# Φυσική Αγωγή Ε-ΣΤ Δημοτικού: Τα νέα βιβλία εκπαιδευτικού και μαθητή

Δρ. Νικόλαος Διγγελίδης
*Λέκτορας στη Διδακτική της Φυσικής Αγωγής*
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ΤΕΦΑΑ

# Συγγραφείς του έργου

- Θεοδωράκης Ιωάννης, Καθηγητής
- Διγγελίδης Νικόλαος, Λέκτορας
- Ζέτου Ελένη, Λέκτορας
- Δήμας Ιωάννης, μέλος ΕΙΔΥΠ

# Τα χαρακτηριστικά του έργου

- Γράφτηκε με βάση το αναλυτικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής
- Το βιβλίο εκπαιδευτικού και το βιβλίο μαθητή θα πρέπει να θεωρούνται ως ένα διδακτικό πακέτο
- Το όλο έργο είναι προϊόν συνεργασίας μεταξύ αρκετών ανθρώπων

# Η εσωτερική συνοχή του διδακτικού πακέτου Ε-ΣΤ Δημοτικού

**Βιβλίο Εκπαιδευτικού** ⟷ **Βιβλίο Μαθητή**

**Οδηγίες για τη διδασκαλία**

**Παραδείγματα διδασκαλίας** ⟷ **Αξιολόγηση στη ΦΑ**

# Το «δέσιμο» του βιβλίου του εκπαιδευτικού

Δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση…

- ***στην παράθεση των σύγχρονων παιδαγωγικών αντιλήψεων για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής*** (Κεφάλαιο 1),
- ***πάνω στις οποίες βασίστηκαν τα παραδείγματα σχεδίων μαθημάτων*** (Κεφάλαιο 2),
- **και οι προτάσεις για την αξιολόγηση του μαθητή** (Κεφάλαιο 3).

# Η σύνδεση με το βιβλίο του μαθητή

- ***Για κάθε σχεδόν θέμα ή αντικείμενο του βιβλίου του εκπαιδευτικού υπάρχει κι ένα θέμα στο βιβλίο του μαθητή όπου μπορεί ο εκπαιδευτικός να παραπέμψει  το μαθητή για μελέτη ή ασκήσεις, ανάλογα με το θέμα***
- Είναι πολύ σημαντικό να ενθαρρύνονται οι μαθητές να το χρησιμοποιούν με όλους τους δυνατούς τρόπους (π.χ. με παραπομπές, ερωτήσεις κλπ)
- Αυτό δε σημαίνει ότι το μάθημα γίνεται θεωρητικό, ωστόσο η παροχή ερεθισμάτων στο μαθητή (π.χ. να αναζητήσει γνώσεις, να κάνει μια άσκηση στο σπίτι κλπ) διευκολύνουν τη μάθηση

# Τα χαρακτηριστικά του έργου

| | |
|---|---|
| **Έμφαση στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και στην κατανόηση των αθλοπαιδιών μέσω παιχνιδιών** | **Βιβλίο Εκπαιδευτικού, Κεφάλαιο 2**<br>**Βιβλίο Μαθητή, Κεφάλαια 1-7** |
| **Έμφαση στη δια βίου άσκηση για την υγεία** | **Βιβλίο Μαθητή, Κεφάλαιο 8** |
| **Έμφαση στην ανάπτυξη της σωστής αθλητικής συμπεριφοράς** | **Βιβλίο Μαθητή, Κεφάλαιο 9** |
| **Έμφαση στην ανάπτυξη πρωτοβουλιών για οργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων ή εκδηλώσεων γενικότερα** | **Βιβλίο Μαθητή, Κεφάλαιο 10** |

# Το βιβλίο του εκπαιδευτικού

# Οι βασικές προδιαγραφές

- Να δίνει κατευθύνσεις, αλλά ταυτόχρονα να μη καταλύει την αυτονομία του εκπαιδευτικού
- Να παρέχει πρακτικές οδηγίες και παραδείγματα
- Να όσο το δυνατόν πιο χρηστικό
- Να είναι φιλικό προς το χρήστη
- Να βασίζεται στην υπάρχουσα γνώση και να μην περιέχει αμφισβητήσιμες πρακτικές
- Να μην περιέχει προτάσεις που δεν μπορούν να υλοποιηθούν στην πράξη

# Τα μέρη του βιβλίου εκπαιδευτικού

- Κεφάλαιο 1: Γενικές οδηγίες για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής
- Κεφάλαιο 2: Ειδικές οδηγίες για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής και παραδείγματα σχεδίων μαθημάτων
- Κεφάλαιο 3: Η αξιολόγηση στη Φυσική Αγωγή
- Κεφάλαιο 4: Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

# Κεφάλαιο 1: Γενικές οδηγίες για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής

- Θέματα διδακτικής της Φυσικής Αγωγής (π.χ. σύνοψη των μεθόδων και στιλ διδασκαλίας, οδηγίες για την εφαρμογή της διαθεματικής προσέγγισης κλπ)
- Γενικές διδακτικές οδηγίες για την ανάπτυξη θετικού μαθησιακού κλίματος τάξης και αποτελεσματικής διδασκαλίας
- Οδηγίες για τα παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες
- Οδηγίες για τα παιδιά με περιορισμένη γνώση της ελληνικής γλώσσας
- Θέματα προγραμματισμού της διδασκαλίας με παραδείγματα

# Παραδείγματα από τις ενότητες…

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ

Η ασφάλεια των μαθητών προϋποθέτει αποτελεσματική παρατήρηση της τάξης και του χώρου καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος. Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής οφείλει να είναι συνεχώς ενήμερος για το τι συμβαίνει στην τάξη, έστω κι αν μερικές φορές κάποιοι μαθητές βρίσκονται μακριά.

Η πρώτη προϋπόθεση για να μπορεί ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής να παρατηρεί αποτελεσματικά την τάξη και το χώρο είναι να βρει την κατάλληλη θέση. Να αποφεύγει να βρίσκεται στη μέση του χώρου. Αντιθέτως, να κινείται στο χώρο ώστε να βλέπει όλους τους μαθητές (π.χ. είναι προτιμότερο να κινείται με πλάτη στον τοίχο). Αφού επιλέξουμε ***κατάλληλη θέση παρατήρησης***, τα ερωτήματα που μας απασχολούν, κατά σειρά προτεραιότητας, είναι τα εξής:

- Είναι όλα τα παιδιά ασφαλή;
- Εκτελούν όλα τα παιδιά την άσκηση;
- Είναι η άσκηση κατάλληλη για όλα τα παιδιά;
- Για ποια παιδιά χρειάζεται να τροποποιηθεί η άσκηση;

**Οδηγίες για αποτελεσματική παρατήρηση**

- «Βλέπω όλους τους μαθητές», δηλαδή να παίρνετε τέτοια θέση ώστε να μπορείτε να βλέπετε όλους τους μαθητές, ιδιαίτερα όταν ξεκινά μια άσκηση.
- «Κινούμαι στο χώρο», δηλαδή να αποφεύγετε να στέκεστε πολλή ώρα σε ένα σημείο.
- «Αφιερώνω λίγο χρόνο στην παρατήρηση κάθε μαθητή», δηλαδή να μοιράζετε το διαθέσιμο χρόνο και την προσοχή σας σε όλους τους μαθητές.

**Πίνακας 1.5:** Η μεγιστοποίηση του ενεργού χρόνου άσκησης των μαθητών σχετίζεται μεταξύ άλλων, με τις πρακτικές του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής.

| ΜΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ | ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ |
|---|---|
| • Κακή χρήση του αθλητικού υλικού (π.χ. χρησιμοποιούμε μόνο 2 μπάλες, ενώ έχουμε 10). | • Χρήση όλων των διαθέσιμων υλικών καθώς και χρήση εναλλακτικών υλικών. |
| • Κακή χρήση του χώρου (π.χ. έχουμε συγκεντρώσει τους μαθητές σε έναν περιορισμένο χώρο, ενώ διαθέτουμε μεγάλη αυλή). | • Αξιοποίηση όλου του διαθέσιμου χώρου.<br>• Οργάνωση του μαθήματος σε σταθμούς. |
| • Κακή οργάνωση των μαθητών (π.χ. τους έχουμε βάλει σε μεγάλες ομάδες). | • Σχηματισμός μικρών ομάδων. |
| • Μη χρήση σταθερών σημάτων (π.χ. τη μια φορά φωνάζουμε «στοπ», την άλλη «σταματάμε» και την άλλη «όπα!»). | • Χρήση σταθερών σημάτων για την εκκίνηση ή παύση της άσκησης. |
| • Έλλειψη προετοιμασίας του χώρου, υλικού κλπ. πριν από το μάθημα (π.χ. περιμένουμε να κτυπήσει το κουδούνι και μετά φέρνουμε τα υλικά). | • Έγκαιρη προετοιμασία για διδασκαλία. |
| • Ασκήσεις με μεγάλο χρόνο αναμονής (π.χ. «ουρές» στις ασκήσεις). | • Μικρές ομάδες, κατάλληλη χρήση αθλητικού υλικού, οργάνωση σε σταθμούς. |

**Πίνακας Ι.6:** Ενδεικτικά σημεία για την ανίχνευση μαθητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.

| ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΕΙΔΙΚΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ | | |
|---|---|---|
| **Όνομα μαθητή:** ..... **Τάξη:** ..... | | |
| | **ΝΑΙ** | **ΟΧΙ** |
| ***Μαθησιακές δυσκολίες*** | | |
| • Κινητική αδεξιότητα (όπως προβλήματα στατικής και δυναμικής ισορροπίας, ασυνέργεια λεπτών κινήσεων, δυσκολία διάκρισης δεξιού-αριστερού). | | |
| • Προβλήματα προσοχής και συμπεριφοράς, συναισθηματική αστάθεια. | | |
| • Δυσκολίες μνήμης και αντιληπτικής ικανότητας, ανεπαρκής οπτικός διαχωρισμός γραμμάτων και λέξεων. | | |
| ***Σύνδρομο μειωμένης προσοχής και υπερκινητικότητας*** | | |
| • Διάσπαση προσοχής. | | |
| • Υπερκινητικότητα. | | |
| • Παρορμητικότητα. | | |

# Η έννοια των ενοτήτων στις γενικές διδακτικές οδηγίες

- Κάθε ενότητα μπορεί να αποτελέσει:
  - ***Σημείο έμφασης για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων του εκπαιδευτικού*** καθώς παρέχονται συγκεκριμένες οδηγίες στο τέλος κάθε υποενότητας
  - ***Θέμα για την οργάνωση σεμιναρίων***, ημερίδων ή επιμορφωτικών δραστηριοτήτων γενικότερα απ' τη μεριά των σχολικών συμβούλων Φυσικής Αγωγής ή των ενώσεων των εκπαιδευτικών

# Θέματα προγραμματισμού

## ΘΕΜΑΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ

***Πρωταρχικός σκοπός του εκπαιδευτικού είναι η δημιουργία ενός ελκυστικού περιβάλλοντο για μάθηση***. Στο πλαίσιο αυτής της φιλοσοφίας δόθηκαν όλες οι διδακτικές οδηγίες αυτού τα κεφαλαίου και στο ίδιο πνεύμα έχουν σχεδιασθεί τα παραδείγματα των σχεδίων μαθημάτων πα θα βρείτε στο επόμενο κεφάλαιο. Μέσα στο ίδιο πνεύμα δίνονται και οι ακόλουθες οδηγίες γι προγραμματισμό του μαθήματος.

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να προγραμματίζει ***δυο-τρία αντικείμενα ή διδακτικές ενότητες ανά τρίμηνο***. Για παράδειγμα, κατά το πρώτο τρίμηνο μπορεί να προγραμματίσει να διδάξει πετοσφαί-ριση και στίβο. Είναι καλό, για λόγους διατήρησης του ενδιαφέροντος των μαθητών σε υψηλά - κατά το δυνατόν - επίπεδα, να εναλλάσσονται τα μαθήματα. Δηλαδή, δεν είναι απαραίτητο να διδάξει κάποιος 12 συνεχόμενα μαθήματα στίβου, καθώς είναι βέβαιο ότι αυτό θα φέρει τη μονο-τονία στο μάθημα. Αντίθετα, μπορεί κάποιος να κάνει εναλλαγές μεταξύ των διδακτικών ενοτή-των ενός τριμήνου ανά 4 ή 6 μαθήματα με άλλα αντικείμενα που διδάσκονται στο ίδιο τρίμηνο. Επίσης, μια άλλη στρατηγική για ποικιλία στο μάθημα, είναι να προγραμματίζει ο εκπαιδευτικός ένα μάθημα αθλοπαιδιών την εβδομάδα.

# Παράδειγμα προγραμματισμού ενός τριμήνου…

**Πίνακας 1.9:** Ενδεικτικός αρχικός προγραμματισμός για το Ι$^{ο}$ τρίμηνο με βάση το περιεχόμενο τω διδακτικών ενοτήτων του ΑΠΣ για την Ε΄ και ΣΤ΄ τάξη.

| ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | ΩΡΕΣ | Ι$^{ο}$ ΤΡΙΜΗΝΟ | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ΣΕΠ[2] | | | ΟΚΤ | | | | ΝΟΕ | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Καλαθοσφαίριση | 8 | | | | | | | | | | | |
| Στίβος | 12 | | | | | | | | | | | |
| Χοροί | 2 | | | | | | | | | | | |
| **Σύνολο ωρών[3]** | **22** | | | | | | | | | | | |

Σ’ ένα τέτοιο πίνακα, ο εκπαιδευτικός μπορεί να κάνει τον προγραμματισμό του

# Πίνακας καταγραφής μαθημάτων

| ΠΙΝΑΚΑΣ ΜΗΝΙΑΙΑΣ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| μάκας: | | | | | | | | |
| | ... εβδομάδα | | ... εβδομάδα | | ... εβδομάδα | | ... εβδομάδα | |
| τάξεις | 1η ώρα | 2η ώρα | 1η ώρα | 2η ώρα | 1η ώρα | 2η ώρα | 1η ώρα | 2η ώρα |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

μείωση: ο πίνακας αυτός έχει φτιαχθεί για να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς στο να καταγράφουν τι πραγματικά διδάσκουν. Επάνω γράφετε το μ
ι κάτω συμπληρώνετε τον αύξοντα αριθμό της εβδομάδας. Στην πρώτη στήλη αριστερά γράφετε το τμήμα (πχ. Α1, Α2 κλπ.). Στη συνέχεια γράφετε
ολόγια τι διδάξατε. Έτσι θα γνωρίζετε τι έχετε διδάξει σε κάθε τάξη και θα μπορείτε να κάνετε καλύτερα τον προγραμματισμό σας.

Εδώ ο εκπαιδευτικός μπορεί να καταγράφει τι μαθήματα δίδαξε στην πράξη σε κάθε τάξη ή τμήμα, ώστε να έχει μια εικόνα για την πορεία του προγραμματισμού του

# Συγκεντρωτικός πίνακας μαθημάτων

| ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ | |
|---|---|
| ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ | ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΩΡΕΣ |
| ΚΑΛΑΘΟΦΑΙΡΙΣΗ | |
| ΠΕΤΟΦΑΙΡΙΣΗ | |
| ΠΟΔΟΦΑΙΡΟ | |
| ΧΕΙΡΟΦΑΙΡΙΣΗ | |
| ΠΥΜΑΣΤΙΚΗ | |
| ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ | |
| ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ | |
| ΣΥΝΟΛΟ | ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ |

Σημείωση: υπόδειγμα συγκεντρωτικού πίνακα τον οποίο ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής συμπληρώνει στο τέλος κάθε τριμήνου καθώς επίσης και στο τέλος της σχολικής χρονιάς χρησιμοποιώντας τα δεδομένα από τους πίνακες μηνιαίας καταγραφής μαθημάτων.

# Κεφάλαιο 2: Ειδικές οδηγίες για τη διδασκαλία της ΦΑ και παραδείγματα σχεδίων μαθημάτων

- Στην αρχή κάθε αντικειμένου παρατίθενται οι στόχοι του ΑΠΣ για την αντίστοιχη διδακτική ενότητα
- Δίνονται ειδικές οδηγίες για τη διδασκαλία, ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του κάθε αντικειμένου
- Δίνονται παραδείγματα σχεδίων μαθημάτων
- Δίνονται παραδείγματα από διαφορετικές μεθόδους διδασκαλίας (π.χ. αμοιβαία διδασκαλία, μέθοδος του αυτοελέγχου, μέθοδος καθοδηγούμενης ανακάλυψης κλπ)

# Για παράδειγμα, οι στόχοι μιας διδακτικής ενότητας …

## ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

**Στόχοι της διδασκαλίας της πετοσφαίρισης στην Ε΄ και ΣΤ΄ τάξη του δημοτικού σχολείου:**

**Ψυχοκινητικός τομέας:**

α) Εκμάθηση και ανάπτυξη των βασικών δεξιοτήτων του αθλήματος.
β) Σταδιακή ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων των μαθητών (ταχύτητα, ευλυγισία κλπ.), πολύπλευρα και αρμονικά.
γ) Εκμάθηση κινήσεων τακτικής.

**Συναισθηματικός τομέας:**

α) Ανάπτυξη ηθικών και βουλητικών αρετών, απαραίτητων για τον ομαδικό χαρακτήρα του παιχνιδιού.
β) Καλλιέργεια πνεύματος ομαδικότητας και συνεργασίας.
γ) Καλλιέργεια του «ευ αγωνίζεσθαι».

**Γνωστικός τομέας:**

α) Εκμάθηση των βασικών κανόνων του παιχνιδιού.
β) Εκμάθηση ιστορικών στοιχείων του παιχνιδιού.

# Η δομή του κάθε μαθήματος

- Κάθε μάθημα χωρίζεται σε 3 βασικά μέρη (εισαγωγικό, κύριο και τελικό μέρος)
- Το εισαγωγικό μέρος καταλαμβάνει η προθέρμανση (για λόγους οικονομίας χώρου, συνήθως δεν περιγράφονται συγκεκριμένες ασκήσεις, απλά αναφέρεται η λέξη «Προθέρμανση»)
- Στο κύριο μέρος γίνεται η ανάπτυξη του περιεχομένου που οδηγεί στην επίτευξη των στόχων που έχουν τεθεί στην αρχή του μαθήματος και συνάγονται από τους στόχους της διδακτικής ενότητας
- Το τελικό μέρος καταλαμβάνει η «αποθεραπεία» ή «ανακεφαλαίωση» ή «το θέμα της ημέρας» (που δίνει την ευκαιρία για διαθεματική ή διεπιστημονική προσέγγιση), ανάλογα με το μάθημα

# Για παράδειγμα…

| ΜΑΘΗΜΑ 2 | Πετοσφαίριση: μετωπική πάσα με δάχτυλα-τροχιές μπάλας |
|---|---|

**Οι μαθητές:**

- Θα μάθουν την πάσα με τα δάχτυλα και τη βασική θέση ετοιμότητας.
- Θα αυτοαξιολογηθούν για την πάσα με τα δάχτυλα.
- Θα μάθουν να αναγνωρίζουν το «νεκρό» σημείο της τροχιάς της μπάλας, ώστε να το χρησιμοποιούν ως σημείο αναφοράς για μετακίνηση.
- Θα καλλιεργήσουν τη συνεργασία και την ομαδικότητα.

**Υλικά**

8-10 μπάλες.
Φύλλα Κριτηρίων 3 και 4 (ένα αντίγραφο για κάθε μαθητή).

**Συμβουλές για τη διδασκαλία:** μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα φύλλα κριτηρίων της αμοιβαίας διδασκαλίας και του αυτοελέγχου που υπάρχουν στο τέλος αυτού του μαθήματος.

## ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο. Εξηγήστε με δυο λόγια τι θα διδάξετε.
Δείξτε κι αναλύστε την πάσα με δάχτυλα και τη βασική θέση ετοιμότητας (έμφαση στη θέση και την κίνηση των χεριών).
**Προθέρμανση**. Δρομικές ασκήσεις, μετακινήσεις μέσα στο γήπεδο, ασκήσεις για προετοιμασία του κορμού και των χεριών κυρίως.

# Το παιχνίδι στη φυσική αγωγή Ε-ΣΤ

- Δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στην επιλογή κατάλληλων τροποποιημένων παιχνιδιών στη διδασκαλία δεξιοτήτων (κυρίως στις αθλοπαιδιές)
- 2 ενότητες (ποδόσφαιρο και χάντμπολ) βασίστηκαν στη διδασκαλία δεξιοτήτων μέσω παιχνιδιών

# Για παράδειγμα, ένα παιχνίδι από την ενότητα της πετοσφαίρισης...

**αιχνίδι πετοσφαίρισης Ι.** Με πιάσιμο-πέταγμα.
ριν ακόμη διδαχθεί κάποια τεχνική, εισάγετε το
αιχνίδι 3Χ3 (μίνι Βόλεϊ).
δηγίες για το παιχνίδι:
*ερβίς*: πέταγμα της μπάλας με ένα ή δυο χέρια πάνω από το κεφάλι.
*ποδοχή*: πιάσιμο της μπάλας με δυο χέρια κοντά στα γόνατα, πέταγμα της μπάλας προς το στό
ασαδόρο).
*άσα*: πιάσιμο-πέταγμα προς τον επιθετικό.
*ίθεση*: πιάσιμο-πέταγμα της μπάλας στο απέναντι γήπεδο.
*μυνα*: πιάσιμο της μπάλας με δυο χέρια κοντά στα γόνατα - πέταγμα προς τον πασαδόρο - πάσα
ντεπίθεση με τον ίδιο τρόπο.

Αυτό το παιχνίδι έχει ουσιαστικά μόνο πιάσιμο και πέταγμα. Ωστόσο, στη συνέχεια, ανάλογα με το τι διδάσκετε, αλλά και το επίπεδο ανταπόκρισης των μαθητών, μπορείτε να διαφοροποιήσετε τον τρόπο παιχνιδιού.

# Διαθεματική ή διεπιστημονική προσέγγιση

- Στην αρχή κάθε ενότητας παρατίθενται γενικά παραδείγματα για διαθεματική ή διεπιστημονική προσέγγιση
- Σε κάθε σχεδόν μάθημα, στο τελικό μέρος υπάρχει **«Το θέμα της ημέρας»**

# Για παράδειγμα, στις αθλοπαιδιές…

**Προτάσεις για ενίσχυση της διαθεματικότητας στα μαθήματα των αθλοπαιδιών**

Μπορείτε να συνδέσετε τη διδασκαλία των αθλοπαιδιών γενικότερα με τις έννοιες της γεωμετρίας (π.χ. σχήματα, τροχιές, τόξα κλπ.). Ακόμη, μπορείτε σε συνεργασία με το δάσκαλο να αναφερθείτε στην ανθρωπογεωγραφία των αθλοπαιδιών (π.χ. πού βρίσκονται οι χώρες με αναπτυγμένη πετοσφαίριση; Τι ξέρουμε γι' αυτές; κλπ.). Τέλος, μπορείτε να δείξετε φωτογραφίες ή βίντεο από αγώνες διαφόρων παιχνιδιών και να ζητήσετε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν διάφορες εικόνες που τους έκαναν εντύπωση.

**Πίνακας 2.1:** Ενδεικτικές θεμελιώδεις έννοιες διαθεματικής προσέγγισης για τις αθλοπαιδιές.

| Άξονες γνωστικού περιεχομένου | Ενδεικτικές θεμελιώδεις έννοιες διαθεματικής προσέγγισης |
|---|---|
| ***Αθλοπαιδιές:*** | • Άτομο-σύνολο |
| Μπάσκετ | • Σύστημα-οργάνωση-ισορροπία-νόμος |
| Βόλεϊ | • Ομοιότητα-διαφορά |
| Ποδόσφαιρο | • Ισότητα |
| Χάντμπολ | • Μεταβολή |
| | • Αλληλεπίδραση-συνεργασία-συλλογικότητα |

# Για παράδειγμα, στο τέλος του μαθήματος…

**ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

ακεφαλαιώστε όσα διδάξατε. Ρωτήστε τους μαθητές αν υπάρχουν απορίες. Θυμίστε τους
μαντικά σημεία.

**Το θέμα της ημέρας:** συνδέστε τη διδασκαλία των στάσεων και μετακινήσεων με τις έννοι-
ες της βάσης στήριξης, την ισορροπία και το κέντρο βάρους. Πώς μπορούμε να μετακινού-
μαστε στο χώρο μετατοπίζοντας το κέντρο βάρους μας; Τι σχέση έχει η βάση στήριξης με το
κέντρο βάρους;

Αυτό το κομμάτι του μαθήματος (το θέμα της ημέρας) αφιερώνεται σε κάποιο θέμα για συζήτηση, αφορμή για εργασία ή για διαθεματική προσέγγιση.

# Εναλλακτικές μέθοδοι διδασκαλίας

- Η μέθοδος του παραγγέλματος
- Η πρακτική μέθοδος διδασκαλίας
- Η μέθοδος της αμοιβαίας διδασκαλίας
- Η μέθοδος του αυτοελέγχου
- Η μέθοδος του μη αποκλεισμού
- Η μέθοδος της καθοδηγούμενης ανακάλυψης
- Η μέθοδος της αποκλίνουσας παραγωγικότητας

# Η πρακτική μέθοδος διδασκαλίας

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

# Η μέθοδος της αμοιβαίας διδασκαλίας

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

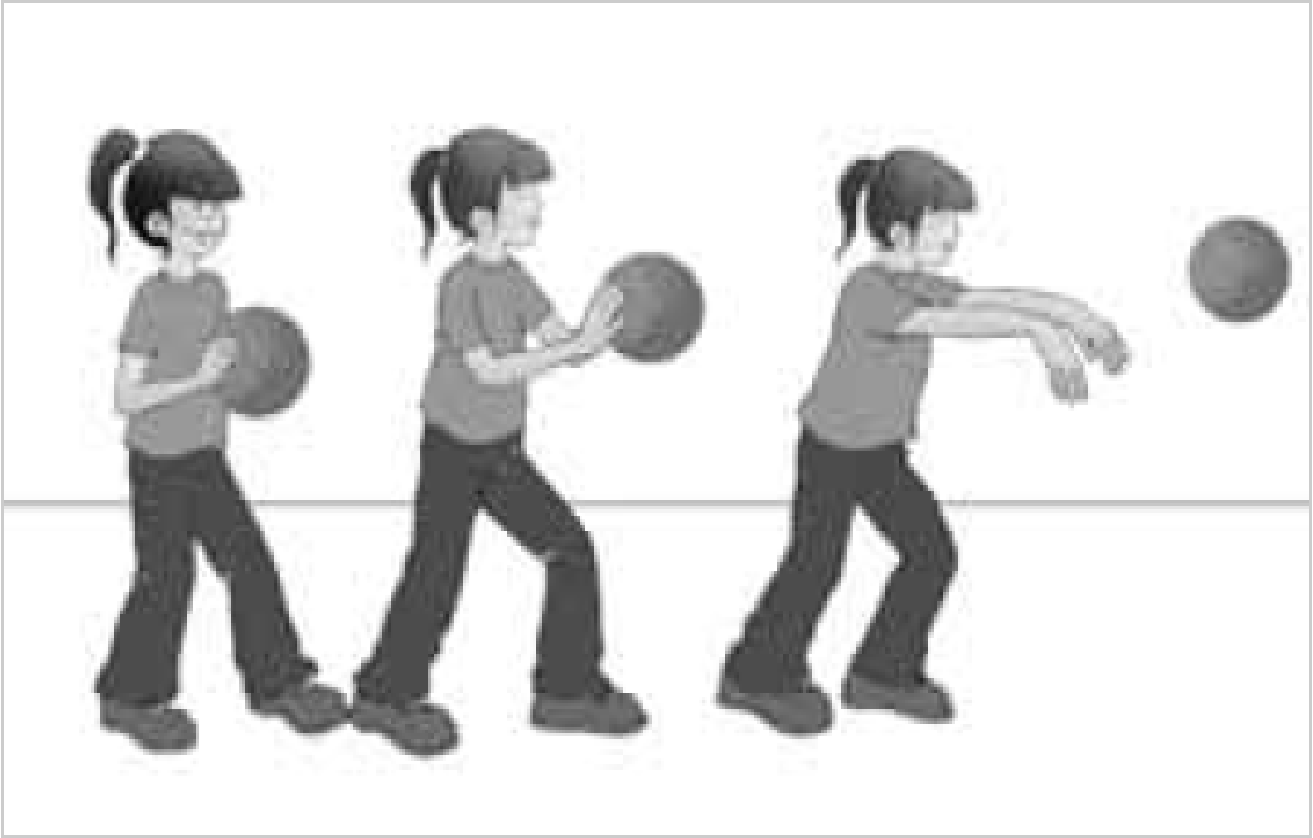
# Για παράδειγμα…

**ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΤΗΡΙΩΝ Ι**

***Για μια σωστή πάσα στήθους:***

1. Το βήμα να γίνεται προς τον παίκτη που θέλουμε να κάνουμε πάσα.

2. Τα χέρια να τεντώνουν μετά την πάσα



# Η μέθοδος του αυτοελέγχου

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

# Για παράδειγμα…

| ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΤΗΡΙΩΝ 4 | | |
|---|---|---|
| *Οδηγίες: σημείωσε στη διπλανή στήλη ποια από τα παρακάτω νομίζεις ότι κάνεις σωστά.* | ***Μπορώ να τα καταφέρω*** | ***Χρειάζομαι περισσότερη εξάσκηση*** |
| 1. Σχηματίζουν τα δάχτυλα των χεριών σου τρίγωνο με δείκτες και αντίχειρες; | | |
| 2. Συναντάς την μπάλα, μπροστά στο μέτωπο; | | |
| 3. Είναι οι αγκώνες σου λυγισμένοι; | | |
| 4. Είναι τα γόνατά σου λυγισμένα; | | |
| 5. Είναι τα πόδια σου ανοιχτά όσο το άνοιγμα των ώμων; | | |
| 6. Είναι τα πόδια σου σε «βηματισμό», δηλαδή το ένα λίγο πιο μπροστά από το άλλο; | | |

# Μέθοδος του μη αποκλεισμού

- Η άσκηση σχεδιάζεται από τον εκπαιδευτικό έτσι ώστε να μπορεί να προσφέρει στον μαθητή διαφορετικούς βαθμούς δυσκολίας.
- ***Για παράδειγμα, οι μαθητές επιχειρούν σουτ στο μπάσκετ, επιλέγοντας τη θέση και την απόσταση που θα σουτάρουν.***

# Η μέθοδος της καθοδηγούμενης ανακάλυψης

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

# Η μέθοδος της αποκλίνουσας παραγωγικότητας

- Οι μαθητές δημιουργούν πολλαπλές πιθανές απαντήσεις σε ένα συγκεκριμένο ερώτημα-ερέθισμα.

***Για παράδειγμα, στην πετοσφαίριση, ο εκπαιδευτικός ρωτά το μαθητή:***

- ***Με πόσους διαφορετικούς τρόπους μπορείς να «σώσεις» μια μπάλα που πέφτει μπροστά σου;***

# Κεφάλαιο 3: Η αξιολόγηση στη Φυσική Αγωγή

- Δίνονται βασικές γνώσεις για την αξία και τη χρησιμότητα της αξιολόγησης στη ΦΑ
- Δίνονται παραδείγματα αξιολόγησης με βάση τα παραδείγματα σχεδίων μαθημάτων που παρατίθενται στο προηγούμενο κεφάλαιο
  - Αξιολόγηση κινητικών στόχων
  - Αξιολόγηση γνωστικών στόχων
  - Αξιολόγηση φυσικών ικανοτήτων
  - Αξιολόγηση συμπεριφοράς
- Δίνονται αρκετά παραδείγματα με κάρτες αξιολόγησης των δεξιοτήτων, οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν είτε σε ατομικό επίπεδο από τους μαθητές (μέθοδος του αυτοελέγχου), είτε σε ζευγάρια ώστε να αξιολογεί ο ένας τον άλλον (αμοιβαία διδασκαλία)

# Σχετικά με την αξιολόγηση των μαθητών …

Η αξιολόγηση μας είναι χρήσιμη τουλάχιστον για δυο λόγους:

- Αφενός μεν να δει ο ίδιος ο μαθητής τι έχει μάθει, που υστερεί, τι στόχους μπορεί να βάλει στη συνέχεια κλπ
- Αφετέρου δε, να πάρουμε εμείς ανατροφοδότηση για την ποιότητα ή την αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας μας

**Πίνακας 3.4:** Προτεινόμενα κριτήρια βαθμολόγησης των μαθητών της Ε΄ και ΣΤ΄ τάξης.

| Κριτήρια | Αξιολογούμενοι στόχοι | Ποσοστό επί της βαθμολογίας | Παραδείγματα |
|---|---|---|---|
| Κινητική γνώση | Κινητικός - εκφραστικός | 40% επί της βαθμολογίας = 4 βαθμοί | Ειδικά τεστ για τα διδαχθέντα αντικείμενα του τριμήνου (π.χ. 2 τεστ για την πετοσφαίριση, 2 τεστ για το ποδόσφαιρο κλπ.). |
| Φυσικές ικανότητες | Βιολογικός - υγιεινός | 20% επί της βαθμολογίας = 2 βαθμοί | Ειδικά τεστ για τις φυσικές ικανότητες:<br>• Αντοχή<br>• Δύναμη<br>• Ευλυγισία<br>• Ταχύτητα |
| Προσπάθεια, ενδιαφέρον, παρουσίες, συμπεριφορά, γνώσεις | Ηθικός - κοινωνικός Γνωστικός | 40% επί της βαθμολογίας = 4 βαθμοί | Ερωτηματολόγια, εκθέσεις ή παρατήρηση στην τάξη για θέματα:<br>• Συμπεριφοράς<br>• Αθλητικού ήθους<br>• Παρουσιών<br>• Ενεργούς συμμετοχής στο μάθημα<br>• Γνώσεων |

# Αξιολόγηση γνώσεων

**Πίνακας 3.8:** Ενδεικτικές ερωτήσεις και θέματα αξιολόγησης στο ποδόσφαιρο.

| Μάθημα | Ερωτήσεις και θέματα αξιολόγησης |
|---|---|
| 1ο | • Ποια είναι η σημασία της προώθησης της μπάλας στο ποδόσφαιρο και πώς πραγματοποιείται;<br>• Ποια είναι η σημασία της συνεργασίας κατά τη μεταφορά της μπάλας;<br>• Ποια είναι η σημασία της εξάσκησης στη μάθηση δεξιοτήτων στο ποδόσφαιρο; |
| 2ο | • Πώς εκτελείται η συρτή πάσα με το εσωτερικό και το μετατάρσιο;<br>• Τι προσέχουμε όταν κάνουμε μια συρτή πάσα με το εσωτερικό του ποδιού; |
| 3ο | • Πώς γίνεται το σταμάτημα της μπάλας με τα διάφορα μέρη του σώματος;<br>• Σε τι διαφέρει η υποδοχή συρτής μπαλιάς από την υποδοχή ψηλής μπαλιάς;<br>• Ποια επιφάνεια του σώματος διευκολύνει την καλύτερη υποδοχή της μπάλας; |

# Μια κάρτα για την αξιολόγηση όλων των διδαχθέντων δεξιοτήτων

**Πίνακας 3.5:** Παράδειγμα φύλλου κριτηρίων το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην κινητική αξιολόγηση του μαθητή στην καλαθοσφαίριση. Το φύλλο αυτό περιλαμβάνει σε κάθε γραμμή μια διαφορετική δεξιότητα ή άσκηση.

| Κριτήριο | Το κριτήριο επιτυγχάνεται... | | |
|---|---|---|---|
| | Σε ικανοποιητικό | Μέτρια βαθμό | Ελάχιστα |
| 1. Η θέση των ποδιών στη στάση ετοιμότητας είναι σωστή. | | | |
| 2. Η θέση των ποδιών στην αμυντική στάση είναι σωστή. | | | |
| 3. Στα πλάγια βήματα τα πόδια δεν ενώνονται. | | | |
| 4. Στην υποδοχή της μπάλας τα δάκτυλα σχηματίζουν το γράμμα W. | | | |
| 5. Στην πάσα στήθους οι αγκώνες είναι μέσα και γίνεται προβολή του ποδιού. | | | |
| 6. Στην πάσα πάνω από το κεφάλι οι αγκώνες δεν ανοίγουν προς τα έξω. | | | |
| 7. Στη σκαστή πάσα, η μπάλα αναπηδάει στη σωστή απόσταση. | | | |

# Ή μια κάρτα για την αξιολόγηση μιας δεξιότητας

**Πίνακας 3.17:** Χρησιμοποίησε το κριτήριο για να αξιολογήσεις την εκτέλεση της τριγωνικής στήριξης από εσένα ή το συνασκούμενό σου.

| Φύλλο κριτηρίων της τριγωνικής στήριξης | | | |
|---|---|---|---|
| ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΤΡΙΓΩΝΙΚΗΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ | Το κριτήριο επιτυγχάνεται... | | |
| | ΝΑΙ | ΟΧΙ | Σχόλια |
| 1. Τα χέρια και το κεφάλι σχηματίζουν ισοσκελές τρίγωνο; | | | |
| 2. Το κεφάλι τοποθετείται στο έδαφος με το μπροστινό μέρος; | | | |
| 3. Το βάρος είναι μοιρασμένο ομοιόμορφα στα τρία σημεία στήριξης; | | | |
| 4. Τα πόδια σπρώχνουν όσο χρειάζεται για να ανέβει ο κορμός; | | | |
| 5. Η θέση του κορμού και των ποδιών είναι κατακόρυφη; | | | |

# Αξιολόγηση φυσικών ικανοτήτων

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα παρακάτω ειδικά τεστ για τις φυσικές ικανότητες ειδικότερ

- Τεστ αντοχής (π.χ. παλίνδρομο τεστ τρεξίματος 20 μέτρων, ή Χάρβαρντ στεπ-τεστ).
- Τεστ δύναμης (π.χ. πόσους κοιλιακούς μπορεί να κάνει μέσα σε 30 δευτερόλεπτα).
- Τεστ ευλυγισίας (π.χ. τεστ ευλυγισίας των οπίσθιων δικέφαλων μηριαίων του Eurofit).
- Τεστ ταχύτητας (π.χ. χρονομέτρηση δρόμου ταχύτητας 20 ή 30 μέτρων).

# Αξιολόγηση συμπεριφοράς

**Πίνακας 3.26:** Αξιολόγηση συμπεριφοράς του μαθητή από τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

| **Συμπεριφορά μαθητή ...** | **Πάντα** | **Κάπου-κάπου** | **Ποτέ ή σπάνια** |
|---|---|---|---|
| Έρχεται στην ώρα του για μάθημα. | | | |
| Δεν παρενοχλεί τα άλλα παιδιά όταν κάνουν ασκήσεις. | | | |
| Δεν κοροϊδεύει τα άλλα παιδιά. | | | |
| Ελέγχει το θυμό του. | | | |
| Δοκιμάζει νέες ασκήσεις/παιχνίδια/δραστηριότητες. | | | |
| Ακούει τον εκπαιδευτικό όταν μιλάει. | | | |
| Ακολουθεί τις οδηγίες. | | | |
| Ακολουθεί τους κανόνες του μαθήματος. | | | |
| Φτιάχνει κώδικες ή συμβόλαια συμπεριφοράς και τα ακολουθεί. | | | |
| Μοιράζεται το αθλητικό υλικό (π.χ. τις μπάλες), | | | |

# Κεφάλαιο 4: Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

- Αναπτύσσονται συνοπτικά τα χαρακτηριστικά του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής που σχετίζονται με την αποτελεσματική διδασκαλία
- Στάδια ανάπτυξης των δεξιοτήτων διδασκαλίας και των διαφορετικών προτεραιοτήτων σε κάθε ένα απ’ αυτά

**Πίνακας 4.Ι:** Προσωπικά χαρακτηριστικά του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής και αποτελεσματική διδασκαλία.

| Προσωπικά χαρακτηριστικά | Χαρακτηριστικά στην τάξη | Στην αξιολόγηση μαθητών |
|---|---|---|
| • Δείχνει ενδιαφέρον για όλους τους μαθητές.<br>• Είναι ειλικρινής με όλους.<br>• Είναι ενθουσιώδης.<br>• Έχει αίσθηση του χιούμορ.<br>• Έχει ευγενικούς τρόπους.<br>• Είναι καλός ομιλητής.<br>• Έχει αυτοπεποίθηση.<br>• Είναι κατάλληλα ντυμένος.<br>• Έχει επαρκείς γνώσεις και φροντίζει να τις ανανεώνει. | • Δίνει έμφαση στη μεγιστοποίηση της ενεργής συμμετοχής των μαθητών.<br>• Η διδασκαλία βασίζεται σε στόχους.<br>• Είναι συνεπής στην ώρα του.<br>• Έρχεται προετοιμασμένος για διδασκαλία.<br>• Διαθέτει εφευρετικότητα όταν χρειάζεται.<br>• Ελέγχει αν έγιναν κατανοητά όσα διδάσκει.<br>• Υπάρχει μια συνέχεια στα μαθήματα.<br>• Προσπαθεί να δίνει λύσεις στα προβλήματα.<br>• Είναι ρεαλιστής στις προσδοκίες του.<br>• Δέχεται ερωτήσεις.<br>• Είναι ξεκάθαρος στα λόγια του.<br>• Ελέγχει την τάξη. | • Η αξιολόγηση γίνεται με βάση τους στόχους.<br>• Χρησιμοποιεί τεστ με έγκυρο κι αξιόπιστο τρόπο.<br>• Χρησιμοποιεί ποικιλία τεχνικών αξιολόγησης.<br>• Χρησιμοποιεί την αξιολόγηση για να δώσει ανατροφοδότηση στους μαθητές.<br>• Είναι δίκαιος και χωρίς προκαταλήψεις. |

# Η βασική φιλοσοφία του βιβλίου για τον εκπαιδευτικό

- Να αποτελέσει ένα έναυσμα και ταυτόχρονα ένα εργαλείο για τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής που θα τους βοηθήσει να οργανώσουν και να προγραμματίσουν τη διδασκαλία τους με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

# Το βιβλίο του μαθητή

# Οι βασικές προδιαγραφές

- Να παρέχει βασικές γνώσεις ως προς τα αντικείμενα του αναλυτικού προγράμματος
- Να παρέχει βασικές γνώσεις για την άσκηση, σωστή αθλητική συμπεριφορά και οργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων
- Να παρέχει ερεθίσματα για περαιτέρω αναζήτηση γνώσης (π.χ. ερωτήσεις, ιστοσελίδες κλπ)
- Να είναι φιλικό προς το χρήστη (π.χ. αποφυγή των «πρέπει» κλπ)
- Να είναι ελκυστικό προς τους μαθητές (π.χ. φωτογραφίες, ασκήσεις κλπ)

# Τα βασικά μέρη του βιβλίου μαθητή

- Κινητικές δεξιότητες (αθλοπαιδιές, στίβος, χοροί)
- Η αξία της δια βίου άσκησης για την υγεία
- Σωστή αθλητική συμπεριφορά
- Οργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων

**Ε΄ Δημοτικού**

**ΣΤ΄ Δημοτικού**

**Διαθεματική προσέγγιση**

# Κεφάλαια 1 ως 7: Κινητικές δεξιότητες (αθλοπαιδιές, στίβος, χοροί)

- Παρέχονται βασικές γνώσεις για κάθε αντικείμενο και κάθε δεξιότητα του ΑΠΣ
- Τονίζονται τα σημεία κλειδιά για τη σωστή εκτέλεση της κάθε δεξιότητας (στα οποία μπορεί να παραπέμψει ο εκπαιδευτικός το μαθητή όταν έχει διδάξει μια δεξιότητα)
- Οι ερωτήσεις στο τέλος κάθε κεφαλαίου βοηθούν στη διαθεματική ή διεπιστημονική προσέγγιση

**Για παράδειγμα, πώς ξεκινά ένα κεφάλαιο...**

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

## Η καλαθοσφαίριση

**Σ' αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε:**

- Σύντομα ιστορικά στοιχεία για την καλαθοσφαίριση.
- Την περιγραφή του παιχνιδιού.
- Στοιχειώδεις κανονισμούς του παιχνιδιού.
- Τα βασικά σημεία για τις δεξιότητες της καλαθοσφαίρισης.

Η καλαθοσφαίριση (μπάσκετ) είναι ένα από τα πιο δημοφιλή αθλήματα γιατί είναι θεαματικό παιχνίδι και αποτελεί ευχάριστη απασχόληση για άτομα κάθε ηλικίας. Είναι ένα ομαδικό άθλημα το οποίο απαιτεί συνεργασία και σεβασμό στους κανόνες.

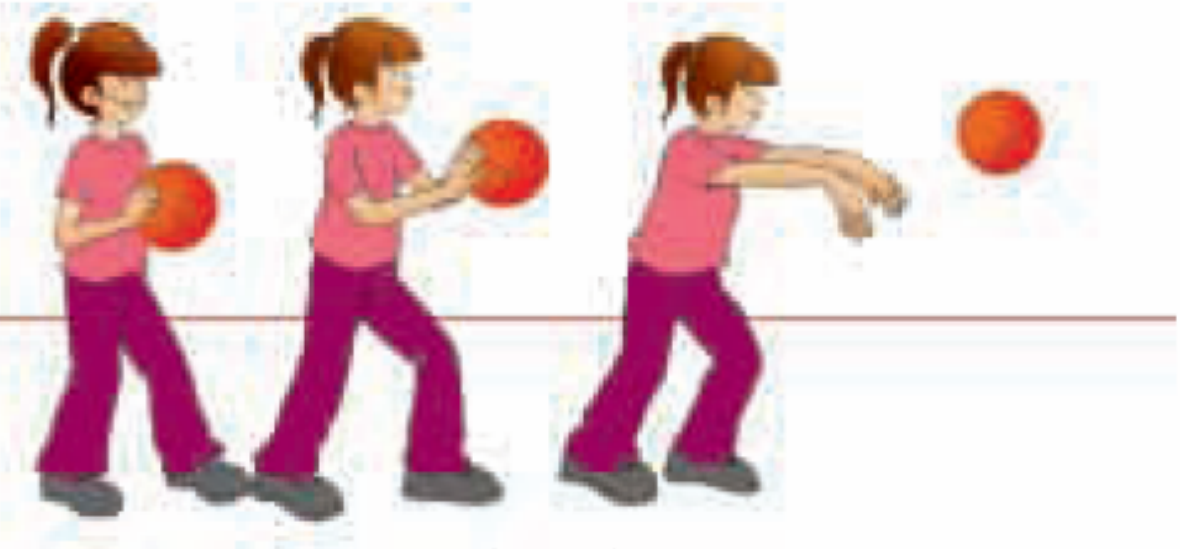
### Ιστορία της καλαθοσφαίρισης

Η καλαθοσφαίριση επινοήθηκε από τον καναδό καθηγητή Φυσικής Αγωγής Τζέιμς Νέισμιθ, σε σχολείο της Αμερικής, στο Σπρίνγκφιλντ της Μασαχουσέτης, όταν προσπαθούσε να βρει για τους μαθητές του ένα παιχνίδι που να παίζεται σε κλειστό γυμναστήριο. Έτσι η καλαθοσφαίριση πρωτοπαίχτηκε το 1891 σε μια αίθουσα όπου ο Νέισμιθ είχε κρεμάσει δύο καλάθια στους τοίχους. Βασικός στόχος του παιχνιδιού ήταν να μπει η μπάλα

# Για παράδειγμα…

## Πάσα στήθους και υποδοχή της μπάλας

Με τις πάσες προσπαθούμε να μεταφέρουμε την μπάλα από το ένα μέρος του γηπέδου στο άλλο.



*Πάσα στήθους*

*Λαβή της μπάλας στην υποδοχή*

***Τι είναι σημαντικό να προσέχετε:***

- Στην υποδοχή της μπάλας: τα δάχτυλα σχηματίζουν το γράμμα W.
- Στην πάσα στήθους: κάνουμε ένα βήμα μπροστά, σπρώχνουμε την μπάλα και με τα δυο χέρια. Η κίνηση των χεριών τελειώνει με τις παλάμες να κοιτούν προς τα έξω.

# Στο τέλος ενός κεφαλαίου…

***Ερωτήσεις:***

1. Με πάσες ή με ντρίμπλες μεταφέρεται η μπάλα πιο γρήγορα από τη μια μεριά του γηπέδου στην άλλη; Προσπαθήστε να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.
2. Γιατί υπάρχουν πολλά είδη σουτ στο μπάσκετ; Γνωρίζετε κάποιο άλλο είδος σουτ;

Συζητήστε αυτές τις ερωτήσεις με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

***Οι ερωτήσεις αυτές σκόπιμα τέθηκαν έτσι ώστε να μη μπορούν να απαντηθούν από το μαθητή – τουλάχιστον με ευκολία.*** Η σκοπιμότητα αυτής της ενέργειας είναι η παρώθηση του μαθητή να αναζητήσει την απάντηση συνεργαζόμενος με τον εκπαιδευτικό, τον γονέα και ψάχνοντας ενδεχομένως σε διάφορες πηγές πληροφόρησης (π.χ. βιβλία, ιστοσελίδες κλπ)

# Κεφάλαια 8 ως 10: Γνώσεις & αξίες

- Κεφάλαιο 8: Η αξία της δια βίου άσκησης για την υγείας
- Κεφάλαιο 9: Σωστή αθλητική συμπεριφορά
- Κεφάλαιο 10: Οργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων
- Οι ερωτήσεις στο τέλος κάθε κεφαλαίου βοηθούν στη διαθεματική ή διεπιστημονική προσέγγιση

# Κεφάλαιο 8: Η αξία της δια βίου άσκησης για την υγεία

- Παρέχονται βασικές γνώσεις για τη σχέση άσκησης, διατροφής, υγιεινών συνηθειών και υγείας
- Ερωτηματολόγια, ασκήσεις, δραστηριότητες οι οποίες μπορούν:
  - Είτε να τις κάνουν οι μαθητές στο σπίτι τους
  - Είτε να αποτελέσουν θέμα δραστηριοτήτων στο σχολείο (π.χ. σε μια βροχερή μέρα)
  - Είτε να ασχοληθεί η τάξη για ένα δεκάλεπτο (στο τέλος ενός μαθήματος)

# Για παράδειγμα, γνώσεις…

***Μερικά στοιχεία για το σώμα μας***

- Το σώμα μας αποτελείται κυρίως από νερό (70% του βάρους είναι νερό).
- Η καρδιά μας είναι ένας μυς που στέλνει το αίμα σ' όλο το σώμα. Η καρδιά ενός ενήλικα χτυπάει πάνω από 100.000 φορές την ημέρα.
- Τα οστά σηκώνουν το βάρος του σώματος. Χωρίς αυτά θα καταρρέαμε!
- Κάθε κίνηση του σώματος γίνεται με τους μύες. Τους χρησιμοποιούμε για να σκύβουμε, να περπατάμε, να τρέχουμε, να πηδάμε, ακόμη και για να ανοιγοκλείσουμε τα μάτια μας, ή να κουνήσουμε τα αυτιά μας!

Ο εκπαιδευτικός μπορεί, σε κάποια στιγμή που κρίνει κατάλληλη και σχετική, να δώσει ή να υπενθυμίσει αυτές τις γνώσεις

# Οδηγίες για την άσκηση που οι μαθητές είναι χρήσιμο να γνωρίζουν…

**Πότε να διακόπτουμε την άσκηση**

Η άσκηση πρέπει να διακόπτεται αμέσως, αν εμφανιστεί ένα από τα παρακάτω συμπτώματα:

- έντονος πόνος στο στήθος.
- πόνος που απλώνεται στο λαιμό, το σαγόνι ή τα χέρια (ειδικά στο αριστερό χέρι).
- αρρυθμίες καρδιάς (η καρδιά χτυπά πότε γρήγορα και πότε αργά).
- έντονη ζάλη.
- ναυτία ή δυσπεψία.
- θόλωμα όρασης.
- έντονη δύσπνοια (δυσκολία στην αναπνοή).
- αίσθημα λιποθυμίας.
- ίλιγγος (όλα γυρίζουν γύρω μας και ζαλιζόμαστε έντονα).

# Για παράδειγμα, ασκήσεις…

**Άσκηση 9:** Σταθείτε σε όρθια θέση και προσπαθήστε να μείνετε εντελώς ακίνητοι! Πόση ώρα
πορείτε να μείνετε απολύτως ακίνητοι;
Δοκιμάστε να κάνετε το ίδιο, ισορροπώντας στο ένα μόνο πόδι. Δυσκολεύει η προσπάθειά σας όταν
τηρίζεστε μόνο στο ένα πόδι; Γιατί;
Οι μύες μας, προκειμένου να μας στηρίξουν, συστέλλονται ακόμη κι όταν εμείς είμαστε ακίνητοι.
τσι μετά από κάποιο χρόνο έρχεται η κόπωση.
**Άσκηση 10:** Παιχνίδι εξάσκησης των αναπνευστικών μυών μ' ένα μπαλάκι του πιγκ-πογκ. Ορίζουμε
υο τέρματα στις δυο άκρες του θρανίου και προσπαθούμε φυσώντας να βάλουμε γκολ!
Δοκιμάστε να κάνετε το ίδιο με μια μπάλα του μπάσκετ! Αλήθεια, μπορείτε να την κουνήσετε;

# Για παράδειγμα, ασκήσεις αυτοαξιολόγησης…

**Άσκηση Ι:** Συμπληρώστε το παρακάτω ερωτηματολόγιο και δείτε κατά πόσο χρειάζεται να κάνετε αλλαγές προκειμένου να αποκτήσετε υγιεινές συνήθειες στη ζωή σας.

| | Πάντα | Συνήθως | Μερικές φορές | Ποτέ |
|---|---|---|---|---|
| 1. Περπατώ ή χρησιμοποιώ ποδήλατο αντί για το αυτοκίνητο όταν αυτό είναι ασφαλές και δυνατό. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 2. Βρίσκω χρόνο για να γυμναστώ τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 3. Μετά το σχολείο, είμαι κινητικά δραστήριος αντί να βλέπω τηλεόραση ή να παίζω βιντεοπαιχνίδια. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 4. Συμμετέχω τακτικά σε παιχνίδια ή σπορ ή δραστηριότητες αναψυχής (π.χ. περπάτημα στη φύση). | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 5. Γνωρίζω περίπου πόσο λιπαρό είναι το κάθε φαγητό που τρώω. | 3 | 2 | 1 | 0 |

# Κεφάλαιο 9: Σωστή αθλητική συμπεριφορά

- Τι ακριβώς είναι η σωστή αθλητική συμπεριφορά (με παραδείγματα και ασκήσεις).
- Προβλήματα που εμφανίζονται στον αθλητισμό και στους αθλητικούς χώρους (βία, ντόπινγκ).
- Τρόπους για να αξιολογήσει ο μαθητής μόνος του την υπευθυνότητά του στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.
- Το κεφάλαιο αυτό περιέχει αρκετές ασκήσεις που οι μαθητές μπορούν να κάνουν και στο σπίτι τους
- Τέλος, ο εκπαιδευτικός μπορεί να αξιοποιήσει αρκετές από τις ασκήσεις ή δραστηριότητες που προτείνονται σ’ αυτό το κεφάλαιο σε κάποιο μικρό κομμάτι του μαθήματος

# Για παράδειγμα …

## Η σωστή αθλητική συμπεριφορά

***ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ «ΘΑΥΜΑ»***

- Υπάρχει μόνο ένας κανόνας: ***όταν δούμε κάτι θετικό*** (π.χ. ένα χαμόγελο, μια ενθάρρυνση από το δάσκαλο, ένας καλός λόγος από ένα άλλο παιδί κλπ.) ***τότε αυτός που αντιλαμβάνεται τη θετική ενέργεια ή φράση φωνάζει δυνατά «θαύμα».***
- Δοκιμάστε το σε κάποιο από τα παιχνίδια σας σήμερα!
- Αν θέλετε, μπορείτε να αλλάξετε τη λέξη «θαύμα» με κάποια άλλη λέξη χωρίς ιδιαίτερο νόημα (π.χ. πινγκ!).

# Λόγοι για να συμπεριφέρεται κανείς σωστά στον αθλητισμό…

***εβόμαστε τους κανόνες του παιχνιδιού γιατί…***

- Έτσι παίζουμε δίκαια, εμείς και οι άλλοι.
- Έτσι το παιχνίδι γίνεται απλό και κατανοητό για όλους.
- Έτσι δεν υπάρχουν διαφωνίες και διαπληκτισμοί.
- Έτσι παίζουμε όλοι με ασφάλεια.

***Αν συνηθίζουμε να παραβαίνουμε τους κανόνες, δε θα θέλουν να ξαναπαίξουν μαζί μ οι άλλοι.***

Αυτό είναι κάτι που ο μαθητής μπορεί να διαβάσει στο σπίτι, ωστόσο είναι επίσης κάτι που μπορεί να υπενθυμίσει ο εκπαιδευτικός σε μια συζήτηση με τους μαθητές

# Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης…

**Άσκηση 3:** Δοκιμάστε τώρα να αξιολογήσετε τη δική σας αθλητική συμπεριφορά.

| **Όταν παίζουμε ένα παιχνίδι…** | **ΝΑΙ** | **ΟΧΙ** |
|---|---|---|
| Προσπαθώ να αποφεύγω διαμάχες και μαλώματα. | | |
| Μοιράζομαι τις ευθύνες για τη νίκη ή την ήττα στο παιχνίδι. | | |
| Παίζω πάντα σύμφωνα με τους κανόνες που έχουμε συμφωνήσει. | | |
| Σέβομαι την προσπάθεια των υπόλοιπων συμμαθητών και συμμαθητριών μου. | | |
| Ενθαρρύνω τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές μου να παίξουν καλύτερα. | | |
| Δέχομαι την κρίση του διαιτητή. | | |
| Όταν τελειώνει το παιχνίδι, είναι όλα εντάξει. Νιώθω πολύ καλά που έχουμε διασκεδάσει. | | |

## Είσαι υπεύθυνο άτομο;

Λένε ότι υπάρχουν επίπεδα υπευθυνότητας. Δοκιμάστε τις ασκήσεις παρακάτω και βρείτε το επίπεδό σας!

Άσκηση 14: δοκιμάστε να απαντήσετε στα παρακάτω ερωτήματα.

| Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο... | Ισχύει για μένα | Έτσι κι έτσι | Δεν ισχύει για μένα |
|---|---|---|---|
| 1. Δεν καταδεύω τα άλλα παιδιά. | | | |
| 2. Ελέγχω το θυμό μου. | | | |
| 3. Δεν παρενοχλώ τα άλλα παιδιά όταν κάνουν ασκήσεις. | | | |
| 4. Έρχομαι στην ώρα μου για μάθημα. | | | |
| 5. Δοκιμάζω νέες ασκήσεις/παιχνίδια/δραστηριότητες. | | | |
| 6. Προσέχω τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής όταν μιλάει. | | | |
| 7. Ακολουθώ τις οδηγίες που μας δίνει ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής. | | | |
| 8. Ακολουθώ τους κανόνες του μαθήματος. | | | |
| 9. Φτιάχνω κώδικες συμπεριφοράς και τους ακολουθώ. | | | |
| 10. Μοιράζομαι τα υλικά (π.χ. τις μπάλες) με όλα τα παιδιά. | | | |
| 11. Φέρομαι στα άλλα παιδιά ευγενικά. | | | |
| 12. Συγχαίρω τους αντιπάλους μου όταν παίζουν καλύτερα από μένα. | | | |

# Κεφάλαιο 10: Οργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων

- Τα παιδιά ηλικίας 11-12 ετών έχουν ήδη αναπτυγμένες σε ικανοποιητικό βαθμό τις δεξιότητες που απαιτούνται για την οργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων ή εκδηλώσεων γενικότερα
- Επιπλέον, αρκετοί μαθητές έχουν το ενδιαφέρον να οργανώσουν αυθόρμητα κάτι σχετικό (π.χ. ένα τουρνουά, μια αθλητική γιορτή κλπ)
- Έτσι, στο κεφάλαιο αυτό παρέχεται ένας οδηγός οργάνωσης αθλητικών εκδηλώσεων
- Επίσης, παρατίθενται αρκετές ιδέες εκδηλώσεων προς υλοποίηση σε συνεργασία με εκπαιδευτικούς, γονείς ή και άλλους φορείς.
- Τέλος, οι ιδέες αυτές μπορούν κάλλιστα να αξιοποιηθούν και στα πλαίσια της Ευέλικτης Ζώνης

# Λίστα ελέγχου εκδηλώσεων

***Ιο Βήμα: σχεδιασμός της δραστηριότητας***

- Δημιουργήστε μια ομάδα δράσης με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής και τους συμμαθητές σας στους οποίους αρέσει η ιδέα.
- Καθορίστε τις δραστηριότητες που θα περιλαμβάνει η εκδήλωση.
- Προγραμματίστε όλες τις δραστηριότητες με ημερομηνία (πότε θα γίνει το κάθε τι) και διάρκεια (πόσο θα διαρκέσει το κάθε τι).
- Αν η εκδήλωση έχει πολλές δραστηριότητες, τυπώστε ένα πρόγραμμα και ορίστε εναλλακτικές ημερομηνίες σε περίπτωση αναβολής λόγω καιρικών συνθηκών.
- Αποφασίστε για το ποιος θα είναι ο υπεύθυνος της εκδήλωσης.
- Ορίστε τους υπεύθυνους για κάθε δραστηριότητα ξεχωριστά (π.χ υπεύθυνος υποδοχής θεατών, υπεύθυνος κριτών, υπεύθυνος απονομών, κλπ.).
- Ορίστε αρμοδιότητες για όσους και όσες θα συμμετάσχουν στην οργάνωση της εκδήλωσης.
- Αποφασίστε για το χώρο που θα γίνει η εκδήλωση και πάρτε τις αναγκαίες προφυλάξεις. Φροντίστε για :
  - ➢ τους συμμαθητές σας που θα πάρουν μέρος στην εκδήλωση.
  - ➢ τους συμμαθητές σας που θα την παρακολουθήσουν.
  - ➢ τους γονείς.
  - ➢ το κυλικείο.
  - ➢ το φαρμακείο.
  - ➢ το χώρο στάθμευσης των αυτοκινήτων (όταν έχετε καλεσμένους κι έξω από το σχολείο σας).

# Ιδέες για εκδηλώσεις…

*«Τουρνουά ποδοσφαίρου κοριτσιών»*

Σκοπός της δραστηριότητας είναι η ενίσχυση των κοριτσιών που θέλουν να δείξουν τι αξίζουν στο ποδόσφαιρο, η προώθηση της φυσικής δραστηριότητας, η ψυχαγωγία και η ανάπτυξη φιλικών σχέσεων.

***Σχεδιασμός***

Στο τουρνουά θα μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή μόνο κορίτσια. Επίσης, μπορείτε να ζητήσετε από τις γυναίκες-εκπαιδευτικούς του σχολείου ή ακόμη και μητέρες να συμμετέχουν! Θα περάσουν όλοι πολύ καλά! Προτείνεται η δραστηριότητα να γίνει σε ένα Σαββατοκύριακο ή ένα απόγευμα.

***Προετοιμασία***

Ακολουθήστε τα βήματα που σας προτείνονται στη «Λίστα ελέγχου εκδηλώσεων».

# Επίλογος ή μήπως όχι;

# Πώς μπορεί να χρησιμοποιήσει κανείς αυτό το διδακτικό πακέτο;

Τουλάχιστον δυο τρόποι:

- Είτε ακολουθώντας στην κυριολεξία τις οδηγίες για τη διδασκαλία και τα παραδείγματα σχεδίων μαθημάτων .
- Είτε λαμβάνοντας υπόψη τα παραδείγματα, αλλά παραλλάσσοντας και προσαρμόζοντας αυτά στη δική του πραγματικότητα

«Παιδεία εστί ου την υδρία πληρώσαι, αλλά ανάψαι αυτή»

Δημόκριτος

# Για κάθε απορία, παρακαλώ επικοινωνήστε μαζί μας…

Νικόλαος Διγγελίδης

- Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
- ΤΕΦΑΑ
- 42100-Καρυές Τρικάλων
- E-mail: nikdig@pe.uth.gr

Επίσης, συνεχής ενημέρωση για σχετικά θέματα:

- ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ
- http://www.pe.uth.gr/portal/psych/