήστε για τα αποτελέσματα των προσπαθειών των παιδιών στο σημερινό μάθημα.

Βιβλία:
HOPPER. FISHER. MUNOZ (1999) FITNESS & Υγεία

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
εικόνα για τον εαυτό μας, αυξημένη ενέργεια για μάθηση, παράταση της ζωής). Επίσης καταγράφουν καθημερινές δραστηριότητες που χρησιμοποιούν κάποια από τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης για υγεία (π. χ. βάδισμα προς και από το σχολείο, ανέβασμα σκάλας στην πολυκατοικία κ.λ.π).			
Δώστε λίστα επιλογής (σωστό ή λάθος) π. χ. τρέξιμο ταχύτητας σε προκαθορισμένη απόσταση, υποδοχή στο βόλεϊ, κάμψεις, Ισορροπία (στάση πελαργού), εκκινήσεις σε δρόμους ταχύτητας, κοιλιακοί, διατάσεις, σχοινάκι, ρίψεις, κ.ά. Οι μαθητές επιλέγουν να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που αναπτύσσουν συγκεκριμένα στοιχεία φ. κ. για υγεία και εκτελούν. Για κάθε επιτυχημένη επιλογή 1 βαθμός, για κάθε λανθασμένη 0 βαθμοί. Κερδίζει η ομάδα που πετυχαίνει τις περισσότερες σωστές ασκήσεις σε κάθε σταθμό	10'	Οι μαθητές σε ομάδες.	
Οι μαθητές επιλέγουν δραστηριότητες που αναπτύσσουν τη φυσική κατάσταση για υγεία μέσα από ομαδικά παιχνίδια π.χ. παιχνίδι μπάσκετ, ποδόσφαιρο, χάντμπωλ, κρίκετ.	6'	Οι μαθητές σε δυο ομάδες. Η μια ομάδα συμμετέχει στο παιχνίδι, η άλλη καταγράφει τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης που αναπτύσσονται μέσα στο παιχνίδι.	
2.3 Σύνοψη			
Οι μαθητές επιλέγουν δραστηριότητες και αναλαμβάνουν τη διεξαγωγή της αποθεραπείας Οι μαθητές δημιουργούν το προσωπικό τους πρόγραμμα άσκησης για το Σαββατοκύριακο στο σπίτι με τις τρεις φάσεις (προθέρμανση-κυρίως μέρος-αποθεραπεία) με δραστηριότητες που αναπτύσσουν τη φυσική κατάσταση για υγεία.	4'		Οι μαθητές θυμίζουν ότι η αποθεραπεία είναι η σταδιακή μετάβαση από την έντονη στη μειωμένη δραστηριότητα και βοηθά στην αποφυγή του πόνου και της έντασης των μυών.
Αξιολόγηση	2'		

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία

Στόχος 3: Γνώση των δραστηριοτήτων που βελτιώνουν τη σχετική με την υγεία φυσική κατάσταση αλλά και του τρόπου εκτέλεσής τους

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση σε κύκλο. Σήμερα θα αναγνωρίσετε την αρνητική επίδραση της υποκινητικότητας καθώς και δραστηριότητες που μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμούς	2'		
Οι μαθητές εκτελούν δραστηριότητες ευκαμψίας (αυχένα, ώμων, κορμού, ποδιών) με συγκεκριμένες επαναλήψεις	4'	2-3 μαθητές αναλαμβάνουν την προθέρμανση	έμφαση στη σωστή εκτέλεση
2.2 Κύριο Μέρος			
Έχετε ζητήσει από τα παιδιά να κόψουν εικόνες από περιοδικά που να δείχνουν δραστήριο και υποκινητικό τρόπο ζωής καθώς και εικόνες με άτομα που δείχνουν φυσικά δραστήρια και μη. Τα παιδιά κολλάνε σε χαρτόνι και κάνουν τη σύγκριση.	4'	Οι μαθητές σε ομάδες. Συζητήστε για τις αλλαγές στο τρόπο ζωής (συνθήκες-συνήθειες) και για τα αποτελέσματα στην υγεία. Οι μαθητές γράφουν σε μια σελίδα: γιατί είναι σημαντικό να είναι κάποιος φυσικά	Αρνητική επίδραση υποκινητικότητας: **Μειωμένα επίπεδα δύναμης-αντοχής στα χέρια:** κράτημα βάρους στα χέρια, μεταφορά βάρους, χειρισμός εξοπλισμού. **Δύναμης κοιλιακών και πλάτης:** προβλήματα στη στάση του σώματος, πόνοι στη πλάτη και στη μέση, αδυναμία έκτασης κορμού. **Καρδιαγγειακή αντοχή:** αδυναμία εκτέλεσης έντονης δραστηριότητας για μεγάλο χρονικό διάστημα, κόπωση, προβλήματα υγείας της καρδιάς. **Ευλυγισία:** κίνδυνος τραυματισμών στη γυμναστική, στο παιχνίδι,
Οι μαθητές συμμετέχουν για 10΄τουλάχιστον σε παιχνίδι με μπάλα(μπάσκετ, ποδόσφαιρο, χάντμπωλ). Μετρούν σφυγμούς στην αρχή και στο τέλος του παιχνιδιού. Στο τέλος του παιχνιδιού οι μαθητές απαντούν σε κάρτα με ερωτήσεις του τύπου: γράψτε τρεις περιπτώσεις όπου φαίνεται η αρνητική επίδραση της υποκινητικότητας στην καθημερινή ζωή.	10'	Οι μαθητές σε ομάδες, ανάλογα με τα γήπεδα που έχετε στη διάθεσή σας.	
Κάρτες με εικόνες που περιέχουν ασφαλείς και μη ασκήσεις στο κέντρο κύκλου. Ζητήστε από τα παιδιά να διαλέξουν τις ασφαλείς και να εξηγήσουν τους λόγους που τις επέλεξαν. Οι μαθητές εκτελούν τη σωστή κίνηση. Κερδίζει η ομάδα με τις περισσότερες σωστές επιλογές.	6'	Οι μαθητές σε μικρές ομάδες.	

1. Βασική επιδίωξη 2:

1) γνώση της αρνητικής επίδρασης της υποκινητικότητας στην ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία
2) γνώση μεθόδων και δραστηριοτήτων που μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμούς και πώς να συμπεριφέρονται σε ανάλογες περιπτώσεις

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) κριτική σκέψη
2) συμμετοχή σε αερόβιες – αναερόβιες δραστηριότητες

3. Εξοπλισμός:

1) εικόνες ασκήσεων
2) μπάλες μπάσκετ, βόλεϊ, ποδοσφαίρου

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) Θα αναγνωρίζουν την αρνητική επίδραση της υποκινητικότητας
2) Θα αναγνωρίζουν δραστηριότητες που μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμούς και πώς να συμπεριφέρονται σε ανάλογες περιπτώσεις

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Δώστε θετική ανατροφοδότηση στους μαθητές

6. Αξιολόγηση:

- Γνωρίζουν οι μαθητές δραστηριότητες που μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμούς;
- Γνωρίζουν οι μαθητές πώς να αντιμετωπίζουν τραυματισμούς;
- Συζητήστε για την απόδοση των μαθητών κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Συγκρίνετε την παρατήρηση-αξιολόγηση του διδάσκοντα με τις κάρτες των μαθητών.

Ιστοσελίδες:
www.pecentral.org

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
			στο χορό. Σύσταση σώματος:παχυσαρκία, μειωμένη αερόβια ικανότητα, προβλήματα καρδιάς. Η άσκηση μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες ύπαρξης προβλημάτων για την υγεία της καρδιάς. Ιδιαίτερα το είδος της άσκησης -συνεχόμενη και να χρησιμοποιούνται μεγάλες μυϊκές ομάδες-βοηθάει στη μείωση των προβλημάτων.
Οι μαθητές εκτελούν ασφαλείς και μη ασφαλείς ασκήσεις και εξηγούν τους λόγους για τους οποίους οι προτεινόμενες ασκήσεις μπορούν να αποτρέψουν τραυματισμούς. Συζητούν για τη σχέση της υποκινητικότητας με τους τραυματισμούς. Ζητήστε από τους μαθητές να σας δείξουν πώς θα αντιμετώπιζαν κάποιο πιθανό τραυματισμό.	8'	Οι μαθητές σε ζευγάρια. Ο ένας αντιμετωπίζει τραυματισμό, ο άλλος διορθώνει.	Θλάση: σταμάτημα άσκησης, ακινησία, επιθέματα πάγου
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία με διατάσεις όπως στην αρχή του μαθήματος. Τα παιδιά δημιουργούν ατομικό φυλλάδιο με το δικό τους τρόπο να παραμείνουν δραστήρια π.χ. αθλήματα που θα ήθελαν να μάθουν, δραστηριότητες που θα μπορούσαν να συμμετέχουν αντί να παρακολουθούν τηλεόραση, τρόπους που θα τους βοηθούσαν να αυξήσουν τη δραστηριότητά τους μέσα στο σπίτι (οικιακές δουλειές), δραστηριότητες που θα μπορούσαν να κάνουν κατά τη διάρκεια του σαββατοκύριακου, των διακοπών, το καλοκαίρι. Το ενημερώνουν κατά τη διάρκεια του χρόνου.			

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία
Στόχος 4: Καθορισμός στόχων και αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Σήμερα θα εξασκηθείτε μόνοι σας και θα θέσετε στόχους που θα προσπαθήσετε να πετύχετε.	2'	Συγκέντρωση σε γραμμές	
Ατομική προθέρμανση ή σε ομάδες ανάλογα με το πρόγραμμα που θα ακολουθήσουν.	4'		Οι μαθητές θυμίζουν τις αρχές της προθέρμανσης για προετοιμασία του οργανισμού για έντονη άσκηση και για την αποφυγή τραυματισμών
2.2 Κύριο Μέρος			
Οι μαθητές ακολουθούν προγράμματα που έχουν παρακολουθήσει στο παρελθόν ή συμμετέχουν σε αυτό που τους προτείνετε (π.χ. σχοινάκι, χορός αερόμπικ, εκτέλεση αθλητικών δεξιοτήτων σε συνέχεια, κ.λ.π). Στην αρχή και στο τέλος της άσκησης μετρούν τους σφυγμούς τους. Οι μαθητές θέτουν στόχους για το συγκεκριμένο μάθημα, ανάλογα με τη δραστηριότητα που επιλέγουν, προσπαθούν να τους πετύχουν, καταγράφουν τις επιδόσεις τους, θέτουν υψηλότερο στόχο και ξαναπροσπαθούν. Παραδείγματα: Ασκήσεις ευκαμψίας: Πόσες διαφορετικές διατάσεις έκανες;.. Πόσες κάμψεις; Τρέξιμο: πόσα μέτρα έτρεξες; Πόσους σφυγμούς είχες;	20'	Ατομικό πρόγραμμα, σε ζευγάρια, σε ομάδες	
Οι μαθητές αξιολογούν και αξιολογούνται σε δυο τεστ φ.κ. για υγεία και καταγράφουν τις επιδόσεις τους. Ευκαμψία (χωρίς παπούτσια, σε εδραία θέση, το ένα πόδι τεντωμένο και το πέλμα ακουμπά στο ευκαμψιόμετρο,	10'	Οι μαθητές σε ζευγάρια	Δύναμη/αντοχή κοιλιακών: Σε ύπτια θέση, γόνατα λυγισμένα, δάχτυλα χεριών αγγίζουν άκρη ταινίας 11,43 εκ.

1. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) άσκηση με ελάχιστη επίβλεψη, προσπάθεια για επίτευξη στόχων και συμμετοχή σε δραστηριότητες αξιολόγησης φυσικής κατάστασης για υγεία

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) ανάπτυξη φυσικής κατάστασης για υγεία

3. Εξοπλισμός:

Ι) μπάλες μπάσκετ
2) μπάλες βόλεϊ
3) σχοινάκια
4) βαθμολογημένη ράβδο ή μετροταινία
5) τετράδιο μαθητή

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα ασκούνται ανεξάρτητα
2) θα προσπαθούν να πετύχουν στόχους
3) θα συμμετέχουν σε δραστηριότητες αξιολόγησης φ.κ. για υγεία

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Αφήστε τα παιδιά να ασκηθούν μόνα τους. Επεμβαίνετε μόνο όταν κρίνετε πως είναι απαραίτητο.

Το μάθημα θα μπορούσε να γίνεται μία φορά κάθε τρεις εβδομάδες σε όλη τη διάρκεια του χρόνου.

6. Αξιολόγηση:

- Γνωρίζουν οι μαθητές να ασκούνται ανεξάρτητα;
- Γνωρίζουν οι μαθητές πώς να προσπαθούν να πετύχουν στόχους;
- Γνωρίζουν οι μαθητές να συμμετέχουν σε αξιολόγηση φ.κ. για υγεία;
- Χρησιμοποιήστε κλίμακα αξιολόγησης (από 1 έως 5) με τα ονόματα των μαθητών και τις επιλογές Καθόλου καλά, Έτσι & Έτσι, Πολύ καλά.

Βιβλία:
Hopper, Fisher, Munoz (1999). Fitness & Υγεία

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
το άλλο πόδι λυγισμένο και το πέλμα πατάει στο έδαφος σε απόσταση 5-7 εκ. από το τεντωμένο, χέρια το ένα πάνω στο άλλο, παλάμες προς τα κάτω, προσπάθεια 4 συνεχόμενες φορές για όσο μακρύτερα πάνω στο ευκαμψιόμετρο, η τέταρτη και πιο ακραία θέση να διατηρηθεί τουλάχιστον για 1 δευτερόλεπτο και αυτή καταγράφεται) Δύναμη-αντοχή κοιλιακών.			άρση κορμού ώστε τα δάχτυλα να διανύσουν το πλάτος της ταινίας, επιστροφή στην αρχική θέση, εκτέλεση μέχρι να κουραστούν, ο αριθμός των επιτυχημένων επαναλήψεων χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση της ικανότητας.
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία που έχουν επιλέξει οι μαθητές	3'		
Αξιολόγηση	2'		

Σκοπός 4	**Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους**	**Επιδιώξεις** **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	**Επιδίωξη 1:** 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 αυτοέκφρασης	**Επιδίωξη 1:** Παρακολουθεί τις δημιουργικές κινητικές ρουτίνες που εκτελούνται από έναν πιο έμπειρο και συζητά με τους συμμαθητές για την έκφραση μέσω της κίνησης **Επιδίωξη 2:** Επιλέγει ένα μέσο (π.χ. μουσική, εμπλοκή διδάσκοντα, επιλογή δραστηριότητας από μαθητή) που αυξάνει την παρακίνηση και την ευχαρίστηση στην εξάσκηση **Επιδίωξη 3:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητας

Στόχος Ι: Συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος για την επίτευξη στόχων

1. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) συμμετοχή σε αυτοεπιλεγμένες δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) ανάπτυξη στοιχείων φ.κ. που προάγει την υγεία
2) βελτίωση επιδεξιότητας

3. Εξοπλισμός:

Ι) ανάλογα με τις επιλογές των μαθητών

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα συμμετέχουν σε δραστηριότητες που έχουν επιλέξει για ανάπτυξη της φ.κ. που προάγει την υγεία ή τη βελτίωση της επιδεξιότητας

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Σήμερα θα συμμετέχετε σε δραστηριότητες που θα επιλέξετε μόνοι σας για την ανάπτυξη της αερόβιας ικανότητας, της μυϊκής ενδυνάμωσης, της ευλυγισίας ή της επιδεξιότητας	2'	Συγκέντρωση σε τυχαίο σχηματισμό.	
Οι μαθητές επιλέγουν προθέρμανση	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Δημιουργήστε σταθμούς με διαφορετικά είδη δραστηριότητας. Οι μαθητές συμμετέχουν σε όλες τις δραστηριότητες. Στο τέλος της άσκησης συζητήστε μαζί τους για τη φυσική δραστηριότητα, τονίστε τη σημασία του δραστήριου τρόπου ζωής και τα οφέλη από τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα, το ρόλο της στη ψυχική και σωματική υγεία καθώς και τη σημασία της δια βίου άσκησης. Επίσης για την προώθηση του δραστήριου τρόπου ζωής. Οι μαθητές εκφράζουν τις ιδέες τους για το πώς θα μπορούσαν να είναι δραστήριοι και εκτός σχολείου. Ι. Οι μαθητές γράφουν το είδος της φυσικής δραστηριότητας που τους ευχαριστεί να συμμετέχουν. 2. Καταγράφουν τις αερόβιες και μυϊκής ενδυνάμωσης δραστηριότητες, τις δραστηριότητες επιδεξιότητας καθώς και όλες τις δραστηριότητες που συμμετείχαν τις δυο προηγούμενες εβδομάδες. 3. Αναφέρουν τρεις λόγους γιατί οι δραστηριότητες που συμμετέχουν εντός και εκτός σχολείου, είναι σημαντικές γι' αυτούς.	15'		Δώστε έμφαση στην σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων
Αναρτήστε λίστα με δραστηριότητες που τα παιδιά έχουν αναφέρει ότι τους ευχαριστούν (χορός, άθλημα, εκπαιδευτικό παιχνίδι). Οι μαθητές συμμετέχουν σε δραστηριότητες που έχουν επιλέξει. Επίσης ενθαρρύνονται να μεγαλώσουν τον αριθμό των δραστηριοτήτων	15'		

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
που συμμετέχουν (π.χ. εάν τους αρέσει το ποδήλατο ή το τένις, την επόμενη φορά θα μπορούσαν να φέρουν όργανα για να εξασκηθούν και σε δραστηριότητες που δεν συμπεριλαμβάνονται στο πρόγραμμα του σχολείου).		Οι μαθητές σε ομάδες	
Δημιουργήστε κουπόνια ή κάρτες συμμετοχής. Δημιουργήστε λίστα με δραστηριότητες (και από τις αγαπημένες των παιδιών) οι οποίες θα αναγράφονται πάνω στα κουπόνια. Η λίστα θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει δραστηριότητες όπου όλα τα παιδιά θα μπορούν να συμμετέχουν (κάποια παιδιά μέσα από αθλητικούς συλλόγους ή γυμναστήρια, άλλα παιδιά μέσα από το παιχνίδι, άλλα απλά από τη μη συμμετοχή σε παθητικές δραστηριότητες δηλ. δεν θα βλέπουν τηλεόραση ή δεν θα παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια) π. χ. ποδόσφαιρο – Skating – κολύμπι – τένις – σκοινάκι – χάντμπωλ – ρακέτες – OXI τηλεόραση ή Nintendo (για 3 μέρες) – μπάσκετ – aerobic – χορός – γυμναστική – ποδήλατο – περπάτημα - κ. ά. Τα κουπόνια θα είναι διαθέσιμα καθημερινά από το γραφείο του γυμναστή. Το κουπόνι απαιτεί την υπογραφή του γονέα για συμμετοχή τουλάχιστον μισής ώρας ημερησίως στη δραστηριότητα που έχει επιλεγεί από τον μαθητή. Μετά τη συμμετοχή στη δραστηριότητα, τα κουπόνια επιστρέφονται στο σχολείο και συγκεντρώνονται σε μια γυάλα ή κουτί που τα παιδιά θα έχουν βάλει ετικέτα (π. χ. Δραστηριότητες για μια Ζωή). Στο τέλος του μήνα, οι μαθητές ή ο μαθητής που θα συγκεντρώσει τα περισσότερα κουπόνια ανακηρύσσεται 'Μαθητής του Μήνα'. Το βραβείο μπορεί να είναι η επιλογή παιχνιδιού ή δραστηριοτήτων στο μάθημα της γυμναστικής ή μπλουζάκι με ζωγραφισμένο ένα βραβείο ή ότι έχουν επιλέξει οι μαθητές για εκείνη την περίοδο.		Ενισχύστε την προσπάθεια για εμπλοκή και των γονέων. Πιθανά δώστε διπλά κουπόνια, εάν οι μαθητές εμπλέξουν και τους γονείς τους με συμμετοχή σε 30 λεπτών Σχεδιάστε τελετή για να τιμήσετε όλους τους συμμετέχοντες δραστηριότητα.	
2.3 Σύνοψη			
Οι μαθητές επιλέγουν αποθεραπεία ανάλογα με την εξάσκηση στο κύριο μέρος	4'		
Αξιολόγηση	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Θέστε στόχους και αμοιβές για να ενθαρρύνετε την τακτική φυσική δραστηριότητα

6. Αξιολόγηση:

- Συμμετέχουν οι μαθητές σε αυτοεπιλεγμένες δραστηριότητες εντός σχολείου;
- Συμμετέχουν οι μαθητές σε αυτοεπιλεγμένες δραστηριότητες εκτός σχολείου;

Βιβλία:

Lynn Allen (1997). Physical Activity Ideas for Action . Elementary Level

1. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) παρακολούθηση δημιουργικών κινητικών ρουτινών που εκτελούνται από έναν πιο έμπειρο και συζήτηση με τους συμμαθητές για την έκφραση μέσα από την κίνηση

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) δυνατότητα έκφρασης μέσα από την κίνηση
2) συνεργασία
3) δημιουργικότητα

3. Εξοπλισμός:

Ι) ντραμ
2) κασετόφωνο
3) κασέτες με μουσική

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα συζητούν για την έκφραση μέσα από την κίνηση
2) θα εκφράζουν συναισθήματα μέσα από την κίνηση

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητας

Στόχος 2: Ανάπτυξη δημιουργικότητας και αυτό-έκφρασης

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Σήμερα θα συζητήσουμε για την έκφραση μέσα από την κίνηση	2'	Συγκέντρωση σε κύκλο.	
Ρυθμική κίνηση (με ντραμ) δίνοντας διαφορετικά σχήματα στο σώμα, συμμετρικά και ασύμμετρα	4'	Οι μαθητές διασκορπισμένοι στο χώρο και κάθε ένας οριοθετεί το δικό του χώρο.	
2.2 Κύριο Μέρος			
Παρουσιάστε στους μαθητές δημιουργική κινητική ρουτίνα (π. χ. δημιουργικό χορό, ασκήσεις εδάφους, παραδοσιακό χορό). Συζητήστε με τους μαθητές για την έκφραση μέσα από την κίνηση (συναίσθημα, δύναμη, ρυθμό, χώρο, ροή, σχήμα, κ.ά.). Αφήστε τους μαθητές να συζητήσουν μεταξύ τους για τα στοιχεία της έκφρασης που παρατήρησαν. Τι πιστεύουν πως εκφράζεται μέσα από την κίνηση. Οι μαθητές εκφράζουν με κίνηση, αποδίδουν με δικό τους τρόπο στοιχείο-ερέθισμα που δίνει ο διδάσκων (π.χ. δύναμη, συναίσθημα χαράς, φόβου, αποχωρισμού, σχήμα κ. ά)	8'	Οι μαθητές παρακολουθούν σε βίντεο την κινητική ρουτίνα (από κάποιον έμπειρο) ή βλέπουν φωτογραφίες. Χρησιμοποιήστε παραδοσιακούς χορούς με τραγούδια που οι μαθητές γνωρίζουν τι εκφράζουν (π. χ. ερωτικός, λεβέντικος, πολεμικός, κλέφτικος χορός)	
Αφήστε χρόνο στους μαθητές να δημιουργήσουν μικρές κινητικές ρουτίνες και να τις παρουσιάσουν. Ο ένας παρουσιάζει, ο άλλος αναφέρει τις δεξιότητες που χρησιμοποίησαν καθώς και τα στοιχεία που πιστεύει πως εκφράστηκαν μέσα από την κίνηση.	10'	Οι μαθητές σε ζευγάρια. Χρησιμοποιήστε κάρτες. Οι μαθητές επιλέγουν θέματα όπως χώρος, δύναμη, χρόνος. Δημιουργούν τη δική τους σειρά.	
Οι μαθητές δημιουργούν κινητικές ρουτίνες και τις παρουσιάζουν (κάθε ομάδα αναλαμβάνει διαφορετικό μέσο παρουσίασης π. χ. δημιουργικό χορό, παραδοσιακό χορό, ρυθμική, μιμητικό παιχνίδι κ.λ.π.). Οι μαθητές συζητούν μεταξύ τους για τα συναισθήματα που εκφράστηκαν.	10'	Οι μαθητές σε ομάδες. Οι μαθητές δημιουργούν puzzles χρησιμοποιώντας σχήματα με το σώμα τους.	

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Οι μαθητές κινούνται στο χώρο τους ή ελεύθερα και δημιουργούν κινητικές λέξεις ή εκφράσεις, χρησιμοποιώντας μέρη ή όλο το σώμα τους (π. χ. το στοιχείο της ροής εκφράζεται με: ταχύτητα –σταθερότητα - αμεσότητα ή με: συνέχεια- αργή κίνηση- απαλά- κράτημα).	5'	Με τη χρήση ντραμ ή με το σήμα του διδάσκοντα	
Αξιολόγηση	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Αφήστε τους μαθητές να εκφραστούν.
Δώστε θετική ανατροφοδότηση

6. Αξιολόγηση:

- Μπορούν να ερμηνεύουν εκφράσεις μέσα από την κίνηση;
- Γνωρίζουν οι μαθητές ότι με την κίνηση μπορούν να εκφραστούν διάφορα συναισθήματα;
- Γνωρίζουν οι μαθητές τρόπους να εκφράζουν συναισθήματα μέσω της κίνησης;
- Χρησιμοποιήστε κλίμακα αξιολόγησης (Ι έως 5), για τα παραπάνω θέματα, με τα ονόματα των μαθητών και τις επιλογές Πολύ καλά, Έτσι & Έτσι, Καθόλου καλά.

Ιστοσελίδες:
www.pecentral.org

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητας

Στόχος 2: Ανάπτυξη δημιουργικότητας και αυτό-έκφρασης

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Σήμερα θα διαλέξετε το μέσο που θα σας ευχαριστήσει περισσότερο για να συμμετέχετε σε δραστηριότητες που βελτιώνουν τη δύναμη και την αντοχή χεριών και κοιλιακών μυών, την καρδιαγγειακή αντοχή και τον συντονισμό των κινήσεων	2'	Συγκέντρωση σε γραμμές.	
Προθέρμανση με ασκήσεις ευκαμψίας, με έμφαση στα χέρια και στους ώμους.	3'	Προθέρμανση με μουσική που έχουν επιλέξει οι μαθητές προθέρμανση που οι ίδιοι οι μαθητές έχουν επιλέξει και ο διδάσκων εκτελεί μαζί τους	
2.2 Κύριο Μέρος			
Οι μαθητές επιλέγουν το μέσο (π.χ. αλεξίπτωτο) που τους ευχαριστεί περισσότερο για να ασκηθούν στη δύναμη/αντοχή χεριών, ποδιών, κοιλιακών και στην καρδιαγγειακή αντοχή. Οι ασκήσεις θα μπορούσαν να εκτελεστούν χωρίς αλεξίπτωτο. Εναλλακτική επιλογή, κάμψεις, περπάτημα κάβουρα, σε πάγκο βάρη με βιβλία, κοιλιακοί, έλξεις κ.ά **Ασκήσεις δύναμης με πανί αλεξίπτωτου:** Κύματα παλίρροιας. Κρατώντας το αλεξίπτωτο σφιχτά με τα δύο χέρια (παλάμες προς τα κάτω), αναταράζουν συνεχώς. **Τρέξιμο.** Κρατώντας το αλεξίπτωτο με το δεξί χέρι και κουνώντας το δεξιόστροφα, οι μαθητές τρέχουν. Αλλαγή χεριού και κατεύθυνσης.	20'	Το μέγεθος των σχημάτων μπορεί να αλλάζει. Το τρέξιμο με αλεξίπτωτο θα πρέπει να κρατήσει 5-10 λεπτά. Επί τόπου τρέξιμο, άλματα. Υποδείξτε κυνηγό μπάλας	

1. Βασική επιδίωξη 2:

1) επιλογή μέσου που αυξάνει την ευχαρίστηση και την παρακίνηση στην εξάσκηση.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) βελτίωση δύναμης και αντοχής χεριών και κοιλιάς, καρδιαγγειακής αντοχής, συντονισμού σώματος, οπτικοακουστικού συντονισμού
2) ανάπτυξη συνεργασίας

3. Εξοπλισμός:

1) πετσέτες θαλάσσης
2) μικρές κουβέρτες
3) πανί αλεξίπτωτου
4) μπάλες βόλεϊ

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα επιλέγουν μέσο που αυξάνει την παρακίνηση και την ευχαρίστηση στην εξάσκηση
2) θα συνεργάζονται για να πετύχουν κοινό σκοπό

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Ποπκορν. Τοποθετήστε λαστιχένιες μπάλες στο αλεξίπτωτο. Ανατεράξτε ώσπου όλες οι μπάλες να πεταχτούν έξω από αυτό. **Συνεχές κύλισμα.** Κρατήστε το αλεξίπτωτο ψηλά στη μέση, τυλίξτε το προς τα εμπρός και μετά κινηθείτε προς τα πίσω ξετυλίγοντας το. **Τέντωμα πίσω.** Όλοι οι μαθητές τραβούν το αλεξίπτωτο την ίδια στιγμή, σκύβοντας προς τα πίσω κρατώντας αυτή τη θέση για 10 δευτερόλεπτα. **Τράβηγμα για δύναμη.** Οι μαθητές σηκώνουν ψηλά το αλεξίπτωτο και κοιτάνε προς τα κάτω, ενώ κρατάνε το αλεξίπτωτο πάνω από το κεφάλι τους. Με το σήμα κρατάνε αυτή τη θέση για 10 δευτερόλεπτα. **Μπάλα κανονιού**. Τοποθετήστε την μπάλα στο κέντρο του αλεξίπτωτου, σηκώστε ψηλά και αμέσως χαμηλά για να πετάξετε τη μπάλα στο ταβάνι. **Κοιλιακοί**. Καθίστε κάτω με τα πόδια κάτω από το αλεξίπτωτο, κρατήστε το με σφιγμένες γροθιές. Με το σήμα ολοκληρώστε ένα κοιλιακό. Επαναλάβετε 15 φορές.			Δώστε έμφαση στη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων
οι μαθητές επιλέγουν να παίξουν παιχνίδι βόλεϊ με τη χρήση πετσέτας και με τη συμμετοχή του διδάσκοντα. Το παιχνίδι θα μπορούσε να γίνει χωρίς χρήση πετσέτας και χωρίς την συμμετοχή του διδάσκοντα. Το παιχνίδι ξεκινά με την ομάδα που σερβίρει να τοποθετεί τη μπάλα σε μια από τις πετσέτες και να σηκώνει την πετσέτα έτσι ώστε να	10'	Οι μαθητές σε ομάδες των 4 ατόμων. Σε ζευγάρια κρατούν πετσέτα. Με μονό αριθμό παιχτών, οι παίχτες με τη πετσέτα πετούν τη μπάλα ψηλά στον παίχτη κοντά στο φιλέ που την περνάει με χτύπημα πάνω από το φιλέ.	

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Προθυμοποιηθείτε να συμμετέχετε ούτως ή άλλως.

6. Αξιολόγηση:

- Μπορούν οι μαθητές να επιλέγουν μέσο που αυξάνει την παρακίνηση και την ευχαρίστηση στην εξάσκηση;
- Δώστε φόρμα αξιολόγησης και οι μαθητές απαντούν με ΝΑΙ ή ΟΧΙ σε ερωτήσεις όπως: Το μάθημα ήταν πιο ευχάριστο με τη χρήση μουσικής;
- Το μάθημα ήταν πιο ευχάριστο με τη χρήση αλεξίπτωτου;
- Το μάθημα ήταν πιο ευχάριστο με τη συμμετοχή του διδάσκοντα;

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
περάσει η μπάλα στο απέναντι γήπεδο. Η αντίπαλη ομάδα προσπαθεί να πιάσει τη μπάλα με τη πετσέτα επίσης και να συνεχιστεί το παιχνίδι ώσπου να πέσει κάτω η μπάλα ή να βγει έξω από τις γραμμές του γηπέδου. Οι πόντοι υπολογίζονται όπως στο βόλεϊ.			
2.3 Σύνοψη			
Δώστε οδηγίες για τρέξιμο ώστε να κινούνται τα αριστερά και τα δεξιά πόδια μαζί. Κατόπιν το ίδιο σε ομάδες των τεσσάρων. Αργά αλλάξτε από τρέξιμο σε περπάτημα.		Ζευγάρια, τρέχουν δίπλα –δίπλα γύρω από το γήπεδο	
Σκεφτείτε και ενσωματώστε και άλλα μέσα εξάσκησης και ενθαρρύνετε τους μαθητές να επιλέξουν εκείνα που τους ευχαριστούν περισσότερο. Αξιολόγηση		Αποθεραπεία που έχουν επιλέξει οι μαθητές Αποθεραπεία με μουσική επιλογής των μαθητών	

Βιβλία:
Nichols, B. (1994). Moving and Learning The Elementary School Physical Education Experience.
Hopper, C., Fisher, B., Munoz, K. (1999). Fitness & Υγεία για την 5η και 6η τάξη Δημοτικού.

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητας

Στόχος 2: Ανάπτυξη δημιουργικότητας και αυτό-έκφρασης Σχεδιάζει και εκτελεί, ατομικά ή σε συνεργασία, ρουτίνες κινητικών δεξιοτήτων με μουσική, ή άλλα κατάλληλα μέσα, κάποιες από τις οποίες βασίζονται σε ένα θέμα

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Σήμερα θα σχεδιάσετε και θα εκτελέσετε μια ρουτίνα στο step aerobic.	2'	Συγκέντρωση σε τυχαίο σχηματισμό.	
Περπάτημα στο χώρο. Με το σήμα αλλαγή κατεύθυνσης και μετακίνηση με διαφορετικό τρόπο Σταδιακά αυξήστε την ταχύτητα. Κατόπιν μειώστε. Χρησιμοποιήστε ασκήσεις με αναπνοές.	4'	skipping, πλάγια βήματα με πόδι να σταυρώνει πίσω, μεγάλα βήματα, στις μύτες των ποδιών, στις φτέρνες	
2.2 Κύριο Μέρος			
Οι μαθητές σχεδιάζουν ατομικά ρουτίνα, συνδυάζοντας όλα τα βασικά βήματα και εκτελούν με μουσική (**βασικό βήμα:** (μπροστά από το step ή στο τέλος του step): βήμα πάνω στο step με το δεξί πόδι, κατόπιν το αριστερό πάνω στο step, κάτω το δεξί, κατόπιν κάτω το αριστερό. **Εντολή:** πάνω, πάνω, κάτω, κάτω. **βήμα στις μύτες των ποδιών ή στη φτέρνα:** (μπροστά από το step, στο πλάι, στο τέλος ή πάνω στο step): βήμα πάνω με το δεξί, αριστερό στη μύτη, αριστερό κάτω, δεξί κάτω. **Εντολή:** πάνω, μύτες, κάτω, μύτες. λύγισμα γόνατο: δεξί πόδι πάνω στο step, λύγισμα αριστερό γόνατο πάνω, αριστερό κάτω, δεξί κάτω, αριστερό πάνω, λύγισμα δεξί γόνατο πάνω, δεξί κάτω, αριστερό κάτω. **Εντολή:** πάνω, λύγισμα, κάτω, κάτω, πάνω, λύγισμα, κάτω, κάτω. **εναλλασσόμενο:** δεξί πόδι πάνω στο step, αριστερό πάνω, δεξί κάτω, αριστερό στις μύτες κάτω, αριστερό πόδι πάνω στο step, δεξί πάνω, αριστερό κάτω, δεξί κάτω. Εντολή: πάνω, πάνω, κάτω, μύτες, πάνω, πάνω, κάτω, κάτω).	8'	Χρησιμοποιήστε στρώματα αντί για steps Τα παιδιά μπορούν να δημιουργήσουν διαφορετικά βήματα	Οι μαθητές καθορίζουν το μέτρο που θα έχει ο ρυθμός πάνω στον οποίο θα κινηθούν (2/4,3/4, 4/4, 6/8) Η ένταση της μουσικής μπορεί να είναι θορυβώδης, απαλή, ελαφρά ή 'heavy'. Η διάθεση έχει σχέση με την ένταση της μουσικής. Ο σχεδιασμός του προγράμματος περιλαμβάνει βασικά βήματα στην αρχή, κινήσεις χεριών σε συνδυασμό με τα βήματα, και έκφραση κίνησης συνολικά.

Ι. Βασική επιδίωξη 3:

Ι) σχεδιασμός και εκτέλεση, ατομικά ή σε συνεργασία ρουτίνα κινητικών δεξιοτήτων με μουσική

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) βελτίωση φ. κ. για υγεία
2) συνεργασία

3. Εξοπλισμός:

Ι) στρώματα ή step
2) μουσική

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα σχεδιάζουν και θα εκτελούν ρουτίνα για step aerobic

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Ζητήστε από τους μαθητές να συνδυάσουν τουλάχιστον δυο βήματα step aerobic, να προσθέσουν κινήσεις χεριών και να τα παρουσιάσουν.	6'	Οι μαθητές σε ζευγάρια.	
Οι μαθητές δημιουργούν μια ρουτίνα χρησιμοποιώντας τα βήματα του step ή και δικής τους επινόησης βήματα και κινήσεις χεριών. Επίσης θα μπορούν να συμπεριλάβουν διαφορετικές κατευθύνσεις, διαδρομές, σχήματα , επίπεδα, ρυθμούς και εναλλαγές.	10'	Οι μαθητές σε ομάδες 4-5 ατόμων οι μαθητές σχεδιάζουν τη σειρά με τα βήματα ή τις κινήσεις, σε μεγάλο χαρτί και κολλούν στον τοίχο για να το ακολουθήσουν.	
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία Διατάσεις με έμφαση στα κάτω άκρα.	4'	Χρησιμοποιήστε μουσική	
Αξιολόγηση	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Δώστε χρόνο στα παιδιά να εξασκηθούν
Χρησιμοποιήστε ελκυστική μουσική (αγαπημένα τραγούδια των παιδιών)

6. Αξιολόγηση:

- Γνωρίζουν οι μαθητές να σχεδιάζουν ρουτίνα step aerobic;
- Μπορούν οι μαθητές να τα εκτελέσουν με τη συνοδεία μουσικής ατομικά και ομαδικά;
- Χρησιμοποιήστε κλίμακα αξιολόγησης (από 1 έως 5) με τα ονόματα των μαθητών και τις επιλογές Πολύ καλά, Έτσι & Έτσι, Καθόλου καλά.

Βιβλία:
Nichols, B. (1994). Moving and learning. The Elementary School Physical Education Experience

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητας

Στόχος 5: Συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Σήμερα θα συμμετέχετε σε δραστηριότητες όπου μέσα από σκέψη, συζήτηση και πράξη θα οδηγηθείτε σε ένα καλό ομαδικό αποτέλεσμα.		Συγκέντρωση σε τυχαίο σχηματισμό.	
2.2 Κύριο Μέρος			
Οι ομάδες ξεκινούν με το στρώμα διπλωμένο και όλοι οι μαθητές της ομάδας πάνω. Πρέπει να το ξεδιπλώσουν χωρίς να αγγίξουν το πάτωμα. Εάν το πετύχουν, πείτε στους μαθητές να το αναδιπλώσουν χωρίς να αγγίξουν το πάτωμα. Οι μαθητές αναφέρουν στρατηγικές που θα χρησιμοποιήσουν. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας συζητούν για την αποτελεσματικότητα των στρατηγικών που χρησιμοποίησαν. Στο τέλος της δραστηριότητας συζητούν για το τελικό αποτέλεσμα.		Οι μαθητές σε ομάδες. Το μέγεθος στα στρώματα μπορεί να διαφέρει . Μεγαλύτερο στρώμα, σημαίνει μεγαλύτερη ομάδα, μικρότερο στρώμα, λιγότερα άτομα.	Λύσεις: Ισορροπίες σε διαφορετικά μέρη του σώματος, ταυτόχρονο άλμα κ.λ.π.
Κάθε ομάδα παίρνει θέση κατά μήκος της γραμμής στη μία άκρη του γυμναστηρίου. Εξηγήστε τους το ακόλουθο σενάριο: Όλοι σας βρίσκεστε σε ένα τροπικό νησί και έχει αποπνικτική ζέστη. Στην άλλη άκρη του ωκεανού, υπάρχουν λαχταριστά, κρύα παγωτά και σας περιμένουν. Το πρόβλημα είναι πως κάθε ομάδα έχει μόνο δυο σχεδίες (στρώματα) που μπορεί να χρησιμοποιήσει, για να μεταφέρει τα μέλη της ομάδας απέναντι. Κάθε ομάδα χρειάζεται να καθορίσει με ποιον τρόπο θα ταξιδέψει από τη μια άκρη στην άλλη, χωρίς κανένα μέλος της να ακουμπήσει το νερό (το δάπεδο του γυμναστηρίου). Εάν κάποιο μέλος της ομάδας ακουμπήσει στο νερό, τότε όλη η ομάδα πρέπει να ξεκινήσει από την αρχή. Κάντε μικρή διακοπή και συζητήστε με τις ομάδες για την επικοινωνία, τη συνεργασία ή άλλα σχετικά θέματα για την επίτευξη του τελικού αποτελέσματος.		Οι μαθητές σε ομάδες (5-8 ατόμων). Κάντε το παιχνίδι συναγωνισμού, περιορίστε το χρόνο. Κάντε το παιχνίδι πιο δύσκολο, προσθέστε περισσότερα άτομα στις ομάδες. Σχεδιάστε ένα τμήμα από το στρώμα που να μην επιτρέπεται να ακουμπήσει στο πάτωμα.	Λύσεις: Η ομάδα μοιρασμένη στις δυο σχεδίες, οι σχεδίες κοντά η μια στην άλλη, όχι όλοι μαζεμένοι στην ίδια πλευρά κ. λ. π

I. Βασική επιδίωξη I:

I) συμμετοχή σε πρωτότυπες δραστηριότητες (που επιτρέπουν τον καθορισμό και την επίτευξη ομαδικών στόχων) και σε συναγωνιστικές δραστηριότητες, με σκοπό τη βελτίωση του τελικού αποτελέσματος

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες
2) συνεργασία και κριτική σκέψη

3. Εξοπλισμός:

I) στρώματα γυμναστικής για κάθε ομάδα

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I) θα συμμετέχουν σε πρωτότυπες δραστηριότητες
2) θα συνεργάζονται για την επίτευξη ομαδικών στόχων
3) θα συζητούν και θα ακούν τις ιδέες των άλλων για να φτάσουν στο τελικό αποτέλεσμα

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Αξιολόγηση	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Παρατηρήστε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας πώς οι μαθητές συμπεριφέρονται ως μέλη ομάδας.
Παρακολουθήστε την αλληλεπίδραση των μαθητών. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να παρακολουθούν τους άλλους, να μιμούνται τις ιδέες τους αλλά και να τις βελτιώνουν.

6. Αξιολόγηση:

- Μπορούν οι μαθητές να συμμετέχουν σε πρωτότυπες δραστηριότητες που επιτρέπουν τον καθορισμό και την επίτευξη ομαδικών στόχων καθώς και σε συναγωνιστικές δραστηριότητες;
- Μπορούν οι μαθητές να αναγνωρίσουν το ρόλο που έπαιξε η συνεργασία και να το ερμηνεύσουν σε σχέση με το τελικό αποτέλεσμα;
- Συζητήστε με τους μαθητές τι παρατηρήσατε και τι καταγράψατε στην καρτέλα αξιολόγησης (μέσα από τις ενέργειες των ομάδων και το πώς έφτασαν στο τελικό αποτέλεσμα).

Ιστοσελίδες:
www.AskEric.org

Σκοπός 5	**Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Σεβασμός στις ατομικές διαφορές	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** Αναγνωρίζει διαφορετικά είδη δραστηριότητας και τον τρόπο που αυτές επιτρέπουν τη συμμετοχή σε ομαδικό επίπεδο **Επιδίωξη 2:** 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 **Επιδίωξη 3:** 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	**Επιδίωξη 1:** Παρουσιάζει και συμμετέχει δραστηριότητες με τροποποιημένους κανόνες, δομές και /ή υλικό για την ίση συμμετοχή στο χορό, το παιχνίδι, το άθλημα κ.λ.π.

Βασική επιδίωξη 1:
1) σεβασμός διαφορών μεταξύ των ατόμων και συνεργασία με τους άλλους ανεξαρτήτως επιπέδου, φύλου και εθνικότητας

Επιμέρους επιδιώξεις:
1) συμμετοχή σε δεξιότητες χάντμπωλ, ποδοσφαίρου, σε χορό και σκυταλοδρομίες

Εξοπλισμός:
1) μπάλες
2) κασετόφωνο με μουσική
3) σχοινάκια
4) χαρτόνι και καρτελάκια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:
1) θα σέβονται τις διαφορές μεταξύ των ατόμων και θα συνεργάζονται με τους άλλους, ανεξαρτήτως φύλου, εθνικότητας και επιπέδου.

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους

Στόχος Ι: Σεβασμός στις ατομικές διαφορές

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Σήμερα θα συζητήσουμε για τις ατομικές διαφορές καθώς και για το σεβασμό και τη συνεργασία μεταξύ των ατόμων. Θα εφαρμόσουμε τις έννοιες αυτές και κατά τη διάρκεια του μαθήματος	2'	Συγκέντρωση σε κύκλο.	
Ο καθένας πρέπει να σκεφτεί και να πει τι είναι αυτό που του αρέσει στο άτομο που βρίσκεται δίπλα του, όσον αφορά στην εκτέλεση δεξιοτήτων σε κάποιο άθλημα αλλά και στην συμπεριφορά του κατά την διάρκεια της εξάσκησης ή του παιχνιδιού.	5'	Οι μαθητές σε κύκλο. Ο διδάσκων, παίρνει μέρος στον κύκλο ή κινείται γύρω και έξω από τον κύκλο.	
2.2 Κύριο Μέρος			
Οι μαθητές καλούνται να δημιουργήσουν ομάδες (της προτίμησής τους) για να παίξουν παιχνίδι χάντμπωλ. Στο τέλος του ημιχρόνου, οι μαθητές συζητούν για το ποιες είναι οι ατομικές διαφορές (για τις διαφορές μεταξύ των δυο φύλων, στα ατομικά χαρακτηριστικά, στο επίπεδο ικανότητας, διαφορές στο χρώμα, στην καταγωγή κ.ά) και για το τι σημαίνει σεβασμός στις διαφορές αυτές. Επίσης συζητούν την έννοια της συνεργασίας. Οι μαθητές καλούνται να δημιουργήσουν ομάδες για να παίξουν χάντμπωλ, όπου το γκολ όμως μετράει όταν η ομάδα που το βάζει μπορεί να απαντήσει και σε δυο ερωτήσεις γνώσεων. Οι μαθητές απαντούν προφορικά εάν επιλέγουν με τον ίδιο ή διαφορετικό τρόπο και γιατί.	6'	Χρησιμοποιήστε διαφορετικά αθλήματα.	Σεβασμός σημαίνει αποδοχή της διαφορετικότητας του άλλου Συνεργασία σημαίνει δουλεύω με τους άλλους και βοηθάω τους άλλους
Οι μαθητές δημιουργούν ομάδες και παίζουν παιχνίδι ποδοσφαίρου με κανόνες 'όρους ΄ για να παίζουν όλοι (κάθε ομάδα να έχει και κορίτσια αλλά και άτομα διαφορετικού επιπέδου).	6'	Οι μαθητές δημιουργούν παιχνίδι με κανόνες για ίση συμμετοχή.	

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Μαθητές διαφορετικής εθνικότητας, μαθαίνουν χορό ή παιχνίδι της πατρίδας τους στους υπόλοιπους μαθητές. Οι μαθητές συζητούν πώς οι άνθρωποι μπορούν να έρθουν κοντά και να γνωρίσουν διαφορετικούς πολιτισμούς και κουλτούρες (π. χ. μέσα από τα σπορ ή το χορό) Αναφέρετε το παράδειγμα των Ολυμπιακών αγώνων, για το πώς φέρνουν κοντά ανθρώπους από όλο τον κόσμο.	6'	Τα κορίτσια μαθαίνουν τα βήματα ενός παραδοσιακού χορού στα αγόρια	Δώστε έμφαση στον τρόπο αντιμετώπισης της διαφορετικότητας
Οι μαθητές παίζουν σκυταλοδρομία. Οι ομάδες συμπεριλαμβάνουν αγόρια, κορίτσια, παχύσαρκους και μη, κοντούς, ψηλούς, διαφορετικής εθνικότητας, μαθητές με ψηλή και χαμηλή βαθμολογία στα μαθήματα κ.λ.π. Ο χρόνος μετράει και το παιχνίδι ξεκινάει με την σωστή απάντηση (από τον πρώτο παίχτη της ομάδας) σε ερώτηση του διδάσκοντα (π.χ. δυο σημεία-κλειδιά για την εκτέλεση πάσας με δάχτυλα στο βόλεϊ). Το παιχνίδι συνεχίζεται με τρέξιμο ή πέρασμα εμποδίων από τους υπόλοιπους της ομάδας και τελειώνει με την σωστή απάντηση του τελευταίου παίχτη σε ερώτηση του διδάσκοντα. Κερδίζει η ομάδα με τον καλύτερο χρόνο.	6'	Οι μαθητές σε δυο ή τέσσερις ομάδες. Οι μαθητές αγωνίζονται στην σκυταλοδρομία με τρέξιμο και αλλαγή σκυτάλης.	
Οι μαθητές συμμετέχουν σε παιχνίδι. Ο κάθε μαθητής δένει τις άκρες από το σχοινάκι σε κάθε καρπό των χεριών του. Ο άλλος κάνει ακριβώς το ίδιο, αφού περάσει τη μια άκρη από το σχοινάκι του μέσα από το σχοινάκι του ζευγαριού του. Στόχος του παιχνιδιού είναι να προσπαθήσουν να ξεφύγουν ο ένας από τον άλλον, χωρίς να λύσουν το σχοινί από τα χέρια τους. Μόλις τα καταφέρει ένα ζευγάρι, τρέχει και δείχνει στους συμπαίχτες του πώς τα κατάφερε. Η ομάδα που καταφέρει πρώτη να 'λυθούν' τα ζευγάρια της είναι η νικήτρια.	6'	Δημιουργήστε δυο ομάδες. Οι συμπαίχτες σε ζευγάρια διασκορπισμένοι στο χώρο.	

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Δώστε θετική ανατροφοδότηση στους μαθητές που αναπτύσσουν επιτυχημένη συνεργασία.

6. Αξιολόγηση:

- Γνωρίζουν οι μαθητές και εφαρμόζουν τις έννοιες του σεβασμού και της συνεργασίας με άτομα διαφορετικού φύλου, γνωστικού ή κινητικού επιπέδου, εθνικότητας, κατά τη διάρκεια του μαθήματος;
- Μοιράστε στους μαθητές φυλλάδιο με ερωτήσεις του τύπου: Τι σημαίνει σέβομαι τις διαφορές μεταξύ των ατόμων; Τι ανακαλύψατε σχετικά με τον εαυτό σας που δεν το γνωρίζατε; Τι ανακαλύψατε για κάποιον άλλον που δεν το γνωρίζατε;

Ιστοσελίδες:
www. pecentral.org

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Οι μαθητές συζητούν σχετικά με συμπεριφορές που πληγώνουν τους άλλους (σπρώξιμο όταν είναι σε γραμμές, άρνηση όταν τους ζητάνε να είναι ζευγάρι στο παιχνίδι ή στην άσκηση, να κάνουν τους άλλους να νιώθουν άσχημα για τις ικανότητές τους, να δίνουν ΄παρατσούκλι΄ στους άλλους). Συζητήστε πώς διαμορφώνουν συναισθήματα η πρόθυμη συμπεριφορά από τη μια και η επιθετική συμπεριφορά από την άλλη. Οι μαθητές απαντούν, με σύντομες φράσεις, στην ερώτηση ' εάν εκτελούσατε τις δραστηριότητες ξανά, τι είναι αυτό που θα κάνατε διαφορετικά'. Καταγραφή της απάντησης ο καθένας σε καρτελάκι και τοποθέτηση σε χαρτόνι που θα αναρτηθεί στο γυμναστήριο ή την τάξη.	4'		
2.3 Σύνοψη			
Χρησιμοποιήστε το παιχνίδι που παίξατε στην εισαγωγή. Δοκιμάστε με τα ίδια άτομα στη σειρά για να δείτε εάν υπάρχουν καινούργια στοιχεία για τον διπλανό.	5'		
Αξιολόγηση	2'		

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους

Στόχος 2: Αναγνώριση της διαφορετικής προέλευσης των δραστηριοτήτων

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Σήμερα θα συμμετέχετε σε δραστηριότητες που θα επιτρέπουν την ομαδική συμμετοχή.	2'	Συγκέντρωση σε τυχαίο σχηματισμό.	
Προθέρμανση με διατάσεις με σχοινάκι.	4'	Οι μαθητές ατομικά στο χώρο.	
2.2 Κύριο Μέρος			
Δώστε στους μαθητές κάρτες με φωτογραφίες από αθλητές που εκτελούν διαφορετικές δεξιότητες ή λίστα με διαφορετικά είδη δραστηριότητας. Οι μαθητές απαντούν για το είδος της δραστηριότητας και εάν μπορούν να συμμετέχουν σε ομάδες.	4'	Χρησιμοποιήστε κάρτες με δεξιότητες από διαφορετικά ατομικά ή ομαδικά αθλήματα.	
Αναφερθείτε στο σημερινό μάθημα και στο πώς συμμετέχοντας στην εξάσκηση, ατομικά ή σε ζευγάρια, μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την ομαδικότητα. Δώστε κάρτα με σχοινάκι. Οι μαθητές απαντούν για το είδος της δραστηριότητας (π.χ. ατομική, αερόβια, μυϊκής ενδυνάμωσης, επιδεξιότητας, επιτρέπει τη συμμετοχή και σε ομαδικό επίπεδο). Οι μαθητές εκτελούν ατομικά σχοινάκι συνεχόμενα και για συγκεκριμένο χρόνο (2΄). Σκυταλοδρομία με σχοινάκι. Καθορίστε απόσταση μεταξύ δυο κώνων. Με το σήμα, οι μαθητές ατομικά με σχοινάκι, τρέχουν την καθορισμένη απόσταση. Επιστρέφουν και παραδίδουν το σχοινάκι στον επόμενο της ομάδας. Νικήτρια είναι η ομάδα με τον καλύτερο χρόνο. Οι μαθητές σε ζευγάρια, πλάι – πλάι, με ένα σχοινάκι (κρατάει ο καθένας από μια άκρη από το σχοινάκι) τρέχουν την καθορισμένη απόσταση.	8'	Οι μαθητές σε ομάδες 4-5 ατόμων. Οι μαθητές σε ζευγάρια, τριάδες ή τετράδες.	Δεξιότητες: (ομαδικές, ατομικές, κλειστές, ανοιχτές, συνεχείς, διακεκομμένες, αθλητικές, φυσικής κατάστασης, αερόβιες, αναερόβιες, επιδεξιότητας, ευλυγισίας, δημιουργικότητας κ.ά) Κάποιες δεξιότητες μπορεί να εκτελούνται μόνο ατομικά, κάποιες μπορεί να επιτρέπουν την ομαδική συμμετοχή.

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) αναγνώριση διαφορετικών ειδών δραστηριότητας και του τρόπου που επιτρέπουν τη συμμετοχή σε ομαδικό επίπεδο

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) εκτέλεση διαφορετικών ειδών δραστηριότητας
2) συνεργασία

3. Εξοπλισμός:

Ι) κάρτες με φωτογραφίες
2) καρτελάκια με το είδος της δραστηριότητας
3) σχοινάκια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα αναγνωρίζουν διαφορετικά είδη δραστηριότητας.
2) θα αναγνωρίζουν πώς οι δεξιότητες επιτρέπουν τη συμμετοχή σε ομαδικό επίπεδο.

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Δώστε χρόνο στους μαθητές να σκεφτούν προτού δώσουν την απάντηση.

6. Αξιολόγηση:

- Μπορούν οι μαθητές να αναγνωρίσουν διαφορετικά είδη δραστηριότητας;
- Μπορούν οι μαθητές να γνωρίζουν πώς οι δεξιότητες επιτρέπουν ή όχι την ομαδική συμμετοχή;
- Συζητήστε με τους μαθητές βάσει των καταγραφών τους κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Το ίδιο, αλλά οι μαθητές τρεις ή τέσσερις μαζί, με ένα σχοινάκι ο καθένας και πλάι – πλάι, με τα χέρια (στην εσωτερική πλευρά) ενωμένα. Νικήτριες είναι οι ομάδες που θα ολοκληρώσουν τη διαδρομή σωστά (συγχρονισμός, χωρίς να σταματήσουν ή να πέσει το σχοινάκι από το χέρι μαθητή).			
Δημιουργήστε σταθμούς. Αναρτήστε εικόνες με δραστηριότητες από διαφορετικά αθλήματα. Οι μαθητές αναγνωρίζουν και κολλάνε στο κάτω μέρος της εικόνας καρτελάκι με το είδος της δραστηριότητας. Εκτελούν ατομικά ή ομαδικά. Καταγραφή των σωστών απαντήσεων. Αλλαγή σταθμού (μετά την αφαίρεση των καρτελών με τις απαντήσεις της προηγούμενης ομάδας). Κερδίζει η ομάδα με τις περισσότερες σωστές απαντήσεις στο σύνολο των σταθμών.	15'	Οι μαθητές σε ομάδες. Οι μαθητές τσεκάρουν σε λίστα την σωστή απάντηση και μετά εκτελούν.	
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία με διατάσεις	4'		
Αξιολόγηση	2'		

Βιβλία:
Κινητική Μάθηση και Απόδοση (1993). Εκδόσεις Αθλότυπο (Σαλτο).

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους
Στόχος 2: Αναγνώριση της διαφορετικής προέλευσης των δραστηριοτήτων

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Σήμερα θα μάθουμε για την προέλευση χορών και παιχνιδιών από διαφορετικά μέρη του κόσμου	2'	Συγκέντρωση σε κύκλο.	
Δραστηριότητα με μουσική. Δώστε οδηγίες στους μαθητές να περπατούν ελεύθερα στο χώρο ακούγοντας το ρυθμό της μουσικής. Με το σήμα, οι μαθητές κινούνται όπως θα έκαναν ή έχουν δει να χορεύουν οι Ινδιάνοι.	4'	Οι μαθητές διασκορπισμένοι Χρησιμοποιείστε ντραμ ή ξυλάκια ή μουσικά όργανα που μπορούν να κρατήσουν οι μαθητές	
2.2 Κύριο Μέρος			
Οι μαθητές απαντούν σε ερωτήσεις για τον ρόλο του χορού, και του παιχνιδιού στην κατανόηση των πολιτισμικών αξιών μιας χώρας	3'	Μοιράστε κατά τη διάρκεια του χρόνου τους χορούς και τα παιχνίδια: π. χ. Οκτώβριο-Ελλάδα (28η Οκτωβρίου), Νοέμβριο–Ινδιάνοι, Ιανουάριο-Κίνα, Μάρτιο-Ελλάδα (25η Μαρτίου), Μάιο-Χαβάη κ.λ.π.	Γνώση της ιστορίας, της καταγωγής, της προέλευσης, των γνωρισμάτων, της κουλτούρας μιας χώρας, μιας φυλής, ενός έθνους.
Έχετε ζητήσει από τους μαθητές να παρουσιάσουν έναν ποντιακό και έναν ινδιάνικο χορό καθώς και παιχνίδια ίδιας προέλευσης. Οι μαθητές παρουσιάζουν παιχνίδι Ινδιάνων αφού δώσουν πληροφορίες για την προέλευση ('Μαυροπόδαροι' της Ν. Αμερικής) του παιχνιδιού και αναφέρουν στοιχεία που γνωρίζουν για το παιχνίδι. Επίσης αναφέρουν τους κανονισμούς. (Το παιχνίδι παίζονταν γενικότερα από νέους άνδρες ή αγόρια σε ανοιχτό χώρο (οποιεσδήποτε διαστάσεις), με τέρματα σε κάθε πλευρά. Σκοπός του παιχνιδιού ήταν το πέταγμα ενός μεγάλου κρίκου στης αντίπαλης ομάδας το τέρμα, μετά από πάσες μεταξύ των μελών της μιας ομάδας.	8'	Σύντομη παρουσίαση του σκοπού του παιχνιδιού (π. χ. ακρίβεια, συνεργασία, ευελιξία, ταχύτητα, σκέψη). Οι μαθητές σε τέσσερις ομάδες. Οι δυο πρώτες ομάδες παρουσιάζουν χορό και παιχνίδι των Ινδιάνων, η τρίτη και η τέταρτη ομάδα παρουσιάζουν χορό και παιχνίδι από τον Πόντο. Οι μαθητές εκτελούν όλοι μαζί.	Η σημασία και δεξιότητες στα παιχνίδια και στους χορούς των Ινδιάνων, βασίζονταν στην ανάγκη για επιβίωση. Οι δεξιότητες, οι κινήσεις που χρησιμοποιούν, είναι παρόμοιες με του κυνηγιού, της μάχης και από προσωπικές ή νίκες της φυλής.

I. Βασική επιδίωξη 2:

I) γνώση ιστορικής και πολιτισμικής προέλευσης χορών, παιχνιδιών και δραστηριοτήτων
2) συμμετοχή στις παραπάνω φυσικές δραστηριότητες

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) διεύρυνση οριζόντων
2) συνεργασία

3. Εξοπλισμός:

I) μουσική
2) μεγάλους κρίκους
3) μακριές βέργες καλυμμένες με ακατέργαστο δέρμα ζώου (προβιά) ή γούνα

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I) θα γνωρίζουν την ιστορική και πολιτισμική προέλευση παιχνιδιών και χορών από διαφορετικά μέρη
2) θα συμμετέχουν στο παιχνίδι και στο χορό

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Ο χρόνος ή το σκορ που θα τελείωνε το παιχνίδι, προκαθορίζονταν. Κανονισμοί: ο παίχτης που έχει στην κατοχή του τον κρίκο, δεν επιτρέπεται να κάνει παραπάνω από τρία βήματα προτού το πετάξει. Κάθε ομάδα πρέπει να έχει επιχειρήσει τρεις ρίψεις πριν σκοράρει).			
Οι μαθητές παρουσιάζουν ένα χορό των Ινδιάνων, αφού κάνουν σύντομη εισαγωγή. Ο χορός των Μαυροπόδαρων έχει τρία βασικά στοιχεία: ρυθμό, δύναμη (ζωντάνια) και χώρο. Όλα όμως τα στοιχεία καθοδηγούνται από το χτύπημα του ντραμ και το στυλ του χορού. Οι χοροί τους, συνήθως εκτελούνται σε κύκλο με κατεύθυνση αυτή των δεικτών του ρολογιού.	6'	Οι μαθητές μπορούν να αναλάβουν να μελετήσουν και να παρουσιάσουν χορούς και παιχνίδια από μια χώρα ή από διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας Οι μαθητές φέρνουν στο σχολείο και παρουσιάζουν παιχνίδια ή χορούς από τον τόπο καταγωγής των δικών τους	Το βασικό βήμα του χορού είναι το εξής: Γυναίκες: 1. Βάρος μοιρασμένο στα δυο πόδια 2. Με το χτύπημα του ντραμ, κάθε πόδι γλιστράει μπροστά και μετά πίσω, 1-2, 1-2 3. Γόνατα λυγισμένα για να μεγαλώσουν την κίνηση και να προσθέσουν μια ελαφρά αναπήδηση 4. Τα χέρια και το πάνω μέρος του κορμού είναι σε θέση όρθια και ίσια. Άνδρες: 1. Το βάρος μοιρασμένο, με το ένα πόδι ελαφρά πιο μπροστά από το άλλο. 2. Με το χτύπημα του ντραμ, κάθε πόδι κινείται μπροστά, δεξιά και μετά αριστερά, 1-2, 1-2 3. Τα βήματα είναι μεγαλύτερα καθώς και η κίνηση με το γόνατο σε σχέση με των γυναικών 4. Το πάνω μέρος του σώματος είναι ελαφρά λυγισμένο μπροστά, με αγκώνες λυγισμένους 5. Το κεφάλι και τα μάτια κινούνται σαν 'να ψάχνουν για λύκο'

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Οι μαθητές παρουσιάζουν το παιχνίδι ΄Τα Κάστρα ή Κόφ΄τον΄, αφού δώσουν πληροφορίες για την προέλευσή του και αναφέρουν στοιχεία που γνωρίζουν γι΄ αυτό. (Παιχνίδι που παιζόταν κυρίως στο Πόντο ή και στη Μικρά Ασία, από αγόρια 10-14 ετών. Τα παιδιά χωρίζονται σε δυο ομάδες, η μία φυλάει τη Μανή-στύλος ή δέντρο κλεισμένο γύρω γύρω με τα πανωφόρια τους. Γύρω από τη Μανή χαράζουν κύκλο που ορίζει την περιοχή τους. Τα παιδιά της α΄ ομάδας που φυλάει τη Μανή κυνηγούν τα παιδιά της ομάδας β΄ με σκοπό να πιάσουν όσο περισσότερα μπορούν, χωρίς όμως να αφήσουν εκτεθειμένη και τη Μανή και η ομάδα β΄ καταφέρει να περάσει μέσα στον κύκλο και να την κυριέψει).	8'		
Οι μαθητές παρουσιάζουν τον χορό τικ και αναφέρουν τα ιστορικά ή πολιτισμικά στοιχεία που γνωρίζουν (Χορεύεται από άνδρες και γυναίκες στην περιοχή Ματσούκας δυτικά της Τραπεζούντας με λαβή χεριών από τις παλάμες και λυγισμένους αγκώνες. Τα βήματα είναι 6. 1ο βήμα αριστερό πόδι προς το κέντρο. 2ο δεξί πατάει δίπλα στο αριστερό. 3ο το δεξί πόδι σε μικρή διάσταση 4ο αριστερό πίσω από δεξί. 5ο το δεξί στη διάσταση 6ο άρση αριστερού ποδιού προς το κέντρο του κύκλου, ελαφρά λυγισμένο γόνατο και κοντά στο δεξί.	6'		
2.3 Σύνοψη			
Οι μαθητές περπατούν ελεύθερα στο χώρο με χαλαρές κινήσεις άνω και κάτω άκρων. Σταμάτημα και αναπνοές με διατάσεις (με τη χρήση μουσικής)	4'		
Αξιολόγηση	2'		

5. Αξιολόγηση:

- Γνωρίζουν οι μαθητές το ρόλο του παιχνιδιού και του χορού στην διαμόρφωση της κουλτούρας ενός λαού;
- Γνωρίζουν οι μαθητές την προέλευση του παιχνιδιού ή του χορού που συμμετείχαν;
- Γνωρίζουν οι μαθητές τους κανόνες του παιχνιδιού ή τα βήματα του χορού;
- Χρησιμοποιήστε κλίμακα αξιολόγησης (1 έως 5) για τα παραπάνω, με τα ονόματα των μαθητών και τις επιλογές Πολύ καλά, Έτσι & Έτσι, Καθόλου καλά.

Βιβλία:

Allen, L. (1997). Physical Activity Ideas for Action Elementary Level
Clements, R. (1995). Games and Creat Ideas
Ταρσούλη Γεωργία (1979). Τα παιγνίδια μας. ΟΕΔΒ.
Δήμας Ηλίας. Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί.

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους

Στόχος 2: Αναγνώριση της διαφορετικής προέλευσης των δραστηριοτήτων

1. Βασική επιδίωξη 3:

I) Σχεδιασμός και παρουσίαση χορών και παιχνιδιών των οποίων γνωρίζει την ιστορική και πολιτισμική προέλευση

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) Ανάπτυξη συνεργασίας

3. Εξοπλισμός:

I) ανάλογος με το παιχνίδι που θα παρουσιάσουν οι μαθητές
2) κασετόφωνο με μουσική

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I) θα σχεδιάζουν και θα παρουσιάζουν χορούς και παιχνίδια των οποίων γνωρίζουν την ιστορική και πολιτισμική προέλευση

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Σήμερα θα παρουσιάσετε τα παιχνίδια και τους χορούς των οποίων γνωρίζετε την ιστορική και πολιτισμική προέλευση	2'	Συγκέντρωση σε κύκλο.	
Οι μαθητές αναφέρουν τι ετοίμασαν καθώς και κάποια ιστορικά στοιχεία που έχουν βρει	5'		
2.2 Κύριο Μέρος			
2-3 από τις ομάδες έχουν αναλάβει να συγκεντρώσουν στοιχεία και να παρουσιάσουν παιχνίδι από διαφορετική περιοχή της Ελλάδας (Ήπειρος, Πόντος, Μάνη) Οι μαθητές κάθε ομάδας μαθαίνουν στους υπόλοιπους να παίζουν το παιχνίδι εξηγώντας το σκοπό, τους κανόνες και τον τρόπο διεξαγωγής.	15'	Οι μαθητές σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Οι μαθητές παρουσιάζουν παιχνίδια ή χορούς ή δραστηριότητες της περιοχής που κατάγονται οι γονείς ή οι παππούδες τους Οι μαθητές παρουσιάζουν παιχνίδια και χορούς από διαφορετικές χώρες	Οι μαθητές φροντίζουν για το απαραίτητο υλικό για τη διεξαγωγή των παιχνιδιών. Επίσης για τη μουσική ή τα τραγούδια των χορών.
Οι υπόλοιπες ομάδες παρουσιάζουν χορούς από διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας. Οι μαθητές κάθε ομάδας αναφέρουν και τα ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία προέλευσης του κάθε χορού. Επίσης, αναλαμβάνουν να μάθουν τα βήματα του χορού στους υπόλοιπους, φροντίζοντας να οργανώσουν τα μέρη διδασκαλίας (δηλ. οι μαθητές δείχνουν τα βήματα, μαθαίνουν στους άλλους τα δύσκολα βήματα στην αρχή, χωρίζουν σε το χορό σε αργό και γρήγορο μέρος-εάν χρειάζεται- σε ζευγάρια αρχικά, σε μικρές ομάδες αργότερα και στο τέλος όλοι μαζί)	15'	Οι μαθητές προσομοιάζουν και ενδυμασίες που έχουν φτιάξει μόνοι τους με απλά υλικά (σεντόνια, χρώματα, καπέλα, κ.λ.π), ανάλογα με την προέλευση του χορού	

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Οι μαθητές περπάτημα ελεύθερα στο χώρο (με τη χρήση μουσικής) Οι μαθητές εκτελούν διατάσεις και αναπνοές.	3'		
Αξιολόγηση	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Μπορείτε να συνδυάσετε τέτοιου είδους μαθήματα, με τα μαθήματα για πόλεις και χώρες στη Γεωγραφία (διαθεματική)

6. Αξιολόγηση:

- Μπορούν οι μαθητές να σχεδιάσουν και να παρουσιάσουν παιχνίδια ή χορούς από διαφορετικά μέρη;
- Δημιουργήστε καρτέλα αξιολόγησης με τα ονόματα των ομάδων (Α, Β, Γ, κ.λ.π), τις επιλογές (1 2 3 4 5 6) όσον αφορά: Σχεδιασμό, Παρουσίαση, Γνώση στοιχείων (για παιχνίδια ή χορούς).

Βιβλία:
Ταρσούλη Γεωργία (1979). Τα Παιγνίδια μας. ΟΕΔΒ

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους

Στόχος 4: Συμμετοχή σε τροποποιημένες δραστηριότητες για την επίτευξη της επιτυχίας

1. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) παρουσίαση και συμμετοχή σε δραστηριότητες με τροποποιημένους κανόνες για την ίση συμμετοχή στο χορό, το παιχνίδι, το άθλημα

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) εκτέλεση δραστηριοτήτων σε ομαδικό άθλημα, παιχνίδι, χορό
2) ανάπτυξη συνεργασίας

3. Εξοπλισμός:

Ι) αθλητικός εξοπλισμός του σχολείου
2) κασετόφωνο με μουσική

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα παρουσιάζουν και θα συμμετέχουν σε δραστηριότητες με τροποποιημένους κανόνες και υλικό για την ίση συμμετοχή στο χορό, το παιχνίδι, το άθλημα

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Σήμερα θα συμμετέχετε σε δραστηριότητες που θα παρουσιάσετε με τέτοιο τρόπο ώστε να συμμετέχετε όλοι.	2'	Συγκέντρωση σε τυχαίο διασκορπισμό.	
Όλοι οι μαθητές κάθονται σε καρέκλα και συμμετέχουν σε πρόγραμμα (με τη χρήση μουσικής). Όλες οι ασκήσεις θα πρέπει να συμπεριλαμβάνουν τη χρήση της καρέκλας ενώ οι συμμετέχοντες θα κάθονται, θα στέκονται ή θα είναι ξαπλωμένοι στο πάτωμα με τα πόδια πάνω στην καρέκλα.	4'	Χρησιμοποιήστε λάστιχα, πετσέτες (οτιδήποτε απαιτεί χρήση αντίστασης) για να κάνετε πρόγραμμα	
2.2 Κύριο Μέρος			
Ζητήστε από τους μαθητές να δημιουργήσουν παιχνίδι που θα χρησιμοποιεί όλα τα κομμάτια από το αθλητικό υλικό και θα συμπεριλαμβάνει όλους τους μαθητές που πρόκειται να συμμετέχουν στο παιχνίδι (θα πρέπει επίσης να παρουσιάσουν και τους κανόνες του παιχνιδιού) Οι μαθητές παρουσιάζουν το παιχνίδι σε όλη την τάξη. Θα πρέπει να εξηγήσουν τους κανόνες και με ποιο τρόπο συμμετέχουν όλοι οι παίχτες στο παιχνίδι. Παίζουν όλοι μαζί.	10'	Δημιουργήστε ομάδες 3-4 ατόμων. Μοιράστε σε κάθε ομάδα 2 έως 4 κομμάτια από το αθλητικό υλικό.	
Οι μαθητές τροποποιούν τους κανόνες σε ομαδικό άθλημα (π. χ. διαστάσεις γηπέδου, αριθμός παιχτών, πάσες σε όλους πριν την εκτέλεση της τελικής προσπάθειας). Η τροποποίηση γίνεται για να συμμετέχουν άτομα με διαφορετικότητα (π. χ. φύλο, ηλικία, επίπεδο ικανότητας). Οι μαθητές παρουσιάζουν το παιχνίδι και όλοι μαζί παίζουν.	10'	Οι μαθητές παρουσιάζουν διαφορετικά ομαδικά αθλήματα.	
Οι μαθητές παρουσιάζουν έναν χορό που τα βήματά του γνωρίζουν όλοι, έτσι ώστε να συμμετέχουν όλοι.	10'		

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Οι μαθητές τρέχουν χαλαρά ανάμεσα από τον εξοπλισμό που έχουν τοποθετήσει οι ίδιοι στο χώρο. Με το σήμα αλλάζουν σε περπάτημα. Οι μαθητές ή οι ομάδες που έχουν οριστεί συγκεντρώνουν τον εξοπλισμό.	4'		
Αξιολόγηση	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Οι μαθητές θα χρειαστούν περισσότερο χρόνο για να παρουσιάσουν τα παιχνίδια τους. Δώστε τους την ευκαιρία και σε άλλες διδακτικές μονάδες

6. Αξιολόγηση:

- Μπορούν οι μαθητές να παρουσιάσουν δραστηριότητες με τροποποίηση σε παιχνίδι, ομαδικό άθλημα ή σε χορό έτσι ώστε να συμμετέχουν και τα δυο φύλα, μαθητές διαφορετικής εθνικότητας, μαθητές διαφορετικού επιπέδου ικανότητας;
- Χρησιμοποιήστε κλίμακα αξιολόγησης (από 1 έως 5) για τα παραπάνω στοιχεία, με τα ονόματα των μαθητών ή των ομάδων και τις επιλογές Πολύ καλά, Έτσι & Έτσι, Καθόλου καλά.

Ιστοσελίδες:
www. pecentral.org

Σκοπός 6	**Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Ασφαλή διεξαγωγή δραστηριοτήτων	**Επιδίωξη 1:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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 **Επιδίωξη 2:** 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	**Επιδίωξη 1:** 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)	**Επιδίωξη 1:** 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/φίλαθλος, βοηθά πρόθυμα άτομα κάθε ηλικίας που έχουν ανάγκη και συμμετέχει σε δραστηριότητες με όλους (όχι μόνο με φίλους)

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

Στόχος Ι: Ασφαλή διεξαγωγή δραστηριοτήτων

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Σήμερα θα εκτελέσετε δραστηριότητες σύμφωνα με τους βασικούς κανόνες συμπεριφοράς που θα πρέπει να τηρείτε καθώς και τον τρόπο που θα χρησιμοποιείτε το χώρο της εξάσκησης αλλά και το αθλητικό υλικό.	2'	Συγκέντρωση σε γραμμές.	
Οι μαθητές απαντούν στην ερώτηση του διδάσκοντα για το ποιοι είναι οι βασικοί κανόνες συμπεριφοράς και γιατί είναι σημαντικό να τηρούνται στο μάθημα της φυσικής αγωγής.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Κάντε σύντομη συζήτηση με τους μαθητές για την κατάλληλη χρήση του χώρου και του αθλητικού εξοπλισμού (Διατηρούμε το χώρο εξάσκησης καθαρό και τακτοποιημένο. Δεν καταστρέφουμε το αθλητικό υλικό. Το αθλητικό υλικό τοποθετείται πάντα στη θέση του μετά το τέλος του μαθήματος). Τοποθετήστε στο κέντρο του χώρου εξάσκησης τον αθλητικό εξοπλισμό. Με το σήμα, οι μαθητές τρέχουν εκεί που βρίσκεται ο εξοπλισμός και παίρνουν (με προσοχή και ασφάλεια για όλους) ένα κομμάτι. Κατόπιν κινούνται προς ελεύθερο χώρο και χειρίζονται το αντικείμενο με τον τρόπο που θέλουν, μέχρι να δοθεί σήμα να σταματήσουν. Επιστροφή και αλλαγή.	5'		Οι κανόνες να αφορούν σε γενικές κατηγορίες συμπεριφοράς και να μην είναι κάθε φορά πάνω από 5-6. Να είναι σύντομοι και περιεκτικοί. Επίσης, να έχουν συζητηθεί και γνωστοποιηθεί οι συνέπειες παραβίασής τους. **Κανόνες:** Ι. όταν οι άλλοι μιλάνε εμείς προσπαθούμε να μην μιλάμε 2. υποστηρίζουμε τις προσπάθειες των συμμαθητών μας 3. σεβόμαστε τα δικαιώματα των άλλων 4. προσέχουμε τον εξοπλισμό 5. προσπαθούμε για το καλύτερο
Οι μαθητές παίζουν παιχνίδι μπάσκετ. Ζητήστε από τους μαθητές να πουν και να εφαρμόσουν δυο από τους κανόνες. π.χ. Υποστηρίζουμε τις προσπάθειες των συμμαθητών μας και προσέχουμε τον εξοπλισμό. Οι μαθητές επικροτούν (με χειροκρότημα, θετικά-ενθαρρυντικά	10'	Οι μαθητές σε ομάδες Διαθέστε τον αθλητικό εξοπλισμό για να τον χρησιμοποιήσουν κατάλληλα για την διεξαγωγή των δραστηριοτήτων.	

Ι. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) γνώση και τήρηση των βασικών κανόνων συμπεριφοράς στη φυσική αγωγή
2) κατάλληλη χρήση χώρου και αθλητικού εξοπλισμού για την ασφαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) εκτέλεση δεξιοτήτων
2) ανάπτυξη συνεργασίας

3. Εξοπλισμός:

Ι) ο αθλητικός εξοπλισμός του σχολείου
2) φυλλάδια με κανονισμούς
3) μολύβια

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα γνωρίζουν και θα τηρούν τους βασικούς κανόνες Φ. Αγωγής
2) θα χρησιμοποιούν κατάλληλα τον αθλητικό εξοπλισμό και το χώρο για την ασφαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
σχόλια, δημιουργούν ομάδες cheerleaders) κατά την διάρκεια του παιχνιδιού τους συμμαθητές τους. Όσον αφορά στον αθλητικό εξοπλισμό, δεν κλωτσούν την μπάλα, δεν καταστρέφουν με οποιονδήποτε τρόπο παρκέ, δικτάκια. Με το τέλος του παιχνιδιού φροντίζουν να μαζέψουν τον εξοπλισμό και να τον τοποθετήσουν στη θέση του. Η μια ομάδα παρουσιάζει, η άλλη επιδεικνύει τυχόν λάθη ή λανθασμένες ενέργειες.			
Οι μαθητές παίζουν παιχνίδι ποδοσφαίρου. Αναθέστε στους μαθητές να πουν και να εφαρμόσουν διαφορετικούς κανόνες. π.χ. Σεβόμαστε τα δικαιώματα των άλλων και προσπαθούμε για το καλύτερο. Οι μαθητές δημιουργούν ομάδες που συμμετέχουν όλοι (αγόρια και κορίτσια μαζί, διαφορετικού επιπέδου, παχύσαρκοι μαθητές, 'καλοί' και 'κακοί΄ στο ποδόσφαιρο). Επίσης τροποποιούν το παιχνίδι ώστε να δίνουν πάσες εναλλάξ αγόρι-κορίτσι ή τουλάχιστον τέσσερις πάσες πριν εκτελέσουν σουτ για γκολ. Όλοι μαζί καταβάλουν προσπάθειες για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα ατομικά και ομαδικά. Ξεχωριστή ομάδα παιδιών επιδεικνύει τυχόν λανθασμένες ενέργειες.	10'	Οι μαθητές σε ομάδες	
Δημιουργήστε σταθμούς με ποικιλία αθλητικού εξοπλισμού. Οι μαθητές τρέχουν χαλαρά ανάμεσα από τον αθλητικό εξοπλισμό, που είναι τοποθετημένος στο χώρο ή τον χρησιμοποιούν. Με το σήμα, μαζεύουν τον εξοπλισμό και τον τοποθετούν στη θέση που τους έχετε υποδείξει. Συγκέντρωση σε γραμμές μπροστά στον εκπαιδευτικό.	5'	Σε ζευγάρια, ομάδες ή τα άτομα που έχετε υποδείξει.	

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία Συζητήστε με τους μαθητές για τα αποτελέσματα της προσπάθειας.	4'		
Αξιολόγηση	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Αναρτήστε τους κανόνες (σε χρωματιστό χαρτί ή γραμμένους με χρώματα), όχι μόνο στο γυμναστήριο αλλά και σε άλλους χώρους στο σχολείο (διαδρόμους, πίνακα ανακοινώσεων, αίθουσα διδασκαλίας)
Κάντε το από την αρχή της σχολικής χρονιάς.

6. Αξιολόγηση:

- Γνωρίζουν και εφαρμόζουν οι μαθητές τους κανόνες συμπεριφοράς στο μάθημα;
- Γνωρίζουν οι μαθητές να κάνουν σωστή χρήση του χώρου και του αθλητικού υλικού ώστε να διεξάγονται με ασφάλεια οι δραστηριότητες;
- Χρησιμοποιήστε ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής ή ανοιχτές ερωτήσεις για τα παραπάνω θέματα.

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής συμπεριφοράς και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

Στόχος 2: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής συμπεριφοράς

1. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) εξάσκηση για τη βελτίωση της κατάστασης της υγείας, χωρίς υπενθύμιση, γνώση των συνεπειών της υπέρχρησης
2) εφαρμογή κατάλληλων δεξιοτήτων για την επίλυση διαφωνιών με τους ασκούμενους

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) βελτίωση κατάστασης της υγείας
2) εκτέλεση αθλητικών δεξιοτήτων
3) συνεργασία

3. Εξοπλισμός:

Ι) στρώματα
2) μπάλες
3) κασετόφωνο με μουσική
4) καρτέλα μαθητή
5) καρτέλα αξιολόγησης

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) γνωρίζουν πώς να εξασκούνται για τη βελτίωση της κατάστασης της υγείας, εντός και εκτός μαθήματος χωρίς διαφωνίες

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Σήμερα θα εξασκηθείτε μόνοι σας, χωρίς να υπάρξουν διαφωνίες μεταξύ σας, σύμφωνα με τις αρχές της εξάσκησης.	2'	Συγκέντρωση σε τυχαίο σχηματισμό.	
Οι μαθητές κάνουν προθέρμανση με διατάσεις.	4'		Θυμηθείτε την σημασία της προθέρμανσης για την προετοιμασία του οργανισμού και για πρόληψη τραυματισμών
2.2 Κύριο Μέρος			
Δημιουργήστε σταθμούς (α. φυσικής κατάστασης για υγεία, β. αθλητικής απόδοσης, γ. κινητικής δημιουργικότητας). Οι μαθητές εξασκούνται χωρίς υπενθύμιση, γνωρίζοντας τις συνέπειες της υπέρχρησης (όχι απότομα και μεγάλη επιβάρυνση, σταδιακή αύξηση έντασης και διάρκειας για την αποφυγή κόπωσης και τραυματισμών), έτσι ώστε να μπορούν να ασκούνται και εκτός σχολείου.		Ο κάθε σταθμός αντιστοιχεί με ένα mini πρόγραμμα άσκησης.	Επιτρέψτε στα παιδιά να βρουν ένα φίλο για να τρέξουν ή να περπατήσουν μαζί. Ένας τρόπος για να κρίνουν αν ο ρυθμός είναι κατάλληλος (στα πλαίσια της αερόβιας ικανότητας των παιδιών), είναι να μπορούν να συζητούν και κρατώντας τον ρυθμό τους να μη νιώθουν πίεση. Εφαρμόστε τις αρχές της κυκλικής προπόνησης για να οργανώσετε ένα συστηματικό πρόγραμμα ατομικής εξάσκησης.
Οι μαθητές εκτελούν περπάτημα και grapevine βήματα εναλλάξ, jogging, τροποποιημένες κάμψεις, κοιλιακούς, ραχιαίους, διατάσεις)	8'	Οι μαθητές μπορούν να εξασκηθούν ατομικά ή σε ζευγάρια.	
Οι μαθητές συμμετέχουν σε ομαδικό άθλημα. Η δημιουργία των ομάδων, η εξάσκηση και η τήρηση των κανονισμών εξαρτάται κατ' αποκλειστικότητα από τους ίδιους.	10'	Οι μαθητές σε ομάδες.	
Οι μαθητές μπορούν να επιλέξουν μουσική και να εκτελέσουν ρουτίνες χορού.	8'	Ένας μαθητής επιδεικνύει ρουτίνα χορού και οι άλλοι εκτελούν μαζί του.	

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Οι μαθητές συμπληρώνουν καρτέλες για τον τρόπο διεξαγωγής της εξάσκησης (Εξασκήθηκαν ατομικά ή ομαδικά; τηρήθηκε ο χρόνος; ήταν ομαλή η διεξαγωγή; υπήρξε διαφωνία; πώς επιλύθηκε;). Οι μαθητές που εμπλέκονται, βγαίνουν από τον χώρο άσκησης, παρουσιάζουν αμφότεροι το πρόβλημα που δημιουργήθηκε. Αναγνωρίζουν την αιτία, προτείνουν τρόπους επίλυσης, συμφωνούν στον τρόπο. Δεσμεύονται να μην επαναληφθεί!	4'		Άσκηση στην ιδανική ζώνη 120-170 σφ/λεπτό. Ένταση: μέτρια έως έντονη Συχνότητα:3 φορές την εβδομάδα Διάρκεια: 30΄τουλάχιστον
2.3 Σύνοψη			
Οι μαθητές κάνουν αποθεραπεία με διατάσεις	4'		
Αξιολόγηση Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν τον κάθε σταθμό ώστε στο διάστημα των διακοπών του σχολείου να εκτελούν πρόγραμμα άσκησης μόνοι τους, με φίλους ή με μέλη της οικογένειάς τους.	2'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να συνεργαστούν σε παρέες φίλων εντός και εκτός σχολείου, κρατώντας όμως προσωπικές σημειώσεις και εφαρμόζοντας εξατομικευμένες επιβαρύνσεις.
Τονίστε την σημασία στην ατομική βελτίωση και όχι στη σύγκριση μεταξύ των μαθητών!

6. Αξιολόγηση:

- Μπορούν οι μαθητές να εξασκούνται χωρίς υπενθύμιση;
- Γνωρίζουν οι μαθητές για την υπέρχρηση; Χρησιμοποιήστε ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής.
- Εξασκούνται οι μαθητές χωρίς διαφωνία;
- Οι μαθητές συμπληρώνουν ατομική καρτέλα (κάθε εβδομάδα) με τις ημέρες άσκησης, τις δραστηριότητες, τις επαναλήψεις και την επίδοση.

Βιβλία:
Manfred Scholich (1989). Κυκλική Προπόνηση. Εκδόσεις Σάλτο.

Ιστοσελίδες:
www. pecentral.org

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

Στόχος 2: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής συμπεριφοράς

1. Βασική επιδίωξη 2:

I) να γνωρίσουν τα Ολυμπιακά ιδεώδη
2) να τα εφαρμόσουν στο κινητικό τους περιβάλλον

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

I) βελτίωση αθλητικών δεξιοτήτων
2) συνεργασία

3. Εξοπλισμός:

I) μουσική
2) χαρτί, μολύβι
3) μπάλα ποδοσφαίρου
4) υλικό που θα ζητήσουν οι μαθητές για τα παιχνίδια τους

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

I) θα γνωρίζουν και θα εφαρμόζουν τα Ολυμπιακά ιδεώδη
2) θα δέχονται τις αποφάσεις των διαιτητών και θα συμπεριφέρονται κατάλληλα ως φίλαθλοι

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Σήμερα θα εφαρμόσετε στο μάθημα τα Ολυμπιακά ιδεώδη.	2'	Οι μαθητές σε κύκλο.	Άρση βαρών: Δίκαιο παιχνίδι (όχι χρήση αναβολικών). Πάλη: Σεβασμός των άλλων (όχι επικίνδυνες λαβές). Καλαθοσφαίριση: Ευ αγωνίζεσθαι (όχι αντιαθλητικό μαρκάρισμα). Ενόργανη γυμναστική: Προσπάθεια για το καλύτερο αποτέλεσμα.
Δώστε λίστα με διαφορετικά αθλήματα (ακοντισμός, άρση βαρών, καλαθοσφαίριση, ενόργανη γυμναστική γυναικών, ιππασία, ποδόσφαιρο, κολύμβηση, στίβος, πάλη κ. ά.) ή αναρτήστε τη λίστα στο τοίχο του γυμναστηρίου. Κάθε μαθητής αποφασίζει ποιο άθλημα ή αγώνισμα θα 'παίξει'. Με το σήμα, οι μαθητές (αφού εκτελέσουν κάποιες προσπάθειες σε συγκεκριμένο άθλημα) καταγράφουν ένα ιδεώδες που θα πρέπει να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν.	6'	Οι μαθητές σε ζευγάρια και συμμετέχουν μαζί στο σπορ. Χρησιμοποιήστε μουσική που θα τους εμπνεύσει (π. χ. Vangelis 'Anthem- 2002 FIFA WORLD CUP', ή των Queen 'We are the champions').	
2.2 Κύριο Μέρος			
Οι μαθητές απαντούν στην ερώτηση ποιες είναι οι αρχές του Ολυμπισμού. Ρωτήστε τους μαθητές εάν εφαρμόζουν κάποιες από τις αρχές στην καθημερινή τους ζωή (στα παιχνίδια τους, στα αθλήματα που συμμετέχουν, στις σχέσεις τους με τους άλλους). Συζητήστε με τους μαθητές για το σκοπό των αρχαίων Ολυμπιακών αγώνων. Ζητήστε από τα παιδιά να κάνουν σύγκριση με την αντίστοιχη σημερινή κατάσταση.	3'	Οι μαθητές σε ομάδες γράφουν σε καρτελάκια τα Ολυμπιακά ιδεώδη που πρέπει να γνωρίζουν. Τα κολλούν σε poster. Κερδίζει η ομάδα που καταγράφει τα περισσότερα.	**Ολυμπιακά ιδεώδη:** Ευ αγωνίζεσθαι, Σεβασμός των άλλων, Ισότητα, Αλληλεγγύη, Φιλία, Συμμετοχή, Σεβασμός στον εαυτό μας, Προσπάθεια για το καλύτερο αποτέλεσμα, Δίκαιο παιχνίδι, Ισότιμη συμμετοχή όλων ανεξαρτήτως φυλής, θρησκείας, φύλου, πολιτισμού ή κοινωνικοοικονομικής κατάστασης, κ.λ.π.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Οι μαθητές εφαρμόζουν τα ιδεώδη ΄Ευ αγωνίζεσθαι΄, ΄Δίκαιο παιχνίδι΄, ΄Προσπάθεια για το καλύτερο αποτέλεσμα΄, ΄Αλληλεγγύη΄, δημιουργούν ομάδες και παίζουν ποδόσφαιρο. Οι υπόλοιποι μαθητές αναλαμβάνουν το ρόλο του διαιτητή και του προπονητή (αλλάζουν σε τακτά χρονικά διαστήματα με τους μαθητές εκτός γηπέδου). Οι μαθητές που παρακολουθούν το παιχνίδι, μέχρι να έρθει η σειρά τους, μπορούν να κρατούν σημειώσεις και να σχολιάζουν ως προς την τίμια τήρηση των κανόνων του παιχνιδιού, για σωστή αθλητική συμπεριφορά, για προσπάθεια για την νίκη αλλά και την αποδοχή της ήττας, τη σχετική σημασία της νίκης. Επίσης συμπεριφέρονται ως φίλαθλοι (χειροκροτούν τις προσπάθειες και των δυο ομάδων, δεν βρίζουν παίχτες ή διαιτητές, δεν πετούν αντικείμενα). Στο τέλος του παιχνιδιού αναφέρετε παραδείγματα (θετικά ή αρνητικά) αθλητών, προπονητών, διαιτητών ή ομάδων με ανάλογες συμπεριφορές.	10'	Οι μαθητές επιλέγουν και διοργανώνουν αγώνες σε διαφορετικά αθλήματα με διαιτητές και προπονητές τα ίδια τα παιδιά.	Στην αρχή και στο τέλος του παιχνιδιού δίνουν χέρια παίχτες, προπονητές και διαιτητές. Μετά από γκολ χειροκροτούν και οι δυο ομάδες. Μετά από φάουλ, σηκώνει τον παίχτη ή δίνουν χέρια. Σε τραυματισμό αντίπαλου παίχτη διώχνουν την μπάλα άουτ, έτσι ώστε να μπορέσει να επανέλθει ο παίχτης στο παιχνίδι. Σε άτυχη στιγμή συμπαίχτη, ενθαρρύνουν με χτύπημα στην πλάτη ή λόγια Δέχονται αναντίρρητα τις αποφάσεις των διαιτητών.
Οι μαθητές έχουν δημιουργήσει από το σπίτι και παρουσιάζουν παιχνίδια που βασίζονται σε κάποιες από τις παραπάνω αρχές (π. χ. με κανονισμούς που να επιτρέπουν τη συμμετοχή όλων, με σκοπό την συνεργασία, με βάση την εθελοντική προσπάθεια κ.λ.π.). π. χ. παιχνίδι χαμένου θησαυρού, που για να προχωρήσουν στον επόμενο σταθμό θα πρέπει να λύσουν γρίφο ή να απαντήσουν σωστά σε τρεις ερωτήσεις που θέτει ο διδάσκων ή να εκτελέσουν σωστά (π.χ. πέντε επιτυχημένα καλάθια). Συζητήστε με τους μαθητές για την εμπειρία τους από την συμμετοχή τους στην προσπάθεια (είναι εύκολο να εφαρμοστούν οι αρχές του Ολυμπισμού στο παιχνίδι; Τι θα συνέβαινε στην περίπτωση που δεν θα εφαρμόζονταν;)	15'	Οι μαθητές σε δυο ομάδες. Η κάθε ομάδα προετοιμάζει το παιχνίδι για την άλλη. Το Στ΄1 δημιουργεί το παιχνίδι για το Στ΄2. Επιλέγει τους σταθμούς , τους γρίφους ή τις ερωτήσεις. Οι μαθητές σε δυο ομάδες, συμμετέχουν σε παιχνίδι ΄Μαραθώνιος αθλητικών γνώσεων΄. Κερδίζει η ομάδα με τις περισσότερες σωστές απαντήσεις.	Ομάδες αγόρια – κορίτσια μαζί, παχύσαρκοι και μη, διαφορετικής εθνικότητας, με διαφορετική βαθμολογία (χαμηλή, ψηλή). Οι μαθητές εθελοντικά συγκεντρώνουν το υλικό που χρησιμοποιήθηκε.

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Ενθαρρύνετε την ανάπτυξη πρωτοβουλιών των μαθητών, για εθελοντική προσφορά εργασίας στο σχολείο ή στην κοινότητα π. χ. εξυπηρέτηση ατόμων με ειδικές ανάγκες, πρόσβαση στο σχολείο ατόμων με ειδικές ανάγκες, αγώνες στο σχολείο ή παιχνίδια για άτομα με ειδικές ανάγκες

6. Αξιολόγηση:

- Γνωρίζουν οι μαθητές τα Ολυμπιακά ιδεώδη; Χρησιμοποιήστε ανοιχτές ερωτήσεις (π.χ. τι είναι Δίκαιο παιχνίδι; Τι σημαίνει το 'Ευ αγωνίζεσθαι').
- Γνωρίζουν οι μαθητές να εφαρμόσουν τις αρχές του Ολυμπισμού κατά τη διάρκεια του μαθήματος; Παρατήρηση και καταγραφή του παιχνιδιού από τον διδάσκοντα.
- Συμπεριφέρονται κατάλληλα ως φίλαθλοι; Χρησιμοποιήστε κλίμακα αξιολόγησης (1 έως 5), τα ονόματα των μαθητών και τις επιλογές Πολύ καλά, Έτσι & Έτσι, Καθόλου καλά.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Αγώνας δρόμου 100μ. Συμμετέχουν όλοι οι μαθητές. Στο τέλος συζητήστε: τι πιστεύετε γι αυτόν που τερμάτισε τελευταίος; Έχει σημασία;	3'		
2.3 Σύνοψη			
Οι μαθητές συγκεντρώσουν τα Ολυμπιακά ιδεώδη και κάνουν κολάζ.	3'		
Οι μαθητές φτιάχνουν την αθλητική αφίσα της τάξης τους και παρουσιάζουν το δικό τους μήνυμα (π. χ. αξία έχει η συμμετοχή, Οι αγώνες ενώνουν κ.ά). Αξιολόγηση.	2'		



Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνική συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

Στόχος 3: Επίλυση διαφωνιών και αντιμετώπιση δύσκολων συνθηκών

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Σήμερα θα αναγνωρίσετε και θα αντιμετωπίσετε περιστατικά τραυματισμών.	2'	Συγκέντρωση σε κύκλο.	
Κυνηγητό σε αλυσίδα. Δυο μαθητές (χέρι, χέρι) κυνηγούν στο χώρο τους υπόλοιπους. Όποιος πιάνεται γίνεται κρίκος της αλυσίδας. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι η αλυσίδα να συμπληρωθεί από τους μισούς μαθητές. Οι μαθητές εκτελούν διατάσεις σε ζευγάρια.	5'		Οι μαθητές υπενθυμίζουν το ρόλο της προθέρμανσης για την πρόληψη τραυματισμών.
2.2 Κύριο Μέρος			
Ζητήστε από τα παιδιά να δημιουργήσουν σε κανονικό μέγεθος ανθρώπινη φιγούρα. Σε σακούλα από χαρτί μπορούν να σχεδιάσουν το πρόσωπο και τα χαρακτηριστικά. Δημιουργήστε ομάδες και αφού κόψετε τα μέρη του σώματος χωριστά, αφήστε τα παιδιά να συναρμολογήσουν τη φιγούρα αφού περάσουν από σταθμούς με ασκήσεις που αφορούν σε κάθε μέρος του σώματος (κάμψεις - έλξεις για τα χέρια, καθίσματα ή ανεβοκατέβασμα σκαλοπάτια για τα πόδια, κοιλιακούς-ραχιαίους για τον κορμό). Επίσης θα πρέπει να απαντήσουν σωστά σε ερωτήσεις για τα συμπτώματα τραυματισμού (π.χ. αιμορραγία, πόνος, πρήξιμο, γρατσουνιές και κοψίματα, κράμπα, μελανιές από πρόσκρουση μεταξύ των παιχτών, διάστρεμμα, θλάση ή τραυματισμό με απώλεια των αισθήσεων) καθώς και για την αντιμετώπισή τους.	15' - 20'	Οι μαθητές δημιουργούν την ανθρώπινη φιγούρα είτε με κομμάτια από εφημερίδες, είτε γεμίζοντας με κομμάτια χαρτί μια αθλητική φόρμα.	Για τις γρατσουνιές και τα κοψίματα: σταματήστε την αιμορραγία, κάντε αντισηψία στο τραύμα. Για το διάστρεμμα: σταματήστε αμέσως την άσκηση, βάλτε πάγο, ακινητοποιήστε το τραυματισμένο μέλος ψηλότερα από το επίπεδο της καρδιάς για να αποφύγετε την συγκέντρωση του αίματος στην περιοχή Για την θλάση: σταματήστε την άσκηση, ακινητοποιήστε το τραυματισμένο μέλος

1. Βασική επιδίωξη Ι:

Ι) κατάλληλη συμπεριφορά σε περιστατικά τραυματισμών που σχετίζονται με τη φυσική δραστηριότητα

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) εκτέλεση αθλητικών δεξιοτήτων
2) συνεργασία

3. Εξοπλισμός:

Ι) μεγάλα κομμάτια χαρτί
2) εφημερίδες
3) χαρτί και μολύβι
4) μπάλες

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) θα γνωρίζουν να αντιμετωπίζουν περιστατικά τραυματισμών που σχετίζονται με τη φυσική δραστηριότητα

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Θυμίστε στους μαθητές πόσο σημαντική είναι η δημιουργία ασφαλούς περιβάλλοντος άσκησης καθώς και η τήρηση των κανόνων για ασφαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων (παρέχουν τη δυνατότητα σε όλους για ασφάλεια και διασκέδαση στο μάθημα της φυσικής αγωγής).

6. Αξιολόγηση:

- Γνωρίζουν οι μαθητές ποια είναι τα συμπτώματα που αναφέρονται στη θλάση; Στο διάστρεμμα;
- Γνωρίζουν οι μαθητές πώς να αντιμετωπίσουν ένα διάστρεμμα; Μια κράμπα;
- Συζητήστε με τους μαθητές με βάση τις κάρτες των ομάδων.
- Γνωρίζουν οι μαθητές να κάνουν επίδεση τραυματισμένου μέλους;
- Χρησιμοποιήστε λίστα ελέγχου κατά την διάρκεια της αντιμετώπισης του τραυματισμού.

Ιστοσελίδες:
www.AskEric.org

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Οι μαθητές συμμετέχουν σε παιχνίδι μπάσκετ ή ποδόσφαιρο. Οι υπόλοιποι μαθητές συμπληρώνουν φόρμα αξιολόγησης. π.χ. οι μαθητές κυκλώνουν την σωστή απάντηση στην ερώτηση:Ποια τα συμπτώματα μιας θλάσης; α. αιμορραγία; β. πρήξιμο; γ. πόνος; δ. μελανιά; Σε πιθανό διάστρεμμα στο πόδι τι κάνουμε; α. σταματάμε την άσκηση και βάζουμε πάγο, β. δεν σταματάμε την άσκηση γιατί θα έρθει ο αστράγαλος στη θέση του, γ. συνεχίζουμε με ελαφρό περπάτημα ή χαλαρό τρέξιμο, δ. πάμε σπίτι για χλιαρό μπάνιο στο πόδι, ε. συνεχίζουμε να γυμναζόμαστε και βάζουμε στο σπίτι πάγο. Οι απαντήσεις τοποθετούνται σε κουτί της κάθε ομάδας. Νικήτρια η ομάδα με τις περισσότερες σωστές απαντήσεις.	8'	Οι μαθητές σε ομάδες. Αλλαγή με το σήμα του διδάσκοντα.	Η απομάκρυνση από τον τραυματισμένο παίχτη (όταν υπάρχει ειδικός) βοηθάει περισσότερο. Επίσης το να διατηρήσεις σε ηρεμία τον τραυματία μέχρι να έρθει ο ειδικός είναι σημαντικό.
Οι μαθητές αντιμετωπίζουν μια ανάλογη περίπτωση. π.χ. κάνουν την αντίθετη κίνηση (διάταση) του μυός όταν παθαίνουν κράμπα. Επίσης δένουν με επίδεσμο κάποιο τραυματισμένο μέλος.	5'	Οι μαθητές αντιμετωπίζουν τον τραυματισμό ή κάνουν επίδεση τραυματισμένου μέλους ατομικά (στον εαυτό τους) και σε ζευγάρια.	
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία Διατάσεις.	4'		
Αξιολόγηση. Η αξιολόγηση δομείται από τις καρτέλες που συμπληρώνει κάθε ομάδα ή μέλος της ομάδας για κάθε περίπτωση	2'		

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής συμπεριφοράς και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

Στόχος 4: Επίδειξη υπεύθυνης κοινωνικής συμπεριφοράς (σε φίλους, οικογένεια και συνανθρώπους γενικότερα)

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Σήμερα θα βοηθήσετε τους μαθητές της Δ΄ τάξης στην εξάσκηση αθλητικών δεξιοτήτων και θα ενσωματώσετε την καλή αθλητική συμπεριφορά και το δίκαιο παιχνίδι και εκτός του χώρου άσκησης.		Συγκέντρωση σε κύκλο.	
Συζητήστε με τους μαθητές πώς η συμμετοχή σε δραστηριότητες και σπορ με άλλους μπορεί να είναι ευχάριστη και διασκεδαστική για όλους. Οι μεγαλύτεροι μαθητές αναλαμβάνουν την προθέρμανση των μικρότερων, χρησιμοποιώντας ασφαλείς ασκήσεις.		Οι μαθητές αναφέρουν δραστηριότητες που θα μπορούσαν να συμμετέχουν με φίλους ή μέλη της οικογένειας.	Διατάσεις από όρθια θέση με λυγισμένα γόνατα. Αποφύγετε την «διάταση του εμποδιστή» (εκτελείται σε εδραία θέση με το ένα πόδι μπροστά και το άλλο λυγισμένο και πίσω). Αποφύγετε διατάσεις με εκτεταμένη κάμψη της πλάτης. Δεν πρέπει να αισθάνεστε πόνο κατά την διάταση.
2.2 Κύριο Μέρος			
Δημιουργήστε σταθμούς με αθλητικές δεξιότητες. Αναθέστε την ευθύνη της βοήθειας, της καθοδήγησης και της εξάσκησης στους μεγαλύτερους μαθητές. Με το σήμα του διδάσκοντα, αλλαγή σταθμού. Ποδοσφαιρική ντρίμπλα. Οι μαθητές χρησιμοποιώντας μόνο το πόδι, ντριμπλάρουν την μπάλα του ποδοσφαίρου μέχρι ένα προκαθορισμένο σημείο και επιστρέφουν, όσο περισσότερες φορές μπορούν στο χρόνο που τους δίνεται. Προσπάθεια για έλεγχο μπάλας.	3'	Οι μεγαλύτεροι μαθητές καταγράφουν σε καρτέλα τα σωστά σημεία έμφασης για κάθε μαθητή. Οι μαθητές προφορικά δίνουν σαφείς και σύντομες οδηγίες εκτέλεσης (σημεία- κλειδιά) Κάθε μαθητής αναλαμβάνει την εξάσκηση ενός μικρότερου.	Κοιτάτε προς την κατεύθυνση που θέλετε να πάτε, όχι μόνο την μπάλα. Μην κλωτσάτε μακριά την μπάλα.

1. Βασική επιδίωξη 2:

1) γνώση των όρων 'καλή αθλητική συμπεριφορά', 'δίκαιο παιχνίδι' και ενσωμάτωση εκτός του κινητικού περιβάλλοντος και παροχή βοήθειας σε άτομα κάθε ηλικίας και συμμετοχή σε δραστηριότητες με όλους.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) εκτέλεση αθλητικών δεξιοτήτων
2) συνεργασία
3) απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα

3. Εξοπλισμός:

1) μπάλες
2) καρτέλες αξιολόγησης

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα γνωρίζουν τους όρους 'καλή αθλητική συμπεριφορά', 'δίκαιο παιχνίδι' και θα τα ενσωματώνουν κατάλληλα εκτός του κινητικού περιβάλλοντος
2) θα βοηθούν μαθητές μικρότερης τάξης στην εκτέλεση αθλητικών δεξιοτήτων δραστηριοτήτων.

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Δημιουργήστε περιβάλλον προσοχής και ενδιαφέροντος και δώστε θετική ανατροφοδότηση προς όλους τους μαθητές που συμμετέχουν.
Δημιουργήστε πρόγραμμα (σε συνεννόηση με το σύλλογο γονέων και κηδεμόνων) για το Σαββατοκύριακο. Η προσπάθεια μπορεί να αφορά άτομα κάθε ηλικίας (παππούδες, γονείς, γείτονες) τα οποία θα ασκούνται με τους μαθητές. Κάθε μαθητής αναλαμβάνει, για παράδειγμα, να περπατήσει για 20 λεπτά, να μάθει τα βήματα ενός παραδοσιακού χορού ή να παίξει μπάσκετ ή ποδόσφαιρο με άτομο του οικογενειακού του περιβάλλοντος. Ο μαθητής καταγράφει την δραστηριότητα που συμμετείχε και με ποιόν.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Πάσα στήθους στο μπάσκετ. Οι μαθητές εξασκούνται στην πάσα στήθους. Αυξάνουν την απόσταση της πάσας.	3'	Οι μαθητές σε ζευγάρια.	Η μπάλα στο ύψος του στήθους (και στην πάσα και στην υποδοχή).
Πάσες με δάχτυλα στο βόλεϊ. Οι μαθητές εξασκούνται στην πάσα με δάχτυλα. Αυξάνουν την απόσταση.	3'	Οι μαθητές σε ζευγάρια.	Πάσα με την άκρη των δαχτύλων (όχι με παλάμη), λύγισμα ποδιών, μπάλα ψηλά
Άλμα σε μήκος. Οι μαθητές εξασκούνται σε συνεχόμενα άλματα. Όταν ένας μαθητής ολοκληρώσει ένα άλμα (σημεία έμφασης), ξεκινάει να τρέχει στο διάδρομο ο επόμενος.	3'	Οι μαθητές εξασκούνται με την σειρά.	Πάτημα και απογείωση στο ένα πόδι, κεφάλι ψηλά, χέρια προς την κατεύθυνση του άλματος, προσγείωση στα δυο πόδια.
Πλάγιο άουτ στο ποδόσφαιρο. Οι μαθητές εξασκούνται στην εκτέλεση του πλάγιου άουτ.	3'	Οι μαθητές σε ζευγάρια.	Κράτημα της μπάλας πάνω από το κεφάλι και πάσα μπροστά με ΄σπάσιμο΄ καρπού και τέντωμα βραχίονα.
Πάσα στο κρίκετ. Οι μαθητές εξασκούνται στην πάσα από κάτω, στο κρίκετ. Εκτελούν πάσα με κίνηση.	3'	Οι μαθητές σε ζευγάρια.	Πάσα με τεντωμένο αγκώνα, το χέρι κινείται πλάγια στο κορμί, πέταγμα μπάλας με τα δάχτυλα (δείκτη και μέσο).
Οι μαθητές παίζουν παιχνίδι χρησιμοποιώντας την πάσα που εξασκήθηκαν στο κρίκετ. Σκοπός κάθε ομάδας να σημαδέψουν (με πάσα από κάτω) τα ξύλα στην βάση, αλλάζοντας πάσες με τον συγκεκριμένο τρόπο. Επίσης δεν επιτρέπεται το άγγιγμα αντίπαλου παίχτη. Οι μεγαλύτεροι μαθητές φροντίζουν για την ομαλή διεξαγωγή του παιχνιδιού ('καλή αθλητική συμπεριφορά'), την τήρηση των κανονισμών ('δίκαιο παιχνίδι'). Παρατήρηση και καταγραφή σε φύλο αγώνα.	5'	Οι μαθητές σε τέσσερις ομάδες. Οι δυο ομάδες παίζουν παιχνίδι ποδοσφαίρου, οι άλλες δυο ομάδες παίζουν παιχνίδι με πάσες στο κρίκετ.	Κινούμενος ο εκπαιδευτικός ελέγχει την ορθότητα των οδηγιών που δίνουν οι μεγαλύτεροι μαθητές στους μικρότερους. Επίσης, ενθαρρύνει την προθυμία και την υπομονή των μεγαλύτερων μαθητών.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Οι μαθητές παίζουν παιχνίδι ποδοσφαίρου. Δεν επιτρέπεται το άγγιγμα αντίπαλου παίχτη και πρέπει η μπάλα να περάσει από τα πόδια τριών παιχτών για να μετρήσει γκολ. Επίσης με λανθασμένη εκτέλεση του πλάγιου άουτ η μπάλα πηγαίνει στην αντίπαλη ομάδα. Οι μεγαλύτεροι μαθητές φροντίζουν για την ομαλή διεξαγωγή του παιχνιδιού ('καλή αθλητική συμπεριφορά'), την τήρηση των κανονισμών ('δίκαιο παιχνίδι') και καταγράφουν σε φύλο αγώνα τις παρατηρήσεις τους. Αλλαγή.	5'	Οι μεγαλύτεροι μαθητές συμμετέχουν στις ομάδες.	
2.3 Σύνοψη			
Οι μαθητές αναλαμβάνουν την αποθεραπεία των μικρότερων μαθητών εκτελώντας διατάσεις σε ζευγάρια.	4'		
Αξιολόγηση	2'		

6. Αξιολόγηση:

- Γνωρίζουν οι μαθητές τι σημαίνει καλή αθλητική συμπεριφορά και δίκαιο παιχνίδι;
- Γνωρίζουν οι μεγαλύτεροι μαθητές να βοηθούν με προθυμία τους μικρότερους μαθητές να εξασκηθούν στην εκτέλεση αθλητικών δεξιοτήτων;
- Γνωρίζουν να καταγράφουν τα σωστά σημεία εκτέλεσης των δεξιοτήτων;
- Γνωρίζουν να δίνουν σαφείς και σωστές οδηγίες για την εκτέλεση των δεξιοτήτων;
- Χρησιμοποιήστε κλίμακα αξιολόγησης (Ι έως 5) για τα παραπάνω, με τα ονόματα των μαθητών και τις επιλογές Πολύ καλά, Έτσι & Έτσι, Καθόλου καλά.

Βιβλία:

Lynn Allen (1997). Physical Activity Ideas for Action.

7.5.7 Παραδείγματα για δια-θεματική διδασκαλία στο Δημοτικό

Δημοτικό: Α΄ τάξη		
Σκοπός 1	**Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 1	Ανάπτυξη κινητικών εννοιών	**Επιδίωξη 1:** Χρήση κινητικών εννοιών {διαφορετικές θέσεις/ σχήματα σώματος (π.χ. ευθύγραμμο, κυκλικό, με γωνίες) σε στάση ή σε κίνηση (γνώση σώματος), και επιπέδων (γνώση χώρου), με παράλληλη εξάσκηση στην αναγνώριση των γραμμάτων του αλφάβητου.
Δημοτικό: Β΄ τάξη		
Σκοπός 2	**Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 2	Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των βασικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης, χειρισμού και των συνδυασμών τους.	**Επιδίωξη 1:** Γνώση βασικών σημείων στην εκτέλεση της αναπήδησης, του οριζόντιου άλματος και του καλπασμού με παράλληλη διδασκαλία πρόσθεσης αριθμών και αναγνώρισης γεωμετρικών σχημάτων.
Δημοτικό: Γ΄ τάξη		
Σκοπός	**Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος	Έλεγχος της κίνησης (ανατροφοδότηση και διόρθωση)	**Επιδίωξη 1:** Παρατήρηση της εκτέλεσης του συμμαθητή/τριας σε δεξιότητες χειρισμού, μετακίνησης, ισορροπίας και παροχή ανατροφοδότησης τόσο για την ποιότητα της εκτέλεσης όσο και για τη σωστή χρήση των μαθηματικών συμβόλων (<, >, =)
Δημοτικό: ΣΤ΄ τάξη		
Σκοπός 3	**Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία**	**Επιδιώξεις** **Στο τέλος αυτής της χρονικής περιόδου ο μαθητής/τρια μπορεί να …**
Στόχος 2	Γνώση των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία αλλά και του τρόπου ανάπτυξής τους	**Επιδίωξη 1:** Αναγνώριση μυών και της λειτουργίας τους

1. Βασική επιδίωξη:

Χρήση κινητικών εννοιών {διαφορετικές θέσεις/ σχήματα σώματος (π.χ. ευθύγραμμο, κυκλικό, με γωνίες) σε στάση ή σε κίνηση (γνώση σώματος), και επιπέδων (γνώση χώρου), με παράλληλη εξάσκηση στην αναγνώριση των γραμμάτων του αλφάβητου.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) Βελτίωση δεξιοτήτων μετακίνησης και ισορροπίας
2) Ανάπτυξη δημιουργικής κίνησης
3) Ανάπτυξη ομαδικότητας και συνεργασίας

3. Εξοπλισμός:

1) Μπλοκ-μαρκαδόροι
2) Μουσική

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) Θα μπορούν να εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης σε διαφορετικές κατευθύνσεις και τροχιές (γνώση χώρου), σε στάση ή σε κίνηση (γνώση σώματος).
2) Θα μπορούν να εκτελούν ισορροπίες στο έδαφος σε διαφορετικά μέρη σώματος
3) Θα μπορούν να αναγνωρίζουν γράμματα του αλφάβητου και θα τα σχηματίζουν με το σώμα τους.

Σκοπός Ι: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Στόχος Ι: Ανάπτυξη κινητικών εννοιών

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα δοκιμάσουμε να σχηματίσουμε με στο σώμα μας διάφορα γράμματα και να βρούμε τρόπο να διατηρήσουμε το σχήμα αυτό σε θέση ισορροπίας.	2'	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα σε οριοθετημένο χώρο. Ζητήστε από τα παιδιά να σχηματίζουν διαφορετικά γράμματα κάθε φορά.	Να κινείστε με διαφορετικό τρόπο κάθε φορά. Αλλάξτε τη θέση και το σχήμα του σώματός σας.
Παιχνίδι «Τα παιδιά του αλφάβητου». Όλα τα γράμματα ''κοιμούνται''. Σιγά-σιγά σηκώνονται όρθια. Τα ''γράμματα'' βγαίνουν να παίξουν εκτελώντας π.χ. αναπηδήσεις, τρέξιμο, αλματάκια. Τα ''γράμματα'' προσπαθούν επίσης να στρίβουν, να γέρνουν, κ.λ.π.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Κάνετε ερωτήσεις: Πώς μπορούμε να σχηματίσουμε το γράμμα Υ με το σώμα μας; Ποιος θα μας δείξει; Ας δοκιμάσει ο καθένας το δικό του Υ. Ας σκεφτούμε τώρα να κάνουμε ένα άλλο γράμμα σε ψηλό, μεσαίο ή χαμηλό επίπεδο. Κοιτάτε το διπλανό σας και μαντέψτε το γράμμα που σχημάτισε.	8'	Στυλ διδασκαλίας επίλυσης προβλημάτων α. Δώστε αρκετό χρόνο στα παιδιά έτσι ώστε να προσπαθήσουν να βρουν το ''δικό τους'' γράμμα.	Δοκιμάζετε διαφορετικούς τρόπους σχηματισμού των γραμμάτων. Μην κοιτάτε τους συμμαθητές σας.
Τα παιδιά σχηματίζουν γράμματα διατηρώντας την ισορροπία τους. Μπορείτε να κάνετε π.χ. το γράμμα Ρ κάνοντας ισορροπία ''πελεκάνου''; Μπορείτε να ισορροπήσετε λέγοντας την Α-Β μέχρι να φτάσετε στο γράμμα Ρ;. Αλλαγή γραμμάτων (π.χ. μπορείτε να κάνετε το μικρό ν με τα πόδια σας ενώ είστε ξαπλωμένοι στο πάτωμα; Λίγο πιο μεγάλο ή λίγο πιο μικρό;	8'	Συζητήστε για τις διαφορετικές θέσεις του σώματος κατά την εκτέλεση ισορροπίας. Ξεκινήστε με πιο απλά γράμματα.	Συγκεντρώστε την προσοχή σας σε ένα σημείο και προσπαθήστε να διατηρήστε την ισορροπία σας.
Τα παιδιά επιλέγουν 3 γράμματα και τα γράφουν στο χαρτί. Μπορούν να επιλέξουν ποιο θα είναι 1ο, ποιο 2ο και ποιο 3ο. Το 1ο γράμμα θα πρέπει να γίνει με ισορροπία, το 2ο θα πρέπει να κινείται στο χώρο και το 3ο πάλι με ισορροπία.	8'	Τα παιδιά σε ομάδες των 3-4 ατόμων κινούνται ελεύθερα σε οριοθετημένο χώρο. Ρωτήστε να σας πουν ποιο γράμμα σχηματίζουν.	Ακολουθήστε τις οδηγίες (αργά-γρήγορα-με τρέξιμο, αναπήδηση, ψηλά, χαμηλά, κ.λ.π.).

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Τα παιδιά σχηματίζουν το καθένα ένα γράμμα και όλα μαζί τη λέξη που δημιουργείται από τα γράμματα αυτά. Μετά από κάθε σταμάτημα της μουσικής γίνεται συνεννόηση μεταξύ των παιδιών για την επόμενη λέξη που θα σχηματίσουν. Σε χαρτί γράφουν τα γράμματα και τις λέξεις που κάθε φορά σχηματίζουν.	8'	Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Ενθαρρύνετε την ομαδική δουλειά και τη δημιουργικότητα της κίνησης.	Δημιουργείστε τη δική σας λέξη. Συνεργασθείτε για να πετύχετε καλύτερο αποτέλεσμα.
2.3 Σύνοψη			
Το ένα παιδί κινείται σύμφωνα με τις οδηγίες του ζευγαριού του. Το παιδί μπορεί να κινηθεί μόνο μετά την εντολή που του δίνει ο συμμαθητής του (π.χ. μπρος, πίσω, δεξιά, αριστερά, κάνε το γράμμα Λ, το Υ, κ.λ.π). Αλλαγή ρόλων.	4'	Τα παιδιά χωρισμένα σε ζευγάρια.	
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Δώστε τη δυνατότητα σχηματισμού των γραμμάτων και σε όρθια θέση και στο πάτωμα. Αφήστε χρόνο στα παιδιά να πειραματιστούν με την κίνηση. Κινηθείτε ανάμεσα στα παιδιά, παρατηρείτε πώς χρησιμοποιούν το σώμα τους και επιβραβεύστε τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους.

6. Αξιολόγηση:

Μπορούν οι μαθητές να αναγνωρίζουν γράμματα του αλφάβητου και να τα σχηματίζουν με το σώμα τους;
Κατά τη διάρκεια του μαθήματος παρακολουθήστε εάν τα παιδιά μπορούν να εκτελέσουν σωστά τις δεξιότητες (διατηρούν την ισορροπία τους, μετακινούνται σωστά-με ροή κ.λ.π)
Ζητήστε από 2-3 παιδιά να σχηματίσουν διαφορετικά γράμματα και στη συνέχεια ζητήστε από τα υπόλοιπα παιδιά να γράψουν τα γράμματα που σχημάτισαν οι συμμαθητές τους.

Βιβλία:

Purcell Cone, T., Werner, P., Cone, S., Mays Woods, A. (1998). Interdisciplinary Teaching Through Physical Education. Champaign, IL: Human Kinetics

Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας

Στόχος 2: Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των βασικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης, χειρισμού και των συνδυασμών τους.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να περιγράψουμε πώς εκτελείται σωστά η αναπήδηση, το οριζόντιο άλμα και ο καλπασμός και να κάνουμε αναγνώριση αριθμών, σχημάτων και προσθέσεις αριθμών.	2'	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στον οριοθετημένο χώρο.	Ακούτε προσεκτικά τις οδηγίες.
Παιχνίδι «Μετρήστε» Κάθε φορά που τα παιδιά ακούν έναν αριθμό, κάνουν τόσα ακριβώς π.χ. 5 βήματα πίσω, 8 αναπηδήσεις στα πλάγια, 4 άλματα μπροστά, κ.λ.π.	4'		
2.2 Κύριο Μέρος			
Ερωτήσεις: Μπορείτε να σχηματίσετε έναν αριθμό από το 1 ως το 9 με το σώμα σας; Μπορείτε να σχηματίσετε αριθμούς χρησιμοποιώντας διαφορετικά μέρη σώματος; Μπορείτε από όρθια θέση, από γονάτιση ή ξαπλωμένοι στο πάτωμα να σχηματίσετε αριθμούς; Μπορείτε να κάνετε το ίδιο με ζευγάρι ή με 3-4 άτομα;	6'	**Στυλ διδασκαλίας επίλυσης προβλημάτων** Δώστε αρκετό χρόνο στα παιδιά έτσι ώστε να πειραματιστούν και να βρουν το "δικό τους" αριθμό.	Δοκιμάζετε διαφορετικούς τρόπους σχηματισμού των γραμμάτων. Μην κοιτάτε τους άλλους.
Τα παιδιά εκτελούν για συγκεκριμένο χρόνο σε σταθμούς: - ντρίμπλα με το χέρι και μετρούν πόσες συνεχόμενες φορές χτυπούν τη μπάλα. - αναπηδήσεις με σχοινάκι και μετρούν πόσες συνεχόμενες φορές πηδούν σ΄αυτό. - κοιλιακούς και μετρούν πόσους έκαναν - ραχιαίους και μετρούν πόσους έκαναν	6'	Τα παιδιά σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Θυμίστε τα σημεία κλειδιά εκτέλεσης των δεξιοτήτων στις οποίες εξασκούνται τα παιδιά.	Μετρήστε προσεκτικά τις προσπάθειες σας. Να θυμάστε π.χ. Χέρια αιωρούνται από πίσω προς τα εμπρός. Λυγίζω γόνατα. (οριζόντιο άλμα) Σπρώχνω δυνατά.

1. Βασική επιδίωξη Ι:

Γνώση βασικών σημείων στην εκτέλεση της αναπήδησης, του οριζόντιου άλματος και του καλπασμού με παράλληλη διδασκαλία πρόσθεσης αριθμών και αναγνώρισης γεωμετρικών σχημάτων.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

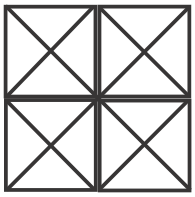
Ι) Βελτίωση δεξιοτήτων μετακίνησης
2) Ανάπτυξη δημιουργικής κίνησης

3. Εξοπλισμός:

Ι) Μπάλες mini basket
2) Σχοινάκια
3) Καρτέλες με αριθμούς
4) Χαρτόνια με αριθμούς

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) Θα γνωρίζουν τα βασικά σημεία-κλειδιά εκτέλεσης της αναπήδησης, του καλπασμού και του οριζόντιου άλματος.
2) Θα αναγνωρίζουν τους αριθμούς και τα γεωμετρικά σχήματα

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Σε χαρτόνι ή στο πάτωμα είναι γραμμένοι οι αριθμοί από το 1 έως το 9. Τα παιδιά εκτελούν αναπήδηση στους μονούς αριθμούς και άλμα στους ζυγούς. Στη συνέχεια εκτελούν αναπήδηση σε δύο αριθμούς που το άθροισμά τους είναι π.χ. το 9.	7'	Τα παιδιά σε ομάδες των 4-5 ατόμων. 3 7 0 2 8 5 8 9 6 3 7 9 4 1 8 9 0 4 5 3 7 6 2 1 7 0 4 5 0 8 9 8 2 1 6 3	Να είστε πολύ προσεκτικοί. Ακούτε τις οδηγίες και εκτελέστε σωστά τη δεξιότητα.
Τα παιδιά εκτελώντας π.χ αναπήδηση, καλπασμό, τρέξιμο, πλάγια μετατόπιση,κ.λ.π σχηματίζουν το σχήμα (τετράγωνο, τρίγωνο, κύκλο, κ.λ.π.) που τους δείχνει σε καρτέλα ο διδάσκων. Στη συνέχεια σε ζευγάρια κάνουν το ίδιο σχήμα αλλά σε διαφορετικό μέγεθος (μεγάλο-μικρό, ψηλά-χαμηλά).	6'	Τα παιδιά κινούνται στον οριοθετημένο χώρο. Μετά από σήμα γίνονται ζευγάρια	Π.χ. Το ίδιο πόδι είναι πάντα μπροστά. Τα χέρια λυγισμένα (καλπασμός).
Τα παιδιά , αφού ονομάσουν το σχήμα που τους δείχνει σε καρτέλα ο διδάσκων, περπατούν, αναπηδούν, κ.λ.π. κατά μήκος των γραμμών και σχηματίζουν το αντίστοιχο σχήμα (τρίγωνο, τετράγωνο)	7'		Κινηθείτε κατά μήκος των γραμμών σχηματίζοντας το σχήμα που βλέπετε στην καρτέλα.
2.3 Σύνοψη			
Τα παιδιά σχηματίζουν με το σώμα τους τον αριθμό που ακούν αφού μετρήσουν σιωπηλά τα παλαμάκια που χτυπά ο διδάσκων. Στη συνέχεια, αφού κάνουν την πρόσθεση από τους διάφορους ήχους που ακούν (π.χ., 3 παλαμάκια + 4 χτυπήματα δαχτύλων + 2 χτυπήματα ποδιών) σχηματίζουν με το σώμα τους το αποτέλεσμα.	4'		
Αξιολόγηση	3'		

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Δώστε τη δυνατότητα σχηματισμού αριθμών και σε όρθια θέση και στο πάτωμα, ατομικά και ομαδικά. Κατά την εκτέλεση των δραστηριοτήτων ζητήστε να περιγράφουν τα σημεία-κλειδιά εκτέλεσής τους.

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές τα βασικά σημεία εκτέλεσης των δεξιοτήτων της υπερπήδησης, του καλπασμού και του οριζόντιου άλματος;

- Δώστε εικόνες που δείχνουν μια σωστή και μια λάθος εκτέλεση των δεξιοτήτων. Τα παιδιά κυκλώνουν την εκτέλεση που θεωρούν σωστή.
- Δώστε σε 3-4 παιδιά διαφορετικές λίστες όπου γράφονται 3 διαφορετικές δεξιότητες (π.χ. 3 αναπηδήσεις, 4 άλματα, 2 βήματα μπροστά). Τα παιδιά εκτελούν και τα υπόλοιπα σημειώνουν σε λίστα ελέγχου τα βασικά σημεία εκτέλεσης που παρατηρούν και τον αριθμό που προκύπτει από την πρόσθεση των 3 δεξιοτήτων.

Βιβλία:
Purcell Cone, T., Werner, P., Cone, S., Mays Woods, A. (1998). Interdisciplinary Teaching Through Physical Education. Champaign, IL: Human Kinetics

Σκοπός: **Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας**

Στόχος: **Έλεγχος της κίνησης (ανατροφοδότηση και διόρθωση)**

1. Βασική επιδίωξη:

Παρατήρηση της εκτέλεσης του συμμαθητή/τριας σε δεξιότητες χειρισμού, μετακίνησης, ισορροπίας και παροχή ανατροφοδότησης τόσο για την ποιότητα της εκτέλεσης όσο και για τη σωστή χρήση των μαθηματικών συμβόλων (<, >, =)

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

1) γνώση του σωστού τρόπου εκτέλεσης μιας βασικής κινητικής δεξιότητας
2) συντονισμός

3. Εξοπλισμός:

1) μπάλες διαφόρων ειδών
2) σχοινάκια
3) στρώματα

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

1) θα παρατηρούν εάν εκτελείται σωστά μια βασική κινητική δεξιότητα και θα παρέχουν ανατροφοδότηση
2) Θα εκτελούν δραστηριότητες χειρισμού μετακίνησης και ισορροπίας σύμφωνα με μαθηματικά σύμβολα (<, >, =).

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Σήμερα θα εξασκηθείτε σε δεξιότητες χειρισμού, μετακίνησης και ισορροπίας και θα βοηθήσετε τους συμμαθητές σας να εκτελούν σωστά τόσο τεχνικά όσο και αριθμητικά.		Συγκέντρωση σε τυχαίο σχηματισμό.	
Οι μαθητές παίζουν παιχνίδι του μικρότερο, μεγαλύτερο ή ίσο (<, >, =). Επιλέγουν δραστηριότητες (άλματα, ντρίμπλες, ρολαρίσματα, λακτίσματα κ.λ.π) και εκτελούν ανάλογα με το σύμβολο.		Με το σήμα του διδάσκοντα (σε κάρτα, >, <, =) εκτελούν ανάλογα.	
2.2 Κύριο Μέρος			
Δημιουργήστε σταθμούς. Οι μαθητές επιλέγουν κάρτες που βρίσκονται σε κάθε σταθμό και εκτελούν. Παραδείγματα: Δραστηριότητες με μπάλα. 1. Ντρίμπλα < 30 φορές με το δεξί χέρι. 2. Ντρίμπλα > 15 φορές με το αριστερό χέρι. 3. Ρίψη και υποδοχή μπάλας < 15 φορές στον τοίχο. 4. Ρίψη και υποδοχή μπάλας σε ζευγάρια > 15 φορές χωρίς να πέσει η μπάλα κάτω. 5. Σουτ και προσπάθεια για καλάθι επιτυχημένο > 10 αλλά < 20 καλάθια.		Οι μαθητές σε ζευγάρια. Ο ένας εκτελεί, ο άλλος 'αξιολογεί '' τη σωστή κίνηση με βάση καρτέλες που έχει δώσει ο διδάσκων και παρέχει ανατροφοδότηση. Επίσης ελέγχει εάν ο αριθμός των επαναλήψεων είναι ανάλογος των συμβόλων κάθε φορά. Δώστε εικόνες στους μαθητές με τη σωστή εκτέλεση.	Ντρίμπλα: μπροστά ή πλάι από το σώμα η μπάλα , όχι χτύπημα της μπάλας, δεν κοιτάμε την μπάλα.
Δραστηριότητες με σχοινάκι. 1. Τοποθετήστε το σχοινάκι στο πάτωμα και περπατήστε κατά μήκος του με > 4 διαφορετικούς τρόπους. 2. Τοποθετήστε το σχοινάκι στο πάτωμα και κάντε αλματάκια ≤ 5 διαφορετικούς τρόπους. 3. Κάντε σχοινάκι που περιστρέφουν δυο άτομα > 20 φορές. 4. Κάντε σχοινάκι ατομικά < 30 φορές με τρέξιμο. 5. Κάντε σχοινάκι στο ένα πόδι > 15 φορές αλλά < 25 φορές προτού αλλάξετε στο άλλο πόδι.		βάδισμα, τρέξιμο, αναπήδηση, πλάγια μετατόπιση, άλμα, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών (βήμα-αναπήδηση). Άλμα κάθετο (σε ύψος), άλμα οριζόντιο (σε μήκος), συνεχόμενα άλματα, άλμα ψηλό, άλμα χαμηλό.	Αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών: προσγείωση πρώτα με δάχτυλα, βήμα-αναπήδηση

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
Δραστηριότητες με μπάλα. 1. Εκτελέστε > 5 επιτυχημένες ρίψεις σε στόχο από απόσταση < 4μ. 2. Εκτελέστε < 10 επιτυχημένες ρίψεις σε στόχο από απόσταση > 5μ. 3. Εκτελέστε ≤ 5 επιτυχημένα λακτίσματα σε στόχο. 4. Εκτελέστε > 5 επιτυχημένα λακτίσματα σε στόχο.			**Ρίψη:** Στάσου με τον ένα ώμο προς το στόχο, το χέρι ρίψης φθάνει πίσω. Φέρε τον αγκώνα πίσω από το κεφάλι. Χρησιμοποίησε αντίθετο χέρι –πόδι. Προσπάθησε να φτάσεις το στόχο. **Λάκτισμα:** αντίθετο πόδι μπροστά, όχι χτύπημα μπάλας με τα δάχτυλα αλλά με το εσωτερικό του ποδιού ή το πάνω μέρος του , ολοκλήρωση κίνησης
Δραστηριότητες γυμναστικής 1. Κάντε >3 κυβισθήσεις. 2. Κάντε < 5 ανακυβισθήσεις. 3. Κάντε > 4 στροφές. 4. Δοκιμάστε > 4 αλλά < 10 διαφορετικούς τρόπους περάσματος από τη δοκό ισορροπίας.			Κυβίσθηση: το κεφάλι μαζεμένο προς το στήθος, να μην ακουμπάει στο στρώμα, τα χέρια στο άνοιγμα των ώμων
2.3 Σύνοψη			
Οι μαθητές κάνουν αποθεραπεία με διατάσεις > 5.			
Αξιολόγηση			

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Ενθαρρύνετε τους μαθητές κατά τη διάρκεια της προσπάθειάς τους

6. Αξιολόγηση:

- Γνωρίζουν οι μαθητές να παρατηρούν σωστά την εκτέλεση βασικών κινητικών δεξιοτήτων και να παρέχουν ανατροφοδότηση για την ποιότητα της εκτέλεσης αλλά και για τη χρήση των μαθηματικών συμβόλων (<, >, =);

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κλίμακα αξιολόγησης κατά τη διάρκεια του μαθήματος και να τη συγκρίνετε με αυτή των μαθητών
Όνομα Ποιοτική αξιολόγηση σύμφωνα με τα σύμβολα

1 2 3 4 5 6 7
σωστά μέτρια λανθασμένα

Βιβλία:
Cone, T., Werner, P., Cone, S., Woods, A. (1998). Interdisciplinary Teaching Through Physical Education. Human Kinetics
Gallahue, D. (1996). Developmental Physical Education for Today's Children. Brown & Benchmark Pub.

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία

Στόχος 2: Γνώση των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία αλλά και του τρόπου ανάπτυξής τους

1. Βασική επιδίωξη:

Ι) αναγνώριση μυών και της λειτουργίας τους.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

Ι) βελτίωση στοιχείων φυσικής κατάστασης για υγεία
2) ανάπτυξη συνεργασίας

3. Εξοπλισμός:

Ι) κάρτες με τα ονόματα και τη λειτουργία των μυών
2) πανί αλεξίπτωτου
3) μπάλες ή βιβλία

4. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Ι) Θα γνωρίζουν βασικούς μύες του σώματος κι τη λειτουργία τους

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.Ι. Εισαγωγή			
Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα μάθετε τις ονομασίες και τη λειτουργία των μυών. Προθέρμανση με διατάσεις. Κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης οι μαθητές, με το σήμα του διδάσκοντα, εντοπίζουν θέση και λειτουργία μυός, όπου και τοποθετούν τις κάρτες. Χρησιμοποιήστε κάρτες με τα ονόματα των μυών (π.χ. Δικέφαλοι, Τρικέφαλοι, Δελτοειδής, Τετρακέφαλοι, Κοιλιακοί, Ραχιαίος, Τραπεζοειδής, Θωρακικός, Γαστροκνήμιος) και τις λειτουργίες (π.χ. Λυγίζει τον αγκώνα, Φέρνει σε ευθεία τον αγκώνα, Σηκώνει το χέρι και τον ώμο, Φέρνει σε ευθεία το γόνατο, Λυγίζει το γοφό και τη μέση κ.λ.π). Κερδίζει η ομάδα με τις περισσότερες σωστές επιλογές.		Συγκέντρωση σε τυχαίο σχηματισμό. Οι μαθητές σε δυο ομάδες. Χρησιμοποιήστε σχεδιάγραμμα σώματος με τις μεγαλύτερες μυϊκές ομάδες.	
2.2 Κύριο Μέρος			
Δημιουργήστε σταθμούς. **Χέρια και ώμοι.** Συμπληρώστε πέντε επαναλήψεις από το καθένα από τα παρακάτω για να δυναμώσετε τους τρεις μύες. Ι. Πλάγιες στηρίξεις (ξαπλώστε μπρούμυτα με το στήθος να ακουμπάει στο έδαφος, ανασηκώστε το σώμα σας στηρίζοντας με τα χέρια και στρίψτε το σώμα σας έτσι ώστε να στηρίζετε το βάρος σας με το δεξί χέρι που βρίσκεται στο έδαφος, επιστρέψτε στην αρχική θέση και στηρίξτε το βάρος σας με το αριστερό χέρι και πόδι). 2. Τα πόδια του 'κάβουρα' (στηρίξτε το βάρος στα χέρια και τα πόδια σας, κλωτσήστε εναλλάξ τα πόδια σας προς τα έξω και μακριά από το σώμα σας).			Ο τρικέφαλος μυς βρίσκεται στο επάνω και πίσω μέρος του χεριού. Η άσκηση push-up χρησιμοποιεί τον τρικέφαλο μυ για να διευκολυνθεί το ανασήκωμα του σώματος από το έδαφος. Ο δικέφαλος μυς επιτρέπει την περιστροφή του χεριού καθώς και το λύγισμα του αγκώνα. Ο δελτοειδής μυς, μας βοηθάει να πετάμε

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
3. Το βάδισμα του 'κάβουρα' (σε καθιστή θέση, πιέστε το σώμα σας μακριά από το πάτωμα και στηρίξτε το βάρος σας με τα χέρια και τα πόδια, μετακινείστε το σώμα σας τρία βήματα εμπρός και τρία πίσω). Ερώτηση στους μαθητές: πώς ονομάζονται οι μύες που βοηθούν περισσότερο στις παραπάνω ασκήσεις; Δείξτε τους στο σχεδιάγραμμα.			αντικείμενα και χρησιμοποιείται στη ρίψη.
Στήθος 1. Κάμψεις ή τροποποιημένες κάμψεις. 2. Ενδυνάμωση στήθους (ξαπλώστε σε πάγκο ή στο έδαφος και κάντε πετάγματα με βάρη. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε βιβλία ή μπάλες). 3. Δραστηριότητες, με πανί αλεξίπτωτου (τράβηγμα του πανιού από όλους τους μαθητές την ίδια στιγμή, σκύβοντας προς τα πίσω και κρατώντας αυτή τη θέση για 10΄΄, τράβηγμα του πανιού επάνω από το κεφάλι τους, ενώ κοιτάνε προς τα κάτω καθώς το κρατούν, κράτημα σ΄ αυτή τη θέση 10". Ερώτηση στους μαθητές: πώς ονομάζονται οι μύες που βοηθούν περισσότερο στις παραπάνω ασκήσεις; Δείξτε τους στο σχεδιάγραμμα.		**Κοιλιακοί.** 1. 'Τραγάνισμα' κοιλιακών (ξαπλώστε ανάσκελα με τα γόνατα λυγισμένα και τα χέρια πίσω από το κεφάλι, φέρτε γόνατα και αγκώνες μαζί πάνω από την περιοχή της μέσης, επιστρέψτε στην αρχική σας θέση). 2. Γέφυρα (ξαπλώστε μπρούμυτα με τα χέρια και τα πόδια σε θέση συρσίματος, πόδια στο άνοιγμα των ώμων, σφίξτε του κοιλιακούς μύες και κάντε μια γέφυρα προσπαθώντας να ανεβείτε όσο πιο ψηλά μπορείτε, γυρίστε στην αρχική σας θέση. Δώστε έμφαση στο πόσο σημαντικό είναι το σφίξιμο των κοιλιακών μυών). 3. Πλάγιοι κοιλιακοί.	
Πόδια. 1. Άλματα (σταθείτε με τα πόδια ενωμένα, χέρια στους γοφούς. Κάντε άλματα έτσι ώστε τα πόδια σας να βρίσκονται σε απόσταση			Οι ημιτενόντιοι των ποδιών, είναι οι μύες που βρίσκονται πίσω στο άνω μέρος των

5. Συμβουλή για ΚΦΑ

Ενθαρρύνετε τη σωστή εκτέλεση των δραστηριοτήτων.

6. Αξιολόγηση:

Γνωρίζουν οι μαθητές τη θέση των μυών και τη λειτουργία τους; Εκτός της αξιολόγησης που μπορείτε να κάνετε κατά τη διάρκεια του μαθήματος… Μπορείτε να δώσετε ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής στους μαθητές. Π.χ.
Ο τετρακέφαλος βρίσκεται
α) στο πίσω και πάνω μέρος του χεριού
β) στο πίσω και πάνω μέρος του ποδιού
γ) στο μπρος και πάνω μέρος του χεριού
δ) στο μπρος και πάνω μέρος του ποδιού

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.2 Κύριο Μέρος (συνέχεια)			
ενός μέτρου το ένα από το άλλο. Επιστρέφετε στην αρχική σας θέση). Ολοκληρώστε με 15 επαναλήψεις. 2. Εκτάσεις ποδιών (γονατίστε στο πάτωμα και τοποθετείστε τα χέρια σας μπροστά από το σώμα σας. Τεντώστε το πόδι σας πίσω από το σώμα και σηκώστε. Αλλάξτε πόδι). Ολοκληρώστε με 10 επαναλήψεις για κάθε πόδι. 3. Ανασήκωμα της φτέρνας (πάτημα στα δάχτυλα). Ολοκληρώστε 10 επαναλήψεις. 4. Άλματα (εκτελέστε μια σειρά από άλματα, το κάθε ένα ψηλότερο από το προηγούμενο). Ολοκληρώστε 10 επαναλήψεις. Ερώτηση στους μαθητές: πώς ονομάζονται οι μύες που βοηθούν περισσότερο στις παραπάνω ασκήσεις; Δείξτε τους στο σχεδιάγραμμα.			ποδιών. Σας επιτρέπουν να λυγίζετε τα γόνατά σας. Όλες οι δραστηριότητες που περιέχουν τρέξιμο χρησιμοποιούν τους ημιτενόντιους. Οι μύες των μηρών είναι από τις πιο δυνατές μυϊκές ομάδες του σώματος. Οι τετρακέφαλοι βρίσκονται στο μπροστινό μέρος του άνω ποδιού. Είναι τέσσερις μακριοί μύες που ξεκινάνε κοντά στο γοφό και φτάνουν μέχρι το γόνατο. Σας βοηθάνε να φέρνετε σε ευθεία το πόδι σας. Ο γαστροκνήμιος σηκώνει και κατεβάζει το πόδι και χρησιμοποιείται για να στεκόμαστε στα δάχτυλα καθώς και για ισορροπία.
2.3 Σύνοψη			
Αποθεραπεία με διατάσεις			
Αξιολόγηση			