

**Πρόγραμμα Εκπαίδευσης των
Δομών Υποδοχής Εκπαίδευσης Προσφύγων
(Δ.Υ.Ε.Π.)**

**Ηλικιακές ομάδες 12 – 15 ετών
(Γυμνάσιο)**

Διδακτικό Αντικείμενο: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

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. Στη σύγχρονη βιβλιογραφία της Φυσικής Αγωγής προτείνεται ο σαφώς στοχευμένος κοινωνικός προσανατολισμός της, που συμβάλλει ουσιαστικά στην ποιοτική αναβάθμισή της μέσω της «ανάπτυξης της κοινωνικής υπευθυνότητας των μαθητών, καλλιέργειας της κατανόησης και του σεβασμού για τους άλλους, και μέσω ενίσχυσης της βιωματικής αντίληψης για το περιβάλλον αλληλεπίδρασης».

Ειδικοί σκοποί

Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)

- 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 καλλιέργεια ελεύθερης και δημοκρατικής έκφρασης. Αποδοχή της διαφορετικότητας (ανεξαρτήτως φυλής, γένους, θρησκείας), ισότητα, ισονομία, ίσες ευκαιρίες

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.

2. Στόχοι, Θεματικές ενότητες, Ενδεικτικές δραστηριότητες

ΓΥΜΝΑΣΙΟ

ΤΑΞΗ Α΄

Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (διατιθέμενος χρόνος)	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
A. ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ		
A.1. Πετοσφαίριση		
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος. Να αναπτύξουν τις φυσικές τους ικανότητες: ευκινησία ευλυγισία, ταχύτητα, δύναμη. Να συμμετέχουν σε αθλητικούς αγώνες.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας Να συμμετέχουν ισότιμα στον αγώνα χωρίς αποκλεισμούς λόγω περιορισμένων δυνατοτήτων. Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας συνεργασίας και επικοινωνίας. Να αντιμετωπίζουν με σύνεση τη νίκη και την ήττα.</p> <p>Γνωστικός τομέας Να μάθουν τους κανονισμούς του αθλήματος. Να συνειδητοποιήσουν την ανάγκη για «διά βίου» άσκηση ή άθληση και τα οφέλη που προκύπτουν από αυτή.</p>	<p>Τεχνική Κανονισμοί</p> <p style="text-align: center;">(8 ώρες)</p>	<p>Πάσα με τα δάκτυλα. Πάσα με τους πήχεις. Βολή "σέρβις" από κάτω. Βολή "σέρβις" από πάνω, τύπου τένις. Καρφί: "βήματα φοράς, αναπήδηση, χτύπημα μπάλας." Μπλοκ: "αναπήδηση επιτόπου και με πλάγια βήματα". Εμπέδωση με τροποποιημένο παιχνίδι - στοιχειώδεις κανονισμοί</p>
A.2. Καλαθοσφαίριση		
Σωματικός τομέας	Τεχνική	Στάση παίκτη - μετακινήσεις.

<p>(Ψυχοκινητικός) Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος. Να αναπτύξουν τις φυσικές τους ικανότητες: ευκινησία, ευλυγισία, ταχύτητα, δύναμη και αντοχή. Να ενεργοποιήσουν τις κινητικές τους ικανότητες.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας Να αποκτήσουν εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους και να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες. Να ενεργοποιήσουν τις πνευματικές τους ικανότητες. Να αναπτύξουν τη φαντασία τους και την εφευρετικότητά τους. Να αναπτύξουν τη συγκέντρωση της προσοχής για τη βελτίωση της προσαρμοστικότητας</p> <p>Γνωστικός τομέας Να γνωρίσουν τους κανονισμούς του μπάσκετ. Να κατανοήσουν τη σημασία και το ρόλο τους στην ομάδα</p>	<p>Κανονισμοί</p> <p style="text-align: center;">(8 ώρες)</p>	<p>Είδη πάσας: πάσα από το στήθος, σκαστή, υψηλή, "πάνω από το κεφάλι" εξ επαφής "χέρι-χέρι" μακρινή "με ένα χέρι". Ντρίπλα: "επιτόπια και προχωρητική". Στρόβιλος "πίβοτ": στηθικός και νωτιαίος "με το δεξί και το αριστερό πόδι". Σταμάτημα μετά από ντρίπλα "με πήδημα, με δίχρονο βηματισμό" Σουτ από στάση: "ελεύθερη βολή" Θέση ποδιών, κορμού, χεριών κλπ. Σουτ με κίνηση: "δίχρονος βηματισμός και σουτ". Εμπέδωση με τροποποιημένο παιχνίδι - στοιχειώδεις κανονισμοί.</p>
<p>A.3. Ποδόσφαιρο</p>		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του ποδοσφαίρου. Να καλλιεργήσουν το ταλέντο τους. Να αναπτύξουν τις φυσικές σωματικές ικανότητες: ταχύτητα, ευκινησία, ευλυγισία, αντοχή, δύναμη.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας Να αναπτύξουν κριτική σκέψη απέναντι στα αρνητικά φαινόμενα του αθλητισμού, όπως είναι η βία, η χυδαιολογία και το</p>	<p>Τεχνική Κανονισμοί</p> <p style="text-align: center;">(8 ώρες)</p>	<p>Είδη πάσας: Με το εσωτερικό του ποδιού, με το εξωτερικό του ποδιού, με το μετατάρσιο "κουντεπιέ" κ.ά. Είδη υποδοχής "σταμάτημα" της μπάλας: Με το πέλμα, με το εσωτερικό του ποδιού και της κνήμης, με το μηρό κλπ. Προώθηση και έλεγχος της μπάλας "κοντρόλ" ευθύγραμμη μετακίνηση με την μπάλα Ντρίπλα: "Μετακίνηση της μπάλας με ελιγμούς". Κεφαλιά: απλή κεφαλιά με</p>

<p>ντόπινγκ Να διαμορφώσουν φίλαθλο πνεύμα. Γνωστικός τομέας Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν την ανάγκη ύπαρξης των κανονισμών για το παιχνίδι. Να αποδέχονται τις αποφάσεις των διαιτητών. Να κατανοήσουν την ευεργετική επίδραση της άσκησης στο σώμα και στο πνεύμα.</p>		<p>το μέτωπο. Σουτ: με το εσωτερικό μέρος του ποδιού, το εξωτερικό "κουντεπιέ". Αράουτ: επαναφορά της μπάλας από τα πλάγια. Είδη λαβών του τερματοφύλακα: Όταν η μπάλα βρίσκεται ψηλά. Στο ύψος του κορμού. Χαμηλά κλπ. Εμπέδωση με τροποποιημένο παιχνίδι.</p>
Β. ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ		
Β.1. Αγώνισμα στίβου		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες δεξιότητες που απαιτούν τα αγωνίσματα του στίβου. Να αναπτύξουν κινητικές δραστηριότητες στο περιβάλλον. Συναισθηματικός τομέας Να αναπτύξουν ψυχικές αρετές, όπως θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση. Να αγαπήσουν και να προστατεύουν το φυσικό περιβάλλον. Να αναπτύξουν ηθικές αρετές: όπως τιμότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη. Γνωστικός τομέας Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής των αγωνισμάτων</p>	<p>Δρόμοι ταχύτητας Δρόμοι αντοχής Σκυταλοδρομία Άλμα σε μήκος Άλμα τριπλούν Άλμα σε ύψος Σφαιροβολία Ακοντισμός Φυσική κατάσταση</p> <p>(12 ώρες)</p>	<p>Δρόμοι ταχύτητας: Βασική τεχνική διασκελισμού "τοποθέτηση ποδιού, κίνηση χεριών, ώθηση σκέλους, θέση κορμού, ρυθμός". Εκκίνηση από όρθια θέση και συσπειρωτική. Βασική τεχνική του διασκελισμού "τοποθέτηση ποδιού, κίνηση χεριών, θέση κορμού, ρυθμός δρόμου, αναπνοή". Εκκίνηση δρόμου αντοχής. Συνεχής δρόμος 2'-10' για εμπέδωση της τεχνικής του δρόμου. Σκυταλοδρομία: Απλή τεχνική μεταβίβασης της σκυτάλης με αλλαγή χεριού " χωρίς ανταγωνισμό. Άλμα σε μήκος: Άλμα με συσπειρωτική τεχνική "φορά, πάτημα, αιώρηση, προσγείωση". Άλμα τριπλούν. Βασική τεχνική του άλματος: "Ρυθμός δρόμου, πάτημα ρυθμός αναπηδήσεων, θέση</p>

<p>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>κορμού" με περιορισμένη φορά (αγόρια- κορίτσια). Άλμα σε ύψος: Τεχνική άλματος σε στυλ "ψαλίδι". 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>
<p>Γ. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ Γ.1. Ενόργανη γυμναστική</p>		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Να αναπτύξουν πολύπλευρα τις κινητικές τους δεξιότητες και τα ταλέντα τους. Συναισθηματικός τομέας 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. Γνωστικός τομέας 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</p> <p>(8 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>
<p>Δ. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ</p>		

<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Να γνωρίσουν το σώμα τους μέσω της κίνησης και του ρυθμού.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας Να χαρούν και να εκφραστούν δημιουργικά.</p> <p>Γνωστικός τομέας Να μυηθούν στο τραγούδι, στο ρυθμό, στη μελωδία και στην κίνηση του χορού. Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής παράδοσης του τόπου τους.</p>	<p>Πανελλήνιοι Τοπικοί Χοροί των χωρών καταγωγής των μαθητών</p> <p style="text-align: center;">(12 ώρες)</p>	<p>α) Μακελάρικος. (Γρήγορος χασάπικος). β) Συρτός –καλαματιανός. γ) Ένας τοπικός/διεθνής. Να βρουν και να παρουσιάσουν πληροφορίες για τους συγκεκριμένους χορούς. (Περιοχή που τους συναντάμε, αν χορεύονται από άντρες ή γυναίκες, λαβή των χεριών, χοροί διαφορετικών πολιτισμών κ.ά.).</p>
--	--	---

ΤΑΞΗ Β΄

Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (διατιθέμενος χρόνος)	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
A. ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ		
A.1. Πετοσφαίριση		
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Να αναπτύξουν σύνθετες και περίπλοκες δεξιότητες του αθλήματος. Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές ικανότητες τους για την κίνηση σε συγκεκριμένο χώρο. Να συμμετέχουν σε αθλητικούς αγώνες.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας Να κατανοήσουν τη σημασία της συνεργασίας και της επικοινωνίας στον αγώνα. Να αγωνίζονται τίμια και δίκαια με σεβασμό στον αντίπαλο. Να αντιμετωπίζουν με σύνεση τη νίκη και την ήττα.</p>	<p>Τεχνική Τακτική Κανονισμοί</p> <p style="text-align: center;">(8 ώρες)</p>	<p>Επανάληψη θεμάτων Α΄ τάξης Θέσεις παικτών στο γήπεδο με δύο πασαδόρους "σύστημα 4-2". 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. Όταν παίκτης της ομάδας καρφώνει. Εμπέδωση με τροποποιημένο παιχνίδι.</p>

<p>Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν βασικούς κανόνες υγιεινής και πρώτων βοηθειών για το άθλημα.</p> <p>Γνωστικός τομέας Να κατανοήσουν τους κανονισμούς του μπάσκετ και να προσπαθήσουν να παίξουν σύμφωνα με αυτούς. Να κατανοήσουν την σημασία της προσπάθειας και συμμετοχής στο παιχνίδι.</p>		
A.2. Καλαθοσφαίριση		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Να αναπτύξουν τις φυσικές σωματικές ικανότητες: ταχύτητα ευκινησία, ευλυγισία, δύναμη. Να αποκτήσουν μεγαλύτερη ακρίβεια στην εκτέλεση των κινήσεων. Να συμμετέχουν σε αθλητικούς αγώνες.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας 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, μετριοφροσύνη.</p> <p>Γνωστικός τομέας Να κατανοήσουν τους κανονισμούς του μπάσκετ και να προσπαθήσουν να παίξουν σύμφωνα με αυτούς. Να κατανοήσουν την σημασία της προσπάθειας και συμμετοχής στο</p>	<p>Τεχνική Κανονισμοί Τακτική</p> <p>(8 ώρες)</p>	<p>Επανάληψη θεμάτων Α' τάξης Απλές μορφές προσποίησης. Απλές μορφές προπετάσματος: "σκληρή" Επανάκτηση της μπάλας από το ταμπλό: "Ριμπάουντ". Εμπέδωση με τροποποιημένο παιχνίδι.</p>

παιχνίδι.		
A.3. Ποδόσφαιρο		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες για την κίνησή τους στον αγωνιστικό χώρο. Να συμμετέχουν σε σχολικούς αγώνες.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας, συνεργασίας και επικοινωνίας. Να αναπτύξουν την αυτενέργεια και την υπευθυνότητα τους.</p> <p>Γνωστικός τομέας Να κατανοήσουν τη σημασία της διατροφής για το άθλημα και γενικά για τη ζωή. Να κατανοήσουν το ρόλο του ατόμου στην ομάδα.</p>	<p>Τεχνική Τακτική Κανονισμοί.</p> <p style="text-align: center;">(8 ώρες)</p>	<p>Επανάληψη θεμάτων Α' τάξης Θέσεις και συνεργασία παικτών μέσα στο γήπεδο "σύστημα WM". Εμπέδωση με τροποποιημένο παιχνίδι.</p>
A.4. Χειροσφαίριση		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Να αναπτύξουν κινητικές δεξιότητες που απαιτούνται για το άθλημα. Να καλλιεργήσουν τα στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος</p> <p>Συναισθηματικός τομέας 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>Γνωστικός τομέας Να γνωρίσουν τους</p>	<p>Τεχνική Κανονισμοί</p> <p style="text-align: center;">(8 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>

κανονισμούς του αθλήματος		
Β. ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ		
Β.1 Αγώνισμα στίβου		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες δεξιότητες που απαιτούν τα αγωνίσματα του στίβου. Να αναπτύξουν συστηματικά τις αναπνευστικές δυνατότητες του οργανισμού.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας 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>Γνωστικός τομέας 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</p>	<p>Δρόμοι ταχύτητας Δρόμοι αντοχής Σκυταλοδρομία Άλμα σε μήκος Άλμα τριπλούν Άλμα σε ύψος Σφαιροβολία Ακοντισμός Φυσική κατάσταση</p> <p style="text-align: center;">(8 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" χωρίς διακρίσεις και χωρίς ανταγωνισμό. 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 χωρίς ανταγωνισμό. Άλμα τριπλούν: Επανάληψη βασικών στοιχείων τεχνικής Α' τάξης. Άσκηση στην τεχνική του άλματος με δρόμο φοράς μέχρι 7 διασκελισμών. Αγώνες άλματος "φορά 7</p>

<p>αγωνίσματα. Να συγκρίνουν τις ικανότητες τους στα διάφορα αγωνίσματα.</p>		<p>διασκελισμών” χωρίς ανταγωνισμό. 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΄ Μπράιαν” με βοηθητικά ή πραγματικά όργανα. Αγώνες με πλήρη τεχνική χωρίς ανταγωνισμό. Ακοντισμός: Τελειοποίηση τεχνικής ακοντισμού με ρίψη σπογγώδους μικρής μπάλας βάρους μέχρι 300 γραμμαρίων. Φυσική κατάσταση: Δραστηριότητες των φυσικών ικανοτήτων ανάλογα με τις δυνατότητες των μαθητών.</p>
Γ. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		
Γ.1. Ενόργανη γυμναστική		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Να αναπτύξουν πολύπλευρα τις κινητικές τους δεξιότητες και τα ταλέντα τους. Συναισθηματικός τομέας 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</p>	<p>Ενόργανη γυμναστική Ρυθμική γυμναστική</p> <p>(8 ώρες)</p>	<p>Όπως και στην Α΄ τάξη. Η ποιότητα και η ένταση των ασκήσεων να είναι προσαρμοσμένες στις αυξημένες δυνατότητες των μαθητών.</p>

<p>αντίπαλο. Να καλλιεργήσουν την ελεύθερη και δημοκρατική έκφραση. Γνωστικός τομέας 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>		
Δ.ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Να γνωρίσουν το σώμα τους μέσω της κίνησης και του ρυθμού. Συναισθηματικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να χαρούν και να εκφραστούν δημιουργικά. Γνωστικός τομέας Να μυηθούν 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 Τοπικοί Διεθνείς</p> <p>(8 ώρες)</p>	<p>Επανάληψη των χορών της Α΄ τάξης. Σαμαρίνας Τσάμικος Τοπικοί Βρίσκουν και παρουσιάζουν πληροφορίες για χορούς (περιοχή που τους συναντάμε, αν χορεύονται από άντρες ή γυναίκες, λαβή των χεριών, κ.α.). Χοροί από χώρες καταγωγής των μαθητών</p>

ΤΑΞΗ Γ΄

Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (διατιθέμενος χρόνος)	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
Α. ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ		
Α.1. Πετοσφαίριση		
Επιδιώκεται οι μαθητές:	Τεχνική	Επανάληψη θεμάτων Α΄ και

<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Να καλλιεργήσουν τα βασικά στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος. Να αναπτύξουν τις ιδιαίτερες δεξιότητες που απαιτούνται για το άθλημα.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας Να αναπτύξουν την ετοιμότητα και την αγωνιστικότητα τους. Να αναπτύξουν τον αυτοέλεγχο και την πειθαρχία τους.</p> <p>Γνωστικός τομέας 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>Τακτική Κανονισμοί</p> <p style="text-align: center;">(8 ώρες)</p>	<p>Β' τάξεων. Πτώσεις: Δεξιά-αριστερά" χωρίς και με περιστροφή" πίσω και μπρος "χωρίς και με μπάλα". Παιγνίδι τροποποιημένο με πλήρη εφαρμογή των κανονισμών</p>
<p>A.2. Καλαθοσφαίριση</p>		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Να αναπτύξουν σύνθετες και περίπλοκες δεξιότητες στο μπάσκετ. Να καλλιεργήσουν συστηματικά τα βασικά στοιχεία της τεχνικής που μπάσκετ Να συμμετέχουν σε αθλητικούς αγώνες.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας Να αντιμετωπίζουν με μετριοφροσύνη και με σύνεση τη νίκη και την ήττα. Να αντιμετωπίζουν με σεβασμό και κατανόηση τον αντίπαλο και τις ιδιαιτερότητές του.</p> <p>Γνωστικός τομέας Να μάθουν τους</p>	<p>Τεχνική Αμυντική τακτική Επιθετική τακτική</p> <p style="text-align: center;">(8 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 τροποποιημένο με πλήρη εφαρμογή των κανονισμών</p>

<p>κανονισμούς του μπάσκετ και να αγωνίζονται σύμφωνα με αυτούς. Να κατανοήσουν τη σημασία του δίκαιου και αληθινού αγώνα.</p>		
A.3. Χειροσφαίριση		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Να αναπτύξουν τις κινητικές δεξιότητες που απαιτούνται για το άθλημα. Να αναπτύξουν την κιναισθητική τους αντίληψη: την οπτική τους αντίληψη, τις ικανότητες συντονισμού. Συναισθηματικός τομέας Να καλλιεργήσουν ψυχικές αρετές, όπως συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Να αναπτύξουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους. Γνωστικός τομέας Να γνωρίσουν τους κανονισμούς του αθλήματος.</p>	<p>Τεχνική Αμυντική τακτική Επιθετική τακτική</p> <p>(8 ώρες)</p>	<p>(Επανάληψη θεμάτων Β' τάξης). Απλές μορφές άμυνας "θέσεις και μετακινήσεις παικτών". Απλές μορφές επίθεσης "θέσεις και μετακινήσεις παικτών". Παιγνίδι τροποποιημένο με πλήρη εφαρμογή των κανονισμών</p>
B. ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ		
B.1 Αγώνισμα στίβου		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) 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.</p>	<p>Δρόμοι ταχύτητας Δρόμοι αντοχής Σκυταλοδρομία Άλμα σε μήκος Άλμα τριπλούν Άλμα σε ύψος Σφαιροβολία Ακοντισμός Φυσική κατάσταση</p>	<p>Δρόμοι ταχύτητας: Επανάληψη - τελειοποίηση στοιχείων τεχνικής Α' και Β' τάξεων. Επιτάχυνση - επιβράδυνση, βελτίωση μήκους και συχνότητας διασκελισμού. Αγώνες δρόμου μέχρι 80 μέτρα χωρίς ανταγωνισμό. Δρόμοι αντοχής: Επανάληψη - τελειοποίηση στοιχείων τεχνικής Α' και Β' τάξεων.</p>

<p>Συναισθηματικός τομέας Να αναπτύξουν ψυχικές αρετές, όπως θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση. Να αναπτύξουν ηθικές αρετές: όπως τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη.</p> <p>Γνωστικός τομέας Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής των αγωνισμάτων του στίβου. Να γνωρίσουν την έννοια της προσπάθειας και του αγώνα. Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία. Να αποκτήσουν γνώσεις που σχετίζονται με την Ολυμπιακή Παράδοση. Να συγκρίνουν τις ικανότητές τους στα διάφορα αγωνίσματα και να ανακαλύψουν το αγώνισμα που θα ήθελαν να κάνουν και εκτός σχολείου ερασιτεχνικά ή πρωταθλητικά. Να κατανοήσουν τη διαφορά μεταξύ αθλητισμού και πρωταθλητισμού. Να αναπτύξουν κριτική στάση απέναντι στα αρνητικά φαινόμενα του αθλητισμού (αναβολικά, εμπορευματοποίηση κ. ά.). Να εκτιμήσουν τα αισθητικά στοιχεία των κινήσεων των διαφόρων αθλημάτων.</p>	<p>(15 ώρες)</p>	<p>Δρόμος διάρκειας μέχρι 15' "σε ομαλό ή ανώμαλο έδαφος". Αγώνες δρόμου αντοχής σε ομαλό ή ανώμαλο έδαφος (1.500 μέτρα για κορίτσια, 2.000 μέτρα για αγόρια) χωρίς ανταγωνισμό. Σκυταλοδρομία: Επανάληψη - τελειοποίηση στοιχείων τεχνικής Α' και Β' τάξεων. Άλμα σε μήκος: Επανάληψη - τελειοποίηση στοιχείων τεχνικής προηγούμενων τάξεων. Εκμάθηση της τεχνικής "διασκελισμός στον αέρα" στο σκάμμα. Αγώνες άλματος στο σκάμμα με καθορισμένη φορά "11-15 διασκελισμοί" χωρίς ανταγωνισμό. Άλμα τριπλούν: Επανάληψη - τελειοποίηση στοιχείων τεχνικής Α' και Β' τάξεων στο σκάμμα με φορά 11 διασκελισμών. Αγώνες άλματος τριπλούν με πλήρη τεχνική και καθορισμένη φορά "11-15 διασκελισμοί" χωρίς ανταγωνισμό. Άλμα σε ύψος: Επανάληψη - τελειοποίηση στοιχείων τεχνικής "Φλοπ". Άλματα με αύξηση του δρόμου φοράς. Αγώνες άλματος με πλήρη τεχνική χωρίς ανταγωνισμό Σφαιροβολία: Επανάληψη - τελειοποίηση στοιχείων τεχνικής Α' και Β' τάξεων με βοηθητικά ή κανονικά όργανα. Αγώνες με πλήρη τεχνική "Ο Μπράιαν" από κανονική βαλβίδα χωρίς ανταγωνισμό. Ακοντισμός: Επανάληψη -</p>
--	-------------------------	---

		<p>τελειοποίηση προηγούμενων στοιχείων τεχνικής ρίψης ακοντισμού με μπαλάκι "χωρίς ή με φορά".</p> <p>Αγώνες με πλήρη τεχνική χωρίς ανταγωνισμό.</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.</p> <p>Προτίμηση σε σύνθετες μεθόδους π.χ. κυκλική προπόνηση.</p>
Γ. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		
Γ.1. Ενόργανη γυμναστική		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Να αναπτύξουν πολύπλευρα τις κινητικές τους δεξιότητες και τα ταλέντα τους.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</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>Γνωστικός τομέας</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 style="text-align: center;">(6 ώρες)</p>	<p>Επανάληψη - τελειοποίηση των ασκήσεων των προηγούμενων τάξεων.</p>
Δ. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ		

<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Να γνωρίσουν το σώμα τους μέσω της κίνησης και του ρυθμού.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας Να χαρούν και να εκφραστούν δημιουργικά.</p> <p>Γνωστικός τομέας Να μυηθούν στο τραγούδι, στο ρυθμό, στη μελωδία και στη χορευτική κίνηση. Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής παράδοσης του τόπου τους. Να γνωρίσουν τον Ελληνικό Πολιτισμό και τους πολιτισμούς των άλλων μαθητών.</p>	<p>Πανελλήνιοι χοροί Τοπικοί χοροί Διεθνείς χοροί</p> <p style="text-align: center;">(9 ώρες)</p>	<p>Πεντοζάλης. Τις Μονό. Επανάληψη των χορών των προηγούμενων τάξεων. Βρίσκουν και παρουσιάζουν πληροφορίες για τους συγκεκριμένους χορούς (περιοχή που τους συναντάμε, αν χορεύεται από άντρες ή γυναίκες, λαβή των χεριών κ.α.). Χοροί από τις χώρες καταγωγής των μαθητών</p>
--	--	--

Σύνολο ωρών ετησίως 56

Οδηγίες προς τον εκπαιδευτικό

Στα πλαίσια της διαπολιτισμικής εκπαίδευσης το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στοχεύει στην ενεργητική συμμετοχή όλων των μαθητών-τριών σε προγράμματα άσκησης, τροποποιημένα, έτσι ώστε να προβάλλουν και να προωθούν την ισότητα στην κοινωνία, την ανάδειξη του σεβασμού στα ανθρώπινα δικαιώματα, την ανοχή στη διαφορετικότητα και την επικοινωνία των πολιτισμών. Το μάθημα επιδιώκει να συμβάλει στην ενεργητική συμμετοχή των μαθητών-τριών σε προγράμματα άσκησης μέσα από το πρίσμα των οικουμενικών και διαχρονικών αξιών του Ολυμπισμού και του Αθλητισμού. Στοχεύει στην ενίσχυση του δημοκρατικού και ανεκτικού χαρακτήρα που θα πρέπει να διέπει τη σύγχρονη κοινωνία. Αποσκοπεί στην ενθάρρυνση δράσεων ενίσχυσης μιας υγιούς, ανοικτής και ανεκτικής κοινωνίας με καινοτόμα προσέγγιση μέσα από τη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό.

Αυτοπαρουσιάσεις – αλληλογνωριμία

Μια δραστηριότητα που μπορεί να γίνει στην αρχή της χρονιάς και να βοηθήσει τα παιδιά γλωσσικών μειονοτήτων να γνωρίσουν την τάξη και η τάξη αυτά είναι η αυτοπαρουσίαση (η ταυτότητά μου) των παιδιών. Η δραστηριότητα μπορεί να ξεκινήσει με την αυτοπαρουσίαση του εκπαιδευτικού. Τα παιδιά μπορούν να κάνουν διευκρινιστικές ερωτήσεις στον εκπαιδευτικό ή να ζητήσουν περισσότερες πληροφορίες. Στη συνέχεια, σε ζευγάρια με το παιδί που κάθεται δίπλα τους, παρουσιάζει το ένα στο άλλο την ταυτότητά του και έπειτα με το διπλανό ζευγάρι σχηματίζουν ομάδες των τεσσάρων και παρουσιάζουν τους συνεργάτες τους. Βεβαιώνονται ότι όλοι και όλες μπορούν να παρουσιάσουν τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές τους. Τέτοιου είδους δραστηριότητες βοηθούν, ώστε να σπάσει ο πάγος μεταξύ των παιδιών, να μοιραστούν γνώσεις, απόψεις ή απορίες για διάφορα θέματα. Στον Κ.Φ.Α. προτείνονται, επίσης, παιχνίδια γνωριμίας, παιχνίδια συνεργασίας τα οποία μειώνουν τις αποστάσεις και βοηθούν στην ανάπτυξη φιλικών σχέσεων.

Γενικές ιδέες υλοποίησης μαθήματος:

- Δημιουργία ενός θετικού περιβάλλοντος μάθησης με παροχή υποστήριξης, συναισθηματικής ασφάλειας, και ενσωμάτωση δραστηριοτήτων μη αποκλεισμού. Επομένως εάν είναι απαραίτητο να χρησιμοποιηθούν παραδοσιακά παιχνίδια, θα πρέπει να τροποποιούνται, ώστε να μην αποκλείονται παιδιά από αυτά, αλλά και να μη μειώνεται ο χρόνος ενεργητικής συμμετοχής τους στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.
- Καθιέρωση κανόνων συμπεριφοράς(πχ συμπεριφέρομαι στους άλλους, όπως θέλω να μου συμπεριφέρονται, δε μιλώ, όταν μιλάει κάποιος άλλος, υπακούω στις οδηγίες του διδάσκοντα).
- Σύγκριση της απόδοσης με τον εαυτό μας παρά με τους άλλους και έμφαση στη βελτίωση της συμπεριφοράς και της γνώσης, παρά στην επιτυχία ή στην αποτυχία.
- Εξατομίκευση δράσεων, ανάλογα με τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των παιδιών, παροχή ανατροφοδότησης, πρωτίστως για τη συμπεριφορά.
- Ενσωμάτωση δραστηριοτήτων εξερεύνησης, καθοδηγούμενης ανακάλυψης, επίλυσης προβλημάτων και ενίσχυση των παιδιών να δημιουργήσουν δικές τους δραστηριότητες για να γίνουν αυτόνομοι μαθητές
- Διδασκαλία για την ανάπτυξη της συνεργασίας
- Διδασκαλία για την επίλυση διαφωνιών
- Διατήρηση θετικών προσδοκιών
- Ο εκπαιδευτικός ως πρότυπο για τους μαθητές
- Συνεργασία με γονείς, δασκάλους, συγγενείς κλπ

Θετική στάση του Κ.Φ.Α. απέναντι στη γλωσσική και πολιτισμική ετερότητα

Οι μαθητές και οι μαθήτριες σε πολυπολιτισμικές τάξεις χρειάζονται εκπαιδευτικούς με θετική στάση απέναντι στη γλωσσική και πολιτισμική ετερότητα. Μερικές από τις τεχνικές που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο εκπαιδευτικός είναι:

- Να μάθει μερικές λέξεις ή εκφράσεις στη γλώσσα των παιδιών.
- Να είναι ευέλικτος ως προς το σχηματισμό των ομάδων (εναλλαγή των παιδιών στις ομάδες και παρουσία σε αυτές και ομόγλωσσων παιδιών).
- Να ενθαρρύνει τους αρχάριους να χρησιμοποιούν και τη μητρική τους γλώσσα για να εκφραστούν γραπτά ή προφορικά.
- Να παρέχει στους αρχάριους --- όταν αυτό είναι εφικτό - δίγλωσση βοήθεια είτε αυτή θα προέρχεται από άλλους μαθητές ή μαθήτριες είτε σε συνεργασία με κάποιους γονείς.
- Να συμπεριλάβει και τις άλλες γλώσσες στη διδασκαλία. Για παράδειγμα: «Πώς αρχίζει και τελειώνει ένα παραμύθι στη γλώσσα σου, πώς λέγεται το καλημέρα, το γεια σου, πώς είναι στα ρωσικά/αλβανικά/τουρκικά/άλλη γλώσσα, πώς λέγεται στη γλώσσα σου το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ ή το βόλεϊ, πώς λέγεται στη γλώσσα σου το παιχνίδι, το τρέξιμο, το άλμα, πώς λέγονται στη γλώσσα σου οι ασκήσεις κοιλιακών, ραχιαίων, οι διπλώσεις, οι κάμψεις;».
- Να αποφεύγει τα ιδιαίτερα ανταγωνιστικά παιχνίδια και τη διεκδίκηση της νίκης ως μοναδικής επιδίωξης σε κάθε αθλητική δραστηριότητα. Τούτο αποτελεί επικίνδυνο

παράγοντα δημιουργίας επιθετικής και ρατσιστικής συμπεριφοράς, γι' αυτό πρέπει να αποφεύγεται.

- Να ενσωματώνει στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στοιχεία Διαπολιτισμικής Εκπαίδευσης. Ζητάμε από τα παιδιά διαφορετικής καταγωγής να διδάξουν ένα χορό της χώρας τους, ένα παραδοσιακό παιχνίδι της χώρας τους, ένα μουσικό κομμάτι της πατρίδας τους, κατάλληλο για γυμναστική με μουσική.

Ανακεφαλαιώνοντας, επισημαίνεται ότι, όταν ο Κ.Φ.Α. χρησιμοποιεί τη Φυσική Αγωγή ως μέσο αντιρατσιστικής αγωγής, καλό είναι να στηρίζεται στη συνεργατική μάθηση και το συλλ της αμοιβαίας διδασκαλίας, να χρησιμοποιεί συχνά τα παιχνίδια γνωριμίας και συνεργασίας, για να καλλιεργήσει ένα θετικό και φιλικό κλίμα στην τάξη και τέλος να είναι θετικός απέναντι στη διαφορετικότητα, προβάλλοντας και διδάσκοντας παιχνίδια ή χορούς διαφορετικής καταγωγής.

Αξιολόγηση μαθητή/τριας

Η αξιολόγηση θα πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος κάθε ωριαίου μαθήματος και κάθε ενότητας. Είναι σημαντική, λόγω της ανατροφοδοτικής της σημασίας τόσο για το μαθητή/τρια όσο και για τον εκπαιδευτικό.

Η αξιολόγηση στο τέλος του μαθήματος διαρκεί περιορισμένο χρόνο (2-4 λεπτά) και μέσα απ' αυτή αξιολογείται ο βαθμός επίτευξης των επιδιώξεων του συγκεκριμένου μαθήματος (π.χ. κοινωνικο-ηθική, γνωστική, κινητική). Αν, για παράδειγμα, γνωστική επιδίωξη σε ένα μάθημα είναι να κατανοήσουν οι μαθητές και μαθήτριες ποια είναι τα δικαιώματα των παιδιών και πώς αυτά παραβιάζονται, τότε στο τέλος του μαθήματος θα χρησιμοποιηθεί μια σύντομη διαδικασία αξιολόγησης των γνώσεων που αποκόμισαν (για παράδειγμα με προφορικές ερωτήσεις, με την συμπλήρωση ερωτήσεων πολλαπλών επιλογών κ.ά.). Με αυτή την αξιολόγηση ο/η εκπαιδευτικός αξιολογεί ουσιαστικά την αποτελεσματικότητα της ωριαίας διδασκαλίας του (σε σχέση με τα μέσα, τις στρατηγικές, τα περιεχόμενα και την οργάνωση που εφάρμοσε) στη μάθηση των μαθητών/τριών του.

Αντίθετα, η αξιολόγηση στο τέλος μιας ενότητας είναι πιο σύνθετη και διαρκεί συνήθως περισσότερο χρόνο. Πληροφορεί τον εκπαιδευτικό για την αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας στη μάθηση, την ευαισθητοποίηση και τη συμπεριφορά του μαθητή/τριας, που είναι απόρροια ενός κύκλου μαθημάτων. Μπορεί να αφορά, για παράδειγμα, στη συμπεριφορά των μαθητών/τριών σε συνθήκες πεδίου (με άμεση παρατήρηση της συμπεριφοράς των μαθητών/τριών σε συνθήκες παιχνιδιού στο μάθημα, το διάλειμμα κ.ά.- αυθεντική αξιολόγηση) ή στις γνώσεις και την ευαισθητοποίησή τους σε ζητήματα σχετικά με τα δικαιώματά τους, την υπεύθυνη συμπεριφορά κτλ. κατά τη διάρκεια του μαθήματος και εκτός αυτού.

Οι δείκτες επίδοσης κατά στοιχείο δείχνουν ποιες δεξιότητες-κριτήρια πρέπει να επιδεικνύουν οι μαθητές και οι μαθήτριες στο τέλος της ενότητας και σε ποιο βαθμό. Αυτές οι δεξιότητες σχετίζονται με την αποτελεσματική συμμετοχή τους σε ομαδικές εργασίες, την επικοινωνία με άλλους, το δίκαιο παιχνίδι και την επίλυση προβλημάτων. Οι δείκτες επίδοσης είναι διαφορετικοί για κάθε τάξη. Προοδευτικά, οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να δείχνουν ένα υψηλότερο επίπεδο αυτονομίας λήψης αποφάσεων και ενσυνείδητης εφαρμογής των αξιών στην καθημερινή τους ζωή.

Απώτερη επιδίωξη της αξιολόγησης είναι η έγκυρη και αξιόπιστη πληροφόρηση του εκπαιδευτικού και του μαθητή/τριας για το βαθμό επίτευξης των επιδιώξεων του εκάστοτε μαθήματος, της διδακτικής ενότητας και του μαθήματος γενικότερα. Η «έγκυρότητα» αναφέρεται στο βαθμό στον οποίο η δοκιμασία «μετρά» αυτό που υποτίθεται ότι μετρά, ενώ η «αξιοπιστία» αναφέρεται ουσιαστικά στη σταθερότητα της μέτρησης όταν αυτή εφαρμόζεται από έναν ή περισσότερους αξιολογητές.

Τα κριτήρια επιλογής της μεθόδου αξιολόγησης για κάθε ξεχωριστή διδακτική ώρα εξαρτώνται από:

- α) Τις επιδιώξεις του μαθήματος και το αντικείμενο διδασκαλίας (π.χ. σεβασμός στους κανόνες ή υπεύθυνη συμπεριφορά όσον αφορά στην ασφάλεια κατά την εξάσκηση).
- β) Τη διδακτική προσέγγιση (κινητική προσέγγιση στην αυλή ή στο γυμναστήριο, θεωρητική προσέγγιση, διαθεματική προσέγγιση κ.ά.).
- γ) Τις πρωτοβουλίες που θα πρέπει να αναλάβει ο μαθητής/τρια κατά την πορεία της διδασκαλίας και την ολοκλήρωση της ενότητας.
- δ) Τον αριθμό των εμπλεκόμενων μαθητών/τριών (ατομικά, ζευγάρια, ολιγομελείς ή διευρυμένες ομάδες).

Οι οδηγίες που δίνονται παραπάνω είναι ένα γενικό πλαίσιο δράσης για τη ΦΑ, δίνοντας αδρές κατευθυντήριες γραμμές που θα βοηθήσουν τους διδάσκοντες να θέσουν στόχους, να σχεδιάσουν και να επιλέξουν τα περιεχόμενα για το μάθημα της ΦΑ, που είναι αναγκαία για τους μαθητές και κατάλληλα για τις συνθήκες του σχολείου τους. Κάθε σχολική μονάδα έχει ουσιαστικά την ευχέρεια να προσαρμόσει το αναλυτικό πρόγραμμα ΦΑ, με βάση τις ανάγκες, την υλικοτεχνική υποδομή και τα χαρακτηριστικά των μαθητών –τριών που φοιτούν σ' αυτή.

Σημαντικές πληροφορίες μπορούν να βρουν οι διδάσκοντες στα ΑΠΣ και ΔΕΠΠΣ 2003 για της ΦΑ όλων των βαθμίδων (ΦΕΚ 304 τ.Β' /13-3-2003), καθώς επίσης και στο εκπαιδευτικό υλικό που δημιουργήθηκε για τα προγράμματα της *Ολυμπιακής Παιδείας, Καλλιπάτειρα και Παραολυμπιακών Αγώνων*.