

**ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΟ ΕΝΙΑΙΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

1. Σκοπός της διδασκαλίας του μαθήματος

Ο σκοπός της Φυσικής Αγωγής στην υποχρεωτική εκπαίδευση είναι να συμβάλει κατά προτεραιότητα στη σωματική ανάπτυξη των μαθητών και παράλληλα να βοηθήσει στην ψυχική και πνευματική τους καλλιέργεια καθώς και στην αρμονική ένταξή τους στην κοινωνία.

Προτεραιότητα έχει η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών και μέσω αυτών η καλλιέργεια των φυσικών τους ικανοτήτων και η ενίσχυση της υγείας τους.

2. Αξονες, Γενικοί στόχοι, Θεμελιώδεις έννοιες Διαθεματικής προσέγγισης

I. ΔΗΜΟΤΙΚΟ

Τάξη	Αξονες γνωστικού περιεχομένου	Γενικοί στόχοι (γνώσεις δεξιότητες, στάσεις και αξίες)	Ενδεικτικές Θεμελιώδεις έννοιες Διαθεματικής προσέγγισης
A´-B´	<i>Ψυχοκινητική</i> Αίσθηση του χώρου και του χρόνου Οπτικοκινητικός συγχρονισμός και συντονισμός Ισορροπία στατική-δυναμική Πλευρική κίνηση Ορθοσωματική αγωγή Αναπνευστική αγωγή Φαντασία και δημιουργικότητα	Οι μαθητές επιδιώκεται: Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες: την κιναισθητική αντίληψη, την οπτική αντίληψη, την ακουστική αντίληψη, την αντίληψη μέσω της αφής, τις ικανότητες συντονισμού. Να αναπτύξουν απλές κινητικές προσαρμοστικές δεξιότητες. Να γνωρίσουν το σώμα τους μέσα από την κίνηση. Να ικανοποιήσουν την ανάγκη τους για κίνηση.	Χώρος-χρόνος, Ατομο-σύνολο, Ομοιότητα-διαφορά, Κίνηση.
	<i>Μουσικοκινητική</i> Τα στοιχεία του ρυθμού Ένταση ήχου (Τραγούδια με ρυθμική και κινητική συνοδεία- Ρυθμική αγωγή)	Να γνωρίσουν και να καλλιεργήσουν στοιχεία ρυθμού και κίνησης. Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση. Να αναπτύξουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους. Να εκφραστούν κινητικά, χρησιμοποιώντας το σώμα τους	Ομοιότητα-διαφορά, Ήχος, Μεταβολή.
	<i>Παιχνίδια ομαδικά, ατομικά, παραδοσιακά, ελεύθερα και οργανωμένα</i>	Να γνωρίσουν την έννοια του ατόμου και της ομάδας. Να μάθουν να τηρούν τους κανόνες. Να αναπτύξουν την ομαδικότητα, τη συνεργασία, την αυτοπειθαρχία το σεβασμό και την επικοινωνία. Να γνωρίσουν παραδοσιακά παιχνίδια. Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες. Να αναπτύξουν θετική στάση για αρετές όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, σεβασμός αντιπάλων.	Χώρος-χρόνος, Ατομο-σύνολο, Ομοιότητα-διαφορά, Επικοινωνία, Πολιτισμός.
	<i>Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί</i> Συρτός στα τρία Γρήγορο χασάπικο Αι-Γιώργης Τοπικοί χοροί	Να καλλιεργήσουν στοιχεία της ελληνικής λαϊκής παράδοσης. Να αποκτήσουν γνώσεις που σχετίζονται με τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο. Να αναπτύξουν αντιληπτικές ικανότητες: κιναισθητική, οπτική, ακουστική αντίληψη, ικανότητες συντονισμού. Να εκτιμήσουν τα αισθητικά στοιχεία της κίνησης.	Παράδοση, Πολιτισμός, Ατομο-σύνολο, Επικοινωνία, Αλληλεπίδραση.
	<i>Κολύμβηση, όπου υπάρχουν οι δυνατότητες</i>		

Γ'-Δ'	<p><i>Ψυχοκινητική</i> (Κινητικές δεξιότητες-Φυσικές) ικανότητες Ορθοσωματική αγωγή Γυμναστική</p>	<p>Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Να βελτιώσουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες: την κιναισθητική, την οπτική, την ακουστική αντίληψη, την αντίληψη μέσω της αφής, τις ικανότητες συντονισμού. Να αναπτύξουν απλές κινητικές προσαρμοστικές δεξιότητες, σύνθετες προσαρμοστικές δεξιότητες. Να βελτιώσουν τις φυσικές σωματικές ικανότητες: Ταχύτητα, ευλυγισία, ευκίνησια. Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση.</p>	<p>Χώρος-Χρόνος, Σύστημα Οργάνωση (ισοροπία, συμμετρία, Ομοιότητα-διαφορά, Μεταβολή, Εξέλιξη-ανάπτυξη).</p>
	<p><i>Μουσικοκινητική</i> Τραγούδια και ασκήσεις με τη συνοδεία κρουστών Διαφορετικού ύφους κινήσεις με σωματικές αντιδράσεις Ασκήσεις χώρου με ρυθμικά χτυπήματα Ρυθμικά μοτίβα Κινησιολογικός αυτοσχεδιασμός</p>	<p>Να καλλιεργήσουν στοιχεία ρυθμού και κίνησης. Να εκφραστούν με το τραγούδι και την κίνηση. Να διευρύνουν τις κινητικές τους δυνατότητες. Να αναπτύξουν απλές κινητικές προσαρμοστικές δεξιότητες. Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση. Να αναπτύξουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους. Να κατανοήσουν την αίσθηση του χώρου χρησιμοποιώντας το σώμα τους. Να αυτοσχεδιάσουν κινητικά χρησιμοποιώντας το σώμα τους.</p>	<p>Χώρος-χρόνος, Ομοιότητα-Διαφορά, Ήχος, Μεταβολή, Αλληλεπίδραση, Επικοινωνία.</p>
	<p><i>Παιχνίδια ομαδικά, ατομικά, παραδοσιακά, ελεύθερα και οργανωμένα</i></p>	<p>Να μάθουν να τηρούν και να σέβονται τους κανονισμούς. Να αναπτύξουν την ομαδικότητα, τη συνεργασία, την αυτοπειθαρχία το σεβασμό και την επικοινωνία. Να αναγνωρίζουν τη συμμετοχή όλων στο παιχνίδι. Να γνωρίσουν παραδοσιακά παιχνίδια. Να γνωρίσουν παιχνίδια άλλων χωρών και να τα συγκρίνουν με τα δικά μας. Να αναπτύξουν τη φαντασία τους. Να αναπτύξουν θετική στάση για αρετές, όπως τιμότητα, δικαιοσύνη, σεβασμός αντιπάλων, συνετή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας. Να ενθαρρυνθούν να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες. Να βελτιώσουν τις φυσικές σωματικές τους ικανότητες: ταχύτητα, ευλυγισία, ευκίνησια.</p>	<p>Χώρος-χρόνος, Σύστημα (οργάνωση-ισοροπία), Ομοιότητα-διαφορά, Ατομο-σύνολο, Μεταβολή, Αλληλεπίδραση, (συνεργασία-συλλογικότητα - εξάρτηση).</p>
	<p><i>Μύηση στην τεχνική των αθλοπαιδιών και του στίβου</i> Αθλοπαιδιές: (Ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϊ, χάντμπολ) Κλασικός αθλητισμός: (Δρόμοι ταχύτητας, άλματα)</p>	<p>Να βελτιώσουν τις κινητικές τους δεξιότητές τους. Να γνωρίσουν τα αθλήματα τα οποία θα διδαχτούν στις επόμενες τάξεις. Να μάθουν να τηρούν και να σέβονται τους κανονισμούς. Να συνειδητοποιήσουν την ανάγκη για "διά βίου" άσκηση - άθληση και την ωφέλεια που προκύπτει από αυτή, καθώς και την απόκτηση αθλητικών συνηθειών για ερασιτεχνική ενασχόληση με τον αθλητισμό.</p>	<p>Χώρος-χρόνος, Ατομο-σύνολο, Ομοιότητα-διαφορά, Μεταβολή, Αλληλεπίδραση, Επικοινωνία.</p>
	<p><i>Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί:</i> Καραγκούνα Παλαμάκια Ποδαράκι Συρτός- νησιώτικος Τσακωνικός Τοπικοί χοροί</p>	<p>Να αποκτήσουν γνώσεις που σχετίζονται με τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο. Να καλλιεργήσουν στοιχεία της ελληνικής λαϊκής παράδοσης. Να γνωρίσουν την ελληνική πολιτισμική παράδοση. Να εκτιμήσουν τα αισθητικά στοιχεία της κίνησης.</p>	<p>Παράδοση, Πολιτισμός, Ατομο-σύνολο, Επικοινωνία, Αλληλεπίδραση</p>
	<p><i>Κολύμβηση, όπου</i></p>		

	<i>υπάρχουν οι δυνατότητες</i>		
Ε΄-ΣΤ΄	<i>Αθλοπαιδιές:</i> Μπάσκετ Βόλεϊ Ποδόσφαιρο Χάντμπολ	<p>Να αναπτύξουν σύνθετες κινητικές δεξιότητες, περίπλοκες κινητικές δεξιότητες.</p> <p>Να αναπτύξουν τις φυσικές σωματικές ικανότητες: ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία.</p> <p>Να γνωρίσουν τους κανονισμούς των διαφόρων αθλημάτων και αγωνισμάτων.</p> <p>Να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με την Ολυμπιακή και Αθλητική Παράδοση.</p> <p>Να αποκτήσουν βασικές γνώσεις διατροφής, υγιεινής και πρώτων βοηθειών.</p> <p>Να αναπτύξουν θετική στάση για κοινωνικές και ψυχικές αρετές, όπως συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.</p>	<p>Άτομο-σύνολο, Σύστημα, Οργάνωση-ισορροπία-νόμος, Ομοιότητα-διαφορά, Ισότητα, Μεταβολή, Αλληλεπίδραση, Συνεργασία, Συλλογικότητα.</p>
	<i>Κλασικός αθλητισμός:</i> Αγωνίσματα στίβου (Δρόμοι, άλματα, ρίψεις)	<p>Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν τις τεχνικές σε ορισμένα αγωνίσματα.</p> <p>Να καλλιεργήσουν τις φυσικές τους ικανότητες ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία.</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοπειθαρχία, την υπομονή, την επιμονή το θάρρος και τη θέληση.</p> <p>Να κατανοήσουν την έννοια του αγώνα και την αξία της συμμετοχής.</p> <p>Να αναγνωρίσουν και να σέβονται την προσπάθεια του αντιπάλου.</p>	<p>Χώρος-χρόνος, Ομοιότητα-διαφορά, Ισότητα, Αλληλεπίδραση, Συνεργασία, Συλλογικότητα.</p>
	<i>Γυμναστική:</i> Ελεύθερη γυμναστική Ενόργανη γυμναστική Ρυθμική γυμναστική	<p>Να βελτιώσουν την κιναισθητική αντίληψη, την οπτική αντίληψη, την αντίληψη μέσω της αφής, τις ικανότητες συντονισμού.</p> <p>Να αναπτύξουν σύνθετες κινητικές δεξιότητες, περίπλοκες κινητικές δεξιότητες.</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοπειθαρχία, την υπομονή, την επιμονή το θάρρος και τη θέληση.</p>	<p>Χώρος-χρόνος, Σύστημα (δομή-ταξινόμηση-οργάνωση-ισορροπία-συμμετρία), Μεταβολή, Επικοινωνία.</p>
	<i>Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί:</i> Καλαματιανός Τικ Τσάμικος Έντεκα Πεντοζάλη Ζωναράδικος Τοπικοί χοροί	<p>Να αποκτήσουν γνώσεις που σχετίζονται με τους παραδοσιακούς χορούς, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο.</p> <p>Να καλλιεργήσουν στοιχεία ρυθμού, κίνησης, μουσικής, τραγουδιού.</p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής μας παράδοσης.</p> <p>Να κατανοήσουν την αξία της πολιτισμικής μας κληρονομιάς.</p> <p>Να εκτιμήσουν τα αισθητικά στοιχεία της κίνησης.</p>	<p>Παράδοση, Πολιτισμός, Άτομο-σύνολο, Επικοινωνία, Αλληλεπίδραση.</p>
	<i>Κολύμβηση, όπου υπάρχουν οι δυνατότητες</i>		

II. ΓΥΜΝΑΣΙΟ

Τάξη	Άξονες γνωστικού περιεχομένου	Γενικοί στόχοι (γνώσεις δεξιότητες, στάσεις και αξίες)	Ενδεικτικές Θεμελιώδεις έννοιες Διαθεματικής προσέγγισης
Α΄	<i>Αθλοπαιδιές:</i> Βόλεϊ	<p>Οι μαθητές επιδιώκεται:</p> <p>Να γνωρίσουν τη βασική τεχνική των κυριοτέρων αθλημάτων για να βρουν αυτό που τους αρέσει ή τους ταιριάζει περισσότερο.</p> <p>Να γνωρίσουν τους κανονισμούς των διαφόρων</p>	<p>Άτομο-σύνολο, Σύστημα (δομή-ταξινόμηση-οργάνωση-ισορροπία-</p>

	Μπάσκετ Ποδόσφαιρο	αθλημάτων. Να κατανοήσουν το δικαίωμα ισότιμης συμμετοχής και του άλλου στο παιχνίδι. Να αναπτύξουν σύνθετες κινητικές δεξιότητες, περίπλοκες κινητικές δεξιότητες. Να αναπτύξουν τις φυσικές σωματικές ικανότητες: αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία. Να διατηρήσουν τη σωματική τους υγεία και ευεξία. Να αποκτήσουν βασικές γνώσεις υγιεινής και πρώτων βοηθειών. Να κατανοήσουν τη σημασία της εφαρμογής των κανόνων στο παιχνίδι. Να αναπτύξουν θετική στάση για κοινωνικές και ψυχικές αρετές, όπως συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.	ισορροπία-νόμος), Ομοιότητα-διαφορά Ισότητα, Μεταβολή, Αλληλεπίδραση, Συνεργασία, Συλλογικότητα, Εξάρτηση, Ενέργεια.
	<i>Κλασικός αθλητισμός:</i> Δρόμοι ταχύτητας Δρόμοι αντοχής Σκυταλοδρομία Άλμα σε μήκος Άλμα τριπλούν Άλμα σε ύψος Σφαιροβολία Ακοντισμός Φυσική κατάσταση	Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν τις τεχνικές σε ορισμένα αγωνίσματα. Να καλλιεργήσουν τις φυσικές τους ικανότητες. αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία Να αναπτύξουν την αυτοπειθαρχία, την υπομονή, την επιμονή το θάρρος και τη θέληση. Να κατανοήσουν την έννοια του αγώνα και την αξία της συμμετοχής. Να αποκτήσουν γνώσεις σχετικές με τα αρχαία ελληνικά αγωνίσματα.	Χώρος-χρόνος, Ομοιότητα-διαφορά Ισότητα, Μεταβολή, Αλληλεπίδραση, Συνεργασία, Συλλογικότητα, Εξάρτηση, Ενέργεια.
	<i>Γυμναστική:</i> Ενόργανη γυμναστική Ρυθμική γυμναστική	Να βελτιώσουν την κιναισθητική, την οπτική, την ακουστική αντίληψη, την αντίληψη μέσω της αφής, τις ικανότητες συντονισμού. Να αναπτύξουν σύνθετες κινητικές δεξιότητες, περίπλοκες κινητικές δεξιότητες. Να αναπτύξουν την αυτοπειθαρχία, την υπομονή, την επιμονή το θάρρος και τη θέληση.	Χώρος-χρόνος, Σύστημα, Οργάνωση, Ισορροπία, Μεταβολή, Επικοινωνία, Αλληλεπίδραση, Ομοιότητα-διαφορά.
	<i>Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί:</i> Μακελάρικος (γρήγορος χασάπικος) Συρτός-Καλαματιανός Ένας τοπικός χορός	Να αποκτήσουν γνώσεις που σχετίζονται με τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο. Να αναπτύξουν κιναισθητική, οπτική, ακουστική αντίληψη, ικανότητες συντονισμού. Να αναπτύξουν απλές προσαρμοστικές δεξιότητες, σύνθετες προσαρμοστικές δεξιότητες. Να καλλιεργήσουν στοιχεία ρυθμού, κίνησης, μουσικής, τραγουδιού και εθίμων της ελληνικής λαϊκής παράδοσης. Να εκτιμήσουν τα αισθητικά στοιχεία της κίνησης.	Παράδοση, Πολιτισμός, Τέχνη, Άτομο-σύνολο, Επικοινωνία, Αλληλεπίδραση, Συνεργασία, Συλλογικότητα.
	<i>Κολύμβηση, όπου υπάρχουν οι δυνατότητες</i>		
Β'	<i>Αθλοπαιδιές:</i> Βόλεϊ Μπάσκετ Ποδόσφαιρο Χάντμπολ	Να κατανοήσουν την έννοια του "ευ αγωνίζεσθαι". Να κατανοήσουν τα οφέλη της άσκησης στο σώμα και στο πνεύμα. Να αναπτύξουν τις φυσικές σωματικές ικανότητες: αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία. Να γνωρίσουν τους κανονισμούς των διαφόρων αθλημάτων και να αγωνίζονται σύμφωνα με αυτούς. Να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με την Ολυμπιακή και Αθλητική Παράδοση. Να κρίνουν ποιο άθλημα τους ταιριάζει περισσότερο είτε για χόμπι είτε πρωταθλητικά (εκτός σχολείου). Να αναπτύξουν θετική στάση για κοινωνικές και ψυχικές	Άτομο-σύνολο, Σύστημα, Ομοιότητα-διαφορά, Ισότητα, Μεταβολή, Αλληλεπίδραση, Συνεργασία, Συλλογικότητα.

		αρετές, όπως συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.	
	<i>Κλασικός αθλητισμός:</i> Δρόμοι ταχύτητας Δρόμοι αντοχής Σκυταλοδρομία Άλμα σε μήκος Άλμα τριπλούν Άλμα σε ύψος Σφαιροβολία Ακοντισμός Φυσική κατάσταση	Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν τις τεχνικές σε αναγνωρισμένα αγωνίσματα. Να δοκιμάσουν τις δυνατότητές τους στα αθλήματα. Να αναπτύξουν την αυτοπειθαρχία, την υπομονή, την επιμονή το θάρρος και τη θέληση. Να κατανοήσουν την έννοια του αγώνα και την αξία της συμμετοχής. Να κατανοήσουν τις έννοιες: αθλητισμός – πρωταθλητισμός.	Χώρος-χρόνος, Ομοιότητα-διαφορά, Ισότητα, Μεταβολή (εξέλιξη-ανάπτυξη), Αλληλεπίδραση, Συνεργασία.
	<i>Γυμναστική:</i> Ενόργανη γυμναστική Ρυθμική γυμναστική	Να βελτιώσουν την κιναισθητική, την οπτική, την ακουστική αντίληψη, την αντίληψη μέσω της αφής, τις ικανότητες συντονισμού. Να αναπτύξουν σύνθετες κινητικές δεξιότητες, περίπλοκες κινητικές δεξιότητες. Να αναπτύξουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους. Να αποκτήσουν γνώσεις πρώτων βοηθειών.	Χώρος-χρόνος, Σύστημα (δομή-ταξινόμηση-οργάνωση-ισορροπία-συμμετρία), Επικοινωνία.
	<i>Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί.</i> (Επανάληψη χορών Α΄ τάξης) Σαμαρίνας Τσάμικος	Να καλλιεργήσουν δεξιότητες στο χορό. Να εκτιμήσουν την αρμονία, το ρυθμό, τη συμμετρία, την αισθητική της κίνησης. Να αποκτήσουν γνώσεις που σχετίζονται με τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο. Να γνωρίσουν και να εκτιμήσουν τη λαϊκή μας παράδοση και την πολιτιστική μας κληρονομιά. Να καλλιεργήσουν τα στοιχεία της μουσικής και του τραγουδιού των παραδοσιακών χορών.	Παράδοση, Πολιτισμός, Τέχνη, Άτομο-σύνολο, Επικοινωνία, Αλληλεπίδραση, Συνεργασία, Συλλογικότητα.
	<i>Κολύμβηση, όπου υπάρχουν οι δυνατότητες</i>		
Γ'	<i>Αθλοπαιδιές:</i> Βόλεϊ Μπάσκετ Χάντμπολ	Να κρίνουν ποιο άθλημα τους ταιριάζει περισσότερο είτε για χόμπι είτε πρωταθλητικά (εκτός σχολείου). Να κατανοήσουν τη σημασία του σεβασμού του αντιπάλου και της ανθρώπινης αξιοπρέπειας. Να εκτιμούν τη συνετή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας. Να συνειδητοποιήσουν το δημοκρατικό τρόπο επίλυσης των διαφορών. Να αναπτύξουν κριτική σκέψη στα αρνητικά φαινόμενα του αθλητισμού και των Ολυμπιακών Αγώνων. Να συνειδητοποιήσουν την ανάγκη για "διά βίου" άσκηση και την ωφέλεια που προκύπτει από αυτή. Να κατανοήσουν τη σημασία και το ρόλο της διατροφής σε συνδυασμό με την άσκηση. Να αναπτύξουν πρωτοβουλίες και να αναλαμβάνουν τις ευθύνες τους.	Άτομο-σύνολο, Σύστημα (δομή-ταξινόμηση οργάνωση-ισορροπία- νόμος), Μεταβολή, Αλληλεπίδραση Συνεργασία, Συλλογικότητα, Ενέργεια.
	<i>Κλασικός αθλητισμός:</i> Δρόμοι ταχύτητας Δρόμοι αντοχής Σκυταλοδρομία Άλμα σε μήκος Άλμα τριπλούν Άλμα σε ύψος Σφαιροβολία Ακοντισμός Φυσική κατάσταση	Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν τις τεχνικές σε ορισμένα αγωνίσματα. Να βρουν το αγώνισμα που τους αρέσει περισσότερο και να ασχοληθούν αργότερα είτε ως χόμπι είτε για πρωταθλητισμό. Να αναπτύξουν την αυτοπειθαρχία, την υπομονή, την επιμονή το θάρρος και τη θέληση. Να κατανοήσουν την έννοια του αγώνα και την αξία της συμμετοχής.	Χώρος-χρόνος, Μεταβολή, Εξέλιξη, Ανάπτυξη, Αλληλεπίδραση, Συνεργασία, Ενέργεια.
	<i>Γυμναστική:</i>	Να βελτιώσουν και να τελειοποιήσουν ασκήσεις των προηγούμενων τάξεων.	Χώρος-χρόνος,

	Ενόργανη γυμναστική Ρυθμική γυμναστική	Να αναπτύξουν την αυτοπειθαρχία, την υπομονή, την επιμονή το θάρρος και τη θέληση. Να αναπτύξουν ιδιαίτερους δεσμούς φιλίας και συνεργασίας με τους συνασκούμενους και τους αντιπάλους. Να τελειοποιήσουν τις ασκήσεις των προηγούμενων τάξεων.	Σύστημα, Οργάνωση, Ισορροπία, Συμμετρία, Μεταβολή Επικοινωνία, Αλληλεπίδραση, Ομοιότητα-διαφορά.
	<i>Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί:</i> Επανάληψη χορών Α' και Β' τάξης Πεντοζάλης Τικ	Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες δεξιότητές τους στο χορό. Να εκτιμήσουν την αρμονία, το ρυθμό, τη συμμετρία, την αισθητική της κίνησης. Να αποκτήσουν γνώσεις που σχετίζονται με τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο. Να γνωρίσουν και να εκτιμήσουν τη λαϊκή μας παράδοση και την πολιτιστική μας κληρονομιά. Να καλλιεργήσουν τα στοιχεία της μουσικής και του τραγουδιού των παραδοσιακών χορών.	Παράδοση, Πολιτισμός, Τέχνη, Άτομο-σύνολο, Επικοινωνία, Αλληλεπίδραση, Συνεργασία, Συλλογικότητα.
	<i>Κολύμβηση, όπου υπάρχουν οι δυνατότητες</i>		

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

1. Ειδικό σκοπό

Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)

Ανάπτυξη των αντιληπτικών ικανοτήτων: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, αντίληψη μέσω της αφής, ικανότητες συντονισμού.

Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων: απλές προσαρμοστικές δεξιότητες, σύνθετες προσαρμοστικές δεξιότητες, περίπλοκες προσαρμοστικές δεξιότητες.

Ανάπτυξη των φυσικών σωματικών ικανοτήτων: ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία.

Η προαγωγή της υγείας και ευεξίας.

Καλλιέργεια του ρυθμού.

Ανάπτυξη της μη λεκτικής επικοινωνίας: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση.

Συναισθηματικός τομέας

Κοινωνικοί στόχοι: Ανάπτυξη κοινωνικών και ψυχικών αρετών, όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και της θετικής αυτοαντίληψης και αυτοπεποίθησης και καλλιέργεια ελεύθερης και δημοκρατικής έκφρασης.

Ηθικοί στόχοι. Ανάπτυξη ηθικών αρετών, όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη, συνενή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας.

Γνωστικός τομέας

Γνωστικοί στόχοι. Κατανόηση εννοιών και απόκτηση γνώσεων σχετικών με την Φυσική Αγωγή και τον αθλητισμό. Γνώση των κανονισμών των διαφόρων αθλημάτων και αγωνισμάτων. Απόκτηση γνώσεων σχετικών με την Ολυμπιακή ιδέα και κίνηση. Απόκτηση γνώσεων που σχετίζονται με τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο. Απόκτηση βασικών γνώσεων υγιεινής και πρώτων βοηθειών.

Ανάπτυξη της φαντασίας και της δημιουργικότητας. Συνειδητοποίηση της ανάγκης για "δια βίου" άσκηση ή άθληση και της ωφέλειας που προκύπτει από αυτή, καθώς και απόκτηση αθλητικών συνηθειών για ερασιτεχνική ενασχόληση με τον αθλητισμό (hobbies).

Αισθητικοί στόχοι. Εκτίμηση των αισθητικών στοιχείων των κινήσεων.

Οι παραπάνω στόχοι πρέπει να καλλιεργούνται σε όλες τις τάξεις του δημοτικού σχολείου. Προτεραιότητα όμως έχει η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών και μέσω αυτών η καλλιέργεια των φυσικών τους ικανοτήτων, και η προαγωγή της υγείας τους.

Μέσα

Τα μέσα για την επίτευξη του σκοπού της Φυσικής Αγωγής στο δημοτικό σχολείο είναι: α) Παιδαγωγικά κινητικά παιχνίδια και ελεύθερες κινητικές δραστηριότητες με ή χωρίς μουσική, β) τα αναγνωρισμένα στη χώρα μας αθλήματα

και αγωνίσματα για τα οποία υπάρχουν δυνατότητες να διδαχθούν στα σχολεία, γ) οι ελληνικοί παραδοσιακοί λαϊκοί χοροί και δ) η κολύμβηση, όπου υπάρχουν οι δυνατότητες.

2. Στόχοι, θεματικές ενότητες Ενδεικτικές δραστηριότητες, Διαθεματικά σχέδια εργασίας

Ι. ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΤΑΞΕΙΣ Α΄ και Β΄

Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (διατιθέμενος χρόνος)	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
A. ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		
A1. Η αίσθηση του χώρου και του χρόνου		
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, ικανότητες συντονισμού.</p> <p>Να κινούνται στο χώρο προς όλες κατευθύνσεις.</p> <p>Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση.</p> <p>Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Να κατανοήσουν τις έννοιες του χώρου και του χρόνου.</p> <p>Να γνωρίσουν το σώμα τους και τη θέση του στο χώρο.</p> <p>Να αποκτήσουν κινητικές εμπειρίες.</p> <p>Να εξερευνήσουν με το σώμα τους το χώρο.</p>	<p>Η έννοια του χώρου</p> <p>Η έννοια του χρόνου</p> <p>Η αίσθηση του χώρου στη διάρκεια της κίνησης</p> <p>Οργάνωση του χώρου</p> <p>Προσανατολισμός στο χώρο</p> <p>Εκτίμηση των αποστάσεων</p> <p style="text-align: center;">(12 ώρες)</p>	<p>Παιχνίδι κυνηγητού χωρίς περιορισμούς στο χώρο και στο χρόνο</p> <p>Παιχνίδι κυνηγητού με περιορισμούς στο χώρο και στο χρόνο</p> <p>Κινητικά παιχνίδια με τις έννοιες:</p> <p>Σωματικά σχήματα</p> <p>Επίπεδα χώρου</p> <p>Κατευθύνσεις χώρου</p> <p>Ευθείες – καμπύλες</p> <p>Μακριά – κοντά</p> <p>Σύμμετρα – ασύμμετρα</p> <p>Αργά – γρήγορα</p> <p>Ταυτόχρονα – διαδοχικά</p> <p>Επιτάχυνση–επιβράδυνση.</p> <p>Παιχνίδια χρόνου.</p>
A2. Οπτικοκινητικός συγχρονισμός και συντονισμός		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να αναπτύξουν την ικανότητα να συνεργάζονται και να κινούνται αρμονικά τα μέλη του σώματός τους.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές όπως: συνεργασία, αυτοέλεγχο, αυτοπειθαρχία.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Να κατανοήσουν τη σημασία της έννοιας του συγχρονισμού και του συντονισμού.</p>	<p>Η αίσθηση του συγχρονισμού στο σώμα</p> <p>Η ικανότητα συντονισμού των κινήσεων</p> <p style="text-align: center;">(6 ώρες)</p>	<p>Παιχνίδια οπτικοακουστικού συγχρονισμού και συντονισμού.</p> <p>Διάφορες μορφές κυνηγητού π.χ.</p> <p>Κυνηγητό με μπάλες.</p> <p>Παιχνίδια με στόχο π.χ.</p> <p>Μπόουλιγκ.</p>
A.3 Ισορροπία στατική – δυναμική		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες προσπαθώντας να ελέγξουν το σώμα τους.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθησή τους.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Να ανακαλύψουν πώς το σώμα τους μπορεί να ισορροπήσει μόνο του, ή σε συνεργασία με άλλους ανθρώπους ή άλλα αντικείμενα</p>	<p>Στατική ισορροπία</p> <p>Δυναμική ισορροπία</p> <p style="text-align: center;">(3 ώρες)</p>	<p>Παιγνιώδεις δραστηριότητες π.χ.:</p> <p>Ισορροπία στο ένα πόδι, περπάτημα σε δοκό.</p> <p>Μιμητικές κινήσεις ζώων, πουλιών.</p> <p>Μιμητικές κινήσεις επαγγελματιών κ.α.</p>
A.4 Πλευρική κίνηση		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, ικανότητες συντονισμού.</p>	<p>Κίνηση στο χώρο σε συγκεκριμένη κατεύθυνση</p>	<p>Παιχνίδι των κατευθύνσεων με τις έννοιες: μπρος, πίσω, δεξιά, αριστερά, πάνω, κάτω, μέσα από, κ.α.</p>

<p>αντίληψη, ικανότητες συντονισμού. Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες. <i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση. Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν. <i>Γνωστικός τομέας</i> Να αναπτύξουν τα παιδιά τις ικανότητες τους να κινούνται αποτελεσματικά στο χώρο.</p>	<p>Προσανατολισμός στο χώρο</p> <p>(3 ώρες)</p>	<p>Σκυταλοδρομίες με περιορισμούς</p>
A.5. Ορθοσωματική Αγωγή		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν σωστά το σώμα τους. Να προληφθούν και να διορθωθούν προβλήματα της σπονδυλικής στήλης. <i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση. <i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν τη σωστή στάση των μελών του σώματός τους. Να κατανοήσουν τη σημασία της «διά βίου» άσκησης.</p>	<p>Η σωστή στάση του σώματος</p> <p>Η λειτουργία των μελών του σώματος</p> <p>(2 ώρες)</p>	<p>Ασκήσεις για τη σωστή στάση της σπονδυλικής στήλης που αφορούν τις ομάδες των κοιλιακών, ραχιαίων, οσφυϊκών, και θωρακικών μυών.</p> <p>Συμμετρικές ασκήσεις ισοτονικού χαρακτήρα.</p>
A.6. Αναπνευστική Αγωγή		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν συστηματικά τις αναπνευστικές ικανότητες του οργανισμού. <i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να αναπτύξουν αυτοέλεγχο και αυτοπειθαρχία. <i>Γνωστικός τομέας :</i> Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν τη σημασία της αναπνοής.</p>	<p>Η σημασία της αναπνοής σε ηρεμία</p> <p>Η αναπνοή στην άσκηση</p> <p>Αναπνοή- Εισπνοή- Εκπνοή</p> <p>(2 ώρες)</p>	<p>Ασκήσεις αναπνοής</p> <p>Ασκήσεις αναπνοής σε ορισμένο χρόνο.</p>
A.7 Φαντασία και δημιουργικότητα		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν δραστηριότητες που οι ίδιοι θέλουν. <i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να χαρούν και να χαλαρώσουν δημιουργικά. Να καλλιεργήσουν την αυτονομία, τη συνεργασία, την υπευθυνότητα, και την πρωτοβουλία. <i>Γνωστικός τομέας</i> Να αναπτύξουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους.</p>	<p>Η σημασία της ελεύθερης έκφρασης</p> <p>Η χαρά της δημιουργίας</p> <p>(2 ώρες)</p>	<p>Επινωώ και εκτελώ τη δική μου δραστηριότητα.</p> <p>Δημιουργώ ένα παιχνίδι με τη φαντασία μου.</p>
B. ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		
B.1.Στοιχεία του ρυθμού		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν τις μουσικοκινητικές τους δυνατότητες. Να καλλιεργήσουν το ρυθμό στην κίνηση. <i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση. Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν. <i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν την έννοια του ρυθμού. Να αφυπνίσουν και να καλλιεργήσουν το ρυθμικό αισθητήριο που κρύβουν μέσα τους.</p>	<p>Ρυθμική ακρίβεια</p> <p>Μικρά τραγούδια με ρυθμική συνοδεία</p> <p>Ήχος και κίνηση</p> <p>Λόγος και κίνηση</p> <p>Μουσικές φράσεις με κινησιολογική πιστότητα</p> <p>Ένταση του ήχου (Piano-Forte)</p> <p>Τραγούδια με ρυθμική και κινητική συνοδεία</p> <p>Ρυθμική αγωγή(Tempo)</p> <p>(10 ώρες)</p>	<p>Μικρά τραγούδια με ρυθμική ποικιλία. Π.χ. Σε κάθε συλλαβή του στίχου και παράλληλα με τη διάρκεια της νότας τα παιδιά κτυπάνε παλαμάκια ή πατάνε τα πόδια στο πάτωμα.</p> <p>Μικρά τραγούδια: Καταλαβαίνουν και αποδίδουν με τη φωνή και το σώμα τους την ένταση του ήχου, (το «μαλακά» και το «δυνατά»).</p>

Γ. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΟΜΑΔΙΚΑ, ΑΤΟΜΙΚΑ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ, ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΑ		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν την αντιληπτική τους ικανότητα: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, ικανότητα συντονισμού.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να διασκεδάσουν, να χαρούν, να εκφραστούν και να αναπτύξουν τη φαντασία τους.</p> <p>Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές, όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπεποίθηση, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.</p> <p>Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να κατανοήσουν την έννοια του ατόμου και της ομάδας. Να αποκτήσουν ισορροπία συναισθημάτων.</p>	Παιδί και παιχνίδι Ατομικά παιχνίδια Ομαδικά παιχνίδια Παραδοσιακά παιχνίδια Παιχνίδια άλλων χωρών (12 ώρες)	Δρομικά παιχνίδια. Π.χ. διάφορες σκυταλοδρομίες Παιχνίδια με τη μπάλα Παραδοσιακά παιχνίδια: Π.χ. τα μήλα, η τυφλόμυγα, κυνηγητό κ.α. Παιχνίδια άλλων χωρών.
Δ. ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να γνωρίσουν με την κίνηση του σώματός τους το ρυθμό.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να χαρούν και να εκφραστούν δημιουργικά.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι. Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής παράδοσης του τόπου τους.</p>	Συρτός στα τρία Γρήγορο χασάπικο Άι-Γιώργης Τρεις τοπικοί χοροί (10 ώρες)	Να βρουν πληροφορίες για τους συγκεκριμένους χορούς, όπως: Περιοχή που τον συναντάμε, αν χορεύεται από άντρες ή γυναίκες, λαβή των χεριών κ.α.
Ε. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ		
<p><i>Κολύμβηση όπου υπάρχουν οι δυνατότητες.</i></p>		

Σύνολο ωρών: 62

ΤΑΞΕΙΣ Γ΄ και Δ΄

Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (Διατιθέμενος χρόνος)	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
Α. ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		
Α.1. Κινητικές δεξιότητες – φυσικές ικανότητες		
Α.1.1. Κινητικές δεξιότητες		
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, ικανότητες συντονισμού. Να κινηθούν στο χώρο προς όλες τις κατευθύνσεις. Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να αναπτύξουν εμπιστοσύνη και αυτοπεποίθηση για τις ικανότητες τους. Να αναπτύξουν τη δημιουργικότητά τους. Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν το σώμα τους και τις δυνατότητές του.</p>	Η έννοια του χώρου και του χρόνου Η αίσθηση του χώρου και του χρόνου στη διάρκεια της κίνησης Οργάνωση του χώρου Προσανατολισμός στο χώρο Οπτικοκινητικός συγχρονισμός και συντονισμός Στατική ισορροπία Δυναμική ισορροπία Πλευρική κίνηση (5 ώρες)	Παιχνίδια κυνηγητού με περιορισμούς στο χώρο Παιχνίδια με τις έννοιες: Σωματικά σχήματα Επίπεδα χώρου Κατευθύνσεις χώρου Ευθείες – καμπύλες Μακριά – κοντά Σύμμετρα – ασύμμετρα

A.1.2. Φυσικές Ικανότητες.		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να βελτιώσουν και να καλλιεργήσουν τις φυσικές ικανότητες τους: Ταχύτητα, ευλυγισία, αντοχή.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν. Να αναπτύξουν ψυχικές αρετές, όπως: αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Να αποκτήσουν πίστη στον εαυτό τους και εμπιστοσύνη στις δυνάμεις τους.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία</p>	<p>Ταχύτητα</p> <p>Ευλυγισία</p> <p>Αντοχή</p> <p>(4 ώρες)</p>	<p>Τρέξιμο με καθορισμένο χρόνο</p> <p>Παιχνίδια σε περιορισμένο χρόνο που δεν αναπτύσσουν μεγάλες εντάσεις</p> <p>Παιχνίδια με τις έννοιες: Αργά – γρήγορα Ταυτόχρονα – διαδοχικά Επιτάχυνση–επιβράδυνση</p>
A.2. Ορθοσωματική Αγωγή		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν σωστά το σώμα τους Να προλάβουν και να διορθώσουν προβλήματα της σπονδυλικής στήλης.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν τη σωστή στάση των μελών του σώματός τους Να κατανοήσουν τη σημασία της «διά βίου» άσκησης.</p>	<p>Η σωστή στάση του σώματος</p> <p>Η λειτουργία των μελών του σώματος</p> <p>(3 ώρες)</p>	<p>Ασκήσεις για τη σωστή στάση της σπονδυλικής στήλης που αφορούν τις ομάδες των κοιλιακών, ραχιαίων, οσφυϊκών, και θωρακικών μυών</p> <p>Συμμετρικές ασκήσεις ισοτονικού χαρακτήρα</p>
A.3. Γυμναστική .		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες. Να αναπτύξουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές, όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν το σώμα τους και τη θέση του στο χώρο. Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν την ευεργετική επίδραση της άσκησης στο σώμα και στο πνεύμα.</p>	<p>Ελεύθερη γυμναστική</p> <p>Ενόργανη γυμναστική</p> <p>Ρυθμική γυμναστική</p> <p>(5 ώρες)</p>	<p>Ασκήσεις για: τη σωστή τοποθέτηση ενός τμήματος στο χώρο, σωστό βάδισμα, αλλαγή πορείας, κ.α.</p> <p>Απλές ασκήσεις όπως: κυβίστηση, ανακυβίστηση, κατακόρυφη στήριξη, τροχό, κ.α..</p> <p>Ασκήσεις αναπνοής σε ορισμένο χρόνο.</p>
B. ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		
B.1. Στοιχεία του ρυθμού		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν τις μουσικοκινητικές τους δυνατότητες. Να καλλιεργήσουν το ρυθμό στην κίνηση.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση. Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν την έννοια του ρυθμού. Να αφηπνίσουν και να καλλιεργήσουν το ρυθμικό αισθητήριο που κρύβουν μέσα τους.</p>	<p>Τραγούδια και ασκήσεις με τη συνοδεία μικρών κρουστών</p> <p>Διαφορετικού ύψους κινήσεις με σωματικές αντιδράσεις(κινητικές οικογένειες)</p> <p>Τραγούδια με ρυθμική και κινητική συνοδεία, ή συνοδεία κρουστών</p> <p>Ασκήσεις χώρου με ρυθμικά χτυπήματα</p> <p>Ρυθμικά μοτίβα</p> <p>Κινητικός αυτοσχεδιασμός</p> <p>(7 ώρες)</p>	<p>Τα παιδιά τραγουδούν και κρατώντας διάφορα κρουστά χτυπούν τις ρυθμικές συλλαβές</p> <p>Τα παιδιά κατασκευάζουν μικρά κρουστά</p> <p>Τραγούδια με ρυθμική και κινητική συνοδεία</p> <p>Τραγούδια με το ρυθμό του Καλαματιανού (7/8).</p>
Γ. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΟΜΑΔΙΚΑ, ΑΤΟΜΙΚΑ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ, ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΑ		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p>	<p>Παιδί και παιχνίδι</p>	<p>Δρομικά παιχνίδια</p>

<p>Να αναπτύξουν την: αντιληπτική τους ικανότητα: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, ικανότητα συντονισμού.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι.</p> <p>Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές, όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αλληλοβοήθεια.</p> <p>Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Να κατανοήσουν την έννοια του ατόμου και της ομάδας.</p> <p>Να αποκτήσουν ισορροπία συναισθημάτων.</p>	<p>Ατομικά παιχνίδια</p> <p>Ομαδικά παιχνίδια</p> <p>Παραδοσιακά παιχνίδια</p> <p>(10 ώρες)</p>	<p>Π.χ. διάφορες σκυταλοδρομίες</p> <p>Παιχνίδια με τη μπάλα</p> <p>Παραδοσιακά παιχνίδια</p> <p>Παιχνίδια άλλων χωρών.</p>
Δ. ΜΥΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΩΝ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ		
Δ.1 Αθλοπαίδιές		
Δ.1.1.Καλαθοσφαίριση		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να καλλιεργήσουν με παιγνιώδη τρόπο τις ιδιαίτερες κινήσεις που απαιτεί το μπάσκετ.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι.</p> <p>Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας και συνεργασίας.</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος.</p>	<p>Χειρισμός της μπάλας με τα δύο χέρια (ντρίπλα)</p> <p>Πάσα – σουτ</p> <p>(3 ώρες)</p>	<p>Ασκήσεις χειρισμού της μπάλας (ντρίπλα) όπως: Σε ευθεία γραμμή Περπατώντας ή τρέχοντας Ανάμεσα από εμπόδια σε διάφορες κατευθύνσεις Ασκήσεις παιγνιώδους μορφής για να δοκιμάσουν και να μάθουν: Διάφορα είδη πάσας Διάφορα είδη σουτ. Παίζουν απλοποιημένο παιχνίδι μπάσκετ με βασικούς κανονισμούς.</p>
Δ.1.2.Χειροσφαίριση		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να καλλιεργήσουν με παιγνιώδη τρόπο τις ιδιαίτερες κινήσεις που απαιτεί το μπάσκετ.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι.</p> <p>Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας και συνεργασίας.</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος.</p>	<p>Χειρισμός της μπάλας</p> <p>Πάσα –σουτ</p> <p>(3 ώρες)</p>	<p>Ασκήσεις χειρισμού και εξοικείωσης με τη μπάλα Ασκήσεις παιγνιώδους μορφής για να δοκιμάσουν και να μάθουν: Πάσα σε ζευγάρια. Σουτ προς μία κατεύθυνση. Παιχνίδι με μεικτές ομάδες (αγόρια-κορίτσια) χωρίς πολλές διακοπές για διορθώσεις</p>
Δ.1.3. Βόλεϊ		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να καλλιεργήσουν με παιγνιώδη τρόπο τις ιδιαίτερες κινήσεις που απαιτεί το βόλεϊ.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι.</p> <p>Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας και συνεργασίας.</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του βόλεϊ.</p>	<p>Πάσα (με τα δάχτυλα-πήχεις)</p> <p>Σέρβις</p> <p>(3 ώρες)</p>	<p>Εξάσκηση στην πάσα. Εξάσκηση στην μανσέτα. Εξάσκηση στο σέρβις. Παιχνίδι με μεικτές ομάδες (αγόρια-κορίτσια) χωρίς πολλές διακοπές για διορθώσεις στους κανονισμούς σε χαμηλό φιλέ</p>
Δ.1.4. Ποδόσφαιρο.		

<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να καλλιεργήσουν με παιγνιώδη τρόπο τις ιδιαίτερες κινήσεις που απαιτεί το ποδόσφαιρο.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι.</p> <p>Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας και συνεργασίας.</p> <p>Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος.</p>	<p>Πάσα με διάφορα μέρη του ποδιού</p> <p>Ντρίπλα με διάφορα μέρη του ποδιού</p> <p>Σουτ</p> <p>Κοντρόλ</p> <p>(3 ώρες)</p>	<p>Ασκήσεις εξάσκησης πάσας</p> <p>Ασκήσεις ντρίπλας</p> <p>Ασκήσεις κοντρόλ</p> <p>Ασκήσεις στο σουτ από διαφορετικές αποστάσεις και διαφορετικές γωνίες</p> <p>Παιχνίδι χωρίς αυστηρή τήρηση των κανονισμών</p>
---	---	---

Δ.2.1. Στίβος

<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες δεξιότητες που απαιτούν τα αγωνίσματα του στίβου.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να αναπτύξουν ψυχικές αρετές, όπως θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p>Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής των αγωνισμάτων του στίβου.</p> <p>Να γνωρίσουν την έννοια της προσπάθειας.</p> <p>Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία.</p>	<p>Ταχύτητα (εκκίνηση, βαθμός αντίδρασης)</p> <p>Αντοχή</p> <p>Ρίψεις</p> <p>Άλματα (μήκος, ύψος)</p> <p>(8 ώρες)</p>	<p>Σκυταλοδρομίες 10-20 μέτρων με συναγωνισμό</p> <p>Εξάσκηση στις εκκινήσεις από διάφορες θέσεις: (όρθιοι, καθιστοί, μπρούμυτα, ανάσκελα).</p> <p>Δρόμος αντοχής (400-600 μ): (Οι μαθητές να μάθουν το ρυθμό για να μην εγκαταλείπουν).</p> <p>Εξάσκηση στις ρίψεις με πλαστικό μπαλάκι.</p> <p>Προασκήσεις για τη μύηση στα άλματα με παιγνιώδη μορφή</p>
--	---	--

Ε. ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

Ε.1. Παραδοσιακοί χοροί άλλων περιοχών - Τοπικοί παραδοσιακοί χοροί

<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να γνωρίσουν το σώμα τους με την κίνηση και το ρυθμό.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να χαρούν και να εκφραστούν δημιουργικά.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να μνηθούν στο τραγούδι, στο ρυθμό, στη μελωδία και στη χορευτική κίνηση του χορού.</p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής παράδοσης του τόπου τους.</p> <p>Να κατανοήσουν ότι ο χορός είναι πηγή ζωής.</p>	<p>Καραγκούνα</p> <p>Παλαμάκια</p> <p>Ποδαράκι</p> <p>Συρτός νησιώτικος</p> <p>Τσακωνικός</p> <p>Τοπικοί χοροί</p> <p>(10 ώρες)</p>	<p>Να βρουν και να παρουσιάσουν πληροφορίες για τους συγκεκριμένους χορούς.</p> <p>(Στοιχεία για το χορό, περιοχή που τον συναντάμε, αν χορεύεται από άντρες ή γυναίκες, λαβή των χεριών κ.α.)</p> <p>Να βρουν και να παρουσιάσουν πληροφορίες για τους τοπικούς παραδοσιακούς χορούς.</p>
---	---	--

Ε. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Κολύμβηση όπου υπάρχουν οι δυνατότητες.

Σύνολο ωρών: 64

ΤΑΞΕΙΣ Ε΄ και ΣΤ΄

Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (διατιθέμενος χρόνος)	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
Α. ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ		
Α.1. Καλαθοσφαίριση		
Επιδιώκεται οι μαθητές:	Βασικές στάσεις-μετακινήσεις	Πρακτική εξάσκηση της στάσης ετοιμότητας και της αμυντικής

<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να καλλιεργήσουν με παιγνιώδη τρόπο τις ιδιαίτερες κινήσεις που απαιτεί το μπάσκετ.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας συνεργασίας και επικοινωνίας. Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση. Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμότητα, δικαιοσύνη, σεβασμός αντιπάλου.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του μπάσκετ. Να κατανοήσουν την αξία της προσπάθειας και της συμμετοχής. Να κατανοήσουν τη σημασία του δίκαιου και αληθινού αγώνα.</p>	<p>Χειρισμός της μπάλας (ντρίπλα) Πάσα-λαβές Σταμάτημα Στροβιλισμοί «πίβोट» Βολές «σουτ» Προσποιώσεις Άμυνα-επίθεση Παιχνίδι</p> <p style="text-align: center;">(8 ώρες)</p>	<p>στάσης Εξάσκηση στην ντρίπλα που γίνεται επιτόπου και στην προχωρητική ντρίπλα Εξάσκηση στη λαβή της μπάλας Επίδειξη και πρακτική εξάσκηση στα είδη της πάσας Επίδειξη και πρακτική σταματήματος με άλμα και σταματήματος με βηματισμό Επίδειξη και πρακτική εξάσκηση μετωπιαίου και ραχιαίου στροβιλισμού Επίδειξη και πρακτική εξάσκηση ελεύθερης βολής-σουτ σε στάση και σε κίνηση Ασκήσεις προσποίησης με και χωρίς μπάλα Παιχνίδι με τους βασικούς κανονισμούς χωρίς διακοπές</p>
A.2. Ποδόσφαιρο		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν σύνθετες αθλητικές δεξιότητες. Να αναπτύξουν τις φυσικές σωματικές ικανότητες: ταχύτητα, ευκινησία, ευλυγισία, δύναμη.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας, συνεργασίας και επικοινωνίας. Να αποκτήσουν υπευθυνότητα, υπομονή και επιμονή.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του ποδοσφαίρου. Να κατανοήσουν την αξία της προσπάθειας και συμμετοχής. Να κατανοήσουν τη σημασία του δίκαιου και αληθινού αγώνα</p>	<p>Σταμάτημα της μπάλας με τα πόδια και άλλα μέρη του σώματος Μεταβίβαση της μπάλας: «πάσα» Προώθηση της μπάλας: «ντρίπλα» Κλώτσημα της μπάλας: «σουτ» Χρησιμοποίηση του κεφαλιού Επαναφορά της μπάλας «αράουτ» Τεχνική του τερματοφύλακα Συνεργασία παιχτών μέσα στο γήπεδο Συνεργασία παιχτών στον αγώνα Συστήματα</p> <p style="text-align: center;">(8 ώρες)</p>	<p>Ασκήσεις στο σταμάτημα της μπάλας Ασκήσεις μεταβίβασης της μπάλας με το εσωτερικό και το εξωτερικό μέρος του ποδιού Ασκήσεις προώθησης της μπάλας με το εσωτερικό και το εξωτερικό μέρος του ποδιού Ασκήσεις στα σουτ με διάφορα μέρη του ποδιού Ασκήσεις κεφαλιάς Εξάσκηση στις λαβές της μπάλας από τον τερματοφύλακα Ασκήσεις απόκρουσης της μπάλας από τον τερματοφύλακα Παιχνίδι με τους βασικούς κανονισμούς</p>
A.3. Χειροσφαίριση		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν σύνθετες αθλητικές δεξιότητες. Να αναπτύξουν τις φυσικές σωματικές ικανότητες: ταχύτητα ευκινησία, ευλυγισία.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας, συνεργασίας και επικοινωνίας. Να αναπτύξουν ηθικές αρετές: όπως τιμότητα, δικαιοσύνη, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής της χειροσφαίρισης</p>	<p>Λαβή της μπάλας: «υποδοχή» Μεταβίβαση της μπάλας: «πάσα» Βολές: «σουτ» Ντρίπλα Προσποιώσεις Σουτ από πλάγια θέση Άμυνα (ατομική-ομαδική) Ομαδική επίθεση Θέσεις- αποκρούσεις τερματοφύλακα</p> <p style="text-align: center;">(8 ώρες)</p>	<p>Ασκήσεις στην υποδοχή της μπάλας (λαβές) Ασκήσεις στη μεταβίβαση της μπάλας (πάσα) Εξάσκηση στο σουτ Ασκήσεις στην ντρίπλα Ασκήσεις στην ατομική φύλαξη Εξάσκηση του τερματοφύλακα στις διάφορες θέσεις του τέρματος και στις αποκρούσεις της μπάλας Εξάσκηση στα σουτ από πλάγια θέση Ασκήσεις απλής μορφής διάταξης της άμυνας-επίθεσης Επίδειξη απλού αιφνιδιασμού</p>

A.4. Πετοσφαίριση		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Να αναπτύξουν φυσικές σωματικές ικανότητες: ταχύτητα ευκινησία, ευλυγισία. Να αναπτύξουν σύνθετες αθλητικές δεξιότητες.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας και συνεργασίας. Να αγωνίζονται τίμια και δίκαια με σεβασμό στον αντίπαλο</p> <p>Γνωστικός τομέας Να γνωρίσουν τους κανονισμούς του αθλήματος. Να συνειδητοποιήσουν την ανάγκη για «διά βίου» άσκηση ή άθληση και τα οφέλη που προκύπτουν από αυτή.</p>	<p>Προετοιμασία και μύηση στο άθλημα της πετοσφαίρισης Μετακινήσεις (με βήμα, με τρέξιμο, με πηδήματα, με σταυρωτό πλάγιο τρέξιμο) Βασικές στάσεις (ψηλή, μεσαία, χαμηλή) Απλή πάσα εμπρός, μανσέτα Σέρβις χαμηλό μετωπικό Συνεργασία παικτών</p> <p>(8 ώρες)</p>	<p>Χτυπήματα της μπάλας κάτω με το χέρι (αριστερό-δεξί) Ασκήσεις που τα παιδιά μετακινούνται στο χώρο του γηπέδου προς όλες τις κατευθύνσεις Εξάσκηση των βασικών στάσεων (ψηλή, μεσαία, χαμηλή) Εξάσκηση της απλής πάσας εμπρός Εξάσκηση της μανσέτας Εξάσκηση στο σέρβις Αγώνες μεταξύ τμημάτων και συμμετοχή στο σχολικό πρωτάθλημα</p>
B. ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ		
B.1 Αγωνίσματα στίβου		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες δεξιότητες που απαιτούν τα αγωνίσματα του στίβου.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας Να αναπτύξουν ψυχικές αρετές, όπως θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Να αντιμετωπίζουν με σύνεση τη νίκη και την ήττα.</p> <p>Γνωστικός τομέας Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής των αγωνισμάτων του στίβου. Να γνωρίσουν την έννοια της προσπάθειας και του αγώνα. Να αποκτήσουν γνώσεις που σχετίζονται με τα αρχαία Ολυμπιακά αγωνίσματα.</p>	<p>Δρόμοι ταχύτητας: Εκκίνηση από όρθια θέση Εκκίνηση από συσπειρωτική θέση Διασκελισμός: «πόδια-χέρια». Σκυταλοδρομίες Άλματα: Άλμα σε μήκος: (συσπειρωτική και εκτατική τεχνική) Άλμα σε ύψος: (ψαλίδι, φλοπ) Ρίψεις: Σφαιροβολία: «τεχνική Ο' Μπράιαν» Ακοντισμός: «μπαλάκι»</p> <p>(12 ώρες)</p>	<p>Εξάσκηση στις εκκινήσεις από όρθια και από συσπειρωτική θέση Άσκηση στο διασκελισμό στους δρόμους ταχύτητας και αντοχής Άσκηση αλλαγής σκυτάλης σε στάση και σε κίνηση Εξάσκηση στο άλμα σε μήκος και με τις δύο τεχνικές Εξάσκηση στο άλμα σε ύψος με τις δύο τεχνικές Βολές στη σφαιροβολία με τεχνική την Ο' Μπράιαν: Πρώτα από την τελική θέση (χωρίς μετακίνηση) και μετά από μερικές προσπάθειες από την αρχική θέση</p>
Γ. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		
Γ.1. Ελεύθερη γυμναστική – Ενόργανη γυμναστική – Ρυθμική γυμναστική		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Να αναπτύξουν πολύπλευρα τις κινητικές τους δεξιότητες και τα ταλέντα τους.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας Να εκφραστούν και να δημιουργήσουν.</p> <p>Γνωστικός τομέας Να γνωρίσουν το σώμα τους και τις δυνατότητες τους. Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν ότι ο αθλητισμός είναι τρόπος ζωής.</p>	<p>Γυμναστική χωρίς όργανα Ενόργανη γυμναστική(στρώματα – έδαφος) Ενόργανη γυμναστική (όργανα: π.χ. πολύζυγα, εφαλτήριο) Ρυθμική- Αγωνιστική γυμναστική</p> <p>(8 ώρες)</p>	<p>Άσκηση σε συντάξεις: Κατά μαθητή, δυάδες, τριάδες, τετράδες. Άσκηση σε σχηματισμούς: Κύκλου., ημικυκλίου, τετραγώνου. Ασκήσεις ενόργανης γυμναστικής: στρώματα - έδαφος. Ασκήσεις ενόργανης γυμναστικής Ασκήσεις ρυθμικής αγωνιστικής γυμναστικής: Με σχοινάκι, με στεφάνια, με μπάλες.</p>
Δ. ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ		

Δ.1. Παραδοσιακοί χοροί άλλων περιοχών - Τοπικοί παραδοσιακοί χοροί

<i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να γνωρίσουν το σώμα τους μέσα από την κίνηση και το ρυθμό. <i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να χαρούν και να εκφραστούν δημιουργικά. <i>Γνωστικός τομέας</i> Να μνηθούν στο τραγούδι, στο ρυθμό, στη μελωδία και στη χορευτική κίνηση. Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής παράδοσης του τόπου τους. Να κατανοήσουν ότι ο χορός είναι τρόπος ζωής.	Καλαματιανός Τσάμικος Έντεκα Πεντοζάλη Τικ (μονό) Ζωναράδικος Τοπικοί χοροί (12 ώρες)	Να βρουν και να παρουσιάσουν πληροφορίες για τους συγκεκριμένους χορούς. (Περιοχή που τον συναντάμε, αν χορεύεται από άντρες ή γυναίκες, λαβή των χεριών κ.α.). Επίσκεψη σε μουσείο λαϊκής τέχνης.
Ε. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ		
<i>Κολύμβηση όπου υπάρχουν οι δυνατότητες.</i>		

Σύνολο ωρών: 64

3. Μεθοδολογικές προσεγγίσεις**Α΄ και Β΄ ΤΑΞΕΙΣ**

Στις πρώτες τάξεις του Δημοτικού Σχολείου προγραμματίζουμε κινητικές δραστηριότητες που στοχεύουν στην ολόπλευρη κινητικότητα του παιδιού και προάγουν, τη σωματική, συναισθηματική και πνευματική του ανάπτυξη.

Δημιουργούμε ευκαιρίες για τα παιδιά να παίζουν μόνα τους, ανά δύο ή να συμμετέχουν σε μικρές ομάδες.

Το παιχνίδι γεμίζει το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του παιδιού αυτής της ηλικίας. Είναι το μέσο με το οποίο γνωρίζει τον εαυτό του, μαθαίνει για τους ανθρώπους και τον κόσμο γύρω του, αντιλαμβάνεται τις δυνατότητες και τα όριά του και συμβάλλει στην κοινωνικοποίησή του. Τα παιδιά με το παιχνίδι μαθαίνουν να συνεργάζονται, να αναλαμβάνουν ευθύνες και ρόλους, μαθαίνουν να τηρούν και να σέβονται κανόνες.

Είναι ανάγκη το παιδί στις μικρές τάξεις του Δημοτικού Σχολείου να κινείται πολύ και ελεύθερα. Είναι απαραίτητο λοιπόν να προσφέρουμε στα παιδιά ευκαιρίες για κινητικές δραστηριότητες λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες και τις δυνατότητες της ηλικίας τους.

Για τη διδασκαλία του χορού πρέπει να εξασφαλίζεται η δημιουργία κατάλληλου κλίματος καθώς και η δυνατότητα χρησιμοποίησης της κατάλληλης μουσικής.

Γ΄ και Δ΄ ΤΑΞΕΙΣ

Τα παιδιά αυτής της ηλικίας είναι σωματικά, και πνευματικά ωριμότερα από τα παιδιά της προηγούμενης ηλικίας. Προγραμματίζουμε και εδώ κινητικές δραστηριότητες που στοχεύουν στην ολόπλευρη κινητικότητα του παιδιού και προάγουν, τη σωματική, συναισθηματική και πνευματική του ανάπτυξη, αλλά μπορούμε να αρχίσουμε να εισαγάγουμε περισσότερο συστηματικά σε κινητικές δεξιότητες που αποτελούν μέρος των καθιερωμένων αθλημάτων και αγωνισμάτων.

Δημιουργούμε ευκαιρίες για τα παιδιά να παίζουν μόνα τους, ανά δύο ή να συμμετέχουν σε μικρές ομάδες.

Το παιχνίδι γεμίζει το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του παιδιού και αυτής της ηλικίας. Είναι το μέσο με το οποίο γνωρίζει τον εαυτό του, μαθαίνει για τους ανθρώπους και τον κόσμο γύρω του, αντιλαμβάνεται τις δυνατότητες και τα όριά του και συμβάλλει στην κοινωνικοποίησή του. Τα παιδιά με το παιχνίδι μαθαίνουν να συνεργάζονται, να αναλαμβάνουν ευθύνες και ρόλους, να τηρούν και να σέβονται κανόνες.

Για τη διδασκαλία του χορού πρέπει να εξασφαλίζεται η δημιουργία κατάλληλου κλίματος καθώς και η δυνατότητα χρησιμοποίησης της κατάλληλης μουσικής.

Ε΄ και ΣΤ΄ ΤΑΞΕΙΣ

Ο καθηγητής Φ.Α. θα πρέπει στην αρχή του χρόνου να ετοιμάσει τον ετήσιο, τριμηνιαίο και εβδομαδιαίο προγραμματισμό του.

Στον καθηγητή επαφίεται να αποφασίσει σε ποια περίοδο του έτους θα διδάξει το κάθε αντικείμενο λαμβάνοντας υπόψη τις συνθήκες του σχολείου (αθλητική υποδομή, αριθμός υπηρετούντων καθηγητών Φ.Α. κ.ά.).

Όταν αρχίζει η διδασκαλία ενός αντικειμένου πρέπει να καταβάλλεται προσπάθεια να μην διακόπτεται μέχρι να τελειώσουν τα προγραμματισμένα γι' αυτό μαθήματα.

Εάν ο καιρός είναι ακατάλληλος (βροχή, χιόνι κ.ά.) και δεν υπάρχουν κατάλληλοι χώροι για άθληση, θα πρέπει να γίνονται θεωρητικά μαθήματα σχετικά με αθλητικά θέματα.

Η διδασκαλία των αθλημάτων και των αγωνισμάτων θα γίνεται τόσο στους μαθητές όσο και στις μαθήτριες χωρίς διάκριση.

Όπου ενυπάρχει το στοιχείο του κινδύνου, πρέπει να τηρούνται όλοι οι κανόνες ασφαλείας για την αποφυγή ατυχημάτων.

Για τη διδασκαλία του χορού πρέπει να εξασφαλίζεται η δημιουργία κατάλληλου κλίματος καθώς και η δυνατότητα χρησιμοποίησης της κατάλληλης μουσικής.

Να διδάσκονται κατά προτεραιότητα οι τοπικοί χοροί και να ακολουθούν οι υπόλοιποι.

Προτεινόμενα διαθεματικά σχέδια εργασίας¹

ΤΑΞΕΙΣ Α΄ και Β΄

Θέμα: Ελληνικά Παραδοσιακά Παιχνίδια. Οργάνωση ατομικών εργασιών με καθήκον την εικαστική αποτύπωση παραδοσιακών παιχνιδιών, τις κατασκευές παραδοσιακών παιχνιδιών (μπάλας από χαρτί, κούκλας από ύφασμα ή από πηλό, κουδουνίστρας κ.ά.), τη συλλογή εικόνων, την παρουσίαση παιχνιδιών. **Θεμελιώδεις διαθεματικές έννοιες:** Χώρος, χρόνος, πολιτισμός, παράδοση, συνεργασία, επικοινωνία, ομαδικότητα. **Προεκτάσεις** στην Αισθητική Αγωγή (Εικαστικά, Μουσική), Εμείς και ο κόσμος.

ΤΑΞΕΙΣ Γ΄ και Δ΄

Θέμα: Ομαδικά παιχνίδια και αθλήματα. Οργάνωση ομαδικών εργασιών με αντικείμενο τη συλλογή πληροφοριών για σύγχρονα παιχνίδια της Ελλάδας και άλλων χωρών, τη συλλογή πληροφοριών με θέμα τα γνωστότερα ομαδικά αθλήματα, το κολλάζ, της κατασκευής μακέτας η οποία απεικονίζει το γήπεδο ενός ομαδικού αθλήματος, τη συλλογή φωτογραφιών με παιχνίδια ομαδικά που παίζονται στην αυλή του σχολείου ή στο πάρκο της γειτονιάς, την καταγραφή βασικών κανονισμών ομαδικών αθλημάτων, την παρουσίαση αθλημάτων και παιχνιδιών τα οποία έχουν μελετήσει οι μαθητές. **Θεμελιώδεις διαθεματικές έννοιες:** Χώρος, χρόνος, πολιτισμός, συνεργασία, επικοινωνία, ομαδικότητα, τήρηση κανόνων. **Προεκτάσεις** στην Αισθητική Αγωγή (Εικαστικά, Μουσική), Εμείς και ο κόσμος.

ΤΑΞΕΙΣ Ε΄ και ΣΤ΄

Θέμα: Ελληνικοί Παραδοσιακοί χοροί. Εκπόνηση ομαδικών και ατομικών εργασιών με αντικείμενο, τη συλλογή πληροφοριών για τους χορούς και τα τραγούδια της Ελλάδας, τη συγκέντρωση φωτογραφικού υλικού που απεικονίζουν παραδοσιακές ελληνικές φορεσιές, τις συνεντεύξεις από μεγαλύτερους συγγενείς ή φίλους με θέμα τους χορούς του τόπου τους, την εκμάθηση χορών από όλη την Ελλάδα, την παρουσίαση των χορών στην εκπαιδευτική κοινότητα και στην τοπική κοινωνία. **Θεμελιώδεις διαθεματικές έννοιες:** Χώρος, χρόνος, πολιτισμός, παράδοση, ήχος, συμμετρία, ισορροπία, συνεργασία, επικοινωνία, ομαδικότητα, ισορροπία, συμβολισμός, ταξινόμηση, δομή, αλληλεπίδραση. **Προεκτάσεις** στην Αισθητική Αγωγή (Εικαστικά, Μουσική), Μελέτη Περιβάλλοντος, Γεωγραφία, Γλώσσα.

5. Αξιολόγηση

Η αξιολόγηση αποτελεί βασικό στοιχείο της παιδαγωγικής διαδικασίας και δικαιολογείται παιδαγωγικά περισσότερο ως μέσο ανατροφοδότησης του μαθητή και λιγότερο ως μέσο επίτευξης των στόχων ή σύγκρισης των μαθητών μεταξύ τους.

Η αξιολόγηση στη Φυσική Αγωγή στοχεύει κύρια στον έλεγχο του επιπέδου εκμάθησης των κινητικών - αθλητικών δεξιοτήτων που απόκτησαν οι μαθητές και λιγότερο στην αθλητική επίδοση.

Α΄ και Β΄ ΤΑΞΕΙΣ

Οι άξονες στους οποίους πρέπει να κινείται η αξιολόγηση σ΄ αυτήν την ηλικία είναι: η απόκτηση βασικών κινητικών δεξιοτήτων, η κατανόηση και αφομοίωση εννοιών σχετικών με τη Φυσική Αγωγή, το ενδιαφέρον, η προσπάθεια, η συνεργασία και η δημιουργικότητα των μαθητών. Όλα τα παραπάνω τα συνεκτιμά ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής κατά τη διάρκεια του μαθήματος, παρακολουθώντας τους μαθητές.

Γ΄ και Δ΄ ΤΑΞΕΙΣ

Οι άξονες στους οποίους πρέπει να κινείται η αξιολόγηση σ΄ αυτήν την ηλικία είναι οι ίδιοι με τους άξονες με των προηγούμενων τάξεων.

Ε΄ και ΣΤ΄ ΤΑΞΕΙΣ

Οι μαθητές σ΄ αυτή την ηλικία θα αξιολογούνται με βάση τα παρακάτω κριτήρια:

- Την αφομοίωση του περιεχόμενου, την εκμάθηση δηλαδή των αθλητικών δεξιοτήτων.
- Την προσπάθεια, το ενδιαφέρον και γενικά τη συμπεριφορά τους στο μάθημα.
- Τη φυσική τους κατάσταση.
- Τις γνώσεις τους γύρω από τα αθλητικά θέματα.

Όλα τα παραπάνω, τα αξιολογεί ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής είτε κατά τη διάρκεια του μαθήματος, είτε κάνοντας αθλητικά τεστ μικρής διάρκειας, είτε υποβάλλοντας προφορικές ερωτήσεις. Ο χρόνος που αφιερώνεται στα τεστ και στις ερωτήσεις πρέπει να είναι ο μικρότερος δυνατός, για να μην υποκαθιστά η εξέταση τη διδασκαλία.

II. ΓΥΜΝΑΣΙΟ

1. Ειδικό σκοπό

Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)

¹ Τα διαθεματικά αυτά σχέδια εργασίας μπορούν να συμπληρώσουν εναλλακτικά τις αναφερόμενες στο ΑΠΣ «ενδεικτικές διαθεματικές δραστηριότητες», για τις οποίες διατίθεται περίπου το 10% του διδακτικού χρόνου και ανταποκρίνονται σε όσα προτείνονται στην τρίτη στήλη του πίνακα του ΔΕΠΠΣ

- Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων: σύνθετες δεξιότητες, περίπλοκες δεξιότητες.
- Ανάπτυξη των φυσικών σωματικών ικανοτήτων: αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία.
- Προαγωγή της υγείας και ευεξίας.
- Καλλιέργεια του ρυθμού.

Συναισθηματικός τομέας

- Κοινωνικοί στόχοι: Ανάπτυξη κοινωνικών και ψυχικών αρετών, όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και της θετικής αυτοαντίληψης και αυτοπεποίθησης και η καλλιέργεια ελεύθερης και δημοκρατικής έκφρασης.
- Ηθικοί στόχοι. Ανάπτυξη ηθικών αρετών, όπως τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη, συνετή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας.

Γνωστικός τομέας

- Γνωστικοί στόχοι: Απόκτηση γνώσεων σχετικών με τη Φυσική Αγωγή και τον αθλητισμό. Γνώση των κανονισμών των διαφόρων αθλημάτων και αγωνισμάτων. Απόκτηση γνώσεων σχετικών με την Ολυμπιακή ιδέα και κίνηση. Απόκτηση γνώσεων που σχετίζονται με τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο. Απόκτηση βασικών γνώσεων υγιεινής και πρώτων βοηθειών.
- Συνειδητοποίηση της ανάγκης για "δια βίου" άσκηση ή άθληση και της ωφέλειας που προκύπτει από αυτή, καθώς και απόκτηση αθλητικών συνηθειών για ερασιτεχνική ενασχόληση με τον αθλητισμό (hobbies).
- Αισθητικοί στόχοι. Εκτίμηση των αισθητικών στοιχείων των κινήσεων.

Οι παραπάνω στόχοι πρέπει να καλλιεργούνται σε όλες τις τάξεις του Γυμνασίου. Προτεραιότητα όμως έχει η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών και μέσω αυτών η καλλιέργεια των φυσικών τους ικανοτήτων και η προαγωγή της υγείας τους.

Μέσα

Τα μέσα για την επίτευξη του σκοπού της Φυσικής Αγωγής στο Γυμνάσιο είναι: α) Ελεύθερες κινητικές δραστηριότητες με ή χωρίς μουσική, β) τα αναγνωρισμένα στη χώρα μας αθλήματα και αγωνίσματα για τα οποία υπάρχουν δυνατότητες να διδαχθούν στα σχολεία, γ) οι ελληνικοί παραδοσιακοί λαϊκοί χοροί και δ) η κολύμβηση, όπου υπάρχουν οι δυνατότητες.

2. Στόχοι, θεματικές ενότητες, Ενδεικτικές δραστηριότητες, Διαθεματικά σχέδια εργασίας

ΤΑΞΗ: Α΄

Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (διαθέσιμος χρόνος)	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
A. ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ		
A.1. Πετοσφαίριση		
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος.</p> <p>Να αναπτύξουν τις φυσικές τους ικανότητες: ευκινησία ευλυγισία, ταχύτητα, δύναμη.</p> <p>Να συμμετέχουν σε αθλητικούς αγώνες.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να συμμετέχουν ισότιμα στον αγώνα χωρίς αποκλεισμούς λόγω περιορισμένων δυνατοτήτων.</p> <p>Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας συνεργασίας και επικοινωνίας.</p> <p>Να αντιμετωπίζουν με σύνεση τη νίκη και την ήττα.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Να μάθουν τους κανονισμούς του αθλήματος.</p> <p>Να συνειδητοποιήσουν την ανάγκη για «διά βίου» άσκηση ή άθληση και τα οφέλη που προκύπτουν από αυτή.</p>	<p>Τεχνική</p> <p>Κανονισμοί</p> <p>(13 ώρες)</p>	<p>Πάσα με τα δάκτυλα.</p> <p>Πάσα με τους πήχεις.</p> <p>Βολή "σέρβις" από κάτω. Βολή "σέρβις" από πάνω, τύπου τένις.</p> <p>Καρφί: "βήματα φοράς, αναπήδηση, χτύπημα μπάλας."</p> <p>Μπλοκ: "αναπήδηση επιτόπου και με πλάγια βήματα".</p> <p>Εμπέδωση με παιχνίδι - στοιχειώδεις κανονισμοί</p>
A.2. Καλαθοσφαίριση		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος</p>	<p>Τεχνική</p>	<p>Στάση παίκτη - μετακινήσεις.</p> <p>Είδη πάσας: πάσα από το στήθος, σκαστή, υψηλή, "πάνω από το κεφάλι" εξ επαφής</p>

<p>αγωνισμάτων του στίβου. Να γνωρίσουν την έννοια της προσπάθειας και του αγώνα. Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία του σώματος και του πνεύματος. Να κατανοήσουν τη σημασία και το ρόλο της διατροφής. Να αποκτήσουν γνώσεις για τις μορφές αθλητισμού ξεκινώντας από τα αρχαία χρόνια και φτάνοντας μέχρι και σήμερα. Να ανακαλύψουν το αθλητικό πρότυπο που τους ταιριάζει.</p>	<p>Φυσική κατάσταση (30 ώρες)</p>	<p>πάτημα, αιώρηση, προσγείωση". Άλμα τριπλούν. Βασική τεχνική του άλματος: "Ρυθμός δρόμου, πάτημα ρυθμός αναπηδήσεων, θέση κορμού" με περιορισμένη φορά (αγόρια- κορίτσια). Άλμα σε ύψος: Τεχνική άλματος σε στίλ "φαλίδι". Βασική τεχνική "Φλοπ". Σφαιροβολία: Βασική τεχνική ρίψης. Ρίψη με μετακίνηση. Ακοντισμός: Ρίψη μικρής μπάλας "τύπου τένις" χωρίς και με φορά με τη βασική τεχνική του ακοντισμού. Φυσική κατάσταση: Δραστηριότητες για την ανάπτυξη βασικών φυσικών ικανοτήτων "αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία, συναρμογή".</p>
---	--	---

Γ. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Γ.1. Ενόργανη γυμναστική

<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν πολύπλευρα τις κινητικές τους δεξιότητες και τα ταλέντα τους. <i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να καλλιεργήσουν ψυχικές αρετές όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Να αγωνίζονται τίμια και δίκαια και να αντιμετωπίζουν με σεβασμό το συμπαίκτη και τον αντίπαλο. <i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν το σώμα τους και τις δυνατότητές τους. Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν ότι ο αθλητισμός είναι τρόπος ζωής.</p>	<p>Ενόργανη Γυμναστική Ρυθμική γυμναστική (10 ώρες)</p>	<p>Ενόργανη Γυμναστική: Απλές κυβιστήσεις - ανακυβιστήσεις. Στηρίξεις απλές και κατακόρυφη. Τροχός. Κυβίστηση σε πλινθίο ή απλά άλματα σε εφαλτήριο "με ή χωρίς βατήρα". Ρυθμική γυμναστική: Απλές κινήσεις με σχοινάκια, μπάλες, κορδέλες, στεφάνια "για κορίτσια".</p>
--	---	---

Δ. ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να γνωρίσουν το σώμα τους μέσω της κίνησης και του ρυθμού. <i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να χαρούν και να εκφραστούν δημιουργικά. <i>Γνωστικός τομέας</i> Να μνηθούν στο τραγούδι, στο ρυθμό, στη μελωδία και στην κίνηση του χορού. Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής παράδοσης του τόπου τους.</p>	<p>Πανελλήνιοι Τοπικοί (11 ώρες)</p>	<p>α) Μακελάρικος. (Γρήγορος χασάπικος). β) Συρτός –καλαματιανός. γ) Ένας τοπικός. Να βρουν και να παρουσιάσουν πληροφορίες για τους συγκεκριμένους χορούς. (Περιοχή που τους συναντάμε, αν χορεύονται από άντρες ή γυναίκες, λαβή των χεριών κ.ά.).</p>
--	--	---

Ε. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Κολύμβηση όπου υπάρχουν οι δυνατότητες.

Σύνολο ωρών: 90

ΤΑΞΗ: Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (διατιθέμενος χρόνος)	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
--------	--	----------------------------

A. ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ		
A.1. Πετοσφαίριση		
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να αναπτύξουν σύνθετες και περίπλοκες δεξιότητες του αθλήματος.</p> <p>Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές ικανότητές τους για την κίνηση σε συγκεκριμένο χώρο.</p> <p>Να συμμετέχουν σε αθλητικούς αγώνες.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να κατανοήσουν τη σημασία της συνεργασίας και της επικοινωνίας στον αγώνα.</p> <p>Να αγωνίζονται τίμια και δίκαια με σεβασμό στον αντίπαλο.</p> <p>Να αντιμετωπίζουν με σύνεση τη νίκη και την ήττα.</p> <p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p>Να γνωρίσουν βασικούς κανόνες υγιεινής και πρώτων βοηθειών για το άθλημα.</p>	<p>Τεχνική</p> <p>Τακτική</p> <p>Κανονισμοί</p> <p>(10 ώρες)</p>	<p>Επανάληψη θεμάτων Α' τάξης</p> <p>Θέσεις παικτών στο γήπεδο με δύο πασαδόρους "σύστημα 4-2".</p> <p>Τοποθέτηση παικτών στο γήπεδο: Όταν η ομάδα υποδέχεται τη μπάλα από σέρβις. Όταν η ομάδα υποδέχεται τη μπάλα από καρφί "μπλοκ". Όταν ο παίκτης της ομάδας σερβίρει.</p> <p>Όταν παίκτης της ομάδας καρφώνει.</p> <p>Εμπέδωση με παιχνίδι.</p>
A.2. Καλαθοσφαίριση		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να αναπτύξουν τις φυσικές σωματικές ικανότητες: ταχύτητα ευκινησία, ευλυγισία, δύναμη.</p> <p>Να αποκτήσουν μεγαλύτερη ακρίβεια στην εκτέλεση των κινήσεων.</p> <p>Να συμμετέχουν σε αθλητικούς αγώνες.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας συνεργασίας και επικοινωνίας.</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p>Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, σεβασμός αντιπάλου, μετριοφροσύνη.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Να κατανοήσουν τους κανονισμούς του μπάσκετ και να προσπαθήσουν να παίξουν σύμφωνα με αυτούς.</p> <p>Να κατανοήσουν την σημασία της προσπάθειας και συμμετοχής στο παιχνίδι.</p>	<p>Τεχνική</p> <p>Κανονισμοί</p> <p>Τακτική</p> <p>(10 ώρες)</p>	<p>Επανάληψη θεμάτων Α' τάξης</p> <p>Απλές μορφές προσποίησης.</p> <p>Απλές μορφές προπετάσματος: "σκληρή"</p> <p>Επανάκτηση της μπάλας από το ταμπλό: "Ριμπάουντ".</p> <p>Εμπέδωση με παιχνίδι.</p>
A.3. Ποδόσφαιρο		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες για την κίνησή τους στον αγωνιστικό χώρο.</p> <p>Να συμμετέχουν σε σχολικούς αγώνες.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας, συνεργασίας και επικοινωνίας.</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτενέργεια και την υπευθυνότητα τους.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Να κατανοήσουν τη σημασία της διατροφής για το άθλημα και γενικά για τη ζωή.</p> <p>Να κατανοήσουν το ρόλο του ατόμου στην ομάδα.</p>	<p>Τεχνική</p> <p>Τακτική</p> <p>Κανονισμοί.</p> <p>(10 ώρες)</p>	<p>Επανάληψη θεμάτων Α' τάξης</p> <p>Θέσεις και συνεργασία παικτών μέσα στο γήπεδο "σύστημα WM".</p> <p>Εμπέδωση με παιχνίδι.</p>

A.4. Χειροσφαίριση		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν κινητικές δεξιότητες που απαιτούνται για το άθλημα. Να καλλιεργήσουν τα στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να ψυχαγωγηθούν και να εκτονωθούν. Να αναπτύξουν τη συνεργασία την ομαδικότητα την αυτενέργεια την υπευθυνότητα και την επικοινωνία. Να αναπτύξουν σεβασμό για το συμπαίκτη και τον αντίπαλο.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν τους κανονισμούς του αθλήματος.</p>	<p>Τεχνική</p> <p>Κανονισμοί</p> <p>(10 ώρες)</p>	<p>Στάσεις του παίκτη - υποδοχή μπάλας. Είδη πάσας: βασική, πάσα πάνω από το κεφάλι, πλάγια περιστροφική, σκαστή κλπ. Από στάση και κίνηση με ένα δύο και τρία βήματα Ντρίπλα: συνδυασμός ντρίπλας, βημάτων και πάσας. Είδη σουτ: βασικό, "ρίψη πάνω από το κεφάλι", χαμηλό "ρίψη χαμηλότερη από το ισχίο", με άλμα "με ένα, δύο, τρία βήματα και από ντρίπλα" Μπλοκ. Θέσεις και τρόποι απόκρουσης του τερματοφύλακα.</p>
B. ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ		
B.1 Αγωνίσματα στίβου		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες δεξιότητες που απαιτούν τα αγωνίσματα του στίβου. Να αναπτύξουν συστηματικά τις αναπνευστικές δυνατότητες του οργανισμού.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν ψυχικές αρετές, όπως θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Να γνωρίσουν και να προστατεύουν το φυσικό περιβάλλον. Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση. Να αναπτύξουν ηθικές αρετές: όπως τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής των αγωνισμάτων του στίβου. Να γνωρίσουν την έννοια της προσπάθειας και του αγώνα σύμφωνα με την Ολυμπιακή Παράδοση. Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία. Να γνωρίσουν τα αρχαία και σύγχρονα Ολυμπιακά αγωνίσματα. Να συγκρίνουν τις ικανότητες τους στα διάφορα αγωνίσματα.</p>	<p>Δρόμοι ταχύτητας</p> <p>Δρόμοι αντοχής</p> <p>Σκυταλοδρομία</p> <p>Άλμα σε μήκος</p> <p>Άλμα τριπλούν</p> <p>Άλμα σε ύψος</p> <p>Σφαιροβολία</p> <p>Ακοντισμός</p> <p>Φυσική κατάσταση</p> <p>(30 ώρες)</p>	<p>Δρόμοι ταχύτητας: Επανάληψη στοιχείων τεχνικής Α' τάξης. Αγώνες δρόμου μέχρι 80 μέτρα. Δρόμοι αντοχής: Επανάληψη στοιχείων τεχνικής Α' τάξης. Συνεχής δρόμος διάρκειας μέχρι 12' για εμπέδωση της τεχνικής του δρόμου. Σκυταλοδρομία: Επανάληψη στοιχείων τεχνικής Α' τάξης. Αλλαγή σκυτάλης σε ζώνη 20 μέτρων "σύμφωνα με τον κανονισμό". Αγώνες σκυταλοδρομίας μέχρι 60 μέτρα "συμμετοχή όλων των μαθητών". Άλμα σε μήκος: Επανάληψη - τελειοποίηση στοιχείων τεχνικής Α' τάξης. Αύξηση δρόμου φοράς μέχρι 9 διασκελισμούς "συσπειρωτική τεχνική". Εκμάθηση εκτατικής τεχνικής "στο σκάμμα και από υπερυψωμένο σημείο πατήματος". Αγώνες άλματος στο σκάμμα "φορά" μέχρι 9 διασκελισμούς. Άλμα τριπλούν: Επανάληψη βασικών στοιχείων τεχνικής Α' τάξης. Άσκηση στην τεχνική του άλματος με δρόμο φοράς μέχρι 7 διασκελισμών. Αγώνες άλματος "φορά 7 διασκελισμών". Άλμα σε ύψος: Επανάληψη στοιχείων τεχνικής "ψαλίδι" και "Φλοπ" Α' τάξης. Αγώνες άλματος με τεχνική "Φλοπ" με μικρή φορά. Σφαιροβολία: Επανάληψη προηγούμενων στοιχείων τεχνικής. Τεχνική ρίψης με αναπήδηση "Ο' Μπράϊαν" με βοηθητικά ή πραγματικά όργανα. Αγώνες με πλήρη τεχνική. Ακοντισμός: Τελειοποίηση τεχνικής ακοντισμού με ρίψη σπογγώδους μικρής μπάλας βάρους μέχρι</p>

		300 γραμμαρίων. Φυσική κατάσταση: Δραστηριότητες των φυσικών ικανοτήτων ανάλογα με τις δυνατότητες των μαθητών.
Γ. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		
Γ.1. Ενόργανη γυμναστική		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν πολύπλευρα τις κινητικές τους δεξιότητες και τα ταλέντα τους.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να καλλιεργήσουν ψυχικές αρετές όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.</p> <p>Να αγωνίζονται τίμια και δίκαια και να αντιμετωπίζουν με σεβασμό το συμπαίκτη και τον αντίπαλο.</p> <p>Να καλλιεργήσουν την ελεύθερη και δημοκρατική έκφραση.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν το σώμα τους και τις δυνατότητές τους. Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν ότι ο αθλητισμός είναι τρόπος ζωής. Να εκτιμήσουν την αισθητική των κινήσεων.</p>	<p>Ενόργανη γυμναστική</p> <p>Ρυθμική γυμναστική</p> <p style="text-align: center;">(10 ώρες)</p>	<p>Όπως και στην Α΄ τάξη.</p> <p>Η ποιότητα και η ένταση των ασκήσεων να είναι προσαρμοσμένες στις αυξημένες δυνατότητες των μαθητών.</p>
Δ. ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να γνωρίσουν το σώμα τους μέσω της κίνησης και του ρυθμού.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να χαρούν και να εκφραστούν δημιουργικά.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να μνηθούν στο τραγούδι, στο ρυθμό, στη μελωδία και στη χορευτική κίνηση του χορού. Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής παράδοσης του τόπου τους. Να γνωρίσουν την Ελληνική σκέψη και τον Ελληνικό Πολιτισμό.</p>	<p>Πανελλήνιοι</p> <p>Τοπικοί</p> <p style="text-align: center;">(10 ώρες)</p>	<p>Επανάληψη των χορών της Α΄ τάξης. Σαμαρίνας Τσάμικος Τοπικοί Βρίσκουν και παρουσιάζουν πληροφορίες για τους συγκεκριμένους χορούς (περιοχή που τους συναντάμε, αν χορεύονται από άντρες ή γυναίκες, λαβή των χεριών κ.α.).</p>
Ε. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ		
<i>Κολύμβηση όπου υπάρχουν οι δυνατότητες.</i>		

Σύνολο ωρών: 90

ΤΑΞΗ: Γ΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (διατιθέμενος χρόνος)	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
Α. ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ		
Α.1. Πετοσφαίριση		
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να καλλιεργήσουν τα βασικά στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος. Να αναπτύξουν τις ιδιαίτερες δεξιότητες που απαιτούνται για το άθλημα.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p>	<p>Τεχνική</p> <p>Τακτική</p> <p>Κανονισμοί</p>	<p>Επανάληψη θεμάτων Α΄ και Β΄ τάξεων.</p> <p>Πτώσεις: Δεξιά-αριστερά” χωρίς και με περιστροφή” πίσω και μπρος “χωρίς και με μπάλα”.</p>

<p>Να αναπτύξουν την ετοιμότητα και την αγωνιστικότητα τους. Να αναπτύξουν τον αυτοέλεγχο και την πειθαρχία τους. <i>Γνωστικός τομέας</i> Να μάθουν τους κανονισμούς του αθλήματος και να αγωνίζονται σύμφωνα με αυτούς. Να συνειδητοποιήσουν την ανάγκη για «δια βίου» άσκηση ή άθληση και τα οφέλη που προκύπτουν από αυτή.</p>	<p>(10 ώρες)</p>	<p>Παιγνίδι με πλήρη εφαρμογή των κανονισμών</p>
A.2. Καλαθοσφαίριση		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν σύνθετες και περίπλοκες δεξιότητες στο μπάσκετ. Να καλλιεργήσουν συστηματικά τα βασικά στοιχεία της τεχνικής που μπάσκετ Να συμμετέχουν σε αθλητικούς αγώνες. <i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να αντιμετωπίζουν με μετριοφροσύνη και με σύνεση τη νίκη και την ήττα. Να αντιμετωπίζουν με σεβασμό και κατανόηση τον αντίπαλο και τις ιδιαιτερότητές του. <i>Γνωστικός τομέας</i> Να μάθουν τους κανονισμούς του μπάσκετ και να αγωνίζονται σύμφωνα με αυτούς. Να κατανοήσουν τη σημασία του δικαίου και αληθινού αγώνα.</p>	<p>Τεχνική Αμυντική τακτική Επιθετική τακτική (10 ώρες)</p>	<p>Επανάληψη θεμάτων Α΄ και Β΄ τάξεων. Απλές μορφές άμυνας ζώνης "2-3, 3-2, 2-1-2" και "μαν του μαν". Απλές μορφές επίθεσης και αιφνιδιασμού "θέσεις και μετακινήσεις παικτών Παιγνίδι με πλήρη εφαρμογή των κανονισμών</p>
A.3. Χειροσφαίριση		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν τις κινητικές δεξιότητες που απαιτούνται για το άθλημα. Να αναπτύξουν την κιναισθητική τους αντίληψη: την οπτική τους αντίληψη, τις ικανότητες συντονισμού. <i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να καλλιεργήσουν ψυχικές αρετές, όπως συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Να αναπτύξουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους. <i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν τους κανονισμούς του αθλήματος.</p>	<p>Τεχνική Αμυντική τακτική Επιθετική τακτική (10 ώρες)</p>	<p>(Επανάληψη θεμάτων Β΄ τάξης). Απλές μορφές άμυνας "θέσεις και μετακινήσεις παικτών". Απλές μορφές επίθεσης "θέσεις και μετακινήσεις παικτών". Παιγνίδι με πλήρη εφαρμογή των κανονισμών</p>
B. ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ		
B.1 Αγωνίσματα στίβου		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες δεξιότητες που απαιτούν τα αγωνίσματα του στίβου. Να αναπτύξουν συστηματικά τις αναπνευστικές δυνατότητες του οργανισμού τους. Να αναπτύξουν την ικανότητά τους για έλεγχο της κίνησης. <i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να αναπτύξουν ψυχικές αρετές, όπως θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική</p>	<p>Δρόμοι ταχύτητας Δρόμοι αντοχής Σκυταλοδρομία Άλμα σε μήκος Άλμα τριπλούν Άλμα σε ύψος</p>	<p>Δρόμοι ταχύτητας: Επανάληψη - τελειοποίηση στοιχείων τεχνικής Α΄ και Β΄ τάξεων. Επιτάχυνση - επιβράδυνση, βελτίωση μήκους και συχνότητας διασκελισμού. Αγώνες δρόμου μέχρι 80 μέτρα. Δρόμοι αντοχής: Επανάληψη - τελειοποίηση στοιχείων τεχνικής Α΄ και Β΄ τάξεων. Δρόμος διάρκειας μέχρι 15' "σε ομαλό ή ανώμαλο έδαφος". Αγώνες δρόμου αντοχής σε ομαλό ή</p>

<p>αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p>Να αναπτύξουν ηθικές αρετές: όπως τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής των αγωνισμάτων του στίβου.</p> <p>Να γνωρίσουν την έννοια της προσπάθειας και του αγώνα.</p> <p>Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία.</p> <p>Να αποκτήσουν γνώσεις που σχετίζονται με την Ολυμπιακή Παράδοση.</p> <p>Να συγκρίνουν τις ικανότητές τους στα διάφορα αγωνίσματα και να ανακαλύψουν το αγώνισμα που θα ήθελαν να κάνουν και εκτός σχολείου ερασιτεχνικά ή πρωταθλητικά.</p> <p>Να κατανοήσουν τη διαφορά μεταξύ αθλητισμού και πρωταθλητισμού.</p> <p>Να αναπτύξουν κριτική στάση απέναντι στα αρνητικά φαινόμενα του αθλητισμού (αναβολικά, εμπορευματοποίηση κ. ά.).</p> <p>Να εκτιμήσουν τα αισθητικά στοιχεία των κινήσεων των διαφόρων αθλημάτων.</p>	<p>Σφαιροβολία</p> <p>Ακοντισμός</p> <p>Φυσική κατάσταση</p> <p>(18 ώρες)</p>	<p>ανώμαλο έδαφος (1.500 μέτρα για κορίτσια, 2.000 μέτρα για αγόρια).</p> <p>Σκυταλοδρομία: Επανάληψη - τελειοποίηση στοιχείων τεχνικής Α' και Β' τάξεων.</p> <p>Άλμα σε μήκος: Επανάληψη - τελειοποίηση στοιχείων τεχνικής προηγούμενων τάξεων.</p> <p>Εκμάθηση της τεχνικής "διασκελισμός στον αέρα" στο σκάμμα.</p> <p>Αγώνες άλματος στο σκάμμα με καθορισμένη φορά "11-15 διασκελισμοί".</p> <p>Άλμα τριπλούν:</p> <p>Επανάληψη - τελειοποίηση στοιχείων τεχνικής Α' και Β' τάξεων στο σκάμμα με φορά 11 διασκελισμών.</p> <p>Αγώνες άλματος τριπλούν με πλήρη τεχνική και καθορισμένη φορά "11-15 διασκελισμοί".</p> <p>Άλμα σε ύψος: Επανάληψη - τελειοποίηση στοιχείων τεχνικής "Φλοπ".</p> <p>Άλματα με αύξηση του δρόμουφοράς.</p> <p>Αγώνες άλματος με πλήρη τεχνική</p> <p>Σφαιροβολία: Επανάληψη - τελειοποίηση στοιχείων τεχνικής Α' και Β' τάξεων με βοηθητικά ή κανονικά όργανα.</p> <p>Αγώνες με πλήρη τεχνική "Ο Μπράιαν" από κανονική βαλβίδα.</p> <p>Ακοντισμός: Επανάληψη - τελειοποίηση προηγούμενων στοιχείων τεχνικής ρίψης ακοντισμού με μπαλάκι "χωρίς ή με φορά".</p> <p>Αγώνες με πλήρη τεχνική.</p> <p>Φυσική κατάσταση: Όπως και στις προηγούμενες τάξεις αλλά με ένταση και διάρκεια ασκήσεων, ανάλογα με τις αυξημένες δυνατότητες των μαθητών αυτής της ηλικίας. Προτίμηση σε σύνθετες μεθόδους π.χ. κυκλική προπόνηση.</p>
Γ. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		
Γ.1. Ενόργανη γυμναστική		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να αναπτύξουν πολύπλευρα τις κινητικές τους δεξιότητες και τα ταλέντα τους.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να καλλιεργήσουν ψυχικές αρετές, όπως συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.</p> <p>Να αγωνίζονται τίμια και δίκαια και να αντιμετωπίζουν με σεβασμό το συμπαίκτη και τον αντίπαλο.</p> <p>Να εκφραστούν και να δημιουργήσουν μέσα από την κίνηση.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Να γνωρίσουν το σώμα τους και τις δυνατότητές τους.</p> <p>Να εκτιμήσουν τα αισθητικά στοιχεία της κίνησης.</p>	<p>Ενόργανη γυμναστική</p> <p>Ρυθμική γυμναστική</p> <p>(6 ώρες)</p>	<p>Επανάληψη - τελειοποίηση των ασκήσεων των προηγούμενων τάξεων.</p>
Δ. ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να γνωρίσουν το σώμα τους μέσω της κίνησης και του ρυθμού.</p>	<p>Πανελλήνιοι χοροί</p> <p>Τοπικοί χοροί</p>	<p>Πεντοζάλης.</p> <p>Τικ Μονό.</p>

<p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να χαρούν και να εκφραστούν δημιουργικά.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να μνηθούν στο τραγούδι, στο ρυθμό, στη μελωδία και στη χορευτική κίνηση. Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής παράδοσης του τόπου τους. Να γνωρίσουν την Ελληνική σκέψη και τον Ελληνικό Πολιτισμό.</p>	<p>(6 ώρες)</p>	<p>Επανάληψη των χορών των προηγούμενων τάξεων.</p> <p>Βρίσκουν και παρουσιάζουν πληροφορίες για τους συγκεκριμένους χορούς (περιοχή που τους συναντάμε, αν χορεύεται από άντρες ή γυναίκες, λαβή των χεριών κ.α.).</p>
Ε. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ		
<i>Κολύμβηση όπου υπάρχουν οι δυνατότητες.</i>		

Σύνολο ωρών: 60

3. Διδακτική μεθοδολογία

ΤΑΞΗ Α΄, Β΄ και Γ΄

Ο καθηγητής Φ.Α. θα πρέπει στην αρχή του χρόνου να ετοιμάσει τον ετήσιο, τριμηνιαίο και εβδομαδιαίο προγραμματισμό του.

Στον καθηγητή επαφίεται να αποφασίσει σε ποια περίοδο του έτους θα διδάξει το κάθε αντικείμενο λαμβάνοντας υπόψη τις συνθήκες του σχολείου (αθλητική υποδομή, αριθμός υπηρετούντων καθηγητών Φ.Α., κ.ά.).

Όταν αρχίζει η διδασκαλία ενός αντικειμένου, πρέπει να καταβάλλεται προσπάθεια να μη διακόπτεται μέχρι να τελειώσουν τα προγραμματισμένα γι' αυτό μαθήματα.

Εάν ο καιρός είναι ακατάλληλος (βροχή, χιόνι κ.ά) και δεν υπάρχουν κατάλληλοι χώροι για άθληση θα πρέπει να γίνονται θεωρητικά μαθήματα σχετικά με αθλητικά θέματα.

Η διδασκαλία των αθλημάτων και αγωνισμάτων θα γίνεται τόσο στους μαθητές όσο και στις μαθήτριες χωρίς διάκριση.

Όπου ενυπάρχει το στοιχείο του κινδύνου, πρέπει να τηρούνται όλοι οι κανόνες ασφαλείας για την αποφυγή ατυχημάτων.

Για τη διδασκαλία του χορού πρέπει να εξασφαλίζεται η δημιουργία κατάλληλου κλίματος καθώς και η δυνατότητα χρησιμοποίησης της κατάλληλης μουσικής.

Να διδάσκονται κατά προτεραιότητα οι τοπικοί χοροί και να ακολουθούν οι υπόλοιποι.

4. Προτεινόμενα διαθεματικά σχέδια εργασίας

ΤΑΞΗ Α΄

Θέμα: Η εκπαίδευση των νέων στην αρχαία Ελλάδα (Μουσική-Γυμναστική). Εκπόνηση ομαδικών και ατομικών εργασιών με καθήκοντα τη συλλογή πληροφοριών και στοιχείων που σχετίζονται με το θέμα, την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας (γραπτού και ηλεκτρονικού τύπου), την εικαστική απόδοση της γυμναστικής των νέων στην αρχαία Ελλάδα, τη συλλογή εικόνων, που έχουν αναφορά στην εκπαίδευση, από αρχαία αγγεία, την κατασκευή οργάνων γυμναστικής της αρχαιότητας, τη συγκριτική παρουσίαση της εκπαίδευσης των νέων στην αρχαία Ελλάδα με την εκπαίδευση σήμερα. **Θεμελιώδεις διαθεματικές έννοιες:** Χώρος, χρόνος, πολιτισμός, ομοιότητες - διαφορές, ισορροπία, συνεργασία, επικοινωνία, ομαδικότητα, εξέλιξη, μεταβολή, σύστημα, νόμος. **Προεκτάσεις** στην Αισθητική Αγωγή (Εικαστικά, Μουσική), στην Τεχνολογία, στη Λογοτεχνία, στα Αρχαία, στην Ιστορία.

ΤΑΞΗ Β΄

Θέμα: Ο αθλητισμός στην Ελλάδα κάποτε. Εκπόνηση ομαδικών και ατομικών εργασιών με καθήκοντα τη συλλογή πληροφοριών που σχετίζονται με το θέμα, με ανασκόπηση της βιβλιογραφίας (γραπτού και ηλεκτρονικού τύπου), την καταγραφή στοιχείων από τις πρώιμες μορφές του αθλητισμού, τον αθλητισμό στην αρχαία Ελλάδα, τις μονομαχίες της Ρωμαϊκής περιόδου, τις μορφές άθλησης στην Βυζαντινή εποχή, τους αθλητικούς αγώνες των αρματολών και των κλεφτών, την εικαστική απόδοση των αθλημάτων της κάθε περιόδου, τη συγκριτική παρουσίαση του αθλητισμού στις διάφορες εποχές. **Θεμελιώδεις διαθεματικές έννοιες:** Χώρος, χρόνος, πολιτισμός, παράδοση, ομοιότητες - διαφορές, ισορροπία, συνεργασία, επικοινωνία, ομαδικότητα, εξέλιξη, μεταβολή, σύστημα, νόμος. **Προεκτάσεις** στην Αισθητική Αγωγή (Εικαστικά, Μουσική), στην Τεχνολογία, στη Λογοτεχνία, στα Αρχαία, στην Ιστορία.

Θέμα: Πανελλήνιοι αθλητικοί αγώνες (στην αρχαία Ελλάδα). Εκπόνηση ομαδικών και ατομικών εργασιών με καθήκοντα, την καταγραφή των πανελλήνιων αγώνων (Ισθμία, Νέμεα, Παναθήναια, Πύθια, Ολύμπια), την παρουσίαση αθλημάτων – αθλητών – επάθλων - δικαιοδοτικών οργάνων, παρουσίαση πολιτιστικών αγώνων της αρχαιότητας, τη συγκέντρωση ποιημάτων αρχαίων συγγραφέων που αναφέρονται στους πανελλήνιους αγώνες,

την εικαστική απόδοση σκηνών από αυτούς τους αγώνες (αθλητές, ελληνοδίκες, αμφικτύονες, θεατές, κήρυκες, φιλόσοφοι κ.ά). **Θεμελιώδεις διαθεματικές έννοιες:** Χώρος, χρόνος, πολιτισμός, παράδοση, ομοιότητες - διαφορές, ισορροπία, συνεργασία, επικοινωνία, ομαδικότητα, εξέλιξη, μεταβολή, σύστημα, νόμος. **Προεκτάσεις** στην Αισθητική Αγωγή (Εικαστικά, Μουσική), στην Τεχνολογία, στη Λογοτεχνία, στα Αρχαία, στην Ιστορία.

ΤΑΞΗ Γ'

Θέμα: «Άσκηση και Υγεία» ή «Διά βίου άσκηση». Εκπόνηση ομαδικών και ατομικών εργασιών με καθήκοντα τη συλλογή πληροφοριών που σχετίζονται με το θέμα, με ανασκόπηση της βιβλιογραφίας (γραπτού και ηλεκτρονικού τύπου), την καταγραφή των ωφελειών της άσκησης, τη βιντεοσκόπηση ή τη φωτογράφιση αθλημάτων αναψυχής (ράφτινγκ, πεζοπορία, ορειβασία κ.ά.), τη συμμετοχή σε αθλήματα του βουνού και της θάλασσας, τη μελέτη της πυραμίδας μεσογειακής διατροφής, την κατασκευή αυτής της πυραμίδας στο μάθημα της Τεχνολογίας. **Θεμελιώδεις διαθεματικές έννοιες:** Χώρος, χρόνος, πολιτισμός, παράδοση, ομοιότητες - διαφορές, ισορροπία, συνεργασία, επικοινωνία, ομαδικότητα, εξέλιξη, μεταβολή, σύστημα, άτομο. **Προεκτάσεις** στην Αισθητική Αγωγή (Εικαστικά, Μουσική), στην Τεχνολογία, στην Οικιακή Οικονομία, στην Πληροφορική, στη Λογοτεχνία.

Θέμα: Νέες Τεχνολογίες και Αθλητισμός. Εκπόνηση ομαδικών και ατομικών εργασιών με καθήκοντα, την παρουσίαση με φωτογραφικό υλικό των συνθηκών προπόνησης και άθλησης σε παλαιότερες εποχές σε σύγκριση με τη σημερινή εποχή, τη συλλογή πληροφοριών που σχετίζονται με τη εξέλιξη στα όργανα μετρήσεων στα αθλητικά όργανα στο φώτο φίνις, στο αντι-ντόπινγκ κοντρόλ, την παρουσίαση – εκδήλωση στη σχολική μονάδα με θέμα: Νέες τεχνολογίες, Μ.Μ.Ε. και Αθλητισμός. **Θεμελιώδεις διαθεματικές έννοιες:** Χώρος, χρόνος, πολιτισμός, ομοιότητες - διαφορές, ισορροπία, συνεργασία, επικοινωνία, ομαδικότητα, εξέλιξη, μεταβολή, σύστημα, άτομο, κοινωνία. **Προεκτάσεις** στην Αισθητική Αγωγή (Εικαστικά, Μουσική), στην Τεχνολογία, στην Οικιακή Οικονομία, στη Λογοτεχνία, στην Πληροφορική.

5. Αξιολόγηση

Η αξιολόγηση αποτελεί βασικό στοιχείο της παιδαγωγικής διαδικασίας και δικαιολογείται παιδαγωγικά περισσότερο ως μέσο ανατροφοδότησης του μαθητή και λιγότερο ως μέσο επίτευξης των στόχων ή σύγκρισης με τους υπόλοιπους μαθητές. Οι μαθητές θα αξιολογούνται με βάση τα παρακάτω κριτήρια:

- Την αφομοίωση του περιεχόμενου την εκμάθηση δηλαδή των αθλητικών δεξιοτήτων.
- Την προσπάθεια, το ενδιαφέρον και γενικά τη συμπεριφορά τους στο μάθημα.
- Τη φυσική τους κατάσταση.
- Τις γνώσεις τους γύρω από αθλητικά θέματα.

Όλα τα παραπάνω, τα αξιολογεί ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής είτε κατά τη διάρκεια του μαθήματος, είτε κάνοντας αθλητικά τεστ μικρής διάρκειας, είτε θέτοντας προφορικές ερωτήσεις. Ο χρόνος που αφιερώνεται στα τεστ και στις ερωτήσεις πρέπει να είναι ο μικρότερος δυνατός για να μην υποκαθιστά η εξέταση τη διδασκαλία.

6. Προδιαγραφές Βιβλίων και λοιπού διδακτικού υλικού

Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Για τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής

Η Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό Σχολείο

- 3 βιβλία για τον εκπαιδευτικό (1 για κάθε κύκλο Α' - Β', Γ' - Δ', Ε' - ΣΤ')
- - Μέγεθος Α4
- - 150 σελίδες το κάθε βιβλίο.
- - Το 40% του βιβλίου να είναι εικονογραφημένο.

Για τους μαθητές

Η Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό Σχολείο

- 3 Βιβλιοτετράδια για το μαθητή (1 για κάθε κύκλο Α' - Β', Γ' - Δ', Ε' - ΣΤ')
- - Μέγεθος Α4
- - 150 σελίδες το κάθε βιβλίο.
- - Το 60% του βιβλίου να είναι εικονογραφημένο.

Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση Γυμνάσιο

Για τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής

Η Φυσική Αγωγή στο Γυμνάσιο

- 3 βιβλία για τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής (1 για κάθε τάξη Α' - Β', Γ')
- - Μέγεθος Α4
- - 150 σελίδες το κάθε βιβλίο.
- - Το 40% του βιβλίου να είναι εικονογραφημένο.

Για τους μαθητές

Η Φυσική Αγωγή στο Γυμνάσιο

- 3 βιβλία για το μαθητή (1 για κάθε τάξη Α', Β' και Γ' Γυμνασίου)
- - Μέγεθος Α4

- 150 σελίδες το κάθε βιβλίο.
- Το 60% του βιβλίου να είναι εικονογραφημένο.

Βοηθήματα για το διδάσκοντα για όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης

Γενική Διδακτική της Φυσικής Αγωγής

- 2 βιβλία για τον εκπαιδευτικό (1 για κάθε βαθμίδα εκπαίδευσης)
- Μέγεθος Α4
- 150 σελίδες το κάθε βιβλίο.
- Το 15% του βιβλίου να είναι εικονογραφημένο.

Οδηγίες Φυσικής Αγωγής για το διευρυμένο ωράριο της Α/θμιας Εκπαίδευσης

- 1 εγχειρίδιο οδηγιών για τον εκπαιδευτικό
- Μέγεθος Α4
- 70 σελίδες

Η Φυσική Αγωγή στο ολοήμερο σχολείο

- 1 βιβλίο για τον εκπαιδευτικό
- Μέγεθος Α4
- 150 σελίδες.
- Το 40% του βιβλίου να είναι εικονογραφημένο.

Λεξικό Αθλητικών και Ολυμπιακών όρων.

- 1 βιβλίο
- 400 σελίδες.

Εποπτικό υλικό:

Οπτικοακουστικό υλικό για τη διδασκαλία των κινητικών δραστηριοτήτων που διδάσκονται στο Δημοτικό και Γυμνάσιο.

I. Βιντεοταινίες για τις παρακάτω κινητικές δραστηριότητες:

- Ψυχοκινητική Αγωγή (Νηπιαγωγείο - Δημοτικό)
- Μουσικοκινητική Αγωγή (Νηπιαγωγείο - Δημοτικό)
- Βόλεϊ
- Μπάσκετ
- Ποδόσφαιρο
- Χάντμπολ
- Κλασικός Αθλητισμός
- Ενόργανη Γυμναστική
- Ρυθμική Αγωνιστική Γυμναστική
- Ελληνικοί Παραδοσιακοί χοροί
- Κολύμβηση
- Κινητικές δραστηριότητες κατάλληλες για το διευρυμένο ωράριο και το ολοήμερο σχολείο.

II. Μαγνητοταινίες

Μαγνητοταινία με την μουσική των ελληνικών χορών.

III. CD

2 CD Μουσικοκινητικής – Ψυχοκινητικής
2 CD Ελληνικών παραδοσιακών χορών

Απαιτούμενο εκπαιδευτικό υλικό

- Μπάλες ποικίλων μεγεθών, βάρους και υλικού κατασκευής, φιλέδες.
- Σφαίρες, στυλοβάτες αλμάτων, σκυτάλες.
- Στρώματα, βατήρες, εφαλτήρια, σχοινάκια, στεφάνια, κορίνες.
- Μαγνητόφωνο, ταινίες μουσικής και CD, βιντεοταινίες.
- Χρονόμετρα, εμπόδια, κώνοι.