

# **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ**

**ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΚΔΟΣΗ, ΑΘΗΝΑ 2022**

Πράξη «Αναβάθμιση των Προγραμμάτων Σπουδών και Δημιουργία Εκπαιδευτικού Υλικού  
Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης» - MIS: 5035542

**Γνωστικό Πεδίο: Κοινωνικές Επιστήμες**  
**Γνωστικό Αντικείμενο/επίπεδο εκπαίδευσης: Φυσική Αγωγή**  
**(Δημοτικό)**

**Εμπειρογνώμονες Εκπόνησης του Προγράμματος Σπουδών**

**Επόπτριες**

Δέρρη Βασιλική, Χασάνδρα Μαρία

**Εκπονητές/Εκπονήτριες**

Βασιλειάδου Όλγα, Δημητρίου Ελένη, Κοσμίδου Ευδοξία, Κυργυρίδης Παύλος, Λεβεντάκης  
Χαράλαμπος, Παπαμίχου Ασπασία

**Εισηγητική Επιτροπή**

Γιοβάνογλου Σοφία, Γκορτσίλα Ευγενία, Μαυρικάκης Ευάγγελος

**Υπεύθυνος Γνωστικού Πεδίου**

Μαστραπός Αντώνιος

<b>Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση 2014 -2020»</b>	
	<b>ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ</b> Ιωάννης Αντωνίου, Πρόεδρος ΙΕΠ
Πράξη/μετίτλο:	Πράξη «Αναβάθμιση των Προγραμμάτων Σπουδών και Δημιουργία Εκπαιδευτικού Υλικού Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης» - MIS: 5035542
Επιστημονική Ομάδα Έργου:	Αφεντουλίδου Άννα, Σύμβουλος Β' ΙΕΠ, Εμβαλωτής Αναστάσιος, Μέλος ΔΣ ΙΕΠ, Κατσαγάνη Γεωργία, Σύμβουλος Α' ΙΕΠ, Μαστραπός Αντώνιος, Σύμβουλος Α' ΙΕΠ, Ματσούκας Παναγιώτης, Σύμβουλος Β' ΙΕΠ, Μπίλλα Πολυξένη, Σύμβουλος Α' ΙΕΠ, Πετροπούλου Γεωργία, Σύμβουλος Α' ΙΕΠ, Πήλιουρας Παναγιώτης, Σύμβουλος Α' ΙΕΠ, Σαλπασαράνης Κωνσταντίνος, Σύμβουλος Α' ΙΕΠ, Σταμούλης Ευθύμης, Σύμβουλος Α' ΙΕΠ, Στιλιάρης Ευστάθιος, Προϊστάμενος Γραφείου Στρατηγικής και Πολιτικού Σχεδιασμού ΙΕΠ
Υπεύθυνος Πράξης:	Παναγιώτης Πήλιουρας, Σύμβουλος Α' ΙΕΠ
Έργο συγχρηματοδοτούμενο 75% από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο και 25% από εθνικούς πόρους.	
<div><div><p>Ευρωπαϊκή Ένωση Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο</p></div><div><p><b>Επιχειρησιακό Πρόγραμμα Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση</b></p><p>Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης</p></div><div><p><b>ΕΣΠΑ 2014-2020</b></p><p>ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη</p></div></div>	

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Α΄ Μέρος .....	1
Α. ΦΥΣΙΟΓΝΩΜΙΑ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ .....	1
Β. ΣΚΟΠΟΘΕΣΙΑ .....	2
Γ. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ - ΘΕΜΑΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ .....	2
Δ. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΛΑΙΣΙΩΣΗ - ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ.....	3
Θεωρίες μάθησης και ΦΑ .....	3
Σύγχρονες διδακτικές προσεγγίσεις.....	4
Στρατηγικές μάθησης.....	5
Διδακτικά μέσα (τεχνικές).....	5
Μέθοδοι (στιλ) διδασκαλίας.....	5
Σχεδιασμός Μάθησης στη ΦΑ .....	5
Οργάνωση και Διαχείριση της τάξης. Ο ρόλος του/της ΕΦΑ.....	6
Ενίσχυση της αυτονομίας και της αλληλεπίδρασης των μαθητών/-τριών .....	6
Προγραμματισμός του μαθήματος ΦΑ.....	6
Ε. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ.....	7
Αξιολόγηση μαθητή/-τριας .....	7
Αξιολόγηση της Διδακτικής Μαθησιακής Διαδικασίας (Διδασκαλίας) .....	7
Β΄ Μέρος.....	9
Β1. Συγκεντρωτική Απεικόνιση του Προγράμματος Σπουδών .....	9
Β2. Αναλυτική Απεικόνιση του Προγράμματος Σπουδών .....	12

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ

### Α΄ Μέρος

#### Α. ΦΥΣΙΟΓΝΩΜΙΑ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Το σχολείο αποτελεί τον πυρήνα για τη δημιουργία μιας πιο ενεργής 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. 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. 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 του 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 με σκοπό 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. 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. Σε αυτό το πλαίσιο, οι ΕΦΑ καλούνται να παρέχουν στους/στις μαθητές/-τριες ευκαιρίες ενεργής συμμετοχής στη μάθησή τους, μέσα από τη λήψη

αποφάσεων, τις προτάσεις τους, την αλληλεπίδραση μαζί τους αλλά και με τους/τις 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 εγγράμματοι 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 αντικείμενου. 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 (στο μάθημα της ΦΑ, 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 ενεργή 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

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 ένα σύνολο γεγονότων, το οποίο έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τις εσωτερικές διαδικασίες της μάθησης των μαθητών/-τριών. Η κατανόηση των θεωριών μάθησης βοηθά τον/την ΕΦΑ να αντιληφθεί τους μηχανισμούς μέσα από τους οποίους οι μαθητές/-τριες μαθαίνουν και έτσι να χρησιμοποιήσει στρατηγικές που ενισχύσουν την αποτελεσματικότητα του έργου του/της.

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 στο πλαίσιο αξιοποίησης των δυνατοτήτων και των εμπειριών που προκύπτουν. 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 τον εποικοδομητισμό, 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 στην αλλαγή της συμπεριφοράς, και ιδιαίτερα στην επίδραση 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.

### 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. 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. 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. Η ανομοιογένεια μεταξύ των μελών των ομάδων έχει παιδαγωγικό και διδακτικό χαρακτήρα.

*Πρότζεκτ*: Ομαδική διδασκαλία στην οποία συμμετέχουν ενεργά όλα τα μέλη της ομάδας, και διαμορφώνεται και πραγματοποιείται από όλους/-ες όσοι/-ες 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 εμψυχώνει.

*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. Ο/Η ΕΦΑ επιλέγει το 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, αλλά και των τελευταίων τάξεων του Δημοτικού εφόσον έχουν αναπτύξει σε κάποιο βαθμό ποικίλες βασικές δεξιότητες.

*Ανεστραμμένη τάξη:* Μικτό 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, 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 (στιλ) 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 στιλ διδασκαλίας* είναι μια αλληλουχία, στο ένα άκρο της οποίας βρίσκονται τα δασκαλοκεντρικά στιλ (ή αναπαραγωγής της γνώσης ή άμεσα), όπου τις περισσότερες αποφάσεις λαμβάνει ο/η ΕΦΑ, και στο άλλο τα μαθητοκεντρικά στιλ (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. Τα στιλ είναι: Α-Παραγγέλματος, Β-Πρακτικό, C-Αμοιβαίο, D-Αυτοελέγχου, E-Αποκλεισμού, F-Καθοδηγούμενης ανακάλυψης, G-Συγκλίνουσας εφευρετικότητας, H-Αποκλίνουσας παραγωγικότητας, I-Πρόγραμμα, που σχεδιάζει ο/η μαθητής/-τρια, J-Πρωτοβουλίας του/της μαθητή/-τριας, K-Αυτοδιδασκαλίας. Κάποια στιλ 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 καταλληλότερο/-α στιλ διδασκαλίας 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 και για 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 (ανάγκη 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 Διαπλαισιακό Μοντέλο των κινήτρων 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, του ιεραρχικού μοντέλου κινήτρων, της θεωρίας της σχεδιασμένης συμπεριφοράς.

## 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 των ειδικών στόχων ανά τάξη.

Τα βήματα/είδη του προγραμματισμού είναι: 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, η παρατήρηση της τάξης (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 αλλά και σε εθνικό επίπεδο, τα οποία περιλαμβάνουν δεξιότητες και συμπεριφορές σημαντικές για μια επιτυχημένη διδασκαλία. Τα εργαλεία αυτοαξιολόγησης ή/και ετεροαξιολόγησης μπορούν να οδηγήσουν σε αυτοβελτίωση και βελτίωση 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.

### Πρόγραμμα Σπουδών - Πίνακες

Στον Πίνακα **B1** που ακολουθεί παρουσιάζονται τα Θεματικά Πεδία/Σκοποί, οι Θεματικές Ενότητες και τα Γενικά Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι.

Στον Πίνακα **B2** που έπεται του Πίνακα B1 παρουσιάζονται τα Θεματικά Πεδία/Σκοποί, οι Θεματικές Ενότητες και οι υποενότητες τους (Γενικά Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι), και τα Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα (Ειδικά)/Ειδικό Στόχοι. Ένα παράδειγμα παρουσιάζεται στο παρακάτω Σχήμα.

Θεματικά Πεδία	Θεματικές Ενότητες	Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
<b>Γενικά Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα (Γενικοί Στόχοι)</b>		Οι μαθητές/-τριες είναι σε θέση:	Οι μαθητές/-τριες: (Δ= Δραστηριότητα/ες Α= Αξιολόγηση)
<b>1. Κινητικό</b>  <b>Σκοπός 1:</b> Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων	<b>1. Κινητικές δεξιότητες</b>  <b>1. Εκτέλεση με εφαρμογή κινητικών εννοιών.</b>	1. Να χρησιμοποιούν κινητικές έννοιες - έννοιες σώματος, χώρου, προσπάθειας και σχέσεων με άτομα και αντικείμενα.	(Δ) Τρέχουν ελεύθερα στον χώρο και με σήμα του/της ΕΦΑ παίρνουν διαφορετικές θέσεις/σχήματα σώματος, σε στάση ή σε κίνηση, κινούνται σε διάφορες κατευθύνσεις, τροχιές και επίπεδα, στον προσωπικό, γενικό, περιορισμένο/οριοθετημένο
			<b>Ειδικά Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα (Ειδικό Στόχοι)</b>

## Β' Μέρος

## B1. Συγκεντρωτική Απεικόνιση του Προγράμματος Σπουδών

Α' – Β' – Γ' – Δ' – Ε' – ΣΤ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ		
Θεματικά Πεδία	Θεματικές Ενότητες	Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα (Γενικά)
		Οι μαθητές/-τριες να είναι σε θέση να:
<b>Θεματικό Πεδίο 1. Κινητικό</b>  <b>Σκοπός 1:</b> Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.	1. Κινητικές δεξιότητες	1. Εκτελούν εφαρμόζοντας κινητικές έννοιες. 2. Εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης. 3. Εκτελούν δεξιότητες ισορροπίας. 4. Εκτελούν δεξιότητες χειρισμού. 5. Εκτελούν εφαρμόζοντας έννοιες δραστηριοτήτων. 6. Συνδυάζουν βασικές δεξιότητες (κινητικές στις Α'-Γ' και αθλητικές στις Δ'-ΣΤ') και δεξιότητες ρυθμού, με έννοιες, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου. 7. Εκτελούν βασικές δεξιότητες στο νερό (στις τάξεις Γ', Δ' υποχρεωτικά και στις άλλες προαιρετικά).
	2. Κινητική δημιουργικότητα	8. Εκτελούν πρωτότυπες κινήσεις, ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, που έχουν σχεδιάσει, σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες.
<b>Θεματικό Πεδίο 2. Γνωστικό</b>  <b>Σκοπός 2:</b> Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	1. Κινητικές έννοιες, έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων	1. Γνωρίζουν πώς μπορεί να κινείται το σώμα. 2. Γνωρίζουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας και νερό ή/και χιόνι). 3. Γνωρίζουν κανόνες και στρατηγικές κίνησης σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας ή/και νερό, ή/και χιόνι). 4. Γνωρίζουν έννοιες/θέματα ιστορίας φυσικής αγωγής και αθλητισμού.
	2. Έννοιες ΦΚ-Υγείας	5. Γνωρίζουν τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία. 6. Γνωρίζουν δραστηριότητες που προάγουν τη φυσική κατάσταση-υγεία και συνδέουν τη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολείου. 7. Γνωρίζουν τρόπους αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης-υγείας, με και χωρίς τη χρήση της τεχνολογίας.

<b>Θεματικό Πεδίο 2. Γνωστικό</b>  <b>Σκοπός 2:</b> Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.		8. Γνωρίζουν τη δομή και τη λειτουργία του σώματος και τις φυσιολογικές μεταβολές λόγω άσκησης.
		9. Γνωρίζουν τη σημασία της διατροφής και τα στοιχεία της.
	3. Συναισθηματικές έννοιες	10. Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές ανάπτυξης της αυτοαντίληψης, αυτοεκτίμησης, αυτοαποτελεσματικότητας και εμπιστοσύνης στον εαυτό.
		11. Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές ελέγχου, έκφρασης και εκτίμησης συναισθημάτων (εαυτού/άλλων) και καταστάσεων.
		12. Αναπτύσσουν δημιουργική σκέψη.
	4. Κοινωνικές έννοιες	13. Γνωρίζουν τρόπους καθορισμού δύσκολων/προκλητικών αλλά εφικτών ατομικών και ομαδικών στόχων.
		14. Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές επίδειξης ατομικής υπευθυνότητας.
		15. Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές επίδειξης κοινωνικής υπευθυνότητας/αλληλεπίδρασης.
	5. Διαθεματικές έννοιες	16. Αναγνωρίζουν καταστάσεις ασθενειών/τραυματισμών/κινδύνων.
		17. Γνωρίζουν θέματα σχετικά με τη χρήση φαρμάκων, την αποφυγή ουσιών, καπνίσματος και άλλων βλαβερών για την υγεία παραγόντων.
		18. Γνωρίζουν διαθεματικές έννοιες για την αειφορία, την οικολογία, την προστασία των ζώων και τη σύνδεσή τους με τη ΦΔ.
<b>Θεματικό Πεδίο 3. Συμπεριφορικό</b>  <b>Σκοπός 3:</b> Συμμετέχουν συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες και αναπτύσσουν/διατηρούν φυσική κατάσταση για υγεία.	1. ΦΔ εντός και εκτός σχολείου	1. Συμμετέχουν στη ΦΑ και σε ΦΔ εντός και εκτός σχολείου.
	2. Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ-υγείας	2. Αναπτύσσουν/διατηρούν τα στοιχεία της ΦΚ-Υγείας και επιτυγχάνουν προσωπικούς στόχους υγείας, εντός και εκτός σχολείου.
		3. Καταγράφουν στοιχεία της ΦΚ και συμπεριφορές που προάγουν την υγεία, με ή/και χωρίς την τεχνολογία.
		4. Υιοθετούν κατάλληλες διατροφικές συμπεριφορές.

<b>Θεματικό Πεδίο 4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό</b>  <b>Σκοπός 4:</b> 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	1. Αναπτύσσουν αυτοαντίληψη, αυτοεκτίμηση, αυτοαποτελεσματικότητα και εμπιστοσύνη στον εαυτό.
		2. Ελέγχουν, εκφράζουν και εκτιμούν συναισθήματα και καταστάσεις (εαυτού/άλλων).
		3. Αυτοεκφράζονται, δημιουργούν κινητικά, διασκεδάζουν.
	2. Κοινωνικές δεξιότητες (και εφαρμογή αξιών)	4. Επιτυγχάνουν ατομικούς και ομαδικούς στόχους-προσωπικές προκλήσεις, εντός και εκτός σχολείου.
		5. Επιδεικνύουν ατομική υπευθυνότητα, εντός και εκτός σχολείου.
		6. Επιδεικνύουν κοινωνική υπευθυνότητα/αλληλεπίδραση, εντός και εκτός σχολείου.



## B2. Αναλυτική Απεικόνιση του Προγράμματος Σπουδών

Στη 2η στήλη της «Αναλυτικής Απεικόνισης του Προγράμματος Σπουδών» παρουσιάζονται οι Θεματικές Ενότητες και οι υποενότητές τους, που αντιστοιχούν με τα Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα στη συγκεκριμένη τάξη, ώστε να είναι ξεκάθαρη η συνέχεια στην ανάπτυξη του ΠΣ (από τους γενικούς στόχους στα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα). Η εσωτερική αρίθμηση διαβάζεται οριζόντια σε συνάρτηση και με τον Οδηγό Εκπαιδευτικού.

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – Α΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ			
Θεματικά Πεδία	Θεματικές Ενότητες	Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
		Οι μαθητές/-τριες να είναι σε θέση:	Οι μαθητές/-τριες: (Δ= Δραστηριότητα/ες Α= Αξιολόγηση)
<b>1. Κινητικό</b> <b>Σκοπός 1:</b> Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.	<b>1. Κινητικές δεξιότητες</b> 1. Εκτέλεση με εφαρμογή κινητικών εννοιών.	1. Να χρησιμοποιούν κινητικές έννοιες - έννοιες σώματος, χώρου, προσπάθειας και σχέσεων με άτομα και αντικείμενα.	(Δ) Τρέχουν ελεύθερα στον χώρο και με σήμα του/της ΕΦΑ παίρνουν διαφορετικές θέσεις/σχήματα σώματος, σε στάση ή σε κίνηση, κινούνται σε διάφορες κατευθύνσεις, τροχιές και επίπεδα, στον προσωπικό, γενικό, περιορισμένο/οριοθετημένο χώρο, προσαρμόζοντας την ταχύτητα, τη δύναμη και τη ροή, με συμμαθητές/-τριες και με σταθερά ή κινούμενα αντικείμενα.  (Α) Ο/Η ΕΦΑ σημειώνει με κλίμακα διαβάθμισης.
	2. Εκτέλεση δεξιοτήτων μετακίνησης.	1. 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.	(Δ) Εκτελούν τις δεξιότητες μετακίνησης. Ο/Η ΕΦΑ παρατηρεί την εκτέλεση, ως προς τα βασικά σημεία που διδάσκει, και καταγράφει ποιο/-α από αυτά παρουσιάζει κάθε μαθητής/-τρια.  Π.χ. Τρέξιμο: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σώμα σχεδόν κάθετο με το οριζόντιο επίπεδο. ΝΑΙ ΟΧΙ</li> <li>• Τρέξιμο σε ευθεία, χωρίς πλάγιες ταλαντεύσεις. ΝΑΙ ΟΧΙ</li> <li>• Μικρή ανύψωση γόνατος στην εμπρόσθια αιώρηση και μικρή κάμψη στην οπίσθια αιώρηση. ΝΑΙ ΟΧΙ</li> </ul>

<p><b>ΤΑΞΗ Α΄</b></p> <p><b>1. Κινητικό</b></p> <p><b>Σκοπός 1:</b></p> <p>Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	3. Εκτέλεση δεξιοτήτων ισορροπίας.	1. Να εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα δεξιότητες ισορροπίας στο έδαφος ή σε διάφορα όργανα/αντικείμενα, με διαφορετικές βάσεις στήριξης και διαφορετικά σχήματα και μέρη σώματος.	<p>(Δ) Κινούνται στον χώρο και με το σήμα του/της ΕΦΑ εκτελούν κάθετες ή ανάστροφες στηρίξεις σε ένα ή περισσότερα σημεία στήριξης. Μετά εκτελούν άλλες δεξιότητες ισορροπίας (και της επιλογής τους), μεταφέροντας το βάρος, π.χ. στήριξη, έκταση, αιώρηση, ώθηση, έλξη, δίπλωση, στροφή, κάμψη, άρση, συσπειρώσεις, διατάσεις, περιστροφές, «γέφυρες», αναρρίχηση, κύλισμα σώματος (κυβίστηση), βάδισμα στη δοκό κτλ.</p> <p>(Α) Ο/Η ΕΦΑ παρατηρεί και αξιολογεί, με βάση τα σημαντικά σημεία των δεξιοτήτων που διδάσκει: Σωστή Εκτέλεση Χρειάζεται Βελτίωση</p>
	4. Εκτέλεση δεξιοτήτων χειρισμού.	1. Να εκτελούν (βρίσκονται σε αρχικό στάδιο, π.χ. 1-2 στα 5 σημεία) δεξιότητες χειρισμού με τα κάτω άκρα (λάκτισμα, σαρμάτημα 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).	<p>Δ) Εκτελούν ρίψη από πάνω επιδεικνύοντας τουλάχιστον 1 σημείο σωστής εκτέλεσης: αντίθετο πόδι μπροστά, βλέμμα στον στόχο, μπάλα στο αυτί, στροφή κορμού στον στόχο, ρίψη πάνω από το κεφάλι.</p> <p>(Α) Οι μισοί/-ές μαθητές/-τριες εκτελούν ρίψη από πάνω και οι άλλοι/-ες παρατηρούν.</p> <p>Ο/Η ΕΦΑ ρωτά το ζευγάρι τους αν εκτέλεσαν το σημείο-κλειδί σωστά.</p>
	5. Εκτέλεση με εφαρμογή εννοιών δραστηριοτήτων.	1. Να εφαρμόζουν κανονισμούς, στρατηγικές.	<p>(Δ) Συμμετέχουν σε παιχνίδια, όπως π.χ. αγαλματάκια/κυνηγητό (4 κυνηγοί, αλλάζουν κάθε 3') και χρησιμοποιούν στρατηγική/-ές για να πετύχουν την</p>

<p><b>ΤΑΞΗ Α΄</b></p> <p><b>1. Κινητικό</b></p> <p><b>Σκοπός 1:</b></p> <p>Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>			<p>αποστολή τους, δηλαδή να κάνουν αγάλματα όλους/-ες τους/τις μαθητές/-τριες: α) 2 θα κυνηγούν, 2 θα φυλάνε τα αγάλματα (οι πιο γρήγοροι/-ες θα κυνηγήσουν), β) πιάνουν πρώτα τους/τις πιο γρήγορες μαθητές/-τριες. Αντίστοιχα, εφαρμόζουν στρατηγική/-ές και οι άλλοι/-ες μαθητές/-τριες, για να μην μπορούν να τους/τις προσεγγίσουν οι κυνηγοί.</p> <p>(Α) Ο/Η ΕΦΑ σημειώνει: Ονόματα τετράδας:</p> <p>Στρατηγικές 1 2 3 4 Επιτυχία ΝΑΙ ΟΧΙ</p>
	<p>6. Συνδυασμός βασικών δεξιοτήτων (κινητικών) και δεξιοτήτων ρυθμού με έννοιες, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.</p>	<p>1. Να εκτελούν ικανοποιητικά συνδυασμούς δεξιοτήτων ισορροπίας - μετακίνησης, και ισορροπίας-χειρισμού, εφαρμόζοντας και έννοιες, σε εναλλακτικό περιβάλλον.</p> <p>2. Να εφαρμόζουν βασικές δεξιότητες (στατικές και μετακίνησης) και κινητικές έννοιες σε χορούς (δημιουργικό, παραδοσιακό, μοντέρνο κ.λπ.), με ποικιλία ερεθισμάτων.</p> <p>3. Να εκτελούν ρυθμικές δεξιότητες, συνδυάζοντας δεξιότητες ισορροπίας και μετακίνησης σε</p>	<p>(Δ) Εκτελούν συνδυασμούς δεξιοτήτων, ατομικά ή σε ζευγάρια, βάσει καρτών που περιέχουν δεξιότητες μετακίνησης και ισορροπίας (π.χ. τρέξιμο, σε διάδρομο ζωγραφισμένο και στηρίξεις σε σχοινάκι, στο έδαφος, αναπηδήσεις, άλματα και στροφές στο «κουτσό».</p> <p>(Α) Ο/η εκπαιδευτικός σημειώνει, με τριβάθμια κλίμακα, την ποιότητα εκτέλεσης, ή/και την ποσότητα, για κάθε μαθητή/-τρια, σε φύλλο ελέγχου.</p> <p>(Δ) Συνδυάζουν δεξιότητες (μετακίνησης και ισορροπίας) με έννοιες (κατευθύνσεις, τροχιές, με συμμαθητή/-τρια) σε απλούς παραδοσιακούς χορούς (συρτός στα τρία, γιατρός, έντεκα) ή και σε δημιουργικό χορό, χωρίς ή με τη συνοδεία μουσικής.</p> <p>(Α) Ο/Η ΕΦΑ αξιολογεί την ποιότητα εκτέλεσης των δεξιοτήτων για κάθε μαθητή/-τρια ξεχωριστά.</p> <p>(Δ) Μετακινούνται σύμφωνα με τον ρυθμό/ένταση που δίνει ο/η ΕΦΑ με ταμπουρίνο. Απαλό χτύπημα: ξεκίνημα, δυνατό χτύπημα: σταματούν και μένουν ακίνητοι/-ες, 2</p>

<p><b>ΤΑΞΗ Α΄</b></p> <p><b>1. Κινητικό</b></p> <p><b>Σκοπός 1:</b></p> <p>Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		δραστηριότητες σχεδιασμένες από τον/την ΕΦΑ.	<p>χτυπήματα: μετακινούνται με μέτριο ρυθμό στον χώρο και με όποιον τρόπο θέλουν, εκτός από περπάτημα.</p> <p>(Α) Παρατήρηση και καταγραφή από τον/την ΕΦΑ, σε ονομαστική κατάσταση, με κλίμακα διαβάθμισης.</p>
		4. Να εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε απλά εκπαιδευτικά παιχνίδια.	<p>(Δ) Παίζουν «Φύλακες και πειρατές». Διάσπαρτοι κώνοι στον χώρο και ένα μικρό αφρώδες μπαλάκι πάνω σε κάθε κώνο. Οι φύλακες προστατεύουν το φάρο και οι πειρατές προσπαθούν να πιάσουν τον φάρο και να τον βάλουν σε ένα κουτί.</p> <p>(Α) Ο/Η ΕΦΑ παρατηρεί/αξιολογεί αν ανταποκρίνονται κινητικά στις συνθήκες.</p>
		5. Να εκτελούν βασικές κινητικές δεξιότητες, με έννοιες, στην εκπαιδευτική γυμναστική και σε ατομικές δραστηριότητες.	<p>(Δ) Εκτελούν στηρίξεις, κάθετες και ανάστροφες, σε διαφορετικά μέρη του σώματος και επίπεδα του χώρου (χαμηλό, μεσαίο, υψηλό) και δεξιότητες μετακίνησης.</p> <p>(Α) Ο/Η ΕΦΑ αξιολογεί την εκτέλεση της ρουτίνας:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σωστή εκτέλεση</li> <li>2. Χρειάζεται βελτίωση</li> <li>3. Λανθασμένη/ελλιπής εκτέλεση.</li> </ol>
	7. Εκτέλεση βασικών δεξιοτήτων στο νερό (προαιρετικά).	1. Να φορούν μόνιμοι/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	<p>(Δ&amp;Α) Ο/Η ΕΦΑ διδάσκει τα σημεία για κάθε δεξιότητα και παρατηρεί και καταγράφει σε κλίμακα διαβάθμισης 1=ποτέ, 2=μερικές φορές, 3=πάντα) αν κάθε μαθητής/-τρια:</p> <p>α) Φορά μόνος/-η το σωσίβιο.</p> <p>β) Μπαίνει και βγαίνει με ασφάλεια από το νερό.</p> <p>γ) Επιπλέει σε ύπτια και πρηνή θέση.</p> <p>δ) Χρησιμοποιεί χέρια και πόδια για να μετακινηθεί.</p>

ΤΑΞΗ Α΄		ποδιών για μετακίνηση στο νερό.	
	<b>2. Κινητική δημιουργικότητα</b> 8. Εκτέλεση πρωτότυπων κινήσεων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, που έχουν σχεδιάσει, σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες.	1. Να εκτελούν πρωτότυπες κινήσεις ισορροπίας, μετακίνησης ή χειρισμού που έχουν δημιουργήσει, σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες.	(Δ) Εφαρμόζουν τις ιδέες/προτάσεις τους. ΕΦΑ: Μετακινηθείτε από το σημείο Α στο σημείο Β με 2 διαφορετικούς τρόπους. Τώρα με άλλους 2, άλλους 2 κ.λπ. (Α) Παρατήρηση από τον/την ΕΦΑ και συζήτηση με τους/τις μαθητές/-τριες σχετικά με τον αριθμό των διαφορετικών/πρωτότυπων (όχι γνωστών) τρόπων κίνησης και των κινητικών εννοιών που παρουσίασαν.
<b>2. Γνωστικό Σκοπός 2:</b> Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν γνώσεις και έννοιες επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	<b>1. Κινητικές έννοιες και έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων</b> 1. Γνώση για το πώς μπορεί να κινείται το σώμα.	1. 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 (με συμμαθητές/-τριες και αντικείμενα) και τις έννοιες ισορροπίας σε σχέση με τη βάση στήριξης.	(Δ) Αναφέρουν τις έννοιες που παρατηρούν κατά την κινητική εκτέλεση από συμμαθητή/-τρια ή σε παιχνίδι παντομίμας ή όταν ο/η ΕΦΑ χρησιμοποιεί κάρτες, φωτογραφίες κ.λπ. (Α) Καταγραφή του αριθμού των σωστών απαντήσεων.
		2. 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.	(Δ) Παρομοιάζουν κινήσεις π.χ. ζώων, μέσων μεταφοράς κ.ά. με ρυθμικά στοιχεία. Αναφέρουν διαφορές/ομοιότητες ρυθμού μουσικών θεμάτων από μοντέρνα, έθνικ, παραδοσιακή μουσική κ.ά. (Α) Συμπληρώνουν κουίζ αντιστοίχισης. Δημιουργούν κατάλογο (π.χ. με χρώματα, σχήματα, αριθμούς, γράμματα κ.ά.) ρυθμικών στοιχείων, π.χ. κόκκινο = γρήγορα, πράσινο= αργά κ.ά.
	2. Γνώση σημαντικών σημείων εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος,	1. Να γνωρίζουν σημαντικά σημεία για την εκτέλεση δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και	(Δ&Α) Αναφέρουν σωστά και λανθασμένα σημεία κινητικής εκτέλεσης δεξιοτήτων και ρουτινών, παρατηρώντας

<p><b>ΤΑΞΗ Α΄</b></p> <p><b>2. Γνωστικό</b></p> <p><b>Σκοπός 2:</b></p> <p>Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν γνώσεις και έννοιες επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	αέρας, νερό ή/και χιόνι).	χειρισμού, καθώς και συνδυασμούς αυτών, και να σχεδιάζουν κινητικές ρουτίνες με βοήθεια από τον/την ΕΦΑ.	φωτογραφίες, συμμαθητές/-τριες, ΕΦΑ κ.λπ.
	3. Γνώση κανόνων και στρατηγικών κίνησης σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας, νερό ή/και χιόνι).	1. Να γνωρίζουν απλές στρατηγικές και κανονισμούς σε ατομικές δραστηριότητες, εκπαιδευτικά και παραδοσιακά παιχνίδια.	(Δ) Αναφέρουν κανονισμό/-ούς ή στρατηγική/-ές της ενδοσχολικής ή εξωσχολικής δραστηριότητας/παιχνιδιού στην οποία συμμετέχουν οι ίδιοι/-ες ή π.χ. οι γονείς ή οι παππούδες παλαιότερα.
		2. 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. μπαστούνιων σκι, σωσίβιου, σχοινιών, ειδικών πανιών κ.λπ.	(Δ&Α) Κατά την κινητική εκτέλεση, με βάση τις κάρτες που δείχνει ο/η ΕΦΑ, τα παιδιά αναφέρουν 1-2 τρόπους μετακίνησης για κάθε περίπτωση.  (Δ&Α) Παιχνίδι αντιστοίχισης βοηθητικού εξοπλισμού με διάφορες κινητικές δραστηριότητες και παιχνίδια. Καταγράφονται οι σωστές απαντήσεις.
	4. Γνώση εννοιών/θεμάτων ιστορίας ΦΑ και αθλητισμού.	1. 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.	(Δ&Α) Διηγούνται μύθους ημίθεων από την αρχαιότητα, π.χ. τους άθλους του Ηρακλή ή κατορθώματα ολυμπιονικών. Αναφέρουν λόγους που το παιχνίδι θεωρείται μια διαχρονική δραστηριότητα.
		2. Να γνωρίζουν τη σημασία του εκπαιδευτικού και παραδοσιακού παιχνιδιού.	
	<p><b>2. Έννοιες ΦΚ-Υγείας</b></p> <p>5. Γνώση σχετικά με τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία.</p>	1. Να γνωρίζουν τα οφέλη της άσκησης και των παραμέτρων της (διάρκεια, συχνότητα) στη ΦΚ και την Υγεία (καρδιά και μύες του σώματος).	(Δ) Αναφέρουν τα οφέλη δραστηριοτήτων/παιχνιδιών που παίζουν εντός και εκτός σχολείου στη βελτίωση της ΦΚ-Υγείας (π.χ. κυνηγητό, χορός, σχοινάκι κ.λπ.).  (Α) Απαντούν σε σχετικές ερωτήσεις κατά τη διάρκεια ή και μετά την αφήγηση μιας



<p><b>ΤΑΞΗ Α΄</b></p> <p><b>2. Γνωστικό</b></p> <p><b>Σκοπός 2:</b></p> <p>Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν γνώσεις και έννοιες επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>			ιστορίας, π.χ. με υπερήρωες, οι οποίοι μέσω της ΦΔ βελτιώνουν στοιχεία της ΦΚ τα οποία ονοματίζονται, εξηγούνται με απλά λόγια, μεταφορές, παρομοιώσεις κ.ά.
	6. Γνώση δραστηριοτήτων που προάγουν τη ΦΚ-Υγεία και συνδέουν τη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολείου.	1. Να αναγνωρίζουν δραστηριότητες που βελτιώνουν τα στοιχεία της ΦΚ-Υγείας και να αναφέρουν δύο-τρεις στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν εντός και εκτός σχολείου.	(Δ&Α) Επιλέγουν τη σωστή κάρτα/εικόνα ανάμεσα σε άλλες όπου απεικονίζονται δραστηριότητες βελτίωσης της ΦΚ-Υγείας.  (Α) Αντιστοιχίζουν δραστηριότητες και στοιχεία ΦΚ, π.χ. σχοινάκι (αντοχή), ρίψεις (δύναμη).
	7. Γνώση τρόπων αξιολόγησης της ΦΚ-Υγείας με και χωρίς τη χρήση της τεχνολογίας.	1. Να γνωρίζουν τουλάχιστον έναν τρόπο αξιολόγησης ορισμένων στοιχείων της ΦΚ-Υγείας.	(Δ&Α) Απαντούν σε ερωτήσεις με στόχο π.χ. τη σύνδεση της αξιολόγησης της καρδιαγγειακής αντοχής με τη μέτρηση των παλμών.
	8. Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος και των φυσιολογικών μεταβολών λόγω άσκησης.	1. Να αναγνωρίζουν τα κύρια μέρη του σώματος (καρδιά, πνεύμονες, μέρη του σκελετού), να περιγράφουν το μέγεθος, το σχήμα τους και τις βασικές λειτουργίες τους.	(Δ&Α) Ο/Η ΕΦΑ αναρτά σε τοίχο ή τοποθετεί στο έδαφος 1 ή περισσότερα χάρτινα ανθρώπινα σώματα και δίπλα τα μέρη του(ς), π.χ. χέρια, πόδια, κεφάλι, καρδιά, πνεύμονες κ.λπ. Τα παιδιά στο τέλος μιας διαδρομής κίνησης παίρνουν ένα κομμάτι και το τοποθετούν στη σωστή θέση. Συνεχίζουν την κινητική δραστηριότητα και τον σχηματισμό του ανθρώπινου σώματος. Αφού ολοκληρωθεί η κινητική δραστηριότητα και το σώμα/σκίτσο, ο/η ΕΦΑ δείχνει μέρη και ζητά από τα παιδιά να τα ονομάσουν και να αναφέρουν μία βασική λειτουργία τους.
		2. 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	(Δ&Α) Απεικονίζουν με σχήματα, χρώματα, γραμμές, τους καρδιακούς παλμούς κατά τη ΦΔ, π.χ. κόκκινο χρώμα ή μεγάλος κύκλος ή έντονη γραμμή = έντονη άσκηση, πράσινο χρώμα, μικρός κύκλος, αχνή γραμμή = κατάσταση ηρεμίας. Κάνουν παρομοιώσεις με φυσικά φαινόμενα, π.χ. απαλό αεράκι/σιγανή

<p><b>ΤΑΞΗ Α΄</b></p> <p><b>2. Γνωστικό</b></p> <p><b>Σκοπός 2:</b></p> <p>Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν γνώσεις και έννοιες επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		μετρούν τους καρδιακούς παλμούς.	βροχή=εισπνοή, δυνατός άνεμος/βροχή= εκπνοή.
	9. Γνώση της σημασίας της διατροφής και των στοιχείων της.	1. Να κατανοούν ότι η τροφή είναι το καύσιμο για την κίνηση και να αποκτούν βασικές γνώσεις για την κατανάλωση των τροφών και του νερού πριν και μετά την άσκηση, π.χ. κολύμπι, παιχνίδι.	(Δ&Α) Σχηματίζουν στο τετράδιό τους τη διατροφική πυραμίδα, ζωγραφίζουν, κόβουν και κολλούν τα σωστά τρόφιμα στα σωστά επίπεδα. Αναφέρουν τι συμβαίνει όταν δεν έχει καταναλωθεί τροφή πριν τη ΦΔ, όπως επίσης και εάν δε γίνεται σωστή ενυδάτωση κατά τη διάρκεια και έπειτα από τη ΦΔ.
	<p><b>3. Συναισθηματικές έννοιες</b></p> <p>10. Γνώση τρόπων/συμπεριφορών ανάπτυξης της αυτοαντίληψης, αυτοαποτελεσματικότητας και εμπιστοσύνης στον εαυτό.</p>	1. 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).	(Δ&Α) Αναφέρουν γιατί είναι σημαντικό να έχουν περισσότερες επιτυχίες. Χρησιμοποιούν θετικό αυτοδιάλογο, π.χ. θέλω να κάνω την άσκηση, μπορώ να κάνω την άσκηση. Ο/Η ΕΦΑ αξιολογεί τι χρησιμοποιείται.
	11. Γνώση τρόπων/συμπεριφορών ελέγχου, έκφρασης και εκτίμησης συναισθημάτων (εαυτού/άλλων) και καταστάσεων.	1. 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/της ΕΦΑ.	(Δ) Αναφέρουν τρόπους έκφρασης των συναισθημάτων τους όταν αναλαμβάνουν ρόλους, π.χ. χαίρονται χωρίς υπερβολικές εκδηλώσεις, δεν επαναλαμβάνουν συνέχεια ότι είναι αρχηγοί, χαμογελούν, κατανοούν ότι το σώμα μιλάει τη δική του γλώσσα, εκφράζοντας συναισθήματα.  (Α) Αυτοαξιολόγηση και ετεροαξιολόγηση με χρωματικές ή και αριθμητικές κλίμακες.
	12. Ανάπτυξη δημιουργικής σκέψης.	1. Να ανακαλύπτουν νέους τρόπους κίνησης/δημιουργούν δικές τους απλές κινήσεις μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού και	(Δ). Καθοδηγούνται από τον/την ΕΦΑ να σχεδιάσουν δικές τους κινήσεις, για να δραματοποιήσουν φυσικά φαινόμενα, π.χ. ουράνιο τόξο, βροχή, καταιγίδα, και να εκφράσουν συναισθήματα.

<p><b>ΤΑΞΗ Α΄</b></p> <p><b>2. Γνωστικό</b></p> <p><b>Σκοπός 2:</b></p> <p>Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν γνώσεις και έννοιες επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		ρουτίνες με βοήθεια από τον/την ΕΦΑ.	(Α) Αξιολογείται η πρωτοτυπία, δηλαδή η ποικιλία των νέων, μη γνωστών σχεδίων.
	<b>4. Κοινωνικές έννοιες</b>		
	13. Γνώση τρόπων καθορισμού δύσκολων/προκλητικών αλλά εφικτών ατομικών και ομαδικών στόχων.	1. Να κατανοούν τι είναι στόχοι και γιατί είναι σημαντικοί.	(Δ&Α) Απαντούν σε ερωτήσεις, π.χ. γιατί είναι σημαντικό να έχουμε στόχους; Καταγράφεται ο αριθμός και η ορθότητα των απαντήσεων.
	14. Γνώση τρόπων/συμπεριφορών επίδειξης ατομικής υπευθυνότητας.	1. 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.	(Δ) Εξηγούν τι μπορεί να συμβεί π.χ. αν δεν περιμένουν με υπομονή τη σειρά τους ή αν δεν ακολουθούν τους κανόνες των παιχνιδιών.  (Α) Καταγράφεται από τον/την ΕΦΑ ο αριθμός των μαθητών/-τριών που απαντά ορθά.
		2. 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).	(Δ&Α) Παρομοιάζουν την αποφυγή συγκρούσεων με σχετικές ιδιότητες ζώων, π.χ. η σοφή κουκουβάγια, ο πιστός σκύλος κ.ά., συνδέοντας τη θετική επίδραση των ζώων με την ανάπτυξη των κοινωνικών τους δεξιοτήτων.  (Δ&Α) Περιγράφουν ή σχεδιάζουν/ζωγραφίζουν στο τετράδιό τους μια σκηνή σύγκρουσης στο μάθημα και στην καθημερινότητα και την αποδίδουν χρωματικά. Κάνουν το ίδιο για μια σκηνή συνεργασίας. Συγκρίνουν τις δύο ζωγραφιές και συζητούν σχετικά. Καταγράφεται η ποικιλία των απαντήσεων.
		3. 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.	(Δ&Α) Αναφέρουν τη σημασία της φιλίας, της βοήθειας και του σεβασμού στον συναθλητή/-τρια, και δίνουν σχετικά παραδείγματα, π.χ. παίζουν και βοηθούν όλους/-ες τους/τις συμμαθητές/-τριές τους, καλωσορίζουν έναν/μια καινούριο/-α συμμαθητή/-τρια τους, αλλά

<p><b>ΤΑΞΗ Α΄</b></p> <p><b>2. Γνωστικό</b></p> <p><b>Σκοπός 2:</b></p> <p>Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν γνώσεις και έννοιες επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>			και ένα νέο μέλος στην παρέα τους εκτός σχολείου, στο σπίτι κ.λπ. Καταγράφονται τα σημεία-κλειδιά/συμπεριφορές που αναφέρθηκαν.
	<p>15. Γνώση τρόπων/συμπεριφορών επίδειξης κοινωνικής υπευθυνότητας/αλληλεπίδρασης.</p>	1. Να αναγνωρίζουν ότι η παροχή βοήθειας έχει σχέση με τις ανάγκες του άλλου και να γνωρίζουν τρόπους παροχής και αποδοχής βοήθειας.	(Δ&Α) Σε ζευγάρια σκέφτονται, με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ, τρόπο/-ους να βοηθήσουν κάποιον/-α, π.χ. όταν δε γνωρίζει ή δεν τα καταφέρνει καλά σε κάποια δραστηριότητα, δε μιλάει τη γλώσσα, έχει δυσκολία στην κίνηση, έχει κάποιο χρόνιο νόσημα κ.λπ., ή και τρόπους για να λάβουν βοήθεια από τους άλλους.
		2. 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.	(Δ&Α) Αναφέρουν παραδείγματα ανεπιθύμητων συμπεριφορών και τρόπους αντίδρασης, π.χ. ζητούν τη βοήθεια του/της ΕΦΑ. Αναγνωρίζουν δυσάρεστες καταστάσεις, π.χ. να κοροϊδεύουν ή να γελούν εναντίον των άλλων, να βγάζουν παρατσούκλια. Αναφέρουν περιπτώσεις σωματικής επαφής με αποδεκτό και μη τρόπο (π.χ. επαφή με το ζευγάρι τους σε ένα σωματικό σχήμα: ασφαλές άγγιγμα/επαφή, τρικλοποδιά: αντιαθλητική συμπεριφορά).
	<p><b>5. Διαθεματικές έννοιες</b></p> <p>16. Αναγνώριση καταστάσεων ασθενειών/τραυματισμών/κινδύνων.</p>	<p>1. 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.</p> <p>2. Να αναφέρουν τις διαφορές μεταξύ υγείας-ασθένειας, μολυσματικών και μη ασθενειών, επείγουσας ή μη</p>	(Δ&Α) Αναφέρουν ορισμένες απλές πρώτες βοήθειες σε ελαφρούς τραυματισμούς, π.χ. ξέπλυμα της πληγής με καθαρό νερό. Περιγράφουν τι είναι πυρετός και πότε συμβαίνει. Αναφέρουν τρόπους ασφαλούς μετακίνησης. Τα μισά παιδιά κινούνται σαν πεζοί, οδηγοί αυτοκινήτων ή ποδηλάτες σε διαδρομή με «φανάρια» και «διαβάσεις» και ο/η ΕΦΑ ρωτά: Τι κάνουμε όταν το φανάρι είναι πορτοκαλί; Κόκκινο για τα αυτοκίνητα; Για τους πεζούς; κ.λπ.

<b>ΤΑΞΗ Α΄</b> <b>2. Γνωστικό</b> <b>Σκοπός 2:</b> Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν γνώσεις και έννοιες επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.		κατάστασης και να περιγράφουν τρόπους αντιμετώπισής τους.	
	17. Γνώση θεμάτων σχετικών με τη χρήση φαρμάκων, την αποφυγή ουσιών, καπνίσματος και άλλων βλαβερών για την υγεία παραγόντων.	1. Να γνωρίζουν παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά την υγεία (καθιστική ζωή, κακή διατροφή, χρήση φαρμάκων, χωρίς επίβλεψη πολλές ώρες σε οθόνες, κάπνισμα, αλκοόλ κ.λπ.).	(Δ&Α) Κυκλώνουν με μολύβι ή με τρέξιμο φωτογραφίες με παράγοντες που μπορούν να βλάψουν σοβαρά την υγεία.
	18. Γνώση διαθεματικών εννοιών για την αειφορία, την οικολογία, την προστασία των ζώων και τη σύνδεσή τους με τη ΦΔ.	1. 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.	(Δ) Συνδέουν θέματα αειφορίας, π.χ. σεβασμού προς το περιβάλλον και ζωοφιλίας με την εκτέλεση ΦΔ. Στο περιβάλλον άσκησης βρίσκουν «σκουπίδια» από χαρτί, πλαστικό κ.ά. και καλούνται να τα ρίξουν στον σωστό «κάδο».  (Α) Μικρός διαγωνισμός «Πώς μπορώ να ασκηθώ με το ζώάκι μου;» για το πιο δημιουργικό και με φαντασία σκίτσο/ζωγραφιά, που απεικονίζει τον σεβασμό στο φυσικό περιβάλλον και στα ζώα κατά τη διάρκεια της ΦΔ.
<b>3. Συμπεριφορικό</b> <b>Σκοπός 3:</b> Συμμετέχουν συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες και αναπτύσσουν/διατηρούν φυσική κατάσταση για υγεία.	<b>1. ΦΔ εντός και εκτός σχολείου</b> 1. Συμμετοχή στη ΦΑ και σε ΦΔ εντός και εκτός σχολείου.	1. Να συμμετέχουν ενεργά στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, σε μέτρια έως έντονη φυσική δραστηριότητα, τουλάχιστον 50% του χρόνου μαθήματος.	(Δ&Α) Συμμετέχουν στο μάθημα και ο/η ΕΦΑ καταγράφει το ποσοστό του χρόνου που ασκούνται σε μέτρια έως έντονη ΦΔ.
		2. Να συμμετέχουν σε ποικιλία δραστηριοτήτων εντός και εκτός σχολείου (π.χ. στο σπίτι, στην κοινότητα) που αυξάνουν τη ΦΔ και να αναπτύσσουν στοιχεία ΦΚ-Υγείας, σύμφωνα με τις εκάστοτε οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού για τη δημόσια υγεία (π.χ. τουλάχιστον 60 λεπτά	(Δ) Κάνουν σχοινάκι, ποδήλατο, περπάτημα, αναρρίχηση, παιχνίδια κυνηγητού και διαφυγής, δεξιότητες χορού, περπάτημα/τρέξιμο, δουλειές στο σπίτι.  (Α) Καταγράφουν, με τη βοήθεια εκπαιδευτικών και γονέων, πόσα λεπτά ασκούνται την ημέρα.

<p><b>ΤΑΞΗ Α΄</b></p> <p><b>3. Συμπεριφορικό</b></p> <p><b>Σκοπός 3:</b></p> <p>Συμμετέχουν συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες και αναπτύσσουν/διατηρούν φυσική κατάσταση για υγεία.</p>		ή περισσότερο/ημέρα, τουλάχιστον 12.000 βήματα/ημέρα, με διαλείμματα δραστηριότητας), εφαρμόζοντας βασικές αρχές άσκησης με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ.	
	<p><b>2. Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ-Υγείας.</b></p> <p>2. Ανάπτυξη/διατήρηση των στοιχείων ΦΚ-Υγείας και επίτευξη προσωπικών στόχων υγείας, εντός και εκτός σχολείου.</p>	<p>1. 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.</p>	<p>(Δ&amp;Α) Εκτελούν π.χ. αναπηδήσεις με σχοινάκι έχοντας ως στόχο να βελτιώσουν 1-2 σημαντικά σημεία που έχει θέσει ο/η ΕΦΑ. Αξιολογείται η βελτίωση σε αυτά τα σημεία.</p>
	<p>3. Καταγραφή στοιχείων της ΦΚ και συμπεριφορών που προάγουν την υγεία, με και χωρίς την τεχνολογία.</p>	<p>1. Να καταγράφουν ατομικές επιδόσεις ή/και επιδόσεις συμμαθητών/-τριών (ποιοτικά και ποσοτικά) με ή/και χωρίς την τεχνολογία.</p>	<p>(Δ&amp;Α) Διανύουν μία απόσταση στον χώρο άσκησης, γύρω από το σπίτι, το πάρκο κ.λπ., με βάδισμα και τρέξιμο, και κάθε φορά που την ολοκληρώνουν παίρνουν ένα χαρτάκι στο τέρμα της διαδρομής (ή σημειώνουν τις φορές ολοκλήρωσης). Στο τέλος, μετρούν πόσα χαρτάκια έχουν μαζέψει και υπολογίζεται η απόσταση που διένυσαν ή/και ο χρόνος που χρειάστηκαν. Συμμαθητής/-τρια μετρά τον αριθμό των άρσεων κορμού (κοιλιακών) που εκτελούνται σωστά (ένα σημείο-κλειδί που έχει διδαχθεί) από τον/τη συμμαθητή/-τρια του.</p>
		<p>2. Να μετρούν ή/και να καταγράφουν τους καρδιακούς παλμούς πριν, κατά τη</p>	<p>(Δ&amp;Α) Κινούνται σύμφωνα με τον ρυθμό ενός ταμπορίνου (περπατώντας, τρέχοντας, κάνοντας σχοινάκι, τζόκινγκ).</p>



		διάρκεια και μετά τη λήξη μιας φυσικής δραστηριότητας, με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ.	Μέτρηση και καταγραφή του σφυγμού πριν και μετά τις δραστηριότητες.
	4. Υιοθέτηση κατάλληλων διατροφικών συμπεριφορών.	1. Να αρχίζουν να επιδεικνύουν συμπεριφορές υγιεινής διατροφής (τροφές και ροφήματα που καταναλώνουν πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση).	(Δ&Α) Καταναλώνουν την ανάλογη/-ες κάθε φορά τροφή/-ές και ροφήματα που θα βοηθήσουν περισσότερο το σώμα τους στην άσκηση.
<b>ΤΑΞΗ Α΄</b> <b>4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό</b> <b>Σκοπός 4:</b> Επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα και κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	<b>1. Συναισθηματικές δεξιότητες</b> 1. Ανάπτυξη αυτοαντίληψης, αυτοεκτίμησης, αυτοαποτελεσματικότητας και εμπιστοσύνης στον εαυτό.	1. Να βιώνουν θετικές εμπειρίες (επιτυχίας > αποτυχίας) συμμετέχοντας σε κάποιες φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.	(Δ) Εκτελούν τις δραστηριότητες σε διαφοροποιημένες παραμέτρους (π.χ. απόσταση), ώστε να έχουν περισσότερες εμπειρίες επιτυχίας από ό,τι αποτυχίας (με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ή/και του γονέα).  (Α) Συμπληρώνουν, με V σε λίστα (με εικόνες δραστηριοτήτων), τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες ή/και τις επιτυχημένες προσπάθειες.
		2. Να χρησιμοποιούν στοιχεία μιας βασικής τεχνικής (π.χ. θετική σκέψη), για τη βελτίωσή τους σε κινητικές δεξιότητες.	(Δ&Α) Χρησιμοποιούν θετικό αυτοδιάλογο (όπως τους έμαθε ο/η ΕΦΑ να κάνουν) και μονολογούν όταν εκτελούν: Τα καταφέρνω, μπορώ να πετύχω.
	2. Έλεγχος, έκφραση και εκτίμηση συναισθημάτων και καταστάσεων (εαυτού/άλλων).	1. Να εμφανίζουν έναν τουλάχιστον αποδεκτό τρόπο έκφρασης συναισθημάτων σε διάφορους ρόλους (ως αρχηγός στο ζευγάρι, ως θεατής κ.ά.).	(Δ&Α) Ελέγχουν τα δυσάρεστα συναισθήματα (π.χ. βαθιά εκπνοή για μείωση της νευρικότητας) και εκφράζουν θετικά συναισθήματα (όπως τη χαρά τους χειροκροτώντας κ.ά.), με την καθοδήγηση του/της ΕΦΑ.
		2. Να αρχίζουν να παρουσιάζουν βασικούς τρόπους διαχείρισης δυσάρεστων συναισθηματικών καταστάσεων (π.χ. νευρικότητα, ανησυχία) με την	(Α) Παρατηρούν και κυκλώνουν αποδεκτούς ή μη αποδεκτούς τρόπους έκφρασης συναισθημάτων π.χ. χαμόγελο, βλέμμα θυμού, Give me 5, αντίχειρας πάνω/κάτω.

<p><b>ΤΑΞΗ Α΄</b></p> <p><b>4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό</b></p> <p><b>Σκοπός 4:</b></p> <p>Επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα και κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		καθοδήγηση του/της ΕΦΑ.	
		3. Να συζητούν για τα συναισθήματα όσων συμμετέχουν (π.χ. αθλητών/-τριών και των θεατών) σε αθλητικά δρώμενα και να αρχίσουν να εμφανίζουν ενσυναίσθηση.	(Δ&Α) Βλέπουν σε ολιγόλεπτο βίντεο με τον/την ΕΦΑ έναν αγώνα ποδοσφαίρου όπου κατά τη διάρκειά του συμβαίνουν π.χ. διαμαρτυρίες παικτών για αποφάσεις του διαιτητή, καταστροφές στον χώρο των θεατών, χειροκροτήματα, και συζητούν για τα συναισθήματα που μπόρεσαν να ξεχωρίσουν.
	3. Αυτοέκφραση, κινητική δημιουργία και διασκέδαση.	1. Να προάγουν την κινητική δημιουργικότητά τους, εκτελώντας ρουτίνα με δεξιότητες μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού που έχει προτείνει ο/η ΕΦΑ ή/και επιδεικνύοντας νέο/-ους τρόπο/-ους εκτέλεσης μιας δεξιότητας.	(Δ) Εκτελούν ρουτίνες με δεξιότητες μετακίνησης και ισορροπίας από κάρτες που βρίσκονται σε διάφορα σημεία του χώρου ή/και εντελώς δικές τους δημιουργίες. Παράδειγμα κάρτας με σκίτσα: εδραία θέση-υπερπήδηση-ισορροπία αεροπλανάκι.  (Α) Κυκλώνουν φατσούλες ☺☺☺ για τα εξής:  Μου άρεσε αυτό που έκανα. Χάρηκα με αυτό που έκανα. Χαίρομαι όταν βελτιώνομαι σε μία άσκηση.
	2. Κοινωνικές δεξιότητες (και εφαρμογή αξιών)	1. 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.	(Δ&Α) Προσπαθούν να πετύχουν τον στόχο, π.χ.: α) βάδισμα 400 μέτρα, β) συνεχόμενο τρέξιμο και βάδισμα για 2 λεπτά, γ) 10 συνεχόμενες αναπηδήσεις (κουτσό), δ) σε ζευγάρια, χτυπούν εναλλάξ ένα μπαλόνι για να κάνουν 10 συνεχόμενα χτυπήματα χωρίς να τους πέσει κάτω κ.ά.  Με βάση το τι πέτυχαν, καθορίζουν (με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ) προσωπικούς στόχους στη συνέχεια.
	4. Επίτευξη ατομικών και ομαδικών στόχων-προσωπικών προκλήσεων, εντός και εκτός σχολείου.	2. Να δοκιμάζουν άγνωστες και	(Δ&Α) Εκτελούν τις νέες δεξιότητες που επιδεικνύει

<p><b>ΤΑΞΗ Α΄</b></p> <p><b>4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό</b></p> <p><b>Σκοπός 4:</b></p> <p>Επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα και κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		προκλητικές κινητικές δραστηριότητες (προθυμία για νέες δραστηριότητες και ρόλους).	ο/η ΕΦΑ χωρίς παράπονα και κυκλώνουν αυτές που δοκίμασαν.
	5. Επίδειξη ατομικής υπευθυνότητας, εντός και εκτός σχολείου.	1. 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.	(Δ) Κινούνται α) σε οριοθετημένο χώρο (τρεις διαφορετικές σε μέγεθος περιοχές), β) με το οπτικό ή/και ηχητικό σύνθημα έναρξης-λήξης της δραστηριότητας του/της ΕΦΑ, γ) διατηρώντας τον προσωπικό τους χώρο και δ) χωρίς να εμποδίζουν τους άλλους.  (Α) Αξιολογούνται στα α,β,γ,δ από τον/την ΕΦΑ, δηλαδή εάν, τι ποσοστό μαθητών/-τριών και σε πόσο χρόνο ακολουθούν τα σήματα και τους κανόνες.
		2. Να εφαρμόζουν απλούς κανόνες «Ευ αγωνίζεσθαι» με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού (π.χ. σεβασμός στους κανόνες του παιχνιδιού).	(Δ&Α) Μετακινούνται με δεξιότητες μετακίνησης σε όποια καρτέλα/σκίτσο στον χώρο ή στον τοίχο εκφράζει το τίμιο παιχνίδι, π.χ. χτυπώ κάποιον, συγχαίρω κ.ά. και έπειτα ρίχνουν τις κάρτες στο πράσινο (επιθυμητές) ή κόκκινο κουτί (ανεπιθύμητες συμπεριφορές).
		3. 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).	(Δ&Α) Ξεπερνούν τις διαφωνίες τους. Δύο παιδιά μαλώνουν κατά τη διάρκεια κυνηγητού με μπάλα ή την ώρα που παίρνουν υλικό. Ο/Η ΕΦΑ τους ζητά να επαναλάβουν τους κανόνες συμπεριφοράς που έχουν από κοινού συμφωνήσει και να παίξουν ένα αντίστοιχο παιχνίδι.
		4. Να επιδεικνύουν επιμονή όταν συμμετέχουν σε ποικίλες φυσικές δραστηριότητες, να μην ενοχλούν τους άλλους και να ολοκληρώνουν την εργασία τους με	(Δ&Α) Ασκούνται σε ζευγάρια με διαφορετικό όργανο το κάθε παιδί (π.χ. στεφάνι και σχοινάκι). Ο/Η ΕΦΑ δίνει σαφείς οδηγίες για δραστηριότητες, αριθμό επαναλήψεων, τότε θα γίνει αλλαγή οργάνων κ.λπ. και ζητά προσπάθεια/επιμονή για την ολοκλήρωση της

<p><b>ΤΑΞΗ Α΄</b></p> <p><b>4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό</b></p> <p><b>Σκοπός 4:</b></p> <p>Επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα και κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		ελάχιστη παρέμβαση από τον/την ΕΦΑ.	δραστηριότητας. Ο/Η ΕΦΑ παρατηρεί και καταγράφει πόσες φορές τα παιδιά επέμειναν, παρόλο που δεν τα κατάφερναν, έδειξαν δυσανεμία ή στενοχωρήθηκαν όταν δεν τα κατάφερναν, είπαν «δεν μπορώ», ενόχλησαν τους άλλους κ.λπ.
	<p>6. Επίδειξη κοινωνικής υπευθυνότητας/ αλληλεπίδρασης, εντός και εκτός σχολείου.</p>	1. Να δέχονται την ανατροφοδότηση του/της ΕΦΑ και να ανταποκρίνονται σε αυτήν με κατάλληλες δεξιότητες επικοινωνίας.	(Δ&Α) Κοιτούν τον/την ΕΦΑ, ακούν προσεκτικά, γνέφουν ότι κατάλαβαν και προσπαθούν να εφαρμόσουν τις οδηγίες.
		2. Να παίζουν με όλους/όλες ανεξάρτητα από το κοινωνικό, πολιτισμικό επίπεδο, τις σωματικές ικανότητες/δεξιότητες κ.λπ. και να παρέχουν βοήθεια.	(Δ&Α) Οι μαθητές/-τριες κινούνται στον χώρο και λένε «ΓΕΙΑ» σε όλες τις γλώσσες που μιλούν τα παιδιά της τάξης. Με το σήμα του/της ΕΦΑ σχηματίζουν ζευγαράκι (κάθε φορά με διαφορετικό παιδί) και μικρές ομάδες με τυχαίο τρόπο (ικανοποιητικός χρόνος 10΄΄) και εναλλάσσονται σε αυτές, χωρίς παράπονα.
		3. 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.	(Δ&Α) Οι μαθητές/-τριες χωρίζονται σε «επιθυμητές» και «ανεπιθύμητες» συμπεριφορές (καθένας/-μία αντιπροσωπεύει μία συμπεριφορά). Μετακινούνται με διάφορους τρόπους και ανάλογα με τη συμπεριφορά που έχουν δίπλα τους, όταν δίνει σήμα ο/η ΕΦΑ, αντιδρούν (λένε ΟΧΙ, απομακρύνονται, συνομιλούν, χαμογελούν, χειροκροτούν κ.ά.). ΕΦΑ: Ποιον συναντήσατε; Τι κάνατε; Μετά αλλάζουν ρόλους (ή και συμπεριφορές).
		4. Να ασκούνται σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες επιδεικνύοντας συμπεριφορές συνεργασίας, παροχή βοήθειας και άλλες κοινωνικές δεξιότητες και αξίες για τη	(Δ&Α) Κινούνται στον χώρο σε ζευγάρια προσπαθώντας να κρατήσουν ένα μπαλόνι στον αέρα για Χ χρόνο ή Χ επαναλήψεις. Βοηθούν (π.χ. πετούν πιο απαλά) και ενθαρρύνουν το ένα το άλλο για να τα καταφέρουν. Ο/Η ΕΦΑ παρατηρεί και

		βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων.	καταγράφει τις συμπεριφορές που εμφανίζουν.
		5. 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.	(Δ) Συμμετέχουν σε σενάρια ατομικής και ομαδικής δραστηριότητας (ώστε να βιώσουν τη σημασία και την αναγκαιότητα της ομαδικής δουλειάς).  (Α) Ο/Η ΕΦΑ παρατηρεί και καταγράφει τις συμπεριφορές.

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – Β΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ			
Θεματικά Πεδία	Θεματικές Ενότητες	Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
		Οι μαθητές/-τριες να είναι σε θέση:	Οι μαθητές/-τριες: (Δ= Δραστηριότητα/ες Α= Αξιολόγηση)
<b>1. Κινητικό</b>  <b>Σκοπός 1:</b> Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.	<b>1. Κινητικές δεξιότητες</b>  1. Εκτέλεση με εφαρμογή κινητικών εννοιών.	1. Να χρησιμοποιούν κινητικές έννοιες - έννοιες σώματος, χώρου, προσπάθειας και σχέσεων με άτομα και αντικείμενα, χωρίς απώλεια ισορροπίας ή παρεμπόδιση της κίνησης άλλων.	(Δ) Χρησιμοποιούν 3 σημεία (τους 3 κύκλους του γηπέδου του μπάσκετ – «Ουρανός – Γη – Θάλασσα») και κινούνται σε διαφορετικές κατευθύνσεις τροχιές (π.χ. ζιγκ-ζαγκ, ευθεία, καμπύλη) και επίπεδα (χαμηλό, μεσαίο, υψηλό), στον προσωπικό, γενικό, περιορισμένο/οριοθετημένο χώρο, με αλλαγές στην ταχύτητα, τη δύναμη και τη ροή και με διαφορετικά σχήματα/θέσεις σώματος (π.χ. στενό, φαρδύ, συμμετρικό ασύμμετρο), σε στάση ή με μετακίνηση, χωρίς απώλεια ισορροπίας ή παρεμπόδιση της κίνησης των άλλων.  (Α) Ο/Η ΕΦΑ παρατηρεί και αξιολογεί με κριτήρια.
	2. Εκτέλεση δεξιοτήτων μετακίνησης.	1. 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.	(Δ) Εκτελούν ασκήσεις καταγεγραμμένες σε κάρτες που έχουν διαφορετικό χρώμα, ανάλογα με τον βαθμό δυσκολίας των δραστηριοτήτων (π.χ. <u>λευκή κάρτα</u> : γρήγορο βάδισμα πάνω σε γραμμή 20μ., <u>πράσινη κάρτα</u> : 10 στατικές αναπηδήσεις στο κάθε πόδι, <u>κίτρινη κάρτα</u> : 10μ. καλπασμό με το κυρίαρχο πόδι, και 10μ. καλπασμό με το μη κυρίαρχο πόδι, <u>κόκκινη κάρτα</u> : αναπηδήσεις με εναλλαγή των ποδιών στην πλάγια γραμμή του γηπέδου καλαθοσφαίρισης, τέλος, τρέξιμο 20μ.).  (Α) Ο/Η ΕΦΑ αξιολογεί τους/τις μαθητές/-τριες με κλίμακα από 1=ποτέ έως 5=πάντα για κάθε σημαντικό σημείο κάθε δεξιότητας.



<p><b>ΤΑΞΗ Β΄</b></p> <p><b>1. Κινητικό</b></p> <p><b>Σκοπός 1:</b></p> <p>Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	3. Εκτέλεση δεξιοτήτων ισορροπίας.	1. 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.	(Δ) Με το σύνθημα εκτελούν π.χ. αναρρίχηση, στήριξη, έκταση, αιώρηση, ώθηση, έλξη, δίπλωση, στροφή, κάμψη, άρση, κύλισμα σώματος (κυβίστηση), βάδισμα στη δοκό, συσπειρώσεις, διατάσεις, περιστροφές και «γέφυρες», μεταφέροντας το βάρος. (Α) Λίστα ελέγχου με τα βασικά σημεία εκτέλεσης των δεξιοτήτων. Ο/Η ΕΦΑ σημειώνει αν εκτελούνται σωστά.
	4. Εκτέλεση δεξιοτήτων χειρισμού.	1. 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.	(Δ) Εκτελούν ντρίμπλα με δεξί, αριστερό χέρι και πάσα με συγκεκριμένη τεχνική, ντρίμπλα και λάκτισμα με δεξί, αριστερό πόδι, εναλλάξ. Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια, είναι μοιρασμένα στον χώρο, το ένα κρατάει το σκορ (π.χ. πόσα σημεία σωστά και πόσα γκολ) και το άλλο εκτελεί. (Α) Οι μαθητές/-τριες δίνουν μεταξύ τους ανατροφοδότηση βάσει καρτέλας κριτηρίων με φωτογραφίες/σκίτσα.
	5. Εκτέλεση με εφαρμογή εννοιών δραστηριοτήτων.	1. Να εφαρμόζουν σε αρχικό στάδιο κανόνες/στρατηγικές σε ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες.	(Δ) Εκτελούν ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες, εφαρμόζοντας σε αρχικό στάδιο κανόνες/στρατηγικές (π.χ. να πετάξουν την μπάλα σε ακάλυπτο χώρο στο απέναντι «γήπεδο»).

<p><b>ΤΑΞΗ Β΄</b></p> <p><b>1. Κινητικό</b></p> <p><b>Σκοπός 1:</b></p> <p>Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>6. Συνδυασμός βασικών δεξιοτήτων (κινητικών) και δεξιοτήτων ρυθμού με έννοιες, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.</p>	<p>1. Να συνδυάζουν και να εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης-ισορροπίας και μετακίνησης-χειρισμού, με ανεπτυγμένα κινητικά πρότυπα και έννοιες, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.</p> <p>2. Να εφαρμόζουν δεξιότητες (στατικές και μετακίνησης) και κινητικές έννοιες στον χορό (δημιουργικό, παραδοσιακό, μοντέρνο κ.λπ.) και σε δραστηριότητες ρυθμού που έχουν σχεδιαστεί από εκπαιδευτικούς σε ποικιλία ερεθισμάτων με κινητικές έννοιες.</p> <p>3. Να ανταποκρίνονται σε ρυθμικές δραστηριότητες και στις αλλαγές ρυθμού μιας μουσικής με ανάλογες προσαρμογές της κίνησής τους. Να εκτελούν με ζευγάρι μια ρυθμική ακολουθία.</p> <p>4. Να εκτελούν διάφορους συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε</p>	<p>(Α) Ο/Η ΕΦΑ παρατηρεί αν και πώς τα παιδιά εφαρμόζουν μία απλή στρατηγική που σκέφτηκαν μόνα τους ή με τη βοήθειά του/της (π.χ. μαζεύουν πρώτα τις πιο μακρινές μπάλες, προσπαθούν να πετύχουν πρώτα τους/τις πιο γρήγορους/-ες παίκτες/-τριες).</p> <p>(Δ) Κινούνται σε «διαδρομή/-ές πρόκλησης» που έχει σχεδιάσει ο/η ΕΦΑ με δεξιότητες μετακίνησης και ισορροπίας (π.χ. πέρασμα μέσα από κάθετα στο έδαφος στεφάνια, βάδισμα πάνω σε χαμηλό πάγκο, καλπασμός, πέρασμα πάνω από «εμπόδια»).</p> <p>(Α) Αυτοαξιολόγηση για κάθε δεξιότητα με ατομική καρτέλα. Σημειώνουν ποιες δεξιότητες εκτέλεσαν.</p> <p>(Δ) Χορεύουν χορούς (συρτό στα τρία, Αη Γιώργη, hip-hop, latin κ.ά.) σε ευθεία, σε κύκλο, ατομικά ή σε ζευγάρια.</p> <p>(Δ) Συμμετέχουν σε εκπαιδευτικά παιχνίδια.</p> <p><u>Αποφυγή εμποδίων:</u> Χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ίσες αριθμητικά ομάδες. Η μία ομάδα σκορπίζεται στον μισό χώρο του γηπέδου και η άλλη στο άλλο μισό. Ενδιάμεσα τοποθετούμε διάφορα αντικείμενα (κώνους κ.ά.). Με το παράγγελλμα του/της ΕΦΑ τα παιδιά της μίας ομάδας προσπαθούν να καταλάβουν τον χώρο της άλλης χωρίς να ακουμπήσουν μεταξύ τους και χωρίς να πέσουν πάνω στα εμπόδια (κώνους). Νικήτρια είναι η ομάδα που θα φτάσει πρώτη απέναντι.</p>
---	---	---	---

<b>ΤΑΞΗ Β΄</b> <b>1. Κινητικό</b> <b>Σκοπός 1:</b> Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.		εκπαιδευτικά παιχνίδια.	
		5. Να εκτελούν μετά από επιλογή, βασικές δεξιότητες στην εκπαιδευτική γυμναστική και σε ατομικές δραστηριότητες, με έννοιες σώματος, προσπάθειας, χώρου και σχέσεων.	
	7. Εκτέλεση βασικών δεξιοτήτων στο νερό (προαιρετικά).	1. 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. 2. Να φορούν μόνιμοι/μόνες τους το σωσίβιο και να μετακινούνται στο νερό με βοήθεια του/της εκπαιδευτικού.	(Δ) Εκτελούν είσοδο και έξοδο από το νερό και επίπλευση από διαφορετικές αρχικές θέσεις (πρηνή και ύπτια). (Α) Ο/Η ΕΦΑ αξιολογεί με λίστα ελέγχου την ορθότητα της εκτέλεσης. Ο/Η μαθητής/-τρια: α) εκτελεί είσοδο και έξοδο με ασφάλεια από το νερό β) κινεί χέρια και πόδια στο νερό γ) παρουσιάζει βασικά στοιχεία πρηνούς και ύπτιας επίπλευσης.
	<b>2. Κινητική δημιουργικότητα</b> 8. Εκτέλεση πρωτότυπων κινήσεων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, που έχουν σχεδιάσει, σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες.	1. Να εκτελούν ποικίλες πρωτότυπες κινήσεις ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού που έχουν δημιουργήσει συνδυάζοντας διάφορες κινητικές έννοιες.	(Δ) Εκτελούν κινήσεις μετακίνησης που έχουν δημιουργήσει σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες. Ο/Η ΕΦΑ τους/τις προτρέπει να αναπαραστήσουν/μιμηθούν διάφορες κινήσεις ζώων κινούμενοι/-ες ελεύθερα στον χώρο. (Α) Παρατήρηση από τον/την ΕΦΑ και συζήτηση σχετικά με το πόσους διαφορετικούς τρόπους κίνησης χρησιμοποίησαν και πόσες κινητικές έννοιες.

<b>ΤΑΞΗ Β΄</b> <b>2. Γνωστικό</b> <b>Σκοπός 2:</b> Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	<b>1. Κινητικές έννοιες και έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων</b> 1. Γνώση για το πώς μπορεί να κινείται το σώμα.	1. 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.	(Δ) Δίνουν οδηγίες κίνησης στην υπόλοιπη ομάδα μέσα από εναλλαγές των εννοιών (π.χ. έχουν στα χέρια τους έναν χάρτη που έχει ζωγραφισμένα εμπόδια τα οποία προσπαθούν να προσπεράσουν για να φτάσουν σε συγκεκριμένο σημείο). (Α) Με χρήση τριβάθμιας κλίμακας ο/η ΕΦΑ σημειώνει για κάθε μαθητή/-τρια την ευκολία/δυσκολία κατανόησης.
		2. Να κατανοούν τα στοιχεία του ρυθμού (διάρκεια, ένταση, ταχύτητα, τονισμός, παύση) και να τα συνδέουν με κινητικές δεξιότητες (μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού).	(Δ) Κινούνται με συνοδεία ρυθμικών χτυπημάτων ή μουσικής και ο/η ΕΦΑ κάνει ερωτήσεις σχετικά με το είδος των κινήσεων που μπορούν να κάνουν ανάλογα π.χ. με την ταχύτητα του ήχου. (Α) Ο/Η ΕΦΑ σημειώνει σε λίστα ελέγχου για κάθε μαθητή/-τρια αν αναγνωρίζει την κάθε έννοια ΝΑΙ - ΟΧΙ.
	2. Γνώση σημαντικών σημείων εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας, νερό ή/και χιόνι).	1. Να διακρίνουν (π.χ. 3/5) σημαντικά σημεία εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού ή συνδυασμού τους.	(Δ) Εντοπίζουν τα σημεία-κλειδιά δεξιοτήτων βλέποντας εικόνες και βίντεο για κινητικές δεξιότητες που εκτελούνται σε διάφορα περιβάλλοντα. (Α) Αξιολογούνται μέσα από παιχνίδι γνώσεων σε εφαρμογή ΤΠΕ, απαντώντας σε σχετικές ερωτήσεις. Π.χ. περπάτημα προς τα πίσω: τι να προσέχω; Μέσα από π.χ. 5 σχετικές προτάσεις (ίσως και με σκίτσα) να διαλέξουν για την καθεμία αν είναι σημαντικό στοιχείο.
	3. Γνώση κανόνων και στρατηγικών κίνησης σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας, νερό ή/και χιόνι).	1. Να κατανοούν ποικίλες στρατηγικές και κανονισμούς σε εκπαιδευτικά και παραδοσιακά παιχνίδια, και σε ατομικές δραστηριότητες.	(Δ) Κατανοούν απλούς κανονισμούς σε συγκεκριμένα παιχνίδια, αλλάζοντας τις συνθήκες (μικραίνω ή μεγαλώνω τον διαθέσιμο χώρο, αναφέρω πώς θα εκτελέσω την ίδια δεξιότητα με άλλο όργανο). Περιγράφουν τη δραστηριότητα με στόχο

<p><b>ΤΑΞΗ Β΄</b></p> <p><b>2. Γνωστικό</b></p> <p><b>Σκοπός 2:</b></p> <p>Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>			<p>απλές στρατηγικές («βλέπω τον στόχο», σκέφτομαι πώς θα παρακάμψω τον αντίπαλο).</p> <p>(Α) Ο/Η ΕΦΑ καταγράφει αν οι μαθητές/-τριες θυμούνται τους κανονισμούς ανάλογα με τη δραστηριότητα με ΝΑΙ - ΟΧΙ και υπολογίζει το ποσοστό των μαθητών/-τριών που τους ακολουθούν.</p>
		<p>2. 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.</p>	<p>(Δ) Βλέπουν βίντεο και εικόνες όπου εκτελούνται κινητικές δεξιότητες σε διάφορα περιβάλλοντα και έτσι εντοπίζουν τις ιδιαιτερότητες των δεξιοτήτων αυτών, μέσα από ερωτήσεις που κάνει ο/η ΕΦΑ (ομοιότητες, διαφορές, πιθανή αιτία των διαφορών).</p> <p>(Α) Ατομική ή ομαδική εργασία: Φτιάχνουν αφίσες με ζωγραφιές ή κολλάζ εικόνων με τις δεξιότητες και σημειώνουν δίπλα τι να προσέχουν σε αυτές.</p>
	<p>4. Γνώση εννοιών/θεμάτων ιστορίας ΦΑ και αθλητισμού.</p>	<p>1. 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>	<p>(Δ&amp;Α) Συλλέγουν πληροφορίες για τους Ολυμπιονίκες που κατάγονται ή σχετίζονται με την περιοχή τους. Οι πληροφορίες με τη μορφή αφίσας αναρτώνται στον πίνακα ανακοινώσεων του σχολείου ή της τάξης. Η αξιολόγηση μπορεί να γίνει με ρουμπρίκα στην οποία καταγράφονται ως κριτήρια για τον/την κάθε μαθητή/-τρια α) αν συνεισέφερε με πληροφορίες, β) αν συνεισέφερε στην επεξεργασία του θέματος κ.ά.</p>
	<p><b>2. Έννοιες φυσικής κατάστασης και υγείας</b></p> <p>5. Γνώση σχετικά με τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία.</p>	<p>1. Να αναγνωρίζουν την αρνητική επίδραση της υποκινητικότητας στην ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης για υγεία.</p>	<p>(Δ&amp;Α) Ο/Η ΕΦΑ αφηγείται μια ιστορία, παράδειγμα: «Ένα μικρό πουλί δεν εξασκήθηκε στην πτήση και δε δυνάμωσε τα φτερά του γιατί ήθελε να κάθεται μπροστά στη λίμνη και να βλέπει το νερό και τον ήλιο. Το μέρος όμως πλημμύρισε και έπρεπε να πετάξει όλη η ομάδα μακριά, αλλά το μικρό</p>

<b>ΤΑΞΗ Β΄</b> <b>2. Γνωστικό</b> <b>Σκοπός 2:</b> Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.			πουλί δεν μπορούσε γιατί κουραζόταν γρήγορα». Ο/Η ΕΦΑ κάνει ερωτήσεις και με βάση τις απαντήσεις των παιδιών τα καθοδηγεί στην ανακάλυψη της σχέσης υποκινητικότητας - φυσικής κατάστασης.
	6. Γνώση δραστηριοτήτων που προάγουν τη ΦΚ-Υγεία και συνδέουν τη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολείου.	1. 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 ατομικούς στόχους.	(Δ) Επιλέγουν και τοποθετούν στο ανάλογο κουτί π.χ. καρδιαγγειακή αντοχή, δύναμη κοιλιακών, ευλυγισία κ.λπ. κάρτες με δραστηριότητες που βρίσκουν στον χώρο άσκησης κατά την κινητική εκτέλεση. Αξιολογούνται οι σωστές απαντήσεις.  (Α) Δημιουργούν αφίσσα με σχετικές ζωγραφιές για τον πίνακα ανακοινώσεων ή την ιστοσελίδα του σχολείου.
	7. Γνώση τρόπων αξιολόγησης της ΦΚ-Υγείας με και χωρίς τη χρήση της τεχνολογίας.	1. Να γνωρίζουν πώς να αξιολογούν ικανότητες της ΦΚ-Υγείας με απλά ψηφιακά μέσα (π.χ. ρολόι, βηματόμετρο).	(Δ&Α) Παρακολουθούν σύντομη παρουσίαση με χρήση ΤΠΕ (σύγχρονα ή ασύγχρονα): Πώς ένα απλό ρολόι μπορεί να βοηθήσει στην αξιολόγηση κάποιων ικανοτήτων της ΦΚ-Υγείας. Ακολουθεί συζήτηση.
	8. Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος και των φυσιολογικών μεταβολών λόγω άσκησης.	1. Να κατανοούν σε γενικές γραμμές πώς συνεργάζονται τα κύρια μέρη του σώματος στη λειτουργία τους και πώς η άσκηση επιδρά σε αυτές τις σχέσεις.	(Δ) Κατανοούν σε αδρές γραμμές ότι κάποιες κινήσεις απαιτούν μεγάλες μυϊκές ομάδες για να εκτελεστούν, ενώ άλλες μικρές, και πώς συνεργάζονται τα διάφορα συστήματα του σώματος.  (Α) Αναφέρουν για μια βασική κινητική δεξιότητα ποια μέρη του σώματος συμμετέχουν (π.χ. να κάνω ρίψη με ένα χέρι ή να κλοτσήσω μια μπάλα).
		2. Να αναγνωρίζουν φυσιολογικές μεταβολές στο σώμα, λόγω της συμμετοχής τους στη φυσική δραστηριότητα.	(Δ) Αναφέρουν τα βασικά στοιχεία της ΦΚ-Υγείας και τι νιώθουν να συμβαίνει στο σώμα τους κατά την άσκηση ή τις καθημερινές ασχολίες ή δραστηριότητες (π.χ., βάδισμα προς και από το σχολείο). Φτιάχνουν σε ομάδες σλόγκαν για τις αλλαγές αυτές στο σώμα, τα



<b>ΤΑΞΗ Β΄</b> <b>2. Γνωστικό</b> <b>Σκοπός 2:</b> Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.			ζωγραφίζουν και τα αναρτούν στο σχολείο (ή αναρτώνται ψηφιοποιημένα στην ιστοσελίδα του σχολείου).
	9. Γνώση της σημασίας της διατροφής και των στοιχείων της.	1. 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.	(Δ) Συμμετέχουν σε μια σύντομη παρουσίαση για τις τροφές και τον διαχωρισμό τους σε υγιεινές και λιγότερο υγιεινές. Σε ομάδες, τοποθετούν εικόνες τροφών στη σωστή θέση στην πυραμίδα τους, καθώς εκτελούν κινητικές δεξιότητες.
	<b>3. Συναισθηματικές έννοιες</b> 10. Γνώση τρόπων/συμπεριφορών ανάπτυξης της αυτοαντίληψης, αυτοαποτελεσματικότητας και εμπιστοσύνης στον εαυτό.	1. Να αναγνωρίζουν τουλάχιστον 2 τεχνικές που χτίζουν την αυτοαντίληψη, αυτοεκτίμηση και αυτοαποτελεσματικότητα (αναπνοές, θετικός αυτό-διάλογος).	(Δ&Α) Αναγνωρίζουν τις απλές τεχνικές μετά από σύντομη παρουσίαση από τον/την ΕΦΑ. Σε ένα παιχνίδι στόχου ζητά από τους/τις μαθητές/-τριες πριν εκτελέσουν να κλείσουν τα μάτια, να φανταστούν ότι το εκτελούν σωστά, να πάρουν μια αναπνοή και να εκτελέσουν.
	11. Γνώση τρόπων/συμπεριφορών ελέγχου, έκφρασης και εκτίμησης συναισθημάτων (εαυτού/άλλων) και καταστάσεων.	1. Να αναγνωρίζουν τρόπους έκφρασης των συναισθημάτων των ίδιων και των άλλων (ενσυναίσθηση), και να τους ταξινομούν ως αποδεκτούς και μη (εγκεντρικός τρόπος έκφρασης έως ενεργητική ακρόαση) και να γνωρίζουν τουλάχιστον δύο αποδεκτούς τρόπους διαχείρισης αρνητικών συναισθημάτων με ελάχιστη καθοδήγηση του/της ΕΦΑ.	(Δ&Α) Παρακολουθούν αποσπάσματα αγώνων διαφορετικών αθλημάτων (π.χ. Ολυμπιακών και Παραολυμπιακών) και διακρίνουν τα συναισθήματα των αθλητών/-τριών, ανεξάρτητα από την επίδοση.
	12. Ανάπτυξη δημιουργικής σκέψης.	1. Να δημιουργούν πρωτότυπες κινήσεις μετακίνησης, ισορροπίας ή χειρισμού, σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες.	(Δ&Α) Δημιουργούν νέες κινήσεις ή παιχνίδια, με ή χωρίς μουσική, με συγκεκριμένα κριτήρια (στοιχεία-δεξιότητες και άλλες παραμέτρους, όπως επίπεδα, κατευθύνσεις, σχήματα). Χρήση κλίμακας διαβάθμισης για το πόσο ικανοποιητικά

<p><b>ΤΑΞΗ Β΄</b></p> <p><b>2. Γνωστικό</b></p> <p><b>Σκοπός 2:</b></p> <p>Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>			χρησιμοποίησαν τα στοιχεία που τους ζητήθηκαν, με 3 επίπεδα: μη ικανοποιητικά, ικανοποιητικά, απόλυτα ικανοποιητικά.
	<p><b>4. Κοινωνικές έννοιες</b></p> <p>13. Γνώση τρόπων καθορισμού δύσκολων/προκλητικών αλλά εφικτών ατομικών και ομαδικών στόχων</p>	<p>1. Να αναφέρουν 1-2 σημαντικά σημεία για τον καθορισμό ατομικών στόχων (π.χ. βάσει τρέχουσας επίδοσης).</p>	<p>(Δ&amp;Α) Αναφέρουν την επίδοσή τους σε μια δεξιότητα και πώς αυτή μπορεί να τους/τις βοηθήσει στον καθορισμό στόχων (π.χ. τώρα καταφέρνω να εκτελέσω 2 συνεχόμενες ντρίμπλες και βάζω στόχο να εκτελέσω 4 γιατί μπορώ να τα καταφέρω).</p>
	<p>14. Γνώση τρόπων επίδειξης ατομικής υπευθυνότητας.</p>	<p>1. 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.</p>	<p>(Δ&amp;Α) Συμφωνούν στην αρχή της σχολικής χρονιάς μεταξύ τους και με τον/την ΕΦΑ, μετά από διάλογο, τις ρουτίνες και τους κανόνες που θα ισχύουν στη ΦΑ, όπως και τις θετικές και αρνητικές συνέπειες. Οι μαθητές/-τριες δημιουργούν τις ανάλογες αφίσες με τα πρωτόκολλα ασφάλειας για τη ΦΑ, ή για τη ΦΔ εκτός σχολείου.</p> <p>(Α) Συμπληρώνουν ένα σύντομο κουίζ, μέσω ΤΠΕ.</p>
		<p>2. 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.</p>	<p>(Δ&amp;Α) Αναφέρουν τρόπους επίλυσης διαφωνιών κατά τη διάρκεια συμμετοχής σε κινητική δραστηριότητα, παίζοντας παιχνίδι ρόλων. Καταγράφονται οι απόψεις/συμπεριφορές που προτείνονται για τους/τις πρωταγωνιστές/-στριες της διαφωνίας.</p>
		<p>3. Να συνδέουν το «Ευ αγωνίζεσθαι» με καταστάσεις στον αθλητισμό (αγωνιστικό ή αναψυχής) και τη φυσική αγωγή.</p>	<p>(Δ&amp;Α) Συζητούν αναφέροντας περιστατικά «Ευ αγωνίζεσθαι» στον αθλητισμό και στην καθημερινότητά τους (εντός και εκτός ΦΑ, εντός και εκτός σχολείου) και θέτουν στόχο εφαρμογής ενός από τα παραπάνω στοιχεία στη ΦΑ, εντός και εκτός σχολείου. Συμπληρώνουν αυτοαναφορές.</p>

<p><b>ΤΑΞΗ Β΄</b></p> <p><b>2. Γνωστικό</b></p> <p><b>Σκοπός 2:</b></p> <p>Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	15. Γνώση τρόπων επίδειξης κοινωνικής υπευθυνότητας/αλληλεπίδρασης.	1. 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.	(Δ) Συμμετέχουν σε δραστηριότητα όπου χρειάζεται συνεργασία μαθητών/-τριών σε ζευγάρια με διαφορετικά χαρακτηριστικά. Ο/Η ασκούμενος/-η εκτελεί τις προσπάθειες και ο/η βοηθός παρατηρεί την εκτέλεση, συμπληρώνει το φύλλο ελέγχου και δίνει ανατροφοδότηση στο ζευγάρι του. Αλλαγή ρόλων.
		2. Να γνωρίζουν τι σημαίνει «ορίζω το σώμα μου», καθώς και αποδεκτούς τρόπους αντίδρασης σε ανάρμοστες ή ανεπιθύμητες καταστάσεις στη διάρκεια του μαθήματος.	(Δ&Α) Μέσα από συζήτηση μαθαίνουν τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να αντιδρούν σε καταστάσεις που χαρακτηρίζονται ανεπιθύμητες και πώς αυτές οι αντιδράσεις μπορούν να «μεταφερθούν» και εκτός σχολείου.
	<p><b>5. Διαθεματικές έννοιες</b></p> <p>16. Αναγνώριση καταστάσεων ασθενειών/τραυματισμών/κινδύνων.</p>	1. Να κατανοούν πότε ένα παιδί μπορεί να αρρωστήσει (π.χ. συνθήκες διαβίωσης, διατροφής, έλλειψη κινητικότητας) και ποια είναι τα σωστά βήματα πρόληψης.	(Δ&Α) Συζητούν για τις συνθήκες διαβίωσης που μπορεί να ισχύουν σε άλλες χώρες και ποιες είναι οι συνέπειες στην υγεία των παιδιών. Εντοπίζουν στοιχεία όπως η σημασία του ήλιου, της τροφής, του νερού, του παιχνιδιού.
		2. Να αναγνωρίζουν αιτίες τραυματισμών στη ΦΑ, στο σχολείο και το σπίτι, εντός και εκτός ΦΔ. 3. Να αναγνωρίζουν και να ταξινομούν θέματα υγείας-ασθένειας, μολυσματικών και μη ασθενειών, συμπτωμάτων, απειλών κατά της υγείας και να περιγράφουν τους τρόπους πρόληψης.	(Δ&Α) Εντοπίζουν τους παράγοντες-συνθήκες εξαιτίας των οποίων μπορεί να προκύψουν τραυματισμοί, στο σχολείο ή εκτός του σχολείου.

<b>ΤΑΞΗ Β΄</b> <b>2. Γνωστικό</b> <b>Σκοπός 2:</b> Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	17. Γνώση θεμάτων σχετικών με τη χρήση φαρμάκων, την αποφυγή ουσιών, καπνίσματος και άλλων βλαβερών για την υγεία παραγόντων.	1. Να κατανοούν τις διαφορές χρήσης και κατάχρησης, συνταγογραφούμενων και μη φαρμάκων, καθώς και υγιεινών και ανθυγιεινών συμπεριφορών.	(Δ&Α). Διαχωρίζουν τις υγιεινές συμπεριφορές (π.χ. άσκηση) από τις ανθυγιεινές συμπεριφορές (π.χ. κάπνισμα). Δημιουργούν ένα σχετικό σλόγκαν, το οποίο κάνουν κολάζ ή ζωγραφιά.
	18. Γνώση διαθεματικών εννοιών για την αειφορία, την οικολογία, την προστασία των ζώων και τη σύνδεσή τους με τη ΦΔ.	1. Να κατανοούν την ανάγκη σεβασμού των δικαιωμάτων όλων των παιδιών, του φυσικού περιβάλλοντος και των ζώων που είτε συμμετέχουν σε αθλήματα ή συνοδεύουν τα άτομα κατά την άσκησή τους σε φυσικό περιβάλλον, είτε όχι.	(Δ&Α) Παρατηρούν και εντοπίζουν στο σχολείο και στη γειτονιά στοιχεία που δείχνουν σεβασμό των δικαιωμάτων των παιδιών και του φυσικού περιβάλλοντος, αλλά και ποια στοιχεία μπορούν να αλλάξουν. Τα στοιχεία αυτά προβάλλονται στο υπόλοιπο σχολείο ή ευρύτερα με αφίσες, εκδηλώσεις ή παρουσιάσεις.
<b>3. Συμπεριφορικό</b> <b>Σκοπός 3:</b> Συμμετέχουν συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες και αναπτύσσουν/διατηρούν φυσική κατάσταση για υγεία.	<b>1. ΦΔ εντός και εκτός σχολείου</b> 1. Συμμετοχή στη ΦΑ και σε ΦΔ εντός και εκτός σχολείου.	1. 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).	(Δ) Συμμετέχουν σε αερόβιες δραστηριότητες μέτριας/έντονης έντασης εκτός σχολείου, όπως: περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμβηση, τουλάχιστον 60 λεπτών συνολικά την ημέρα, 3-4 φορές τη εβδομάδα.  (Α) Κρατούν ημερολόγιο και καταγράφουν ημερομηνία, διάρκεια δραστηριότητας, με ποιον/ποιους κ.λπ. Οι πληροφορίες του ημερολογίου αξιοποιούνται στην αξιολόγηση.
		2. 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.	
	<b>2 Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ-Υγείας.</b>	1. Να αναπτύσσουν τα στοιχεία της ΦΚ-Υγείας (καρδιαγγειακή	(Δ&Α) Κινούνται ελεύθερα στον χώρο όπου ο/η ΕΦΑ έχει τοποθετήσει διάσπαρτα κώνους σε διάφορα χρώματα

<p><b>ΤΑΞΗ Β΄</b></p> <p><b>3. Συμπεριφορικό</b></p> <p><b>Σκοπός 3:</b></p> <p>Συμμετέχουν συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες και αναπτύσσουν/διατηρούν φυσική κατάσταση για υγεία.</p>	<p>2. Ανάπτυξη/διατήρηση των στοιχείων ΦΚ-Υγείας και επίτευξη προσωπικών στόχων υγείας, εντός και εκτός σχολείου.</p>	<p>αντοχή, μυϊκή δύναμη/αντοχή, ευλυγισία) σε ικανοποιητικά για την ηλικία τους επίπεδα.</p>	<p>και έχει τοποθετήσει από κάτω διάφορες χρωματιστές κάρτες.</p> <p>Τα παιδιά τρέχουν, σηκώνουν έναν κώνο, βλέπουν το χρώμα της κάρτας, πηγαίνουν στον αντίστοιχο επόμενο κώνο κτλ. Το χρώμα κάθε κάρτας ορίζει ποιος είναι ο επόμενος κώνος (τι χρώματος) που θα ανασηκώσουν. Στο τέλος, τα παιδιά ψηλαφούν τον σφυγμό τους (καρδιαγγειακή αντοχή).</p> <p>(Δ) Επιλέγουν δραστηριότητες για να βελτιώσουν 2 στοιχεία ΦΚ-Υγείας και εκτελούν βασικές ασκήσεις διατάσεων για τις μεγάλες μυϊκές ομάδες για την αποφυγή τραυματισμών στη ΦΔ και τα σπορ.</p> <p>(Α) Ο/Η ΕΦΑ παρατηρεί και δίνει ανατροφοδότηση στους μαθητές/-τριες.</p>
	<p>3. Καταγραφή στοιχείων της ΦΚ και συμπεριφορών που προάγουν την υγεία, με και χωρίς την τεχνολογία.</p>	<p>1. 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.</p> <p>2. Να μετρούν ή/και να καταγράφουν τους καρδιακούς παλμούς πριν, κατά τη διάρκεια και στο τέλος μιας δραστηριότητας, από</p>	<p>(Δ&amp;Α) Επιλέγουν μία δραστηριότητα από λίστα του/της ΕΦΑ (π.χ. τρέξιμο). Στη συνέχεια, τρέχουν μια καθορισμένη απόσταση και κάθε φορά που την ολοκληρώνουν (π.χ. έναν γύρο των 100μ.), αφήνουν έναν σελιδοδείκτη ή τραβούν μια γραμμή με κιμωλία. Στόχος είναι να διανύσουν τουλάχιστον 4 γύρους (400μ.). Στο τέλος, απαντούν σε ερωτήσεις του/της ΕΦΑ: «Πόσους σελιδοδείκτες έχετε;», «Πετύχατε τον στόχο σας;», «Πόση απόσταση διένυσε όλη η τάξη;», «Πόση περισσότερη από την προηγούμενη φορά;».</p> <p>(Δ&amp;Α) Χρησιμοποιούν απλά τεχνολογικά μέσα, π.χ. βηματόμετρα, σε απλές ΦΔ (π.χ. περπάτημα, τρέξιμο, χορός, ποδηλασία), εντός και εκτός σχολείου.</p>

ΤΑΞΗ Β΄		ένα τουλάχιστον σημείο.	
	4. Υιοθέτηση κατάλληλων διατροφικών συμπεριφορών.	1. Να υιοθετούν κάποιες συμπεριφορές που προάγουν την υγεία σε σχέση με το τρίπτυχο διατροφή-άσκηση-υγεία.	(Δ&Α) Επιλέγουν υγιεινές τροφές που βοηθούν στη βελτίωση της απόδοσης στη ΦΔ, μέσα από κινητικά παιχνίδια δραματοποίησης.
<b>4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό</b> <b>Σκοπός 4:</b> Επιδεικνύουν υπευθυνότητα (υπεύθυνη συμπεριφορά), σεβασμό στη διαφορετικότητα, και αναπτύσσουν κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	<b>1. Συναισθηματικές δεξιότητες</b> 1. Ανάπτυξη αυτοαντίληψης, αυτοεκτίμησης, αυτο-αποτελεσματικότητας και εμπιστοσύνης στον εαυτό.	1. Να βιώνουν θετικές εμπειρίες (επιτυχίας > αποτυχίας) συμμετέχοντας σε διαφορετικής δυσκολίας ΦΔ εντός και εκτός σχολείου.	(Δ&Α) Σημαδεύουν στόχους και πριν τη ρίψη χρησιμοποιούν στοιχεία αυτοδιαλόγου και θετικής σκέψης. Πριν εκτελέσουν αναφέρουν δυνατά τη θετική τους σκέψη. Ο/Η ΕΦΑ καταγράφει σε λίστα παρατήρησης τι εφαρμόζεται.
		2. Να συνδυάζουν στοιχεία από 1-2 τεχνικές (π.χ. θετική σκέψη, θετικό αυτοδιάλογο) κατά την εξάσκησή τους.	
	2. Έλεγχος, έκφραση και εκτίμηση συναισθημάτων και καταστάσεων (εαυτού/άλλων).	1. Να εκφράζουν τα συναισθήματά τους με αποδεκτούς τρόπους, τις περισσότερες φορές.	(Δ&Α) Εκφράζουν τα συναισθήματά τους και αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των άλλων, με την ενθάρρυνση του/της ΕΦΑ, όταν το παιχνίδι σταματά επειδή συμβαίνει κάτι δυσάρεστο (σπρώξιμο, κοροϊδία) ή ευχάριστο (πανηγυρισμός).
		2. Να αρχίζουν να διαχειρίζονται τις αντιδράσεις τους στις δυσάρεστες συναισθηματικές καταστάσεις με ελάχιστη βοήθεια από τον/την ΕΦΑ.	
		3. Να αρχίζουν να συμμερίζονται τα συναισθήματα των άλλων σε κάποιον βαθμό (ενσυναίσθηση).	
	3. Αυτοέκφραση, κινητική δημιουργία και διασκέδαση.	1. Να προάγουν την κινητική δημιουργικότητά τους εκτελώντας ρουτίνες από κατηγορία δεξιοτήτων (μετακίνησης/ισορροπίας/χειρισμού) που προτείνει ο/η ΕΦΑ ή/και να	(Δ&Α) Εκτελούν ρουτίνες με δεξιότητες μετακίνησης, ισορροπίας και χειρισμού που έχουν προηγουμένως δημιουργήσει μόνοι/-ες τους, με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ. Μετά βρίσκουν καινούργιους τρόπους εκτέλεσης/κίνησης. Η αξιολόγηση γίνεται με παρατήρηση και καταγραφή



<p><b>ΤΑΞΗ Β΄</b></p> <p><b>4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό</b></p> <p><b>Σκοπός 4:</b></p> <p>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>		επιδεικνύουν περισσότερους νέους τρόπους εκτέλεσης δεξιότητας ή καθήκοντος.	του αριθμού των συνδυασμών και την πρωτοτυπία της εκτέλεσης.
		2. Να δοκιμάζουν νέες, ατομικές και ομαδικές ΦΔ που τους/τις διασκεδάζουν και να χαίρονται με τις επιτυχίες τους.	
	<p><b>2. Κοινωνικές δεξιότητες (και εφαρμογή αξιών)</b></p> <p>4. Επίτευξη ατομικών και ομαδικών στόχων-προσωπικών προκλήσεων, εντός και εκτός σχολείου.</p>	1. 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.	(Δ) Εκτελούν συγκεκριμένο αριθμό επαναλήψεων π.χ. κοιλιακών, στο τέλος των μαθημάτων ΦΚ-Υγείας ή με το ζευγάρι τους (π.χ. ανταλλάσσουν Χ πάσες χωρίς να πέσει η μπάλα κάτω) με βάση στόχο που έχουν θέσει.
		2. Να εξασκούνται, να προσπαθούν και να επιμένουν σε προκλητικές δοκιμασίες μέχρι να τις πετύχουν.	(Δ&Α) Ανταλλάσσουν ρίψεις από διάφορες θέσεις, χωρισμένοι/-ες σε ζευγάρια. Κάθε φορά αναφέρουν πόσες ρίψεις έκαναν χωρίς να τους πέσει η μπάλα κάτω.
	<p>5. Επίδειξη ατομικής υπευθυνότητας, εντός και εκτός σχολείου.</p>	1. 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.	(Δ&Α) Κινούνται στον χώρο άσκησης προσεκτικά και στη διάρκεια παιχνιδιού με διαφορετικά όργανα ακολουθούν τους συμφωνημένους κανόνες ασφάλειας. Ο/Η ΕΦΑ μέσα από παρατήρηση αξιολογεί τη συμπεριφορά των μαθητών/-τριών.
		2. Να εφαρμόζουν βασικούς κανόνες «Ευ αγωνίζεσθαι» (π.χ. να αναφέρουν τις ατομικές επιδόσεις με ειλικρίνεια, τιμότητα).	(Δ) Αναφέρουν με ειλικρίνεια τον συνολικό αριθμό συνεχόμενων επαναλήψεων/αναπηδήσεων που έκαναν στο σχοινάκι.
		3. Να συμμετέχουν σε μικρή ομάδα, σε	(Δ) Διαφωνούν με όσα υποστηρίζει ένας/μία

<p><b>ΤΑΞΗ Β΄</b></p> <p><b>4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό</b></p> <p><b>Σκοπός 4:</b></p> <p>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>παιχνίδι ρόλων «επίλυσης διαφωνιών», που έχει τεθεί από τον/την ΕΦΑ και να προσπαθούν να ελέγξουν τα αρνητικά συναισθήματα.</p>	<p>μαθητής/-τρια που παίζει τον ρόλο κάποιου/-ας που απαιτεί να είναι ο/η αρχηγός στην ομάδα. Ηρεμούν, επικοινωνούν θετικά και προσπαθούν να βρουν μια λύση. Ο/Η ΕΦΑ βοηθά όπου και όταν χρειάζεται.</p>
		<p>4. 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.</p>	<p>(Δ&amp;Α) Αντιμετωπίζουν κατάλληλα (επιδεικνύουν 1-2 κατάλληλες συμπεριφορές) τη νίκη και την ήττα, το «όχι» του/της ΕΦΑ ή του/της συμμαθητή/-τριας, την πίεση των συμπαικτών/-τριών, τον φόβο, το άγχος, κ.λπ. Καταγράφονται οι συμπεριφορές/σημεία-κλειδιά που εμφανίζονται σε κάθε κατάσταση.</p>
	<p>6. Επίδειξη κοινωνικής υπευθυνότητας/αλληλεπίδρασης, εντός και εκτός σχολείου.</p>	<p>1. Να δέχονται ειδική αξιολογική και διορθωτική ανατροφοδότηση από τον/την ΕΦΑ.</p>	<p>(Δ) Αντιδρούν κατάλληλα στην ανατροφοδότηση του/της ΕΦΑ καθώς εκτελούν κινητικές δεξιότητες (κοιτούν τον ομιλητή, δείχνουν ότι καταλαβαίνουν, εάν έχουν ερωτήσεις, ρωτούν ευγενικά κ.λπ.).</p>
		<p>2. 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.</p>	<p>(Δ&amp;Α) Εξασκούνται σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες, όπου το κάθε μέλος συμβάλλει τα μέγιστα στην ολοκλήρωση της δραστηριότητας. Κάθε μέλος βοηθά τους/τις υπόλοιπους/-ες εκεί που τα καταφέρνει καλύτερα.</p>
		<p>3. Να «ορίζουν» το σώμα τους και να αντιμετωπίζουν ανάρμοστες/ανεπιθύμητες/αντιαθλητικές συμπεριφορές με κατάλληλο τρόπο/-ους και να αποφεύγουν συμπεριφορές που</p>	<p>(Δ&amp;Α) Αντιμετωπίζουν με σοβαρό και ευγενικό τρόπο την προσβλητική συμπεριφορά ή τον προσβλητικό λόγο συμμαθητή/-τριας στη διάρκεια μιας δραστηριότητας. Στο τέλος της δραστηριότητας ο/η ΕΦΑ επαινεί τον/τη μαθητή/-τρια</p>

<p><b>ΤΑΞΗ Β΄</b></p> <p><b>4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό</b></p> <p><b>Σκοπός 4:</b></p> <p>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>		είναι τραυματικές (ψυχικά/σωματικά) για τους άλλους.	<p>που παρουσίασε 1-2 σημαντικά σημεία/κατάλληλες συμπεριφορές αντιμετώπισης (πραγματικές ή υποθετικές) και ακολουθεί σύντομη συζήτηση με βάση τις κατάλληλες συμπεριφορές που καταγράφηκαν.</p> <p>(Δ) Ακουμπούν διάφορα μέρη του σώματός τους που αναφέρει δυνατά ο/η ΕΦΑ. Όταν αναφέρει μέρη του σώματος που απαγορεύονται αγγίγματα από άλλους (π.χ. ο κανόνας του εσώρουχου), τότε οι μαθητές/-τριες φωνάζουν «ποτέ».</p>
		4. Να αναπτύσσουν τη συνεργασία μέσα από ομαδικές κινητικές δραστηριότητες/παιχνίδια, επιδεικνύοντας στοιχειώδη επικοινωνία, εμπιστοσύνη και αποδοχή βοήθειας.	(Δ) Περπατούν γρήγορα πιασμένοι/-ες από το ένα χέρι (ζευγάρια), ενώ ο ένας/μία μαθητής/-τρια έχει κλειστά τα μάτια του/της με μαντίλι και καθοδηγείται από το ζευγάρι του, με κατάλληλες λέξεις ή/και κινήσεις. Στον δεύτερο γύρο αλλάζουν ρόλους.
		5. 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.	(Δ&Α) Ενθαρρύνουν και βοηθούν τους/τις συμπαίκτες/-κτριες τους. Η καταγραφή των ενθαρρυντικών φράσεων από τον/την ΕΦΑ σε λίστα αποτελεί μορφή αξιολόγησης της δραστηριότητας.

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – Γ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ			
Θεματικά Πεδία	Θεματικές Ενότητες	Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
		<b>Οι μαθητές/-τριες να είναι σε θέση:</b>	<b>Οι μαθητές/-τριες:</b> (Δ= Δραστηριότητα/ες Α= Αξιολόγηση)
<b>1. Κινητικό</b> <b>Σκοπός 1:</b> Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.	<b>1. Κινητικές δεξιότητες</b> 1. Εκτέλεση με εφαρμογή κινητικών εννοιών.	1. 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.	(Δ&Α) Εκτελούν κυβίστηση, έχοντας διαφορετικές αρχικές και τελικές θέσεις σώματος. Ο/Η ΕΦΑ σημειώνει, σε κλίμακα (ποτέ-πάντα), όποια από τα παρακάτω στοιχεία παρατηρεί, ανάλογα με αυτά που διδάσκει κάθε φορά: π.χ. α) Ακουμπά το πιγούνι στο στέρνο, β) ωθεί με τα πόδια, γ) μαζεύει τα πόδια πολύ κοντά στο σώμα κατά την περιστροφή, δ) επανέρχεται σε βαθύ κάθισμα και σηκώνεται χωρίς τη βοήθεια των χεριών, ε) παίρνει αρχική και τελική θέση.
	2. Εκτέλεση δεξιοτήτων μετακίνησης.	2. Να εκτελούν με ώριμο πρότυπο, αναπηδήσεις, καλπασμό, τρέξιμο, πλάγια μετατόπιση, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών, υπερπήδηση, οριζόντιο και κάθετο άλμα και συνδυασμούς αυτών με συντονισμό.	(Δ) Εκτελούν ρουτίνα με διάφορες δεξιότητες μετακίνησης περνώντας ανάμεσα ή/και πάνω από εμπόδια διαφορετικού ύψους πάγκους στεφάνια, στρώματα, σχοινάκια. (Α) Αξιολογείται η ορθότητα και ο συντονισμός/ροή της εκτέλεσης από τον/την ΕΦΑ ή/και συμμαθητές/-τριες.
	3. Εκτέλεση δεξιοτήτων ισορροπίας.	3. 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,	(Δ) Εκτελούν διάφορες δεξιότητες ισορροπίας στη δοκό. (Α) Ο/Η ΕΦΑ σημειώνει σε τριβάθμια κλίμακα: Στηρίζεται στο ένα πόδι για 3''– 5''; Διατηρεί τη δυναμική ισορροπία του/της, καθώς μετακινείται πάνω στη δοκό; Μεταφέρει με ευχέρεια το βάρος του/της από την μια πλευρά της δοκού στην άλλη;

<p><b>ΤΑΞΗ Γ΄</b></p> <p><b>1. Κινητικό</b></p> <p><b>Σκοπός 1:</b></p> <p>Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		επιδεικνύοντας μυϊκή ένταση και έκταση ελεύθερων μελών του σώματος.	Διατηρεί την ισορροπία μετά από περιστροφή, γύρω από τον κατακόρυφο άξονα του σώματος;
	4. Εκτέλεση δεξιοτήτων χειρισμού.	1. 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.	(Δ) Δίνουν πάσα με σχετική ακρίβεια.  Κινούνται εκτελώντας πάσα με τα πόδια ο ένας στον άλλον που κάνει υποδοχή, χρησιμοποιώντας διαφορετική δύναμη κάθε φορά, ανάλογα με το αν τρέχουν αργά ή γρήγορα.  Σχοινάκι: Αναπηδήσεις σε 1 και 2 χρόνους.  (Α) Ο/Η ΕΦΑ καταγράφει κατά τη διάρκεια του μαθήματος ποιοτικά και ποσοτικά.
	5. Εκτέλεση με εφαρμογή εννοιών δραστηριοτήτων.	1. Να επιδεικνύουν/εφαρμόζουν βασικές τακτικές/στρατηγικές και αρχές κίνησης στο εκπαιδευτικό παιχνίδι, την εκπαιδευτική γυμναστική κ.λπ.	(Δ) Αναπτύσσουν ατομικές επιθετικές τακτικές/στρατηγικές καθώς παίζουν 1 Χ 1. Ο/η επιθετικός προσπαθεί να διατηρήσει την μπάλα στην κατοχή του/της (τοποθετώντας το σώμα του/της ανάμεσα στον αμυντικό και την μπάλα), ενώ ο αμυντικός προσπαθεί να την πάρει, αφού ξεπεράσει με ελιγμούς το εμπόδιο του επιθετικού. Κάθε 30'' αλλάζουν ρόλους. Το ίδιο σε παιχνίδι 2 Χ 2 και 3 Χ 3.  (Α) Ο/Η ΕΦΑ καταγράφει εάν και πώς οι επιθετικοί μπορούν να διατηρήσουν στην κατοχή τους την μπάλα και τις ενέργειες/σημεία

<p><b>ΤΑΞΗ Γ'</b></p> <p><b>1. Κινητικό</b></p> <p><b>Σκοπός 1:</b></p> <p>Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>6. Συνδυασμός βασικών δεξιοτήτων (κινητικών) και δεξιοτήτων ρυθμού με έννοιες, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.</p>	<p>1. Να εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων σε εναλλακτικό περιβάλλον, με έννοιες και εξοπλισμό, ανάλογα με την περίπτωση.</p> <p>2. Να εκτελούν, μετά από επιλογή, βασικά βήματα χορού και μοτίβα και απλή ακολουθία βημάτων, χρησιμοποιώντας στοιχεία αντίληψης και σχέσεων του σώματος και του χώρου, μόνοι/-ες τους ή με άλλους/-ες.</p> <p>3. Να κινούνται (παρουσιάζουν ανεπτυγμένο πρότυπο) σε διαφόρους ρυθμούς, συνδυάζοντας δεξιότητες ισορροπίας και μετακίνησης σε δραστηριότητες σχεδιασμένες από τον/την εκπαιδευτικό ή μαθητή/-τρια.</p>	<p>κίνησης των αμυντικών για να την αποκτήσουν.</p> <p>(Δ) Συμμετέχουν σε παιχνίδι κουτσό, αριθμημένο έως το 10. Σε κάθε «μονό» τετράγωνο οι μαθητές/-τριες εκτελούν αναπήδηση (κουτσό), ενώ σε κάθε «ζυγό» τοποθετούνται κώνοι πάνω από τους οποίους εκτελούν άλμα κ.λπ.</p> <p>(Δ) Συμμετέχουν σε τσουβαλοδρομίες με ρίψεις ή/και δραστηριότητες, όπως «λάστιχο».</p> <p>(Α) Τα παιδιά σημειώνουν σε φόρμα αξιολόγησης ποιους συνδυασμούς εκτέλεσαν και σε ποιους χρειάζονται βελτίωση.</p> <p>(Δ) Παρουσιάζουν χορούς από διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας ή από άλλες χώρες, σε ομάδες των 4-5 ατόμων (δηλαδή δείχνουν τα βήματα, εκτελούν τα δύσκολα βήματα στην αρχή, χωρίζουν τον χορό σε αργό και γρήγορο μέρος, διδάσκουν τον χορό αρχικά σε ζευγάρια, σε μικρές ομάδες αργότερα και στο τέλος όλοι μαζί.</p> <p>(Α) Καρτέλα αξιολόγησης με τα ονόματα των ομάδων (Α, Β, Γ, Δ...), τις επιλογές (1 2 3 4 5) όσον αφορά την παρουσίαση, την οργάνωση και την τελική εκτέλεση του χορού.</p> <p>(Δ) Εκτελούν, με μουσική, ατομικά ή σε ομάδες 3-4 ατόμων, ρουτίνα δεξιοτήτων σε step aerobic ή στο έδαφος. Αντί για steps χρησιμοποιούνται στρώματα.</p> <p>(Α) Αξιολογείται με κλίμακα η ορθή εκτέλεση των δεξιοτήτων και η σωστή ροή-ρυθμός των ασκήσεων.</p>
---	---	--	---



<p><b>ΤΑΞΗ Γ'</b></p> <p><b>1. Κινητικό</b></p> <p><b>Σκοπός 1:</b></p> <p>Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		<p>4. Να εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε πιο σύνθετα εκπαιδευτικά παιχνίδια και παιχνίδια αναψυχής (τύπου μπόουλινγκ, τένις), επιδεικνύοντας έννοιες χώρου, προσπάθειας και σχέσεων.</p>	<p>(Δ) Συμμετέχουν σε σύνθετα παιχνίδια και παραλλαγές/μιμήσεις αθλημάτων (Lead-up Games), π.χ. γκολφ γύρω από το ρολόι: Σχεδιάζουμε στο γήπεδο μπάσκετ 4 Κύκλους/Ρολόι με σημειωμένους 12 αριθμούς, διαμέτρου 5 μέτρων ανά 6 μαθητές/-τριες. Οι μαθητές/-τριες επιλέγουν να σταθούν ανάμεσα στα νούμερα 2, 4, 6, 8, 10 και 12. Ένας κώνος/στόχος τοποθετείται σχεδόν στη μέση του ρολογιού. Οι μαθητές/-τριες προσπαθούν να πετύχουν τον κώνο, και να κερδίσουν έναν πόντο, χτυπώντας την μπάλα με μπαστούνι του γκολφ ή εκτελώντας λάκτισμα. Οι μαθητές/-τριες περνούν κυκλικά από όλους τους αριθμούς.</p> <p>(Α) Μετράμε το ατομικό και το συνολικό σκορ.</p> <p>Άλλα αντίστοιχα: Slide Bowling, Aerobic tennis, Bowling Basketball.</p>
		<p>5. 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.</p>	<p>(Δ) Χρησιμοποιούν διαφορετικά μέλη του σώματός τους και έννοιες προσπάθειας, χώρου και σχέσεων για την ανάπτυξη μιας ακολουθίας κίνησης στη γυμναστική, σε ομάδες των 4 - 5 ατόμων, π.χ. τρέξιμο, σταμάτημα με οριζόντιο άλμα, περιστροφή γύρω από τον εαυτό, κάθετο άλμα και στήριξη.</p> <p>(Α) Κάθε ομάδα αξιολογείται από το 1 έως το 5 από τον/την ΕΦΑ για τη σειρά εκτέλεσης και για την ποιότητά της.</p> <p>ΟΜΑΔΑ 1</p> <p>Σειρά 1 2 3 4 5</p> <p>Ποιότητα 1 2 3 4 5</p> <p>ΟΜΑΔΑ 2</p> <p>Σειρά 1 2 3 4 5</p>

ΤΑΞΗ Γ'			Ποιότητα 1 2 3 4 5
<b>1. Κινητικό</b> <b>Σκοπός 1:</b> Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.	7. Εκτέλεση βασικών δεξιοτήτων στο νερό (υποχρεωτικά).	1. Να επιδεικνύουν τον τρόπο που φορούν το σωσίβιο τους και πώς μετακινούνται με αυτό μέσα στο νερό.	(Δ) Κολυμπούν με οριζόντια θέση σώματος και βοηθούν την επίπλευση με την κίνηση των ποδιών. Συνδυάζουν κινήσεις ποδιών και χεριών κολυμπώντας σε ύπτια θέση.
		2. Να επιδεικνύουν ασφαλή είσοδο και έξοδο από το νερό.	(Α) Φύλλο αυτοαξιολόγησης που συμπληρώνεται από τον/τη μαθητή/-τρια:
		3. 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.	Μπαίνω με ασφάλεια στο νερό ΠΑΝΤΑ ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΠΟΤΕ Μετακινούμαι στο νερό με σωσίβιο ΠΑΝΤΑ ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΠΟΤΕ Συνδυάζω κίνηση χεριών και ποδιών με το κεφάλι μέσα στο νερό ΠΑΝΤΑ ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΠΟΤΕ Κολυμπώ σε ύπτια θέση ΠΑΝΤΑ ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΠΟΤΕ
		4. Να κολυμπούν χρησιμοποιώντας συνδυασμό εναλλασσόμενης κίνησης χεριών και ποδιών με το κεφάλι μέσα στο νερό.	
		5. Να κολυμπούν σε ύπτια θέση χρησιμοποιώντας εναλλακτική προωθητική κίνηση του βραχίονα του χεριού προς τα κάτω και εναλλασσόμενο χτύπημα των ποδιών στο νερό.	
	<b>2. Κινητική δημιουργικότητα</b> 8. Εκτέλεση πρωτότυπων κινήσεων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, που έχουν σχεδιάσει, σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες.	1. Να παρουσιάζουν καλαισθησία και συντονισμό στην κινητική εκτέλεση, ολοκληρώνοντας πρωτότυπες ρουτίνες με κινήσεις ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, σε συνδυασμό με έννοιες, και	(Δ) Εκτελούν πρωτότυπους συνδυασμούς κινήσεων που έχουν σχεδιάσει. ΕΦΑ: Περιέχει η ρουτίνα σας δικές σας δημιουργίες; 3 κινήσεις ισορροπίας 3 στατικές και 3 μετακίνησης; (Α) Ο/Η ΕΦΑ αξιολογεί την πρωτοτυπία των κινήσεων, την ευελιξία και τη χρήση

		χρησιμοποιώντας την κίνηση ως μέσο έκφρασης.	κινητικών εννοιών στην εκτέλεση.
<b>ΤΑΞΗ Γ'</b> <b>2. Γνωστικό</b> <b>Σκοπός 2:</b> Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν γνώσεις και έννοιες επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	<b>1. Κινητικές έννοιες και έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων</b> 1. Γνώση για το πώς μπορεί να κινείται το σώμα.	1. 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 σημασία του συγχρονισμού και της μυϊκής έντασης σε δεξιότητες ισορροπίας, π.χ. στη γυμναστική και στον χορό.	(Δ) Παρακολουθούν βίντεο κλασικού και παραδοσιακού χορού και αναφέρουν ομοιότητες και διαφορές στη δύναμη, την ταχύτητα και τα πρότυπα εκτέλεσης. (Α) Καταγράφονται οι σωστές απαντήσεις.
		2. 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.	(Δ&Α) Προτείνουν κινητικές απαντήσεις σε απλά και σύνθετα ρυθμικά μοτίβα. Ομαδοποιούν τους ήχους και τις παύσεις σε σύνολα διαφορετικής διάρκειας και έντασης και προτείνουν ανάλογες κινήσεις, ρουτίνες, ακολουθίες.
	2. Γνώση σημαντικών σημείων εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας, νερό ή/και χιόνι).	1. 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).	(Δ) Απαντούν σε ερωτήσεις του/της ΕΦΑ σχετικά με το τι θα συμβεί αν το ζευγάρι τους, π.χ. ρίξει την μπάλα δυνατά/απαλά, γρήγορα/αργά, από στάση, με κίνηση, με διαφορετικές λαβές, τροχιές, επίπεδα κ.ά. (Α) Καταγράφονται οι σωστές απαντήσεις από τον/την ΕΦΑ ή τους/τις μαθητές/-τριες.
	3. Γνώση κανόνων και στρατηγικών κίνησης σε	1. Να γνωρίζουν ποικίλες επιθετικές	(Δ&Α) Σκέφτονται ατομικά ή ομαδικά στρατηγικές (π.χ.

<p><b>ΤΑΞΗ Γ'</b></p> <p><b>2. Γνωστικό</b></p> <p><b>Σκοπός 2:</b></p> <p>Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν γνώσεις και έννοιες επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας, νερό ή/και χιόνι).</p>	<p>και αμυντικές στρατηγικές και αρχές κίνησης στο παιχνίδι και στη ΦΔ.</p>	<p>αποφυγής αντιπάλων ή αμυντικής πίεσης αντιπάλων, κατάλληλης τοποθέτησης στον χώρο, εκτέλεσης με ακρίβεια κ.ά.) τις οποίες θα εφαρμόσουν στο εκπαιδευτικό παιχνίδι και τη ΦΔ, θα τις αξιολογήσουν και ενδεχομένως θα τις τροποποιήσουν.</p>
		<p>2. 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.</p>	<p>(Δ&amp;Α) Αναφέρουν τουλάχιστον 2-3 σημαντικά σημεία π.χ. στο νερό (αναπνοή έξω από το νερό, εκπνοή μέσα), στο χιόνι, π.χ. τα σκι παράλληλα με το βουνό για σταμάτημα, τα γόνατα πάντα λυγισμένα.</p>
	<p>4. Γνώση εννοιών/θεμάτων ιστορίας ΦΑ και αθλητισμού.</p>	<p>1. Να κατανοούν τη σημασία του παιχνιδιού (κινητικό, παραδοσιακό και εκπαιδευτικό) από την αρχαιότητα έως σήμερα.</p>	<p>(Δ) Συνδέουν τα παραδοσιακά με τα εκπαιδευτικά παιχνίδια με σκοπό την ενίσχυση της παράδοσης, μέσα από τα ήθη και έθιμα της κάθε περιοχής.</p> <p>(Α) Δημιουργούν μια ιστοριογραμμή από την αρχαιότητα έως σήμερα (γραφτά ή ψηφιακά) όπου αποτυπώνεται το παιχνίδι ως ένας κρίκος που ενώνει το χθες με το σήμερα.</p>
	<p><b>2. Έννοιες ΦΚ-Υγείας</b></p> <p>5. Γνώση σχετικά με τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία.</p>	<p>1. Να συνδέουν τη συμμετοχή στη ΦΔ με τα οφέλη στην υγεία τους, λαμβάνοντας υπόψη ορισμένες προϋποθέσεις (π.χ. συχνότητα άσκησης/εβδομάδα).</p>	<p>(Δ&amp;Α) Αναζητούν πληροφορίες για τα οφέλη της ΦΔ στην υγεία και συνδέουν τις δραστηριότητες με βραχυπρόθεσμα οφέλη, π.χ. δεν κουράζομαι εύκολα, παίζω περισσότερη ώρα, μελετώ πιο καλά κ.ά.</p>
	<p>6. Γνώση δραστηριοτήτων που προάγουν τη ΦΚ-Υγεία και συνδέουν τη φυσική δραστηριότητα</p>	<p>1. Να κατανοούν ότι στοχευμένες δραστηριότητες μπορούν να βελτιώσουν τη ΦΚ-</p>	<p>(Δ) Εξηγούν με απλά λόγια τα στοιχεία της ΦΚ-Υγείας και δίνουν παραδείγματα για τη βελτίωσή τους, π.χ. σχοινάκι με διαλείμματα που</p>

<p><b>ΤΑΞΗ Γ'</b></p> <p><b>2. Γνωστικό</b></p> <p><b>Σκοπός 2:</b></p> <p>Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν γνώσεις και έννοιες επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	εντός και εκτός σχολείου.	Υγεία και να ξεχωρίζουν δραστηριότητες στο σχολικό περιβάλλον ή/και στον χώρο του σπιτιού που αναπτύσσουν τα στοιχεία της ΦΚ-Υγείας.	προσαρμόζονται (αντοχή), ασκήσεις μεγάλων μυϊκών ομάδων, όπως χέρια, πόδια, πλάτη, ώμοι, κοιλιακοί (μυϊκή αντοχή), χρήση του βάρους του σώματος με μικρό αριθμό επαναλήψεων (μυϊκή δύναμη), ήπιες διατατικές ασκήσεις (ευλυγισία). Αξιολογείται η ποιικιλία και η ορθότητα των επιλογών/απαντήσεων.
	7. Γνώση τρόπων αξιολόγησης της ΦΚ-Υγείας με και χωρίς τη χρήση της τεχνολογίας.	1. 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.	(Δ&Α) Υπολογίζουν π.χ. την απόσταση και τον χρόνο που χρειάζονται για μετακίνηση από και προς το σχολείο με τα πόδια και τα συνδέουν με την αξιολόγηση της καρδιαγγειακής αντοχής. Γνωρίζουν με ποια εφαρμογή στο ρολόι τους ή σε κινητό τηλέφωνο μπορεί να αξιολογηθεί η παραπάνω δραστηριότητα.
	8. Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος και των φυσιολογικών μεταβολών λόγω άσκησης.	1. Να κατανοούν ποια είναι τα όργανα και τα μέρη του σώματος που σχετίζονται με κάθε στοιχείο ΦΚ-Υγείας.	(Δ&Α) Κατανοούν και περιγράφουν όρους και έννοιες για την καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη/αντοχή, ευλυγισία και σύσταση σώματος. Αντιστοιχίζουν όργανα και μέρη του σώματος με στοιχεία ΦΚ-Υγείας.
		2. Να συνδέουν τις φυσιολογικές μεταβολές του σώματος με τις δραστηριότητες που αναπτύσσουν τα στοιχεία της ΦΚ-Υγείας.	(Δ) Αναφέρουν γενικές αλλαγές που παρατηρούν στο σώμα τους, π.χ. δεν αρρωσταίνουν συχνά, έχουν περισσότερη δύναμη και αντοχή, ανεβαίνουν σκάλες χωρίς να λαχανιάζουν κ.λπ. Αναφέρουν τι συμβαίνει στο σώμα όταν π.χ. ανεβαίνουν σκαλοπάτια, κάνουν σχοινάκι, κοιλιακούς κ.ά.  (Α) Συμπληρώνουν εννοιολογικό χάρτη, όπου βασικοί ορισμοί-κόμβοι είναι η ΦΔ και η Υγεία.
	9. Γνώση της σημασίας της διατροφής και των στοιχείων της.	1. Να αναφέρουν κατάλληλες διατροφικές επιλογές ανάλογα με τις φυσικές	(Δ&Α) Σχεδιάζουν ή/και κατασκευάζουν πυραμίδα συνδυασμού διατροφής και άσκησης. Τοποθετούν, κολλάνε, ζωγραφίζουν και

<p><b>ΤΑΞΗ Γ'</b></p> <p><b>2. Γνωστικό</b></p> <p><b>Σκοπός 2:</b></p> <p>Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν γνώσεις και έννοιες επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		δραστηριότητες και τις κλιματολογικές συνθήκες, π.χ. ζέστη/κρύο. Να γνωρίζουν τι είναι το ενεργειακό ισοζύγιο πρόσληψης τροφής και κατανάλωσης ενέργειας.	συνδυάζουν εικόνες, σκίτσα, ζωγραφιές, φωτογραφίες τροφίμων και ΦΔ ώστε το ενεργειακό ισοζύγιο δαπάνης και πρόσληψης ενέργειας να είναι κοντά στο 0, π.χ. κολύμβηση και διατροφή με φρούτα, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες. Αξιολόγηση με ρουμπρίκα.
	<p><b>3. Συναισθηματικές έννοιες</b></p> <p>10. Γνώση τρόπων/συμπεριφορών ανάπτυξης της αυτοαντίληψης, αυτοαποτελεσματικότητας και εμπιστοσύνης στον εαυτό.</p>	1. 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.	(Δ&Α) Αναφέρουν τις εμπειρίες επιτυχίας τους από τη συμμετοχή σε ΦΔ εντός και εκτός σχολείου, σημειώνοντας τις σε αντίστοιχη καρτέλα, και πώς αυτές επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση και την αυτοαποτελεσματικότητά τους. Όπου δεν τα καταφέρνουν καλά αναφέρουν ποιες τεχνικές βελτίωσης θα εφαρμόσουν.
	11. Γνώση τρόπων/συμπεριφορών ελέγχου, έκφρασης και εκτίμησης συναισθημάτων (εαυτού/άλλων) και καταστάσεων.	1. 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.	(Δ) Αναφέρουν ή αντιστοιχίζουν τα συναισθήματά τους με χρώματα και εικόνες όταν δέχονται ακατάλληλες συμπεριφορές στο παιχνίδι και την καθημερινότητα, καθώς και τεχνικές αυτοελέγχου, π.χ. πριν απευθυνθούν απρεπώς σε κάποιον/-α συμμαθητή/-τρια τους, σκέφτονται ξανά την αντίδρασή τους ή επιλέγουν την τεχνική «σταμάτα-ανάπνευσε-σκέψου-δράσε».  (Α) Ο/Η ΕΦΑ καταγράφει τις απαντήσεις των μαθητών/-τριών και λέξεις-κλειδιά διαχείρισης της κατάστασης.
	12. Ανάπτυξη δημιουργικής σκέψης.	1. 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.	(Δ&Α) Προτείνουν πρωτότυπες κινήσεις ακολουθώντας το τρίπτυχο: σώμα, χώρος, χρόνος. Αναφέρουν κινήσεις με όλα τα μέρη του σώματος (π.χ. άκρα, κορμός) σε σχέση με τον χώρο που κινείται το σώμα (γενικός, προσωπικός) και τον χρόνο (ρυθμός).



<b>ΤΑΞΗ Γ'</b> <b>2. Γνωστικό</b> <b>Σκοπός 2:</b> Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν γνώσεις και έννοιες επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	<b>4. Κοινωνικές έννοιες</b> 13. Γνώση τρόπων καθορισμού δύσκολων/προκλητικών αλλά εφικτών ατομικών και ομαδικών στόχων.	1. Να περιγράφουν τα σημαντικά σημεία για τον καθορισμό ατομικών και ομαδικών στόχων.	(Δ) Συζητούν για το πώς μπορούν να καθορίσουν ομαδικούς στόχους.
	14. Γνώση τρόπων/συμπεριφορών επίδειξης ατομικής υπευθυνότητας.	1. Να γνωρίζουν τρόπους ανάπτυξης (π.χ. συνεργατικά) κανόνων ασφάλειας και ρουτινών στη ΦΑ και να τους σχεδιάζουν ανάλογα, για την αποφυγή επικίνδυνων συμπεριφορών στο μάθημα, στην παιδική χαρά, τον χώρο άσκησης κ.α., αναπτύσσοντας υπευθυνότητα.	(Δ) Προτείνουν σε επίπεδο ομάδας ή τάξης κανόνες για ασφαλή προθέρμανση-αποθεραπεία, είσοδο-έξοδο από τον χώρο της άσκησης, παραλαβή και χρήση αθλητικού υλικού, καθώς και συνέπειες ακολουθίας ή παραβίασής τους. (Α) Αξιολογείται εάν και σε ποιον βαθμό ακολούθησαν τις αρχές δημιουργίας κανόνων και καθορισμού συνεπειών στις προτάσεις τους.
		2. 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).	(Δ) Αναγνωρίζουν τρόπους επίλυσης (και αποφυγής) συγκρούσεων π.χ. βελτίωση των δεξιοτήτων επικοινωνίας, σύνθεση διαφορετικών απόψεων κ.ά. και πώς να δράσουν για την επίλυσή τους. (Α) Επιχειρηματολογούν υπέρ των θετικών συμπεριφορών σε καταστάσεις επίλυσης διαφορών και συγκρούσεων.
		3. 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.	(Δ) Αναφέρουν παραδείγματα των αξιών του «Ευ αγωνίζεσθαι», όπως ο εθελοντισμός στον αθλητισμό. (Α) Αναγνωρίζουν τις περιπτώσεις όπου εφαρμόζονται οι αξίες του «Ευ αγωνίζεσθαι» σε παραδείγματα του/της ΕΦΑ.
	15. Γνώση τρόπων/συμπεριφορών επίδειξης κοινωνικής υπευθυνότητας/αλληλεπίδρασης.	1. Να γνωρίζουν τρόπο/-ους ενσωμάτωσης/αξιοποίησης των διαφορών και των ομοιοτήτων των ατόμων στις φυσικές δραστηριότητες, στη	(Δ&Α) Προτείνουν ομαδικές δραστηριότητες μη αποκλεισμού αλλά και αξιοποίησης των δυνατοτήτων και της υποστήριξης όλων των μαθητών/-τριών. Αξιολογείται ο σχεδιασμός

<p><b>ΤΑΞΗ Γ'</b></p> <p><b>2. Γνωστικό</b></p> <p><b>Σκοπός 2:</b></p> <p>Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν γνώσεις και έννοιες επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		<p>βάση των αρχών και των αξιών του «Ευ αγωνίζεσθαι».</p>	<p>των δραστηριοτήτων, με βάση την αξιοποίηση των δυνατοτήτων όλων.</p>
		<p>2. Να γνωρίζουν τις διαφορές μεταξύ παρέας, κλειστής κοινότητας/κλίκας, συμμορίας και τρόπους αντιμετώπισης πειραγμάτων, παρενόχλησης, αλλά και εκφοβισμού στη ΦΔ και εκτός αυτής.</p>	<p>(Δ) Αναφέρουν τι ενώνει τα μέλη μιας παρέας και τι μιας κλίκας. Προτείνουν ιδέες για τη δημιουργία πόστερ με τρόπους αντιμετώπισης του εκφοβισμού.</p> <p>(Α) Αναγνωρίζουν καταστάσεις εκφοβισμού στη ΦΑ, στο σχολείο και εκτός αυτού και αναφέρουν τρόπους αντιμετώπισης (π.χ. να ζητήσουν βοήθεια από τον/την εκπαιδευτικό ή/και τους γονείς, να μη φοβηθούν κ.λπ.).</p>
	<p><b>5. Διαθεματικές έννοιες</b></p> <p>16. Αναγνώριση καταστάσεων ασθενειών/τραυματισμών/κινδύνων.</p>	<p>1. Να γνωρίζουν τρόπους αποφυγής τραυματισμών στο σχολείο, το σπίτι, στην κοινωνική ζωή. Να κατανοούν βασικά βήματα πρώτων βοηθειών σε μικροτραυματισμούς.</p>	<p>(Δ&amp;Α) Αναφέρουν προφορικά ή γραπτά (με αντιστοίχιση, πολλαπλές επιλογές κ.ά.) σημαντικά σημεία στην ένδυση, τον εξοπλισμό και τον χώρο άσκησης για την αποφυγή τραυματισμών.</p>
		<p>2. 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.</p>	
	<p>17. Γνώση θεμάτων σχετικών με τη χρήση φαρμάκων, την αποφυγή ουσιών, καπνίσματος και άλλων βλαβερών για την υγεία παραγόντων.</p>	<p>1. Να περιγράφουν τις βλαβερές επιπτώσεις από το κάπνισμα, το αλκοόλ κ.ά.</p>	<p>(Δ) Ζωγραφίζουν ή σκισάρουν τις επιπτώσεις από βλαβερές συνήθειες στο ανθρώπινο σώμα.</p> <p>(Α) Αναφέρουν τρόπους όπου η οικογένεια, οι φίλοι, το σχολείο μπορούν να βοηθήσουν στην αποφυγή ανάλογων συνηθειών.</p>
	<p>18. Γνώση διαθεματικών εννοιών για την αειφορία, την</p>	<p>1. Να κατανοούν ότι η φυσική δραστηριότητα, το</p>	<p>(Δ&amp;Α) Απαριθμούν οφέλη από τη ΦΔ στο φυσικό περιβάλλον, π.χ. θετικά</p>

ΤΑΞΗ Γ'	οικολογία, την προστασία των ζώων και τη σύνδεσή τους με τη ΦΔ.	φυσικό περιβάλλον και η έκφραση συναισθημάτων σχετίζονται με την ίδια τη ζωή και τη φυσική ισορροπία και να κατανοούν την πολύτιμη βοήθεια των ζώων στην καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης και τη σύνδεσή της με τη ΦΔ.	συναισθήματα, ευεξία, μείωση των επιπτώσεων του αστικού περιβάλλοντος κ.ά. Συνδυάζουν φυσικά φαινόμενα με ΦΔ και συναισθήματα, π.χ. ηλιοφάνεια=παιχνίδι, χορός =χαρά, αργές κινήσεις =λύπη. Ερμηνεύουν τα συναισθήματα των ζώων μέσα από τις κινήσεις τους, π.χ. χαρά =διάθεση για παιχνίδι. Αναφέρουν παραδείγματα ή και βιώματα σχετικά με την προστασία του περιβάλλοντος, αλλά και των ζώων σε συνδυασμό με τη ΦΔ.
<b>3. Συμπεριφορικό</b>  <b>Σκοπός 3:</b> Συμμετέχουν συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες και αναπτύσσουν/διατηρούν φυσική κατάσταση για υγεία.	<b>1. ΦΔ εντός και εκτός σχολείου</b>  1. Συμμετοχή στη ΦΑ και σε ΦΔ εντός και εκτός σχολείου.	1. Να εμπλέκονται ενεργά στις φυσικές δραστηριότητες του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, χωρίς την προτροπή του/της εκπαιδευτικού.	(Δ) Εξασκούνται σε σταθμούς με κάρτες που περιέχουν ασκήσεις/δραστηριότητες ΦΚ-Υγείας (μυϊκή ενδυνάμωση-ευλυγισία). Σχοινάκι 30'' με 2 πόδια, κοιλιακούς/ραχιαίους, κάμψεις κ.λπ. Αλλαγή σταθμού κάθε 30''.  (Α) Αξιολογείται ο χρόνος ενεργούς συμμετοχής, χωρίς την προτροπή του/της ΕΦΑ.
		2. Να συμμετέχουν, μετά από επιλογή, σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων σε 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.	(Δ&Α) Κρατούν ημερολόγιο όπου φαίνονται οι δραστηριότητες, η συχνότητα/εβδομάδα, ο χρόνος κ.λπ. ενασχόλησής τους με τις φυσικές δραστηριότητες.
	<b>2. Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ-Υγείας.</b>  2. Ανάπτυξη/διατήρηση των στοιχείων ΦΚ-Υγείας και επίτευξη προσωπικών στόχων	1. Να βελτιώνουν την καρδιαγγειακή αντοχή, τη μυϊκή δύναμη/αντοχή, την ευλυγισία και τη σύσταση σώματος, επιτυγχάνοντας	(Δ&Α) Συμμετέχουν σε δραστηριότητες βελτίωσης των στοιχείων ΦΚ-Υγείας και ο/η ΕΦΑ παρακολουθεί την πρόοδο και τα αποτελέσματα των μαθητών/-τριών στα στοιχεία της ΦΚ-Υγείας,

<b>ΤΑΞΗ Γ'</b> <b>3. Συμπεριφο- ρικό</b> <b>Σκοπός 3:</b> Συμμετέχουν συστηματικά σε φυσικές δραστηριότη- τες και αναπτύσσουν/ διατηρούν φυσική κατάσταση για υγεία.	υγείας, εντός και εκτός σχολείου.	στόχους ποιοτικούς και ποσοτικούς, ανάλογα με το επίπεδό τους, μέσω ΦΔ.	καταγράφει (ηλεκτρονικά ή όχι), δημιουργεί διαγράμματα προόδου και ανατροφοδοτεί ανάλογα με τους ατομικούς στόχους κάθε μαθητή/-τριας.
	3. Καταγραφή στοιχείων της ΦΚ και συμπεριφορών που προάγουν την υγεία, με και χωρίς την τεχνολογία.	1. Να καταγράφουν ποιοτικά και ποσοτικά ατομικές επιδόσεις ή επιδόσεις συμμαθητών/-τριών σε ΦΔ και συμπεριφορές υγείας με ή/και χωρίς την τεχνολογία.	(Δ&Α) Παρακολουθούν με βηματόμετρα συσκευές μέτρησης/καταγραφής, εφαρμογές, τον καρδιακό ρυθμό, την απόσταση που διανύεται, καθώς και τις θερμίδες που καταναλώνονται σε ΦΔ. Ατομικό φύλλο που σημειώνουν: 1. Διάρκεια δραστηριότητας (στόχος 60' καθημερινά). 2. Ένταση δραστηριότητας (π.χ. από 126 έως 179 παλμούς, Ιδανική Ζώνη). 3. Συχνότητα δραστηριότητας (κάθε μέρα).
	4. Υιοθέτηση κατάλληλων διατροφικών συμπεριφορών.	1. Να παρουσιάζουν περισσότερες διατροφικές συμπεριφορές που επηρεάζουν την υγεία και την άσκηση και συμβάλλουν σε ένα υγιές σώμα.	(Δ) Καταναλώνουν υγιεινές τροφές, προσλαμβάνοντας θρεπτικά στοιχεία που βοηθούν στη βελτίωση/αύξηση της απόδοσής τους στις ΦΔ (στο σχολείο, στο σπίτι κ.λπ.). (Α) Κύκλωσε ποιες από τις παρακάτω τροφές καταναλώνεις και πόσες φορές την εβδομάδα (1 2 3 4 5 6 7) Τυρόπιτα, Σοκολατούχο γάλα, Πίτσα, Πατατάκια, Ψάρι, Λαχανικά, Κρέας, Γάλα, Αυγά, Δημητριακά, Φρούτα Αναψυκτικά...
<b>4. Ηθικό,          συναισθημα-          τικό και          κοινωνικό</b> <b>Σκοπός 4:</b> Επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικό- τητα και κοινωνικές και	<b>1. Συναισθηματικές          δεξιότητες</b> 1. Ανάπτυξη αυτοαντίληψης, αυτοεκτίμησης, αυτοαποτελεσματικό- τητας και εμπιστοσύνης στον εαυτό.	1. 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.	(Δ&Α) Συμμετέχουν σε όλες τις γνωστές και τις καινούργιες δραστηριότητες στο μάθημα και καταγράφουν τις επιτυχημένες και αποτυχημένες προσπάθειες. Εκτός σχολείου κάνουν το ίδιο για τις δραστηριότητες που έχουν επιλέξει.
		2. Να συνδυάζουν στοιχεία διαφόρων	(Δ&Α) Εκτελούν παρουσιάζοντας διάφορες

<p>συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		<p>τεχνικών, π.χ. αυτοδιάλογο, νοερή εξάσκηση και θετική σκέψη, για να εκτελούν αποτελεσματικά τις δραστηριότητες και να «χτίζουν» την αυτοεκτίμησή τους.</p>	<p>τεχνικές σε συνδυασμό, ανάλογα με τη δραστηριότητα.</p>
	<p>2. Έλεγχος, έκφραση και εκτίμηση συναισθημάτων και καταστάσεων (εαυτού/άλλων).</p>	<p>1. Να αρχίζουν να ελέγχουν τα συναισθήματά τους και να επιλέγουν έναν τουλάχιστον κατάλληλο τρόπο για να τα εκφράσουν (αυτοέλεγχο).</p>	<p>(Δ&amp;Α) Συμμετέχουν σε δραστηριότητες ή παιχνίδια και μετά τη νίκη ή την ήττα συζητούν για τα συναισθήματά τους. Κατά τη συμμετοχή ο/η ΕΦΑ καταγράφει τις συμπεριφορές που επιδεικνύουν. Στη συζήτηση τους απευθύνει ερωτήσεις όπως: α) Τι κάνετε όταν νιώθετε άγχος; Φόβο; β) Θα μπορούσατε να κάνετε κάτι καλύτερο; Τι; γ) αν αποτύχετε σε μια δραστηριότητα, μοιράζεστε τα συναισθήματά σας με το ζευγάρι/ομάδα σας; Γιατί;</p>
		<p>2. Να εμφανίζουν σε κάποιον βαθμό αυτοέλεγχο, π.χ. για το άγχος ή τον φόβο και να εφαρμόζουν στρατηγικές για τη διαχείρισή τους.</p>	
		<p>3. Να μοιράζονται συναισθήματα με τους/τις συμμαθητές/-τριες (σε μικρές ομάδες) για την προσωπική επιτυχία ή αποτυχία κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.</p>	
	<p>3. Αυτοέκφραση, κινητική δημιουργία και διασκέδαση.</p>	<p>1. 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.</p>	<p>(Δ&amp;Α) Εκτελούν ρουτίνες δεξιοτήτων τις οποίες σχεδίασαν οι ίδιοι/ίδιες, αφού άκουσαν τη μουσική ή την ιστορία, που αφηγήθηκε ο/η ΕΦΑ εκφράζοντας χαρά, φόβο, θυμό, λύπη, αγάπη κ.λπ.</p>
		<p>2. Να συμμετέχουν στις φυσικές δραστηριότητες που τους ευχαριστούν και να χαίρονται/επικροτούν τις επιτυχίες (δικές</p>	<p>(Δ&amp;Α) Εκφράζουν τη χαρά τους όταν τα καταφέρνουν (π.χ. χειροκροτούν, χορεύουν με κινήσεις/δημιουργίες τους) σε ΦΔ που έχουν επιλέξει γιατί τους αρέσουν αλλά και ταυτόχρονα</p>

<p><b>ΤΑΞΗ Γ'</b></p> <p><b>4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό</b></p> <p><b>Σκοπός 4:</b></p> <p>Επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα και κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		τους/άλλων) που οφείλονται στην προσπάθεια και την εξάσκηση.	επιτυγχάνουν τους στόχους του μαθήματος.
	<p><b>2. Κοινωνικές δεξιότητες (και εφαρμογή αξιών)</b></p> <p>4. Επίτευξη ατομικών και ομαδικών στόχων-προσωπικών προκλήσεων, εντός και εκτός σχολείου.</p>	1. 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.	(Δ&Α) Θέτουν ατομικό στόχο δύσκολο, αλλά ρεαλιστικό, εφικτό με προσπάθεια, και μετρήσιμο σε 1 δραστηριότητα-πρόκληση εντός, 1 εκτός ή 1 εντός και εκτός σχολείου. Με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ κρατούν ημερολόγιο προόδου για δύο εβδομάδες.
		2. 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.	(Δ&Α) Εξασκούνται σε δεξιότητες με τροποποιημένες παραμέτρους (π.χ. απόστασης, μεγέθους μπάλας, στόχου, επαναλήψεων, συνασκούμενου, κ.ά), π.χ. με το στίλ του αυτοελέγχου.
	<p>5. Επίδειξη ατομικής υπευθυνότητας, εντός και εκτός σχολείου.</p>	1. 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.	(Δ&Α) Ακολουθούν π.χ. ηχητικό σύνθημα έναρξης της δραστηριότητας, παύσης της και τοποθέτηση υλικού σε κατάλληλη θέση για να ακούσουν οδηγίες, λήξης δραστηριότητας κ.λπ. Ο/Η ΕΦΑ καταγράφει τον χρόνο ανταπόκρισης σε κάθε σήμα (επιθυμητός χρόνος 5'').
		2. Να εμφανίζουν αξίες (π.χ. σεβασμό στους συμπαίκτες, αλληλεγγύη, αμοιβαία κατανόηση) και κατάλληλη συμπεριφορά σε διάφορες ομαδικές καταστάσεις, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα ενός συναγωνισμού.	(Δ&Α) Παίζουν παιχνίδι οι μισοί/-ές μαθητές/-τριες. Μιλούν όμορφα και ενθαρρύνουν τους/τις συμπαίκτες/-τριες κ.ά., ακόμη και όταν χάνουν. Οι υπόλοιποι/-ες έχουν τον ρόλο των φιλάθλων/παρατηρητών, παρουσιάζουν κατάλληλες συμπεριφορές/συνθήματα και σημειώνουν συμπεριφορές των παικτών/-τριών (καθένας



<p><b>ΤΑΞΗ Γ'</b></p> <p><b>4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό</b></p> <p><b>Σκοπός 4:</b></p> <p>Επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα και κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>			παρακολουθεί έναν), π.χ. ενθαρρύνει, χειροκροτεί, κ.ά. Μετά αλλάζουν ρόλους.
		3. Να εμφανίζουν συμπεριφορές επίλυσης διαφωνιών (θετική επικοινωνία κατάλληλο λεξιλόγιο), αυτοέλεγχο στη διαφωνία, τη σύγκρουση, τον θυμό.	(Δ&Α) Συμπεριφέρονται κατάλληλα σε διαφωνία, π.χ. μετρούν μέχρι το 10, έχουν χαλαρή στάση σώματος, ήρεμο βλέμμα, αργές και σταθερές κινήσεις.
		4. Να επιδεικνύουν αυτοπειθαρχία και επιμονή ενώ ασκούνται ανεξάρτητα για παρατεταμένες χρονικές περιόδους, χωρίς παρέμβαση του/της ΕΦΑ συμμετέχοντας αδιαμαρτύρητα σε νέες δραστηριότητες.	(Δ&Α) Ολοκληρώνουν την εργασία τους χωρίς να εμποδίζουν τους άλλους στην ίδια ομάδα, ολοκληρώνουν τον αριθμό προσπαθειών, επιμένουν μέχρι να τα καταφέρουν.
	6. Επίδειξη κοινωνικής υπευθυνότητας/ αλληλεπίδρασης, εντός και εκτός σχολείου.	1. 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.	(Δ&Α) Αξιολογούν συμμαθητή/-τρια (αμοιβαία διδασκαλία) με λίστα ελέγχου και πληροφορούν ευγενικά, π.χ. στην κυβίστηση  Το κεφάλι ακουμπά στο στέρνο ναι όχι.  Σπρώχνει με τα χέρια ναι όχι.  Η κίνηση έχει ροή/συνέχεια ναι όχι.  Παίρνει αρχική και τελική θέση ναι όχι.
		2. Να επιδεικνύουν πρόθυμα συνεργατικές συμπεριφορές με όλους/-ες, ανεξάρτητα από τις ικανότητές τους, για να επιτύχουν στόχους που έχουν καθορίσει.	(Δ&Α) Συμμετέχουν σε «αποστολή» για την επιτυχία της οποίας απαιτείται η εφαρμογή πολλών διαφορετικών δεξιοτήτων (κινητικών, κοινωνικών και γνωστικών), σε μεταβαλλόμενο περιβάλλον, και επομένως κάθε μέλος της ομάδας θα συμβάλλει με μοναδικό τρόπο στην επιτυχία της αποστολής.
		3. Να ενθαρρύνουν και να στηρίζουν την προσπάθεια άλλου/άλλων	(Δ&Α) Εξασκούνται σε ζευγάρια, το ένα παιδί κυλά το στεφάνι και το άλλο ρίχνει την μπάλα να περάσει από

<p><b>ΤΑΞΗ Γ΄</b></p> <p><b>4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό</b></p> <p><b>Σκοπός 4:</b></p> <p>Επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα και κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		<p>προσαρμόζοντας πρόθυμα παραμέτρους εκτέλεσης για να τα καταφέρει/-ουν και να συμμετέχουν σε χορούς και παιχνίδια διαφορετικών περιοχών ή κουλτούρας.</p>	<p>μέσα, κάθε 5 βολές αλλαγή ρόλων. Ρυθμίζουν την ταχύτητα, την απόσταση και το είδος της μπάλας για να τα καταφέρει το ζευγάρι τους και αναφέρουν τις προσαρμογές που έκαναν.</p>
		<p>4. Να εμφανίζουν κατάλληλη συμπεριφορά στο πείραγμα, τον εκφοβισμό ή την ανεπιθύμητη/αντιαθλητική επαφή στη φυσική δραστηριότητα και εκτός αυτής.</p>	<p>(Δ&amp;Α) Αντιδρούν παρουσιάζοντας συμπεριφορές/σημεία-κλειδιά κοινωνικών δεξιοτήτων που έχουν διδαχθεί, π.χ. ξεκαθαρίζουν ότι ενοχλούνται, ζητούν να σταματήσει η ανεπιθύμητη συμπεριφορά, απαντούν με «όχι», απομακρύνονται, κ.λπ., αναφέρουν σε εκπαιδευτικό, διευθυντή/-ντρια, γονέα/ενήλικα. Καταγράφονται τα σημεία-κλειδιά/συμπεριφορές που παρουσιάζονται.</p>
		<p>5. 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.</p>	<p>(Δ&amp;Α) Ενθαρρύνουν και επιβραβεύουν τους/τις συμμαθητές/-τριές τους κατά την εξάσκηση λεκτικά, π.χ. μπράβο, συνέχισε, ή μη λεκτικά, κλείσιμο ματιού, give me 5, αντίχειρας πάνω, χτύπημα στην πλάτη κ.λπ.</p>
		<p>6. 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).</p>	<p>(Δ&amp;Α) «Παίζουν» αδιαμαρτύρητα όλους τους ρόλους, αφού έχουν συναποφασίσει τι θα κάνουν.</p>

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – Δ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ			
Θεματικά Πεδία	Θεματικές Ενότητες	Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
		<b>Οι μαθητές/-τριες να είναι σε θέση:</b>	<b>Οι μαθητές/-τριες:</b> (Δ= Δραστηριότητα/ες Α= Αξιολόγηση)
<b>1. Κινητικό</b> <b>Σκοπός 1:</b> Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.	<b>1. Κινητικές δεξιότητες (αθλητικές)</b> 1. Εκτέλεση με εφαρμογή κινητικών εννοιών.	1. 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 καθώς και να εκτελούν ικανοποιητικά περιστροφικές δεξιότητες, δεξιότητες ανάστροφης στήριξης, με κινητικές έννοιες, σε αθλήματα κ.λπ.	(Δ&Α) Ο/Η ΕΦΑ παρατηρεί και καταγράφει την κίνηση των μαθητών/-τριών ως προς τις αλλαγές στην ταχύτητα, τη δύναμη και τη ροή (σε ευθεία, σε ζιγκ-ζαγκ, σε περιστροφικές δεξιότητες, σε δεξιότητες ανάστροφης στήριξης,) για να διαπιστώσει το επίπεδο της τάξης.
	2. Εκτέλεση δεξιοτήτων μετακίνησης.	1. Να εκτελούν (αρχικό στάδιο) βασικές αθλητικές δεξιότητες μετακίνησης αλλάζοντας τις παραμέτρους εκτέλεσης, και συνδυασμούς αυτών με συντονισμό.	(Δ) Εκτελούν ικανοποιητικά δεξιότητες μετακίνησης, π.χ. άλματα στον στίβο, στη ρυθμική, πλάγια μετακίνηση στο μπάσκετ και συνδυασμούς, π.χ. τρέξιμο και άλματα στην ενόργανη. (Α) Ο/Η ΕΦΑ αξιολογεί τους/τις μαθητές/-τριες με κλίμακα από 1=ποτέ έως 5=πάντα για τα σημαντικά σημεία που διδάσκει.
	3. Εκτέλεση δεξιοτήτων ισορροπίας.	1. Να εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα, με ταχύτητα και συντονισμό, αθλητικές δεξιότητες ισορροπίας στο έδαφος ή σε όργανα με διαφορετικές βάσεις στήριξης και	(Δ) Εκτελούν ικανοποιητικά δεξιότητες ισορροπίας, κυβίστηση και ανακυβίστηση, κατακόρυφο και τροχό (π.χ. μεταφέροντας το βάρος από τα χέρια στα πόδια, επιδεικνύοντας μυϊκή ένταση και έκταση ελεύθερων μελών του σώματος).

<p><b>ΤΑΞΗ Δ΄</b></p> <p><b>1. Κινητικό</b></p> <p><b>Σκοπός 1:</b></p> <p>Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		διαφορετικά σχήματα και μέρη σώματος.	(Α) Από συμμαθητές/-τριες με φύλλα ετεροαξιολόγησης τα οποία περιέχουν τα σημεία-κλειδιά των δεξιοτήτων που εκτελούνται.
	4. Εκτέλεση δεξιοτήτων χειρισμού.	1α. 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). 1β. 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).	(Δ) Εκτελούν ικανοποιητικά πάσα και υποδοχή της μπάλας στην καλαθοσφαίριση, χειροσφαίριση, πετοσφαίριση σε ζευγάρια, αρχικά σε στάση και στη συνέχεια μετά από μετακίνηση.  (Α) Ο/Η ΕΦΑ παρατηρεί και καταγράφει τα ποσοτικά και ποιοτικά χαρακτηριστικά εκτέλεσης των μαθητών/-τριών.  1) Πόσες επιτυχημένες πάσες έκαναν σε στάση; 2) Πόσες επιτυχημένες πάσες έκαναν σε κίνηση; 3) Υποδέχονται ικανοποιητικά την πάσα από συμπαίκτη/-κτριά τους; 4) Χρησιμοποιούν διαφορετικούς τύπους πάσας;
	5. Εκτέλεση με εφαρμογή εννοιών δραστηριοτήτων.	1. Να επιδεικνύουν και να εφαρμόζουν βασικούς κανονισμούς και αρχές κίνησης στο αθλητικό παιχνίδι, τη γυμναστική, τον χορό κ.λπ.	(Δ&Α) Σε οριοθετημένο χώρο, σε ζευγάρια, ο ένας κάνει άμυνα, ο άλλος επίθεση με στόχο την επίτευξη τέρματος. Εναλλαγή ρόλων και καταγραφή επιτυχημένης προσπάθειας.  (Δ&Α) Σε οριοθετημένο χώρο, σε μικρές ομάδες (2Χ2, 3Χ3) κάνουν άμυνα και επίθεση στην καλαθοσφαίριση με εναλλαγή ρόλων και καταγραφή επιτυχημένων προσπαθειών.
	6. Συνδυασμός βασικών δεξιοτήτων (κινητικών) και δεξιοτήτων ρυθμού με έννοιες, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.	1. Να συμμετέχουν, με μικρές ομάδες, χρησιμοποιώντας διαφορετικό εξοπλισμό ανάλογα με την περίπτωση, σε συνδυασμούς δεξιοτήτων με βασικές δεξιότητες	(Δ) Εκτελούν συνδυασμούς δεξιοτήτων χειρισμού στο ποδόσφαιρο, μεταβάλλοντας την ταχύτητα εκτέλεσης (αργά, γρήγορα), π.χ. σταμάτημα και λάκτισμα, ντρίμπλα και πάσα.

<p>ΤΑΞΗ Δ΄</p> <p><b>1. Κινητικό</b></p> <p><b>Σκοπός 1:</b></p> <p>Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		<p>ρυθμού και εννοιών κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.</p>	<p>(Α) Από συμμαθητή/-τρια με κριτήρια από τον/την ΕΦΑ.</p>
		<p>2. Να εκτελούν βασικά βήματα χορού, μοτίβα και απλή ακολουθία βημάτων, καθώς και δραστηριότητες ρυθμού χρησιμοποιώντας στοιχεία αντίληψης και σχέσεων του σώματος και του χώρου, μόνοι/-ες τους ή με άλλους/-ες.</p>	<p>(Δ) Χορεύουν διαφορετικά είδη χορών, όπως παραδοσιακό (π.χ. Τσακώνικο, συρτό, ποδαράκι), jumba, aerobic dance, latin (σε ευθεία, σε κύκλο κ.ά.) ατομικά, σε ζευγάρια και σε ομάδα.</p> <p>(Α) Αξιολόγηση με κλίμακα (Πάντα-Μερικές φορές-Ποτέ). Οι μαθητές/-τριες μπορούν να εκτελέσουν με τη συνοδεία μουσικής ατομικά και ομαδικά τους παραπάνω χορούς.</p>
		<p>3. Να συμμετέχουν, σε ομάδες, σε δραστηριότητες προσανατολισμού.</p>	<p>(Δ) Συμμετέχουν σε παιχνίδι κρυμμένου θησαυρού.</p> <p>(Α) Με ρουμπρίκα για όλα τα σημεία που αφορούν τις δραστηριότητες που εκτελούνται κάθε φορά.</p>
		<p>4. 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.</p>	<p>(Δ) Εφαρμόζουν, σε μικρές ομάδες, μια σύνθετη ακολουθία κινήσεων με 3-5 δεξιότητες (π.χ. τρέξιμο, κυβίστηση, άλματα, στροφή, στηρίξεις, κύλισμα μπάλας) και έννοιες προσπάθειας, χώρου και σχέσεων.</p> <p>(Α) Κάθε ομάδα αξιολογείται από το 1 έως το 3 από τον/την ΕΦΑ για την ποιότητα εκτέλεσης της ρουτίνας.</p>
	<p>7. Εκτέλεση βασικών δεξιοτήτων στο νερό (υποχρεωτικά).</p>	<p>1. Να επιδεικνύουν ασφαλή είσοδο (με άλμα ή βήμα από το πλάι) και έξοδο από το νερό, χωρίς βοήθεια (αυτόνομα), πηδώντας ή περπατώντας με ασφάλεια από το πλάι.</p>	<p>(Δ) Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές τεχνικές επίπλευσης με ή χωρίς βοηθητικά όργανα. Συνδυάζουν κινήσεις ποδιών και χεριών, κολυμπώντας σε πρηνή και ύπτια θέση.</p> <p>(Α) Φύλλο αυτοαξιολόγησης που συμπληρώνουν οι μαθητές/-τριες με κλίμακα</p>

<p><b>ΤΑΞΗ Δ΄</b></p> <p><b>1. Κινητικό</b></p> <p><b>Σκοπός 1:</b></p> <p>Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		<p>2. Να επιδεικνύουν επιλεγμένα στοιχεία βασικών κολυμβητικών δεξιοτήτων πρηνούς, ύπτιας επίπλευσης, γλιστρήματος και επαναφορά με πλευστική υποστήριξη σε καθορισμένο σημείο.</p>	<p>από το 1 έως το 5 για την ικανοποιητική εκτέλεση των παρακάτω δεξιοτήτων:</p> <p>α) ασφαλή είσοδο και έξοδο από το νερό,</p> <p>β) επίπλευση χωρίς βοηθητικά όργανα,</p> <p>γ) συνδυασμός κίνησης χεριών-ποδιών σε πρηνή θέση,</p> <p>δ) συνδυασμός κίνησης χεριών-ποδιών σε ύπτια θέση.</p>
		<p>3. Να επιδεικνύουν μετακίνηση μέσα στο νερό με συνδυασμό εναλλασσόμενης κίνησης χεριών και ποδιών με το κεφάλι μέσα στο νερό.</p> <p>4. 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.</p> <p>5. 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 κολυμπήσουν περίπου 14 μέτρα.</p>	
	<p><b>2. Κινητική δημιουργικότητα</b></p> <p>8. Εκτέλεση πρωτότυπων κινήσεων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, που έχουν σχεδιάσει, σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες.</p>	<p>1. Να εκτελούν, σε προχωρημένο στάδιο, πρωτότυπες ρουτίνες με κινήσεις ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού που έχουν δημιουργήσει σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες, χρησιμοποιώντας την</p>	<p>(Δ) Εκτελούν μια πρωτότυπη ρουτίνα κινήσεων με ασκήσεις ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού που έχουν δημιουργήσει οι ίδιοι/-ες.</p> <p>(Α) Ο/Η ΕΦΑ παρατηρεί και καταγράφει εάν οι μαθητές/-τριες είναι σε θέση να εκτελούν τις νέες δεξιότητες</p>



		κίνηση ως μέσο έκφρασης.	σε ήδη γνωστές ή/και τροποποιημένες συνθήκες.
<b>ΤΑΞΗ Δ΄</b> <b>2. Γνωστικό</b> <b>Σκοπός 2:</b> Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν γνώσεις και έννοιες επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	<b>1. Κινητικές έννοιες και έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων</b> 1. Γνώση για το πώς μπορεί να κινείται το σώμα.	1. Να κατανοούν και να διαχωρίζουν κινητικές έννοιες (δύναμη, ταχύτητα, ένταση, επίπεδα, χώρος) σε αθλητικές δεξιότητες (μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού).	Διαχωρίζουν τις δεξιότητες με βάση τις έννοιες (όμοιες ή διαφορετικές). (Α) Συμμετέχουν σε παιχνίδι σκυταλοδρομίας σύμφωνα με καρτέλες που απεικονίζουν αθλητικές δεξιότητες, τις οποίες μετά το τέλος της διαδρομής οργανώνουν/ομαδοποιούν (π.χ. όσες δραστηριότητες χρειάζονται δύναμη, ή ταχύτητα άνω άκρων, ή εκτελούνται σε ίδιο επίπεδο ή τα προαναφερθέντα σε συνδυασμό κ.ά., τοποθετούνται στο ίδιο πλαίσιο-στεφάνι).
		2. Να κατανοούν και να προτείνουν τρόπους σύνδεσης ρυθμικών μοτίβων με αθλητικές 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.	(Δ&Α) Συνδέουν ρυθμικά μοτίβα με αθλητικές δεξιότητες με ποικίλους τρόπους. Εξηγούν τον τρόπο σύνδεσης στην υπόλοιπη τάξη (ατομικά ή σε ομάδες).
	2. Γνώση σημαντικών σημείων εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας, νερό ή/και χιόνι).	1. Να διακρίνουν και να συγκρίνουν τα βασικά (3/5) σημεία αθλητικών δεξιοτήτων (μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού) σε απλές συνθήκες.	(Δ) Εντοπίζουν π.χ. σε μια αφίσα ή εικόνα τα βασικά σημεία των αθλητικών δεξιοτήτων που εκτελούνται. (Α) Δημιουργούν σε ψηφιακή εφαρμογή ερωτήσεις-απαντήσεις για τα σημεία-κλειδιά διαφόρων αθλητικών δεξιοτήτων.
	3. Γνώση κανόνων και στρατηγικών κίνησης σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας, νερό ή/και χιόνι).	1. Να γνωρίζουν και να κατανοούν απλούς κανόνες (κανονισμούς) ατομικών και ομαδικών αθλημάτων και ατομικές στρατηγικές ή στρατηγικές που εφαρμόζονται σε	(Δ) Κατανοούν μέσα από συζήτηση τους απλούς κανόνες/κανονισμούς και στρατηγικές σε συγκεκριμένα παιχνίδια, αλλάζοντας τις συνθήκες (χώρου, οργάνων). (Α) Ο/Η ΕΦΑ ζητά να αναφέρουν κανονισμούς και

<p><b>ΤΑΞΗ Δ΄</b></p> <p><b>2. Γνωστικό</b></p> <p><b>Σκοπός 2:</b></p> <p>Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν γνώσεις και έννοιες επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		απλές συνθήκες (π.χ. 1Χ1).	στρατηγικές ανάλογα με τη δραστηριότητα.
		2. 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.	(Δ) Αντιστοιχίζουν τις κινητικές δεξιότητες με τον εξοπλισμό και το περιβάλλον εκτέλεσής τους.  (Α) Αναλαμβάνουν σε μικρές ομάδες να φτιάξουν ένα άρθρο, π.χ. Φυσική δραστηριότητα στο βουνό- πώς μπορώ να κινούμαι και τι να προσέχω, τι να έχω μαζί μου ως εξοπλισμό.
	4. Γνώση εννοιών/θεμάτων ιστορίας ΦΑ και αθλητισμού.	1. Να κατανοούν τη σχέση των παραδοσιακών και των αθλητικών παιχνιδιών με την ιστορία και τα αθλητικά γεγονότα.	(Δ&Α) Συζητούν για τα παραδοσιακά και τα αθλητικά παιχνίδια της περιοχής τους ή άλλων περιοχών ή χωρών (πορεία στο χρόνο).
	<p><b>2. Έννοιες φυσικής κατάστασης-Υγείας</b></p> <p>5. Γνώση σχετικά με τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία.</p>	1. 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.	(Δ&Α) Συζητούν για τα οφέλη ατομικών και ομαδικών φυσικών δραστηριοτήτων μη αποκλεισμού, που εκτελούν εντός και εκτός σχολείου, στην υγεία τους.  (Δ&Α) Συμμετέχουν σε παιχνίδι ρόλων στο οποίο οι μισοί/-ές μαθητές/-τριες αποτελούν τις «δραστηριότητες» και οι υπόλοιποι/-ες τις αναγνωρίζουν και αναφέρουν τη σημασία τους στην υγεία.
	6. Γνώση δραστηριοτήτων που προάγουν τη ΦΚ-Υγεία και συνδέουν τη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολείου.	1. 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	(Δ&Α) Αναφέρουν δραστηριότητες/τρόπους με τους οποίους μπορούν να ασκηθούν εκτός σχολείου ατομικά ή ομαδικά. Κατασκευάζουν σχετική αφίσα ή φυλλάδιο με τη μορφή χάρτη, για κοινοποίηση στο υπόλοιπο σχολείο. Αποδίδουν με απλά λόγια πώς αναπτύσσεται ένα στοιχείο ΦΚ-Υγείας, π.χ. η ευλυγισία. Με παραδείγματα

<p><b>ΤΑΞΗ Δ΄</b></p> <p><b>2. Γνωστικό</b></p> <p><b>Σκοπός 2:</b></p> <p>Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν γνώσεις και έννοιες επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		μπορεί να αποφέρει συνδυαστικά οφέλη στην υγεία τους.	από την καθημερινή ζωή κατανοούν ότι η εξάσκηση, με μεγαλύτερο βάρος και λιγότερες επαναλήψεις, βοηθάει στην αύξηση της μυϊκής δύναμης, ενώ με λιγότερο βάρος και περισσότερες επαναλήψεις, στη βελτίωση της μυϊκής αντοχής.
	7. Γνώση τρόπων αξιολόγησης της ΦΚ-Υγείας με και χωρίς τη χρήση της τεχνολογίας.	1. 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.	(Δ&Α) Γνωρίζουν πώς να χρησιμοποιούν απλά μέσα τεχνολογίας (π.χ. ποδόμετρα) ή άλλους εναλλακτικούς τρόπους, επιλέγουν έναν και διατηρούν ημερολόγιο καταγραφής.
	8. Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος και των φυσιολογικών μεταβολών λόγω άσκησης.	1. Να κατανοούν τη λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων κατά τη διάρκεια της φυσικής δραστηριότητας.	(Δ&Α) Αναφέρουν τι συμβαίνει στην καρδιά και τους πνεύμονες κατά τη συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες και τον ρόλο των συγκεκριμένων οργάνων στην εκτέλεση των κινήσεων.
		2. Να περιγράφουν πώς επηρεάζονται οι φυσιολογικές μεταβολές λόγω των παραμέτρων συχνότητα, ένταση, είδος και χρόνος της άσκησης.	(Δ&Α) Απαντούν σε κουίζ ή σταυρόλεξο γραπτό ή ηλεκτρονικό, σύγχρονα ή ασύγχρονα.
	9. Γνώση της σημασίας της διατροφής και των στοιχείων της.	1. Να γνωρίζουν τρόπους να προσαρμόζουν το θερμιδικό ισοζύγιο πρόσληψης και κατανάλωσης ενέργειας σε σχέση με τον σωματότυπο και τις ενεργειακές τους ανάγκες και δαπάνες.	(Δ&Α) Παρουσιάζουν με σύντομο τρόπο παραδείγματα θερμιδικού ισοζυγίου και αναφέρουν ποια ταιριάζουν στον σωματότυπο και την ηλικία τους αλλά και γενικότερα σε ασκούμενους ή αθλούμενους.
	<p><b>3. Συναισθηματικές έννοιες</b></p> <p>10. Γνώση τρόπων ανάπτυξης της αυτοαντίληψης, αυτοαποτελεσματικότη</p>	1. Να κατανοούν τη σημασία και τον ρόλο των τεχνικών ενίσχυσης της αυτοαποτελεσματικότητας και της θετικής	(Δ&Α) Αντιλαμβάνονται μέσα από συζήτηση πώς μια τεχνική ενίσχυσης της αυτοαποτελεσματικότητας και της θετικής εικόνας

<p><b>ΤΑΞΗ Δ΄</b></p> <p><b>2. Γνωστικό</b></p> <p><b>Σκοπός 2:</b></p> <p>Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν γνώσεις και έννοιες επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>τας και εμπιστοσύνης στον εαυτό.</p>	<p>εικόνας τους, εντός και εκτός φυσικής αγωγής, για την προαγωγή της αυτοεκτίμησής τους.</p>	<p>προάγει την αυτοεκτίμηση εντός αλλά και εκτός της ΦΑ.</p>
	<p>11. Γνώση τρόπων/συμπεριφορών ελέγχου, έκφρασης και εκτίμησης συναισθημάτων (εαυτού/άλλων) και καταστάσεων.</p>	<p>1. Να κατανοούν ότι μπορούν και χρειάζεται να μοιράζονται τα συναισθήματά τους με τους/τις συμμαθητές/-τριες (σε μικρές ομάδες), αλλά και σε συνθήκες ατομικής/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.</p>	<p>(Δ) Συμμετέχουν σε προσαρμοσμένο αγώνα καλαθοσφαίρισης, με κάθε υποομάδα να βρίσκεται σε κάθε τμήμα του γηπέδου για 5΄. Οι μισές ομάδες συμμετέχουν ως θεατές-κριτές στα δρώμενα. Παρακολουθούν πώς οι αγωνιζόμενοι/-ες αντιδρούν στις πετυχημένες και τις αποτυχημένες προσπάθειες. Όλοι μαζί συζητούν εάν αντιδρούν σωστά ή όχι. Οι ρόλοι των ομάδων εναλλάσσονται.</p> <p>(Α) Καταγραφή από τον/την ΕΦΑ του ποσοστού των μαθητών/-τριών που εκφράζουν τα συναισθήματά τους, του ποσοστού των μαθητών/-τριών που χρησιμοποιούν κατάλληλους τρόπους συμπεριφοράς κατά την έκφραση των συναισθημάτων (&gt;50%, &lt;50%).</p>
	<p>12. Ανάπτυξη δημιουργικής σκέψης.</p>	<p>1. 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.</p>	<p>(Δ&amp;Α) Γνωρίζουν τρόπους με τους οποίους μπορούν ατομικά ή σε ομάδες (μικρές ή μεγάλες) να δημιουργήσουν πρωτότυπες συνδέσεις ή ρουτίνες, χρησιμοποιώντας ή όχι φορητά όργανα, όπως σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορδέλα, ή εναλλακτικά όπως μαντίλια, πανιά, ράβδους, ομπρέλες κ.ά., χωρίς τη βοήθεια του/της ΕΦΑ. Η παρουσίαση των δημιουργιών έχει τον ρόλο της αξιολόγησης.</p>
	<p><b>4. Κοινωνικές έννοιες</b></p> <p>13. Γνώση τρόπων καθορισμού δύσκολων/προκλητικών αλλά εφικτών</p>	<p>1. Να αναφέρουν ατομικούς και ομαδικούς στόχους που ακολουθούν κριτήρια π.χ. SMART</p>	<p>(Δ&amp;Α) Αναφέρουν προφορικά τα σημαντικά κριτήρια καθορισμού στόχων και γραπτά ένα παράδειγμα</p>

<b>ΤΑΞΗ Δ΄</b> <b>2. Γνωστικό</b> <b>Σκοπός 2:</b> Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν γνώσεις και έννοιες επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	ατομικών και ομαδικών στόχων.	(συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, σχετικοί και χρονικά προσδιορισμένοι στόχοι).	ατομικού στόχου στο μάθημα της ΦΑ.
	14. Γνώση τρόπων/συμπεριφορών επίδειξης ατομικής υπευθυνότητας.	1. Να γνωρίζουν κανόνες για την ασφαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων (χρήση εξοπλισμού) και να αναλύουν τις πιθανές συνέπειες της μη τήρησής τους.	(Δ) Σε μια σειρά μαθημάτων με κοινό αντικείμενο (π.χ. ενόργανη γυμναστική) ορίζουν, αιτιολογούν και συμφωνούν τους κανόνες (εξειδικευμένους ή κοινούς με άλλες δραστηριότητες).  (Α) Οι μαθητές/-τριες κατασκευάζουν αφίσες με τους κανόνες, με κολάζ και κείμενο.
		2. Να γνωρίζουν ότι η ειλικρινής επικοινωνία και η ενεργητική ακρόαση είναι χαρακτηριστικά της αποτελεσματικής συνεργασίας μιας κοινωνικής ομάδας.	(Δ&Α) Παρακολουθούν αγώνες ομαδικών αθλημάτων, εντοπίζουν τις συμπεριφορές επικοινωνίας που χρησιμοποιούν τα μέλη των ομάδων και τις αξιολογούν ως αποτελεσματικές ή μη. Αναφέρουν παρόμοιες καταστάσεις στο παιχνίδι τους εκτός σχολείου.
		3. 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.	(Δ&Α) Επιλέγουν μια ΦΔ στην οποία συμμετέχουν και αναγνωρίζουν τις απαιτήσεις σε δυνατότητες ή χαρακτηριστικά. Συζήτηση για τη συνεισφορά της διαφορετικότητας μέσα στον αθλητισμό (π.χ. ο ρόλος και τα προσόντα διαφορετικών ατόμων σε ένα συγκεκριμένο ομαδικό άθλημα). Οι μαθητές/-τριες εντοπίζουν και καταγράφουν στο τετράδιό τους περιστατικά (από την καθημερινότητά τους, από τον αθλητισμό ή από παιδικές ταινίες) που η διαφορετικότητα είχε ρόλο στην αποτελεσματικότητα των καταστάσεων.
	15. Γνώση τρόπων/συμπεριφορών επίδειξης κοινωνικής	1. Να γνωρίζουν τι είναι η ειδική, αξιολογική και διορθωτική	(Δ) Αναγνωρίζουν και διαχωρίζουν τα διαφορετικά είδη της ανατροφοδότησης (της κατάλληλης για την

<p><b>ΤΑΞΗ Δ΄</b></p> <p><b>2. Γνωστικό</b></p> <p><b>Σκοπός 2:</b></p> <p>Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν γνώσεις και έννοιες επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	υπευθυνότητας/αλληλεπίδρασης.	ανατροφοδότηση από τους άλλους (τους/τις ΕΦΑ, συμμαθητές/-τριες, προπονητές/-τριες).	ηλικία τους) με απλά παραδείγματα.  (Α) Προσπαθούν σε ζεύγη να χρησιμοποιούν το κατάλληλο ή το ζητούμενο είδος.
		2. 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»).	(Δ&Α) Κατανοούν τις έννοιες του πειράγματος, του εκφοβισμού ή της ανεπιθύμητης/αντιαθλητικής επαφής. Αντιλαμβάνονται τις στρατηγικές που μπορούν να ακολουθήσουν. Π.χ. στη στρατηγική «Σταμάτα-Προχώρα-Μίλα» το «θύμα» ζητά από τον «θύτη» να Σταματήσει, Απομακρύνεται εάν αυτό δε γίνει, και Μιλά σε ενήλικα, εάν ο εκφοβισμός εξακολουθήσει. Φτιάχνουν το «προσωπικό τους βιβλιαράκι».
	<p><b>5. Διαθεματικές έννοιες</b></p> <p>16. Αναγνώριση καταστάσεων ασθενειών/τραυματισμών/κινδύνων.</p>	<p>1. Να αναγνωρίζουν τη σημασία επικίνδυνων και με ρίσκο συμπεριφορών που μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρούς τραυματισμούς.</p> <p>2. Να γνωρίζουν τρόπους πρόληψης επικίνδυνων ασθενειών και λοιμώξεων και ενίσχυσης του ανοσοποιητικού συστήματος.</p>	<p>(Δ&amp;Α) Αναγνωρίζουν καταστάσεις σε διάφορα περιβάλλοντα (σχολείο, γειτονιά, ευρύτερη περιοχή, εκδρομή σε βουνό, θάλασσα) στις οποίες η συμπεριφορά μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμούς. Τι να προσέχουν και ποιοι είναι οι πιθανοί τραυματισμοί. Παράλληλα εμπλέκονται σε προβληματισμούς σχετικά με τη σχέση των ασθενειών και του ανοσοποιητικού συστήματος, όπως και με ποιους τρόπους μπορούν να το ενισχύσουν. Τις γνώσεις αυτές τις μεταφέρουν στην οικογένειά τους.</p>
	17. Γνώση θεμάτων σχετικών με τη χρήση φαρμάκων, την αποφυγή ουσιών, καπνίσματος και άλλων βλαβερών για την υγεία παραγόντων.	1. Να περιγράφουν τις συνέπειες της υιοθέτησης ανθυγιεινών συμπεριφορών όπως κάπνισμα, αλκοόλ κ.ά.	(Δ&Α) Επιλέγουν μια ανθυγιεινή συμπεριφορά και με απλά λόγια απαριθμούν τις συνέπειες από την υιοθέτησή της για το ίδιο άτομο και για το περιβάλλον του. Απαντούν σε ερωτήσεις με πολλαπλές πιθανές απαντήσεις (ασύγχρονα). Οι σωστές απαντήσεις γίνονται



ΤΑΞΗ Δ'	18. Γνώση διαθεματικών εννοιών για την αειφορία, την οικολογία, την προστασία των ζώων και τη σύνδεσή τους με τη ΦΔ.	1. Να κατανοούν ότι η επιλογή του σωστού αθλητικού υλικού άπτεται θεμάτων αειφορίας και σεβασμού προς το περιβάλλον, όπως και θεμάτων κοινωνικού σεβασμού. Επίσης ότι η υπεύθυνη συμπεριφορά προς τα ζώα(είτε στο πλαίσιο της ΦΔ, είτε όχι) είναι πολιτισμός.	ένα κολάζ σχετικό, το οποίο δημοσιοποιείται.  (Δ&Α) Απαντούν σε προβληματισμούς σχετικά με την αλλαγή του αθλητικού εξοπλισμού σε αθλητικές ή φυσικές δραστηριότητες (π.χ. να παίζουν ποδόσφαιρο με μπάλα πετοσφαίρισης ή αερόμπαλα). Παρακολουθούν βίντεο που παρουσιάζουν ζώα τα οποία βοηθούν στην καθημερινότητα ή την άσκηση ατόμων με ειδικές ανάγκες (π.χ. σκύλος οδηγός ατόμων με τύφλωση, άλογα για την ιπποθεραπεία). Κάθε μαθητής/-τρια μπορεί να φτιάξει ένα μικρό κείμενο για την ιστοσελίδα του σχολείου με τις εντυπώσεις και την άποψή του/της για το θέμα.
<b>3. Συμπεριφορικό</b>  <b>Σκοπός 3:</b> Συμμετέχουν συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες και αναπτύσσουν/διατηρούν φυσική κατάσταση για υγεία.	<b>1. ΦΔ εντός και εκτός σχολείου</b>  1. Συμμετοχή στη ΦΑ και σε ΦΔ εντός και εκτός σχολείου.	1. 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).  2. 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	(Δ) Συμμετέχουν, κατόπιν προτροπής του/της ΕΦΑ, 3-4 φορές την εβδομάδα σε ΦΔ εκτός σχολείου, μέτριας/έντονης έντασης (π.χ. πεζοπορία, κούμπι, χορός κ.ά.) με στόχο τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας.  (Α) Κρατούν ημερολόγιο δραστηριοτήτων ΦΔ και καταγράφουν ημερομηνία, διάρκεια, ένταση δραστηριότητας, με ποιον/ποιους κ.λπ. Οι πληροφορίες του ημερολογίου αξιοποιούνται με ανάλογη διαμόρφωση της διδασκαλίας.

<p><b>ΤΑΞΗ Δ΄</b></p> <p><b>3. Συμπεριφορικό</b></p> <p><b>Σκοπός 3:</b> Συμμετέχουν συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες και αναπτύσσουν/διατηρούν φυσική κατάσταση για υγεία.</p>	<p><b>2. Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ-Υγείας</b></p> <p>2. Ανάπτυξη/διατήρηση των στοιχείων ΦΚ-Υγείας και επίτευξη προσωπικών στόχων υγείας, εντός και εκτός σχολείου.</p>	<p>δραστηριότητες όπως πεζοπορία, κολύμπι, χορός, υπασία κ.ά.</p>	
		<p>1. Να έχουν ικανοποιητικά επίπεδα καρδιαγγειακής αντοχής, μυϊκής δύναμης/αντοχής, ευλυγισίας και σύσταση σώματος, π.χ. ολοκληρώνοντας απόσταση 1.200μ. με τρέξιμο και ενδιάμεσα βάδισμα, έχοντας σταθερό ρυθμό, σε χρονικό διάστημα ανάλογο της ηλικίας τους (π.χ. 15 λεπτά ή λιγότερο).</p>	<p>(Δ&amp;Α) Ολοκληρώνουν απόσταση 1.200μ. με τρέξιμο και ενδιάμεσα βάδισμα, έχοντας σταθερό ρυθμό, σε χρονικό διάστημα ανάλογο της ηλικίας τους. Στόχος είναι η επίτευξη ατομικού/-ών στόχων (ολοκλήρωση απόστασης ή και βελτίωση του χρόνου).</p> <p>(Δ) Ο/Η ΕΦΑ προτείνει δύο προγράμματα, ένα για την αύξηση της μυϊκής δύναμης και ένα για τη βελτίωση της μυϊκής αντοχής. Οι μαθητές/-τριες επιλέγουν το πρόγραμμα που θα ακολουθήσουν για τα επόμενα 15΄.</p> <p>(Δ) Αναλαμβάνουν εκ περιτροπής, στην έναρξη και λήξη του μαθήματος, την προθέρμανση και αποθεραπεία με βασικές ασκήσεις διατάσεων για τις μεγάλες μυϊκές ομάδες, για τη συμμετοχή στη ΦΔ και τα σπορ χωρίς τραυματισμούς.</p> <p>(Α) Ο/Η ΕΦΑ παρατηρεί και δίνει ανατροφοδότηση στους/στις μαθητές/-τριες.</p>
	<p>3. Καταγραφή στοιχείων της ΦΚ και συμπεριφορών που προάγουν την υγεία, με και χωρίς την τεχνολογία.</p>	<p>1. 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</p>	<p>(Δ&amp;Α) Αξιολογούν και αξιολογούνται σε δύο τεστ ΦΚ για υγεία, καταγράφοντας τις επιδόσεις τους σε Ατομική Καρτέλα Απόδοσης και θέτουν νέους στόχους.</p> <p>(Δ&amp;Α) Εξασκούνται με τη χρήση τεχνολογικών μέσων, π.χ. βηματόμετρα, κινητές εφαρμογές, εντός και εκτός σχολείου, για αυτό-παρακολούθηση της φυσικής κατάστασης.</p>

<b>ΤΑΞΗ Δ΄</b> <b>3. Συμπεριφο- ρικό</b> <b>Σκοπός 3:</b> Συμμετέχουν συστηματικά σε φυσικές δραστηριότη- τες και αναπτύσσουν/ διατηρούν φυσική κατάσταση για υγεία.		τους ή/και φίλους τους.	
		2. Να χρησιμοποιούν ποικιλία τεχνολογικών μέσων (βηματόμετρα, όργανα και εφαρμογές παρακολούθησης καρδιακού ρυθμού) με σκοπό την αυτοπαρακολούθηση της έντασης της φυσικής δραστηριότητας.	
		3. Να μετρούν τους καρδιακούς παλμούς πριν, κατά τη διάρκεια και στο τέλος μιας δραστηριότητας, σε δύο σημεία του σώματος.	(Δ&Α) Μετρούν τους καρδιακούς παλμούς πριν, κατά τη διάρκεια και στο τέλος δραστηριοτήτων διαφορετικής διάρκειας και έντασης και τις συγκρίνουν.
	4. Υιοθέτηση κατάλληλων διατροφικών συμπεριφορών.	1. Να υιοθετούν στη διατροφή τους τρόφιμα ωφέλιμα για τον οργανισμό (με θρεπτικά συστατικά) πριν και μετά τη φυσική δραστηριότητα.	(Δ&Α) Καταρτίζουν ένα εβδομαδιαίο διαιτολόγιο υγιεινής-ισορροπημένης διατροφής, επιλέγοντας υγιεινές τροφές που βοηθούν στη βελτίωση της απόδοσης στη ΦΔ και το ακολουθούν.
<b>4. Ηθικό,          συναισθημα-          τικό και          κοινωνικό</b> <b>Σκοπός 4:</b> Επιδεικνύουν υπευθυνότητα (υπεύθυνη συμπεριφορά), σεβασμό στη διαφορετικό- τητα, και αναπτύσσουν κοινωνικές και συναισθηματι- κές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για	<b>1. Συναισθηματικές          δεξιότητες</b> 1. Ανάπτυξη αυτοαντίληψης, αυτοεκτίμησης, αυτοαποτελεσματικότη- τας και εμπιστοσύνης στον εαυτό.	1. Να βιώνουν θετικές εμπειρίες (επιτυχίας > αποτυχίας) συμμετέχοντας ενεργά σε νέες και σύνθετες αθλητικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.	(Δ&Α) Χρησιμοποιούν τη νοερή απεικόνιση (π.χ. σημεία-κλειδιά της άσκησης) για να εκτελέσουν μια κινητική δεξιότητα. Μετά την εκτέλεσή της αναφέρουν στον/στην ΕΦΑ τι σκέφτηκαν πριν την εκτέλεση και αν αυτό τους/τις βοήθησε.
	2. Έλεγχος, έκφραση και εκτίμηση	2. Να χρησιμοποιούν τεχνικές (νοερή απεικόνιση, νοερή εκτέλεση) προκειμένου να εκτελέσουν με επιτυχία αθλητικές δραστηριότητες, αυξάνοντας την αυτοαποτελεσματικό- τητά τους.	
		1. Να επιδεικνύουν αυτοέλεγχο και να	(Δ) Εκφράζουν και αναγνωρίζουν τα δικά τους

υγεία και ποιότητα ζωής.	συναισθημάτων και καταστάσεων (εαυτού/άλλων).	εκφράζουν τα συναισθήματά τους με κατάλληλους τρόπους.	συναισθήματα και των άλλων στη διάρκεια ομαδικής δραστηριότητας, με παρότρυνση από τον/την ΕΦΑ. Στο τέλος κάθε δραστηριότητας ο/η ΕΦΑ ζητά από τους/τις μαθητές/-τριες να εντοπίσουν παράγοντες που διαμόρφωσαν το κλίμα κατά την εκτέλεση της δραστηριότητας.
		2. Να διαχειρίζονται ικανοποιητικά (εμφανίζουν κατάλληλες συμπεριφορές) καταστάσεις έντονων συναισθημάτων, πίεσης και στρες κατά τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα.	
		3. Να μοιράζονται με αποδεκτό τρόπο τα συναισθήματά τους με τους συμμαθητές/-τριες τους, κατά τη διάρκεια μιας ομαδικής δραστηριότητας, είτε αυτή καταλήξει σε νίκη είτε σε ήττα.	
	3. Αυτοέκφραση, κινητική δημιουργία και διασκέδαση.	1. 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.	(Δ&Α) Δημιουργούν και παρουσιάζουν τη δική τους σειρά κινήσεων- ρουτίνα, όπως ασκήσεις γυμναστικής και δεξιότητες της ενόργανης που ήδη γνωρίζουν και τους/τις ευχαριστούν. Ο/Η ΕΦΑ με λίστα παρατήρησης καταγράφει τα ποσοστά των μαθητών/-τριών που τα καταφέρνουν ικανοποιητικά και αυτών που χρειάζονται κι άλλη προσπάθεια/εξάσκηση.
	2. Κοινωνικές δεξιότητες (και εφαρμογή αξιών)	2. Να συμμετέχουν σε ΦΔ για ευχαρίστηση και εκτός σχολείου και να επαινούν την προσπάθεια των συμμαθητών/-τριών τους, των συμπαίκτων/-τριών τους, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα.	
		1. Να επαναπροσδιορίζουν τους ατομικούς και τους ομαδικούς	(Δ) Θέτουν ατομικό στόχο άσκησης και διατροφής σε συνεργασία με τον/την εκπαιδευτικό (π.χ. εκτός

<p><b>ΤΑΞΗ Δ΄</b></p> <p><b>4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό</b></p> <p><b>Σκοπός 4:</b></p> <p>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>	4. Επίτευξη ατομικών και ομαδικών στόχων-προσωπικών προκλήσεων, εντός και εκτός σχολείου.	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.	σχολείου αερόβια άσκηση καθημερινά για τουλάχιστον 30 λεπτά και κατανάλωση τουλάχιστον ενός φρούτου).
		2. Να συμμετέχουν σε ποικίλες ατομικές ή ομαδικές ΦΔ, σε επίπεδο δυσκολίας που έχουν επιλέξει, σύμφωνα με τα προσωπικά επίπεδα πρόκλησης.	(Δ) Αυξομειώνουν τη δυσκολία των δραστηριοτήτων που προτείνει ο/η ΕΦΑ (π.χ. σουτ από τρεις διαφορετικές αποστάσεις).
	5. Επίδειξη ατομικής υπευθυνότητας, εντός και εκτός σχολείου.	1. 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.	(Δ) Κινούνται αποτελεσματικά και με ασφάλεια ανάμεσα στους/στις συμμαθητές/-τριές τους (π.χ. για να επανακτήσουν τον έλεγχο μιας μπάλας, κατά τη διάρκεια ενός αθλητικού παιχνιδιού). Κάποιος/-α μαθητής/-τρια κάθε φορά αναλαμβάνει τον ρόλο του διαιτητή και επισημαίνει τις βασικές παραβάσεις.
		2. Να αποδέχονται τις αποφάσεις των διαιτητών/κριτών σε μία δραστηριότητα/παιχνίδι και να συμπεριφέρονται με	(Δ) Συμμετέχουν με επιτυχία (χωρίς διαμάχες) σε ομαδικές δραστηριότητες που οργανώνουν εντός και εκτός σχολείου εφαρμόζοντας ορθά τους κανόνες του «Ευ αγωνίζεσθαι».

<p><b>ΤΑΞΗ Δ΄</b></p> <p><b>4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό</b></p> <p><b>Σκοπός 4:</b></p> <p>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>		σεβασμό σε συμπαίκτες/-τριες και αντιπάλους, ενσωματώνοντας τα ολυμπιακά ιδεώδη (αξιοπρέπεια, σεβασμός προς τους άλλους, αποδεκτή συμπεριφορά) στο παιχνίδι και εκτός αυτού.	
		3. 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.	(Δ&Α) Λύνουν τις διαφωνίες τους μόνοι/-ες τους με ελάχιστη παρέμβαση από τον/την ΕΦΑ, ακούν τους/τις συνομιλητές/-τριες τους και βρίσκουν μια κοινή αποδεκτή λύση. Ο/Η ΕΦΑ αξιολογεί την προσπάθεια των μαθητών/-τριών να ακολουθήσουν τις προτεινόμενες στρατηγικές.
		4. Να εμπλέκονται ενεργά για να ολοκληρώσουν την κινητική δραστηριότητα ή την κινητική πρόκληση δείχνοντας υπευθυνότητα και να τροποποιούν τους κανόνες του παιχνιδιού για να συμμετέχουν όλοι/-ες.	(Δ&Α) Συμμετέχουν με επιτυχία σε νέες κινητικές δραστηριότητες στη διάρκεια του μαθήματος και προτείνουν την αλλαγή των συνθηκών αν κάποιοι/-ες δυσκολεύονται πάρα πολύ. Ο/Η ΕΦΑ διακρίνει πόσοι/-ες είναι οι μαθητές/-τριες που προσπαθούν και δείχνουν ενδιαφέρον για τους/τις συμμαθητές/-τριες τους.
	6. Επίδειξη κοινωνικής υπευθυνότητας/αλληλεπίδρασης, εντός και εκτός σχολείου.	1. Να ακούν προσεκτικά και να εφαρμόζουν την ειδική, αξιολογική και διορθωτική ανατροφοδότηση από τους άλλους (ΕΦΑ, συμμαθητές/-τριες, προπονητές/-τριες).	(Δ) Εξασκούνται σε ζευγάρια και ο ένας από τους δύο, έχοντας σε καρτέλα τα σημεία-κλειδιά της άσκησης, παρέχει διορθωτική ανατροφοδότηση στον/στη συμμαθητή/-τρια του, με ευγενικό και αποδεκτό τρόπο.
		2. Να αποδέχονται τις διαφορές μεταξύ των συμμαθητών/-τριών τους, να συνεργάζονται σε	(Δ) Χωρίζονται από τον/την ΕΦΑ σε ανομοιογενείς ομάδες και προσπαθούν να πετύχουν τον ίδιο στόχο. Δύο μαθητές/-τριες της ομάδας



<p><b>ΤΑΞΗ Δ΄</b></p> <p><b>4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό</b></p> <p><b>Σκοπός 4:</b></p> <p>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>μικρές ομάδες με συμμαθητές/-τριες διαφορετικών ικανοτήτων και να θέτουν στόχους που μπορούν να επιτευχθούν από όλους.</p>	<p>κρατούν ένα σχοινί κεκλιμένο (μη παράλληλο με το έδαφος) και τα παιδιά περνάνε πάνω από όποιο σημείο του σχοινιού μπορούν, προσπαθώντας σταδιακά να περάσουν από όλο και ψηλότερο σημείο.</p>
	<p>3. Να εμπλέκονται ενεργά σε δραστηριότητες και παιχνίδια διαφορετικής πολιτισμικής ή εθνικής προέλευσης και να εξερευνούν το τοπικό, εθνικό και πολιτισμικό υπόβαθρο διαφόρων χωρών.</p>	<p>(Δ) Παρουσιάζουν ένα παιχνίδι/χορό από τη χώρα ή την περιοχή καταγωγής τους και προσπαθούν να αναλύσουν τους κανόνες/βήματα ώστε να συμμετέχουν όλοι/-ες στην εκτέλεσή του.</p>
	<p>4. 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).</p>	<p>(Δ) Χρησιμοποιούν συστηματικά τις αρχές συγκεκριμένων στρατηγικών πρόληψης του εκφοβισμού τόσο στη διάρκεια του μαθήματος όσο και στα διαλείμματα. Λέω «Σταμάτα» σε κάποιον που με ενοχλεί, αν συνεχίζει φεύγω μακριά του «Προχώρα», και αν με ενοχλεί ακόμα, το λέω σε έναν ενήλικα, π.χ. ΕΦΑ ή δάσκαλο/-α «Μίλα».</p>
	<p>5. 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.</p>	<p>(Δ) Φεύγουν μακριά ή φωνάζουν δυνατά για βοήθεια όταν «κάποιος/-α» ακουμπάει μέρη του σώματός τους που είναι απαγορευμένα, στο παιχνίδι ή εκτός αυτού.</p>
	<p>6. Να επιδεικνύουν θετικούς τρόπους επικοινωνίας μέσα στην ομάδα, ακόμα κι όταν έχουν διαφορετικές απόψεις και συναισθήματα. Να συμβάλλουν ο/η καθένας/-ία με τις</p>	<p>(Δ) Συμμετέχουν σε ομαδικό παιχνίδι στο οποίο ένας παίκτης ή μία παίκτρια που ορίζεται από τον ΕΦΑ αγνοεί συστηματικά τους κανόνες (διαδοχικά θα αναλάβουν τον ρόλο και άλλοι/-ες μαθητές/-τριες). Προκύπτουν συγκρούσεις και όσοι/-ες εμπλέκονται καλούνται να</p>

<p><b>ΤΑΞΗ Δ΄</b></p> <p><b>4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό</b></p> <p><b>Σκοπός 4:</b></p> <p>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>ικανότητές του/της (ανάδειξη δυνατών σημείων) στην επίτευξη ομαδικού στόχου, αποδεχόμενοι/-ες τους προκαθορισμένους ρόλους (π.χ. τερματοφύλακας) που έχουν συναποφασίσει.</p>	<p>δώσουν κοινά αποδεκτή λύση.</p>
		<p>7. Να «παίζουν» πρόθυμα και ικανοποιητικά όλους τους ρόλους κατά τη συμμετοχή τους στη ΦΑ, να δοκιμάζουν ιδέες συμπαίκτων/-τριών για προσαρμογή των δραστηριοτήτων, να ακολουθούν πρακτικές που συμβάλλουν στην ομαδική δουλειά αντιδρώντας ανάλογα με τις συνθήκες/καταστάσεις που προκύπτουν κατά την εξάσκηση.</p>	<p>(Δ) Αξιοποιούν όλα τα όργανα γυμναστικής που τους δίνονται, σχεδιάζουν μια δραστηριότητα, την τροποποιούν ύστερα από προτάσεις συμμαθητών/-τριών τους και συμμετέχουν όλοι/-ες σε αυτή.</p>

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – Ε' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ			
Θεματικά Πεδία	Θεματικές Ενότητες	Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
		Οι μαθητές/-τριες να είναι σε θέση:	Οι μαθητές/-τριες: (Δ= Δραστηριότητα/ες Α= Αξιολόγηση)
<b>1. Κινητικό</b> <b>Σκοπός 1:</b> Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.	<b>1. Κινητικές δεξιότητες</b> 1. Εκτέλεση με εφαρμογή κινητικών εννοιών.	1. Να κινούνται και να εκτελούν ικανοποιητικά δεξιότητες σε διαφορετικά επίπεδα, με διάφορες τροχιές και κατευθύνσεις και να εμφανίζουν σημαντικές διαφοροποιήσεις στην ταχύτητα, τη δύναμη και τη ροή σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.	(Δ) Εκτελούν πάσα με μπάλα μπείζμπολ ή άλλου τύπου από απόσταση 8-10 μέτρων και χτυπούν την μπάλα με το μπαστούνι ικανοποιητικά, μετά από μέτριας ταχύτητας ρίψη. (Α) Ο/Η ΕΦΑ σημειώνει σε λίστα ελέγχου σωστές και λανθασμένες χρήσεις των κινητικών εννοιών, επιλέγοντας τυχαία 10 μαθητές/-τριες που θα αξιολογηθούν.
	2. Εκτέλεση δεξιοτήτων μετακίνησης.	1. Να επιδεικνύουν ώριμο πρότυπο εκτέλεσης δεξιοτήτων μετακίνησης στη γυμναστική, τον χορό, τα αθλήματα, τα εκπαιδευτικά παιχνίδια, τις δραστηριότητες ΦΚ-Υγείας κ.λπ.	(Δ) Εκτελούν τρόπους ξεμαρκαρίσματος, όπως κίνηση «μέσα-έξω» κίνηση V και κίνηση backdoor στην καλαθοσφαίριση. Εξάσκηση χωρίς και με αντίπαλο. (Α) Σε κλίμακα ο/η ΕΦΑ σημειώνει τις επιτυχημένες προσπάθειες ξεμαρκαρίσματος των μαθητών/-τριών.
	3. Εκτέλεση δεξιοτήτων ισορροπίας.	1. 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.	(Δ&Α) Εκτελούν ρουτίνα με δεξιότητες ισορροπίας στο aerobic ή άλλο είδος χορού, με ή χωρίς μουσική. Ο/Η ΕΦΑ σημειώνει τα σημεία που εκτελούνται σωστά/ποιοτικά ή/και στον ρυθμό.

<p><b>ΤΑΞΗ Ε΄</b></p> <p><b>1. Κινητικό</b></p> <p><b>Σκοπός 1:</b></p> <p>Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>4. Εκτέλεση δεξιοτήτων χειρισμού.</p>	<p>1. 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/-τριά τους, χρησιμοποιώντας ένα κοντό ή μακρύ σχοινί.</p>	<p>(Δ) Εκτελούν σε ζευγάρια, ο καθένας με το σχοινάκι του και δίπλα στον άλλο, τη ρουτίνα τους (π.χ. Χ αναπηδήσεις δεξιά, Χ αναπηδήσεις αριστερό, Χ άλματα, Χ αναπηδήσεις εναλλάξ, σε έναν ή και δύο χρόνους για 30'').</p> <p>(Α) Ο/Η ΕΦΑ σημειώνει τα σημεία που εκτελούνται σωστά/ποιοτικά ή/και ποσοτικά (αριθμό επαναλήψεων στο σχοινάκι ή αν πρόκειται για άλλες δεξιότητες, και ευστοχία, ταχύτητα κ.λπ.).</p>
	<p>5. Εκτέλεση με εφαρμογή εννοιών δραστηριοτήτων.</p>	<p>1. 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).</p>	<p>(Δ) Ελίσσονται επιθετικά για να εκτελέσουν σουτ ή για να βρεθούν σε ελεύθερο χώρο, ώστε να πάρουν πάσα, και εκτελούν κινητικούς επιθετικούς και αμυντικούς συνδυασμούς σε παιχνίδι μπάσκετ 2 εναντίον 2 ή 3 εναντίον 3 (αποδέσμευση, υποδοχή πάσας, ντρίμπλα, προσπάθεια διείσδυσης και σουτ).</p> <p>(Α) Καταγράφονται οι σωστές τοποθετήσεις σε λίστα με κριτήρια από συμμαθητές/-τριες.</p>
	<p>6. Συνδυασμός βασικών δεξιοτήτων (κινητικών) και δεξιοτήτων ρυθμού με έννοιες, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.</p>	<p>1. Να εκτελούν, μετά από επιλογή, πιο σύνθετους συνδυασμούς δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα, συνδυάζοντάς τες με έννοιες και χρησιμοποιώντας διάφορους εξοπλισμούς.</p>	<p>(Δ) Συνδυάζουν δεξιότητες και έννοιες σε παιχνίδια αυλής (αναπήδηση πιασμένοι/-ες σε ζευγάρια και αλλαγές κατεύθυνσης, γερμανικά μήλα με 3 μπάλες σε κάθε ομάδα, σχοινάκι ανά άτομο ή ομάδα με μετακίνηση, διελκυστίνδα).</p> <p>(Α) Ο/Η ΕΦΑ παρατηρεί και καταγράφει ατομικά αλλά και ανά ομάδα, ανάλογα με το</p>

<p><b>ΤΑΞΗ Ε΄</b></p> <p><b>1. Κινητικό</b></p> <p><b>Σκοπός 1:</b></p> <p>Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>			<p>παιχνίδι, την ποιότητα και την ποσότητα στην εκτέλεση.</p>
		<p>2. Να επιδεικνύουν ποικιλία χορών, π.χ. δημιουργικό, παραδοσιακό, μοντέρνο, μόνοι/-ες και με άλλους/-ες σε απόκριση μουσικών, λεκτικών και οπτικών ερεθισμάτων.</p>	<p>(Δ) Παρουσιάζουν παραδοσιακούς χορούς (π.χ. συρτό Μακεδονίας, πεντοζάλη, κότσαρι) με παραλλαγές στις φιγούρες τους, δημιουργικό χορό και μοντέρνους (π.χ. breakdance, hip-hop).</p> <p>(Α) Χρήση κλίμακας αξιολόγησης (1 έως 3) ή ρουμπρίκας για την ποιότητα, τη σωστή ακολουθία και τον συντονισμό (ή και την πρωτοτυπία).</p>
		<p>3. Να επιδεικνύουν ώριμο συνδυασμό ρυθμικών δεξιοτήτων και δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, σε δραστηριότητες, σχεδιασμένες από μαθητές/-τριες.</p>	<p>(Δ) Εξασκούνται, σε ομάδες 4-5 ατόμων, σε κινητικές ρουτίνες που έχουν δημιουργήσει. Κάθε ομάδα παρουσιάζει κινητικά κάποια από τα στοιχεία της φύσης και τα συνδέει με την κίνηση, συνοδεία μουσικής. Π.χ. Ο άνεμος μπορεί να εκφραστεί με τρέξιμο και αλλαγές κατεύθυνσης, η βροχή με σκίπινγκ, τα σύννεφα με κινήσεις με στεφάνια, οι κεραυνοί με το πέταγμα των κορινών και το χαλάζι με γρήγορο και δυνατό τρέξιμο επί τόπου.</p> <p>(Α) Αξιολογείται η πρωτοτυπία και ο συντονισμός της κινητικής εκτέλεσης.</p>
		<p>4. Να εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε αθλητικά παιχνίδια και σύνθετες δραστηριότητες.</p>	<p>(Δ) Εξασκούνται σε τριάδες, οι δύο αλλάζουν πάσες με ντρίμπλα, ενώ ο/η τρίτος/-η προσπαθεί να «κλέψει» την μπάλα (κορόδο).</p> <p>(Α) Καταγράφεται πόσες φορές στο σύνολο των επαναλήψεων έγιναν τα ακόλουθα:</p> <p>α) Γρήγορη πάσα χωρίς να σταματήσει η κίνηση.</p> <p>β) Στην ψηλή πάσα, η μπάλα πίσω από το κεφάλι.</p>

<p><b>ΤΑΞΗ Ε΄</b></p> <p><b>1. Κινητικό</b></p> <p><b>Σκοπός 1:</b></p> <p>Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>			<p>γ) Στη σκαστή, η μπάλα αναπηδά στα 2/3 της απόστασης.</p> <p>δ) Τεντωμένοι αγκώνες στη σκαστή και στην πάσα στήθους.</p>
		<p>5. 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.</p>	<p>(Δ) Εκτελούν ρουτίνα π.χ. με τρέξιμο, άλματα, κυβίστηση, ανακυβίστηση, ρολαρίσματα και κατακόρυφη στήριξη σε 2 σημεία, ατομικά ή σε ζευγάρια.</p> <p>(Δ) Εκτελούν δραστηριότητες περιπέτειας, ατομικά ή ομαδικά, με φανταστικές ή πραγματικές προκλήσεις.</p>
	<p>7. Εκτέλεση βασικών δεξιοτήτων στο νερό (προαιρετικά).</p>	<p>1. 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>	<p>(Δ) Κολυμπούν με ελεύθερο και ύπτιο στίλ, αναπνέοντας από το πλάι σε απόσταση 15μ.</p> <p>(Α) Αξιολόγηση από τον/την ΕΦΑ με λίστα και σημεία-κλειδιά:</p> <p>α) Είναι η θέση πλεύσης οριζόντια με την επιφάνεια του νερού;</p> <p>β) Κινείται το σώμα κάτω από το νερό μπροστά και ευθεία;</p>
	<p><b>2. Κινητική δημιουργικότητα</b></p> <p>8. Εκτέλεση πρωτότυπων κινήσεων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, που έχουν σχεδιάσει, σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες.</p>	<p>1. Να παίζουν παραδοσιακά ομαδικά παιχνίδια που έχουν τροποποιήσει και νέα, εκπαιδευτικά, που έχουν σχεδιάσει. Να παρουσιάζουν πρωτότυπες χορογραφίες με ή χωρίς μουσική.</p>	<p>(Δ) Παίζουν ομαδικά παιχνίδια που έχουν σχεδιάσει, δημιουργώντας νέους στόχους και νέες κινήσεις. Παραλλαγή ποδοσφαίρου: Σε κάθε γωνία του γηπέδου τοποθετούνται 5 κώνοι σε απόσταση 2 μέτρων. Οι μαθητές/-τριες σε τέσσερις ομάδες 5-6 ατόμων. Κάθε ομάδα προστατεύει τη γωνία της. Στόχος του παιχνιδιού η ανατροπή των κώνων της αντίπαλης ομάδας με την μπάλα, με όποια κίνηση θέλουν. Δεν υπάρχει σωστή και λανθασμένη εκτέλεση. Για κάθε κώνο που</p>



<p><b>ΤΑΞΗ Ε΄</b></p> <p><b>1. Κινητικό</b></p> <p><b>Σκοπός 1:</b></p> <p>Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>			<p>ανατρέπεται η ομάδα σημειώνει ένα γκολ και ο κώνος ξαναπαίρνει στη θέση του και συνεχίζεται το παιχνίδι. Ένας/Μία παίκτης/-κτρια μπορεί να προστατεύσει με το σώμα του/της τον κώνο από απόσταση όμως 2,5 μέτρων. Οι μαθητές/-τριες μπορούν να αλλάξουν και άλλη μια συνθήκη του παιχνιδιού (π.χ. το παιχνίδι ξεκινά με μια μπάλα και αργότερα μπορεί να προστεθεί και δεύτερη).</p> <p>(Α) Νικήτρια αναδεικνύεται η ομάδα που σημειώνει τις περισσότερες πρωτότυπες κινήσεις και ανατροπές.</p>
<p><b>2. Γνωστικό</b></p> <p><b>Σκοπός 2:</b></p> <p>Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν γνώσεις και έννοιες επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p><b>1. Κινητικές έννοιες και έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων</b></p> <p>1. Γνώση για το πώς μπορεί να κινείται το σώμα.</p>	<p>1. 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.</p>	<p>(Α) Απαντούν προφορικά σε ερωτήσεις κριτικής σκέψης (π.χ. πώς επηρεάζει η δύναμη το σερβίς στο βόλεϊ και γιατί;).</p>
		<p>2. Να αναλύουν σύνθετα ρυθμικά μοτίβα στα επιμέρους βασικά στοιχεία τους (τονισμό, ταχύτητα, εναλλαγή ήχου και παύσης) και να αναφέρουν διαφορές και ομοιότητες.</p>	<p>(Δ) Αναλύουν τον ρυθμό αθλητικών δεξιοτήτων (π.χ. κυρίαρχος τονισμός: η τελευταία ντρίμπλα, αδύναμοι: τα 2 βήματα στο μπάσκετ).</p> <p>(Α) Αναφέρουν ομοιότητες-διαφορές σε ρυθμικά μοτίβα παραδοσιακών χορών, π.χ. ηπειρώτικων-νησιώτικων.</p>
	<p>2. Γνώση σημαντικών σημείων εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος,</p>	<p>1. Να γνωρίζουν και να συγκρίνουν την κινητική εκτέλεση ατομικών αθλητικών δεξιοτήτων,</p>	<p>(Δ) Απαντούν σε ερωτήσεις όπως: πόσο επηρεάζει την κινητική εκτέλεση η γωνία ρίψης στον ακοντισμό και στο μπάσκετ; Πόσο σημαντικός</p>

<p><b>ΤΑΞΗ Ε΄</b></p> <p><b>2. Γνωστικό</b></p> <p><b>Σκοπός 2:</b></p> <p>Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν γνώσεις και έννοιες επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	αέρας, νερό ή/και χιόνι).	διαφοροποιώντας μεταβλητές όπως δύναμη, ταχύτητα, ρυθμός και εύρος εκτέλεσης.	παράγοντας είναι η ταχύτητα στο λάκτισμα μπάλας στο ποδόσφαιρο; (Α) Καταγράφονται οι σωστές απαντήσεις.
	3. Γνώση κανόνων και στρατηγικών κίνησης σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας, νερό ή/και χιόνι).	1. Να γνωρίζουν βασικούς κανονισμούς, απλές επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές/τακτικές, με τις οποίες να βοηθούν συμπαίκτες ή να αποτρέπουν κινήσεις αντιπάλων.	(Δ) Αναλύουν μια στρατηγική σε επιμέρους στοιχεία (στατικές φάσεις, πάσες, αριθμός επιθετικών ενεργειών, κανάλια επικοινωνίας) και αναφέρουν ποια ανάγκη καλύπτει, ποια αποτελέσματα αναμένονται. (Α) Αξιολογούν την αποτελεσματικότητα μιας στρατηγικής και προτείνουν αλλαγές.
		2. Να γνωρίζουν διαφορετικούς τρόπους μετακίνησης και ισορροπίας σε διάφορα περιβάλλοντα (π.χ. έδαφος με ποικιλία στη μορφολογία του), σε σύνθετα περιβάλλοντα, π.χ. νερό και αέρας (απλές καταδύσεις από βαθύρα), ή/και στο χιόνι (κατέβασμα πλαγιάς με σκι) και την ορθή χρήση του απαραίτητου εξοπλισμού.	(Δ) Δημιουργούν ομαδικά, τράπεζα απαντήσεων και ερωτήσεων σχετικά με ΦΔ σε ποικίλα περιβάλλοντα, π.χ. αθλήματα στο χιόνι/πάγο, αθλήματα βουνού και ο εξοπλισμός τους. (Α) Ελέγχουν τις απαντήσεις μέσα από αναζήτηση στο διαδίκτυο. Αντιστοιχίζουν γραπτά την ορθή χρήση απαραίτητου εξοπλισμού ΦΔ, π.χ. ενδεδειγμένο κράνος ποδηλασίας για την ηλικία του/της ασκούμενου/-ης.
	4. Γνώση εννοιών/θεμάτων ιστορίας ΦΑ και αθλητισμού.	1. Να γνωρίζουν ότι ο αθλητισμός έχει συνυφανθεί με σπουδαίες δράσεις και εκδηλώσεις, όπως π.χ. οι Ολυμπιακοί Αγώνες και να γνωρίζουν την ιστορία αθλητικών παιχνιδιών.	(Δ&Α) Αναφέρουν σημαντικούς αγώνες, πρωταθλήματα, αθλητές/-τριες, ομάδες. Γνωρίζουν ότι οι Ολυμπιακοί Αγώνες συνδέονται, ως κορυφαίο γεγονός, με σημαντικές παράλληλες δράσεις, π.χ. εκκευρία, εθελοντισμός. Απαντούν σε ερωτήσεις σχετικά με την εξέλιξη αθλητικών παιχνιδιών.
	<p><b>2. Έννοιες ΦΚ-Υγείας</b></p> <p>5. Γνώση σχετικά με τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία.</p>	1. Να κατανοούν τα οφέλη που προκύπτουν από την επίτευξη των στόχων για υγεία, να καθορίζουν	(Δ) Αναζητούν με ιστοεξερεύνηση (webquest) περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα οφέλη της ΦΔ αλλά και τη βελτίωση

<p><b>ΤΑΞΗ Ε΄</b></p> <p><b>2. Γνωστικό</b></p> <p><b>Σκοπός 2:</b></p> <p>Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν γνώσεις και έννοιες επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		μακροπρόθεσμους στόχους για την προσωπική τους βελτίωση σε στοιχεία ΦΚ-Υγείας.	στοιχείων ΦΚ-Υγείας μέσω της ΦΔ.  (Α) Επιχειρηματολογούν υπέρ της ΦΔ σχετικά με τη βελτίωση της ΦΚ-Υγείας.
	6. Γνώση δραστηριοτήτων που προάγουν τη ΦΚ-Υγεία και συνδέουν τη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολείου.	1. Να κατανοούν και να αναλύουν τη σημασία που έχουν για τη βελτίωση της υγείας τους οι φυσικές δραστηριότητες με προσανατολισμό στη διά βίου άσκηση.	(Δ&Α) Ξεχωρίζουν (ατομικά, σε ζευγάρια ή ομάδες) δραστηριότητες με στόχο την υγεία από άλλες που έχουν στόχο την επιδεξιότητα, μέσα από κάρτες στον χώρο άσκησης, και αιτιολογούν τις επιλογές τους.
	7. Γνώση τρόπων αξιολόγησης της ΦΚ-Υγείας με και χωρίς τη χρήση της τεχνολογίας.	1. Να γνωρίζουν τρόπους σχεδιασμού και αξιολόγησης της ΦΚ-Υγείας με (ή χωρίς) τη βοήθεια της τεχνολογίας.	(Δ&Α) Παρατηρούν τα θετικά αποτελέσματα στο σώμα τους, αναφέρουν τρόπους/τεστ και κριτήρια αξιολόγησης των στοιχείων της ΦΚ-Υγείας, χρησιμοποιούν υπολογιστικά φύλλα και αξιολογούν απλό, προσωπικό πρόγραμμα ΦΚ-Υγείας, που έχουν σχεδιάσει με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ.
	8. Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος και των φυσιολογικών μεταβολών λόγω άσκησης.	1. Να αναγνωρίζουν τους κύριους μυς και να περιγράφουν τον ρόλο των διαφόρων συστημάτων του ανθρώπινου σώματος.	(Δ&Α) Παίζουν κινητικό παιχνίδι και για να προχωρήσουν χρειάζεται να αναγνωρίσουν έναν μυ και να περιγράψουν τη λειτουργία του. Η διαδικασία συνεχίζεται και με άλλους μυς ή και συστήματα (π.χ. μυϊκό, καρδιοαναπνευστικό, ανοσοποιητικό).
		2. Να αναγνωρίζουν την επίδραση της «υπερφόρτωσης» στις φυσιολογικές μεταβολές λόγω άσκησης.	(Δ&Α) Αναφέρουν τι είναι υπερφόρτωση και τι επίδραση έχει στο σώμα.
	9. Γνώση της σημασίας της διατροφής και των στοιχείων της.	1. Να κατανοούν και να αναλύουν τη σημασία των υγιεινών συνηθειών, όπως διατροφή, άσκηση και του συνδυασμού τους, για τη βελτίωση της υγείας τους.	(Δ&Α) Σχεδιάζουν ένα εβδομαδιαίο πλάνο συνδυασμού διατροφής και άσκησης, επιχειρηματολογώντας υπέρ των επιλογών τους.

<p><b>ΤΑΞΗ Ε΄</b></p> <p><b>2. Γνωστικό</b></p> <p><b>Σκοπός 2:</b></p> <p>Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν γνώσεις και έννοιες επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p><b>3. Συναισθηματικές έννοιες</b></p> <p>10. Γνώση τρόπων/συμπεριφορών ανάπτυξης της αυτό-αντίληψης, αυτοαποτελεσματικότητας και εμπιστοσύνης στον εαυτό.</p>	<p>1. Να περιγράφουν και να αναλύουν τις εμπειρίες (επιτυχίας-αποτυχίας) μέσα από όλες τις εντός σχολείου αθλητικές δραστηριότητες και τις νέες φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου.</p>	<p>(Δ&amp;Α) Δημιουργούν προσωπική λίστα παραγόντων που τους/τις οδήγησαν σε εμπειρίες επιτυχίας (π.χ. επιμονή, εφικτός ή/και προκλητικός στόχος, ισχυρό αίσθημα αυτοαποτελεσματικότητας) ή σε εμπειρίες αποτυχίας (π.χ. τα παρατούν εύκολα).</p>
	<p>11. Γνώση τρόπων/συμπεριφορών ελέγχου, έκφρασης και εκτίμησης συναισθημάτων (εαυτού/άλλων) και καταστάσεων.</p>	<p>1. Να επιλέγουν κατάλληλους τρόπους διαχείρισης δύσκολων καταστάσεων, με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ, και να γνωρίζουν τρόπους για να υποστηρίξουν τους /τις άλλους/-ες.</p>	<p>(Δ&amp;Α) Καλούνται να βρουν λύσεις σε υποθετικά ή πραγματικά διλήμματα, π.χ. μαθητής/-τρια δέχεται επιθετική συμπεριφορά ή μαθητής/-τρια θέλει να καταγράψουν ψευδή αποτελέσματα στο μάθημα, (π.χ. ακούν με προσοχή, παρουσιάζουν την κατάσταση, εκφράζουν τα συναισθήματά τους με ψυχραιμία, ελέγχουν τις παρορμήσεις τους, εντοπίζουν την αξία ή τις αξίες και τη σημαντικότητά τους, δε φοβούνται, λαμβάνουν αποφάσεις για τις κοινωνικές δεξιότητες στις οποίες χρειάζεται να βελτιωθούν κ.λπ.</p>
	<p>12. Ανάπτυξη δημιουργικής σκέψης.</p>	<p>1. Να γνωρίζουν τρόπους ανάπτυξης/τροποποίησης/δημιουργίας παιχνιδιών, ακολουθιών χορού/χορογραφιών/πρωτότυπων συνθέσεων, ατομικά ή με άλλους/-ες σε ποικιλία μουσικών (ή μη) λεκτικών και οπτικών ερεθισμάτων.</p>	<p>(Δ&amp;Α) Αναφέρουν στοιχεία κινητικής ευχέρειας, π.χ. ποικιλία κινητικών απαντήσεων και κινητικής ευελιξίας, π.χ. αλλαγές στην άμυνα-επίθεση.</p> <p>Μετατρέπουν ένα παραδοσιακό παιχνίδι σε εκπαιδευτικό, βάσει κριτηρίων. Αντίστοιχα, τροποποιούν χορούς ή/και αθλητικά παιχνίδια.</p>
	<p><b>4. Κοινωνικές έννοιες</b></p> <p>13. Γνώση τρόπων καθορισμού δύσκολων/προκλητικών αλλά εφικτών ατομικών και ομαδικών στόχων.</p>	<p>1. Να επιλέγουν ατομικούς και ομαδικούς, βραχυπρόθεσμους στόχους ακολουθώντας κριτήρια στοχοθεσίας (π.χ. SMART) σε</p>	<p>(Δ) Αναφέρουν τα κριτήρια επιλογής των βραχυπρόθεσμων στόχων τους σε όλες τις δραστηριότητες.</p>

<p><b>ΤΑΞΗ Ε΄</b></p> <p><b>2. Γνωστικό</b></p> <p><b>Σκοπός 2:</b></p> <p>Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν γνώσεις και έννοιες επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.	
	14. Γνώση τρόπων/συμπεριφορών επίδειξης ατομικής υπευθυνότητας.	1. Να γνωρίζουν κανόνες ασφάλειας για τις δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν, τρόπους θέσπισής τους και είδη κανόνων στις φυσικές δραστηριότητες εντός/εκτός σχολείου.	(Δ) Προτείνουν κανόνες συμμετοχής σε ΦΔ (π.χ. ρουτίνες ασφαλούς χρήσης αθλητικού υλικού) εντός και εκτός σχολείου, αλλά και τρόπους δέσμευσης από όλους για την τήρησή τους (π.χ. καταγραφή ακολουθίας κανόνων σε εβδομαδιαία βάση).
		2. Να σχεδιάζουν κατάλληλες στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων.	(Δ) Αναφέρουν τα κοινά στοιχεία/κοινούς στόχους ως άξονα αποφυγής συγκρούσεων, αλλά και εκείνα που τους/τις οδηγούν σε σύγκρουση (εγωιστικές συμπεριφορές και απαιτήσεις) και δεσμεύονται για την αποφυγή τους.  (Α) Θέτουν χρονικό ορίζοντα εφαρμογής των στρατηγικών επίλυσης συγκρούσεων (π.χ. 15 ημέρες) και αυτοαξιολογούν την απόδοσή τους σε κλίμακα. Αναπροσαρμόζουν τις στρατηγικές τους όπου είναι απαραίτητο.
		3. 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	(Δ&Α) Συνδέουν τα ολυμπιακά ιδεώδη με συγκεκριμένες αξίες (π.χ. ισότητα - επίδειξη σεβασμού σε όλους, συμμετοχή - δικαίωμα όλων, υγεία (το υπέρτατο αγαθό) – ΦΔ) και προσπαθούν να εντοπίσουν την παρουσία ή την απουσία τους σε διάφορες καταστάσεις της καθημερινότητας.
	15. Γνώση τρόπων/συμπεριφορών επίδειξης κοινωνικής υπευθυνότητας/αλληλεπίδρασης.	1. Να αναλύουν τη σημασία της ενθάρρυνσης και να σχεδιάζουν τρόπους ενσωμάτωσής της, μέσω της θετικής ανατροφοδότησης,	(Δ) Αναφέρουν τρόπους ενεργούς συμμετοχής όλων των συμμαθητών/-τριών τους, π.χ. αξιοποίηση όλων των μελών της ομάδας σε ειδικούς ρόλους, π.χ. κινητικά γρήγορος/-η, εύστοχος/-η,

<p><b>ΤΑΞΗ Ε΄</b></p> <p><b>2. Γνωστικό</b></p> <p><b>Σκοπός 2:</b></p> <p>Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν γνώσεις και έννοιες επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		<p>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.</p>	<p>ταχύτητα στην επίλυση καταστάσεων κ.ά.</p> <p>(Α) Αυτοαξιολογούν τις κοινωνικές δεξιότητες με ερωτηματολόγια.</p>
		<p>2. 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.</p>	<p>(Δ) Συζητούν σχετικά με πιθανά περιστατικά σχολικού εκφοβισμού.</p> <p>(Α) Αυτοαξιολογούν τις ενέργειες που έκαναν ή όχι για να προφυλάξουν τον εαυτό τους και τους άλλους από καταστάσεις παρενόχλησης και εκφοβισμού και προτείνουν νέους τρόπους.</p>
	<p><b>5. Διαθεματικές έννοιες</b></p> <p>16. Αναγνώριση καταστάσεων ασθενειών/τραυματισμών/κινδύνων.</p>	<p>1. Να γνωρίζουν τις προφυλάξεις που απαιτείται να παίρνουν όταν παίζουν στο σχολείο ή στη γειτονιά και πώς να αντιμετωπίζουν καταστάσεις που απαιτούν πρώτες βοήθειες.</p>	<p>(Δ) Εντοπίζουν και αναφέρουν, μέσα από σχετικά βίντεο και εικόνες, παραδείγματα τραυματισμών (θλάσεις, διαστρέμματα κ.ά.) και τρόπους αποφυγής τους (π.χ. καλή προθέρμανση και αποθεραπεία).</p> <p>(Α) Απαντούν σε σχετικές ερωτήσεις του/της ΕΦΑ αναφορικά με την αποφυγή τραυματισμών, π.χ. βοηθά η σωστή τεχνική (σημεία-κλειδιά) στην αποφυγή τραυματισμών; Ποιος ο ρόλος της ξεκούρασης μετά από έντονο παιχνίδι;</p>
	<p>17. Γνώση θεμάτων σχετικών με τη χρήση φαρμάκων, την αποφυγή ουσιών, καπνίσματος και άλλων βλαβερών για την υγεία παραγόντων.</p>	<p>1. Να γνωρίζουν ασφαλείς πηγές πληροφόρησης αναφορικά με τη συμβολή της ΦΔ στην αποφυγή καπνίσματος, αλκοόλ, ουσιών και του εθισμού σε αυτά.</p>	<p>(Δ) Αναφέρουν ασφαλείς (σχολείο, οικογένεια) και μη (ορισμένες αναρτήσεις σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης) πηγές πληροφόρησης και ενημέρωσης για τις επιβλαβείς συνήθειες κατά της υγείας.</p> <p>(Α) Απαντούν σε κουίζ έντυπο ή ψηφιακό, σχετικά με την</p>



<b>ΤΑΞΗ Ε΄</b> <b>2. Γνωστικό</b> <b>Σκοπός 2:</b> Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν γνώσεις και έννοιες επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.			επίδραση των πηγών πληροφόρησης κατά των εθισμών στην εφηβεία.
	18. Γνώση διαθεματικών εννοιών για την αειφορία, την οικολογία, την προστασία των ζώων και τη σύνδεσή τους με τη ΦΔ.	1. Να γνωρίζουν ότι στα αθλήματα με συμμετοχή ζώων, π.χ. ιππασία, κρίκετ, απαιτούνται ειδικοί χειρισμοί και γνώσεις για την ασφάλεια όλων και να κατανοούν τη σημαντικότητα του φυσικού περιβάλλοντος και των ζώων στη συναισθηματική ανάπτυξη και υποστήριξη των παιδιών και των εφήβων.	(Δ&Α) Αναφέρουν τρόπους/ενέργειες προστασίας του περιβάλλοντος και των ζώων κατά τη διάρκεια της άσκησης, υποστηρίζοντας τη συμβολή τους στην ενίσχυση της συναισθηματικής ισορροπίας.
<b>3. Συμπεριφορικό</b> <b>Σκοπός 3:</b> Συμμετέχουν συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες και αναπτύσσουν/διατηρούν φυσική κατάσταση για υγεία.	<b>1. ΦΔ εντός και εκτός σχολείου.</b> 1. Συμμετοχή στη ΦΑ και σε ΦΔ εντός και εκτός σχολείου.	1. Να εμπλέκονται ενεργά σε όλες τις δραστηριότητες της Φυσικής Αγωγής.	(Δ) Εκτελούν διάφορες δραστηριότητες σε σταθμούς. Καταγράφουν ποιες εκτέλεσαν, τις επαναλήψεις, την επίδοσή τους κ.ά.  (Α) Αναφέρουν την απόδοσή τους σε κάθε στοιχείο και τη συγκρίνουν με προηγούμενή τους.
		2. Να συμμετέχουν σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων σε τακτική βάση εντός και εκτός του σχολείου, τις οποίες έχουν επιλέξει, για να βελτιώσουν την υγεία.	(Δ) Συμμετέχουν σε δραστηριότητες που τους αρέσουν, όπως: α) μπόουλινγκ, frisbee, ρακέτες, τένις, β) δραστηριότητες περιπέτειας σε εξωτερικούς χώρους (π.χ. αναρρίχηση, προσανατολισμός και ποδηλασία), γ) δραστηριότητες γυμναστικής και χορού (π.χ. αεροβική χορού, προπόνηση με βάρη, τζόκινγκ και kickboxing) ή όποια/-ες άλλη/-ες θέλουν.  (Α) Καταγράφουν σε εβδομαδιαίο Φύλλο Ελέγχου το είδος των ΦΔ, τη συχνότητα και τη διάρκεια συμμετοχής τους.
	<b>2. Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ-Υγείας</b>	1. Να εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα (σωστά) δραστηριότητες και	(Δ&Α) Εκτελούν δραστηριότητες που αναπτύσσουν στοχευμένα όλα τα στοιχεία ΦΚ-Υγείας,

<p><b>ΤΑΞΗ Ε΄</b></p> <p><b>3. Συμπεριφορικό</b></p> <p><b>Σκοπός 3:</b></p> <p>Συμμετέχουν συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες και αναπτύσσουν/διατηρούν φυσική κατάσταση για υγεία.</p>	<p>2. Ανάπτυξη/διατήρηση των στοιχείων ΦΚ-Υγείας και επίτευξη προσωπικών στόχων υγείας, εντός και εκτός σχολείου.</p>	<p>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 επιδόσεων τους.</p>	<p>θέτοντας/επιλέγοντας ποσοτικούς και ποιοτικούς στόχους. Ο/Η ΕΦΑ καταγράφει τους στόχους που επιτυγχάνουν.</p>
	<p>3. Καταγραφή στοιχείων της ΦΚ και συμπεριφορών που προάγουν την υγεία, με και χωρίς την τεχνολογία.</p>	<p>1. 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.</p>	<p>(Δ&amp;Α) Χρησιμοποιούν ποικιλία συσκευών τεχνολογίας για να αξιολογήσουν στοιχεία της ΦΚ-Υγείας. Π.χ. Βηματόμετρα, καταγραφείς καρδιακού ρυθμού, έξυπνα κινητά/ρολόγια και εφαρμογές σε υπολογιστή ή κινητό.</p>
	<p>4. Υιοθέτηση κατάλληλων διατροφικών συμπεριφορών.</p>	<p>1. Να υιοθετούν συμπεριφορές εξισορρόπησης της πρόσληψης και της δαπάνης θερμίδων για την προαγωγή και τη βελτίωση της υγείας.</p>	<p>(Δ&amp;Α) Καταγράφουν στο χαρτοφυλάκιο τους (portfolio) τις τροφές που καταναλώνουν και υπολογίζουν με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ (π.χ. μέσω εφαρμογής σε «έξυπνα» κινητά ή ρολόγια) τη θερμιδική τους αξία. Παράλληλα, σημειώνουν τις δραστηριότητες που εκτελούν σε τακτική βάση και υπολογίζουν την απαίτησή τους σε θερμίδες. Ο/Η ΕΦΑ αξιολογεί.</p>
<p><b>4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό</b></p> <p><b>Σκοπός 4:</b></p> <p>Επιδεικνύουν υπεύθυνη</p>	<p><b>1. Συναισθηματικές δεξιότητες</b></p> <p>1. Ανάπτυξη αυτοαντίληψης, αυτοεκτίμησης, αυτοαποτελεσματικότητας και εμπιστοσύνης στον εαυτό.</p>	<p>1. Να βιώνουν θετικές εμπειρίες (επιτυχίας &gt; αποτυχίας) εμπλεκόμενοι/-ες ενεργά σε όλες τις εντός σχολείου αθλητικές και άλλες κινητικές</p>	<p>(Δ&amp;Α) Συμμετέχουν σε δραστηριότητες που επέλεξαν, από πολλές προτεινόμενες, με βάση προηγούμενες επιδόσεις τους, εντός ή και εκτός σχολείου, για την επίτευξη των στόχων τους.</p>

συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα και κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.		δραστηριότητες «δοκιμάζοντας» άγνωστες φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου.	
		2. Να χρησιμοποιούν συστηματικά διάφορες τεχνικές (π.χ. θετική σκέψη, αυτοσυγκέντρωση) που έχουν επιλέξει για να εκτελέσουν σωστά, ενισχύοντας την εμπιστοσύνη στον εαυτό.	(Δ&Α) Ελέγχουν την αναπνοή (ήρεμη εισπνοή-εκπνοή), εστιάζουν εκεί που χρειάζεται για την εκτέλεση της εκάστοτε δεξιότητας και σκέφτονται θετικά, π.χ. «θα πετύχω», «η μπάλα μέσα στο καλάθι», καθώς ετοιμάζονται να εκτελέσουν τη δεξιότητα.
	2. Έλεγχος, έκφραση και εκτίμηση συναισθημάτων και καταστάσεων (εαυτού/άλλων).	1. Να επιδεικνύουν κατάλληλους τρόπους διαχείρισης (έλεγχος και έκφραση) των συναισθημάτων τους σε δύσκολες καταστάσεις.	(Δ&Α) Συμπεριφέρονται κατάλληλα/χρησιμοποιούν σημεία-κλειδιά από διάφορες κοινωνικές δεξιότητες για τη διαχείριση δυσκολιών, όπως «ανοιχτή» στάση σώματος, ήρεμη φωνή, έλεγχος του θυμού, θετική επικοινωνία, παρουσίαση κατάστασης, έκφραση συναισθημάτων κ.λπ.
		2. Να εμφανίζουν υποστηρικτικές συμπεριφορές για να βοηθήσουν τους άλλους σε αγχωτικές καταστάσεις.	(Δ&Α) Επαινούν και επιβραβεύουν (χαμόγελο, χτύπημα στην πλάτη, αντίχειρας πάνω) τους/τις συμμαθητές/-τριές τους, ρωτούν αν θέλουν βοήθεια και τους προτείνουν συμπεριφορές που ενέχει η κοινωνική δεξιότητα «διαχείριση άγχους» όταν αντιλαμβάνονται ότι «πιέζονται», για να τους/τις βοηθήσουν να το ξεπεράσουν.
		3. Να μοιράζονται συναισθήματα δικά τους/άλλων με όλους/-ες στην τάξη κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (για επιτυχίες/αποτυχίες ή προκλήσεις).	(Δ&Α) Εκφράζουν τη χαρά, τη λύπη, την απογοήτευση ή τον ενθουσιασμό τους (με αποδεκτό/-ούς τρόπο/-ους) σε αγώνα περιπέτειας, αλλά και κατανοούν/συμπαράσπονται στους άλλους όταν το χρειάζονται, π.χ. στην ήττα. Αξιολογούνται οι συμπεριφορές που παρουσιάζονται.

<p><b>ΤΑΞΗ Ε΄</b></p> <p><b>4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό</b></p> <p><b>Σκοπός 4:</b></p> <p>Επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα και κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>3. Αυτοέκφραση, κινητική δημιουργία και διασκέδαση.</p>	<p>1. Να χρησιμοποιούν την κίνηση ως μέσο έκφρασης και δημιουργικότητας σε ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες.</p>	<p>(Δ&amp;Α) Δημιουργούν σε ομάδες των 5-6 ατόμων ρουτίνα αεροβικής με μουσική, με βήματα aerobic ή δικής τους επινόησης, καθώς και κινήσεις χεριών.</p> <p>Δημιουργούν μικρή χορογραφία για να εκφράσουν π.χ. τη χαρά τους.</p>
		<p>2. 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>	<p>(Δ&amp;Α) Δείχνουν με το σώμα και λεκτικά ότι απολαμβάνουν τη συμμετοχή στη ΦΔ και όχι απαραίτητα τη νίκη.</p> <p>Δημιουργούν ομαδικό κολάζ σε επίπεδο τάξης με θέμα «Όταν κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ, νιώθω....» με κείμενο, ζωγραφιά κ.ά.</p>
	<p><b>2. Κοινωνικές δεξιότητες (και εφαρμογή αξιών)</b></p> <p>4. Επίτευξη ατομικών και ομαδικών στόχων-προσωπικών προκλήσεων, εντός και εκτός σχολείου.</p>	<p>1. 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.</p>	<p>(Δ&amp;Α) Παρουσιάζουν κινητικό θεματικό πρόγραμμα, με μουσική, στην αθλητική εκδήλωση, στο τέλος της χρονιάς, βάσει του ομαδικού στόχου του τριμήνου, συνδυάζοντας τους ατομικούς στόχους (π.χ. να βρουν μουσική, να συμβάλουν στην επιλογή των στοιχείων, βήματα-πόζες-ισορροπίες, σύνθεση δεξιοτήτων, συγχρονισμός κ.ά.).</p>
		<p>2. 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</p>	<p>(Δ&amp;Α) Εξασκούνται σε δεξιότητες βάσει των καρτελών που έχει ετοιμάσει ο/η ΕΦΑ (π.χ. στιλ μη αποκλεισμού, ή μαζί με αμοιβαίο ή με πρακτικό) και προχωρούν από τα εύκολα στα πιο δύσκολα, χρησιμοποιώντας διάφορες στρατηγικές για να επιτύχουν στις δραστηριότητες/προκλήσεις.</p>

ΤΑΞΗ Ε΄		κινητικό προκλητικό στόχο.	
<p><b>4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό</b></p> <p><b>Σκοπός 4:</b></p> <p>Επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα και κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>5. Επίδειξη ατομικής υπευθυνότητας, εντός και εκτός σχολείου.</p>	<p>1. 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 χρησιμοποιούν με υπευθυνότητα και σεβασμό τις εγκαταστάσεις προάγοντας έναν δραστήριο τρόπο ζωής (π.χ. στη θάλασσα, την ποδηλασία, τα πατίνια).</p>	<p>(Δ&amp;Α) Παρατηρούνται και καταγράφονται από τον/την ΕΦΑ οι συμπεριφορές σεβασμού σε προσωπικό και δημόσιο εξοπλισμό και εγκαταστάσεις εντός σχολείου. Οι αντίστοιχες εκτός σχολείου συμπεριφορές καταγράφονται από τους/τις μαθητές/-τριες.</p>
		<p>2. 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.</p>	<p>(Δ&amp;Α) Συμμετέχουν σε παιχνίδι ρόλων κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Τα μισά παιδιά παίζουν και τα υπόλοιπα είναι θεατές. Πλασματική ή πραγματική κατάσταση: Κάποιος/-α κοροϊδεύει αντίπαλο, ο/η ΕΦΑ σταματά το παιχνίδι και οι πρωταγωνιστές/-τριες αναφέρουν τι έγινε, πώς αντέδρασαν και πώς θα μπορούσαν να αντιδράσουν καλύτερα. Αντίστοιχα, οι υπόλοιποι/-ες παίκτες/-κτριες αλλά κι οι μαθητές/-τριες/θεατές αναφέρουν τις απόψεις τους και προτείνουν λύσεις. Το παιχνίδι ξεκινά εκ νέου, εμφανίζεται μια άλλη κατάσταση, π.χ. αμφισβήτηση απόφασης διαιτητή, ο/η ΕΦΑ σταματά το παιχνίδι κ.λπ. Τα παιδιά αλλάζουν ρόλους.</p>
		<p>3. Να χρησιμοποιούν κατάλληλες στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων (π.χ.</p>	<p>(Δ&amp;Α) Συμμετέχουν σε παιχνίδι ρόλων ή σε διαχείριση κατάστασης που προτείνεται από τον/την</p>

<p><b>ΤΑΞΗ Ε΄</b></p> <p><b>4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό</b></p> <p><b>Σκοπός 4:</b></p> <p>Επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα και κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		«φωτεινός σηματοδότης») και να συνεργάζονται με τους άλλους για τον συμβιβασμό των εμπλεκόμενων μερών εντός και εκτός σχολείου κατά τη ΦΔ.	ΕΦΑ, σύμφωνα με τη στρατηγική του «φωτεινού σηματοδότη». Σε εμφανές σημείο τοποθετείται ένας σηματοδότης με 4 βαθμίδες: ΚΟΚΚΙΝΟ: Στοπ. Μέτρα ως το 10. Έλεγξε τον θυμό σου. ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ: Μίλα για το πρόβλημα και πώς νιώθεις για αυτό. ΚΙΤΡΙΝΟ: Σκέψου εναλλακτικές λύσεις και τις συνέπειές τους. ΠΡΑΣΙΝΟ: Προχώρα στη λύση που σου φαίνεται καλύτερη.
		4. Να προβαίνουν σε τροποποιήσεις/αλλαγές για να διασφαλίσουν την επιτυχημένη ολοκλήρωση της ΦΔ και θετικά αποτελέσματα στους άλλους.	(Δ&Α) Τροποποιούν την απόσταση, το μέγεθος, την ταχύτητα εκτέλεσης και άλλες παραμέτρους της δραστηριότητας για να τα καταφέρει ο/η συμπαίκτης/-τριά τους.
	6. Επίδειξη κοινωνικής υπευθυνότητας/αλληλεπίδρασης, εντός και εκτός σχολείου.	1. Να παρέχουν και να δέχονται από συνομηλίκους ενθάρρυνση και διορθωτική ανατροφοδότηση, με σεβασμό, χωρίς προτροπή από τον/την ΕΦΑ.	(Δ&Α) Συμπληρώνουν με ακρίβεια μία λίστα αξιολόγησης (που παρέχει ο/η ΕΦΑ) της εκτέλεσης του/της συμμαθητή/-τριας, με κριτήρια (χειροκροτεί, διορθώνει, ενθαρρύνει) και παρέχουν διορθωτική ανατροφοδότηση (χρησιμοποιώντας αμοιβαίο στιλ διδασκαλίας ή συνεργατική μάθηση).
		2. 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.	(Δ&Α) Συμμετέχουν σε ομαδικό σχοινάκι 2-5 άτομα (ανάλογα με το μέγεθος του σχοινιού) και κινούνται από τη μια άκρη του γηπέδου στην άλλη, βοηθώντας ο ένας τον άλλο ή δίνοντας ρόλους/διαφορετικό επίπεδο δυσκολίας έτσι ώστε να τα καταφέρουν.
		3. Να υποστηρίζουν τον εαυτό τους και τους άλλους για την πρόληψη/αποφυγή παρενόχλησης,	(Δ&Α) Αγνοούν (αρχικά) αυτόν/-ή που τους/τις παρενοχλεί, δεν αντιδρούν, ζητούν με σταθερότητα να σταματήσει, εξηγούν ότι



<p><b>ΤΑΞΗ Ε΄</b></p> <p><b>4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό</b></p> <p><b>Σκοπός 4:</b></p> <p>Επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα και κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		<p>εκφοβισμού και ανεπιθύμητης/αντιαθλητικής επαφής στη ΦΔ.</p>	<p>τους/τις ενοχλεί η συμπεριφορά, ποτέ δεν απαντούν με βία, το χιούμορ μπορεί να βοηθήσει, υποστηρίζουν τους αδύναμους, λένε ΌΧΙ όταν νιώθουν ότι «πιέζονται». Αντίστοιχα σε αντιαθλητική επαφή δεν απαντούν με βία, ζητούν να σταματήσει, υπενθυμίζουν τους κανόνες ή παρεμβαίνουν (για άλλους), με βάση τους κανόνες και τις δεξιότητες και αξίες που αναπτύσσουν.</p>
		<p>4. 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.</p>	<p>(Δ&amp;Α) Χρησιμοποιούν ενεργητική ακρόαση, (ακούω με προσοχή, κάνω νεύματα για να δείξω ότι παρακολουθώ, συνοψίζω), μιλούν με ήρεμο τόνο και θετικά, δε χαρακτηρίζουν με απρεπείς εκφράσεις τους/τις άλλους/ες, εκφράζουν χωρίς φόβο την άποψή τους, επαινούν τους άλλους για τις ιδέες τους κ.ά.. Καταγράφονται οι συμπεριφορές που παρουσιάζονται.</p>
		<p>5. 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.</p>	<p>(Δ&amp;Α) Αναφέρουν, στον/στην ΕΦΑ, 5 θετικές και 5 αρνητικές συμπεριφορές που παρατήρησαν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού (μίνι πρωτάθλημα) σε συμπαίκτη/-τρια ή και αντίπαλο, πώς τις διαχειρίστηκαν και αν θα μπορούσαν να τις διαχειριστούν με καταλληλότερο/-ους τρόπους.</p>

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – ΣΤ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ			
Θεματικά Πεδία	Θεματικές Ενότητες	Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
		Οι μαθητές/-τριες να είναι σε θέση:	Οι μαθητές/-τριες: (Δ= Δραστηριότητα/ες Α= Αξιολόγηση)
<b>1. Κινητικό</b> <b>Σκοπός 1:</b> Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.	<b>1. Κινητικές δεξιότητες</b> 1. Εκτέλεση με εφαρμογή κινητικών εννοιών.	1. Να εκτελούν συνδυασμούς ατομικών και ομαδικών αθλητικών και άλλων σύνθετων δεξιοτήτων, χορών κ.λπ. εφαρμόζοντας διάφορους συνδυασμούς κινητικών εννοιών.	(Δ) Εκτελούν συνδυασμούς δεξιοτήτων με αντίπαλο στη χειροσφαίριση, κινούμενοι/-ες σε διάφορα επίπεδα, κατευθύνσεις, τροχιές, με διαφορετική ταχύτητα και ροή. (Α) Σε καρτέλα ελέγχου σημειώνει ο/η ΕΦΑ την εφαρμογή συνδυασμού κινητικών εννοιών κατά την κινητική εκτέλεση.
	2. Εκτέλεση δεξιοτήτων μετακίνησης.	1. Να εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα βασικές δεξιότητες μετακίνησης ατομικών (π.χ. στίβου, γυμναστικής, χορού) και ομαδικών αθλημάτων/αγωνισμάτων.	(Δ) Εκτελούν αγωνίσματα με δεξιότητες μετακίνησης στον στίβο (άλμα εις μήκος, εις ύψος, τρέξιμο ταχύτητας κ.λπ.). (Α) Ο/Η ΕΦΑ αξιολογεί τους/τις μαθητές/-τριες με κλίμακα από 1=ποτέ έως 5=πάντα για τα σημαντικά σημεία που διδάσκει.
	3. Εκτέλεση δεξιοτήτων ισορροπίας.	1. Να εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα βασικές δεξιότητες ισορροπίας ατομικών και ομαδικών αθλημάτων, χορού και άλλων σύνθετων δραστηριοτήτων.	(Δ) Εκτελούν ρουτίνα με δεξιότητες ισορροπίας στην ενόργανη (π.χ. βάδισμα, άρσεις ποδιών, στροφές στη δοκό κ.λπ.). (Α) Αξιολόγηση από συμμαθητές/-τριες με φύλλα ετεροαξιολόγησης. Ήταν ικανοποιητική η εκτέλεση της δεξιότητας; (Λίγο-Μέτρια-Πολύ).
	4. Εκτέλεση δεξιοτήτων χειρισμού.	1. 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	(Δ) Συμμετέχουν σε διάφορα αθλήματα και δραστηριότητες εκτελώντας δεξιότητες χειρισμού. (Α) Ο/Η ΕΦΑ παρατηρεί και καταγράφει τα ποσοτικά και ποιοτικά χαρακτηριστικά εκτέλεσης της κίνησης των μαθητών/-τριών, π.χ. α) Πόσο καλά εκτέλεσαν;

<p><b>ΤΑΞΗ ΣΤ΄</b></p> <p><b>1. Κινητικό</b></p> <p><b>Σκοπός 1:</b></p> <p>Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		<p>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.</p>	<p>β) Πόσο γρήγορα; γ) Πόσο εύστοχα; κ.λπ.</p>
	<p>5. Εκτέλεση με εφαρμογή εννοιών δραστηριοτήτων.</p>	<p>1. Να επιδεικνύουν και να εφαρμόζουν προχωρημένες τακτικές και αρχές κίνησης στο εκπαιδευτικό ή το αθλητικό παιχνίδι (αμυντική τοποθέτηση μεταξύ στόχου και αντιπάλου ή παιχνίδι 2Χ2, 3Χ3), τη γυμναστική, τον χορό και σε άλλες σύνθετες δραστηριότητες.</p>	<p>(Δ) Εκτελούν αμυντικές και επιθετικές ενέργειες (π.χ. μαρκάρισμα 2 αντιπάλων από 1 επιθετικό) στην καλαθοσφαίριση, αλλάζοντας ρόλους με το σύνθημα του/της ΕΦΑ. Παιχνίδι δύο εναντίον δύο με προοδευτικά αυξανόμενη ένταση από τους αμυντικούς και επιθετικούς παίκτες.</p> <p>(Α) Εναλλαγή ρόλων και καταγραφή επιτυχημένης προσπάθειας.</p>
	<p>6. Συνδυασμός βασικών δεξιοτήτων (αθλητικών) και δεξιοτήτων ρυθμού με έννοιες, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.</p>	<p>1. Να εκτελούν ικανοποιητικά συνδυασμούς δεξιοτήτων σε ατομικά, ομαδικά αθλήματα και άλλες σύνθετες δραστηριότητες, με έννοιες, εντός και εκτός σχολείου.</p> <p>2. Να εκτελούν νέες δεξιότητες και συνδυασμό δεξιοτήτων, μέσω βίντεο και αυτοαξιολόγησης εντός και εκτός σχολείου.</p>	<p>(Δ) Παίζουν παιχνίδι καλαθοσφαίρισης (3Χ3 και 5Χ5) εκτελώντας σύνθετους συνδυασμούς δεξιοτήτων στην επίθεση και την άμυνα.</p> <p>(Α) Εναλλαγή ρόλων και καταγραφή επιτυχημένης προσπάθειας από συμμαθητές/-τριες.</p>

<p><b>ΤΑΞΗ ΣΤ΄</b></p> <p><b>1. Κινητικό</b></p> <p><b>Σκοπός 1:</b></p> <p>Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		<p>3. Να επιδεικνύουν ποικιλία χορών π.χ. δημιουργικό, παραδοσιακό, μοντέρνο και δραστηριότητες ρυθμού, και να αναπτύσσουν ακολουθίες χορού, ατομικά και με άλλους, σε απόκριση μουσικών, λεκτικών και οπτικών ερεθισμάτων.</p>	<p>(Δ) Εκτελούν χορούς (ζωναράδικο, τσάμικο, καλαματιανό, hip-hop, jumba, latin, aerobidance, δημιουργικό κ.ά.) σε ευθεία, σε κύκλο κ.ά. ατομικά, σε ζευγάρια και σε ομάδα με αρκετά ικανοποιητικά κινητικά πρότυπα εντός και εκτός σχολείου.</p> <p>(Α) Αξιολόγηση με κλίμακα. Οι μαθητές/-τριες μπορούν να εκτελέσουν με τη συνοδεία μουσικής ατομικά και ομαδικά ρουτίνες δεξιοτήτων (Καθόλου-Ελάχιστα-Αρκετά-Πολύ).</p> <p>(Δ) Κινούνται στα σημεία του ορίζοντα σύμφωνα με τις παρεχόμενες οδηγίες, χρησιμοποιώντας χάρτη. Για παράδειγμα, όπως στο παιχνίδι του κρυμμένου θησαυρού, στον «προσανατολισμό στο δάσος» (orienteeering).</p>
		<p>4. Να εφαρμόζουν (σε αρχικά στάδια) δεξιότητες προσανατολισμού και χρησιμοποίησης χάρτη για την ολοκλήρωση μίας αρχικής πορείας προσανατολισμού.</p>	
		<p>5. 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.</p>	
	<p>7. Εκτέλεση βασικών δεξιοτήτων στο νερό (προαιρετικά).</p>	<p>1. Να επιδεικνύουν ασφαλή είσοδο και έξοδο από το νερό, χωρίς βοήθεια (αυτόνομα), και στοιχεία ώριμου προτύπου εκτέλεσης στο ελεύθερο, πρόσθιο και ύπτιο στιλ, σε ελεγχόμενες συνθήκες, σε απόσταση 25 μέτρων.</p>	<p>(Δ) Κολυμπούν ικανοποιητικά, αναπνέοντας από το πλάι, σε απόσταση 25μ.</p> <p>(Α) Αξιολόγηση από τον/την ΕΦΑ με λίστα και σημεία-κλειδιά:</p> <p>α) Είναι η θέση πλευσης οριζόντια με την επιφάνεια του νερού;</p> <p>β) Κινείται το σώμα κάτω από το νερό μπροστά και ευθεία;</p> <p>γ) Γίνεται η εισπνοή στο πλάι και γρήγορα;</p> <p>δ) Ξεκινάει η κίνηση των ποδιών από τους γοφούς;</p>
	<p><b>2. Κινητική δημιουργικότητα</b></p>	<p>1. Να συμμετέχουν ικανοποιητικά σε σύνθετα, πρωτότυπα,</p>	<p>(Δ&amp;Α) Συμμετέχουν σε σύνθετα, πρωτότυπα παιχνίδια που έχουν</p>

ΤΑΞΗ ΣΤ'	8. Εκτέλεση πρωτότυπων κινήσεων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, που έχουν σχεδιάσει, σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες.	παιχνίδια ή χορογραφίες με ή χωρίς μουσική, που έχουν δημιουργήσει.	δημιουργήσει. Π.χ. στην εξής παραλλαγή μπάσκετ: Κάθε ομάδα ορίζει έναν/μία τερματοφύλακα που υπερασπίζεται έναν κώνο γύρω από τον κύκλο της ελεύθερης βολής. Παίζουν κανονικά μπάσκετ με τους πιο απλούς κανονισμούς στο γήπεδο και προσπαθούν να πετύχουν τον κώνο της αντίπαλης ομάδας. Το παιχνίδι τελειώνει με το σφύριγμα του/της ΕΦΑ και νικήτρια είναι η ομάδα με τους περισσότερους πόντους.
<b>2. Γνωστικό</b> <b>Σκοπός 2:</b> Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	<b>1. Κινητικές έννοιες και έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων</b> 1. Γνώση για το πώς μπορεί να κινείται το σώμα.	1. 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.	(Δ) Αναφέρουν στοιχεία των σύνθετων αθλητικών δεξιοτήτων που μπορούν να διαφοροποιηθούν και αναφέρουν τρόπο/-ους. (Α) Κατανοούν τα στοιχεία των δεξιοτήτων και τη συνέπεια της τροποποίησής τους Π.χ. μετακίνηση βάδην - τροποποίηση του βήματος μικρότερου-μεγαλύτερου - ποια είναι η συνέπεια.
		2. Να αναλύουν βασικά στοιχεία ρυθμικών στοιχείων ή μοτίβων (τονισμός, ταχύτητα, εναλλαγή ήχου και παύσης) σε σύνθετες αθλητικές δεξιότητες, και δεξιότητες χορού, π.χ. μπάσκετ.	(Δ&Α) Αναγνωρίζουν σε μια σύνθετη αθλητική δεξιότητα τα ρυθμικά στοιχεία και μοτίβα που περιλαμβάνει, τα αναλύουν και τα χωρίζουν σε λιγότερο απλά.
	2. Γνώση σημαντικών σημείων εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας, νερό ή/και χιόνι).	1. 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.	(Δ&Α) Αναφέρουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης των δεξιοτήτων, όπως αντίθεση χεριού-ποδιού, φάση απελευθέρωσης του οργάνου κατά την εκτέλεση των ρίψεων, και τα εξηγούν με έννοιες της μηχανικής. Μέσω ψηφιακής εφαρμογής απαντούν σε σχετικές ερωτήσεις, σύγχρονα ή ασύγχρονα.

<p><b>ΤΑΞΗ ΣΤ΄</b></p> <p><b>2. Γνωστικό</b></p> <p><b>Σκοπός 2:</b></p> <p>Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	3. Γνώση κανόνων και στρατηγικών κίνησης σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας, νερό ή/και χιόνι).	1. Να γνωρίζουν κανονισμούς και επιθετικές/αμυντικές στρατηγικές/τακτικές σε τροποποιημένες συνθήκες αθλημάτων.	(Δ&Α) Απαντούν σε ερωτήσεις για τα σημαντικά σημεία των στρατηγικών ενός παιχνιδιού και την αποτελεσματικότητά τους, όπως αυτές παρουσιάστηκαν στο παιχνίδι.
		2. 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.	(Δ&Α) Επιλέγουν δεξιότητες που εκτελούνται σε διάφορα περιβάλλοντα και αναλύουν τους πιθανούς διαφορετικούς τρόπους εκτέλεσης, μαζί με τον κατάλληλο εξοπλισμό.
	4. Γνώση εννοιών/θεμάτων ιστορίας ΦΑ και αθλητισμού.	1. 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.	(Δ&Α) Γνωρίζουν για ειδικά θέματα του αθλητισμού (π.χ. ισότητα φύλων), τα οποία προσεγγίζουν με αναζήτηση σχετικών πληροφοριών. Τα ευρήματα της αναζήτησης συγκροτούν παρουσίαση προς το ευρύτερο κοινό (π.χ. μια σχολική σχετική εκδήλωση).
	<b>2. Έννοιες φυσικής κατάστασης-Υγείας.</b>	1. 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.	(Δ&Α) Καταγράφουν και βάζουν στο ντοσιέ (έντυπο ή ηλεκτρονικό) για ένα διάστημα (π.χ. 15 ημερών) τις δραστηριότητές τους εντός και εκτός σχολείου και στη συνέχεια με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ διακρίνουν εκείνες που συνέβαλαν θετικά στην υγεία τους. Βρίσκουν εναλλακτικούς τρόπους ενίσχυσης των ΦΔ. Η αξιολόγηση πραγματοποιείται εκ νέου
	5. Γνώση σχετικά με τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία.		



<p><b>ΤΑΞΗ ΣΤ΄</b></p> <p><b>2. Γνωστικό</b></p> <p><b>Σκοπός 2:</b></p> <p>Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>			μετά από 15 ημέρες και ελέγχεται αν αυξήθηκαν οι δραστηριότητες (εναλλακτικές ή μη) που συμβάλλουν θετικά στην υγεία.
	6. Γνώση δραστηριοτήτων που προάγουν τη ΦΚ-Υγεία και συνδέουν τη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολείου.	1. Να γνωρίζουν τρόπους υπολογισμού της μέγιστης καρδιακής συχνότητας και την «ιδανική ζώνη». Να κατανοούν και να αναλύουν τις αρχές συχνότητα, ένταση, είδος άσκησης, χρόνος.	(Δ&Α) Κατανοούν-την ένταση της προσπάθειάς τους, π.χ. στο 100% νιώθουν εξουθενωμένοι/-ες στο τέλος των ασκήσεων, στο 60%-85% νιώθουν κόπωση, αλλά μπορούν να συνεχίσουν την άσκηση για λίγο ακόμη ή και να προχωρήσουν σε άλλη δραστηριότητα, και στο ελάχιστο ποσοστό προσπάθειας, νιώθουν σαν να μην έκαναν τίποτα. Καταγράφουν σε ημερολόγιο πόσες φορές κινήθηκαν σε κάθε ζώνη.
	7. Γνώση τρόπων αξιολόγησης της ΦΚ-Υγείας με και χωρίς τη χρήση της τεχνολογίας.	1. 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.	(Δ&Α) Δημιουργούν/προτείνουν ένα πρόγραμμα οργάνωσης (πότε και πώς), καταγραφής και αξιολόγησης της ΦΔ εντός και εκτός σχολείου. Χρησιμοποιώντας ΤΠΕ, δημιουργούν το προσωπικό πρόγραμμα αξιολόγησης και βελτίωσης.
	8. Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος και των φυσιολογικών μεταβολών λόγω άσκησης.	1. Να αναγνωρίζουν μεγάλες (βασικές) μυϊκές ομάδες, αρθρώσεις και οστά που μετέχουν σε συγκεκριμένες κινητικές/αθλητικές δεξιότητες.	(Δ&Α) Εντοπίζουν σε συγκεκριμένες εικόνες αθλητικών δεξιοτήτων που τους δίνονται, τους μυς του σώματος, τις αρθρώσεις και τα οστά που συμμετέχουν στη κίνηση. Οι εικόνες με τις σωστές απαντήσεις μπορούν να αναρτηθούν στον χώρο του μαθήματος και να αλλάζουν ανάλογα με τις δραστηριότητες που εκτελούνται.
		2. Να αναλύουν και να συνθέτουν πώς επιδρά η υπερφόρτωση στις μυϊκές ομάδες ή στις αρθρώσεις.	(Δ&Α) Παρακολουθούν αποσπάσματα που δείχνουν αθλητές/-τριες να προπονούνται. Συμμετέχουν σε συζήτηση σχετικά με το γιατί προπονούνται/εξασκούνται και πώς μπορούν να βρουν τρόπους αύξησης της

<p><b>ΤΑΞΗ ΣΤ΄</b></p> <p><b>2. Γνωστικό</b></p> <p><b>Σκοπός 2:</b></p> <p>Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>			έντασης, της διάρκειας και της συχνότητας της άσκησης αλλά και αποφυγής της υπερβολικής υπερφόρτωσης των βασικών μυϊκών ομάδων και αρθρώσεων προκειμένου να έχουν οφέλη στην υγεία.
	9. Γνώση της σημασίας της διατροφής και των στοιχείων της.	1. Να αναγνωρίζουν τον ρόλο και τη σχέση διατροφής-ΦΑ για την υγεία κατά την εφηβεία (π.χ. για τη διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους).	(Δ&Α) Παρακολουθούν παρουσίαση για τη διατροφή και τον ρόλο της κατά την εφηβεία. Στη συνέχεια καταγράφουν τη διατροφή τους κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας, τις ενεργειακές τους δαπάνες και ανάγκες. Συζητούν ανάλογα με τις καταγραφές στα ημερολόγια τους και διατυπώνουν ερωτήσεις.
	<p><b>3. Συναισθηματικές έννοιες</b></p> <p>10. Γνώση τρόπων ανάπτυξης της αυτο-αντίληψης, αυτοαποτελεσματικότητας και εμπιστοσύνης στον εαυτό.</p>	1. Να επιλέγουν, να συνθέτουν και να τροποποιούν στοιχεία σε επιλεγμένες αθλητικές δραστηριότητες για να βιώσουν θετικές εμπειρίες και να γνωρίζουν πώς να συνδυάζουν τεχνικές ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης και της θετικής εικόνας εντός και εκτός ΦΑ για την υγεία και τη διά βίου άσκηση.	(Δ&Α) Συμμετέχουν σε μια δραστηριότητα που δίνεται από τον ΕΦΑ και τους ζητά να αλλάξουν στοιχεία έτσι ώστε μαθητές/-τριες με διαφορετικές ικανότητες ή ενδιαφέροντα να βιώσουν τη συμμετοχή τους ως θετική {π.χ. με την ανάληψη διαφορετικών ρόλων (κριτών, προπονητών, διοργάνωσης)}.
	11. Γνώση τρόπων/συμπεριφορών ελέγχου, έκφρασης και εκτίμησης συναισθημάτων (εαυτού/άλλων) και καταστάσεων.	1. 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	(Δ&Α) Συζητούν για τους κατάλληλους τρόπους αυτοελέγχου και έκφρασης συναισθημάτων κατά τη διάρκεια των παιχνιδιών στο μάθημα ΦΑ που περιλαμβάνουν στιγμές με έντονη συναισθηματική φόρτιση (π.χ. νίκη-ήττα). Παρακολουθούν αγώνες (π.χ. Ολυμπιακούς) από διάφορα αθλήματα, παρατηρούν και ερμηνεύουν τις συμπεριφορές αυτές. Ζωγραφίζουν αφίσες με τα ανάλογα μηνύματα.

<p><b>ΤΑΞΗ ΣΤ΄</b></p> <p><b>2. Γνωστικό</b></p> <p><b>Σκοπός 2:</b></p> <p>Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		άλλους σε διάφορα περιβάλλοντα.	
	12. Ανάπτυξη δημιουργικής σκέψης.	1. Να γνωρίζουν τρόπους να δημιουργούν πρωτότυπα παιχνίδια και σύνθετες συνθέσεις-χορογραφίες με ή χωρίς μουσική, τραγούδι και φορητά όργανα, π.χ. στεφάνια, μαντίλια, ράβδους.	(Δ&Α) Δημιουργούν πρωτότυπη σύνθεση με ή χωρίς μουσική (ανάλογα με το τι θέλει η ίδια η ομάδα), με ή χωρίς φορητά όργανα, πληρώντας κριτήρια (π.χ. τον αριθμό των ασκήσεων, τα επίπεδα που θα χρησιμοποιήσουν, τι δεξιότητες χειρισμού θα χρησιμοποιήσουν).
	<p><b>4. Κοινωνικές Έννοιες</b></p> <p>13. Γνώση τρόπων καθορισμού δύσκολων/προκλητικών αλλά εφικτών ατομικών και ομαδικών στόχων.</p>	1. Να επιλέγουν ατομικούς και ομαδικούς, μακροπρόθεσμους στόχους ακολουθώντας κριτήρια στοχοθεσίας SMART, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.	(Δ&Α) Αναφέρουν τα κριτήρια επιλογής των μακροπρόθεσμων στόχων τους σε όλες τις δραστηριότητες.
	14. Γνώση τρόπων/συμπεριφορών επίδειξης ατομικής υπευθυνότητας.	<p>1. 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.</p> <p>2. 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.</p>	<p>(Δ&amp;Α) Εντοπίζουν τρόπους παροχής και λήψης διορθωτικής ανατροφοδότησης κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων (π.χ. με αμοιβαίο στίλ διδασκαλίας). Αναγνωρίζουν τεχνικές επικοινωνίας και ανατροφοδότησης στον αθλητισμό (π.χ. προπονητών/-τριών, συναθλητών/-τριών, αντιπάλων αθλητών/-τριών). Συζητούν πώς μπορούν να υιοθετηθούν στην καθημερινότητα των μαθητών/-τριών.</p> <p>(Δ&amp;Α) Επιλέγουν και αναλαμβάνουν τεκμηριωμένα ρόλους (γνωρίζοντας ποιος και γιατί τον αναλαμβάνει) που απαιτούν υπευθυνότητα εντός μαθήματος ή σχολείου αλλά και εκτός.</p>

<p><b>ΤΑΞΗ ΣΤ΄</b></p> <p><b>2. Γνωστικό</b></p> <p><b>Σκοπός 2:</b></p> <p>Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		3. 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.	(Δ&Α) Αναζητούν στον έντυπο και ηλεκτρονικό Τύπο περιστατικά βίας και επιθετικότητας στον αθλητισμό, αναλύουν τις αιτίες και τις αφορμές τους και παρουσιάζουν κατάλληλους τρόπους αντιμετώπισής τους.
	15. Γνώση τρόπων/συμπεριφορών επίδειξης κοινωνικής υπευθυνότητας/αλληλεπίδρασης.	1. 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).	(Δ&Α) Αναγνωρίζουν τις τεχνικές επικοινωνίας και αποδοχής της διαφορετικότητας. Συζητούν πώς μπορούν να τις υιοθετήσουν στην καθημερινότητά τους.
		2. 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.	(Δ&Α) Συζητούν πραγματικά περιστατικά ή/και σενάρια από τη ΦΑ, τον αθλητισμό και την καθημερινή ζωή, τα οποία σχετίζονται με παροχή και λήψη βοήθειας.
	<p><b>5. Διαθεματικές έννοιες</b></p> <p>16. Αναγνώριση καταστάσεων ασθενειών/τραυματισμών/κινδύνων.</p>	1. Να γνωρίζουν πώς οι παράγοντες κληρονομικότητας και οι συμπεριφορές υγείας, επηρεάζουν την υγεία τους βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα.	(Δ&Α) Ενημερώνονται για τον τρόπο που η κληρονομικότητα και η συμπεριφορά του ατόμου επηρεάζουν την υγεία του και φτιάχνουν τον οικογενειακό τους «χάρτη» με κληρονομικά αλλά και επίκτητα χαρακτηριστικά (π.χ. συμπεριφορές ή συνήθειες).
	17. Γνώση θεμάτων σχετικών με τη χρήση φαρμάκων, την αποφυγή ουσιών, καπνίσματος και άλλων βλαβερών για την υγεία παραγόντων.	1. Να αναγνωρίζουν τον τρόπο που οι πηγές πληροφόρησης και ενημέρωσης προωθούν συμπεριφορές υγείας (υγιεινές-ανθυγιεινές) και τρόπους αντίστασης, πώς η χρήση επηρεάζει όχι	(Δ&Α) Συλλέγουν αποσπάσματα «πηγών» πληροφόρησης και αναγνωρίζουν πώς αυτές προσπαθούν να επηρεάσουν τις συμπεριφορές υγείας (π.χ. τηλεόραση, περιοδικά, διασημότητες, κινηματογράφος, μέσα κοινωνικής δικτύωσης κ.ά.)

ΤΑΞΗ ΣΤ΄		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.	ξεκινώντας από τον αθλητισμό και προχωρώντας σε άλλους κοινωνικούς χώρους π.χ. σχολικό περιβάλλον.
	18. Γνώση διαθεματικών εννοιών για την αειφορία, την οικολογία, την προστασία των ζώων και τη σύνδεσή τους με τη ΦΔ.	1. Να συνδέουν την αειφορία με τη φυσική δραστηριότητα και τον άνθρωπο με το περιβάλλον, με έμφαση στην περιοχή τους.	(Δ&Α) Εντοπίζουν στην περιοχή τους στοιχεία/σημεία τα οποία συνδέουν τον άνθρωπο με τη φυσική δραστηριότητα και το περιβάλλον. Τα αποτελέσματα διαχέονται σε άλλα σχολεία μέσα από κοινές δράσεις.
<b>3. Συμπεριφορικό</b> <b>Σκοπός 3:</b> Συμμετέχουν συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες και αναπτύσσουν/διατηρούν φυσική κατάσταση για υγεία.	<b>1. ΦΔ εντός και εκτός σχολείου</b> 1. Συμμετοχή στη ΦΑ και σε ΦΔ εντός και εκτός σχολείου.	1. 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).	(Δ) Επιλέγουν και συμμετέχουν τακτικά (3-4 φορές τη βδομάδα) εκτός σχολείου, σε μία ή δύο προσιτές και εφικτές δραστηριότητες αναψυχής (π.χ. ποδηλασία, κολύμβηση) τουλάχιστον 60΄. (Α) Κρατούν ημερολόγιο και καταγράφουν ημερομηνία, διάρκεια, ένταση δραστηριότητας, με ποιον/ποιους κ.λπ., οι πληροφορίες του οποίου αξιοποιούνται στην αξιολόγηση. (Δ) Συμμετέχουν στον χώρο του σχολείου, σε απογευματινές αθλητικές δράσεις με τη συνεργασία του Συλλόγου Γονέων και τοπικών φορέων, όπου είναι εφικτό.
		2. 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).	
		3. 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	

<b>ΤΑΞΗ ΣΤ΄</b> <b>3. Συμπεριφο- ρικό</b> <b>Σκοπός 3:</b> Συμμετέχουν συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες και αναπτύσσουν/δια- τηρούν φυσική κατάσταση για υγεία.		βάση τις αρχές εξάσκησης.	
	<b>2. Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ- Υγείας</b> 2. Ανάπτυξη/διατήρη- ση των στοιχείων ΦΚ- Υγείας και επίτευξη προσωπικών στόχων υγείας, εντός και εκτός σχολείου.	1. Να εφαρμόζουν τρεις αρχές εξάσκησης (ένταση- ποσότητα-συχνότητα) και να τροποποιούν το πλάνο και τους στόχους που θέτουν εκ νέου.	(Δ) Εκτελούν δραστηριότητες ΦΚ-Υγείας, π.χ. προθέρμανση και αποθεραπεία, αναλαμβάνοντας τη διεξαγωγή της συγκεκριμένης φάσης του προγράμματος (π.χ. αργό τρέξιμο ή παιχνίδι με μπάλα, διατάσεις, παιχνίδια προθέρμανσης/ αποθεραπείας) εφαρμόζοντας αρχές εξάσκησης.
		2. Να εφαρμόζουν νέες και προκλητικές δραστηριότητες, μεμονωμένα ή σε παιχνίδια, τροποποιώντας τον βαθμό δυσκολίας των ασκήσεων, που τους/τις παρακινούν και τους/τις ευχαριστούν.	
	3. Καταγραφή στοιχείων της ΦΚ και συμπεριφορών που προάγουν την υγεία, με και χωρίς την τεχνολογία.	1. Να συμμετέχουν στην αξιολόγηση της ΦΚ-Υγείας, χρησιμοποιώντας φύλλα καταγραφής, κάρτες εργασίας, φάκελο κ.ά.	(Δ) Ασκούνται σε σταθμούς με διαφορετικές δραστηριότητες (π.χ. κάμψεις-εκτάσεις χεριών, έλξεις, κοιλιακοί, καθίσματα με πλάτη στον τοίχο, ραχιαίοι, ανέβασμα σε σκαλοπάτια, σχοινάκι κ.ά.).
		2. Να εφαρμόζουν τεχνολογικά μέσα ως εργαλεία για την υποστήριξη ενός υγιούς και δραστήριου τρόπου ζωής.	(Α) Καταγράφουν την απόδοσή τους ή την απόδοση των συμμαθητών/-τριών τους στις δραστηριότητες με ή/και χωρίς τεχνολογικά μέσα.
		3. 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.	(Δ&Α) Επιλέγουν από 4-5 ασκήσεις που καθορίζει ο/η ΕΦΑ και ασκούνται στην «ιδανική ζώνη». Μετρούν και καταγράφουν τον καρδιακό παλμό: σε κατάσταση ηρεμίας, κατά τη διάρκεια και στο τέλος της άσκησης.
	4. Υιοθέτηση κατάλληλων διατροφικών συμπεριφορών.	1. Να υιοθετούν καθημερινά μια ισορροπημένη διατροφή που χρειάζεται ο οργανισμός για να λειτουργήσει αποτελεσματικά σε	(Δ&Α) Συμπληρώνουν τα σωματομετρικά τους χαρακτηριστικά, π.χ. στην προσομοίωση <a href="http://Phet.colorado.edu">Phet.colorado.edu</a> πειραματίζονται προσθαφαιρώντας διάφορα είδη τροφών και διάφορες



ΤΑΞΗ ΣΤ'		συνδυασμό με την άσκηση (πρόσληψη θερμίδων – άσκηση).	ΦΔ, και υιοθετούν τους καταλληλότερους συνδυασμούς διατροφής και ΦΔ.
<b>4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό</b>  <b>Σκοπός 4:</b> Επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, και κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	<b>1. Συναισθηματικές δεξιότητες</b> 1. Ανάπτυξη αυτοαντίληψης, αυτοεκτίμησης, αυτοαποτελεσματικότητας και εμπιστοσύνης στον εαυτό.	1. Να βιώνουν θετικές εμπειρίες (επιτυχίας > αποτυχίας) εφαρμόζοντας σε αυθεντικές συνθήκες όλες τις αθλητικές δραστηριότητες εντός σχολείου και σε αυτοεπιλεγμένες εκτός.	(Δ&Α) Συμμετέχουν σε δραστηριότητες, σε αυθεντικές συνθήκες, αλλά με προσαρμογή στο επίπεδο των ικανοτήτων τους ώστε να βιώσουν θετικές εμπειρίες επιτυχίας. Στη διάρκεια μιας ή δύο εβδομάδων καταγράφουν τις επιτυχημένες ενέργειες.
		2. Να αξιοποιούν ψυχολογικές τεχνικές (π.χ. συγκέντρωση, χαλάρωσης, ρουτίνες) για τη σωστή εκτέλεση ή για τη διόρθωση, σύνθετων αθλητικών δεξιοτήτων.	(Δ&Α) Εκπαιδεύονται και εφαρμόζουν τεχνικές μυϊκής χαλάρωσης, αναπνοών και νοερής απεικόνισης. Μετά την εκτέλεση σύνθετων αθλητικών δεξιοτήτων ο/η ΕΦΑ ρωτάει αν εφάρμοσαν κάποιες από τις τεχνικές και πώς/πόσο τους/τις βοήθησαν.
	2. Έλεγχος, έκφραση και εκτίμηση συναισθημάτων και καταστάσεων (εαυτού/άλλων).	1. Να συμπεριφέρονται κατάλληλα σε φορτισμένες καταστάσεις επιδεικνύοντας αυτοέλεγχο και κατάλληλη έκφραση συναισθημάτων.	(Δ) Εκφράζουν τα συναισθήματά τους και αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των άλλων, στη διάρκεια ομαδικού παιχνιδιού. Ο/Η ΕΦΑ σταματά το παιχνίδι όταν συμβαίνει κάτι δυσάρεστο και ενθαρρύνει τους/τις μαθητές/-τριες να εκφραστούν.
		2. Να διαχειρίζονται τις αγχωτικές καταστάσεις για τους/τις ίδιους/-ες και τους άλλους με αποτελεσματικές τεχνικές και σε διάφορα περιβάλλοντα.	(Α) Ο/Η ΕΦΑ καταγράφει το ποσοστό των μαθητών/-τριών που συμμερίζονται τα συναισθήματα των άλλων και παρακολουθεί κάθε φορά την εξέλιξη του ποσοστού αυτού.
		3. Να εκφράζουν ενσυναίσθηση με διάφορους τρόπους (λεκτικούς και μη) σε όλα τα περιβάλλοντα.	
		3. Αυτοέκφραση, κινητική δημιουργία και διασκέδαση.	(Δ) Δημιουργούν μια κινητική ρουτίνα. Στη συνέχεια, αφού επιλέξουν την κατάλληλη μουσική, καλούνται να την παρουσιάσουν στους /στις

<p><b>ΤΑΞΗ ΣΤ΄</b></p> <p><b>4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό</b></p> <p><b>Σκοπός 4:</b></p> <p>Επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, και κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		σε σύνθετες κινητικές προκλήσεις ή/και να εκφράζονται μέσα από σύνθετες πρωτότυπες χορογραφίες.	συμμαθητές/-τριες τους ή σε ευρύτερο κοινό (μαθητές/-τριες άλλων τάξεων, γονείς κ.λπ.).
		2. 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.	(Α) Ασκούνται εντός/εκτός σχολείου σε κάποιο άθλημα/δραστηριότητα που τους/τις ευχαριστεί, σχεδιάζουν και εφαρμόζουν απλά προγράμματα μυϊκής ενδυνάμωσης στο σπίτι τους και προσπαθούν συνεχώς να βελτιώνουν την επίδοσή τους.
	<p><b>2. Κοινωνικές δεξιότητες (και εφαρμογή αξιών)</b></p> <p>4. Επίτευξη ατομικών και ομαδικών στόχων-προσωπικών προκλήσεων, εντός και εκτός σχολείου.</p>	1. Να πετυχαίνουν ατομικούς 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.	(Δ) Διατηρούν ημερολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας, με καθημερινή καταγραφή των στόχων που επιτυγχάνουν ατομικά και ομαδικά.
		2. 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	(Δ) Επιλέγουν το μέσο (π.χ. χρήση αντιστάσεων, συνοδεία μουσικής κ.λπ.) που τους/τις ευχαριστεί περισσότερο για να ασκηθούν στη δύναμη/αντοχή χεριών, ποδιών, κοιλιακών και στην καρδιαγγειακή αντοχή. Εξασκούνται συστηματικά και προσπαθούν να κατακτούν τους στόχους που θέτουν.

<p><b>ΤΑΞΗ ΣΤ΄</b></p> <p><b>4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό</b></p> <p><b>Σκοπός 4:</b></p> <p>Επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, και κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>5. Επίδειξη ατομικής υπευθυνότητας, εντός και εκτός σχολείου.</p>	<p>ζητούν βοήθεια ή ανατροφοδότηση ή να τροποποιούν και να προσαρμόζουν τις δραστηριότητες.</p>	
		<p>1. 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, ποδήλατο κ.ά.).</p>	<p>(Δ) Συμμετέχουν σε ομαδικά αθλήματα (π.χ. ποδόσφαιρο) τηρώντας τους κανόνες ασφάλειας, εντός και εκτός σχολείου, και προφυλάσσονται από ενδεχόμενα ατυχήματα.</p>
		<p>2. Να εφαρμόζουν κανόνες του «Ευ αγωνίζεσθαι» εντός και εκτός σχολείου. Ως παίκτες/-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.</p>	<p>(Δ&amp;Α) Συμμετέχουν σε σχολικά πρωταθλήματα εφαρμόζοντας όλα όσα έχουν μάθει σχετικά με τα ολυμπιακά ιδεώδη και το τίμιο παιχνίδι.</p> <p>(Α) Παρακολουθούν βίντεο ενός αγώνα και συζητούν - κρίνουν με επιτυχία τη συμπεριφορά των θεατών/φιλιάθλων.</p>
		<p>3. Να χρησιμοποιούν τακτικές επίλυσης διαφωνιών/συγκρούσεων όχι μόνο στο μάθημα της ΦΑ αλλά και σε άλλες δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.</p>	<p>(Δ) Χρησιμοποιούν τον αυτό-υποστηρικτικό/διεκδικητικό τρόπο προκειμένου να λύσουν κάθε είδος σύγκρουσης που δημιουργείται, χωρίς την παρέμβαση του /της ΕΦΑ.</p>
		<p>4. Να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τις δεξιότητες αυτοδιαχείρισης ώστε να αναλύουν τα</p>	<p>(Δ) Διαμορφώνουν τον χώρο ή και άλλες παραμέτρους προσαρμόζοντας τις</p>

<p><b>ΤΑΞΗ ΣΤ΄</b></p> <p><b>4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό</b></p> <p><b>Σκοπός 4:</b></p> <p>Επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, και κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		εμπόδια και να τροποποιούν τις φυσικές δραστηριότητες σύμφωνα με τις ατομικές/ομαδικές δυνατότητες.	συνθήκες στις δυνατότητές τους.
		5. Να υιοθετούν υπεύθυνη συμπεριφορά και να την εφαρμόζουν και εκτός του κινητικού περιβάλλοντος.	(Δ) Οργανώνουν με γονείς και φυσιολατρικούς συλλόγους, καθώς και με τον/την ΕΦΑ, εκτός ωρολογίου προγράμματος και εκτός σχολείου δραστηριότητες στη φύση έχοντας μαζί και το κατοικίδιό τους.
	6. Επίδειξη κοινωνικής υπευθυνότητας/αλληλεπίδρασης, εντός και εκτός σχολείου.	1. 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.	(Δ&Α) Αξιολογούν τους/τις συμμαθητές/-τριες τους σύμφωνα με κάρτες/κριτήρια που έχει φτιάξει ο/η ΕΦΑ για μια δραστηριότητα με τα σημεία-κλειδιά της δραστηριότητας. Δίνουν ανατροφοδότηση χρησιμοποιώντας θετικές λέξεις και προσέχοντας τον τόνο της φωνής τους. Ο/Η ΕΦΑ μπορεί να αξιολογήσει με συστηματική παρατήρηση και καταγραφή.
		2. Να σέβονται τις διαφορές μεταξύ των ατόμων και να συνεργάζονται μαζί τους, ανεξαρτήτως επιπέδου, φύλου, εθνικότητας εντός και εκτός του σχολείου.	(Δ) Συμμετέχουν σε πρωτάθλημα που οι ίδιοι/-ες διοργανώνουν. Ο/Η κάθε μαθητής/-τρια αναλαμβάνει από έναν ρόλο (παίκτης/-τρια, γραμματεία κ.λπ.). Η επιδίωξη είναι να συμμετέχουν όλοι/-ες και να συμβάλουν με τις δυνατότητές τους στη διεξαγωγή των αγώνων.
		3. Να συνεργάζονται για να δημιουργήσουν παιχνίδια με τροποποιημένους κανόνες για τη συμμετοχή όλων.	(Δ) Χωρίζονται σε ομάδες και κάθε μέλος κάθε ομάδας συμμετέχει στη δημιουργία παιχνιδιού για όλους/-ες.
		4. Να συμμετέχουν σε χορούς, παιχνίδια και δραστηριότητες διαφορετικής πολιτισμικής ή εθνικής προέλευσης.	(Δ) Παρουσιάζουν χορούς και παραδοσιακά παιχνίδια από διάφορες περιοχές/χώρες σε γιορτή που έχουν διοργανώσει.

<p><b>ΤΑΞΗ ΣΤ΄</b></p> <p><b>4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό</b></p> <p><b>Σκοπός 4:</b></p> <p>Επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, και κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>5. 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.</p>	<p>(Δ&amp;Α) Παρουσιάζουν κατάλληλες συμπεριφορές αντιμετώπισης αντιαθλητικής/ανεπιθύμητης επαφής (π.χ. προειδοποίηση, απομάκρυνση, αναφορά σε ενήλικα ή και συμμαθητή/-τρια).</p>
	<p>6. 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).</p>	<p>(Α) Καταγράφουν αριθμό, είδος, συχνότητα εμφάνισης συμπεριφορών που συμβάλλουν στο «δέσιμο» της ομάδας.</p>
	<p>7. Να συμπεριφέρονται/απαντούν με τον σωστό τρόπο ή να ανταποκρίνονται κατάλληλα (συναισθηματικά/κοινωνικά) εντός και εκτός σχολείου και σε ποικίλες συνθήκες/καταστάσεις.</p>	<p>(Δ) Συμπεριφέρονται ευγενικά και με σεβασμό στους συμπαίκτες/-τριες τους ή τους αντιπάλους τους, συνεργάζονται και εκφράζουν τη χαρά ή τον θυμό τους με τρόπο που είναι αποδεκτός από τους άλλους.</p>