

Ε΄ΤΑΞΗ		ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ – ΔΕΥΤΕΡΟ ΤΡΙΜΗΝΟ	
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		Περίοδοι διδασκαλίας: 4-6	
Δείκτες Επιτυχίας	Δείκτες Επάρκειας		
Γ1: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες μετακίνησης	<p>--Περπάτημα , -Τρέξιμο, - Γκάλοπ, - Σκίπινγκ</p> <p>- Λίπινγκ:1.Με οδηγό το δυνατό πόδι και προσπάθεια να χρησιμοποιούν και το αδύνατο πόδι, 2.Μικρή ανύψωση του κορμού προς τα πάνω, 3.Άνοιγμα των ποδιών κατά τη διάρκεια της πτήσης, 4.Τα πόδια είναι τεντωμένα κατά τη διάρκεια της πτήσης, 5.Τα χέρια κατά τη διάρκεια της πτήσης είναι αντίθετα με την κίνηση των ποδιών, 6.Μικρό άνοιγμα των ποδιών στη φάση της πτήσης, 7.Ελεγχόμενη προσγείωση χωρίς να χάνεται η ισορροπία</p> <p>-Στατικά άλματα (από το ένα πόδι στο άλλο, από το ένα πόδι στα δύο πόδια, από τα δύο πόδια στο ένα πόδι,από το αριστερό πόδι στο αριστερό πόδι, από το δεξί πόδι στο δεξί πόδι):1.Λυγισμένα γόνατα,2.Τα χέρια προς τα πίσω και πάνω,3.Ομαλή προσγείωση</p>		
Γ2: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές δεξιότητες σταθεροποίησης	<p>- Στροφές στα πόδια, στην κοιλιά, στην πλάτη, στη λεκάνη, στον κορμό</p> <p>- Ισορροπίες σε μικρές και μεγάλες επιφάνειες του σώματος: 1.Σώμα καλοσηματισμένο και ευθυτενές (σφικτοί μύες, ένταση του σώματος)</p> <p>-Στήριξη και μεταφορά του βάρους:1.σε διάφορα μέρη του σώματος με μίμηση ζώων (λαγός, κάβουρας, αρκούδα, κάμπια), 2.σε χέρια και πόδια προς τα κάτω και προς τα πάνω (τραπεζάκι)</p> <p>- Γέφυρα: 1. Ανάσκελα στο κρεβατάκι, 2.Γόνατα λυγίζουν, πέλματα πατούν, 3. Τοποθέτηση χεριών κοντά στα αυτιά (παλάμες προς τα πάνω) και μετά οι παλάμες προχωρούν και ακουμπούν το κρεβατάκι,4. Σπρώξιμο του σώματος με χέρια και πόδια έτσι ώστε η πλάτη να ανυψωθεί και να σχηματίσει αψίδα, 5. Τεντωμένοι βραχίονες και πόδια και σπρώξιμο των ώμων πάνω από το κεφάλι, 6.Οι καρποί και οι ώμοι σχηματίζουν ευθεία γραμμή, 7. Δάκτυλα ποδιών και χεριών είναι ευθεία και στην ίδια κατεύθυνση και τα γόνατα είναι ενωμένα</p> <p>-Κατακόρυφος Στήριξη:1.Χέρια ψηλά, τεντωμένα, όρθιος απέναντι από το κρεβατάκι, 2.Όρθια θέση, βήμα μπροστά, σκύψιμο μπροστά, τοποθέτηση των χεριών (παλάμες- τα δάκτυλα δείχνουν μπροστά) στο κρεβατάκι στο άνοιγμα των ώμων,3.Βραχίονες τεντωμένοι, το ένα πόδι σπρώχνει ψηλά για να πάει κάθετα και λίγο πριν γίνει κάθετο σπρώχνει το δεύτερο πόδι προς τα πάνω και πάει μαζί με το πρώτο και το σώμα τεντώνεται κάθετα σε αντίστροφη θέση, 4.Ισορροπία με πόδια ενωμένα και τεντωμένα</p> <p>-Τροχός:1.Όρθια θέση με το σώμα να βρίσκεται στην κατεύθυνση της κίνησης και με τα χέρια σε πρόταση έως ανάταση, 2.Προβολή του ενός ποδιού μπροστά, ενώ το άλλο πόδι σπρώχνει το έδαφος, 3.Διαδοχική τοποθέτηση των χεριών πάνω σε μια ευθεία γραμμή: τοποθέτηση του πρώτου χεριού (παλάμης) στο κρεβατάκι καθώς το αντίθετο πόδι κινείται προς τα πάνω, το δεύτερο χέρι (παλάμη) ακουμπά στο κρεβατάκι και σπρώχνει το δεύτερο πόδι,4.Το πόδι αιώρησης και το πόδι στήριξης ακολουθούν την κίνηση με τα πόδια στη διάσταση, 5.Προσγείωση πρώτα με το πόδι στήριξης καθώς το πρώτο χέρι φεύγει από το στρώμα και μετά με το άλλο πόδι καθώς το δεύτερο χέρι σπρώχνει έτσι ώστε ο κορμός να επανέλθει στην όρθια θέση, 6.Τα χέρια τοποθετούνται στην ίδια γραμμή με τα πόδια</p>		

Γ3: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές δεξιότητες χειρισμού	-Δεξιότητες χειρισμού με μικρά όργανα: 1.Σχοινάκι: κύκλοι, οκταράκι, φιδάκι, ταλάντευση, τύλιγμα, απελευθέρωση, πέρασμα από μέσα, 2.Κορδέλα: κύκλους, φιδάκι, οκταράκι, σπιράλ, κύματα 3.Στεφάνι: κύλισμα, πέρασμα από μέσα, ταλάντευση, περιστροφές γύρω από το σώμα
Γ4: Εκτελούν συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων μετακίνησης, σταθεροποίησης, χειρισμού	Κινητική ακολουθία με ή χωρίς δοσμένα κριτήρια, με ή χωρίς όργανα:1.με συμπερίληψη ισορροπιών σε διαφορετικά επίπεδα, συνεχόμενα ρολαρίσματα, κυβίστηση και ανακυβίστηση, 2.με επιλογή από εύρος κινητικών δεξιοτήτων, 3.στο έδαφος ή/και στα όργανα, 3.στον καθορισμένο χώρο, 4.με μουσική ή χωρίς μουσική, 5.με αρχική και τελική ισορροπία, 6.με ροή, 7.με καλοσηματισμένο και ευθυτενές σώμα, 8.στο ρυθμό της μουσικής, 9.με ζευγάρι, 10.με αρχική και τελική θέση/ισορροπία - Κινητικό μοτίβο με ή χωρίς δοσμένα κριτήρια, με ή χωρίς όργανα (επαναλαμβανόμενη σε σειρά τοποθέτηση μιας κινητικής ακολουθίας) και επαναλαμβανόμενη τοποθέτηση σε σειρά δεξιοτήτων μετακίνησης και ισορροπίας με ταυτόχρονο χειρισμό μικρών οργάνων (Μαντήλι, Στεφάνι, Κορδέλα, Σχοινάκι)
Γ5: Εκτελούν συνδυασμό βασικών κινητικών δεξιοτήτων με κινητικές έννοιες (σώματος χώρου, προσπάθειας, σχέσεων με αντικείμενα και ανθρώπους)	-Δεξιότητες Μετακίνησης σε διαφορετικές ταχύτητες, διαδρομές, κατευθύνσεις, επίπεδα -Μετακινήσεις σε διάφορες κατευθύνσεις και διαδρομές: Σκίπινγκ, Κουτσό, Λίπινγκ -Ισορροπίες (σταθερές και δυναμικές) σε διάφορα επίπεδα, κατευθύνσεις και με διάφορα σχήματα του σώματος -Χειρισμό μικρών οργάνων σε διάφορα επίπεδα, κατευθύνσεις, ταχύτητες και με διαφορετική προσπάθεια -Κινήσεις σε σχέση με αντικείμενα (πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από αντικείμενα) -Κινήσεις σε σχέση με συνασκούμενους (ζευγάρια, μικρές ομάδες, σκιά, καθρέφτισμα, ταυτόχρονα, χωριστά) -Κινήσεις στο ρυθμό της μουσικής -Κινήσεις με καλοσηματισμένο και ευθυτενές σώμα
Γ6: Δημιουργούν και παρουσιάζουν ρουτίνες κινητικών δεξιοτήτων	-Κινητική ακολουθία και κινητικό μοτίβο με ροή -Κινητική ακολουθία και Κινητικό μοτίβο:1.Με συμπερίληψη ισορροπιών σε διαφορετικά επίπεδα, κυβίστηση και ανακυβίστηση, τροχό, κατακόρυφο στήριξη, 2.Με επιλογή από εύρος κινητικών δεξιοτήτων, 2.Στο έδαφος ή/και στα όργανα, 3.Στον καθορισμένο χώρο, 4.Με μουσική ή χωρίς μουσική, 6.Με αρχική και τελική ισορροπία, 7.Με ροή, 8.Με καλοσηματισμένο ευθυτενές σώμα, 9.Στο ρυθμό της μουσικής, 10.Με ζευγάρι -Τρόπους παρουσίασης κινητικής ακολουθίας και κινητικού μοτίβου:1.Διάταξη στο χώρο (διασπορά, γραμμή, σειρά, κύκλο, κ.α.), 2.Σχηματισμοί (από γραμμή σε κύκλο, από κύκλο σε σειρές, κ.α.)
Μ1: περιγράφουν την κίνηση και επεξηγούν βασικά στοιχεία του τρόπου εκτέλεσης των κινητικών δεξιοτήτων	-Ονομασίες/ορολογίες: 1.Σύνθετες δεξιότητες Γυμναστικής, 2.Κινητικές Δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού, 3.Κινητικές Έννοιες
Μ2: παρατηρούν , αξιολογούν και διορθώνουν την κίνησή τους	- Δοσμένα σημεία παρατήρησης και αξιολόγησης: 1.Στοιχεία ανάπτυξης δεξιοτήτων -Αξιοποίηση των σημείων ανατροφοδότησης του εκπαιδευτικού

<p>M3: συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε φυσικές δραστηριότητες εντός σχολικού και εκτός σχολικού περιβάλλοντος</p>	<p>- Ποικιλία δραστηριοτήτων και συχνή εναλλαγή τους: 1.Ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, εφικτές στο επίπεδο ικανότητας κάθε μαθητή, 2.Δημιουργία δραστηριοτήτων και παιχνιδιών με επιλογή υλικών, είδος υλικού, τρόπου εκτέλεσης,3.Παροχή επιλογών έτσι ώστε να κάνουν ενδιαφέρουσα μια δραστηριότητα,4.Επιλογή επιπέδου δυσκολίας δραστηριοτήτων (απόσταση, χρόνο, ύψος, επαναλήψεις), 5.Επιλογή είδους δραστηριότητας</p>
<p>M4: δίνουν και να δέχονται βοήθεια και ανατροφοδότηση με βάση δοσμένα κριτήρια</p>	<p>-Ανατροφοδότηση:1.Ατομικά: Τι έκανε σωστά και πώς να βελτιωθεί το κάθε παιδί, 2.Ομαδικά: τι έκανε σωστά και πώς να βελτιωθεί η ομάδα -Διαφοροποίηση της εργασίας για επιτυχία όλων:1.Τρόπους για επιλογή κατάλληλου επιπέδου δυσκολίας για προσωπική επιτυχία -Καθορισμό στόχων που σχετίζονται με ατομική απόδοση και είναι ρεαλιστικοί, συγκεκριμένοι, βραχυπρόθεσμοι -Δοσμένα σημεία παρατήρησης και αξιολόγησης:1.Κινητικές Δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού, 2.Σύνθετες δεξιότητες -Αμοιβαία διδασκαλία/Αλληλοδιδασκαλία: Τα παιδιά γνωρίζουν τα στοιχεία της δεξιότητας που διδάσκεται και προσπαθούν να βοηθήσουν το ζευγάρι τους να τα εκτελέσει σωστά με επισημάνσεις -Χρήση καρτέλας παρατήρησης και αξιολόγησης: 1.Δοσμένα κριτήρια για κάθε δεξιότητα</p>
<p>M5: συνεργάζονται με όλα τα παιδιά ανεξαρτήτως ατομικών διαφορών (ικανότητας, χρώματος, κοινωνικών, πολιτισμικών, φύλου, φυλής, θρησκείας)</p>	<p>-Τρόπους τυχαίας δημιουργίας και εναλλαγής ζευγαριών και μικρών ομάδων</p>
<p>M6: ενισχύουν θετικά την προσπάθεια των άλλων</p>	<p>- Τρόπους θετικής ενίσχυσης των άλλων και παρακίνησής τους για να γίνουν καλύτεροι</p> <ul style="list-style-type: none"> • Λεκτική ενίσχυση π.χ. Μπράβο, Προσπάθησε ακόμα λίγο, Τα κατάφερες • Μη λεκτική ενίσχυση π.χ. χειροκρότημα, κτύπημα χεριών, αντίχειρας πάνω, κλείσιμο ματιού <p>-Τροποποιημένες δραστηριότητες και τροποποιημένα παιχνίδια για επιτυχία και θετική ενίσχυσή όλων των παιδιών</p>
<p>M7: συμμετέχουν με ασφάλεια σε φυσική δραστηριότητα, αντιδρώντας σωστά στα σήματα και τις οδηγίες του/της εκπαιδευτικού</p>	<p>-Κανόνες ασφαλείας: 1.Χρήση του χώρου (ατομικού, ορισμένου, γενικού), 2.Χρήση του εξοπλισμού, 3.Εφαρμογή απλών κανόνων, -Κώδικες επικοινωνίας: 1.Σήματα έναρξης/λήξης μιας δραστηριότητας, 2.Οπτική επαφή για οδηγίες, 3.Ακούω ήσυχα οδηγίες - Ρουτίνες: 1.Συγκέντρωση στην αρχή και τέλος του μαθήματος, 2.Στοχοθεσία,αναστοχασμός/αξιολόγηση, 3. Περιμένω τη σειρά μου</p>
<p>M8: παρουσιάζουν κατάλληλη αθλητική συμπεριφορά</p>	<p>- Κώδικα συμπεριφοράς: 1.Επιθυμητές συμπεριφορές, 2.Επιβράβευση – Κυρώσεις</p>

Δείκτες Επιτυχίας	Δείκτες Επάρκειας
Χ1: Εξερευνούν και εκτελούν τις κινήσεις του σώματος με ή χωρίς μετακίνηση	<ul style="list-style-type: none"> - Κινήσεις των διαφόρων μερών του σώματος - Τρόπους με τους οποίους μπορεί να κινείται το σώμα στο χώρο χωρίς μετακίνηση όπως τρέμουλο, βύθισμα, ανάδυση και χειρονομίες – Τρόπους με τους οποίους μετακινείται το σώμα στο χώρο: 1. δεξιότητες μετακινήσεις: περπάτημα, τρέξιμο, άλματα, σκίπινγκ, κουτσό, λίπινγκ, 2. δεξιότητες σταθεροποίησης: δίπλωση (κάμψη) κορμού, διάταση (έκταση) κορμού, ταλάντευση σώματος μπρούμυτα και ανάσκελα, στροφή σώματος, περιστροφή σώματος, ρολαρίσματα, στήριξη και μεταφορά του βάρους σε διάφορα μέρη του σώματος με μίμηση ζώων -Μετακινήσεις με διαφορετική προσπάθεια, δύναμη:1.περπάτημα, τρέξιμο, άλματα, σκίπινγκ, κουτσό, λίπινγκ, 2.κινήσεις από τα χέρια στα πόδια, 3.κίνηση: βαριά, ανάλαφρη, δυνατή, αδύνατη, σκληρή, απαλή -Σχήματα Σώματος: ανοικτό, κλειστό, στενό, πλατύ, συμμετρικό, ασύμμετρο
Χ2: Εξερευνούν και εκτελούν κινήσεις του σώματος σε σχέση με κινητικές έννοιες του σώματος, του χώρου, της προσπάθειας, των σχέσεων με ανθρώπους και αντικείμενα	<ul style="list-style-type: none"> - Επίπεδα: χαμηλό, ψηλό, μεσαίο - Διαδρομές: ευθεία, καμπύλη, ζικ-ζακ, κυκλική - Σχήματα Σώματος: ανοικτό, κλειστό, πλατύ, στενό, μαζεμένο - Δύναμη: ελαφρά, δυνατά, απαλά, έντονα - Χρόνο: γρήγορα, αργά, απότομα, σταδιακά, ρυθμικά - Ροή: απαλά, ρυθμικά, ελεύθερα - Εργασία με ζευγάρι: σκιά, καθρέφτισμα, ταυτόχρονα, χωριστά - Εργασία σε μικρές ομάδες: ταυτόχρονα - Κινήσεις σε σχέση με αντικείμενα: πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από αντικείμενα
Χ3: Εκτελούν συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων στο ρυθμό της μουσικής	<ul style="list-style-type: none"> - Κινητικό μοτίβο με δοσμένα κριτήρια (επαναλαμβανόμενη σε σειρά τοποθέτηση μιας κινητικής ακολουθίας): 1.Αρχική και τελική θέση/ισορροπία, 2. Με συμπερίληψη κινήσεων του σώματος με ή/και χωρίς μετακίνηση - Συγχρονισμό με τη μουσική με ή χωρίς μετακίνηση ποδιών - Συγχρονισμό με ζευγάρι σε κίνηση ή ακινησία -Εναλλαγή στην κίνηση και στη δυναμική της αναλόγως του μουσικού θέματος -Σωστή στάση σώματος κατά την εκτέλεση των κινήσεων: 1.Ευθυτενές σώμα, 2.Συντονισμός Κινήσεων, 3. Έλεγχος στην κίνηση, καλή ισορροπία, όταν κινούνται και όταν σταματούν, 4.Διατήρηση της καλαισθησίας των κινήσεων στις έντονες κινητικές αλλαγές -Ελλαδικό παραδοσιακό χορό: 1.Ζωναράδικος, 2. Τικ (διπλόν) <u>Επιλογή με βάση το υποστηρικτικό υλικό «Ο παραδοσιακός χορός στη Δημοτική Εκπαίδευση»:</u> 1.Ζωναράδικος, Δ.Θράκης (Μάρηδες Έβρου) (2.12), 2) Ήρθεν η ώρα τ' αχπαστής, Τικ' (Διπλόν) (2.14)
Χ4: Δημιουργούν και	<ul style="list-style-type: none"> - Χορευτικό μοτίβο με δοσμένα κριτήρια, στο ρυθμό της μουσικής: 1. Με Αρχή, μέση και τέλος, 2.Με συμπερίληψη κινήσεων τους

παρουσιάζουν ρουτίνες κινητικών δεξιοτήτων που προάγουν την εκφραστικότητα	<p>σώματος με ή/και χωρίς μετακίνηση</p> <ul style="list-style-type: none"> - Τρόπους έκφρασης ιδεών, διαθέσεων και συναισθημάτων με: 1. Απλές και σύνθετες κινήσεις, 2. Χειρονομίες, 3. Εκφράσεις προσώπου - Τρόπους παρουσίασης κινητικής ακολουθίας και κινητικού μοτίβου: 1. Διάταξη στο χώρο (διασπορά, σειρά, γραμμή, κύκλος, κ.α.), 2. Σχηματισμοί (από κύκλο σε διασπορά από γραμμή σε σειρά, κ.α.), 3. Συνδυασμοί – ανάληψη ρόλων (κύκλος και γραμμή, κ.α.) - Δημιουργικό Χορό: 1. Θέματα από τη φύση, τη λογοτεχνία, τη ζωή, την επιστήμη, τη θρησκεία, τον κινηματογράφο, τα έργα τέχνης, 2. Θέματα όπως οι πλανήτες, οι μάγισσες, η θάλασσα
X5: Συμμετέχουν σε πολιτισμικές δραστηριότητες και αναγνωρίζουν την προέλευσή τους	-Ελλαδικοί Παραδοσιακοί Χοροί: όπως Χ3
M1: περιγράφουν την κίνηση και επεξηγούν βασικά στοιχεία του τρόπου εκτέλεσης των κινητικών δεξιοτήτων	<ul style="list-style-type: none"> - Ονομασίες/ορολογίες: 1. Μέλη/μέρη του σώματος, 2. Στοιχεία του χώρου (προσωπικός, ορισμένος, γενικός, επίπεδα, διαδρομές, κατευθύνσεις, ομαλός, επικίνδυνος), 3. Έννοιες της προσπάθειας (δύναμη, ταχύτητα, ροή), 4. Έννοιες σχέσεων με αντικείμενα (πάνω, κάτω, - μπροστά, πίσω, κοντά, μακριά, μέσα, ανάμεσα, απέναντι), 5. Έννοιες σχέσεων με ανθρώπους (δίπλα, απέναντι) - Κινητικές Δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού
M4: συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε φυσικές δραστηριότητες εντός σχολικού και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	<ul style="list-style-type: none"> - Ποικιλία δραστηριοτήτων και συχνή εναλλαγή τους - Ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, εφικτές στο επίπεδο ικανότητας κάθε μαθητή
M5: συνεργάζονται με όλα τα παιδιά ανεξαρτήτως	<ul style="list-style-type: none"> - Τρόπους τυχαίας δημιουργίας και εναλλαγής ζευγαριών και μικρών ομάδων - Τρόπους προσαρμογής της εργασίας στις ατομικές ικανότητες των άλλων: 1. αναγνώριση ικανοτήτων, 2. ανάληψη ρόλων και ευθυνών - Τρόποι επίλυσης κινητικού προβλήματος με ζευγάρι: 1. εντοπισμός δεδομένων και ζητούμενου, 2. εισηγήσεις για τη λύση, 3. εφαρμογή εισηγήσεων (δοκιμή), 4. επιλογή της καλύτερης εισηγήσης με βάση τα δεδομένα του προβλήματος - Δεξιότητες διαλόγου: 1. Επεξήγηση ιδεών για τη λύση, 2. Κατανόηση ιδεών των άλλων (ακούω), 3. Κατάληξη σε συμφωνία
M7: συμμετέχουν με ασφάλεια σε φυσική δραστηριότητα, αντιδρώντας σωστά στα σήματα και τις οδηγίες του/της εκπαιδευτικού	<ul style="list-style-type: none"> - Κανόνες ασφαλείας: 1. Χρήση του χώρου (ατομικού, ορισμένου, γενικού), 2. Χρήση του εξοπλισμού, 3. Εφαρμογή απλών κανόνων - Κώδικες επικοινωνίας: 1. Σήματα έναρξης/λήξης μιας δραστηριότητας, 2. Οπτική επαφή για οδηγίες, 3. Ακούω ήσυχα οδηγίες - Ρουτίνες: 1. Συγκέντρωση στην αρχή και τέλος του μαθήματος, 2. Στοχοθεσία, αναστοχασμός/αξιολόγηση, 3. Περιμένω τη σειρά μου
M8: παρουσιάζουν κατάλληλη αθλητική συμπεριφορά	- Κώδικα συμπεριφοράς: 1. Επιθυμητές συμπεριφορές, 2. Επιβράβευση – Κυρώσεις

Δείκτες Επιτυχίας

Π1:Εκτελούν ικανοποιητικά κινητικές δεξιότητες χειρισμού σε τροποποιημένα παιχνίδια
 1.Άμυνας & Επίθεσης (π.χ.τροποποιημένο παιχνίδι καλαθόσφαιρας, ποδοσφαίρου)
 2.Παιχνίδια με Δίκτυ (π.χ. τροποποιημένο παιχνίδι πετόσφαιρας)

Δείκτες Επάρκειας

- Ντριπλά με το δυνατό χέρι:1.Η επαφή με την μπάλα γίνεται με τα δάκτυλα του ενός χεριού απλωμένα στην μπάλα περίπου στο ύψος της μέσης, 2. Τα δάκτυλα σπρώχνουν προς τα κάτω την μπάλα, 3.Το αντίθετο πόδι μπροστά (αντίθετο από το χέρι που ντριπλάρει), 4.Ο καρπός και ο αγκώνας λυγίζουν και μετά τεντώνουν για να σπρώξουν την μπάλα, 5.Οι γοφοί και τα γόνατα είναι ελαφρώς λυγισμένα κατά τη διάρκεια της αναπήδησης,6.Η μπάλα αναπηδά μπροστά και στο πλάι του σώματος, 7.Το βλέμμα είναι εστιασμένο μπροστά (όχι στην μπάλα)

- Ντριπλά με το δυνατό και το αδύνατο χέρι: 1.Με αλλαγή κατεύθυνσης, 2. Με διάφορες διαδρομές μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω και γύρω από καθορισμένους στόχους

- Σουτ/ρίξιμο σε στόχο:1.Από στατική θέση, 2. Σε χαμηλό, μεσαίο, ψηλό επίπεδο

- Σουτ καλαθόσφαιρας από στατική θέση Για τους δεξιόχειρες, το δεξί πόδι να είναι λίγο πιο μπροστά από το αριστερό ☐ Τα πόδια να είναι ανοιχτά όσο περίπου το άνοιγμα των ώμων για ισορροπία ☐ Το βάρος του σώματος να μοιράζεται και στα δύο πόδια

- Ντριπλά με το δυνατό και αδύνατο πόδι:1.Το σώμα βρίσκεται κατευθείαν πίσω από την μπάλα σε μια ελεγχόμενη κίνηση τρεξίματος, 2..Η μύτη του ποδιού που θα σπρώξει την μπάλα δείχνει προς τα κάτω, 3.Η μπάλα σπρώχνεται με το στήθος του ποδιού,4.Το πόδι που δεν έχει επαφή με την μπάλα μένει πίσω από το πόδι που ντριπλάρει, 5.Το βλέμμα είναι εστιασμένο μπροστά (όχι στην μπάλα)

- Σταμάτημα μπάλας με το πόδι (με σόλα, με το μέσα μέρος του ποδιού): 1.Το σώμα τοποθετείται κατευθείαν πίσω από την ευθεία που κινείται η μπάλα, 2.Το βλέμμα παρακολουθεί την μπάλα σε όλη τη διάρκεια της κίνησης της, 3.Το σώμα υποχωρεί κατά την επαφή με την μπάλα, 4.Με σόλα όταν η μπάλα κινείται αργά, 5.Με το εσωτερικό όταν η μπάλα κινείται γρήγορα

- Λάκτισμα ακίνητης μπάλας/ Σουτ σε στόχο: 1.Μεταφορά δύναμης από το ισχίο, τέντωμα του γόνατος και χτύπημα της μπάλας, 2.Η επαφή γίνεται με το στήθος του ποδιού (ράμματα του παπουτσιού), 3.Το πόδι που κλωτσά ακολουθεί την πορεία της μπάλας και μετά την επαφή

- Λάκτισμα μπάλας/Σουτ σε στόχο: 1.Με διαφορετική δύναμη και ροή, 2.Σε διαφορετικό χρόνο, 3. Σε διαφορετική απόσταση, 4.Σε διαφορετικό ύψος, 5.Σε συγκεκριμένο χώρο, 6.Σε σύντροφο που κινείται

- Πάσα με δάκτυλα:1.Το βλέμμα εστιάζεται στην μπάλα,2.Το σώμα κινείται προς την μπάλα και τοποθετείται κάτω από την μπάλα,3.Επαφή με την μπάλα πάνω από το μέτωπο, μόνο με τα δάκτυλα, 4.Η επαφή να γίνεται μόνο με τις δύο πρώτες φάλαγγες των δακτύλων και τον αντίχειρα,5.Το κτύπημα γίνεται με τέντωμα των βραχιόνων, 6.Σχήμα χεριών: α. τρίγωνο, β. Σχήμα αντίχειρα με το δείκτη είναι όπως J

- Μανσέτα:1.Τα πόδια στη διάσταση, στο άνοιγμα των ώμων και οι μύτες των ποδιών δείχνουν μπροστά,2. Τα γόνατα λυγισμένα, το βάρος του σώματος στο μπροστινό μέρος του ποδιού,3. Στάση σώματος σε μεσαία θέση, οι ώμοι γέρνουν

	<p>μπροστά, 4.Σωστό δέσιμο των χεριών, το ένα χέρι μέσα στο άλλο, 5.Σχηματισμός ενιαίας επιφάνειας στους πήχεις, 6.Οι αντίχειρες βλέπουν το έδαφος, 7.Η επαφή της μπάλας πρέπει να γίνεται στο σωστό σημείο των πήχεων, 8. Η κίνηση των χεριών γίνεται από τους ώμους με τεντωμένα χέρια</p> <p>- Μανσέτα απευθείας ή μετά από αναπήδηση της μπάλας: 1. Ατομικά, 2. Ζευγάρι</p> <p>Κτύπημα της μπάλας από κάτω - Σέρβις από κάτω:1.Η εκτέλεση του σέρβις αρχίζει με τη μετακίνηση του σώματος με τη μεταφορά του κέντρου βάρους από το πίσω πόδι προς τα εμπρός, 2.Το δεξί χέρι κάνει ταλάντωση προς τα πίσω και έρχεται με δύναμη προς τα εμπρός, 3.Το αριστερό χέρι ρίχνει λίγο προς τα πάνω την μπάλα προς την δεξιά πλευρά τη στιγμή που το δεξί χέρι έχει περάσει τα ισχία και ακολουθεί ανοδική πορεία, 4.Το δεξί χέρι χτυπάει τη μπάλα τεντωμένο δίνοντας της μια ώθηση προς τα εμπρός και επάνω, 5.Η επαφή γίνεται με την παλάμη και τα δάχτυλα (σε σχήμα κούπας ή γροθιάς), 6.Μετά το χτύπημα της μπάλας η αιώρηση του δεξιού χεριού συνεχίζεται ακολουθώντας την τροχιά της μπάλας, 7.Το σώμα ακολουθεί την κίνηση του χεριού και γίνεται ένα βήμα εμπρός</p>
<p>Π2: Εφαρμόζουν κανόνες σε τροποποιημένα παιχνίδια</p> <p>1.Άμυνας & Επίθεσης (π.χ.τροποποιημένο παιχνίδι καλαθόσφαιρας, χειροσφαίρισης, ποδόσφαιρου,ultimate frisbee)</p> <p>2.Παιχνίδια με Δίκτυ (π.χ. τροποποιημένο παιχνίδι πετόσφαιρας)</p>	<p>- Συνδυασμό δεξιοτήτων μετακίνησης, σταθεροποίησης, χειρισμού:1. Ασφαλής Πάσα (ρίξιμο – υποδοχή), 2. Πάσες και Σουτ, 3.Ντρίπλα, Σταμάτημα, Σουτ, 4. 1- 3 βήματα και πάσα με το ένα χέρι, 5.1- 3 βήματα και σουτ με το ένα χέρι, 6.Πάσα με δάκτυλα, πιάσιμο, ρίξιμο μπάλας και πάσα με δάκτυλα, 7.Παιχνίδι με πάσα με δάκτυλα, με ροή, με πιάσιμο της μπάλας, 8) Παιχνίδι με Σερβίς από κάτω, πιάσιμο της μπάλας, ρίξιμο της μπάλας και πάσα με δάκτυλα, πιάσιμο, ρίξιμο μπάλας και πάσα με δάκτυλα</p> <p>- Παιχνίδι με ίσο αριθμό παικτών 1vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3</p> <p>- Παιχνίδι με άνισο αριθμό παικτών με πλειοψηφία στην επίθεση 2 vs 1, 3 vs 2</p> <p>- Τροποποιημένες δραστηριότητες και τροποποιημένα παιχνίδια για επιτυχία και θετική ενίσχυσή όλων των παιδιών διαφοροποιώντας: 1.Τον αριθμό των παιδιών στις ομάδες (μικρές ομάδες αυξάνουν τον χρόνο συμμετοχής), 2.Τις διαστάσεις του γηπέδου που παίζουν, 3. Τον τρόπο που σκοράρουν, 4.Τους κανονισμούς, 5.Τα υλικά</p> <p>Υποστηρικτικό υλικό: Καρτέλες Παιχνιδιών http://www.schools.ac.cy/klimakio/Themata/fysiki_agogi</p>
<p>Π3:Εφαρμόζουν στρατηγικές σε παιχνίδια</p> <p>1.Κυνηγητού</p> <p>2.Άμυνας & Επίθεσης (π.χ.τροποποιημένο παιχνίδι καλαθόσφαιρας, χειροσφαίρισης, ποδόσφαιρου,ultimate frisbee)</p> <p>3.Παιχνίδια με Δίκτυ (π.χ. τροποποιημένο παιχνίδι πετόσφαιρας)</p>	<p>- Παιχνίδια Κυνηγητού και Στρατηγικές Κυνηγητού: 1. Αποφυγή από τον κυνηγό, 2. Είμαι έτοιμος/μη να κινηθώ σε οποιαδήποτε κατεύθυνση, 3.Αλλάζω γρήγορα ταχύτητα και κατεύθυνση καθώς κινούμαι</p> <p>- Παιχνίδια Άμυνας & Επίθεσης και Στρατηγικές Άμυνας & Επίθεσης: 1. Προσπάθεια για «κλέψιμο» της μπάλας από τον αντίπαλο, 2.Τοποθέτηση εαυτού μεταξύ αντιπάλου και στόχου, 3.Κατάσταση εγρήγορσης αντίληψη τι συμβαίνει γύρω τους, 4.Κάθε παίκτης έχει ένα επιθετικό υπό την επίβλεψη του, ισάριθμες ομάδες, 5.Κάλυψη χώρου, άνισες σε αριθμό ομάδες 3vs 2, 1.Πάσα και αλλαγή θέσης, 2.Επιλογή πάσας σε συμπαίκτη που είναι σε καλύτερη θέση, 3. Καλή θέση στον κενό χώρο για να μπορούν να δεχτούν πάσα, 4. Διακρίνω αν πρέπει να πασάρω ή να σουτάρω, 5. Απελευθερώνομαι από τον αντίπαλο και παίρνω καλή θέση, 6. Προστατεύω την μπάλα</p> <p>- Παιχνίδια με Δίκτυ ή Τοίχο και Στρατηγικές Παιχνιδιών με Δίκτυ ή Τοίχο: 1.Αποστολή αντικειμένου πάνω από το δίκτυ ή στον τοίχο, στον κενό χώρο , 2.Κινούμαι και επανατοποθετούμαι για να εξασφαλίσω καλύτερη κάλυψη του δικού μου χώρου (άμυνα)</p> <p>- Δημιουργία δικού τους παιχνιδιού: 1.Δομικά στοιχεία παιχνιδιών, 2.Συνεργασία με ζευγάρι ή μικρή ομάδα, 3.Επιλογή</p>

	<p>από εύρος δοσμένων υλικών ή άλλων κριτηρίων</p> <p>Υποστηρικτικό υλικό: Καρτέλες Παιχνιδιών http://www.schools.ac.cy/klimakio/Themata/fysiki_agogi</p>
M1: περιγράφουν την κίνηση και επεξηγούν βασικά στοιχεία του τρόπου εκτέλεσης των κινητικών δεξιοτήτων	<ul style="list-style-type: none"> - Ονομασίες/ορολογίες: 1. Μέλη/μέρη του σώματος, 2.Στοιχεία του χώρου (προσωπικός, ορισμένος, γενικός, επίπεδα, διαδρομές, κατευθύνσεις, ομαλός, επικίνδυνος), 3.Έννοιες της προσπάθειας (δύναμη, ταχύτητα, ροή), 4.Έννοιες σχέσεων με αντικείμενα (πάνω, κάτω, - μπροστά, πίσω, κοντά, μακριά, μέσα, ανάμεσα, απέναντι), 5.Έννοιες σχέσεων με ανθρώπους (δίπλα, απέναντι), 6.Κινητικές Δεξιότητες Χειρισμού, 7. Σύνθετες αθλητικές δεξιότητες Παιχνιδιών
M2: παρατηρούν, αξιολογούν και διορθώνουν την κίνησή τους	<ul style="list-style-type: none"> - Δοσμένα σημεία παρατήρησης και αξιολόγησης: 1.Στοιχεία ανάπτυξης δεξιοτήτων - Αξιοποίηση των σημείων ανατροφοδότησης του εκπαιδευτικού
M3: συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε φυσικές δραστηριότητες εντός σχολικού και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	<ul style="list-style-type: none"> -Ποικιλία δραστηριοτήτων και συχνή εναλλαγή τους -Ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, εφικτές στο επίπεδο ικανότητας κάθε μαθητή - Δημιουργία δραστηριοτήτων και παιχνιδιών με επιλογή υλικών, είδος υλικού, τρόπου εκτέλεσης - Παροχή επιλογών έτσι ώστε να κάνουν ενδιαφέρουσα μια δραστηριότητα και να επιλέγουν επίπεδο δυσκολίας δραστηριοτήτων (απόσταση, χρόνο, ύψος, επαναλήψεις)
M4: δίνουν και να δέχονται βοήθεια και ανατροφοδότηση με βάση δοσμένα κριτήρια	<ul style="list-style-type: none"> - Δοσμένα σημεία παρατήρησης και αξιολόγησης: 1.Κινητικές Δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού, 2.Σύνθετες δεξιότητες -Αμοιβαία διδασκαλία/ Αλληλοδιδασκαλία - Χρήση καρτέλας παρατήρησης και αξιολόγησης:1. Δοσμένα κριτήρια για κάθε δεξιότητα
M5: συνεργάζονται με όλα τα παιδιά ανεξαρτήτως ατομικών διαφορών (ικανότητας, χρώματος, κοινωνικών, πολιτισμικών, φύλου, φυλής, θρησκείας)	<ul style="list-style-type: none"> -Τρόπους τυχαίας δημιουργίας και εναλλαγής ζευγαριών -Τρόπους προσαρμογής της εργασίας στις ατομικές ικανότητες των άλλων: 1.αναγνώριση ικανοτήτων, 2.ανάληψη ρόλων και ευθυνών -Τρόποι επίλυσης κινητικού προβλήματος με ζευγάρι: 1.εντοπισμός δεδομένων/ζητούμενου, 2.εισηγήσεις για τη λύση, 3.εφαρμογή εισηγήσεων (δοκιμή), 4.επιλογή της καλύτερης εισήγησης με βάση τα δεδομένα του προβλήματος - Δεξιότητες διαλόγου:1.Επεξήγηση ιδεών για τη λύση, 2.Κατανόηση ιδεών των άλλων (ακούω), 3.Κατάληξη σε συμφωνία
M6: ενισχύουν θετικά την προσπάθεια των άλλων	<ul style="list-style-type: none"> -Τρόπους θετικής ενίσχυσης των άλλων και παρακίνησής τους για να γίνουν καλύτεροι:1.Λεκτική ενίσχυση π.χ. Μπράβο, Προσπάθησε ακόμα λίγο, Τα κατάφερες, 2. Μη λεκτική ενίσχυση π.χ. χειροκρότημα, κτύπημα χεριών, αντίχειρας πάνω, κλείσιμο ματιού -Τροποποιημένες δραστηριότητες και τροποποιημένα παιχνίδια για επιτυχία και θετική ενίσχυση όλων των παιδιών διαφοροποιώντας: 1. Τον αριθμό των παιδιών στις ομάδες (μικρές ομάδες αυξάνουν τον χρόνο συμμετοχής), 2. Τις διαστάσεις του γηπέδου που παίζουν, 3.Τον τρόπο που σκοράρουν, 4.Τους κανονισμούς, 5.Τα υλικά
M8: παρουσιάζουν κατάλληλη αθλητική συμπεριφορά	<ul style="list-style-type: none"> - Αρχές Τίμιου Παιχνιδιού: 1.Τήρηση των κανόνων, 2.Σεβασμός του άλλου, 3.Δεν καταστρέφω με τη συμπεριφορά μου το παιχνίδι, 4.Παραδοχή του λάθους/Ανάληψη ευθύνης, 5.Αποδοχή νίκης και ήττας, 6. Απόδοση συγχαρητηρίων στην ομάδα μου και στην αντίπαλη ομάδα - Ολυμπισμός και Ολυμπιακά ιδεώδη (δίκαιο παιχνίδι, αλληλεγγύη, αμοιβαία κατανόηση, ειρήνη, συμφιλίωση, κ.α.)

	<p>-Στάδια επίλυσης συγκρούσεων και διαφωνιών: 1. Συμφωνία ως προς το να τεθούν οι βασικοί κανόνες, 2. Συλλογή πληροφοριών για τη σύγκρουση και τα συμφέροντα των ενδιαφερόμενων πλευρών, 3. Εισηγήσεις για επίλυση του προβλήματος, 4. Επιλογή κατάλληλων και εφαρμόσιμων εισηγήσεων</p> <p>- Στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων, που δίνονται από τον εκπαιδευτικό: 1. Time out. Δίνεται χρόνος για σκέψη της λάθος συμπεριφοράς, 2. Μέτρηση μέχρι το 10. Χρόνος για σκέψη της λάθος συμπεριφοράς</p>
<p>M9: Παρουσιάζουν κατάλληλη κοινωνική συμπεριφορά</p>	<p>- Δεξιότητες συνεργασίας - Ανάληψη ρόλων και υπευθυνότητας: 1. Αρχηγού ομάδας, 2. Μέλος ομάδας, 3. Διαιτητή</p> <p>- Τρόπους επίλυσης προβλήματος: 1. εντοπισμός δεδομένων και ζητούμενου, 2. εισηγήσεις για τη λύση, 3. εφαρμογή εισηγήσεων (δοκιμή), 4. επιλογή της καλύτερης εισηγησης με βάση των δεδομένων</p> <p>- Τρόπους εργασίας με λιγότερο έτοιμο παιδί και προσαρμογής των ικανοτήτων τους για την επίλυση ενός εφικτού κινητικού προβλήματος: 1. αναγνώριση ικανοτήτων, 2. ανάληψη ρόλων και ευθυνών</p> <p>- Εργασία με τα άλλα παιδιά με ή χωρίς την άμεση επίβλεψη του διδάσκοντα</p> <p>- Αρχές Τίμιου Παιχνιδιού: 1. Θετική συμπεριφορά σε καταστάσεις νίκης και ήττας, 2. Θετική συμπεριφορά σε παίκτες και αντιπάλους, 3. Ως θεατές χειροκροτούν κάθε καλή προσπάθεια από όποια ομάδα και αν προέρχεται, 4. Επίδειξη θετικής συμπεριφοράς προς τα άτομα που κρίνουν ένα παιχνίδι (διαιτητές, κριτές)</p>

Δείκτες Επιτυχίας

Δείκτες Επάρκειας

Στ1: Εφαρμόζουν σύνθετες αθλητικές δεξιότητες σε τροποποιημένα αθλήματα
1. Δρόμων 2. Αλμάτων 3. Ρίψεων

- Δρόμος ταχύτητας 50 -70 μ: 1.Το σώμα ίσιο, το κεφάλι ίσιο, βλέμμα μπροστά, 2.Το γόνατο λυγίζει σε ορθή γωνία κατά τη φάση ανάκαμψης, 3.Οι αγκώνες λυγισμένοι 120ο και τα χέρια κινούνται σε αντίθεση με τα πόδια
- Δρόμος ταχύτητας με εμπόδια:1.Με οδηγό το δυνατό πόδι και προσπάθεια να χρησιμοποιούν και το αδύνατο πόδι, 2.Το πόδι οδηγός πατά μακριά από το εμπόδιο
- Εκκίνηση από όρθια θέση:1.Αντίδραση σε ακουστικό ερέθισμα «Πάμε», 2.Το δυνατό πόδι μπαίνει μπροστά, 3.Ο κορμός είναι ελαφρώς σκυμμένος και τα χέρια σε διαγώνια θέση, 4. Τα δύο πόδια ελαφρώς λυγισμένα με το βάρος στο μπροστινό πόδι
- Άλμα σε μήκος χωρίς φορά και με φορά 3-5 βήματα:1. Απογείωση από το ένα πόδι, αιώρηση σώματος και η προσγείωση γίνεται ταυτόχρονα στα δύο πόδια, 2.Χρήση δεξιού και αριστερού ποδιού κατά την απογείωση, 3.Πριν το άλμα λυγίζουν τα γόνατα και τα χέρια κατευθύνονται δυνατά προς τα πίσω, 4. Τα χέρια τεντώνουν δυνατά και προς τα πάνω από το κεφάλι δημιουργώντας δυναμική κίνηση, 5. Το πόδι απογείωσης σχεδόν τεντωμένο, ωθεί το σώμα δυναμικά μπροστά και ψηλά, 6. Τα χέρια ωθούνται προς τα κάτω κατά τη διάρκεια της προσγείωσης, 7.Το βάρος του σώματος πέφτει προς τα εμπρός στην προσγείωση
- Άλμα σε ύψος/ ψαλιδάκι: 1.Από πλάγια , θέση, πέρασμα αφρώδους πήχη σε ύψος 20 – 30 εκ. και προσγείωση σε όρθια θέση, 2.Ένα βήμα και απογείωση από το ένα πόδι, μια από την αριστερή πλευρά και μία από την δεξιά πλευρά, 3. Τρία βήματα και απογείωση από το ένα πόδι με επιλογή πλευράς
- Ρίψεις αντικειμένων πάνω από τον ώμο σε απόσταση (αφρώδες ακόντιο, vortex, μπάλα με ουρά, μπαλίτσα 200 γρ.):1.Το βλέμμα εστιάζεται μπροστά κατά τη διάρκεια της ρίψης, 2.Στάση του σώματος πλάγια σε σχέση με το στόχο, 3.Το χέρι ρίψης είναι σχεδόν ίσιο πίσω από το σώμα (κράτημα με δάκτυλα), 4.Βήμα προς στο στόχο με το αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης , 5.Διαδοχικό γύρισμα γοφού και ώμου κατά τη διάρκεια της ρίψης, 6. Το χέρι ρίψης ακολουθεί και φτάνει μέχρι κάτω στην αντίθετη πλευρά του σώματος, 7.Ρίξιμο πάνω από τον ώμο μετά από πλάγιο σταυρωτό βήμα, 3-5 διασκελισμούς
- Γνωριμία με εκπαιδευτικά όργανα ρίψεων: 1.Σφαίρα :Σπρώξιμο μπαλίτσας 200 γρ. από τον ώμο, από όρθια θέση 2.Δίσκο:Πλάγιο πέταγμα δίσκου, από καθιστή και από όρθια θέση

M1:ονομάζουν, περιγράφουν και επεξηγούν τον τρόπο εκτέλεσης βασικών στοιχείων σύνθετων δεξιοτήτων σε αθλήματα

- Ονομασίες/ορολογίες: 1.Σύνθετες δεξιότητες Στίβου, 2.Κινητικές δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού, 3.Κινητικές Έννοιες

M2:παρατηρούν, αξιολογούν και διορθώνουν την κίνησή τους

- Δοσμένα σημεία παρατήρησης και αξιολόγησης: 1.Στοιχεία ανάπτυξης δεξιοτήτων
- Αξιοποίηση των σημείων ανατροφοδότησης του εκπαιδευτικού

M3:συμμετέχουν με ευχαρίστηση

- Ποικιλία δραστηριοτήτων και συχνή εναλλαγή τους: 1.Ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, εφικτές στο επίπεδο

σε φυσικές δραστηριότητες εντός σχολικού και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	ικανότητας κάθε μαθητή, 2.Επιλογή επιπέδου δυσκολίας δραστηριοτήτων (απόσταση, χρόνο, ύψος, επαναλήψεις), - Ανατροφοδότηση: 1.Ατομικά: τι έκανε σωστά και πώς να βελτιωθεί το κάθε παιδί, 2.Ομαδικά: τι έκανε σωστά και πώς να βελτιωθεί η ομάδα - Τροποποίηση των κανονισμών για ενεργό συμμετοχή όλων - Διαφοροποίηση της εργασίας για επιτυχία όλων: 1.Τρόπους για επιλογή κατάλληλου επιπέδου δυσκολίας για προσωπική επιτυχία - Καθορισμό στόχων που σχετίζονται με ατομική απόδοση και είναι ρεαλιστικοί, συγκεκριμένοι, βραχυπρόθεσμοι
M8:παρουσιάζουν κατάλληλη αθλητική συμπεριφορά	- Δημιουργία Κώδικα συμπεριφοράς: Επιβράβευση – Κυρώσεις: 1.Με τη συμμετοχή όλων των παιδιών, 2.Στην αρχή σχολικής χρονιάς - Αρχές Τίμιου Παιχνιδιού: 1.Τήρηση των κανόνων, 2.Σεβασμός του άλλου, 3.Δεν καταστρέφω με τη συμπεριφορά μου το παιχνίδι, 4.Παραδοχή του λάθους/Ανάληψη ευθύνης, 5.Αποδοχή νίκης και ήττας, 6.Απόδοση συγχαρητηρίων στην ομάδα μου και στην αντίπαλη ομάδα - Ολυμπισμό - Ολυμπιακά ιδεώδη:1.δίκαιο παιχνίδι, 2.αλληλεγγύη, 3.αμοιβαία κατανόηση, 4.ειρήνη, 5.συμφιλίωση
M9:Παρουσιάζουν κατάλληλη κοινωνική συμπεριφορά	- Δεξιότητες συνεργασίας - Ανάληψη ρόλων και υπευθυνοτήτων: 1.Αφέτης, 2.Χρονομέτρη, 3.Γραμματείας, 4.Κριτή

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ – ΔΕΥΤΕΡΟ ΤΡΙΜΗΝΟ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Δραστηριότητες Ζωής		Περίοδοι διδασκαλίας:4-6
Δείκτες Επιτυχίας	Δείκτες Επάρκειας	
Δ1:Αναφέρουν και γνωρίζουν ευκαιρίες άσκησης εκτός του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής	- Ευκαιρίες, χώρους και χρονική στιγμή για άσκηση, εντός και εκτός σχολικού χώρου - Λιγότερο διαδεδομένα αθλήματα ή ασκήσεις για υγεία, για μια ζωή:1.Δεξιότητες σε ρόδες (ποδηλασία), 2.Δεξιότητες πολεμικών τεχνών (ασιατικές, πάλη κ.λπ.), 3.Δεξιότητες βουνού (ορειβασία, χιονοδρομία, snow-board, αναρρίχηση), 4.Δεξιότητες σε νερό (κολύμβηση, υδατοσφαίριση, aqua aerobic, κωπηλασία και ιστιοπλοΐα), 5.Δεξιότητες ρακέτας (ρακέτες θαλάσσης και σκούος/ράκετμπωλ), 6.Φυσικές δραστηριότητες αναψυχής μη συναγωνιστικού χαρακτήρα (προσανατολισμό, κινήγι θησαυρού, τοξοβολία), 7.Δεξιότητες χορού: μοντέρνοι χοροί, breakdance..	
Δ2:Επεξηγούν πως η τακτική άσκηση ωφελεί την υγεία	- Στοιχεία Φυσικής Κατάστασης:1.Καρδιοαναπνευστική αντοχή, 2.Μυϊκή δύναμη, 3.Μυϊκή αντοχή, 4.Ευλυγισία, 5.Σύσταση σώματος - Παράγοντες βελτίωσης της Φυσικής Κατάστασης:1.Συχνότητα,2.Ένταση, 3.Διάρκεια,4.Είδος της άσκησης - Ταξινόμηση ασκήσεων που βελτιώνουν:1.Καρδιοαναπνευστική αντοχή, 2.Μυϊκή δύναμη, 3.Μυϊκή αντοχή, 4.Ευλυγισία - Εντοπισμός καρδιακών σφίξεων μετά από άσκηση μέτριας έντασης σε διάφορα μέρη του σώματος: Καρδιά, Καρωτίδα, Καρπός χεριού, Ποδοκνημική άρθρωση - Επίδραση της άσκησης στην καρδιά. Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τα παιδιά να εντοπίσουν τις καρδιακές σφίξεις μετά από άσκηση, ψηλαφώντας τον παλμό σε διάφορα μέρη του σώματός τους (καρδιά, καρωτίδα, καρπός χεριού,	

	ποδοκνημική άρθρωση), με σκοπό να συσχετιστεί η άσκηση με τη λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος
Δ3:συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε ασκήσεις για υγεία	<ul style="list-style-type: none"> - Ασκήσεις με σχοινάκι, - Άλματα σε ρυθμό: 1.Με διαφορετικούς τρόπους: ανοικτά - κλειστά, μπροστά - πίσω, σταυρωτά, δεξιά – αριστερά, 2.Με ανοικτά - κλειστά χέρια, 3.Με συγχρονισμό ποδιών χεριών - Ασκήσεις αντίστασης – βάρος σώματος:Κοιλιακοί, ραχιαίοι, κάμψεις - Αερόβιες ασκήσεις (Περπάτημα, Τροχάδην, Ποδήλατο) - Αναερόβιες ασκήσεις (κοιλιακούς, ραχιαίους, κάμψεις) - Ασκήσεις για μια ζωή που μπορούν να κάνουν μόνοι τους ή με παρέα (φίλους, οικογένεια) στο σπίτι, στην αυλή, στο πάρκο, στην παραλία, κ.α.
Δ4: θέτουν και αξιολογούν προσωπικούς στόχους για άσκηση για υγεία	<ul style="list-style-type: none"> - Δημιουργία Ημερολογίου Άσκησης: 1.επιλογή ασκήσεων σε σχέση με τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, 2.συχνότητα ασκήσεων, 3.ατομικά ή με φίλους ή με μέλη της οικογένειας - Αξιοποίηση της τεχνολογίας:1.χρονόμετρο, 2.βηματόμετρο, 3.Η/Υ
Μ1:ονομάζουν, περιγράφουν και επεξηγούν τον τρόπο εκτέλεσης βασικών στοιχείων σύνθετων δεξιοτήτων σε αθλήματα	<ul style="list-style-type: none"> - Ονομασίες/ορολογίες
Μ3:συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε φυσικές δραστηριότητες εντός σχολικού και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	<ul style="list-style-type: none"> - Ποικιλία δραστηριοτήτων και συχνή εναλλαγή τους: 1.Ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, εφικτές στο επίπεδο ικανότητας κάθε μαθητή, 2.Επιλογή επιπέδου δυσκολίας δραστηριοτήτων (απόσταση, χρόνο, ύψος, επαναλήψεις), 3.Επιλογή είδους δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός επιλέγει και εφαρμόζει ποικιλία ασκήσεων και τρόπων οργάνωσής τους έτσι ώστε να διαφοροποιούνται ως προς το είδος, τη διάρκεια και την ένταση με αποτέλεσμα να τονιστούν τα στοιχεία της άσκησης για υγεία, -Παροχή λογικών εξηγήσεων για συμμετοχή σε μια δραστηριότητα:1.βραχυπρόθεσμα οφέλη από την άσκηση, 2.μακροπρόθεσμα οφέλη από την άσκηση - Καθορισμό στόχων που σχετίζονται με ατομική απόδοση και είναι ρεαλιστικοί, συγκεκριμένοι, βραχυπρόθεσμοι - Ποικιλία κινητικών προβλημάτων με μία ή πολλές λύσεις - Παροχή ποικιλίας στόχων με νόημα για τα παιδιά και την προσωπική βελτίωσή τους σε θέματα:1.Κινητικών δεξιοτήτων, 2.Φυσικής κατάστασης, 3.Συνεργασίας, 4.Ευ αγωνίζεσθε - Βαθμιαία δυσκολότερες ασκήσεις: Αύξηση του επιπέδου δυσκολίας των ασκήσεων (αφού οι μαθητές έχουν αποκτήσει εμπειρίες επιτυχίας από την εξάσκηση)
Μ5:συνεργάζονται με όλα τα παιδιά ανεξαρτήτως ατομικών διαφορών (ικανότητας, χρώματος, κοινωνικών, πολιτισμικών, φύλου, φυλής, θρησκείας)	<ul style="list-style-type: none"> - Τρόπους τυχαίας δημιουργίας και εναλλαγής ζευγαριών και μικρών ομάδων - Τρόπους προσαρμογής της εργασίας στις ατομικές ικανότητες των άλλων - Τρόποι επίλυσης κινητικού προβλήματος με ζευγάρι:1.εντοπισμός δεδομένων και ζητούμενου, 2.εισηγήσεις για τη λύση, 3.εφαρμογή εισηγήσεων (δοκιμή), 4.επιλογή της καλύτερης εισήγησης με βάση των δεδομένων του προβλήματος - Δεξιότητες διαλόγου:1.Επεξήγηση ιδεών για τη λύση, 2.Κατανόηση ιδεών των άλλων (ακούω), 3.Κατάληξη σε

συμφωνία

- Παιχνίδια συνεργασίας και επίλυσης κινητικού προβλήματος: 1.Ανάληψη ρόλων και υπευθυνοτήτων και εναλλαγή τους α. αρχηγού ομάδας, β. μέλους ομάδας, 2.Παιχνίδια προσανατολισμού, Κυνήγι θησαυρού, χρήση χάρτη