




# **ΔΙΗΜΕΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ**

**Σεπτέμβριος 2017**  
**Ομάδα ΑΠ Φυσικής Αγωγής**



# **ΔΙΗΜΕΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ**

**Η θεματική ενότητα της  
Γυμναστικής μέσα από τους  
Δείκτες Επιτυχίας και Επάρκειας  
– Καλές Πρακτικές**

**Σεπτέμβριος 2017  
Ομάδα ΑΠ Φυσικής Αγωγής**

# ΑΞΟΝΕΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ

1

• Κεντρική Επιμόρφωση: Σκοπός - Επιδιώξεις

2

• Θεματική - Γυμναστική:  
Δείκτες Επιτυχίας + Επάρκειας

3

• Προγραμματισμός

4

• Μεθοδολογικές προσεγγίσεις

5

• Μέσα και Υλικά

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

Χρονοδιάγραμμα	Περιεχόμενο
8:30 – 8:35	<b>1.Εισαγωγικό Μέρος</b>
8:35 – 10:30	<b>2.1Γυμναστική: Περιεχόμενο</b> 1.Δείκτες Επιτυχίας/Επάρκειας 2.Οργάνωση της ύλης - Προγραμματισμός
10:30 – 11:00	Διάλειμμα
11:00 – 12:30	<b>2.2Γυμναστική: Οργάνωση - Μεθοδολογία</b> 1.Δείκτες Επιτυχίας/Επάρκειας
12:30 – 13:00	<b>3. Προγραμματισμός 2017/18 - Αξιολόγηση</b>

# 1. ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ

## 1.1 Σκοπός

✓ Η γνωριμία ή η ενασχόληση με θέματα που αφορούν:

1. τις αλλαγές που εισάγονται στα σχολεία μέσω της εισαγωγής των νέων Α.Π.

2. τους υπό έμφαση στόχους που τίθενται για τη σχολική χρονιά που ξεκινά.

(Εγκύκλιος Αρ. Φακ.: Π.Ι. 7.7.06.18)

# 1. ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ

## 1.2 Επιδιώξεις

- ✓ η ενασχόληση με τη θεματική ενότητα της Γυμναστικής όπως παρουσιάζεται στους Δείκτες Επιτυχίας και στους Δείκτες Επάρκειας και η υιοθέτηση καλών πρακτικών για τη διδασκαλία της

## 1.3.ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ (2012-2017)

<u>2012</u>	ΤΙ ΔΙΔΑΣΚΟΥΜΕ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ;
<u>2013</u>	ΠΩΣ ΔΙΔΑΣΚΟΥΜΕ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ;
<u>2014</u>	ΠΩΣ ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΜΕ ΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ;
<u>2015</u>	ΠΩΣ ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΜΕ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ; ΠΩΣ ΕΝΙΣΧΥΟΥΜΕ ΤΑ ΑΝΘΡΩΠΙΝΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ;
<u>2016</u>	ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΧΟΡΟΣ (ΔΕΙΚΤΕΣ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ)
<u>2017</u>	Η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ – ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

## 2. ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

### 1<sup>η</sup> ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

#### Θεματική Ενότητα: «ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ»

1. Συζητήστε με την ομάδα σας το περιεχόμενο της Θεματικής Ενότητας «Γυμναστική».
2. ΣΚΟΠΟΣ: Να καταγράψτε οτιδήποτε έχει σχέση με την υπό εξέταση θεματική.

(Χρόνος Εργασίας: 5')



## 2. ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

### 2<sup>η</sup> ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ



1. Παρακολουθήστε το απόσπασμα της οπτικογραφημένης παρουσίασης στη Θεματική Ενότητα «Γυμναστική».








**ΣΚΟΠΟΣ:** Να συμπληρώσετε το poster σας με επιπρόσθετες έννοιες της θεματικής.

(Χρόνος Εργασίας: 5' - 10')

2. ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΟΜΑΔΩΝ (Χρόνος: 10' -15')

## 2. ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ: Δείκτες Επιτυχίας + Επάρκειας

### Δείκτες Επιτυχίας

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- Γ1:** Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες μετακίνησης
- Γ2:** Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες σταθεροποίησης
- Γ3:** Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες χειρισμού
- Γ4:** Εκτελούν συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων μετακίνησης, σταθεροποίησης/χειρισμού
- Γ5:** Εκτελούν συνδυασμό βασικών κινητικών δεξιοτήτων με κινητικές έννοιες
- Γ6:** Δημιουργούν και παρουσιάζουν ρουτίνες κινητικών δεξιοτήτων

## 2. ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ: Δείκτες Επιτυχίας + Επάρκειας

### Δείκτες Επιτυχίας

Γ1: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες

Μετακίνησης

Γ2: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες








Σταθεροποίησης

Γ3: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες

Χειρισμού

# ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

## ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ



Περπάτημα  
Τρέξιμο  
Γκάλοπ  
Πλάγιο Γκάλοπ  
Λίπινγκ  
Σκίπινγκ  
Κουτσό  
Οριζόντιο Άλμα  
Κατακόρυφο  
Άλμα  
Αναρρίχηση

## ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ

Δίπλωση κορμού  
Έκταση κορμού  
Στροφή  
Σταμάτημα  
Αλλαγή κατεύθυνσης σε κίνηση  
Προσγείωση  
Ισορροπίες  
Ισορροπία στο ένα πόδι  
Ρολάρισμα σώματος  
(πλάγιο, μπροστά, πίσω)  
Γέφυρα  
Κατακόρυφος  
Τροχός

## ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ

Χειρισμός μικρών οργάνων:  
Μαντήλι  
Στεφάνι  
Κορδέλα  
Σχοινάκι  
Μπάλα

ΣΗΜΕΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ, ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

# ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΤΑΞΗ

## Γ' τάξη

Γ2: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες σταθεροποίησης

- Ισορροπία στο ένα πόδι

- Το πόδι στήριξης ακίνητο, το πέλμα επίπεδο στο έδαφος
- Το ελεύθερο πόδι λυγισμένο και δεν ακουμπά το πόδι στήριξης
- Το κεφάλι σταθερό, το βλέμμα εστιάζεται μπροστά
- Ο κορμός σταθερός και σε όρθια θέση
- Όχι υπερβολικές κινήσεις των χεριών

- Ισορροπίες σε μικρές και μεγάλες επιφάνειες του σώματος

- Σώμα καλοσχηματισμένο και ευθυτενές (σφικτοί μύες, ένταση του σώματος)

- Ισορροπίες για αρχικές και τελικές θέσεις σε κινητικές ακολουθίες

- θέση γυμναστή L, μολυβιού I, αστεριού X, μπάλας O

- Κατακόρυφος σε αρχικό στάδιο

- Στήριξη του βάρους στα χέρια με σταδιακή αιώρηση των ποδιών από το χαμηλό στο μέσο επίπεδο (κλότσημα γαιιδάρου)

# ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΤΑΞΗ



Γ2: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες σταθεροποίησης

-Κατακόρυφος σε αρχικό στάδιο (Β' - Γ' τάξη)

- Στήριξη του βάρους στα χέρια με σταδιακή αιώρηση των ποδιών από το χαμηλό στο μέσο επίπεδο (κλότσημα γαϊδάρου)



- Κατακόρυφος στήριξη (Δ' τάξη)



- Χέρια ψηλά, τεντωμένα, όρθιος απέναντι από το κρεβατάκι
- Όρθια θέση, βήμα μπροστά, σκύψιμο μπροστά, τοποθέτηση των χεριών (παλάμες – τα δάκτυλα δείχνουν μπροστά) στο κρεβατάκι στο άνοιγμα των ώμων



- Βραχίονες τεντωμένοι, το ένα πόδι σπρώχνει ψηλά για να πάει κάθετα και λίγο πριν γίνει κάθετο σπρώχνει το δεύτερο πόδι προς τα πάνω και πάει μαζί με το πρώτο και το σώμα τεντώνεται κάθετα σε αντίστροφη θέση



- Ισορροπία με πόδια ενωμένα και τεντωμένα



# ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΤΑΞΗ

## Α'-Γ' τάξη

Γ2: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες σταθεροποίησης

- Πλάγιο ρολάρισμα - τεντωμένο σώμα

- Αρχική θέση ανάσκελα, με χέρια ενωμένα πάνω από το κεφάλι
- Χέρια, σπονδυλική στήλη και πόδια τεντωμένα
- Με συνεχόμενη ροή σώματος και με ευθεία μετατόπιση

- Πλάγιο ρολάρισμα - μαζεμένο σώμα

- Με συνεχόμενη κίνηση του σώματος και με ευθεία μετατόπιση

# ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΤΑΞΗ

## Γ' τάξη

Γ3: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες Χειρισμού

- Δεξιότητες χειρισμού με μικρά όργανα:

- Κορδέλα: κύκλους, φιδάκι, οκταράκι, σπιράλ, κύματα
- Στεφάνι: κύλισμα, πέρασμα από μέσα, ταλάντευση
- Μαντήλι: ταλάντευση, κύκλους, ρίξιμο-πιάσιμο, κύματα
- Σχοινάκι: πέρασμα από μέσα με αναπήδηση
- Μπάλα: ρίξιμο, πιάσιμο, κύλισμα



## 2.1. ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

### Δείκτες Επιτυχίας

Γ4: εκτελούν συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων μετακίνησης, σταθεροποίησης/χειρισμού

Κινητική Ακολουθία (τοποθέτηση σε σειρά δεξιοτήτων μετακίνησης και ισορροπίας)

**Κινητικό μοτίβο** (επαναλαμβανόμενη σε σειρά τοποθέτηση μιας κινητικής ακολουθίας)

## 2.1. ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

### Δείκτες Επιτυχίας

Γ5: Εκτελούν συνδυασμό βασικών κινητικών δεξιοτήτων με κινητικές έννοιες

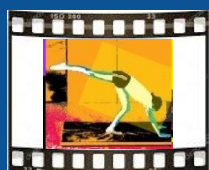
Γνώση Σώματος

Γνώση Χώρου

Γνώση Προσπάθειας

Γνώση Σχέσεων με α. ανθρώπους και β. αντικείμενα

# ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ



## ΓΝΩΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

Μέρη σώματος. Κινήσεις μερών Σώματος, Σχήματα σώματος



## ΓΝΩΣΗ ΧΩΡΟΥ

Πεδία, Επίπεδα, Κατευθύνσεις, Διαδρομές



## ΓΝΩΣΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ

Δύναμη, Χρόνος, Ροή



## ΓΝΩΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ ΜΕ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ

Καθρέπτισμα, Σκιά, Μαζί ταυτόχρονα, Μαζί χωριστά, Εναλλάξ, Ταυτόχρονα, Ζευγάρια. Ομάδες



## ΓΝΩΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ ΜΕ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

Πάνω από, κάτω από, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, στο πάνω μέρος, στο κάτω μέρος, μέσα από, γύρω από



## 2.1. ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

### Δείκτης Επιτυχίας

Γ6: Δημιουργούν και παρουσιάζουν ρουτίνες κινητικών δεξιοτήτων

Αρχική Θέση – Κινητική Ακολουθία – Τελική Θέση

Αρχική Θέση – Κινητικό Μοτίβο – Τελική Θέση

Στο ρυθμό της μουσικής

Με ροή στην αλλαγή ταχύτητας, κατεύθυνσης, επίπεδα

Με συντονισμό και έλεγχο του σώματος

Με καλοσχηματισμένο και ευθυτενές σώμα

# ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

## Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά

Δίνει ιδιαίτερη έμφαση:

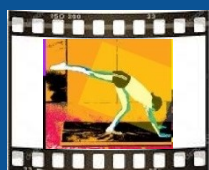
- ✓ στις ατομικές ικανότητες και στο προσωπικό ενδιαφέρον των παιδιών αξιοποιώντας ποικιλία ερεθισμάτων όπως μουσική, διάφορα όργανα, ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες
- ✓ στην ποιότητα της κίνησης και στα χαρακτηριστικά της όπως η ισορροπία, η ευκινησία, η ταχύτητα, ο συντονισμός και ο έλεγχος του σώματος
- ✓ στην παρουσίαση των δεξιοτήτων με **σώμα καλοσχηματισμένο και ευθυτενές, στη ροή της κίνησης, στην αλλαγή ταχύτητας, επιπέδων και κατεύθυνσης**

# ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

## Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά (συνέχεια)

Δίνει ιδιαίτερη έμφαση:

- ✓ στο αισθητικό αποτέλεσμα
- ✓ στη δημιουργία κινητικών ακολουθιών και μοτίβων, με αρχική και τελική θέση
- ✓ στην άσκηση με ασφάλεια
- ✓ στη βελτίωση της αυτοπεποίθησης, της τόλμης, του θάρρους και της αυτενέργειας



## 2.1.2. ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

### Δείκτες

Οδοδείκτες,  
Εργαλεία Στόχευσης,  
Εργαλεία Αποτίμησης

- Συνιστώσες ενός ελάχιστου πυρηνικού προγράμματος

### Ετήσιος Τριμηνιαίος Προγραμματισμός

- Οργάνωση της ύλης/δεικτών σε τρίμηνα

### Ημερήσιος Προγραμματισμός

- Μαθησιακά αποτελέσματα μέρος του μαθηματος
- Συναίσθηση του σκοπού και της καταλληλότητας που εξυπηρετεί η κάθε δραστηριότητα

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ:

[http://www.schools.ac.cy/klimakio/Themata/fysiki\\_agogi/index.html](http://www.schools.ac.cy/klimakio/Themata/fysiki_agogi/index.html)

Take a  
**BREAK**

**So That You Can Start Again**



## 2.2 ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

### 3<sup>η</sup> ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ



1. Παρακολουθήστε το απόσπασμα της οπτικογραφημένης παρουσίασης στη Θεματική Ενότητα «Γυμναστική»

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να καταγράψετε καλές πρακτικές οργάνωσης και μεθοδολογίας

(Χρόνος Εργασίας: 15')

2. ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΟΜΑΔΩΝ (Χρόνος: 15')

ΔΙΑΡΚΕΙΑ 30'




## 2.2 ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

### Οργάνωση – Μεθοδολογία



#### Δείκτες Επιτυχίας - Επάρκειας



**M1:** περιγράφουν την κίνηση και επεξηγούν βασικά στοιχεία του τρόπου εκτέλεσης των κινητικών δεξιοτήτων

Σωστή χρήση της γλώσσας – Κατάλληλο Λεξιλόγιο



**M2:** παρατηρούν, αξιολογούν και διορθώνουν την κίνησή τους

Δοσμένα κριτήρια παρατήρησης/αξιολόγησης

Αυτοαξιολόγηση - Ετεροαξιολόγηση



Αμοιβαία Διδασκαλία



**M3:** επεξηγούν με απλά λόγια πως η τακτική άσκηση ωφελεί την υγεία



Ποικιλία δραστηριοτήτων, Εντός/εκτός σχολικού χώρου

Εμπλοκή γονιών, Ενσωμάτωση της τεχνολογίας

**ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ**

## 2.2 ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

### Οργάνωση – Μεθοδολογία

#### Δείκτες Επιτυχίας -Επάρκειας

Μ4:συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε φυσικές δραστηριότητες εντός σχολικού και εκτός σχολικού περιβάλλοντος

Ποικιλία δραστηριοτήτων – συχνή εναλλαγή τους

Ποικιλία μεθόδων διδασκαλίας

Ποικιλία μέσων

Παροχή πολλών ευκαιριών

Κατάλληλες δραστηριότητες για την ηλικία των παιδιών

Προοδευτικότητα- Διαβάθμιση της δυσκολίας

Διαφοροποίηση – σημασία στις ατομικές διαφορές

Μέγιστη ανάπτυξη κάθε παιδιού

Εξατομικευμένη διδασκαλία

**ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ**

## 2.2 ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

### Οργάνωση – Μεθοδολογία

#### Δείκτες Επιτυχίας - Επάρκειας

Μ4:συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε φυσικές δραστηριότητες εντός σχολικού και εκτός σχολικού περιβάλλοντος

Ατομική επιτυχία

Ατομικοί Στόχοι

Ατομική ανατροφοδότηση

Καθολική ενεργός συμμετοχή

Τροποποίηση δραστηριοτήτων

Μεγιστοποίηση του χρόνου συμμετοχής του κάθε παιδιού

Καλλιέργεια κριτικής και δημιουργικής σκέψης

ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

## 2.2 ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

### Οργάνωση – Μεθοδολογία

#### Δείκτες Επιτυχίας - Επάρκειας

**Μ5:** δίνουν και να δέχονται βοήθεια και ανατροφοδότηση με βάση δοσμένα κριτήρια

Δοσμένα κριτήρια παρατήρησης/αξιολόγησης

Αμοιβαία διδασκαλία – Αλληλεπίδραση με άλλους

**Μ6:** συνεργάζονται με όλα τα παιδιά ανεξαρτήτως ατομικών διαφορών (ικανότητας, χρώματος, κοινωνικών, πολιτισμικών, φύλου, φυλής, θρησκείας)

Τυχαία δημιουργία ζευγαριών και ομάδων

Συχνή εναλλαγή ζευγαριών και ομάδων

Προσαρμογή του τρόπου εργασίας στις ικανότητες του άλλου

Αλληλεπίδραση με άλλους

Δραστηριότητες/παιχνίδια συνεργασίας

**ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ**

## 2.2 ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

### Οργάνωση – Μεθοδολογία

#### Δείκτες Επιτυχίας - Επάρκειας

**M7:** ενισχύουν θετικά την προσπάθεια των άλλων

Θετική ενίσχυση και παρακίνηση

Τροποποιημένες δραστηριότητες και τροποποιημένα παιχνίδια για επιτυχία και θετική ενίσχυσή όλων των παιδιών διαφοροποιώντας

- Τον αριθμό των παιδιών στις ομάδες (μικρές ομάδες αυξάνουν τον χρόνο συμμετοχής)
- Τις διαστάσεις του γηπέδου που παίζουν
- Τον τρόπο που σκοράρουν
- Τους κανονισμούς
- Τα υλικά

## 2.2 ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

### Οργάνωση – Μεθοδολογία

#### Δείκτες Επιτυχίας - Επάρκειας

**M8:** συμμετέχουν με ασφάλεια σε φυσική δραστηριότητα, αντιδρώντας σωστά στα σήματα και τις οδηγίες του/της εκπαιδευτικού

Κανόνες ασφαλείας (Χρήση του χώρου, Χρήση του εξοπλισμού, Εφαρμογή κανόνων)

Κώδικες επικοινωνίας (Σήματα έναρξης/λήξης μιας δραστηριότητας, Οπτική επαφή για οδηγίες, Ακούω ήσυχα οδηγίες)

Ρουτίνες (Συγκέντρωση στην αρχή και τέλος του μαθήματος, Στοχοθεσία, αναστοχασμός/αξιολόγηση, Περιμένω τη σειρά μου)

**ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ**

## 2.2 ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ Οργάνωση – Μεθοδολογία

### Δείκτες Επιτυχίας - Επάρκειας

**Μ9:** παρουσιάζουν κατάλληλη αθλητική συμπεριφορά

Δημιουργία Κώδικα συμπεριφοράς:

Επιβράβευση - Κυρώσεις

Αρχές Τίμιου Παιχνιδιού

Ολυμπιακά ιδεώδη

Στάδια επίλυσης συγκρούσεων και διαφωνιών

Στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων, που δίνονται και από τον εκπαιδευτικό



## 2.2 ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

### Οργάνωση – Μεθοδολογία

#### Δείκτες Επιτυχίας - Επάρκειας

**M9:** παρουσιάζουν κατάλληλη κοινωνική συμπεριφορά

Δεξιότητες συνεργασίας

Ανάληψη ρόλων και υπευθυνότητων

Τρόπους επίλυσης προβλήματος

Τρόπους εργασίας με λιγότερο έτοιμο παιδί/

Προσαρμογή των ικανοτήτων τους

Εργασία με τα άλλα παιδιά με ή χωρίς την άμεση

επίβλεψη του διδάσκοντα

Διοργάνωση/Συμμετοχή/Παρακολούθηση εκδηλώσεων

Φυσικής Αγωγής (ημερίδες, γιορτές)

Αξιολόγηση συμπεριφοράς των παιδιών σε εκδηλώσεις  
(εντός και εκτός σχολείου)

**ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ**

## 2.2.1 ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

### Οργάνωση – Μεθοδολογία – Στυλ διδασκαλίας

#### Φάσμα Στυλ διδασκαλίας

**Α Β Γ Δ Ε**

**Α. ΠΑΡΑΓΓΕΛΜΑ**

**Β. ΣΤΑΘΜΟΙ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

**Γ. ΑΜΟΙΒΑΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ**

**Δ. ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ**

**Ε. ΜΗ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ**

**Σ Τ Ζ Η Θ Ι Κ**

**Στ. ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΕΦΕΥΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ**

**Ζ. ΣΥΓΚΛΙΝΟΥΣΑ ΕΦΕΥΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ**

**Η. ΑΠΟΚΛΙΝΟΥΣΑ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑ**

**Θ. ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

**Ι. ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΜΑΘΗΤΗ**

**Κ. ΑΥΤΟΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ**

**Ποιος παίρνει τις αποφάσεις;**

**Εκπαιδευτικός**

**Παιδί**

**ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ**

## 2.2.1 ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

### Οργάνωση – Μεθοδολογία – Στυλ διδασκαλίας

#### Παράγγελμα

Ο εκπαιδευτικός δίνει οδηγίες και ο μαθητής αντιδρά σε αυτές. Η εκτέλεση είναι ακριβής με στόχο την αντιγραφή ενός μοντέλου.

#### Παραδείγματα

1. Κάνε ότι κάνω
2. Κινηθείτε με κουτσό αργά/γρήγορα
3. Ισοροπήστε σε 2 χέρια και 1 πόδι όπως την Μαρία
4. Κινηθείτε με 2 πόδια και 2 χέρια όπως την αρκούδα

## 2.2.1 ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

### Οργάνωση – Μεθοδολογία – Στυλ διδασκαλίας

Εργασία σε σταθμούς

Ο εκπαιδευτικός οργανώνει το μάθημα σε σταθμούς και τοποθετεί καρτέλες με οδηγίες/ ασκήσεις που μπορεί να κάνει κάποιος. Ο μαθητής εκτελεί τις ασκήσεις ατομικά ή ομαδικά στον κάθε σταθμό με ή χωρίς ανατροφοδότηση από τον εκπαιδευτικό.

#### Παραδείγματα

Σταθμοί:

1. Μετακινήσεις με τα 2 πόδια πάνω ή μέσα από όργανα (π.χ. δοκός ισορροπίας, στεφανάκια, σχοινάκια)
2. Μετακινήσεις με χέρια και πόδια (οι διάφοροι τρόποι σε κρεβατάκια)
3. Ισορροπίες με συγκεκριμένο αριθμό σημείων στήριξης
4. Εξάσκηση στην κυβίσθηση (Σταθμός διδασκαλίας Εκπαιδευτικού)

Σταθμοί με χρήση καρτέλας

Παράδειγμα: Μετακινούμαι προς το παγκάκι, ανεβαίνω, μετακινούμαι με διαφορετικό τρόπο μέχρι το τέλος του πάγκου, πηδώ και προσγειώνομαι. Κουλουριάζομαι, ρολάρω, πηδώ, στέκομαι όρθιος με χέρια ψηλά.

## 2.2.1 ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ




### Οργάνωση – Μεθοδολογία – Στυλ διδασκαλίας

#### Αυτοέλεγχος

Ο εκπαιδευτικός ετοιμάζει ένα φύλλο αξιολόγησης για μια άσκηση ή για ένα θέμα. Ο μαθητής εκτελεί την άσκηση ατομικά και με βάση τα σημεία του φύλλου αξιολόγησης αξιολογεί τον εαυτό του έτσι ώστε να τον βελτιώσει.

#### Παραδείγματα

Χρήση  
Βίντεο

Πλάγιο Ρολάρισμα			
1. Χέρια Τεντωμένα και ενωμένα			
2. Πόδια τεντωμένα και ενωμένα			
3. Κύλισμα σε ευθεία πορεία			

## 2.2.1 ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

### Οργάνωση – Μεθοδολογία – Στυλ διδασκαλίας

#### Αμοιβαία Διδασκαλία

Ο εκπαιδευτικός ετοιμάζει καρτέλα με κριτήρια προσοχής για μια άσκηση. Τα παιδιά σε ζευγάρια, εκτελεστής και βοηθός, κάνουν την άσκηση και ο βοηθός δίνει άμεση ανατροφοδότηση στον εκτελεστή με βάση τα κριτήρια της καρτέλας για τη σωστή εκτέλεση της άσκησης.

#### **A. Πλάγιο ρολάρισμα** Σημεία Παρατήρησης:

1. Χέρια Τεντωμένα και ενωμένα
2. Πόδια τεντωμένα και ενωμένα
3. Κύλισμα σε ευθεία πορεία

#### **B. Ισορροπία στο ένα πόδι** Σημεία Παρατήρησης

1. Βλέμμα εστιασμένο μπροστά
2. Πόδι στήριξης ακίνητο
3. Ελεύθερο πόδι δεν ακουμπά πουθενά
4. Όχι υπερβολικές κινήσεις των χεριών

#### **Γ. Προσγείωση** Σημεία Παρατήρησης

1. Με τα 2 πόδια χωρίς επιπρόσθετα βήματα
2. Προσγείωση με τις μύτες –φτέρνες
3. Γόνατα λυγισμένα
4. Χέρια ψηλά δίπλα από τα αυτιά

## 2.2.1 ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

### Οργάνωση – Μεθοδολογία – Στυλ διδασκαλίας

Καθοδηγούμενη  
Εφευρετικότητα

Ο εκπαιδευτικός θέτει μια σειρά από ερωτήσεις έτσι ώστε να καθοδηγήσει τον μαθητή στο αναμενόμενο αποτέλεσμα.

#### Παραδείγματα

1. Περπατώ λες και είμαι μια καμηλοπάρδαλη. Ποιο θα ναι το σχήμα μου; Πώς θα ξεχωρίζω από τα άλλα ζώα; Πώς θα περπατώ;
2. Σε ποια θέση πρέπει να βρίσκεται το σώμα μας στο τέλος της κυβίστησης για να είστε έτοιμοι να περπατήσετε; (Όρθια)
3. Με ποια ταχύτητα πρέπει να κυλήσω για να μπορέσω να σηκωθώ όρθιος/α;
4. Με ποιο τρόπο θα βοηθήσω το σώμα μου να κυλήσει πιο γρήγορα; (να σπρώξω με τα πόδια)
5. Ποιο σχήμα πρέπει να έχει το σώμα μου για να κυλά πιο γρήγορα; (Στρογγυλό)
6. Πώς πρέπει να τοποθετήσω το κεφάλι μου για να κάνω το σώμα μου στρογγυλό; (Το πηγούνι να ακουμπά στο στήθος, πόδια μαζεμένα).

**ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ**

## 2.2.1 ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

### Οργάνωση – Μεθοδολογία – Στυλ διδασκαλίας

Συγκλίνουσα  
Εφευρετικότητα

Ο εκπαιδευτικός υποβάλει μια ερώτηση ή ένα πρόβλημα και οι μαθητές προσπαθούν να ανακαλύψουν τη μοναδική λύση που υπάρχει σε αυτό.

#### Παραδείγματα

1. Βάλτε τα χέρια σας στο κρεβατάκι και περάστε το σώμα σας στην άλλη μεριά.
2. Βάλτε στη σειρά τις ακόλουθες κινήσεις: κυβίσθηση, τρέξιμο, σταμάτημα σε στενό/μακρύ σχήμα.
3. Τι πρέπει να κάνω για να μπορώ να σταματώ γρήγορα;
4. Πώς προσγειώνομαι αθόρυβα;
5. Ισοροπήστε στις κηλίδες που έχετε μπροστά σας (δύο χεράκια ένα πόδι, λεκάνη και ένα χεράκι, κεφάλι και γόνατα).
6. Ισοροπήστε στα σημεία που φέρουν οι καρτέλες που τραβάτε τυχαία από το κουτί σας.

\* Ο εκπαιδευτικός δεν παρέχει καθοδήγηση παρά μόνο αν του ζητηθεί από το μαθητή.



## 2.2.1 ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

### Οργάνωση – Μεθοδολογία – Στυλ διδασκαλίας

Αποκλίνουσα  
Παραγωγικότητα

Ο δάσκαλος θέτει ένα ερώτημα και οι μαθητές προσπαθούν να βρουν πολλές πιθανές απαντήσεις σε αυτό

Παραδείγματα

1. Μετακινηθείτε όπως τα ζώα που βλέπετε στους κώνους: την καμηλοπάρδαλη, τη χελώνα, τον τίγρη, κλπ.
2. Μετακινηθείτε με χέρια και πόδια γύρω από το κρεβατάκι σας.
3. Βρέστε διαφορετικούς τρόπους να πηδήσετε πάνω από το στεφάνι σας
4. Ισοροπήστε σε 5 διαφορετικά σημεία του σώματος σας.
5. Βρέστε διαφορετικούς τρόπους να περάσετε από τη μια άκρη του στρώματος στην άλλη.
6. Βάλτε στη σειρά τις ακόλουθες κινήσεις: περπατώ στις μύτες, κάνω ένα μολύβι, κάνω ένα αστέρι, σταματώ, κυλώ σαν μπάλα.
7. Περάστε πάνω από το κρεβατάκι.
8. Ρίχνω το ζάρι και φτιάχνω μια ισορροπία σύμφωνα με τον αριθμό του.

ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

# ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

## Διδακτικά Σημεία Προσοχής

### ΠΟΡΕΙΑ ΜΑΘΗΣΗΣ

Επίλυση κινητικού προβλήματος

Εξάσκηση/Σημεία διδασκαλίας

Βελτίωση/Ποιότητα Κίνησης

Εκτέλεση/Εφαρμογή

Παρουσίαση/Θέαση

Παρατήρηση/Αξιολόγηση



### ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΩΝ

#### ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: ΥΛΙΚΑ & ΜΕΣΑ

Ποικίλα ερεθίσματα

Ποικίλα, κατάλληλα και ασφαλή υλικά

Ποικίλα μέσα

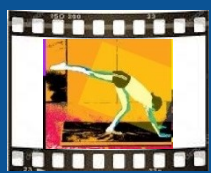
Κατάλληλη Μουσική

#### ΕΡΓΑΣΙΑ

Ατομική

Ζευγάρια

Μικρή Ομάδα



# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΖΩ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟΥΣ  
ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΚΑΙ  
ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ

## ΘΕΤΩ ΣΤΟΧΟΥΣ:

- ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΥΣ
- ΣΑΦΕΙΣ
- ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΟΥΣ
- ΜΕΤΡΗΣΙΜΟΥΣ
- ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΥΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΤΑΞΗ



SET  
GOAL

MAKE  
PLAN

GET  
TO  
WORK

STICK  
TO IT

REACH  
GOAL

---



### ➤ Καθολική Εφαρμογή των Δεικτών Επιτυχίας και Επάρκειας

Η αξιοποίηση των Δεικτών Επιτυχίας και Επάρκειας ως εργαλείων που κατευθύνουν τόσο τον προγραμματισμό της διδασκαλίας και την υλοποίησή της όσο και την αξιολόγηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων και τη λήψη αποφάσεων στη βάση αυτών.

### ➤ Έμφαση στη θεματική ενότητα της Γυμναστικής

### ➤ Λειτουργία Συνεργατικών Κοινοτήτων Μάθησης στη θεματική ενότητα της Γυμναστικής και σε άλλα θέματα

### ➤ Ιστοσελίδα Φυσικής Αγωγής ΥΠΠ

Ετήσιοι/Τριμηνιαίοι Προγραμματισμοί για κάθε τάξη  
Ενδεικτικοί Ημερήσιοι Προγραμματισμοί

Υποστηρικτικό διδακτικό Υλικό:

«Οι βασικές κινητικές δεξιότητες μέσα από τους Δείκτες  
Επιτυχίας και Επάρκειας»

### ➤ Εφαρμογή και ανατροφοδότηση στα ενδεικτικά ημερήσια σχέδια μαθήματος

### ➤ Συμβουλευτικό έργο

Στήριξη εκπαιδευτικών  
Επικοινωνία με ΕΔΕ και Συμβούλους

Αποστολή αιτήματος για στήριξη

### ➤ Σημεία Προσοχής στις σχολικές μονάδες

Φυσική Αγωγή και ωρολόγιο Πρόγραμμα  
Εγκαταστάσεις και υλικά Φ.Α.

Η ασφάλεια των παιδιών στη Φ.Α.

Εκδηλώσεις Φυσικής Αγωγής και Σχολικές Εκδηλώσεις

### ➤ Προγράμματα του ΥΠΠ

Ολυμπιακά Αθλήματα

Χιονοδρομίες

Ναυταθλήματα

Μπόουλινγκ

Έγκαιρη αποστολή αιτήματος συμμετοχής

### ➤ Αξιοποίηση της τεχνολογίας/λογισμικού σε μαθήματα Φυσικής Αγωγής

«Παρατηρώντας την κίνηση των παιδιών»



- Άλλα θέματα σχετικά με τη Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό Σχολείο

**CLIL** – Η εφαρμογή της προσέγγισης CLIL στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής (Προαιρετικά Σεμινάρια Π.Ι)

**ATS2020** – Assessment of Transversal Skills (Π.Ι – Erasmus +)

<https://www.youtube.com/watch?v=Mkoed896a2E>

(Ψηφιακή ικανότητα, Αυτόνομη Μάθηση, Συνεργασία-Επικοινωνία, Πληροφοριακός Γραμματισμός, Δημιουργικότητα – Καινοτομία)

- Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού: 25 - 29 Σεπτεμβρίου 2017

## 2.2 ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

### 4<sup>η</sup> ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ



1. Συμπληρώστε τα δύο posters που έχετε κατασκευάσει με κάτι νέο που έχετε ακούσει ή μάθει σήμερα.
2. ΣΚΟΠΟΣ: Αξιολόγηση Αποτελέσματος (Χρόνος: 5')
3. ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ (Χρόνος: 10')

ΔΙΑΡΚΕΙΑ 15'

# Αξιολόγηση της σημερινής επιμόρφωσης

Οι επιμορφώσεις θα αξιολογηθούν με ερωτηματολόγια αξιολόγησης, τα οποία θα συμπληρώσετε ηλεκτρονικά στον ακόλουθο ηλεκτρονικό σύνδεσμο

<https://www.surveymonkey.com/r/2TXXJ72>



**ΚΑΛΗ ΑΡΧΗ!**

**ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ!**