



# ΔΙΗΜΕΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ

## ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΦΑ:

- Βελτίωση Κινητικών Δεξιοτήτων
- Παρατήρηση
- Ανατροφοδότηση

**2,3,4 Σεπτεμβρίου 2014**

# ΑΞΟΝΕΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ

1

- Κεντρική Επιμόρφωση: Επιδιώξεις

2

- Διήμερο Εκπαιδευτικού: Τι; και Πώς;

3

- 2014: Βελτίωση ΒΚΔ,  
Παρατήρηση - Ανατροφοδότηση

4

- Εργασία σε ομάδες

5

- Προγραμματισμός ΑΠ ΦΑ 2014-2015

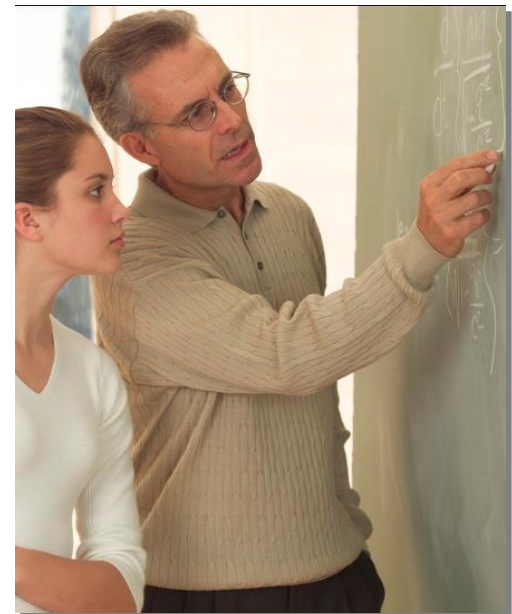
6

- Αξιολόγηση Σεμιναρίου - Συζήτηση

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

<b>Χρονοδιάγραμμα</b>	<b>Περιεχόμενο</b>
<b>8:30 – 10:00</b>	<b>ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ</b>
<b>10:00 – 10:30</b>	<b>Διάλειμμα</b>
<b>10:30 – 12:15</b>	<b>ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ</b>
<b>12:15 - 12:45</b>	<b>ΠΩΣ ΠΡΟΧΩΡΑΜΕ; ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ</b>
<b>12:45 – 13:00</b>	<b>ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ</b>

# 1. ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ



# 1. ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ

## 1.ΕΠΙΔΙΩΞΕΙΣ

Οι Εκπαιδευτικοί να:

- κατανοήσουν το πρόγραμμα σπουδών ΦΑ και το ρόλο του στη διαμόρφωση της διδασκαλίας του μαθήματος στη βάση των Αρχών και Πυλώνων των ΑΠ
- προβληματιστούν/αναστοχαστούν σε θέματα διδακτικής της ΦΑ, αλληλεπιδρώντας μεταξύ τους
- αναδείξουν καλές πρακτικές του μαθήματος

**2. ΔΙΗΜΕΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ 2012-2014:**  
**ΤΙ; ΠΩΣ;**  
**Βελτίωση ΒΚΔ**  
**Παρατήρηση-Ανατροφοδότηση**



**Επιδίωξή μας...**

**Ένα Σχολείο Ανθρώπινο – Δημοκρατικό - Χαρούμενο**

## 2.ΔΙΗΜΕΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

■  
2012

ΤΙ;

ΣΚΟΠΟΙ  
ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ  
ΒΚΔ – ΒΚΕ  
ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

■  
2013

ΠΩΣ;

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ  
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ  
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

**2014**

**ΠΩΣ ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΜΕ  
ΤΙΣ ΒΚΔ;**

**ΒΚΔ: ΣΗΜΕΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ  
ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ  
ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ**

# ΔΙΗΜΕΡΟ 2014: ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ - ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ

## ΘΕΜΑ:

Η ενασχόληση με τη **ΒΕΛΤΙΩΣΗ** των ΚΔ μέσα από σωστή **ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ** και θετική **ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ**.

## ΑΠΩΤΕΡΟΣ ΣΚΟΠΟΣ:

Η **βελτίωση της κινητικής επάρκειας** του κάθε παιδιού, έτσι ώστε να εφαρμόζει αποτελεσματικά τις ΚΔ σε ποικιλία δραστηριοτήτων στην παιδική και ενήλικη ζωή.



# ΔΙΗΜΕΡΟ 2014: ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

## ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ - ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ



### ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ - ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ:

1. Παρακολούθηση video:
  1. Ποιες ΚΔ και ΚΕ παρουσιάζονται;
  2. Πόσα κινητικά μοτίβα παρουσιάζονται;
  3. Ποια η παιδαγωγική αξία της γνώσης των σταδίων κινητικής ανάπτυξης.

Μετακίνησης	Σταθεροποίησης	Χειρισμού
<ul style="list-style-type: none"><li>• Περπάτημα</li><li>• Τρέξιμο</li><li>• Γκάλοπ - Πλάγια βήματα</li><li>• Λίπινγκ</li><li>• Σκίπινγκ</li><li>• Κουτσό</li><li>• Οριζόντιο άλμα</li><li>• Κατακόρυφο άλμα</li><li>• Αναρρίχηση</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Δίπλωση</li><li>• Διάταση</li><li>• Περιστροφή</li><li>• Στροφή</li><li>• Σταμάτημα</li><li>• Αλλαγή κατεύθυνσης σε κίνηση</li><li>• Προσγείωση</li><li>• Ισορροπία</li><li>• Ισορροπία στο ένα πόδι</li><li>• Ρολάρισμα σώματος (πλάγιο, μπροστά, πίσω)</li><li>• Κατακόρυφος</li><li>• Τρόχος</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ρίξιμο πάνω από τον ώμο</li><li>• Ρίξιμο από κάτω</li><li>• Πιάσιμο (Υποδοχή)</li><li>• Κλώτσημα</li><li>• Ντρίπλα με το χέρι</li><li>• Ντρίπλα με το πόδι</li><li>• Σταμάτημα της μπάλας</li><li>• Πάσα βόλει</li><li>• Χτύπημα της μπάλας με αντικείμενο (π.χ.ρακέτα,ρόπαλο, μπαστούνι)</li><li>• Χειρισμός μικρών οργάνων</li></ul>

<p>Γνώση του Σώματος</p> <p>Γνωριμία σώματος και δυνατότητες</p>	<p>Γνώση του Χώρου</p> <p>Πού κινείται το σώμα;</p>	<p>Επίγνωση της Προσπάθειας</p> <p>Πώς τροποποιείται η κίνηση του σώματος ανάλογα με την προσπάθεια;</p>	<p>Γνώση των Σχέσεων κατά τη διάρκεια της κίνησης</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Μέλη σώματος (κορμός, χέρια, πόδια, κ.α)</li><li>• Κινήσεις μελών σώματος (δίπλωση, περιστροφή, στροφή, ταλάντευση, κ.α.)</li><li>• Σχήματα σώματος (ανοικτό, κλειστό, πλατύ, στενό, μαζεμένο, συμμετρικό, ασύμμετρο, κ.α.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Πεδία (ατομικός, ορισμένος, γενικός χώρος)</li><li>• Επίπεδα (χαμηλό ψηλό μεσαίο)</li><li>• Κατευθύνσεις (μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερά, πάνω, κάτω)</li><li>• Διαδρομές (ευθεία, καμπύλη, ζικ-ζακ κυκλική, κ.α.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Δύναμη (ελαφρά, δυνατά κ.α.)</li><li>• Χρόνος (γρήγορα, αργά, απότομα, σταδιακά, ρυθμικά)</li><li>• Ροή (απαλά, ρυθμικά, ελεύθερα, κ.α.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Κίνηση σε σχέση με τους ανθρώπους: Καθρέπτισμα Σκιά Μαζί ταυτόχρονα Μαζί, χωριστά Εναλλάξ, Ταυτόχρονα Ζευγάρια, ομάδες</li><li>• Κίνηση σε σχέση με αντικείμενα : Πάνω από, κάτω από Μέσα, έξω Ανάμεσα Μπροστά, πίσω Στο πάνω μέρος, στο κάτω μέρος Μέσα από, γύρω από</li></ul>

# 3. ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

3. ΠΟΙΑ Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ  
ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ;



# 3.ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ: Πώς επιτυγχάνεται;

**ΣΩΣΤΗ  
ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ  
ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ**



1. Παρατήρηση
2. Ανατροφοδότηση

## ΡΙΞΙΜΟ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΩΜΟ

### ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΑ ΖΕΥΓΑΡΙΑ-ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ:



1. Σημεία που πρέπει να προσέξετε στη διδασκαλία της συγκεκριμένης ΚΔ;

2. Παρακολούθηση video:

1. Τι παρατηρείτε;

2. Ποια τα χαρακτηριστικά στοιχεία της κίνησης;

3. Ποια η παιδαγωγική αξία της γνώσης των σταδίων κινητικής ανάπτυξης.

4. Συζητήστε τρόπους αξιοποίησης τέτοιων προτύπων κίνησης (OCM; Ιστοσελίδα)



## 3.1 ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ



**1. ΒΛΕΜΜΑ** εστιάζεται μπροστά κατά τη διάρκεια της ρίψης

**2. ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ** πλάγια σε σχέση με το στόχο

**3. ΧΕΡΙ ΡΙΨΗΣ** σχεδόν ίσιο πίσω από το σώμα (κράτημα με δάκτυλα)

**4. ΒΗΜΑ** **ΑΝΤΙΘΕΤΟ ΠΟΔΙ** **ΑΠΟ ΧΕΡΙ** προς στο στόχο ρίψης

**5.** Διαδοχικό γύρισμα **ΓΟΦΟΥ** **ΩΜΟΥ** κατά τη διάρκεια της ρίψης

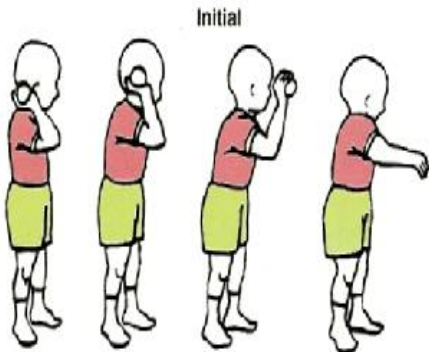
**6. ΧΕΡΙ ΡΙΨΗΣ** ακολουθεί και φτάνει μέχρι κάτω στην αντίθετη πλευρά του σώματος

# 3.1 ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ

## ΡΙΞΙΜΟ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΩΜΟ:

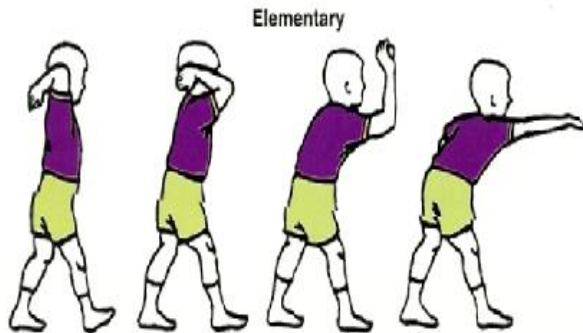
### ΕΞΕΛΙΞΗ ΚΔ

#### **ΑΡΧΙΚΟ** στάδιο:



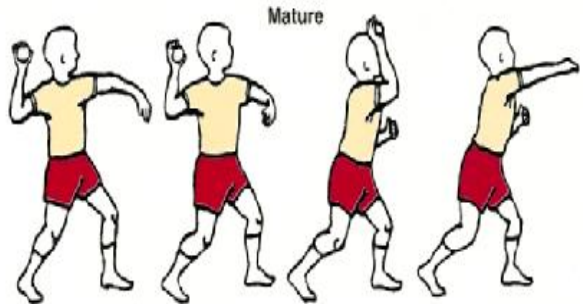
- Η κίνηση γίνεται από τον αγκώνα
- Ο αγκώνας του χεριού που ρίχνει είναι μπροστά, η κίνηση είναι σπρώξιμο

#### **ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ/ΣΤΟΙΧΕΙΩΔΕΣ** στάδιο:



- Προετοιμασία: αγκώνας λυγισμένος προς τα πάνω, πλάγια και πίσω
- Πόδι που είναι μπροστά... ίδιο χέρι ρίψης

#### **ΩΡΙΜΟ** στάδιο:



- Προετοιμασία: 1.Βάρος στο πίσω πόδι, 2.Χέρι στροφή προς τα πίσω
- Ρίψη: 1.Αντίθετο χέρι-πόδι, 2.Στροφή στα ισχία, πόδια, πλάτη, ώμο
- Τέλος: 1.Το βάρος μπροστά στο αντίθετο πόδι, χέρι ρίψης ακολουθεί και κατεβαίνει



**Παρατηρώ**

Την κίνηση στην ολότητά της  
(ροή, συντονισμός κινήσεων)

**Αναλύω**

Την κίνηση στα επιμέρους  
στοιχεία της

## 3.1 ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ

### Β. Πότε παρατηρώ;

Αρχή Σχολικής  
Χρονιάς

Διαγνωστικοί λόγοι

Διάρκεια  
μαθήματος/χρονιάς

Διορθωτικοί/Βελτιωτικοί λόγοι

Τέλος μαθήματος/  
σχολικής χρονιάς

Λογοδότηση  
Σχεδιασμός δραστηριοτήτων  
Επανασχεδιασμός μαθημάτων

## 3.1 ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ

### Β. Πότε παρατηρώ;

Σε  
τακτά χρονικά  
διαστήματα

Εξάσκηση, καλλιέργεια, βελτίωση  
Επιβεβαίωση αν η κίνηση εκτελείται σωστά

Σε  
διαφορετικές  
θεματικές

Εξάσκηση, καλλιέργεια, βελτίωση  
Επιβεβαίωση αν η κίνηση εκτελείται σωστά

Σε  
διάφορες  
σχολικές στιγμές

Μάθημα Φυσικής Αγωγής,  
Διάλειμμα στην αυλή, Εκδρομή

## 3.2 Ανατροφοδότηση

### Γιατί δίνω ανατροφοδότηση;

Πληροφόρηση των παιδιών για την κινητική τους συμπεριφορά μια χρονική στιγμή

Εστίαση της προσοχής των παιδιών σε συγκεκριμένο στόχο

Κίνητρο παρακίνησης παιδιών για ενεργό συμμετοχή

Δημιουργία θετικών στάσεων προς την άσκηση

Βελτίωση της μάθησης

## 3.2 Ανατροφοδότηση

### Πώς δίνω ανατροφοδότηση;

- ✓ **Σωστός τρόπος εκτέλεσης της δεξιότητας**
  - \* Περιγραφή της δεξιότητας, παρατήρηση επιμέρους στοιχείων της δεξιότητας, ανατροφοδότηση και σε άλλο παιδί
  - \* Αναφορά του σωστού τρόπου περισσότερο
- ✓ **Σαφής περιγραφή κριτηρίων αξιολόγησης/ανατροφοδότησης**
  - \* Συγκεκριμένα και ρεαλιστικά κριτήρια – γνώση επιμέρους στοιχείων δεξιότητας
  - \* Άμεση εμπλοκή των παιδιών στη διαδικασία δημιουργίας και αξιολόγησης κριτηρίων
  - \* Γνωστοποίηση των κριτηρίων στα παιδιά

## 3.2 Ανατροφοδότηση

### Πώς δίνω ανατροφοδότηση;

#### ✓ Χρήση απλών και κατανοητών φράσεων-κλειδιών

Ο/η εκπαιδευτικός βρίσκει τα επιμέρους στοιχεία της δεξιότητας και τα μετατρέπει σε φράσεις διδασκαλίας π.χ. τρέξιμο

#### Στοιχεία της δεξιότητας

- Το βλέμμα εστιάζεται μπροστά
- Τα γόνατα λυγίζουν σε ορθή γωνία κατά τη φάση ανάκαμψης
- Οι αγκώνες είναι λυγισμένοι και τα χέρια κινούνται σε αντίθεση με τα πόδια
- Το σώμα γέρνει ελαφρά προς τα εμπρός
- Το πόδι που ακολουθά πηγαίνει πίσω και ψηλότερα από το γόνατο
- Προσγείωση στο μπροστινό μέρος του ποδιού

#### Φράσεις διδασκαλίας

- Βλέπω μπροστά ή βλέμμα μπροστά
- Γόνατα ψηλά
- Αγκώνες-γωνιές
- Σώμα μπροστά
- Φτέρνες στη λεκάνη
- Μπροστινό μέρος του ποδιού

## 3.2 Ανατροφοδότηση

### Πώς δίνω ανατροφοδότηση;

- ✓ **Θετικές και ενισχυτικές διατυπώσεις**

π.χ. «Διόρθωσε, βελτίωσε, θυμηθείτε να, προσπαθήστε καλύτερα να...»

- ✓ **Σύντομες και συγκεκριμένες διατυπώσεις**

π.χ. Νίκο σωστά έβαλες το αντίθετο πόδι μπροστά.

π.χ. Κώστα μπράβο που έβαλες το πόδι δίπλα στην μπάλα όταν σούταρες

- ✓ **Αξιολογική και διορθωτική**

π.χ. Κοίταζες το στόχο. Θυμήσου το αντίθετο πόδι μπροστά.

- ✓ **Με έμφαση σε ένα σημείο - κλειδί της δεξιότητας**

- ✓ **Με ενθάρρυνση και χρόνο εξάσκησης μετά.**

π.χ. «Μπράβο σας που ντριπλάρετε κοιτάζοντας μπροστά!Συνεχίστε την καλή δουλειά»

## 3.2 Ανατροφοδότηση

### Πώς δίνω ανατροφοδότηση;

- ✓ **Ατομικά.** Εξατομικευμένη βοήθεια.
- ✓ **Ομαδικά** όταν διαπιστωθεί κοινό λάθος.  
Θετική ομαδική ανατροφοδότηση τακτικά.  
Ανύψωση του ηθικού της τάξης, εργασία με περισσότερο ζήλο.



# ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΒΚΔ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

## ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ: ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

**3. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ, ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ  
ΑΝΑΛΥΣΗ, ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ**

**Πόσο το  
έχουν  
μάθει;**

**1. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ**

**Τι θέλουν  
να  
μάθουν;**

**Πώς θα το  
μάθουν;**

**2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ**



# ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΒΚΔ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

## ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ: ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

1.

- Γνώση δεξιότητας (επιμέρους στοιχεία, στάδια εξέλιξης, επίπεδο κατάκτησης)

2.

- Αρχική Διάγνωση (αρχή σχολικής χρονιάς)

3.

- Σχεδιασμός μαθημάτων/δραστηριοτήτων σε όλες τις θεματικές (γνωριμία, εξάσκηση, βελτίωση, εφαρμογή)
- Σπειροειδής προσέγγιση της ύλης
- Περισσότερες από μια δεξιότητες σε κάθε μάθημα

4.

- Παρατήρηση/ανατροφοδότηση

5.

- Τελική Αξιολόγηση

6.

- Επανασχεδιασμός

# Σχεδιασμός δραστηριοτήτων

## ΤΡΕΞΙΜΟ

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ Διδασκαλίας

Τα παιδιά τρέχουν με:

**1.α) το κεφάλι σκυφτό, β) το κεφάλι ψηλά, 3)το κεφάλι ίσιο να κοιτάζει μπροστά.**

*Προβληματίζονται πως τρέχουν καλύτερα και καταλήγουν στο επιμέρους στοιχείο της δεξιότητας, βλέμμα μπροστά.*

**2.α) τα χέρια σε διάφορες θέσεις και κινήσεις.**

*Προβληματίζονται και καταλήγουν στην πιο άνετη θέση, λυγισμένοι αγκώνες, εναλλάξ κίνηση χεριών σε αντίθεση με ποδιών.*

**3.α)διαφορετικές ταχύτητες.** Συζητούν τον τρόπο προσγείωσης στο πέλμα όταν τρέχουν γρήγορα, αργά ή κάνουν *jogging*.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ Εξάσκησης

Τα παιδιά τρέχουν:

**1.επιτόπου μέσα σε στεφάνι προσέχοντας συγκεκριμένα μέρη του σώματος** καθώς τρέχουν π.χ. κεφάλι, χέρια, γόνατα, μπροστινό μέρος του πέλματος.

**2.σε δρομικά παιχνίδια π.χ.** Κυνηγητό, παιγνιώδεις σκυταλοδρομίες, πάνω ανάμεσα κάτω από όργανα.

**3.συνδυάζοντας κι άλλες κινητικές δεξιότητες και έννοιες** (δημιουργούν κινητική ακολουθία).

**4.στο ρυθμό της μουσικής, φτιάχνοντας κινητικό μοτίβο.**

WANTED TO  
POWER-UP YOUR DAY  
WITH A SMILE!



**Επιστροφή:  
σε 30 λεπτά**



# ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ

Δραστηριότητες  
Κινητικών Δεξιοτήτων



Παρατήρηση -  
Ανατροφοδότηση



# ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ

## Δραστηριότητες Κ.Δ.:

### Έμφαση:

- στα επιμέρους στοιχεία που συνθέτουν τη δεξιότητα
- στη δημιουργία φράσεων-κλειδιών της διδασκαλίας της δεξιότητας
- στην εξάσκηση για παρατήρηση της κίνησης
- στον τρόπο παροχής ανατροφοδότησης

Αφορούν: Τρέξιμο, Στατική Ισορροπία, Υποδοχή, Κτύπημα με ρακέτα



# ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ: Τρόπος εργασίας

## ΜΕΘΟΔΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: Συνεργατική Συναρμολόγηση

ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΧΡΟΝΟΥ	ΠΟΡΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
<b>10:30-11:30</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Συγκρότηση υποομάδων βάση αριθμών (1-4)</li><li>- Εργασία στις υποομάδες (εκτέλεση δραστηριοτήτων , συζήτηση βάση του φύλλου εργασίας)</li></ul>
<b>11:30-12:00</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Συνεργασία υποομάδων για παρατήρηση και ανατροφοδότηση, συζήτηση παρατηρήσεων</li></ul>
<b>12:00-12:15</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Επιστροφή στις αρχικές ομάδες</li><li>- Παρουσίαση από κάθε μέλος της ομάδας για την ΚΔ που ασχολήθηκε</li></ul>
<b>12:15-13:00</b>	<p>Γίνεται συζήτηση με όλους για την εμπειρία της ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ και ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ</p> <p>ΠΩΣ ΠΡΟΧΩΡΑΜΕ – ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ</p>

# ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ: Τρόπος εργασίας

## Οι εκπαιδευτικοί θα:

1. εκτελέσουν τις δραστηριότητες, και να τις συζητήσουν σε ότι αφορά:
  - τις κινητικές δεξιότητες και έννοιες, επιμέρους στοιχεία των δεξιοτήτων, θεματικές ενότητες ....
2. ασκηθούν στην **παρατήρηση** των κινητικών δεξιοτήτων και στην παροχή **ανατροφοδότησης**
3. παρουσιάσουν στην αρχική τους ομάδα την εργασία τους για την κινητική δεξιότητα που ασχολήθηκαν

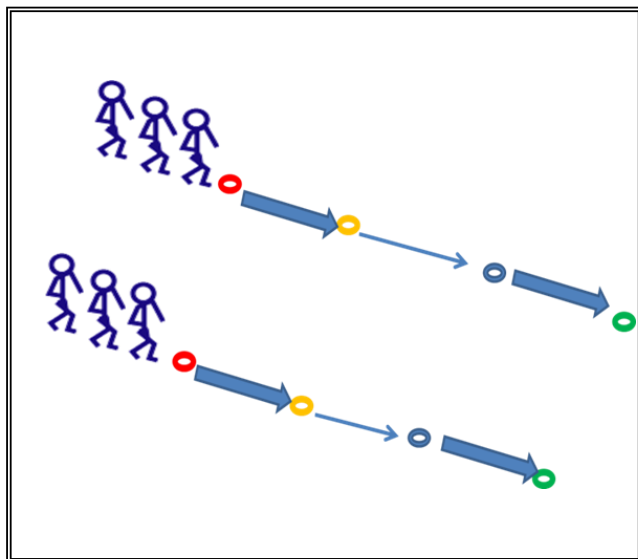
**ΠΡΟΣΟΧΗ:** συμμετοχή, ομαδικότητα, ατομική συνεισφορά, κατανομή ρόλων, λογοδότηση.



# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

## Τρέξιμο

### Αλλαγή ταχύτητας



**Οργάνωση παιδιών:** Τριάδες ή τετράδες

**Υλικά για κάθε ομάδα:** 4 πιατάκια διαφορετικού χρώματος

**Χώρος:** ανοικτός χώρος, σκληρή επίπεδη επιφάνεια

**Περιγραφή:**

Τα παιδιά σχηματίζουν γραμμή πίσω από το αρχικό πιατάκι της ομάδας τους. Τα πιατάκια της κάθε ομάδας τοποθετούνται 10 βήματα το ένα μακριά από το άλλο σε ευθεία γραμμή. Με το σύνθημα του/της εκπαιδευτικού το πρώτο παιδί κάθε ομάδας τρέχει μέχρι το 2<sup>ο</sup> πιατάκι γρήγορα, μέχρι το 3<sup>ο</sup> αργά και μέχρι το 4<sup>ο</sup> πάλι γρήγορα. Σε τι διαφέρει το γρήγορο από το αργό τρέξιμο;

### Οι πύλες των πόλεων

**Οργάνωση παιδιών:** Τριάδες ή τετράδες ή πεντάδες ή εξάδες

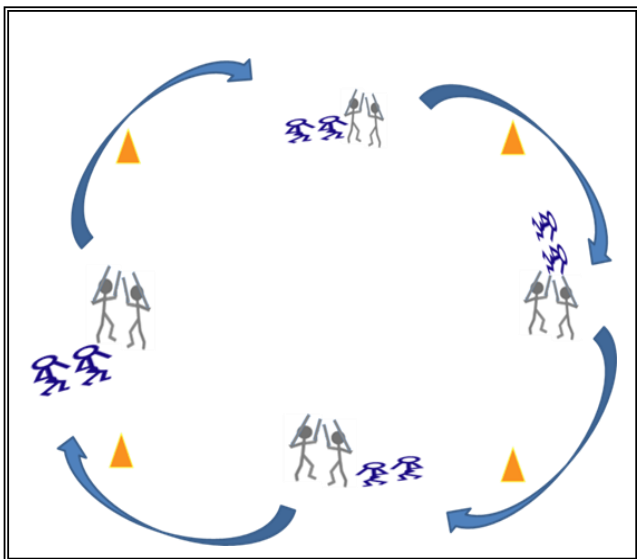
**Υλικά:** 4 κώνοι

**Χώρος:** ανοικτός χώρος, επίπεδη επιφάνεια

#### Περιγραφή:

Οι τέσσερις κώνοι σχηματίζουν ένα τετράγωνο με πλευρά 20-30 βήματα. Κάθε ομάδα τοποθετείται ενδιάμεσα των δύο κώνων και «κτίζει την πύλη της». Η πύλη είναι δύο παιδιά της ομάδας που στέκονται το ένα απέναντι στο άλλο και ενώνουν τις παλάμες τους. Με το σύνθημα όλα τα παιδιά της ομάδας περνούν κάτω από την πύλη τους και κάνουν γύρο από όλους τους κώνους περνώντας κάτω από τις πύλες των υπολοίπων πόλεων. Ποια ομάδα θα τερματίσει πρώτη δηλαδή θα φτάσει πρώτη στο σημείο εκκίνησης;

*Τα παιδιά που κάνουν την πύλη αντικαθιστούνται από τα 2 πρώτα παιδιά που θα τερματίσουν και όταν και τα παιδιά «πύλες» τερματίσουν τότε τελειώνει το παιχνίδι.*



# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3

## Τρέξιμο

Αδειάζω τις  
φωλιές



**Οργάνωση παιδιών:** Τριάδες ή τετράδες

**Υλικά για κάθε** ομάδα: σακουλάκια όσα και ο αριθμός των παιδιών της κάθε ομάδας, μια μπάλα

**Χώρος:** ανοικτός ή κλειστός χώρος

**Περιγραφή:**

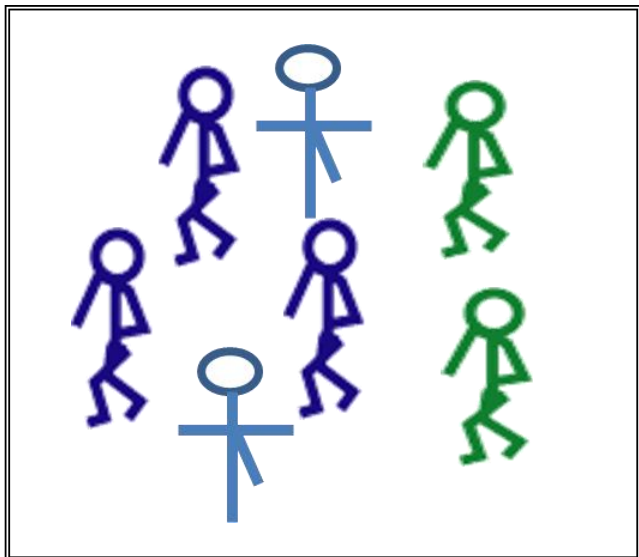
Κάθε ομάδα έχει την φωλιά της (στεφάνι) περιμετρικά του χώρου άσκησης. Στο κέντρο βρίσκεται ένα στεφάνι που έχει μέσα τις μπάλες και τα σακουλάκια (αυγά) όλων των ομάδων. Οι παίκτες των ομάδων είναι αριθμημένοι. Όταν κληθεί ένας αριθμός, οι παίκτες όλων των ομάδων με τον αριθμό αυτό μαζεύουν αυγά από το κέντρο για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (π.χ. 30"). Όταν το κέντρο αδειάσει δικαιούνται να πάρουν αυγά από άλλες ομάδες. Με το τέλος του χρόνου, η ομάδα μετρά τα αυγά στη φωλιά της, το σκορ της.

- Οι υπόλοιποι παίκτες δεν δικαιούνται να παρεμβαίνουν. Για κάθε παρεμβολή αφαιρείται βαθμός από την ομάδα.
- Μόνο ένα αυγό μεταφέρεται κάθε φορά.

# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

## Ισορροπία στο ένα πόδι

Η ισορροπία σε σώζει



**Οργάνωση παιδιών:** Τα παιδιά αραιώνουν στο χώρο

**Υλικά:** 2-3 διακριτικά (π.χ. ζώνες ή πιατάκια)

**Χώρος:** ανοικτός ή κλειστός χώρος

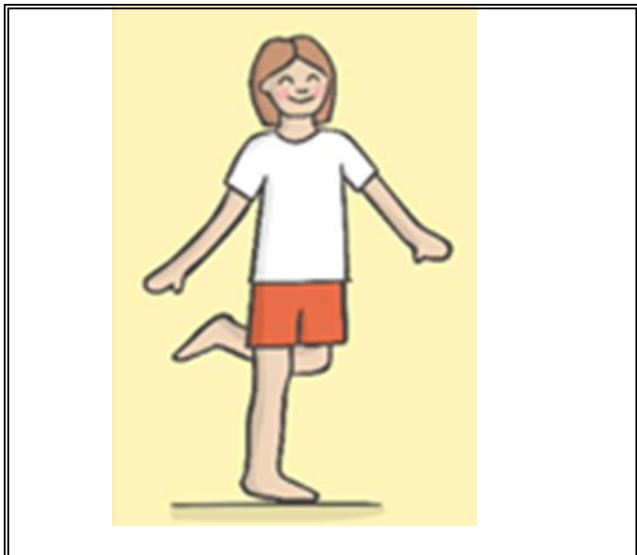
**Περιγραφή:**

Δύο με τρία παιδιά είναι οι κυνηγοί. Όποιο παιδί ακουμπήσουν γίνεται εκείνο κυνηγός. Τα παιδιά μπορούν να αποφύγουν να πιαστούν αν ισορροπήσουν στο ένα πόδι με τα χέρια τεντωμένα στο πλάι.

# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

## Ισορροπία στο ένα πόδι

Πώς ισορροπώ καλύτερα;



**Οργάνωση παιδιών:** Τα παιδιά αραιώνουν στο χώρο

**Υλικά:** ---

**Χώρος:** ανοικτός ή κλειστός χώρος

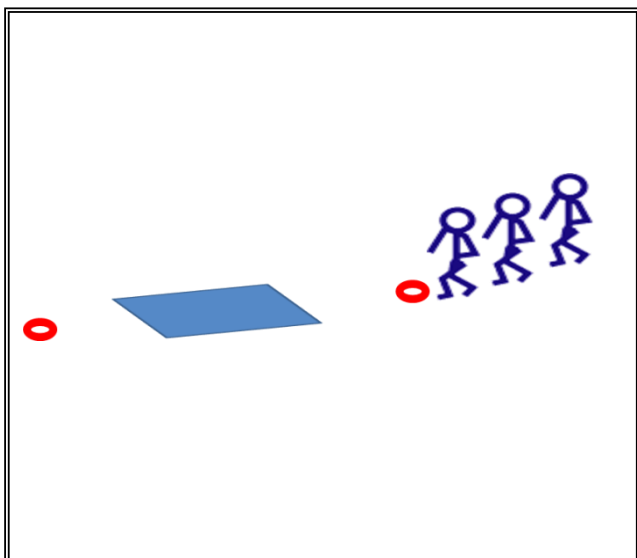
**Περιγραφή:**

Ζητείται από τα παιδιά να ανακαλύψουν σε ποια θέση των χεριών έχουν καλύτερη ισορροπία. Ισορροπούν στο δυνατό τους πόδι έχοντας τα χέρια 1. στην πλάτη και 2. Τεντωμένα στο πλάι. Κατόπιν ζητείται από τα παιδιά να ανακαλύψουν σε ποια θέση έχουν καλύτερη ισορροπία 1.όταν λυγίζουν μπροστά βλέποντας το έδαφος και 2.όρθιοι με το βλέμμα μπροστά. Συζητούν τότε έχουν καλύτερη ισορροπία και αναφέρουν τα χαρακτηριστικά της καλής ισορροπίας.

# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3

## Ισορροπία στο ένα πόδι

Δημιουργώ τη δική μου κινητική ακολουθία



**Οργάνωση παιδιών:** Τριάδες

**Υλικά για κάθε ομάδα :** 2 πιατάκια, 1 κρεβατάκι

**Χώρος:** ανοικτός ή κλειστός χώρος

**Περιγραφή:**

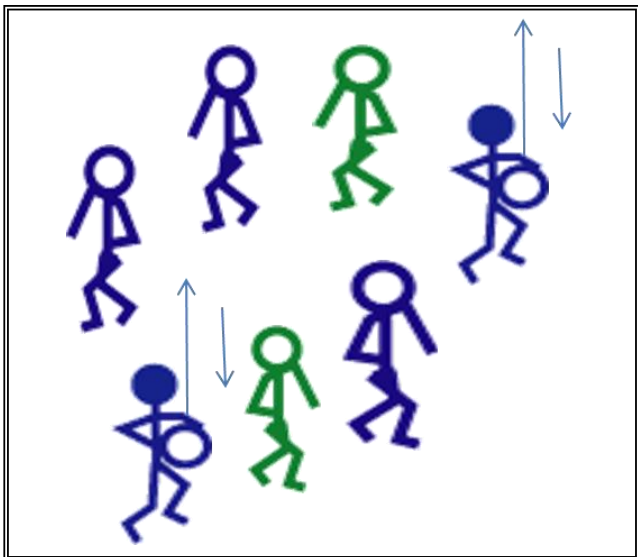
Τα παιδιά θα δημιουργήσουν μια κινητική ακολουθία για να περάσουν από τα σημεία της διαδρομής, 1ο πιατάκι, κρεβατάκι, 2ο πιατάκι. Η κινητική ακολουθία πρέπει να έχει αρχική και τελική θέση/ισορροπία στο ένα πόδι. Κάθε παιδί δημιουργεί τη δική του κινητική ακολουθία, την εξασκεί και την παρουσιάζει στην ομάδα του.

**Κινητική ακολουθία:** σειρά από μετακινήσεις και ισορροπίες. Π.χ. ισορροπία **στο ένα πόδι**, σκίπινγκ, ισορροπία σε όρθια θέση, ρολάρισμα σώματος μπροστά, ισορροπία σε όρθια θέση, σκίπινγκ, ισορροπία **στο ένα πόδι**.

# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

## Υποδοχή (Πιάσιμο)

Ρίχνω-πιάνω και  
σώζομαι



**Οργάνωση παιδιών:** Τα παιδιά αραιώνουν στο χώρο

**Υλικά για κάθε παιδί:** Σφουγγαρένια μπάλα αντισφαίρισης,

**Υλικά για κάθε κυνηγό:** 1 σακουλάκι διαφορετικού χρώματος

**Χώρος:** ανοικτός ή κλειστός χώρος

### Περιγραφή:

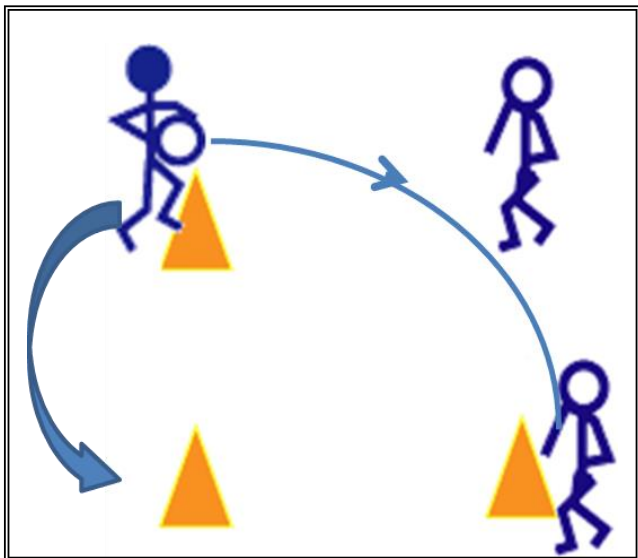
Κάποια παιδιά είναι οι κυνηγοί και κρατούν σακουλάκια. Τα υπόλοιπα παιδιά κρατούν από μια μπάλα. Οι κυνηγοί προσπαθούν να βρουν τα πόδια των παιδιών ρίχνοντας το σακουλάκι με ρίξιμο κάτω από τον ώμο. Όταν ο κυνηγός πετύχει στο πόδι ένα παιδί, τότε αυτό πρέπει να ρίξει την μπάλα πιο ψηλά από το κεφάλι του και να την πιάσει τόσες φορές όσες ορίζονται από το χρώμα που έχει το σακουλάκι που τον χτύπησε (π.χ. κόκκινο σακουλάκι = 6 φορές, πράσινο = 5 φορές κ.τ.λ.). Μετά μπαίνει ξανά στο παιχνίδι.

*\*Την ώρα που ο κυνηγός πετυχαίνει ένα παιδί του φωνάζει δυνατά και τον αριθμό (που ορίστηκε για το χρώμα του σακουλιού του) για να του θυμίσει πόσες φορές πρέπει να ρίξει και να πιάσει την μπάλα.*

# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

## Υποδοχή (Πιάσιμο)

Πασάρω και τρέχω  
στον ελεύθερο  
κώνο



Οργάνωση παιδιών: Τριάδες

Υλικά για κάθε τριάδα: 4 κώνοι και μια μπάλα

Χώρος: ανοικτός ή κλειστός χώρος

Περιγραφή:

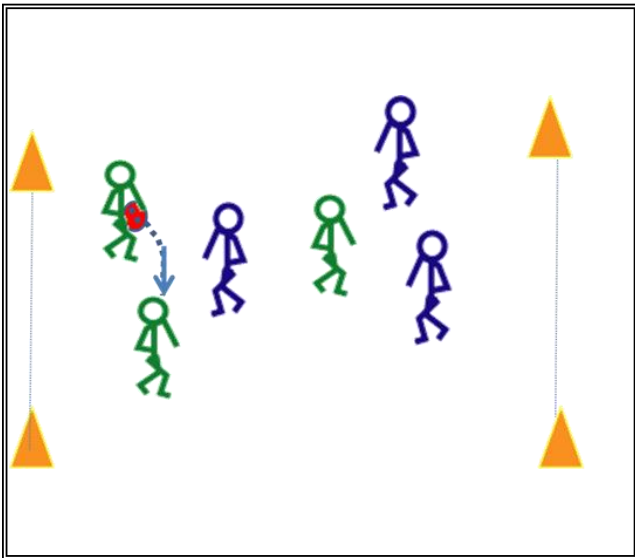
Κάθε παιδί στέκεται πίσω από ένα κώνο. Ένας κώνος μένει ελεύθερος. Το παιδί με την μπάλα πασάρει σε όποιο παιδί θέλει και τρέχει στον ελεύθερο κώνο. Ο ρυθμός επιταχύνεται όταν βελτιώνονται οι δεξιότητες. Τα παιδιά μπορούν να μετρούν πόσες πάσες κάνουν σε συγκεκριμένο χρόνο.



# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3

## Υποδοχή (Πιάσιμο)

Τελική γραμμή



**Οργάνωση παιδιών:** Τριάδες ή τετράδες, και παίζουν αντίπαλες 2 ομάδες

**Υλικά:** 3ή 4 διακριτικά (π.χ. ζώνες), 1 μπάλα μεγέθους πετοσφαίρισης, 4 κώνοι

**Χώρος:** Ορίζεται ένα ορθογώνιο (14Χ7 βήματα) και τελική γραμμή/τέρμα η απόσταση των 2 κώνων που είναι το πλάτος του ορθογωνίου

**Περιγραφή:** Η ομάδα που επιτίθεται προσπαθεί με πάσες να φτάσει την μπάλα στην τελική γραμμή (τέρμα). Η αμυνόμενη ομάδα προσπαθεί να κλέψει την μπάλα, να αποκτήσει τον έλεγχο και με πάσες να φτάσει την μπάλα στο τέρμα της αντίπαλης ομάδας. Η ομάδα κερδίζει βαθμό όταν ένας παίκτης δεχτεί πάσα όταν βρίσκεται πάνω στην τελική γραμμή.

*Απαγορεύεται να τρέχει παίκτης όταν κρατά την μπάλα.*

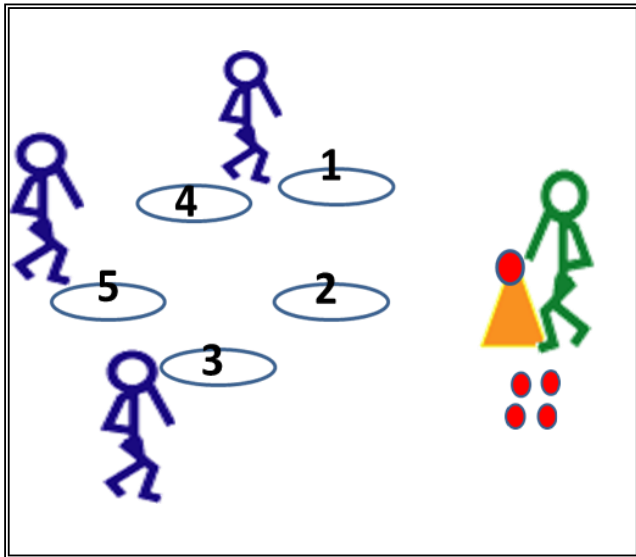
*Δεν επιτρέπεται η επαφή μεταξύ των παικτών.*

*Επιτρέπονται μόνο κοντινές πάσες, 1-1,5μ.*

# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

## Κτύπημα με ρακέτα

Κτύπα το στόχο



**Οργάνωση παιδιών:** Τριάδες ή τετράδες

**Υλικά για κάθε ομάδα:** 5 στεφάνια, 5 μπάλες γενικής χρήσης, 1 κώνος για να τοποθετούνται πάνω οι μπάλες

**Χώρος:** ανοικτός ή κλειστός χώρος

**Περιγραφή:**

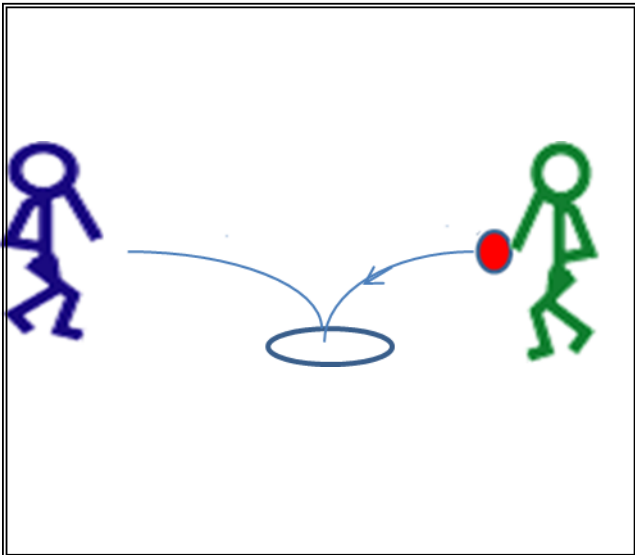
Τα στεφάνια τοποθετούνται αραιά στο χώρο. Μια μπάλα είναι τοποθετημένη στον κώνο. Για κάθε στεφάνι δίνεται βαθμός από 1-5. Ένα παιδί κτυπά με την παλάμη του την μπάλα, που είναι τοποθετημένη στον κώνο, για να την κάνει να αναπηδήσει μέσα σε ένα στεφάνι και να πάρει τους αντίστοιχους βαθμούς. Όταν κτυπήσει και τις 5 μπάλες αλλάζει θέση με ένα άλλο παιδί. Τα υπόλοιπα παιδιά μαζεύουν τις μπάλες μέχρι να έρθει η σειρά τους

- Η παλάμη όταν κτυπά είναι ανοικτή και επίπεδη.
- Όλα τα παιδιά με τη σειρά αλλάζουν ρόλους.

# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

## Κτύπημα με ρακέτα

### Τένις με στεφάνι



**Οργάνωση παιδιών:** Ζευγάρια

**Υλικά για κάθε Ζευγάρι:** 1 μικρή ή μέτρια μπάλα, 1 στεφάνι

**Χώρος:** ανοικτός ή κλειστός χώρος με σκληρή επίπεδη επιφάνεια

#### Περιγραφή:

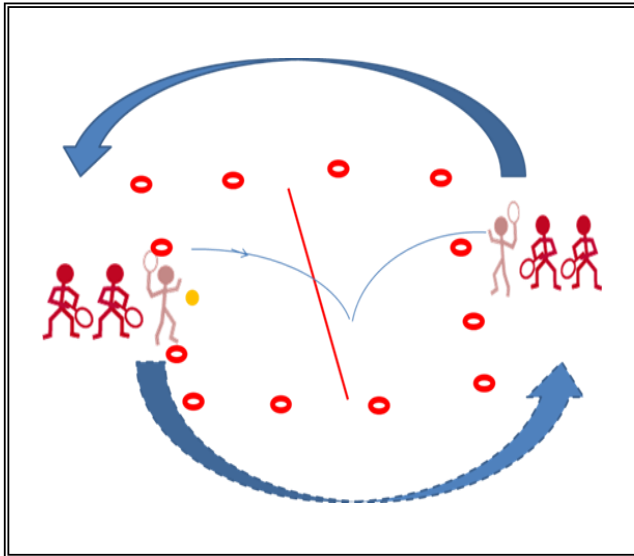
Τα παιδιά στέκονται απέναντι σε απόσταση 4-6 βημάτων. Στη μέση τοποθετούν ένα στεφάνι. Κτυπούν την μπάλα με ανοικτή παλάμη και ανταλλάζουν πάσες μετά από αναπήδηση της μέσα στο στεφάνι.

- Το κάθε παιδί σερβίρει πέντε συνεχόμενες φορές και μετά αλλάζουν ρόλους.
- Κερδίζουν βαθμό όταν το άλλο παιδί δεν καταφέρει να επιστρέψει την μπάλα πίσω με αναπήδηση στο στεφάνι.

# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3

## Κτύπημα με ρακέτα

Ο γύρος του γηπέδου για ασταμάτητο τένις



**Οργάνωση παιδιών:** Τριάδες ή τετράδες

**Υλικά για κάθε ομάδα:** 3 ή 4 ρακέτες, 1 μπάλα, σχοινάκια ή παγκάκι για δίκτυ, 10-12 πιατάκια για οριοθέτηση του χώρου

**Χώρος:** ορθογώνιο (7X14 βήματα),

**Περιγραφή:**

Δύο ομάδες στέκονται απέναντι, στις τελικές γραμμές του γηπέδου. Το πρώτο παιδί κτυπά την μπάλα για να την στείλει στο γήπεδο της άλλης ομάδας έτσι ώστε το πρώτο παιδί της άλλης ομάδας να μπορεί να κτυπήσει την μπάλα για να την επιστρέψει. Κάθε παίκτης όταν κτυπήσει την μπάλα τρέχει από δεξιά έξω από το γήπεδο και παίρνει σειρά πίσω από την άλλη ομάδα. Οι ομάδες προσπαθούν να ξεπεράσουν το ρεκόρ τους με τις συνεχόμενες πάσες.

# Ερωτήματα που θα απασχολήσουν την ομάδα

- Ποιες κινητικές δεξιότητες / έννοιες καλλιεργούνται;
- Ποια τα επιμέρους στοιχεία της δεξιότητας;
- Ποιες οι κατάλληλες φράσεις κλειδιά;
- Σε ποιο επίπεδο αναφέρεται η δραστηριότητα;
- Σε ποιες θεματικές αναπτύσσεται;
- Σε ποιο μέρος του μαθήματος μπορεί να αξιοποιηθεί;
- Ποιες παραλλαγές μπορούν να γίνουν;
- Ποια μέτρα ασφάλειας πρέπει να ληφθούν υπόψη;
- Καταγράψτε άλλες δραστηριότητες που καλλιεργούν τη δεξιότητα αυτή



# 5. Προγραμματισμός για την εφαρμογή ΑΠ στη ΦΑ



# Πώς προχωράμε ;

## 1. Προγραμματισμός της ομάδας ΝΑΠ Φ.Α.

### ➤ Έκδοση Κινητικού Αλφαβήτου- Οπτικού Λεξιλογίου

- κοινό κινητικό λεξιλόγιο για εκπαιδευτικούς /μαθητές
- υποστηρικτικό υλικό (καρτέλες ψηφιακού δίσκου) δημιουργία κινητικών ακολουθιών
- εποπτικό υλικό (καρτέλες ψηφιακού δίσκου) για διαθεματικές προσεγγίσεις (π.χ. γλώσσα, κινητικό λεξιλόγιο)

## 2. Αναδιάρθρωση της ιστοσελίδας

1. Ετήσιοι Προγραμματισμοί
2. Τριμηνιαίοι – Δίνονται δοκιμαστικοί προγραμματισμοί
3. Ημερήσιοι;

# Πώς προχωράμε ;

## 3. Επιτυχής Προγραμματισμός της ΦΑ στις σχολικές μονάδες

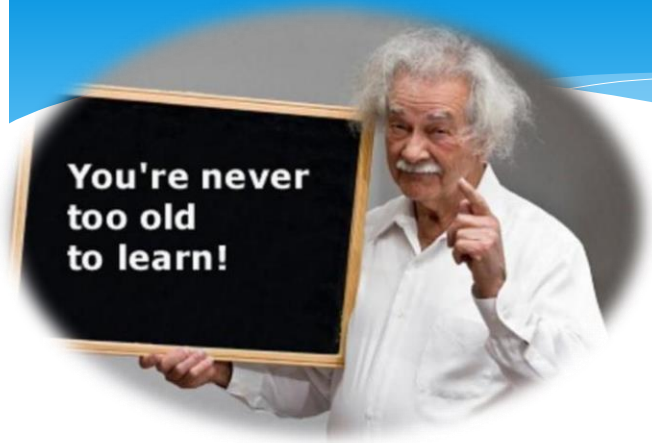
- \* Τρόποι στήριξης των εκπαιδευτικών
- \* ΦΑ και ωρολόγιο Πρόγραμμα
- \* Εγκαταστάσεις και υλικά ΦΑ
- \* Η ασφάλεια των παιδιών στη ΦΑ
- \* Σχολικές εκδηλώσεις ... εγκύκλιος





## 6. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ - ΣΥΖΗΤΗΣΗ





**Ευχαριστούμε για την  
προσοχή σας!!!**

**Καλή χρονιά και καλή  
συνέχεια!!!**

**Συνεχώς μαθαίνω...,  
γιατί δεν είμαι σίγουρος γι' αυτό που κάνω.**

**«Τα μεγαλύτερα λάθη στη ζωή μας τα  
κάνουμε όταν είμαστε σίγουροι»**

**(Λυγερός, 2002)**

**Διήμερο 2012**

# **ΣΚΟΠΟΙ Φυσικής Αγωγής**

**Ανάπτυξη  
κινητικών  
δεξιοτήτων και  
ικανοποιητική  
εκτέλεση  
ορισμένων από  
αυτές**

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

**Γνώση για  
ανάπτυξη ενός  
ικανοποιητικού  
επιπέδου φυσικής  
κατάστασης για την  
υγεία**

**Απόκτηση θετικής  
εμπειρίας από τη  
φυσική δραστηριότητα  
και ανάπτυξη της  
αυτοέκφρασης και της  
κοινωνικότητας**

**Κατανόηση και  
σεβασμός της  
διαφορετικότητας  
των ατόμων και  
συνεργασία με  
όλους και όλες**

**Επίδειξη υπεύθυνης  
αθλητικής και  
κοινωνικής  
συμπεριφοράς, ως  
αποτέλεσμα της  
συμμετοχής στη  
φυσική δραστηριότητα**

## Βασικές Κινητικές Δεξιότητες

Παιχνίδια

Στίβος

Δραστηριότητες  
Ζωής

Χορός

Εκπαιδευτική Γυμναστική

Εκφραστικός

Παραδοσιακός

Ενόργανη

Ρυθμική

## Βασικές Κινητικές Έννοιες

## Μετακίνησης

## Σταθεροποίησης

## Χειρισμού

- Περπάτημα
- Τρέξιμο
- Γκάλοπ - Πλάγια βήματα
- Λίπινγκ
- Σκίπινγκ
- Κουτσό
- Οριζόντιο άλμα
- Κατακόρυφο άλμα
- Αναρρίχηση

- Δίπλωση
- Διάταση
- Περιστροφή
- Στροφή
- Σταμάτημα
- Αλλαγή κατεύθυνσης σε κίνηση
- Προσγείωση
- Ισορροπία
- Ισορροπία στο ένα πόδι
- Ρολάρισμα σώματος (πλάγιο, μπροστά, πίσω)
- Κατακόρυφος
- Τρόχος

- Ρίξιμο πάνω από τον ώμο
- Ρίξιμο από κάτω
- Πιάσιμο (Υποδοχή)
- Κλώτσημα
- Ντρίπλα με το χέρι
- Ντρίπλα με το πόδι
- Σταμάτημα της μπάλας
- Πάσα βόλεϊ
- Χτύπημα της μπάλας με αντικείμενο (π.χ. ρακέτα, ρόπαλο, μαστούνι)
- Χειρισμός μικρών οργάνων

<p>Γνώση του Σώματος</p> <p>Γνωριμία σώματος και δυνατότητες</p>	<p>Γνώση του Χώρου</p> <p>Πού κινείται το σώμα;</p>	<p>Επίγνωση της Προσπάθειας</p> <p>Πώς τροποποιείται η κίνηση του σώματος ανάλογα με την προσπάθεια;</p>	<p>Γνώση των Σχέσεων κατά τη διάρκεια της κίνησης</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Μέλη σώματος (κορμός, χέρια, πόδια, κ.α)</li><li>• Κινήσεις μελών σώματος (δίπλωση, περιστροφή, στροφή, ταλάντευση, κ.α.)</li><li>• Σχήματα σώματος (ανοικτό, κλειστό, πλατύ, στενό, μαζεμένο, συμμετρικό, ασύμμετρο, κ.α.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Πεδία (ατομικός, ορισμένος, γενικός χώρος)</li><li>• Επίπεδα (χαμηλό ψηλό μεσαίο)</li><li>• Κατευθύνσεις (μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερά, πάνω, κάτω)</li><li>• Διαδρομές (ευθεία, καμπύλη, ζικ-ζακ κυκλική, κ.α.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Δύναμη (ελαφρά, δυνατά κ.α.)</li><li>• Χρόνος (γρήγορα, αργά, απότομα, σταδιακά, ρυθμικά)</li><li>• Ροή (απαλά, ρυθμικά, ελεύθερα, κ.α.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Κίνηση σε σχέση με τους ανθρώπους: Καθρέπτισμα Σκιά Μαζί ταυτόχρονα Μαζί, χωριστά Εναλλάξ, Ταυτόχρονα Ζευγάρια, ομάδες</li><li>• Κίνηση σε σχέση με αντικείμενα : Πάνω από, κάτω από Μέσα, έξω Ανάμεσα Μπροστά, πίσω Στο πάνω μέρος, στο κάτω μέρος Μέσα από, γύρω από</li></ul>

## Γενικοί Παράμετροι

- Αρχές ΝΑΠ
- Σκοποί Φυσικής Αγωγής
- Θεματικές Ενότητες – ΒΚΔ – ΒΚΕ
- Δείκτες Επιτυχίας
- Αριθμός Μαθητών
- Σχολική Μονάδα

## Ειδικές Παράμετροι

- Συνθήκες Σχολικής Μονάδας (Εγκαταστάσεις, Εξοπλισμός, Αριθμός μαθητών, Αριθμός μαθημάτων, Διάρκεια μαθημάτων, Αρχικό επίπεδο αξιολόγησης των μαθητών, Γεωγραφική θέση σχολείου, Καιρικές συνθήκες)
- Ιδιαίτερες emphάσεις σχολικής μονάδας
- Εκπαιδευτικός (Χαρακτήρας, Ικανότητες, Γνώσεις, Προσέγγιση, Στυλ)

## Φάσμα **Στυλ διδασκαλίας**

**A B Γ Δ E**

A. ΠΑΡΑΓΓΕΛΜΑ

B. ΣΤΑΘΜΟΙ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Γ. ΑΜΟΙΒΑΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

Δ. ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ

E. ΜΗ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ

**ΣΤ Ζ Η Θ Ι Κ**

Στ. ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΕΦΕΥΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

Ζ. ΣΥΓΚΛΙΝΟΥΣΑ ΕΦΕΥΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η. ΑΠΟΚΛΙΝΟΥΣΑ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑ

Θ. ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Ι. ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΜΑΘΗΤΗ

Κ. ΑΥΤΟΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

Ποιος παίρνει τις αποφάσεις;

Εκπαιδευτικός

Παιδί





# Εκπαιδευτική Γυμναστική

## Έμφαση:

- ✓ στις ατομικές ικανότητες και στο προσωπικό ενδιαφέρον των παιδιών αξιοποιώντας ποικιλία ερεθισμάτων όπως μουσική, διάφορα όργανα, ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες.
- ✓ στην ποιότητα της κίνησης και στα χαρακτηριστικά της όπως η ισορροπία, η ευκινησία, η ταχύτητα, ο συντονισμός και ο έλεγχος του σώματος.
- ✓ στην παρουσίαση των δεξιοτήτων με **σώμα καλοσχηματισμένο και ευθυτενές, στη ροή της κίνησης, στην αλλαγή ταχύτητας, επιπέδων και κατεύθυνσης.**
- ✓ στο αισθητικό αποτέλεσμα.
- ✓ **στη δημιουργία κινητικών ακολουθιών και μοτίβων, με αρχική και τελική θέση.**
- ✓ στην άσκηση με ασφάλεια
- ✓ στη βελτίωση της αυτοπεποίθησης, της τόλμης, του θάρρους και της αυτενέργειας.

# Χορός

## Έμφαση:

- ✓ **στον κινητικό έλεγχο**
- ✓ **στην εξερεύνηση των κινήσεων**
- ✓ **στην ανάπτυξη καλής στάσης σώματος, ισορροπίας και συντονισμό κινήσεων**
- ✓ **στο συγχρονισμό με τη μουσική**
- ✓ στη ανάπτυξη της φαντασίας
- ✓ στη δημιουργικότητα
- ✓ στην έκφραση ιδεών, διαθέσεων και συναισθημάτων
- ✓ στη δημιουργία χορού με αρχή, μέση και τέλος
- ✓ **στη συνεργασία με ζευγάρι και ομάδα**
- ✓ στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων
- ✓ στην παρουσίαση του χορού
- ✓ στην απόκτηση εμπιστοσύνης, αυτό-ελέγχου και θετικής αυτοεκτίμησης

# Παιχνίδια

## Έμφαση:

- ✓ **στην κίνηση σε ορισμένο χώρο**
- ✓ **στην αποτελεσματική χρήση του χώρου**
- ✓ στην τήρηση και σεβασμό κανονισμών
- ✓ στην κατανόηση και εφαρμογή τακτικών και στρατηγικών
- ✓ **στη συνεργασία**
- ✓ στην ανάληψη ρόλων και υπευθυνοτήτων (παίκτης, διαιτητής, παρατηρητής, κ.λ.π.)
- ✓ **στην επίλυση κινητικών προβλημάτων**
- ✓ στην υιοθέτηση αθλητικής συμπεριφοράς
- ✓ στην εφαρμογή των αρχών του Τίμιου Παιχνιδιού

# Στίβος

## Έμφαση:

- ✓ στη συμμετοχή σε δραστηριότητες με σκοπό την ακρίβεια, την ταχύτητα, την απόσταση, την αντοχή.
- ✓ στον υπολογισμό, τη μέτρηση και σύγκριση των επιδόσεων τους με προηγούμενες τους επιδόσεις (σύγκριση με τον εαυτό τους) όσον αφορά την ταχύτητα, την απόσταση, την ακρίβεια και το ύψος
- ✓ στην ατομική στοχοθεσία
- ✓ ανάληψη ρόλων π.χ. αθλητές, κριτές, θεατές,
- ✓ στη σωστή χρήση χρονομέτρου και μετροταινίας
- ✓ στην ανάγνωση και γραφή χρόνων και αποστάσεων
- ✓ αξιοποίηση των ατομικών τους δεδομένων στο μάθημα των μαθηματικών για τη δημιουργία γραφικών παραστάσεων, ιστογραμμάτων, περιγραφή και ανάλυσή τους.

# Δραστηριότητες Ζωής

## Έμφαση:

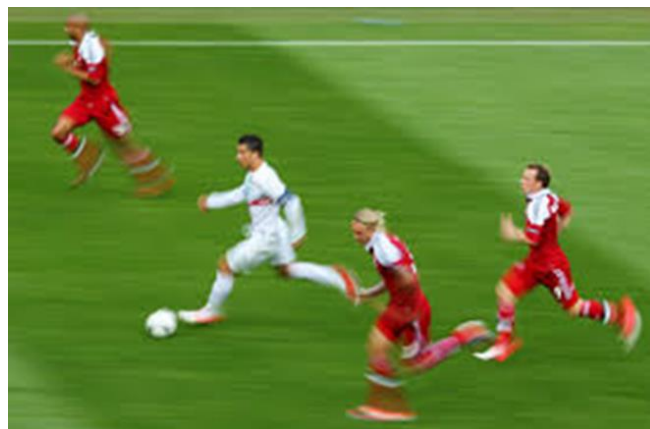
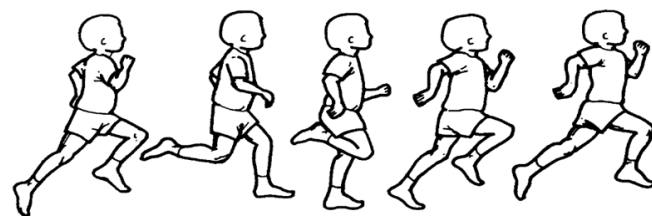
- ✓ **στη γνωριμία, βελτίωση και εφαρμογή δεξιοτήτων που έχουν οφέλη στη φυσική κατάσταση και υγεία των παιδιών.**
- ✓ Στην απόκτηση δεξιοτήτων ζωής οι οποίες θα τους βοηθήσουν να απολαύσουν και εκτιμήσουν το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον.
- ✓ Στην κατανόηση των θετικών επιδράσεων της τακτικής άσκησης στην υγεία τους
- ✓ Στην επιλογή ασκήσεων που μπορούν να γίνονται για μια ζωή προς όφελος της υγείας
- ✓ Στην ανάπτυξη θετικής στάσης για την τακτική άσκηση
- ✓ Στην υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής



# 3. ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ

3. ΠΟΙΑ Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΩΝ  
ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ;

Π.χ.  
Τρέξιμο



# ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ: Στάδια εξέλιξης ΒΚΔ

**ΑΡΧΙΚΟ:** πρώτη προφανή και σκόπιμη προσπάθεια εκτέλεσης των δεξιοτήτων ΓΕΝΙΚΕΣ, ΑΔΕΞΙΕΣ, χωρίς ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ κινήσεις.

*Αργή εκτέλεση της δεξιότητας, χωρίς ροή και ρυθμό, πολλές αδυναμίες*

**ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ/ΣΤΟΙΧΕΙΩΔΕΣ:** Συναρμογή-Ρυθμική Εκτέλεση βελτιώνονται, Μυϊκές ομάδες που συμμετέχουν δεν έχουν εξειδικευτεί πλήρως.

*Βελτιωμένη, όχι όμως άριστη εκτέλεση της δεξιότητας, με ροή, λιγότερες αδυναμίες*

**ΩΡΙΜΟ:** Ενσωμάτωση όλων των συστατικών στοιχείων του προτύπου κίνησης, Κίνηση με καλή συναρμογή, κινητικό έλεγχο, ακρίβεια, σταθερότητα

*Ομαλή εκτέλεση της δεξιότητας με ροή και ρυθμό, χωρίς αδυναμίες*



# Πορεία μάθησης κινητικών δεξιοτήτων

	ΕΠΙΠΕΔΟ 2				ΕΠΙΠΕΔΟ 3		ΕΠΙΠΕΔΟ 4	
	Ν/Π	Α΄	Β΄	Γ΄	Δ΄	Ε΄	Στ΄	
Περπάτημα	■	■	■	■	■	■	■	■
Τρέξιμο	■	■	■	■	■	■	■	■
Άλμα	■	■	■	■	■	■	■	■
Γκάλοπ	■	■	■	■	■	■	■	■
Λίπινγκ	■	■	■	■	■	■	■	■
Κουτσό	■	■	■	■	■	■	■	■
Σκίππινγκ	■	■	■	■	■	■	■	■
Ισορροπία	■	■	■	■	■	■	■	■
Αλλαγή Κατεύθυνσης σε κίνηση	■	■	■	■	■	■	■	■
Ρίξιμο	■	■	■	■	■	■	■	■
Πιάσιμο	■	■	■	■	■	■	■	■
Κλότσημα	■	■	■	■	■	■	■	■
Ντρίπλα	■	■	■	■	■	■	■	■
Πάσα βόλεϊ	■	■	■	■	■	■	■	■
Κτύπημα με ρακέτα	■	■	■	■	■	■	■	■





## **2. ΔΙΗΜΕΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ 2012: ΤΙ; Θα διδάξω το μάθημα Φ.Α.**

Επιδίωξή μας...

**Ένα Σχολείο Ανθρώπινο – Δημοκρατικό - Χαρούμενο**

