

II.

- Η οργάνωση του περιεχομένου της ύλης ανά θεματική σε διδακτικούς στόχους σε τρίμηνα
- Σημεία προσοχής για τον/την εκπαιδευτικό
- Αξιολόγηση

Τριμηνιαίος Προγραμματισμός 1 ^{ου} Επιπέδου (Προδημοτική –Α΄ τάξη)		
Α΄ Τρίμηνο: Σεπτέμβρης, Οκτώβρης, Νοέμβρης Δεκέμβρης (26 μαθήματα)		
Διδακτικοί Στόχοι	Σημεία Προσοχής για τον/την εκπαιδευτικό	Αξιολόγηση
<p><i>Τα παιδιά να:</i></p> <p>Ενόργανη Εκπαιδευτική Γυμναστική</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ περπατούν, τρέχουν, κάνουν γκάλοπ, σκίπινγκ αργά-γρήγορα σε διάφορες κατευθύνσεις και διαδρομές ❖ εξερευνούν τα 5 είδη αλμάτων σε διάφορες κατευθύνσεις, διαδρομές ❖ ισορροπούν σε μεγάλες και μικρές βάσεις στήριξης του σώματος ❖ σταματούν άμεσα χωρίς επιπρόσθετα βήματα χαμηλώνοντας το κέντρο βάρους του σώματος ❖ προσγειώνονται με ασφάλεια με λυγισμένα γόνατα στο μπροστινό μέρος του πέλματος ❖ παρουσιάζουν αρχικές και τελικές θέσεις ισορροπίας (όπως αστέρι, μολύβι, θέση του γυμναστή, θέση μπάλας) ❖ δημιουργούν μικρές κινητικές ακολουθίες συνδέοντας 	<p><i>Ο/η εκπαιδευτικός να:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ αναφέρει την ορολογία (γκάλοπ, σκίπινγκ κ.ά) έτσι ώστε τα παιδιά να αποκτήσουν κινητικό λεξιλόγιο ➢ παροτρύνει τα παιδιά να ονομάζουν τα μέλη του σώματος στα οποία ισορροπούν ➢ αναφέρει σημεία προσοχής για τις βασικές κινητικές δεξιότητες (βλ. σημεία διδασκαλίας κινητικού αλφαβήτου) 	<p><i>Μέσα από την παρατήρηση να διαπιστωθεί αν τα παιδιά μπορούν :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ να μετακινούνται σε όρθια στάση με διάφορους τρόπους στο χώρο χωρίς συγκρούσεις (περπάτημα, τρέξιμο, γκάλοπ, σκίπινγκ, κουτσό, αλματάκια) ➢ να βρίσκουν διάφορα μέρη του σώματος που μπορούν να στηρίξουν το βάρος του σώματος ➢ να δείχνουν 2-3 διαφορετικές θέσεις του σώματος όταν αυτό στηρίζεται με διάφορους τρόπους.

<p>κινητικές δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ μεταφέρουν εργασία στα όργανα (αρχικό στάδιο) ❖ έχουν ευθυτενές σώμα, καλή στάση του σώματος όταν εκτελούν κινήσεις και όταν βρίσκονται σε ακινησία. 		
<p><u>Ρυθμική Εκπαιδευτική Γυμναστική</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Εξερευνούν κινήσεις με μαντήλια ❖ Εκτελούν δεξιότητες με μαντήλι. (ταλαντώσεις, κύκλους, κύματα, οκταράκι, ρίξιμο πιάσιμο) ❖ Εξερευνούν κινήσεις με στεφανάκι ❖ Εκτελούν δεξιότητες με στεφάνι (ρολάρισμα, περιστροφή γύρω από διάφορα μέρη, κύκλους, αιωρήσεις) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Καθοδηγεί την αντιγραφή κινήσεων των παιδιών από τον/την ίδιο/α και αντιγραφή κινήσεων από συμμαθητές ➤ Ενθαρρύνει και προβληματίζει τα παιδιά να δοκιμάσουν τι μπορούν να κάνουν με το ένα χέρι, με τα 2 χέρια, γύρω και μέσα από το στεφάνι ➤ Χρησιμοποιεί μουσική 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να δείχνουν 2-3 διαφορετικές δεξιότητες με μαντήλι ➤ Να δείχνουν 2-3 διαφορετικές δεξιότητες με στεφάνι
<p><u>Δημιουργικός Χορός</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Εξερευνούν κινήσεις των μελών του σώματος ❖ Δείχνουν σχήματα του σώματος ❖ Αντιδρούν σε οπτικά (π.χ. εικόνα) και ακουστικά ερεθίσματα (π.χ. λέξεις) με ανάλογες κινήσεις που δημιουργούν τα ίδια. ❖ Δημιουργούν και παρουσιάζουν απλούς χορούς με την καθοδήγηση του /της εκπαιδευτικού ❖ συνεργάζονται με το ζευγάρι τους (αρχικό στάδιο) ❖ παρουσιάζουν απλές κινήσεις με δοσμένες ρυθμικές και μελωδικές φράσεις ❖ βελτιώσουν τη στάση του σώματος, της ισορροπίας και του συντονισμού όταν κινούνται και όταν σταματούν ❖ κινούνται ελεύθερα σε σχέση με τη μουσική (ατομικά σε ζεύγη) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Καθοδηγεί τα παιδιά να δημιουργούν και να παρουσιάζουν απλούς χορούς ➤ Παροτρύνει τα παιδιά να χρησιμοποιούν την φαντασία τους και να την εκφράσουν μέσα από την κίνηση ➤ Χρησιμοποιεί εικόνες, λέξεις, ιστορίες ποιήματα, τραγούδια, μουσική ως ερεθίσματα για δημιουργία κινήσεων ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να κινούνται με τη μουσική 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να κινούνται στο ρυθμό της μουσικής ➤ Να παρουσιάζουν ένα απλό χορό που συνδυάζει 2-3 κινήσεις που έχουν «δημιουργήσει» τα ίδια
<p><u>Παιχνίδια</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Λαμβάνουν μέρος σε παιχνίδια επικοινωνίας, συνεργασίας ❖ Λαμβάνουν μέρος σε παιχνίδια κυνηγητού 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Χρησιμοποιήσει παιχνίδια γνωριμίας επικοινωνίας συνεργασίας (π.χ. παιχνίδια και δραστηριότητες με το 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να πιάσουν ένα αντικείμενο όταν το ρίχνουν μόνοι τους σε ύψος λίγο πιο πάνω από το

<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ρίχνουν, πιάνουν ατομικά διάφορα αντικείμενα (π.χ. σακουλάκι, μπάλα) ❖ Ρίχνουν, πιάνουν διάφορα αντικείμενα σε ζευγάρια ❖ Λαμβάνουν μέρος σε απλά παιχνίδια που εμπεριέχουν ρίξιμο και πιάσιμο ❖ Εξερευνήσουν την ρίψη σε στόχο ❖ Ρίχνουν πάνω από τον ώμο με το αντίθετο πόδι μπροστά (το αντίθετο πόδι σε σχέση με το χέρι ρίψης) ❖ Ρίχνουν κάτω από τον ώμο με το αντίθετο πόδι μπροστά (το αντίθετο πόδι σε σχέση με το χέρι ρίψης) ❖ Παίζουν απλά παιχνίδια στόχευσης με το χέρι σε στατικό στόχο ❖ Ντριπλάρουν την μπάλα με το πόδι με έλεγχο σε διάφορες κατευθύνσεις και διαδρομές και γύρω, διαμέσου, κοντά μακριά από αντικείμενα ❖ Κλοτσούν ακίνητη μπάλα με μικρή φορά ❖ Ντριπλάρουν την μπάλα με έλεγχο με το δυνατό χέρι και να κάνουν προσπάθεια να ντριπλάρουν και με το αδύνατο χέρι στατικά ❖ Ντριπλάρουν την μπάλα με το χέρι σε διαφορετικές κατευθύνσεις και διαδρομές και γύρω από αντικείμενα. ❖ Εφαρμόζουν απλές στρατηγικές σε παιχνίδια Κυνηγητού: - Είμαι σε εγρήγορση και αντιλαμβάνομαι τι συμβαίνει γύρω μου - Προσπαθώ να αποφύγω να με ακουμπήσει ο κυνηγός Στόχου: -Συγκεντρώνομαι μόνο στο στόχο 	<p>αλεξίπτωτο)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ δώσει την ευκαιρία στα παιδιά να πειραματιστούν με διαφορετικά υλικά στο ρίξιμο και στο πιάσιμο ➤ δώσει την ευκαιρία να ανακαλύψουν τα ίδια τα παιδιά κάποια από τα μυστικά της ρίψης (σημεία διδασκαλίας) είτε πάνω από τον ώμο είτε από κάτω. ➤ Δώσει τη δυνατότητα εξάσκησης των δεξιοτήτων στον ατομικό ρυθμό του κάθε παιδιού μέσω σταθμών διδασκαλίας 	<p>κεφάλι τους</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Να πιάσουν μια μπάλα που αναπηδά ➤ Να πιάσουν ένα αντικείμενο όταν τους ρίχνεται από κοντινή απόσταση ➤ Να ρίχνουν το σακουλάκι μέσα στο στεφάνι από απόσταση 3 μέτρα με επιτυχία 3 στις 5 προσπάθειες Α. όταν το στεφάνι είναι στο έδαφος Β. όταν το στεφάνι κρατιέται από 2 παιδιά
---	--	---

<p>Στίβος</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Περπατήσουν /τρέξουν με σταθερό ρυθμό ❖ Εξερευνήσουν τα άλματα ❖ Προσγειώνονται ομαλά μετά από οριζόντιο ή κατακόρυφο άλμα. ❖ Εξερευνήσουν τη ρίψη σε απόσταση ❖ Ανακαλύψουν τη θέση των ποδιών για ρίψη για απόσταση ❖ Λάβουν μέρος σε παιγνιώδεις σκυταλοδρομίες με σακουλάκια σε ζευγάρια 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Δώσει την ευκαιρία στα παιδιά για πειραματισμό στα άλματα και στις ρίψεις 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να τρέχουν χωρίς να συγκρούονται ➤ Να κάνουν ελεύθερα άλματα πάνω από αντικείμενα (κρεβατάκια, σχοινάκια, στεφάνες χάρτινα και πλαστικά χαμηλά εμπόδια) ➤ Να ρίχνουν το σακουλάκι τους τουλάχιστον 2-3 μέτρα μακριά
Β΄ Τρίμηνο: Γενάρης, Φλεβάρης, Μάρτης (22 μαθήματα)		
<p>Ενόργανη Εκπαιδευτική Γυμναστική</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Μεταφέρουν το βάρος τους χρησιμοποιώντας διάφορα μέρη του σώματος (μετακινήσεις ζώων) ❖ Εκτελούν πλάγιο ρολάρισμα με συνεχόμενη ροή και με ευθεία μετατόπιση ❖ Δημιουργούν μικρές κινητικές ακολουθίες συνδέοντας κινητικές δεξιότητες ❖ Συνεργάζονται σε ζεύγη (αρχικό στάδιο) ❖ μεταφέρουν την εργασία τους στα όργανα (αρχικό στάδιο) ❖ έχουν ευθυτενές σώμα, καλή στάση του σώματος όταν εκτελούν κινήσεις και όταν βρίσκονται σε ακινησία. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Επαναφέρει κινητικές έννοιες του ατομικού χώρου ➤ Κατευθύνσεων (Μπροστά –πίσω) ➤ Διαδρομές (Ευθεία καμπύλη, ζικ-ζακ) ➤ Επίπεδα (Ψηλό, Χαμηλό) ➤ Δίνει έμφαση στο ευθυτενές σώμα, στα βασικά σχήματα Εκ. Γυμναστικής: I O X L ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να αντιληφθούν την έννοια της ένωσης των κινήσεων (κινητικές ακολουθίες) δίνοντας πολλά παραδείγματα. ➤ <i>Π.χ. Περπατήστε προς το κρεβατάκι. Ανεβείτε πάνω στο κρεβατάκι και ρολάρετε. Όρθιοι σε σχήμα μολυβιού.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να δείχνουν 2-3 διαφορετικές μετακινήσεις ζώων ➤ Να ρολάρουν κουλουριασμένα και τεντωμένα με συνεχόμενη ροή και ευθεία μετατόπιση
<p>Ρυθμική Εκπαιδευτική Γυμναστική</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Εξερευνήσουν τις κινήσεις που μπορούν να κάνουν με την κορδέλα ❖ Εκτελούν δεξιότητες με κορδέλα: α. ταλαντώσεις, β. κύκλους, γ. κύματα, δ. οκταράκι, ε. σπιράλ 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ενθαρρύνει και προβληματίζει τα παιδιά τι μπορούν να κάνουν με την κορδέλα στον αέρα, στο έδαφος, γύρω από τον εαυτό τους ➤ Ενθαρρύνει και προβληματίζει τα παιδιά 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να δείχνουν 2-3 διαφορετικές δεξιότητες με την κορδέλα ➤ Να δείχνουν 2- 3 διαφορετικές δεξιότητες με την μπάλα ➤ Να παρουσιάζουν ένα κινητικό

<ul style="list-style-type: none"> ❖ Εξερευνήσουν κινήσεις με μπάλα ❖ Εκτελούν δεξιότητες με μπάλα : α. ταλαντώσεις, β. κύκλους, γ. ρολάρισμα στο σώμα, δ. ρολάρισμα στο έδαφος, ε. ρίξιμο-πιάσιμο, στ. αναπήδηση-πιάσιμο ❖ Δημιουργήσουν μικρά κινητικά μοτίβα συνδέοντας κινητικές δεξιότητες ❖ Συνεργαστούν σε ζεύγη (αρχικό στάδιο) ❖ Έχουν ευθυτενές σώμα, καλή στάση του σώματος όταν εκτελούν κινήσεις και όταν βρίσκονται σε ακινησία. 	<p>τι μπορούν να κάνουν με την μπάλα καθιστοί, γονατιστοί, όρθιοι</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Προτρέπει την αντιγραφή κινήσεων των παιδιών από τον/την ίδιο/α και αντιγραφή κινήσεων από συμμαθητές ➤ Χρησιμοποιεί μουσική ➤ Χρησιμοποιήσει παιχνίδια όπως καθρέφτης (Κάνε ότι κάνω καθώς τα παιδιά στέκονται το ένα απέναντι στο άλλο) σκιά (το ένα παιδί πίσω από το άλλο) 	<p>μοτίβο με 2-3 διαφορετικές κινήσεις</p>
<p>ΔημιουργικόςΧορός</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Εκτελούν μετακινήσεις σε διαφορετικά επίπεδα ❖ Κάνουν άλματα στροφές σε διαφορετικά επίπεδα, κατευθύνσεις ❖ Εκφράζουν ιδέες διαθέσεις συναισθήματα για ένα θέμα ❖ Εξερευνήσουν κινήσεις, να δημιουργήσουν και να παρουσιάσουν χορό με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού ❖ Αντιδράσουν κινητικά και με ευφάνταστο τρόπο σε ακουστικά και οπτικά ερεθίσματα ❖ Συνεργαστούν με το ζευγάρι τους (αρχικό στάδιο) ❖ Παρουσιάσουν απλές κινήσεις σε δοσμένες ρυθμικές και μελωδικές φράσεις ❖ Βελτιώσουν τη στάση του σώματος, την ισορροπία και του συντονισμού όταν κινούνται και όταν σταματούν ❖ Κινούνται ελεύθερα σε σχέση με τη μουσική (ατομικά σε ζεύγη) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Καθοδηγεί τα παιδιά να δημιουργούν και να παρουσιάζουν απλούς χορούς ➤ Παροτρύνει τα παιδιά να χρησιμοποιούν την φαντασία τους και να την εκφράσουν μέσα από την κίνηση ➤ Χρησιμοποιεί εικόνες, λέξεις, ιστορίες ποιήματα, τραγούδια, μουσική ως ερεθίσματα για δημιουργία κινήσεων ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να κινούνται με τη μουσική 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να κινούνται στο γενικό χώρο προς διάφορες κατευθύνσεις, σε διαφορετικά επίπεδα, αργά, γρήγορα. ➤ Να δείχνουν τουλάχιστον 2 μετακινήσεις σε κάθε επίπεδο ➤ Να δείχνουν 2-3 διαφορετικές στροφές (π.χ. πόδια, πόδι, πλάτη, κοιλιά) ➤ Να κινούνται στο ρυθμό ➤ Να παρουσιάζουν το δικό τους χορό συνδέοντας τουλάχιστον 3 κινήσεις

<p>«Παραδοσιακός» χορός</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Λαμβάνουν μέρος και να παρουσιάζουν μουσικά ρυθμικά Κυπριακά και Πανελλήνια παιχνίδια ❖ Χορεύουν Παραδοσιακούς χορούς με απλά βήματα 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Καθοδηγεί τα παιδιά να κινούνται στο ρυθμό της μουσικής ➤ Χρησιμοποιεί παιχνίδια όπως «Περνά περνά η μέλισσα», «Ένα λεπτό κρεμμύδι» ➤ Χρησιμοποιεί απλούς χορούς όπως «Ειρήνη» 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να παίζουν τα μουσικά παιχνίδια χωρίς τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ➤ Να χορεύουν το χορό με τα απλά βήματα μαζί με μια μικρή ομάδα παιδιών
<p>Παιχνίδια</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ντριπλάρουν με το χέρι με το δυνατό χέρι με έλεγχο και να προσπαθούν και με το αδύνατο. ❖ Κάνουν σουτ με το χέρι σε μεγάλους στόχους ❖ Βελτιώσουν τις δεξιότητες ντρίπλα με το χέρι, ντρίπλα με το πόδι, σουτ με το χέρι, σουτ με το πόδι ❖ Κτυπούν προς τα πάνω με τα δάκτυλα (βόλεϊ) με τοποθέτηση του σώματος κάτω από μπαλόνι 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Δώσει επιλογές στα παιδιά για να ασκηθούν σε διαφορετικούς στόχους στα σουτ με το χέρι όπως στεφάνες, κώνους κ.τ.λ. ➤ Δώσει ευκαιρίες στα παιδιά να εξασκηθούν σε σουτ που οδηγούν σε σουτ της καλαθόσφαιρας (σουτ προς τα πάνω) αλλά και σουτ που οδηγούν σε σουτ της χειροσφαίρισης (οριζόντια σουτ) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να κάνουν 5 συνεχείς αναπηδήσεις της μπάλας από τη γη με ένα χέρι ➤ Να κινούνται γύρω από εμπόδια κάνοντας ντρίπλα με το πόδι χωρίς να τους φεύγει η μπάλα μακριά ➤ Να μπαίνουν κάτω από το μπαλόνι όταν το κτυπούν προς τα πάνω τουλάχιστον για 3 συνεχόμενες φορές
<p>Στίβος</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Κάνουν αναπηδήσεις με ατομικό σχοινάκι ❖ Αναπήδηση πάνω από σχοινάκι (long rope) όταν αυτό κινείται από άλλα παιδιά σε χαμηλό επίπεδο: φιδάκι, κύματα ❖ Εξασκηθούν στα 5 είδη αλμάτων ❖ Περνούν πάνω από χαμηλά πλαστικά, χάρτινα εμπόδια χωρίς να ανακόπτουν την ταχύτητα τους ❖ Κάνουν άλματα προς τα πάνω λυγίζοντας γόνατα και χέρια να τους βοηθούν με προσπάθεια να προσγειώνονται στο ίδιο σημείο ❖ Λάβουν μέρος σε παιγνιώδεις σκυταλοδρομίες σε ζευγάρια, προσέχοντας αποφυγή σύγκρουσης με το άλλο παιδί καθώς αλλάζουν αντικείμενο και καλό πιάσιμο του αντικειμένου 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Εξασφαλίζει στα παιδιά σχοινάκι που να έχει το κατάλληλο μήκος γι αυτά ➤ Δίνει χρόνο εξάσκησης για αναπηδήσεις με ατομικό σχοινάκι και κάθε παιδί βρίσκει την ατομική του επίδοση ➤ Προάγει την υπακοή στους κανόνες των παιχνιδιών ➤ Οργανώνει τη διδασκαλία του έτσι ώστε τα παιδιά να αλλάζουν ζευγάρια και να συνεργάζονται όλοι με όλους 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να κρατούν σωστά το σχοινάκι και να το γυρίζουν πάνω από το κεφάλι τους ➤ Να καταφέρνουν να περνούν την ώρα που το σχοινάκι κτυπά στο έδαφος ➤ Να κάνουν άλματα χωρίς φορά 75 εκ. ➤ Να περνούν πάνω από χαμηλά εμπόδια χωρίς να ελαττώνουν την ταχύτητα τους.

<p>Δραστηριότητες Ζωής</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ αναφέρουν με απλά λόγια τι είναι άσκηση ❖ κατονομάζουν τουλάχιστον 2 οφέλη της άσκησης ❖ Εντοπίζουν δύο ή περισσότερες φυσιολογικές μεταβολές στο σώμα τους μετά από ορισμένη άσκηση στο μάθημα (π.χ. κυνηγητό, περπάτημα, τροχάδην, κ.α.) σε σχέση με την αναπνοή, την εφίδρωση, τη θερμοκρασία του σώματός τους, τους καρδιακούς παλμούς ❖ Ασχοληθούν με το περπάτημα εντός και εκτός σχολικού χώρου 	➤	➤
Γ' Τρίμηνο: Απρίλης, Μάης, Ιούνιος (12 μαθήματα)		
<p>Ενόργανη Εκπαιδευτική Γυμναστική:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Εκτελούν κυβίστηση ❖ Μεταφέρουν το βάρος από τα πόδια στα χέρια με διάφορους τρόπους (μετακινήσεις ζώων, κατακόρυφο, αρχικό στάδιο) ❖ δημιουργήσουν μικρές κινητικές ακολουθίες συνδέοντας κινητικές δεξιότητες ❖ συνεργαστούν σε ζεύγη (αρχικό στάδιο) ❖ μεταφέρουν την εργασία στα όργανα (αρχικό στάδιο) ❖ έχουν ευθυτενές σώμα, καλή στάση του σώματος όταν εκτελούν κινήσεις και όταν βρίσκονται σε ακινησία. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Λάβει όλα τα μέτρα ασφάλειας όταν τα παιδιά εκτελούν κυβίστηση (μπορεί να χρησιμοποιηθεί σταθμός διδασκαλίας της δεξιότητας) ➤ Βοηθήσει τα παιδιά να αντιληφθούν την σύνδεση των κινήσεων δίνοντας τους πολλά παραδείγματα ➤ <i>Π.χ. Περπατήστε προς το κρεβατάκι. Τοποθετήστε τα χέρια και κλωσήστε τα πόδια στον αέρα και προσγειώστε τα απαλά, όρθιοι σε σχήμα μολυβιού.</i> ➤ Δίνει έμφαση στην ποιότητα της κίνησης (σφικτοί μύες, καλό σχήμα του σώματος) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να εκτελούν κυβίστηση χωρίς τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ➤ Να εκτελούν το κλότσημα του γαιϊδάρου : <ul style="list-style-type: none"> ✓ βαθύ κάθισμα και τοποθέτηση των χεριών μπροστά στο έδαφος ✓ χέρια ίσια και σήκωμα των γοφών κλοτσώντας και τα 2 πόδια πίσω και πάνω διαγώνια ✓ Προσγείωση στο μπροστινό μέρος του πέλματος
<p>Ρυθμική Εκπαιδευτική Γυμναστική</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Εξερευνήσουν κινήσεις με το σχοινάκι στον αέρα, στο έδαφος ❖ Εκτελούν δεξιότητες με σχοινάκι: α. περιστροφές, β. αναπηδήσεις, γ. τύλιγμα, δ. αιώρηση ❖ Βελτιώσουν τις δεξιότητες τους με μαντήλι κορδέλα, 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ενθαρρύνει και προβληματίζει τα παιδιά τι μπορούν να κάνουν με το σχοινάκι στον αέρα στο έδαφος ➤ Επαναφέρει και υπενθυμίζει δεξιότητες με μαντήλι, στεφανάκι, κορδέλα, μπάλα 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να δείχνουν 2-3 δεξιότητες με το σχοινάκι ➤ Να δείχνουν 2-3 δεξιότητες με το μαντήλι, το στεφανάκι, την κορδέλα και την μπάλα ➤ Να παρουσιάζουν μικρό κινητικό

<p>στεφάνι μπάλα</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Δημιουργήσουν μικρά κινητικά μοτίβα συνδέοντας κινητικές δεξιότητες ❖ Συνεργαστούν σε ζεύγη (αρχικό στάδιο) ❖ Έχουν ευθυτενές σώμα, καλή στάση του σώματος όταν εκτελούν κινήσεις και όταν βρίσκονται σε ακινησία. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Καθοδηγεί την αντιγραφή κινήσεων των παιδιών από τον/την ίδιο/α και αντιγραφή κινήσεων από συμμαθητές ➤ Χρησιμοποιεί μουσική ➤ Χρησιμοποιήσει παιχνίδια όπως καθρέφτης (Κάνε ότι κάνω καθώς τα παιδιά στέκονται το ένα απέναντι στο άλλο) σκιά (το ένα παιδί πίσω από το άλλο) 	<p>μοτίβο τουλάχιστον με τρεις κινήσεις με οποιοδήποτε όργανο. (μαντήλι, στεφανάκι, κορδέλα, μπάλα σχοινάκι)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Να κινούνται στο ρυθμό της μουσικής
<p><u>ΔημιουργικόςΧορός</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Μετακινούνται σε διαφορετικά επίπεδα και κατευθύνσεις σε σχέση με σύντροφο ❖ Εξερευνήσουν συνδυασμό κινήσεων που να εμπεριέχει μετακίνηση, σχήματα του σώματος, κινήσεις των μελών του σώματος και επίπεδα ❖ Εξερευνήσουν τρόπους με τους οποίους μπορεί να κινείται το σώμα στο χώρο χωρίς μετακίνηση (όπως τρέμουλο, βύθισμα, ανάδυση) και χειρονομίες ❖ Εξερευνήσουν τρόπους με τους οποίους μετακινείται το σώμα στο χώρο (όπως περπάτημα, τρέξιμο, άλματα, σκίπινγκ, κουτσό, λιλινγκ, ρολαρίσματα, μετακινήσεις ζώων) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Δώσει την ευκαιρία στα παιδιά να δημιουργήσουν και να παρουσιάσουν τους δικούς τους χορούς ➤ Καθοδηγήσει τα παιδιά να χρησιμοποιήσουν την φαντασία και τη δημιουργικότητα τους ➤ δώσει οπτικά (εικόνες) και ακουστικά ερεθίσματα (ιστορίες, λέξεις, ποιήματα) ➤ χρησιμοποιεί κατάλληλη μουσική που να βοηθά τα παιδιά να αντιδρούν κινητικά 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Μετακινούνται με το ζευγάρι τους με 2-3 διαφορετικούς τρόπους (π.χ. περπάτημα, τρέξιμο κουτσό, σκιπινγκ) στο ρυθμό της μουσικής ➤ Να παρουσιάζουν ένα απλό χορό μαζί με το ζευγάρι τους συνδέοντας 2-3 κινήσεις
<p><u>«Παραδοσιακός»</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Παρουσιάσουν πανελλήνιους και κυπριακούς χορούς με απλά βήματα 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Καθοδηγεί τα παιδιά να κινούνται στο ρυθμό της μουσικής ➤ Χρησιμοποιεί χορούς όπως η καμάρα της Τήλου 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να χορεύουν τον χορό με τα απλά βήματα με μικρή ομάδα παιδιών στο ρυθμό της μουσικής
<p><u>Παιχνίδια</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Κρατούν την ρακέτα με το ορθό τρόπο ❖ Εκτελούν κτύπημα με ρακέτα στέλλοντας το μπαλόνι ή την μπαλίτσα στη επιθυμητή κατεύθυνση ❖ Ρίχνουν φρίσπι με τον ορθό τρόπο ❖ Δημιουργήσουν το δικό τους παιχνίδι ατομικά ή και σε 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Δώσει την ευκαιρία στα παιδιά να πειραματιστούν με διάφορα υλικά όταν κτυπούν με τη ρακέτα ➤ Προτείνει συγκεκριμένα υλικά για να δημιουργήσουν τα παιδιά τα δικά τους παιχνίδια 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να κρατούν την ρακέτα όπως να κάνουν χειραψία με κάποιο φίλο τους ➤ Να στέλνουν την μπαλίτσα ή ο μπαλόνι στον σύντροφό τους τουλάχιστον 3 στις 5

<p>ζευγάρια</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ βελτιώσουν δεξιότητες χειρισμού όπως ντρίπλα με το χέρι, ντρίπλα με το πόδι, πάσα βόλεϊ με μπαλόνι. ❖ Κρατούν σωστά μπάστούνι ❖ Εφαρμόζουν απλές στρατηγικές σε παιχνίδια: Άμυνας – Επίθεσης: <ul style="list-style-type: none"> - προσπαθώ να πάρω την μπάλα από τον αντίπαλο (άμυνα) - προσπαθώ να βοηθήσω την ομάδα μου να επιτύχει τέρμα (επίθεση) <p>Στόχου</p> <ul style="list-style-type: none"> - Συγκεντρώνομαι μόνο στο στόχο 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Παροτρύνει τα παιδιά να χρησιμοποιήσουν τα παιχνίδια που έμαθαν (φρίσπι, ρακέτες) στην παραλία το καλοκαίρι 	<p>προσπάθειες</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Να κρατούν το φρίσπι έχοντας το χέρι γροθιά με τον αντίχειρα στο πάνω μέρος ➤ Να γυρίζουν τον καρπό ελαφρά πίσω και κοντά στο σώμα με τον αγκώνα να δείχνει ψηλά και προς τα έξω. ➤ Να ντριπλάρουν τουλάχιστον 5 φορές συνεχόμενα με το χέρι
---	---	---

II.

- Η οργάνωση του περιεχομένου της ύλης ανά θεματική σε διδακτικούς στόχους σε τρίμηνα
- Σημεία προσοχής για τον/την εκπαιδευτικό
- Αξιολόγηση

Τριμηνιαίος Προγραμματισμός 2 ^{ου} Επιπέδου (Β' –Γ' τάξη)		
Α' Τρίμηνο: Σεπτέμβρης, Οκτώβρης, Νοέμβρης Δεκέμβρης (26 μαθήματα)		
Διδακτικοί Στόχοι	Σημεία Προσοχής για τον/την εκπαιδευτικό	Αξιολόγηση
<i>Τα παιδιά να:</i>	<i>Ο/η εκπαιδευτικός να:</i>	<i>Μέσα από την παρατήρηση να διαπιστωθεί αν τα παιδιά μπορούν :</i>
<p>Εκπαιδευτική Γυμναστική</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Αναπτύξουν και να βελτιώσουν δεξιοτήτων μετακίνησης ιδιαίτερα το σκίπινγκ, το κουτσό, το λίπινγκ σε διάφορες κατευθύνσεις και διαδρομές ❖ Έχουν έλεγχο στην απογείωση, στην πτήση, στην προσγείωση, σε όλα τα είδη αλμάτων ❖ Σταματούν άμεσα χωρίς επιπρόσθετα βήματα χαμηλώνοντας το κέντρο βάρους του σώματος ❖ προσγειώνονται με ασφάλεια με λυγισμένα γόνατα στο μπροστινό μέρος του πέλματος ❖ Παρουσιάζουν αρχικές και τελικές θέσεων ισορροπίας (όπως αστέρι, μολύβι, θέση του γυμναστή, θέση μπάλας) ❖ Βελτιώσουν την ισορροπία (στατική και δυναμική) σε διαφορετικά επίπεδα, εξερευνώντας τις πιθανές κινήσεις των διαφόρων μερών του σώματος ❖ Εκτελούν ταλαντώσεις και ρολαρίσματα που οδηγούν στην 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Δώσει ευκαιρίες στα παιδιά να μετακινούνται και να ονομάζουν τον τρόπο μετακίνησης τους ώστε να βελτιώσουν το κινητικό τους λεξιλόγιο ➤ Προβληματίσει τα παιδιά για το πώς μπορούν να πετύχουν το άμεσο σταμάτημα ➤ Τονίσει στα παιδιά τα χαρακτηριστικά της εκπαιδευτικής γυμναστικής (σφικτοί μύες, ευθυτενές σώμα) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να δείχνουν τις δεξιότητες μετακίνησης όταν τους τις ζητά ο/η εκπαιδευτικός (σκίπινγκ, γκάλοπ, λίπινγκ, κουτσό, περπάτημα, τρέξιμο) ➤ Να παρουσιάζουν τουλάχιστον τρεις ισορροπίες σε διαφορετικά επίπεδα ➤ Να εκτελούν κυβίστηση χωρίς τη βοήθεια του εκπαιδευτικού ➤ Να δείχνουν την αυθεντική στήριξη, την γέφυρα

<p>κυβίστηση</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ δημιουργούν και παρουσιάζουν μικρές κινητικές ακολουθίες 		
<p><u>Ρυθμική Γυμναστική</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Βελτιώσουν τις δεξιότητες με το μαντήλι (ταλαντώσεις, κύματα, κύκλους, ρίξιμο πιάσιμο) ❖ δημιουργήσουν κινητικό μοτίβων 2-3 κινήσεων με μαντήλι ❖ παρουσιάσουν το κινητικό μοτίβο με το ζευγάρι τους ❖ βελτιώσουν το κινητικό μοτίβο που δημιούργησαν ❖ Κινούνται στο ρυθμό της μουσικής 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ενθαρρύνει τη συνεργασία μεταξύ των παιδιών και την αλληλοδιδασκαλία των κινητικών μοτίβων που δημιούργησαν ➤ Καθοδηγεί τα παιδιά να χρησιμοποιούν και τα 2 χέρια εναλλάξ ή και μαζί , να εφαρμόζουν τις δεξιότητες μπροστά, πλάγια και οριζόντια από το σώμα και να τις εκτελούν σε διαφορετικά επίπεδα) ➤ Χρησιμοποιεί μουσική 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να δείχνουν τουλάχιστον 3 δεξιότητες με το μαντήλι ➤ Να παρουσιάζουν ένα κινητικό μοτίβο με 3 κινήσεις στο ρυθμό της μουσικής ➤ Να συνεργάζονται με τους συμμαθητές τους για να παρακολουθήσουν και να εκτελέσουν το κινητικό μοτίβο που τους παρουσιάζεται
<p><u>Δημιουργικός Χορός</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Εξερευνήσουν τις ακόλουθες κινητικές έννοιες: <ul style="list-style-type: none"> - τα διαφορετικά σχήματα του σώματος (ανοικτά, κλειστά, σχήματα που εμπεριέχουν συστροφή) - τα διάφορα επίπεδα (ψηλό, χαμηλό, μεσαίο) - τις διαφορετικές διαδρομές (ευθεία, καμπύλη, ζικ-ζακ, κυκλική) - τις κατευθύνσεις (μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερά, πλάγια) ❖ δημιουργήσουν και να παρουσιάσουν κινητική ακολουθία ή μοτίβο που να εμπεριέχει τις πιο πάνω κινητικές έννοιες ❖ εξερευνήσουν και να βελτιώσουν τις κινήσεις μελών του σώματος (στροφή, συστροφή, ταλάντωση, δίπλωση, διάταση) ❖ εξερευνήσουν και να βελτιώσουν κινήσεις του σώματος (όπως περπάτημα, τρέξιμο, άλματα, σκίπινγκ, κουτσό, λίπινγκ μετακινήσεις από τα χέρια στα πόδια,) με χρήση στροφών 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Χρησιμοποιεί τη μέθοδο της αποκλίνουσας παραγωγικότητας ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να βρίσκουν ποικιλία κινητικών λύσεων ➤ Καθοδηγεί τα παιδιά να δημιουργούν και να παρουσιάζουν απλούς χορούς με σύνδεση 3 -4 κινήσεων ➤ Παροτρύνει τα παιδιά να χρησιμοποιούν την φαντασία τους και να την εκφράσουν μέσα από την κίνηση ➤ Χρησιμοποιεί εικόνες, λέξεις, ιστορίες ποιήματα, τραγούδια, μουσική ως ερεθίσματα για δημιουργία κινήσεων ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να κινούνται με τη μουσική 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να κινούνται στο ρυθμό της μουσικής ➤ Να παρουσιάζουν ένα απλό χορό που συνδυάζει 2-3 κινήσεις που έχουν «δημιουργήσει» τα ίδια ➤ Να παρακολουθούν την παρουσίαση του χορού των άλλων παιδιών και να ασκούν θετική κριτική

<ul style="list-style-type: none"> ❖ βελτίωση της στάσης του σώματος της ισορροπίας του συντονισμού όταν κινούνται και όταν σταματούν 		
<p>«Παραδοσιακός» Χορός</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Λάβουν μέρος σε κινητικές ρυθμικές δραστηριότητες ή και παιχνίδια ❖ παρουσιάσουν κυπριακούς και ελληνικούς χορούς με απλά βήματα ❖ πληροφορηθούν για την προέλευση του χορού και το είδος του χορού που θα μάθουν 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Καθοδηγεί τα παιδιά να κινούνται στο ρυθμό της μουσικής ➤ Χρησιμοποιεί χορούς με απλά βήματα όπως «Συρτό στα 3» για τη Β΄ τάξη ➤ Χρησιμοποιεί χορούς με απλά βήματα όπως «Χασαποσέρβικο » για τη Γ΄ τάξη 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να χορεύουν το χορό στο ρυθμό με μικρή ομάδα παιδιών
<p>«Παιχνίδια»</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ παίζουν παιχνίδια συνεργασίας επικοινωνίας ❖ εκτελούν ρίξιμο πάνω από ώμο με το αντίθετο πόδι μπροστά, το αντίθετο χέρι να δείχνει την αναμενόμενη πορεία του αντικειμένου και το χέρι ρίψης να ακολουθεί την πορεία ρίψης (Β΄ τάξη) ❖ εκτελούν ρίξιμο από πάνω από τον ώμο με το χέρι ρίψης να είναι σχεδόν ίσιο πίσω από το σώμα (κράτημα με δάκτυλα) και το σώμα πλάγια σε σχέση με τον στόχο (Γ΄ τάξη) ❖ Εξασκηθούν και να βελτιώσουν το ρίξιμο κάτω από τον ώμο ❖ Εξασκηθούν στο πιάσιμο μόνο με τα χέρια, με τους αγκώνες να λυγίζουν για να απορροφήσουν τη δύναμη του αντικειμένου ❖ Εξασκηθούν στο ρίξιμο σε στόχο ατομικά και σε ζευγάρια μέσα από απλά παιχνίδια με ρίξιμο ❖ Εξασκηθούν στο ρίξιμο σε στόχο μέσα από παιχνίδια κινούμενου στόχο ❖ Δημιουργήσουν το δικό τους παιχνίδι σε συνεργασία με το ζευγάρι τους ❖ Ντριπλάρουν την μπάλα και με το δυνατό και το αδύνατο χέρι διατηρώντας τον έλεγχο (Β΄ τάξη) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Χρησιμοποιεί μεταξύ άλλων παιχνιδιών και παιχνίδια με αλεξίπτωτο για συνεργασία και επικοινωνία ➤ Μαθαίνει στα παιδιά παιχνίδια ρίψης σε στατικό στόχο όπως βασιλέα, μπόουλινγκ, bocce ➤ Μαθαίνει στα παιδιά παιχνίδια ρίψης σε κινούμενο στόχο όπως μήλο, γερμανικό ➤ Χρησιμοποιεί προπαρασκευαστικά παιχνίδια για βελτίωση δεξιοτήτων με το πόδι π.χ. ποδόσφαιρο 2 εναντίον 2, κορόϊδο ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να παίζουν τα παιχνίδια που μαθαίνουν και το απόγευμα με τους φίλους τους, και αν υπάρχει δυνατότητα το διάλειμμα στην αυλή του σχολείου ➤ Δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά να δημιουργήσουν το δικό τους παιχνίδι ➤ Χρησιμοποιεί τους σταθμούς πρακτικής εξάσκησης για βελτίωση δεξιοτήτων 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να συνεργάζονται με τους συμμαθητές τους για την επίτευξη ενός κοινού στόχου που τίθεται από τον/την εκπαιδευτικό ➤ Να σουτάρουν με το πόδι σε απόσταση μεγαλύτερη από 10μ ➤ Να κάνουν ντρίπλα με το χέρι ανάμεσα από 4-5 εμπόδια χωρίς να χάνουν τον έλεγχο ➤ Να κάνουν ντρίπλα με το πόδι ανάμεσα σε 4-5 εμπόδια χωρίς να χάνουν τον έλεγχο ➤ Να συνδυάζουν <ul style="list-style-type: none"> - ντρίπλα και πάσα με τα χέρια - ντρίπλα και βολή σε στόχους με τα χέρια - ντρίπλα και πάσα με τα πόδια - ντρίπλα και σουτ με τα πόδια σε απόσταση 10-15 μ΄. ➤ Να παίζουν

<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ντριπλάρουν την μπάλα και με το δυνατό και το αδύνατο χέρι διατηρώντας τον έλεγχο και έχοντας την κατάλληλη ταχύτητα (Γ' τάξη) ❖ Εξασκηθούν σε διαφορετικούς τρόπους ρίψης σε σύντροφο με μεγάλη πλαστική μπάλα ❖ Βελτιώσουν τη δεξιότητα πάσας με το χέρι. ❖ ρίχνουν σε στόχο με το χέρι σε διαφορετικό ύψος και διαφορετική απόσταση ❖ Εφαρμόζουν απλές αρχές άμυνας σε απλά παιχνίδια άμυνας επίθεσης <ul style="list-style-type: none"> - προσπαθώ να πάρω την μπάλα από τον αντίπαλο - βρίσκομαι μεταξύ αντιπάλου και στόχου ❖ ντριπλάρουν την μπάλα με το πόδι με το δυνατό και με το αδύνατο πόδι (Β' τάξη) ❖ ντριπλάρουν την μπάλα με το πόδι με το δυνατό και με το αδύνατο πόδι με αλλαγή κατεύθυνσης και ταχύτητας (Γ' τάξη) ❖ κλοτσούν σε στόχο (μεγάλα και μικρά τέρματα) ❖ Βελτιώσουν την πάσα με το πόδι ❖ Σταματούν την μπάλα με το πόδι ❖ Εκτελούν κεφαλιές με μαλακές μπάλες ❖ Εξασκήσουν τις δεξιότητες ντρίπλας με το πόδι, κλοστήματος, κεφαλιών σε προπαρασκευαστικά παιχνίδια σε μικρές ομάδες με εφαρμογή κατάλληλων στρατηγικών όπως: <ul style="list-style-type: none"> - βλέπω που δίνω την μπάλα - δίνω την μπάλα σε συμπαίκτη μου που έχει καλύτερη θέση, - Παίρνω καλή θέση για να δεχτώ πάσα. 	<p>χειρισμού</p> <p>➤ Δίνει κριτήρια παρατήρησης στα παιδιά για την ορθή εκτέλεση των δεξιοτήτων της ντρίπλας με το χέρι, με το πόδι, κλότσημα</p>	<p>προπαρασκευαστικά παιχνίδια εφαρμόζοντας τους πιο πάνω συνδυασμούς</p>
<p>Στίβος</p>	<p>➤ Αποφεύγει την σύγκριση των φυσικών</p>	<p>➤ Να τρέχουν σε ευθεία πορεία</p>

<ul style="list-style-type: none"> ❖ Περπατούν/τρέχουν με ελεγχόμενο ρυθμό για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα 30'' -2' ❖ Τρέχουν γρήγορα μικρές αποστάσεις 20-30 μ. ❖ Αντιδρούν γρήγορα σε ακουστικά ή οπτικά ερεθίσματα και να τρέχουν προς συγκεκριμένο σημείο ❖ Λαμβάνουν μέρος σε παιγνιώδεις σκυταλοδρομίες σε ζευγάρια ❖ Εκτελούν άλματα με τα δυο πόδια πάνω από ατομικό σχοινάκι (Β' Τάξη) ❖ Εκτελούν άλματα με τα δυο πόδια πάνω από ατομικό σχοινάκι με ρυθμό (Γ' τάξη) ❖ Εκτελούν ασφαλή προσγείωση ❖ προσπαθούν να φτάσουν ψηλά ένα αντικείμενο, μετά από κατακόρυφο άλμα ❖ ρίχνουν πάνω από τον ώμο σε απόσταση, με έμφαση στο αντίθετο πόδι μπροστά, στο χέρι ρίψης να είναι πάνω από τον ώμο, το αντίθετο χέρι να δείχνει την αναμενόμενη πορεία του αντικειμένου 	<p>ικανοτήτων μεταξύ των παιδιών</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να προσπαθούν περισσότερο ➤ Αποφεύγει να δίνει έμφαση στη νίκη ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να αρχίσουν να παίζουν σχοινάκι και στο ελεύθερο τους χρόνο το απόγευμα . ➤ Να ενθαρρύνει τα παιδιά να παίζουν σχοινάκι το απόγευμα με τους γονείς τους 	<p>χωρίς να ανακόπτουν την πορεία των άλλων παιδιών</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Να μπορούν να κάνουν τουλάχιστο 10 αναπηδήσεις με ατομικό σχοινάκι ➤ Να ρίχνουν πάνω από το ώμο με το αντίθετο πόδι μπροστά
<p><u>Δραστηριότητες Ζωής</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Εξηγούν τι είναι τακτική άσκηση και τα οφέλη της ❖ Εντοπίζουν σωματικές μεταβολές (αναπνοή, εφίδρωση, θερμοκρασία του σώματός, καρδιακούς παλμούς) που συμβαίνουν μετά από άσκηση (κυνηγητό, περπάτημα, τροχάδην, κ.ά.) ❖ Αντιληφθούν τα οφέλη όταν το περπάτημα γίνεται τακτική άσκηση ❖ Περπατήσουν στο μάθημα με κατάλληλο ρυθμό έτσι ώστε να θεωρείται άσκηση 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ενθαρρύνει τα παιδιά να περπατούν το διάλειμμα στο χώρο του σχολείου, το απόγευμα με τους γονείς του ➤ Χρησιμοποιήσει χρονόμετρα για να δώσει έμφαση στο ρυθμό και το χρόνο του περπατήματος ➤ Προτείνει, εάν κρίνει ότι εξυπηρετεί τους στόχους του/της, στη διεύθυνση του σχολείου διοργάνωση εκδήλωσης Φ.Α. για περπάτημα εντός του σχολικού χρόνου με ή χωρίς συμμετοχή των γονιών 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να λαμβάνουν μέρος με ευχαρίστηση σε κινητικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος

Β' Τρίμηνο: Γενάρης, Φλεβάρης, Μάρτης (22 μαθήματα)


<p><u>Εκπαιδευτική Γυμναστική</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ μεταφέρουν το βάρος τους από τα πόδια στα χέρια με διάφορους τρόπους (Προασκήσεις για κατακόρυφο και τροχό) ❖ κάνουν ταλαντώσεις και ρολαρίσματα (πλάγιο τεντωμένο ρολάρισμα, πλάγιο κουλουριασμένο ρολάρισμα,κυβίστηση) ❖ εκτελούν ανακυβίστηση (στον ώμο) ❖ δημιουργούν μικρές κινητικές ακολουθίες με αρχική και τελική θέση 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Λαμβάνει όλα τα μέτρα ασφάλειας ➤ Χρησιμοποιεί σταθμούς εργασίας με σταθμό διδασκαλίας την εργασία που θεωρείται ότι χρειάζεται ιδιαίτερη επίβλεψη για την επίβλεψη των παιδιών ➤ Δίνει έμφαση στην ποιότητα της κίνησης (σφικτοί μύες, ευθυτενές σώμα) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να εκτελούν κυβίστηση ➤ Να εκτελούν ανακυβίστηση ➤ Να δείχνουν το κλότσημα του γαιδάρου ➤ Να εκτελούν τροχό σε αρχικό στάδιο (πόδια σε μεσαίο επίπεδο) ➤ Να κάνουν μικρές κινητικές ακολουθίες με τις πιο πάνω δεξιότητες δείχνοντας αρχική και τελική θέση.
<p><u>Ρυθμική Γυμναστική</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Βελτιώσουν τις δεξιότητες με κορδέλα (ταλαντώσεις, κύκλους, οκταράκι, φιδάκι) ❖ Δημιουργήσουν κινητικό μοτίβο με 2-3 κινήσεις με την κορδέλα ❖ Βελτιώσουν τις δεξιότητες με στεφάνι (κύλισμα, ταλαντεύσεις, κύκλους με έμφαση στις περιστροφές γύρω από τα διάφορα μέρη του σώματος) ❖ Δημιουργήσουν κινητικό μοτίβο με 3 κινήσεις με το στεφάνι που να περιλαμβάνει έστω και μία φορά περιστροφή του στεφανιού γύρω από ένα μέρος του σώματος ❖ Δημιουργήσουν και να παρουσιάσουν ένα κινητικό μοτίβο από κοινού με το ζευγάρι τους (Θέσεις παιδιών καθρέφτης, σκιά, δίπλα) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Καθοδηγεί τα παιδιά να χρησιμοποιούν και τα 2 χέρια εναλλάξ ή και μαζί, να εφαρμόζουν τις δεξιότητες μπροστά, πλάγια και οριζόντια από το σώμα και να τις εκτελούν σε διαφορετικά επίπεδα) ➤ Χρησιμοποιεί μουσική ➤ Επισημαίνει στα παιδιά τις διάφορες θέσεις που μπορούν να έχουν στην παρουσίαση του κοινού κινητικού μοτίβου <ul style="list-style-type: none"> - Καθρέφτης (Ο ένας απέναντι από τον άλλο) - Σκιά (ο ένας πίσω από τον άλλο) - Δίπλα μαζί ταυτόχρονα (ο ένας δίπλα στον άλλο) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να παρουσιάζουν ένα κινητικό μοτίβο με 3 τουλάχιστον δεξιότητες με την κορδέλα στο ρυθμό της μουσικής ➤ Να παρουσιάζουν ένα κινητικό μοτίβο με 3 τουλάχιστον δεξιότητες με το στεφάνι στο ρυθμό της μουσικής ➤ Να εκτελούν περιστροφές στην μέση με το στεφάνι τουλάχιστον για 10'' χωρίς να τους πέφτει κάτω ➤ Να συνεργάζονται με τους συμμαθητές τους για να δημιουργήσουν ένα κινητικό μοτίβο από κοινού
<p><u>Δημιουργικός χορός</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Παρουσιάσουν βήματα και κινήσεις σε δοσμένες ρυθμικές 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Χρησιμοποιεί τη μέθοδο της 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να κινούνται στο ρυθμό της μουσικής

<p>και μελωδικές φράσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Συνδέσουν την μουσική με κινητικές έννοιες (π.χ. απαλή/ δυνατή μουσική – απαλές/ δυνατές κινήσεις) ❖ Αντιδρούν με ευφάνταστες κινήσεις σε ακουστικά και οπτικά ερεθίσματα. ❖ Εκφράζουν ιδέες διαθέσεις και συναισθήματα με κινήσεις σε μια ιστορία ❖ Δημιουργήσουν και να παρουσιάσουν χορούς στους οποίους φαίνεται η αρχή, το κύριο μέρος το τέλος. 	<p>αποκλίνουσας παραγωγικότητας</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να βρίσκουν ποικιλία κινητικών λύσεων ➤ Καθοδηγεί τα παιδιά να δημιουργούν και να παρουσιάζουν χορούς με σύνδεση 3 -4 κινήσεων ➤ Παροτρύνει τα παιδιά να χρησιμοποιούν την φαντασία τους και να την εκφράσουν μέσα από την κίνηση σε διαφορετικά επίπεδα, διαφορετικές κατευθύνσεις διαφορετικά σχήματα του σώματος ➤ Χρησιμοποιεί εικόνες, λέξεις, ιστορίες ποιήματα, τραγούδια, μουσική ως ερεθίσματα για δημιουργία κινήσεων ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να κινούνται με τη μουσική 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να παρουσιάζουν ένα απλό χορό που συνδυάζει 2-3 κινήσεις που έχουν «δημιουργήσει» τα ίδια ➤ Να παρακολουθούν την παρουσίαση του χορού των άλλων παιδιών και να ασκούν θετική κριτική
<p>«Παραδοσιακός» Χορός</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Λάβουν μέρος σε κινητικές ρυθμικές δραστηριότητες ή και παιχνίδια ❖ παρουσιάσουν κυπριακούς ή ελληνικούς χορούς με απλά βήματα ❖ πληροφορηθούν για την προέλευση του χορού και το είδος του χορού που θα μάθουν 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Καθοδηγεί τα παιδιά να κινούνται στο ρυθμό της μουσικής ➤ Χρησιμοποιεί για την Β΄ τάξη χορούς με απλά βήματα όπως: <ul style="list-style-type: none"> - «Πιπέριν» (Κυπριακή/δωδεκανησιακή παραλλαγή) - «Χασαπιά» ➤ Χρησιμοποιεί για τη Γ΄ τάξη χορούς με απλά βήματα όπως <ul style="list-style-type: none"> - «Νικολής» (Κυπριακό) - «Τράτα Μεγάρων» (κορίτσια) - «Λουλουβίκος» (αγόρια) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να χορεύουν το χορό στο ρυθμό με μικρή ομάδα παιδιών ➤ Συμμετέχουν σε δραστηριότητες χορού διαφορετικών περιοχών και κουλτούρας

<p>Παιχνίδια</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Παίζουν παραδοσιακά παιχνίδια ❖ Κτυπούν προς τα πάνω με τα δάκτυλα (βόλεϊ) με το σώμα να τοποθετείται κάτω από την μπάλα ❖ Κτυπούν προς τα πάνω με τα δάκτυλα (βόλεϊ) με το σώμα να τοποθετείται κάτω από την μπάλα και κάτω από την ευθεία της μπάλας (Γ΄τάξη) ❖ Να κρατούν σωστά τη ρακέτα (χειραψία) ❖ Να κτυπούν την μπάλα με ρακέτα προς/σε καθορισμένη κατεύθυνση και στόχο ❖ κτυπούν με ρακέτα τροποποιώντας την προσπάθεια σε σχέση με αντικείμενα που χρησιμοποιούν για να κτυπούν και σχέση με το ζευγάρι τους ❖ Να κτυπούν forhand backhand ❖ Να εφαρμόζουν στρατηγικές παιχνιδιών με δίκτυ ή τοίχο όπως <ul style="list-style-type: none"> - Στέλνω το αντικείμενο στον τοίχο ή πάνω από το δίκτυ στο κενό χώρο 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Αξιοποιήσει το γλωσσικό μάθημα και τα παιδιά να διερευνήσουν το θέμα «Παραδοσιακά παιχνίδια» και να εισηγηθούν τα ίδια παιχνίδια που τους είπαν οι γονείς τους, οι παππούδες, οι γιαγιάδες. ➤ Προτείνει, εάν κρίνει ότι εξυπηρετεί τους στόχους του/της, στη διεύθυνση του σχολείου διοργάνωση εκδήλωσης Φ.Α. για τα παραδοσιακά παιχνίδια εντός του σχολικού χρόνου με συμμετοχή ή χωρίς των γονιών, παππούδων ,γιαγιάδων ➤ Να χρησιμοποιήσει αν έχει τη δυνατότητα ποικιλία υλικών π.χ. μπαλόνια, μπάλες θάλασσας, ελαφριές μπάλες για την πάσα βόλεϊ και διάφορους τύπους ρακέτας και μπάλας π.χ. γάντια ρακέτας, ρακέτες θάλασσας, ρακέτες μπάτμιντον, σφουγγαρένιες μπάλες, σακουλάκια, μπάλες από χαρτί, φτερό κ.ά. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Συμμετέχουν σε παιχνίδια διαφορετικών περιοχών και κουλτούρας ➤ Κτυπούν τουλάχιστον 3 φορές συνεχόμενες την μπάλα προς τα πάνω με πάσα βόλεϊ ➤ Κτυπούν με την ρακέτα τουλάχιστον 5 φορές συνεχόμενα
<p>Στίβος</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Τρέχουν πάνω από χαμηλά εμπόδια, ίσης απόστασης μέχρι 30 εκ. ❖ Λαμβάνουν μέρος σε παιγνιώδεις σκυταλοδρομίες σε ζευγάρια προσέχοντας τα ακόλουθα: <ul style="list-style-type: none"> - καλό πιάσιμο του αντικειμένου - αποφυγή συγκρούσεων την ώρα μεταβίβασης του αντικειμένου ❖ Κάνουν άλματα με τα δυο πόδια πάνω από ατομικό και 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Αποφεύγει την σύγκριση των φυσικών ικανοτήτων μεταξύ των παιδιών ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να προσπαθούν περισσότερο ➤ Αποφεύγει να δίνει έμφαση στη νίκη ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να αρχίσουν να παίζουν σχοινάκι και στο ελεύθερο τους χρόνο το απόγευμα . ➤ Να ενθαρρύνει τα παιδιά να παίζουν 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να τρέχουν πάνω από χαμηλά εμπόδια χωρίς να ανακόπτουν την ταχύτητα τους ➤ Να μπορούν να κάνουν τουλάχιστο 10 αναπηδήσεις με το σχοινάκι ➤ Να μπορούν να κάνουν τουλάχιστο 10 αναπηδήσεις με το σχοινάκι με ρυθμό (Γ΄τάξη)

<p>ομαδικό σχοινάκι</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Εκτελούν άλμα σε μήκος με φορά 3 βήματα 	<p>σχοινάκι το απόγευμα με τους γονείς τους</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να μπορούν να συγχρονίζονται με το ζευγάρι τους και να γυρίζουν ρυθμικά ομαδικό σχοινάκι
<p><u>Δραστηριότητες Ζωής</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Εξηγούν τι είναι τακτική άσκηση με σχοινάκι και τα οφέλη της ❖ Προβληματιστούν για την επιλογή του υλικού και να την αιτιολογήσουν ❖ Εντοπίζουν σωματικές μεταβολές (αναπνοή, εφίδρωση, θερμοκρασία του σώματός, καρδιακούς παλμούς) που συμβαίνουν μετά από άσκηση με το σχοινάκι ❖ Κάνουν άλματα με τα δύο πόδια πάνω από ατομικό και ομαδικό σχοινάκι 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να αρχίσουν να παίζουν σχοινάκι και στο ελεύθερο τους χρόνο το απόγευμα . ➤ Να ενθαρρύνει τα παιδιά να παίζουν σχοινάκι το απόγευμα με τους γονείς τους ➤ Προτείνει, εάν κρίνει ότι εξυπηρετεί τους στόχους του/της, στη διεύθυνση του σχολείου διοργάνωση εκδήλωσης Φ.Α. για την υγεία όπου τα παιδιά θα χρησιμοποιήσουν σχοινάκια εντός του σχολικού χρόνου με ή χωρίς συμμετοχή των γονιών 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να μπορούν να κάνουν τουλάχιστο 10 αναπηδήσεις με το σχοινάκι ➤ Να μπορούν να κάνουν τουλάχιστο 10 αναπηδήσεις με το σχοινάκι με ρυθμό (Γ΄τάξη) ➤ Να μπορούν να συγχρονίζονται με το ζευγάρι τους και να γυρίζουν ρυθμικά ομαδικό σχοινάκι
<p>Γ΄Τρίμηνο: Απρίλης, Μάης, Ιούνης (12 μαθήματα)</p>		
<p><u>Εκπαιδευτική Γυμναστική</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ μεταφέρουν το βάρος τους από τα πόδια στα χέρια με διάφορους τρόπους (Προασκήσεις για κατακόρυφο και τροχό) ❖ κάνουν ταλαντώσεις και ρολαρίσματα (πλάγιο τεντωμένο ρολάρισμα, πλάγιο κουλουριασμένο ρολάρισμα,κυβίστηση) ❖ εκτελούν ανακυβίστηση (στον ώμο) ❖ δημιουργούν μικρές κινητικές ακολουθίες με αρχική και τελική θέση με το ζευγάρι τους 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Λαμβάνει όλα τα μέτρα ασφάλειας ➤ Χρησιμοποιεί σταθμούς εργασίας με σταθμό διδασκαλίας την εργασία που θεωρείται ότι χρειάζεται ιδιαίτερη επίβλεψη για την επίβλεψη των παιδιών ➤ Δίνει έμφαση στην ποιότητα της κίνησης (σφικτοί μύες, ευθυτενές σώμα) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να εκτελούν κυβίστηση ➤ Να εκτελούν ανακυβίστηση ➤ Να δείχνουν το κλότσημα του γαιϊδάρου ➤ Να εκτελούν τροχό σε αρχικό στάδιο (πόδια σε μεσαίο επίπεδο) ➤ Να εκτελούν τροχό (Γ΄τάξη) ➤ Να κάνουν μικρές κινητικές ακολουθίες με τις πιο πάνω δεξιότητες δείχνοντας αρχική

<p><u>Ρυθμική Γυμναστική</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Βελτιώσουν τις δεξιότητες με σχοινάκι (αιώρηση, περιστροφές, αναπηδήσεις (έμφαση στην αναπήδηση) ❖ Δημιουργήσουν κινητικό μοτίβο με 2-3 κινήσεις με το σχοινάκι – Μια από τις κινήσεις ορίζεται να είναι η αναπήδηση ❖ Δημιουργήσουν και να παρουσιάσουν ένα κινητικό μοτίβο από κοινού με το ζευγάρι τους (Θέσεις παιδιών καθρέφτης, σκιά, δίπλα) ❖ Βελτιώσουν τις δεξιότητες με μπάλα (κύκλους, ταλαντώσεις, ρολάρισμα της μπάλας πάνω στο σώμα, πέταγμα μπάλας αναπηδήσεις) ❖ Δημιουργήσουν και να παρουσιάσουν ένα κινητικό μοτίβο από κοινού με μικρή ομάδα (Θέσεις παιδιών: Ο ένας δίπλα στον άλλο, ο ένας πίσω από τον άλλο, ημικύκλιο, κύκλος κ.ά.) (Γ΄ τάξη) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Καθοδηγεί τα παιδιά να χρησιμοποιούν και τα 2 χέρια εναλλάξ ή και μαζί , να εφαρμόζουν τις δεξιότητες μπροστά, πλάγια και οριζόντια από το σώμα και να τις εκτελούν σε διαφορετικά επίπεδα) ➤ Χρησιμοποιεί μουσική ➤ Επισημαίνει στα παιδιά τις διάφορες θέσεις που μπορούν να έχουν στην παρουσίαση του κοινού κινητικού μοτίβου <ul style="list-style-type: none"> - Ο ένας δίπλα στον άλλο - ο ένας πίσω από τον άλλο - Ημικύκλιο - κύκλος κ.τ.λ. 	<p>και τελική θέση σε ζευγάρια.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Να παρουσιάζουν ένα κινητικό μοτίβο με 3 τουλάχιστον δεξιότητες με το σχοινάκι στο ρυθμό της μουσικής ➤ Να παρουσιάζουν ένα κινητικό μοτίβο με 3 τουλάχιστον δεξιότητες με την μπάλα στο ρυθμό της μουσικής ➤ Να εκτελούν αναπηδήσεις με το σχοινάκι ➤ Να εκτελούν τουλάχιστον 10 αναπηδήσεις με το σχοινάκι στο ρυθμό (Γ΄ τάξη) ➤ Να συνεργάζονται με τους συμμαθητές τους για να δημιουργήσουν ένα κινητικό μοτίβο από κοινού
<p><u>Δημιουργικός χορός</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Εκφράσουν ιδέες, διαθέσεις συναισθήματα με κινήσεις σε συνεργασία με το ζευγάρι τους σε συγκεκριμένο θέμα π.χ. ένα παραμύθι ❖ εξερευνήσουν περαιτέρω τα διαφορετικά σχήματα του σώματος, τα επίπεδα, τις διαδρομές και τις κατευθύνσεις ❖ δημιουργήσουν και να παρουσιάσουν χορό σε μικρές ομάδες στον οποίο φαίνεται η αρχή, το κύριο μέρος το τέλος. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Χρησιμοποιεί τη μέθοδο της αποκλίνουσας παραγωγικότητας ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να βρίσκουν ποικιλία κινητικών λύσεων ➤ Καθοδηγεί τα παιδιά να δημιουργούν και να παρουσιάζουν χορό με σύνδεση 3 -4 κινήσεων ➤ Παροτρύνει τα παιδιά να χρησιμοποιούν την φαντασία τους και να την εκφράσουν μέσα από την κίνηση σε διαφορετικά επίπεδα, διαφορετικές 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να κινούνται στο ρυθμό της μουσικής ➤ Να παρουσιάζουν ένα απλό χορό που συνδυάζει 2-3 κινήσεις που έχουν «δημιουργήσει» τα ίδια ➤ Να παρακολουθούν την παρουσίαση του χορού των άλλων παιδιών και να ασκούν θετική κριτική

	<p>κατευθύνσεις διαφορετικά σχήματα του σώματος</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Χρησιμοποιεί εικόνες, λέξεις, ιστορίες ποιήματα, τραγούδια, μουσική ως ερεθίσματα για δημιουργία κινήσεων ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να κινούνται με τη μουσική 	
<p>Παιχνίδια</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Κτυπούν με την ρακέτα με ταυτόχρονη μετακίνηση του ίδιου ποδιού μπροστά ❖ Το χέρι που κρατά τη ρακέτα να είναι σχεδόν ίσιο προς τα πίσω λίγο πριν κτυπηθεί η μπάλα (Γ' τάξη) ❖ Ρίχνουν φρίσπι με τον ορθό τρόπο ❖ Πιάνουν το φρίσπι (crocodile catch) ❖ Δημιουργήσουν και να βελτιώσουν παιχνίδια σε ζευγάρια ❖ Βελτιώσουν τις δεξιότητες με μπαστούνι ❖ Κρατούν σωστά το ρόπαλο και να κτυπήσουν με αυτό την μπάλα ❖ Εφαρμόζουν στρατηγικές παιχνιδιών με κτύπημα αντικειμένου και τρέξιμο όπως <ul style="list-style-type: none"> - Στέλνω το αντικείμενο σε κενό χώρο 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Δώσει την ευκαιρία στα παιδιά να πειραματιστούν με διάφορα υλικά όταν κτυπούν με τη ρακέτα και με διαφορετικές ρακέτες ➤ Προτείνει συγκεκριμένα υλικά για να δημιουργήσουν τα παιδιά τα δικά τους παιχνίδια ➤ Παροτρύνει τα παιδιά να χρησιμοποιήσουν τα παιχνίδια που έμαθαν (φρίσπι, ρακέτες) στην παραλία το καλοκαίρι 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Κτυπούν με την ρακέτα με ταυτόχρονη μετακίνηση του ίδιου ποδιού μπροστά ➤ Να κρατούν το φρίσπι έχοντας το χέρι γροθιά με τον αντίχειρα στο πάνω μέρος ➤ Να γυρίζουν τον καρπό ελαφρά πίσω και κοντά στο σώμα με τον αγκώνα να δείχνει ψηλά και προς τα έξω. ➤ Να πιάνουν το φρίσπι με το κράτημα του κροκοδείλου 3 στις 5 φορές <ul style="list-style-type: none"> - Το σώμα τοποθετείται πίσω από την πορεία του φρίσπι - Τα χέρια παράλληλα με το δυνατό χέρι από πάνω - Τα χέρια μακριά από το σώμα

II.

- Η οργάνωση του περιεχομένου της ύλης ανά θεματική σε διδακτικούς στόχους σε τρίμηνα
- Σημεία προσοχής για τον/την εκπαιδευτικό
- Αξιολόγηση

Τριμηνιαίος Προγραμματισμός 3^{ου} Επιπέδου (Δ' –Ε' τάξη) Α' Τρίμηνο: Σεπτέμβρης, Οκτώβρης, Νοέμβρης Δεκέμβρης (26 μαθήματα)		
Διδακτικοί Στόχοι <i>Τα παιδιά να:</i>	Σημεία Προσοχής για τον/την ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ <i>Ο/η εκπαιδευτικός να:</i>	Αξιολόγηση <i>Μέσα από την παρατήρηση να διαπιστωθεί αν τα παιδιά μπορούν :</i>
Εκπαιδευτική Γυμναστική/Ενόργανη ❖ Δημιουργούν και παρουσιάζουν σύνθετες κινητικές ακολουθίες με έμφαση στις κατευθύνσεις, διαδρομές, επίπεδα, προσπάθεια ❖ Εργάζονται ατομικά και με ζευγάρι ❖ Ελέγχουν και συντονίζουν περισσότερο το σώμα τους στην απογείωση, στην πτήση και την ομαλή προσγείωση όταν εκτελούν άλματα ❖ Εκτελούν κυβίστηση και ανακυβίστηση πάνω από τον ώμο, με περισσότερο έλεγχο ❖ Εκτελούν τροχό ❖ Εκτελούν κατακόρυφο με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ❖ Διατηρούν ευθυτενές σώμα και καλή στάση σώματος σε κίνηση και ακινησία	➤ Αξιολογεί τα παιδιά με σκοπό τη διάγνωση επιπέδου και τη διαμόρφωση μαθημάτων προσαρμοσμένα στις ανάγκες των παιδιών ➤ Λαμβάνει όλα τα μέτρα ασφάλειας ➤ Χρησιμοποιεί σταθμούς εργασίας με σταθμό διδασκαλίας την εργασία που θεωρείται ότι χρειάζεται ιδιαίτερη επίβλεψη για την επίβλεψη των παιδιών ➤ Δίνει καρτέλες με κινητικές ακολουθίες προς εκτέλεση, έτσι ώστε τα παιδιά να αντιληφθούν πλήρως την έννοια της κινητικής ακολουθίας ➤ Δίνει έμφαση στην ποιότητα της κίνησης (σφικτοί μύες, ευθυτενές σώμα) ➤ Επαναλαμβάνει προασκήσεις για κατακόρυφο, τροχό	➤ Να εκτελούν ασφαλή κυβίστηση με έμφαση στη σωστή και κυκλική πορεία του σώματος (με μαζεμένα πόδια) ➤ Να εκτελούν ασφαλή κυβίστηση με τελική θέση το όρθιο ευθυτενές σώμα ➤ Να εκτελούν ασφαλή ανακυβίστηση με τελική θέση το όρθιο ευθυτενές σώμα ➤ Να εκτελούν τροχό ➤ Να παρουσιάζουν κινητικές ακολουθίες (περιλαμβάνοντας κυβίστηση, ανακυβίστηση, τροχό) με αρχική και τελική θέση ➤ Εργάζονται ατομικά και σε

<p>Εκπαιδευτική Γυμναστική/Ρυθμική:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Εκτελούν δεξιότητες με κορδέλα όπως ταλάντωση, κύκλος, οκταράκι σπιράλ, φιδάκι με περισσότερη καθαρότητα και ροή (Δ' τάξη) ❖ Εκτελούν δεξιότητες με στεφάνι όπως αλάντωση, κύκλο, ρολάρισμα στο έδαφος, στριφογύρισμα, πέρασμα, ρίξιμο/πιάσιμο, περιστροφή με περισσότερο έλεγχο και ροή ❖ Εκτελούν τις δεξιότητες χειρισμού μικρών οργάνων στο ρυθμό της μουσικής ❖ Δημιουργούν κινητικό μοτίβο με έμφαση στην αρχική και τελική θέση ❖ Εργάζονται με μικρή ομάδα για συνεργασία, δημιουργία, εξάσκηση και παρουσίαση του κινητικού μοτίβου ❖ Παρατηρούν, περιγράφουν την εργασία μιας ομάδας με βάση δοσμένα κριτήρια (δεξιότητες, έλεγχο, ρυθμό, συνεργασία, συντονισμό, κατευθύνσεις, επίπεδα, διαδρομές, κ.α.) ❖ Δίνουν θετική ανατροφοδότηση στα παιδιά που παρουσιάζουν με σκοπό την επιβράβευση και τη βελτίωσή της εργασίας τους ❖ Αναλαμβάνουν ρόλους αθλητή/τριας και ρόλο θεατή/τριας και προσπαθούν να ακολουθούν τα χαρακτηριστικά των ρόλων 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να: <ul style="list-style-type: none"> - χρησιμοποιούν δεξί και αριστερό χέρι - κινούνται σε διαφορετικά επίπεδα (ψηλό/χαμηλό/μεσαίο), διαφορετικές κατευθύνσεις(μπροστά, πίσω, πλάγια) - διαφορετικές ταχύτητες (αργά, γρήγορα, στο ρυθμό της μουσικής) και διαφορετικές διαδρομές (Ευθεία/Καμπύλη/Ζικ-ζακ/Κύκλος) - εκτελούν τις δεξιότητες χειρισμού μικρών οργάνων Στατικά και Με μετακίνηση (περπάτημα, κουτσό, σκίπινγκ, στροφές ή πίβοτ, αλματα ή λίπινγκ) - έχουν αρχική και τελική θέση (ισορροπία) ➤ Χρησιμοποιεί μουσική ➤ Επισημαίνει στα παιδιά τις διάφορες θέσεις που μπορούν να έχουν σε σχέση με το ζευγάρι και την ομάδα τους: <ul style="list-style-type: none"> - Το ένα παιδί δίπλα στο άλλο - Το ένα παιδί πίσω από τον άλλο - Ημικόκλιο - Κύκλος κ.τ.λ. 	<p style="text-align: center;">ζευγάρια</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Να παρουσιάζουν ένα κινητικό μοτίβο με πέντε τουλάχιστον δεξιότητες ➤ Να χρησιμοποιούν όλα τα επίπεδα, διαδρομές, κατευθύνσεις ➤ Να εκτελούν μια ισορροπία για αρχική και τελική θέση ➤ Κινούνται στο ρυθμό της μουσικής ➤ Να ενδιαφέρονται και να συνεργάζονται να επιτύχουν τον ομαδικό στόχο ➤ Να δίνουν ανατροφοδότηση και βοήθεια στα άλλα παιδιά με βάση δοσμένα κριτήρια ➤ Να δέχονται ανατροφοδότηση και βοήθεια από άλλα παιδιά με βάση δοσμένα κριτήρια
<p>Δημιουργικός Χορός</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Δημιουργούν πολύπλοκα σχήματα με στροφή, συστροφή, δίπλωση, διάταση, ταλάντωση του σώματος ❖ Κινούνται στο ρυθμό της μουσικής με έμφαση στην απαλή/ανάλαφρη κίνηση και στη δυνατή/βαριά κίνηση 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Χρησιμοποιεί τη μέθοδο της αποκλίνουσας παραγωγικότητας ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να βρίσκουν ποικιλία κινητικών λύσεων ➤ Παροτρύνει τα παιδιά να χρησιμοποιούν 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να κινούνται στο ρυθμό της μουσικής ➤ Να παρουσιάζουν με το ζευγάρι τους ή την ομάδα τους τον «δικό» τους χορό που να πληρεί

<ul style="list-style-type: none"> ❖ Παρουσιάζουν ένα θέμα με ξεκάθαρα σχήματα και κινήσεις με έμφαση στο συγχρονισμό της ομάδας, στη σωστή στάση του σώματος, ισορροπία και συντονισμό όταν κινούνται και όταν σταματούν ❖ Συνεργάζονται με το ζευγάρι και την ομάδα τους 	<p>διαφορετικά επίπεδα, διαφορετικές κατευθύνσεις, διαδρομές και σχηματισμούς</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Χρησιμοποιεί εικόνες, λέξεις, ιστορίες ποιήματα, τραγούδια, μουσική ως ερεθίσματα για δημιουργία κινήσεων ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να κινούνται στο ρυθμό της μουσικής 	<p>τα κριτήρια που έχουν δοθεί (συγχρονισμός, ξεκάθαρα σχήματα, ισορροπία, ρυθμός, αρχή, μέση, τέλος χορού)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Να ενδιαφέρονται και να συνεργάζονται για να επιτύχουν τον ομαδικό στόχο που τίθεται κατά τη διάρκεια μιας κινητικής δραστηριότητας
<p>«Παραδοσιακός» Χορός</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Συμμετέχουν σε ρυθμικές δραστηριότητες ❖ Διερευνούν στοιχεία του χορού (είδος, τόπος προέλευσης, στολές, χαρακτηριστικά ανθρώπων, κ.λ.π.) ❖ Εκτελούν ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς όπως «Συρτό νησιώτικο» (Δ΄ τάξη), «Τσάμικο» (Δ΄ τάξη), «Συρτό νησιώτικο» (Ε΄ τάξη) και «Καλαματιανό συρτό» (Ε΄ τάξη) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Επιδιώκει τη συνεργασία με άλλα γνωστικά αντικείμενα όπως μουσική, ιστορία, γεωγραφία, γλώσσα για ολιστική αντιμετώπιση του χορού και καλύτερη κατανόηση του ➤ Εφαρμόζει στυλ αμοιβαίας διδασκαλίας και ενθαρρύνει τα παιδιά να μαθαίνουν τα άλλα παιδιά το χορό ➤ Δίνει έμφαση στην κίνηση στο ρυθμό της μουσικής ➤ Δίνει έμφαση στο συγχρονισμό των παιδιών της ομάδας 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να ονομάζουν, περιγράφουν και αναφέρουν στοιχεία του χορού ➤ Να χορεύουν με ρυθμό ➤ Να χορεύουν με ομάδα παιδιών συγχρονισμένα ➤ Να συμμετέχουν με προθυμία σε δραστηριότητες χορού διαφορετικών περιοχών και κουλτούρας
<p>Παιχνίδια/Αμυνας και Επίθεσης και Συνεργασίας</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Αναπτύξουν δεξιότητες συνεργασίας, επικοινωνίας και επίλυσης προβλήματος ❖ Εκτελούν ρίξιμο σε ακίνητο στόχο, σε κινούμενο στόχο <ul style="list-style-type: none"> - Ρίχνουν και υποδέχονται διάφορα αντικείμενα όπως μπάλα, φρίσπι, σακουλάκι ❖ Εκτελούν με περισσότερο έλεγχο και ασφάλεια συνεχόμενη ντρίπλα με το χέρι, πάσα, και σουτ με το ένα χέρι ❖ Εκτελούν τρία βήματα και σουτ (χειροσφαίριση) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Χρησιμοποιεί παιχνίδια συνεργασίας επικοινωνίας και επίλυσης προβλήματος με σκοπό τη συνεισφορά όλων των μελών για να επιτύχει η ομάδα των σκοπό της ➤ Τονίζει την αξία της συμμετοχής του κάθε μέλους της ομάδας έτσι ώστε τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν την έννοια της ομαδικότητας ➤ Χρησιμοποιεί προπαρασκευαστικά παιχνίδια π.χ. γερμανικό, κυνήγι της ουράς, καρχαρίας, 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να ντριπλάρουν συνεχόμενα και με ασφάλεια την μπάλα ➤ Να πασάρουν γρήγορα και με ασφάλεια ➤ Να κάνουν σουτ με ακρίβεια και από απόσταση 7μ σε εστία 2Χ3μ με επιτυχία 4 στις 5 φορές χωρίς τερματοφύλακα ➤ Να πετυχαίνουν σουτ από στάση

<ul style="list-style-type: none"> ❖ Εκτελούν δίχρονο ρυθμό και σουτ (καλαθόσφαιρα) ❖ Εφαρμόζουν απλές αρχές άμυνας: <ul style="list-style-type: none"> - προσπαθώ να πάρω την μπάλα από τον αντίπαλο - βρίσκομαι μεταξύ αντιπάλου και στόχου - Έχω ένα επιθετικό υπό την επίβλεψη μου - Θέση Ετοιμότητας ❖ Εφαρμόζουν απλές αρχές επίθεσης: <ul style="list-style-type: none"> - βλέπω πού ρίχνω τη μπάλα - ρίχνω την μπάλα σε συμπαίκτη μου που είναι σε καλύτερη θέση - Παίρνω καλή θέση σε κενό χώρο για να μπορώ να δεχτώ πάσα - διακρίνω αν πρέπει να πασάρω ή να σουτάρω - Ελευθερώνομαι από τον αντίπαλο 	<p>μήλο</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Προβληματίζει τα παιδιά για τη χρήση των προπαρασκευαστικών παιχνιδιών θέτοντας ερωτήσεις όπως: Ποιες δεξιότητες αυτού του παιχνιδιού θα μας βοηθήσουν για να παίξουμε χειροσφαίριση ή καλαθόσφαιρα; ➤ Προβληματίζει τα παιδιά για τις στρατηγικές που πρέπει να χρησιμοποιήσουν για να κερδίσουν ένα παιχνίδι π.χ. Πως μπορούμε ως μηλιές στο παιχνίδι του μήλου να συνεργαστούμε για να κερδίσουμε; ➤ Χρησιμοποιεί τροποποιημένα παιχνίδια όπως το φιλικό καλάθι, 5 πάσες, ultimate Frisbee, η μπάλα στην τελική γραμμή κ.α. ➤ Βοηθά τα παιδιά να επιλύουν διαφορές με κοινωνικά αποδεκτούς τρόπους/να χρησιμοποιούν δεξιότητες για την επίλυση διαφωνιών που προκύπτουν μέσα στο παιχνίδι. Π.χ. Τα παιδιά μπορούν να συμφωνήσουν από κοινού να τροποποιήσουν τους κανονισμούς ενός παιχνιδιού για να μπορούν να παίζουν όλοι ➤ Επιβραβεύει και προωθεί θετικές συμπεριφορές προς συμπαίκτες/τριες και αντιπάλους/ες ➤ Επιβραβεύει και προωθεί θετικές συμπεριφορές σε καταστάσεις νίκης και ήττας ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να παίζουν τα παιχνίδια που μαθαίνουν και το 	<p>σε καλάθι καλαθόσφαιρας με επιτυχία 3 στις 5 φορές από απόσταση μικρότερη των 2 μ.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Εκτελούν το δίχρονο ρυθμό στην καλαθόσφαιρα (Ε΄ τάξη) ➤ Εκτελούν τρίχρονο ρυθμό στη χειροσφαίριση (Ε΄ τάξη) ➤ Να υπακούουν τους κανόνες των παιχνιδιών ➤ Να συνεργάζονται και να παίζουν όλα τα παιδιά στο παιχνίδι χωρίς εντάσεις και διαφωνίες ➤ Εφαρμόζουν αποτελεσματικά απλές στρατηγικές άμυνας και επίθεσης
--	--	--

	απόγευμα με τους φίλους τους, και αν υπάρχει δυνατότητα το διάλειμμα στην αυλή του σχολείου	
<p>Στίβος</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Περπατούν / τρέχουν με σταθερό ρυθμό για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα 30''-3 ❖ Τρέχουν πάνω από εμπόδια ύψους 30- 40εκ. με έμφαση στο πόδι οδηγό και στον τρίχρονο ρυθμό ❖ Ρίχνουν πάνω από τον ώμο (με σακουλάκι, αφρώδες ακόντιο) σε απόσταση, σε οριοθετημένες περιοχές, χωρίς φορά ❖ Ρίχνουν πάνω από τον ώμο με μικρή φορά (σταυρώνω, πατώ, ρίχνω) ❖ Εκτελούν αναπηδήσεις με ατομικό σχοινάκι με ρυθμό (μπρος-πίσω) ❖ Εκτελούν αναπηδήσεις με μεγάλο σχοινάκι ❖ Εργάζονται με ζευγάρι και ομάδα ❖ Αναλαμβάνουν ρόλους όπως χρονομέτρης, αφέτης, κριτής κ.α. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Τονίζει την ατομική βελτίωση του κάθε παιδιού και αποφεύγει τη σύγκριση με τα άλλα ➤ Τονίζει την προσπάθεια και όχι το αποτέλεσμα ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να προσπαθούν περισσότερο ➤ Λαμβάνει όλα τα μέτρα ασφάλειας ➤ Διαφοροποιεί την απόσταση των εμποδίων έτσι ώστε να μπορούν να πετύχουν όλα τα παιδιά τον τρίχρονο ρυθμό ➤ Οργανώνει σκυταλοδρομίες σε ομάδες των 4άρων σε ευθεία γραμμή έχοντας ως αντικείμενο μεταβίβασης το σακουλάκι ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να αρχίσουν να παίζουν σχοινάκι και στο ελεύθερο τους χρόνο το απόγευμα . ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να παίζουν σχοινάκι το απόγευμα με τους γονείς τους 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να κάνουν τρίχρονο ρυθμό μεταξύ τριών εμποδίων έχοντας επιλογή στην απόσταση μεταξύ των εμποδίων 5, 5.5, 6 και 6,5 μ ➤ Να ανταλλάζουν «σκυτάλη» με ασφάλεια, χωρίς να συγκρούονται κατά τη διάρκεια της αλλαγής ➤ Να ρίχνουν πάνω από τον ώμο με έμφαση στο αντίθετο πόδι, στροφή του κορμού ➤ Να μπορούν να κάνουν τουλάχιστο 10 συνεχόμενες αναπηδήσεις με ατομικό σχοινάκι ➤ Να χρησιμοποιούν σωστά το χρονόμετρο
<p>Δραστηριότητες Ζωής</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Διακρίνουν τα στοιχεία της άσκησης δηλαδή τη συχνότητα και την ένταση της άσκησης, το είδος και τη διάρκεια της άσκησης και να περιγράφουν πως αυτά τα στοιχεία επηρεάζουν την άσκηση για υγεία με αναφορά στην αερόβια και αναερόβια άσκηση 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να περιγράφουν μια άσκηση με βάση τα στοιχεία της ➤ Να διακρίνουν τις ασκήσεις με κριτήριο την ωφέλεια τους στη φυσική κατάσταση ➤ Να υπολογίζουν τις καρδιακές

<ul style="list-style-type: none"> ❖ Υπολογίζουν τις καρδιακές σφίξεις μετά από άσκηση, συσχετίζοντάς τις με το είδος, την ένταση και τη διάρκεια της άσκησης ❖ Ταξινομούν ασκήσεις ως προς την ωφέλεια τους στη φυσική μας κατάσταση (καρδιοαναπνευστική αντοχή, μυϊκή δύναμη, μυϊκή αντοχή, ευλυγισία) ❖ Συνεργάζονται και επιλύουν προβλήματα με σκοπό την επίτευξη ενός στόχου επιβίωσης 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Εστιάζει στην άσκηση με σχοινάκι, στο περπάτημα, τροχάδην και ποδήλατο ασκήσεις που μπορεί το παιδί να κάνει και το απόγευμα από μόνο του ➤ 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 ➤ Μέσα από παιγνιώδεις δραστηριότητες (π.χ. κυνήγι θησαυρού, χρήση χάρτη) ταξινομούν ασκήσεις με κριτήριο ποιο στοιχείο της φυσικής κατάστασης ενισχύουν 	<p>σφίξεις σε 15'' και σε 60''</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Χρησιμοποιούν χρονόμετρο, βηματομετρητή ➤ Συνεργάζονται για να επιλύσουν ένα πρόβλημα
Β' Τρίμηνο: Γενάρης, Φλεβάρης, Μάρτης (22 μαθήματα)		
<p>Εκπαιδευτική Γυμναστική/Ενόργανη</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Εκτελούν ισορροπίες με το ζευγάρι τους με χαρακτηριστικό κοινό σημείο επαφής ❖ Δημιουργούν και παρουσιάζουν σύνθετες κινητικές ακολουθίες με έμφαση στη συμπερίληψη ισορροπιών με κοινό σημείο επαφής ❖ Εκτελούν κυβίσθηση και ανακυβίσθηση πάνω από τον ώμο με έμφαση στη σωστή θέση, σωστό σχήμα και συνεχόμενη ροή της κίνησης με αρχή και τέλος και τροχού ❖ Εκτελούν τροχό με έμφαση στη σωστή τοποθέτηση χεριών, μεταφορά του βάρους, σωστή στάση και στο ανέβασμα των ποδιών ❖ Εργάζονται ατομικά και με ζευγάρι 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να συνεργαστούν και να δημιουργήσουν ισορροπίες με ένα, δύο ή περισσότερα κοινά σημεία επαφής ➤ Χρησιμοποιεί καρτέλες με ισορροπίες με σκοπό την αντιγραφή από τα παιδιά ➤ Λαμβάνει και τονίζει όλα τα μέτρα ασφάλειας για εκτέλεση των ασκήσεων ➤ Χρησιμοποιεί σταθμούς εργασίας με σταθμό διδασκαλίας την εργασία που θεωρείται ότι χρειάζεται ιδιαίτερη επίβλεψη των παιδιών ➤ Δίνει καρτέλες με κινητικές ακολουθίες έτσι ώστε τα παιδιά να αντιληφθούν 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να αναπαράγουν ισορροπίες από εικόνες ➤ Να παρουσιάζουν ευθυτενές σώμα και καλή στάση του σώματος όταν εκτελούν τις ισορροπίες που τους ανατίθενται ➤ Να παρουσιάζουν κινητικές ακολουθίες που να περιέχουν ισορροπίες, και δεξιότητες όπως κυβίσθηση, ανακυβίσθηση, τροχό

<ul style="list-style-type: none"> ❖ Διατηρούν ευθυτενές σώμα και καλή στάση σώματος σε κίνηση και ακινησία 	<p>πλήρως την έννοια της κινητικής ακολουθίας</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Δίνει έμφαση στην ποιότητα της κίνησης (σφικτοί μύες, ευθυτενές σώμα) 	
<p><u>Εκπαιδευτική Γυμναστική/Ρυθμική</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Εκτελούν δεξιότητες με σχοινάκι όπως αιώρηση, περιστροφές, τύλιγμα, απελευθέρωση, ρίξιμο και πιάσιμο ❖ Κινούνται στο ρυθμό της μουσικής ❖ Δημιουργούν και παρουσιάζουν κινητικό μοτίβο που περιέχει δεξιότητες με σχοινάκι ❖ Εργάζονται σε ζευγάρια και τριάδες 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να: <ul style="list-style-type: none"> - χρησιμοποιούν δεξί και αριστερό χέρι - κινούνται σε διαφορετικά επίπεδα (ψηλό/χαμηλό/μεσαίο), διαφορετικές κατευθύνσεις(μπροστά, πίσω, πλάγια) - διαφορετικές ταχύτητες (αργά, γρήγορα, στο ρυθμό της μουσικής) και διαφορετικές διαδρομές (Ευθεία/Καμπύλη/Ζικ-ζακ/Κύκλος) - εκτελούν τις δεξιότητες χειρισμού μικρών οργάνων Στατικά και Με μετακίνηση (περπάτημα, κουτσό, σκίπινγκ, στροφές ή πίβοτ, αλματα ή λίπινγκ) - έχουν αρχική και τελική θέση (ισορροπία) ➤ Χρησιμοποιεί μουσική ➤ Επισημαίνει στα παιδιά τις διάφορες θέσεις που μπορούν να έχουν σε σχέση με το ζευγάρι και την ομάδα τους: <ul style="list-style-type: none"> - Το ένα παιδί δίπλα στο άλλο (ανταλλάζουν σχοινάκι, με ένα σχοινάκι) - Το ένα παιδί απέναντι στο άλλο - Το ένα παιδί πίσω από τον άλλο 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να δημιουργούν κινητικό μοτίβο ατομικά, με ζευγάρι, με τριάδα ➤ Να παρουσιάζουν ένα κινητικό μοτίβο έχοντας αρχική και τελική θέση ➤ Να ενδιαφέρονται και να συνεργάζονται να επιτύχουν τον ομαδικό στόχο που τίθεται κατά τη διάρκεια μιας κινητικής δραστηριότητας ➤ Να δίνουν ανατροφοδότηση και βοήθεια στα άλλα παιδιά με βάση δοσμένα κριτήρια ➤ Να δέχονται ανατροφοδότηση και βοήθεια από άλλα παιδιά με βάση δοσμένα κριτήρια ➤ Να νιώθουν αυτοπεποίθηση να παρουσιάσουν το κινητικό μοτίβο το διάλειμμα ή σε κάποια εκδήλωση

	<ul style="list-style-type: none"> - Ημικύκλιο, Κύκλος κ.τ.λ. ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να συνεργάζονται 	
<p>Δημιουργικός Χορός</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Δημιουργούν πολύπλοκα σχήματα με στροφή, συστροφή, δίπλωση, διάταση, ταλάντωση του σώματος ❖ Δημιουργούν και παρουσιάζουν ένα θέμα με ξεκάθαρα σχήματα και κινήσεις με έμφαση στο συγχρονισμό, στη σωστή στάση του σώματος, ισορροπία και συντονισμό όταν κινούνται και όταν σταματούν ❖ Συνεργάζονται με ζευγάρι και ομάδα 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Χρησιμοποιεί τη μέθοδο της αποκλίνουσας παραγωγικότητας ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να βρίσκουν ποικιλία κινητικών λύσεων ➤ Παροτρύνει τα παιδιά να χρησιμοποιούν διαφορετικά επίπεδα, διαφορετικές κατευθύνσεις, διαδρομές και σχηματισμούς ➤ Χρησιμοποιεί εικόνες, λέξεις, ιστορίες ποιήματα, ταινίες, τραγούδια, μουσική ως ερεθίσματα για δημιουργία κινήσεων ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να κινούνται στο ρυθμό της μουσικής ➤ Χρησιμοποιεί τεχνικές: <ul style="list-style-type: none"> A. Κάνε ότι κάνω, Ακολουθώ τον αρχηγό B. Συγχρονισμός: Ταυτόχρονη εκτέλεση κινήσεων από όλα τα παιδιά 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να κινούνται στο ρυθμό της μουσικής ➤ Να παρουσιάζουν με το ζευγάρι τους ή την ομάδα τους τον «δικό» τους χορό που να πληρεί τα κριτήρια που έχουν δοθεί (συγχρονισμός, ξεκάθαρα σχήματα, ισορροπία, ρυθμός, αρχή, μέση, τέλος χορού) ➤ Να ενδιαφέρονται και να συνεργάζονται για να επιτύχουν τον ομαδικό στόχο που τίθεται κατά τη διάρκεια μιας κινητικής δραστηριότητας
<p>«Παραδοσιακός» Χορός</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Εκτελούν απλούς κυπριακούς χορούς όπως «Κυπριακό συρτό γυναικείο» και «Κυπριακό συρτό αντρικό» ❖ Διερευνούν στοιχεία του χορού (είδος, τόπος προέλευσης, στολές, χαρακτηριστικά ανθρώπων, κ.λ.π.) ❖ Εργάζονται με όλα τα παιδιά ❖ Δίνουν βοήθεια στα παιδιά για να μάθουν το χορό 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Επιδιώκει τη συνεργασία με άλλα γνωστικά αντικείμενα όπως μουσική, ιστορία, γεωγραφία, γλώσσα για ολιστική αντιμετώπιση του χορού και καλύτερη κατανόηση του ➤ Εφαρμόζει στυλ αμοιβαίας διδασκαλίας και ενθαρρύνει τα παιδιά να μαθαίνουν τα άλλα παιδιά το χορό ➤ Δίνει έμφαση στην κίνηση στο ρυθμό της μουσικής ➤ Δίνει έμφαση στον αυτοσχεδιασμό με 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να ονομάζουν, περιγράφουν και αναφέρουν στοιχεία του χορού ➤ Να χορεύουν με ρυθμό ➤ Να συμμετέχουν με προθυμία σε δραστηριότητες χορού

	<p>βάση τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα του χορού και τα χαρακτηριστικά των ανθρώπων</p> <p>➤ Εστιάζει στην αξία της προσπάθειας</p>	
<p>Παιχνίδια Άμυνας και Επίθεσης/ Παιχνίδια Με δίκτυ</p> <p>❖ Εκτελούν μέσα από τροποποιημένα παιχνίδια:</p> <p>A. Δεξιότητες χειρισμού με το χέρι</p> <p>B. Ντρίπλα με το πόδι</p> <p>Γ. Κλότσημα</p> <p>❖ Εφαρμόζουν κατάλληλες στρατηγικές άμυνας και επίθεσης με έμφαση στις ακόλουθες:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Να ελευθερώνονται για να πάρουν μπάλα (επίθεση) - Να διακρίνουν πότε να πασάρουν και πότε να σουτάρουν (επίθεση) <p>❖ Εκτελούν δεξιότητες πάσας βόλεϊ, μανσέτας, κτύπημα με γροθιά (σέρβις)</p> <p>❖ Εφαρμόζουν στρατηγικές παιχνιδιών με δίκτυ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ρίχνω στον κενό χώρο έτσι ώστε ο αντίπαλος να μην μπορεί να επιστρέψει την μπάλα <p>❖ Να εφαρμόζουν τις αρχές του δίκαιου παιχνιδιού:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ισότιμης συμμετοχής - Σεβασμός των παιδιών της ομάδας και των παιδιών της αντίπαλης ομάδας 	<p>➤ Εφαρμογή παιχνιδιών όπως Ultimate Frisbee χωρίς τερματοφύλακα, Φιλικό καλάθι, American Flag κ.ά.</p> <p>➤ Εφαρμογή παιχνιδιών όπως Ποδόσφαιρο 4 εναντίον 4, με 4 τέρματα χωρίς τερματοφύλακα, Παιχνίδι ένας εναντίον ενός με τερματοφύλακα ,Ποδόσφαιρο 4 εναντίον 4 με 2 τέρματα και με ή χωρίς τερματοφύλακα</p> <p>➤ Δημιουργεί με τα παιδιά Κώδικα Αποδεκτών Συμπεριφορών για Δίκαιο Παιχνίδι</p> <p>➤ Βοηθά τα παιδιά να χρησιμοποιούν δεξιότητες για την επίλυση διαφωνιών που προκύπτουν μέσα στο παιχνίδι</p> <p>➤ Επιβραβεύει και προωθεί θετικές συμπεριφορές προς συμπαίκτες και αντιπάλους σε καταστάσεις νίκης και ήττας</p> <p>➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να παίζουν τα παιχνίδια που μαθαίνουν στο διάλειμμα και το απόγευμα με τους φίλους τους</p>	<p>➤ Να κάνουν ντρίπλα με χέρι και πόδι</p> <p>➤ Να κάνουν πάσες σε παιδί που βρίσκεται 5μ. μακριά</p> <p>➤ Να κάνουν προσποίηση και να απελευθερώνονται για να δεχτούν πάσα</p> <p>➤ Να μπορούν σε ζευγάρια να ανταλλάζουν 5 μετωπικές πάσες στο βόλεϊ με επιτυχία 3 στις 5</p> <p>➤ Να μπορούν να κάνουν μανσέτα με επιτυχία 3 στις 5</p> <p>➤ Να μπορούν να κάνουν σέρβις πάνω από το δίκτυ</p> <p>➤ Να ακολουθούν τους κανόνες των παιχνιδιών</p> <p>➤ Να συνεργάζονται και να παίζουν όλα τα παιδιά στο παιχνίδι χωρίς να υπάρχουν εντάσεις και διαφωνίες</p> <p>➤ Εφαρμόζουν στρατηγικές άμυνας και επίθεσης στο παιχνίδι</p>
<p>Στίβος</p> <p>❖ Περπατούν / τρέχουν με σταθερό ρυθμό για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα 30''-3</p>	<p>➤ Τονίζει την ατομική βελτίωση του κάθε παιδιού και αποφεύγει τη σύγκριση με τα άλλα</p>	<p>➤ Να κάνουν τρίχρονο ρυθμό μεταξύ τριών εμποδίων έχοντας επιλογή στην απόσταση μεταξύ</p>

<ul style="list-style-type: none"> ❖ Περπατούν αυξάνοντας την ταχύτητά τους καθώς προχωρούν με έμφαση στην κίνηση των χεριών ❖ Εκτελούν εκκίνηση από όρθια θέση με σωστή τεχνική ❖ Τρέχουν γρήγορα για να καλύψουν μια απόσταση 30-60μ., με επιτάχυνση στα τελευταία 10 μ ❖ Τρέχουν πάνω από εμπόδια ύψους 30- 40εκ. με έμφαση στο πόδι οδηγό και στον τρίχρονο ρυθμό ❖ Εκτελούν άλμα σε μήκος με φορά 3-5 βήματα ❖ Εκτελούν οριζόντιο άλμα σε σκάμμα, από μικρό ύψος με προσοχή στην προσγείωση ❖ Ρίχνουν πάνω από τον ώμο με μικρή φορά (σταυρώνω, πατώ, ρίχνω) ❖ Σπρώχνουν μπάλα από όρθια θέση (εισαγωγή στην σφαιροβολία) ❖ Εκτελούν άλμα σε ύψος με ψαλιδάκι, σε ύψος μέχρι 40εκ. και προσγειώνονται σε όρθια θέση 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Τονίζει την προσπάθεια και όχι το αποτέλεσμα ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να προσπαθούν περισσότερο ➤ Λαμβάνει όλα τα μέτρα ασφάλειας ➤ Διαφοροποιεί την απόσταση των εμποδίων έτσι ώστε να μπορούν να πετύχουν όλα τα παιδιά τον τρίχρονο ρυθμό ➤ Οργανώνει σκυταλοδρομίες σε ομάδες των 4άρων σε ευθεία γραμμή έχοντας ως αντικείμενο μεταβίβασης το σακουλάκι 	<p>των εμποδίων 5μ., 5.5μ., 6μ. και 6,5 μ.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Να ανταλλάζουν «σκυτάλη» σε ευθεία γραμμή χωρίς να συγκρούονται κατά τη διάρκεια της αλλαγής ➤ Να ρίχνουν ένα αντικείμενο πάνω από τον ώμο με το σωστό τρόπο με στόχο να ξεπερνά τα 13μ. τουλάχιστον ➤ Να εκτελούν άλμα σε ύψος με ψαλιδάκι με το σωστό τρόπο ➤ Να εκτελούν άλμα σε μήκος 2.60μ.
<p><u>Δραστηριότητες Ζωής</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Δημιουργήσουν ημερολόγιο άσκησης με δυνατότητα επιλογής ασκήσεων σε σχέση με την ωφέλεια τους στη φυσική κατάσταση (περπάτημα, τροχάδην, σχοινάκι, ποδήλατο, κοιλιακούς, ραχιαίους, κάμψεις) σε καθημερινή βάση. ❖ Θέτουν εφικτούς ατομικούς στόχους και προσπαθούν να τους επιτύχουν ❖ Αναλαμβάνουν υπεύθυνα και ειλικρινά να αναφέρουν τον τρόπο που εργάζονται για την εκπλήρωση των ατομικών στόχων που έθεσαν ❖ Χρησιμοποιούν ως τακτική άσκηση δραστηριότητες όπως περπάτημα, τροχάδην, σχοινάκι, ποδήλατο, κοιλιακούς, ραχιαίους, κάμψεις 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά να έρθουν σε επαφή με έτοιμα προγράμματα άσκησης, να τα δοκιμάσουν και να τα αντιμετωπίσουν με κριτικό τρόπο πάντα σε σχέση με τις ωφέλειες στη φυσική κατάσταση, στο χώρο, στο χρόνο, στο κόστος, παρέα. ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να θέσουν τους δικούς τους ατομικούς στόχους για τακτική άσκηση το απόγευμα με απώτερο στόχο τη φυσική κατάσταση για υγεία λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως η άσκηση, ο χώρος, ο χρόνος, το κόστος και η παρέα. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να έχουν δημιουργήσει το δικό τους ημερολόγιο άσκησης και να το τηρούν ➤ Να εκφράζονται και να αξιολογούν αυτή την προσπάθεια και αναφέρουν τα θετικά και αρνητικά της επίτευξης του στόχου τους και τους λόγους που συνέβαλαν για αυτό.

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να δημιουργήσουν το δικό τους ημερολόγιο άσκησης 	
Γ' Τρίμηνο: Απρίλης, Μάης, Ιούνης (12 μαθήματα)		
<p>Εκπαιδευτική Γυμναστική/Ρυθμική</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Εκτελούν δεξιότητες με σχοινάκι στο ρυθμό της μουσικής ❖ Δημιουργούν κινητική ακολουθία ατομικά, με ζευγάρι, τριάδα και εξάδα ❖ Δίνουν/δέχονται βοήθεια με βάση δοσμένα κριτήρια ❖ Αναλαμβάνουν ρόλους αθλητή και θεατή ❖ Παρουσιάζουν την κινητική ακολουθία σε όλη την τάξη ❖ Παρακολουθούν με σεβασμό τα παιδιά που παρουσιάζουν 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να συνεργάζονται και να συναποφασίζουν την κινητική ακολουθία τους ➤ Χρησιμοποιεί μουσική ➤ Τονίζει θέματα ασφάλειας όπως αποστάσεις μεταξύ παιδιών όταν χειρίζονται το σχοινάκι ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να παίζουν σχοινάκι στον ελεύθερο τους χρόνο το απόγευμα ➤ Δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά να παρουσιάσουν το πρόγραμμα τους το διάλειμμα ή σε κάποια εκδήλωση 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να εκτελούν κινητική ακολουθία με σχοινάκι στο ρυθμό της μουσικής ➤ Να παρουσιάζουν μικρή κινητική ακολουθία με σχοινάκι είτε ατομικά είτε με ζευγάρι είτε με ομάδα ➤ Να ενδιαφέρονται και να συνεργάζονται να επιτύχουν τον ομαδικό στόχο που τίθεται κατά τη διάρκεια μιας κινητικής δραστηριότητας ➤ Να δίνουν ανατροφοδότηση και βοήθεια στα άλλα παιδιά με βάση δοσμένα κριτήρια ➤ Να δέχονται ανατροφοδότηση και βοήθεια από άλλα παιδιά με βάση δοσμένα κριτήρια
<p>Δημιουργικός Χορός</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Δημιουργούν πολύπλοκα σχήματα με στροφή, συστροφή, δίπλωση, διάταση, ταλάντωση του σώματος ❖ Κινούνται στο ρυθμό της μουσικής με έμφαση στην απαλή/ανάλαφρη κίνηση και στη δυνατή/βαριά κίνηση ❖ Εκφράζουν μέσα από την κίνηση και έκφρασή τους συναισθήματα όπως χαρά, θυμός, θλίψη ❖ Παρουσιάζουν ένα θέμα π.χ. ένα έργο τέχνης, ένα περιβαλλοντικό θέμα με ξεκάθαρα σχήματα και κινήσεις με 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Χρησιμοποιεί τη μέθοδο της αποκλίνουσας παραγωγικότητας ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να βρίσκουν ποικιλία κινητικών λύσεων ➤ Παροτρύνει τα παιδιά να χρησιμοποιούν διαφορετικά επίπεδα, διαφορετικές κατευθύνσεις, διαδρομές και σχηματισμούς ➤ Χρησιμοποιεί εικόνες, λέξεις, ιστορίες 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να κινούνται στο ρυθμό της μουσικής ➤ Να παρουσιάζουν με το ζευγάρι τους ή την ομάδα τους τον «δικό» τους χορό που να πληρεί τα κριτήρια που έχουν δοθεί (συγχρονισμός, ξεκάθαρα σχήματα, ισορροπία, ρυθμός, αρχή, μέση, τέλος χορού)

<p>έμφαση στο συγχρονισμό της ομάδας, στη σωστή στάση του σώματος, ισορροπία και συντονισμό όταν κινούνται και όταν σταματούν</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Συνεργάζονται με το ζευγάρι και την ομάδα τους 	<p>ποιήματα, ταινίες, τραγούδια, μουσική, πίνακες ζωγραφικής, περιβαλλοντικά θέματα ως ερεθίσματα για δημιουργία κινήσεων</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να κινούνται στο ρυθμό της μουσικής 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να ενδιαφέρονται και να συνεργάζονται για να επιτύχουν τον ομαδικό στόχο που τίθεται κατά τη διάρκεια μιας κινητικής δραστηριότητας
<p>«Παραδοσιακός» Χορός</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Εκτελούν απλούς ελλαδικούς χορούς όπως «Ποδαράκι» ❖ Διερευνούν στοιχεία του χορού (είδος, τόπος προέλευσης, στολές, χαρακτηριστικά ανθρώπων, κ.λπ.) ❖ Εργάζονται με όλα τα παιδιά ❖ Δίνουν βοήθεια στα παιδιά για να μάθουν το χορό 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Επιδιώκει τη συνεργασία με άλλα γνωστικά αντικείμενα όπως μουσική, ιστορία, γεωγραφία, γλώσσα για ολιστική αντιμετώπιση του χορού και καλύτερη κατανόηση του ➤ Εφαρμόζει στυλ αμοιβαίας διδασκαλίας και ενθαρρύνει τα παιδιά να μαθαίνουν τα άλλα παιδιά το χορό ➤ Δίνει έμφαση στην κίνηση στο ρυθμό της μουσικής 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να ονομάζουν, περιγράφουν και αναφέρουν στοιχεία του χορού ➤ Να χορεύουν με ρυθμό ➤ Να συμμετέχουν με προθυμία σε δραστηριότητες χορού
<p>Παιχνίδια με δίκτυ ή τοίχο/Παιχνίδια Άμυνας & Επίθεσης/Παιχνίδια Στόχου</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Εκτελούν δεξιότητες χειρισμού με ρακέτα με έμφαση στο σωστό κράτημα της ρακέτας, στο συνεχόμενο κτύπημα στο έδαφος και στον αέρα, στο οριζόντιο κτύπημα με το δυνατό και το αδύνατο χέρι (forehand, backhand) ❖ Εκτελούν δεξιότητες χειρισμού με μπάστούνι όπως ντρίπλα, πάσα και σουτ ❖ Απελευθερώνουν/Κυλούν/Ρίχνουν την μπάλα με ακρίβεια στο στόχο ❖ Εφαρμόζουν τις δεξιότητες χειρισμού σε ποικιλία τροποποιημένων παιχνιδιών (τέννις, μπατμιντον, χόκεϊ, baseball, μπόουλινγκ, γκολφ, disk golf, boccia) ❖ Εφαρμόζουν στρατηγικές παιχνιδιών με δίκτυ: 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Δίνει την ευκαιρία στα παιδιά (αν υπάρχει δυνατότητα) να χρησιμοποιήσουν διαφορετικά είδη ρακέτας ➤ Χρησιμοποιεί σταθμούς εξάσκησης δεξιοτήτων αν δεν υπάρχουν αρκετά υλικά για όλα τα παιδιά ➤ Δίνει έμφαση στην ενεργή συμμετοχή όλων των παιδιών ➤ Βοηθά τα παιδιά να επιλύουν διαφωνίες που προκύπτουν μέσα στο παιχνίδι με βάση τον κώδικα συμπεριφοράς, κώδικα δίκαιου παιχνιδιού έτσι ώστε να αναπτύξουν δεξιότητες επίλυσης διαφορών 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να εκτελούν κτύπημα με ρακέτα (forehand και backhand) ➤ Να εκτελούν σωστά κτύπημα με μπάστούνι ➤ Να εκτελούν δεξιότητες με μπάστούνι σε τροποποιημένα παιχνίδια (ντρίπλα, πάσα, σουτ) ➤ Να εκτελούν σωστά κτύπημα με ρόπαλο ➤ Να ακολουθούν τους κανόνες των παιχνιδιών ➤ Να συνεργάζονται και να παίζουν με όλα τα παιδιά στο παιχνίδι χωρίς να υπάρχουν εντάσεις και

<ul style="list-style-type: none"> - ρίχνω στον κενό χώρο έτσι ώστε ο αντίπαλος να μην μπορεί να επιστρέψει την μπάλα ❖ Εφαρμόζουν κατάλληλες στρατηγικές άμυνας και επίθεσης με έμφαση στις ακόλουθες: <ul style="list-style-type: none"> - ελευθερώνομαι για να πάρω μπάλα - διακρίνω πότε να σουτάρω ή να πασάρω ❖ Δημιουργούν τα δικά τους παιχνίδια θέτοντας σκοπό και κανόνες ❖ Συνεργάζονται σε μικρές ομάδες 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Επιβραβεύει και προωθεί θετικές συμπεριφορές προς τους παίκτες της ίδιας ή αντίπαλης ομάδας σε καταστάσεις νίκης και ήττας ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να παίζουν τα παιχνίδια που μαθαίνουν το διάλειμμα ή και το απόγευμα 	<p>διαφωνίες</p>
<p><u>Δραστηριότητες Ζωής</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Εκτελούν ασκήσεις που καλλιεργούν συγκεκριμένα στοιχεία της φυσικής κατάστασης (καρδιοαναπνευστική αντοχή, μυϊκή δύναμη, μυϊκή αντοχή, ευλυγισία) ❖ Επιλέγουν ασκήσεις και δημιουργούν το προσωπικό τους πρόγραμμα με σκοπό την καλλιέργεια συγκεκριμένων στοιχείων της φυσικής κατάστασης (περπάτημα, τροχάδην, σχοινάκι, ποδήλατο, κολυμπήματα, ραχιαίους, κάμψεις) ❖ Εκτελούν το πρόγραμμα που δημιουργούν σε καθημερινή βάση ❖ Θέτουν ατομικούς στόχους που να μπορούν να τους πετύχουν ❖ Αναλαμβάνουν υπεύθυνα και ειλικρινά να αναφέρουν τον τρόπο που εργάζονται για την εκπλήρωση των ατομικών στόχων που έθεσαν 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Δίνει ποικιλία ασκήσεων και δείχνει το σωστό τρόπο εκτέλεσής τους ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να επιλέξουν και δημιουργήσουν το δικό τους πρόγραμμα ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να οργανώσουν σταθμούς εργασίας με σκοπό την καλλιέργεια στοιχείων της φυσικής κατάστασης ➤ Καθοδηγεί τα παιδιά στη στοχοθεσία εφικτών ατομικών στόχων ➤ Δίνει έμφαση στο ρυθμό της άσκησης, στην επανάληψη της άσκησης ➤ Δημιουργεί σχέση σεβασμού, εμπιστοσύνης και ειλικρίνειας 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να έχουν δημιουργήσει το δικό τους πρόγραμμα άσκησης και να το τηρούν ➤ Να αναφέρουν τις επιλογές τους και να τις δικαιολογούν με βάση τα προσωπικά τους δεδομένα ➤ Να εκφράζονται και να αξιολογούν αυτή την προσπάθεια και αναφέρουν τα θετικά και αρνητικά της επίτευξης του στόχου τους και τους λόγους που συνέβαλαν για αυτό.

4.2.4. Πρακτική εφαρμογή 4^{ου} Επιπέδου (Στ' τάξη)

II.

- Η οργάνωση του περιεχομένου της ύλης ανά θεματική σε διδακτικούς στόχους σε τρίμηνα
- Σημεία προσοχής για τον/την εκπαιδευτικό
- Αξιολόγηση

Τριμηνιαίος Προγραμματισμός 4 ^{ου} Επιπέδου (ΣΤ' τάξη)		
Α' Τρίμηνο: Σεπτέμβρης, Οκτώβρης, Νοέμβρης Δεκέμβρης (26 μαθήματα)		
Διδακτικοί Στόχοι	Σημεία Προσοχής για τον/την εκπαιδευτικό	Αξιολόγηση
<p><i>Τα παιδιά να:</i></p> <p>Εκπαιδευτική Γυμναστική/Ενόργανη</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Δημιουργούν και παρουσιάζουν με ευθυτενές σώμα και καθαρότητα και με έμφαση στις κατευθύνσεις, διαδρομές, επίπεδα, προσπάθεια : <ol style="list-style-type: none"> 1. συμμετρικά και ασύμμετρα σχήματα του σώματος 2. σύνθετες κινητικές ακολουθίες με συμμετρικά και ασύμμετρα σχήματα του σώματος ❖ Συμπεριλαμβάνουν κυβίστηση, ανακυβίστηση, κατακόρυφο, τροχό σε κινητικές ακολουθίες με έμφαση στην αρχική θέση και στην όρθια τελική θέση ❖ Εκτελούν απογείωση, πτήση και προσγείωση με απόλυτο έλεγχο 	<p><i>Ο/η εκπαιδευτικός να:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Αξιολογεί τα παιδιά με σκοπό τη διάγνωση επιπέδου και τη διαμόρφωση μαθημάτων προσαρμοσμένα στις ανάγκες των παιδιών ➢ Λαμβάνει όλα τα μέτρα ασφαλείας ➢ Χρησιμοποιεί σταθμούς εργασίας με σταθμό διδασκαλίας την εργασία που θεωρείται ότι χρειάζεται ιδιαίτερη επίβλεψη για την επίβλεψη των παιδιών ➢ Ενθαρρύνει τα παιδιά να συμπεριλαμβάνουν συμμετρικά και ασύμμετρα σχήματα στις κινητικές 	<p><i>Μέσα από την παρατήρηση να διαπιστωθεί αν τα παιδιά μπορούν :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Να παρουσιάζουν κινητικές ακολουθίες με συμμετρικά και ασύμμετρα σχήματα του σώματος ➢ Να εκτελούν κυβίστηση με τελική όρθια θέση ➢ Να εκτελούν ανακυβίστηση με τελική όρθια θέση ➢ Να εκτελούν τροχό ➢ Να παρουσιάζουν κινητικές ακολουθίες με τις πιο πάνω δεξιότητες δείχνοντας αρχική και

<ul style="list-style-type: none"> ❖ Εργάζονται στο έδαφος και σε όργανα, ξεχωριστά και σε συνδυασμό ❖ Εργάζονται με το ζευγάρι και την ομάδα τους 	<p>ακολουθίες που δημιουργούν</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Χρησιμοποιεί καρτέλες εργασίας με κινητικές ακολουθίες έτσι ώστε τα παιδιά να αντιληφθούν πλήρως την έννοια της κινητικής ακολουθίας ➤ Δίνει έμφαση στην ποιότητα της κίνησης (σφικτοί μύες, ευθυτενές σώμα) 	<p>τελική θέση ατομικά και σε ζευγάρια</p>
<p><u>Εκπαιδευτική Γυμναστική/Ρυθμική</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Εκτελούν δεξιότητες με μπάλα, στεφάνι, κορδέλα, σχοινάκι ❖ Κινούνται στο ρυθμό της μουσικής ❖ Δημιουργούν σύντομο πρόγραμμα, (κινητικές ακολουθίες, κινητικά μοτίβα) με ένα όργανο ή με συνδυασμό ❖ Επιλέγουν όργανο ή όργανα, δημιουργούν και παρουσιάζουν το πρόγραμμά τους στα παιδιά της τάξης, το διάλειμμα, σε μια εκδήλωση του σχολείου ❖ Συνεργάζονται με το ζευγάρι και την ομάδα τους ❖ Εργάζονται σε σταθμούς εργασίας 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Οργανώνει σταθμούς εργασίας με διαφορετικά όργανα ή με συνδυασμό οργάνων ➤ Χρησιμοποιεί καρτέλες εργασίας με δεξιότητες χειρισμού των οργάνων ➤ Χρησιμοποιεί μουσική ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να: <ul style="list-style-type: none"> - χρησιμοποιούν δεξί και αριστερό χέρι - κινούνται σε διαφορετικά επίπεδα (ψηλό/χαμηλό/μεσαίο), διαφορετικές κατευθύνσεις(μπροστά, πίσω, πλάγια) - διαφορετικές ταχύτητες (αργά, γρήγορα, στο ρυθμό της μουσικής) και διαφορετικές διαδρομές (Ευθεία/Καμπύλη/Ζικ-ζακ/Κύκλος) - εκτελούν τις δεξιότητες χειρισμού μικρών οργάνων - Στατικά και Με μετακίνηση (περπάτημα, κουτσό, σκίππινγκ, στροφές ή πίβοτ, αλματα ή λίπινγκ) - έχουν αρχική και τελική θέση (ισορροπία) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να παρουσιάζουν ένα μικρό πρόγραμμα με 4 τουλάχιστον δεξιότητες ➤ Να χρησιμοποιούν όλα τα επίπεδα, διαδρομές, κατευθύνσεις, ➤ Να έχουν αρχική και τελική θέση (ισορροπία) ➤ Να ενδιαφέρονται και να συνεργάζονται να επιτύχουν τον ομαδικό στόχο ➤ Να επεξηγούν τις δικές τους ιδέες στα άλλα παιδιά ➤ Να ενθαρρύνουν και να στηρίζουν την προσπάθεια όλων των παιδιών
<p><u>Δημιουργικός Χορός</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Χρησιμοποιεί τη μέθοδο της 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να κινούνται στο ρυθμό της

<ul style="list-style-type: none"> ❖ Δημιουργούν και παρουσιάζουν με ξεκάθαρες κινήσεις ένα θέμα όπως χρώματα, διαδρομές, το ουράνιο τόξο, γραφομηχανή ❖ Εφαρμόζουν ποικιλία μετακινήσεων όπως μετακινήσεις σε όρθια στάση, μετακινήσεις με χέρια και πόδια, με ρολαρίσματα, στροφές και ισορροπίες ❖ Εφαρμόζουν ποικιλία ξεκάθαρων σχημάτων του σώματος, επίπεδα, διαδρομές και κατευθύνσεις ❖ Κινούνται στο ρυθμό της μουσικής με έμφαση στην ροή της κίνησης από δυνατά σε απαλά και το αντίθετο ❖ Συνεργάζονται και συγχρονίζονται με την ομάδα τους ❖ Παρατηρούν, αξιολογούν το χορό τους με βάση δοσμένα κριτήρια (συγχρονισμό, ξεκάθαρα σχήματα, ισορροπίες, ρυθμός, αρχή, μέση, τέλος χορού) ❖ Αναλαμβάνουν ρόλους 	<p>αποκλίνουσας παραγωγικότητας</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να βρίσκουν ποικιλία κινητικών λύσεων ➤ Παροτρύνει τα παιδιά να χρησιμοποιούν διαφορετικά επίπεδα, διαφορετικές κατευθύνσεις, διαδρομές και σχηματισμούς ➤ Χρησιμοποιεί εικόνες, λέξεις, ιστορίες ποιήματα, τραγούδια, μουσική ως ερεθίσματα για δημιουργία κινήσεων ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να κινούνται στο ρυθμό της μουσικής 	<p>μουσικής</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Να παρουσιάζουν με ξεκάθαρα σχήματα και κινήσεις το θέμα που τους δίνεται ➤ Να ενδιαφέρονται και να συνεργάζονται για να επιτύχουν την καλύτερη παρουσίαση του χορού ➤ Να συνεργάζονται με την ομάδα για να πετύχουν τον ομαδικό στόχο
<p>«Παραδοσιακός» Χορός</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Εκτελούν και παρουσιάζουν κυπριακούς χορούς όπως «Ζεμπέκικος Κυπριακός αγόρια», «2^{ος} και 3^{ος} καρτζιλαμάς κορίτσια», «αντρικός 2^{ος} και 3^{ος} καρτζιλαμάς αγόρια», «γυναικείος συρτός τα κορίτσια» ❖ Κινούνται στο ρυθμό της μουσικής ❖ Διερευνούν στοιχεία του χορού (είδος, τόπος προέλευσης, στολές, χαρακτηριστικά ανθρώπων, κ.λπ.) ❖ Εργάζονται με όλα τα παιδιά ❖ Βοηθούν όλα τα παιδιά να μάθουν το χορό 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Επιδιώκει τη συνεργασία με άλλα γνωστικά αντικείμενα όπως μουσική, ιστορία, γεωγραφία, γλώσσα για ολιστική αντιμετώπιση του χορού και καλύτερη κατανόηση του ➤ Εφαρμόζει στυλ αμοιβαίας διδασκαλίας και ενθαρρύνει τα παιδιά να μαθαίνουν τα άλλα παιδιά το χορό ➤ Δίνει έμφαση στην κίνηση στο ρυθμό της μουσικής 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να ονομάζουν, περιγράφουν και αναφέρουν στοιχεία του χορού ➤ Να χορεύουν με ρυθμό ➤ Να συμμετέχουν με προθυμία σε χορούς
<p>Παιχνίδια</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Συνεργάζονται με την ομάδα τους για την επίλυση κινητικών προβλημάτων ❖ Εκτελούν οριζόντιο κτύπημα με ρόπαλο ❖ Εφαρμόζουν δεξιότητες χειροσφαίρισης, ποδοσφαίρου, 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Χρησιμοποιεί παιχνίδια συνεργασίας επικοινωνίας και επίλυσης προβλήματος με σκοπό τη συνεισφορά όλων των μελών για να επιτύχει η ομάδα των σκοπών της ➤ Τονίζει την αξία της συμμετοχής του κάθε 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να ντριπλάρουν, πασάρουν και σουτάρουν σωστά στα τροποποιημένα παιχνίδια χειροσφαίρισης και ποδοσφαίρου ➤ Να επιδεικνύουν το τρίχρονο

<p>Ultimate Frisbee, με ρόπαλο σε τροποποιημένα παιχνίδια (μίνι)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Εφαρμόζουν απλές αρχές επίθεσης: <ul style="list-style-type: none"> - δίνω και φεύγω ❖ Εφαρμόζουν απλές αρχές άμυνας: <ul style="list-style-type: none"> - έχω ένα επιθετικό υπό την επίβλεψη μου - κάνω σκριν ❖ Ακολουθούν τους κανόνες των παιχνιδιών και τον κώδικα καλής και δίκαιας συμπεριφοράς 	<p>μέλους της ομάδας έτσι ώστε τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν την έννοια της ομαδικότητας</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Βοηθά τα παιδιά να επιλύουν διαφορές με κοινωνικά αποδεκτούς τρόπους/να χρησιμοποιούν δεξιότητες για την επίλυση διαφωνιών που προκύπτουν μέσα στο παιχνίδι. Π.χ. Τα παιδιά μπορούν να συμφωνήσουν από κοινού να τροποποιήσουν τους κανονισμούς ενός παιχνιδιού για να μπορούν να παίζουν όλοι ➤ Επιβραβεύει και προωθεί θετικές συμπεριφορές προς συμπαίκτες/τριες και αντιπάλους/ες ➤ Επιβραβεύει και προωθεί θετικές συμπεριφορές σε καταστάσεις νίκης και ήττας 	<p>ρυθμό στο τροποποιημένο παιχνίδι χειροσφαίρισης</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Να ρίχνουν και να πιάνουν σωστά το φρίσπι στο τροποποιημένο παιχνίδι Ultimate Frisbee ➤ Να εκτελούν σωστά οριζόντιο κτύπημα με ρόπαλο στο τροποποιημένο παιχνίδι baseball ή softball ➤ Να εφαρμόζουν απλές στρατηγικές άμυνας και επίθεσης ➤ Να τηρούν ρους κανόνες των παιχνιδιών ➤ Να συνεργάζονται με όλα τα παιδιά χωρίς εντάσεις και διαφωνίες
<p>Στίβος</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Περπατούν/τρέχουν με σταθερό ρυθμό για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα 30''-5' ❖ Εκτελούν εκκίνηση από συσπειρωτική θέση με σωστή τεχνική ❖ Τρέχουν μια συγκεκριμένη απόσταση με εναλλαγή ρυθμού στο οπτικό ερέθισμα ❖ Τρέχουν με γρήγορο ρυθμό για να καλύψουν απόσταση 50-70μ το στο λιγότερο χρόνο που μπορούν να καταφέρουν ❖ Τρέχουν με γρήγορο ρυθμό για να καλύψουν απόσταση 65μ πάνω από εμπόδια ύψους 30- 40εκ. με έμφαση στο πόδι οδηγό και στον τρίχρονο ρυθμό στο λιγότερο χρόνο που 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Τονίζει την ατομική βελτίωση του κάθε παιδιού και αποφεύγει τη σύγκριση με τα άλλα ➤ Τονίζει την προσπάθεια και όχι το αποτέλεσμα ➤ Λαμβάνει όλα τα μέτρα ασφάλειας ➤ Διαφοροποιεί την απόσταση των εμποδίων έτσι ώστε να μπορούν να πετύχουν όλα τα παιδιά τον τρίχρονο ρυθμό ➤ Οργανώνει σκυταλοδρομίες σε ομάδες των 4άρων σε ευθεία γραμμή έχοντας ως 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να εκτελούν σωστά τη συσπειρωτική εκκίνηση ➤ Να κάνουν τρίχρονο ρυθμό μεταξύ τριών εμποδίων έχοντας επιλογή στην απόσταση μεταξύ των εμποδίων 5μ., 5.5μ., 6μ. και 6,5 μ. ➤ Να ανταλλάζουν «σκυτάλη» με ασφάλεια, χωρίς να συγκρούονται κατά τη διάρκεια της αλλαγής ➤ Να εκτελούν άλμα σε μήκος με

<p>μπορούν να καταφέρουν</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Λαμβάνουν μέρος σε σκυταλοδρομίες σε ομάδες των 4άρων σε ευθεία και κυκλική διαδρομή με σκυτάλη ❖ Κάνουν αλλαγή σκυτάλης σε ζώνη αλλαγών ❖ Εκτελούν άλμα σε μήκος με φορά 3,5,7 διασκελισμών ❖ Εκτελούν άλμα σε ύψος/ ψαλιδάκι 50 -60 εκ. και να προσγειώνονται σε όρθια θέση ❖ Ρίχνουν αφρώδες ακόντιο ή μπαλάκι 200 γρ. με φορά με 3, 5, 7 βήματα ❖ Αναλαμβάνουν ρόλους όπως χρονομέτρης, αφέτης, κριτής κ.α. 	<p>αντικείμενο μεταβίβασης το σακουλάκι ή ελαστικό κρίκο</p>	<p>φορά, τουλάχιστον 2,60μ.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Να εκτελούν άλμα σε ύψος με ψαλιδάκι και με προσγείωση σε όρθια θέση τουλάχιστον 45εκ. ➤ Να ρίχνουν μπαλάκι 200γρ. τουλάχιστον 15μ.
<p>Δραστηριότητες Ζωής</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Δημιουργούν ημερολόγιο άσκησης με δυνατότητα επιλογής ασκήσεων που ωφελούν τη φυσική κατάσταση (περπάτημα, τροχάδην, σχοινάκι, ποδήλατο, κοιλιακούς, ραχιαίους, κάμψεις) σε συνδυασμό με παράγοντες που καθημερινά ενισχύουν ή αποτρέπουν την άσκηση (χρόνος, κόστος, χώρος αποθήκευσης, παρέα, ευχαρίστηση) και λαμβάνοντας υπόψη τη συχνότητα, την ένταση και τη διάρκεια κάθε άσκησης ❖ Θέτουν εφικτούς ατομικούς στόχους και προσπαθούν να τους επιτύχουν ❖ Αναλαμβάνουν υπεύθυνα και ειλικρινά να αναφέρουν τον τρόπο που εργάζονται για την εκπλήρωση των ατομικών στόχων που έθεσαν ❖ Χρησιμοποιούν ως τακτική άσκηση δραστηριότητες όπως περπάτημα, τροχάδην, σχοινάκι, ποδήλατο, κοιλιακούς, ραχιαίους, κάμψεις 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά να έρθουν σε επαφή με ποικίλες ασκήσεις και με κριτικό τρόπο να επιλέξουν τις εφικτές για αυτά πάντα σε σχέση με τις ωφέλειες στη φυσική κατάσταση, στο χώρο, στο χρόνο, στο κόστος, την παρέα, την ευχαρίστηση. ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να θέσουν τους δικούς τους ατομικούς στόχους για τακτική άσκηση το απόγευμα με απώτερο στόχο τη φυσική κατάσταση για υγεία λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως η άσκηση, ο χώρος, ο χρόνος, το κόστος και η παρέα. ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να δημιουργήσουν το δικό τους ημερολόγιο άσκησης 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να έχουν δημιουργήσει το δικό τους ημερολόγιο άσκησης και να το τηρούν ➤ Να εκφράζονται και να αξιολογούν αυτή την προσπάθεια και αναφέρουν τα θετικά και αρνητικά της επίτευξης του στόχου τους και τους λόγους που συνέβαλαν για αυτό.
<p>Β΄ Τρίμηνο: Γενάρης, Φλεβάρης, Μάρτης (22 μαθήματα)</p>		
<p>Εκπαιδευτική Γυμναστική/Ενόργανη</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Χρησιμοποιεί καρτέλες με ενδεικτικές 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να παρουσιάζουν κινητικές

<ul style="list-style-type: none"> ❖ Εκτελούν ισορροπίες στο έδαφος και στα όργανα (κρεβατάκια), με αρχική και τελική θέση ❖ Δημιουργούν και παρουσιάζουν κινητικές ακολουθίες και ένα μικρό πρόγραμμα με αρχική και τελική θέση ❖ Διατηρούν ευθυτενές σώμα, καλή στάση σώματος και καθαρότητα των σχημάτων του σώματος ❖ Συνεργάζονται με το ζευγάρι και την ομάδα τους ❖ Καταμερίζουν και αναλαμβάνουν ρόλους στην ομάδα 	<p>ισορροπίες με σκοπό την αντιγραφή, επιλογή, σειροθέτηση σε πρόγραμμα</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Λαμβάνει και τονίζει όλα τα μέτρα ασφάλειας για εκτέλεση των ασκήσεων ➤ Ενθαρρύνει τη δημιουργία και παρουσίαση κινητικών ακολουθιών που εμπεριέχουν ισορροπία με σύντροφο ➤ Δίνει έμφαση στην ποιότητα της κίνησης (σφικτοί μύες, ευθυτενές σώμα) 	<p>ακολουθίες με αρχική και τελική θέση</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Να παρουσιάζουν κινητικές ακολουθίες με ζευγάρι και ομάδα ➤ Να παρουσιάζουν ευθυτενές σώμα και καλή στάση του σώματος
<p><u>Εκπαιδευτική Γυμναστική/Ρυθμική</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Δημιουργούν και παρουσιάζουν πρόγραμμα επιλέγοντας: <ol style="list-style-type: none"> 1.το όργανο ή τα όργανα που θα δουλέψουν 2.τις δεξιότητες χειρισμού που θα περιλαμβάνει 3.τις μετακινήσεις και τις ισορροπίες που θα περιλαμβάνει 4.τη διάταξη και τους σχηματισμούς της ομάδας 5.την αρχική και τελική θέση 6.τη μουσική ❖ Εκτελούν στροφές, άλματα και λίπινγκ στο πρόγραμά τους ❖ Κινούνται στο ρυθμό της μουσικής ❖ Συνεργάζονται με την ομάδα τους 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να συνεργαστούν για την επίτευξη του σκοπού της ομάδας τους ➤ Υπενθυμίζει στα παιδιά τους διάφορους τρόπους που μπορεί να παρουσιαστεί η ομάδα τους μέσα στο χώρο κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης της χορογραφίας τους <ul style="list-style-type: none"> - Ο ένας δίπλα στον άλλο - ο ένας πίσω από τον άλλο - Ημικόκλιο - κύκλος κ.τ.λ. ➤ Δίνει έμφαση στο συγχρονισμό μεταξύ των παιδιών της ομάδας ➤ Βοηθά να κατανοήσουν ότι η επιτυχία είναι αποτέλεσμα προσπάθειας και εξάσκησης 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να κινούνται στο ρυθμό της μουσικής ➤ Να συγχρονίζονται με τα μέλη της ομάδας τους ➤ Να παρουσιάζουν ένα πρόγραμμα με αρχή, μέση και τέλος ➤ Να συμπεριλάβουν 4 τουλάχιστον δεξιότητες χειρισμού και 2 διαφορετικές δεξιότητες μετακίνησης ➤ Να συνεργάζονται με την ομάδα τους ➤ Να αναλαμβάνουν ενεργό ρόλο είτε ως αρχηγοί είτε ως μέλη ομάδας, με ίδιο ή διαφορετικό ρόλο
<p><u>Δημιουργικός Χορός</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Δημιουργούν και παρουσιάζουν με κίνηση ένα θέμα όπως ο χορός του διαμαντιού, η θάλασσα 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Χρησιμοποιεί παραγωγικές μεθόδους διδασκαλίας (π.χ.αποκλίνουσα παραγωγικότητα) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να παρουσιάζουν με ξεκάθαρα σχήματα και κινήσεις το θέμα που επεξεργάζονται

<ul style="list-style-type: none"> ❖ Εφαρμόσουν ξεκάθαρα σχήματα και διαφορετικές κινήσεις δείχνοντας έννοιες όπως ξαφνικά, συνεχόμενα, δυνατά και απαλά ❖ Εφαρμόσουν ποικιλία μετακινήσεων και ισορροπιών ❖ Κινούνται στο ρυθμό της μουσικής ❖ Συνεργάζονται με το ζευγάρι και την ομάδα τους ❖ Αναλαμβάνουν ρόλους για να παρουσιάσουν ένα θέμα 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να ακούνε και δοκιμάζουν όλες τις απόψεις, να επιλέγουν αυτή που ανταποκρίνεται στα κριτήρια που δίνονται ή στο θέμα που επεξεργάζονται ➤ Παροτρύνει τα παιδιά να χρησιμοποιούν διαφορετικά επίπεδα, διαφορετικές κατευθύνσεις, διαδρομές και σχηματισμούς ➤ Χρησιμοποιεί εικόνες, λέξεις, ιστορίες ποιήματα, ταινίες, τραγούδια, μουσική, πίνακες ζωγραφικής, περιβαλλοντικά θέματα ως ερεθίσματα για δημιουργία κινήσεων ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να κινούνται στο ρυθμό της μουσικής 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να συμπεριλαμβάνουν στο χορό τους επίπεδα, κατευθύνσεις, διαδρομές, αρχή, μέση και τέλος ➤ Να κινούνται στο ρυθμό της μουσικής ➤ Να εκτελούν το ρόλο που αναλαμβάνουν ➤ Να ασκούν θετική και εποικοδομητική κριτική ως θεατές
<p>«Παραδοσιακός» Χορός</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Εκτελούν και παρουσιάζουν ελληνικούς χορούς όπως «Μακεδονικό» ❖ Κινούνται στο ρυθμό της μουσικής ❖ Διερευνούν στοιχεία του χορού (είδος, τόπος προέλευσης, στολές, χαρακτηριστικά ανθρώπων, κ.λπ.) ❖ Εργάζονται με όλα τα παιδιά ❖ Βοηθούν όλα τα παιδιά να μάθουν το χορό 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Επιδιώκει τη συνεργασία με άλλα γνωστικά αντικείμενα όπως μουσική, ιστορία, γεωγραφία, γλώσσα για ολιστική αντιμετώπιση του χορού και καλύτερη κατανόηση του ➤ Εφαρμόζει στυλ αμοιβαίας διδασκαλίας και ενθαρρύνει τα παιδιά να μαθαίνουν τα άλλα παιδιά το χορό ➤ Δίνει έμφαση στην κίνηση στο ρυθμό της μουσικής 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να ονομάζουν, περιγράφουν και αναφέρουν στοιχεία του χορού ➤ Να χορεύουν με ρυθμό ➤ Να συμμετέχουν με προθυμία σε χορούς
<p>Παιχνίδια</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Εξασκούν δεξιότητες σε τροποποιημένα παιχνίδια: <ol style="list-style-type: none"> 1. ντρίπλα, πάσα, σουτ και δίχρονο ρυθμό καλαθόσφαιρας 2. πάσα βόλεϊ, μανσέτα, σέρβις και καρφί (εισαγωγή) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Δίνει ανατροφοδότηση για βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων ➤ Δίνει κριτήρια αξιολόγησης των κινητικών δεξιοτήτων και των στρατηγικών 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να συμμετέχουν με ευχαρίστηση στα τροποποιημένα παιχνίδια ➤ Να επιδεικνύουν σωστά δεξιότητες:

<p>πετόσφαιρας</p> <p>3. forehand, backhand, servis αντισφαίρισης</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Εφαρμόζουν στρατηγικές σε τροποποιημένα παιχνίδια: <ul style="list-style-type: none"> 1.άμυνας και επίθεσης: <ul style="list-style-type: none"> - έχω ένα επιθετικό υπό την επίβλεψη μου - είμαι σε θέση ετοιμότητας - προστατεύω την μπάλα - δίνω και φεύγω (Give and go) - κάνω προσποίηση - ελευθερώνομαι από τον αντίπαλο - κάνω σκριν 2.παιχνιδιών με δίκτυ <ul style="list-style-type: none"> - ρίχνω στον κενό χώρο έτσι ώστε ο αντίπαλος να μην μπορεί να επιστρέψει την μπάλα - καλύπτω τους κενούς χώρους ❖ Παίζουν και ακολουθούν τους κανόνες νέων παιχνιδιών όπως φίστμπολ, ποδοβόλεϊ ❖ Παρατηρούν και αξιολογούν τις κινητικές δεξιότητες και στρατηγικές με βάση δοσμένα κριτήρια ❖ Αναλαμβάνουν ρόλους όπως παίκτης, διαιτητής ❖ Συνεργάζονται με όλα τα παιδιά 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Χρησιμοποιεί την τεχνική του «παγώματος» ενός παιχνιδιού για να συζητήσει τις θέσεις των παικτών ή πώς να βελτιώσουν τις στρατηγικές τους ➤ Εναλλάσσει σε τακτά διαστήματα τις ομάδες ➤ Ενθαρρύνει θετικές συμπεριφορές (π.χ.τήρηση κανόνων, δίκαιο παιχνίδι) ➤ Δίνει έμφαση στην προσπάθεια και όχι στο αποτέλεσμα ➤ Βοηθά τα παιδιά να χρησιμοποιούν στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων 	<p><u>A. Καλαθόσφαιρας</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - θέση ετοιμότητας, ντρίπλα, πάσα, σουτ, δίχρονο ρυθμό, <p><u>B. Βόλεϊ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -θέση ετοιμότητας, Πάσα με δάκτυλα, μανσέτα, σέρβις <p><u>Γ. Τέννις</u></p> <p>Κτύπημα forehand, backhand, servis</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Να επιδεικνύουν στρατηγικές παιχνιδιών άμυνας και επίθεσης και παιχνιδιών με δίκτυ ➤ Να παίζουν ομαδικά με όλα τα παιδιά ➤ Να επιδεικνύουν θετικές συμπεριφορές ➤ Να διεκπεραιώνουν τους ρόλους που αναλαμβάνουν ➤ Να εργάζονται και με χωρίς την άμεση επίβλεψη του/της εκπαιδευτικού
<p><u>Στίβος</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Περπατούν / τρέχουν με σταθερό ρυθμό για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα 30''-5' ❖ Εκτελούν εκκίνηση από συσπειρωτική θέση με σωστή τεχνική ❖ Τρέχουν με γρήγορο ρυθμό για να καλύψουν απόσταση 50-70μ το στο λιγότερο χρόνο που μπορούν να καταφέρουν ❖ Τρέχουν με γρήγορο ρυθμό για να καλύψουν απόσταση 65μ πάνω από εμπόδια ύψους 40 - 50εκ. με έμφαση στο πόδι 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Τονίζει την ατομική βελτίωση του κάθε παιδιού και αποφεύγει τη σύγκριση με τα άλλα ➤ Τονίζει την προσπάθεια και όχι το αποτέλεσμα ➤ Λαμβάνει όλα τα μέτρα ασφάλειας ➤ Διαφοροποιεί την απόσταση των εμποδίων έτσι ώστε να μπορούν να πετύχουν όλα τα παιδιά τον τρίχρονο 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να εκτελούν σωστά τη συσπειρωτική εκκίνηση ➤ Να κάνουν τρίχρονο ρυθμό μεταξύ τριών εμποδίων έχοντας επιλογή στην απόσταση μεταξύ των εμποδίων 5μ., 5.5μ., 6μ. και 6,5 μ. ➤ Να ανταλλάζουν «σκυτάλη» με ασφάλεια, χωρίς να

<p>οδηγό και στον τρίχρονο ρυθμό στο λιγότερο χρόνο που μπορούν να καταφέρουν</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Λαμβάνουν μέρος σε σκυταλοδρομίες σε ομάδες των 4άρων ❖ Εκτελούν άλμα σε μήκος με φορά 3,5,7 διασκελισμών ❖ Εκτελούν άλμα σε ύψος/ ψαλιδάκι 50 -60 εκ. και να προσγειώνονται σε όρθια θέση ❖ Απελευθερώνουν ελαστικό κρίκο/δίσκου σε απόσταση με έμφαση στο κράτημα του (εισαγωγή στη δισκοβολία) ❖ Σπρώχνουν μπαλίτσα/σφαίρα σε απόσταση με έμφαση στο κράτημα της σφαίρας/μπαλίτσας και στη θέση του χεριού στον ώμο (εισαγωγή στην σφαιροβολία) ❖ Δημιουργούν και να εκτελούν διαδρομή που να περιλαμβάνει τρέξιμο/άλματα ρίψεις με βάση κριτήρια ασφάλειας, διασκέδασης και συμπερίληψης όλων ❖ Αναλαμβάνουν ρόλους αθλητή, αφέτη, κριτή, γραμματείας 	<p>ρυθμό</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Χρησιμοποιεί την ατομική καρτέλα επίδοσης ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να καταγράψουν τις επιδόσεις τους έτσι ώστε να παρατηρούν την πρόοδο τους 	<p>συγκρούονται κατά τη διάρκεια της αλλαγής</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Να εκτελούν άλμα σε ύψος (τουλάχιστον 45εκ) με ψαλιδάκι και με προσγείωση σε όρθια θέση ➤ Να εκτελούν άλμα σε ύψος με ψαλιδάκι και με προσγείωση σε όρθια θέση τουλάχιστον 45εκ. ➤ Να ρίχνουν μπαλάκι 200γρ. τουλάχιστον 15μ. ➤ Να τηρούν τους κανονισμούς των αθλημάτων ➤ Να επιδεικνύουν αθλητοπρεπή συμπεριφορά σε καταστάσεις νίκης και ήττας
<p><u>Δραστηριότητες Ζωής</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Δημιουργούν ευχάριστες διαδρομές στην αυλή του σχολείου για περπάτημα, τροχάδην, ποδήλατο ❖ Δημιουργήσουν το δικό τους όμιλο για περπάτημα, τροχάδην και ποδηλασία με σκοπό την προώθηση της άσκησης που επιλέγουν στα παιδιά του σχολείου τους ❖ Συνεργάζονται με την ομάδα τους 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Επιδιώκει τη συνεργασία με άλλα γνωστικά αντικείμενα όπως γλώσσα, τέχνη, αγωγή υγείας για προώθηση ενός είδους άσκησης ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να σκεφτούν τρόπους προσέλκυσης των μικρότερων παιδιών του σχολείου ➤ Δίνει ποικιλία υλικών 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να ονομάσουν, περιγράψουν τον ομιλό τους ➤ Να φτιάξουν το λογότυπο και το σύνθημά τους ➤ Να δημιουργήσουν τις διαδρομές ή τους χώρους άσκησης ➤ Να διαφημίσουν τον όμιλό τους ➤ Να παρουσιάσουν ποικιλία τρόπων προσέλκυσης των μικρότερων παιδιών ➤ Να παρουσιάσουν στο διάλειμμα, σε ειδική μέρα και να εμπλέξουν τα παιδιά του σχολείου σε άσκηση

Γ' Τρίμηνο: Απρίλης, Μάης, Ιούνης (12 μαθήματα)

<p>Εκπαιδευτική Γυμναστική/Ρυθμική</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Δημιουργούν και παρουσιάζουν πρόγραμμα επιλέγοντας: <ol style="list-style-type: none"> 1.το όργανο ή τα όργανα που θα δουλέψουν 2.τις δεξιότητες χειρισμού που θα περιλαμβάνει 3.τις μετακινήσεις και τις ισορροπίες που θα περιλαμβάνει 4.τη διάταξη και τους σχηματισμούς της ομάδας 5.την αρχική και τελική θέση 6.τη μουσική ❖ Κινούνται στο ρυθμό της μουσικής ❖ Συνεργάζονται με την ομάδα τους ❖ Παρατηρούν και αξιολογούν για βελτίωση το πρόγραμμα των άλλων ομάδων με βάση δοσμένα κριτήρια ❖ Αναλαμβάνουν ρόλους αθλητή/τριας και θεατή 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να συνεργαστούν για την επίτευξη του σκοπού της ομάδας τους ➤ Υπενθυμίζει στα παιδιά τους διάφορους τρόπους που μπορεί να παρουσιαστεί η ομάδα τους μέσα στο χώρο κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης της χορογραφίας τους <ul style="list-style-type: none"> - Ο ένας δίπλα στον άλλο - ο ένας πίσω από τον άλλο - Ημικύκλιο - κύκλος κ.τ.λ. ➤ Δίνει έμφαση στο συγχρονισμό της ομάδας ➤ Δίνει κριτήρια παρατήρησης και αξιολόγησης ➤ Βοηθά να κατανοήσουν ότι η επιτυχία είναι αποτέλεσμα προσπάθειας και εξάσκησης ➤ Παροτρύνει τα παιδιά αν νομίζουν ότι το πρόγραμμα τους είναι αξιόλογο να το παρουσιάσουν και σε παιδιά άλλων τάξεων 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να κινούνται στο ρυθμό της μουσικής ➤ Να συγχρονίζονται ως ομάδα ➤ Να παρουσιάζουν ένα πρόγραμμα με αρχή, μέση και τέλος ➤ Να επιδεικνύουν με σωστό τρόπο τους ρόλους που αναλαμβάνουν ➤ Να ανταλλάζουν απόψεις και να συνεργάζονται με την ομάδα τους
<p>«Παραδοσιακός» Χορός</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Εκτελούν και παρουσιάζουν ελληνικούς χορούς όπως «Χασάπικος» ❖ Κινούνται στο ρυθμό της μουσικής ❖ Διερευνούν στοιχεία του χορού (είδος, τόπος προέλευσης, στολές, χαρακτηριστικά ανθρώπων, κ.λπ.) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Επιδιώκει τη συνεργασία με άλλα γνωστικά αντικείμενα όπως μουσική, ιστορία, γεωγραφία, γλώσσα για ολιστική αντιμετώπιση του χορού και καλύτερη κατανόηση του ➤ Εφαρμόζει στυλ αμοιβαίας διδασκαλίας 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να ονομάζουν, περιγράφουν και αναφέρουν στοιχεία του χορού ➤ Να χορεύουν με ρυθμό ➤ Να συμμετέχουν με προθυμία σε χορούς

<ul style="list-style-type: none"> ❖ Εργάζονται με όλα τα παιδιά ❖ Βοηθούν όλα τα παιδιά να μάθουν το χορό 	<p>και ενθαρρύνει τα παιδιά να μαθαίνουν τα άλλα παιδιά το χορό</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Δίνει έμφαση στην κίνηση στο ρυθμό της μουσικής 	
<p>Παιχνίδια</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Εξασκούν δεξιότητες σε τροποποιημένα παιχνίδια: <ul style="list-style-type: none"> 1.καρφί, πάσα με δάκτυλα, μανσέτα στο βόλεϊ 2.κλότσημα στο ποδόσφαιρο 3.κτύπημα με ρακέτα στο τένις 4.με μπαστούνι στο χόκεϊ ❖ Απελευθερώνουν/κυλούν/ρίχνουν με ακρίβεια στο στόχο (μπόουλινγκ) ❖ Εφαρμόζουν στρατηγικές σε τροποποιημένα παιχνίδια: <ul style="list-style-type: none"> 1.άμυνας και επίθεσης (ποδοσφαίρου, χειροσφαίρισης, καλαθόσφαιρας, Ultimate Frisbee κ. ά.) <ul style="list-style-type: none"> - Έχω ένα επιθετικό υπό την επίβλεψη μου - Είμαι σε θέση ετοιμότητας - Δίνω και φεύγω (Give and go) - Κάνω προσποίηση και ελευθερώνομαι - Κάνω σκριν (Καλαθόσφαιρα, χειροσφαίριση) ❖ Δημιουργούν τα δικά τους παιχνίδια ❖ Συνεργάζονται με την ομάδα τους ❖ Αναλαμβάνουν ρόλους ❖ Εφαρμόζουν το δίκαιο παιχνίδι 2. με δίκτυ ή τοίχο <ul style="list-style-type: none"> - Είμαι συνέχεια σε εγρήγορση και καλύπτω κενούς χώρους μόνος/η ή σε συνεργασία με τους συμπαίκτες μου(αμυντική στρατηγική) - Στοχεύω στους κενούς χώρους (επιθετική στρατηγική) - Επικοινωνώ με τους συμπαίκτες μου για να βοηθούμε ο 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Χρησιμοποιεί σταθμούς εργασίας ➤ Δίνει έμφαση στην ενεργή συμμετοχή όλων των παιδιών ➤ Χρησιμοποιεί ποικιλία παιχνιδιών στόχου όπως μπόουλινγκ, disk golf, golf , boccia ➤ Βοηθά τα παιδιά να χρησιμοποιούν δεξιότητες για την επίλυση διαφωνιών που προκύπτουν μέσα στο παιχνίδι ➤ Επιβραβεύει θετικές συμπεριφορές (π.χ.τήρηση κανονισμών, δίκαιο παιχνίδι) ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να παίζουν τα παιχνίδια που μαθαίνουν το διάλειμμα και το απόγευμα με άλλα παιδιά 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να συμμετέχουν με ευχαρίστηση στα παιχνίδια ➤ Να εκτελούν σωστά τις δεξιότητες στα τροποποιημένα παιχνίδια κυρίως ντρίπλα, πάσα και σουτ με μπαστούνι ➤ Να εφαρμόζουν στρατηγικές στα τροποποιημένα παιχνίδια ➤ Να τηρούν τους κανόνες των παιχνιδιών ➤ Να συνεργάζονται με όλα τα παιδιά ➤ Να παίζουν εφαρμόζοντας το δίκαιο παιχνίδι χωρίς εντάσεις και διαφωνίες

<p>ένας τον άλλο</p>		
<p><u>ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Εξασκηθούν στην ισορροπία στο ποδήλατο ❖ Εξασκηθούν σε διάφορες διαδρομές και διαφορετικές επιφάνειες (ομαλές, ανώμαλες) ❖ Δημιουργήσουν διαδρομές για ποδήλατο με βάση δοσμένα κριτήρια και υλικά ❖ Δημιουργήσουν πρόγραμμα με ποικιλία ασκήσεων προς όφελος της φυσικής κατάστασης με έμφαση στη διάρκεια και της επαναλήψης ❖ Δημιουργούν το δικό τους πρόγραμμα αερόβιας άσκησης επιλέγοντας ασκήσεις και μουσική ❖ Χρησιμοποιούν την τεχνολογία (βηματομετρητής, χρονόμετρο) ως κίνητρο για την αύξηση της διάρκειας, των επαναλήψεων κ.λ.π. ❖ Αξιολογούν την προσπάθειά τους και να θέτουν νέους ατομικούς στόχους 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά να έρθουν σε επαφή με ποικίλες ασκήσεις και με κριτικό τρόπο να επιλέξουν τις εφικτές για αυτά πάντα σε σχέση με τις ωφέλειες στη φυσική κατάσταση, στο χώρο, στο χρόνο, στο κόστος, την παρέα, την ευχαρίστηση. ➤ Ενθαρρύνει τα παιδιά να θέσουν τους δικούς τους ατομικούς στόχους για τακτική άσκηση το απόγευμα με απώτερο στόχο τη φυσική κατάσταση για υγεία λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως η άσκηση, ο χώρος, ο χρόνος, το κόστος και η παρέα. 	