

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ

A. ΦΥΣΙΟΓΝΩΜΙΑ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Το σχολείο αποτελεί τον πυρήνα για τη δημιουργία μιας πιο ενεργούς και υγιούς κοινωνίας. Η εκπαίδευση που παρέχει το σχολείο είναι μία συνεχής, δυναμική και εξελισσόμενη διαδικασία, η οποία σχετίζεται αμφίδρομα με τις εκάστοτε κοινωνικές αλλαγές (WHO, 2019). Σκοπός της εκπαίδευσης είναι η ολόπλευρη ανάπτυξη και μάθηση, δηλαδή η απόκτηση γνώσεων, συμπεριφορών, δεξιοτήτων και στάσεων, με τις οποίες όλοι/-ες οι μαθητές/-τριες θα είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις απαιτήσεις του σχολικού και του κοινωνικού περιβάλλοντος.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO/ΠΟΥ) επισημαίνει τον σημαντικό ρόλο της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) στην επίτευξη του παραπάνω σκοπού, μέσω της προαγωγής της Φυσικής Δραστηριότητας (ΦΔ) εντός και εκτός σχολείου (Mayorga-Vega, Martínez-Baena & Viciana, 2018· WHO/Europe, 2018). Ο ΠΟΥ, καθώς και η Γενική Διάσκεψη της UNESCO (2021) υπογράμμισαν επίσης ότι η παροχή ποιοτικής σχολικής ΦΑ μπορεί να μεταδώσει στα παιδιά την αντίληψη για έναν διά βίου υγιή, κινητικά ενεργό τρόπο ζωής, ώστε να επιτυγχάνεται η πρόληψη σοβαρών διαταραχών της υγείας αλλά και η ενίσχυση των ακαδημαϊκών επιτευγμάτων τους.

Το νέο Πρόγραμμα Σπουδών (ΠΣ) της ΦΑ στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση (ΠΕ), ακολουθώντας τα νεότερα επιστημονικά δεδομένα και τις απαιτήσεις της σύγχρονης κοινωνίας, επιδιώκει την προώθηση της διά βίου άσκησης για την υγεία και την ποιότητα ζωής. Έχει ως αφετηρία τα μαθησιακά αποτελέσματα, δηλαδή όλα όσα χρειάζεται να γνωρίζει ο/η μαθητής/-τρια, να κατανοεί και να μπορεί να εφαρμόσει μετά την ολοκλήρωση κάθε μαθησιακής διαδικασίας. Επίσης, βασίζεται στη γενική αρχή του μη αποκλεισμού και την αναγνώριση του δικαιώματος όλων των παιδιών στη μάθηση (κινητική, γνωστική, ηθική-συναισθηματική-κοινωνική) και κατ' επέκταση στη διά βίου ΦΔ για την υγεία (σωματική, πνευματική, συναισθηματική) και την ποιότητα ζωής. Τα παιδιά εκπαιδεύονται και ενθαρρύνονται ώστε να σχεδιάζουν, να στοχεύουν και εντέλει να επιτυγχάνουν την προσωπική τους ανάπτυξη και βελτίωση στη ΦΑ και στο σχολικό περιβάλλον. Παράλληλα να αντεπεξέρχονται με επιτυχία στις προκλήσεις της καθημερινότητας, αλλά και να ενδυναμώνονται για να τα καταφέρουν σε πολλαπλά επίπεδα στην ενήλικη ζωή τους, σε ένα συνεχώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον.

Η διδακτική της ΦΑ βασίζεται στις αρχές του αυτοκαθορισμού/αυτονομίας, του συνκαθορισμού/αλληλεπίδρασης και της αλληλεγγύης. Στη σύγχρονη εκπαίδευση ο/η Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής (ΕΦΑ) δεν αρκεί να στηρίζεται μόνο στη γνώση τού αντικειμένου, καθώς καλείται να επικαιροποιεί τις γνώσεις του/της αναφορικά με τον σχεδιασμό και την υλοποίηση του μαθήματος, τη χρήση ποικιλίας στρατηγικών, τεχνικών, διδακτικών πρακτικών, τεχνικών αξιολόγησης και τη δημιουργία ενός ευέλικτου, θετικού περιβάλλοντος μάθησης.

Οι ΕΦΑ, μέσα από το ΠΣ, καθοδηγούν τους/τις μαθητές/-τριες να καλλιεργήσουν την εσωτερική τους παρακίνηση προς όφελος της ατομικής και ομαδικής εργασίας (Παπαχαρίσης, Χασάνδρα & Γούδας, 2000). Προετοιμάζοντας τη διδασκαλία, χρειάζεται να λαμβάνουν υπόψη τις ανάγκες, τους στόχους, τις προτεραιότητες, τις προτιμήσεις και τη γενικότερη κατάσταση των μαθητών/-τριών, καθώς και τα εμπόδια που ενδέχεται να παρουσιαστούν και να τους προκαλέσουν άγχος, σύγχυση και αποθάρρυνση (Davis, 2018). Σε αυτό το πλαίσιο, οι ΕΦΑ καλούνται να παρέχουν στους/στις μαθητές/-τριες ευκαιρίες

ενεργούς συμμετοχής στη μάθησή τους, μέσα από τη λήψη αποφάσεων, τις προτάσεις τους, την αλληλεπίδραση μαζί τους αλλά και με τους άλλους/-ες μαθητές/-τριες.

Β. ΣΚΟΠΟΘΕΣΙΑ

Το μάθημα της ΦΑ προσεγγίζει τους/τις μαθητές/-τριες με μια ολιστική οπτική και έχει στόχο να τους/τις εφοδιάσει με τις απαραίτητες γνώσεις, δεξιότητες και στάσεις που θα τους/τις οδηγήσουν σε έναν δραστήριο και υγιεινό τρόπο ζωής. Η κίνηση αποτελεί αυτοσκοπό αλλά και το μέσο που θα καταστήσει τους/τις μαθητές/-τριες φυσικά δραστήριους/-ες και θα προάγει την υγεία και την ποιότητα της ζωής τους, διά βίου. Αυτό σημαίνει ότι το μάθημα της ΦΑ στοχεύει στον φυσικό/σωματικό εγγραμματισμό των μαθητών/-τριών. Ειδικότερα, φυσικά/σωματικά εγγράμματα θεωρούνται όσοι/όσες:

- Έχουν μάθει τις απαραίτητες κινητικές και κοινωνικές δεξιότητες και τις γνωστικές έννοιες για να συμμετέχουν σε ποικίλες φυσικές δραστηριότητες.
- Γνωρίζουν τα πλεονεκτήματα και τα οφέλη, σε όλες τις διαστάσεις της υγείας, από τη συμμετοχή σε διάφορες μορφές φυσικής δραστηριότητας.
- Συμμετέχουν συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες (ΦΔ).
- Αξιολογούν θετικά τη ΦΔ και τη συμβολή της στον υγιεινό τρόπο ζωής.

Τέσσερις (4) είναι οι σκοποί (και άρα τα Θεματικά Πεδία) του μαθήματος της ΦΑ που θα οδηγήσουν στον φυσικό/σωματικό εγγραμματισμό:

- Ο κινητικός είναι ο κυρίαρχος, ο πυρήνας, και αναφέρεται στην ικανότητα που επιδεικνύουν οι μαθητές/-τριες σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων, χρήσιμων για την επίτευξη της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.
- Ο γνωστικός αναφέρεται στις έννοιες επιστημών και τις γνώσεις που θα αποκτήσουν οι μαθητές/-τριες για όλους τους σκοπούς (κινητικό, συμπεριφορικό και ηθικό/συναισθηματικό/ κοινωνικό) για να οδηγηθούν στη διά βίου άσκηση για υγεία και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους.
- Ο συμπεριφορικός συνδυάζεται με όλους τους άλλους σκοπούς και αναφέρεται στην εκπαίδευση των μαθητών/-τριών για τη συστηματική συμμετοχή σε ΦΔ και την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης για υγεία (ΦΚ-Υγεία), διά βίου.
- Ο ηθικός/συναισθηματικός/κοινωνικός σχετίζεται με όλους τους προαναφερόμενους σκοπούς και αναφέρεται στην επίδειξη υπεύθυνης συμπεριφοράς και σεβασμού της διαφορετικότητας. Αναφέρεται, επίσης, στις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες και αξίες των μαθητών/-τριών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.

Γ. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ - ΘΕΜΑΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ

Όπως προαναφέρθηκε, το νέο Πρόγραμμα Σπουδών για τη ΦΑ στο Δημοτικό έχει ως αφετηρία τα μαθησιακά αποτελέσματα και δευτερευόντως το περιεχόμενο του γνωστικού αντικειμένου. Επιδιώκεται στην ουσία μια αντίστροφη πορεία σχεδιασμού, όπου η βάση είναι τα μαθησιακά αποτελέσματα και όλες οι υπόλοιπες παράμετροι εξαρτώνται από τον καθορισμό αυτών. Εφόσον το νέο ΠΣ αναμένεται να καταστήσει τους/τις μαθητές/-τριες φυσικά/σωματικά εγγράμματα άτομα, τόσο στο μάθημα της ΦΑ, όσο στο σχολείο αλλά και στην καθημερινότητά τους, διά βίου, τα περιεχόμενα χρειάζεται:

- Να σχετίζονται άμεσα με τα ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/ειδικούς στόχους.
- Να συμβάλλουν πολύπλευρα στην ανάπτυξη των μαθητών/-τριών, έχοντας την κίνηση ως αυτοσκοπό, αλλά και ως μέσο.
- Να οδηγούν στην επίτευξη πολλών ειδικών στόχων ταυτόχρονα.
- Να προωθούν την ενεργό συμμετοχή, την αυτονομία και τη συνεργασία όλων των μαθητών/-τριών.
- Να είναι συμπεριληπτικά, ανεξάρτητα από τις όποιες (πολλές) διαφορές υπάρχουν σε μία τάξη.
- Να παρουσιάζουν ποικιλία, με βάση τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των μαθητών/-τριών και τις ιδιαιτερότητες της κάθε περιοχής.
- Να είναι αναπτυξιακά κατάλληλα.
- Να στηρίζονται σε μαθησιακή αλληλουχία.
- Να εμφανίζουν διαβαθμισμένη δυσκολία στην ίδια τάξη και από τάξη σε τάξη.
- Να ενθαρρύνουν όλους/-ες τους/τις μαθητές/-τριες να αναστοχάζονται επί των ατομικών αλλά και ομαδικών μαθησιακών τους εμπειριών και πρακτικών.
- Να συνδέονται διαθεματικά με άλλα γνωστικά αντικείμενα (μαθήματα).
- Να εμπλέκουν τους/τις μαθητές/-τριες με τις νέες τεχνολογίες αλλά και τις συνεχείς κοινωνικές μεταβολές.
- Να συνδέουν τα μαθησιακά αποτελέσματα με την ευρύτερη ζωή των μαθητών/-τριών, την τοπική και την ευρύτερη κοινότητα.

Δ. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΛΑΙΣΙΩΣΗ - ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Θεωρίες μάθησης και ΦΑ

Η εκπαίδευση, και μέσα στο πλαίσιο αυτό και η ΦΑ, έχει δεχτεί επιρροές από διαφορετικές θεωρίες μάθησης (π.χ. ανθρωπιστικές, συμπεριφοριστικές, γνωστικές, κοινωνικές). Οι ανθρωπιστικές θεωρίες αντιμετωπίζουν τη μάθηση μόνο μέσα από το πρίσμα της ανάπτυξης της προσωπικότητας του ατόμου και μελετούν την εξέλιξη και ανάπτυξη της μάθησης που λαμβάνει χώρα στο πλαίσιο αξιοποίησης των δυνατοτήτων του και των εμπειριών που προκύπτουν (Καλοβρέκτης, Κοντού, Ψυχάρης & Παρασκευοπούλου-Κόλλια, 2020). Σύμφωνα με τις συμπεριφοριστικές θεωρίες, η μάθηση καθορίζεται από το περιβάλλον και την επίδρασή του στην εξωτερική (παρατηρήσιμη) συμπεριφορά του ατόμου, χωρίς να δίνεται βαρύτητα στις εσωτερικές διεργασίες που πραγματοποιούνται. Για τις γνωστικές θεωρίες η μάθηση είναι μια μόνιμη και μακροπρόθεσμη αλλαγή της γνώσης, που πραγματώνεται με τη βοήθεια των γνωστικών λειτουργιών του ατόμου (αντίληψη, προσοχή, μνήμη κ.ά.). Το άτομο ανακαλύπτει τη λύση ενός προβλήματος κατόπιν διερεύνησης και οργάνωσης όλων των πλευρών του, με ποικίλους τρόπους. Ο εποικοδομητισμός προέρχεται από τη διερευνητική θεωρία της μάθησης και συνδέεται με τις γνωστικές θεωρίες. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, η μάθηση είναι μια διαδικασία με την οποία το άτομο δημιουργεί νέες έννοιες με ενεργό τρόπο και αποκτά μοναδικές δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων. Οι κοινωνικές θεωρίες εστιάζουν στην επίδραση του περιβάλλοντος στη μάθηση και την αλλαγή της συμπεριφοράς, και ιδιαίτερα του περιβάλλοντος που δημιουργεί η συμπεριφορά των άλλων ατόμων. Στις επιδράσεις αυτές το άτομο δεν αντιδρά μηχανιστικά, αλλά τις επιλέγει, τις ερμηνεύει, τις οργανώνει και στη

συνέχεια συμπεριφέρεται. Η γνώση αντιμετωπίζεται ως κατασκευή νοημάτων βασισμένη στην εμπειρία του ατόμου.

Στην εκπαίδευση κυρίαρχες είναι οι έννοιες της διδασκαλίας και της μάθησης, οι οποίες συνδέονται και εμφανίζονται με πολλαπλούς τρόπους και εκφάνσεις. Η διδασκαλία στο πλαίσιο της εκπαίδευσης είναι τελικά ένα σύνολο γεγονότων έξω από τον/τη μαθητή/-τρια, το οποίο έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τις εσωτερικές διαδικασίες της μάθησής του/της (Gagné & Briggs, 1979). Η κατανόηση των θεωριών μάθησης βοηθά τον/την ΕΦΑ να αντιληφθεί τους μηχανισμούς μέσα από τους οποίους οι μαθητές/-τριες μαθαίνουν (Δημητριάδης, 2015) και έτσι να χρησιμοποιήσει στρατηγικές που ενισχύσουν την αποτελεσματικότητα του έργου του.

Σύγχρονες διδακτικές προσεγγίσεις

Η μέθοδος με την οποία πραγματώνονται οι διδακτικοί στόχοι αναφέρεται ως διδακτική προσέγγιση. Οι διδακτικές προσεγγίσεις, για να είναι αποτελεσματικές, ακολουθούν ένα σύνολο αρχών που είναι συνεπείς προς μια θεωρία μάθησης. Οι παλιότερες διδακτικές προσεγγίσεις, βασισμένες κύρια στις συμπεριφοριστικές θεωρίες, είχαν στο επίκεντρο τον/την εκπαιδευτικό, καθιστώντας τη μάθηση παθητική και αναπαραγωγική, σε αντίθεση με τις πιο σύγχρονες, που έχουν στο επίκεντρο τον/τη μαθητή/-τρια και καθιστούν τη μάθηση παραγωγική διαδικασία. Ο/Η ΕΦΑ, ανάλογα με τους στόχους του μαθήματος, τους/τις μαθητές/-τριες και την προσωπικότητά τους, μπορεί να χρησιμοποιήσει πληθώρα προσεγγίσεων, όπως για παράδειγμα:

Επεξεργασίας εννοιών/πληροφοριών: Δίνει έμφαση στην πορεία με την οποία αναπτύσσεται ένα Πρόγραμμα Σπουδών. Ένα καλά σχεδιασμένο ΠΣ επιδιώκει την επίτευξη στόχων που έχουν συγκεκριμένη σειρά και θέση (Καλοβρέκτης και συν., 2020). Ο/Η μαθητής/-τρια αναζητά και αξιολογεί όλες τις πληροφορίες που του/της παρέχονται, δείχνοντας ενδιαφέρον σε οποιονδήποτε τρόπο-μέσο παροχής των πληροφοριών αυτών.

Βιωματική: Ενισχύει τη μάθηση μέσα από την εμπειρία, ακολουθώντας τον κύκλο της εμπειρικής μάθησης που πρότεινε ο Kolb (1984). Κάθε μαθητής/-τρια έχει εμπειρίες μέσω των οποίων καθοδηγείται στη νέα γνώση, κατακτώντας καινούριες εμπειρίες. Δίνεται μεγάλη βαρύτητα στην εμπειρία (βιώματα), στην ενίσχυση της κριτικής σκέψης, στην προαγωγή των σχέσεων και στη σημασία της καθημερινότητας και του κοινωνικού περιβάλλοντος στο οποίο ζουν οι μαθητές/-τριες.

Συνεργατική (ή ομαδοσυνεργατική): Προσεγγίζει τη μάθηση μέσα από την επίτευξη ενός κοινού, ομαδικού στόχου. Οι ομάδες δρουν ανεξάρτητα από τον/την ΕΦΑ και στόχος είναι η απόκτηση γνώσεων ή δεξιοτήτων, η υποστήριξη της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και η ενθάρρυνση της συμμετοχής των μαθητών/-τριών (Fischer, Kollar, Mandl & Haake, 2007). Η ανομοιογένεια μεταξύ των μελών των ομάδων έχει παιδαγωγικό και διδακτικό χαρακτήρα.

Πρότζεκτ: Ομαδική διδασκαλία στην οποία συμμετέχουν αποφασιστικά όλα τα μέλη της ομάδας, και διαμορφώνεται και πραγματοποιείται από όλους όσοι συμμετέχουν, ανάλογα με τα ενδιαφέροντά τους. Εξαρτάται άμεσα από τις επιλογές τους και έτσι δεν έχει μια σταθερή δομή με συγκεκριμένα όρια. Η μέθοδος πρότζεκτ έχει δομή και διακριτά στάδια, μπορεί να διαφοροποιείται ως προς τη διάρκεια (από λίγες διδακτικές ώρες μέχρι ένα ολόκληρο σχολικό έτος), ενώ ο/η ΕΦΑ συμβουλεύει, καθοδηγεί και εμπυχώνει.

Διαθεματική: Ενοποιούνται δύο ή περισσότερα ξεχωριστά αλλά αλληλένδετα γνωστικά αντικείμενα. Η διδασκαλία τροποποιείται, η μάθηση γίνεται πιο δημιουργική και η γνώση που κατακτιέται είναι βαθύτερη (Δέρρη, Εμμανουηλίδου & Βασιλειάδου, 2014). Ο/Η ΕΦΑ επιλέγει αντικείμενο μελέτης που καλύπτει διαφορετικούς τομείς, υποδεικνύει

πηγές άντλησης πληροφοριών, καθοδηγεί και ενθαρρύνει σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος ενώ οι μαθητές/-τριες μετέχουν ενεργά. Τα διαθεματικά προγράμματα ΦΑ μπορούν να περιλαμβάνουν εσωτερική ενοποίηση (ενιαίο Μοντέλο ΦΑ) ή εξωτερική ενοποίηση (σύνδεση με άλλα γνωστικά αντικείμενα).

Παιχνιδοκεντρική: π.χ. Teaching Games for Understanding, η οποία χρησιμοποιεί τροποποιημένα παιχνίδια για να διδαχθεί πρώτα η τακτική/στρατηγική και στη συνέχεια οι απαιτούμενες κινητικές δεξιότητες. Οι μαθητές/-τριες κατανοούν όλες τις πτυχές των παιχνιδιών, ενώ παράλληλα αυξάνονται η φυσική δραστηριότητα, η συνεργατικότητα, η παρακίνηση, αλλά και η ευχαρίστηση που βιώνουν από το μάθημα της ΦΑ. Προτείνεται κυρίως για μαθητές/-τριες Γυμνασίου, καθώς έχουν ανεπτυγμένες σε μεγάλο βαθμό ποικίλες βασικές δεξιότητες.

Ανεστραμμένη τάξη: Μεικτό μοντέλο μάθησης, στο οποίο η διδακτική διαδικασία μεταφέρεται και έξω από το πλαίσιο της τάξης και ενσωματώνει δραστηριότητες νέων τεχνολογιών (ΤΠΕ) στην παραδοσιακή διδασκαλία, οι οποίες χρησιμοποιούνται όχι μόνο ως συμπληρωματικό υλικό, αλλά και για τον μετασχηματισμό και τη βελτίωση της μαθησιακής διαδικασίας.

Στρατηγικές μάθησης

Οι στρατηγικές μάθησης σχετίζονται άμεσα με τις διδακτικές προσεγγίσεις που ακολουθεί ο/η ΕΦΑ. Για να προκύψει μάθηση, ο/η ΕΦΑ φέρνει σε επαφή τους/τις μαθητές/-τριες με τη γνώση, ακολουθώντας μια στρατηγική. Οι στρατηγικές μάθησης διακρίνονται στις α) Γνωστικές, β) Μεταγνωστικές, γ) Κοινωνικο-συναισθηματικές και δ) Επικοινωνιακές.

Διδακτικά μέσα (τεχνικές)

Υπάρχουν ποικίλα διδακτικά μέσα (τεχνικές) τα οποία οι ΕΦΑ μπορούν να χρησιμοποιήσουν σε διαφορετικές διδακτικές προσεγγίσεις, για να επιτύχουν τους μαθησιακούς στόχους, όπως στον φυσικό χώρο της Φυσικής Αγωγής (π.χ. αυλή, γυμναστήριο), στη σχολική αίθουσα ή/και στο σπίτι, εμπλέκοντας και άλλα μέλη της οικογένειας. Ενδεικτικά, διδακτικά μέσα είναι η διάλεξη, η συζήτηση, το παιχνίδι ρόλων, η διερεύνηση κ.ά.

Μέθοδοι (στυλ) διδασκαλίας

Στο μάθημα της ΦΑ οι μαθητές/-τριες και ο/η ΕΦΑ αλληλεπιδρούν διαρκώς με στόχο τη διδασκαλία-μάθηση και η μεταξύ τους σχέση ποικίλλει ανάλογα με το ποιος/-α και σε ποιον βαθμό λαμβάνει τις αποφάσεις, που αφορούν: α) την προετοιμασία του μαθήματος - πριν το μάθημα (άρα τον σχεδιασμό του), β) τη διάρκεια του μαθήματος και γ) μετά τη λήξη του μαθήματος. Το Φάσμα των στυλ διδασκαλίας είναι μια αλληλουχία, στο ένα άκρο της οποίας βρίσκονται τα δασκαλοκεντρικά στυλ (ή αναπαραγωγής της γνώσης ή άμεσα), όπου τις περισσότερες αποφάσεις λαμβάνει ο/η ΕΦΑ, και στο άλλο τα μαθητοκεντρικά στυλ (ή παραγωγής της γνώσης ή έμμεσα) που τις περισσότερες αποφάσεις τις λαμβάνει ο/η ίδιος/-α ο/η μαθητής/-τρια, όπως τα ανέπτυξαν οι Mosston και Ashworth (1998, 2008). Τα στυλ είναι: Α-Παραγγέλματος, Β-Πρακτικό, C-Αμοιβαίο, D-Αυτοελέγχου, E-Αποκλεισμού, F-Καθοδηγούμενης ανακάλυψης, G-Συγκλίνουσας εφευρετικότητας, Η-Αποκλίνουσας παραγωγικότητας, I- Πρόγραμμα, που σχεδιάζει ο/η μαθητής/-τρια, J-Πρωτοβουλίας του/της μαθητή/-τριας, K-Αυτοδιδασκαλίας. Κάποια στυλ επιδρούν κύρια στον κινητικό

τομέα (π.χ. Α ή Β), άλλα στον γνωστικό τομέα και την κριτική σκέψη (π.χ. F), ενώ άλλα στον κοινωνικό τομέα (π.χ. C). Ο/Η ΕΦΑ λαμβάνει υπόψη διάφορα στοιχεία για να επιλέξει το/τα καταλληλότερα για κάθε μάθημα ή ακόμη και για κάθε δραστηριότητα.

Σχεδιασμός Μάθησης στη ΦΑ

Οργάνωση και Διαχείριση της τάξης. Ο ρόλος του/της ΕΦΑ

Ο/Η εκπαιδευτικός είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας για την υλοποίηση ενός ποιοτικού μαθήματος ΦΑ, αλλά και τη γενικότερη σχέση των μαθητών/-τριών με την άσκηση και τη ΦΔ. Σχεδιάζει το μάθημα ώστε να παρέχει ένα θετικό και δημιουργικό περιβάλλον μάθησης, το οποίο, μεταξύ άλλων, είναι: α) φυσικά/σωματικά και συναισθηματικά ασφαλές, β) καλά οργανωμένο και ελεγχόμενο, γ) εστιασμένο στην προσωπική βελτίωση, την ατομική και κοινωνική υπευθυνότητα, την παρακίνηση (με δημιουργικότητα και στοχοθεσία), την αυτονομία και τη θετική αλληλεπίδραση.

Ενίσχυση της αυτονομίας και της αλληλεπίδρασης των μαθητών/-τριών

Κάθε άτομο στη διάρκεια της ζωής του επιζητά να καλύπτει/ικανοποιεί τις βασικές του ανάγκες. Τρεις βασικές ανάγκες συμβάλλουν στην ευημερία και την υγεία: η ικανότητα (ανάγκη να ελέγχει το αποτέλεσμα και να βιώνει την επίτευξη), η σχετικότητα (ανάγκη να αλληλεπιδρά και να νιώθει ότι νοιάζεται για την ομάδα) και η αυτονομία (να νιώθει ότι οι πράξεις του καθορίζονται και επιλέγονται ατομικά, από το ίδιο).

Η διά βίου άσκηση των μαθητών/-τριών είναι ο απώτερος σκοπός της Φυσικής Αγωγής. Το Διαπλασιαστικό Μοντέλο των κινήτρων (Hagger, Chatzisarantis, Culverhouse & Biddle, 2003) είναι ένα σχετικά πρόσφατο θεωρητικό μοντέλο, το οποίο εξηγεί τη διαδικασία μέσα από την οποία τα κίνητρα στη ΦΑ επηρεάζουν την εξωσχολική ΦΔ. Στο μοντέλο συνεισφέρουν τρεις θεωρίες: του αυτοπροσδιορισμού (Deci & Ryan, 1985), του ιεραρχικού μοντέλου κινήτρων (Vallerand, 1997, 2001), της θεωρίας της σχεδιασμένης συμπεριφοράς (Ajzen, 1985).

Προγραμματισμός του μαθήματος ΦΑ

Η επιτυχία κάθε εκπαιδευτικού προγράμματος βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στον προγραμματισμό/σχεδιασμό του. Για κάθε σκοπό της ΦΑ υπάρχουν γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα (γενικοί στόχοι) και ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα (ειδικοί στόχοι). Μέσω του προγραμματισμού, καθορίζονται οι διαδικασίες επίτευξης των γενικών στόχων σε όλες τις τάξεις της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης αλλά και πιο συγκεκριμένα των ειδικών στόχων ανά τάξη.

Τα βήματα/είδη του προγραμματισμού είναι (Δέρρη και συν., 2014): 1) Μακροχρόνιος, 2) Ετήσιος, 3) Τριμηνιαίος: συνδυασμός ενοτήτων, 4) Ενοτήτων, 5) Ωριαίος, και σχετίζονται στενά μεταξύ τους. Συγκεκριμένα, κάθε ωριαίο μάθημα είναι μέρος μιας ενότητας, ενός τριμήνου, ενός ετήσιου και ενός μακροχρόνιου προγραμματισμού. Η δυναμική της διδασκαλίας στην πράξη επηρεάζει και επηρεάζεται από τον προγραμματισμό/σχεδιασμό του μαθήματος.

Ε. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Αξιολόγηση μαθητή/-τριας

Η αξιολόγηση του/της μαθητή/-τριας απαντά στα εξής δύο ερωτήματα: α) Τι έχει μαθευτεί; β) ΠΟΣΟ καλά έχει μαθευτεί; Το πρώτο ερώτημα σχετίζεται με το περιεχόμενο, ενώ το δεύτερο με το επίπεδο των παιδιών και είναι ένα πολύ σημαντικό εργαλείο που απεικονίζει την πορεία και τα αποτελέσματα της μάθησης, βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα. Η αξιολόγηση μπορεί να είναι παραδοσιακή και αυθεντική/εναλλακτική. Στη ΦΑ αξιολογούνται: α) κινητικές δεξιότητες, β) γνωστικές έννοιες και γνώσεις, γ) φυσική κατάσταση για υγεία, συμμετοχή στη ΦΔ και δ) κοινωνικές δεξιότητες και συναισθήματα. Σκοποί της αξιολόγησης είναι: α) η μάθηση, β) η βελτίωση της διδασκαλίας, γ) η παρακίνηση μαθητών/-τριών, δ) η επικοινωνία, ε) η αποτίμηση και στ) η υποστήριξη του προγράμματος. Η αποτελεσματική αξιολόγηση είναι αξιόπιστη, αντικειμενική, έγκυρη, εφικτή και χρήσιμη και πραγματοποιείται:

- στην αρχή της σχολικής χρονιάς, μιας ενότητας μαθημάτων ή ενός ωριαίου μαθήματος (διαγνωστική - αρχική αξιολόγηση).
- σε όλη τη διάρκεια ενός ωριαίου μαθήματος, μίας ενότητας μαθημάτων, ενός τριμήνου, ενός έτους (διαμορφωτική - αξιολόγηση διαδικασίας).
- στο τέλος κάθε διδακτικής ώρας, κάθε ενότητας μαθημάτων, κάθε τριμήνου, κάθε έτους (αθροιστική - αξιολόγηση αποτελέσματος).

Τα εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αξιολόγηση των μαθητών/-τριών, από τον/την ΕΦΑ αλλά και σε ορισμένες περιπτώσεις και από τους/τις μαθητές/-τριες, προκειμένου να διαπιστωθεί η πρόοδος και τα επιτεύγματά τους ως προς τους ειδικούς στόχους, ανά τάξη, είναι: λίστες ελέγχου, κλίμακες διαβάθμισης και επίπεδα απόδοσης με κριτήρια, γραπτά τεστ, οργάνωση δραστηριοτήτων, κινητικά τεστ, ερωτηματολόγια, ομαδικές και ατομικές εργασίες, ημερολόγια, αναφορές γονέων, χαρτοφυλάκια κ.ά.

Αξιολόγηση της Διδακτικής Μαθησιακής Διαδικασίας (Διδασκαλίας)

Αξιολόγηση της διδασκαλίας είναι η διαδικασία αποτίμησης της ποιότητας της παρεχόμενης διδακτικής μαθησιακής διαδικασίας και του βαθμού υλοποίησης των σκοπών και των στόχων της. Είναι η συλλογή στοιχείων και πληροφοριών, με σκοπό τη βελτίωση της διαδικασίας και των αποτελεσμάτων της βάσει κριτηρίων, που αποδείχθηκαν από την έρευνα σημαντικά για τη σύγχρονη διδασκαλία. Υπό αυτή την έννοια, η αξιολόγηση θεωρείται απαραίτητη για την εξέλιξη και την ολοκλήρωση οποιουδήποτε προγράμματος ή δραστηριότητας που στοχεύει σε μαθησιακά αποτελέσματα και εν προκειμένω του προγράμματος της ΦΑ ή και της ΦΔ γενικότερα.

Ο/Η εκπαιδευτικός αποτελεί τον πυρήνα αυτής της διαδικασίας, αφού μέσω της αυτοαξιολόγησης της διδασκαλίας του/της και της αξιολόγησης της προόδου και των μαθησιακών αποτελεσμάτων των μαθητών/-τριών, μπορεί να τεκμηριώσει τον βαθμό αποτελεσματικότητας της διδασκαλίας του/της. Η χρήση πολλαπλών πηγών πληροφορίας μπορεί να παρέχει ένα πιο ολοκληρωμένο και ρεαλιστικό πορτρέτο της επίδρασης των εκπαιδευτικών στους/στις μαθητές/-τριες και της συμβολής τους συνολικά στη σχολική ζωή. Τα σχέδια μαθημάτων, οι παρατηρήσεις στην τάξη (συμπεριλαμβανομένης και της συστηματικής παρατήρησης), η αυτοαξιολόγηση, οι απόψεις των μαθητών/-τριών, οι αξιολογήσεις με βάση χαρτοφύλακες-ντοσιέ εκπαιδευτικών αλλά και οι απόψεις τους για τη διδασκαλία αποτελούν δημοφιλή εργαλεία αξιολόγησης.

Για την αυτοαξιολόγηση της διδασκαλίας στη ΦΑ αναπτύχθηκαν εργαλεία διεθνώς (π.χ. NASPE, 2007) αλλά και σε εθνικό επίπεδο (π.χ. Kyrgyridis, Derri, Emmanouilidou, Chlaroutaki & Κιουμουρτζογλου, 2014), τα οποία περικλείουν δεξιότητες και συμπεριφορές σημαντικές για μια επιτυχημένη διδασκαλία. Τα εργαλεία αυτοαξιολόγησης (ή/και ετεροαξιολόγησης) μπορούν να οδηγήσουν σε προσπάθεια αυτοβελτίωσης της διδασκαλίας, ακόμη και μέσω της κατανόησης των σημαντικών, για τη διδασκαλία της ΦΑ, στοιχείων/κριτηρίων που περιέχουν.

Σε ευρύτερο πλαίσιο, σε ένα αξιόπιστο, διά βίου, σύστημα αλληλένδετης και επαναλαμβανόμενης αξιολόγησης-επιμόρφωσης-αξιολόγησης κ.ο.κ., οι εκπαιδευτικοί αποτελούν πρόσωπα-κλειδιά και εμπλέκονται ενεργά, δηλαδή εξοικειώνονται με τα εργαλεία και τις διαδικασίες αυτοελέγχου της διδασκαλίας τους και της αξιολόγησης των μαθητών/-τριών τους και διαχειρίζονται τα αποτελέσματα όπως επιθυμούν. Επίσης, εμπλέκονται σε επιμορφωτικές δράσεις, με βάση τα εκπαιδευτικά τους ενδιαφέροντα και τους τομείς που χρειάζονται βελτίωση, στο πλαίσιο της επαγγελματικής τους ανάπτυξης.

ΣΤ. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – Α΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ		
Θεματικά Πεδία	Θεματικές Ενότητες (Γενικοί στόχοι)	Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα (Ειδικοί στόχοι)
		Οι μαθητές/-τριες είναι σε θέση:
1. Κινητικό Σκοπός 1: Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της διαβίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.	1. Κινητικές δεξιότητες <ul style="list-style-type: none"> Εκτελούν εφαρμόζοντας κινητικές έννοιες. 	<ul style="list-style-type: none"> Να χρησιμοποιούν κινητικές έννοιες - έννοιες σώματος, χώρου, προσπάθειας και σχέσεων με άτομα και αντικείμενα.
	<ul style="list-style-type: none"> Εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης. 	<ul style="list-style-type: none"> Να εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης (βάδισμα, τζόκινγκ, τρέξιμο, πλάγια μετατόπιση), με ανεπτυγμένα πρότυπα, ενώ εκτελούν σε αρχικό στάδιο π.χ. 2 στα 5 σημεία, την αναπήδηση, το οριζόντιο και το κάθετο άλμα, τον καλπασμό, την υπερπήδηση, την αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών.
	<ul style="list-style-type: none"> Εκτελούν δεξιότητες ισορροπίας. 	<ul style="list-style-type: none"> Να εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα δεξιότητες ισορροπίας στο έδαφος ή σε διάφορα όργανα/αντικείμενα, με διαφορετικές βάσεις στήριξης και διαφορετικά σχήματα και μέρη σώματος.
	<ul style="list-style-type: none"> Εκτελούν δεξιότητες χειρισμού. 	<ul style="list-style-type: none"> Να εκτελούν (βρίσκονται σε αρχικό στάδιο, π.χ. 1-2 στα 5 σημεία) δεξιότητες χειρισμού με τα κάτω άκρα (λάκτισμα, σταμάτημα μπάλας, ντρίμπλα και έλεγχο της μπάλας) και με τα άνω άκρα (κύλισμα μπάλας, ρίψη με κίνηση του χεριού από πάνω και από κάτω, υποδοχή και χτύπημα με μικρό αντικείμενο/σύντομο χτύπημα με ρακέτα ή μπαστούνι κ.ά., ντρίμπλα και έλεγχο της μπάλας με τα χέρια, χτύπημα βολέ με κίνηση χεριού από κάτω ή από πάνω και δεξιότητες με σχοινάκι).
	<ul style="list-style-type: none"> Εκτελούν εφαρμόζοντας έννοιες δραστηριοτήτων. 	<ul style="list-style-type: none"> Να εφαρμόζουν κανονισμούς, στρατηγικές.
	<ul style="list-style-type: none"> Συνδυάζουν βασικές δεξιότητες (κινητικές) και δεξιότητες ρυθμού με έννοιες, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> Να εκτελούν ικανοποιητικά συνδυασμούς δεξιοτήτων ισορροπίας - μετακίνησης, και ισορροπίας-χειρισμού, εφαρμόζοντας και έννοιες, σε εναλλακτικό περιβάλλον. Να εφαρμόζουν βασικές δεξιότητες (στατικές και μετακίνησης) και κινητικές έννοιες σε χορούς (δημιουργικό, παραδοσιακό, μοντέρνο κ.λπ.), με ποικιλία ερεθισμάτων. Να εκτελούν ρυθμικές δεξιότητες, συνδυάζοντας δεξιότητες ισορροπίας και μετακίνησης σε δραστηριότητες σχεδιασμένες από τον/την εκπαιδευτικό. Να εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε απλά

		<p>εκπαιδευτικά παιχνίδια.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να εκτελούν βασικές κινητικές δεξιότητες, με έννοιες, στην εκπαιδευτική γυμναστική και σε ατομικές δραστηριότητες.
	<ul style="list-style-type: none"> • Εκτελούν βασικές δεξιότητες στο νερό (προαιρετικά). 	<ul style="list-style-type: none"> • Να φορούν μόνοι/μόνες τους το σωσίβιο με καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού και να επιδεικνύουν ασφαλή είσοδο/έξοδο από το νερό, επιλεγμένα στοιχεία βασικών κολυμβητικών δεξιοτήτων πρηνούς και ύπτιας επίπλευσης, επαναφορά με πλευστική υποστήριξη σε απομονωμένο σημείο και συνδυασμό κίνησης χεριών και ποδιών για μετακίνηση στο νερό.
	<p>2. Κινητική δημιουργικότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εκτελούν πρωτότυπες κινήσεις ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, που έχουν σχεδιάσει, σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να εκτελούν πρωτότυπες κινήσεις ισορροπίας, μετακίνησης ή χειρισμού που έχουν δημιουργήσει, σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες.
<p>1. Γνωστικό</p> <p>Σκοπός 2: Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν γνώσεις και έννοιες επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>1. Κινητικές έννοιες και έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν πώς μπορεί να κινείται το σώμα. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν τις κινητικές έννοιες (τα σχήματα και τις θέσεις σώματος, τις κατευθύνσεις, τα επίπεδα, τις τροχιές κίνησης στον χώρο, την ταχύτητα, τη ροή, τη δύναμη, τις σχέσεις (συμμαθητές/-τριες και αντικείμενα) και τις έννοιες ισορροπίας σε σχέση με τη βάση στήριξης.
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας νερό ή/και χιόνι). 	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν βασικά στοιχεία του ρυθμού, όπως τονισμός παύση, ταχύτητα, ένταση, να συσχετίζουν/συνδέουν με αντίστοιχες κινήσεις και να κατανοούν ότι μπορούν να συνδυαστούν με δεξιότητες ισορροπίας, μετακίνησης.
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν κανόνες και στρατηγικές κίνησης σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας νερό ή/και χιόνι). 	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν σημαντικά σημεία για την εκτέλεση δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, καθώς και συνδυασμούς αυτών, και να σχεδιάζουν κινητικές ρουτίνες με βοήθεια από τον/την ΕΦΑ.
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν κανόνες και στρατηγικές κίνησης σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας νερό ή/και χιόνι). 	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν απλές στρατηγικές και κανονισμούς σε ατομικές δραστηριότητες, εκπαιδευτικά και παραδοσιακά παιχνίδια.
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν έννοιες/θέματα ιστορίας ΦΑ και αθλητισμού. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν τρόπους μετακίνησης σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος με ή χωρίς κλίση, ή/και χιόνι, πάγο), εισόδου-εξόδου από την πισίνα και τη θάλασσα, τη σημασία του βοηθητικού εξοπλισμού, π.χ. μπαστουινών σκι, σωσίβιου, σχοινιών, ειδικών πανιών κ.λπ.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν ότι η ΦΑ και ο αθλητισμός έχουν τη δική τους ιστορία, η οποία ξεκινά από την αρχαιότητα, π.χ. μέσα από τους άθλους των ημίθεων, τους Ολυμπιακούς Αγώνες.

		<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν τη σημασία του εκπαιδευτικού και παραδοσιακού παιχνιδιού.
2. Έννοιες ΦΚ- Υγείας	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν τα οφέλη της άσκησης και των παραμέτρων της (διάρκεια, συχνότητα) στη ΦΚ και την Υγεία (καρδιά και μύες του σώματος).
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν δραστηριότητες που προάγουν τη ΦΚ-Υγεία και συνδέουν τη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίζουν δραστηριότητες που βελτιώνουν τα στοιχεία της ΦΚ-Υγείας και να αναφέρουν δύο-τρεις στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν εντός και εκτός σχολείου.
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τρόπους αξιολόγησης της ΦΚ-Υγείας με και χωρίς τη χρήση της τεχνολογίας. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν τουλάχιστον έναν τρόπο αξιολόγησης ορισμένων στοιχείων της ΦΚ-Υγείας.
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τη δομή και τη λειτουργία του σώματος και τις φυσιολογικές μεταβολές λόγω άσκησης. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίζουν τα κύρια μέρη του σώματος (καρδιά, πνεύμονες, μέρη του σκελετού), να περιγράφουν το μέγεθος, το σχήμα τους και τις βασικές λειτουργίες τους. • Να αναγνωρίζουν τις μεταβολές στο σώμα λόγω της άσκησης (π.χ. εφίδρωση, αύξηση της καρδιακής συχνότητας, της συχνότητας των αναπνοών), τη σωστή διαφραγματική αναπνοή και πώς να μετρούν τους καρδιακούς παλμούς.
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τη σημασία της διατροφής και τα στοιχεία της. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοούν ότι η τροφή είναι το καύσιμο για την κίνηση. • Να αποκτούν βασικές γνώσεις για την κατανάλωση των τροφών και νερού πριν και μετά την άσκηση, π.χ. κολύμπι, παιχνίδι.
3. Συναισθηματικές έννοιες	<p>Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές ανάπτυξης της αυτό-αντίληψης, αυτοαποτελεσματικότητας και εμπιστοσύνης στον εαυτό.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοούν ότι είναι σημαντικό να βιώνουν εμπειρίες επιτυχίας μέσα από κάποιες ΦΔ εντός και εκτός σχολείου και να γνωρίζουν ότι υπάρχουν απλές τεχνικές/τρόποι για να ενδυναμώσουν τον εαυτό τους και να το πετύχουν (π.χ. θετική σκέψη, θετικός αυτό-διάλογος).
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές ελέγχου, έκφρασης και εκτίμησης συναισθημάτων (εαυτού/άλλων) και καταστάσεων. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίζουν τρόπους έκφρασης των συναισθημάτων των ίδιων και των άλλων (ενσυναίσθηση), και να τους ταξινομούν ως αποδεκτούς και μη (εγωκεντρικός τρόπος έκφρασης έως ενεργή ακρόαση). Να γνωρίζουν τουλάχιστον δύο αποδεκτούς τρόπους διαχείρισης αρνητικών συναισθημάτων με ελάχιστη καθοδήγηση του ΕΦΑ.
	<ul style="list-style-type: none"> • Αναπτύσσουν δημιουργική σκέψη. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να ανακαλύπτουν νέους τρόπους κίνησης/ δημιουργούν δικές τους απλές κινήσεις μετακίνησης, ισορροπίας χειρισμού και ρουτίνες με βοήθεια από τον/την ΕΦΑ.
4. Κοινωνικές έννοιες	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τρόπους καθορισμού 	<ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοούν τι είναι στόχοι και γιατί είναι σημαντικοί.

	<p>δύσκολων/προκλητικών αλλά εφικτών ατομικών και ομαδικών στόχων.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές επίδειξης ατομικής υπευθυνότητας. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν τη σημασία της ακολουθίας κανόνων και ρουτινών για την ασφαλή και αποτελεσματική υλοποίηση των κινητικών δραστηριοτήτων, τη χρήση του χώρου και του εξοπλισμού χωρίς διαρκείς υπενθυμίσεις από τον/την ΕΦΑ. • Να κατανοούν τον ρόλο τους σε παιχνίδι «επίλυσης διαφωνιών» που έχει τεθεί από τον/την ΕΦΑ και να σκέφτονται τρόπους για την επίλυση διαφωνίας με συμμαθητή/-τρια (ήρεμος τόνος φωνής, προσεκτική χρήση λεξιλογίου, ακρόαση με προσοχή). • Να κατανοούν τις βασικές αρχές του «ευ αγωνίζεσθαι» και να τις συνδέουν με τους αρχαίους και τους σύγχρονους Ολυμπιακούς, καθώς και με τους Παραολυμπιακούς Αγώνες.
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές επίδειξης κοινωνικής υπευθυνότητας/αλληλεπίδρασης. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίζουν ότι η παροχή βοήθειας έχει σχέση με τις ανάγκες του άλλου και να γνωρίζουν τρόπους παροχής και αποδοχής βοήθειας. • Να αναγνωρίζουν ποιες αποτελούν ανάρμοστες ή ανεπιθύμητες καταστάσεις και συμπεριφορές (π.χ. ένα ασφαλές/αθλητικό άγγιγμα από ένα ανεπιθύμητο/αντιαθλητικό) και πότε/πώς μπορούν να αντιδράσουν.
	<p>5. Διαθεματικές έννοιες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αναγνωρίζουν καταστάσεις ασθενειών/ τραυματισμών/ κινδύνων. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοούν πότε ένας τραυματισμός είναι απλός ή σοβαρός (π.χ. ανάλογα με την ένταση του πόνου), τους κανόνες ασφαλούς μετακίνησης πεζών, ποδηλατών, προστασίας από τη φωτιά, το νερό, τον ήλιο. • Να αναφέρουν τις διαφορές μεταξύ υγείας-ασθένειας, μολυσματικών και μη ασθενειών, επείγουσας ή μη κατάστασης και να περιγράφουν τρόπους αντιμετώπισής τους.
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν θέματα σχετικά με τη χρήση φαρμάκων, την αποφυγή ουσιών, καπνίσματος και άλλων βλαβερών για την υγεία παραγόντων. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά την υγεία (καθιστική ζωή, κακή διατροφή, χρήση φαρμάκων, χωρίς επίβλεψη πολλές ώρες σε οθόνες, κάπνισμα, αλκοόλ κ.λπ.).
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν διαθεματικές έννοιες για την αειφορία, την οικολογία, την προστασία των ζώων και τη σύνδεσή τους με τη ΦΔ. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοούν έννοιες της αειφορίας μέσα από την άσκηση στο φυσικό περιβάλλον (π.χ. αυλή του σχολείου, πάρκο, θάλασσα κ.λπ.) και ότι η ΦΔ με τη βοήθεια των ζώων (π.χ. βόλτα/φροντίδα ζώου, θεραπευτική ιππασία, κ.ά.) ωφελεί ταυτόχρονα τον άνθρωπο και τα ζώα.
3. Συμπεριφορικό Σκοπός 3:	<p>1. ΦΔ εντός και εκτός σχολείου</p> <ul style="list-style-type: none"> • Συμμετέχουν στη ΦΑ και σε 	<ul style="list-style-type: none"> • Να συμμετέχουν ενεργά στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, σε μέτρια έως έντονη φυσική δραστηριότητα, τουλάχιστον 50%

<p>Συμμετέχουν συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες και αναπτύσσουν/ διατηρούν φυσική κατάσταση για υγεία.</p>	<p>ΦΔ εντός και εκτός σχολείου.</p>	<p>του χρόνου μαθήματος.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να συμμετέχουν σε ποικιλία δραστηριοτήτων εντός και εκτός σχολείου (π.χ. στο σπίτι, στην κοινότητα) που αυξάνουν τη ΦΔ και να αναπτύσσουν στοιχεία φυσικής κατάστασης-υγείας, σύμφωνα με τις εκάστοτε οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού για τη δημόσια υγεία (π.χ. τουλάχιστον 60 λεπτά ή περισσότερο/ ημέρα, τουλάχιστον 12.000 βήματα/ημέρα, διαλείμματα δραστηριότητας), εφαρμόζοντας βασικές αρχές άσκησης με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ.
	<p>2. Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ – Υγείας.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αναπτύσσουν/ διατηρούν τα στοιχεία ΦΚ - Υγείας και επιτυγχάνουν προσωπικούς στόχους υγείας, εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να συμμετέχουν σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου και να αναπτύσσουν την καρδιαγγειακή αντοχή, τη μυϊκή δύναμη/αντοχή, την ευλυγισία και τη σύσταση σώματος, επιτυγχάνοντας κυρίως στόχους ποιοτικούς (σωστή εκτέλεση δραστηριοτήτων) με βάση κριτήρια που έχουν θέσει με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού, ανάλογα με το επίπεδό τους.
	<ul style="list-style-type: none"> • Καταγράφουν στοιχεία της ΦΚ και συμπεριφορές που προάγουν την υγεία, με ή/και χωρίς την τεχνολογία. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να καταγράφουν ατομικές επιδόσεις ή/και επιδόσεις συμμαθητών/-τριών (ποιοτικά και ποσοτικά) με ή/και χωρίς την τεχνολογία. • Να μετρούν ή/και να καταγράφουν τους καρδιακούς παλμούς πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη λήξη μιας φυσικής δραστηριότητας, με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ.
	<ul style="list-style-type: none"> • Υιοθετούν κατάλληλες διατροφικές συμπεριφορές. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να αρχίζουν να επιδεικνύουν συμπεριφορές υγιεινής διατροφής (τροφές και ροφήματα που καταναλώνουν πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση).
<p>4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό</p> <p>Σκοπός 4: Επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα και κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>1. Συναισθηματικές δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αναπτύσσουν αυτοαντίληψη, αυτοεκτίμηση, αυτοποτελεσματικότητα και εμπιστοσύνη στον εαυτό. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να βιώνουν θετικές εμπειρίες (επιτυχίας > αποτυχίας) συμμετέχοντας σε κάποιες φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου. • Να χρησιμοποιούν στοιχεία μιας βασικής τεχνικής (π.χ. θετική σκέψη), για τη βελτίωσή τους σε κινητικές δεξιότητες.
	<ul style="list-style-type: none"> • Ελέγχουν, εκφράζουν και εκτιμούν συναισθήματα και καταστάσεις (εαυτού/άλλων) 	<ul style="list-style-type: none"> • Να εμφανίζουν έναν τουλάχιστον αποδεκτό τρόπο έκφρασης συναισθημάτων σε διάφορους ρόλους (ως αρχηγός στο ζευγάρι, ως θεατής κ.ά.).
		<ul style="list-style-type: none"> • Να αρχίζουν να παρουσιάζουν βασικούς τρόπους διαχείρισης δυσάρεστων συναισθηματικών καταστάσεων (π.χ. νευρικότητα, ανησυχία) με την καθοδήγηση του/της ΕΦΑ.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να συζητούν για τα συναισθήματα όσω συμμετέχουν (π.χ. αθλητών/-τριών και των θεατών) σε αθλητικά δρώμενα και να αρχίσουν να εμφανίζουν ευαισθησία.

	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτοεκφράζονται, δημιουργούν κινητικά, διασκεδάζουν. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να προάγουν την κινητική δημιουργικότητά τους, εκτελώντας ρουτίνα με δεξιότητες μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού που έχει προτείνει ο/η ΕΦΑ ή/και επιδεικνύοντας νέο τρόπο/-ους εκτέλεσης μιας δεξιότητας.
	<p>2. Κοινωνικές δεξιότητες (και εφαρμογή αξιών)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Επιτυγχάνουν ατομικούς και ομαδικούς στόχους-προσωπικές προκλήσεις, εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να συμμετέχουν σε ατομικές ΦΔ με ενθουσιασμό και ευχαρίστηση καθώς και να μαθαίνουν νέες ή να βελτιώνονται σε ήδη γνωστές δεξιότητες ή έννοιες.
	<ul style="list-style-type: none"> • Επιδεικνύουν ατομική υπευθυνότητα, εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να εξακολουθούν να συμμετέχουν ακόμη και όταν δεν τα καταφέρνουν από την αρχή (παραμονή στη δραστηριότητα) και να προσπαθούν να πετύχουν ατομικό ή και ομαδικό στόχο που έχουν προκαθορίσει με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ.
	<ul style="list-style-type: none"> • Επιδεικνύουν κοινωνική υπευθυνότητα/αλληλεπίδραση, εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να δοκιμάζουν άγνωστες και προκλητικές κινητικές δραστηριότητες (προθυμία για νέες δραστηριότητες και ρόλους).
		<ul style="list-style-type: none"> • Να ακολουθούν κανόνες και ρουτίνες για την ασφαλή και αποτελεσματική διεξαγωγή των κινητικών δραστηριοτήτων, τη χρήση του χώρου και του εξοπλισμού κ.ά. χωρίς διαρκείς υπενθυμίσεις από τον/την ΕΦΑ.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να εφαρμόζουν απλούς κανόνες «ευ αγωνίζεσθαι» με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού (π.χ. σεβασμός στους κανόνες του παιχνιδιού).
		<ul style="list-style-type: none"> • Να συμμετέχουν σε παιχνίδι «επίλυσης διαφωνιών» που έχει τεθεί από τον/την ΕΦΑ και να συμπεριφέρονται κατάλληλα σε περίπτωση διαφωνίας με συμμαθητή/-τρια (ήρεμος τόνος φωνής, προσεκτική χρήση λεξιλογίου).
		<ul style="list-style-type: none"> • Να επιδεικνύουν επιμονή όταν συμμετέχουν σε ποικίλες φυσικές δραστηριότητες, να μην ενοχλούν τους άλλους και να ολοκληρώνουν την εργασία τους με ελάχιστη παρέμβαση από τον/την ΕΦΑ.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να δέχονται την ανατροφοδότηση του/της ΕΦΑ και να ανταποκρίνονται σε αυτήν με κατάλληλες δεξιότητες επικοινωνίας.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να παίζουν με όλους ανεξάρτητα από το κοινωνικό, πολιτισμικό επίπεδο, τις σωματικές ικανότητες/ δεξιότητες κ.λπ. και να παρέχουν βοήθεια.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να αρχίζουν να αντιμετωπίζουν έκτακτες, ανάρμοστες/ανεπιθύμητες καταστάσεις και συμπεριφορές στο μάθημα (πραγματικές ή πλασματικές), π.χ. δεν απαντούν στο «πείραγμα», αναφέρουν την ανεπιθύμητη ή αντιαθλητική επαφή.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να ασκούνται σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες επιδεικνύοντας συμπεριφορές

		<p>συνεργασίας, παροχή βοήθειας και άλλες κοινωνικές δεξιότητες και αξίες για τη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να δείχνουν με τη συμπεριφορά τους ότι η ΦΑ είναι μια ευκαιρία για κοινωνική αλληλεπίδραση και απόκτηση φίλων και να αρχίζουν να «απαντούν» κατάλληλα (συναισθηματικά/κοινωνικά) με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ.
--	--	---

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – Β΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ		
Θεματικά Πεδία	Θεματικές Ενότητες (Γενικοί Στόχοι)	Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα (Ειδικοί Στόχοι)
		Οι μαθητές/-τριες είναι σε θέση:
<p>1. Κινητικό</p> <p>Σκοπός 1: Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής..</p>	<p>1. Κινητικές δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> Εκτελούν, εφαρμόζοντας κινητικές έννοιες. 	<ul style="list-style-type: none"> Να χρησιμοποιούν κινητικές έννοιες - έννοιες σώματος, χώρου, προσπάθειας και σχέσεων με άτομα και αντικείμενα, χωρίς απώλεια ισορροπίας ή παρεμπόδιση της κίνησης άλλων.
	<ul style="list-style-type: none"> Εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης. 	<ul style="list-style-type: none"> Να εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα, (π.χ. 4 στα 5 σημεία) δεξιότητες μετακίνησης (βάδισμα, τζόκινγκ, τρέξιμο, πλάγια μετατόπιση, υπερπήδηση, καλπασμό, άλμα οριζόντιο και κάθετο, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών.
	<ul style="list-style-type: none"> Εκτελούν δεξιότητες ισορροπίας. 	<ul style="list-style-type: none"> Να εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα, με ταχύτητα και συντονισμό δεξιότητες ισορροπίας στο έδαφος ή σε όργανα με διαφορετικές βάσεις στήριξης και διαφορετικά σχήματα και μέρη σώματος.
	<ul style="list-style-type: none"> Εκτελούν δεξιότητες χειρισμού. 	<ul style="list-style-type: none"> Να εκτελούν ικανοποιητικά (βρίσκονται σε ενδιάμεσο στάδιο, π.χ. 3 στα 5 σημεία) 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) έχοντας τον έλεγχο της μπάλας με τα χέρια, χτύπημα βολέ με κίνηση χεριού από κάτω ή από πάνω και δεξιότητες με σχοινάκι, μεγάλο ή μικρό.
	<ul style="list-style-type: none"> Εκτελούν εφαρμόζοντας έννοιες δραστηριοτήτων. 	<ul style="list-style-type: none"> Να εφαρμόζουν σε αρχικό στάδιο κανόνες/ στρατηγικές σε ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες.
	<ul style="list-style-type: none"> Συνδυάζουν βασικές δεξιότητες (κινητικές) και δεξιότητες ρυθμού με έννοιες, σε αθλητικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> Να συνδυάζουν και να εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης-ισορροπίας και μετακίνησης-χειρισμού, με ανεπτυγμένα κινητικά πρότυπα και έννοιες, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.
		<ul style="list-style-type: none"> Να ανταποκρίνονται σε ρυθμικές δραστηριότητες και στις αλλαγές ρυθμού μιας μουσικής με ανάλογες προσαρμογές της κίνησής τους. Να εκτελούν με ζευγάρι μια ρυθμική ακολουθία.
		<ul style="list-style-type: none"> Να εκτελούν διάφορους συνδυασμούς

		<p>βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε εκπαιδευτικά παιχνίδια.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να εκτελούν μετά από επιλογή, βασικές δεξιότητες στην εκπαιδευτική γυμναστική και σε ατομικές δραστηριότητες, με έννοιες σώματος, προσπάθειας, χώρου και σχέσεων.
	<ul style="list-style-type: none"> • Εκτελούν βασικές δεξιότητες στο νερό (προαιρετικά). 	<ul style="list-style-type: none"> • Να επιδεικνύουν ασφαλή είσοδο και έξοδο από το νερό και επιλεγμένα στοιχεία βασικών κολυμβητικών δεξιοτήτων πρηνούς και ύπτιας επίπλευσης και επαναφορά με πλευστική υποστήριξη, σε καθορισμένο σημείο, και συνδυασμό κίνησης χεριών και ποδιών για μετακίνηση στο νερό. • Να φορούν μόνοι/μόνες τους το σωσίβιο και να μετακινούνται στο νερό με βοήθεια του/της εκπαιδευτικού.
	<p>2. Κινητική δημιουργικότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εκτελούν πρωτότυπες κινήσεις, ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, που έχουν σχεδιάσει, σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να εκτελούν ποικίλες πρωτότυπες κινήσεις ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού που έχουν δημιουργήσει συνδυάζοντας διάφορες κινητικές έννοιες.
<p>2. Γνωστικό</p> <p>Σκοπός 2: Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>1. Κινητικές έννοιες και έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν πώς μπορεί να κινείται το σώμα. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοούν τις εναλλαγές διαφορετικών κατευθύνσεων, τροχιών, επιπέδων στον προσωπικό, γενικό, περιορισμένο/ οριοθετημένο χώρο, τις έννοιες εναλλαγής της ταχύτητας, της δύναμης και της ροής σε μεταβαλλόμενες συνθήκες. • Να κατανοούν τα στοιχεία του ρυθμού (διάρκεια, ένταση, ταχύτητα, τονισμός, παύση) και να τα συνδέουν με κινητικές δεξιότητες (μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού).
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας και νερό ή/και χιόνι). 	<ul style="list-style-type: none"> • Να διακρίνουν (π.χ. 3/5) σημαντικά σημεία εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού ή συνδυασμού τους.
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν κανόνες και στρατηγικές κίνησης σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας και νερό ή/και χιόνι). 	<ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοούν ποικίλες στρατηγικές και κανονισμούς σε εκπαιδευτικά και παραδοσιακά παιχνίδια, και σε ατομικές δραστηριότητες.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν και να κατανοούν στρατηγικές και κανονισμούς δραστηριοτήτων που εκτελούνται σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, νερό, χιόνι, πάγος, αέρας) και τα είδη και τη λειτουργία του βοηθητικού εξοπλισμού, π.χ. σωσίβιο.

<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν έννοιες/θέματα ιστορίας ΦΑ και αθλητισμού. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοούν έννοιες ιστορίας για τους αρχαίους και τους σύγχρονους Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς αγώνες, τον αθλητισμό και τη φυσική δραστηριότητα στην περιοχή τους σε παλαιότερες εποχές.
<p>2. Έννοιες φυσικής κατάστασης και υγείας</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίζουν την αρνητική επίδραση της υποκινητικότητας στην ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης για υγεία.
<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν δραστηριότητες που προάγουν τη ΦΚ-Υγεία και συνδέουν τη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίζουν δραστηριότητες και παιχνίδια που βελτιώνουν τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης-υγείας, στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν και με την οικογένειά τους για να επιτύχουν προσωπικούς στόχους.
<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τρόπους αξιολόγησης της ΦΚ-Υγείας με και χωρίς τη χρήση της τεχνολογίας. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν πώς να αξιολογούν ικανότητες της ΦΚ-Υγείας με απλά ψηφιακά μέσα (π.χ. ρολόι, βηματόμετρο).
<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τη δομή και τη λειτουργία του σώματος, καθώς και τις φυσιολογικές μεταβολές λόγω άσκησης. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοούν σε γενικές γραμμές πώς συνεργάζονται τα κύρια μέρη του σώματος στη λειτουργία τους και πώς η άσκηση επιδρά σε αυτές τις σχέσεις.
<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τη σημασία της διατροφής και τα στοιχεία της. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν την πυραμίδα της διατροφής και τα οφέλη της στη ΦΚ-Υγεία και τη ΦΔ, καθώς και ποιες τροφές του καθημερινού τους διαιτολογίου είναι πιο υγιεινές.
<p>3. Συναισθηματικές έννοιες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τρόπους ανάπτυξης της αυτοαντίληψης, αυτοεκτίμησης, αυτοαποτελεσματικότητας και εμπιστοσύνης στον εαυτό. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίζουν τουλάχιστον 2 τεχνικές που χτίζουν την αυτοαντίληψη, αυτοεκτίμηση και αυτοαποτελεσματικότητα (αναπνοές, θετικός αυτό-διάλογος).
<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές ελέγχου, έκφρασης και εκτίμησης συναισθημάτων (εαυτού/άλλων) και καταστάσεων. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίζουν τρόπους έκφρασης των συναισθημάτων των ίδιων και των άλλων (ενσυναίσθηση), και να τους ταξινομούν ως αποδεκτούς και μη (εγωκεντρικός τρόπος έκφρασης έως ενεργητική ακρόαση). • Να γνωρίζουν τουλάχιστον δύο αποδεκτούς τρόπους διαχείρισης αρνητικών συναισθημάτων με ελάχιστη καθοδήγηση του/της ΕΦΑ.
<ul style="list-style-type: none"> • Αναπτύσσουν δημιουργική σκέψη. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να δημιουργούν πρωτότυπες κινήσεις μετακίνησης, ισορροπίας ή χειρισμού, σε

		συνδυασμό με κινητικές έννοιες.
4. Κοινωνικές έννοιες	<ul style="list-style-type: none"> Γνωρίζουν τρόπους καθορισμού δύσκολων/προκλητικών αλλά εφικτών ατομικών και ομαδικών στόχων. 	<ul style="list-style-type: none"> Να αναφέρουν 1-2 σημαντικά σημεία για τον καθορισμό προσωπικών στόχων (π.χ. βάσει τρέχουσας επίδοσης).
<ul style="list-style-type: none"> Γνωρίζουν τρόπους επίδειξης ατομικής υπευθυνότητας. 	<ul style="list-style-type: none"> Να γνωρίζουν ρουτίνες και βασικούς κανόνες οργάνωσης του μαθήματος και συμπεριφοράς, που έχουν καθοριστεί με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ, καθώς και απλούς κανόνες παιχνιδιών και ασφάλειας στο σχολείο, στο νερό, πεζών και ποδηλατών κ.ά. 	<ul style="list-style-type: none"> Να γνωρίζουν τρόπους επίλυσης διαφωνιών σε μικρή ομάδα (π.χ. παιχνίδι ρόλων) εντός σχολείου με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ και εκτός σχολείου με τη βοήθεια μελών της οικογένειάς τους.
<ul style="list-style-type: none"> Να συνδέουν το «ευ αγωνίζεσθαι» με καταστάσεις στον αθλητισμό (αγωνιστικό ή αναψυχής) και τη φυσική αγωγή. 		<ul style="list-style-type: none"> Να αναγνωρίζουν τις διαφορές των ατόμων (π.χ. ως προς την εμφάνιση, την ωρίμανση, το κινητικό επίπεδο, το πολιτισμικό υπόβαθρο) και να αναφέρουν τρόπους και συμπεριφορές συνεργασίας με συμμαθητές/-τριες διαφορετικών ικανοτήτων, σε ζευγάρια.
<ul style="list-style-type: none"> Γνωρίζουν τρόπους επίδειξης κοινωνικής υπευθυνότητας/αλληλεπίδρασης. 	<ul style="list-style-type: none"> Να αναγνωρίζουν τι σημαίνει «ορίζω το σώμα μου», καθώς και αποδεκτούς τρόπους αντίδρασης σε ανάρμοστες ή ανεπιθύμητες καταστάσεις στη διάρκεια του μαθήματος. 	
5. Διαθεματικές έννοιες	<ul style="list-style-type: none"> Αναγνωρίζουν καταστάσεις ασθενειών/ τραυματισμών/ κινδύνων. 	<ul style="list-style-type: none"> Να κατανοούν πότε ένα παιδί μπορεί να αρρωστήσει (π.χ. συνθήκες διαβίωσης, διατροφής, έλλειψη κινητικότητας) και ποια είναι τα σωστά βήματα πρόληψης.
		<ul style="list-style-type: none"> Να αναγνωρίζουν αιτίες τραυματισμών στη ΦΑ, στο σχολείο και το σπίτι, εντός και εκτός ΦΔ. Να αναγνωρίζουν και να ταξινομούν θέματα υγείας-ασθένειας, μολυσματικών και μη ασθενειών, συμπτωμάτων, απειλών κατά της υγείας και να περιγράφουν τους τρόπους πρόληψης.
<ul style="list-style-type: none"> Γνωρίζουν θέματα σχετικά με τη χρήση φαρμάκων, την αποφυγή ουσιών, καπνίσματος και άλλων βλαβερών για την υγεία παραγόντων. 	<ul style="list-style-type: none"> Να κατανοούν τις διαφορές χρήσης και κατάχρησης, συνταγογραφούμενων και μη φαρμάκων, καθώς και υγιεινών και ανθυγιεινών συμπεριφορών υγείας. 	
<ul style="list-style-type: none"> Γνωρίζουν διαθεματικές έννοιες για την αειφορία, την 		<ul style="list-style-type: none"> Να κατανοούν την ανάγκη σεβασμού των δικαιωμάτων όλων των παιδιών, του

	οικολογία, την προστασία των ζώων και τη σύνδεσή τους με τη ΦΔ.	φυσικού περιβάλλοντος και των ζώων που είτε συμμετέχουν σε αθλήματα ή συνοδεύουν τα άτομα κατά την άσκησή τους σε φυσικό περιβάλλον, είτε όχι.	
<p>3. Συμπεριφορικό</p> <p>Σκοπός 3: Συμμετέχουν συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες και αναπτύσσουν/ διατηρούν φυσική κατάσταση για υγεία.</p>	<p>1. ΦΔ εντός και εκτός σχολείου</p> <ul style="list-style-type: none"> • Συμμετέχουν στη ΦΑ και σε ΦΔ εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να συμμετέχουν καθημερινά σε μέτρια έως έντονη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολείου τουλάχιστον 60 λεπτών ή περισσότερο ανά ημέρα, και σύμφωνα με τις εκάστοτε οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ). • Να αξιοποιούν τις δυνατότητες που παρέχονται για ΦΔ στο σχολείο, το σπίτι, την κοινότητα (π.χ., αυλή σχολείου, πάρκα, γυμναστήρια, σύλλογοι) και με την υποστήριξη των γονέων τους να συμμετέχουν σε δραστηριότητες όπως πεζοπορία, κολύμπι, χορός, ιππασία κ.ά. 	
	<p>2 Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ-Υγείας.</p> <p>Αναπτύσσουν/ διατηρούν τα στοιχεία της ΦΚ-Υγείας και επιτυγχάνουν προσωπικούς στόχους υγείας, εντός και εκτός σχολείου.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναπτύσσουν τα στοιχεία της ΦΚ-Υγείας (καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη/αντοχή, ευλυγισία) σε ικανοποιητικά για την ηλικία τους επίπεδα. • Να συμμετέχουν κατά τη διάρκεια του μαθήματος σε δραστηριότητες ή σε κινητικό παιχνίδι που επιλέγουν με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ για να αναπτύξουν τουλάχιστον δύο στοιχεία της φυσικής κατάστασης για υγεία. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Καταγράφουν στοιχεία της ΦΚ και συμπεριφορές που προάγουν την υγεία, με ή/και χωρίς την τεχνολογία. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να καταγράφουν ατομικές επιδόσεις ή επιδόσεις συμμαθητών/-τριών (ποιοτικά και ποσοτικά) χωρίς ή/και με την τεχνολογία (βηματόμετρα όργανα παρακολούθησης καρδιακού ρυθμού σε τουλάχιστον μία ΦΔ στην οποία συμμετέχουν μόνοι/-ες τους ή μαζί με μέλος της οικογένειάς τους ή/και φίλους τους εκτός σχολείου. • Να μετρούν ή/και να καταγράφουν τους καρδιακούς παλμούς πριν, κατά τη διάρκεια και στο τέλος μιας δραστηριότητας, από ένα τουλάχιστον σημείο. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Υιοθετούν κατάλληλες διατροφικές συμπεριφορές. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να υιοθετούν κάποιες συμπεριφορές που προάγουν την υγεία σε σχέση με το τρίπτυχο διατροφή - άσκηση - υγεία. 	
		<p>1. Συναισθηματικές δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αναπτύσσουν αυτοαντίληψη, αυτοαποτελεσματικότητα και εμπιστοσύνη στον εαυτό. • Ελέγχουν, εκφράζουν και εκτιμούν συναισθήματα και καταστάσεις (εαυτού/άλλων). 	<ul style="list-style-type: none"> • Να βιώνουν θετικές εμπειρίες (επιτυχίας > αποτυχίας) συμμετέχοντας σε διαφορετικής δυσκολίας ΦΔ εντός και εκτός σχολείου. • Να συνδυάζουν στοιχεία από 1-2 τεχνικές (π.χ. θετική σκέψη, θετικό αυτοδιάλογο) κατά την εξάσκησή τους. • Να εκφράζουν τα συναισθήματά τους με αποδεκτούς τρόπους, τις περισσότερες φορές. • Να αρχίζουν να διαχειρίζονται τις αντιδράσεις τους σώματός τους στις
	<p>4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό</p> <p>Σκοπός 4: Επιδεικνύουν υπευθυνότητα (υπεύθυνη συμπεριφορά), σεβασμό στη διαφορετικότητα,</p>		

και αναπτύσσουν κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.		<p>δυσάρεστες συναισθηματικές καταστάσεις με ελάχιστη βοήθεια από τον/την ΕΦΑ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να αρχίζουν να συμμερίζονται τα συναισθήματα των άλλων σε κάποιον βαθμό (ενσυναίσθηση).
	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτοεκφράζονται, δημιουργούν κινητικά, διασκεδάζουν. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να προάγουν την κινητική δημιουργικότητά τους εκτελώντας ρουτίνες από κατηγορία δεξιοτήτων (μετακίνησης/ισορροπίας/ χειρισμού) που προτείνει ο/η ΕΦΑ ή/και να επιδεικνύουν περισσότερους νέους τρόπους εκτέλεσης δεξιότητας ή καθήκοντος. • Να δοκιμάζουν νέες, ατομικές και ομαδικές ΦΔ που τους/τις διασκεδάζουν και να χαίρονται με τις επιτυχίες τους.
	<p>2. Κοινωνικές δεξιότητες (και εφαρμογή αξιών)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Επιτυγχάνουν ατομικούς και ομαδικούς στόχους-προσωπικές προκλήσεις, εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να πετυχαίνουν απλούς ατομικούς και ομαδικούς στόχους που έχουν θέσει με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ και να επιμένουν στην εκτέλεση μιας δεξιότητας ακόμα κι όταν δυσκολεύονται. • Να εξασκούνται, να προσπαθούν και να επιμένουν σε προκλητικές δοκιμασίες μέχρι να τις πετύχουν.
	<ul style="list-style-type: none"> • Επιδεικνύουν ατομική υπευθυνότητα εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να ακολουθούν προκαθορισμένες ρουτίνες και βασικούς κανόνες για την οργάνωση του μαθήματος, για τη συμπεριφορά στη ΦΑ, στο σχολείο, στο νερό, πεζών και ποδηλατών κ.λπ. • Να εφαρμόζουν βασικούς κανόνες «ευ αγωνίζεσθαι» (π.χ. να αναφέρουν τις ατομικές επιδόσεις με ειλικρίνεια, τιμότητα). • Να συμμετέχουν σε μικρή ομάδα, σε παιχνίδι ρόλων «επίλυσης διαφωνιών», που έχει τεθεί από τον/την ΕΦΑ και να προσπαθούν να ελέγξουν τα αρνητικά συναισθήματα. • Να συμμετέχουν με επιμονή στην επίλυση κινητικών προβλημάτων ή την ολοκλήρωση ενός ρόλου, να παρουσιάζουν υπεύθυνη συμπεριφορά και να εμπιστεύονται τους άλλους κατά την εκτέλεση της ΦΔ και των παιχνιδιών.
	<ul style="list-style-type: none"> • Επιδεικνύουν κοινωνική υπευθυνότητα/αλληλεπίδραση, εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να δέχονται ειδική αξιολογική και διορθωτική ανατροφοδότηση από τον/την ΕΦΑ. • Να αποδέχονται την ύπαρξη διαφορών μεταξύ των ατόμων (π.χ. φύλου, εθνικότητας, πολιτισμικότητας, ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες κ.λπ.), καθώς και ότι ΟΛΟΙ έχουν δυνατότητες (και αδυναμίες) με τις οποίες συμβάλλουν στην επίτευξη κοινού/ομαδικού στόχου.

		<ul style="list-style-type: none"> • Να «ορίζουν» το σώμα τους και να αντιμετωπίζουν ανάρμοστες/ανεπιθύμητες /αντιαθλητικές συμπεριφορές με κατάλληλο τρόπο/-ους και να αποφεύγουν συμπεριφορές που είναι τραυματικές (ψυχικά/σωματικά) για τους άλλους. • Να αναπτύσσουν τη συνεργασία μέσα από ομαδικές κινητικές δραστηριότητες/ παιχνίδια, επιδεικνύοντας στοιχειώδη επικοινωνία, εμπιστοσύνη και αποδοχή βοήθειας. • Να αλληλεπιδρούν με σεβασμό όταν ασκούνται σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες και να αρχίζουν να «απαντούν» κατάλληλα (συναισθηματικά/κοινωνικά) με ελάχιστη βοήθεια από τον/την ΕΦΑ.
--	--	---

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – Γ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ		
Θεματικά Πεδία	Θεματικές Ενότητες (Γενικοί Στόχοι)	Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα (Ειδικοί Στόχοι)
		Οι μαθητές/-τριες είναι σε θέση:
<p>1. Κινητικό</p> <p>Σκοπός 1: Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>1. Κινητικές δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> Εκτελούν εφαρμόζοντας κινητικές έννοιες. 	<ul style="list-style-type: none"> Να χρησιμοποιούν ποικίλους τρόπους απογείωσης και προσγείωσης (στο έδαφος και άλλες επιφάνειες) με διαφορετικές θέσεις σώματος και να εκτελούν ικανοποιητικά περιστροφικές δεξιότητες, δεξιότητες ανάστροφης στήριξης κ.λπ. χρησιμοποιώντας κατάλληλα τις κινητικές έννοιες.
	<ul style="list-style-type: none"> Εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης. 	<ul style="list-style-type: none"> Να εκτελούν με ώριμο πρότυπο, αναπηδήσεις, καλπασμό, τρέξιμο, πλάγια μετατόπιση, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών, υπερπήδηση, οριζόντιο και κάθετο άλμα και συνδυασμούς αυτών με συντονισμό.
	<ul style="list-style-type: none"> Εκτελούν δεξιότητες ισορροπίας. 	<ul style="list-style-type: none"> Να εκτελούν ικανοποιητικά δεξιότητες ισορροπίας σε διαφορετικές βάσεις στήριξης και σε διάφορα όργανα κινούμενοι/-ες ομαλά από μια θέση ισορροπίας σε άλλη και μεταφέροντας το βάρος σε διαφορετικά μέρη του σώματος μέχρι τη λήξη της δραστηριότητας, επιδεικνύοντας μυϊκή ένταση και έκταση ελεύθερων μελών του σώματος.
	<ul style="list-style-type: none"> Εκτελούν δεξιότητες χειρισμού. 	<ul style="list-style-type: none"> Να εκτελούν (με ανεπτυγμένο πρότυπο, π.χ. 4 ή 5 στα 5 σημεία) με τα κάτω άκρα ντρίμπλα και έλεγχο της μπάλας, σταμάτημα και λάκτισμα, όταν η μπάλα κινείται με μικρή ταχύτητα, και με τα άνω άκρα ρίψη με κίνηση του χεριού από πάνω και από κάτω, υποδοχή, ντρίμπλα, χτύπημα της μπάλας προς τα εμπρός με μικρά και μεγάλα όργανα (π.χ. ρακέτα, μπαστούνι χόκεϊ, ρόπαλο, μπαστούνι του γκολφ), κύλισμα μπάλας, και μέτριας δυσκολίας δεξιότητες με σχοινάκι, μεγάλο ή μικρό, ενώ παρουσιάζουν κατάλληλη λαβή και έλεγχο του εκάστοτε αντικειμένου.
	<ul style="list-style-type: none"> Εκτελούν εφαρμόζοντας έννοιες δραστηριοτήτων. 	<ul style="list-style-type: none"> Να επιδεικνύουν/εφαρμόζουν βασικές τακτικές/στρατηγικές και αρχές κίνησης στο εκπαιδευτικό παιχνίδι, την εκπαιδευτική γυμναστική κ.λπ.
	<ul style="list-style-type: none"> Συνδυάζουν βασικές δεξιότητες (κινητικές) και δεξιότητες ρυθμού με έννοιες, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> Να εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων σε εναλλακτικό περιβάλλον, με έννοιες και εξοπλισμό, ανάλογα με την κατάσταση. Να εκτελούν, μετά από επιλογή, βασικά βήματα χορού και μοτίβα και απλή ακολουθία βημάτων, χρησιμοποιώντας

		<p>στοιχεία αντίληψης και σχέσεων του σώματος και του χώρου, μόνι/-ες τους ή με άλλους/-ες.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να κινούνται (παρουσιάζουν ανεπτυγμένο πρότυπο) σε διάφορους ρυθμούς, συνδυάζοντας δεξιότητες ισορροπίας και μετακίνησης σε δραστηριότητες σχεδιασμένες από τον/την εκπαιδευτικό ή μαθητή/-τρια. • Να εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε πιο σύνθετα εκπαιδευτικά παιχνίδια και παιχνίδια αναψυχής (τύπου μπόουλινγκ, τένις), επιδεικνύοντας έννοιες χώρου, προσπάθειας και σχέσεων. • Να εκτελούν, μετά από επιλογή, συνδυασμό βασικών δεξιοτήτων στην εκπαιδευτική γυμναστική και σε ατομικές δραστηριότητες με τη χρήση διαφορετικών μελών του σώματος και κινητικών εννοιών.
	<ul style="list-style-type: none"> • Εκτελούν βασικές δεξιότητες στο νερό (υποχρεωτικά). 	<ul style="list-style-type: none"> • Να επιδεικνύουν τον τρόπο που φορούν το σωσίβιό τους και πώς μετακινούνται με αυτό μέσα στο νερό. • Να επιδεικνύουν ασφαλή είσοδο και έξοδο από το νερό. • Να επιδεικνύουν επιλεγμένα στοιχεία βασικών κολυμβητικών δεξιοτήτων πρηνούς και ύπτιας επίπλευσης και επαναφορά με πλευστική υποστήριξη σε καθορισμένο σημείο, καθώς και κίνηση με ευχέρεια στο νερό. • Να κολυμπούν χρησιμοποιώντας συνδυασμό εναλλασσόμενης κίνησης χεριών και ποδιών με το κεφάλι μέσα στο νερό. • Να κολυμπούν σε ύπτια θέση χρησιμοποιώντας εναλλακτική προωθητική κίνηση του βραχίονα του χεριού προς τα κάτω και εναλλασσόμενο χτύπημα των ποδιών στο νερό.
	<p>2. Κινητική δημιουργικότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εκτελούν πρωτότυπες κινήσεις, ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, που έχουν σχεδιάσει, σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες, 	<ul style="list-style-type: none"> • Να παρουσιάζουν καλαισθησία και συντονισμό στην κινητική εκτέλεση, ολοκληρώνοντας πρωτότυπες ρουτίνες με κινήσεις ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, σε συνδυασμό με έννοιες, και χρησιμοποιώντας την κίνηση ως μέσο έκφρασης.
<p>2. Γνωστικό</p> <p>Σκοπός 2: Κατανοούν και είναι σε θέση να</p>	<p>1. Κινητικές έννοιες και έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν πώς μπορεί να 	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν την επίδραση της δύναμης και της ταχύτητας, σε δεξιότητες μετακίνησης, π.χ. αναπηδήσεις και συνδυασμούς τους, την έννοια της περιστροφής γύρω από έναν άξονα και τη

εφαρμόζουν γνώσεις και έννοιες επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	κινείται το σώμα.	σημασία του συγχρονισμού και της μυϊκής έντασης σε δεξιότητες ισορροπίας, π.χ. στη γυμναστική και στον χορό. • Να διακρίνουν ένα απλό από ένα πιο σύνθετο ρυθμικό μοτίβο και να προτείνουν κινητικές απαντήσεις. Να κατανοούν τον κυρίαρχο/ δυνατό τόνο διάφορων ρυθμικών μοτίβων και να προτείνουν αντίστοιχες κινητικές απαντήσεις/ρουτίνες.
	• Γνωρίζουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας και νερό, ή/και χιόνι).	• Να γνωρίζουν και να συγκρίνουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης, χωρίς ή με διαφοροποιήσεις, δεξιοτήτων ισορροπίας (π.χ. διαφοροποιώντας τη θέση του κέντρου βάρους σώματος), μετακίνησης (π.χ. διαφοροποιώντας τη δύναμη, την ταχύτητα και τη ροή) και χειρισμού (π.χ. διαφοροποιώντας παράγοντες βάρους και χρόνου).
	• Γνωρίζουν κανόνες και στρατηγικές κίνησης σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας και νερό ή/και χιόνι).	• Να γνωρίζουν ποικίλες επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές και αρχές κίνησης στο παιχνίδι και στη ΦΔ. • Να γνωρίζουν σημεία-κλειδιά κινήσεων χεριών, ποδιών και κορμού σε διάφορα περιβάλλοντα (σε επικλινές και μη έδαφος, σε αναρρίχηση, μέσα στο νερό) και σε εναλλακτικές φυσικές δραστηριότητες (π.χ. σκι, πατινάζ). Να γνωρίζουν τα είδη και τη λειτουργία του βοηθητικού εξοπλισμού.
	• Γνωρίζουν έννοιες/θέματα ιστορίας ΦΑ και αθλητισμού.	• Να κατανοούν τη σημασία του παιχνιδιού (κινητικό, παραδοσιακό και εκπαιδευτικό) από την αρχαιότητα έως σήμερα.
	2. Έννοιες ΦΚ- Υγείας • Γνωρίζουν τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία. • Γνωρίζουν δραστηριότητες που προάγουν τη ΦΚ-Υγεία και συνδέουν τη φυσική	• Να συνδέουν τη συμμετοχή στη ΦΔ με τα οφέλη στην υγεία τους, λαμβάνοντας υπόψη ορισμένες προϋποθέσεις (π.χ. συχνότητα άσκησης/εβδομάδα). • Να κατανοούν ότι στοχευμένες δραστηριότητες μπορούν να βελτιώσουν τη ΦΚ-Υγεία και να ξεχωρίζουν δραστηριότητες

	δραστηριότητα εντός και εκτός σχολείου.	στο σχολικό περιβάλλον ή/και στον χώρο του σπιτιού που αναπτύσσουν τα στοιχεία της ΦΚ-Υγείας.
	<ul style="list-style-type: none"> Γνωρίζουν τρόπους αξιολόγησης της ΦΚ-Υγείας με και χωρίς τη χρήση της τεχνολογίας. 	<ul style="list-style-type: none"> Να γνωρίζουν τρόπους αξιολόγησης της ΦΚ-Υγείας με (ή χωρίς) τη βοήθεια της τεχνολογίας, π.χ. κρατώντας απλό ή ηλεκτρονικό ημερολόγιο/φάκελο με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ.
	<ul style="list-style-type: none"> Γνωρίζουν τη δομή και τη λειτουργία του σώματος και τις φυσιολογικές μεταβολές λόγω άσκησης. 	<ul style="list-style-type: none"> Να κατανοούν ποια είναι τα όργανα και τα μέρη του σώματος που σχετίζονται με κάθε στοιχείο ΦΚ-Υγείας. Να συνδέουν τις φυσιολογικές μεταβολές του σώματος με τις δραστηριότητες που αναπτύσσουν τα στοιχεία της ΦΚ-Υγείας.
	<ul style="list-style-type: none"> Γνωρίζουν τη σημασία της διατροφής και τα στοιχεία της. 	<ul style="list-style-type: none"> Να αναφέρουν κατάλληλες διατροφικές επιλογές ανάλογα με τις φυσικές δραστηριότητες και τις κλιματολογικές συνθήκες, π.χ. ζέστη/κρύο. Να γνωρίζουν τι είναι το ενεργειακό ισοζύγιο πρόσληψης τροφής και κατανάλωσης ενέργειας.
	<p>3. Συναισθηματικές έννοιες</p> <ul style="list-style-type: none"> Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές ανάπτυξης της αυτοαντίληψης, αυτοαποτελεσματικότητας και εμπιστοσύνης στον εαυτό. 	<ul style="list-style-type: none"> Να συνδέουν τις εμπειρίες επιτυχίας σε ΦΔ, εντός και εκτός σχολείου, και τη χρησιμοποίηση τεχνικών (αυτοδιαλόγου νοερής εξάσκησης, θετικής σκέψης) με την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και της αυτοαποτελεσματικότητας.
	<ul style="list-style-type: none"> Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές ελέγχου, έκφρασης και εκτίμησης συναισθημάτων (εαυτού/άλλων) και καταστάσεων. 	<ul style="list-style-type: none"> Να κατανοούν την αναγκαιότητα να ελέγχουν τα συναισθήματά τους (χαρά, λύπη) και να επιλέγουν έναν τουλάχιστον κατάλληλο τρόπο για να τα εκφράσουν (αυτοέλεγχος). Να αναγνωρίζουν τα συμπτώματα συναισθημάτων (π.χ. θυμός, φόβος) και καταστάσεων στο σώμα και να γνωρίζουν τρόπους διαχείρισης/αυτοελέγχου, με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ.
	<ul style="list-style-type: none"> Αναπτύσσουν δημιουργική σκέψη. 	<ul style="list-style-type: none"> Να γνωρίζουν τρόπους δημιουργίας πρωτότυπων κινήσεων στον παραδοσιακό και μοντέρνο χορό, στην ενόργανη, ρυθμική και σε άλλα είδη γυμναστικής, με ελάχιστη βοήθεια από τον/την ΕΦΑ.
	<p>4. Κοινωνικές έννοιες</p> <ul style="list-style-type: none"> Γνωρίζουν τρόπους καθορισμού δύσκολων/προκλητικών αλλά εφικτών ατομικών και ομαδικών στόχων. 	<ul style="list-style-type: none"> Να περιγράφουν τα σημαντικά σημεία για τον καθορισμό προσωπικών και ομαδικών στόχων.
	<ul style="list-style-type: none"> Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές επίδειξης ατομικής υπευθυνότητας. 	<ul style="list-style-type: none"> Να γνωρίζουν τρόπους ανάπτυξης (π.χ. συνεργατικά) κανόνων ασφάλειας και ρουτινών στη ΦΑ και να τους σχεδιάζουν ανάλογα, για την αποφυγή επικίνδυνων

		<p>συμπεριφορών στο μάθημα, στην παιδική χαρά, τον χώρο άσκησης κ.α., αναπτύσσοντας υπευθυνότητα.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοούν δεξιότητες και τεχνικές επίλυσης διαφορών και συγκρούσεων (π.χ. διαμεσολάβηση) και τη διαδικασία λήψης θετικών αποφάσεων (διατύπωση του προβλήματος, ανάλυση όλων των εναλλακτικών λύσεων, απόφαση). • Να γνωρίζουν τη σημασία και τη διαχρονικότητα των αξιών και των αρχών του «ευ αγωνίζεσθαι» και να τις συνδέουν με τη ΦΑ και τη ΦΔ.
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τρόπους/ συμπεριφορές επίδειξης κοινωνικής υπευθυνότητας/ αλληλεπίδρασης. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν τρόπο/-ους ενσωμάτωσης/ αξιοποίησης των διαφορών και των ομοιοτήτων των ατόμων στις φυσικές δραστηριότητες, στη βάση των αρχών και των αξιών του «ευ αγωνίζεσθαι». • Να γνωρίζουν τις διαφορές μεταξύ παρέας, κλειστής κοινότητας/κλίκας, συμμορίας και τρόπους αντιμετώπισης πειραγμάτων, παρενόχλησης, αλλά και εκφοβισμού στη ΦΔ και εκτός αυτής.
	<p>5. Διαθεματικές έννοιες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αναγνωρίζουν καταστάσεις ασθενειών/ τραυματισμών/ κινδύνων. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν τρόπους αποφυγής τραυματισμών στο σχολείο, το σπίτι, στην κοινωνική ζωή. Να κατανοούν βασικά βήματα πρώτων βοηθειών σε μικροτραυματισμούς. • Να γνωρίζουν με ποιους πιθανούς τρόπους εισέρχονται παθογόνοι μικροοργανισμοί στο σώμα, τι είναι οι χρόνιες παθήσεις και τι οι αλλεργίες, να εξηγούν με δικά τους λόγια τι είναι οι παιδικές ασθένειες και πώς θεραπεύονται.
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν θέματα σχετικά με τη χρήση φαρμάκων, την αποφυγή ουσιών, καπνίσματος και άλλων βλαβερών για την υγεία παραγόντων. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να περιγράφουν τις βλαβερές επιπτώσεις από το κάπνισμα, το αλκοόλ κ.ά.
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν διαθεματικές έννοιες για την αειφορία, την οικολογία, την προστασία των ζώων και τη σύνδεσή τους με τη ΦΔ. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοούν ότι η φυσική δραστηριότητα, το φυσικό περιβάλλον και η έκφραση συναισθημάτων σχετίζονται με την ίδια τη ζωή και τη φυσική ισορροπία. • Να κατανοούν την πολύτιμη βοήθεια των ζώων στην καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης και τη σύνδεσή της με τη ΦΔ.
<p>3. Συμπεριφορικό</p> <p>Σκοπός 3: Συμμετέχουν συστηματικά σε φυσικές</p>	<p>1. ΦΔ εντός και εκτός σχολείου</p> <ul style="list-style-type: none"> • Συμμετέχουν στη ΦΑ και σε ΦΔ εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να εμπλέκονται ενεργά στις φυσικές δραστηριότητες του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, χωρίς την προτροπή του/της εκπαιδευτικού. • Να συμμετέχουν, μετά από επιλογή, σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων σε

δραστηριότητες και αναπτύσσουν/ διατηρούν φυσική κατάσταση για υγεία.		τακτική βάση εντός και εκτός του σχολείου για τη βελτίωση της υγείας, ακολουθώντας οδηγίες και εφαρμόζοντας αρχές (π.χ. ένταση, διάρκεια, συχνότητα), με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ.
	2. Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ – Υγείας. • Αναπτύσσουν/ διατηρούν τα στοιχεία της ΦΚ-Υγείας και επιτυγχάνουν προσωπικούς στόχους υγείας εντός και εκτός σχολείου.	• Να βελτιώνουν την καρδιαγγειακή αντοχή, τη μυϊκή δύναμη/αντοχή, την ευλυγισία και τη σύσταση σώματος, επιτυγχάνοντας στόχους ποιοτικούς και ποσοτικούς, ανάλογα με το επίπεδό τους, μέσω ΦΔ.
	• Καταγράφουν στοιχεία της ΦΚ και συμπεριφορές που προάγουν την υγεία, με ή/και χωρίς την τεχνολογία.	• Να καταγράφουν ποιοτικά και ποσοτικά ατομικές επιδόσεις ή επιδόσεις συμμαθητών/-τριών σε ΦΔ και συμπεριφορές υγείας με ή/και χωρίς την τεχνολογία.
	• Υιοθετούν κατάλληλες διατροφικές συμπεριφορές.	• Να παρουσιάζουν περισσότερες διατροφικές συμπεριφορές που επηρεάζουν την υγεία και την άσκηση και συμβάλλουν σε ένα υγιές σώμα.
4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό Σκοπός 4: Επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα και κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	1. Συναισθηματικές δεξιότητες • Αναπτύσσουν αυτοαντίληψη, αυτοεκτίμηση, αυτοαποτελεσματικότητα και εμπιστοσύνη στον εαυτό.	• Να βιώνουν θετικές εμπειρίες (επιτυχίας > αποτυχίας) συμμετέχοντας ενεργά, ανάλογα με το επίπεδό τους, σε όλες τις φυσικές δραστηριότητες εντός σχολείου και σε αυτοεπιλεγμένες εκτός σχολείου. • Να συνδυάζουν στοιχεία διαφόρων τεχνικών, π.χ. αυτοδιάλογο, νοερή εξάσκηση και θετική σκέψη, για να εκτελούν αποτελεσματικά τις δραστηριότητες και να «χτίζουν» την αυτοεκτίμησή τους.
	• Ελέγχουν, εκφράζουν και εκτιμούν συναισθήματα και καταστάσεις (εαυτού/άλλων).	• Να αρχίζουν να ελέγχουν τα συναισθήματά τους και να επιλέγουν έναν τουλάχιστον κατάλληλο τρόπο για να τα εκφράσουν (αυτοέλεγχος). • Να εμφανίζουν σε κάποιον βαθμό αυτοέλεγχο, π.χ. για το άγχος ή τον φόβο και να εφαρμόζουν στρατηγικές για τη διαχείρισή τους.
		• Να μοιράζονται συναισθήματα με τους/τις συμμαθητές/-τριες (σε μικρές ομάδες) για την προσωπική επιτυχία ή αποτυχία κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
	• Αυτοεκφράζονται, δημιουργούν κινητικά, διασκεδάζουν.	• Να εκτελούν πρωτότυπη ρουτίνα δεξιοτήτων (ισορροπίας/ μετακίνησης/ χειρισμού) και να συμμετέχουν σε εκπαιδευτικά παιχνίδια ή χορευτικά μοτίβα τα οποία έχουν επινοήσει και τους παρέχουν ευκαιρίες αυτό-έκφρασης. • Να συμμετέχουν στις φυσικές δραστηριότητες που τους ευχαριστούν και

		να χαίρονται/ επικροτούν τις επιτυχίες (δικές τους/άλλων) που οφείλονται στην προσπάθεια και την εξάσκηση.
2. Κοινωνικές δεξιότητες (και εφαρμογή αξιών)	<ul style="list-style-type: none"> Επιτυγχάνουν ατομικούς και ομαδικούς στόχους-προσωπικές προκλήσεις, εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> Να προσπαθούν να πετύχουν βραχυπρόθεσμο ατομικό ή ομαδικό στόχο εντός σχολείου, σε δραστηριότητες/κατορθώματα, καθώς και βραχυπρόθεσμο ατομικό στόχο αύξησης της συμμετοχής και της προσπάθειας σε μια ΦΔ εκτός σχολείου. Να εξασκούνται σε δραστηριότητες που έχουν τροποποιήσει ως προς τα στοιχεία ή τις συνθήκες, ώστε να είναι προκλητικές για τον εαυτό τους και για να ελέγξουν τις δυνάμεις τους.
<ul style="list-style-type: none"> Επιδεικνύουν ατομική υπευθυνότητα, εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> Να εφαρμόζουν ρουτίνες, κανόνες ασφάλειας, που έχουν αναπτύξει οι ίδιοι/-ες με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ, και να δέχονται τις συνέπειες τήρησης/μη τήρησης, αποφεύγοντας επικίνδυνες συμπεριφορές στο μάθημα, στην παιδική χαρά κ.λπ. Να εμφανίζουν αξίες (π.χ. σεβασμό στους συμπαίκτες, αλληλεγγύη, αμοιβαία κατανόηση) και κατάλληλη συμπεριφορά σε διάφορες ομαδικές καταστάσεις, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα ενός συναγωνισμού. Να εμφανίζουν συμπεριφορές επίλυσης διαφωνιών (θετική επικοινωνία κατάλληλο λεξιλόγιο), αυτοέλεγχο στη διαφωνία, τη σύγκρουση, τον θυμό. Να επιδεικνύουν αυτοπειθαρχία και επιμονή ενώ ασκούνται ανεξάρτητα για παρατεταμένες χρονικές περιόδους, χωρίς παρέμβαση του/της εκπαιδευτικού. Να συμμετέχουν αδιαμαρτύρητα σε νέες δραστηριότητες. 	
<ul style="list-style-type: none"> Επιδεικνύουν κοινωνική υπευθυνότητα/αλληλεπίδραση, εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> Να χρησιμοποιούν την αξιολογική και διορθωτική ανατροφοδότηση του/της ΕΦΑ. Να παρατηρούν την εκτέλεση των συνασκούμενων και να παρέχουν με προθυμία και ευγένεια θετική ανατροφοδότηση, βάσει οδηγιών. Να επιδεικνύουν πρόθυμα συνεργατικές συμπεριφορές με όλους/-ες, ανεξάρτητα από τις ικανότητές τους, για να επιτύχουν στόχους που έχουν καθορίσει. Να ενθαρρύνουν και να στηρίζουν την προσπάθεια άλλου/άλλων προσαρμόζοντας πρόθυμα παραμέτρους εκτέλεσης για να τα καταφέρει/-ουν και να συμμετέχουν σε χορούς και παιχνίδια διαφορετικών περιοχών ή κουλτούρας. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Να εμφανίζουν κατάλληλη συμπεριφορά στο πείραγμα, τον εκφοβισμό ή την ανεπιθύμητη/αντιαθλητική επαφή στη φυσική δραστηριότητα και εκτός αυτής. • Να συμμετέχουν, κατά την εξάσκηση, σε δραστηριότητες που παρέχουν ευκαιρίες για ομαδική αλληλεπίδραση και να εμφανίζουν θετικούς τρόπους επικοινωνίας για την προαγωγή της εμπιστοσύνης και το «χτίσιμο» ομαδικού πνεύματος. • Να αποδέχονται ρόλους κατά τη συμμετοχή τους στη ΦΑ, να ενθαρρύνουν το ζευγάρι ή την ομάδα να μοιραστούν τουλάχιστον μία ιδέα για την εκτέλεση μιας δεξιότητας, χορογραφίας και να απαντούν κατάλληλα (συναισθηματικά/ κοινωνικά).
--	--	--

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – Δ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ		
Θεματικά Πεδία	Θεματικές Ενότητες (Γενικοί Στόχοι)	Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα (Ειδικοί Στόχοι)
		Οι μαθητές/-τριες είναι σε θέση:
<p>1. Κινητικό</p> <p>Σκοπός 1: Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>1. Κινητικές δεξιότητες (αθλητικές)</p> <ul style="list-style-type: none"> Εκτελούν, εφαρμόζοντας κινητικές έννοιες. 	<ul style="list-style-type: none"> Να κινούνται σε διαφορετικές κατευθύνσεις με αλλαγές στην ταχύτητα, τη δύναμη και τη ροή και να χρησιμοποιούν διαφορετικούς τρόπους απογείωσης/προσγείωσης (στο έδαφος και σε άλλες επιφάνειες), με διαφορετικές θέσεις σώματος. Να εκτελούν ικανοποιητικά περιστροφικές δεξιότητες, δεξιότητες ανάστροφης στήριξης, χρησιμοποιώντας κατάλληλα τις κινητικές έννοιες, σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα κ.λπ.
	<ul style="list-style-type: none"> Εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης. 	<ul style="list-style-type: none"> Να εκτελούν (αρχικό στάδιο) βασικές αθλητικές δεξιότητες μετακίνησης αλλάζοντας τις παραμέτρους εκτέλεσης, και συνδυασμούς αυτών με συντονισμό.
	<ul style="list-style-type: none"> Εκτελούν δεξιότητες ισορροπίας. 	<ul style="list-style-type: none"> Να εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα, με ταχύτητα και συντονισμό, αθλητικές δεξιότητες ισορροπίας στο έδαφος ή σε όργανα με διαφορετικές βάσεις στήριξης και διαφορετικά σχήματα και μέρη σώματος.
	<ul style="list-style-type: none"> Εκτελούν δεξιότητες χειρισμού. 	<ul style="list-style-type: none"> α. Να εκτελούν (αρχικό στάδιο) βασικές αθλητικές δεξιότητες χειρισμού με τα άνω άκρα (επαναλαμβανόμενο χτύπημα της μπάλας, πάσα πάνω από το κεφάλι, στο στήθος ή στο επίπεδο της μέσης και κάτω από τη μέση, υποδοχή, ντρίμπλα και με τα δύο άκρα). β. Να εκτελούν (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).
	<ul style="list-style-type: none"> Εκτελούν εφαρμόζοντας έννοιες δραστηριοτήτων. 	<ul style="list-style-type: none"> Να επιδεικνύουν και να εφαρμόζουν βασικούς κανονισμούς και αρχές κίνησης στο αθλητικό παιχνίδι, τη γυμναστική, τον χορό κ.λπ.
	<ul style="list-style-type: none"> Συνδυάζουν βασικές δεξιότητες (αθλητικές) και δεξιότητες ρυθμού με έννοιες, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> Να συμμετέχουν, με μικρές ομάδες, χρησιμοποιώντας διαφορετικό εξοπλισμό ανάλογα με την κατάσταση, σε συνδυασμούς δεξιοτήτων με βασικές δεξιότητες ρυθμού και εννοιών κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου. Να εκτελούν βασικά βήματα χορού, μοτίβα και απλή ακολουθία βημάτων, καθώς και δραστηριότητες ρυθμού χρησιμοποιώντας στοιχεία αντίληψης και

		<p>σχέσεων του σώματος και του χώρου, μόνου/-ες τους ή με άλλους/-ες.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να συμμετέχουν, σε ομάδες, σε δραστηριότητες προσανατολισμού. • Να εκτελούν συνδυασμό βασικών δεξιοτήτων στην ενόργανη και τη ρυθμική γυμναστική (π.χ. να εκτελούν ακολουθία/ρουτίνα δεξιοτήτων) και σε ατομικές δραστηριότητες με τη χρήση διαφορετικών μελών του σώματος, εννοιών προσπάθειας, χώρου και σχέσεων.
	<ul style="list-style-type: none"> • Εκτελούν βασικές δεξιότητες στο νερό (υποχρεωτικά). 	<ul style="list-style-type: none"> • Να επιδεικνύουν ασφαλή είσοδο (με άλμα ή βήμα από το πλάι) και έξοδο από το νερό, χωρίς βοήθεια (αυτόνομα), πεδώντας ή περπατώντας με ασφάλεια από το πλάι. • Να επιδεικνύουν επιλεγμένα στοιχεία βασικών κολυμβητικών δεξιοτήτων πρηνούς, ύπτιας επίπλευσης, γλιστρήματος και επαναφορά με πλευστική υποστήριξη σε καθορισμένο σημείο. • Να επιδεικνύουν μετακίνηση μέσα στο νερό με συνδυασμό εναλλασσόμενης κίνησης χεριών και ποδιών με το κεφάλι μέσα στο νερό. • Να κολυμπούν σε ύπτια θέση, χρησιμοποιώντας εναλλακτική προωθητική κίνηση του βραχίονα του χεριού που κινείται προς τα κάτω και παράλληλη ώθηση και χτύπημα στο νερό. • Να επιδεικνύουν μετακίνηση σε ύπτια θέση με επαναφορά των χεριών έξω από το νερό, και εισαγωγή στο ύψος ή πάνω από το ύψος των ώμων, με συνεχές χτύπημα ποδιών, ώστε να κολυπήσουν περίπου 14 μέτρα.
	<p>2. Κινητική δημιουργικότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εκτελούν πρωτότυπες κινήσεις, ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, που έχουν σχεδιάσει, σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να εκτελούν, σε προχωρημένο στάδιο, πρωτότυπες ρουτίνες με κινήσεις ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού που έχουν δημιουργήσει σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες, χρησιμοποιώντας την κίνηση ως μέσο έκφρασης.
<p>2. Γνωστικό</p> <p>Σκοπός 2: Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν γνώσεις και</p>	<p>1. Κινητικές έννοιες και έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριότητας</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν πώς μπορεί να κινείται το σώμα. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοούν και να διαχωρίζουν κινητικές έννοιες (δύναμη, ταχύτητα, ένταση, επίπεδα, χώρος) σε αθλητικές δεξιότητες (μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού). • Να κατανοούν και να προτείνουν τρόπους σύνδεσης ρυθμικών μοτίβων με αθλητικές

έννοιες επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.		δεξιότητες, π.χ. ντρίμπλα το δυνατό σημείο του ρυθμού, το συνδέουν με το χτύπημα της μπάλας και την υποδοχή της με το αδύναμο στοιχείο του ρυθμού
	<ul style="list-style-type: none"> Γνωρίζουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας και νερό, ή/και χιόνι). 	<ul style="list-style-type: none"> Να διακρίνουν και να συγκρίνουν τα βασικά (3/5) σημεία αθλητικών δεξιοτήτων (μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού) σε απλές συνθήκες.
	<ul style="list-style-type: none"> Γνωρίζουν κανόνες και στρατηγικές κίνησης σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας και νερό, ή/και χιόνι). 	<ul style="list-style-type: none"> Να γνωρίζουν και να κατανοούν απλούς κανόνες (κανονισμούς) ατομικών και ομαδικών αθλημάτων και ατομικές στρατηγικές ή στρατηγικές που εφαρμόζονται σε απλές συνθήκες (π.χ. 1Χ1).
		<ul style="list-style-type: none"> Να γνωρίζουν τρόπους σύνδεσης κινητικών δεξιοτήτων (μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού) σε διάφορα περιβάλλοντα και σε εναλλακτικές φυσικές δραστηριότητες. Να γνωρίζουν τον κατάλληλο εξοπλισμό ανάλογα με το περιβάλλον άσκησης και το είδος της δραστηριότητας.
	<ul style="list-style-type: none"> Γνωρίζουν έννοιες / θέματα ιστορίας ΦΑ και αθλητισμού. 	<ul style="list-style-type: none"> Να κατανοούν τη σχέση των παραδοσιακών και των αθλητικών παιχνιδιών με την ιστορία και τα αθλητικά γεγονότα.
	2. Έννοιες φυσικής κατάστασης-Υγείας	<ul style="list-style-type: none"> Να κατανοούν ότι οι σχετικές με την υγεία αποφάσεις τους σε καταστάσεις εντός σχολείου (π.χ. βελτίωση της ΦΚ-Υγείας) και εκτός σχολείου (π.χ. παιχνίδι με φίλους 5/7 ημέρες της εβδομάδας) δημιουργούν μακροπρόθεσμα θετικά αποτελέσματα.
	<ul style="list-style-type: none"> Γνωρίζουν δραστηριότητες που προάγουν τη ΦΚ-Υγεία και συνδέουν τη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> Να προτείνουν ή και να επιλέγουν τρόπους (είδη, μέσα, χώρους) με τους οποίους μπορούν να ασκηθούν εκτός σχολείου, ατομικά και ομαδικά για την προαγωγή της υγείας και να κατανοούν ότι η ΦΔ εντός και εκτός σχολείου αποτελεί ενιαίο σύνολο που μπορεί να αποφέρει συνδυαστικά οφέλη στην υγεία τους.
	<ul style="list-style-type: none"> Γνωρίζουν τρόπους αξιολόγησης της ΦΚ-Υγείας με και χωρίς τη χρήση της τεχνολογίας. 	<ul style="list-style-type: none"> Να γνωρίζουν και να επιλέγουν ποικίλους τρόπους και εργαλεία για να πληροφορούνται, να οργανώνουν και να καταγράφουν το επίπεδο των φυσικών τους ικανοτήτων, με ή χωρίς τη βοήθεια της τεχνολογίας.
<ul style="list-style-type: none"> Γνωρίζουν τη δομή και τη λειτουργία του σώματος, και τις φυσιολογικές μεταβολές λόγω άσκησης. 	<ul style="list-style-type: none"> Να κατανοούν τη λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων κατά τη διάρκεια της φυσικής δραστηριότητας. Να περιγράφουν πώς επηρεάζονται οι φυσιολογικές μεταβολές λόγω των παραμέτρων συχνότητα, ένταση, είδος και χρόνος της άσκησης. 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τη σημασία της διατροφής και τα στοιχεία της. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν τρόπους να προσαρμόζουν το θερμιδικό ισοζύγιο πρόσληψης και κατανάλωσης ενέργειας σε σχέση με τον σωματότυπο και τις ενεργειακές τους ανάγκες και δαπάνες.
3. Συναισθηματικές έννοιες	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τρόπους ανάπτυξης της αυτοαντίληψης, αυτοεκτίμησης, αυτοαποτελεσματικότητας και εμπιστοσύνης στον εαυτό. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοούν τη σημασία και τον ρόλο των τεχνικών ενίσχυσης της αυτοαποτελεσματικότητας και της θετικής εικόνας τους, εντός και εκτός φυσικής αγωγής, για την προαγωγή της αυτοεκτίμησής τους.
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές ελέγχου, έκφρασης και εκτίμησης συναισθημάτων (εαυτού/άλλων) και καταστάσεων. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοούν ότι μπορούν και χρειάζεται να μοιράζονται τα συναισθήματά τους με τους/τις συμμαθητές/-τριες (σε μικρές ομάδες), αλλά και σε συνθήκες προσωπικής/ομαδικής επιτυχίας ή αποτυχίας. • Να γνωρίζουν κατάλληλους τρόπους συμπεριφοράς, όταν βιώνουν έντονα συναισθήματα άγχους και στρες κατά τη διάρκεια της συμμετοχής στη ΦΔ εντός και εκτός σχολείου.
	<ul style="list-style-type: none"> • Αναπτύσσουν δημιουργική σκέψη. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν τρόπους δημιουργίας πρωτότυπων κινήσεων ατομικά, σε μικρές ή μεγάλες ομάδες σε διάφορες μορφές άσκησης και χορού, με ή χωρίς φορητά όργανα, χωρίς τη βοήθεια του/της ΕΦΑ.
4. Κοινωνικές έννοιες	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τρόπους καθορισμού δύσκολων/προκλητικών αλλά εφικτών ατομικών και ομαδικών στόχων. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναφέρουν προσωπικούς και ομαδικούς στόχους που ακολουθούν κριτήρια SMART (συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, σχετικοί και χρονικά προσδιορισμένοι στόχοι).
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τρόπους επίδειξης ατομικής υπευθυνότητας. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν κανόνες για την ασφαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων (χρήση εξοπλισμού) και να αναλύουν τις πιθανές συνέπειες της μη τήρησής τους.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν ότι η ειλικρινής επικοινωνία και η ενεργητική ακρόαση είναι χαρακτηριστικά της αποτελεσματικής συνεργασίας μιας κοινωνικής ομάδας.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν ποιες διαφορετικές δυνατότητες/χαρακτηριστικά απαιτούνται για τις ΦΔ στις οποίες συμμετέχουν και να επιλέγουν, αντίστοιχα, άτομα με διαφορετικά χαρακτηριστικά ή δυνατότητες, για να συμβάλουν τα μέγιστα στην επιτυχία της εκάστοτε φυσικής δραστηριότητας.
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τρόπους επίδειξης κοινωνικής υπευθυνότητας/ 	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν τι είναι η ειδική, αξιολογική και διορθωτική ανατροφοδότηση από τους

	αλληλεπίδρασης.	<p>άλλους (τους/τις ΕΦΑ, συμμαθητές/-τριες, προπονητές/-τριες).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν διάφορες στρατηγικές αντιμετώπισης περιστατικών πειράγματος, πίεσης από συνομήλικους, εκφοβισμού ή ανεπιθύμητης/αντιαθλητικής επαφής και να επιλέγουν μία τουλάχιστον, ανάλογα με την περίπτωση, σε πραγματικές ή πλασματικές καταστάσεις (π.χ. αναζήτηση ενήλικα, στρατηγική «Σταμάτα-Προχώρα-Μίλα»).
	<p>5. Διαθεματικές έννοιες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αναγνωρίζουν καταστάσεις ασθενειών/ τραυματισμών/ κινδύνων. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίζουν τη σημασία επικίνδυνων και με ρίσκο συμπεριφορών που μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρούς τραυματισμούς. • Να γνωρίζουν τρόπους πρόληψης επικίνδυνων ασθενειών και λοιμώξεων και ενίσχυσης του ανοσοποιητικού συστήματος.
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν θέματα σχετικά με τη χρήση φαρμάκων, την αποφυγή ουσιών, καπνίσματος και άλλων βλαβερών για την υγεία παραγόντων. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να περιγράφουν τις συνέπειες της υιοθέτησης ανθυγιεινών συμπεριφορών όπως κάπνισμα, αλκοόλ κ.ά.
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν διαθεματικές έννοιες για την αειφορία, την οικολογία, την προστασία των ζώων και τη σύνδεσή τους με τη ΦΔ. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοούν ότι η επιλογή του σωστού αθλητικού υλικού άπτεται θεμάτων αειφορίας και σεβασμού προς το περιβάλλον, όπως και θεμάτων κοινωνικού σεβασμού. • Να κατανοούν ότι η υπεύθυνη συμπεριφορά προς τα ζώα, τα οποία συμμετέχουν σε αθλήματα ή συντροφεύουν μαθητές/-τριες με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες είναι πολιτισμός.
<p>3. Συμπεριφορικό</p> <p>Σκοπός 3: Συμμετέχουν συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες και αναπτύσσουν/ διατηρούν φυσική κατάσταση για υγεία.</p>	<p>1. ΦΔ εντός και εκτός σχολείου</p> <ul style="list-style-type: none"> • Συμμετέχουν στη ΦΑ και σε ΦΔ εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να επιλέγουν και να συμμετέχουν τακτικά μόνοι/-ες τους ή με μέλος της οικογενείας τους, εκτός σχολείου, σε δραστηριότητες τουλάχιστον 60 λεπτών ή περισσότερο (συνολικά) ανά ημέρα, για τη βελτίωση δύο διαφορετικών στοιχείων της ΦΚ-Υγείας και σύμφωνα με τις εκάστοτε οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ). • Να αξιοποιούν τις δυνατότητες στο σχολείο, το σπίτι, την κοινότητα (π.χ. αυλή σχολείου, πάρκα, γυμναστήρια, σύλλογοι) και με την υποστήριξη των γονέων τους να συμμετέχουν σε δραστηριότητες όπως πεζοπορία, κολύμπι, χορός, ιππασία κ.ά.
	<p>2. Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ-Υγείας</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αναπτύσσουν/ διατηρούν τα στοιχεία της ΦΚ -Υγείας και επιτυγχάνουν προσωπικούς στόχους υγείας, εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να έχουν ικανοποιητικά επίπεδα καρδιαγγειακής αντοχής, μυϊκής δύναμης/ αντοχής, ευλυγισίας και σύσταση σώματος. • Να ολοκληρώνουν, για παράδειγμα, απόσταση 1.200μ. με τρέξιμο και ενδιάμεσα βάδισμα, έχοντας σταθερό ρυθμό, σε χρονικό διάστημα ανάλογο της ηλικίας τους (π.χ. 15 λεπτά ή λιγότερο).

		<ul style="list-style-type: none"> • Να συμμετέχουν κατά τη διάρκεια του μαθήματος σε δραστηριότητες που επιλέγουν, με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ, για να αναπτύξουν τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης για υγεία. 	
		<ul style="list-style-type: none"> • Να συμμετέχουν σε ένα κινητικό παιχνίδι, δημιουργίας τους, που επιφέρει τουλάχιστον τρία προσωπικά οφέλη στη φυσική κατάσταση-υγεία. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Καταγράφουν στοιχεία της ΦΚ και συμπεριφορές που προάγουν την υγεία, με ή/και χωρίς την τεχνολογία. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να καταγράφουν βάσει κριτηρίων την απόδοσή τους σε μία ή δύο ΦΔ προαγωγής της υγείας και βελτίωσης της ΦΚ, στις οποίες συμμετέχουν κατά τη διάρκεια του μαθήματος της ΦΑ εντός σχολείου. Εκτός σχολείου να συμμετέχουν και να καταγράφουν μόνοι/-ες τους ή μαζί με μέλος της οικογενείας τους ή/και φίλους τους. 	
		<ul style="list-style-type: none"> • Να χρησιμοποιούν ποικιλία τεχνολογικών μέσων (βηματόμετρα, όργανα και εφαρμογές παρακολούθησης καρδιακού ρυθμού) με σκοπό την αυτοπαρακολούθηση της έντασης της φυσικής δραστηριότητας. 	
		<ul style="list-style-type: none"> • Να μετρούν τους καρδιακούς παλμούς πριν, κατά τη διάρκεια και στο τέλος μιας δραστηριότητας, σε δύο σημεία του σώματος. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Υιοθετούν κατάλληλες διατροφικές συμπεριφορές. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να υιοθετούν στη διατροφή τους τρόφιμα ωφέλιμα για τον οργανισμό (με θρεπτικά συστατικά) πριν και μετά τη φυσική δραστηριότητα. 	
<p>4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό</p> <p>Σκοπός 4: Επιδεικνύουν υπευθυνότητα (υπεύθυνη συμπεριφορά), σεβασμό στη διαφορετικότητα, και αναπτύσσουν κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>1. Συναισθηματικές δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αναπτύσσουν αυτοαντίληψη, αυτοαποτελεσματικότητα και εμπιστοσύνη στον εαυτό. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να βιώνουν θετικές εμπειρίες (επιτυχίας > αποτυχίας) συμμετέχοντας ενεργά σε νέες και σύνθετες αθλητικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου. 	
		<ul style="list-style-type: none"> • Ελέγχουν, εκφράζουν και εκτιμούν συναισθήματα και καταστάσεις (εαυτού/άλλων). 	<ul style="list-style-type: none"> • Να χρησιμοποιούν τεχνικές (νοερή απεικόνιση, νοερή εκτέλεση) προκειμένου να εκτελέσουν με επιτυχία αθλητικές δραστηριότητες, αυξάνοντας την αυτοαποτελεσματικότητά τους.
			<ul style="list-style-type: none"> • Να επιδεικνύουν αυτοέλεγχο και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους με κατάλληλους τρόπους.
			<ul style="list-style-type: none"> • Να διαχειρίζονται ικανοποιητικά (εμφανίζουν κατάλληλες συμπεριφορές) καταστάσεις έντονων συναισθημάτων, πίεσης και στρες κατά τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να μοιράζονται με αποδεκτό τρόπο τα συναισθήματά τους με τους συμμαθητές/-τριές τους, κατά τη διάρκεια μιας ομαδικής δραστηριότητας, είτε αυτή καταλήξει σε νίκη είτε σε ήττα. 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτοεκφράζονται δημιουργούν κινητικά, διασκεδάζουν. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να εκτελούν σύνθετες ρουτίνες κινητικών δεξιοτήτων ή να συμμετέχουν σε πιο σύνθετα εκπαιδευτικά παιχνίδια, με ζευγάρι ή σε μικρές ομάδες, αναπτύσσοντας τη δημιουργικότητά τους και να προάγουν την αυτοέκφρασή τους με απλές χορογραφίες.
	<p>2. Κοινωνικές δεξιότητες (και εφαρμογή αξιών)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Επιτυγχάνουν ατομικούς και ομαδικούς στόχους-προσωπικές προκλήσεις εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να επαναπροσδιορίζουν τους προσωπικούς και τους ομαδικούς βραχυπρόθεσμους στόχους ανάλογα με την πρόοδο της επίτευξής τους εντός/εκτός σχολείου με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ, να εμπλέκονται σε δραστηριότητες επίτευξης ομαδικών στόχων σε διάφορες συνθήκες (μάθημα, διάλειμμα κ.ά.), χωρισμένοι/-ες σε μικρές ομάδες, και να ηγούνται της ομάδας τους, όταν επιλεγούν. • Να συμμετέχουν σε ποικίλες ατομικές ή ομαδικές ΦΔ, σε επίπεδο δυσκολίας που έχουν επιλέξει, σύμφωνα με τα προσωπικά επίπεδα πρόκλησης.
	<ul style="list-style-type: none"> • Επιδεικνύουν ατομική υπευθυνότητα, εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να εφαρμόζουν κανόνες για την ασφαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων (χρήση εξοπλισμού, εφαρμογή προασκήσεων σε νέες δεξιότητες) και σε περίπτωση μη τήρησης των κανόνων να εφαρμόζουν τις συνέπειες που έχουν συναποφασίσει ως τάξη με τον/την ΕΦΑ. ΝΑ ασκούνται με ασφάλεια, ανάλογα με τις συνθήκες του περιβάλλοντος και να προσέχουν και να σέβονται τους προσωπικούς και δημόσιους πόρους. • Να αποδέχονται τις αποφάσεις των διαιτητών/κριτών σε μία δραστηριότητα/παιχνίδι και να συμπεριφέρονται με σεβασμό σε συμπαίκτες/-κτριες και αντιπάλους, ενσωματώνοντας τα ολυμπιακά ιδεώδη (αξιοπρέπεια, σεβασμός προς τους άλλους, αποδεκτή συμπεριφορά) στο παιχνίδι και εκτός αυτού. • Να αντιμετωπίζουν την απόρριψη (κατηγορία, μένω «εκτός») με κατάλληλες στρατηγικές (ειλικρινής επικοινωνία, ενεργητική ακρόαση κ.ά.) για την κατανόηση του προβλήματος και την εξέταση εναλλακτικών λύσεων με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ. • Να εμπλέκονται ενεργά για να ολοκληρώσουν την κινητική δραστηριότητα ή την κινητική πρόκληση δείχνοντας

		<p>υπευθυνότητα και να τροποποιούν τους κανόνες του παιχνιδιού για να συμμετέχουν όλοι/-ες.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Επιδεικνύουν κοινωνική υπευθυνότητα/ αλληλεπίδραση, εντός και εκτός σχολείου. 		<ul style="list-style-type: none"> • Να συμμετέχουν πρόθυμα και να δοκιμάζουν νέες δραστηριότητες κατά τη διάρκεια του μαθήματος είτε διά ζώσης είτε εξ αποστάσεως.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να ακούν προσεκτικά και να εφαρμόζουν την ειδική, αξιολογική και διορθωτική ανατροφοδότηση από τους άλλους (ΕΦΑ, συμμαθητές/-τριες, προπονητές/-τριες).
		<ul style="list-style-type: none"> • Να αποδέχονται τις διαφορές μεταξύ των συμμαθητών/-τριών τους, να συνεργάζονται σε μικρές ομάδες με συμμαθητές/-τριες διαφορετικών ικανοτήτων και να θέτουν στόχους που μπορούν να επιτευχθούν από όλους.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να εμπλέκονται ενεργά σε δραστηριότητες και παιχνίδια διαφορετικής πολιτισμικής ή εθνικής προέλευσης και να εξερευνούν το τοπικό, εθνικό και πολιτισμικό υπόβαθρο διαφόρων χωρών.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να εφαρμόζουν ασφαλείς στρατηγικές παρέμβασης σε περιστατικά πειράγματος ή εκφοβισμού με καθοδήγηση του/της ΕΦΑ ή/και να χρησιμοποιούν άλλες στρατηγικές (π.χ. Σταμάτα-Προχώρα-Μίλα).
		<ul style="list-style-type: none"> • Να προστατεύουν το σώμα τους και να μην επιτρέπουν σε κανέναν (συμμαθητή/-τρια, εκπαιδευτικό, ενήλικα) να τους ακουμπά σε απαγορευμένα σημεία στο παιχνίδι ή οπουδήποτε αλλού.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να επιδεικνύουν θετικούς τρόπους επικοινωνίας μέσα στην ομάδα, ακόμα κι όταν έχουν διαφορετικές απόψεις και συναισθήματα. Να συμβάλλουν ο/η καθένας/-ία με τις ικανότητές του/της (ανάδειξη δυνατών σημείων) στην επίτευξη ομαδικού στόχου, αποδεχόμενοι/-ες τους προκαθορισμένους ρόλους (π.χ. τερματοφύλακας) που έχουν συναποφασίσει.
	<ul style="list-style-type: none"> • Να «παίζουν» πρόθυμα και ικανοποιητικά όλους τους ρόλους κατά τη συμμετοχή τους στη ΦΑ, να δοκιμάζουν ιδέες συμπαικτών/-τριών για προσαρμογή των δραστηριοτήτων, να ακολουθούν πρακτικές που συμβάλλουν στην ομαδική δουλειά αντιδρώντας ανάλογα με τις συνθήκες/καταστάσεις που προκύπτουν κατά την εξάσκηση. 	

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – Ε΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ		
Θεματικά Πεδία	Θεματικές Ενότητες (Γενικοί Στόχοι)	Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα (Ειδικοί Στόχοι)
		Οι μαθητές/-τριες είναι σε θέση:
<p>1. Κινητικό</p> <p>Σκοπός 1: Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>1. Κινητικές δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> Εκτελούν εφαρμόζοντας κινητικές έννοιες. 	<ul style="list-style-type: none"> Να κινούνται σε διαφορετικά επίπεδα, με διάφορες τροχιές και κατευθύνσεις και να εμφανίζουν σημαντικές διαφοροποιήσεις στην ταχύτητα, τη δύναμη και τη ροή της κίνησής τους. Να εκτελούν ικανοποιητικά δεξιότητες χρησιμοποιώντας τις κινητικές έννοιες σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.
	<ul style="list-style-type: none"> Εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης. 	<ul style="list-style-type: none"> Να επιδεικνύουν ώριμο πρότυπο εκτέλεσης δεξιοτήτων μετακίνησης στη γυμναστική, τον χορό, τα αθλήματα, τα εκπαιδευτικά παιχνίδια, τις δραστηριότητες ΦΚ-Υγείας κ.λπ.
	<ul style="list-style-type: none"> Εκτελούν δεξιότητες ισορροπίας. 	<ul style="list-style-type: none"> Να συνδυάζουν δεξιότητες ισορροπίας, μεταφέροντας το βάρος (και με κινητικές έννοιες) σε μια ρουτίνα γυμναστικής, χορού, σε παιχνίδια, δραστηριότητες ΦΚ - Υγείας κ.λπ., με έναν/μία συμμαθητή/-τρια ή με ομάδα, οι οποίες δίνονται από τον/την ΕΦΑ ή δημιουργούνται από τους ίδιους.
	<ul style="list-style-type: none"> Εκτελούν δεξιότητες χειρισμού. 	<ul style="list-style-type: none"> Να εκτελούν (παρουσιάζουν ώριμο πρότυπο) με τα κάτω άκρα λάκτισμα, ντρίμπλα, πάσα, και με τα άνω άκρα ρίψη με κίνηση χεριού από κάτω και από πάνω, με ακρίβεια, υποδοχή μπάλας πάνω από το κεφάλι, στο επίπεδο του στήθους ή της μέσης και κατά μήκος του εδάφους, ντρίμπλα, χτύπημα μπάλας ή αντικειμένου μεμονωμένα ή διαδοχικά, καθώς και ρουτίνα για σχοινάκι που έχουν δημιουργήσει, με συμμαθητή/-τρια τους, χρησιμοποιώντας ένα κοντό ή μακρύ σχοινί.
	<ul style="list-style-type: none"> Εκτελούν εφαρμόζοντας έννοιες δραστηριοτήτων 	<ul style="list-style-type: none"> Να επιδεικνύουν και να εφαρμόζουν προχωρημένες τακτικές και αρχές κίνησης σε σύνθετες δραστηριότητες, αθλητικές, χορού, γυμναστικής κ.ά. και να εκτελούν (αρχικά στάδια) κινητικούς επιθετικούς και αμυντικούς συνδυασμούς σε ομαδικά αθλήματα (π.χ. 2 εναντίον 2, 3 εναντίον 3).

	<ul style="list-style-type: none"> • Συνδυάζουν βασικές δεξιότητες (αθλητικές) και δεξιότητες ρυθμού με έννοιες, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να εκτελούν, μετά από επιλογή, πιο σύνθετους συνδυασμούς δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα, συνδυάζοντάς τις με έννοιες και χρησιμοποιώντας διάφορους εξοπλισμούς.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να επιδεικνύουν ποικιλία χορών, π.χ. δημιουργικό, παραδοσιακό, μοντέρνο, μόνου/-ες και με άλλους/-ες σε απόκριση μουσικών, λεκτικών και οπτικών ερεθισμάτων.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να επιδεικνύουν ώριμο συνδυασμό ρυθμικών δεξιοτήτων και δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, σε δραστηριότητες, σχεδιασμένες από μαθητές/-τριες.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε αθλητικά παιχνίδια και σύνθετες δραστηριότητες.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να συνδυάζουν τις βασικές αθλητικές δεξιότητες και τις κινητικές έννοιες και να τις εφαρμόζουν σε ποικιλία πιο απαιτητικών κινητικών ακολουθιών, μεμονωμένα, με συμμαθητή/-τρια ή σε ομάδα, π.χ. δραστηριότητες περιπέτειας, ρυθμική γυμναστική και σε πιο απαιτητικές ατομικές δραστηριότητες.
	<ul style="list-style-type: none"> • Εκτελούν βασικές δεξιότητες στο νερό (προαιρετικά). 	<ul style="list-style-type: none"> • Να επιδεικνύουν ασφαλή είσοδο και έξοδο από το νερό, χωρίς βοήθεια (αυτόνομα), και 1-2 στοιχεία ώριμου προτύπου εκτέλεσης βασικών κολυμβητικών δεξιοτήτων σε απόσταση 15 μέτρων.
	<p>2. Κινητική δημιουργικότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εκτελούν πρωτότυπες κινήσεις, ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, που έχουν σχεδιάσει, σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να παίζουν παραδοσιακά ομαδικά παιχνίδια που έχουν τροποποιήσει και νέα, εκπαιδευτικά, που έχουν σχεδιάσει. Να παρουσιάζουν πρωτότυπες χορογραφίες με ή χωρίς μουσική.
<p>2. Γνωστικό</p> <p>Σκοπός 2: Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν γνώσεις και έννοιες επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>1. Κινητικές έννοιες και έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριότητας</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν πώς μπορεί να κινείται το σώμα. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν και να αναλύουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης των αθλητικών δεξιοτήτων σε συνδυασμό με τις κινητικές έννοιες και την επίδραση παραμέτρων, όπως της δύναμης, της ταχύτητας, και γωνίας ρίψης, στην κίνηση ενός αντικειμένου. Να κατανοούν έννοιες μηχανικής της κίνησης σε απλές αθλητικές δεξιότητες.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να αναλύουν σύνθετα ρυθμικά μοτίβα στα επιμέρους βασικά στοιχεία τους (τονισμό, ταχύτητα, εναλλαγή ήχου και παύσης) και να αναφέρουν διαφορές και

		ομοιότητες.
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας και νερό, ή/και χιόνι). 	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν και να συγκρίνουν την κινητική εκτέλεση ατομικών αθλητικών δεξιοτήτων, διαφοροποιώντας μεταβλητές όπως δύναμη, ταχύτητα, ρυθμός και εύρος εκτέλεσης.
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν κανόνες και στρατηγικές κίνησης σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας και νερό, ή/και χιόνι). 	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν βασικούς κανονισμούς, απλές επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές/ τακτικές, με τις οποίες να βοηθούν συμπαίκτες ή να αποτρέπουν κινήσεις αντιπάλων.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν διαφορετικούς τρόπους μετακίνησης και ισοροπίας σε διάφορα περιβάλλοντα (π.χ. έδαφος με ποικιλία στη μορφολογία του), σε σύνθετα περιβάλλοντα, π.χ. νερό και αέρας (απλές καταδύσεις από βατήρα), ή/και στο χιόνι (κατέβασμα πλαγιάς με σκι) και την ορθή χρήση του απαραίτητου εξοπλισμού.
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν έννοιες/θέματα ιστορίας ΦΑ και αθλητισμού. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν ότι ο αθλητισμός έχει συνυφανθεί με σπουδαίες δράσεις και εκδηλώσεις, όπως π.χ. οι Ολυμπιακοί Αγώνες. • Να γνωρίζουν την ιστορία αθλητικών παιχνιδιών.
	<p>2. Έννοιες ΦΚ- Υγείας</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοούν τα οφέλη που προκύπτουν από την επίτευξη των στόχων για υγεία, να καθορίζουν μακροπρόθεσμους στόχους για την προσωπική τους βελτίωση σε στοιχεία ΦΚ-Υγείας.
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν δραστηριότητες που προάγουν τη ΦΚ-Υγεία και συνδέουν τη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοούν και να αναλύουν τη σημασία που έχουν για τη βελτίωση της υγείας τους οι φυσικές δραστηριότητες με προσανατολισμό στη διά βίου άσκηση.
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τρόπους αξιολόγησης της ΦΚ-Υγείας με και χωρίς τη χρήση της τεχνολογίας. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν τρόπους σχεδιασμού και αξιολόγησης της ΦΚ-Υγείας με (ή χωρίς) τη βοήθεια της τεχνολογίας.
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τη δομή και τη λειτουργία του σώματος και τις φυσιολογικές μεταβολές λόγω άσκησης. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίζουν τους κύριους μύς και να περιγράφουν τον ρόλο των διαφόρων συστημάτων του ανθρώπινου σώματος.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίζουν την επίδραση της «υπερφόρτωσης» στις φυσιολογικές μεταβολές λόγω άσκησης.
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τη σημασία της διατροφής και τα στοιχεία της. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοούν και να αναλύουν τη σημασία των υγιεινών συνθηκών, όπως διατροφή, άσκηση και του συνδυασμού τους, για τη βελτίωση της υγείας τους.
	<p>3. Συναισθηματικές έννοιες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές 	<ul style="list-style-type: none"> • Να περιγράφουν και να αναλύουν τις εμπειρίες (επιτυχίας - αποτυχίας) μέσα από όλες τις εντός σχολείου αθλητικές δραστηριότητες και τις νέες φυσικές

	ανάπτυξης της αυτοαντίληψης, αυτοαποτελεσματικότητας και εμπιστοσύνης στον εαυτό.	δραστηριότητες εκτός σχολείου.
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές ελέγχου, έκφρασης και εκτίμησης συναισθημάτων (εαυτού/άλλων) και καταστάσεων. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να επιλέγουν κατάλληλους τρόπους διαχείρισης δύσκολων καταστάσεων, με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ, και να γνωρίζουν τρόπους για να υποστηρίξουν τους /τις άλλους/-ες.
	<ul style="list-style-type: none"> • Αναπτύσσουν δημιουργική σκέψη. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν τρόπους ανάπτυξης παιχνιδιών, ακολουθιών χορού, ατομικά ή με άλλους/-ες σε ποικιλία μουσικών, λεκτικών και οπτικών ερεθισμάτων. • Να τροποποιούν (π.χ με καθοδήγηση ή χωρίς) παραδοσιακά και αθλητικά παιχνίδια, ρουτίνες, χορευτικές κινήσεις και να δημιουργούν νέα παιχνίδια, πρωτότυπες συνθέσεις, χορογραφίες με/χωρίς μουσική.
	<p>4. Κοινωνικές έννοιες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τρόπους καθορισμού δύσκολων/προκλητικών αλλά εφικτών ατομικών και ομαδικών στόχων. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να επιλέγουν ατομικούς και ομαδικούς, βραχυπρόθεσμους στόχους ακολουθώντας κριτήρια στοχοθεσίας SMART, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές επίδειξης ατομικής υπευθυνότητας. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν κανόνες ασφάλειας για τις δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν, τρόπους θέσπισής τους και είδη κανόνων στις φυσικές δραστηριότητες εντός/εκτός σχολείου.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να σχεδιάζουν κατάλληλες στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να αναλύουν τη σημασία και την εφαρμογή των ολυμπιακών ιδεωδών (επίδειξη σεβασμού προς τη διαιτησία, τον/την εκπαιδευτικό, τους/τις άλλους/-ες, τον εαυτό, αντιμετώπιση ήττας ή κακής απόδοσης κ.ά.) σε όλα τα περιβάλλοντα
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τρόπους/ συμπεριφορές επίδειξης κοινωνικής υπευθυνότητας/ αλληλεπίδρασης. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναλύουν τη σημασία της ενθάρρυνσης και να σχεδιάζουν τρόπους ενσωμάτωσής της, μέσω της θετικής ανατροφοδότησης, παροχής βοήθειας κ.λπ. προς και από συνομηλίκους, χωρίς εμπλοκή του/της ΕΦΑ. Να γνωρίζουν πώς μπορούν να βοηθήσουν στην ένταξη όλων των μαθητών/-τριών σε μικρές ή μεγάλες ομαδικές δραστηριότητες, αξιοποιώντας τις ιδιαιτερότητές τους.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να περιγράφουν και να επιλέγουν τρόπους υποστήριξης του εαυτού τους αλλά και των άλλων, για την πρόληψη/ αποφυγή και την αντιμετώπιση της παρενόχλησης, του εκφοβισμού, και της ανεπιθύμητης/ αντιαθλητικής επαφής.

	5. Διαθεματικές έννοιες	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν τις προφυλάξεις που απαιτείται να παίρνουν όταν παίζουν στο σχολείο ή στη γειτονιά και πώς να αντιμετωπίζουν καταστάσεις που απαιτούν πρώτες βοήθειες. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Αναγνωρίζουν καταστάσεις ασθενειών/ τραυματισμών/ κινδύνων. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν ασφαλείς πηγές πληροφόρησης αναφορικά με τη συμβολή της ΦΔ στην αποφυγή καπνίσματος, αλκοόλ, ουσιών και του εθισμού σε αυτά. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν θέματα σχετικά με τη χρήση φαρμάκων, την αποφυγή ουσιών, καπνίσματος και άλλων βλαβερών για την υγεία παραγόντων. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν ότι στα αθλήματα με συμμετοχή ζώων, π.χ. ιππασία, κρίκετ, απαιτούνται ειδικοί χειρισμοί και γνώσεις για να μην κινδυνεύσει το ζώο. • Να κατανοούν τον σημαντικό ρόλο που παίζουν το φυσικό περιβάλλον και τα ζώα στη συναισθηματική ανάπτυξη και υποστήριξη των παιδιών και των εφήβων. 	
3. Συμπεριφορικό	Σκοπός 3: Συμμετέχουν συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες και αναπτύσσουν / διατηρούν φυσική κατάσταση για υγεία.	1. ΦΔ εντός και εκτός σχολείου.	<ul style="list-style-type: none"> • Να εμπλέκονται ενεργά σε όλες τις δραστηριότητες της Φυσικής Αγωγής.
		<ul style="list-style-type: none"> • Συμμετέχουν στη ΦΑ και σε ΦΔ εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να συμμετέχουν σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων σε τακτική βάση εντός και εκτός του σχολείου, τις οποίες έχουν επιλέξει, για να βελτιώσουν την υγεία.
		2. Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ – Υγείας	<ul style="list-style-type: none"> • Να εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα (σωστά) δραστηριότητες και να προάγουν την καρδιαγγειακή αντοχή, τη μυϊκή δύναμη/αντοχή, την ευλυγισία και τη σύσταση σώματος, επιτυγχάνοντας ποιοτικούς και ποσοτικούς στόχους που έχουν θέσει μόνοι/-ες τους και να κρατούν ημερολόγιο καταγραφής των δράσεων και επιδόσεών τους.
		<ul style="list-style-type: none"> • Αναπτύσσουν/διατηρούν τα στοιχεία της ΦΚ - Υγείας και επιτυγχάνουν προσωπικούς στόχους υγείας, εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να καταγράφουν τις επιδόσεις τους, καθώς και των συμμαθητών/-τριών τους, με και χωρίς τη βοήθεια της τεχνολογίας, και να χρησιμοποιούν τα αποτελέσματα της αξιολόγησης (πριν και μετά) για να σχεδιάσουν τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες για τη βελτίωση της ΦΚ-Υγείας.
	<ul style="list-style-type: none"> • Καταγράφουν στοιχεία της ΦΚ και συμπεριφορές που προάγουν την υγεία, με ή/και χωρίς την τεχνολογία. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να καταγράφουν τις επιδόσεις τους, καθώς και των συμμαθητών/-τριών τους, με και χωρίς τη βοήθεια της τεχνολογίας, και να χρησιμοποιούν τα αποτελέσματα της αξιολόγησης (πριν και μετά) για να σχεδιάσουν τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες για τη βελτίωση της ΦΚ-Υγείας. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Υιοθετούν κατάλληλες διατροφικές συμπεριφορές 	<ul style="list-style-type: none"> • Να υιοθετούν συμπεριφορές εξισορρόπησης της πρόσληψης και της δαπάνης θερμίδων για την προαγωγή και τη βελτίωση της υγείας. 	

<p>4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό</p> <p>Σκοπός 4: Επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα και κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>1. Συναισθηματικές δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αναπτύσσουν αυτοαντίληψη, αυτοεκτίμηση, αυτοαποτελεσματικότητα και εμπιστοσύνη στον εαυτό. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να βιώνουν θετικές εμπειρίες (επιτυχίας > αποτυχίας) εμπλεκόμενοι/-ες ενεργά σε όλες τις εντός σχολείου αθλητικές και άλλες κινητικές δραστηριότητες «δοκιμάζοντας» άγνωστες φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου. • Να χρησιμοποιούν συστηματικά διάφορες τεχνικές (π.χ. θετική σκέψη, αυτοσυγκέντρωση) που έχουν επιλέξει για να εκτελέσουν σωστά, ενισχύοντας την εμπιστοσύνη στον εαυτό.
	<ul style="list-style-type: none"> • Ελέγχουν, εκφράζουν και εκτιμούν συναισθήματα και καταστάσεις (εαυτού/άλλων). 	<ul style="list-style-type: none"> • Να επιδεικνύουν κατάλληλους τρόπους διαχείρισης (έλεγχο και έκφραση) των συναισθημάτων τους σε δύσκολες καταστάσεις. • Να εμφανίζουν υποστηρικτικές συμπεριφορές για να βοηθήσουν τους άλλους σε αγχωτικές καταστάσεις. • Να μοιράζονται συναισθήματα δικά τους/άλλων με όλους/-ες στην τάξη κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (για επιτυχίες/αποτυχίες ή προκλήσεις).
	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτοεκφράζονται, δημιουργούν κινητικά, διασκεδάζουν. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να χρησιμοποιούν την κίνηση ως μέσο έκφρασης και δημιουργικότητας σε ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες. • Να συμμετέχουν σε επιλεγμένες φυσικές δραστηριότητες, βάσει προσωπικών επιπέδων ευχαρίστησης, να απολαμβάνουν τον συναγωνισμό ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα (νίκη/ήττα) και να «γιορτάζουν» τις επιτυχίες και τα επιτεύγματα τα δικά τους και των άλλων, λόγω προσπάθειας και εξάσκησης.
	<p>2. Κοινωνικές δεξιότητες (και εφαρμογή αξιών)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Επιτυγχάνουν ατομικούς και ομαδικούς στόχους-προσωπικές προκλήσεις, εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να συμμετέχουν σε όλες τις εντός και σε επιλεγμένες εκτός σχολείου (με φίλους) δραστηριότητες με στόχο τη βελτίωση των αδυναμιών τους και την επίτευξη βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων ατομικών ή και ομαδικών στόχων σε δραστηριότητες που τους/τις ενδιαφέρουν. • Να εμπλέκονται ενεργά σε κατάλληλες, αυξανόμενης δυσκολίας, ασκήσεις/δραστηριότητες, βάσει της προόδου τους και των εμπειριών επιτυχίας που αποκτούν, και να χρησιμοποιούν ποικίλους τρόπους για να επιτύχουν έναν κινητικό προκλητικό στόχο.
	<ul style="list-style-type: none"> • Επιδεικνύουν ατομική υπευθυνότητα, εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να εφαρμόζουν τους ηλικιακά κατάλληλους κανόνες ασφαλείας, να θεσπίζουν κανόνες για τις φυσικές δραστηριότητες εντός/εκτός σχολείου για τον εαυτό τους, για τους/τις συνομηλίκους, για τη χρήση του εξοπλισμού και να

		<p>χρησιμοποιούν με υπευθυνότητα και σεβασμό τις εγκαταστάσεις προάγοντας έναν δραστήριο τρόπο ζωής (π.χ. στη θάλασσα, την ποδηλασία, τα πατίνια).</p>
		<ul style="list-style-type: none"> • Να συμπεριφέρονται σύμφωνα με το «ευ αγωνίζεσθαι», καθώς και να διαχειρίζονται κατάλληλα την απογοήτευση, τον θυμό, την επιθετικότητα (εαυτού/άλλων) κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και να αποφεύγουν λεκτική ή σωματική βία. Να βοηθούν και να σέβονται τη διαιτησία, να αποδέχονται τη νίκη ή την ήττα με σύνεση.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να χρησιμοποιούν κατάλληλες στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων (π.χ «φωτεινός σηματοδότης») και να συνεργάζονται με τους άλλους για τον συμβιβασμό των εμπλεκόμενων μερών εντός και εκτός σχολείου κατά τη ΦΔ.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να προβαίνουν σε τροποποιήσεις/αλλαγές για να διασφαλίσουν την επιτυχημένη ολοκλήρωση της ΦΔ και θετικά αποτελέσματα στους άλλους.
<ul style="list-style-type: none"> • Επιδεικνύουν κοινωνική υπευθυνότητα/ αλληλεπίδραση, εντός και εκτός σχολείου. 		<ul style="list-style-type: none"> • Να παρέχουν και να δέχονται από συνομηλίκους ενθάρρυνση και διορθωτική ανατροφοδότηση, με σεβασμό, χωρίς προτροπή από τον/την ΕΦΑ.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να υποστηρίζουν και να βοηθούν την ένταξη όλων των μαθητών/-τριών, σε ομαδικές δραστηριότητες/ παιχνίδια/χορούς, διαφορετικής κουλτούρας, να τα τροποποιούν ανάλογα και να θέτουν στόχο που μπορεί να επιτευχθεί από όλους.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να υποστηρίζουν τον εαυτό τους και τους άλλους για την πρόληψη/αποφυγή παρενόχλησης, εκφοβισμού και ανεπιθύμητης/ αντιαθλητικής επαφής στη ΦΔ.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να εμφανίζουν κατάλληλες δεξιότητες επικοινωνίας που βελτιώνουν τις σχέσεις των μελών της ομάδας και προάγουν τη συνεργασία και τη δημιουργικότητά τους σε ΦΔ εντός και εκτός σχολείου.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να δημιουργούν και να μετέχουν με την παρέα τους σε παιχνίδια της γειτονιάς ή του σχολείου (π.χ. ποδοσφαίρου, μπάσκετ, στίβου, κολύμβησης, χορών, νέων παιχνιδιών κ.λπ.), να αναπτύσσουν τις δεξιότητες κοινωνικής αλληλεπίδρασης και να απαντούν κατάλληλα (συναισθηματικά/ κοινωνικά) στις συνθήκες που προκύπτουν.

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – ΣΤ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ		
Θεματικά Πεδία	Θεματικές Ενότητες (Γενικοί Στόχοι)	Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα (Ειδικοί Στόχοι)
		Οι μαθητές/-τριες είναι σε θέση:
<p>1. Κινητικό</p> <p>Σκοπός 1: Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>1. Κινητικές δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εκτελούν, εφαρμόζοντας κινητικές έννοιες. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να εκτελούν συνδυασμούς ατομικών και ομαδικών αθλητικών και άλλων σύνθετων δεξιοτήτων, χορών κ.λπ. εφαρμόζοντας διάφορους συνδυασμούς κινητικών εννοιών.
	<ul style="list-style-type: none"> • Εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα βασικές δεξιότητες μετακίνησης ατομικών (π.χ. στίβου, γυμναστικής, χορού) και ομαδικών αθλημάτων/αγωνισμάτων.
	<ul style="list-style-type: none"> • Εκτελούν δεξιότητες ισορροπίας. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα βασικές δεξιότητες ισορροπίας ατομικών και ομαδικών αθλημάτων, χορού και άλλων σύνθετων δραστηριοτήτων.
	<ul style="list-style-type: none"> • Εκτελούν δεξιότητες χειρισμού. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να συμμετέχουν σε τροποποιημένες ή/και πραγματικές συνθήκες ενός αθλήματος με κατάλληλη τεχνική στις δεξιότητές του και στους συνδυασμούς τους, π.χ. α) έχουν κατάλληλη τεχνική στην ντρίμπλα με τα άνω ή κάτω άκρα για συγκεκριμένη απόσταση, β) στην πάσα προς τα εμπρός, πίσω, κοντά, μακριά, με μεγαλύτερη ακρίβεια και έλεγχο σε στατικό στόχο, γ) στη ρίψη/σουτ μιας μπάλας ή αντικειμένου μεμονωμένα ή διαδοχικά. Επίσης, σε ρουτίνα με σχοινάκι που έχουν δημιουργήσει με συμμαθητή/-τρια χρησιμοποιώντας ένα κοντό ή μακρύ σχοινί.
	<ul style="list-style-type: none"> • Εκτελούν εφαρμόζοντας έννοιες δραστηριοτήτων. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να επιδεικνύουν και να εφαρμόζουν προχωρημένες τακτικές και αρχές κίνησης στον/στην εκπαιδευτικό ή το αθλητικό παιχνίδι (αμυντική τοποθέτηση μεταξύ στόχου και αντιπάλου ή παιχνίδι 2Χ2, 3Χ3), τη γυμναστική, τον χορό και σε άλλες σύνθετες δραστηριότητες.
	<ul style="list-style-type: none"> • Συνδυάζουν βασικές δεξιότητες (αθλητικές) και δεξιότητες ρυθμού με έννοιες, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να εκτελούν ικανοποιητικά συνδυασμούς δεξιοτήτων σε ατομικά, ομαδικά αθλήματα και άλλες σύνθετες δραστηριότητες, με έννοιες, εντός και εκτός σχολείου.

		<p>χρησιμοποίησης χάρτη για την ολοκλήρωση μίας αρχικής πορείας προσανατολισμού.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να συνδυάζουν τις κινητικές έννοιες και τις αθλητικές δεξιότητες και να τις εφαρμόζουν σε απαιτητικές δραστηριότητες και συνθήκες, π.χ. ενόργανη και ρυθμική γυμναστική κ.ά.
	<ul style="list-style-type: none"> • Εκτελούν βασικές δεξιότητες στο νερό (προαιρετικά). 	<ul style="list-style-type: none"> • Να επιδεικνύουν ασφαλή είσοδο και έξοδο από το νερό, χωρίς βοήθεια (αυτόνομα), και στοιχεία ώριμου προτύπου εκτέλεσης στο ελεύθερο, πρόσθιο και ύπτιο στυλ, σε ελεγχόμενες συνθήκες, σε απόσταση 25 μέτρων.
	<p>2. Κινητική δημιουργικότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εκτελούν πρωτότυπες κινήσεις, ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, που έχουν σχεδιάσει, σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να συμμετέχουν ικανοποιητικά σε σύνθετα, πρωτότυπα, παιχνίδια ή χορογραφίες με ή χωρίς μουσική, που έχουν δημιουργήσει.
<p>2. Γνωστικό</p> <p>Σκοπός 2: Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>1. Κινητικές έννοιες και έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν πώς μπορεί να κινείται το σώμα. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν και να συγκρίνουν την κινητική εκτέλεση σύνθετων αθλητικών δεξιοτήτων διαφοροποιώντας μεταβλητές όπως δύναμη, ταχύτητα, ρυθμός και εύρος εκτέλεσης, και σε σχέση με άλλους.
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας και νερό ή/και χιόνι). 	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναλύουν βασικά στοιχεία ρυθμικών στοιχείων ή μοτίβων (τονισμός, ταχύτητα, εναλλαγή ήχου και παύσης) σε σύνθετες αθλητικές δεξιότητες, και δεξιότητες χορού, π.χ. μπάσιμπο στο μπάσκετ.
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν κανόνες και στρατηγικές κίνησης σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας και νερό, ή/και χιόνι). 	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν μηχανικά πρότυπα στο λάκτισμα, τη ρίψη, την υποδοχή και άλλες δεξιότητες χειρισμού, μετακίνησης και ισορροπίας, σε αθλητικές δεξιότητες ατομικών και ομαδικών αθλημάτων και άλλων σύνθετων δραστηριοτήτων, π.χ. χορού, αναψυχής.
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν κανόνες και στρατηγικές κίνησης σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας και νερό, ή/και χιόνι). 	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν κανονισμούς και επιθετικές/ αμυντικές στρατηγικές/τακτικές σε τροποποιημένες συνθήκες αθλημάτων.
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν έννοιες/ θέματα ιστορίας ΦΑ και αθλητισμού. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να εντοπίζουν και να αναλύουν διαφορετικούς τρόπους εκτέλεσης δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα φυσικά ή/και σύνθετα (π.χ. σε κεκλιμένο επίπεδο ή ασταθές έδαφος) και να γνωρίζουν την ορθή χρήση του απαραίτητου εξοπλισμού στα διάφορα περιβάλλοντα δραστηριότητας χωρίς την καθοδήγηση του/της ΕΦΑ.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν θέματα που αφορούν τον αθλητισμό, όπως ισότητα φύλων, ηγεσία και αθλητισμός κ.ά., και να τα προσεγγίζουν διαχρονικά από την αρχαία Ελλάδα και τους

		αγώνες της εποχής μέχρι τους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες.
2. Έννοιες φυσικής κατάστασης – Υγείας.	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοούν τα οφέλη στην υγεία τους από ποικίλες φυσικές δραστηριότητες με προσανατολισμό στη διά βίου άσκηση, εντός και εκτός σχολείου. Να γνωρίζουν τρόπους αξιολόγησης των ωφελειών της άσκησης στην υγεία τους.
<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν δραστηριότητες που προάγουν τη ΦΚ-Υγεία και συνδέουν τη φυσική δραστηριότητα, εντός και εκτός σχολείου. 		<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν τρόπους υπολογισμού της μέγιστης καρδιακής συχνότητας και την «ιδανική ζώνη». Να κατανοούν και να αναλύουν τις αρχές συχνότητα, ένταση, είδος άσκησης, χρόνος.
<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τρόπους αξιολόγησης της ΦΚ-Υγείας με και χωρίς τη χρήση της τεχνολογίας. 		<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν πώς να οργανώνουν, να σχεδιάζουν, να υλοποιούν και να αξιολογούν τη ΦΔ εντός και εκτός σχολείου, με (ή/και χωρίς) τη χρήση των ΤΠΕ.
<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τη δομή και τη λειτουργία του σώματος και τις φυσιολογικές μεταβολές λόγω άσκησης. 		<ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίζουν μεγάλες (βασικές) μυϊκές ομάδες, αρθρώσεις και οστά που μετέχουν σε συγκεκριμένες κινητικές/αθλητικές δεξιότητες.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να αναλύουν και να συνθέτουν πώς επιδρά η υπερφόρτωση στις μυϊκές ομάδες ή στις αρθρώσεις.
<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τη σημασία της διατροφής και τα στοιχεία της. 		<ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίζουν τον ρόλο και τη σχέση διατροφής-ΦΔ για την υγεία κατά την εφηβεία (π.χ. για τη διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους).
3. Συναισθηματικές έννοιες	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τρόπους ανάπτυξης της αυτοαντίληψης, αυτοεκτίμησης, αυτοαποτελεσματικότητας και εμπιστοσύνης στον εαυτό. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να επιλέγουν, να συνθέτουν και να τροποποιούν στοιχεία σε επιλεγμένες αθλητικές δραστηριότητες για να βιώσουν θετικές εμπειρίες. • Να γνωρίζουν πώς να συνδυάζουν τεχνικές ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης και της θετικής εικόνας εντός και εκτός φυσικής αγωγής για ενίσχυση της υγείας και της διά βίου άσκησης.
<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές ελέγχου, έκφρασης και εκτίμησης συναισθημάτων (εαυτού/άλλων) και καταστάσεων. 		<ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίζουν καταστάσεις με έντονη συναισθηματική φόρτιση στον αθλητισμό και την άσκηση και να προτείνουν τρόπους αυτοελέγχου και κατάλληλης έκφρασης συναισθημάτων. Να επιλέγουν τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιούν για τη διαχείριση καταστάσεων άγχους για τους/τις ίδιους/-ες και για τους άλλους σε διάφορα περιβάλλοντα.
<ul style="list-style-type: none"> • Αναπτύσσουν δημιουργική σκέψη. 		<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν τρόπους να δημιουργούν πρωτότυπα παιχνίδια και σύνθετες συνθέσεις-χορογραφίες με ή χωρίς μουσική, τραγούδι και φορητά όργανα, π.χ. στεφάνια, μαντίλια, ράβδους.
4. Κοινωνικές Έννοιες		<ul style="list-style-type: none"> • Να επιλέγουν ατομικούς και ομαδικούς, μακροπρόθεσμους στόχους ακολουθώντας

	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τρόπους καθορισμού δύσκολων/προκλητικών αλλά εφικτών ατομικών και ομαδικών στόχων. 	<p>κριτήρια στοχοθεσίας SMART, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές επίδειξης ατομικής υπευθυνότητας. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν τρόπους χρήσης της διορθωτικής ανατροφοδότησης και να τους συνδέουν με επικοινωνιακές δεξιότητες (π.χ. επιλογή κατάλληλων λέξεων, τόνος φωνής, στάση σώματος) εντός και εκτός σχολείου. • Να αναλύουν τη σημασία των κανόνων/κανονισμών για την ασφαλή διεξαγωγή ατομικών και ομαδικών δραστηριοτήτων ώστε να ενισχύεται η προσωπική υπευθυνότητα εντός και εκτός μαθήματος/σχολείου. • Να κατανοούν ότι η βία και η επιθετικότητα δεν συνάδουν με το τίμιο παιχνίδι και το «ευ αγωνίζεσθαι» και να προβαίνουν σε συσχετίσεις με την καθημερινότητα.
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές επίδειξης κοινωνικής υπευθυνότητας/αλληλεπίδρασης. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναλύουν τη σημασία της καλλιέργειας διαπροσωπικών σχέσεων, της ύπαρξης κοινών επιδιώξεων και προχωρημένων δεξιοτήτων επίλυσης διαφωνιών/αποφυγής συγκρούσεων (πρόληψη-αποφυγή-μείωση-εξάλειψη της σύγκρουσης). • Να κατανοούν πόσο σημαντικό είναι να παρέχουν και να ζητούν βοήθεια όταν χρειάζεται. Να γνωρίζουν τρόπους αντιμετώπισης της πίεσης συνομηλίκων-ενηλίκων και του σχολικού ή/και ηλεκτρονικού εκφοβισμού.
<p>5. Διαθεματικές έννοιες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αναγνωρίζουν καταστάσεις ασθενειών/ τραυματισμών/ κινδύνων. 		<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν πώς οι παράγοντες κληρονομικότητας και οι συμπεριφορές υγείας, επηρεάζουν την υγεία τους βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα.
	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν θέματα σχετικά με τη χρήση φαρμάκων, την αποφυγή ουσιών, καπνίσματος και άλλων βλαβερών για την υγεία παραγόντων. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίζουν τον τρόπο που οι πηγές πληροφόρησης και ενημέρωσης προωθούν συμπεριφορές υγείας (υγιεινές-ανθυγιεινές) και τρόπους αντίστασης, πώς η χρήση επηρεάζει όχι μόνο τους/τις ίδιους/-ες αλλά και την οικογένειά τους, τους/τις φίλους/-ες τους, τον κοινωνικό τους περίγυρο. Να περιγράψουν με ποιους τρόπους μπορεί να βοηθήσει η οικογένεια, το σχολείο, οι φίλοι.
	<p>Γνωρίζουν διαθεματικές έννοιες για την αειφορία, την οικολογία, την προστασία των ζώων και τη σύνδεσή τους με τη ΦΔ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Να συνδέουν την αειφορία με τη φυσική δραστηριότητα και τον άνθρωπο με το περιβάλλον, με έμφαση στην περιοχή τους.

<p>3. Συμπεριφορικό</p> <p>Σκοπός 3: Συμμετέχουν συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες και αναπτύσσουν/ διατηρούν φυσική κατάσταση για υγεία.</p>	<p>1. ΦΔ εντός και εκτός σχολείου</p> <ul style="list-style-type: none"> Συμμετέχουν στη ΦΑ και σε ΦΔ εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> Να συμμετέχουν καθημερινά σε μέτρια έως έντονη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολείου, τουλάχιστον 60 λεπτών ή περισσότερο ανά ημέρα και σύμφωνα με τις εκάστοτε οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ). Να αξιοποιούν τις δυνατότητες που παρέχονται για ΦΔ στην περιοχή τους και με την υποστήριξη των γονέων τους (π.χ., αυλή σχολείου, πάρκα, γυμναστήρια, σύλλογοι). Να συμμετέχουν σε δραστηριότητες ΦΚ-Υγείας (π.χ. πεζοπορία, κολύμπι, χορός κ.ά.) σε διάφορα περιβάλλοντα, όπως το σχολείο, το σπίτι και η κοινότητα με βάση τις αρχές εξάσκησης. 		
	<p>2. Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ-Υγείας</p> <ul style="list-style-type: none"> Αναπτύσσουν/ διατηρούν τα στοιχεία της ΦΚ -Υγείας και επιτυγχάνουν προσωπικούς στόχους υγείας, εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> Να εφαρμόζουν τρεις αρχές εξάσκησης (ένταση-ποσότητα-συχνότητα) και να τροποποιούν το πλάνο και τους στόχους που θέτουν εκ νέου. Να εφαρμόζουν νέες και προκλητικές δραστηριότητες, μεμονωμένα ή σε παιχνίδια, τροποποιώντας τον βαθμό δυσκολίας των ασκήσεων, που τους/τις παρακινούν και τους/τις ευχαριστούν. 		
		<ul style="list-style-type: none"> Καταγράφουν στοιχεία της ΦΚ και συμπεριφορές που προάγουν την υγεία, με και χωρίς την τεχνολογία. 	<ul style="list-style-type: none"> Να συμμετέχουν στην αξιολόγηση της ΦΚ-Υγείας, χρησιμοποιώντας φύλλα καταγραφής, κάρτες εργασίας, φάκελο κ.ά. Να εφαρμόζουν τεχνολογικά μέσα ως εργαλεία για την υποστήριξη ενός υγιούς και δραστήριου τρόπου ζωής. Να ασκούνται στην «ιδανική ζώνη» και να μετρούν τον καρδιακό παλμό σε δύο σημεία του σώματος πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος της φυσικής δραστηριότητας. 	
			<ul style="list-style-type: none"> Να υιοθετούν κατάλληλες διατροφικές συμπεριφορές. 	<ul style="list-style-type: none"> Να υιοθετούν καθημερινά μια ισορροπημένη διατροφή που χρειάζεται ο οργανισμός για να λειτουργήσει αποτελεσματικά σε συνδυασμό με την άσκηση (πρόσληψη θερμίδων – άσκηση).
			<p>4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό</p> <p>Σκοπός 4: Επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, και κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που</p>	<p>1. Συναισθηματικές δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> Αναπτύσσουν αυτοαντίληψη, αυτοαποτελεσματικότητα και εμπιστοσύνη στον εαυτό.
	<ul style="list-style-type: none"> Ελέγχουν, εκφράζουν και εκτιμούν συναισθήματα και καταστάσεις (εαυτού/άλλων). 	<ul style="list-style-type: none"> Να συμπεριφέρονται κατάλληλα σε φορτισμένες καταστάσεις επιδεικνύοντας αυτοέλεγχο και κατάλληλη έκφραση συναισθημάτων. Να διαχειρίζονται τις αγχωτικές 		

συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.		καταστάσεις για τους/τις ίδιους/-ες και τους άλλους με αποτελεσματικές τεχνικές και σε διάφορα περιβάλλοντα.
		<ul style="list-style-type: none"> • Να εκφράζουν ενσυναίσθηση με διάφορους τρόπους (λεκτικούς και μη) σε όλα τα περιβάλλοντα.
	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτοεκφράζονται, δημιουργούν κινητικά, διασκεδάζουν. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να δημιουργούν και να εφαρμόζουν νέες ατομικές/ομαδικές κινητικές απαντήσεις σε σύνθετες κινητικές προκλήσεις ή/και να εκφράζονται μέσα από σύνθετες πρωτότυπες χορογραφίες. • Να συμμετέχουν συστηματικά σε ΦΔ εντός και εκτός σχολείου για την προαγωγή της ψυχικής τους ευεξίας, και να επιλέγουν και να εξασκούνται με τις μεθόδους που τους/τις ευχαριστούν και τους/τις παρακινούν περισσότερο.
	<p>2. Κοινωνικές δεξιότητες (και εφαρμογή αξιών)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Επιτυγχάνουν ατομικούς και ομαδικούς στόχους-προσωπικές προκλήσεις εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να πετυχαίνουν προσωπικούς και ομαδικούς, βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους για τη Φυσική Δραστηριότητα και την Υγεία εντός και εκτός σχολείου, χρησιμοποιώντας π.χ. το SMART (ειδικός, μετρήσιμος, εφικτός, ρεαλιστικός και «στην ώρα του» στόχος) για βελτίωση ή διατήρηση ενός στοιχείου της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία ή και την επίδοση σε αγώνες. • Να εμπλέκονται σε προσωπικές προκλήσεις που απαιτούν σχετικά μεγάλη προσπάθεια για να επιτευχθούν και να τις αντιμετωπίζουν με θετικό τρόπο, να επιμένουν και να προσπαθούν περισσότερο, να ζητούν βοήθεια ή ανατροφοδότηση ή να τροποποιούν και να προσαρμόζουν τις δραστηριότητες.
<ul style="list-style-type: none"> • Επιδεικνύουν ατομική υπευθυνότητα, εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να εφαρμόζουν κανόνες/κανονισμούς και να επιλέγουν/ χρησιμοποιούν τον κατάλληλο χώρο και εξοπλισμό για την ασφαλή διεξαγωγή ατομικών και ομαδικών δραστηριοτήτων επιδεικνύοντας προσωπική υπευθυνότητα εντός και εκτός μαθήματος/σχολείου (κολύμβηση, ποδήλατοκ.ά.). • Να εφαρμόζουν κανόνες του «ευ αγωνίζεσθαι» εντός και εκτός σχολείου. Ως παίκτης/-τριες να επιδιώκουν ίσες ευκαιρίες με τους αντιπάλους και να προσπαθούν με τίμια μέσα και ως θεατές/φίλαθλοι να συμπεριφέρονται υπεύθυνα, να εκτιμούν το καλό παιχνίδι και να σέβονται και να αναγνωρίζουν την προσπάθεια των αντιπάλων. • Να χρησιμοποιούν τακτικές επίλυσης διαφωνιών/ συγκρούσεων όχι μόνο στο 	

		<p>μάθημα της ΦΑ αλλά και σε άλλες δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Να χρησιμοποιούν δεξιότητες επικοινωνίας που προάγουν την δυναμική της ομάδας. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τις δεξιότητες αυτοδιαχείρισης ώστε να αναλύουν τα εμπόδια και να τροποποιούν τις φυσικές δραστηριότητες σύμφωνα με τις ατομικές/ομαδικές δυνατότητες. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Να υιοθετούν υπεύθυνη συμπεριφορά και να την εφαρμόζουν και εκτός του κινητικού περιβάλλοντος. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Επιδεικνύουν κοινωνική υπευθυνότητα/ αλληλεπίδραση, εντός και εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να παρέχουν ειδική, αξιολογική και διορθωτική ανατροφοδότηση στους άλλους, με εργαλείο/-α του/της ΕΦΑ και να χρησιμοποιούν κατάλληλες λέξεις και τόνο φωνής και άλλες επικοινωνιακές δεξιότητες. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Να σέβονται τις διαφορές μεταξύ των ατόμων και να συνεργάζονται μαζί τους, ανεξαρτήτως επιπέδου, φύλου, εθνικότητας εντός και εκτός του σχολείου. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Να συνεργάζονται για να δημιουργήσουν παιχνίδια με τροποποιημένους κανόνες για τη συμμετοχή όλων. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Να συμμετέχουν σε χορούς, παιχνίδια και δραστηριότητες διαφορετικής πολιτισμικής ή εθνικής προέλευσης. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Να προλαμβάνουν, να παρεμβαίνουν και να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά, φαινόμενα παρενόχλησης, εκφοβισμού και αντιαθλητικής ή και ανεπιθύμητης επαφής, στη διάρκεια της ΦΔ εντός και εκτός σχολείου. Να μπορούν να λένε «όχι» όπου χρειάζεται. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Να συνεργάζονται αποτελεσματικά σε φυσικές δραστηριότητες εντός/εκτός σχολείου με τους άλλους, ακόμα κι αν έχουν διαφορετικές απόψεις και συναισθήματα από αυτούς, χρησιμοποιώντας δεξιότητες επικοινωνίας και στρατηγικές που προάγουν την δυναμική της ομάδας (δέσιμο ομάδας). 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Να συμπεριφέρονται/ απαντούν με τον σωστό τρόπο ή να ανταποκρίνονται κατάλληλα (συναισθηματικά/ κοινωνικά) εντός και εκτός σχολείου και σε ποικίλες συνθήκες/ καταστάσεις. 	