



**ΦΥΣΙΚΗ  
ΑΓΩΓΗ**



## 1. Εισαγωγή

Η ανάπτυξη θετικών στάσεων παράλληλα με την προσφορά γνώσεων κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική στη σύγχρονη εποχή. Η ενασχόληση των παιδιών με τη Φυσική Αγωγή, από μικρή ηλικία, θεωρείται εξόχως καθοριστική για το αν τελικά τα παιδιά αυτά θα συνεχίσουν να ασχολούνται και στη μετέπειτα ζωή τους με τη φυσική δραστηριότητα. Υπάρχουν Προγράμματα Σπουδών Φυσικής Αγωγής που περιορίζουν το ρόλο των μαθητών/τριών στα πιθανά οφέλη που θα αποκομίσουν έμμεσα από τη συμμετοχή τους στο μάθημα και που, κυρίως, σχετίζονται με την ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων, ενώ παράλληλα εγκλωβίζουν το/τη διδάσκοντα/ουσα σε στρατηγικές διδασκαλίας, που η αποτελεσματικότητά τους μπορεί να αξιολογηθεί από τη βελτίωση της κινητικής απόδοσης των μαθητών/μαθητριών, αλλά όχι και από τη βελτίωση των γνωστικών, αντιληπτικών, συναισθηματικών και κοινωνικών παραμέτρων.

Το ενιαίο μοντέλο Φυσικής Αγωγής, που οδηγεί σε ένα ποιοτικό πρόγραμμα, πρέπει να προωθεί την ανάπτυξη των μαθητών/τριών σε όλους τους παραπάνω τομείς, με σκοπό το κτίσιμο και τη βελτίωση δεξιοτήτων, πολλές από τις οποίες θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ποικιλοτρόπως στη διάρκεια της ζωής τους. Πιο συγκεκριμένα, στα νέα Αναλυτικά Προγράμματα το μάθημα της Φυσικής Αγωγής αντιμετωπίζεται ως ένα πολυδιάστατο γνωστικό αντικείμενο, πολύ σημαντικό για τη μαθητική ζωή των νέων αλλά και για τη μετέπειτα λειτουργία τους στην κοινωνία, πέραν του σχολικού περιβάλλοντος. Μέσα από την εμπειρία της σχολικής Φυσικής Αγωγής τα παιδιά πρέπει να επωφεληθούν διαχρονικά σε όλους τους τομείς της ανθρωπίνης τους δραστηριότητας.

Σ' αυτήν την αναζήτηση πρέπει να συμπεριλαμβάνονται γνώσεις που σχετίζονται με τη λειτουργία και τις ανάγκες του σώματος, τη βελτίωση της υγείας σε μακροεπίπεδο καθώς και την ανάπτυξη στοιχείων του χαρακτήρα και της προσωπικότητάς τους, όπως είναι η αυτοεκτίμηση, η κριτική και η δημιουργική σκέψη, η θετική κοινωνική συμπεριφορά κ.ά..

## 2. Δομή Προγράμματος Σπουδών

### 2.1 Βασικοί άξονες του Αναλυτικού Προγράμματος και Πρόγραμμα Σπουδών Φυσικής Αγωγής

Το Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής είναι οργανωμένο και δομημένο σύμφωνα με τις βασικές αρχές του «Αναλυτικού Προγράμματος για τα Δημόσια Σχολεία της Κυπριακής Δημοκρατίας» και εδράζεται σε τρεις βασικούς άξονες που αφορούν:

#### α. Ένα συνεκτικό και επαρκές σώμα γνώσεων.

Με τη διδασκαλία του μαθήματος επιδιώκεται οι μαθητές και οι μαθήτριες να αποκτήσουν ένα συνεκτικό σώμα γνώσεων που στοχεύει στην ανάπτυξη υγιών, δημοκρατικών και παραγωγικών πολιτών.

#### β. Καλλιέργεια αξιών, υιοθέτηση στάσεων και επίδειξη συμπεριφορών, που απαρτίζουν τη σύγχρονη δημοκρατική πολιτότητα.

Με τη διδασκαλία του μαθήματος επιδιώκεται οι μαθητές και οι μαθήτριες να καλλιεργήσουν αξίες και να αναπτύξουν κινητικές δεξιότητες, γνώσεις ανάπτυξης και διατήρησης της φυσικής κατάστασης, καθώς και κοινωνικές συμπεριφορές τέτοιες, που προάγουν την κοινωνία και τον πολιτισμό.

#### γ. Καλλιέργεια ιδιοτήτων, ικανοτήτων, δεξιοτήτων που απαιτούνται από την κοινωνία του 21ου αι. - ικανότητες κλειδιά.

Η Φυσική Αγωγή αποτελεί μια μοναδική πρόταση, η οποία παρέχει στα παιδιά, μέσα από δραστηριότητες, τη δυνατότητα για την καλλιέργεια και ανάπτυξη δεξιοτήτων που απαιτούνται στην κοινωνία του 21ου αιώνα, όπως είναι η προθυμία και η ικανότητα για συνεργασία, η συλλογικότητα, η επίλυση προβλημάτων, η επικοινωνία, η κριτική σκέψη κ.λπ..

Η οργανωμένη διδασκαλία κρίνεται απαραίτητη για την παροχή ανάλογων πληροφοριών στους μαθητές και τις μαθήτριες, ώστε να αναπτύξουν τη δυνατότητα αντιμετώπισης της πρόκλησης της μάθησης, της ανάπτυξης και της σωστής καθημερινής διαβίωσης στο παρόν και το μέλλον.

Το Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής, για να είναι αποτελεσματικό, πρέπει να χαρακτηρίζεται, τουλάχιστον, από τα εξής:

- Ανάπτυξη βασικών και σύνθετων αθλητικών δεξιοτήτων.
- Επικέντρωση σε βασικές για τη ζωή δεξιότητες, όπως είναι ο καθορισμός στόχων, η αυτοαξιολόγηση, η αυτοδιαχείριση κ.λπ.
- Βελτίωση της φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία.
- Βελτίωση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης.
- Έμφαση σε δραστηριότητες συνεργασίας.
- Ενίσχυση της συμμετοχής και της ευχαρίστησης.
- Ενθάρρυνση για επίλυση προβλημάτων και για ανάπτυξη κριτικής/δημιουργικής σκέψης.
- Ανάπτυξη της εμπιστοσύνης στον εαυτό και στις ικανότητες του καθενός και της καθεμιάς.
- Πρόνοια για παιδιά με ιδιαιτερότητες.
- Παροχή ίσων ευκαιριών σε αγόρια και κορίτσια και επικέντρωση στο τι μπορούν να κάνουν.
- Χρησιμοποίηση δραστηριοτήτων και μεθόδων διδασκαλίας προσαρμοσμένων στις διάφορες ηλικίες και τα αναπτυξιακά στάδια.
- Διαπολιτισμικές προσεγγίσεις και προσαρμογές στις διάφορες πολιτισμικές κουλτούρες.
- Διαθεματικές προσεγγίσεις και χρήση πολλαπλών θεωριών μάθησης.

### 2.1.1 Διδακτικοί Σκοποί

Το Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής είναι οργανωμένο στη βάση έξι (6) σκοπών, οι οποίοι καλύπτουν το φάσμα των γνώσεων, δεξιοτήτων, στάσεων, αξιών και συμπεριφορών, που θα αποκτήσουν οι μαθητές/μαθήτριες στο πλαίσιο του μαθήματος από την προσχολική ηλικία μέχρι και το Λύκειο (macrostructure). Με τον όρο "σκοποί" στη Φυσική Αγωγή εννοούμε τους άξονες στους οποίους οικοδομείται η γνώση και η μάθηση. Αυτοί καθορίζουν και περιγράφουν τι πρέπει να ξέρουν και τι θα πρέπει να μπορούν να κάνουν οι μαθητές και οι μαθήτριες σε μια συγκεκριμένη περιοχή κατά τη μαθητική τους ζωή αλλά και αργότερα. Ο κάθε σκοπός αναφέρεται σε όλο το φάσμα της εκπαίδευσης (εκτός από τους σκοπούς 2 και 3 της Προσχολική Εκπαίδευσης, που διαφοροποιούνται).

#### Οι έξι (6) σκοποί είναι οι εξής:

##### 1. Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Οι μαθητές/μαθήτριες πρέπει να αναπτύξουν κινητικές έννοιες, βασικές κινητικές και σύνθετες αθλητικές δεξιότητες για τη συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες αναψυχής.

##### 2. Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη (πώς και γιατί) και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας.

Οι μαθητές/μαθήτριες θα πρέπει να γνωρίζουν βασικές αρχές της αθλητικής επιστήμης (αρχές, κανόνες, στρατηγικές) για την αποτελεσματική συμμετοχή σε εκπαιδευτικά και αθλητικά παιχνίδια στο παρόν και το μέλλον.

##### 3. Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία.

Οι μαθητές/μαθήτριες πρέπει να αναπτύξουν αλλά και να γνωρίζουν πώς θα πετύχουν και θα διατηρήσουν ένα ικανοποιητικό επίπεδο φυσικής κατάστασης, που προάγει την υγεία στο παρόν και το μέλλον

##### 4. Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης και της κοινωνικότητας.

Οι μαθητές/μαθήτριες πρέπει να έχουν εμπειρίες επιτυχίας από τη συμμετοχή τους στις φυσικές δραστηριότητες. Πρέπει να δημιουργούν ποικίλους και πρωτότυπους τρόπους κίνησης, να εκφράζουν μέσω αυτών συναισθήματα, σκέψεις και προβληματισμούς και παράλληλα, να αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας και κοινωνικής συναναστροφής με άλλους.

##### 5. Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους και όλες.

Οι μαθητές/μαθήτριες πρέπει να κατανοούν, να σέβονται τις όποιες διαφορές μεταξύ των ανθρώπων και να επιθυμούν να συμμετέχουν με όλους και όλες σε κάθε είδους δραστηριότητες.

##### 6. Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς, ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα.

Οι μαθητές/μαθήτριες θα πρέπει να μάθουν να συμπεριφέρονται κατάλληλα καθώς συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες εντός αλλά και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος. Αυτό θα τους βοηθήσει να είναι ολοκληρωμένοι πολίτες στο πλαίσιο λειτουργίας τους στο κοινωνικό σύνολο.

## 2.2 Θεματικές Ενότητες

Όπως είναι παγκόσμια αποδεκτό η Φυσική Αγωγή είναι ένα πολυδιάστατο γνωστικό αντικείμενο το οποίο χρησιμοποιεί τις κινητικές δεξιότητες ως μέσο (βάση, εργαλείο) για να επιτύχει όλους τους σκοπούς της. Το ενιαίο μοντέλο Φυσικής Αγωγής στοχεύει πέραν της κινητικής και στην αντιληπτική, γνωστική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών. Στις επιμέρους αναπτυξιακές ηλικίες παρουσιάζονται μόνο οι κινητικές δεξιότητες που θα χρησιμοποιηθούν από τον εκπαιδευτικό ως μέσο για να πετύχει και τους άλλους στόχους και σκοπούς της Φυσικής Αγωγής. Οι δείκτες, όμως, επιτυχίας των στόχων, αναφέρονται και σε άλλους, πλην των κινητικών.

Ταυτόχρονα, προνοείται η διάθεση 25% του ετήσιου διδακτικού χρόνου του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής κάθε τάξης σε λιγότερο γνωστές κινητικές δεξιότητες και πάντα σε σχέση με το κοινωνικό περιβάλλον κάθε σχολείου.

### Γενικές θεματικές ενότητες με βάση:

#### α. τις κινητικές δεξιότητες

- Βασικές κινητικές δεξιότητες
- Κινητικές έννοιες
- Βασικές και σύνθετες ατομικές δεξιότητες/δραστηριότητες
- Βασικές και σύνθετες ομαδικές δεξιότητες/δραστηριότητες

#### β. το παιδί

- Βελτίωση-διατήρηση υγείας
- Συνεχή βελτίωση κινητικών δραστηριοτήτων
- Θετική συμμετοχή
- Φυσική δραστηριότητα για διασκέδαση/αναψυχή

#### γ. την κοινωνία

- Κοινωνικές αξίες, συμπεριφορά
- Αθλητική συμπεριφορά
- Συνύπαρξη, ομαδικό πνεύμα
- Σεβασμός, συναγωνισμός

## 2.2.1 Θεματικές ενότητες και σκοποί κατά αναπτυξιακή ηλικία

### 2.2.1.1 Προσχολική ηλικία (3-5 χρονών)

#### Θεματικές Ενότητες

Η έμφαση του προγράμματος Σπουδών σε αυτές τις τάξεις είναι η ανάπτυξη των «Βασικών Κινητικών Δεξιοτήτων». Αυτές οι δεξιότητες αποτελούν τις κύριες θεματικές περιοχές και τη βάση για τον προγραμματισμό της διδασκαλίας. Πιο συγκεκριμένα, επίκεντρο του Προγράμματος Σπουδών σε αυτές τις ηλικίες είναι η ανάπτυξη Δεξιοτήτων Μετακίνησης, Δεξιοτήτων Σταθεροποίησης και Δεξιοτήτων Χειρισμού, σε συνδυασμό με τις κινητικές έννοιες μέσω του πλαισίου «Κινητικές Έννοιες» και των τριών μεγάλων περιοχών: Παιχνίδια, Γυμναστική και Χορός.

#### Βασικές κινητικές δεξιότητες σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες και κινητική δημιουργικότητα:

- Δεξιότητες σταθεροποίησης (συμμετοχή σε δραστηριότητες που περιλαμβάνουν εξάσκηση δεξιοτήτων, όπως κάθετες στηρίξεις σώματος κ.λπ.).
- Δεξιότητες μετακίνησης (συμμετοχή σε δραστηριότητες που περιλαμβάνουν εξάσκηση δεξιοτήτων, όπως περπάτημα, τρέξιμο, άλματα, αναρρίχηση κ.λπ.).
- Δεξιότητες χειρισμού (συμμετοχή σε δραστηριότητες που περιλαμβάνουν εξάσκηση δεξιοτήτων, όπως ρίψη, υποδοχή, αναπήδηση μπάλας, κτύπημα με αντικείμενο κ.λπ.).
- Κινητικές έννοιες (συμμετοχή σε δραστηριότητες που περιλαμβάνουν έννοιες αντίληψης του χώρου, αντίληψης του σώματος, αντίληψης της προσπάθειας ή ποιότητας στην κίνηση και αντίληψης σχέσεων).
- Εφαρμογή βασικών κινητικών δεξιοτήτων και κινητικών εννοιών στη γυμναστική.
- Εφαρμογή βασικών κινητικών δεξιοτήτων και κινητικών εννοιών στο χορό.
- Εφαρμογή βασικών κινητικών δεξιοτήτων και κινητικών εννοιών σε τροποποιημένα παιχνίδια.

#### Σκοποί

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

Η προσχολική και πρώτη σχολική ηλικία θεωρούνται οι πιο κρίσιμες περίοδοι για την ανάπτυξη των βασικών κινητικών δεξιοτήτων. Η μάθηση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων είναι καθοριστικής σημασίας, γιατί (α) σχηματίζει τη βάση για την επιτυχία στις αθλητικές δεξιότητες κατά τη διάρκεια της εφηβείας και της ενήλικης ζωής, (β) τα μικρά παιδιά απολαμβάνουν τη μάθηση και (γ) όταν οι κινητικές δεξιότητες αποκτηθούν, διατηρούνται διά βίου. Αν τα παιδιά αποτύχουν να αναπτύξουν αυτές τις δεξιότητες κατά τη διάρκεια της προσχολικής ηλικίας, βιώνουν συχνά την αποτυχία κατά τη μελλοντική συμμετοχή τους στα διάφορα αθλήματα. Η κινητική ανάπτυξη επιτυγχάνεται μέσω της συμμετοχής σε δραστηριότητες που περιλαμβάνουν εξάσκηση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων, όπως ρίψη της μπάλας σε στόχο, υποδοχή της μπάλας, βάδισμα, τρέξιμο και αναπηδήσεις και όλων των δεξιοτήτων που θεωρούνται απαραίτητες για τη συμμετοχή των παιδιών σε παιχνίδια και φυσικές δραστηριότητες.

##### Σκοπός 2: Ενεργοποίηση δημιουργικής και κριτικής σκέψης κατά τη διεξαγωγή φυσικών δραστηριοτήτων

Το πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής που χρησιμοποιεί την εξερεύνηση της κίνησης, δίνοντας έμφαση στη δημιουργική λύση προβλημάτων και τον πειραματισμό, μπορεί να συμβάλει καθοριστικά στην καλλιέργεια των νοητικών δεξιοτήτων των παιδιών.

Κατά τη διαδικασία της ανακάλυψης λύσεων, λειτουργίες της κριτικής σκέψης, όπως η εκτίμηση των πληροφοριών, η δοκιμή υποθέσεων και η επίλυση προβλημάτων, ενεργοποιούνται. Τα παιδιά περνούν από τη νοητική συναίνεση (να δέχονται παθητικά) στη χρήση της κριτικής σκέψης. Προκαλούνται οι εκπαιδευτικοί τα παιδιά να λύσουν ένα πρόβλημα ή να ανακαλύψουν κάτι, αυτά εισέρχονται στις νοητικές διαδικασίες της εξερεύνησης των πιθανοτήτων, της σύνθεσης των πληροφοριών και της αξιολόγησης των αποτελεσμάτων (που στην περίπτωση αυτή είναι κινήσεις).

### **Σκοπός 3: Ανάπτυξη και διατήρηση κατάλληλου επιπέδου φυσικής κατάστασης για προαγωγή της υγείας**

Τα παιδιά σε αυτές τις ηλικίες είναι πολύ δραστήρια. Τους αρέσει ιδιαίτερα η κίνηση και οι φυσικές δραστηριότητες. Ο/Η εκπαιδευτικός θα πρέπει να οργανώνει δραστηριότητες ευλυγισίας, να παρακινεί τα παιδιά να τρέχουν όσο πιο γρήγορα μπορούν σε μικρές αποστάσεις, να συμμετέχουν σε αερόβιες δραστηριότητες και να αναγνωρίζουν τη σχέση μεταξύ άσκησης και ξεκούρασης. Μέσα από αυτές τις δραστηριότητες τα παιδιά μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τις αλλαγές στην καρδιακή συχνότητα και τη λειτουργία της αναπνοής, να γνωρίζουν τη σημασία της εφίδρωσης και της επαρκούς κατανάλωσης νερού. Η κατανόηση αυτών των λειτουργιών έχει ως αποτέλεσμα τα παιδιά να εκτιμήσουν την ανάγκη για διατήρηση της φυσικής κατάστασης, μέσω της καθημερινής συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες μέτριας έντασης. Η προσχολική ηλικία είναι η καταλληλότερη ηλικία, για να υιοθετήσουν τα παιδιά συνήθειες καλής υγείας.

### **Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτο-έκφρασης αλλά και της κοινωνικότητας**

Είναι πολύ σημαντικό τα παιδιά να αποκτούν θετικές εμπειρίες μέσα από τα προγράμματα φυσικής αγωγής. Ο/Η εκπαιδευτικός θα πρέπει να οργανώνει ευχάριστες δραστηριότητες, κατάλληλες για τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά των παιδιών της προσχολικής ηλικίας που προάγουν τη συνεργασία. Αυτές οι δραστηριότητες θα πρέπει να έχουν παιγνιώδη μορφή και να προσφέρουν πολλές ευκαιρίες για επιτυχία και συνεργασία σε όλα τα παιδιά. Τα παιδιά αρέσκονται να συμμετέχουν σε διασκεδαστικές και δημιουργικές δραστηριότητες, οι οποίες προσφέρουν ευκαιρίες για πειραματισμό και εξερεύνηση. Οι δημιουργικές κινητικές δραστηριότητες παρέχουν στα παιδιά ευκαιρίες για αυτο-έκφραση και ανάπτυξη της φαντασίας τους. Όταν ζητείται από τα παιδιά να αναπαραστήσουν κινητικά κάποια από τα φαινόμενα της Άνοιξης, τα παιδιά πρέπει να ανακαλέσουν νοητικά τα φαινόμενα αυτά και να αποφασίσουν πώς θα τα παραστήσουν κινητικά. Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας έχουν έμφυτη ισχυρή περιέργεια και ενεργή φαντασία. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν αυτά ως ισχυρά εργαλεία, δίνοντας ευκαιρίες, μέσω της κίνησης, να φανταστούν, να ανακαλύψουν, να πειραματιστούν και να αυτο-εκφραστούν.

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

Πολλοί παιδαγωγοί δίνουν έμφαση και εξηγούν τη σημασία της Φυσικής Αγωγής και του παιχνιδιού στην ανάπτυξη του σεβασμού της διαφορετικότητας των ατόμων και της συνεργασίας με όλους. Όταν οι δραστηριότητες Φυσικής Αγωγής δίνουν στα μικρά παιδιά ευκαιρίες να δουλέψουν μαζί για την επίτευξη ενός κοινού κινητικού στόχου ή μίας κοινής κινητικής λύσης, τα παιδιά γνωρίζουν ότι το κάθε παιδί μπορεί να συμβάλει στην επιτυχία αυτού του στόχου. Κάθε παιδί γνωρίζει ότι παίζει σημαντικό ρόλο στο αποτέλεσμα και το καθένα αναλαμβάνει την ευθύνη εκπλήρωσης αυτού του ρόλου. Τα παιδιά μαθαίνουν, ακόμη, να γίνονται ανεκτικά στις ιδέες των άλλων και να αποδέχονται τις ομοιότητες και τις διαφορές με τα άλλα παιδιά καθώς και να προάγουν την άριστη συνεργασία μεταξύ τους. Μέσω της συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες τα παιδιά μαθαίνουν να παίζουν και να συνεργάζονται με όλα τα παιδιά της τάξης, ανεξαρτήτως ατομικών διαφορών.

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

Η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες προϋποθέτει την τήρηση συγκεκριμένων ρόλων και κανόνων. Τα παιδιά στη σχολική Φυσική Αγωγή μαθαίνουν να υπακούουν και να ανταποκρίνονται στις υποδείξεις του/της εκπαιδευτικού, να ακούν με προσοχή τις οδηγίες και απλές επεξηγήσεις, να κατανοούν τη σημασία των ρόλων και των αρμοδιοτήτων του κάθε ρόλου και να αλλάζουν με προθυμία ρόλους. Αναγνωρίζοντας τους διάφορους ρόλους κατά τη διεξαγωγή κινητικών δραστηριοτήτων, τα παιδιά μαθαίνουν να λύνουν απλά προβλήματα, όπως ποιος έχει σειρά, σχηματισμός μιας σειράς κ.λπ.. Επίσης, τα παιδιά μαθαίνουν να τηρούν τους κανόνες, να μεταφέρουν τους κανόνες συγκεκριμένων παιχνιδιών σε άλλα παρόμοια παιχνίδια, να αντιδρούν στις παραβάσεις των κανόνων κ.λπ..

### **2.2.1.2 Δημοτική Εκπαίδευση**

Στη συγκεκριμένη βαθμίδα εκπαίδευσης τα παιδιά έχουν αρχίσει να επικοινωνούν πολύ καλύτερα με το/τη διδάσκοντα/ουσα και να είναι, καθώς μεγαλώνουν, έτοιμα να κατανοήσουν και να υιοθετήσουν: (α) βασικά κινητικά θέματα φυσικής αγωγής και κινητικών δραστηριοτήτων και (β) επιλεγμένα επίκαιρα θέματα γνωστικά, συναισθηματικά, κοινωνικά, ηθικά, που μπορούν να αναπτυχθούν μέσω των φυσικών δραστηριοτήτων.

#### **Θεματικές ενότητες για την Α', Β' και Γ' τάξη Δημοτικού**

##### **Βασικές κινητικές δεξιότητες σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες και κινητική δημιουργικότητα:**

- Δεξιότητες σταθεροποίησης (σωστή εκτέλεση και με ποσοτικές παραμέτρους – π.χ. ακρίβεια, ταχύτητα κ.λπ.).
- Δεξιότητες μετακίνησης (σωστή εκτέλεση και με ποσοτικές παραμέτρους – π.χ. ακρίβεια, ταχύτητα, απόσταση κ.λπ.).
- Δεξιότητες χειρισμού (μπάλας, μπαστουνιού κ.λπ.), (σωστή εκτέλεση και με ποσοτικές παραμέτρους – π.χ. ακρίβεια, ταχύτητα, απόσταση κ.λπ.).
- Συνδυασμοί δεξιοτήτων και κινητικών εννοιών.
- Εφαρμογή των δεξιοτήτων σε εκπαιδευτικό παιχνίδι με στρατηγικές και κανόνες.
- Δημιουργία ποικιλίας κινήσεων με βάση τις ήδη γνωστές αλλά και άλλες πρωτότυπες.
- Δημιουργικός χορός.

#### **Θεματικές ενότητες για την Δ', Ε' και ΣΤ' τάξη Δημοτικού**

Σε αυτές τις ηλικίες η έμφαση του Προγράμματος Σπουδών αλλάζει από την ανάπτυξη των βασικών δεξιοτήτων στην ανάπτυξη της ειδικευμένης και ποιοτικής κίνησης. Γίνεται συνδυασμός και εφαρμογή δεξιοτήτων μετακίνησης, σταθεροποίησης και χειρισμού σε ποικίλες ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες (αθλητικές, χορού, αναψυχής κ.λπ.). Αυτές οι δεξιότητες εφαρμόζονται στους διαφορετικούς τομείς περιεχομένου και εννοιών γνώσεων της Φυσικής Αγωγής (π.χ. στρατηγικές κ.λπ.) να παίζουν σε τροποποιημένες και πραγματικές συνθήκες, εφαρμόζοντας στρατηγικές και κανόνες.

##### **Εφαρμογή σε τομείς περιεχομένου της ύλης:**

- Δεξιότητες ομαδικών αθλημάτων.
- Δεξιότητες Στίβου.
- Δεξιότητες φυσικής κατάστασης (δύναμη, αντοχή κ.λπ.).



- Δεξιότητες σε ρόδες (ποδηλασία, ρόλερ, σκέιτ, πατίνι).
- Δεξιότητες ρακέτας (τένις, επιτραπέζια αντισφαίριση, αντιπτέριση (badminton), ρακέτες θαλάσσης και σκούος/ράκετμπωλ).
- Δεξιότητες ρυθμικής-χορού (παραδοσιακοί, μοντέρνοι, hip-hop, brake-dance, Latin, aerobic dance).
- Φυσικές δραστηριότητες αναψυχής μη συναγωνιστικού χαρακτήρα (προσανατολισμό, κυνήγι θησαυρού, τοξοβολία κ.λπ.).
- Δεξιότητες πολεμικών τεχνών (ασιατικές, πάλη κ.λπ.).
- Δεξιότητες βουνού (ορειβασία, χιονοδρομία, snow-board, αναρρίχηση).
- Δεξιότητες σε νερό (κολύμβηση, υδατοσφαίριση, aqua aerobic, κωπηλασία και ιστιοπλοΐα).

### Σκοποί για τη Δημοτική Εκπαίδευση

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

Στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση το περιεχόμενο του συγκεκριμένου σκοπού διαφοροποιείται ανάλογα με την τάξη - επίπεδο των παιδιών. Πιο συγκεκριμένα, στις τρεις πρώτες τάξεις του Δημοτικού τα παιδιά πρέπει να μαθαίνουν βασικές δεξιότητες σταθεροποίησης, μετακίνησης και χειρισμού, ενσωματώνοντας τις κινητικές έννοιες του χώρου (επίπεδα, κατευθύνσεις, τροχιές, προσωπικός ή γενικός χώρος), της προσπάθειας ή της ποιότητας στην κίνηση (δύναμη, ταχύτητα, ροή) και των σχέσεων (με άλλους, με αντικείμενα). Ανάλογα με το επίπεδο των παιδιών, αυξάνεται η δυσκολία και η συνθετότητα εκτέλεσης, ώσπου στην Γ' τάξη να μπορούν να δημιουργούν και να εκτελούν σωστά συνδυασμούς βασικών κινητικών δεξιοτήτων ατομικά, σε дуάδες ή ομάδες αλλά και να τις επιδεικνύουν μέσα στα εκπαιδευτικά παιχνίδια.

Στην Δ' τάξη εισάγονται στη διδασκαλία οι βασικές δεξιότητες των αθλημάτων ή αγωνισμάτων που διδάσκονται στο σχολείο, ενώ στην Ε' και Στ' τάξη τα παιδιά μαθαίνουν να συμμετέχουν αποτελεσματικά σε τροποποιημένες και κανονικές συνθήκες αθλητικού παιχνιδιού. Ανεξάρτητα από την τάξη και το είδος των δεξιοτήτων που διδάσκονται, πρέπει πρώτα να δίνεται έμφαση στην ποιοτική εκτέλεση (σωστός τρόπος εκτέλεσης των δεξιοτήτων) και έπειτα στην ποσοτική εκτέλεση (απόσταση, ταχύτητα, ακρίβεια).

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

Οι γνώσεις που παρέχονται στα παιδιά της Δημοτικής Εκπαίδευσης πρέπει να αφορούν στο σωστό τρόπο εκτέλεσης αλλά και τις διαφορετικές δυνατότητες εκτέλεσης (ενσωματώνοντας τις κινητικές έννοιες) συγκεκριμένων δεξιοτήτων, στην ανάπτυξη στρατηγικών για τη συμμετοχή σε εκπαιδευτικά και αθλητικά παιχνίδια. Επιπλέον, αφορούν στην ανάπτυξη της κινητικής δημιουργικότητας (π.χ. εξεύρεση ποικίλων τρόπων μετακίνησης ή χειρισμού οργάνων από τα παιδιά) και την επίλυση προβλημάτων. Πιο συγκεκριμένα, είτε διδάσκει βασικές κινητικές είτε διδάσκει αθλητικές δεξιότητες, ο/η εκπαιδευτικός πρέπει να τονίζει τα σημαντικά για την εκτέλεσή τους σημεία (σωστή τοποθέτηση του σώματος). Αρχικά, πρέπει να επισημαίνει 1 ή 2 σημαντικά σημεία για κάθε δεξιότητα (τα πιο σημαντικά) και στη συνέχεια να ενσωματώνει πιο λεπτομερή στοιχεία, που αφορούν στη σωστή εκτέλεση. Παράλληλα με τις οδηγίες για τη σωστή εκτέλεση (επιδεξιότητα) και την αιτιολογία του δεδομένου τρόπου εκτέλεσης πρέπει να δίνονται πληροφορίες για την κίνηση, όπως για παράδειγμα, πώς αλλιώς μπορεί να εκτελεστεί (π.χ. σε διαφορετικές κατευθύνσεις, με διαφορετικές δυνάμεις) πού μπορεί να εφαρμοστεί κ.λπ.. Τα παιδιά των πρώτων τάξεων πρέπει, επίσης, να αναπτύξουν στρατηγικές για να συμμετέχουν αποτελεσματικά σε εκπαιδευτικά παιχνίδια που εμπεριέχουν βασικές δεξιότητες μετακίνησης και χειρισμού, ενώ τα παιδιά των τελευταίων τάξεων πρέπει να αναπτύξουν στρατηγικές

(επιθετικές και αμυντικές), ανάλογες των αθλημάτων ή αγωνισμάτων τα οποία διδάσκονται στο σχολείο, ώστε να μπορούν να συμμετέχουν αποτελεσματικά σε συνθήκες παιχνιδιού.

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

Η ανάπτυξη των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία (καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη και αντοχή, ευλυγισία και σύσταση σώματος) θεωρείται απαραίτητη σε όλες τις τάξεις της Δημοτικής Εκπαίδευσης. Εκτός του ότι το Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής πρέπει να περιλαμβάνει δραστηριότητες για την ανάπτυξή τους, πρέπει να παρέχονται και οι απαραίτητες γνώσεις στα παιδιά, για να μπορούν να εξασκούνται και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος. Δεδομένου ότι ο χρόνος στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής δεν επαρκεί, η παροχή γνώσεων όσο και η ενίσχυση των παιδιών για ενασχόληση με αντίστοιχες δραστηριότητες εκτός σχολείου κρίνονται απαραίτητες. Τα παιδιά των μεγαλύτερων τάξεων θα πρέπει να είναι ικανά να σχεδιάζουν σωστά απλές δραστηριότητες για την ανάπτυξη των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία και σε συνεργασία με το διδάσκοντα να ελέγχουν την αποτελεσματικότητά τους. Η συμμετοχή των γονέων στις δραστηριότητες των παιδιών παίζει, επίσης, σημαντικό ρόλο για την επίτευξη αυτού του σκοπού.

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

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

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

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

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

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής τα παιδιά πρέπει να μάθουν να επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, την οποία θα μεταφέρουν και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος. Πιο συ-

γκεκριμένα, θα πρέπει να μάθουν να χρησιμοποιούν κατάλληλα τον εξοπλισμό και να εφαρμόζουν τους κανόνες για τη διατήρηση της ασφάλειας κατά τη διεξαγωγή της φυσικής δραστηριότητας. Πρέπει, επίσης, να μάθουν να επιλύουν τις διαφωνίες που τυχόν δημιουργούνται, εφαρμόζοντας συγκεκριμένες στρατηγικές, αναγνωρίζοντας τις ευθύνες και τις συνέπειες των πράξεών τους. Μπορούν ακόμη να μάθουν να συνεργάζονται επιτυχώς και να συμμετέχουν σε απλές διαδικασίες αξιολόγησης του εαυτού και των άλλων. Στις μεγαλύτερες τάξεις η εκπαίδευση των παιδιών σε σχέση με το συγκεκριμένο σκοπό περιλαμβάνει την ακολουθία κανόνων κατά τη διάρκεια της συνεργασίας ή του συναγωνισμού, την αποφυγή συμπεριφορών που ζημιώνουν τον εαυτό και τους άλλους, αλλά και την επίλυση των εμφανιζόμενων διαφορών με διάλογο. Όλα τα παραπάνω διαμορφώνουν την κατάλληλη συμπεριφορά των παιδιών εκτός σχολείου, όπως για παράδειγμα στο σπίτι, σε χώρους άσκησης ή άθλησης (π.χ. ως θεατές).

### 2.2.1.3 Μέση Εκπαίδευση (Α΄ Γυμνασίου μέχρι και την Α΄ Λυκείου)

Στο Γυμνάσιο η έμφαση του Προγράμματος Σπουδών είναι στην επιδέξια κίνηση ποικίλων ατομικών και ομαδικών φυσικών δραστηριοτήτων. Ο κύριος σκοπός είναι να επιτευχθεί βελτίωση στα επίπεδα εμπλοκής των παιδιών, κάτι που θα μπορούσε να προσφέρει τη βάση για δια βίου συμμετοχή στη φυσική άσκηση. Τα προγράμματα Φυσικής Αγωγής πρέπει να δίνουν ευκαιρίες στα παιδιά να συμμετέχουν σε ποικίλες φυσικές δραστηριότητες και να είναι ικανά να επιδεικνύουν ένα σχετικό επίπεδο ατομικής τεχνικής και ομαδικής συνεργασίας.

Στο Πρόγραμμα Σπουδών του Λυκείου δίνεται έμφαση στην κινητική ανεξαρτησία των παιδιών με βάση τα ενδιαφέροντά τους και την ποιοτική εκτέλεση των φυσικών δραστηριοτήτων που μαθεύτηκαν τα προηγούμενα χρόνια. Τα παιδιά στο Λύκειο πρέπει να επιδεικνύουν ικανότητα σύνθεσης σε νέα κινητικά πρότυπα και ικανότητα να τα προσαρμόζουν σε διαφορετικά περιβάλλοντα. Να έχουν αποκτήσει σε βάθος τις δεξιότητες που απαιτούνται για την αποτελεσματική εμπλοκή τους σε δραστηριότητες περιπέτειας και να μπορούν να προσαρμοστούν σε διαφορετικές συνθήκες ατομικών και ομαδικών αθλημάτων.

Να σχεδιάζουν τα δικά τους προγράμματα άσκησης. Να αναλαμβάνουν/εμπλέκονται σε δραστηριότητες και αγώνες του σχολείου τους. Να συνδέεται η δράση τους με την κοινωνία.

#### Θεματικές ενότητες

Τα παιδιά έχουν ήδη αναπτύξει στη Δημοτική Εκπαίδευση κάποιο επίπεδο ατομικής τεχνικής σε διάφορα αθλήματα/αγωνίσματα και αρκετές δεξιότητες. Παράλληλα, έχουν μάθει μερικά στοιχεία τακτικής των αθλοπαιδιών και είναι ικανά να συμμετέχουν ικανοποιητικά σε τροποποιημένες συνθήκες αθλητικού παιχνιδιού. Τώρα η έμφαση του Προγράμματος Σπουδών αλλάζει από την απλή ανάπτυξη ειδικευμένης και ποιοτικής κίνησης σε εξειδικευμένη και τεχνικά άρτια (με την πάροδο του χρόνου) εκτέλεση βασικών και σύνθετων ατομικών και ομαδικών δεξιοτήτων. Απαιτείται η δυνατότητα προσαρμογής σε στρατηγικές και τακτικές, όπου αυτές απαιτούνται, καθώς και η δημιουργία προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας σύμφωνα με τα ενδιαφέροντα του κάθε μαθητή/μαθήτριας.

#### Εφαρμογή σε τομείς περιεχόμενου της ύλης προχωρημένου επιπέδου:

- Δεξιότητες ομαδικών αθλημάτων.
- Δεξιότητες Στίβου.
- Στοιχεία και δεξιότητες φυσικής κατάστασης (δύναμη, αντοχή, yoga, pilates κ.ά.).
- Δεξιότητες σε ρόδες (ποδηλασία, ρόλερ, σκέιτ, πατίνι).
- Δεξιότητες ρακέτας (τένις, επιτραπέζια αντισφαίριση, αντιπέρση (badminton), ρακέτες θαλάσσης και σκουός/ράκετμπωλ).
- Δεξιότητες ρυθμικής-χορού (παραδοσιακοί, μοντέρνοι, hip-hop, brake-dance, Latin, aerobic dance).

- Φυσικές δραστηριότητες αναψυχής, μη συναγωνιστικού χαρακτήρα (τοξοβολία, προσανατολισμό, κυνήγι θησαυρού, αναρριχήσεις).
- Δεξιότητες πολεμικών τεχνών (ασιατικές, πάλη κ.ά.).
- Δεξιότητες βουνού (ορειβασία, χιονοδρομία, snow-board, αναρρίχηση).
- Δεξιότητες σε νερό (κολύμβηση, υδατοσφαίριση, aqua aerobic, κωπηλασία και ιστιοπλοΐα).

### **Σκοποί για τη Μέση Εκπαίδευση (Α΄ Γυμνασίου μέχρι και την Α΄ Λυκείου)**

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

Ανεξάρτητα από την τάξη και το είδος των δεξιοτήτων που διδάσκονται, δίνεται έμφαση τόσο στην ποιοτική εκτέλεση (σωστός τρόπος εκτέλεσης των δεξιοτήτων), όσο και στην ποσοτική εκτέλεση (απόσταση, ταχύτητα, ακρίβεια), με απώτερη επιδίωξη τη βαθιά γνώση ορισμένων δραστηριοτήτων, που θα βοηθήσουν τα παιδιά να εμπλακούν αποτελεσματικά σε ορισμένα σπορ και να παραμείνουν δια βίου δραστήρια.

Στο Γυμνάσιο τα παιδιά πρέπει να γνωρίσουν ένα σημαντικό αριθμό φυσικών δραστηριοτήτων. Επιπλέον, πρέπει να μάθουν σε σχετικά ικανοποιητικό βαθμό κάποιες από αυτές και να συμμετέχουν, χωρίς να κουράζονται, σε ατομικές φυσικές δραστηριότητες αναψυχής. Σε σχέση με την τελική απόφαση και προσέγγιση για τα επιμέρους αντικείμενα προς διδασκαλία, θα πρέπει να μπορούν να συμμετέχουν και να εκτελούν (στο πλαίσιο των κανονισμών) κάποιες δεξιότητες/αγωνίσματα και να είναι ικανοί να επιδεικνύουν ένα σχετικό επίπεδο ατομικής τεχνικής ή ομαδικής τακτικής.

Στο Λύκειο δίνεται έμφαση στην κινητική ανεξαρτησία των παιδιών με βάση τα ενδιαφέροντά τους και την καλύτερη εκτέλεση των φυσικών δραστηριοτήτων που αποκτήθηκαν τα προηγούμενα χρόνια. Οι μαθητές/μαθήτριες στο Λύκειο πρέπει να επιδεικνύουν ικανότητα σύνθεσης σε νέα κινητικά πρότυπα και ικανότητα να τα προσαρμόζουν σε διαφορετικά περιβάλλοντα. Να μπορούν να προσαρμοστούν σε διαφορετικές συνθήκες ατομικής/ομαδικής τακτικής στις διάφορες αθλητικές δεξιότητες και να έχουν αποκτήσει σε βάθος τις δεξιότητες που απαιτούνται για την αποτελεσματική εμπλοκή τους σε δραστηριότητες περιπέτειας.

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

Στο συγκεκριμένο σκοπό οι γνώσεις αφορούν: (α) στο σωστό τρόπο εκτέλεσης αλλά και τις διαφορετικές δυνατότητες εκτέλεσης συγκεκριμένων δεξιοτήτων γνωρίζοντας το ρόλο και τη σημασία των αρχών της φυσικής και άλλων επιστημών στην αποτελεσματική εκτέλεση (για παράδειγμα αρχές μηχανικής στη ρίψη αντικειμένων), (β) στην κατανόηση βασικών αρχών τακτικής που δημιουργούν ευνοϊκές συνθήκες επίθεσης (π.χ. υπεραριθμία) και άμυνας στα ομαδικά αθλήματα, (γ) στη γνώση βασικών αρχών της ψυχολογίας της άσκησης (για παράδειγμα συγκέντρωση προσοχής) και την εφαρμογή τους σε συνθήκες της καθημερινής ζωής, εξάσκησης και αγώνα, και (δ) στη γνώση όλων των βασικών κανονισμών που απαιτούνται για την αποτελεσματική εμπλοκή τους σε συνθήκες παιχνιδιού ή αγώνα σε συγκεκριμένες αθλοπαιδιές. Η επίτευξη υψηλής γνωστικής απόδοσης των παιδιών σ' αυτό το σκοπό είναι καθοριστικής σημασίας για την μελλοντική συμπεριφορά τους ως προς τη φυσική δραστηριότητα και την άσκηση. Οι μαθητές/μαθήτριες σ' αυτή την περίοδο πρέπει να βοηθηθούν στο να ανα-

πτύξουν τις απαραίτητες νοητικές δεξιότητες, για να επιλύουν προβλήματα κίνησης σε σχέση με τις ισχύουσες συνθήκες κατά περίπτωση, τους κανονισμούς των αθλημάτων και παράλληλα, να αναπτύξουν όλες τις βασικές ψυχολογικές δεξιότητες, που θα τους επιτρέψουν να έχουν αυτο-έλεγχο, να μαθαίνουν ευκολότερα και να αποδίδουν σε απαιτητικές συνθήκες.

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

Η ανάπτυξη των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία (καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη και αντοχή, ευλυγισία και σύσταση σώματος) κατέχει σημαντική θέση σε όλες τις τάξεις της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης. Η ανάπτυξη του συγκεκριμένου σκοπού εξελίσσεται με την ίδια λογική και τα περιεχόμενά του οργανώνονται σε τέσσερις άξονες. Στον πρώτο άξονα έμφαση δίνεται στα κινητικά περιεχόμενα που σχετίζονται άμεσα με ένα υψηλό λειτουργικό επίπεδο του οργανισμού και επηρεάζουν θετικά την υγεία. Μέσα από το μάθημα τα παιδιά πρέπει να παροτρύνονται για να συμμετάσχουν τακτικά και με συνέπεια σε φυσικές δραστηριότητες και σε οργανωμένα σπορ, κάθε φορά που τους δίνεται η ευκαιρία, ως μέρος της καθημερινής διαχείρισης του ελεύθερου χρόνου. Στο δεύτερο άξονα έμφαση δίνεται στα γνωστικά περιεχόμενα. Τα παιδιά τώρα θα κατανοήσουν το μηχανισμό των προσαρμογών στον οργανισμό ως συνέπεια της άσκησης, τις προϋποθέσεις για ασφαλή εξάσκηση και την εφαρμογή βασικών αρχών εξάσκησης/προπόνησης στο προσωπικό τους πρόγραμμα (δηλαδή το ΠΩΣ και το ΓΙΑΤΙ εκτελώ την κάθε δραστηριότητα). Παράλληλα, θα μάθουν τη διαδικασία της ατομικής αξιολόγησης μέσα από μετρήσεις fitness και την ερμηνεία της απόδοσής τους και θα εμπλακούν στο σχεδιασμό ενός ρεαλιστικού ατομικού προγράμματος άσκησης και ελέγχου του σωματικού βάρους. Στον τρίτο άξονα έμφαση δίνεται στην εκμάθηση δεξιοτήτων ζωής. Η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου, η υπερνίκηση εμποδίων που ευνοούν τον υποκινητικό τρόπο ζωής (για παράδειγμα η έλλειψη χρόνου) οι δραστήριες επιλογές, η κριτική αντιμετώπιση των προσφερόμενων επιλογών (για παράδειγμα διατροφή) και ο καθορισμός στόχων επίτευξης αποτελούν ουσιαστικά εφόδια για την εδραίωση της επιθυμητής συμπεριφοράς. Τέλος, στον τέταρτο άξονα η έμφαση επικεντρώνεται στην έκφραση της ίδιας της συμπεριφοράς στην καθημερινή ζωή. Τα παιδιά πρέπει να αυτο-δεσμεύονται και να υιοθετούν δραστήριες επιλογές στη διαχείριση του ελεύθερου τους χρόνου, να τρέφονται ισορροπημένα και να επιδεικνύουν έμπρακτη αντίσταση σε ανθυγιεινές επιλογές (για παράδειγμα κάπνισμα).

### **Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτο-έκφρασης και της κοινωνικότητάς τους**

Η απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα, η ανάπτυξη αισθήματος αυτο-αποτελεσματικότητας και η ικανοποίηση από την επιτυχημένη συμμετοχή είναι απαραίτητες προϋποθέσεις για τη συνέχιση της άσκησης τόσο στην εφηβεία όσο και την ενηλικίωση. Τα παιδιά πρέπει να διαπιστώνουν την πρόοδό τους με την πάροδο του χρόνου και να διαπιστώνουν την επίτευξη των μεσοπρόθεσμων στόχων που θέτουν. Ο εκπαιδευτικός πρέπει προοδευτικά να μεταβιβάσει περισσότερες πρωτοβουλίες για την επίτευξη του σκοπού στα ίδια τα παιδιά και να διαδραματίσει ρόλο διαμεσολαβητή στη μάθηση και συντονιστή στην εξέλιξή τους. Πρέπει να είναι ικανός να διαμορφώνει κίνητρα, να καθοδηγεί τα παιδιά στο να επιτυγχάνουν τους στόχους τους και να τα παρακινεί να «εργαστούν» εκτός του τυπικού μαθήματος, αναπτύσσοντας παράλληλα υψηλό βαθμό εσωτερικής πειθαρχίας και ανεξαρτησίας για τις επιλογές και τη συμπεριφορά τους.

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

Η Φυσική Αγωγή είναι ίσως το μοναδικό μάθημα στο πρόγραμμα της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης στο οποίο προσφέρονται τόσες ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση μεταξύ των παιδιών. Σε αυτό μπορούν να δημιουργηθούν συνθήκες κατανόησης και άμβλυνσης των διαφορών που οφείλονται στην κληρονομικότητα, το φύλο, την εθνικότητα, το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο και σε άλλους παράγοντες. Οι έφηβοι σ' αυτή την ηλικία μπορούν να αντιληφθούν πολύ καλά τον τρόπο με τον οποίο οι διαφορές μεταξύ των ατόμων επηρεάζουν την κινητική απόδοση. Αυτό το στοιχείο αποτελεί τη βάση για την ανάπτυξη του συναισθηματικού υποστρώματος πάνω στο οποίο οικοδομούνται όλες οι αξίες του χαρακτήρα που σχετίζονται όχι απλά με την κατανόηση των «αδυναμιών» και της «διαφορετικότητας» των άλλων, αλλά κυρίως με τη βούληση να βοηθήσουν έμπρακτα τους/τις συμμαθητές/συμμαθήτριες τους να ενταχθούν και να βελτιωθούν, αποφεύγοντας τη δημιουργία συνθηκών περιθωριοποίησης ή αποκλεισμού. Οι μαθητές/μαθήτριες πρέπει να ενθαρρύνονται να λαμβάνουν πρωτοβουλίες δημιουργίας συνθηκών στις οποίες προάγεται η επικοινωνία και η συνεργασία μεταξύ των δύο φύλων και μεταξύ ατόμων που έχουν διαφορετικό πολιτισμικό υπόστρωμα (για παράδειγμα οικονομικοί μετανάστες, παλιννοστούντες, μειονότητες) και διαφορετικές ικανότητες.

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

Στο Γυμνάσιο δίνεται έμφαση στο να μπορούν οι μαθητές/μαθήτριες να λειτουργούν ενσυνείδητα πειθαρχημένα, χωρίς να χρησιμοποιούν σωματική ή λεκτική βία και να εφαρμόζουν συγκεκριμένες ρουτίνες επίλυσης διαφορών, χωρίς να απαιτείται η παρουσία του διδάσκοντα. Σε περιπτώσεις σύνθετων καταστάσεων και διαφωνιών πρέπει να μπορούν να συζητούν, να συνδιαλέγονται και να επιχειρηματολογούν με ή χωρίς επιδιαιτησία. Παράλληλα, πρέπει να μπορούν να λειτουργούν υπεύθυνα προλαμβάνοντας καταστάσεις που συνήθως δημιουργούν προστριβές ή διαφωνίες.

Στο Λύκειο απαιτείται από τους μαθητές/μαθήτριες να επιδεικνύουν πιο σύνθετες αρετές στο πλαίσιο αυτού του σκοπού. Η ενσυνείδητη ατομική πειθαρχία των παιδιών του Γυμνασίου σε ζητήματα κοινωνικής και ατομικής συμπεριφοράς πρέπει στο Λύκειο να εδραιωθεί και να μπορεί να εκδηλωθεί και σε συλλογικό επίπεδο. Ειδικότερα, οι μαθητές/μαθήτριες πρέπει να παρεμβαίνουν στις περιπτώσεις που κρίνουν ότι κάποιος συμμαθητής/συμμαθήτρια τους είναι σε ρίσκο, και να ενισχύουν ή να αποτρέπουν την συμπεριφορά συμμαθητών τους με υπευθυνότητα και αυτοέλεγχο. Τα παιδιά πρέπει να βοηθηθούν στην ενίσχυση των μηχανισμών που θα τους επιτρέψουν να λειτουργούν κριτικά, ενώ παράλληλα να έχουν το θάρρος να διαχωρίσουν τη θέση τους από καταστάσεις που δεν τους εκφράζουν ή παραβιάζουν γενικότερους κανόνες.

### **2.3. Διδακτικοί στόχοι και δείκτες επιτυχίας**

Ως στόχοι ορίζονται η αναπτυξιακά κατάλληλη εξειδίκευση και ο αναλυτικότερος προσδιορισμός των θεματικών περιοχών ανά τάξη. Οι προοδευτικής δυσκολίας στόχοι και πιθανόν θεματικές περιοχές, ορίζουν το πού πρέπει να δίνεται μεγαλύτερη προσοχή σε κάθε τάξη (meso-structure). Ο συνδυασμός των στόχων οδηγεί στην επίτευξη των σκοπών. Στο τέλος της σχολικής χρονιάς γίνεται η αξιολόγηση επίτευξης των στόχων. Ως φυσικό επακόλουθο έχουμε τον καθορισμό στόχων, οι οποίοι πρέπει να διαφοροποιούνται ανά τάξη ή τάξεις και να αφορούν στην αναλυτικότερη περιγραφή των σκοπών.

Ως επιδιώξεις ορίζονται αναπτυξιακά κατάλληλα επιμέρους επιτεύγματα, αντιπροσωπευτικά της προόδου για την επίτευξη των στόχων, που οδηγούν τελικά στην ολοκλήρωση των σκοπών. Δια μέσου των επιδιώξεων, οι οποίες μπορεί να είναι πλέον της μίας, καθίστανται ιδιαίτερα σαφείς και αναλυτικές οι προσδοκίες που έχουμε από τα παιδιά σε κάθε μάθημα κάθε τάξης (microstructure). Βάσει των επιδιώξεων διαμορφώνουμε το ημερήσιο πρόγραμμα διδασκαλίας (ημερήσια πλάνα), το μαθησιακό περιβάλλον και την αξιολόγηση της συγκεκριμένης απόδοσης των μαθητών/μαθητριών. Οι επιδιώξεις που αντιστοιχούν στους στόχους (το σύνολο των επιμέρους επιδιώξεων ολοκληρώνει τους στόχους κάθε τάξης) διευκρινίζουν και απεικονίζουν μία προοδευτική διαδοχή του περιεχομένου, που οδηγεί στην απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων, όπως ορίζονται από τους στόχους κάθε τάξης και τελικά από τους σκοπούς του μαθήματος.

### 2.3.1 Δείκτες επιτυχίας

#### Προσχολική Εκπαίδευση (3-5 χρονών)

Τα παιδιά με την ολοκλήρωση του προγράμματος πρέπει να είναι σε θέση:

- Να εκτελούν βασικές κινητικές δεξιότητες μετακίνησης.
- Να εκτελούν βασικές κινητικές δεξιότητες σταθεροποίησης.
- Να εκτελούν βασικές κινητικές δεξιότητες χειρισμού.
- Να αναγνωρίζουν και να εκτελούν διαφορετικές κινητικές απαντήσεις ή λύσεις.
- Να αναγνωρίζουν ότι η φυσική δραστηριότητα είναι απαραίτητη για την υγεία τους.
- Να συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες και να αναγνωρίζουν τη σχέση μεταξύ άσκησης και ξεκούρασης.
- Να συνεργάζονται και να παίζουν με όλα τα παιδιά ανεξαρτήτως ατομικών διαφορών (π.χ. φύλλο, εθνικότητα κ.λπ.).
- Να τηρούν και να εφαρμόζουν απλούς κανόνες παιχνιδιών.

#### Δημοτική Εκπαίδευση: Α΄ - Β΄ - Γ΄ Τάξη

Τα παιδιά με την ολοκλήρωση του προγράμματος πρέπει να είναι σε θέση:

- Να εκτελούν σε ικανοποιητικό βαθμό βασικές κινητικές δεξιότητες μετακίνησης.
- Να εκτελούν σε ικανοποιητικό βαθμό βασικές κινητικές δεξιότητες σταθεροποίησης.
- Να εκτελούν σε ικανοποιητικό βαθμό βασικές κινητικές δεξιότητες χειρισμού.
- Να εκτελούν σε ικανοποιητικό βαθμό συνδυασμούς δεξιοτήτων μετακίνησης και ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού και ισορροπίας και χειρισμού.
- Να γνωρίζουν πώς εκτελούνται οι δεξιότητες μετακίνησης, χειρισμού, χορού κ.ά.
- Να αναγνωρίζουν τα κύρια μέρη του σώματος (π.χ. καρδιά, πνεύμονες, κτλ.) και την επίδραση της άσκησης στη λειτουργία του.
- Να αναγνωρίζουν τη θετική επίδραση της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία.
- Να εκτελούν καθημερινά φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολικού χώρου και με τους γονείς και με την οικογένειά τους.
- Να αναγνωρίζουν, να σέβονται και να αποδέχονται τη διαφορετικότητα των ατόμων.

### **Δημοτική Εκπαίδευση: Δ' - Ε' - ΣΤ' Τάξη**

*Τα παιδιά με την ολοκλήρωση του προγράμματος πρέπει να είναι σε θέση:*

- Να γνωρίζουν και να εκτελούν βασικές δεξιότητες αθλοπαιδιών.
- Να γνωρίζουν και να εκτελούν βασικές δεξιότητες των αγωνισμάτων στίβου.
- Να παρουσιάζουν επαρκή ικανότητα εκτέλεσης στον τομέα του χορού.
- Να εκτελούν απλούς κινητικούς επιθετικούς και αμυντικούς συνδυασμούς σε ομαδικά αθλήματα.
- Να συνεργάζονται με όλα τα παιδιά.
- Να αναγνωρίζουν και να αποδέχονται τη διαφορετικότητα.
- Να καλλιεργούν μηχανισμούς αυτοκαθορισμού στόχων και να προσπαθούν για την εκπλήρωσή τους.
- Να καλλιεργούν μηχανισμούς αποφυγής συγκρούσεων για την επίλυση διαφορών.
- Να αυτο-αξιολογούν την πρόδοό τους.

### **Μέση Εκπαίδευση: Γυμνάσιο - Α' Λύκειο**

*Τα παιδιά με την ολοκλήρωση του προγράμματος πρέπει να είναι σε θέση:*

- Να εκτελούν με ποιότητα στην κίνηση ανεπτυγμένα πρότυπα δεξιοτήτων ομαδικών αθλημάτων (π.χ. καλαθοσφαίρισης).
- Να εκτελούν με ποιότητα στην κίνηση ανεπτυγμένα πρότυπα δεξιοτήτων ατομικών αθλημάτων (π.χ. αγωνίσματα στίβου).
- Να εκτελούν σύνθετους επιθετικούς και αμυντικούς συνδυασμούς σε διάφορα αθλήματα.
- Να αναγνωρίζουν την αξία της σωστής διατροφής και να υιοθετούν τη σωστή διατροφή και άσκηση ως τρόπο ζωής.
- Να αναγνωρίζουν, ως μέσω εξασφάλισης καλής φυσικής κατάστασης και υγείας, την αερόβια άσκηση και να την καλλιεργούν.
- Να αναγνωρίζουν, ως μέσω εξασφάλισης καλής φυσικής κατάστασης και υγείας, τη δύναμη, την ευκινησία, και την ευλυγισία και να τις καλλιεργούν.
- Να αναγνωρίζουν τη σημασία καθορισμού στόχων και το ρόλο της συνεχούς εξάσκησης για τη βελτίωση της απόδοσης.
- Να αναγνωρίζουν τις διαφορές μεταξύ των ατόμων και να συνεργάζονται μεταξύ τους εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος.
- Να αναγνωρίζουν τους όρους «καλή αθλητική συμπεριφορά», «δίκαιο παιχνίδι», «ολυμπιακά ιδεώδη» κ.λπ, και τα ενσωματώνουν κατάλληλα εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος.
- Να συμπεριφέρονται κατάλληλα ως θεατές/φίλαθλοι εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος.





### 3. Διδακτική Μεθοδολογία

Ερευνητικά δεδομένα τεκμηριώνουν ότι η ποιότητα της σχολικής Φυσικής Αγωγής μπορεί να αυξηθεί με την εφαρμογή ποιοτικών προγραμμάτων που ανταποκρίνονται σε όλα τα παιδιά της τάξης. Ιδιαίτερη σημασία πρέπει να δίνεται στα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της κάθε ηλικίας και να υπάρχει το στοιχείο της προοδευτικότητας και της διαφοροποίησης ανάλογα με τις ανάγκες των παιδιών. Η διαφοροποίηση της διδασκαλίας είναι μια παιδαγωγική φιλοσοφική προσέγγιση σύμφωνα με την οποία οι εκπαιδευτικοί αποδέχονται τη διαφορετικότητα των μαθητών/μαθητριών τους και οικοδομούν τη γνώση πάνω σε αυτές. Ο στόχος σε ένα μάθημα στο οποίο γίνεται διαφοροποίηση της διδασκαλίας είναι η μέγιστη ανάπτυξη κάθε παιδιού κι η ατομική επιτυχία. Η διαφοροποίηση της διδασκαλίας προϋποθέτει συνεχή διαμορφωτική αξιολόγηση και τήρηση αρχείων της προόδου του κάθε παιδιού, ούτως ώστε να προετοιμάζεται ατομική και ομαδική εργασία με τρόπο που να ικανοποιούνται οι διαφορετικές ανάγκες των παιδιών.

Έρευνες αποδεικνύουν ότι η μάθηση των παιδιών είναι καλύτερη όταν δίνονται πολλές ευκαιρίες ενεργητικής συμμετοχής. Επίσης, έχει αποδειχθεί ότι τα αποτελεσματικά προγράμματα Φυσικής Αγωγής περιέχουν λιγότερη ύλη, η οποία καλλιεργείται σε μεγαλύτερο βάθος. Οι θεματικές ενότητες των 2-3 διδακτικών περιόδων θα πρέπει να αποφεύγονται, γιατί δεν οδηγούν στα επιθυμητά αποτελέσματα. Η ιεραρχία των θεματικών εννοιών δεν είναι πάντα σημαντική όμως είναι σημαντική η ιεραρχία των δραστηριοτήτων που διδάσκονται σε κάθε ενότητα και σε κάθε μάθημα.

Οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής πρέπει να χρησιμοποιούν διδακτικές προσεγγίσεις που βοηθούν στην αύξηση της ακαδημαϊκής επίδοσης των μαθητών/μαθητριών καθώς και στην ανάπτυξη θετικών στάσεων για μάθηση. Τα μαθήματα Φυσικής Αγωγής πρέπει να στηρίζονται σε αναπτυξιακώς κατάλληλες μεθόδους διδασκαλίας, οι οποίες να επιτρέπουν στα παιδιά να συμμετέχουν ενεργά, και όχι παθητικά, στις διαδικασίες μάθησης. Η μέθοδος διδασκαλίας αναφέρεται στον τρόπο που ο/η εκπαιδευτικός οργανώνει τη διδασκαλία, μεταφέρει το περιεχόμενο της ύλης και προσφέρει ευκαιρίες πρακτικής εξάσκησης στα παιδιά. Οποιαδήποτε διδακτική μέθοδος προάγει την ακαδημαϊκή μάθηση, τη συνεργασία, την κριτική σκέψη και τις θετικές στάσεις των παιδιών απέναντι στη Φυσική Αγωγή θα πρέπει να θεωρείται ως αποτελεσματική. Σύγχρονες μέθοδοι διδασκαλίας όπως η ενεργητική διδασκαλία, διδασκαλία μέσω ερωτήσεων (επίλυση προβλημάτων), διδασκαλία με σειρά έργων (σταθμοί), συνεργατική μάθηση κ.λπ., καθώς και εναλλακτικά διδακτικά μοντέλα όπως το μοντέλο της Αθλητικής Αγωγής, το μοντέλο Παιχνίδια για Κατανόηση, το μοντέλο της Προσωπικής και Κοινωνικής Υπευθυνότητας κ.λπ., θα πρέπει να χρησιμοποιούνται στα μαθήματα Φυσικής Αγωγής.

Έρευνες, επίσης, τεκμηριώνουν ότι η διδασκαλία είναι περισσότερο αποτελεσματική όταν οι εκπαιδευτικοί προσαρμόζουν τη διδακτική μέθοδο στο περιβάλλον που διδάσκουν, στα χαρα-

κτηριστικά και εμπειρίες των παιδιών και τη φύση του περιεχομένου. Τα μαθήματα θα πρέπει να περιέχουν ποικιλία εμπειριών μάθησης, εκπαιδευτικού υλικού, μεθόδων διδασκαλίας έτσι ώστε να είναι κατάλληλα για τα παιδιά όσον αφορά στις προηγούμενες εμπειρίες, στο στάδιο ανάπτυξης τους, στους τρόπους μάθησης, στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντά τους. Επίσης, έχει αποδειχθεί ότι η ποιότητα των μαθησιακών εμπειριών των παιδιών είναι εξαιρετικής σημασίας για τη συνέχιση της συμμετοχής τους σε φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες. Στόχος των σύγχρονων Προγραμμάτων Σπουδών της Φυσικής Αγωγής είναι να βοηθήσουν τα παιδιά να αναπτύξουν τις κινητικές, γνωστικές, αντιληπτικές, συναισθηματικές, και κοινωνικές τους δεξιότητες. Αυτά τα προγράμματα πρέπει να συνάδουν με τις σύγχρονες μεθόδους διδασκαλίας και να σχεδιάζονται και εφαρμόζονται με τέτοιο τρόπο, ώστε να βοηθούν στην προσωπική ανάπτυξη του κάθε παιδιού, την ανάπτυξη και διατήρηση σχέσεων μεταξύ των παιδιών και τέλος στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων.

## 4. Αξιολόγηση

Όσον αφορά την αξιολόγηση της βελτίωσης και της προόδου των παιδιών (τι έχουν αποκομίσει - αποκτήσει τελικά τα παιδιά ως γνώσεις, δεξιότητες, στάσεις, συμπεριφορές, αντιλήψεις κ.λπ.) προτείνονται ενδεικτικά οι ακόλουθες μέθοδοι αξιολόγησης από τις οποίες θα μπορούν να επιλέγουν οι εκπαιδευτικοί ανάλογα με την αναπτυξιακή ηλικία στην οποία αναφέρονται:

- 1) **Μαθητικό Πλάνο** (τα παιδιά φτιάχνουν ένα σενάριο, καθορίζουν στόχους, σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα για την επίτευξη των στόχων τους, το οποίο και εφαρμόζουν): Το *μαθητικό πλάνο*, ως μορφή εναλλακτικής αξιολόγησης, μπορεί για παράδειγμα να χρησιμοποιηθεί για τους Σκοπούς 1, 3 και 4.
- 2) **Μαθητικό αρχείο** (τα παιδιά δημιουργούν ένα αρχείο καταγράφοντας συμπεριφορές, χρόνους άσκησης, αποφάσεις και το παρουσιάζουν προφορικά ή γραπτώς στο/στη διδάσκοντα/ουσα): Το *μαθητικό αρχείο*, ως μορφή εναλλακτικής αξιολόγησης, μπορεί για παράδειγμα να χρησιμοποιηθεί για τους Σκοπούς 3 και 4.
- 3) **Μαθητικό ημερολόγιο** (τακτική καταγραφή σε ημερολόγιο της συμμετοχής, των συναισθημάτων, των αντιλήψεων σχετικά με τη συμμετοχή τους σε μια δραστηριότητα - αποτελούν ιδανικό τρόπο εκτίμησης του συναισθηματικού τομέα): Το *μαθητικό ημερολόγιο*, ως μορφή εναλλακτικής αξιολόγησης, μπορεί για παράδειγμα να χρησιμοποιηθεί για τους Σκοπούς 4, 5 και 6.
- 4) **Γραπτές δοκιμασίες (tests)**: Γραπτά τεστ, που αξιολογούν τη γνώση στη Φυσική Αγωγή (για την κίνηση, τη φυσική κατάσταση και υγεία, τη συμπεριφορά). Μπορούν να συμπεριλαμβάνουν ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών (multiple choice), επιλογής της σωστής ή της λανθασμένης πρότασης, περιεχομένου, συσχετισμού, συμπλήρωσης κενών κ.ά. Οι ερωτήσεις αξιολογούν τη γνώση, την αντίληψη, την εφαρμογή των γνώσεων, τη συνθετική και την αναλυτική ικανότητα των παιδιών. Οι *γραπτές δοκιμασίες*, ως μορφή εναλλακτικής αξιολόγησης, μπορούν για παράδειγμα να χρησιμοποιηθούν για το Σκοπό 2 αλλά και 3, 5 και 6.
- 5) **Ατομικές εργασίες για το σπίτι** (καταδεικνύουν τη συστηματικότητα του παιδιού, την πρόοδο, τη διαδικασία, το αποτέλεσμα της συμμετοχής κ.λπ.). Οι *ατομικές εργασίες*, ως μορφή εναλλακτικής αξιολόγησης, μπορούν για παράδειγμα να χρησιμοποιηθούν για τους Σκοπούς 2 και 3.
- 6) **Ομαδικές εργασίες** (συνεργασία μιας ομάδας παιδιών για την ολοκλήρωση ενός πλάνου): Συνήθως, οι μαθητές/τριες καλούνται να απαντήσουν σε μια σειρά από ερωτήματα και σε αντίθεση με το *μαθητικό πλάνο* που ολοκληρώνεται μέσα σε μια ακαδημαϊκή ώρα, η εργασία ομάδας χρειάζεται περισσότερο από μια ακαδημαϊκή ώρα για να ολοκληρωθεί. Οι *ομαδικές εργασίες*, ως μορφή εναλλακτικής αξιολόγησης, μπορούν για παράδειγμα να χρησιμοποιηθούν στους Σκοπούς 2, 3 και 5.
- 7) **Συνέντευξη από το/τη διδάσκοντα/ουσα**: Η δομημένη συνέντευξη του/της διδάσκοντα/ουσας με το παιδί για την αξιολόγηση των σκέψεων, των συναισθημάτων και των γνώσεών του. Η *συνέντευξη από το/τη διδάσκοντα/ουσα*, ως μορφή εναλλακτικής αξιολόγησης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί στους Σκοπούς 2, 3, 5 και 6.
- 8) **Παρατήρηση συμμαθητών/συμμαθητριών**: Η παρατήρηση των παιδιών και η ανατροφοδότησή τους από άλλα παιδιά σχετικά με την απόδοση ή την εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων - ένα παιδί εκτελεί και το άλλο αξιολογεί (βάσει καρτέλας με

τα σημαντικά για την εκτέλεση σημεία), παρέχει ανατροφοδότηση και ενίσχυση. Η παρατήρηση συμμαθητών/συμμαθητριών, ως μορφή εναλλακτικής αξιολόγησης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τους Σκοπούς 1, 3,5 και 6.

- 9) **Αυτο-αξιολόγηση:** Η αυτο-αξιολόγηση των παιδιών για την απόδοσή τους γίνεται με τη χρήση κλιμάκων (π.χ. 1-5 ή 1-3) για τον καθορισμό του βαθμού επίδοσης, τεχνικής εκτέλεσης, απόδοσης, εκτέλεσης επιθυμητών ή μη δραστηριοτήτων. Η αυτο-αξιολόγηση, ως μορφή εναλλακτικής αξιολόγησης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για όλους τους Σκοπούς.
- 10) **Συλλογή στοιχείων (Portfolio):** Αυτός ο τρόπος αξιολόγησης αφορά τη συλλογή διαφορετικών στοιχείων σε συγκεκριμένη διάρκεια χρόνου. Περιλαμβάνει τη συλλογή στοιχείων σχετικών με ένα ή με διαφορετικά θέματα. Έχει μια συγκεκριμένη χρονική διάρκεια, για παράδειγμα έξι με οκτώ διδακτικές μονάδες, στην οποία τα παιδιά θα πρέπει να συλλέξουν τα σχετικά με την εργασία τους στοιχεία και δεδομένα. Μετά πρέπει να τα αξιολογήσουν και να επιλέξουν τα πιο σχετικά και αντιπροσωπευτικά. Η συλλογή στοιχείων, ως μορφή εναλλακτικής αξιολόγησης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τους Σκοπούς 2, 3, 4 και 5.
- 11) **Παρουσίαση ρόλου:** Τα παιδιά αναλαμβάνουν να παίξουν ένα ρόλο σε ένα υποθετικό σενάριο. Τα παιδιά πρέπει μέσα από μια επιχειρηματολογία να προσπαθήσουν να τεκμηριώσουν αυτά που πιστεύουν. Η παρουσίαση ρόλου, ως μορφή εναλλακτικής αξιολόγησης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τους Σκοπούς 5 και 6.
- 12) **Οργάνωση μιας δραστηριότητας:** Περιγράφεται μια δραστηριότητα που θα πρέπει να οργανωθεί. Δίνεται η δυνατότητα να βρεθούν διαφορετικοί τρόποι για την επίλυση του προβλήματος και η εφαρμογή του θα πρέπει να ολοκληρώνεται σε συγκεκριμένη χρονική διάρκεια. Η οργάνωση μιας δραστηριότητας, ως μορφή εναλλακτικής αξιολόγησης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τους Σκοπούς 2, 3, 5 και 6.
- 13) **Παρατήρηση του παιδιού από το/τη διδάσκοντα/ουσα:** Είναι η πιο συνηθισμένη μορφή αξιολόγησης στη Φυσική Αγωγή. Υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι αξιολόγησης με σκοπό τη συλλογή δεδομένων για την απόδοση ή τη βαθμολόγηση. Οι τρόποι αυτοί μπορεί να είναι: α) Άτυπη αξιολόγηση, β) Λίστα ελέγχου (Checklist), γ) Κλίμακες, δ) Σκορ επίδοσης, ε) Βίντεο-ανάλυση. Η παρατήρηση από το/τη διδάσκοντα/ουσα, ως μορφή εναλλακτικής αξιολόγησης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί, κυρίως για το Σκοπό 1.
- 14) **Επίδειξη** (δημόσια επίδειξη των εργασιών των παιδιών που αντανακλούν στην πρόοδό τους, όπως για παράδειγμα φωτογραφίες στις οποίες τονίζουν συγκεκριμένα στοιχεία, πόστερ, κ.ά.): Η επίδειξη, ως μορφή εναλλακτικής αξιολόγησης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τους Σκοπούς 2, 3, και 5.