

# νέα Προγράμματα Σπουδών Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Εκπαιδευτική Διημερίδα ΕΦΑ  
πρωτοβάθμιας / δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης  
Ανατολικής Θεσσαλονίκης

**Ευδοξία Β. Κοσμίδου**

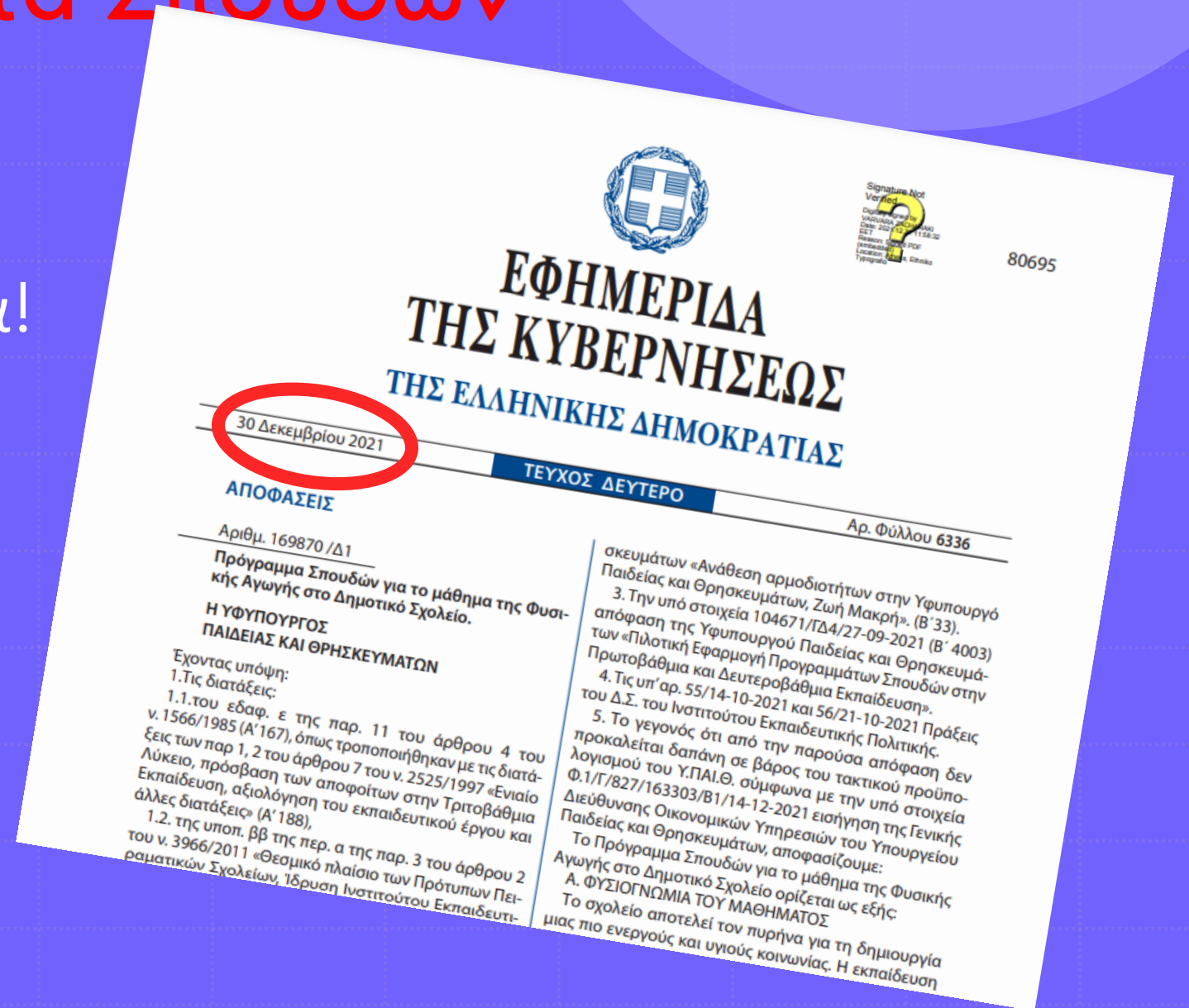
**Ε.Ε.Π. Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.**

Εκπαιδευτική- Επιμορφώτρια Β' - ΜΟΟC ΝΠΣ Φυσικής Αγωγής για το  
Δημοτικό

...έφτασε η στιγμή για τα  
νέα Προγράμματα Σπουδών  
Φυσικής Αγωγής

# Νέα Προγράμματα Σπουδών

Η σχετική κουβέντα έχει ξεκινήσει εδώ και 2 χρόνια!



Οι περισσότεροι έχετε (έχουμε)  
εκπαιδευτεί ή επιμορφωθεί στις  
ήπιες δεξιότητες

Είναι η στιγμή να εφαρμόσουμε βιωματικά τις  
γνώσεις μας σε εμάς τους ίδιους.



Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) επισημαίνει το σημαντικό ρόλο της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) στην προαγωγή της Φυσικής Δραστηριότητας (ΦΔ) **εντός** (Mayorga-Vegaetal., 2018) και **εκτός** σχολείου (WHO/Europe, 2018).

# Η Φυσική Αγωγή

Αλλάζει Διεθνώς!!!!

Γιατί πληθαίνουν οι έρευνες που δείχνουν (αποδεικνύουν/ επισημαίνουν) τι πρέπει να αλλάζει

Π.χ

- Τα ποσοστά παχυσαρκίας των παιδιών και των ενηλίκων
- Πώς μαθαίνει ένα άτομο ανάλογα με την ηλικία και άλλα χαρακτηριστικά του

Γιατί αλλάζει η κοινωνία γενικά και η εκπαίδευση πρέπει να προηγηθεί ή να ακολουθήσει

Π.χ

- Η εμπλοκή των γονέων στην αγωγή των παιδιών
- Το είδος των οικογενειών

# Η Φυσική Αγωγή διεθνώς αλλάζει

## Μοντέλα ΦΑ

π.χ.

1. Traditional
2. Teaching Games for Understanding (TGfU)
3. Game Sense
4. Cooperative Learning
5. Sport Education



HOME PEDAGOGY RESOURCES ACTIVITIES

### Learning Theories in PE

As a Physical Education teacher, it is important to understand a variety of learning theories as they explore the different ways students learn and retain information. In general education there are several main learning theories. Whilst in Physical Education, there exists three primary learning theories that can be closely associated with the most prevalent teaching models and styles. These are:



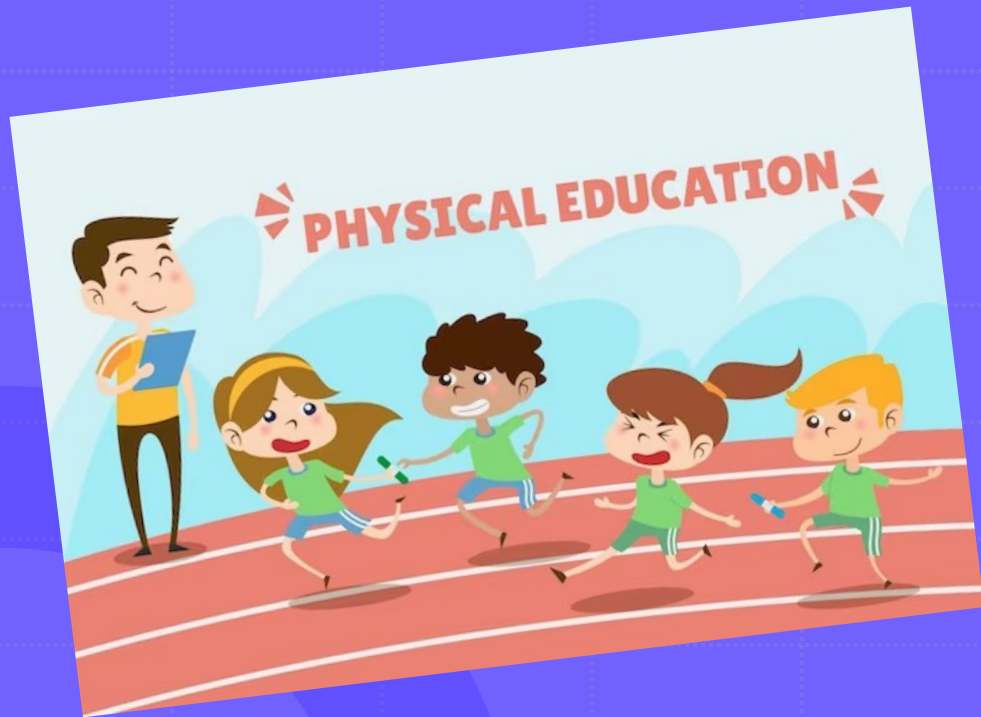
- BEHAVIOURIST LEARNING THEORY
- COGNITIVE CONSTRUCTIVIST LEARNING THEORY
- SOCIAL CONSTRUCTIVIST LEARNING THEORY

π.χ.

## Θεωρίες μάθησης

Άρα και εμείς δεν μπορούμε να μένουμε

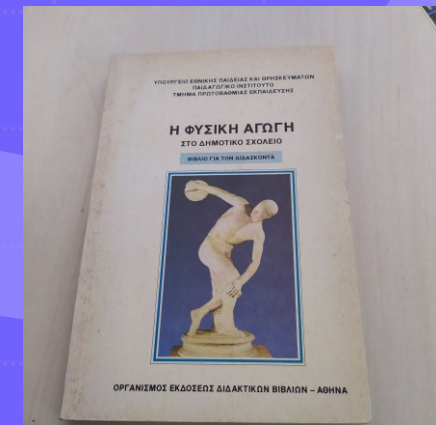
προσκολλημένοι σε αυτό που...

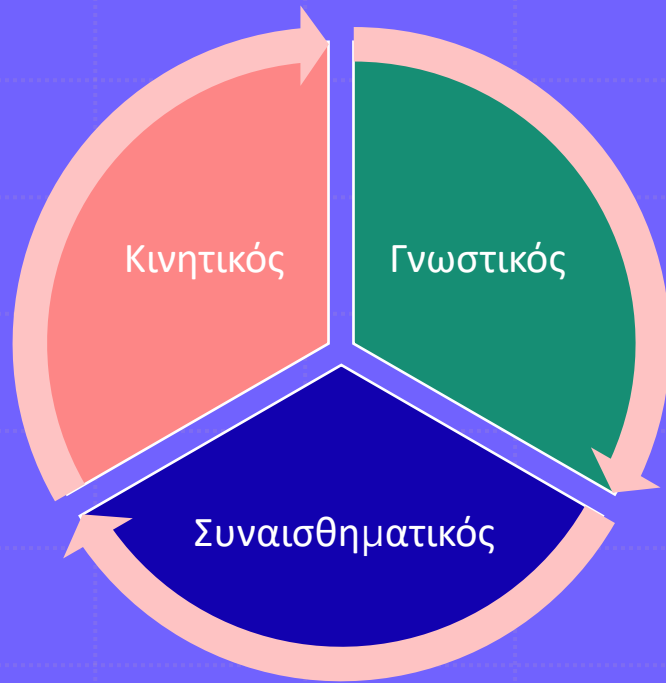




# Η Φυσική Αγωγή ως αντικείμενο διδασκαλίας στην Πρωτοβάθμια εκπαίδευση

- ✓ Το 1995 συντάσσεται νέο αναλυτικό πρόγραμμα για το Δημοτικό Σχολείο και το 1997 κυκλοφορεί σε Α' έκδοση και σε 50.000 αντίτυπα με Αρ. Συμβ. 76/15-7-97 βιβλίο για τον διδάσκοντα «Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ»
- ✓ Τα έτη 2003-2008 εκπονήθηκαν για την υποχρεωτική εκπαίδευση συγγραφικά πακέτα και υποστηρικτικό υλικό με βάση το Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών (Δ.Ε.Π.Π.Σ.) και συντάχθηκαν τα νέα Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών (Α.Π.Σ.) που υλοποιήθηκαν από το 2007 στη ΦΑ Αθμιας.
- ✓ Πράξη «ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σχολείο 21ου αιώνα) με κωδικό MIS29545»: Υπόεργο 1: «Εκπόνηση Προγραμμάτων Σπουδών Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και οδηγιών για τον εκπαιδευτικό» «Εργαλεία Διδακτικών Προσεγγίσεων» (2014)





Σκοπός 1

Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές.

Σκοπός 2

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

Σκοπός 3

**Γνώση** και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης (ΦΚ) για την υγεία.

Σκοπός 4

Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους.

Σκοπός 5

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

Σκοπός 6

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

# Το Νέο Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής



# Πιλοτική εφαρμογή

2022,  
2022-2023

“Πιλοτική Εφαρμογή Προγραμμάτων Σπουδών στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση” σε όλα τα πρότυπα και πειραματικά σχολεία της χώρας, τα οποία λειτουργούν ως πιλοτικές σχολικές μονάδες

**Ανατροφοδότηση**

Το ΠΣ είναι στοχοθετικό

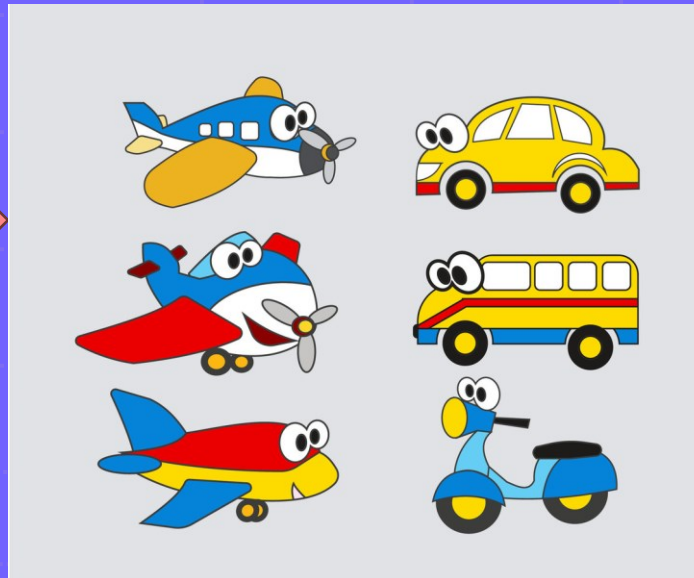
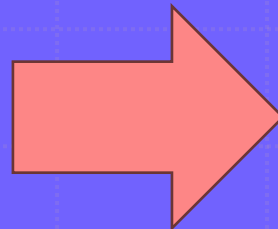
Η δια βίου άσκηση  
για υγεία και  
ποιότητα ζωής

Φυσικό/Σωματικό  
εγγραμματισμό

Ο σωματικός εγγραμματισμός είναι όρος που αναφέρεται αφενός

- στη φυσική ικανότητα,
- στα κίνητρα,
- στην αυτοπεποίθηση και
- στη γνώση και αφετέρου
- στην εκτίμηση και
- στην ανάληψη της ευθύνης για ουσιαστικές κινητικές δραστηριότητες καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής ενός ατόμου.

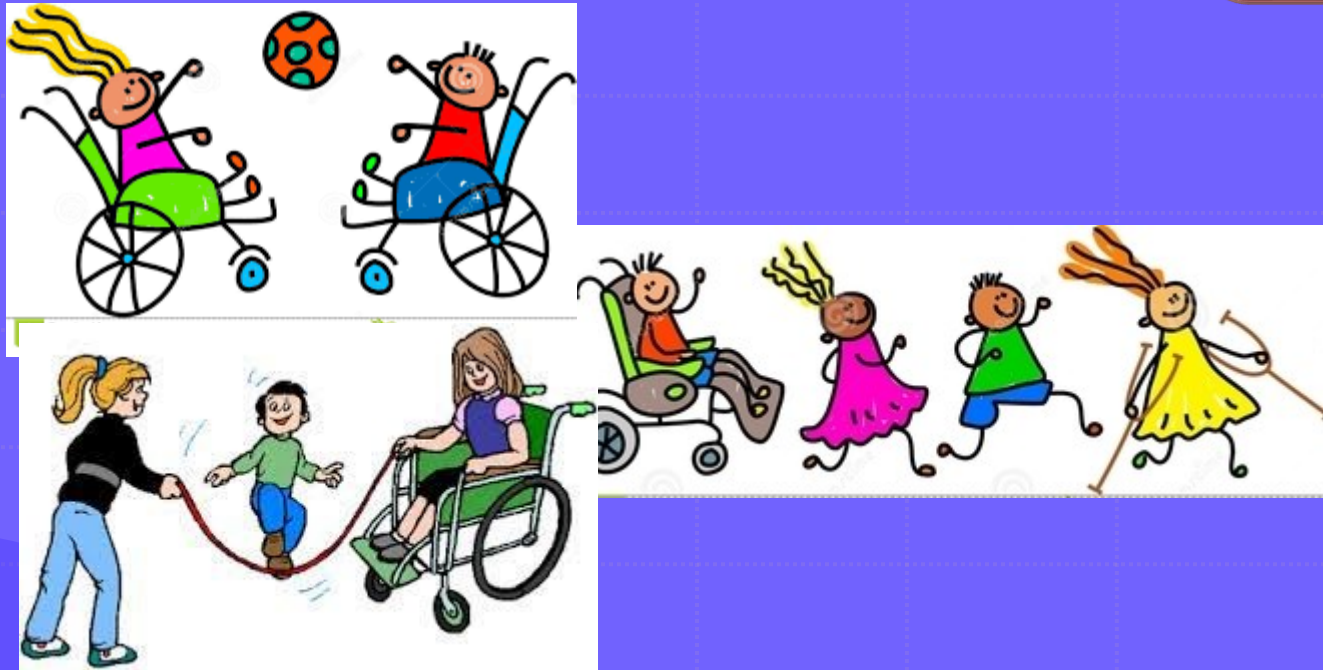
Κινητικές δεξιότητες



: έχει γνώσεις, δεξιότητες και εμπιστοσύνη στον εαυτό του/της ώστε να μπορεί να απολαμβάνει ένα τρόπο ζωής φυσικά δραστήριο

## Συμπεριληπτικό

## Νέες Τεχνολογίες





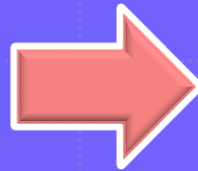
Πρόγραμμα σπουδών  
της Φυσικής Αγωγής

Θεματικό πεδίο

Επιμέρους  
Θεματικές ενότητες

Γενικοί στόχοι

Ειδικοί στόχοι



Κινητικό πεδίο (Σκοπός 1)  
Γνωστικό πεδίο (Σκοπός 2)  
Συμπεριφορικό πεδίο (Σκοπός 3)  
Ηθικό/Συναισθηματικό/κοινωνικό πεδίο  
(Σκοπός 4)

**Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

# Θεματικό Πεδίο

## Κινητικό πεδίο

Ικανότητα που επιδεικνύουν οι μαθητές και οι μαθήτριες σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη της διαβίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής

## Γνωστικό πεδίο

Γνώσεις για όλους τους σκοπούς για να οδηγηθούν στη διαβίου άσκηση για υγεία και να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής τους.

## Συμπεριφορικό πεδίο

Εκπαίδευση των μαθητών/μαθητριών για τη συστηματική συμμετοχή τους σε ΦΔ και την ανάπτυξη της ΦΚ για υγεία

## Ηθικό/Συναισθηματικό/κοινωνικό πεδίο

Επίδειξη υπεύθυνης συμπεριφοράς και σεβασμού της διαφορετικότητας, κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες και αξίες .



**Α' – Β' – Γ' – Δ' – Ε' – ΣΤ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

Θεματικά Πεδία	Θεματικές Ενότητες	Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα (Γενικά)
<p><b>Θεματικό Πεδίο</b> <b>1. Κινητικό</b></p> <p><b>Σκοπός 1:</b> Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>1. Κινητικές δεξιότητες</p>	<p><b>Οι μαθητές/-τριες να είναι σε θέση να:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εκτελούν εφαρμόζοντας κινητικές έννοιες.</li> <li>2. Εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης.</li> <li>3. Εκτελούν δεξιότητες ισορροπίας.</li> <li>4. Εκτελούν δεξιότητες χειρισμού.</li> <li>5. Εκτελούν εφαρμόζοντας έννοιες δραστηριοτήτων.</li> <li>6. Συνδυάζουν βασικές δεξιότητες (κινητικές στις Α' -Γ' και αθλητικές στις Δ' -ΣΤ') και δεξιότητες ρυθμού, με έννοιες, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.</li> <li>7. Εκτελούν βασικές δεξιότητες στο νερό (στις τάξεις Γ', Δ' υποχρεωτικά και στις άλλες προαιρετικά).</li> </ol>
	<p>2. Κινητική δημιουργικότητα</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Εκτελούν πρωτότυπες κινήσεις, ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, που έχουν σχεδιάσει, σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες.</li> </ol>

Θεματικά Πεδία	Θεματικές Ενότητες	Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
		Οι μαθητές/-τριες να είναι σε θέση:	Οι μαθητές/-τριες: (Δ= Δραστηριότητα/ες Α= Αξιολόγηση)
<p><b>1. Κινητικό</b></p> <p><b>Σκοπός 1:</b></p> <p>Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της δια βίου</p>	<p><b>1. Κινητικές δεξιότητες</b></p> <p>1. Εκτέλεση με εφαρμογή κινητικών εννοιών.</p>	<p>1. Να χρησιμοποιούν κινητικές έννοιες - έννοιες σώματος, χώρου, προσπάθειας και σχέσεων με άτομα και αντικείμενα.</p>	<p>(Δ) Τρέχουν ελεύθερα στον χώρο και με σήμα του/της ΕΦΑ παίρνουν διαφορετικές θέσεις/σχήματα σώματος, σε στάση ή σε κίνηση, κινούνται σε διάφορες κατευθύνσεις, τροχιές και επίπεδα, στον προσωπικό, γενικό, περιορισμένο/οριοθετημένο χώρο, προσαρμόζοντας την ταχύτητα, τη δύναμη και τη</p>

# Β' τάξη

4. Ηθικό,  
συναισθηματικό  
και κοινωνικό



Θεματικό Πεδίο

2. Κοινωνικές δεξιότητες (και  
εφαρμογή αξιών)



Θεματική Ενότητα

<ul style="list-style-type: none"><li>• Επιδεικνύουν ατομική υπευθυνότητα εντός και εκτός σχολείου.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Να ακολουθούν προκαθορισμένες ρουτίνες και βασικούς κανόνες για την οργάνωση του μαθήματος, για τη συμπεριφορά στη ΦΑ, στο σχολείο, στο νερό, πεζών και ποδηλατών κ.λπ.</li></ul>
---	---



Γενικοί Στόχοι



Ειδικό Στόχοι  
Προσδοκώμενα μαθησιακά  
αποτελέσματα

Ένα 2<sup>ο</sup> σημαντικό  
στοιχείο  
(αν και όχι πρωτόγνωρο)  
είναι

η αξιολόγηση της επίτευξης των  
προσδοκώμενων μαθησιακών  
αποτελεσμάτων



Μαθησιακοί στόχοι &  
κριτήρια επίτευξης

ΤΙ;

Επιλογή προσεγγίσεων  
& τεχνικών αξιολόγησης

ΠΩΣ & ΠΟΤΕ;

Επιλογή εργαλείων  
αξιολόγησης &  
συλλογή δεδομένων

ΜΕ ΤΙ;

Ερμηνεία  
αποτελεσμάτων

ΤΙ ΠΕΤΥΧΑΝ;  
ΤΙ ΘΑ ΚΑΝΟΥΝ ΜΕΤΑ;

Παραδοσιακή

Εναλλακτική

Αυθεντική

Ενδεικτικά  
παραδείγματα στο  
ΠΣ





# Ο/Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Πώς δομώ  
τον  
προγραμματισμό  
μου;





**Κινητικό  
πεδίο**

**Γνωστικό  
πεδίο**

**Ηθικό/  
Συναισθηματικό  
/κοινωνικό  
πεδίο**

**Συμπεριφορικό  
πεδίο**



# Ακολουθώ τα βήματα...

Μακροχρόνιος Προγραμματισμός

Αξιολόγηση αρχικού επιπέδου μαθητών

Ετήσιος Προγραμματισμός

Προγραμματισμός Τριμήνου

Προγραμματισμός Ενοτήτων

Διαθέσιμοι χώροι & υλικά

Άλλοι παράγοντες

Μέχρι τώρα, συνήθως τέτοια δομή στον προγραμματισμό....

Κινητικό  
πεδίο

Κινητικό  
πεδίο

Κινητικό  
πεδίο

Γνωστικό  
πεδίο

Ηθικό/  
Συναισθηματικό  
/κοινωνικό  
πεδίο

Γνωστικό  
πεδίο

Συμπεριφορικό  
πεδίο

Ηθικό/  
Συναισθηματικό  
/κοινωνικό  
πεδίο

Για κάθε ωριαίο μάθημα

# Τώρα...

Κινητικό πεδίο

Γνωστικό πεδίο

Ηθικό/  
Συναισθηματικό  
/κοινωνικό  
πεδίο

Συμπεριφορικό  
πεδίο

Γνωστικό πεδίο

Συμπεριφορικό  
πεδίο

Γνωστικό πεδίο

Γνωστικό πεδίο

Ηθικό/  
Συναισθηματικό  
/κοινωνικό  
πεδίο

Κινητικό πεδίο

Κινητικό πεδίο

Ηθικό/  
Συναισθηματικό  
/κοινωνικό  
πεδίο

Τα ακόλουθα....

επιτυγχάνονται

με διδακτικά σενάρια

τα οποία έχουν διάρκεια

**3** (Α-Β-Γ) ή **2** (Ε- Στ) διδακτικές ώρες

Όχι ωριαία μαθήματα όπως παλιά

.

# Τώρα...

Κινητικό  
πεδίο

Γνωστικό  
πεδίο

Ηθικό/  
Συναισθηματικό  
/κοινωνικό  
πεδίο

Συμπεριφορικό  
πεδίο

Κύριος  
σκοπός

Γνωστικό  
πεδίο

Συμπεριφορικό  
πεδίο

Γνωστικό  
πεδίο

Γνωστικό  
πεδίο

Δευτερεύοντες  
σκοποί

Ηθικό/  
Συναισθηματικό  
/κοινωνικό  
πεδίο

Κινητικό  
πεδίο

Κινητικό  
πεδίο

Ηθικό/  
Συναισθηματικό  
/κοινωνικό  
πεδίο

# Τώρα...

Κινητικό  
πεδίο

Γνωστικό  
πεδίο

Ηθικό/  
Συναισθηματικό  
/κοινωνικό  
πεδίο

Συμπεριφορικό  
πεδίο

Γνωστικό  
πεδίο

Συμπεριφορικό  
πεδίο

Γνωστικό  
πεδίο

Γνωστικό  
πεδίο

Ηθικό/  
Συναισθηματικό  
/κοινωνικό  
πεδίο

Κινητικό  
πεδίο

Κινητικό  
πεδίο

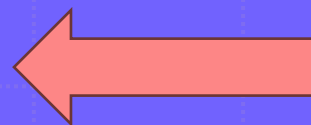
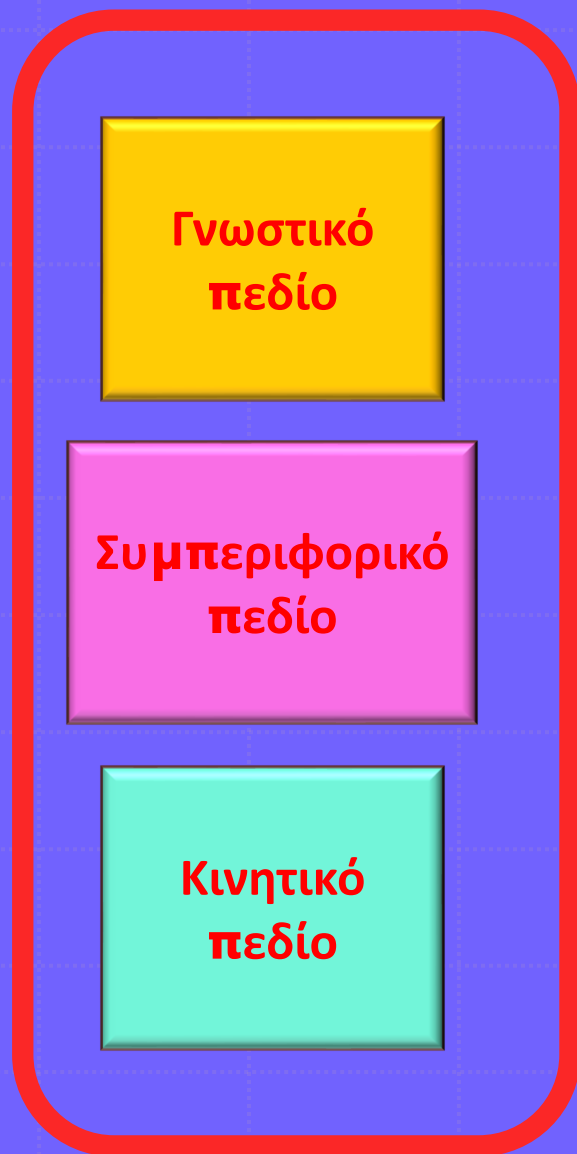
Ηθικό/  
Συναισθηματικό  
/κοινωνικό  
πεδίο

# Τώρα...

**Κινητικό  
πεδίο**

**Γνωστικό  
πεδίο**

**Ηθικό/  
Συναισθηματικό  
/κοινωνικό  
πεδίο**



Κύριος στόχος



# Τώρα...

Κινητικό  
πεδίο

Γνωστικό  
πεδίο

Ηθικό/  
Συναισθηματικό  
/κοινωνικό  
πεδίο

Συμπεριφορικό  
πεδίο

Γνωστικό  
πεδίο

Συμπεριφορικό  
πεδίο

Γνωστικό  
πεδίο

Γνωστικό  
πεδίο

Ηθικό/  
Συναισθηματικό  
/κοινωνικό  
πεδίο

Κινητικό  
πεδίο

Κινητικό  
πεδίο

Ηθικό/  
Συναισθηματικό  
/κοινωνικό  
πεδίο

# Κατανοώ ότι είναι πιο εύκολο:

για εκπαιδευτικούς που έχουν λιγότερες **τάξεις** και  
περισσότερα τμήματα από κάθε τάξη

Π.χ. Α' - Β' - Γ' και Στ  
(2 - 2 - 2 = 18 ώρες & 1 = 2)

για εκπαιδευτικούς που έχουν σταθερότητα σχολείου (και δεν αλλάζω  
κάθε χρόνο σχολείο ή δεν είναι σε σχολεία για 2 ή 3 ώρες)

# Ωστόσο...

Έχετε κατά νου ότι το ΠΣ θα ξανα αλλάξει σε βάθος χρόνου άρα έχουμε ευθύνη στις επόμενες γενιές

Αν για εμάς της πρωτοβάθμιας είναι δύσκολο, φανταστείτε τους μαθητές της δευτεροβάθμιας.  
Όμως κάποια στιγμή (και πιο γρήγορα από ότι πιστεύουμε) τα παιδιά θα «εκπαιδευτούν»

# Συμβουλή

Μην μελετήσετε «με μια ανάσα» όλο το υλικό!



Οι μικρές- αλλά σωστές αλλαγές θα σας φτάσουν πιο γρήγορα και αποτελεσματικά στο στόχο σας, από τα αβέβαια άλματα

...κάθε **βήμα**  
(προσπάθεια)  
παρακαταθήκη  
για την επόμενη  
προσπάθεια

**Κάθε αρχή και δύσκολη...** για την επόμενη  
προσπάθεια

**Παράδειγμα συνδυασμού  
πεδίων  
και  
προσδοκώμενων  
μαθησιακών αποτελεσμάτων**

**A' τάξη**

# ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	ΣΤΟΧΟΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ	ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ
1.Κινητικές δεξιότητες	1.Εκτέλεση με εφαρμογή κινητικών εννοιών	1. Να χρησιμοποιούν κινητικές έννοιες- έννοιες χώρου, προσπάθειας και σχέσεων με άτομα και αντικείμενα
	2. Εκτέλεση δεξιοτήτων μετακίνησης	1. Να εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης (βάδισμα, τρέξιμο, πλάγια μετατόπιση), με ανεπτυγμένα πρότυπα ενώ εκτελούν σε αρχικό στάδιο π.χ. 2 στα 5 σημεία, την αναπήδηση, το οριζόντιο και το κάθετο άλμα, τον καλπασμό, την υπερπήδηση, τη στροφή, την αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών (skipping).
	3.Εκτέλεση δεξιοτήτων ισορροπίας	1. Να εκτελούν με ανεπτυγμένο πρότυπο δεξιότητες ισορροπίας στο έδαφος ή σε διάφορα όργανα/αντικείμενα. με διαφορετικές θέσεις στήριξης και διαφορετικά σχήματα και μέρη σώματος.
	4.Εκτέλεση δεξιοτήτων χειρισμού	1. Εκτελούν (βρίσκονται σε αρχικό στάδιο, π.χ. 1-2 στα 5 σημεία) δεξιότητες χειρισμού με τα κάτω άκρα (λάκτισμα, σταμάτημα μπάλας, ντρίμπλα και έλεγχο της μπάλας) και με τα άνω άκρα (κύλισμα μπάλας, ρίψη με κίνηση του χεριού από πάνω και από κάτω, υποδοχή και χτύπημα με μικρό αντικείμενο/σύντομο χτύπημα με ρακέτα ή μπαστούνι κ.ά., ντρίμπλα και έλεγχο της μπάλας με τα χέρια, χτύπημα βολέ με κίνηση χεριού από κάτω ή από πάνω και δεξιότητες με σχοινάκι).
	5.Εκτέλεση με εφαρμογή εννοιών δραστηριοτήτων	1. Να εφαρμόζουν κανονισμούς, στρατηγικές
	6.Συνδυασμός βασικών δεξιοτήτων (κινητικών) και δεξιοτήτων ρυθμού με έννοιες, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.	1. Να εκτελούν ικανοποιητικά συνδυασμούς δεξιοτήτων ισορροπίας και μετακίνησης, και ισορροπίας και χειρισμού, εφαρμόζοντας και έννοιες, σε εναλλακτικό περιβάλλον .
	7. Εκτελούν βασικές δεξιότητες στο νερό (όπου δύναται).	1. Να φορούν μόνοι/μόνες τους το σωσίβιο, με καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού, και επιδεικνύουν ασφαλή είσοδο και έξοδο από το νερό και βασικά στοιχεία δεξιοτήτων, εμπρόσθιας και οπίσθιας επίπλευσης, ανάκτηση με υποστήριξη επίπλευσης, και συνδυασμό κίνησης χεριών και ποδιών για μετακίνηση στο νερό.
2.Κινητική δημιουργικότητα	8. Εκτελούν πρωτότυπες κινήσεις, στατικές, μετακίνησης και χειρισμού, που έχουν σχεδιάσει σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες.	1. Να εκτελούν πρωτότυπες κινήσεις με μετακίνηση, στατικές, ή χειρισμού που έχουν δημιουργήσει, σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες.

## ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	ΣΤΟΧΟΙ ΓΝΩΣΤΙΚΟΥ	
1. Κινητικές έννοιες και έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων	1. Γνώση για το πώς μπορεί να κινείται το σώμα.	1. Να γνωρίζουν τις κινητικές έννοιες (τα σχήματα και τις θέσεις σώματος, τις κατευθύνσεις, τα επίπεδα, τις τροχίες κίνησης στον χώρο, την ταχύτητα, τη ροή, τη δύναμη, τις σχέσεις με συμμαθητές/-τριες και αντικείμενα) και τις έννοιες ισορροπίας σε σχέση με τη βάση στήριξης.
		2. Να γνωρίζουν βασικά στοιχεία του ρυθμού, όπως τονισμός παύση, ταχύτητα, ένταση, να συσχετίζουν/συνδέουν με αντίστοιχες κινήσεις και να κατανοούν ότι μπορούν να συνδυαστούν με δεξιότητες ισορροπίας, μετακίνησης.
	2. Γνώση σημαντικών σημείων εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας, νερό ή/και χιόνι).	1. Να γνωρίζουν σημαντικά σημεία για την εκτέλεση δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, καθώς και συνδυασμούς αυτών, και να σχεδιάζουν κινητικές ρουτίνες με βοήθεια από τον/την ΕΦΑ.
	3. Γνώση κανόνων και στρατηγικών κίνησης σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας, νερό ή/και χιόνι).	1. Να γνωρίζουν απλές στρατηγικές και κανονισμούς σε ατομικές δραστηριότητες, εκπαιδευτικά και παραδοσιακά παιχνίδια.
		2. Να γνωρίζουν τρόπους μετακίνησης σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος με ή χωρίς κλίση, ή/και χιόνι, πάγο), εισόδου-εξόδου από την πισίνα και τη θάλασσα, τη σημασία του βοηθητικού εξοπλισμού, π.χ. μπαστουινιών σκι, σωσίβιου, σχοινιών, ειδικών πανιών κ.λπ.
	4. Γνώση εννοιών/θεμάτων ιστορίας ΦΑ και αθλητισμού.	1. Να γνωρίζουν ότι η ΦΑ και ο αθλητισμός έχουν τη δική τους ιστορία, η οποία ξεκινά από την αρχαιότητα, π.χ. μέσα από τους άθλους των ημίθεων, τους Ολυμπιακούς Αγώνες.
		2. Να γνωρίζουν τη σημασία του εκπαιδευτικού και παραδοσιακού παιχνιδιού.
2. Έννοιες ΦΚ-Υγείας	5. Γνώση σχετικά με τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία	1. Να γνωρίζουν τα οφέλη της άσκησης και των παραμέτρων της (διάρκεια, συχνότητα) στη ΦΚ και την Υγεία (καρδιά και μύες του σώματος).
	6. Γνώση δραστηριοτήτων που προάγουν τη ΦΚ-Υγεία και συνδέουν τη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολείου.	1. Να αναγνωρίζουν δραστηριότητες που βελτιώνουν τα στοιχεία της ΦΚ-Υγείας και να αναφέρουν δύο-τρεις στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν εντός και εκτός σχολείου.
	7. Γνώση τρόπων αξιολόγησης της ΦΚ-Υγείας με και χωρίς τη χρήση της τεχνολογίας	1. Να γνωρίζουν τουλάχιστον έναν τρόπο αξιολόγησης ορισμένων στοιχείων της ΦΚ-Υγείας.
	8. Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος και των φυσιολογικών μεταβολών λόγω άσκησης.	1. Να αναγνωρίζουν τα κύρια μέρη του σώματος (καρδιά, πνεύμονες, μέρη του σκελετού), να περιγράψουν το μέγεθος, το σχήμα τους και τις βασικές λειτουργίες τους.
		2. Να αναγνωρίζουν τις μεταβολές στο σώμα λόγω της άσκησης (π.χ. εφίδρωση, αύξηση της καρδιακής συχνότητας, της συχνότητας των αναπνοών), τη σωστή διαφραγματική αναπνοή και πώς να μετρούν τους καρδιακούς παλμούς.
	.....	.....

# ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΟ ΠΕΔΙΟ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	ΣΤΟΧΟΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΟΥ	
1. ΦΔ εντός και εκτός σχολείου	1. Συμμετοχή στη ΦΑ και σε ΦΔ εντός και εκτός σχολείου.	1. Να συμμετέχουν ενεργά στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, σε μέτρια έως έντονη φυσική δραστηριότητα, τουλάχιστον 50% του χρόνου μαθήματος.
		2. Να συμμετέχουν σε ποικιλία δραστηριοτήτων εντός και εκτός σχολείου (π.χ. στο σπίτι, στην κοινότητα) που αυξάνουν τη ΦΔ και να αναπτύσσουν στοιχεία ΦΚ-Υγείας, σύμφωνα με τις εκάστοτε οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού για τη δημόσια υγεία (π.χ. τουλάχιστον 60 λεπτά ή περισσότερο/ημέρα, τουλάχιστον 12.000 βήματα/ημέρα, με διαλείμματα δραστηριότητας), εφαρμόζοντας βασικές αρχές άσκησης με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ
2. Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ-Υγείας.	2. Ανάπτυξη/διατήρηση των στοιχείων ΦΚ-Υγείας και επίτευξη προσωπικών στόχων υγείας, εντός και εκτός σχολείου.	1. Να συμμετέχουν σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου και να αναπτύσσουν την καρδιαγγειακή αντοχή, τη μυϊκή δύναμη/αντοχή, την ευλυγισία και τη σύσταση σώματος, επιτυγχάνοντας κυρίως στόχους ποιοτικούς (σωστή εκτέλεση δραστηριοτήτων) με βάση κριτήρια που έχουν θέσει με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού, ανάλογα με το επίπεδό τους.
		1. Να καταγράφουν ατομικές επιδόσεις ή/και επιδόσεις συμμαθητών/-τριών (ποιοτικά και ποσοτικά) με ή/και χωρίς την τεχνολογία
		2. Να μετρούν ή/και να καταγράφουν τους καρδιακούς παλμούς πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη λήξη μιας φυσικής δραστηριότητας, με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ.
4. Υιοθέτηση κατάλληλων διατροφικών συμπεριφορών.	4. Υιοθέτηση κατάλληλων διατροφικών συμπεριφορών.	1. Να αρχίζουν να επιδεικνύουν συμπεριφορές υγιεινής διατροφής (τροφές και ροφήματα που καταναλώνουν πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση).



# ΗΘΙΚΟ/ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ/ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΕΔΙΟ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	ΣΤΟΧΟΙ ΗΘ/ΣΥΝ/ΚΟΙΝ	
1. Συναισθηματικές δεξιότητες	1. Ανάπτυξη αυτοαντίληψης, αυτοεκτίμησης, αυτοαποτελεσματικότητας και εμπιστοσύνης στον εαυτό.	1. Να βιώνουν θετικές εμπειρίες (επιτυχίας > αποτυχίας) συμμετέχοντας σε κάποιες φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.
		2. Να χρησιμοποιούν στοιχεία μιας βασικής τεχνικής (π.χ. θετική σκέψη), για τη βελτίωσή τους σε κινητικές δεξιότητες.
	2. Έλεγχος, έκφραση και εκτίμηση συναισθημάτων και καταστάσεων (εαυτού/άλλων).	1. Να εμφανίζουν έναν τουλάχιστον αποδεκτό τρόπο έκφρασης συναισθημάτων σε διάφορους ρόλους (ως αρχηγός στο ζευγάρι, ως θεατής κ.ά.).
		2. Να αρχίζουν να παρουσιάζουν βασικούς τρόπους διαχείρισης δυσάρεστων συναισθηματικών καταστάσεων (π.χ. νευρικότητα, ανησυχία) με την καθοδήγηση του/της ΕΦΑ
		3. Να συζητούν για τα συναισθήματα όσων συμμετέχουν (π.χ. αθλητών/-τριών και των θεατών) σε αθλητικά δρώμενα και να αρχίσουν να εμφανίζουν ενσυναίσθηση.
	3. Αυτοέκφραση, κινητική δημιουργία και διασκέδαση.	1. Να προάγουν την κινητική δημιουργικότητά τους, εκτελώντας ρουτίνα με δεξιότητες μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού που έχει προτείνει ο/η ΕΦΑ ή/και επιδεικνύοντας νέο/νέους τρόπο/-ους εκτέλεσης μιας δεξιότητας.
		2. Να συμμετέχουν σε ατομικές ΦΔ με ενθουσιασμό και ευχαρίστηση καθώς και να μαθαίνουν νέες ή να βελτιώνονται σε ήδη γνωστές δεξιότητες ή έννοιες
2. Κοινωνικές δεξιότητες (και εφαρμογή αξιών)	4. Επίτευξη ατομικών και ομαδικών στόχων-προσωπικών προκλήσεων, εντός και εκτός σχολείου.	1. Να εξακολουθούν να συμμετέχουν ακόμη και όταν δεν τα καταφέρνουν από την αρχή (παραμονή στη δραστηριότητα) και να προσπαθούν να πετύχουν ατομικό ή και ομαδικό στόχο που έχουν προκαθορίσει με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ.
		2. Να δοκιμάζουν άγνωστες και προκλητικές κινητικές δραστηριότητες (προθυμία για νέες δραστηριότητες και ρόλους).
	5. Επίδειξη ατομικής υπευθυνότητας, εντός και εκτός σχολείου.	1. Να ακολουθούν κανόνες και ρουτίνες για την ασφαλή και αποτελεσματική διεξαγωγή των κινητικών δραστηριοτήτων, τη χρήση του χώρου και του εξοπλισμού κ.ά. χωρίς διαρκείς υπενθυμίσεις από τον/την ΕΦΑ.
		2. Να εφαρμόζουν απλούς κανόνες «Ευ αγωνίζεσθαι» με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού (π.χ. σεβασμός στους κανόνες του παιχνιδιού).
		3. Να συμμετέχουν σε παιχνίδι «επίλυσης διαφωνιών» που έχει τεθεί από τον/την ΕΦΑ και να συμπεριφέρονται κατάλληλα σε περίπτωση διαφωνίας με συμμαθητή/-τρια (ήρεμος τόνος φωνής, προσεκτική χρήση λεξιλογίου).
		4. Να επιδεικνύουν επιμονή όταν συμμετέχουν σε ποικίλες φυσικές δραστηριότητες, να μην ενοχλούν τους άλλους και να ολοκληρώνουν την εργασία τους με ελάχιστη παρέμβαση από τον/την ΕΦΑ.
	6. Επίδειξη κοινωνικής υπευθυνότητας/ αλληλεπίδρασης, εντός και εκτός σχολείου.	1. Να δέχονται την ανατροφοδότηση του/της ΕΦΑ και να ανταποκρίνονται σε αυτήν με κατάλληλες δεξιότητες επικοινωνίας

**Κινητικό πεδίο**

1. Κινητικές δεξιότητες

3. Εκτέλεση δεξιοτήτων ισορροπίας

ΣΚ1.1.3.1.

1. Να **εκτελούν** με ανεπτυγμένο πρότυπο δεξιότητες ισορροπίας στο έδαφος ή σε διάφορα όργανα/αντικείμενα. με διαφορετικές θέσεις στήριξης και διαφορετικά σχήματα και μέρη σώματος.

**Γνωστικό πεδίο**

1. Κινητικές έννοιες και έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων

1. Γνώση για το πώς μπορεί να κινείται το σώμα.

1. Να **γνωρίζουν** τις **κινητικές έννοιες** (τα σχήματα και τις θέσεις σώματος, τις κατευθύνσεις, τα επίπεδα, τις τροχιές κίνησης στον χώρο, την ταχύτητα, τη ροή, τη δύναμη, τις σχέσεις με συμμαθητές/-τριες και αντικείμενα) και **τις έννοιες ισορροπίας σε σχέση με τη βάση στήριξης**.

**Ηθικό/  
Συναισθηματικό/  
κοινωνικό πεδίο**

1. Συναισθηματικές δεξιότητες

1. Ανάπτυξη αυτοαντίληψης, αυτοεκτίμησης, αυτοαποτελεσματικότητας και εμπιστοσύνης στον εαυτό

1. Να **βιώνουν** θετικές εμπειρίες (επιτυχίας > αποτυχίας) συμμετέχοντας σε κάποιες φυσικές δραστηριότητες **εντός** και **εκτός** σχολείου.