

## ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

## ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

## ΤΑΞΗ: Α΄

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
Γ1 Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες μετακίνησης	Διδακτέα: Δεξιότητες, Στρατηγικές  -Περπάτημα <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το κεφάλι ίσιο, το βλέμμα εστιάζεται μπροστά</li> <li>• Το σώμα ίσιο</li> <li>• Τα χέρια κινούνται ελεύθερα αντίθετα με τα πόδια</li> <li>• Το μπροστινό μέρος του ποδιού δείχνει ευθεία μπροστά και ακουμπά πρώτα η φτέρνα στο έδαφος</li> <li>• Το περπάτημα δείχνει άνετο- εύκολο</li> </ul> -Τρέξιμο <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το γόνατο λυγίζει σε ορθή γωνία κατά τη φάση ανάκαμψης</li> <li>• Γόνατο ψηλά (Ο μηρός είναι σχεδόν παράλληλος με το έδαφος)</li> <li>• Το κεφάλι και ο κορμός σταθερά, βλέμμα μπροστά</li> <li>• Αγκώνες λυγισμένοι 90°</li> <li>• Τα χέρια κινούνται σε αντίθεση με τα πόδια</li> </ul> - Γκάλοπ: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βήμα μπροστά με το πόδι που οδηγεί (φτέρνα – δάκτυλα) και ακολουθεί βήμα με το πίσω πόδι πίσω ή δίπλα από το πόδι</li> </ul>

Γ2	Εκτελούν ικανοποιητικά	<p>οδηγό</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το πόδι που αιωρείται είναι λυγισμένο και κινείται με ρυθμό μαζί με το πόδι στήριξης.</li> <li>• Εμφανής η φάση της πτήσης</li> </ul> <p>- Σκίπινγκ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εμφανής η ρυθμική κίνηση βήμα – κουτσό.</li> </ul> <p>- Κουτσό: μια συνεχόμενη ρυθμική δεξιότητα που χαρακτηρίζεται από την απογείωση και την προσγείωση στο ίδιο πόδι.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συνεχόμενο άλμα με το ίδιο πόδι</li> <li>• Με οδηγό το δυνατό πόδι και προσπάθεια να χρησιμοποιούν και το αδύνατο πόδι</li> </ul> <p>- Λίπινγκ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Με οδηγό το δυνατό πόδι και προσπάθεια να χρησιμοποιούν και το αδύνατο πόδι</li> <li>• Μικρή ανύψωση του κορμού προς τα πάνω</li> <li>• Μικρό άνοιγμα των ποδιών στη φάση της πτήσης</li> </ul> <p>- Στατικά Άλματα</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- από το ένα πόδι στο άλλο</li> <li>- από το ένα πόδι στα δύο πόδια</li> <li>- από τα δύο πόδια στο ένα πόδι</li> <li>- από το αριστερό πόδι στο αριστερό πόδι</li> <li>- από το δεξί πόδι στο δεξί πόδι)</li> <li>• Λυγισμένα γόνατα</li> <li>• Τα χέρια προς τα πίσω και πάνω</li> <li>• Ομαλή προσγείωση</li> </ul> <p>-Αναρρίχηση</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πόδια κινούνται σε αντίθετη φορά με τα χέρια</li> <li>• Αγκώνες –Τεντώνονται για να φτάσουν το επόμενο σκαλί και στη συνέχεια λυγίζουν για να τραβήξουν το σώμα προς τα πάνω</li> <li>• Το γόνατο στο πόδι που προηγείται λυγίζει για να ανασηκωθεί και να φτάσει το επόμενο σκαλί</li> <li>• Το γόνατο στο πόδι που ακολουθεί τεντώνεται για να ωθήσει το σώμα προς τα πάνω</li> </ul> <p>- Δίπλωση (κάμψη) κορμού</p> <p>- Διάταση (έκταση) κορμού</p>
----	---------------------------	---

<p>βασικές κινητικές δεξιότητες σταθεροποίησης</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Αιώρηση σώματος</li> <li>- Ισορροπία στο ένα πόδι <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το πόδι στήριξης ακίνητο, το πέλμα επίπεδο στο έδαφος</li> <li>• Το κεφάλι σταθερό, το βλέμμα εστιάζεται μπροστά</li> <li>• Ο κορμός σταθερός και σε όρθια θέση</li> <li>• Όχι υπερβολικές κινήσεις των χεριών</li> </ul> </li> <li>- Ισορροπίες σε μικρές και μεγάλες επιφάνειες του σώματος <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σώμα καλοσχηματισμένο και ευθυτενές (σφικτοί μύες, ένταση του σώματος)</li> </ul> </li> <li>- Ισορροπίες για αρχικές και τελικές θέσεις σε κινητικές ακολουθίες <ul style="list-style-type: none"> <li>• θέση γυμναστή L</li> <li>• μολυβιού I</li> <li>• αστεριού X</li> <li>• μπάλας O</li> </ul> </li> <li>-Κατακόρυφος σε αρχικό στάδιο <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στήριξη του βάρους στα χέρια με σταδιακή αιώρηση των ποδιών από το χαμηλό στο μέσο επίπεδο (<i>κλότσημα γαιδάρου</i>)</li> </ul> </li> <li>-Στήριξη και μεταφορά του βάρους <ul style="list-style-type: none"> <li>• σε διάφορα μέρη του σώματος με μίμηση ζώων (λαγός, κάβουρας, αρκούδα, κάμπια)</li> <li>• σε χέρια και πόδια προς τα κάτω και προς τα πάνω (τραπεζάκι)</li> </ul> </li> <li>- Περπάτημα σε δοκό ισορροπίας μπροστά</li> <li>- Σταμάτημα μετά από μετακίνηση, διατηρώντας τον έλεγχο της ισορροπίας του σώματος <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το σώμα χαμηλώνει</li> <li>• Τα γόνατα λυγίζουν</li> <li>• Προσπάθεια για σταμάτημα χωρίς επιπρόσθετα βήματα</li> </ul> </li> <li>- Στροφές <ul style="list-style-type: none"> <li>• στα πόδια</li> <li>• στην κοιλιά</li> <li>• στην πλάτη</li> <li>• στη λεκάνη</li> </ul> </li> </ul>
--	--

Γ3	Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές δεξιότητες χειρισμού	<ul style="list-style-type: none"> <li>• στον κορμό</li> <li>- Πλάγιο ρολάρισμα - τεντωμένο σώμα <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αρχική θέση ανάσκελα, με χέρια ενωμένα πάνω από το κεφάλι</li> <li>• Χέρια, σπονδυλική στήλης και πόδια τεντωμένα</li> <li>• Με συνεχόμενη ροή σώματος και με ευθεία μετατόπιση</li> </ul> </li> <li>- Πλάγιο ρολάρισμα – μαζεμένο σώμα <ul style="list-style-type: none"> <li>• Με συνεχόμενη κίνηση του σώματος και με ευθεία μετατόπιση</li> </ul> </li> <li>- Ταλαντώσεις που οδηγούν στο ρολάρισμα μπροστά (κυβίστηση)</li> <li>- Ρολάρισμα μπροστά (κυβίστηση) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κάθισμα στον αέρα (λυγισμένα γόνατα) και προσπάθεια το σαγόνι να ακουμπά στο στήθος</li> <li>• Παλάμες στο κρεβατάκι στο άνοιγμα των ώμων, γοφοί προς τα πάνω και το πίσω μέρος του κεφαλιού ακουμπά στο κρεβατάκι</li> <li>• Σπρώξιμο με τα πόδια ώστε το βάρος του σώματος να μεταφερθεί στα χέρια και να γίνει κύλισμα στην πλάτη</li> <li>• Το σώμα παραμένει σε σχήμα C σε όλη τη διάρκεια του ρολαρίσματος</li> </ul> </li> <li>- Ταλαντώσεις που οδηγούν στο ρολάρισμα πίσω (ανακυβίστηση)</li> <li>- Δεξιότητες χειρισμού με μικρά όργανα: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κορδέλα: κύκλους, φιδάκι, οκταράκι, σπιράλ, κύματα</li> <li>• Στεφάνι: κύλισμα, πέρασμα από μέσα, ταλάντευση</li> <li>• Μαντήλι: ταλάντευση, κύκλους, ρίξιμο-πιάσιμο, κύματα</li> <li>• Σχοινάκι: πέρασμα από μέσα με αναπήδηση</li> <li>• Μπάλα: ρίξιμο, πιάσιμο, κύλισμα</li> </ul> </li> </ul>
Γ4	Εκτελούν συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων μετακίνησης, σταθεροποίησης, χειρισμού	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κινητική ακολουθία με δοσμένα κριτήρια (τοποθέτηση σε σειρά δεξιοτήτων μετακίνησης, και ισορροπίας) <ul style="list-style-type: none"> <li>• με συμπερίληψη ισορροπιών σε διαφορετικά επίπεδα, κυβίστηση, πλάγιο ρολάρισμα</li> <li>• Αρχική και τελική θέση/ισορροπία</li> </ul> </li> <li>- Κινητικό μοτίβο με δοσμένα κριτήρια (επαναλαμβανόμενη σε σειρά τοποθέτηση μιας κινητικής ακολουθίας)</li> </ul>

Γ5	Εκτελούν συνδυασμό βασικών κινητικών δεξιοτήτων με κινητικές έννοιες (σώματος χώρου, προσπάθειας, σχέσεων με αντικείμενα και ανθρώπους)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ισορροπίες σε μικρές και μεγάλες επιφάνειες</li> <li>- Σχήματα Σώματος: ανοικτό – κλειστό, πλατύ – στενό, σχήμα με συστροφή, I O X</li> <li>- Κινήσεις κοντά και γύρω από το ατομικό τους σημείο (π.χ. κώνο, στεφάνι), μέσα σε καθορισμένο χώρο (π.χ. τετράγωνο, ορθογώνιο) και μέσα σε όλο το χώρο άσκησης (π.χ. μισό γήπεδο, ολόκληρο γήπεδο)</li> <li>- Κινήσεις σε διάφορα επίπεδα (ψηλό, χαμηλό μεσαίο), κατευθύνσεις (μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερα) και διαδρομές (ευθεία, καμπύλη, ζικ-ζακ, κυκλική)</li> <li>- Ρυθμικές κινήσεις με μουσική</li> <li>- Κινήσεις σε σχέση με αντικείμενα (πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από αντικείμενα)</li> <li>- Κινήσεις σε σχέση με συνασκούμενους (ζευγάρια, μικρές ομάδες, σκιά, καθρέφτισμα, ταυτόχρονα, χωριστά)</li> </ul>
Γ6	Δημιουργούν και παρουσιάζουν ρουτίνες κινητικών δεξιοτήτων	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κινητική ακολουθία με δοσμένα κριτήρια (τοποθέτηση σε σειρά δεξιοτήτων μετακίνησης, και ισορροπίας) <ul style="list-style-type: none"> <li>• με συμπερίληψη ισορροπιών σε διαφορετικά επίπεδα, κυβίστηση, πλάγιο ρολάρισμα</li> <li>• Αρχική και τελική θέση/ισορροπία</li> </ul> </li> <li>- Κινητικό μοτίβο με δοσμένα κριτήρια (επαναλαμβανόμενη σε σειρά τοποθέτηση μιας κινητικής ακολουθίας)</li> <li>- Σώμα καλοσχηματισμένο και ευθυτενές (σφικτοί μύες, ένταση του σώματος)</li> </ul>

## ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

ΤΑΞΗ: Α΄

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
Π1 Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες μετακίνησης	<p style="text-align: center;"><i>Διδακτέα: Δεξιότητες, Στρατηγικές</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Τρέξιμο               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το γόνατο λυγίζει σε ορθή γωνία κατά τη φάση ανάκαμψης</li> <li>• Γόνατο ψηλά με τον μηρό σχεδόν παράλληλο με το έδαφος</li> <li>• Το κεφάλι και ο κορμός σταθερά, βλέμμα μπροστά</li> <li>• Αγκώνες λυγισμένοι 90°</li> <li>• Τα χέρια κινούνται σε αντίθεση με τα πόδια</li> </ul> </li> <li>- Γκάλοπ               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βήμα μπροστά με το πόδι που οδηγεί (φτέρνα – δάκτυλα) και ακολουθεί βήμα με το πίσω πόδι πίσω ή δίπλα από το πόδι οδηγό</li> <li>• Το πόδι που αιωρείται είναι λυγισμένο και κινείται με ρυθμό μαζί με το πόδι στήριξης</li> <li>• Εμφανής η φάση της πτήσης</li> </ul> </li> <li>- Σκίπινγκ               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εμφανής η ρυθμική κίνηση/εναλλαγή βήμα – κουτσό</li> <li>• Η προσγείωση γίνεται στο μπροστινό μέρος του πέλματος</li> <li>• Το γόνατο στο πόδι στήριξης λυγίζει για να προετοιμαστεί για κουτσό, ενώ παράλληλα το γόνατο αιώρησης λυγίζει προς τα εμπρός και πάνω</li> </ul> </li> </ul>

Π2	Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα χέρια χαλαρά και κινούνται σε αντίθεση με τα πόδια</li> <li>- Κουτσό <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συνεχόμενο άλμα με το ίδιο πόδι</li> <li>• Με οδηγό το δυνατό πόδι και προσπάθεια να χρησιμοποιούν και το αδύνατο πόδι</li> <li>• Το πόδι στήριξης λυγίζει στην προσγείωση και μετά τεντώνεται δίνοντας ώθηση για την απογείωση</li> <li>• Τα χέρια λυγισμένα και κινούνται μπροστά καθώς το πόδι στήριξης ωθεί για απογείωση</li> </ul> </li> <li>- Λίπινγκ <ul style="list-style-type: none"> <li>• Με οδηγό το δυνατό πόδι και προσπάθεια να χρησιμοποιούν και το αδύνατο πόδι</li> <li>• Μικρή ανύψωση του κορμού προς τα πάνω</li> <li>• Μικρό άνοιγμα των ποδιών στη φάση της πτήσης</li> </ul> </li> <li>- Στατικά Άλματα <ul style="list-style-type: none"> <li>- από το ένα πόδι στο άλλο</li> <li>- από το ένα πόδι στα δύο πόδια</li> <li>- από τα δύο πόδια στο ένα πόδι</li> <li>- από το αριστερό πόδι στο αριστερό πόδι</li> <li>- από το δεξί πόδι στο δεξί πόδι) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Λυγισμένα γόνατα</li> <li>• Τα χέρια προς τα πίσω και πάνω</li> <li>• Ομαλή προσγείωση</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>- Οριζόντιο άλμα <ul style="list-style-type: none"> <li>• Έμφαση στην οριζόντια απόσταση</li> <li>• Ομαλή προσγείωση και στα δύο πόδια με λυγισμένα γόνατα και το βάρος του σώματος να πέφτει προς τα εμπρός</li> </ul> </li> <li>- Κατακόρυφο άλμα <ul style="list-style-type: none"> <li>• Απογείωση από τα δύο πόδια με ώθηση προς τα πάνω</li> <li>• Γρήγορη, απότομη, δυνατή ανοδική ώθηση των χεριών και τα πόδια τεντώνουν κατά την απογείωση</li> <li>• Προσπάθεια για προσγείωση στο ίδιο σημείο απογείωσης</li> </ul> </li> <li>- Σταμάτημα μετά από μετακίνηση</li> <li>- Αλλαγή κατεύθυνσης ενώ κινούνται</li> </ul>
----	--	---

<p>Π3</p>	<p>δεξιότητες σταθεροποίησης</p> <p>Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες χειρισμού</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η αλλαγή κατεύθυνσης επαναλαμβάνεται από δεξιά προς τα αριστερά από αριστερά προς δεξιά κ.τ.λ</li> </ul> <p>-Κύλισμα της μπάλας με το χέρι</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το χέρι ρίψης εκτελεί ταλάντευση προς τα κάτω και πίσω από το σώμα ενώ το στήθος, το κεφάλι, το πρόσωπο δείχνουν μπροστά</li> <li>• Στατικά ή</li> </ul> <p>- Κύλισμα της μπάλας</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σε στόχο</li> </ul> <p>- Ρίψη αντικειμένου κάτω από τον ώμο</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το χέρι ρίψης εκτελεί ταλάντευση προς τα πίσω, κάτω από τον ώμο</li> <li>• Αντίθετο πόδι μπροστά</li> </ul> <p>- Ρίψη αντικειμένου πάνω από τον ώμο</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το χέρι ρίψης είναι σχεδόν ίσιο πίσω από το σώμα (κράτημα με δάκτυλα) ενώ το άλλο χέρι δείχνει την αναμενόμενη πορεία ρίψης</li> <li>• Το βλέμμα εστιάζεται μπροστά κατά τη διάρκεια της ρίψης</li> <li>• Βήμα προς στο στόχο με το αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης</li> </ul> <p>- Ρίψη αντικειμένου</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σε στόχο</li> <li>• Σε απόσταση</li> </ul> <p>-Υποδοχή αντικειμένου με τα χέρια όταν το αντικείμενο α) αναπηδά (μπάλα), β) το ρίχνουν μόνοι τους, γ) έρχεται από κοντινή απόσταση</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βλέμμα στο επερχόμενο αντικείμενο</li> <li>• Αγκώνες λυγισμένοι και χέρια μπροστά από το σώμα, έτοιμα για το πιάσιμο του αντικειμένου</li> <li>• Τα χέρια κινούνται για να συναντήσουν το αντικείμενο</li> <li>• Τα χέρια και τα δάκτυλα χαλαρώνουν και γίνονται «φωλιές» για να πιάσουν το αντικείμενο</li> <li>• Πόδια λίγο ανοικτά</li> <li>• Γόνατα ελαφρώς λυγισμένα</li> <li>• Οι αγκώνες λυγίζουν για να απορροφήσουν τη δύναμη του αντικειμένου, πιάσιμο κοντά στο στήθος</li> </ul>
-----------	---	---



<p>Π4</p>	<p>Εκτελούν συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων μετακίνησης, σταθεροποίησης και χειρισμού</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ντρίπλα με το δυνατό χέρι και προσπάθεια και με το αδύνατο <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η επαφή με την μπάλα γίνεται με τα δάκτυλα του ενός χεριού απλωμένα στην μπάλα περίπου στο ύψος της μέσης</li> <li>• Τα δάκτυλα σπρώχνουν προς τα κάτω την μπάλα</li> </ul> </li> <li>- Πάσα προς τα πάνω με δάκτυλα (μπαλόνη, ελαφριά μπάλα, αφρώδες μπάλα βόλεϊ) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το βλέμμα εστιάζεται στην μπάλα</li> <li>• Το σώμα κινείται προς την μπάλα και τοποθετείται κάτω από την μπάλα</li> <li>• Επαφή με την μπάλα πάνω από το μέτωπο</li> <li>• Η επαφή να γίνεται μόνο με τα δάκτυλα (δύο πρώτες φάλαγγες των δακτύλων και τον αντίχειρα)</li> </ul> </li> <li>- Ντρίπλα με το δυνατό πόδι και προσπάθεια για ντρίπλα και με το αδύνατο <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το σώμα βρίσκεται κατευθείαν πίσω από την μπάλα σε μια ελεγχόμενη κίνηση τρεξίματος</li> <li>• Η μύτη του ποδιού που θα σπρώξει την μπάλα δείχνει προς τα κάτω</li> </ul> </li> <li>- Λάκτισμα ακίνητης μπάλας/Σουτ σε στόχο <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το βλέμμα εστιάζεται στην μπάλα κατά τη διάρκεια της κίνησης.</li> <li>• Βήμα προς την μπάλα με το πόδι που δε θα κλωστήσει να τοποθετείται δίπλα από την μπάλα (αρχικά στατικά)</li> </ul> </li> <li>- Κτύπημα με ρακέτα <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σωστό κράτημα ρακέτας (ένα χέρι –αντίχειρας πάνω, δάκτυλα κάτω, όπως χειραψία)</li> <li>• Το βλέμμα εστιάζεται στην μπάλα κατά τη διάρκεια του χτυπήματος</li> </ul> </li> <li>- Κτύπημα με ρακέτα με διαφορετικούς τρόπους <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αναπηδήσεις της μπάλας προς τα πάνω, προς τα κάτω</li> </ul> </li> <li>- Συνδυασμό δεξιοτήτων <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τρέξιμο, σταμάτημα</li> <li>• Τρέξιμο, αλλαγή κατεύθυνσης</li> <li>• Ντρίπλα, σταμάτημα, Σουτ σε στόχο</li> <li>• Τρέξιμο, σταμάτημα, πάσα</li> <li>• Ντρίπλα, σταμάτημα, πάσα</li> </ul> </li> <li>- Τροποποιημένα Παιχνίδια: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κυνηγητού, Άμυνας &amp; Επίθεσης, Στόχου, Συνεργασίας, Με δίκτυο ή με τοίχο</li> <li>• Δρομικά, Ριπτικά, Αλτικά</li> </ul> </li> </ul>
-----------	--	---

Π5	Εκτελούν συνδυασμό βασικών κινητικών δεξιοτήτων με κινητικές έννοιες (χώρου, προσπάθειας, σχέσεων με αντικείμενα και ανθρώπους)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Δημιουργία παιχνιδιού <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δομικά Στοιχεία παιχνιδιών</li> <li>• Συνεργασία με ζευγάρι ή μικρή ομάδα</li> <li>• Δημιουργία με δοσμένα υλικά</li> </ul> </li> <li>- Κινήσεις με εμφανή διαφοροποίηση στην ταχύτητα ως αντίδραση σε καθορισμένα ακουστικά, οπτικά ή απτικά ερεθίσματα</li> <li>- Τοποθέτηση των χεριών σε διαφορετική θέση ανάλογα με την ταχύτητα, το μέγεθος και το ύψος προσέγγισης ενός επερχόμενου αντικειμένου</li> <li>- Τροποποίηση της καταβαλλόμενης δύναμης και προσπάθειας ανάλογα με την απόσταση, την ένταση και τη διάρκεια της κίνησης</li> <li>- Κινήσεις σε σχέση με συνασκούμενους (ζευγάρια, μικρές ομάδες, σκιά, καθρέφτισμα, ταυτόχρονα, χωριστά)</li> <li>- Κινητικές δεξιότητες σε σχέση με αντικείμενα (πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από αντικείμενα)</li> <li>- Κινητικές δεξιότητες σε σχέση με συνασκούμενους (ζευγάρια, μικρές ομάδες, σκιά, καθρέφτισμα, ταυτόχρονα, χωριστά)</li> <li>- Δεξιότητες μετακίνησης με διαφορετικές ταχύτητες διαδρομές, κατευθύνσεις, επίπεδα</li> <li>- Ντρίπλα της μπάλας με πόδι (δυνατό, αδύνατο) με αλλαγή κατεύθυνσης</li> <li>- Ντρίπλα της μπάλας με το χέρι διατηρώντας τον έλεγχο με ρυθμό και αλλαγή κατεύθυνσης</li> <li>- Ρίψη, υποδοχή, λάκτισμα αντικειμένου με διαφορετική προσπάθεια (διαφορετική δύναμη, διαφορετική ροή, διαφορετικό χρόνο)</li> <li>- Ρίψη, υποδοχή, λάκτισμα αντικειμένου πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από καθορισμένους στόχους</li> <li>- Ρίψη, υποδοχή, λάκτισμα αντικειμένου σε διαφορετική απόσταση, ύψος και μικρά τέρματα</li> </ul>
Π6	Εφαρμόζουν στρατηγικές σε παιχνίδια	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Παιχνίδια Κυνηγητού - Στρατηγικές Κυνηγητού <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αποφυγή από τον κυνηγό</li> </ul> </li> <li>- Παιχνίδια Άμυνας και Επίθεσης - Στρατηγικές Άμυνας <ul style="list-style-type: none"> <li>• Προσπάθεια για «κλέψιμο» της μπάλας από τον αντίπαλο</li> <li>• Τοποθέτηση εαυτού μεταξύ αντιπάλου και στόχου</li> </ul> </li> <li>- Παιχνίδια Άμυνας και Επίθεσης - Στρατηγικές Επίθεσης <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πάσα και αλλαγή θέσης</li> </ul> </li> <li>- Παιχνίδια Στόχου - Στρατηγικές Στόχου</li> </ul>

Π7	συμμετέχουν σε πολιτισμικές δραστηριότητες και αναγνωρίζουν την προέλευσή τους	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Βλέμμα στο στόχο</li> <li>• Συγκέντρωση στο στόχο</li> </ul> <p>-Παιχνίδια συνεργασίας και επίλυσης κινητικού προβλήματος - Στρατηγικές Συνεργασίας</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αλληλοβοήθεια για επιτυχία του κοινού στόχου</li> </ul> <p>- Παιχνίδια με δίκτυ ή τοίχο</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αποστολή αντικειμένου πάνω από το δίκτυ ή στον τοίχο</li> </ul> <p>-Κυπριακά παραδοσιακά παιχνίδια</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ζίζιρο, καττόμουγια, Σιήλλος τζαι κόκκαλο</li> </ul> <p>-Παιχνίδια άλλων χωρών</p>
----	--	---

## ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΧΟΡΟΣ

ΤΑΞΗ: Α΄

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
<p>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:</p> <p>X1 Εξερευνούν και εκτελούν τις κινήσεις του σώματος με ή χωρίς μετακίνηση</p> <p>X2 Εξερευνούν και εκτελούν κινήσεις του σώματος σε σχέση με κινητικές έννοιες του</p>	<p><i>Διδακτέα: Δεξιότητες, Στρατηγικές</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Κινήσεις των διαφόρων μερών του σώματος</li> <li>- Τρόπους με τους οποίους μπορεί να κινείται το σώμα στο χώρο χωρίς μετακίνηση όπως τρέμουλο, βύθισμα, ανάδυση και χειρονομίες</li> <li>- Τρόπους με τους οποίους μετακινείται το σώμα στο χώρο: <ul style="list-style-type: none"> <li>• δεξιότητες μετακινήσεις: περπάτημα, τρέξιμο, άλματα, σκίπινγκ, κουτσό, λίπινγκ</li> <li>• δεξιότητες σταθεροποίησης: δίπλωση (κάμψη) κορμού, διάταση (έκταση) κορμού, ταλάντευση σώματος μπρούμυτα και ανάσκελα, στροφή σώματος, περιστροφή σώματος, ρολαρίσματα, στήριξη και μεταφορά του βάρους σε διάφορα μέρη του σώματος με μίμηση ζώων</li> </ul> </li> <li>- Επίπεδα: χαμηλό, ψηλό, μεσαίο</li> <li>- Διαδρομές: ευθεία, καμπύλη, ζικ-ζακ, κυκλική</li> <li>- Σχήματα Σώματος: ανοικτό, κλειστό, πλατύ, στενό, μαζεμένο</li> <li>- Δύναμη: ελαφρά, δυνατά, απαλά, έντονα</li> <li>- Χρόνο: γρήγορα, αργά, απότομα, σταδιακά, ρυθμικά</li> </ul>

	<p>σώματος, του χώρου, της προσπάθειας, των σχέσεων με ανθρώπους και αντικείμενα</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ροή: απαλά, ρυθμικά, ελεύθερα</li> <li>- Εργασία με ζευγάρι: σκιά, καθρέφτισμα, ταυτόχρονα, χωριστά</li> <li>- Κινήσεις σε σχέση με αντικείμενα: πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από αντικείμενα</li> </ul>
X3	<p>Εκτελούν συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων στο ρυθμό της μουσικής</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κινητικό μοτίβο με δοσμένα κριτήρια (επαναλαμβανόμενη σε σειρά τοποθέτηση μιας κινητικής ακολουθίας): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αρχική και τελική θέση/ισορροπία</li> </ul> </li> <li>- Συγχρονισμό με τη μουσική με ή χωρίς μετακίνηση ποδιών</li> <li>- Ελλαδικοί παραδοσιακοί χοροί <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συρτός στα τρία, Χασαποσέρβικο, Τράτα (Μέγαρα), Καμακάκι (Σαλαμίνα)</li> </ul> </li> </ul>
X4	<p>Δημιουργούν και παρουσιάζουν ρουτίνες κινητικών δεξιοτήτων που προάγουν την εκφραστικότητα</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Χορευτικό μοτίβο με δοσμένα κριτήρια, στο ρυθμό της μουσικής <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αρχή, μέση και τέλος</li> </ul> </li> <li>- Απλές κινήσεις σε δοσμένες ρυθμικές και μελωδικές φράσεις</li> <li>- Απλοί χοροί με αρχή και τέλος με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού</li> <li>- Τρόπους έκφρασης ιδεών, διαθέσεων και συναισθημάτων με: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Απλές κινήσεις</li> <li>• Χειρονομίες</li> <li>• Εκφράσεις προσώπου</li> </ul> </li> <li>- Έκφραση ενός θέματος με κινήσεις μέσα από αντιδράσεις σε ερεθίσματα όπως λέξεις, ιστορίες, ποιήματα, εικόνες, μουσική, τραγούδια</li> <li>- Δημιουργικό Χορό <ul style="list-style-type: none"> <li>• Θέματα από τη φύση, τη λογοτεχνία, τη ζωή, την επιστήμη, τη θρησκεία, τον κινηματογράφο, τα έργα τέχνης</li> <li>• Θέματα όπως Συναισθήματα, Εποχές,</li> </ul> </li> </ul>
X5	<p>Συμμετέχουν σε πολιτισμικές δραστηριότητες και</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κυπριακά Παιχνιδοτράγουδα όπως <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περνά περνά η μέλισσα, Ένα λεπτό κρεμμύδι,</li> </ul> </li> </ul>

	αναγνωρίζουν την προέλευσή τους	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ελλαδικοί παραδοσιακοί χοροί<ul style="list-style-type: none"><li>• Συρτός στα τρία, Χασαποσέρβικο, Τράτα (Μέγαρα), Καμακάκι (Σαλαμίνα)</li></ul></li><li>- Παραδοσιακοί χοροί άλλων χωρών</li></ul>
--	---------------------------------	--

**ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**

**ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ**

**ΤΑΞΗ: Α΄**

<b>ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ</b>		<b>ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ</b>
<b>ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ</b>		<b>ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ</b>
<p>M1 Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να: περιγράφουν την κίνηση και επεξηγούν βασικά στοιχεία του τρόπου εκτέλεσης των κινητικών δεξιοτήτων</p> <p>M2 παρατηρούν, αξιολογούν και διορθώνουν την κίνησή τους</p> <p>M3 επεξηγούν με απλά λόγια πως η τακτική άσκηση ωφελεί την υγεία</p>	<p align="center"><i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ονομασίες/ορολογίες               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Μέλη/μέρη του σώματος</li> <li>• Στοιχεία του χώρου (προσωπικός, ορισμένος, γενικός, επίπεδα, διαδρομές, κατευθύνσεις, ομαλός, επικίνδυνος)</li> <li>• Έννοιες της προσπάθειας (δύναμη, ταχύτητα, ροή)</li> <li>• Έννοιες σχέσεων με αντικείμενα (πάνω, κάτω, - μπροστά, πίσω, κοντά, μακριά, μέσα, ανάμεσα, απέναντι)</li> <li>• Έννοιες σχέσεων με ανθρώπους (δίπλα, απέναντι)</li> <li>• Κινητικές Δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού</li> </ul> </li> <li>- Δοσμένα σημεία παρατήρησης και αξιολόγησης               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κινητικές Δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού</li> </ul> </li> <li>- Οφέλη της άσκησης</li> <li>- Στοιχεία φυσικής κατάστασης (Μυϊκή δύναμη/αντοχή, Καρδιαγγειακή αντοχή, Ευλυγισία, Σύσταση σώματος)</li> <li>- Δύο ή περισσότερες φυσιολογικές μεταβολές στο σώμα κατά τη διάρκεια συμμετοχής σε μέτριας προς υψηλής έντασης ασκήσεις (Ίδρώτας, Αύξηση θερμοκρασίας, Αύξηση καρδιακών παλμών, Ρυθμός αναπνοής)</li> <li>- Εντοπισμός και μέτρηση καρδιακών παλμών πριν, κατά τη διάρκεια και στο τέλος μιας άσκησης</li> <li>- Ευκαιρίες, χώρους και χρόνο για άσκηση, εντός και εκτός σχολικού χώρου</li> <li>- Ασκήσεις που προάγουν την υγεία (αερόβιες, αναερόβιες), ασκήσεις για μια ζωή που μπορούν να κάνουν μόνοι τους ή με παρέα (φίλους, οικογένεια) στο σπίτι, στην αυλή, στο πάρκο, στην παραλία, κ.α.</li> </ul>	

M4	συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε φυσικές δραστηριότητες εντός σχολικού και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Γνωριμία με λιγότερο διαδεδομένα αθλήματα ή ασκήσεις για υγεία, για μια ζωή <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δεξιότητες σε ρόδες (ποδηλασία)</li> <li>• Δεξιότητες πολεμικών τεχνών (ασιατικές, πάλη κ.λπ.)</li> <li>• Δεξιότητες βουνού (ορειβασία, χιονοδρομία, snow-board, αναρρίχηση)</li> <li>• Δεξιότητες σε νερό (κολύμβηση)</li> <li>• Δεξιότητες ρακέτας (ρακέτες θαλάσσης)</li> <li>• Φυσικές δραστηριότητες αναψυχής μη συναγωνιστικού χαρακτήρα (προσανατολισμό, κυνήγι θησαυρού, τοξοβολία)</li> <li>• Δεξιότητες χορού: μοντέρνοι χοροί</li> </ul> </li> <li>- Ποικιλία δραστηριοτήτων και συχνή εναλλαγή τους</li> <li>- Ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, εφικτές στο επίπεδο ικανότητας κάθε μαθητή</li> <li>- Δημιουργία δραστηριοτήτων και παιχνιδιών με επιλογή υλικών, είδος υλικού, τρόπου εκτέλεσης</li> <li>- Παροχή επιλογών έτσι ώστε να κάνουν ενδιαφέρουσα μια δραστηριότητα και να επιλέγουν επίπεδο δυσκολίας δραστηριοτήτων (απόσταση, χρόνο, ύψος, επαναλήψεις)</li> <li>- Ατομική Ανατροφοδότηση <ul style="list-style-type: none"> <li>• τι έκανε σωστά και πώς να βελτιωθεί το κάθε παιδί</li> </ul> </li> <li>- Παροχή λογικών εξηγήσεων για συμμετοχή σε μια δραστηριότητα <ul style="list-style-type: none"> <li>• βραχυπρόθεσμα οφέλη από την άσκηση</li> <li>• μακροπρόθεσμα οφέλη από την άσκηση</li> </ul> </li> <li>- Τροποποίηση των κανονισμών για ενεργό συμμετοχή όλων</li> <li>- Καθορισμό στόχων που σχετίζονται με ατομική απόδοση και είναι ρεαλιστικοί, συγκεκριμένοι, βραχυπρόθεσμοι</li> <li>- Ποικιλία κινητικών προβλημάτων με μία ή πολλές λύσεις</li> </ul>
M5	δίνουν και να δέχονται βοήθεια και ανατροφοδότηση με βάση δοσμένα κριτήρια	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Δοσμένα σημεία παρατήρησης και αξιολόγησης <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κινητικές Δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού</li> </ul> </li> <li>- Αμοιβαία διδασκαλία/ Αλληλοδιδασκαλία <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα παιδιά γνωρίζουν τα στοιχεία της δεξιότητας που διδάσκεται και προσπαθούν να βοηθήσουν το ζευγάρι τους να τα εκτελέσει σωστά, με επισημάνσεις.</li> </ul> </li> </ul>
M6	συνεργάζονται με όλα τα παιδιά ανεξαρτήτως	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Χρήση καρτέλας παρατήρησης και αξιολόγησης με δοσμένα κριτήρια για κάθε δεξιότητα</li> <li>- Τρόπους τυχαίας δημιουργίας και εναλλαγής ζευγαριών και μικρών ομάδων</li> <li>- Τρόπους προσαρμογής της εργασίας στις ατομικές ικανότητες των άλλων</li> </ul>



	<p>ατομικών διαφορών (ικανότητας, χρώματος, κοινωνικών, πολιτισμικών, φύλου, φυλής, θρησκείας)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• αναγνώριση ικανοτήτων</li> <li>• ανάληψη ρόλων και ευθυνών</li> </ul> <p>-Τρόποι επίλυσης κινητικού προβλήματος με ζευγάρι</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• εντοπισμός δεδομένων και ζητούμενου</li> <li>• εισηγήσεις για τη λύση</li> <li>• εφαρμογή εισηγήσεων (δοκιμή)</li> <li>• επιλογή της καλύτερης εισηγήσης με βάση τα δεδομένα του προβλήματος</li> </ul> <p>- Δεξιότητες διαλόγου</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Επεξήγηση ιδεών για τη λύση</li> <li>• Κατανόηση ιδεών των άλλων (ακούω)</li> <li>• Κατάληξη σε συμφωνία</li> </ul> <p>-Δραστηριότητες συνεργασίας και επίλυσης κινητικού προβλήματος</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάληψη ρόλων και υπευθυνοτήτων και εναλλαγή τους α. αρχηγού ομάδας, β. μέλους ομάδας</li> </ul> <p>- Τρόπους θετικής ενίσχυσης των άλλων και παρακίνησής τους για να γίνουν καλύτεροι</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Λεκτική ενίσχυση π.χ. Μπράβο, Προσπάθησε ακόμα λίγο, Τα κατάφερες</li> <li>• Μη λεκτική ενίσχυση π.χ. χειροκρότημα, κτύπημα χεριών, αντίχειρας πάνω, κλείσιμο ματιού</li> </ul> <p>-Τροποποιημένες δραστηριότητες και τροποποιημένα παιχνίδια για επιτυχία και θετική ενίσχυση όλων των παιδιών διαφοροποιώντας</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τον αριθμό των παιδιών στις ομάδες (μικρές ομάδες αυξάνουν τον χρόνο συμμετοχής)</li> <li>• Τις διαστάσεις του γηπέδου που παίζουν</li> <li>• Τον τρόπο που σκοράρουν</li> <li>• Τους κανονισμούς</li> <li>• Τα υλικά</li> </ul>
M7	<p>ενισχύουν θετικά την προσπάθεια των άλλων</p>	
M8	<p>συμμετέχουν με ασφάλεια σε φυσική δραστηριότητα, αντιδρώντας σωστά στα σήματα και τις οδηγίες</p>	<p>-Κανόνες ασφαλείας</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Χρήση του χώρου (ατομικού, ορισμένου, γενικού)</li> <li>• Χρήση του εξοπλισμού</li> <li>• Εφαρμογή απλών κανόνων</li> </ul> <p>- Κώδικες επικοινωνίας</p>

M9	<p>του/της εκπαιδευτικού</p> <p>παρουσιάζουν κατάλληλη αθλητική συμπεριφορά</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σήματα έναρξης/λήξης μιας δραστηριότητας</li> <li>• Οπτική επαφή για οδηγίες</li> <li>• Ακούω ήσυχα οδηγίες</li> </ul> <p>- Ρουτίνες</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συγκέντρωση στην αρχή και τέλος του μαθήματος</li> <li>• Στοχοθεσία, αναστοχασμός/αξιολόγηση</li> <li>• Περιμένω τη σειρά μου</li> </ul> <p>- Κώδικα συμπεριφοράς</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Επιθυμητές συμπεριφορές</li> <li>• Επιβράβευση – Κυρώσεις</li> </ul> <p>- Αρχές Τίμιου Παιχνιδιού</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τήρηση των κανόνων</li> <li>• Σεβασμός του άλλου</li> <li>• Δεν καταστρέφω με τη συμπεριφορά μου το παιχνίδι</li> </ul> <p>- Ολυμπισμός και Ολυμπιακά ιδεώδη (δίκαιο παιχνίδι, αλληλεγγύη, αμοιβαία κατανόηση, ειρήνη, συμφιλίωση, κ.α.)</p> <p>- Στάδια επίλυσης συγκρούσεων και διαφωνιών</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συμφωνία ως προς το να τεθούν οι βασικοί κανόνες</li> <li>• Συλλογή πληροφοριών για τη σύγκρουση και τα συμφέροντα των ενδιαφερόμενων πλευρών</li> <li>• Εισηγήσεις για επίλυση του προβλήματος</li> <li>• Επιλογή κατάλληλων και εφαρμόσιμων εισηγήσεων</li> </ul> <p>- Στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων, που δίνονται από τον εκπαιδευτικό</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Time out. Δίνεται χρόνος για σκέψη της λάθος συμπεριφοράς</li> <li>• Μέτρηση μέχρι το 10. Χρόνος για σκέψη της λάθος συμπεριφοράς</li> </ul>
----	---	--



## ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

## ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΤΑΞΗ: Β'

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
Γ1 Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες μετακίνησης	<p style="text-align: center;"><i>Διδακτέα: Δεξιότητες, Στρατηγικές</i></p> <p>-Περπάτημα</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το κεφάλι ίσιο, το βλέμμα εστιάζεται μπροστά</li> <li>• Το σώμα ίσιο</li> <li>• Τα χέρια κινούνται ελεύθερα αντίθετα με τα πόδια</li> <li>• Το μπροστινό μέρος του ποδιού δείχνει ευθεία μπροστά και ακουμπά πρώτα η φτέρνα στο έδαφος</li> <li>• Το περπάτημα δείχνει άνετο- εύκολο</li> </ul> <p>-Τρέξιμο</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το γόνατο λυγίζει σε ορθή γωνία κατά τη φάση ανάκαμψης</li> <li>• Γόνατο ψηλά (Ο μηρός είναι σχεδόν παράλληλος με το έδαφος)</li> <li>• Το κεφάλι και ο κορμός σταθερά, βλέμμα μπροστά</li> <li>• Αγκώνες λυγισμένοι 90°</li> <li>• Τα χέρια κινούνται σε αντίθεση με τα πόδια</li> </ul> <p>- Γκάλοπ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βήμα μπροστά με το πόδι που οδηγεί (φτέρνα – δάκτυλα) και ακολουθεί βήμα με το πίσω πόδι πίσω ή δίπλα από το πόδι</li> </ul>

		<p>οδηγό</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το πόδι που αιωρείται είναι λυγισμένο και κινείται με ρυθμό μαζί με το πόδι στήριξης.</li> <li>• Εμφανής η φάση της πτήσης</li> </ul> <p>- Σκίπινγκ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εμφανής η ρυθμική κίνηση βήμα – κουτσό.</li> <li>• Η προσγείωση γίνεται στο μπροστινό μέρος του πέλματος</li> <li>• Το γόνατο στο πόδι στήριξης λυγίζει για να προετοιμαστεί για κουτσό, ενώ παράλληλα το γόνατο αιώρησης λυγίζει προς τα εμπρός και πάνω</li> <li>• Τα χέρια χαλαρά και κινούνται σε αντίθεση με τα πόδια</li> </ul> <p>- Κουτσό: μια συνεχόμενη ρυθμική δεξιότητα που χαρακτηρίζεται από την απογείωση και την προσγείωση στο ίδιο πόδι.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συνεχόμενο άλμα με το ίδιο πόδι</li> <li>• Με οδηγό το δυνατό πόδι και προσπάθεια να χρησιμοποιούν και το αδύνατο πόδι</li> <li>• Το πόδι στήριξης λυγίζει στην προσγείωση και μετά τεντώνεται δίνοντας ώθηση για την απογείωση</li> <li>• Τα χέρια λυγισμένα και κινούνται μπροστά καθώς το πόδι στήριξης ωθεί για απογείωση</li> </ul> <p>- Λίπινγκ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Με οδηγό το δυνατό πόδι και προσπάθεια να χρησιμοποιούν και το αδύνατο πόδι</li> <li>• Μικρή ανύψωση του κορμού προς τα πάνω</li> <li>• Άνοιγμα ποδιών κατά τη διάρκεια της πτήσης</li> <li>• Τα πόδια είναι τεντωμένα κατά τη διάρκεια της πτήσης</li> </ul> <p>- Στατικά Άλματα</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- από το ένα πόδι στο άλλο</li> <li>- από το ένα πόδι στα δύο πόδια</li> <li>- από τα δύο πόδια στο ένα πόδι</li> <li>- από το αριστερό πόδι στο αριστερό πόδι</li> <li>- από το δεξί πόδι στο δεξί πόδι)</li> <li>• Λυγισμένα γόνατα</li> <li>• Τα χέρια προς τα πίσω και πάνω</li> <li>• Ομαλή προσγείωση</li> </ul>
--	--	--

Γ2	Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες σταθεροποίησης	<p>-Αναρρίχηση</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πόδια κινούνται σε αντίθετη φορά με τα χέρια</li> <li>• Βλέμμα στο επόμενο σκαλί</li> <li>• Στήθος ευθυτενές</li> <li>• Αγκώνες –Τεντώνονται για να φτάσουν το επόμενο σκαλί και στη συνέχεια λυγίζουν για να τραβήξουν το σώμα προς τα πάνω</li> <li>• Το γόνατο στο πόδι που προηγείται λυγίζει για να ανασηκωθεί και να φτάσει το επόμενο σκαλί</li> <li>• Το γόνατο στο πόδι που ακολουθεί τεντώνεται για να ωθήσει το σώμα προς τα πάνω</li> </ul> <p>- Δίπλωση (κάμψη) κορμού</p> <p>- Διάταση (έκταση) κορμού</p> <p>- Αιώρηση σώματος</p> <p>- Ισορροπία στο ένα πόδι</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το πόδι στήριξης ακίνητο, το πέλμα επίπεδο στο έδαφος.</li> <li>• Το ελεύθερο πόδι λυγισμένο και δεν ακουμπά το πόδι στήριξης.</li> <li>• Το κεφάλι σταθερό , το βλέμμα εστιάζεται μπροστά.</li> <li>• Ο κορμός σταθερός και σε όρθια θέση.</li> <li>• Όχι υπερβολικές κινήσεις των χεριών</li> </ul> <p>- Ισορροπίες σε μικρές και μεγάλες επιφάνειες του σώματος</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σώμα καλοσχηματισμένο και ευθυτενές (σφικτοί μύες, ένταση του σώματος)</li> </ul> <p>- Ισορροπίες για αρχικές και τελικές θέσεις σε κινητικές ακολουθίες</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• θέση γυμναστή L</li> <li>• μολυβιού I</li> <li>• αστεριού X</li> <li>• μπάλας O</li> </ul> <p>-Κατακόρυφος σε αρχικό στάδιο</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στήριξη του βάρους στα χέρια με σταδιακή αιώρηση των ποδιών από το χαμηλό στο μέσο επίπεδο (κλότσημα γαϊδάρου)</li> </ul> <p>-Στήριξη και μεταφορά του βάρους</p>
----	--	---

- σε διάφορα μέρη του σώματος με μίμηση ζώων (λαγός, κάβουρας, αρκούδα, κάμπια)
- σε χέρια και πόδια προς τα κάτω και προς τα πάνω (τραπεζάκι)
- Περπάτημα σε δοκό ισορροπίας μπροστά, πλάγια
- Σταμάτημα μετά από μετακίνηση, διατηρώντας τον έλεγχο της ισορροπίας του σώματος
  - Το σώμα χαμηλώνει
  - Τα γόνατα λυγίζουν
  - Προσπάθεια για σταμάτημα χωρίς επιπρόσθετα βήματα
  - Το σταμάτημα είναι άμεσο χωρίς επιπρόσθετα βήματα
- Στροφές
  - στα πόδια
  - στην κοιλιά
  - στην πλάτη
  - στη λεκάνη
  - στον κορμό
- Πλάγιο ρολάρισμα - τεντωμένο σώμα
  - Αρχική θέση ανάσκελα, με χέρια ενωμένα πάνω από το κεφάλι
  - Χέρια, σπονδυλική στήλη και πόδια τεντωμένα
  - Με συνεχόμενη ροή σώματος και με ευθεία μετατόπιση
- Πλάγιο ρολάρισμα – μαζεμένο σώμα
  - Με συνεχόμενη κίνηση του σώματος και με ευθεία μετατόπιση
- Ταλαντώσεις που οδηγούν στο ρολάρισμα μπροστά (κυβίστηση)
- Ρολάρισμα μπροστά (κυβίστηση)
  - Κάθισμα στον αέρα (λυγισμένα γόνατα) και προσπάθεια το σαγόνι να ακουμπά στο στήθος
  - Παλάμες στο κρεβατάκι στο άνοιγμα των ώμων, γοφοί προς τα πάνω και το πίσω μέρος του κεφαλιού ακουμπά στο κρεβατάκι
  - Σπρώξιμο με τα πόδια ώστε το βάρος του σώματος να μεταφερθεί στα χέρια και να γίνει κύλισμα στην πλάτη
  - Το σώμα παραμένει σε σχήμα C σε όλη τη διάρκεια του ρολαρίσματος
  - Προσπάθεια για επαναφορά στην όρθια θέση χωρίς την βοήθεια των χεριών

		<p>- Ταλαντώσεις που οδηγούν στο ρολάρισμα πίσω (ανακυβίστηση)</p> <p>- Ρολάρισμα πίσω (ανακυβίστηση)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παλάμες βλέπουν προς τα πάνω και είναι κοντά στα αυτιά</li> <li>• Σαγόني ακουμπά στο στήθος</li> <li>• Πλάτη στο κρεβατάκι, γρήγορο κάθισμα με γόνατα μαζεμένα στο στήθος</li> <li>• Το ρολάρισμα γίνεται προς τα πίσω διαδοχικά από τη λεκάνη, τη μέση, την πλάτη, τον ώμο</li> <li>• Όταν το βάρος του σώματος μεταφερθεί στα χέρια, τα χέρια σπρώχνουν δυνατά για να ελευθερωθεί το κεφάλι</li> <li>• Το σώμα παραμένει σε σχήμα C σε όλη τη διάρκεια του ρολαρίσματος</li> </ul> <p>-Τροχός σε αρχικό στάδιο</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Όρθια θέση με το σώμα να βρίσκεται στην κατεύθυνση της κίνησης και με τα χέρια σε πρόταση έως ανάταση</li> <li>• Προβολή του ενός ποδιού μπροστά, ενώ το άλλο πόδι σπρώχνει το έδαφος</li> <li>• Διαδοχική τοποθέτηση των χεριών πάνω σε μια ευθεία γραμμή: τοποθέτηση του πρώτου χεριού (παλάμης) στο κρεβατάκι καθώς το αντίθετο πόδι κινείται προς τα πάνω, το δεύτερο χέρι (παλάμη) ακουμπά στο κρεβατάκι και σπρώχνει το δεύτερο πόδι</li> <li>• Τα πόδια κινούνται από το χαμηλό στο μέσο επίπεδο</li> <li>• Προσγείωση πρώτα με το πόδι στήριξης καθώς το πρώτο χέρι φεύγει από το στρώμα</li> <li>• Σπρώξιμο με το δεύτερο χέρι έτσι ώστε ο κορμός να επανέλθει στην όρθια θέση</li> </ul> <p>-Δεξιότητες χειρισμού με μικρά όργανα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κορδέλα: κύκλους, φιδάκι, οκταράκι, σπινάλ, κύματα</li> <li>• Στεφάνι: κύλισμα, πέρασμα από μέσα, ταλάντευση</li> <li>• Μαντήλι: ταλάντευση, κύκλους, ρίξιμο-πιάσιμο, κύματα</li> <li>• Σχοινάκι: πέρασμα από μέσα με αναπήδηση</li> <li>• Μπάλα: ρίξιμο, πιάσιμο, κύλισμα</li> </ul> <p>- Κινητική ακολουθία με δοσμένα κριτήρια (τοποθέτηση σε σειρά δεξιοτήτων μετακίνησης, και ισορροπίας)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• με συμπερίληψη ισορροπιών σε διαφορετικά επίπεδα, κυβίστηση, πλάγιο ρολάρισμα, συνεχόμενο πλάγιο ρολάρισμα, συνεχόμενα ρολαρίσματα,</li> <li>• Αρχική και τελική θέση/ισορροπία</li> </ul> <p>- Κινητικό μοτίβο με δοσμένα κριτήρια (επαναλαμβανόμενη σε σειρά τοποθέτηση μιας κινητικής ακολουθίας)</p>
Γ3	Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές δεξιότητες χειρισμού	
Γ4	Εκτελούν συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων μετακίνησης,	



<p>Γ5</p> <p>Γ6</p>	<p>σταθεροποίησης, χειρισμού</p> <p>Εκτελούν συνδυασμό βασικών κινητικών δεξιοτήτων με κινητικές έννοιες (σώματος χώρου, προσπάθειας, σχέσεων με αντικείμενα και ανθρώπους)</p> <p>Δημιουργούν και παρουσιάζουν ρουτίνες κινητικών δεξιοτήτων</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ισορροπίες σε μικρές και μεγάλες επιφάνειες</li> <li>- Σχήματα Σώματος: ανοικτό – κλειστό, πλατύ – στενό, σχήμα με συστρόφη, I O X</li> <li>- Κινήσεις κοντά και γύρω από το ατομικό τους σημείο (π.χ. κώνο, στεφάνι), μέσα σε καθορισμένο χώρο (π.χ. τετράγωνο, ορθογώνιο) και μέσα σε όλο το χώρο άσκησης (π.χ. μισό γήπεδο, ολόκληρο γήπεδο)</li> <li>- Κινήσεις σε διάφορα επίπεδα (ψηλό, χαμηλό μεσαίο), κατευθύνσεις (μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερα) και διαδρομές (ευθεία, καμπύλη, ζικ-ζακ, κυκλική)</li> <li>- Ρυθμικές κινήσεις με μουσική</li> <li>- Κινήσεις σε σχέση με αντικείμενα (πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από αντικείμενα)</li> <li>- Κινήσεις σε σχέση με συνασκούμενους (ζευγάρια, μικρές ομάδες, σκιά, καθρέφτισμα, ταυτόχρονα, χωριστά)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Κινητική ακολουθία με δοσμένα κριτήρια (τοποθέτηση σε σειρά δεξιοτήτων μετακίνησης, και ισορροπίας) <ul style="list-style-type: none"> <li>• με συμπερίληψη ισορροπιών σε διαφορετικά επίπεδα, κυβίστηση, πλάγιο ρολάρισμα, συνεχόμενο πλάγιο ρολάρισμα, συνεχόμενα ρολαρίσματα</li> <li>• Αρχική και τελική θέση/ισορροπία</li> </ul> </li> <li>- Κινητικό μοτίβο με δοσμένα κριτήρια (επαναλαμβανόμενη σε σειρά τοποθέτηση μιας κινητικής ακολουθίας)</li> <li>- Σώμα καλοσχηματισμένο και ευθυτενές (σφικτοί μύες, ένταση του σώματος)</li> </ul>
---------------------	---	--

## ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

ΤΑΞΗ: Β΄

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
Π1 Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες μετακίνησης	<p style="text-align: center;"><i>Διδακτέα: Δεξιότητες, Στρατηγικές</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Τρέξιμο               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το γόνατο λυγίζει σε ορθή γωνία κατά τη φάση ανάκαμψης</li> <li>• Γόνατο ψηλά με τον μηρό σχεδόν παράλληλο με το έδαφος</li> <li>• Το κεφάλι και ο κορμός σταθερά, βλέμμα μπροστά</li> <li>• Αγκώνες λυγισμένοι 90°</li> <li>• Τα χέρια κινούνται σε αντίθεση με τα πόδια</li> </ul> </li> <li>- Γκάλοπ               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βήμα μπροστά με το πόδι που οδηγεί (φτέρνα – δάκτυλα) και ακολουθεί βήμα με το πίσω πόδι πίσω ή δίπλα από το πόδι οδηγό</li> <li>• Το πόδι που αιωρείται είναι λυγισμένο και κινείται με ρυθμό μαζί με το πόδι στήριξης</li> <li>• Εμφανής η φάση της πτήσης</li> </ul> </li> <li>- Σκίπινγκ               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εμφανής η ρυθμική κίνηση/εναλλαγή βήμα – κουτσό</li> <li>• Η προσγείωση γίνεται στο μπροστινό μέρος του πέλματος</li> <li>• Το γόνατο στο πόδι στήριξης λυγίζει για να προετοιμαστεί για κουτσό, ενώ παράλληλα το γόνατο αιώρησης λυγίζει προς τα εμπρός και πάνω</li> </ul> </li> </ul>

- Τα χέρια χαλαρά και κινούνται σε αντίθεση με τα πόδια
- Κουτσό
  - Συνεχόμενο άλμα με το ίδιο πόδι
  - Με οδηγό το δυνατό πόδι και προσπάθεια να χρησιμοποιούν και το αδύνατο πόδι
  - Το πόδι στήριξης λυγίζει στην προσγείωση και μετά τεντώνεται δίνοντας ώθηση για την απογείωση
  - Τα χέρια λυγισμένα και κινούνται μπροστά καθώς το πόδι στήριξης ωθεί για απογείωση
- Λίπινγκ
  - Με οδηγό το δυνατό πόδι και προσπάθεια να χρησιμοποιούν και το αδύνατο πόδι
  - Μικρή ανύψωση του κορμού προς τα πάνω
  - Τα πόδια είναι τεντωμένα κατά τη διάρκεια της πτήσης
- Στατικά Άλματα
  - από το ένα πόδι στο άλλο
  - από το ένα πόδι στα δύο πόδια
  - από τα δύο πόδια στο ένα πόδι
  - από το αριστερό πόδι στο αριστερό πόδι
  - από το δεξί πόδι στο δεξί πόδι)
    - Λυγισμένα γόνατα
    - Τα χέρια προς τα πίσω και πάνω
    - Ομαλή προσγείωση
- Οριζόντιο άλμα
  - Έμφαση στην οριζόντια απόσταση
  - Ομαλή προσγείωση και στα δύο πόδια με λυγισμένα γόνατα και το βάρος του σώματος να πέφτει προς τα εμπρός
  - Πριν το άλμα λυγίζουν τα γόνατα και τα χέρια κατευθύνονται δυνατά προς τα πίσω
  - Τα χέρια τεντώνουν δυνατά και προς τα πάνω από το κεφάλι δημιουργώντας δυναμική κίνηση
  - Τα χέρια ωθούνται προς τα κάτω κατά τη διάρκεια της προσγείωσης
  - Το βάρος του σώματος πέφτει προς τα εμπρός στην προσγείωση
- Κατακόρυφο άλμα
  - Απογείωση από τα δύο πόδια με ώθηση προς τα πάνω

Π2	Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες σταθεροποίησης	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Γρήγορη, απότομη, δυνατή ανοδική ώθηση των χεριών και τα πόδια τεντώνουν κατά την απογείωση</li> <li>• Προσπάθεια για προσγείωση στο ίδιο σημείο απογείωσης</li> <li>• Τα γόνατα λυγίζουν και τα χέρια είναι πίσω από το σώμα</li> <li>• Η προσγείωση γίνεται με το μπροστινό μέρος του πέλματος και τα γόνατα λυγίζουν για να απορροφήσουν τη δύναμη της προσγείωσης</li> <li>• Βλέμμα μπροστά ή προς τα πάνω κατά τη διάρκεια του άλματος</li> </ul> <p>- Σταμάτημα μετά από μετακίνηση</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το σώμα χαμηλώνει</li> <li>• Τα γόνατα λυγίζουν</li> </ul> <p>- Αλλαγή κατεύθυνσης ενώ κινούνται</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η αλλαγή κατεύθυνσης επαναλαμβάνεται από δεξιά προς τα αριστερά από αριστερά προς δεξιά κ.τ.λ</li> <li>• Για αλλαγή κατεύθυνσης σπρώχνει το έξω πόδι</li> </ul>
Π3	Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες χειρισμού	<p>- Κύλισμα της μπάλας με το χέρι</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το χέρι ρίψης εκτελεί ταλάντευση προς τα κάτω και πίσω από το σώμα ενώ το στήθος, το κεφάλι, το πρόσωπο δείχνουν μπροστά</li> <li>• Στατικά ή βήμα μπροστά με το αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης</li> <li>• Τα γόνατα λυγίζουν, το σώμα χαμηλώνει</li> <li>• Η μπάλα αφήνεται κοντά στο έδαφος</li> </ul> <p>- Κύλισμα της μπάλας</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σε στόχο</li> <li>• Σε απόσταση</li> </ul> <p>- Ρίψη αντικειμένου κάτω από τον ώμο</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το χέρι ρίψης εκτελεί ταλάντευση προς τα πίσω, κάτω από τον ώμο</li> <li>• Αντίθετο πόδι μπροστά</li> <li>• Γόνατα λυγισμένα</li> <li>• Χαμήλωμα κέντρου βάρους του σώματος</li> </ul> <p>- Ρίψη αντικειμένου πάνω από τον ώμο</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το χέρι ρίψης είναι σχεδόν ίσιο πίσω από το σώμα (κράτημα με δάκτυλα) ενώ το άλλο χέρι δείχνει την αναμενόμενη</li> </ul>

		<p>πορεία ρίψης</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το βλέμμα εστιάζεται μπροστά κατά τη διάρκεια της ρίψης</li> <li>• Βήμα προς στο στόχο με το αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης</li> <li>• Αντίθετο χέρι δείχνει την αναμενόμενη πορεία του αντικειμένου</li> <li>• Το χέρι ρίψης ακολουθεί την πορεία ρίψης</li> </ul> <p>- Ρίψη αντικειμένου</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σε στόχο</li> <li>• Σε απόσταση</li> </ul> <p>-Υποδοχή αντικειμένου με τα χέρια όταν το αντικείμενο α) αναπηδά (μπάλα), β) το ρίχνουν μόνοι τους, γ) έρχεται από κοντινή απόσταση</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βλέμμα στο επερχόμενο αντικείμενο</li> <li>• Αγκώνες λυγισμένοι και χέρια μπροστά από το σώμα, έτοιμα για το πιάσιμο του αντικειμένου</li> <li>• Τα χέρια κινούνται για να συναντήσουν το αντικείμενο</li> <li>• Τα χέρια και τα δάκτυλα χαλαρώνουν και γίνονται «φωλιές» για να πιάσουν το αντικείμενο</li> <li>• Πόδια λίγο ανοικτά</li> <li>• Γόνατα ελαφρώς λυγισμένα</li> <li>• Οι αγκώνες λυγίζουν για να απορροφήσουν τη δύναμη του αντικειμένου, πιάσιμο κοντά στο στήθος</li> <li>• Τα πόδια κινούνται για να τοποθετήσουν το σώμα στην γραμμή του αντικειμένου</li> </ul> <p>- Ντριπλα με το δυνατό χέρι και προσπάθεια και με το αδύνατο</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η επαφή με την μπάλα γίνεται με τα δάκτυλα του ενός χεριού απλωμένα στην μπάλα περίπου στο ύψος της μέσης</li> <li>• Τα δάκτυλα σπρώχνουν προς τα κάτω την μπάλα</li> <li>• Το αντίθετο πόδι μπροστά (αντίθετο από το χέρι που ντριπλάρει)</li> <li>• Ο καρπός και ο αγκώνας λυγίζουν και μετά τεντώνουν για να σπρώξουν την μπάλα</li> <li>• Οι γοφοί και τα γόνατα είναι ελαφρώς λυγισμένα κατά τη διάρκεια της αναπήδησης</li> <li>• Η μπάλα αναπηδά μπροστά και στο πλάι του σώματος</li> </ul> <p>- Πάσα προς τα πάνω με δάκτυλα (μπαλόνι, ελαφριά μπάλα, αφρώδες μπάλα βόλει)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το βλέμμα εστιάζεται στην μπάλα</li> <li>• Το σώμα κινείται προς την μπάλα και τοποθετείται κάτω από την μπάλα</li> </ul>
--	--	--

Π4	Εκτελούν συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων μετακίνησης, σταθεροποίησης και χειρισμού	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Επαφή με την μπάλα πάνω από το μέτωπο</li> <li>• Η επαφή να γίνεται μόνο με τις δύο πρώτες φάλαγγες των δακτύλων και τον αντίχειρα</li> <li>• Η μπάλα ακουμπά μόνο στα δάκτυλα, όχι στην παλάμη</li> <li>• Το κτύπημα γίνεται με τέντωμα των βραχιόνων</li> </ul> <p>-Ντρίπλα με το δυνατό πόδι και προσπάθεια για ντρίπλα και με το αδύνατο</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το σώμα βρίσκεται κατευθείαν πίσω από την μπάλα σε μια ελεγχόμενη κίνηση τρεξίματος</li> <li>• Η μύτη του ποδιού που θα σπρώξει την μπάλα δείχνει προς τα κάτω</li> <li>• Η μπάλα σπρώχνεται με το στήθος του ποδιού</li> <li>• Το πόδι που δεν έχει επαφή με την μπάλα μένει πίσω από το πόδι που ντριπλάρει</li> </ul> <p>- Λάκτισμα ακίνητης μπάλας/Σουτ σε στόχο</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το βλέμμα εστιάζεται στην μπάλα κατά τη διάρκεια της κίνησης.</li> <li>• Βήμα προς την μπάλα με το πόδι που δε θα κλωτσήσει να τοποθετείται δίπλα από την μπάλα (αρχικά στατικά)</li> <li>• Το γόνατο του ποδιού που θα κλωτσήσει είναι λυγισμένο καθώς τραβιέται πίσω για να κλωτσήσει</li> </ul> <p>- Κτύπημα με ρακέτα (forehand, backhand)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σωστό κράτημα ρακέτας (ένα χέρι –αντίχειρας πάνω, δάκτυλα κάτω, όπως χειραψία)</li> <li>• Το βλέμμα εστιάζεται στην μπάλα κατά τη διάρκεια του χτυπήματος</li> <li>• Ο παίχτης στέκεται πλάγια σε σχέση με το στόχο κρατώντας τη ρακέτα με το ένα χέρι</li> <li>• Βήμα προς το στόχο με το αντίθετο πόδι από το χέρι που κρατά την ρακέτα</li> </ul> <p>- Κτύπημα με ρακέτα με διαφορετικούς τρόπους</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αναπηδήσεις της μπάλας προς τα πάνω, προς τα κάτω</li> </ul> <p>- Συνδυασμό δεξιοτήτων</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τρέξιμο, σταμάτημα</li> <li>• Τρέξιμο, αλλαγή κατεύθυνσης</li> <li>• Ντρίπλα, σταμάτημα, Σουτ σε στόχο</li> <li>• Τρέξιμο, σταμάτημα, πάσα</li> <li>• Ντρίπλα, σταμάτημα, πάσα</li> </ul> <p>- Τροποποιημένα Παιχνίδια:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κυνηγητού, Άμυνας &amp; Επίθεσης, Στόχου, Συνεργασίας, Με δίκτυ ή με τοίχο</li> </ul>
----	---	---

Π5	Εκτελούν συνδυασμό βασικών κινητικών δεξιοτήτων με κινητικές έννοιες (χώρου, προσπάθειας, σχέσεων με αντικείμενα και ανθρώπους)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δρομικά, Ριπτικά, Αλτικά</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Δημιουργία παιχνιδιού <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δομικά Στοιχεία παιχνιδιών</li> <li>• Συνεργασία με ζευγάρι ή μικρή ομάδα</li> <li>• Δημιουργία με δοσμένα υλικά</li> </ul> </li> <li>- Κινήσεις με εμφανή διαφοροποίηση στην ταχύτητα ως αντίδραση σε καθορισμένα ακουστικά, οπτικά ή απτικά ερεθίσματα</li> <li>- Τοποθέτηση των χεριών σε διαφορετική θέση ανάλογα με την ταχύτητα, το μέγεθος και το ύψος προσέγγισης ενός επερχόμενου αντικειμένου</li> <li>- Τροποποίηση της καταβαλλόμενης δύναμης και προσπάθειας ανάλογα με την απόσταση, την ένταση και τη διάρκεια της κίνησης</li> <li>- Κινήσεις σε σχέση με συνασκούμενους (ζευγάρια, μικρές ομάδες, σκιά, καθρέφτισμα, ταυτόχρονα, χωριστά)</li> <li>- Κινητικές δεξιότητες σε σχέση με αντικείμενα (πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από αντικείμενα)</li> <li>- Κινητικές δεξιότητες σε σχέση με συνασκούμενους (ζευγάρια, μικρές ομάδες, σκιά, καθρέφτισμα, ταυτόχρονα, χωριστά)</li> <li>- Δεξιότητες μετακίνησης με διαφορετικές ταχύτητες διαδρομές, κατευθύνσεις, επίπεδα</li> <li>- Ντρίπλα της μπάλας με πόδι (δυνατό, αδύνατο) με αλλαγή κατεύθυνσης</li> <li>- Ντρίπλα της μπάλας με το χέρι (δυνατό, αδύνατο) διατηρώντας τον έλεγχο με ρυθμό και αλλαγή κατεύθυνσης</li> <li>- Κτύπημα μπάλας με ρακέτα προς/σε καθορισμένη κατεύθυνση και στόχο</li> <li>- Ρίψη, υποδοχή, λάκτισμα αντικειμένου με διαφορετική προσπάθεια (διαφορετική δύναμη, διαφορετική ροή, διαφορετικό χρόνο)</li> <li>- Ρίψη, υποδοχή, λάκτισμα αντικειμένου πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από καθορισμένους στόχους</li> <li>- Ρίψη, υποδοχή, λάκτισμα αντικειμένου σε διαφορετική απόσταση, ύψος και μικρά τέρματα</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Παιχνίδια Κυνηγτού - Στρατηγικές Κυνηγτού <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αποφυγή από τον κυνηγό</li> </ul> </li> <li>- Παιχνίδια Άμυνας και Επίθεσης - Στρατηγικές Άμυνας <ul style="list-style-type: none"> <li>• Προσπάθεια για «κλέψιμο» της μπάλας από τον αντίπαλο</li> <li>• Τοποθέτηση εαυτού μεταξύ αντιπάλου και στόχου</li> <li>• Κατάσταση εγρήγορσης -αντίληψη τι συμβαίνει γύρω τους</li> </ul> </li> </ul>
Π6	Εφαρμόζουν στρατηγικές σε παιχνίδια	

Π7	συμμετέχουν σε πολιτισμικές δραστηριότητες και αναγνωρίζουν την προέλευσή τους	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Παιχνίδια Άμυνας και Επίθεσης - Στρατηγικές Επίθεσης <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πάσα και αλλαγή θέσης</li> <li>• Κατάσταση εγρήγορσης -αντίληψη τι συμβαίνει γύρω τους</li> <li>• Επιλογή πάσας σε συμπαίχτη που είναι σε καλύτερη θέση</li> </ul> </li> <li>- Παιχνίδια Στόχου - Στρατηγικές Στόχου <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βλέμμα στο στόχο</li> <li>• Συγκέντρωση στο στόχο</li> <li>• Επιλογή χρονικής στιγμής που θα εκτελέσουν προσπάθεια</li> </ul> </li> <li>-Παιχνίδια συνεργασίας και επίλυσης κινητικού προβλήματος - Στρατηγικές Συνεργασίας <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αλληλοβοήθεια για επιτυχία του κοινού στόχου</li> </ul> </li> <li>- Παιχνίδια με δίκτυ ή τοίχο <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αποστολή αντικειμένου πάνω από το δίκτυ</li> <li>• Αποστολή αντικειμένου στον κενό χώρο</li> </ul> </li> <li>-Κυπριακά παραδοσιακά παιχνίδια <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ζίζιρο, καττόμουγια, Σιήλλος τζαι κόκκαλο</li> <li>• Αυγουλοδρομίες, Διελκυστίνδα</li> </ul> </li> <li>-Παιχνίδια άλλων χωρών</li> </ul>
----	--	--



ΤΑΞΗ: Β΄	
ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
	<i>Διδακτέα: Δεξιότητες, Στρατηγικές</i>
<p>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:</p> <p>X1 Εξερευνούν και εκτελούν τις κινήσεις του σώματος με ή χωρίς μετακίνηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κινήσεις των διαφόρων μερών του σώματος</li> <li>- Τρόπους με τους οποίους μπορεί να κινείται το σώμα στο χώρο χωρίς μετακίνηση όπως τρέμουλο, βύθισμα, ανάδυση και χειρονομίες</li> <li>- Τρόπους με τους οποίους μετακινείται το σώμα στο χώρο: <ul style="list-style-type: none"> <li>• δεξιότητες μετακινήσεις: περπάτημα, τρέξιμο, άλματα, σκίπινγκ, κουτσό, λίπινγκ</li> <li>• δεξιότητες σταθεροποίησης: δίπλωση (κάμψη) κορμού, διάταση (έκταση) κορμού, ταλάντευση σώματος μπρούμυτα και ανάσκελα, στροφή σώματος, περιστροφή σώματος, ρολαρίσματα, στήριξη και μεταφορά του βάρους σε διάφορα μέρη του σώματος με μίμηση ζώων</li> </ul> </li> </ul>
<p>X2 Εξερευνούν και εκτελούν κινήσεις του σώματος σε σχέση με κινητικές έννοιες του σώματος, του χώρου, της</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Επίπεδα: χαμηλό, ψηλό, μεσαίο</li> <li>- Διαδρομές: ευθεία, καμπύλη, ζικ-ζακ, κυκλική</li> <li>- Κατευθύνσεις: μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερά, πάνω, κάτω</li> <li>- Σχήματα Σώματος: ανοικτό, κλειστό, πλατύ, στενό, μαζεμένο</li> <li>- Δύναμη: ελαφρά, δυνατά, απαλά, έντονα</li> <li>- Χρόνο: γρήγορα, αργά, απότομα, σταδιακά, ρυθμικά</li> <li>- Ροή: απαλά, ρυθμικά, ελεύθερα</li> </ul>

X3	<p>προσπάθειας, των σχέσεων με ανθρώπους και αντικείμενα</p> <p>Εκτελούν συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων στο ρυθμό της μουσικής</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Εργασία με ζευγάρι: σκιά, καθρέφτισμα, ταυτόχρονα, χωριστά</li> <li>- Εργασία σε μικρές ομάδες: σκιά, καθρέφτισμα, ταυτόχρονα, χωριστά</li> <li>- Κινήσεις σε σχέση με αντικείμενα: πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από αντικείμενα</li> <li>- Κινητικό μοτίβο με δοσμένα κριτήρια (επαναλαμβανόμενη σε σειρά τοποθέτηση μιας κινητικής ακολουθίας): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αρχική και τελική θέση/ισορροπία</li> </ul> </li> <li>- Συγχρονισμό με τη μουσική με ή χωρίς μετακίνηση ποδιών</li> <li>- Συγχρονισμό με ζευγάρι με ή χωρίς μετακίνηση ποδιών</li> <li>- Εναλλαγή στην κίνηση και στη δυναμική της αναλόγως του μουσικού θέματος</li> <li>- Σωστή στάση σώματος κατά την εκτέλεση των κινήσεων <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ευθυτενές σώμα</li> </ul> </li> </ul>
X4	<p>Δημιουργούν και παρουσιάζουν ρουτίνες κινητικών δεξιοτήτων που προάγουν την εκφραστικότητα</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ελλαδικοί παραδοσιακοί χοροί <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ειρήνη (Δωδεκάνησα), Καμάρα Σκιάθου, Κουκιά, Πιπέρι, Χασαπιά</li> </ul> </li> <li>- Χορευτικό μοτίβο με δοσμένα κριτήρια, στο ρυθμό της μουσικής <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αρχή, μέση και τέλος</li> </ul> </li> <li>- Απλές κινήσεις σε δοσμένες ρυθμικές και μελωδικές φράσεις</li> <li>- Απλοί χοροί με αρχή και τέλος με ή χωρίς την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού</li> <li>- Τρόπους έκφρασης ιδεών, διαθέσεων και συναισθημάτων με: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Απλές, Σύνθετες κινήσεις</li> <li>• Χειρονομίες</li> <li>• Εκφράσεις προσώπου</li> </ul> </li> <li>- Έκφραση ενός θέματος με κινήσεις μέσα από αντιδράσεις σε ερεθίσματα όπως λέξεις, ιστορίες, ποιήματα, εικόνες, μουσική, τραγούδια</li> <li>- Δημιουργικό Χορό <ul style="list-style-type: none"> <li>• Θέματα από τη φύση, τη λογοτεχνία, τη ζωή, την επιστήμη, τη θρησκεία, τον κινηματογράφο, τα έργα τέχνης</li> <li>• Θέματα όπως Καιρικά φαινόμενα, Αεράκι και κίνηση δέντρου, Άνεμος και κίνηση δέντρου</li> </ul> </li> </ul>
X5	<p>Συμμετέχουν σε πολιτισμικές</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κυπριακά Παιχνιδοτράγουδα όπως <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυκά αυκά πουλώ τα, Το πιπέριν</li> </ul> </li> </ul>

δραστηριότητες και αναγνωρίζουν την προέλευσή τους	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ελλαδικοί παραδοσιακοί χοροί<ul style="list-style-type: none"><li>• Ειρήνη (Δωδεκάνησα), Καμάρα Σκιάθου, Κουκιά, Πιπέρι, Χασαπιά</li></ul></li><li>- Παραδοσιακοί χοροί άλλων χωρών</li></ul>
--	---

**ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**

**ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ**

**ΤΑΞΗ: Β΄**

<b>ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ</b>		<b>ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ</b>
<b>ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ</b>		<b>ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ</b>
<p>M1 Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να: περιγράφουν την κίνηση και επεξηγούν βασικά στοιχεία του τρόπου εκτέλεσης των κινητικών δεξιοτήτων</p> <p>M2 παρατηρούν, αξιολογούν και διορθώνουν την κίνησή τους</p> <p>M3 επεξηγούν με απλά λόγια πως η τακτική άσκηση ωφελεί την υγεία</p>	<p align="center"><i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ονομασίες/ορολογίες               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Μέλη/μέρη του σώματος</li> <li>• Στοιχεία του χώρου (προσωπικός, ορισμένος, γενικός, επίπεδα, διαδρομές, κατευθύνσεις, ομαλός, επικίνδυνος)</li> <li>• Έννοιες της προσπάθειας (δύναμη, ταχύτητα, ροή)</li> <li>• Έννοιες σχέσεων με αντικείμενα (πάνω, κάτω, - μπροστά, πίσω, κοντά, μακριά, μέσα, ανάμεσα, απέναντι)</li> <li>• Έννοιες σχέσεων με ανθρώπους (δίπλα, απέναντι)</li> <li>• Κινητικές Δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού</li> </ul> </li> <li>- Δοσμένα σημεία παρατήρησης και αξιολόγησης               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κινητικές Δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού</li> </ul> </li> <li>- Οφέλη της άσκησης</li> <li>- Στοιχεία φυσικής κατάστασης (Μυϊκή δύναμη/αντοχή, Καρδιαγγειακή αντοχή, Ευλυγισία, Σύσταση σώματος)</li> <li>- Δύο ή περισσότερες φυσιολογικές μεταβολές στο σώμα κατά τη διάρκεια συμμετοχής σε μέτριας προς υψηλής έντασης ασκήσεις (Ίδρώτας, Αύξηση θερμοκρασίας, Αύξηση καρδιακών παλμών, Ρυθμός αναπνοής)</li> <li>- Εντοπισμός και μέτρηση καρδιακών παλμών πριν, κατά τη διάρκεια και στο τέλος μιας άσκησης</li> <li>- Ευκαιρίες, χώρους και χρόνο για άσκηση, εντός και εκτός σχολικού χώρου</li> <li>- Ασκήσεις που προάγουν την υγεία (αερόβιες, αναερόβιες), ασκήσεις για μια ζωή που μπορούν να κάνουν μόνοι τους ή με παρέα (φίλους, οικογένεια) στο σπίτι, στην αυλή, στο πάρκο, στην παραλία, κ.α.</li> </ul>	

M4	συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε φυσικές δραστηριότητες εντός σχολικού και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Γνωριμία με λιγότερο διαδεδομένα αθλήματα ή ασκήσεις για υγεία, για μια ζωή <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δεξιότητες σε ρόδες (ποδηλασία)</li> <li>• Δεξιότητες πολεμικών τεχνών (ασιατικές, πάλη κ.λπ.)</li> <li>• Δεξιότητες βουνού (ορειβασία, χιονοδρομία, snow-board, αναρρίχηση)</li> <li>• Δεξιότητες σε νερό (κολύμβηση)</li> <li>• Δεξιότητες ρακέτας (ρακέτες θαλάσσης)</li> <li>• Φυσικές δραστηριότητες αναψυχής μη συναγωνιστικού χαρακτήρα (προσανατολισμό, κυνήγι θησαυρού, τοξοβολία)</li> <li>• Δεξιότητες χορού: μοντέρνοι χοροί</li> </ul> </li> <li>- Ποικιλία δραστηριοτήτων και συχνή εναλλαγή τους</li> <li>- Ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, εφικτές στο επίπεδο ικανότητας κάθε μαθητή</li> <li>- Δημιουργία δραστηριοτήτων και παιχνιδιών με επιλογή υλικών, είδος υλικού, τρόπου εκτέλεσης</li> <li>- Παροχή επιλογών έτσι ώστε να κάνουν ενδιαφέρουσα μια δραστηριότητα και να επιλέγουν επίπεδο δυσκολίας δραστηριοτήτων (απόσταση, χρόνο, ύψος, επαναλήψεις)</li> <li>- Ατομική Ανατροφοδότηση <ul style="list-style-type: none"> <li>• τι έκανε σωστά και πώς να βελτιωθεί το κάθε παιδί</li> </ul> </li> <li>- Παροχή λογικών εξηγήσεων για συμμετοχή σε μια δραστηριότητα <ul style="list-style-type: none"> <li>• βραχυπρόθεσμα οφέλη από την άσκηση</li> <li>• μακροπρόθεσμα οφέλη από την άσκηση</li> </ul> </li> <li>- Τροποποίηση των κανονισμών για ενεργό συμμετοχή όλων</li> <li>- Καθορισμό στόχων που σχετίζονται με ατομική απόδοση και είναι ρεαλιστικοί, συγκεκριμένοι, βραχυπρόθεσμοι</li> <li>- Ποικιλία κινητικών προβλημάτων με μία ή πολλές λύσεις</li> </ul>
M5	δίνουν και να δέχονται βοήθεια και ανατροφοδότηση με βάση δοσμένα κριτήρια	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Δοσμένα σημεία παρατήρησης και αξιολόγησης <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κινητικές Δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού</li> </ul> </li> <li>- Αμοιβαία διδασκαλία/ Αλληλοδιδασκαλία <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα παιδιά γνωρίζουν τα στοιχεία της δεξιότητας που διδάσκεται και προσπαθούν να βοηθήσουν το ζευγάρι τους να τα εκτελέσει σωστά, με επισημάνσεις.</li> </ul> </li> </ul>
M6	συνεργάζονται με όλα τα παιδιά ανεξαρτήτως	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Χρήση καρτέλας παρατήρησης και αξιολόγησης με δοσμένα κριτήρια για κάθε δεξιότητα</li> <li>- Τρόπους τυχαίας δημιουργίας και εναλλαγής ζευγαριών και μικρών ομάδων</li> <li>- Τρόπους προσαρμογής της εργασίας στις ατομικές ικανότητες των άλλων</li> </ul>

	<p>ατομικών διαφορών (ικανότητας, χρώματος, κοινωνικών, πολιτισμικών, φύλου, φυλής, θρησκείας)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• αναγνώριση ικανοτήτων</li> <li>• ανάληψη ρόλων και ευθυνών</li> </ul> <p>-Τρόποι επίλυσης κινητικού προβλήματος με ζευγάρι</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• εντοπισμός δεδομένων και ζητούμενου</li> <li>• εισηγήσεις για τη λύση</li> <li>• εφαρμογή εισηγήσεων (δοκιμή)</li> <li>• επιλογή της καλύτερης εισηγήσης με βάση τα δεδομένα του προβλήματος</li> </ul> <p>- Δεξιότητες διαλόγου</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Επεξήγηση ιδεών για τη λύση</li> <li>• Κατανόηση ιδεών των άλλων (ακούω)</li> <li>• Κατάληξη σε συμφωνία</li> </ul> <p>-Δραστηριότητες συνεργασίας και επίλυσης κινητικού προβλήματος</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάληψη ρόλων και υπευθυνοτήτων και εναλλαγή τους α. αρχηγού ομάδας, β. μέλους ομάδας</li> </ul> <p>- Τρόπους θετικής ενίσχυσης των άλλων και παρακίνησής τους για να γίνουν καλύτεροι</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Λεκτική ενίσχυση π.χ. Μπράβο, Προσπάθησε ακόμα λίγο, Τα κατάφερες</li> <li>• Μη λεκτική ενίσχυση π.χ. χειροκρότημα, κτύπημα χεριών, αντίχειρας πάνω, κλείσιμο ματιού</li> </ul> <p>-Τροποποιημένες δραστηριότητες και τροποποιημένα παιχνίδια για επιτυχία και θετική ενίσχυση όλων των παιδιών διαφοροποιώντας</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τον αριθμό των παιδιών στις ομάδες (μικρές ομάδες αυξάνουν τον χρόνο συμμετοχής)</li> <li>• Τις διαστάσεις του γηπέδου που παίζουν</li> <li>• Τον τρόπο που σκοράρουν</li> <li>• Τους κανονισμούς</li> <li>• Τα υλικά</li> </ul>
M7	<p>ενισχύουν θετικά την προσπάθεια των άλλων</p>	
M8	<p>συμμετέχουν με ασφάλεια σε φυσική δραστηριότητα, αντιδρώντας σωστά στα σήματα και τις οδηγίες</p>	<p>-Κανόνες ασφαλείας</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Χρήση του χώρου (ατομικού, ορισμένου, γενικού)</li> <li>• Χρήση του εξοπλισμού</li> <li>• Εφαρμογή απλών κανόνων</li> </ul> <p>- Κώδικες επικοινωνίας</p>

M9	<p>του/της εκπαιδευτικού</p> <p>παρουσιάζουν κατάλληλη αθλητική συμπεριφορά</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σήματα έναρξης/λήξης μιας δραστηριότητας</li> <li>• Οπτική επαφή για οδηγίες</li> <li>• Ακούω ήσυχα οδηγίες</li> </ul> <p>- Ρουτίνες</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συγκέντρωση στην αρχή και τέλος του μαθήματος</li> <li>• Στοχοθεσία, αναστοχασμός/αξιολόγηση</li> <li>• Περιμένω τη σειρά μου</li> </ul> <p>- Κώδικα συμπεριφοράς</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Επιθυμητές συμπεριφορές</li> <li>• Επιβράβευση – Κυρώσεις</li> </ul> <p>- Αρχές Τίμιου Παιχνιδιού</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τήρηση των κανόνων</li> <li>• Σεβασμός του άλλου</li> <li>• Δεν καταστρέφω με τη συμπεριφορά μου το παιχνίδι</li> <li>• Παραδοχή του λάθους/Ανάληψη ευθύνης</li> <li>• Αποδοχή νίκης και ήττας</li> <li>• Απόδοση συγχαρητηρίων στην ομάδα μου και στην αντίπαλη ομάδα</li> </ul> <p>- Ολυμπισμός και Ολυμπιακά ιδεώδη (δίκαιο παιχνίδι, αλληλεγγύη, αμοιβαία κατανόηση, ειρήνη, συμφιλίωση, κ.α.)</p> <p>-Στάδια επίλυσης συγκρούσεων και διαφωνιών</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συμφωνία ως προς το να τεθούν οι βασικοί κανόνες</li> <li>• Συλλογή πληροφοριών για τη σύγκρουση και τα συμφέροντα των ενδιαφερόμενων πλευρών</li> <li>• Εισηγήσεις για επίλυση του προβλήματος</li> <li>• Επιλογή κατάλληλων και εφαρμόσιμων εισηγήσεων</li> </ul> <p>- Στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων, που δίνονται από τον εκπαιδευτικό</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Time out. Δίνεται χρόνος για σκέψη της λάθος συμπεριφοράς</li> <li>• Μέτρηση μέχρι το 10. Χρόνος για σκέψη της λάθος συμπεριφοράς</li> </ul>
----	---	---





## ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

## ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΤΑΞΗ: Γ'

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
Γ1 Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες μετακίνησης	<p style="text-align: center;"><i>Διδακτέα: Δεξιότητες, Στρατηγικές</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Περπάτημα               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το κεφάλι ίσιο, το βλέμμα εστιάζεται μπροστά</li> <li>• Το σώμα ίσιο</li> <li>• Τα χέρια κινούνται ελεύθερα αντίθετα με τα πόδια</li> <li>• Το μπροστινό μέρος του ποδιού δείχνει ευθεία μπροστά και ακουμπά πρώτα η φτέρνα στο έδαφος</li> <li>• Το περπάτημα δείχνει άνετο- εύκολο</li> </ul> </li> <li>-Τρέξιμο               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το γόνατο λυγίζει σε ορθή γωνία κατά τη φάση ανάκαμψης</li> <li>• Γόνατο ψηλά (Ο μηρός είναι σχεδόν παράλληλος με το έδαφος)</li> <li>• Το κεφάλι και ο κορμός σταθερά, βλέμμα μπροστά</li> <li>• Αγκώνες λυγισμένοι 90°</li> <li>• Τα χέρια κινούνται σε αντίθεση με τα πόδια</li> </ul> </li> <li>- Γκάλοπ:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βήμα μπροστά με το πόδι που οδηγεί (φτέρνα – δάκτυλα) και ακολουθεί βήμα με το πίσω πόδι πίσω ή δίπλα από το πόδι</li> </ul> </li> </ul>

		<p>οδηγό</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το πόδι που αιωρείται είναι λυγισμένο και κινείται με ρυθμό μαζί με το πόδι στήριξης.</li> <li>• Εμφανής η φάση της πτήσης</li> </ul> <p>- Σκίπινγκ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εμφανής η ρυθμική κίνηση βήμα – κουτσό.</li> <li>• Η προσγείωση γίνεται στο μπροστινό μέρος του πέλματος</li> <li>• Το γόνατο στο πόδι στήριξης λυγίζει για να προετοιμαστεί για κουτσό, ενώ παράλληλα το γόνατο αιώρησης λυγίζει προς τα εμπρός και πάνω</li> <li>• Τα χέρια χαλαρά και κινούνται σε αντίθεση με τα πόδια</li> </ul> <p>- Κουτσό: μια συνεχόμενη ρυθμική δεξιότητα που χαρακτηρίζεται από την απογείωση και την προσγείωση στο ίδιο πόδι.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συνεχόμενο άλμα με το ίδιο πόδι</li> <li>• Με οδηγό το δυνατό πόδι και προσπάθεια να χρησιμοποιούν και το αδύνατο πόδι</li> <li>• Το πόδι στήριξης λυγίζει στην προσγείωση και μετά τεντώνεται δίνοντας ώθηση για την απογείωση</li> <li>• Τα χέρια λυγισμένα και κινούνται μπροστά καθώς το πόδι στήριξης ωθεί για απογείωση</li> </ul> <p>- Λίπινγκ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Με οδηγό το δυνατό πόδι και προσπάθεια να χρησιμοποιούν και το αδύνατο πόδι</li> <li>• Μικρή ανύψωση του κορμού προς τα πάνω</li> <li>• Τα πόδια είναι τεντωμένα κατά τη διάρκεια της πτήσης</li> <li>• Τα χέρια κατά τη διάρκεια της πτήσης είναι αντίθετα με την κίνηση των ποδιών</li> <li>• Μικρό άνοιγμα των ποδιών στη φάση της πτήσης</li> <li>• Ελεγχόμενη προσγείωση χωρίς να χάνεται η ισορροπία</li> </ul> <p>- Στατικά Άλματα</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- από το ένα πόδι στο άλλο</li> <li>- από το ένα πόδι στα δύο πόδια</li> <li>- από τα δύο πόδια στο ένα πόδι</li> <li>- από το αριστερό πόδι στο αριστερό πόδι</li> <li>- από το δεξί πόδι στο δεξί πόδι)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Λυγισμένα γόνατα</li> </ul>
--	--	---

Γ2	Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες σταθεροποίησης	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα χέρια προς τα πίσω και πάνω</li> <li>• Ομαλή προσγείωση</li> </ul> <p>-Αναρρίχηση</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πόδια κινούνται σε αντίθετη φορά με τα χέρια</li> <li>• Βλέμμα στο επόμενο σκαλί</li> <li>• Στήθος ευθυτενές</li> <li>• Αγκώνες –Τεντώνονται για να φτάσουν το επόμενο σκαλί και στη συνέχεια λυγίζουν για να τραβήξουν το σώμα προς τα πάνω</li> <li>• Το γόνατο στο πόδι που προηγείται λυγίζει για να ανασηκωθεί και να φτάσει το επόμενο σκαλί</li> <li>• Το γόνατο στο πόδι που ακολουθεί τεντώνεται για να ωθήσει το σώμα προς τα πάνω</li> </ul> <p>- Δίπλωση (κάμψη) κορμού</p> <p>- Διάταση (έκταση) κορμού</p> <p>- Αιώρηση σώματος</p> <p>- Ισορροπία στο ένα πόδι</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το πόδι στήριξης ακίνητο, το πέλμα επίπεδο στο έδαφος.</li> <li>• Το ελεύθερο πόδι λυγισμένο και δεν ακουμπά το πόδι στήριξης.</li> <li>• Το κεφάλι σταθερό , το βλέμμα εστιάζεται μπροστά.</li> <li>• Ο κορμός σταθερός και σε όρθια θέση.</li> <li>• Όχι υπερβολικές κινήσεις των χεριών</li> </ul> <p>- Ισορροπίες σε μικρές και μεγάλες επιφάνειες του σώματος</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σώμα καλοσχηματισμένο και ευθυτενές (σφικτοί μύες, ένταση του σώματος)</li> </ul> <p>- Ισορροπίες για αρχικές και τελικές θέσεις σε κινητικές ακολουθίες</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• θέση γυμναστή L</li> <li>• μολυβιού I</li> <li>• αστεριού X</li> <li>• μπάλας O</li> </ul> <p>-Κατακόρυφος σε αρχικό στάδιο</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στήριξη του βάρους στα χέρια με σταδιακή αιώρηση των ποδιών από το χαμηλό στο μέσο επίπεδο (κλότσημα γαιδάρου)</li> </ul>
----	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Στήριξη και μεταφορά του βάρους <ul style="list-style-type: none"> <li>• σε διάφορα μέρη του σώματος με μίμηση ζώων (λαγός, κάβουρας, αρκούδα, κάμπια)</li> <li>• σε χέρια και πόδια προς τα κάτω και προς τα πάνω (τραπεζάκι)</li> </ul> </li> <li>- Γέφυρα <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάσκελα στο κρεβατάκι</li> <li>• Γόνατα λυγίζουν, πέλματα πατούν</li> <li>• Τοποθέτηση χεριών κοντά στα αυτιά (παλάμες προς τα πάνω) και μετά οι παλάμες προχωρούν και ακουμπούν το κρεβατάκι</li> <li>• Σπρώξιμο του σώματος με χέρια και πόδια έτσι ώστε η πλάτη να ανυψωθεί και να σχηματίσει αψίδα</li> <li>• Τεντωμένοι βραχίονες και πόδια και σπρώξιμο των ώμων πάνω από το κεφάλι</li> <li>• Οι καρποί και οι ώμοι σχηματίζουν ευθεία γραμμή</li> <li>• Δάκτυλα ποδιών και χεριών είναι ευθεία και στην ίδια κατεύθυνση και τα γόνατα είναι ενωμένα</li> </ul> </li> <li>- Περπάτημα σε δοκό ισορροπίας μπροστά, πλάγια, πίσω</li> <li>- Σταμάτημα μετά από μετακίνηση, διατηρώντας τον έλεγχο της ισορροπίας του σώματος <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το σώμα χαμηλώνει</li> <li>• Τα γόνατα λυγίζουν</li> <li>• Προσπάθεια για σταμάτημα χωρίς επιπρόσθετα βήματα</li> <li>• Το σταμάτημα είναι άμεσο χωρίς επιπρόσθετα βήματα</li> </ul> </li> <li>- Στροφές <ul style="list-style-type: none"> <li>• στα πόδια</li> <li>• στην κοιλιά</li> <li>• στην πλάτη</li> <li>• στη λεκάνη</li> <li>• στον κορμό</li> </ul> </li> <li>- Πλάγιο ρολάρισμα - τεντωμένο σώμα <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αρχική θέση ανάσκελα, με χέρια ενωμένα πάνω από το κεφάλι</li> <li>• Χέρια, σπονδυλική στήλης και πόδια τεντωμένα</li> <li>• Με συνεχόμενη ροή σώματος και με ευθεία μετατόπιση</li> </ul> </li> </ul>
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Πλάγιο ρολάρισμα – μαζεμένο σώμα       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Με συνεχόμενη κίνηση του σώματος και με ευθεία μετατόπιση</li> </ul> </li> <li>- Ταλαντώσεις που οδηγούν στο ρολάρισμα μπροστά (κυβίστηση)</li> <li>- Ρολάρισμα μπροστά (κυβίστηση)       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κάθισμα στον αέρα (λυγισμένα γόνατα) και προσπάθεια το σαγόνι να ακουμπά στο στήθος</li> <li>• Παλάμες στο κρεβατάκι στο άνοιγμα των ώμων, γοφοί προς τα πάνω και το πίσω μέρος του κεφαλιού ακουμπά στο κρεβατάκι</li> <li>• Σπρώξιμο με τα πόδια ώστε το βάρος του σώματος να μεταφερθεί στα χέρια και να γίνει κύλισμα στην πλάτη</li> <li>• Το σώμα παραμένει σε σχήμα C σε όλη τη διάρκεια του ρολαρίσματος</li> <li>• Προσπάθεια για επαναφορά στην όρθια θέση χωρίς την βοήθεια των χεριών</li> </ul> </li> <li>- Ταλαντώσεις που οδηγούν στο ρολάρισμα πίσω (ανακυβίστηση)</li> <li>- Ρολάρισμα πίσω (ανακυβίστηση)       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παλάμες βλέπουν προς τα πάνω και είναι κοντά στα αυτιά</li> <li>• Σαγόνι ακουμπά στο στήθος</li> <li>• Πλάτη στο κρεβατάκι, γρήγορο κάθισμα με γόνατα μαζεμένα στο στήθος</li> <li>• Το ρολάρισμα γίνεται προς τα πίσω διαδοχικά από τη λεκάνη, τη μέση, την πλάτη, τον ώμο</li> <li>• Όταν το βάρος του σώματος μεταφερθεί στα χέρια, τα χέρια σπρώχνουν δυνατά για να ελευθερωθεί το κεφάλι</li> <li>• Το σώμα παραμένει σε σχήμα C σε όλη τη διάρκεια του ρολαρίσματος</li> </ul> </li> <li>-Τροχός       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Όρθια θέση με το σώμα να βρίσκεται στην κατεύθυνση της κίνησης και με τα χέρια σε πρόταση έως ανάταση</li> <li>• Προβολή του ενός ποδιού μπροστά, ενώ το άλλο πόδι σπρώχνει το έδαφος</li> <li>• Διαδοχική τοποθέτηση των χεριών πάνω σε μια ευθεία γραμμή: τοποθέτηση του πρώτου χεριού (παλάμης) στο κρεβατάκι καθώς το αντίθετο πόδι κινείται προς τα πάνω, το δεύτερο χέρι (παλάμη) ακουμπά στο κρεβατάκι και σπρώχνει το δεύτερο πόδι</li> <li>• Το πόδι αιώρησης και το πόδι στήριξης ακολουθούν την κίνηση με τα πόδια στη διάσταση</li> <li>• Προσγείωση πρώτα με το πόδι στήριξης καθώς το πρώτο χέρι φεύγει από το στρώμα και μετά με το άλλο πόδι καθώς το δεύτερο χέρι σπρώχνει έτσι ώστε ο κορμός να επανέλθει στην όρθια θέση</li> <li>• Τα χέρια τοποθετούνται στην ίδια γραμμή με τα πόδια</li> </ul> </li> </ul>
--	--	--

Γ3	Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές δεξιότητες χειρισμού	<p>-Δεξιότητες χειρισμού με μικρά όργανα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κορδέλα: κύκλους, φιδάκι, οκταράκι, σπирάλ, κύματα</li> <li>• Στεφάνι: κύλισμα, πέρασμα από μέσα, ταλάντευση</li> <li>• Μαντήλι: ταλάντευση, κύκλους, ρίζιμο-πιάσιμο, κύματα</li> <li>• Σχοινάκι: πέρασμα από μέσα με αναπήδηση</li> <li>• Μπάλα: ρίζιμο, πιάσιμο, κύλισμα</li> </ul>
Γ4	Εκτελούν συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων μετακίνησης, σταθεροποίησης, χειρισμού	<p>- Κινητική ακολουθία με δοσμένα κριτήρια (τοποθέτηση σε σειρά δεξιοτήτων μετακίνησης, και ισορροπίας)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• με συμπερίληψη ισορροπιών σε διαφορετικά επίπεδα, κυβίστηση, πλάγιο ρολάρισμα, συνεχόμενο πλάγιο ρολάρισμα, συνεχόμενα ρολαρίσματα,</li> <li>• Αρχική και τελική θέση/ισορροπία</li> </ul> <p>- Κινητικό μοτίβο με δοσμένα κριτήρια (επαναλαμβανόμενη σε σειρά τοποθέτηση μιας κινητικής ακολουθίας)</p>
Γ5	Εκτελούν συνδυασμό βασικών κινητικών δεξιοτήτων με κινητικές έννοιες (σώματος χώρου, προσπάθειας, σχέσεων με αντικείμενα και ανθρώπους)	<p>- Ισορροπίες σε μικρές και μεγάλες επιφάνειες</p> <p>- Σχήματα Σώματος: ανοικτό – κλειστό, πλατύ – στενό, σχήμα με συστροφή, I O X</p> <p>- Κινήσεις κοντά και γύρω από το ατομικό τους σημείο (π.χ. κώνο, στεφάνι), μέσα σε καθορισμένο χώρο (π.χ. τετράγωνο, ορθογώνιο) και μέσα σε όλο το χώρο άσκησης (π.χ. μισό γήπεδο, ολόκληρο γήπεδο)</p> <p>- Κινήσεις σε διάφορα επίπεδα (ψηλό, χαμηλό μεσαίο), κατευθύνσεις (μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερα) και διαδρομές (ευθεία, καμπύλη, ζικ-ζακ, κυκλική)</p> <p>- Ρυθμικές κινήσεις με μουσική</p> <p>- Κινήσεις σε σχέση με αντικείμενα (πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από αντικείμενα)</p> <p>- Κινήσεις σε σχέση με συνασκούμενους (ζευγάρια, μικρές ομάδες, σκιά, καθρέφτισμα, ταυτόχρονα, χωριστά)</p>
Γ6	Δημιουργούν και παρουσιάζουν ρουτίνες κινητικών δεξιοτήτων	<p>- Κινητική ακολουθία με δοσμένα κριτήρια (τοποθέτηση σε σειρά δεξιοτήτων μετακίνησης, και ισορροπίας)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• με συμπερίληψη ισορροπιών σε διαφορετικά επίπεδα, κυβίστηση, πλάγιο ρολάρισμα, συνεχόμενο πλάγιο ρολάρισμα, συνεχόμενα ρολαρίσματα</li> <li>• Αρχική και τελική θέση/ισορροπία</li> </ul> <p>- Κινητικό μοτίβο με δοσμένα κριτήρια (επαναλαμβανόμενη σε σειρά τοποθέτηση μιας κινητικής ακολουθίας)</p>

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

### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

ΤΑΞΗ: Γ΄

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
Π1 Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες μετακίνησης	Διδακτέα: Δεξιότητες, Στρατηγικές  - Τρέξιμο <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το γόνατο λυγίζει σε ορθή γωνία κατά τη φάση ανάκαμψης</li> <li>• Γόνατο ψηλά με τον μηρό σχεδόν παράλληλο με το έδαφος</li> <li>• Το κεφάλι και ο κορμός σταθερά, βλέμμα μπροστά</li> <li>• Αγκώνες λυγισμένοι 90°</li> <li>• Τα χέρια κινούνται σε αντίθεση με τα πόδια</li> </ul> - Γκάλοπ <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βήμα μπροστά με το πόδι που οδηγεί (φτέρνα – δάκτυλα) και ακολουθεί βήμα με το πίσω πόδι πίσω ή δίπλα από το πόδι οδηγό</li> <li>• Το πόδι που αιωρείται είναι λυγισμένο και κινείται με ρυθμό μαζί με το πόδι στήριξης</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εμφανής η φάση της πτήσης</li> <li>- Σκίπινγκ       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εμφανής η ρυθμική κίνηση/εναλλαγή βήμα – κουτσό</li> <li>• Η προσγείωση γίνεται στο μπροστινό μέρος του πέλματος</li> <li>• Το γόνατο στο πόδι στήριξης λυγίζει για να προετοιμαστεί για κουτσό, ενώ παράλληλα το γόνατο αιώρησης λυγίζει προς τα εμπρός και πάνω</li> <li>• Τα χέρια χαλαρά και κινούνται σε αντίθεση με τα πόδια</li> </ul> </li> <li>- Κουτσό       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συνεχόμενο άλμα με το ίδιο πόδι</li> <li>• Με οδηγό το δυνατό πόδι και προσπάθεια να χρησιμοποιούν και το αδύνατο πόδι</li> <li>• Το πόδι στήριξης λυγίζει στην προσγείωση και μετά τεντώνεται δίνοντας ώθηση για την απογείωση</li> <li>• Τα χέρια λυγισμένα και κινούνται μπροστά καθώς το πόδι στήριξης ωθεί για απογείωση</li> </ul> </li> <li>- Λίπινγκ       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Με οδηγό το δυνατό πόδι και προσπάθεια να χρησιμοποιούν και το αδύνατο πόδι</li> <li>• Μικρή ανύψωση του κορμού προς τα πάνω</li> <li>• Τα πόδια είναι τεντωμένα κατά τη διάρκεια της πτήσης</li> <li>• Τα χέρια κατά τη διάρκεια της πτήσης είναι αντίθετα με την κίνηση των ποδιών</li> <li>• Μικρό άνοιγμα των ποδιών στη φάση της πτήσης</li> <li>• Ελεγχόμενη προσγείωση χωρίς να χάνεται η ισορροπία</li> </ul> </li> <li>- Στατικά Άλματα       <ul style="list-style-type: none"> <li>- από το ένα πόδι στο άλλο</li> <li>- από το ένα πόδι στα δύο πόδια</li> <li>- από τα δύο πόδια στο ένα πόδι</li> <li>- από το αριστερό πόδι στο αριστερό πόδι</li> <li>- από το δεξί πόδι στο δεξί πόδι)           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Λυγισμένα γόνατα</li> <li>• Τα χέρια προς τα πίσω και πάνω</li> <li>• Ομαλή προσγείωση</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
--	--	--



Π2	Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες σταθεροποίησης	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Οριζόντιο άλμα <ul style="list-style-type: none"> <li>• Έμφαση στην οριζόντια απόσταση</li> <li>• Ομαλή προσγείωση και στα δύο πόδια με λυγισμένα γόνατα και το βάρος του σώματος να πέφτει προς τα εμπρός</li> <li>• Πριν το άλμα λυγίζουν τα γόνατα και τα χέρια κατευθύνονται δυνατά προς τα πίσω</li> <li>• Τα χέρια τεντώνουν δυνατά και προς τα πάνω από το κεφάλι δημιουργώντας δυναμική κίνηση</li> <li>• Τα χέρια ωθούνται προς τα κάτω κατά τη διάρκεια της προσγείωσης</li> <li>• Το βάρος του σώματος πέφτει προς τα εμπρός στην προσγείωση</li> </ul> </li> <li>- Κατακόρυφο άλμα <ul style="list-style-type: none"> <li>• Απογείωση από τα δύο πόδια με ώθηση προς τα πάνω</li> <li>• Γρήγορη, απότομη, δυνατή ανοδική ώθηση των χεριών και τα πόδια τεντώνουν κατά την απογείωση</li> <li>• Προσπάθεια για προσγείωση στο ίδιο σημείο απογείωσης</li> <li>• Τα γόνατα λυγίζουν και τα χέρια είναι πίσω από το σώμα</li> <li>• Η προσγείωση γίνεται με το μπροστινό μέρος του πέλματος και τα γόνατα λυγίζουν για να απορροφήσουν τη δύναμη της προσγείωσης</li> <li>• Βλέμμα μπροστά ή προς τα πάνω κατά τη διάρκεια του άλματος</li> <li>• Διατηρείται η ισορροπία στην προσγείωση χωρίς επιπρόσθετα βήματα σε οποιαδήποτε κατεύθυνση</li> <li>• Προσγείωση στο ίδιο σημείο απογείωσης</li> </ul> </li> <li>- Σταμάτημα μετά από μετακίνηση, διατηρώντας τον έλεγχο της ισορροπίας του σώματος <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το σώμα χαμηλώνει</li> <li>• Τα γόνατα λυγίζουν</li> <li>• Το σταμάτημα είναι άμεσο χωρίς επιπρόσθετα βήματα</li> <li>• Το τελευταίο βήμα είναι μεγαλύτερο</li> </ul> </li> <li>- Αλλαγή κατεύθυνσης ενώ κινούνται <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η αλλαγή κατεύθυνσης επαναλαμβάνεται από δεξιά προς τα αριστερά από αριστερά προς δεξιά κ.τ.λ</li> <li>• Για αλλαγή κατεύθυνσης σπρώχνει το έξω πόδι</li> <li>• Το σώμα χαμηλώνει τη στιγμή που γίνεται η αλλαγή κατεύθυνσης και ο κορμός γέρνει προς το πόδι που λυγίζει</li> <li>• Η αλλαγή κατεύθυνσης επιτυγχάνεται με μόνο ένα βήμα</li> </ul> </li> </ul>
----	--	--

Π3	Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες χειρισμού	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Κύλισμα της μπάλας με το χέρι <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το χέρι ρίψης εκτελεί ταλάντευση προς τα κάτω και πίσω από το σώμα ενώ το στήθος, το κεφάλι, το πρόσωπο δείχνουν μπροστά</li> <li>• Στατικά ή βήμα μπροστά με το αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης</li> <li>• Τα γόνατα λυγίζουν, το σώμα χαμηλώνει</li> <li>• Η μπάλα αφήνεται κοντά στο έδαφος</li> </ul> </li> <li>- Κύλισμα της μπάλας <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σε στόχο</li> <li>• Σε απόσταση</li> </ul> </li> <li>- Ρίψη αντικειμένου κάτω από τον ώμο <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το χέρι ρίψης εκτελεί ταλάντευση προς τα πίσω, κάτω από τον ώμο</li> <li>• Αντίθετο πόδι μπροστά</li> <li>• Γόνατα λυγισμένα</li> <li>• Χαμηλώμα κέντρου βάρους του σώματος</li> </ul> </li> <li>- Ρίψη αντικειμένου πάνω από τον ώμο <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το χέρι ρίψης είναι σχεδόν ίσιο πίσω από το σώμα (κράτημα με δάκτυλα) ενώ το άλλο χέρι δείχνει την αναμενόμενη πορεία ρίψης</li> <li>• Το βλέμμα εστιάζεται μπροστά κατά τη διάρκεια της ρίψης</li> <li>• Βήμα προς στο στόχο με το αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης</li> <li>• Αντίθετο χέρι δείχνει την αναμενόμενη πορεία του αντικειμένου</li> <li>• Το χέρι ρίψης ακολουθεί την πορεία ρίψης</li> <li>• Το χέρι ρίψης είναι σχεδόν ίσιο πίσω από το σώμα (κράτημα με τα δάκτυλα)</li> <li>• Αγκώνας λυγισμένος σε ορθή γωνία</li> <li>• Το σώμα τοποθετείται πλάγια σε σχέση με το στόχο</li> <li>• Διαδοχικό γύρισμα γοφού και ώμου κατά τη διάρκεια της ρίψης</li> </ul> </li> <li>- Ρίψη αντικειμένου <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σε στόχο</li> <li>• Σε απόσταση</li> </ul> </li> </ul>
----	---	---

		<p>-Υποδοχή αντικειμένου με τα χέρια όταν το αντικείμενο α) αναπηδά (μπάλα), β) το ρίχνουν μόνοι τους, γ) έρχεται από κοντινή απόσταση</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βλέμμα στο επερχόμενο αντικείμενο</li> <li>• Αγκώνες λυγισμένοι και χέρια μπροστά από το σώμα, έτοιμα για το πιάσιμο του αντικειμένου</li> <li>• Τα χέρια κινούνται για να συναντήσουν το αντικείμενο</li> <li>• Τα χέρια και τα δάκτυλα χαλαρώνουν και γίνονται «φωλιές» για να πιάσουν το αντικείμενο</li> <li>• Πόδια λίγο ανοικτά</li> <li>• Γόνατα ελαφρώς λυγισμένα</li> <li>• Οι αγκώνες λυγίζουν για να απορροφήσουν τη δύναμη του αντικειμένου, πιάσιμο κοντά στο στήθος</li> <li>• Τα πόδια κινούνται για να τοποθετήσουν το σώμα στην γραμμή του αντικειμένου</li> <li>• Πιάσιμο και έλεγχος του αντικειμένου μόνο με τα χέρια</li> </ul> <p>- Ντρίπλα με το δυνατό χέρι και προσπάθεια και με το αδύνατο</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η επαφή με την μπάλα γίνεται με τα δάκτυλα του ενός χεριού απλωμένα στην μπάλα περίπου στο ύψος της μέσης</li> <li>• Τα δάκτυλα σπρώχνουν προς τα κάτω την μπάλα</li> <li>• Το αντίθετο πόδι μπροστά (αντίθετο από το χέρι που ντριπλάρει)</li> <li>• Ο καρπός και ο αγκώνας λυγίζουν και μετά τεντώνουν για να σπρώξουν την μπάλα</li> <li>• Οι γοφοί και τα γόνατα είναι ελαφρώς λυγισμένα κατά τη διάρκεια της αναπήδησης</li> <li>• Η μπάλα αναπηδά μπροστά και στο πλάι του σώματος</li> <li>• Το βλέμμα είναι εστιασμένο μπροστά (όχι στην μπάλα)</li> </ul> <p>- Πάσα προς τα πάνω με δάκτυλα (μπαλόνη, ελαφριά μπάλα, αφρώδες μπάλα βόλει)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το βλέμμα εστιάζεται στην μπάλα</li> <li>• Το σώμα κινείται προς την μπάλα και τοποθετείται κάτω από την μπάλα</li> <li>• Επαφή με την μπάλα πάνω από το μέτωπο</li> <li>• Η επαφή να γίνεται μόνο με τις δύο πρώτες φάλαγγες των δακτύλων και τον αντίχειρα</li> <li>• Η μπάλα ακουμπά μόνο στα δάκτυλα, όχι στην παλάμη</li> <li>• Το κτύπημα γίνεται με τέντωμα των βραχιόνων</li> </ul> <p>-Ντρίπλα με το δυνατό πόδι και προσπάθεια για ντρίπλα και με το αδύνατο</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το σώμα βρίσκεται κατευθείαν πίσω από την μπάλα σε μια ελεγχόμενη κίνηση τρεξίματος</li> </ul>
--	--	--

<p>Π4</p>	<p>Εκτελούν συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων μετακίνησης, σταθεροποίησης και χειρισμού</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η μύτη του ποδιού που θα σπρώξει την μπάλα δείχνει προς τα κάτω</li> <li>• Η μπάλα σπρώχνεται με το στήθος του ποδιού</li> <li>• Το πόδι που δεν έχει επαφή με την μπάλα μένει πίσω από το πόδι που ντριπλάρει</li> <li>• Το βλέμμα είναι εστιασμένο μπροστά (όχι στην μπάλα)</li> </ul> <p>- Λάκτισμα ακίνητης μπάλας/Σουτ σε στόχο</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το βλέμμα εστιάζεται στην μπάλα κατά τη διάρκεια της κίνησης.</li> <li>• Βήμα προς την μπάλα με το πόδι που δε θα κλωτσήσει να τοποθετείται δίπλα από την μπάλα (αρχικά στατικά)</li> <li>• Το γόνατο του ποδιού που θα κλωτσήσει είναι λυγισμένο καθώς τραβιέται πίσω για να κλωτσήσει</li> <li>• Μεταφορά δύναμης από το ισχίο, τέντωμα του γόνατος και χτύπημα της μπάλας</li> <li>• Η επαφή γίνεται με το στήθος του ποδιού (ράμματα του παπουτσιού)</li> <li>• Το πόδι που κλωτσά ακολουθεί την πορεία της μπάλας και μετά την επαφή</li> </ul> <p>- Κτύπημα με ρακέτα (forehand, backhand)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σωστό κράτημα ρακέτας (ένα χέρι –αντίχειρας πάνω, δάκτυλα κάτω, όπως χειραψία)</li> <li>• Το βλέμμα εστιάζεται στην μπάλα κατά τη διάρκεια του χτυπήματος</li> <li>• Ο παίχτης στέκεται πλάγια σε σχέση με το στόχο κρατώντας τη ρακέτα με το ένα χέρι</li> <li>• Το χέρι που κρατά τη ρακέτα είναι σχεδόν τεντωμένο πίσω από τον ώμο (στην άκρη της ταλάντευσης προς τα πίσω)</li> <li>• Βήμα προς το στόχο με το αντίθετο πόδι από το χέρι που κρατά την ρακέτα</li> </ul> <p>- Κτύπημα με ρακέτα με διαφορετικούς τρόπους</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αναπηδήσεις της μπάλας προς τα πάνω, προς τα κάτω</li> </ul> <p>- Συνδυασμό δεξιοτήτων</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τρέξιμο, σταμάτημα</li> <li>• Τρέξιμο, αλλαγή κατεύθυνσης</li> <li>• Ντρίπλα, σταμάτημα, Σουτ σε στόχο</li> <li>• Τρέξιμο, σταμάτημα, πάσα</li> <li>• Ντρίπλα, σταμάτημα, πάσα</li> </ul> <p>- Τροποποιημένα Παιχνίδια:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κυνηγητού, Άμυνας &amp; Επίθεσης, Στόχου, Συνεργασίας, Με δίκτυ ή με τοίχο</li> <li>• Δρομικά, Ριπτικά, Αλτικά</li> </ul>
-----------	--	---

Π5	Εκτελούν συνδυασμό βασικών κινητικών δεξιοτήτων με κινητικές έννοιες (χώρου, προσπάθειας, σχέσεων με αντικείμενα και ανθρώπους)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Δημιουργία παιχνιδιού <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δομικά Στοιχεία παιχνιδιών</li> <li>• Συνεργασία με ζευγάρι ή μικρή ομάδα</li> <li>• Δημιουργία με δοσμένα υλικά</li> </ul> </li> <li>- Κινήσεις με εμφανή διαφοροποίηση στην ταχύτητα ως αντίδραση σε καθορισμένα ακουστικά, οπτικά ή απτικά ερεθίσματα</li> <li>- Τοποθέτηση των χεριών σε διαφορετική θέση ανάλογα με την ταχύτητα, το μέγεθος και το ύψος προσέγγισης ενός επερχόμενου αντικειμένου</li> <li>- Τροποποίηση της καταβαλλόμενης δύναμης και προσπάθειας ανάλογα με την απόσταση, την ένταση και τη διάρκεια της κίνησης</li> <li>- Κινήσεις σε σχέση με συνασκούμενους (ζευγάρια, μικρές ομάδες, σκιά, καθρέφτισμα, ταυτόχρονα, χωριστά)</li> <li>- Κινητικές δεξιότητες σε σχέση με αντικείμενα (πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από αντικείμενα)</li> <li>- Κινητικές δεξιότητες σε σχέση με συνασκούμενους (ζευγάρια, μικρές ομάδες, σκιά, καθρέφτισμα, ταυτόχρονα, χωριστά)</li> <li>- Δεξιότητες μετακίνησης με διαφορετικές ταχύτητες διαδρομές, κατευθύνσεις, επίπεδα</li> <li>- Ντρίπλα της μπάλας με πόδι (δυνατό, αδύνατο) με αλλαγή κατεύθυνσης</li> <li>- Ντρίπλα της μπάλας με το χέρι (δυνατό, αδύνατο) διατηρώντας τον έλεγχο με ρυθμό και αλλαγή κατεύθυνσης</li> <li>- Κτύπημα μπάλας με ρακέτα προς/σε καθορισμένη κατεύθυνση και στόχο</li> <li>- Ρίψη, υποδοχή, λάκτισμα αντικειμένου με διαφορετική προσπάθεια (διαφορετική δύναμη, διαφορετική ροή, διαφορετικό χρόνο)</li> <li>- Ρίψη, υποδοχή, λάκτισμα αντικειμένου πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από καθορισμένους στόχους</li> <li>- Ρίψη, υποδοχή, λάκτισμα αντικειμένου σε διαφορετική απόσταση, ύψος και μικρά τέρματα</li> </ul>
Π6	Εφαρμόζουν στρατηγικές σε παιχνίδια	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Παιχνίδια Κυνηγητού - Στρατηγικές Κυνηγητού <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αποφυγή από τον κυνηγό</li> </ul> </li> <li>- Παιχνίδια Άμυνας και Επίθεσης - Στρατηγικές Άμυνας <ul style="list-style-type: none"> <li>• Προσπάθεια για «κλέψιμο» της μπάλας από τον αντίπαλο</li> <li>• Τοποθέτηση εαυτού μεταξύ αντιπάλου και στόχου</li> <li>• Κατάσταση εγρήγορσης -αντίληψη τι συμβαίνει γύρω τους</li> <li>• Κάθε παίχτης έχει ένα επιθετικό υπό την επίβλεψη του, ισάριθμες ομάδες</li> </ul> </li> </ul>

Π7	συμμετέχουν σε πολιτισμικές δραστηριότητες και αναγνωρίζουν την προέλευσή τους	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κάλυψη χώρου, άνισες σε αριθμό ομάδες 3 vs 2</li> <li>- Παιχνίδια Άμυνας και Επίθεσης - Στρατηγικές Επίθεσης <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πάσα και αλλαγή θέσης</li> <li>• Κατάσταση εγρήγορσης -αντίληψη τι συμβαίνει γύρω τους</li> <li>• Επιλογή πάσας σε συμπαίχτη που είναι σε καλύτερη θέση</li> <li>• Καλή θέση στον κενό χώρο για να μπορούν να δεχτούν πάσα</li> </ul> </li> <li>- Παιχνίδια Στόχου - Στρατηγικές Στόχου <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βλέμμα στο στόχο</li> <li>• Συγκέντρωση στο στόχο</li> <li>• Επιλογή χρονικής στιγμής που θα εκτελέσουν προσπάθεια</li> </ul> </li> <li>-Παιχνίδια συνεργασίας και επίλυσης κινητικού προβλήματος - Στρατηγικές Συνεργασίας <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αλληλοβοήθεια για επιτυχία του κοινού στόχου</li> </ul> </li> <li>- Παιχνίδια με δίκτυ ή τοίχο – Στρατηγικές με δίκτυ ή τοίχο <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αποστολή αντικειμένου πάνω από το δίκτυ</li> <li>• Αποστολή αντικειμένου στον κενό χώρο</li> </ul> </li> <li>-Κυπριακά παραδοσιακά παιχνίδια <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ζίζιρο, καττόμουγια, Σιήλλος τζαι κόκκαλο</li> <li>• Αυγουλοδρομίες, Διελκυστίνδα</li> <li>• Σακουλοδρομίες, Κουβάλημα νερού</li> </ul> </li> <li>-Παιχνίδια άλλων χωρών</li> </ul>
----	--	---

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΧΟΡΟΣ**

**ΤΑΞΗ: Γ΄**

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
<p><i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:</i></p> <p>X1 Εξερευνούν και εκτελούν τις κινήσεις του σώματος με ή χωρίς μετακίνηση</p>	<p style="text-align: center;"><i>Διδακτέα: Δεξιότητες, Στρατηγικές</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Κινήσεις των διαφόρων μερών του σώματος</li> <li>- Τρόπους με τους οποίους μπορεί να κινείται το σώμα στο χώρο χωρίς μετακίνηση όπως τρέμουλο, βύθισμα, ανάδυση και χειρονομίες</li> <li>- Τρόπους με τους οποίους μετακινείται το σώμα στο χώρο:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• δεξιότητες μετακινήσεις: περπάτημα, τρέξιμο, άλματα, σκίπινγκ, κουτσό, λίπινγκ</li> <li>• δεξιότητες σταθεροποίησης: δίπλωση (κάμψη) κορμού, διάταση (έκταση) κορμού, ταλάντευση σώματος μπρούμυτα και ανάσκελα, στροφή σώματος, περιστροφή σώματος, ρολαρίσματα, στήριξη και μεταφορά του βάρους σε διάφορα μέρη του σώματος με μίμηση ζώων</li> </ul> </li> </ul>

Χ2	Εξερευνούν και εκτελούν κινήσεις του σώματος σε σχέση με κινητικές έννοιες του σώματος, του χώρου, της προσπάθειας, των σχέσεων με ανθρώπους και αντικείμενα	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Επίπεδα: χαμηλό, ψηλό, μεσαίο</li> <li>- Διαδρομές: ευθεία, καμπύλη, ζικ-ζακ, κυκλική</li> <li>- Κατευθύνσεις: μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερά, πάνω, κάτω</li> <li>- Σχήματα Σώματος: ανοικτό, κλειστό, πλατύ, στενό, μαζεμένο, συμμετρικό, ασύμμετρο</li> <li>- Δύναμη: ελαφρά, δυνατά, απαλά, έντονα</li> <li>- Χρόνο: γρήγορα, αργά, απότομα, σταδιακά, ρυθμικά</li> <li>- Ροή: απαλά, ρυθμικά, ελεύθερα</li> <li>- Εργασία με ζευγάρι: σκιά, καθρέφτισμα, ταυτόχρονα, χωριστά</li> <li>- Εργασία σε μικρές ομάδες: σκιά, καθρέφτισμα, ταυτόχρονα, χωριστά</li> <li>- Κινήσεις σε σχέση με αντικείμενα: πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από αντικείμενα</li> </ul>
Χ3	Εκτελούν συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων στο ρυθμό της μουσικής	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κινητικό μοτίβο με δοσμένα κριτήρια (επαναλαμβανόμενη σε σειρά τοποθέτηση μιας κινητικής ακολουθίας): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αρχική και τελική θέση/ισορροπία</li> </ul> </li> <li>- Συγχρονισμό με τη μουσική με ή χωρίς μετακίνηση ποδιών</li> <li>- Συγχρονισμό με ζευγάρι με ή χωρίς μετακίνηση ποδιών</li> <li>- Εναλλαγή στην κίνηση και στη δυναμική της αναλόγως του μουσικού θέματος</li> <li>- Σωστή στάση σώματος κατά την εκτέλεση των κινήσεων <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ευθυτενές σώμα</li> <li>• Συντονισμός κινήσεων</li> </ul> </li> <li>- Ελλαδικοί παραδοσιακοί χοροί <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συρτός στα τρία, Χασαποσέρβικο, Τράτα (Μέγαρο), Καμακάκι (Σαλαμίνα)</li> <li>• Ειρήνη (Δωδεκάνησα), Καμάρα Σκιάθου, Κουκιά, Πιπέρι, Χασαπιά</li> <li>• Νικολής (Κυπριακό), Λουλουβίκος (Μέγαρο), Αη Γιώργης (Επτάνησα)</li> </ul> </li> </ul>
Χ4	Δημιουργούν και παρουσιάζουν ρουτίνες κινητικών δεξιοτήτων που προάγουν την	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Χορευτικό μοτίβο με δοσμένα κριτήρια, στο ρυθμό της μουσικής <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αρχή, μέση και τέλος</li> </ul> </li> <li>- Απλές κινήσεις σε δοσμένες ρυθμικές και μελωδικές φράσεις</li> <li>- Απλοί χοροί με αρχή και τέλος με ή χωρίς την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού</li> <li>- Τρόπους έκφρασης ιδεών, διαθέσεων και συναισθημάτων με:</li> </ul>



X5	<p>εκφραστικότητα</p> <p>Συμμετέχουν σε πολιτισμικές δραστηριότητες και αναγνωρίζουν την προέλευσή τους</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Απλές, Σύνθετες κινήσεις</li> <li>• Χειρονομίες</li> <li>• Εκφράσεις προσώπου</li> </ul> <p>- Έκφραση ενός θέματος με κινήσεις μέσα από αντιδράσεις σε ερεθίσματα όπως λέξεις, ιστορίες, ποιήματα, εικόνες, μουσική, τραγούδια</p> <p>- Δημιουργικό Χορό</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Θέματα από τη φύση, τη λογοτεχνία, τη ζωή, την επιστήμη, τη θρησκεία, τον κινηματογράφο, τα έργα τέχνης</li> <li>• Θέματα όπως Συναισθήματα, Εποχές,</li> <li>• Θέματα όπως Καιρικά φαινόμενα, Αεράκι και κίνηση δέντρου, Άνεμος και κίνηση δέντρου</li> <li>• Θέματα όπως Θάλασσα, κύματα, γλάροι, χαρούμενα πρόσωπα, διαφορετικότητα</li> </ul> <p>- Κυπριακά Παιχνιδοτραγούδα όπως</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περνά περνά η μέλισσα, Ένα λεπτό κρεμμύδι,</li> <li>• Αυκά αυκά πουλώ τα, Το πιπέρι</li> <li>• Ο Νικολής</li> </ul> <p>- Ελλαδικοί παραδοσιακοί χοροί</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συρτός στα τρία, Χασαποσέρβικο, Τράτα (Μέγαρα), Καμακάκι (Σαλαμίνα)</li> <li>• Ειρήνη (Δωδεκάνησα), Καμάρα Σκιάθου, Κουκιά, Πιπέρι, Χασαπιά</li> <li>• Νικολής (Κυπριακό), Λουλουβίκος (Μέγαρα), Αη Γιώργης (Επτάνησα)</li> </ul> <p>- Παραδοσιακοί χοροί άλλων χωρών</p>
----	---	--

**ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**

**ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ**

**ΤΑΞΗ: Γ'**

<b>ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ</b>		<b>ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ</b>
<b>ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ</b>		<b>ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ</b>
<p>M1 Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να: περιγράφουν την κίνηση και επεξηγούν βασικά στοιχεία του τρόπου εκτέλεσης των κινητικών δεξιοτήτων</p> <p>M2 παρατηρούν, αξιολογούν και διορθώνουν την κίνησή τους</p> <p>M3 επεξηγούν με απλά λόγια πως η τακτική άσκηση ωφελεί την υγεία</p>	<p align="center"><i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ονομασίες/ορολογίες               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Μέλη/μέρη του σώματος</li> <li>• Στοιχεία του χώρου (προσωπικός, ορισμένος, γενικός, επίπεδα, διαδρομές, κατευθύνσεις, ομαλός, επικίνδυνος)</li> <li>• Έννοιες της προσπάθειας (δύναμη, ταχύτητα, ροή)</li> <li>• Έννοιες σχέσεων με αντικείμενα (πάνω, κάτω, - μπροστά, πίσω, κοντά, μακριά, μέσα, ανάμεσα, απέναντι)</li> <li>• Έννοιες σχέσεων με ανθρώπους (δίπλα, απέναντι)</li> <li>• Κινητικές Δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού</li> </ul> </li> <li>- Δοσμένα σημεία παρατήρησης και αξιολόγησης               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κινητικές Δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού</li> </ul> </li> <li>- Οφέλη της άσκησης</li> <li>- Στοιχεία φυσικής κατάστασης (Μυϊκή δύναμη/αντοχή, Καρδιαγγειακή αντοχή, Ευλυγισία, Σύσταση σώματος)</li> <li>- Δύο ή περισσότερες φυσιολογικές μεταβολές στο σώμα κατά τη διάρκεια συμμετοχής σε μέτριας προς υψηλής έντασης ασκήσεις (Ίδρώτας, Αύξηση θερμοκρασίας, Αύξηση καρδιακών παλμών, Ρυθμός αναπνοής)</li> <li>- Εντοπισμός και μέτρηση καρδιακών παλμών πριν, κατά τη διάρκεια και στο τέλος μιας άσκησης</li> <li>- Ευκαιρίες, χώρους και χρόνο για άσκηση, εντός και εκτός σχολικού χώρου</li> <li>- Ασκήσεις που προάγουν την υγεία (αερόβιες, αναερόβιες), ασκήσεις για μια ζωή που μπορούν να κάνουν μόνοι τους ή με παρέα (φίλους, οικογένεια) στο σπίτι, στην αυλή, στο πάρκο, στην παραλία, κ.α.</li> </ul>	

M4	συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε φυσικές δραστηριότητες εντός σχολικού και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Γνωριμία με λιγότερο διαδεδομένα αθλήματα ή ασκήσεις για υγεία, για μια ζωή <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δεξιότητες σε ρόδες (ποδηλασία)</li> <li>• Δεξιότητες πολεμικών τεχνών (ασιατικές, πάλη κ.λπ.)</li> <li>• Δεξιότητες βουνού (ορειβασία, χιονοδρομία, snow-board, αναρρίχηση)</li> <li>• Δεξιότητες σε νερό (κολύμβηση)</li> <li>• Δεξιότητες ρακέτας (ρακέτες θαλάσσης)</li> <li>• Φυσικές δραστηριότητες αναψυχής μη συναγωνιστικού χαρακτήρα (προσανατολισμό, κυνήγι θησαυρού, τοξοβολία)</li> <li>• Δεξιότητες χορού: μοντέρνοι χοροί</li> </ul> </li> <li>- Ποικιλία δραστηριοτήτων και συχνή εναλλαγή τους</li> <li>- Ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, εφικτές στο επίπεδο ικανότητας κάθε μαθητή</li> <li>- Δημιουργία δραστηριοτήτων και παιχνιδιών με επιλογή υλικών, είδος υλικού, τρόπου εκτέλεσης</li> <li>- Παροχή επιλογών έτσι ώστε να κάνουν ενδιαφέρουσα μια δραστηριότητα και να επιλέγουν επίπεδο δυσκολίας δραστηριοτήτων (απόσταση, χρόνο, ύψος, επαναλήψεις)</li> <li>- Ατομική Ανατροφοδότηση <ul style="list-style-type: none"> <li>• τι έκανε σωστά και πώς να βελτιωθεί το κάθε παιδί</li> </ul> </li> <li>- Παροχή λογικών εξηγήσεων για συμμετοχή σε μια δραστηριότητα <ul style="list-style-type: none"> <li>• βραχυπρόθεσμα οφέλη από την άσκηση</li> <li>• μακροπρόθεσμα οφέλη από την άσκηση</li> </ul> </li> <li>- Τροποποίηση των κανονισμών για ενεργό συμμετοχή όλων</li> <li>- Καθορισμό στόχων που σχετίζονται με ατομική απόδοση και είναι ρεαλιστικοί, συγκεκριμένοι, βραχυπρόθεσμοι</li> <li>- Ποικιλία κινητικών προβλημάτων με μία ή πολλές λύσεις</li> </ul>
M5	δίνουν και να δέχονται βοήθεια και ανατροφοδότηση με βάση δοσμένα κριτήρια	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Δοσμένα σημεία παρατήρησης και αξιολόγησης <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κινητικές Δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού</li> </ul> </li> <li>- Αμοιβαία διδασκαλία/ Αλληλοδιδασκαλία <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα παιδιά γνωρίζουν τα στοιχεία της δεξιότητας που διδάσκεται και προσπαθούν να βοηθήσουν το ζευγάρι τους να τα εκτελέσει σωστά, με επισημάνσεις.</li> </ul> </li> </ul>
M6	συνεργάζονται με όλα τα παιδιά ανεξαρτήτως	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Χρήση καρτέλας παρατήρησης και αξιολόγησης με δοσμένα κριτήρια για κάθε δεξιότητα</li> <li>- Τρόπους τυχαίας δημιουργίας και εναλλαγής ζευγαριών και μικρών ομάδων</li> <li>- Τρόπους προσαρμογής της εργασίας στις ατομικές ικανότητες των άλλων</li> </ul>

	<p>ατομικών διαφορών (ικανότητας, χρώματος, κοινωνικών, πολιτισμικών, φύλου, φυλής, θρησκείας)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• αναγνώριση ικανοτήτων</li> <li>• ανάληψη ρόλων και ευθυνών</li> </ul> <p>-Τρόποι επίλυσης κινητικού προβλήματος με ζευγάρι</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• εντοπισμός δεδομένων και ζητούμενου</li> <li>• εισηγήσεις για τη λύση</li> <li>• εφαρμογή εισηγήσεων (δοκιμή)</li> <li>• επιλογή της καλύτερης εισηγήσης με βάση τα δεδομένα του προβλήματος</li> </ul> <p>- Δεξιότητες διαλόγου</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Επεξήγηση ιδεών για τη λύση</li> <li>• Κατανόηση ιδεών των άλλων (ακούω)</li> <li>• Κατάληξη σε συμφωνία</li> </ul> <p>-Δραστηριότητες συνεργασίας και επίλυσης κινητικού προβλήματος</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάληψη ρόλων και υπευθυνοτήτων και εναλλαγή τους α. αρχηγού ομάδας, β. μέλους ομάδας</li> </ul> <p>- Τρόπους θετικής ενίσχυσης των άλλων και παρακίνησής τους για να γίνουν καλύτεροι</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Λεκτική ενίσχυση π.χ. Μπράβο, Προσπάθησε ακόμα λίγο, Τα κατάφερες</li> <li>• Μη λεκτική ενίσχυση π.χ. χειροκρότημα, κτύπημα χεριών, αντίχειρας πάνω, κλείσιμο ματιού</li> </ul> <p>-Τροποποιημένες δραστηριότητες και τροποποιημένα παιχνίδια για επιτυχία και θετική ενίσχυση όλων των παιδιών διαφοροποιώντας</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τον αριθμό των παιδιών στις ομάδες (μικρές ομάδες αυξάνουν τον χρόνο συμμετοχής)</li> <li>• Τις διαστάσεις του γηπέδου που παίζουν</li> <li>• Τον τρόπο που σκοράρουν</li> <li>• Τους κανονισμούς</li> <li>• Τα υλικά</li> </ul>
M7	<p>ενισχύουν θετικά την προσπάθεια των άλλων</p>	
M8	<p>συμμετέχουν με ασφάλεια σε φυσική δραστηριότητα, αντιδρώντας σωστά στα σήματα και τις οδηγίες</p>	<p>-Κανόνες ασφαλείας</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Χρήση του χώρου (ατομικού, ορισμένου, γενικού)</li> <li>• Χρήση του εξοπλισμού</li> <li>• Εφαρμογή απλών κανόνων</li> </ul> <p>- Κώδικες επικοινωνίας</p>

M9	<p>του/της εκπαιδευτικού</p> <p>παρουσιάζουν κατάλληλη αθλητική συμπεριφορά</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σήματα έναρξης/λήξης μιας δραστηριότητας</li> <li>• Οπτική επαφή για οδηγίες</li> <li>• Ακούω ήσυχα οδηγίες</li> </ul> <p>- Ρουτίνες</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συγκέντρωση στην αρχή και τέλος του μαθήματος</li> <li>• Στοχοθεσία, αναστοχασμός/αξιολόγηση</li> <li>• Περιμένω τη σειρά μου</li> </ul> <p>- Κώδικα συμπεριφοράς</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Επιθυμητές συμπεριφορές</li> <li>• Επιβράβευση – Κυρώσεις</li> </ul> <p>- Αρχές Τίμιου Παιχνιδιού</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τήρηση των κανόνων</li> <li>• Σεβασμός του άλλου</li> <li>• Δεν καταστρέφω με τη συμπεριφορά μου το παιχνίδι</li> <li>• Παραδοχή του λάθους/Ανάληψη ευθύνης</li> <li>• Αποδοχή νίκης και ήττας</li> <li>• Απόδοση συγχαρητηρίων στην ομάδα μου και στην αντίπαλη ομάδα</li> </ul> <p>- Ολυμπισμός και Ολυμπιακά ιδεώδη (δίκαιο παιχνίδι, αλληλεγγύη, αμοιβαία κατανόηση, ειρήνη, συμφιλίωση, κ.α.)</p> <p>-Στάδια επίλυσης συγκρούσεων και διαφωνιών</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συμφωνία ως προς το να τεθούν οι βασικοί κανόνες</li> <li>• Συλλογή πληροφοριών για τη σύγκρουση και τα συμφέροντα των ενδιαφερόμενων πλευρών</li> <li>• Εισηγήσεις για επίλυση του προβλήματος</li> <li>• Επιλογή κατάλληλων και εφαρμόσιμων εισηγήσεων</li> </ul> <p>- Στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων, που δίνονται από τον εκπαιδευτικό</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Time out. Δίνεται χρόνος για σκέψη της λάθος συμπεριφοράς</li> <li>• Μέτρηση μέχρι το 10. Χρόνος για σκέψη της λάθος συμπεριφοράς</li> </ul>
----	---	---



ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΤΑΞΗ: Δ΄

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
Γ1 <i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:</i> Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες μετακίνησης	<i>Διδακτέα: Δεξιότητες, Στρατηγικές</i>  - Περπάτημα - Τρέξιμο - Γκάλοπ - Σκίπινγκ - Κουτσό - Λίπινγκ <ul style="list-style-type: none"><li>• Με οδηγό το δυνατό πόδι και προσπάθεια να χρησιμοποιούν και το αδύνατο πόδι</li><li>• Μικρή ανύψωση του κορμού προς τα πάνω</li><li>• Τα πόδια είναι τεντωμένα κατά τη διάρκεια της πτήσης</li><li>• Τα χέρια κατά τη διάρκεια της πτήσης είναι αντίθετα με την κίνηση των ποδιών</li><li>• Μικρό άνοιγμα των ποδιών στη φάση της πτήσης</li><li>• Ελεγχόμενη προσγείωση χωρίς να χάνεται η ισορροπία</li></ul> - Στατικά Άλματα - από το ένα πόδι στο άλλο

Γ2	Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες σταθεροποίησης	<ul style="list-style-type: none"> <li>- από το ένα πόδι στα δύο πόδια</li> <li>- από τα δύο πόδια στο ένα πόδι</li> <li>- από το αριστερό πόδι στο αριστερό πόδι</li> <li>- από το δεξί πόδι στο δεξί πόδι) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Λυγισμένα γόνατα</li> <li>• Τα χέρια προς τα πίσω και πάνω</li> <li>• Ομαλή προσγείωση</li> </ul> </li> <li>- Δίπλωση (κάμψη) κορμού</li> <li>- Διάταση (έκταση) κορμού</li> <li>- Αιώρηση σώματος</li> <li>- Ισορροπία στο ένα πόδι <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το πόδι στήριξης ακίνητο, το πέλμα επίπεδο στο έδαφος.</li> <li>• Το ελεύθερο πόδι λυγισμένο και δεν ακουμπά το πόδι στήριξης.</li> <li>• Το κεφάλι σταθερό , το βλέμμα εστιάζεται μπροστά.</li> <li>• Ο κορμός σταθερός και σε όρθια θέση.</li> <li>• Όχι υπερβολικές κινήσεις των χεριών</li> </ul> </li> <li>- Ισορροπίες σε μικρές και μεγάλες επιφάνειες του σώματος <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σώμα καλοσχηματισμένο και ευθυτενές (σφικτοί μύες, ένταση του σώματος)</li> </ul> </li> <li>- Ισορροπίες για αρχικές και τελικές θέσεις σε κινητικές ακολουθίες <ul style="list-style-type: none"> <li>• θέση γυμναστή L</li> <li>• μολυβιού I</li> <li>• αστεριού X</li> <li>• μπάλας O</li> </ul> </li> <li>- Κατακόρυφος στήριξη <ul style="list-style-type: none"> <li>• Χέρια ψηλά, τεντωμένα, όρθιος απέναντι από το κρεβατάκι</li> <li>• Όρθια θέση, βήμα μπροστά, σκύψιμο μπροστά, τοποθέτηση των χεριών (παλάμες – τα δάκτυλα δείχνουν μπροστά) στο κρεβατάκι στο άνοιγμα των ώμων</li> <li>• Βραχίονες τεντωμένοι, το ένα πόδι σπρώχνει ψηλά για να πάει κάθετα και λίγο πριν γίνει κάθετο σπρώχνει το δεύτερο πόδι προς τα πάνω και πάει μαζί με το πρώτο και το σώμα τεντώνεται κάθετα σε αντίστροφη θέση</li> </ul> </li> </ul>
----	--	---



- Ισορροπία με πόδια ενωμένα και τεντωμένα
- Στήριξη και μεταφορά του βάρους
  - σε διάφορα μέρη του σώματος με μίμηση ζώων (λαγός, κάβουρας, αρκούδα, κάμπια)
  - σε χέρια και πόδια προς τα κάτω και προς τα πάνω (τραπεζάκι)
- Γέφυρα
  - Ανάσκελα στο κρεβατάκι
  - Γόνατα λυγίζουν, πέλματα πατούν
  - Τοποθέτηση χεριών κοντά στα αυτιά (παλάμες προς τα πάνω) και μετά οι παλάμες προχωρούν και ακουμπούν το κρεβατάκι
  - Σπρώξιμο του σώματος με χέρια και πόδια έτσι ώστε η πλάτη να ανυψωθεί και να σχηματίσει αψίδα
  - Τεντωμένοι βραχίονες και πόδια και σπρώξιμο των ώμων πάνω από το κεφάλι
  - Οι καρποί και οι ώμοι σχηματίζουν ευθεία γραμμή
  - Δάκτυλα ποδιών και χεριών είναι ευθεία και στην ίδια κατεύθυνση και τα γόνατα είναι ενωμένα
- Περπάτημα σε δοκό ισορροπίας μπροστά, πλάγια, πίσω
- Άμεσο Σταμάτημα μετά από μετακίνηση, διατηρώντας έλεγχο της ισορροπίας του σώματος
  - Το σώμα χαμηλώνει
  - Τα γόνατα λυγίζουν
  - Το σταμάτημα είναι άμεσο χωρίς επιπρόσθετα βήματα
- Στροφές
  - στα πόδια
  - στην κοιλιά
  - στην πλάτη
  - στη λεκάνη
  - στον κορμό
- Ρολάρισμα μπροστά (κυβίστηση)
  - Κάθισμα στον αέρα (λυγισμένα γόνατα) και προσπάθεια το σαγόνι να ακουμπά στο στήθος
  - Παλάμες στο κρεβατάκι στο άνοιγμα των ώμων, γοφοί προς τα πάνω και το πίσω μέρος του κεφαλιού ακουμπά στο Κρεβατάκι

Γ3	Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές δεξιότητες χειρισμού	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σπρώξιμο με τα πόδια ώστε το βάρος του σώματος να μεταφερθεί στα χέρια και να γίνει κύλισμα στην πλάτη</li> <li>• Το σώμα παραμένει σε σχήμα C σε όλη τη διάρκεια του ρολαρίσματος</li> <li>• Προσπάθεια για επαναφορά στην όρθια θέση χωρίς την βοήθεια των χεριών</li> </ul> <p>- Ρολάρισμα πίσω (ανακυβίστηση)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παλάμες βλέπουν προς τα πάνω και είναι κοντά στα αυτιά</li> <li>• Σαγόني ακουμπά στο στήθος</li> <li>• Πλάτη στο κρεβατάκι, γρήγορο κάθισμα με γόνατα μαζεμένα στο στήθος</li> <li>• Το ρολάρισμα γίνεται προς τα πίσω διαδοχικά από τη λεκάνη, τη μέση, την πλάτη, τον ώμο</li> <li>• Όταν το βάρος του σώματος μεταφερθεί στα χέρια, τα χέρια σπρώχνουν δυνατά για να ελευθερωθεί το κεφάλι</li> <li>• Το σώμα παραμένει σε σχήμα C σε όλη τη διάρκεια του ρολαρίσματος</li> </ul> <p>- Τροχός</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Όρθια θέση με το σώμα να βρίσκεται στην κατεύθυνση της κίνησης και με τα χέρια σε πρόταση εώς ανάταση</li> <li>• Προβολή του ενός ποδιού μπροστά, ενώ το άλλο πόδι σπρώχνει το έδαφος</li> <li>• Διαδοχική τοποθέτηση των χεριών πάνω σε μια ευθεία γραμμή: τοποθέτηση του πρώτου χεριού (παλάμης) στο κρεβατάκι καθώς το αντίθετο πόδι κινείται προς τα πάνω, το δεύτερο χέρι (παλάμη) ακουμπά στο κρεβατάκι και σπρώχνει το δεύτερο πόδι</li> <li>• Το πόδι αιώρησης και το πόδι στήριξης ακολουθούν την κίνηση διατηρώντας τη διάσταση</li> <li>• Προσγείωση πρώτα με το πόδι στήριξης καθώς το πρώτο χέρι φεύγει από το στρώμα και μετά με το άλλο πόδι καθώς το δεύτερο χέρι σπρώχνει έτσι ώστε ο κορμός να επανέλθει στην όρθια θέση</li> <li>• Τα χέρια τοποθετούνται στην ίδια γραμμή με τα πόδια</li> </ul> <p>- Δεξιότητες με μικρά όργανα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κορδέλα: κύκλους, φιδάκι, οκταράκι, σπιράλ, κύματα</li> <li>• Στεφάνι: κύλισμα, πέρασμα από μέσα, ταλάντευση</li> <li>• Μαντήλι: ταλάντευση, κύκλους, ρίζιμο-πιάσιμο, κύματα</li> <li>• Σχοινάκι: κύκλοι, οκταράκι, φιδάκι, ταλάντευση, τύλιγμα, απελευθέρωση, πέρασμα από μέσα,</li> <li>• Μπάλα: ρίζιμο, πιάσιμο, κύλισμα, αναπήδηση</li> </ul>
----	--	--

Γ4	Εκτελούν συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων μετακίνησης, σταθεροποίησης, χειρισμού	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κινητική ακολουθία με ή χωρίς δοσμένα κριτήρια, με ή χωρίς όργανα <ul style="list-style-type: none"> <li>• με συμπερίληψη ισορροπιών σε διαφορετικά επίπεδα, συνεχόμενα ρολαρίσματα, κυβίστηση, και ανακυβίστηση,</li> <li>• με επιλογή από εύρος κινητικών δεξιοτήτων</li> <li>• στο έδαφος ή/και στα όργανα</li> <li>• στον καθορισμένο χώρο</li> <li>• με μουσική ή χωρίς μουσική</li> <li>• με αρχική και τελική ισορροπία</li> <li>• με ροή</li> <li>• με καλοσχηματισμένο και ευθυτενές σώμα</li> <li>• στο ρυθμό της μουσικής</li> <li>• με ζευγάρι</li> </ul> </li> <li>• με αρχική και τελική θέση/ισορροπία <ul style="list-style-type: none"> <li>- Κινητικό μοτίβο με ή χωρίς δοσμένα κριτήρια, με ή χωρίς όργανα (επαναλαμβανόμενη σε σειρά τοποθέτηση μιας κινητικής ακολουθίας)</li> </ul> </li> <li>• επαναλαμβανόμενη τοποθέτηση σε σειρά δεξιοτήτων μετακίνησης και ισορροπίας με ταυτόχρονο χειρισμό μικρών οργάνων (Μαντήλι, Στεφάνι, Κορδέλα, Σχοινάκι)</li> </ul>
Γ5	Εκτελούν συνδυασμό βασικών κινητικών δεξιοτήτων με κινητικές έννοιες (σώματος χώρου, προσπάθειας, σχέσεων με αντικείμενα και ανθρώπους)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Δεξιότητες Μετακίνησης σε διαφορετικές ταχύτητες, διαδρομές, κατευθύνσεις, επίπεδα</li> <li>- Μετακινήσεις σε διάφορες κατευθύνσεις και διαδρομές <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σκίπινγκ, κουτσό, λίνινγκ</li> </ul> </li> <li>- Ισορροπίες (σταθερές και δυναμικές) σε διάφορα επίπεδα, κατευθύνσεις και με διάφορα σχήματα του σώματος</li> <li>- Χειρισμό μικρών οργάνων σε διάφορα επίπεδα, κατευθύνσεις, ταχύτητες και με διαφορετική προσπάθεια</li> <li>- Κινήσεις σε σχέση με αντικείμενα (πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από αντικείμενα)</li> <li>- Κινήσεις σε σχέση με συνασκούμενους (ζευγάρια, μικρές ομάδες, σκιά, καθρέφτισμα, ταυτόχρονα, χωριστά)</li> <li>- Κινήσεις στο ρυθμό της μουσικής</li> <li>- Κινήσεις με καλοσχηματισμένο και ευθυτενές σώμα</li> <li>- Κινητική ακολουθία και κινητικό μοτίβο με ροή</li> </ul>
Γ6	Δημιουργούν και παρουσιάζουν ρουτίνες κινητικών	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κινητική ακολουθία και Κινητικό μοτίβο: <ul style="list-style-type: none"> <li>• με συμπερίληψη ισορροπιών σε διαφορετικά επίπεδα, κυβίστηση και ανακυβίστηση, τροχό, κατακόρυφο στήριξη</li> <li>• με επιλογή από εύρος κινητικών δεξιοτήτων</li> </ul> </li> </ul>

<p>δεξιότητων που προάγουν την εκφραστικότητα</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• στο έδαφος ή/και στα όργανα</li> <li>• στον καθορισμένο χώρο</li> <li>• με μουσική ή χωρίς μουσική</li> <li>• με αρχική και τελική ισορροπία</li> <li>• με ροή</li> <li>• με καλοσχηματισμένο και ευθυτενές σώμα</li> <li>• στο ρυθμό της μουσικής</li> <li>• με ζευγάρι</li> </ul> <p>- Τρόπους παρουσίασης κινητικής ακολουθίας και κινητικού μοτίβου</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Διάταξη στο χώρο (διασπορά, γραμμή, σειρά, κύκλο, κ.α.)</li> <li>• Σχηματισμοί (από γραμμή σε κύκλο, από κύκλο σε σειρές, κ.α.)</li> </ul>
---	--

<b>ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ</b>	
<b>ΤΑΞΗ: Δ'</b>	
<p><b>ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ</b></p>	<p><b>ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ</b></p>

	Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:	<i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές</i>
Π1	Εκτελούν ικανοποιητικά κινητικές δεξιότητες χειρισμού σε τροποποιημένα παιχνίδια	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κύλισμα της μπάλας με το χέρι <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το χέρι ρίψης εκτελεί ταλάντευση προς τα κάτω και πίσω από το σώμα ενώ το στήθος, το κεφάλι, το πρόσωπο δείχνουν μπροστά</li> <li>• Βήμα μπροστά με το αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης</li> <li>• Τα γόνατα λυγίζουν, το σώμα χαμηλώνει</li> <li>• Η μπάλα αφήνεται κοντά στο έδαφος έτσι ώστε να μην αναπηδά</li> </ul> </li> <li>- Ρίψη αντικειμένου κάτω από τον ώμο <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το χέρι ρίψης εκτελεί ταλάντευση προς τα πίσω, κάτω από τον ώμο</li> <li>• Αντίθετο πόδι μπροστά</li> <li>• Γόνατα λυγισμένα</li> <li>• Χαμήλωμα κέντρου βάρους του σώματος</li> </ul> </li> <li>- Ρίψη αντικειμένου πάνω από τον ώμο <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το βλέμμα εστιάζεται μπροστά κατά τη διάρκεια της ρίψης</li> <li>• Στάση του σώματος πλάγια σε σχέση με το στόχο</li> <li>• Το χέρι ρίψης είναι σχεδόν ίσιο πίσω από το σώμα (κράτημα με δάκτυλα)</li> <li>• Βήμα προς στο στόχο με το αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης</li> <li>• Διαδοχικό γύρισμα γοφού και ώμου κατά τη διάρκεια της ρίψης</li> <li>• Το χέρι ρίψης ακολουθεί την πορεία ρίψης και φτάνει μέχρι κάτω στην αντίθετη πλευρά</li> </ul> </li> <li>- Ρίψη αντικειμένου <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σε στόχο</li> <li>• Σε απόσταση</li> </ul> </li> <li>- Σουτ/ρίξιμο σε στόχο <ul style="list-style-type: none"> <li>• Από στατική θέση</li> <li>• Σε χαμηλό, μεσαίο, ψηλό επίπεδο</li> </ul> </li> <li>- Σουτ καλαθόσφαιρας από στατική θέση</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Για τους δεξιόχειρες, το δεξί πόδι να είναι λίγο πιο μπροστά από το αριστερό</li> <li>• Τα πόδια να είναι ανοιχτά όσο περίπου το άνοιγμα των ώμων για ισορροπία</li> <li>• Το βάρος του σώματος να μοιράζεται και στα δύο πόδια</li> </ul> <p>- Υποδοχή αντικειμένου με τα χέρια</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το βλέμμα εστιάζεται στο αντικείμενο υποδοχής</li> <li>• Τα πόδια κινούνται για να τοποθετήσουν το σώμα στην γραμμή του αντικειμένου</li> <li>• Τα χέρια κινούνται να συναντήσουν το αντικείμενο</li> <li>• Τα χέρια και τα δάκτυλα χαλαρώνουν και γίνονται «φωλιές» για να πιάσουν το αντικείμενο</li> <li>• Πιάσιμο και έλεγχος του αντικειμένου μόνο με τα χέρια</li> <li>• Οι αγκώνες λυγίζουν για να απορροφήσουν τη δύναμη του αντικειμένου</li> </ul> <p>-Υποδοχή αντικειμένου με τα χέρια ανάλογα με το είδος του αντικειμένου</p> <p>-Υποδοχή αντικειμένου με τα χέρια</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Με διαφορετική δύναμη και ροή</li> <li>• Με διαφορετικό χρόνο</li> <li>• Πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από καθορισμένους στόχους,</li> <li>• Σε διαφορετική απόσταση,</li> <li>• Σε διαφορετικό ύψος,</li> <li>• Σε συγκεκριμένο χώρο,</li> <li>• Επερχόμενου από σύντροφο που κινείται</li> </ul> <p>-Ντρίπλα με το δυνατό και αδύνατο χέρι</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η επαφή με την μπάλα γίνεται με τα δάκτυλα του ενός χεριού απλωμένα στην μπάλα περίπου στο ύψος της μέσης</li> <li>• Τα δάκτυλα σπρώχνουν προς τα κάτω την μπάλα</li> <li>• Το αντίθετο πόδι μπροστά (αντίθετο από το χέρι που ντριπλάρει)</li> <li>• Ο καρπός και ο αγκώνας λυγίζουν και μετά τεντώνουν για να σπρώξουν την μπάλα</li> <li>• Οι γοφοί και τα γόνατα είναι ελαφρώς λυγισμένα κατά τη διάρκεια της αναπήδησης</li> <li>• Η μπάλα αναπηδά μπροστά και στο πλάι του σώματος</li> <li>• Το βλέμμα είναι εστιασμένο μπροστά (όχι στην μπάλα)</li> </ul> <p>-Ντρίπλα με το χέρι</p>
--	---

- Με αλλαγή κατεύθυνσης
- Με διάφορες διαδρομές μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω και γύρω από καθορισμένους στόχους
- Πάσα με δάκτυλα
  - Το βλέμμα εστιάζεται στην μπάλα
  - Το σώμα κινείται προς την μπάλα και τοποθετείται κάτω από την μπάλα
  - Επαφή με την μπάλα πάνω από το μέτωπο, μόνο με τα δάκτυλα
  - Η επαφή να γίνεται μόνο με τις δύο πρώτες φάλαγγες των δακτύλων και τον αντίχειρα
  - Το κτύπημα γίνεται με τέντωμα των βραχιόνων
  - Σχήμα χεριών: τρίγωνο
  - Σχήμα αντίχειρα με το δείκτη είναι όπως J
- Ντριπλά με το δυνατό και αδύνατο πόδι
  - Το σώμα βρίσκεται κατευθείαν πίσω από την μπάλα σε μια ελεγχόμενη κίνηση τρεξίματος
  - Η μύτη του ποδιού που θα σπρώξει την μπάλα δείχνει προς τα κάτω.
  - Η μπάλα σπρώχνεται με το στήθος του ποδιού
  - Το πόδι που δεν έχει επαφή με την μπάλα μένει πίσω από το πόδι που ντριπλάρει
  - Το βλέμμα είναι εστιασμένο μπροστά (όχι στην μπάλα)
- Σταμάτημα μπάλας με το πόδι (με σόλα, με το μέσα μέρος του ποδιού)
  - Το σώμα τοποθετείται κατευθείαν πίσω από την ευθεία που κινείται η μπάλα.
  - Το βλέμμα παρακολουθεί την μπάλα σε όλη τη διάρκεια της κίνησης της.
  - Το σώμα υποχωρεί κατά την επαφή με την μπάλα.
  - Με σόλα όταν η μπάλα κινείται αργά
  - Με το εσωτερικό όταν η μπάλα κινείται γρήγορα
- Λάκτισμα ακίνητης μπάλας/ Σουτ σε στόχο
  - Μεταφορά δύναμης από το ισχίο, τέντωμα του γόνατος και χτύπημα της μπάλας
  - Η επαφή γίνεται με το στήθος του ποδιού (ράμματα του παπουτσιού)
  - Το πόδι που κλωτσά ακολουθεί την πορεία της μπάλας και μετά την επαφή
- Λάκτισμα μπάλας/Σουτ σε στόχο
  - Με διαφορετική δύναμη και ροή

Π2	Εφαρμόζουν κανόνες σε τροποποιημένα παιχνίδια	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σε διαφορετικό χρόνο</li> <li>• Σε διαφορετική απόσταση</li> <li>• Σε διαφορετικό ύψος</li> <li>• Σε συγκεκριμένο χώρο</li> <li>• Σε σύντροφο που κινείται</li> </ul> <p>- Κτύπημα με ρακέτα (forehand, backhand)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σωστό κράτημα ρακέτας (ένα χέρι –αντίχειρας πάνω, δάκτυλα κάτω όπως χειραψία)</li> <li>• Ταυτόχρονη μετακίνηση μπροστά του ίδιου ποδιού με το χέρι που κρατά τη ρακέτα</li> <li>• Το χέρι που κρατά τη ρακέτα είναι σχεδόν ίσιο προς τα πίσω λίγο πριν κτυπηθεί η μπάλα</li> <li>• Το σώμα να βρίσκεται πλάγια σε σχέση με τον στόχο</li> </ul> <p>- Κτύπημα με ρόπαλο</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το δυνατό χέρι κρατά το ρόπαλο πάνω από το αδύνατο</li> <li>• Ο παίκτης στέκεται πλάγια με το αδύνατο πόδι μπροστά σε σχέση με την περιοχή του στόχου</li> <li>• Το βλέμμα εστιάζεται στο στόχο</li> <li>• Το βάρος πέφτει στο πίσω πόδι</li> <li>• Τα χέρια κινούνται από πίσω προς τα εμπρός</li> </ul> <p>- Ντρίπλα με μπαστούνι</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κεφάλι μπροστά και βλέμμα εστιασμένο μπροστά</li> <li>• Το δυνατό χέρι κρατά το μπαστούνι πιο κάτω από το αδύνατο χέρι</li> <li>• Οι αντίχειρες δείχνουν το έδαφος</li> <li>• Χρησιμοποίηση και των δύο πλευρών του μπαστουιού</li> <li>• Το μπαστούνι είναι πάντα κοντά στο έδαφος</li> </ul> <p>- Συνδυασμό δεξιοτήτων μετακίνησης, σταθεροποίησης, χειρισμού</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πάσα (ρίξιμο – υποδοχή)</li> <li>• Πάσες και Σουτ</li> <li>• Ντρίπλα, Σταμάτημα, Σουτ</li> <li>• 1- 3 βήματα και πάσα με το ένα χέρι</li> <li>• 1- 3 βήματα και σουτ με το ένα χέρι</li> </ul>
----	---	--



Π3	Εφαρμόζουν στρατηγικές σε τροποποιημένα παιχνίδια	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πάσα με δάκτυλα, πιάσιμο, ρίξιμο μπάλας και πάσα με δάκτυλα</li> <li>• Παιχνίδι με πάσα με δάκτυλα, με ροή, με πιάσιμο της μπάλας</li> </ul> <p>- Παιχνίδι με ίσο αριθμό παικτών 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3</p> <p>- Παιχνίδι με άνισο αριθμό παικτών με πλειοψηφία στην επίθεση 2 vs 1, 3 vs 2</p> <p>- Τροποποιημένες δραστηριότητες και τροποποιημένα παιχνίδια για επιτυχία και θετική ενίσχυσή όλων των παιδιών διαφοροποιώντας</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τον αριθμό των παιδιών στις ομάδες (μικρές ομάδες αυξάνουν τον χρόνο συμμετοχής)</li> <li>• Τις διαστάσεις του γηπέδου που παίζουν</li> <li>• Τον τρόπο που σκοράρουν</li> <li>• Τους κανονισμούς</li> <li>• Τα υλικά</li> </ul> <p>- Παιχνίδια Κυνηγητού - Στρατηγικές</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αποφυγή από τον κυνηγό</li> <li>• Είμαι έτοιμος/μη να κινηθώ σε οποιαδήποτε κατεύθυνση</li> <li>• Αλλάζω γρήγορα ταχύτητα και κατεύθυνση καθώς κινούμαι</li> </ul> <p>- Παιχνίδια Άμυνας και Επίθεσης - Στρατηγικές Άμυνας</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Προσπάθεια για «κλέψιμο» της μπάλας από τον αντίπαλο</li> <li>• Τοποθέτηση εαυτού μεταξύ αντιπάλου και στόχου</li> <li>• Κατάσταση εγρήγορσης - αντίληψη τι συμβαίνει γύρω τους</li> <li>• Κάθε παίκτης έχει ένα επιθετικό υπό την επίβλεψη του</li> <li>• Έχω ένα επιθετικό υπό την επίβλεψη μου</li> </ul> <p>- Παιχνίδια Άμυνας και Επίθεσης - Στρατηγικές Επίθεσης</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Επιλογή πάσας σε συμπαίκτη που είναι σε καλύτερη θέση</li> <li>• Καλή θέση στον κενό χώρο για να μπορούν να δεχτούν πάσα</li> <li>• Παίρνω καλή θέση σε κενό χώρο για να μπορώ να δεχτώ πάσα</li> <li>• Διακρίνω αν πρέπει να πασάρω ή να σουτάρω</li> <li>• Απελευθερώνομαι από τον αντίπαλο και παίρνω καλή θέση</li> </ul>
----	---	---

<p>Π4</p>	<p>Συμμετέχουν σε πολιτισμικές δραστηριότητες και αναγνωρίζουν την προέλευσή τους</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προστατεύω την μπάλα</li> <li>- Παιχνίδια Στόχου - Στρατηγικές <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βλέμμα στο στόχο</li> <li>• Συγκέντρωση στο στόχο</li> <li>• Επιλογή της χρονικής στιγμής που θα εκτελέσουν την προσπάθεια</li> <li>• Δε βιάζομαι, αποφασίζω πότε θέλω να ξεκινήσω</li> </ul> </li> <li>- Παιχνίδια συνεργασίας και επίλυσης κινητικού προβλήματος - Στρατηγικές <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αλληλοβοήθεια για επιτυχία του κοινού στόχου</li> <li>• Βοηθούμε ο ένας τον άλλο για να επιτύχουμε το στόχο μας</li> </ul> </li> <li>- Παιχνίδια με δίκτυ ή τοίχο – Στρατηγικές <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αποστολή αντικειμένου πάνω από το δίκτυ ή στον τοίχο, στον κενό χώρο</li> <li>• Κινούμαι και επανατοποθετούμαι για να εξασφαλίσω καλύτερη κάλυψη του δικού μου χώρου (άμυνα)</li> </ul> </li> <li>- Παιχνίδια με Κτύπημα αντικειμένου και τρέξιμο - Στρατηγικές <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αποστολή αντικειμένου σε κενό χώρο</li> </ul> </li> <li>- Δημιουργία δικού τους παιχνιδιού <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δομικά στοιχεία παιχνιδιών</li> <li>• Συνεργασία με ζευγάρι ή μικρή ομάδα</li> <li>• Επιλογή από εύρος δοσμένων υλικών ή άλλων κριτηρίων</li> </ul> </li> <li>- Κυπριακά παραδοσιακά παιχνίδια π.χ. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα Λουκκούθκια, Η Συτζιά</li> </ul> </li> <li>- Παιχνίδια άλλων χωρών</li> <li>- Προέλευση των παιχνιδιών</li> </ul>
-----------	---	--

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΧΟΡΟΣ**

**ΤΑΞΗ: Δ΄**

<p><b>ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ</b></p>	<p><b>ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ</b></p> <p><i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές</i></p>
<p>X1 Εξερευνούν, εκτελούν και εφαρμόζουν κινήσεις του σώματος με ή χωρίς μετακίνηση σε κινητικό μοτίβο</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κινήσεις των διαφόρων μερών του σώματος</li> <li>- Τρόπους με τους οποίους μπορεί να κινείται το σώμα στο χώρο χωρίς μετακίνηση όπως τρέμουλο, βύθισμα, ανάδυση και χειρονομίες</li> <li>- Τρόπους με τους οποίους μετακινείται το σώμα στο χώρο               <ul style="list-style-type: none"> <li>• δεξιότητες μετακινήσεις: περπάτημα, τρέξιμο, άλματα, σκίπινγκ, κουτσό, λίπινγκ</li> <li>• δεξιότητες σταθεροποίησης: δίπλωση (κάμψη) κορμού, διάταση (έκταση) κορμού, ταλάντευση σώματος μπρούμυτα και ανάσκελα, στροφή και περιστροφή σώματος, ρολαρίσματα, στήριξη και μεταφορά του βάρους σε διάφορα μέρη του σώματος με μίμηση ζώων</li> </ul> </li> <li>- Μετακινήσεις με διαφορετική προσπάθεια, δύναμη</li> </ul>

<p>X2</p>	<p>Εξερευνούν και εκτελούν κινήσεις του σώματος σε σχέση με κινητικές έννοιες του σώματος, του χώρου, της προσπάθειας, των σχέσεων με ανθρώπους και αντικείμενα</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• περπάτημα, τρέξιμο, άλματα, σκίπινγκ, κουτσό, λίπινγκ,</li> <li>• κινήσεις από τα χέρια στα πόδια</li> <li>• κίνηση: βαριά, ανάλαφρη, δυνατή, αδύνατη, σκληρή, απαλή</li> </ul> <p>- Σχήματα Σώματος:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ανοικτό, κλειστό, στενό, πλατύ, συμμετρικό, ασύμμετρο</li> </ul> <p>- Επίπεδα: χαμηλό, ψηλό, μεσαίο</p> <p>- Διαδρομές: ευθεία, καμπύλη, ζικ-ζακ, κυκλική</p> <p>- Κατευθύνσεις: μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερά, πάνω, κάτω</p> <p>- Σχήματα Σώματος: ανοικτό, κλειστό, πλατύ, στενό, μαζεμένο, συμμετρικό, ασύμμετρο</p> <p>- Δύναμη: ελαφρά, δυνατά, απαλά, έντονα</p> <p>- Χρόνο: γρήγορα, αργά, απότομα, σταδιακά, ρυθμικά</p> <p>- Ροή: απαλά, ρυθμικά, ελεύθερα</p> <p>- Εργασία με ζευγάρι: σκιά, καθρέφτισμα, ταυτόχρονα, χωριστά</p> <p>- Εργασία σε μικρές ομάδες: ταυτόχρονα</p> <p>- Κινήσεις σε σχέση με αντικείμενα: πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από αντικείμενα</p>
<p>X3</p>	<p>εκτελούν συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων ρυθμό μουσικής στο της</p>	<p>- Κινητικό μοτίβο με δοσμένα κριτήρια (επαναλαμβανόμενη σε σειρά τοποθέτηση μιας κινητικής ακολουθίας)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αρχική και τελική θέση/ισορροπία</li> <li>• Με συμπερίληψη κινήσεων του σώματος με ή/και χωρίς μετακίνηση</li> </ul> <p>- Συγχρονισμό με τη μουσική σε κίνηση και ακινησία</p> <p>- Συγχρονισμό με ζευγάρι σε κίνηση και ακινησία</p> <p>- Εναλλαγή στην κίνηση και στη δυναμική της αναλόγως του μουσικού θέματος</p> <p>- Σωστή στάση σώματος κατά την εκτέλεση των κινήσεων</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ευθυτενές σώμα</li> <li>• Συντονισμό κινήσεων</li> <li>• Έλεγχο στην κίνηση, καλή ισορροπία όταν κινούνται και όταν σταματούν</li> <li>• Διατήρηση της καλαισθησίας των κινήσεων στις έντονες κινητικές αλλαγές</li> </ul> <p>- Ελληνικοί χοροί:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συρτός Νησιώτικος</li> </ul>

Χ4	δημιουργούν και παρουσιάζουν ρουτίνες κινητικών δεξιοτήτων που προάγουν την εκφραστικότητα	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τσάμικο</li> <li>• Ποδαράκι</li> </ul> <p>- Κυπριακοί χοροί:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συρτός Γυναικείος</li> <li>• Συρτός αντρικός</li> <li>• 2ος καρτζιλαμάς –κορίτσια</li> </ul> <p>- Κινητικό μοτίβο με δοσμένα κριτήρια, στο ρυθμό της μουσικής</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αρχή, μέση και τέλος</li> <li>• Με συμπερίληψη κινήσεων του σώματος με ή/και χωρίς μετακίνηση</li> </ul> <p>- Τρόπους έκφρασης ιδεών, διαθέσεων και συναισθημάτων</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Απλές και σύνθετες Κινήσεις</li> <li>• Χειρονομίες</li> <li>• Εκφράσεις προσώπου</li> </ul> <p>- Τρόπους παρουσίασης κινητικής ακολουθίας και κινητικού μοτίβου</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Διάταξη στο χώρο (διασπορά, σειρά, γραμμή, κύκλος, κ.α.)</li> <li>• Σχηματισμοί (από κύκλο σε διασπορά, από γραμμή σε σειρά, κ.α.)</li> <li>• Συνδυασμοί – ανάληψη ρόλων (κύκλο και γραμμή, κ.α.)</li> </ul> <p>- Δημιουργικό Χορό με</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• θέμα από τη φύση, τη λογοτεχνία, τη ζωή, την επιστήμη, τη θρησκεία, τον κινηματογράφο, τα έργα τέχνης και άλλα</li> <li>• Θέματα όπως οι τέσσερις εποχές, η παρέλαση των ζώων στην Κιβωτό του Νώε</li> </ul>
Χ5	συμμετέχουν σε πολιτισμικές δραστηριότητες και αναγνωρίζουν την προέλευσή τους	<p>- Ελληνικοί χοροί:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συρτός Νησιώτικος</li> <li>• Τσάμικο</li> <li>• Ποδαράκι</li> </ul> <p>- Κυπριακοί χοροί:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συρτός Γυναικείος</li> <li>• Συρτός αντρικός</li> </ul>

- 2ος καρτζιλαμάς –κορίτσια
- Παραδοσιακούς χορούς άλλων χωρών

**ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΣΤΙΒΟΣ**

**ΤΑΞΗ: Δ΄**

<b>ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ</b>		<b>ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ</b>
<b>ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ</b>		<b>ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ</b>
<p>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:</p> <p>Σ1 Εφαρμόζουν σύνθετες αθλητικές δεξιότητες σε τροποποιημένα αθλήματα</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Δρόμων</li> <li>2. Αλμάτων</li> <li>3. Ρίψεων</li> </ol>	<p>Διδακτέα: Δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Περπάτημα με ελεγχόμενο ρυθμό 30΄΄ - 2΄ <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κεφάλι ίσιο, βλέμμα μπροστά</li> <li>• Σώμα ίσιο</li> <li>• Χέρια κινούνται ελεύθερα αντίθετα με τα πόδια</li> <li>• Το μπροστινό μέρος του ποδιού δείχνει ευθεία μπροστά και ακουμπά πρώτα η φτέρνα στο έδαφος</li> </ul> </li> <li>- Τρέξιμο με ελεγχόμενο ρυθμό 30΄΄ - 2΄</li> </ul>	

- Το σώμα ίσιο, το κεφάλι ίσιο, βλέμμα μπροστά.
- Οι αγκώνες είναι λυγισμένοι  $90^\circ$  και τα χέρια κινούνται σε αντίθεση με τα πόδια
- Δρόμος ταχύτητας 50 -70 μ
  - Το σώμα ίσιο, το κεφάλι ίσιο, βλέμμα μπροστά
  - Το γόνατο λυγίζει σε ορθή γωνία κατά τη φάση ανάκαμψης
  - Οι αγκώνες λυγισμένοι  $120^\circ$  και τα χέρια κινούνται σε αντίθεση με τα πόδια
- Σκυταλοδρομίες
  - Αλλαγή αντικειμένου με περπάτημα/τρέξιμο, μετωπικά (το χέρι που δίνει είναι ίδιο με το χέρι που πιάνει το αντικείμενο)
- Δρόμος ταχύτητας με εμπόδια
  - Με οδηγό το δυνατό πόδι και προσπάθεια να χρησιμοποιούν και το αδύνατο πόδι
  - Το πόδι οδηγός πατά μακριά από το εμπόδιο
- Πέρασμα εμποδίων ύψους 20 – 30 εκ. τοποθετημένων σε ίσες αποστάσεις
- Εκκίνηση από διαφορετικές θέσεις και επίπεδα
  - Αντίδραση σε ποικιλία ακουστικών ερεθισμάτων
- Άλμα σε μήκος χωρίς φορά
  - Απογείωση από το ένα πόδι, αιώρηση σώματος και η προσγείωση γίνεται ταυτόχρονα στα δύο πόδια.
  - Χρήση δεξιού και αριστερού ποδιού κατά την απογείωση
- Άλμα σε ύψος/ ψαλιδάκι
  - Από πλάγια θέση, πέρασμα αφρώδους πήχη σε ύψος 20 – 30 εκ. και προσγείωση σε όρθια θέση
  - Ένα βήμα και απογείωση από το ένα πόδι, μια από την αριστερή πλευρά και μία από την δεξιά πλευρά
- Ρίψεις αντικειμένων πάνω από τον ώμο σε απόσταση (αφρώδες ακόντιο, μπάλα με ουρά, μπαλίτσα 200 γρ.)
  - Το βλέμμα εστιάζεται μπροστά κατά τη διάρκεια της ρίψης

- Στάση του σώματος πλάγια σε σχέση με το στόχο
  - Το χέρι ρίψης είναι σχεδόν ίσιο πίσω από το σώμα (κράτημα με δάκτυλα)
  - Βήμα προς στο στόχο με το αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης
- Γνωριμία με εκπαιδευτικά όργανα ρίψεων:
- Δίσκο
- Πλάγιο πέταγμα δίσκου, από καθιστή και από όρθια θέση



ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ**

**ΤΑΞΗ: Δ'**

**ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ  
ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ**

**ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ  
ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ**

*Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές*

*Διδακτέα: Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές*

- |    |  |  |
|----|--|--|
| Δ1 | <p><i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:</i></p> <p>Αναφέρουν και γνωρίσουν ευκαιρίες άσκησης εκτός του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής</p> | <p>- Ευκαιρίες, χώρους και χρονική στιγμή για άσκηση, εντός και εκτός σχολικού χώρου</p> <p>- Λιγότερο διαδεδομένα αθλήματα ή ασκήσεις για υγεία, για μια ζωή</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Δεξιότητες σε ρόδες (ποδηλασία, ρόλερ, σκέιτ, πατίνι)</li><li>• Δεξιότητες πολεμικών τεχνών (ασιατικές, πάλη κ.λπ.).</li></ul> |
|----|--|--|

Δ2

Επεξηγούν πως η τακτική άσκηση ωφελεί την υγεία

- Δεξιότητες βουνού (ορειβασία, χιονοδρομία, snow-board, αναρρίχηση).
  - Δεξιότητες σε νερό (κολύμβηση, υδατοσφαίριση, aqua aerobic, κωπηλασία και ιστιοπλοΐα)
  - Δεξιότητες ρακέτας (ρακέτες θαλάσσης και σκουός/ράκετμπωλ).
  - Φυσικές δραστηριότητες αναψυχής μη συναγωνιστικού χαρακτήρα (προσανατολισμό, κυνήγι θησαυρού, τοξοβολία)
  - Δεξιότητες χορού: μοντέρνοι χοροί, brake-dance.
- Στοιχεία Φυσικής Κατάστασης
- Καρδιοαναπνευστική αντοχή
  - Μυϊκή δύναμη
  - Μυϊκή αντοχή
  - Ευλυγισία
  - Σύσταση σώματος
- Παράγοντες βελτίωσης της Φυσικής Κατάστασης
- Συχνότητα
  - Ένταση
  - Διάρκεια
  - Είδος της άσκησης
- Ταξινόμηση ασκήσεων που βελτιώνουν
- Καρδιοαναπνευστική αντοχή
  - Μυϊκή δύναμη
  - Μυϊκή αντοχή
  - Ευλυγισία
- Εντοπισμός καρδιακών σφίξεων μετά από άσκηση μέτριας έντασης σε διάφορα μέρη του σώματος
- Καρδιά, Καρωτίδα, Καρπός χεριού, Ποδοκνημική άρθρωση
- Επίδραση της άσκησης στην καρδιά

Δ3	συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε ασκήσεις για υγεία	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ασκήσεις με σχοινάκι</li> <li>- Άλματα σε ρυθμό <ul style="list-style-type: none"> <li>• Με διαφορετικούς τρόπους: ανοικτά - κλειστά, μπροστά - πίσω, σταυρωτά, δεξιά - αριστερά</li> <li>• Με ανοικτά - κλειστά χέρια</li> <li>• Με συγχρονισμό ποδιών χεριών</li> </ul> </li> <li>- Αερόβιες ασκήσεις</li> <li>- Αναερόβιες ασκήσεις</li> <li>- Ασκήσεις για μια ζωή που μπορούν να κάνουν μόνοι τους ή με παρέα (φίλους, οικογένεια) στο σπίτι, στην αυλή, στο πάρκο, στην παραλία, κ.α.</li> </ul>
Δ4	θέτουν και αξιολογούν προσωπικούς στόχους για άσκηση για υγεία	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Δημιουργία Ημερολογίου Άσκησης <ul style="list-style-type: none"> <li>• επιλογή ασκήσεων σε σχέση με τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης</li> <li>• συχνότητα ασκήσεων</li> <li>• ατομικά ή με φίλους ή με μέλη της οικογένειας</li> </ul> </li> <li>- Αξιοποίηση της τεχνολογίας <ul style="list-style-type: none"> <li>• χρονόμετρο</li> <li>• βηματόμετρο</li> <li>• Η/Υ</li> </ul> </li> </ul>

**ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**

**ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ**

**ΤΑΞΗ: Δ΄**

<b>ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ</b>  <b>ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ</b>		<b>ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ</b>  <b>ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ</b>
<p>M1 Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να: ονομάζουν, περιγράφουν και επεξηγούν τον τρόπο εκτέλεσης βασικών στοιχείων σύνθετων δεξιοτήτων σε αθλήματα</p> <p>M2 παρατηρούν, αξιολογούν και διορθώνουν την κίνησή τους</p> <p>M3 συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε φυσικές δραστηριότητες εντός σχολικού και εκτός σχολικού περιβάλλοντος</p>	<p><i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i></p> <p>- Ονομασίες/ορολογίες</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σύνθετες δεξιότητες ατομικών και ομαδικών Παιχνιδιών, Γυμναστικής, Χορού, Στίβου, Δραστηριοτήτων ζωής</li> <li>• Κινητικές δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού</li> <li>• Κινητικές Έννοιες</li> </ul> <p>- Δοσμένα σημεία παρατήρησης και αξιολόγησης</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στοιχεία ανάπτυξης δεξιοτήτων</li> </ul> <p>- Αξιοποίηση των σημείων ανατροφοδότησης του εκπαιδευτικού</p> <p>- Ποικιλία δραστηριοτήτων και συχνή εναλλαγή τους</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, εφικτές στο επίπεδο ικανότητας κάθε μαθητή</li> <li>• Δημιουργία δραστηριοτήτων και παιχνιδιών με επιλογή υλικών, είδος υλικού, τρόπου εκτέλεσης</li> <li>• Παροχή επιλογών έτσι ώστε να κάνουν ενδιαφέροντα μια δραστηριότητα</li> <li>• Επιλογή επιπέδου δυσκολίας δραστηριοτήτων (απόσταση, χρόνο, ύψος, επαναλήψεις)</li> <li>• Επιλογή είδους δραστηριότητας</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ανατροφοδότηση <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ατομικά: τι έκανε σωστά και πώς να βελτιωθεί το κάθε παιδί</li> <li>• Ομαδικά: τι έκανε σωστά και πώς να βελτιωθεί η ομάδα</li> </ul> </li> <li>- Παροχή λογικών εξηγήσεων για συμμετοχή σε μια δραστηριότητα <ul style="list-style-type: none"> <li>• βραχυπρόθεσμα οφέλη από την άσκηση</li> <li>• μακροπρόθεσμα οφέλη από την άσκηση</li> </ul> </li> <li>- Τροποποίηση των κανονισμών για ενεργό συμμετοχή όλων</li> <li>- Διαφοροποίηση της εργασίας για επιτυχία όλων <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τρόπους για επιλογή κατάλληλου επιπέδου δυσκολίας για προσωπική επιτυχία</li> </ul> </li> <li>- Καθορισμό στόχων που σχετίζονται με ατομική απόδοση και είναι ρεαλιστικοί, συγκεκριμένοι, βραχυπρόθεσμοι</li> <li>- Ποικιλία κινητικών προβλημάτων με μία ή πολλές λύσεις</li> <li>- Παροχή ποικιλίας στόχων με νόημα για τα παιδιά και την προσωπική βελτίωσή τους σε θέματα: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κινητικών δεξιοτήτων</li> <li>• Φυσικής κατάστασης</li> <li>• Συνεργασίας</li> <li>• Ευ αγωνίζεσθαι</li> </ul> </li> <li>- Βαθμιαία δυσκολότερες ασκήσεις <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αύξηση του επιπέδου δυσκολίας των ασκήσεων (αφού οι μαθητές έχουν αποκτήσει εμπειρίες επιτυχίας από την εξάσκηση)</li> </ul> </li> <li>- Δοσμένα σημεία παρατήρησης και αξιολόγησης <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κινητικές Δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού</li> <li>• Σύνθετες δεξιότητες</li> </ul> </li> <li>- Αμοιβαία διδασκαλία/ Αλληλοδιδασκαλία <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα παιδιά γνωρίζουν τα στοιχεία της δεξιότητας που διδάσκεται και προσπαθούν να βοηθήσουν το ζευγάρι τους να τα εκτελέσει σωστά, με επισημάνσεις</li> </ul> </li> <li>- Χρήση καρτέλας παρατήρησης και αξιολόγησης <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δοσμένα κριτήρια για κάθε δεξιότητα</li> </ul> </li> </ul>
M4	δίνουν και να δέχονται βοήθεια και ανατροφοδότηση με βάση δοσμένα κριτήρια	
M5	συνεργάζονται με όλα τα παιδιά ανεξαρτήτως	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Τρόπους τυχαίας δημιουργίας και εναλλαγής ζευγαριών και μικρών ομάδων</li> <li>- Τρόπους προσαρμογής της εργασίας στις ατομικές ικανότητες των άλλων</li> </ul>

<p>M6</p>	<p>ατομικών διαφορών (ικανότητας, χρώματος, κοινωνικών, πολιτισμικών, φύλου, φυλής, θρησκείας)</p> <p>ενισχύουν θετικά την προσπάθεια των άλλων</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• αναγνώριση ικανοτήτων</li> <li>• ανάληψη ρόλων και ευθυνών</li> </ul> <p>- Τρόποι επίλυσης κινητικού προβλήματος με ζευγάρι</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• εντοπισμός δεδομένων και ζητούμενου</li> <li>• εισηγήσεις για τη λύση</li> <li>• εφαρμογή εισηγήσεων (δοκιμή)</li> <li>• επιλογή της καλύτερης εισήγησης με βάση των δεδομένων του προβλήματος</li> </ul> <p>- Δεξιότητες διαλόγου</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Επεξήγηση ιδεών για τη λύση</li> <li>• Κατανόηση ιδεών των άλλων (ακούω)</li> <li>• Κατάληξη σε συμφωνία</li> </ul> <p>- Παιχνίδια συνεργασίας και επίλυσης κινητικού προβλήματος</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάληψη ρόλων και υπευθυνοτήτων και εναλλαγή τους <ul style="list-style-type: none"> <li>α. αρχηγού ομάδας</li> <li>β. μέλους ομάδας</li> </ul> </li> </ul> <p>- Τρόπους θετικής ενίσχυσης των άλλων και παρακίνησης τους για να γίνουν καλύτεροι</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Λεκτική ενίσχυση π.χ. Μπράβο, Προσπάθησε ακόμα λίγο, Τα κατάφερες</li> <li>• Μη λεκτική ενίσχυση π.χ. χειροκρότημα, κτύπημα χεριών, αντίχειρας πάνω, κλείσιμο ματιού</li> </ul> <p>- Τροποποιημένες δραστηριότητες και τροποποιημένα παιχνίδια για επιτυχία και θετική ενίσχυση όλων των παιδιών διαφοροποιώντας</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τον αριθμό των παιδιών στις ομάδες (μικρές ομάδες αυξάνουν τον χρόνο συμμετοχής)</li> <li>• Τις διαστάσεις του γηπέδου που παίζουν</li> <li>• Τον τρόπο που σκοράρουν</li> <li>• Τους κανονισμούς</li> <li>• Τα υλικά</li> </ul> <p>- Σενάρια Ηθικών διλημάτων (καταστάσεις συμπεριφοράς πραγματικής ή επίπλαστης που απαιτεί λήψη ηθικής απόφασης)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Υπακοή στους κανονισμούς</li> </ul>
-----------	---	--

M7	συμμετέχουν με ασφάλεια σε φυσική δραστηριότητα, αντιδρώντας σωστά στα σήματα και τις οδηγίες του/της εκπαιδευτικού	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αποδοχή αποτελέσματος</li> <li>• Συγχαρητήρια σε συμπαίκτες και αντιπάλους</li> </ul> <p>-Κανόνες ασφαλείας</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Χρήση του χώρου (ατομικού, ορισμένου, γενικού)</li> <li>• Χρήση του εξοπλισμού</li> <li>• Εφαρμογή απλών κανόνων που δίνονται από τον εκπαιδευτικό</li> </ul> <p>- Κώδικες επικοινωνίας</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σήματα έναρξης/λήξης μιας δραστηριότητας</li> <li>• Οπτική επαφή για οδηγίες</li> <li>• Ακούω ήσυχα οδηγίες</li> </ul> <p>- Ρουτίνες</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συγκέντρωση στην αρχή και τέλος του μαθήματος</li> <li>• Στοχοθεσία, αναστοχασμός/αξιολόγηση</li> <li>• Περιμένω τη σειρά μου</li> </ul>
M8	παρουσιάζουν κατάλληλη αθλητική συμπεριφορά	<p>- Δημιουργία Κώδικα συμπεριφοράς: Επιβράβευση – Κυρώσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Με τη συμμετοχή όλων των παιδιών</li> <li>• Στην αρχή σχολικής χρονιάς</li> </ul> <p>- Αρχές Τίμιου Παιχνιδιού</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τήρηση των κανόνων</li> <li>• Σεβασμός του άλλου</li> <li>• Δεν καταστρέφω με τη συμπεριφορά μου το παιχνίδι</li> <li>• Παραδοχή του λάθους/Ανάληψη ευθύνης</li> <li>• Αποδοχή νίκης και ήττας</li> <li>• Απόδοση συγχαρητηρίων στην ομάδα μου και στην αντίπαλη ομάδα</li> </ul> <p>- Ολυμπισμό</p> <p>- Ολυμπιακά ιδεώδη</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• δίκαιο παιχνίδι</li> <li>• αλληλεγγύη</li> </ul>

M9	Παρουσιάζουν κατάλληλη κοινωνική συμπεριφορά	<ul style="list-style-type: none"> <li>• αμοιβαία κατανόηση</li> <li>• ειρήνη</li> <li>• συμφιλίωση</li> </ul> <p>- Ενσωμάτωση Ολυμπιακών ιδεωδών εντός του κινητικού περιβάλλοντος</p> <p>-Στάδια επίλυσης συγκρούσεων και διαφωνιών</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συμφωνία ως προς το να τεθούν οι βασικοί κανόνες</li> <li>• Συλλογή πληροφοριών για τη σύγκρουση και τα συμφέροντα των ενδιαφερόμενων πλευρών</li> <li>• Εισηγήσεις για επίλυση του προβλήματος</li> <li>• Επιλογή κατάλληλων και εφαρμόσιμων εισηγήσεων</li> </ul> <p>- Στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων, που δίνονται και από τον εκπαιδευτικό</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Time out. Χρόνος για σκέψη της λάθος συμπεριφοράς Απομάκρυνση από τον χώρο άσκησης για απόκτηση ηρεμίας για συζήτηση του θέματος με καθαρό μυαλό</li> <li>• Μέτρηση μέχρι το 10. Χρόνος για σκέψη της λάθος συμπεριφοράς. Χρόνος για ανασυγκρότηση των σκέψεων και μετά συζήτηση.</li> </ul> <p>- Δεξιότητες συνεργασίας - Ανάληψη ρόλων και υπευθυνοτήτων</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αρχηγού ομάδας</li> <li>• Μέλος ομάδας</li> <li>• Διαιτητή</li> <li>• Αφέτη, Χρονομέτρη</li> <li>• Γραμματείας</li> </ul> <p>- Τρόπους επίλυσης προβλήματος</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• εντοπισμός δεδομένων και ζητούμενου</li> <li>• εισηγήσεις για τη λύση</li> <li>• εφαρμογή εισηγήσεων (δοκιμή)</li> <li>• επιλογή της καλύτερης εισήγησης με βάση των δεδομένων</li> </ul> <p>- Τρόπους εργασίας με λιγότερο έτοιμο παιδί και προσαρμογής των ικανοτήτων τους για την επίλυση ενός εφικτού κινητικού προβλήματος</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• αναγνώριση ικανοτήτων</li> </ul>
----	--	---



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ανάληψη ρόλων και ευθυνών</li> <li>- Εργασία με τα άλλα παιδιά με ή χωρίς την άμεση επίβλεψη του διδάσκοντα</li> <li>- Αρχές Τίμιου Παιχνιδιού <ul style="list-style-type: none"> <li>• Θετική συμπεριφορά σε καταστάσεις νίκης και ήττας</li> <li>• Θετική συμπεριφορά σε παίκτες και αντιπάλους</li> <li>• Ως θεατές χειροκροτούν κάθε καλή προσπάθεια από όποια ομάδα και αν προέρχεται</li> </ul> </li> <li>- Ενσωμάτωση των Ολυμπιακών ιδεωδών εκτός του κινητικού περιβάλλοντος</li> <li>- Διοργάνωση/Συμμετοχή/Παρακολούθηση εκδηλώσεων Φυσικής Αγωγής (ημερίδες, γιορτές) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Διοργανωτές</li> <li>• Αθλητές</li> <li>• Θεατές</li> </ul> </li> <li>- Αξιολόγηση συμπεριφοράς των παιδιών σε εκδηλώσεις (εντός και εκτός σχολείου) <ul style="list-style-type: none"> <li>• ως αθλητές</li> <li>• ως θεατές</li> </ul> </li> </ul>
--	--	--

**ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ**

**ΤΑΞΗ: Ε΄**

<b>ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ</b>	<b>ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ</b>
Γ1 <i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:</i> Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες μετακίνησης	<i>Διδακτέα: Δεξιότητες, Στρατηγικές</i>  - Περπάτημα - Τρέξιμο - Γκάλοπ - Σκίπινγκ - Κουτσό - Λίπινγκ <ul style="list-style-type: none"><li>• Με οδηγό το δυνατό πόδι και προσπάθεια να χρησιμοποιούν και το αδύνατο πόδι</li><li>• Μικρή ανύψωση του κορμού προς τα πάνω</li><li>• Τα πόδια είναι τεντωμένα κατά τη διάρκεια της πτήσης</li><li>• Τα χέρια κατά τη διάρκεια της πτήσης είναι αντίθετα με την κίνηση των ποδιών</li><li>• Μικρό άνοιγμα των ποδιών στη φάση της πτήσης</li><li>• Ελεγχόμενη προσγείωση χωρίς να χάνεται η ισορροπία</li></ul> - Στατικά Άλματα - από το ένα πόδι στο άλλο

Γ2	Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες σταθεροποίησης	<ul style="list-style-type: none"> <li>- από το ένα πόδι στα δύο πόδια</li> <li>- από τα δύο πόδια στο ένα πόδι</li> <li>- από το αριστερό πόδι στο αριστερό πόδι</li> <li>- από το δεξί πόδι στο δεξί πόδι) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Λυγισμένα γόνατα</li> <li>• Τα χέρια προς τα πίσω και πάνω</li> <li>• Ομαλή προσγείωση</li> </ul> </li> <li>- Δίπλωση (κάμψη) κορμού</li> <li>- Διάταση (έκταση) κορμού</li> <li>- Αιώρηση σώματος</li> <li>- Ισορροπία στο ένα πόδι <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το πόδι στήριξης ακίνητο, το πέλμα επίπεδο στο έδαφος.</li> <li>• Το ελεύθερο πόδι λυγισμένο και δεν ακουμπά το πόδι στήριξης.</li> <li>• Το κεφάλι σταθερό , το βλέμμα εστιάζεται μπροστά.</li> <li>• Ο κορμός σταθερός και σε όρθια θέση.</li> <li>• Όχι υπερβολικές κινήσεις των χεριών</li> </ul> </li> <li>- Ισορροπίες σε μικρές και μεγάλες επιφάνειες του σώματος <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σώμα καλοσχηματισμένο και ευθυτενές (σφικτοί μύες, ένταση του σώματος)</li> </ul> </li> <li>- Ισορροπίες για αρχικές και τελικές θέσεις σε κινητικές ακολουθίες <ul style="list-style-type: none"> <li>• θέση γυμναστή L</li> <li>• μολυβιού I</li> <li>• αστεριού X</li> <li>• μπάλας O</li> </ul> </li> <li>- Κατακόρυφος στήριξη <ul style="list-style-type: none"> <li>• Χέρια ψηλά, τεντωμένα, όρθιος απέναντι από το κρεβατάκι</li> <li>• Όρθια θέση, βήμα μπροστά, σκύψιμο μπροστά, τοποθέτηση των χεριών (παλάμες – τα δάκτυλα δείχνουν μπροστά) στο κρεβατάκι στο άνοιγμα των ώμων</li> <li>• Βραχίονες τεντωμένοι, το ένα πόδι σπρώχνει ψηλά για να πάει κάθετα και λίγο πριν γίνει κάθετο σπρώχνει το δεύτερο πόδι προς τα πάνω και πάει μαζί με το πρώτο και το σώμα τεντώνεται κάθετα σε αντίστροφη θέση</li> </ul> </li> </ul>
----	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ισορροπία με πόδια ενωμένα και τεντωμένα</li> <li>-Στήριξη και μεταφορά του βάρους <ul style="list-style-type: none"> <li>• σε διάφορα μέρη του σώματος με μίμηση ζώων (λαγός, κάβουρας, αρκούδα, κάμπια)</li> <li>• σε χέρια και πόδια προς τα κάτω και προς τα πάνω (τραπεζάκι)</li> </ul> </li> <li>- Γέφυρα <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάσκελα στο κρεβατάκι</li> <li>• Γόνατα λυγίζουν, πέλματα πατούν</li> <li>• Τοποθέτηση χεριών κοντά στα αυτιά (παλάμες προς τα πάνω) και μετά οι παλάμες προχωρούν και ακουμπούν το κρεβατάκι</li> <li>• Σπρώξιμο του σώματος με χέρια και πόδια έτσι ώστε η πλάτη να ανυψωθεί και να σχηματίσει αψίδα</li> <li>• Τεντωμένοι βραχίονες και πόδια και σπρώξιμο των ώμων πάνω από το κεφάλι</li> <li>• Οι καρποί και οι ώμοι σχηματίζουν ευθεία γραμμή</li> <li>• Δάκτυλα ποδιών και χεριών είναι ευθεία και στην ίδια κατεύθυνση και τα γόνατα είναι ενωμένα</li> </ul> </li> <li>- Περπάτημα σε δοκό ισορροπίας μπροστά, πλάγια, πίσω</li> <li>-Άμεσο Σταμάτημα μετά από μετακίνηση, διατηρώντας καλό έλεγχο της ισορροπίας του σώματος <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το σώμα χαμηλώνει</li> <li>• Τα γόνατα λυγίζουν</li> <li>• Το σταμάτημα είναι άμεσο χωρίς επιπρόσθετα βήματα</li> </ul> </li> <li>- Στροφές <ul style="list-style-type: none"> <li>• στα πόδια</li> <li>• στην κοιλιά</li> <li>• στην πλάτη</li> <li>• στη λεκάνη</li> <li>• στον κορμό</li> </ul> </li> <li>- Ρολάρισμα μπροστά (κυβίστηση) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κάθισμα στον αέρα (λυγισμένα γόνατα) και προσπάθεια το σαγόνι να ακουμπά στο στήθος</li> <li>• Παλάμες στο κρεβατάκι στο άνοιγμα των ώμων, γοφοί προς τα πάνω και το πίσω μέρος του κεφαλιού ακουμπά στο Κρεβατάκι</li> </ul> </li> </ul>
--	--	---

Γ3	Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές δεξιότητες χειρισμού	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σπρώξιμο με τα πόδια ώστε το βάρος του σώματος να μεταφερθεί στα χέρια και να γίνει κύλισμα στην πλάτη</li> <li>• Το σώμα παραμένει σε σχήμα C σε όλη τη διάρκεια του ρολαρίσματος</li> <li>• Προσπάθεια για επαναφορά στην όρθια θέση χωρίς την βοήθεια των χεριών</li> </ul> <p>- Ρολάρισμα πίσω (ανακυβίστηση)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παλάμες βλέπουν προς τα πάνω και είναι κοντά στα αυτιά</li> <li>• Σαγόني ακουμπά στο στήθος</li> <li>• Πλάτη στο κρεβατάκι, γρήγορο κάθισμα με γόνατα μαζεμένα στο στήθος</li> <li>• Το ρολάρισμα γίνεται προς τα πίσω διαδοχικά από τη λεκάνη, τη μέση, την πλάτη, τον ώμο</li> <li>• Όταν το βάρος του σώματος μεταφερθεί στα χέρια, τα χέρια σπρώχνουν δυνατά για να ελευθερωθεί το κεφάλι</li> <li>• Το σώμα παραμένει σε σχήμα C σε όλη τη διάρκεια του ρολαρίσματος</li> </ul> <p>- Τροχός</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Όρθια θέση με το σώμα να βρίσκεται στην κατεύθυνση της κίνησης και με τα χέρια σε πρόταση εώς ανάταση</li> <li>• Προβολή του ενός ποδιού μπροστά, ενώ το άλλο πόδι σπρώχνει το έδαφος</li> <li>• Διαδοχική τοποθέτηση των χεριών πάνω σε μια ευθεία γραμμή: τοποθέτηση του πρώτου χεριού (παλάμης) στο κρεβατάκι καθώς το αντίθετο πόδι κινείται προς τα πάνω, το δεύτερο χέρι (παλάμη) ακουμπά στο κρεβατάκι και σπρώχνει το δεύτερο πόδι</li> <li>• Το πόδι αιώρησης και το πόδι στήριξης ακολουθούν την κίνηση διατηρώντας τη διάσταση</li> <li>• Προσγείωση πρώτα με το πόδι στήριξης καθώς το πρώτο χέρι φεύγει από το στρώμα και μετά με το άλλο πόδι καθώς το δεύτερο χέρι σπρώχνει έτσι ώστε ο κορμός να επανέλθει στην όρθια θέση</li> <li>• Τα χέρια τοποθετούνται στην ίδια γραμμή με τα πόδια</li> </ul> <p>- Δεξιότητες με μικρά όργανα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κορδέλα: κύκλους, φιδάκι, οκταράκι, σπιράλ, κύματα</li> <li>• Στεφάνι: κύλισμα, πέρασμα από μέσα, ταλάντευση</li> <li>• Μαντήλι: ταλάντευση, κύκλους, ρίζιμο-πιάσιμο, κύματα</li> <li>• Σχοινάκι: κύκλοι, οκταράκι, φιδάκι, ταλάντευση, τύλιγμα, απελευθέρωση, πέρασμα από μέσα,</li> <li>• Μπάλα: ρίζιμο, πιάσιμο, κύλισμα, αναπήδηση</li> </ul>
----	--	--

Γ4	Εκτελούν συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων μετακίνησης, σταθεροποίησης, χειρισμού	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κινητική ακολουθία με ή χωρίς δοσμένα κριτήρια, με ή χωρίς όργανα <ul style="list-style-type: none"> <li>• με συμπερίληψη ισορροπιών σε διαφορετικά επίπεδα, συνεχόμενα ρολαρίσματα, κυβίστηση, και ανακυβίστηση, τροχό, κατακόρυφο στήριξη</li> <li>• με επιλογή από εύρος κινητικών δεξιοτήτων</li> <li>• στο έδαφος ή/και στα όργανα</li> <li>• στον καθορισμένο χώρο</li> <li>• με μουσική ή χωρίς μουσική</li> <li>• με αρχική και τελική ισορροπία</li> <li>• με ροή</li> <li>• με καλοσχηματισμένο και ευθυτενές σώμα</li> <li>• στο ρυθμό της μουσικής</li> <li>• με ζευγάρι ή μικρή ομάδα <ul style="list-style-type: none"> <li>• με αρχική και τελική θέση/ισορροπία</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>- Κινητικό μοτίβο με ή χωρίς δοσμένα κριτήρια, με ή χωρίς όργανα (επαναλαμβανόμενη σε σειρά τοποθέτηση μιας κινητικής ακολουθίας) <ul style="list-style-type: none"> <li>• επαναλαμβανόμενη τοποθέτηση σε σειρά δεξιοτήτων μετακίνησης και ισορροπίας με ταυτόχρονο χειρισμό μικρών οργάνων (Μαντήλι, Στεφάνι, Κορδέλα, Σχοινάκι)</li> </ul> </li> </ul>
Γ5	Εκτελούν συνδυασμό βασικών κινητικών δεξιοτήτων με κινητικές έννοιες (σώματος χώρου, προσπάθειας, σχέσεων με αντικείμενα και ανθρώπους)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Δεξιότητες Μετακίνησης σε διαφορετικές ταχύτητες, διαδρομές, κατευθύνσεις, επίπεδα</li> <li>- Μετακινήσεις σε διάφορες κατευθύνσεις και διαδρομές <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σκίπινγκ, κουτσό, λίπινγκ</li> </ul> </li> <li>- Ισορροπίες (σταθερές και δυναμικές) σε διάφορα επίπεδα, κατευθύνσεις και με διάφορα σχήματα του σώματος</li> <li>- Χειρισμό μικρών οργάνων σε διάφορα επίπεδα, κατευθύνσεις, ταχύτητες και με διαφορετική προσπάθεια</li> <li>- Κινήσεις σε σχέση με αντικείμενα (πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από αντικείμενα)</li> <li>- Κινήσεις σε σχέση με συνασκούμενους (ζευγάρια, μικρές ομάδες, σκιά, καθρέφτισμα, ταυτόχρονα, χωριστά)</li> <li>- Κινήσεις στο ρυθμό της μουσικής</li> <li>- Κινήσεις με καλοσχηματισμένο και ευθυτενές σώμα</li> <li>- Κινητική ακολουθία και κινητικό μοτίβο με ροή</li> </ul>

Γ6	Δημιουργούν και παρουσιάζουν ρουτίνες κινητικών δεξιοτήτων που προάγουν την εκφραστικότητα	- Κινητική ακολουθία και Κινητικό μοτίβο: <ul style="list-style-type: none"> <li>• με συμπερίληψη ισορροπιών σε διαφορετικά επίπεδα, κυβίστηση και ανακυβίστηση, τροχό, κατακόρυφο στήριξη</li> <li>• με επιλογή από εύρος κινητικών δεξιοτήτων</li> <li>• στο έδαφος ή/και στα όργανα</li> <li>• στον καθορισμένο χώρο</li> <li>• με μουσική ή χωρίς μουσική</li> <li>• με αρχική και τελική ισορροπία</li> <li>• με ροή</li> <li>• με καλοσχηματισμένο και ευθυτενές σώμα</li> <li>• στο ρυθμό της μουσικής</li> <li>• με ζευγάρι ή μικρή ομάδα</li> </ul> - Τρόπους παρουσίασης κινητικής ακολουθίας και κινητικού μοτίβου <ul style="list-style-type: none"> <li>• Διάταξη στο χώρο (διασπορά, γραμμή, σειρά, κύκλο, κ.α.)</li> <li>• Σχηματισμοί (από γραμμή σε κύκλο, από κύκλο σε σειρές, κ.α.)</li> <li>• Συνδυασμοί – ανάληψη ρόλων ( σε κύκλο και σε γραμμές κ.α.)</li> </ul>
----	--	---

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ**

**ΤΑΞΗ: Ε΄**

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ		ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
	<i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:</i>	<i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές</i>
Π1	Εκτελούν ικανοποιητικά κινητικές δεξιότητες χειρισμού σε τροποποιημένα παιχνίδια	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κύλισμα της μπάλας με το χέρι <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το χέρι ρίψης εκτελεί ταλάντευση προς τα κάτω και πίσω από το σώμα ενώ το στήθος, το κεφάλι, το πρόσωπο δείχνουν μπροστά</li> <li>• Βήμα μπροστά με το αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης</li> <li>• Τα γόνατα λυγίζουν, το σώμα χαμηλώνει</li> <li>• Η μπάλα αφήνεται κοντά στο έδαφος έτσι ώστε να μην αναπηδά</li> </ul> </li> <li>- Ρίψη αντικειμένου κάτω από τον ώμο <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το χέρι ρίψης εκτελεί ταλάντευση προς τα πίσω, κάτω από τον ώμο</li> <li>• Αντίθετο πόδι μπροστά</li> <li>• Γόνατα λυγισμένα</li> <li>• Χαμήλωμα κέντρου βάρους του σώματος</li> </ul> </li> <li>- Ρίψη αντικειμένου πάνω από τον ώμο <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το βλέμμα εστιάζεται μπροστά κατά τη διάρκεια της ρίψης</li> <li>• Στάση του σώματος πλάγια σε σχέση με το στόχο</li> <li>• Το χέρι ρίψης είναι σχεδόν ίσιο πίσω από το σώμα (κράτημα με δάκτυλα)</li> <li>• Βήμα προς στο στόχο με το αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης</li> <li>• Διαδοχικό γύρισμα γοφού και ώμου κατά τη διάρκεια της ρίψης</li> <li>• Το χέρι ρίψης ακολουθεί την πορεία ρίψης και φτάνει μέχρι κάτω στην αντίθετη πλευρά</li> </ul> </li> <li>- Ρίψη αντικειμένου</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σε στόχο</li> <li>• Σε απόσταση</li> <li>- Σουτ/ρίξιμο σε στόχο <ul style="list-style-type: none"> <li>• Από στατική θέση</li> <li>• Σε χαμηλό, μεσαίο, ψηλό επίπεδο</li> </ul> </li> <li>- Σουτ καλαθόσφαιρας από στατική θέση <ul style="list-style-type: none"> <li>• Για τους δεξιόχειρες, το δεξί πόδι να είναι λίγο πιο μπροστά από το αριστερό</li> <li>• Τα πόδια να είναι ανοιχτά όσο περίπου το άνοιγμα των ώμων για ισορροπία</li> <li>• Το βάρος του σώματος να μοιράζεται και στα δύο πόδια</li> <li>• Τα γόνατα να είναι λίγο λυγισμένα για να δώσουν ώθηση στο σουτ καθώς τεντώνουν όταν φεύγει η μπάλα από τα χέρια</li> <li>• Κράτημα της μπάλα κοντά στο σώμα και απελευθερώνετε όταν το χέρι είναι σχεδόν τεντωμένο</li> <li>• Η μπάλα απελευθερώνεται από τα δάκτυλα και ακολουθεί σπάσιμο του καρπού</li> <li>• Τα μάτια να κοιτούν στο καλάθι</li> </ul> </li> <li>- Υποδοχή αντικειμένου με τα χέρια <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το βλέμμα εστιάζεται στο αντικείμενο υποδοχής</li> <li>• Τα πόδια κινούνται για να τοποθετήσουν το σώμα στην γραμμή του αντικειμένου</li> <li>• Τα χέρια κινούνται να συναντήσουν το αντικείμενο</li> <li>• Τα χέρια και τα δάκτυλα χαλαρώνουν και γίνονται «φωλιές» για να πιάσουν το αντικείμενο</li> <li>• Πιάσιμο και έλεγχος του αντικειμένου μόνο με τα χέρια</li> <li>• Οι αγκώνες λυγίζουν για να απορροφήσουν τη δύναμη του αντικειμένου</li> </ul> </li> <li>-Υποδοχή αντικειμένου με τα χέρια ανάλογα με το είδος του αντικειμένου</li> <li>-Υποδοχή αντικειμένου με τα χέρια <ul style="list-style-type: none"> <li>• Με διαφορετική δύναμη και ροή</li> <li>• Με διαφορετικό χρόνο</li> <li>• Πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από καθορισμένους στόχους,</li> <li>• Σε διαφορετική απόσταση,</li> <li>• Σε διαφορετικό ύψος,</li> </ul> </li> </ul>
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σε συγκεκριμένο χώρο,</li> <li>• Επερχόμενου από σύντροφο που κινείται</li> </ul> <p>- Μανσέτα</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα πόδια στη διάσταση, στο άνοιγμα των ώμων και οι μύτες των ποδιών δείχνουν μπροστά</li> <li>• Τα γόνατα λυγισμένα, το βάρος του σώματος στο μπροστινό μέρος του ποδιού</li> <li>• Στάση σώματος σε μεσαία θέση, οι ώμοι γέρνουν μπροστά</li> <li>• Σωστό δέσιμο των χεριών, το ένα χέρι μέσα στο άλλο</li> <li>• Σχηματισμός ενιαίας επιφάνειας στους πήχεις</li> <li>• Οι αντίχειρες βλέπουν το έδαφος</li> <li>• Η επαφή της μπάλας πρέπει να γίνεται στο σωστό σημείο των πήχεων</li> <li>• Η κίνηση των χεριών γίνεται από τους ώμους με τεντωμένα χέρια</li> </ul> <p>- Μανσέτα απευθείας ή μετά από αναπήδηση της μπάλας</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ατομικά</li> <li>• Ζευγάρι</li> </ul> <p>-Ντρίπλα με το δυνατό και αδύνατο χέρι</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η επαφή με την μπάλα γίνεται με τα δάκτυλα του ενός χεριού απλωμένα στην μπάλα περίπου στο ύψος της μέσης</li> <li>• Τα δάκτυλα σπρώχνουν προς τα κάτω την μπάλα</li> <li>• Το αντίθετο πόδι μπροστά (αντίθετο από το χέρι που ντριπλάρει)</li> <li>• Ο καρπός και ο αγκώνας λυγίζουν και μετά τεντώνουν για να σπρώξουν την μπάλα</li> <li>• Οι γοφοί και τα γόνατα είναι ελαφρώς λυγισμένα κατά τη διάρκεια της αναπήδησης</li> <li>• Η μπάλα αναπηδά μπροστά και στο πλάι του σώματος</li> <li>• Το βλέμμα είναι εστιασμένο μπροστά (όχι στην μπάλα)</li> </ul> <p>-Ντρίπλα με το χέρι διατηρώντας τον έλεγχο με κατάλληλη ταχύτητα</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Με αλλαγή κατεύθυνσης</li> <li>• Με διάφορες διαδρομές μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω και γύρω από καθορισμένους στόχους</li> </ul> <p>- Πάσα με δάκτυλα</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το βλέμμα εστιάζεται στην μπάλα</li> <li>• Το σώμα τοποθετείται κάτω από την μπάλα και κάτω από την ευθεία της μπάλας</li> </ul>
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σχήμα χεριών: τρίγωνο</li> <li>• Σχήμα αντίχειρα με το δείκτη είναι όπως J</li> <li>• Επαφή με την μπάλα πάνω από το μέτωπο</li> <li>• Η μπάλα ακουμπά μόνο στα δάκτυλα, όχι στην παλάμη</li> <li>• Η επαφή να γίνεται μόνο με τις δύο πρώτες φάλαγγες των δακτύλων και τον αντίχειρα</li> <li>• Το κτύπημα γίνεται με το τέντωμα των βραχιόνων και των ποδιών.</li> <li>• Η επιφάνεια του κτυπήματος πρέπει να είναι επίπεδη και να υπάρχει καλή επαφή με τις άκρες των δακτύλων</li> <li>• Τα χέρια ακολουθούν την πορεία της μπάλας με τέντωμα βραχιόνων και ποδιών</li> </ul> <p>- Κτύπημα της μπάλας από κάτω - Σέρβις από κάτω</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η εκτέλεση του σέρβις αρχίζει με τη μετακίνηση του σώματος με τη μεταφορά του κέντρου βάρους από το πίσω πόδι προς τα εμπρός</li> <li>• Το δεξί χέρι κάνει ταλάντωση προς τα πίσω και έρχεται με δύναμη προς τα εμπρός</li> <li>• Το αριστερό χέρι ρίχνει λίγο προς τα πάνω την μπάλα προς την δεξιά πλευρά τη στιγμή που το δεξί χέρι έχει περάσει τα ισχία και ακολουθεί ανοδική πορεία</li> <li>• Το δεξί χέρι χτυπάει τη μπάλα τεντωμένο δίνοντας της μια ώθηση προς τα εμπρός και επάνω</li> <li>• Η επαφή γίνεται με την παλάμη και τα δάκτυλα (σε σχήμα κούπας ή γροθιάς)</li> <li>• Μετά το χτύπημα της μπάλας η αιώρηση του δεξιού χεριού συνεχίζεται ακολουθώντας την τροχιά της μπάλας</li> <li>• Το σώμα ακολουθεί την κίνηση του χεριού και γίνεται ένα βήμα εμπρός</li> </ul> <p>- Ντρίπλα με το δυνατό και αδύνατο πόδι</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το σώμα βρίσκεται κατευθείαν πίσω από την μπάλα σε μια ελεγχόμενη κίνηση τρεξίματος</li> <li>• Η μύτη του ποδιού που θα σπρώξει την μπάλα δείχνει προς τα κάτω.</li> <li>• Η μπάλα σπρώχνεται με το στήθος του ποδιού</li> <li>• Το πόδι που δεν έχει επαφή με την μπάλα μένει πίσω από το πόδι που ντριπλάρει</li> <li>• Το βλέμμα είναι εστιασμένο μπροστά (όχι στην μπάλα)</li> </ul> <p>- Σταμάτημα μπάλας με το πόδι (με σόλα, με το μέσα μέρος του ποδιού)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το σώμα τοποθετείται κατευθείαν πίσω από την ευθεία που κινείται η μπάλα.</li> <li>• Το βλέμμα παρακολουθεί την μπάλα σε όλη τη διάρκεια της κίνησης της.</li> <li>• Το σώμα υποχωρεί κατά την επαφή με την μπάλα.</li> </ul>
--	--	--

- Με σόλα όταν η μπάλα κινείται αργά
- Με το εσωτερικό όταν η μπάλα κινείται γρήγορα
- Λάκτισμα ακίνητης μπάλας/ Σουτ σε στόχο
  - Μεταφορά δύναμης από το ισχίο, τέντωμα του γόνατος και χτύπημα της μπάλας
  - Η επαφή γίνεται με το στήθος του ποδιού (ράμματα του παπουτσιού)
  - Το πόδι που κλωτσά ακολουθεί την πορεία της μπάλας και μετά την επαφή
- Λάκτισμα μπάλας/Σουτ σε στόχο
  - Με διαφορετική δύναμη και ροή
  - Σε διαφορετικό χρόνο
  - Σε διαφορετική απόσταση
  - Σε διαφορετικό ύψος
  - Σε συγκεκριμένο χώρο
  - Σε σύντροφο που κινείται
- Κτύπημα με ρακέτα (forehand, backhand)
  - Σωστό κράτημα ρακέτας (ένα χέρι –αντίχειρας πάνω, δάκτυλα κάτω όπως χειραψία)
  - Ταυτόχρονη μετακίνηση μπροστά του ίδιου ποδιού με το χέρι που κρατά τη ρακέτα
  - Το χέρι που κρατά τη ρακέτα είναι σχεδόν ίσιο προς τα πίσω λίγο πριν κτυπηθεί η μπάλα
  - Το σώμα να βρίσκεται πλάγια σε σχέση με τον στόχο
  - το βλέμμα εστιάζεται στην μπάλα κατά τη διάρκεια του κτυπήματος
  - Ο παίκτης στέκεται πλάγια σε σχέση με το στόχο κρατώντας τη ρακέτα με το ένα χέρι
  - Το χέρι που κρατά τη ρακέτα είναι σχεδόν τεντωμένο πίσω από τον ώμο
  - Βήμα προς το στόχο με το αντίθετο πόδι από το χέρι που κρατά την ρακέτα
  - Διαδοχικό γύρισμα γοφού και ώμου κατά τη διάρκεια του κτυπήματος
  - Η επαφή με την μπάλα γίνεται καθώς το αντίθετο πόδι είναι μπροστά και ο βραχίονας τεντωμένος
  - Το χέρι που κτυπά ακολουθεί και φτάνει μέχρι την αντίθετη πλευρά του σώματος
- Κτύπημα με ρόπαλο
  - Το δυνατό χέρι κρατά το ρόπαλο πάνω από το αδύνατο
  - Ο παίκτης στέκεται πλάγια με το αδύνατο πόδι μπροστά σε σχέση με την περιοχή του στόχου

Π2	Εφαρμόζουν κανόνες σε τροποποιημένα παιχνίδια	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Το βλέμμα εστιάζεται στο στόχο</li> <li>• Το βάρος πέφτει στο πίσω πόδι</li> <li>• Τα χέρια κινούνται από πίσω προς τα εμπρός</li> <li>• Οι γοφοί και μετά οι ώμοι γυρίζουν</li> </ul> <p>- Ντρίπλα με μπαστούνι</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κεφάλι μπροστά και βλέμμα εστιασμένο μπροστά</li> <li>• Το δυνατό χέρι κρατά το μπαστούνι πιο κάτω από το αδύνατο χέρι</li> <li>• Οι αντίχειρες δείχνουν το έδαφος</li> <li>• Χρησιμοποίηση και των δύο πλευρών του μπαστουιού</li> <li>• Συνεχόμενη ντρίπλα (μπάλα κοντά στο μπαστούνι)</li> <li>• Διατήρηση τρεξίματος σε σταθερό ρυθμό από το παίκτη</li> <li>• Το μπαστούνι είναι πάντα κοντά στο έδαφος</li> </ul> <p>- Συνδυασμό δεξιοτήτων μετακίνησης, σταθεροποίησης, χειρισμού</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πάσα (ρίξιμο – υποδοχή)</li> <li>• Πάσες και Σουτ</li> <li>• Ντρίπλα, Σταμάτημα, Σουτ</li> <li>• 1- 3 βήματα και πάσα με το ένα χέρι</li> <li>• 1- 3 βήματα και σουτ με το ένα χέρι</li> <li>• Πάσα με δάκτυλα, πιάσιμο, ρίξιμο μπάλας και πάσα με δάκτυλα</li> <li>• Παιχνίδι με πάσα με δάκτυλα, με ροή, με πιάσιμο της μπάλας</li> </ul> <p>- Παιχνίδι με ίσο αριθμό παικτών 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3</p> <p>- Παιχνίδι με άνισο αριθμό παικτών με πλειονηφία στην επίθεση 2 vs 1, 3 vs 2</p> <p>- Τροποποιημένες δραστηριότητες και τροποποιημένα παιχνίδια για επιτυχία και θετική ενίσχυση όλων των παιδιών διαφοροποιώντας</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τον αριθμό των παιδιών στις ομάδες (μικρές ομάδες αυξάνουν τον χρόνο συμμετοχής)</li> <li>• Τις διαστάσεις του γηπέδου που παίζουν</li> <li>• Τον τρόπο που σκοράρουν</li> <li>• Τους κανονισμούς</li> </ul>
----	---	--

Π3	Εφαρμόζουν στρατηγικές σε τροποποιημένα παιχνίδια	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα υλικά</li> </ul> <p>- Παιχνίδια Κυνηγητού - Στρατηγικές</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αποφυγή από τον κυνηγό</li> <li>• Είμαι έτοιμος/μη να κινηθώ σε οποιαδήποτε κατεύθυνση</li> <li>• Αλλάζω γρήγορα ταχύτητα και κατεύθυνση καθώς κινούμαι</li> <li>• Χρησιμοποιώ ποικιλία προσποιήσεων για να ξεφύγω</li> </ul> <p>- Παιχνίδια Άμυνας και Επίθεσης - Στρατηγικές Άμυνας</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Προσπάθεια για «κλέψιμο» της μπάλας από τον αντίπαλο</li> <li>• Τοποθέτηση εαυτού μεταξύ αντιπάλου και στόχου</li> <li>• Κατάσταση εγρήγορης - αντίληψη τι συμβαίνει γύρω τους</li> <li>• Κάθε παίχτης έχει ένα επιθετικό υπό την επίβλεψη του</li> <li>• Έχω ένα επιθετικό υπό την επίβλεψη μου</li> <li>• Θέση ετοιμότητας</li> <li>• Κάνω νόμιμο φράγμα (σκριν) για να απελευθερώσω συμπαίκτη μου</li> </ul> <p>- Παιχνίδια Άμυνας και Επίθεσης - Στρατηγικές Επίθεσης</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Επιλογή πάσας σε συμπαίκτη που είναι σε καλύτερη θέση</li> <li>• Καλή θέση στον κενό χώρο για να μπορούν να δεχτούν πάσα</li> <li>• Παίρνω καλή θέση σε κενό χώρο για να μπορώ να δεχτώ πάσα</li> <li>• Διακρίνω αν πρέπει να πασάρω ή να σουτάρω</li> <li>• Απελευθερώνομαι από τον αντίπαλο και παίρνω καλή θέση</li> <li>• Προστατεύω την μπάλα</li> <li>• Δίνω πάσα και αλλάζω θέση/μετακινούμαι προς το αντίπαλο τέρμα</li> </ul> <p>- Παιχνίδια Στόχου - Στρατηγικές</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βλέμμα στο στόχο</li> <li>• Συγκέντρωση στο στόχο</li> <li>• Επιλογή της χρονικής στιγμής που θα εκτελέσουν την προσπάθεια</li> <li>• Δε βιάζομαι, αποφασίζω πότε θέλω να ξεκινήσω</li> </ul>
----	---	--

Π4	Συμμετέχουν σε πολιτισμικές δραστηριότητες και αναγνωρίζουν την προέλευσή τους	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αποφασίζω αν θα βάλω δύσκολο στόχο (ρискάρω) ή πιο εύκολο στόχο (παίζω με ασφάλεια)</li> <li>- Παιχνίδια συνεργασίας και επίλυσης κινητικού προβλήματος - Στρατηγικές <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αλληλοβοήθεια για επιτυχία του κοινού στόχου</li> <li>• Βοηθούμε ο ένας τον άλλο για να επιτύχουμε το στόχο μας</li> <li>• Σκεφτόμαστε και συζητούμε τη στρατηγική που θα ακολουθήσουμε</li> </ul> </li> <li>- Παιχνίδια με δίκτυ ή τοίχο – Στρατηγικές <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αποστολή αντικειμένου πάνω από το δίκτυ ή στον τοίχο, στον κενό χώρο</li> <li>• Κινούμαι και επανατοποθετούμαι για να εξασφαλίσω καλύτερη κάλυψη του δικού μου χώρου (άμυνα)</li> <li>• Παίζω με διαφορετικό τρόπο έτσι ώστε ο αντίπαλος να μην προβλέπει εύκολα τι να περιμένει (επίθεση)</li> </ul> </li> <li>- Παιχνίδια με Κτύπημα αντικειμένου και τρέξιμο - Στρατηγικές <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αποστολή αντικειμένου σε κενό χώρο</li> <li>• Παίρνω θέση για να καλύψω κενούς χώρους</li> </ul> </li> <li>- Δημιουργία δικού τους παιχνιδιού <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δομικά στοιχεία παιχνιδιών</li> <li>• Συνεργασία με ζευγάρι ή μικρή ομάδα</li> <li>• Επιλογή από εύρος δοσμένων υλικών ή άλλων κριτηρίων</li> </ul> </li> <li>- Κυπριακά παραδοσιακά παιχνίδια π.χ. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα Λουκκούθκια, Η Συτζιά</li> <li>• Τριάπηδκια, Σκατούλικά</li> </ul> </li> <li>- Παιχνίδια άλλων χωρών</li> <li>- Προέλευση των παιχνιδιών</li> </ul>
----	--	--

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΧΟΡΟΣ**

**ΤΑΞΗ: Ε΄**

<b>ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ</b>		<b>ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ</b>  <i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές</i>
<p>X1</p>	<p>Εξερευνούν, εκτελούν και εφαρμόζουν κινήσεις του σώματος με ή χωρίς μετακίνηση σε κινητικό μοτίβο</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κινήσεις των διαφόρων μερών του σώματος</li> <li>- Τρόπους με τους οποίους μπορεί να κινείται το σώμα στο χώρο χωρίς μετακίνηση όπως τρέμουλο, βύθισμα, ανάδυση και χειρονομίες</li> <li>- Τρόπους με τους οποίους μετακινείται το σώμα στο χώρο               <ul style="list-style-type: none"> <li>• δεξιότητες μετακινήσεις: περπάτημα, τρέξιμο, άλματα, σκίπινγκ, κουτσό, λίπινγκ</li> <li>• δεξιότητες σταθεροποίησης: δίπλωση (κάμψη) κορμού, διάταση (έκταση) κορμού, ταλάντευση σώματος μπρούμυτα και ανάσκελα, στροφή και περιστροφή σώματος, ρολαρίσματα, στήριξη και μεταφορά του βάρους σε διάφορα μέρη του σώματος με μίμηση ζώων</li> </ul> </li> <li>- Μετακινήσεις με διαφορετική προσπάθεια, δύναμη, χρόνο, ροή στις κινήσεις               <ul style="list-style-type: none"> <li>• περπάτημα, τρέξιμο, άλματα, σκίπινγκ, κουτσό, λίπινγκ,</li> <li>• κινήσεις από τα χέρια στα πόδια</li> <li>• κίνηση: βαριά, ανάλαφρη, δυνατή, αδύνατη, σκληρή, απαλή</li> </ul> </li> <li>- Σχήματα Σώματος:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• ανοικτό, κλειστό, στενό, πλατύ, συμμετρικό, ασύμμετρο</li> </ul> </li> </ul>
<p>X2</p>	<p>Εξερευνούν και εκτελούν κινήσεις του σώματος σε σχέση με κινητικές έννοιες του</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Επίπεδα: χαμηλό, ψηλό, μεσαίο</li> <li>- Διαδρομές: ευθεία, καμπύλη, ζικ-ζακ, κυκλική</li> <li>- Κατευθύνσεις: μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερά, πάνω, κάτω</li> <li>- Σχήματα Σώματος: ανοικτό, κλειστό, πλατύ, στενό, μαζεμένο, συμμετρικό, ασύμμετρο</li> <li>- Δύναμη: ελαφρά, δυνατά, απαλά, έντονα</li> </ul>



Χ3	<p>σώματος, του χώρου, της προσπάθειας, των σχέσεων με ανθρώπους και αντικείμενα εκτελούν συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων ρυθμό μουσικής</p> <p>στο της</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Χρόνο: γρήγορα, αργά, απότομα, σταδιακά, ρυθμικά</li> <li>- Ροή: απαλά, ρυθμικά, ελεύθερα</li> <li>- Εργασία με ζευγάρι: σκιά, καθρέφτισμα, ταυτόχρονα, χωριστά</li> <li>- Εργασία σε μικρές ομάδες: ταυτόχρονα</li> <li>- Κινήσεις σε σχέση με αντικείμενα: πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από αντικείμενα</li> <li>- Κινητικό μοτίβο με δοσμένα κριτήρια (επαναλαμβανόμενη σε σειρά τοποθέτηση μιας κινητικής ακολουθίας) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αρχική και τελική θέση/ισορροπία</li> <li>• Με συμπερίληψη κινήσεων του σώματος με ή/και χωρίς μετακίνηση</li> </ul> </li> <li>- Συγχρονισμό με τη μουσική σε κίνηση και ακινησία</li> <li>- Συγχρονισμό με ζευγάρι σε κίνηση και ακινησία</li> <li>- Εναλλαγή στην κίνηση και στη δυναμική της αναλόγως του μουσικού θέματος</li> <li>- Σωστή στάση σώματος κατά την εκτέλεση των κινήσεων <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ευθυτενές σώμα</li> <li>• Συντονισμό κινήσεων</li> <li>• Έλεγχο στην κίνηση, καλή ισορροπία όταν κινούνται και όταν σταματούν</li> <li>• Διατήρηση της καλαισθησίας των κινήσεων στις έντονες κινητικές αλλαγές</li> </ul> </li> <li>- Ελληνικοί χοροί: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αντικρυστός Μακεδονικός</li> <li>• Ζωναράδικος</li> <li>• Καλαματιανός</li> </ul> </li> <li>- Κυπριακοί χοροί: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3<sup>ος</sup> καρτζιλαμάς - κορίτσια</li> <li>• αντρικός 2ος και 3ος καρτζιλαμάς</li> </ul> </li> </ul>
Χ4	<p>δημιουργούν και παρουσιάζουν ρουτίνες κινητικών δεξιοτήτων που προάγουν την</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κινητικό μοτίβο με δοσμένα κριτήρια, στο ρυθμό της μουσικής <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αρχή, μέση και τέλος</li> <li>• Με συμπερίληψη κινήσεων του σώματος με ή/και χωρίς μετακίνηση</li> </ul> </li> <li>- Τρόπους έκφρασης ιδεών, διαθέσεων και συναισθημάτων <ul style="list-style-type: none"> <li>• Απλές και σύνθετες Κινήσεις</li> </ul> </li> </ul>

X5	<p>εκφραστικότητα</p> <p>συμμετέχουν σε πολιτισμικές δραστηριότητες και αναγνωρίζουν την προέλευσή τους</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Χειρονομίες</li> <li>• Εκφράσεις προσώπου</li> </ul> <p>- Τρόπους παρουσίασης κινητικής ακολουθίας και κινητικού μοτίβου</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Διάταξη στο χώρο (διασπορά, σειρά, γραμμή, κύκλος, κ.α.)</li> <li>• Σχηματισμοί (από κύκλο σε διασπορά, από γραμμή σε σειρά, κ.α.)</li> <li>• Συνδυασμοί – ανάληψη ρόλων (κύκλο και γραμμή, κ.α.)</li> </ul> <p>- Δημιουργικό Χορό με</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• θέμα από τη φύση, τη λογοτεχνία, τη ζωή, την επιστήμη, τη θρησκεία, τον κινηματογράφο, τα έργα τέχνης και άλλα</li> <li>• Θέματα όπως οι πλανήτες, οι μάγισσες, η θάλασσα</li> </ul> <p>- Ελληνικοί χοροί:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αντικρυστός Μακεδονικός</li> <li>• Ζωναράδικος</li> <li>• Καλαματιανός</li> </ul> <p>- Κυπριακοί χοροί:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3<sup>ος</sup> καρτζιλαμάς - κορίτσια</li> <li>• αντρικός 2ος και 3ος καρτζιλαμάς</li> </ul> <p>- Παραδοσιακούς χορούς άλλων χωρών</p>
----	---	---

**ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΣΤΙΒΟΣ**

**ΤΑΞΗ: Ε΄**

<b>ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ</b>  <b>ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ</b>		<b>ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ</b>  <b>ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ</b>
<p>Σ1 <i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:</i></p> <p>Εφαρμόζουν σύνθετες αθλητικές δεξιότητες σε τροποποιημένα αθλήματα</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Δρόμων</li> <li>2. Αλμάτων</li> <li>3. Ρίψεων</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><i>Διδακτέα: Δεξιότητες</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Περπάτημα με ελεγχόμενο ρυθμό 30'' - 5'               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κεφάλι ίσιο, βλέμμα μπροστά</li> <li>• Σώμα ίσιο</li> <li>• Χέρια κινούνται ελεύθερα αντίθετα με τα πόδια</li> <li>• Το μπροστινό μέρος του ποδιού δείχνει ευθεία μπροστά και ακουμπά πρώτα η φτέρνα στο έδαφος</li> </ul> </li> <li>- Τρέξιμο με ελεγχόμενο ρυθμό 30'' - 5'               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το σώμα ίσιο, το κεφάλι ίσιο, βλέμμα μπροστά.</li> <li>• Οι αγκώνες είναι λυγισμένοι 90° και τα χέρια κινούνται σε αντίθεση με τα πόδια</li> </ul> </li> <li>- Δρόμος ταχύτητας 50 -70 μ               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το σώμα ίσιο, το κεφάλι ίσιο, βλέμμα μπροστά</li> <li>• Το γόνατο λυγίζει σε ορθή γωνία κατά τη φάση ανάκαμψης</li> <li>• Οι αγκώνες λυγισμένοι 120° και τα χέρια κινούνται σε αντίθεση με τα πόδια</li> <li>• Αύξηση του μήκους του διασκελισμού</li> <li>• Εμφανής η φάση της πτήσης</li> </ul> </li> </ul>	

- Σκυταλοδρομίες
  - Αλλαγή αντικειμένου με περπάτημα/τρέξιμο, μετωπικά (το χέρι που δίνει είναι ίδιο με το χέρι που πιάνει το αντικείμενο)
  - Αλλαγή σκυτάλης, στατικά/με περπάτημα/ τρέξιμο σε ζευγάρια, με πλάτη (το χέρι που δίνει είναι αντίθετο με το χέρι που πιάνει)
- Δρόμος ταχύτητας με εμπόδια
  - Με οδηγό το δυνατό πόδι και προσπάθεια να χρησιμοποιούν και το αδύνατο πόδι
  - Το πόδι οδηγός πατά μακριά από το εμπόδιο
  - Το πόδι οδηγός είναι ίδιο σε κάθε εμπόδιο
  - Τα πόδια είναι τεντωμένα κατά τη διάρκεια της πτήσης
  - Τα χέρια κατά τη διάρκεια της πτήσης είναι αντίθετα με την κίνηση των ποδιών
  - Ελεγχόμενη προσγείωση χωρίς να χάνεται η ισορροπία
- Πέρασμα εμποδίων ύψους 20 – 30 εκ., 30 – 40 εκ. τοποθετημένων σε ίσες αποστάσεις
- Εκκίνηση από διαφορετικές θέσεις και επίπεδα
  - Αντίδραση σε ποικιλία ακουστικών ερεθισμάτων
- Εκκίνηση από όρθια θέση
  - Αντίδραση σε ακουστικό ερέθισμα «Πάμε»
  - Το δυνατό πόδι μπαίνει μπροστά
  - Ο κορμός είναι ελαφρώς σκυμμένος και τα χέρια σε διαγώνια θέση
  - Τα δύο πόδια ελαφρώς λυγισμένα με το βάρος στο μπροστινό πόδι
- Άλμα σε μήκος χωρίς φορά, με φορά 3- 5 βήματα
  - Απογείωση από το ένα πόδι, αιώρηση σώματος και η προσγείωση γίνεται ταυτόχρονα στα δύο πόδια.
  - Χρήση δεξιού και αριστερού ποδιού κατά την απογείωση
  - Πριν το άλμα λυγίζουν τα γόνατα και τα χέρια κατευθύνονται δυνατά προς τα πίσω
  - Τα χέρια τεντώνουν δυνατά και προς τα πάνω από το κεφάλι δημιουργώντας δυναμική κίνηση
  - Το πόδι απογείωσης σχεδόν τεντωμένο, ωθεί το σώμα δυναμικά μπροστά και ψηλά
  - Τα χέρια ωθούνται προς τα κάτω κατά τη διάρκεια της προσγείωσης

- Το βάρος του σώματος πέφτει προς τα εμπρός στην προσγείωση
- Άλμα σε ύψος/ ψαλιδάκι
  - Από πλάγια θέση, πέρασμα αφρώδους πήχης και προσγείωση σε όρθια θέση
  - Ένα βήμα και απογείωση από το ένα πόδι, μια από την αριστερή πλευρά και μία από την δεξιά πλευρά
  - Τρία βήματα και απογείωση από το ένα πόδι με επιλογή πλευράς
- Ρίψεις αντικειμένων πάνω από τον ώμο σε απόσταση  
(αφρώδες ακόντιο, μπάλα με ουρά, μπαλίτσα 200 γρ.)
  - Το βλέμμα εστιάζεται μπροστά κατά τη διάρκεια της ρίψης
  - Στάση του σώματος πλάγια σε σχέση με το στόχο
  - Το χέρι ρίψης είναι σχεδόν ίσιο πίσω από το σώμα (κράτημα με δάκτυλα)
  - Βήμα προς στο στόχο με το αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης
  - Διαδοχικό γύρισμα γοφού και ώμου κατά τη διάρκεια της ρίψης
  - Το χέρι ρίψης ακολουθεί και φτάνει μέχρι κάτω στην αντίθετη πλευρά του σώματος
  - Ρίξιμο πάνω από τον ώμο μετά από πλάγιο σταυρωτό βήμα, 3-5 διασκελισμούς
- Γνωριμία με εκπαιδευτικά όργανα ρίψεων:
  - Σφαίρα
    - Σπρώξιμο μπαλίτσας 200 γρ. από τον ώμο, από όρθια θέση
  - Δίσκος
    - Πλάγιο πέταγμα δίσκου, από καθιστή και από όρθια θέση

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ**

**ΤΑΞΗ: Ε΄**

**ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ  
ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ**

**ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ  
ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ**

*Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές*

*Διδακτέα: Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές*

**Δ1** Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:  
Αναφέρουν και γνωρίσουν ευκαιρίες άσκησης εκτός του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής

- Ευκαιρίες, χώρους και χρονική στιγμή για άσκηση, εντός και εκτός σχολικού χώρου
- Λιγότερο διαδεδομένα αθλήματα ή ασκήσεις για υγεία, για μια ζωή
  - Δεξιότητες σε ρόδες (ποδηλασία, ρόλερ, σκέιτ, πατίνι)
  - Δεξιότητες πολεμικών τεχνών (ασιατικές, πάλη κ.λπ.).
  - Δεξιότητες βουνού (ορειβασία, χιονοδρομία, snow-board, αναρρίχηση).
  - Δεξιότητες σε νερό (κολύμβηση, υδατοσφαίριση, aqua aerobic, κωπηλασία και ιστιοπλοΐα)
  - Δεξιότητες ρακέτας (ρακέτες θαλάσσης και σκούος/ράκετμπολ).
  - Φυσικές δραστηριότητες αναψυχής μη συναγωνιστικού χαρακτήρα (προσανατολισμό, κυνήγι θησαυρού, τοξοβολία)
  - Δεξιότητες χορού: μοντέρνοι χοροί, brake-dance.

**Δ2** Επεξηγούν πως η τακτική άσκηση ωφελεί την υγεία

- Στοιχεία Φυσικής Κατάστασης
  - Καρδιοαναπνευστική αντοχή

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μυϊκή δύναμη</li> <li>• Μυϊκή αντοχή</li> <li>• Ευλυγισία</li> <li>• Σύσταση σώματος</li> </ul> <p>- Παράγοντες βελτίωσης της Φυσικής Κατάστασης</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συχνότητα</li> <li>• Ένταση</li> <li>• Διάρκεια</li> <li>• Είδος της άσκησης</li> </ul> <p>- Ταξινόμηση ασκήσεων που βελτιώνουν</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Καρδιοαναπνευστική αντοχή</li> <li>• Μυϊκή δύναμη</li> <li>• Μυϊκή αντοχή</li> <li>• Ευλυγισία</li> </ul> <p>- Εντοπισμός καρδιακών σφίξεων μετά από άσκηση μέτριας έντασης σε διάφορα μέρη του σώματος</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Καρδιά, Καρωτίδα, Καρπός χεριού, Ποδοκνημική άρθρωση</li> </ul> <p>- Επίδραση της άσκησης στην καρδιά</p> <p>- Ασκήσεις με σχοινάκι</p> <p>- Άλματα σε ρυθμό</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Με διαφορετικούς τρόπους: ανοικτά - κλειστά, μπροστά - πίσω, σταυρωτά, δεξιά - αριστερά</li> <li>• Με ανοικτά - κλειστά χέρια</li> <li>• Με συγχρονισμό ποδιών χεριών</li> </ul> <p>- Ασκήσεις αντίστασης – βάρος σώματος</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κοιλιακοί, ραχιαίοι, κάμψεις</li> </ul> <p>- Αερόβιες ασκήσεις</p> <p>- Αναερόβιες ασκήσεις</p> <p>- Ασκήσεις για μια ζωή που μπορούν να κάνουν μόνοι τους ή με παρέα (φίλους, οικογένεια) στο σπίτι, στην αυλή, στο πάρκο, στην παραλία, κ.α.</p> <p>- Δημιουργία Ημερολογίου Άσκησης</p>
Δ3	συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε ασκήσεις για υγεία	
Δ4	θέτουν και αξιολογούν	

προσωπικούς στόχους για άσκηση για υγεία

- επιλογή ασκήσεων σε σχέση με τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης
  - συχνότητα ασκήσεων
  - ατομικά ή με φίλους ή με μέλη της οικογένειας
  - επανάληψη ασκήσεων
  - απλό ατομικό πρόγραμμα
- Αξιοποίηση της τεχνολογίας
- χρονόμετρο
  - βηματόμετρο
  - Η/Υ
  - Εφαρμογές κινητής τηλεφωνίας

### ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ

ΤΑΞΗ: Ε΄

**ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

**ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ**

**ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ**

**ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ**

Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:

Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες



M1	ονομάζουν, περιγράφουν και επεξηγούν τον τρόπο εκτέλεσης βασικών στοιχείων σύνθετων δεξιοτήτων σε αθλήματα	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ονομασίες/ορολογίες <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σύνθετες δεξιότητες ατομικών και ομαδικών Παιχνιδιών, Γυμναστικής, Χορού, Στίβου, Δραστηριοτήτων ζωής</li> <li>• Κινητικές δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού</li> <li>• Κινητικές Έννοιες</li> </ul> </li> </ul>
M2	παρατηρούν, αξιολογούν και διορθώνουν την κίνησή τους	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Δοσμένα σημεία παρατήρησης και αξιολόγησης <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στοιχεία ανάπτυξης δεξιοτήτων</li> </ul> </li> <li>- Αξιοποίηση των σημείων ανατροφοδότησης του εκπαιδευτικού</li> </ul>
M3	συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε φυσικές δραστηριότητες εντός σχολικού και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ποικιλία δραστηριοτήτων και συχνή εναλλαγή τους <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, εφικτές στο επίπεδο ικανότητας κάθε μαθητή</li> <li>• Δημιουργία δραστηριοτήτων και παιχνιδιών με επιλογή υλικών, είδος υλικού, τρόπου εκτέλεσης</li> <li>• Παροχή επιλογών έτσι ώστε να κάνουν ενδιαφέρουσα μια δραστηριότητα</li> <li>• Επιλογή επιπέδου δυσκολίας δραστηριοτήτων (απόσταση, χρόνο, ύψος, επαναλήψεις)</li> <li>• Επιλογή είδους δραστηριότητας</li> </ul> </li> <li>- Ανατροφοδότηση <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ατομικά: τι έκανε σωστά και πώς να βελτιωθεί το κάθε παιδί</li> <li>• Ομαδικά: τι έκανε σωστά και πώς να βελτιωθεί η ομάδα</li> </ul> </li> <li>- Παροχή λογικών εξηγήσεων για συμμετοχή σε μια δραστηριότητα <ul style="list-style-type: none"> <li>• βραχυπρόθεσμα οφέλη από την άσκηση</li> <li>• μακροπρόθεσμα οφέλη από την άσκηση</li> </ul> </li> <li>- Τροποποίηση των κανονισμών για ενεργό συμμετοχή όλων</li> <li>- Διαφοροποίηση της εργασίας για επιτυχία όλων <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τρόπους για επιλογή κατάλληλου επιπέδου δυσκολίας για προσωπική επιτυχία</li> </ul> </li> <li>- Καθορισμό στόχων που σχετίζονται με ατομική απόδοση και είναι ρεαλιστικοί, συγκεκριμένοι, βραχυπρόθεσμοι</li> <li>- Ποικιλία κινητικών προβλημάτων με μία ή πολλές λύσεις</li> <li>- Παροχή ποικιλίας στόχων με νόημα για τα παιδιά και την προσωπική βελτίωσή τους σε θέματα:</li> </ul>

M4	δίνουν και να δέχονται βοήθεια και ανατροφοδότηση με βάση δοσμένα κριτήρια	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κινητικών δεξιοτήτων</li> <li>• Φυσικής κατάστασης</li> <li>• Συνεργασίας</li> <li>• Ευ αγωνίζεσθαι</li> </ul> <p>- Βαθμιαία δυσκολότερες ασκήσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αύξηση του επιπέδου δυσκολίας των ασκήσεων (αφού οι μαθητές έχουν αποκτήσει εμπειρίες επιτυχίας από την εξάσκηση)</li> </ul> <p>- Παρακίνηση για συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολικού περιβάλλοντος</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Με φίλους</li> <li>• Για να πετύχουν προσωπικούς στόχους για φυσική κατάσταση και υγεία</li> </ul> <p>- Τίμιο Παιχνίδι: Ρόλο θεατή και παίκτη</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ενέργειες/αποδεκτές συμπεριφορές καλών φιλάθλων και παικτών</li> </ul> <p>- Δοσμένα σημεία παρατήρησης και αξιολόγησης</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κινητικές Δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού</li> <li>• Σύνθετες δεξιότητες</li> </ul> <p>- Αμοιβαία διδασκαλία/ Αλληλοδιδασκαλία</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα παιδιά γνωρίζουν τα στοιχεία της δεξιότητας που διδάσκεται και προσπαθούν να βοηθήσουν το ζευγάρι τους να τα εκτελέσει σωστά, με επισημάνσεις</li> </ul> <p>- Χρήση καρτέλας παρατήρησης και αξιολόγησης</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δοσμένα κριτήρια για κάθε δεξιότητα</li> </ul>
M5	συνεργάζονται με όλα τα παιδιά ανεξαρτήτως ατομικών διαφορών (ικανότητας, χρώματος, κοινωνικών, πολιτισμικών, φύλου, φυλής, θρησκείας)	<p>- Τρόπους τυχαίας δημιουργίας και εναλλαγής ζευγαριών και μικρών ομάδων</p> <p>- Τρόπους προσαρμογής της εργασίας στις ατομικές ικανότητες των άλλων</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• αναγνώριση ικανοτήτων</li> <li>• ανάληψη ρόλων και ευθυνών</li> </ul> <p>- Τρόποι επίλυσης κινητικού προβλήματος με ζευγάρι</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• εντοπισμός δεδομένων και ζητούμενου</li> <li>• εισηγήσεις για τη λύση</li> <li>• εφαρμογή εισηγήσεων (δοκιμή)</li> </ul>

M6	ενισχύουν θετικά την προσπάθεια των άλλων	<ul style="list-style-type: none"> <li>• επιλογή της καλύτερης εισήγησης με βάση των δεδομένων του προβλήματος</li> </ul> <p>- Δεξιότητες διαλόγου</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Επεξήγηση ιδεών για τη λύση</li> <li>• Κατανόηση ιδεών των άλλων (ακούω)</li> <li>• Κατάληξη σε συμφωνία</li> </ul> <p>- Παιχνίδια συνεργασίας και επίλυσης κινητικού προβλήματος</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάληψη ρόλων και υπευθυνότητων και εναλλαγή τους <ul style="list-style-type: none"> <li>α. αρχηγού ομάδας</li> <li>β. μέλους ομάδας</li> </ul> </li> </ul> <p>- Τρόπους θετικής ενίσχυσης των άλλων και παρακίνησής τους για να γίνουν καλύτεροι</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Λεκτική ενίσχυση π.χ. Μπράβο, Προσπάθησε ακόμα λίγο, Τα κατάφερες</li> <li>• Μη λεκτική ενίσχυση π.χ. χειροκρότημα, κτύπημα χεριών, αντίχειρας πάνω, κλείσιμο ματιού</li> </ul> <p>- Τροποποιημένες δραστηριότητες και τροποποιημένα παιχνίδια για επιτυχία και θετική ενίσχυση όλων των παιδιών διαφοροποιώντας</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τον αριθμό των παιδιών στις ομάδες (μικρές ομάδες αυξάνουν τον χρόνο συμμετοχής)</li> <li>• Τις διαστάσεις του γηπέδου που παίζουν</li> <li>• Τον τρόπο που σκοράρουν</li> <li>• Τους κανονισμούς</li> <li>• Τα υλικά</li> </ul> <p>- Σενάρια Ηθικών διλημάτων (καταστάσεις συμπεριφοράς πραγματικής ή επίπλαστης που απαιτεί λήψη ηθικής απόφασης)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Υπακοή στους κανονισμούς</li> <li>• Αποδοχή αποτελέσματος</li> <li>• Συγχαρητήρια σε συμπαίκτες και αντιπάλους</li> <li>• Μετριοφροσύνη στη νίκη</li> <li>• Βοήθεια σε λιγότερο ικανούς συμπαίκτες</li> <li>• Αποφυγή των συγκρούσεων</li> </ul>
M7	συμμετέχουν με ασφάλεια	<p>- Κανόνες ασφαλείας</p>

<p>M8</p>	<p>σε φυσική δραστηριότητα, αντιδρώντας σωστά στα σήματα και τις οδηγίες του/της εκπαιδευτικού</p> <p>παρουσιάζουν κατάλληλη αθλητική συμπεριφορά</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Χρήση του χώρου (ατομικού, ορισμένου, γενικού)</li> <li>• Χρήση του εξοπλισμού</li> <li>• Εφαρμογή απλών κανόνων που δίνονται από τον εκπαιδευτικό</li> </ul> <p>- Κώδικες επικοινωνίας</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σήματα έναρξης/λήξης μιας δραστηριότητας</li> <li>• Οπτική επαφή για οδηγίες</li> <li>• Ακούω ήσυχα οδηγίες</li> </ul> <p>- Ρουτίνες</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συγκέντρωση στην αρχή και τέλος του μαθήματος</li> <li>• Στοχοθεσία, αναστοχασμός/αξιολόγηση</li> <li>• Περιμένω τη σειρά μου</li> </ul> <p>- Δημιουργία Κώδικα συμπεριφοράς: Επιβράβευση – Κυρώσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• με τη συμμετοχή όλων των παιδιών</li> <li>• στη αρχή σχολικής χρονιάς</li> </ul> <p>- Αρχές Τίμιου Παιχνιδιού</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τήρηση των κανόνων</li> <li>• Σεβασμός του άλλου</li> <li>• Δεν καταστρέφω με τη συμπεριφορά μου το παιχνίδι</li> <li>• Παραδοχή του λάθους/Ανάληψη ευθύνης</li> <li>• Αποδοχή νίκης και ήττας</li> <li>• Απόδοση συγχαρητηρίων στην ομάδα μου και στην αντίπαλη ομάδα</li> </ul> <p>- Ολυμπισμό</p> <p>- Ολυμπιακά ιδεώδη</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• δίκαιο παιχνίδι</li> <li>• αλληλεγγύη</li> <li>• αμοιβαία κατανόηση</li> <li>• ειρήνη</li> <li>• συμφιλίωση</li> </ul>
-----------	---	---

M9	Παρουσιάζουν κατάλληλη κοινωνική συμπεριφορά	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ενσωμάτωση Ολυμπιακών ιδεωδών εντός του κινητικού περιβάλλοντος</li> <li>-Στάδια επίλυσης συγκρούσεων και διαφωνιών <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συμφωνία ως προς το να τεθούν οι βασικοί κανόνες</li> <li>• Συλλογή πληροφοριών για τη σύγκρουση και τα συμφέροντα των ενδιαφερόμενων πλευρών</li> <li>• Εισηγήσεις για επίλυση του προβλήματος</li> <li>• Επιλογή κατάλληλων και εφαρμόσιμων εισηγήσεων</li> </ul> </li> <li>- Στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων, που δίνονται και από τον εκπαιδευτικό <ul style="list-style-type: none"> <li>• Time out. Χρόνος για σκέψη της λάθος συμπεριφοράς Απομάκρυνση από τον χώρο άσκησης για απόκτηση ηρεμίας για συζήτηση του θέματος με καθαρό μυαλό</li> <li>• Μέτρηση μέχρι το 10. Χρόνος για σκέψη της λάθος συμπεριφοράς. Χρόνος για ανασυγκρότηση των σκέψεων και μετά συζήτηση.</li> <li>• Χώρος διαπραγμάτευσης π.χ. παγκάκι, τετράγωνο διαπραγμάτευσης. Τα ίδια τα άτομα λύνουν το πρόβλημα μόνα τους</li> </ul> </li> <li>- Δεξιότητες συνεργασίας - Ανάλυση ρόλων και υπευθυνοτήτων <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αρχηγού ομάδας</li> <li>• Μέλος ομάδας</li> <li>• Διαιτητή</li> <li>• Αφέτη, Χρονομέτρη</li> <li>• Γραμματείας</li> </ul> </li> <li>- Τρόπους επίλυσης προβλήματος <ul style="list-style-type: none"> <li>• εντοπισμός δεδομένων και ζητούμενου</li> <li>• εισηγήσεις για τη λύση</li> <li>• εφαρμογή εισηγήσεων (δοκιμή)</li> <li>• επιλογή της καλύτερης εισήγησης με βάση των δεδομένων</li> </ul> </li> <li>- Τρόπους εργασίας με λιγότερο έτοιμο παιδί και προσαρμογής των ικανοτήτων τους για την επίλυση ενός εφικτού κινητικού προβλήματος <ul style="list-style-type: none"> <li>• αναγνώριση ικανοτήτων</li> <li>• ανάλυση ρόλων και ευθυνών</li> </ul> </li> </ul>
----	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Εργασία με τα άλλα παιδιά με ή χωρίς την άμεση επίβλεψη του διδάσκοντα</li> <li>- Αρχές Τίμιου Παιχνιδιού <ul style="list-style-type: none"> <li>• Θετική συμπεριφορά σε καταστάσεις νίκης και ήττας</li> <li>• Θετική συμπεριφορά σε παίκτες και αντιπάλους</li> <li>• Ως θεατές χειροκροτούν κάθε καλή προσπάθεια από όποια ομάδα και αν προέρχεται</li> <li>• Επίδειξη θετικής συμπεριφοράς προς τα άτομα που κρίνουν ένα παιχνίδι (διαιτητές, κριτές)</li> </ul> </li> <li>- Ενσωμάτωση των Ολυμπιακών ιδεωδών εκτός του κινητικού περιβάλλοντος</li> <li>- Διοργάνωση/Συμμετοχή/Παρακολούθηση εκδηλώσεων Φυσικής Αγωγής (ημερίδες, γιορτές) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Διοργανωτές</li> <li>• Αθλητές</li> <li>• Θεατές</li> </ul> </li> <li>- Αξιολόγηση συμπεριφοράς των παιδιών σε εκδηλώσεις (εντός και εκτός σχολείου) <ul style="list-style-type: none"> <li>• ως αθλητές</li> <li>• ως θεατές</li> </ul> </li> </ul>
--	---

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΤΑΞΗ: Στ'

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
Γ1 <i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:</i> Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες μετακίνησης	<i>Διδακτέα: Δεξιότητες, Στρατηγικές</i>  - Περπάτημα - Τρέξιμο - Γκάλοπ - Σκίπινγκ - Κουτσό - Λίπινγκ <ul style="list-style-type: none"><li>• Με οδηγό το δυνατό πόδι και προσπάθεια να χρησιμοποιούν και το αδύνατο πόδι</li><li>• Μικρή ανύψωση του κορμού προς τα πάνω</li><li>• Τα πόδια είναι τεντωμένα κατά τη διάρκεια της πτήσης</li><li>• Τα χέρια κατά τη διάρκεια της πτήσης είναι αντίθετα με την κίνηση των ποδιών</li><li>• Μικρό άνοιγμα των ποδιών στη φάση της πτήσης</li><li>• Ελεγχόμενη προσγείωση χωρίς να χάνεται η ισορροπία</li></ul> - Στατικά Άλματα - από το ένα πόδι στο άλλο

Γ2	Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες σταθεροποίησης	<ul style="list-style-type: none"> <li>- από το ένα πόδι στα δύο πόδια</li> <li>- από τα δύο πόδια στο ένα πόδι</li> <li>- από το αριστερό πόδι στο αριστερό πόδι</li> <li>- από το δεξί πόδι στο δεξί πόδι) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Λυγισμένα γόνατα</li> <li>• Τα χέρια προς τα πίσω και πάνω</li> <li>• Ομαλή προσγείωση</li> </ul> </li> <li>- Δίπλωση (κάμψη) κορμού</li> <li>- Διάταση (έκταση) κορμού</li> <li>- Αιώρηση σώματος</li> <li>- Ισορροπία στο ένα πόδι <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το πόδι στήριξης ακίνητο, το πέλμα επίπεδο στο έδαφος.</li> <li>• Το ελεύθερο πόδι λυγισμένο και δεν ακουμπά το πόδι στήριξης.</li> <li>• Το κεφάλι σταθερό , το βλέμμα εστιάζεται μπροστά.</li> <li>• Ο κορμός σταθερός και σε όρθια θέση.</li> <li>• Όχι υπερβολικές κινήσεις των χεριών</li> </ul> </li> <li>- Ισορροπίες σε μικρές και μεγάλες επιφάνειες του σώματος <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σώμα καλοσχηματισμένο και ευθυτενές (σφικτοί μύες, ένταση του σώματος)</li> </ul> </li> <li>- Ισορροπίες για αρχικές και τελικές θέσεις σε κινητικές ακολουθίες <ul style="list-style-type: none"> <li>• θέση γυμναστή L</li> <li>• μολυβιού I</li> <li>• αστεριού X</li> <li>• μπάλας O</li> </ul> </li> <li>- Κατακόρυφος στήριξη <ul style="list-style-type: none"> <li>• Χέρια ψηλά, τεντωμένα, όρθιος απέναντι από το κρεβατάκι</li> <li>• Όρθια θέση, βήμα μπροστά, σκύψιμο μπροστά, τοποθέτηση των χεριών (παλάμες – τα δάκτυλα δείχνουν μπροστά) στο κρεβατάκι στο άνοιγμα των ώμων</li> <li>• Βραχίονες τεντωμένοι, το ένα πόδι σπρώχνει ψηλά για να πάει κάθετα και λίγο πριν γίνει κάθετο σπρώχνει το δεύτερο πόδι προς τα πάνω και πάει μαζί με το πρώτο και το σώμα τεντώνεται κάθετα σε αντίστροφη θέση</li> </ul> </li> </ul>
----	--	---



- Ισορροπία με πόδια ενωμένα και τεντωμένα
- Στήριξη και μεταφορά του βάρους
  - σε διάφορα μέρη του σώματος με μίμηση ζώων (λαγός, κάβουρας, αρκούδα, κάμπια)
  - σε χέρια και πόδια προς τα κάτω και προς τα πάνω (τραπεζάκι)
- Γέφυρα
  - Ανάσκελα στο κρεβατάκι
  - Γόνατα λυγίζουν, πέλματα πατούν
  - Τοποθέτηση χεριών κοντά στα αυτιά (παλάμες προς τα πάνω) και μετά οι παλάμες προχωρούν και ακουμπούν το κρεβατάκι
  - Σπρώξιμο του σώματος με χέρια και πόδια έτσι ώστε η πλάτη να ανυψωθεί και να σχηματίσει αψίδα
  - Τεντωμένοι βραχίονες και πόδια και σπρώξιμο των ώμων πάνω από το κεφάλι
  - Οι καρποί και οι ώμοι σχηματίζουν ευθεία γραμμή
  - Δάκτυλα ποδιών και χεριών είναι ευθεία και στην ίδια κατεύθυνση και τα γόνατα είναι ενωμένα
- Περπάτημα σε δοκό ισορροπίας μπροστά, πλάγια, πίσω
- Άμεσο Σταμάτημα μετά από μετακίνηση, διατηρώντας απόλυτο έλεγχο της ισορροπίας του σώματος
  - Το σώμα χαμηλώνει
  - Τα γόνατα λυγίζουν
  - Το σταμάτημα είναι άμεσο χωρίς επιπρόσθετα βήματα
- Στροφές
  - στα πόδια
  - στην κοιλιά
  - στην πλάτη
  - στη λεκάνη
  - στον κορμό
- Ρολάρισμα μπροστά (κυβίστηση)
  - Κάθισμα στον αέρα (λυγισμένα γόνατα) και προσπάθεια το σαγόνι να ακουμπά στο στήθος
  - Παλάμες στο κρεβατάκι στο άνοιγμα των ώμων, γοφοί προς τα πάνω και το πίσω μέρος του κεφαλιού ακουμπά στο Κρεβατάκι

Γ3	Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές δεξιότητες χειρισμού	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σπρώξιμο με τα πόδια ώστε το βάρος του σώματος να μεταφερθεί στα χέρια και να γίνει κύλισμα στην πλάτη</li> <li>• Το σώμα παραμένει σε σχήμα C σε όλη τη διάρκεια του ρολαρίσματος</li> <li>• Προσπάθεια για επαναφορά στην όρθια θέση χωρίς την βοήθεια των χεριών</li> </ul> <p>- Ρολάρισμα πίσω (ανακυβίστηση)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παλάμες βλέπουν προς τα πάνω και είναι κοντά στα αυτιά</li> <li>• Σαγόني ακουμπά στο στήθος</li> <li>• Πλάτη στο κρεβατάκι, γρήγορο κάθισμα με γόνατα μαζεμένα στο στήθος</li> <li>• Το ρολάρισμα γίνεται προς τα πίσω διαδοχικά από τη λεκάνη, τη μέση, την πλάτη, τον ώμο</li> <li>• Όταν το βάρος του σώματος μεταφερθεί στα χέρια, τα χέρια σπρώχνουν δυνατά για να ελευθερωθεί το κεφάλι</li> <li>• Το σώμα παραμένει σε σχήμα C σε όλη τη διάρκεια του ρολαρίσματος</li> </ul> <p>- Τροχός</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Όρθια θέση με το σώμα να βρίσκεται στην κατεύθυνση της κίνησης και με τα χέρια σε πρόταση εώς ανάταση</li> <li>• Προβολή του ενός ποδιού μπροστά, ενώ το άλλο πόδι σπρώχνει το έδαφος</li> <li>• Διαδοχική τοποθέτηση των χεριών πάνω σε μια ευθεία γραμμή: τοποθέτηση του πρώτου χεριού (παλάμης) στο κρεβατάκι καθώς το αντίθετο πόδι κινείται προς τα πάνω, το δεύτερο χέρι (παλάμη) ακουμπά στο κρεβατάκι και σπρώχνει το δεύτερο πόδι</li> <li>• Το πόδι αιώρησης και το πόδι στήριξης ακολουθούν την κίνηση διατηρώντας τη διάσταση</li> <li>• Προσγείωση πρώτα με το πόδι στήριξης καθώς το πρώτο χέρι φεύγει από το στρώμα και μετά με το άλλο πόδι καθώς το δεύτερο χέρι σπρώχνει έτσι ώστε ο κορμός να επανέλθει στην όρθια θέση</li> <li>• Τα χέρια τοποθετούνται στην ίδια γραμμή με τα πόδια</li> </ul> <p>- Δεξιότητες με μικρά όργανα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κορδέλα: κύκλους, φιδάκι, οκταράκι, σπιράλ, κύματα</li> <li>• Στεφάνι: κύλισμα, πέρασμα από μέσα, ταλάντευση</li> <li>• Μαντήλι: ταλάντευση, κύκλους, ρίζιμο-πιάσιμο, κύματα</li> <li>• Σχοινάκι: κύκλοι, οκταράκι, φιδάκι, ταλάντευση, τύλιγμα, απελευθέρωση, πέρασμα από μέσα,</li> <li>• Μπάλα: ρίζιμο, πιάσιμο, κύλισμα, αναπήδηση</li> </ul>
----	--	--

Γ4	Εκτελούν συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων μετακίνησης, σταθεροποίησης, χειρισμού	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κινητική ακολουθία με ή χωρίς δοσμένα κριτήρια, με ή χωρίς όργανα <ul style="list-style-type: none"> <li>• με συμπερίληψη ισορροπιών σε διαφορετικά επίπεδα, συνεχόμενα ρολαρίσματα, κυβίστηση, και ανακυβίστηση, τροχό, κατακόρυφο στήριξη</li> <li>• με επιλογή από εύρος κινητικών δεξιοτήτων</li> <li>• στο έδαφος ή/και στα όργανα</li> <li>• στον καθορισμένο χώρο</li> <li>• με μουσική ή χωρίς μουσική</li> <li>• με αρχική και τελική ισορροπία</li> <li>• με ροή</li> <li>• με καλοσχηματισμένο και ευθυτενές σώμα</li> <li>• στο ρυθμό της μουσικής</li> <li>• με ζευγάρι ή μικρή ομάδα</li> </ul> </li> <li>• με αρχική και τελική θέση/ισορροπία</li> <li>- Κινητικό μοτίβο με ή χωρίς δοσμένα κριτήρια, με ή χωρίς όργανα (επαναλαμβανόμενη σε σειρά τοποθέτηση μιας κινητικής ακολουθίας)</li> <li>• επαναλαμβανόμενη τοποθέτηση σε σειρά δεξιοτήτων μετακίνησης και ισορροπίας με ταυτόχρονο χειρισμό μικρών οργάνων (Μαντήλι, Στεφάνι, Κορδέλα, Σχοινάκι)</li> </ul>
Γ5	Εκτελούν συνδυασμό βασικών κινητικών δεξιοτήτων με κινητικές έννοιες (σώματος χώρου, προσπάθειας, σχέσεων με αντικείμενα και ανθρώπους)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Δεξιότητες Μετακίνησης σε διαφορετικές ταχύτητες, διαδρομές, κατευθύνσεις, επίπεδα</li> <li>- Μετακινήσεις σε διάφορες κατευθύνσεις και διαδρομές <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σκίπινγκ, κουτσό, λίπινγκ</li> </ul> </li> <li>- Ισορροπίες (σταθερές και δυναμικές) σε διάφορα επίπεδα, κατευθύνσεις και με διάφορα σχήματα του σώματος</li> <li>- Χειρισμό μικρών οργάνων σε διάφορα επίπεδα, κατευθύνσεις, ταχύτητες και με διαφορετική προσπάθεια</li> <li>- Κινήσεις σε σχέση με αντικείμενα (πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από αντικείμενα)</li> <li>- Κινήσεις σε σχέση με συνασκούμενους (ζευγάρια, μικρές ομάδες, σκιά, καθρέφτισμα, ταυτόχρονα, χωριστά)</li> <li>- Κινήσεις στο ρυθμό της μουσικής</li> <li>- Κινήσεις με καλοσχηματισμένο και ευθυτενές σώμα</li> <li>- Κινητική ακολουθία και κινητικό μοτίβο με ροή</li> </ul>

Γ6	Δημιουργούν και παρουσιάζουν ρουτίνες κινητικών δεξιοτήτων που προάγουν την εκφραστικότητα	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κινητική ακολουθία και Κινητικό μοτίβο:           <ul style="list-style-type: none"> <li>• με συμπερίληψη ισορροπιών σε διαφορετικά επίπεδα, κυβίστηση και ανακυβίστηση, τροχό, κατακόρυφο στήριξη</li> <li>• με επιλογή από εύρος κινητικών δεξιοτήτων</li> <li>• στο έδαφος ή/και στα όργανα</li> <li>• στον καθορισμένο χώρο</li> <li>• με μουσική ή χωρίς μουσική</li> <li>• με αρχική και τελική ισορροπία</li> <li>• με ροή</li> <li>• με καλοσχηματισμένο και ευθυτενές σώμα</li> <li>• στο ρυθμό της μουσικής</li> <li>• με ζευγάρι ή μικρή ομάδα</li> </ul> </li> <li>- Τρόπους παρουσίασης κινητικής ακολουθίας και κινητικού μοτίβου           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Διάταξη στο χώρο (διασπορά, γραμμή, σειρά, κύκλο, κ.α.)</li> <li>• Σχηματισμοί (από γραμμή σε κύκλο, από κύκλο σε σειρές, κ.α.)</li> <li>• Συνδυασμοί – ανάληψη ρόλων ( σε κύκλο και σε γραμμές κ.α.)</li> </ul> </li> </ul>
----	--	--

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ**

**ΤΑΞΗ: Στ'**

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ		ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
	Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:	Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές
Π1	Εκτελούν ικανοποιητικά κινητικές δεξιότητες χειρισμού σε τροποποιημένα παιχνίδια	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κύλισμα της μπάλας με το χέρι <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το χέρι ρίψης εκτελεί ταλάντευση προς τα κάτω και πίσω από το σώμα ενώ το στήθος, το κεφάλι, το πρόσωπο δείχνουν μπροστά</li> <li>• Βήμα μπροστά με το αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης</li> <li>• Τα γόνατα λυγίζουν, το σώμα χαμηλώνει</li> <li>• Η μπάλα αφήνεται κοντά στο έδαφος έτσι ώστε να μην αναπηδά</li> <li>• Τρία βήματα μπροστά με το αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης</li> </ul> </li> <li>- Ρίψη αντικειμένου κάτω από τον ώμο <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το χέρι ρίψης εκτελεί ταλάντευση προς τα πίσω, κάτω από τον ώμο</li> <li>• Αντίθετο πόδι μπροστά</li> <li>• Γόνατα λυγισμένα</li> <li>• Χαμήλωμα κέντρου βάρους του σώματος</li> </ul> </li> <li>- Ρίψη αντικειμένου πάνω από τον ώμο <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το βλέμμα εστιάζεται μπροστά κατά τη διάρκεια της ρίψης</li> <li>• Στάση του σώματος πλάγια σε σχέση με το στόχο</li> <li>• Το χέρι ρίψης είναι σχεδόν ίσιο πίσω από το σώμα (κράτημα με δάκτυλα)</li> <li>• Βήμα προς στο στόχο με το αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης</li> <li>• Διαδοχικό γύρισμα γοφού και ώμου κατά τη διάρκεια της ρίψης</li> <li>• Το χέρι ρίψης ακολουθεί την πορεία ρίψης και φτάνει μέχρι κάτω στην αντίθετη πλευρά</li> </ul> </li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ρίψη αντικειμένου <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σε στόχο</li> <li>• Σε απόσταση</li> </ul> </li> <li>- Σουτ/ρίξιμο σε στόχο <ul style="list-style-type: none"> <li>• Από στατική θέση</li> <li>• Σε χαμηλό, μεσαίο, ψηλό επίπεδο</li> </ul> </li> <li>- Σουτ καλαθόσφαιρας από στατική θέση <ul style="list-style-type: none"> <li>• Για τους δεξιόχειρες, το δεξί πόδι να είναι λίγο πιο μπροστά από το αριστερό</li> <li>• Τα πόδια να είναι ανοιχτά όσο περίπου το άνοιγμα των ώμων για ισορροπία</li> <li>• Το βάρος του σώματος να μοιράζεται και στα δύο πόδια</li> <li>• Τα γόνατα να είναι λίγο λυγισμένα για να δώσουν ώθηση στο σουτ καθώς τεντώνουν όταν φεύγει η μπάλα από τα χέρια</li> <li>• Κράτημα της μπάλα κοντά στο σώμα και απελευθερώνετε όταν το χέρι είναι σχεδόν τεντωμένο</li> <li>• Η μπάλα απελευθερώνεται από τα δάκτυλα και ακολουθεί σπάσιμο του καρπού</li> <li>• Τα μάτια να κοιτούν στο καλάθι</li> </ul> </li> <li>- Υποδοχή αντικειμένου με τα χέρια <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το βλέμμα εστιάζεται στο αντικείμενο υποδοχής</li> <li>• Τα πόδια κινούνται για να τοποθετήσουν το σώμα στην γραμμή του αντικειμένου</li> <li>• Τα χέρια κινούνται να συναντήσουν το αντικείμενο</li> <li>• Τα χέρια και τα δάκτυλα χαλαρώνουν και γίνονται «φωλιές» για να πιάσουν το αντικείμενο</li> <li>• Πιάσιμο και έλεγχος του αντικειμένου μόνο με τα χέρια</li> <li>• Οι αγκώνες λυγίζουν για να απορροφήσουν τη δύναμη του αντικειμένου</li> </ul> </li> <li>-Υποδοχή αντικειμένου με τα χέρια ανάλογα με το είδος του αντικειμένου</li> <li>-Υποδοχή αντικειμένου με τα χέρια <ul style="list-style-type: none"> <li>• Με διαφορετική δύναμη και ροή</li> <li>• Με διαφορετικό χρόνο</li> <li>• Πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από καθορισμένους στόχους,</li> <li>• Σε διαφορετική απόσταση,</li> </ul> </li> </ul>
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σε διαφορετικό ύψος,</li> <li>• Σε συγκεκριμένο χώρο,</li> <li>• Επερχόμενου από σύντροφο που κινείται</li> </ul> <p>- Μανσέτα</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα πόδια στη διάσταση, στο άνοιγμα των ώμων</li> <li>• Οι μύτες των ποδιών δείχνουν μπροστά</li> <li>• Τα γόνατα λυγισμένα, το βάρος του σώματος στο μπροστινό μέρος του ποδιού</li> <li>• Στάση σώματος σε μεσαία θέση, οι ώμοι γέρνουν μπροστά</li> <li>• Σωστό δέσιμο των χεριών και σχηματισμός ενιαίας επιφάνειας στους πήχεις</li> <li>• Οι αντίχειρες βλέπουν το έδαφος</li> <li>• Η επαφή της μπάλας πρέπει να γίνεται στο σωστό σημείο των πήχεων</li> <li>• Η κίνηση των χεριών γίνεται από τους ώμους με τεντωμένα χέρια</li> <li>• Το σώμα μετακινείται προς την μπάλα με γόνατα λυγισμένα</li> </ul> <p>- Μανσέτα απευθείας ή μετά από αναπήδηση της μπάλας</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ατομικά</li> <li>• Ζευγάρι</li> </ul> <p>-Ντρίπλα με το δυνατό και αδύνατο χέρι</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η επαφή με την μπάλα γίνεται με τα δάκτυλα του ενός χεριού απλωμένα στην μπάλα περίπου στο ύψος της μέσης</li> <li>• Τα δάκτυλα σπρώχνουν προς τα κάτω την μπάλα</li> <li>• Το αντίθετο πόδι μπροστά (αντίθετο από το χέρι που ντριπλάρει)</li> <li>• Ο καρπός και ο αγκώνας λυγίζουν και μετά τεντώνουν για να σπρώξουν την μπάλα</li> <li>• Οι γοφοί και τα γόνατα είναι ελαφρώς λυγισμένα κατά τη διάρκεια της αναπήδησης</li> <li>• Η μπάλα αναπηδά μπροστά και στο πλάι του σώματος</li> <li>• Το βλέμμα είναι εστιασμένο μπροστά (όχι στην μπάλα)</li> </ul> <p>-Ντρίπλα με το χέρι διατηρώντας τον έλεγχο με κατάλληλη ταχύτητα</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Με αλλαγή κατεύθυνσης</li> <li>• Με διάφορες διαδρομές μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω και γύρω από καθορισμένους στόχους</li> </ul> <p>- Πάσα με δάκτυλα</p>
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Το βλέμμα εστιάζεται στην μπάλα</li> <li>• Το σώμα κινείται προς την μπάλα και τοποθετείται κάτω από την μπάλα</li> <li>• Επαφή με την μπάλα πάνω από το μέτωπο</li> <li>• Η επαφή να γίνεται μόνο με τις δύο πρώτες φάλαγγες των δακτύλων και τον αντίχειρα</li> <li>• Η μπάλα ακουμπά μόνο στα δάκτυλα, όχι στην παλάμη</li> <li>• Το κτύπημα γίνεται με τέντωμα των βραχιόνων</li> <li>• Σχήμα χεριών: τρίγωνο</li> <li>• Σχήμα αντίχειρα με το δείκτη είναι όπως J</li> <li>• Η επαφή να γίνεται μόνο με τις δύο πρώτες φάλαγγες των δακτύλων και τον αντίχειρα</li> <li>• Το κτύπημα γίνεται με το τέντωμα των βραχιόνων και των ποδιών.</li> <li>• Το σώμα τοποθετείται κάτω από την μπάλα και κάτω από την ευθεία της μπάλας</li> <li>• Η επιφάνεια του κτυπήματος πρέπει να είναι επίπεδη και να υπάρχει καλή επαφή με τις άκρες των δακτύλων.</li> <li>• Τα χέρια ακολουθούν την πορεία της μπάλας με τέντωμα βραχιόνων και ποδιών</li> </ul> <p>- Κτύπημα της μπάλας από κάτω - Σέρβις από κάτω</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η εκτέλεση του σέρβις αρχίζει με τη μετακίνηση του σώματος με τη μεταφορά του κέντρου βάρους από το πίσω πόδι προς τα εμπρός</li> <li>• Το δεξί χέρι κάνει ταλάντωση προς τα πίσω και έρχεται με δύναμη προς τα εμπρός</li> <li>• Το αριστερό χέρι ρίχνει λίγο προς τα πάνω την μπάλα προς την δεξιά πλευρά τη στιγμή που το δεξί χέρι έχει περάσει τα ισχία και ακολουθεί ανοδική πορεία</li> <li>• Το δεξί χέρι χτυπάει τη μπάλα τεντωμένο δίνοντας της μια ώθηση προς τα εμπρός και επάνω</li> <li>• Η επαφή γίνεται με την παλάμη και τα δάκτυλα (σε σχήμα κούπας ή γροθιάς)</li> <li>• Μετά το χτύπημα της μπάλας η αιώρηση του δεξιού χεριού συνεχίζεται ακολουθώντας την τροχιά της μπάλας</li> <li>• Το σώμα ακολουθεί την κίνηση του χεριού και γίνεται ένα βήμα εμπρός</li> <li>• Στόχος του σέρβις στο αντίπαλο γήπεδο</li> <li>• Επιστροφή του παίκτη στο γήπεδο</li> </ul> <p>- Ντρίπλα με το δυνατό και αδύνατο πόδι</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το σώμα βρίσκεται κατευθείαν πίσω από την μπάλα σε μια ελεγχόμενη κίνηση τρεξίματος</li> <li>• Η μύτη του ποδιού που θα σπρώξει την μπάλα δείχνει προς τα κάτω.</li> <li>• Η μπάλα σπρώχνεται με το στήθος του ποδιού</li> </ul>
--	--	--



- Το πόδι που δεν έχει επαφή με την μπάλα μένει πίσω από το πόδι που ντριπλάρει
- Το βλέμμα είναι εστιασμένο μπροστά (όχι στην μπάλα)
- Σταμάτημα μπάλας με το πόδι (με σόλα, με το μέσα μέρος του ποδιού)
  - Το σώμα τοποθετείται κατευθείαν πίσω από την ευθεία που κινείται η μπάλα.
  - Το βλέμμα παρακολουθεί την μπάλα σε όλη τη διάρκεια της κίνησης της.
  - Το σώμα υποχωρεί κατά την επαφή με την μπάλα.
  - Με σόλα όταν η μπάλα κινείται αργά
  - Με το εσωτερικό όταν η μπάλα κινείται γρήγορα
- Λάκτισμα ακίνητης μπάλας/ Σουτ σε στόχο
  - Μεταφορά δύναμης από το ισχίο, τέντωμα του γόνατος και χτύπημα της μπάλας
  - Η επαφή γίνεται με το στήθος του ποδιού (ράμματα του παπουτσιού)
  - Το πόδι που κλωτσά ακολουθεί την πορεία της μπάλας και μετά την επαφή
- Λάκτισμα μπάλας/Σουτ σε στόχο
  - Με διαφορετική δύναμη και ροή
  - Σε διαφορετικό χρόνο
  - Σε διαφορετική απόσταση
  - Σε διαφορετικό ύψος
  - Σε συγκεκριμένο χώρο
  - Σε σύντροφο που κινείται
- Κτύπημα με ρακέτα (forehand, backhand)
  - Σωστό κράτημα ρακέτας (ένα χέρι –αντίχειρας πάνω, δάκτυλα κάτω όπως χειραψία)
  - Ταυτόχρονη μετακίνηση μπροστά του ίδιου ποδιού με το χέρι που κρατά τη ρακέτα
  - Το χέρι που κρατά τη ρακέτα είναι σχεδόν ίσιο προς τα πίσω λίγο πριν κτυπηθεί η μπάλα
  - Το σώμα να βρίσκεται πλάγια σε σχέση με τον στόχο
  - το βλέμμα εστιάζεται στην μπάλα κατά τη διάρκεια του κτυπήματος
  - Ο παίχτης στέκεται πλάγια σε σχέση με το στόχο κρατώντας τη ρακέτα με το ένα χέρι
  - Το χέρι που κρατά τη ρακέτα είναι σχεδόν τεντωμένο πίσω από τον ώμο
  - Βήμα προς το στόχο με το αντίθετο πόδι από το χέρι που κρατά την ρακέτα

<p>Π2</p>	<p>Εφαρμόζουν κανόνες σε τροποποιημένα</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διαδοχικό γύρισμα γοφού και ώμου κατά τη διάρκεια του κτυπήματος</li> <li>• Η επαφή με την μπάλα γίνεται καθώς το αντίθετο πόδι είναι μπροστά και ο βραχίονας τεντωμένος</li> <li>• Το χέρι που κτυπά ακολουθεί και φτάνει μέχρι την αντίθετη πλευρά του σώματος</li> </ul> <p>- Κτύπημα με ρόπαλο</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το δυνατό χέρι κρατά το ρόπαλο πάνω από το αδύνατο</li> <li>• Ο παίκτης στέκεται πλάγια με το αδύνατο πόδι μπροστά σε σχέση με την περιοχή του στόχου</li> <li>• Το βλέμμα εστιάζεται στο στόχο</li> <li>• Το βάρος πέφτει στο πίσω πόδι</li> <li>• Τα χέρια κινούνται από πίσω προς τα εμπρός</li> <li>• Οι γοφοί και μετά οι ώμοι γυρίζουν</li> <li>• Το βάρος πέφτει στο μπροστινό πόδι κατά την επαφή με την μπάλα και τα χέρια είναι τεντωμένα</li> <li>• Το ρόπαλο ακολουθεί την πορεία της μπάλας συνεχίζοντας γύρω από το σώμα</li> </ul> <p>- Ντρίπλα με μαστούνι</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κεφάλι μπροστά και βλέμμα εστιασμένο μπροστά</li> <li>• Το δυνατό χέρι κρατά το μαστούνι πιο κάτω από το αδύνατο χέρι</li> <li>• Οι αντίχειρες δείχνουν το έδαφος</li> <li>• Χρησιμοποίηση και των δύο πλευρών του μαστουιού</li> <li>• Συνεχόμενη ντρίπλα (μπάλα κοντά στο μαστούνι)</li> <li>• Διατήρηση τρεξίματος σε σταθερό ρυθμό από το παίκτη</li> <li>• Το μαστούνι είναι πάντα κοντά στο έδαφος</li> </ul> <p>- Ντρίπλα της μπάλας με μαστούνι</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• με αλλαγή κατεύθυνσης</li> <li>• μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από καθορισμένους στόχους διατηρώντας τον έλεγχο με κατάλληλη ταχύτητα</li> </ul> <p>- Σουτ σε στόχο με μαστούνι από στατική θέση</p> <p>- Συνδυασμό δεξιοτήτων μετακίνησης, σταθεροποίησης, χειρισμού</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πάσα (ρίξιμο – υποδοχή)</li> <li>• Πάσες και Σουτ</li> </ul>
-----------	--	---

Π3	<p>παιχνίδια</p> <p>Εφαρμόζουν στρατηγικές σε τροποποιημένα παιχνίδια</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ντρίπλα, Σταμάτημα, Σουτ</li> <li>• 1- 3 βήματα και πάσα με το ένα χέρι</li> <li>• 1- 3 βήματα και σουτ με το ένα χέρι</li> <li>• 1- 3 βήματα, ντρίπλα, 1-3 βήματα, πάσα με το ένα χέρι</li> <li>• 1- 3 βήματα, ντρίπλα, 1-3 βήματα/άλμα και σουτ με το ένα χέρι</li> <li>• Πάσα με δάκτυλα, πιάσιμο, ρίξιμο μπάλας και πάσα με δάκτυλα</li> <li>• Παιχνίδι με πάσα με δάκτυλα, με ροή, με πιάσιμο της μπάλας</li> <li>• 3 – 5 βήματα, ρίξιμο από κάτω, κύλισμα της μπάλας</li> </ul> <p>- Παιχνίδι με ίσο αριθμό παικτών 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3</p> <p>- Παιχνίδι με άνισο αριθμό παικτών με πλειοψηφία στην επίθεση 2 vs 1, 3 vs 2</p> <p>- Τροποποιημένες δραστηριότητες και τροποποιημένα παιχνίδια για επιτυχία και θετική ενίσχυσή όλων των παιδιών διαφοροποιώντας</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τον αριθμό των παιδιών στις ομάδες (μικρές ομάδες αυξάνουν τον χρόνο συμμετοχής)</li> <li>• Τις διαστάσεις του γηπέδου που παίζουν</li> <li>• Τον τρόπο που σκοράρουν</li> <li>• Τους κανονισμούς</li> <li>• Τα υλικά</li> </ul> <p>-Παιχνίδια Κυνηγητού - Στρατηγικές</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αποφυγή από τον κυνηγό</li> <li>• Είμαι έτοιμος/μη να κινηθώ σε οποιαδήποτε κατεύθυνση</li> <li>• Αλλάζω γρήγορα ταχύτητα και κατεύθυνση καθώς κινούμαι</li> <li>• Χρησιμοποιώ ποικιλία προσποιήσεων για να ξεφύγω</li> </ul> <p>- Παιχνίδια Άμυνας και Επίθεσης - Στρατηγικές Άμυνας</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Προσπάθεια για «κλέψιμο» της μπάλας από τον αντίπαλο</li> <li>• Τοποθέτηση εαυτού μεταξύ αντιπάλου και στόχου</li> <li>• Κατάσταση εγρήγορσης -αντίληψη τι συμβαίνει γύρω τους</li> <li>• Κάθε παίχτης έχει ένα επιθετικό υπό την επίβλεψη του</li> <li>• Έχω ένα επιθετικό υπό την επίβλεψη μου</li> </ul>
----	---	--

- Θέση ετοιμότητας
- Κάνω νόμιμο φράγμα (σκριν) για να απελευθερώσω συμπαίκτη μου
- Παιχνίδια Άμυνας και Επίθεσης - Στρατηγικές Επίθεσης
  - Επιλογή πάσας σε συμπαίκτη που είναι σε καλύτερη θέση
  - Καλή θέση στον κενό χώρο για να μπορούν να δεχτούν πάσα
  - Παίρνω καλή θέση σε κενό χώρο για να μπορώ να δεχτώ πάσα
  - Διακρίνω αν πρέπει να πασάρω ή να σουτάρω
  - Απελευθερώνομαι από τον αντίπαλο και παίρνω καλή θέση
  - Προστατεύω την μπάλα
  - Δίνω πάσα και αλλάζω θέση/μετακινούμαι προς το αντίπαλο τέρμα
  - Κάνω προσποίηση για να ξεφύγω από τον αντίπαλο
- Παιχνίδια Στόχου - Στρατηγικές
  - Βλέμμα στο στόχο
  - Συγκέντρωση στο στόχο
  - Επιλογή της χρονικής στιγμής που θα εκτελέσουν την προσπάθεια
  - Δε βιάζομαι, αποφασίζω τότε θέλω να ξεκινήσω
  - Αποφασίζω αν θα βάλω δύσκολο στόχο (ρискάρω) ή πιο εύκολο στόχο (παίζω με ασφάλεια)
  - Ηρεμώ, ελέγχω την αναπνοή και τις κινήσεις μου και εκτελώ την προσπάθειά μου
- Παιχνίδια συνεργασίας και επίλυσης κινητικού προβλήματος - Στρατηγικές
  - Αλληλοβοήθεια για επιτυχία του κοινού στόχου
  - Βοηθούμε ο ένας τον άλλο για να επιτύχουμε το στόχο μας
  - Σκεφτόμαστε και συζητούμε τη στρατηγική που θα ακολουθήσουμε
  - Σκεφτόμαστε και συζητούμε τις στρατηγικές που πιθανόν να εφαρμόσουμε και εμπόδια που θα συναντήσουμε
  - Βρίσκουμε εναλλακτικές στρατηγικές
- Παιχνίδια με δίκτυ ή τοίχο – Στρατηγικές
  - Αποστολή αντικειμένου πάνω από το δίκτυ ή στον τοίχο, στον κενό χώρο
  - Κινούμαι και επανατοποθετούμαι για να εξασφαλίσω καλύτερη κάλυψη του δικού μου χώρου (άμυνα)
  - Παίζω με διαφορετικό τρόπο έτσι ώστε ο αντίπαλος να μην προβλέπει εύκολα τι να περιμένει (επίθεση)

Π4	Συμμετέχουν σε πολιτισμικές δραστηριότητες και αναγνωρίζουν την προέλευσή τους	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Είμαι συνέχεια σε εγρήγορση και καλύπτω κενούς χώρους μόνος/η ή σε συνεργασία με τους συμπαίκτες μου (άμυνα)</li> <li>• Στοχεύω στους κενούς χώρους (επίθεση)</li> <li>• Επικοινωνώ με τους συμπαίκτες μου για να βοηθούμε ο ένας τον άλλο</li> </ul> <p>- Παιχνίδια με Κτύπημα αντικειμένου και τρέξιμο - Στρατηγικές</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αποστολή αντικειμένου σε κενό χώρο</li> <li>• Παίρνω θέση για να καλύψω κενούς χώρους</li> <li>• Παίρνω θέση για να καλύψω τους συμπαίκτες μου</li> </ul> <p>- Δημιουργία δικού τους παιχνιδιού</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δομικά στοιχεία παιχνιδιών</li> <li>• Συνεργασία με ζευγάρι ή μικρή ομάδα</li> <li>• Επιλογή από εύρος δοσμένων υλικών ή άλλων κριτηρίων</li> </ul> <p>- Κυπριακά παραδοσιακά παιχνίδια π.χ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα Λουκκούθκια, Η Συτζιά</li> <li>• Τριάπηδικα, Σκατούλικά</li> <li>• Λιγκρί</li> </ul> <p>- Παιχνίδια άλλων χωρών</p> <p>- Προέλευση των παιχνιδιών</p>
----	--	--

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΧΟΡΟΣ**

**ΤΑΞΗ: Στ'**

<b>ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ</b>		<b>ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ</b>  <i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές</i>
<p>X1</p>	<p>Εξερευνούν, εκτελούν και εφαρμόζουν κινήσεις του σώματος με ή χωρίς μετακίνηση σε κινητικό μοτίβο</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κινήσεις των διαφόρων μερών του σώματος</li> <li>- Τρόπους με τους οποίους μπορεί να κινείται το σώμα στο χώρο χωρίς μετακίνηση όπως τρέμουλο, βύθισμα, ανάδυση και χειρονομίες</li> <li>- Τρόπους με τους οποίους μετακινείται το σώμα στο χώρο               <ul style="list-style-type: none"> <li>• δεξιότητες μετακινήσεις: περπάτημα, τρέξιμο, άλματα, σκίπινγκ, κουτσό, λίπινγκ</li> <li>• δεξιότητες σταθεροποίησης: δίπλωση (κάμψη) κορμού, διάταση (έκταση) κορμού, ταλάντευση σώματος μπρούμυτα και ανάσκελα, στροφή και περιστροφή σώματος, ρολαρίσματα, στήριξη και μεταφορά του βάρους σε διάφορα μέρη του σώματος με μίμηση ζώων</li> </ul> </li> <li>- Μετακινήσεις με διαφορετική προσπάθεια, δύναμη, χρόνο, ροή στις κινήσεις               <ul style="list-style-type: none"> <li>• περπάτημα, τρέξιμο, άλματα, σκίπινγκ, κουτσό, λίπινγκ,</li> <li>• κινήσεις από τα χέρια στα πόδια</li> <li>• κίνηση: βαριά, ανάλαφρη, δυνατή, αδύνατη, σκληρή, απαλή</li> </ul> </li> <li>- Σχήματα Σώματος:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• ανοικτό, κλειστό, στενό, πλατύ, συμμετρικό, ασύμμετρο</li> </ul> </li> </ul>
<p>X2</p>	<p>Εξερευνούν και εκτελούν κινήσεις του σώματος σε σχέση με κινητικές έννοιες του</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Επίπεδα: χαμηλό, ψηλό, μεσαίο</li> <li>- Διαδρομές: ευθεία, καμπύλη, ζικ-ζακ, κυκλική</li> <li>- Κατευθύνσεις: μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερά, πάνω, κάτω</li> <li>- Σχήματα Σώματος: ανοικτό, κλειστό, πλατύ, στενό, μαζεμένο, συμμετρικό, ασύμμετρο</li> <li>- Δύναμη: ελαφρά, δυνατά, απαλά, έντονα</li> </ul>

<p>Χ3</p>	<p>σώματος, του χώρου, της προσπάθειας, των σχέσεων με ανθρώπους και αντικείμενα εκτελούν συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων ρυθμό μουσικής στο της</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Χρόνο: γρήγορα, αργά, απότομα, σταδιακά, ρυθμικά</li> <li>- Ροή: απαλά, ρυθμικά, ελεύθερα</li> <li>- Εργασία με ζευγάρι: σκιά, καθρέφτισμα, ταυτόχρονα, χωριστά</li> <li>- Εργασία σε μικρές ομάδες: ταυτόχρονα</li> <li>- Κινήσεις σε σχέση με αντικείμενα: πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από αντικείμενα</li> <li>- Κινητικό μοτίβο με δοσμένα κριτήρια (επαναλαμβανόμενη σε σειρά τοποθέτηση μιας κινητικής ακολουθίας) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αρχική και τελική θέση/ισορροπία</li> <li>• Με συμπερίληψη κινήσεων του σώματος με ή/και χωρίς μετακίνηση</li> </ul> </li> <li>- Συγχρονισμό με τη μουσική σε κίνηση και ακινησία</li> <li>- Συγχρονισμό με ζευγάρι σε κίνηση και ακινησία</li> <li>- Εναλλαγή στην κίνηση και στη δυναμική της αναλόγως του μουσικού θέματος</li> <li>- Σωστή στάση σώματος κατά την εκτέλεση των κινήσεων <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ευθυτενές σώμα</li> <li>• Συντονισμό κινήσεων</li> <li>• Έλεγχο στην κίνηση, καλή ισορροπία όταν κινούνται και όταν σταματούν</li> <li>• Διατήρηση της καλαισθησίας των κινήσεων στις έντονες κινητικές αλλαγές</li> </ul> </li> <li>- Ελληνικοί χοροί: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συρτός Νησιώτικος</li> <li>• Τσάμικο</li> <li>• Ποδαράκι</li> <li>• Αντικρυστός Μακεδονικός</li> <li>• Ζωναράδικος</li> <li>• Καλαματιανός</li> <li>• Χασαπιά Μακεδονίας</li> <li>• Χασάπικο Πολίτικο</li> <li>• Ζειπέκινο (Λαικό)</li> </ul> </li> <li>- Κυπριακοί χοροί: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συρτός Γυναικεῖος</li> </ul> </li> </ul>
-----------	---	---

X4	δημιουργούν και παρουσιάζουν ρουτίνες κινητικών δεξιοτήτων που προάγουν την εκφραστικότητα	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συρτός αντρικός</li> <li>• Κυπριακός Ζεμπέκικος -αγόρια</li> <li>• 2ος καρτζιλαμάς –κορίτσια</li> <li>• 3<sup>ος</sup> καρτζιλαμάς - κορίτσια</li> <li>• αντρικός 2ος και 3ος καρτζιλαμάς</li> </ul> <p>- Κινητικό μοτίβο με δοσμένα κριτήρια, στο ρυθμό της μουσικής</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αρχή, μέση και τέλος</li> <li>• Με συμπερίληψη κινήσεων του σώματος με ή/και χωρίς μετακίνηση</li> </ul> <p>- Τρόπους έκφρασης ιδεών, διαθέσεων και συναισθημάτων</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Απλές και σύνθετες Κινήσεις</li> <li>• Χειρονομίες</li> <li>• Εκφράσεις προσώπου</li> </ul> <p>- Χορογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• με θέματα από τη φύση, τη λογοτεχνία, την επιστήμη, τη θρησκεία, τον κινηματογράφο, τα έργα τέχνης</li> <li>• με αρχή, κύριο μέρος και τέλος</li> </ul> <p>- Τρόπους παρουσίασης κινητικής ακολουθίας και κινητικού μοτίβου</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Διάταξη στο χώρο (διασπορά, σειρά, γραμμή, κύκλος, κ.α.)</li> <li>• Σχηματισμοί (από κύκλο σε διασπορά, από γραμμή σε σειρά, κ.α.)</li> <li>• Συνδυασμοί – ανάληψη ρόλων (κύκλο και γραμμή, κ.α.)</li> </ul> <p>- Δημιουργικό Χορό με</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Θέμα από τη φύση, τη λογοτεχνία, τη ζωή, την επιστήμη, τη θρησκεία, τον κινηματογράφο, τα έργα τέχνης και άλλα</li> <li>• Θέματα όπως οι πολεμιστές μιας άλλης εποχής, Τα χρώματα</li> </ul>
X5	συμμετέχουν σε πολιτισμικές δραστηριότητες και αναγνωρίζουν την προέλευσή τους	<p>- Ελληνικοί χοροί:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Χασαπιά Μακεδονίας</li> <li>• Χασάπικο Πολίτικο</li> <li>• Ζειπέκικο (Λαικό)</li> </ul> <p>- Κυπριακοί χοροί:</p>



- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Κυπριακός Ζεμπέκικος -αγόρια</li></ul> <p>- Παραδοσιακούς χορούς άλλων χωρών</p> |
|--|--|

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΣΤΙΒΟΣ

ΤΑΞΗ: Στ'

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ		ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ
ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ		ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
<p>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:</p> <p>Εφαρμόζουν σύνθετες αθλητικές δεξιότητες σε τροποποιημένα αθλήματα</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Δρόμων</li> <li>2. Αλμάτων</li> <li>3. Ρίψεων</li> </ol>	<p>Σ1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Περπάτημα με ελεγχόμενο ρυθμό 30'' - 5'</li> <li>• Κεφάλι ίσιο, βλέμμα μπροστά</li> <li>• Σώμα ίσιο</li> <li>• Χέρια κινούνται ελεύθερα αντίθετα με τα πόδια</li> <li>• Το μπροστινό μέρος του ποδιού δείχνει ευθεία μπροστά και ακουμπά πρώτα η φτέρνα στο έδαφος</li> <li>- Τρέξιμο με ελεγχόμενο ρυθμό 30'' - 5'</li> <li>• Το σώμα ίσιο, το κεφάλι ίσιο, βλέμμα μπροστά.</li> <li>• Οι αγκώνες είναι λυγισμένοι 90° και τα χέρια κινούνται σε αντίθεση με τα πόδια</li> <li>- Δρόμος ταχύτητας 50 -70 μ</li> <li>• Το σώμα ίσιο, το κεφάλι ίσιο, βλέμμα μπροστά</li> <li>• Το γόνατο λυγίζει σε ορθή γωνία κατά τη φάση ανάκαμψης</li> <li>• Οι αγκώνες λυγισμένοι 120° και τα χέρια κινούνται σε αντίθεση με τα πόδια</li> <li>• Αύξηση του μήκους του διασκελισμού</li> <li>• Εμφανής η φάση της πτήσης</li> </ul>	<p>Διδακτέα: Δεξιότητες</p>

- Σκυταλοδρομίες
  - Αλλαγή αντικειμένου με περπάτημα/τρέξιμο, απέναντι πλάι (το χέρι που δίνει είναι ίδιο με το χέρι που πιάνει το αντικείμενο)
  - Αλλαγή σκυτάλης, στατικά/με περπάτημα/ τρέξιμο σε ζευγάρια, με πλάτη (το χέρι που δίνει είναι αντίθετο με το χέρι που πιάνει)
  - Αλλαγή σκυτάλης με τρέξιμο σε ομάδες των 4αρων, με πλάτη (το χέρι που δίνει είναι αντίθετο με το χέρι που πιάνει)
- Δρόμος ταχύτητας με εμπόδια
  - Με οδηγό το δυνατό πόδι και προσπάθεια να χρησιμοποιούν και το αδύνατο πόδι
  - Το πόδι οδηγός πατά μακριά από το εμπόδιο
  - Το πόδι οδηγός είναι ίδιο σε κάθε εμπόδιο
  - Τα πόδια είναι τεντωμένα κατά τη διάρκεια της πτήσης
  - Τα χέρια κατά τη διάρκεια της πτήσης είναι αντίθετα με την κίνηση των ποδιών
  - Ελεγχόμενη προσγείωση χωρίς να χάνεται η ισορροπία
  - Το πόδι οδηγός είναι ίδιο σε κάθε εμπόδιο
  - Γρήγορο κατέβασμα του ποδιού οδηγού με το πέρασμα του εμποδίου
  - Τρίχρονος ρυθμός (τρεις διασκελισμοί ανάμεσα στα εμπόδια)
- Πέρασμα εμποδίων ύψους 40 – 50 εκ. τοποθετημένων σε ίσες αποστάσεις
- Εκκίνηση από διαφορετικές θέσεις και επίπεδα
  - Αντίδραση σε ποικιλία ακουστικών ερεθισμάτων
- Εκκίνηση από όρθια θέση
  - Αντίδραση σε ακουστικό ερέθισμα «Πάμε»
  - Το δυνατό πόδι μπαίνει μπροστά
  - Ο κορμός είναι ελαφρώς σκυμμένος και τα χέρια σε διαγώνια θέση
  - Τα δύο πόδια ελαφρώς λυγισμένα με το βάρος στο μπροστινό πόδι
- Εκκίνηση από συσπειρωτική θέση
  - Αντίδραση σε ακουστικό ερέθισμα:

- «Λάβετε θέσεις»
- Συνήθως το δυνατό πόδι μπροστά
- Απόσταση από τη γραμμή εκκίνησης (το γόνατο του πίσω ποδιού δίπλα στην καμάρα του μπροστινού)
- Χαλαρή στάση - Το βάρος μοιρασμένο στα χέρια και πόδια
- Τα χέρια κάθετα στο έδαφος, στο άνοιγμα των ώμων
- Αντίχειρας μέσα/δάχτυλα έξω
- Κεφάλι σκυμμένο κάτω
- «Έτοιμοι»
- Σταθερό ανέβασμα της λεκάνης, έως λίγο ψηλότερα από τους ώμους
- Γωνίες στο γόνατο (μπροστά 90ο – πίσω ≈120ο)
- Το κέντρο βάρους του σώματος μεταφέρεται μπροστά -Τα πέλματα πιέζουν στα στηρίγματα
- Κεφάλι βλέπει μπροστά
- «Μπρός»
- Ώθηση και των δυο ποδιών στα στηρίγματα
- Πλήρης έκταση του μπροστινού ποδιού
- Γρήγορος πρώτος διασκελισμός
- Δυναμική κίνηση των χεριών
- Άλμα σε μήκος χωρίς φορά, με φορά 3- 5 βήματα, με φορά 3- 12 βήματα
  - Απογείωση από το ένα πόδι, αιώρηση σώματος και η προσγείωση γίνεται ταυτόχρονα στα δύο πόδια.
  - Χρήση δεξιού και αριστερού ποδιού κατά την απογείωση
  - Πριν το άλμα λυγίζουν τα γόνατα και τα χέρια κατευθύνονται δυνατά προς τα πίσω
  - Τα χέρια τεντώνουν δυνατά και προς τα πάνω από το κεφάλι δημιουργώντας δυναμική κίνηση
  - Το πόδι απογείωσης σχεδόν τεντωμένο, ωθεί το σώμα δυναμικά μπροστά και ψηλά
  - Τα χέρια ωθούνται προς τα κάτω κατά τη διάρκεια της προσγείωσης
  - Το βάρος του σώματος πέφτει προς τα εμπρός στην προσγείωση
- Άλμα σε ύψος/ ψαλιδάκι
  - Από πλάγια θέση, πέρασμα αφρώδους πήχη σε ύψος 20 – 30 εκ. και προσγείωση σε όρθια θέση
  - Ένα βήμα και απογείωση από το ένα πόδι, μια από την αριστερή πλευρά και μία από την δεξιά πλευρά

- Από πλάγια θέση, πέρασμα αφρώδους πήχη και προσγείωση σε όρθια θέση
  - Τρία βήματα και απογείωση από το ένα πόδι με επιλογή πλευράς
  - Από πλάγια θέση, πέρασμα αφρώδους πήχη και προσγείωση σε όρθια θέση ή L θέση σε στρώμα
  - Με φόρα και απογείωση από το ένα πόδι με επιλογή πλευράς
- Ρίψεις αντικειμένων πάνω από τον ώμο σε απόσταση (αφρώδες ακόντιο, μπαλίτσα 200 γρ.)
- Το βλέμμα εστιάζεται μπροστά κατά τη διάρκεια της ρίψης
  - Στάση του σώματος πλάγια σε σχέση με το στόχο
  - Το χέρι ρίψης είναι σχεδόν ίσιο πίσω από το σώμα (κράτημα με δάκτυλα)
  - Βήμα προς στο στόχο με το αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης
  - Διαδοχικό γύρισμα γοφού και ώμου κατά τη διάρκεια της ρίψης
  - Το χέρι ρίψης ακολουθεί και φτάνει μέχρι κάτω στην αντίθετη πλευρά του σώματος
  - Ρίξιμο πάνω από τον ώμο μετά από πλάγιο σταυρωτό βήμα, 3-5 διασκελισμούς
  - Ρίξιμο πάνω από τον ώμο με συνδυασμό φοράς ταχύτητας και πλάγιου σταυρωτού βήματος
- Γνωριμία με εκπαιδευτικά όργανα ρίψεων:
- Σφαίρα
- Σπρώξιμο μπαλίτσας 200 γρ. από τον ώμο, από όρθια θέση
- Δίσκο
- Πλάγιο πέταγμα δίσκου, από καθιστή και από όρθια θέση
- Σφύρα
- Ρίξιμο με πλάτη, από μπροστά προς τα πίσω, με δύο χέρια

## **ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**

### **ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ**

**ΤΑΞΗ: Στ'**

<b>ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ</b>		<b>ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ</b> <i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές</i>	
	<p><i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:</i></p>	<p style="text-align: center;"><i>Διδακτέα: Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ευκαιρίες, χώρους και χρονική στιγμή για άσκηση, εντός και εκτός σχολικού χώρου</li> <li>- Λιγότερο διαδεδομένα αθλήματα ή ασκήσεις για υγεία, για μια ζωή <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δεξιότητες σε ρόδες (ποδηλασία, ρόλερ, σκέιτ, πατίνι)</li> <li>• Δεξιότητες πολεμικών τεχνών (ασιατικές, πάλη κ.λπ.).</li> <li>• Δεξιότητες βουνού (ορειβασία, χιονοδρομία, snow-board, αναρρίχηση).</li> <li>• Δεξιότητες σε νερό (κολύμβηση, υδατοσφαίριση, aqua aerobic, κωπηλασία και ιστιοπλοΐα)</li> <li>• Δεξιότητες ρακέτας (ρακέτες θαλάσσης και σκούος/ράκετμπολ).</li> <li>• Φυσικές δραστηριότητες αναψυχής μη συναγωνιστικού χαρακτήρα (προσανατολισμό, κυνήγι θησαυρού, τοξοβολία)</li> <li>• Δεξιότητες χορού: μοντέρνοι χοροί, brake-dance.</li> </ul> </li> <li>- Στοιχεία Φυσικής Κατάστασης <ul style="list-style-type: none"> <li>• Καρδιοαναπνευστική αντοχή</li> <li>• Μυϊκή δύναμη</li> <li>• Μυϊκή αντοχή</li> <li>• Ευλυγισία</li> <li>• Σύσταση σώματος</li> </ul> </li> <li>- Παράγοντες βελτίωσης της Φυσικής Κατάστασης <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συχνότητα</li> <li>• Ένταση</li> <li>• Διάρκεια</li> </ul> </li> </ul>	
<p>Δ1</p>	<p>Αναφέρουν και γνωρίζουν ευκαιρίες άσκησης εκτός του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής</p>		
<p>Δ2</p>	<p>Επεξηγούν πως η τακτική άσκηση ωφελεί την υγεία</p>		

Δ3	συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε ασκήσεις για υγεία	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Είδος της άσκησης</li> <li>- Ταξινόμηση ασκήσεων που βελτιώνουν <ul style="list-style-type: none"> <li>• Καρδιοαναπνευστική αντοχή</li> <li>• Μυϊκή δύναμη</li> <li>• Μυϊκή αντοχή</li> <li>• Ευλυγισία</li> </ul> </li> <li>- Εντοπισμός καρδιακών σφίξεων μετά από άσκηση μέτριας έντασης σε διάφορα μέρη του σώματος <ul style="list-style-type: none"> <li>• Καρδιά, Καρωτίδα, Καρπός χεριού, Ποδοκνημική άρθρωση</li> </ul> </li> <li>- Επίδραση της άσκησης στην καρδιά</li> <li>- Σημασία της προθέρμανσης και της αποθεραπείας <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ασκήσεις με σχοινάκι</li> <li>- Άλματα σε ρυθμό <ul style="list-style-type: none"> <li>• Με διαφορετικούς τρόπους: ανοικτά - κλειστά, μπροστά - πίσω, σταυρωτά, δεξιά - αριστερά</li> <li>• Με ανοικτά - κλειστά χέρια</li> <li>• Με συγχρονισμό ποδιών χεριών</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>- Ασκήσεις αντίστασης – βάρος σώματος <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κοιλιακοί, ραχιαίοι, κάμπυεις</li> </ul> </li> <li>- Διατατικές ασκήσεις</li> <li>- Αερόβιες ασκήσεις</li> <li>- Αναερόβιες ασκήσεις</li> <li>- Ασκήσεις για μια ζωή που μπορούν να κάνουν μόνοι τους ή με παρέα (φίλους, οικογένεια) στο σπίτι, στην αυλή, στο πάρκο, στην παραλία, κ.α.</li> </ul>
Δ4	θέτουν και αξιολογούν προσωπικούς στόχους για άσκηση για υγεία	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Δημιουργία Ημερολογίου Άσκησης <ul style="list-style-type: none"> <li>• επιλογή ασκήσεων σε σχέση με τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης</li> <li>• συχνότητα ασκήσεων</li> <li>• ατομικά ή με φίλους ή με μέλη της οικογένειας</li> <li>• επανάληψη ασκήσεων</li> <li>• απλό ατομικό πρόγραμμα</li> </ul> </li> </ul>

- Αξιοποίηση της τεχνολογίας

- χρονόμετρο
- βηματόμετρο
- Η/Υ
- Εφαρμογές κινητής τηλεφωνίας



**ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**

**ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ**

**ΤΑΞΗ: Στ'**

<b>ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ</b> <b>ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ</b>		<b>ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ</b> <b>ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ</b>
	<p><i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:</i></p>	<p><i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i></p>
<p><b>M1</b></p>	<p>ονομάζουν, περιγράφουν και επεξηγούν τον τρόπο εκτέλεσης βασικών στοιχείων σύνθετων δεξιοτήτων σε αθλήματα</p>	<p>- Ονομασίες/ορολογίες</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σύνθετες δεξιότητες ατομικών και ομαδικών Παιχνιδιών, Γυμναστικής, Χορού, Στίβου, Δραστηριοτήτων ζωής</li> <li>• Κινητικές δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού</li> <li>• Κινητικές Έννοιες</li> </ul>
<p><b>M2</b></p>	<p>παρατηρούν, αξιολογούν και διορθώνουν την κίνησή τους</p>	<p>- Δοσμένα σημεία παρατήρησης και αξιολόγησης</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στοιχεία ανάπτυξης δεξιοτήτων</li> </ul> <p>- Αξιοποίηση των σημείων ανατροφοδότησης του εκπαιδευτικού</p>
<p><b>M3</b></p>	<p>συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε φυσικές δραστηριότητες εντός σχολικού και εκτός σχολικού περιβάλλοντος</p>	<p>- Ποικιλία δραστηριοτήτων και συχνή εναλλαγή τους</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, εφικτές στο επίπεδο ικανότητας κάθε μαθητή</li> <li>• Δημιουργία δραστηριοτήτων και παιχνιδιών με επιλογή υλικών, είδος υλικού, τρόπου εκτέλεσης</li> <li>• Παροχή επιλογών έτσι ώστε να κάνουν ενδιαφέροντα μια δραστηριότητα</li> <li>• Επιλογή επιπέδου δυσκολίας δραστηριοτήτων (απόσταση, χρόνο, ύψος, επαναλήψεις)</li> <li>• Επιλογή είδους δραστηριότητας</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ανατροφοδότηση <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ατομικά: τι έκανε σωστά και πώς να βελτιωθεί το κάθε παιδί</li> <li>• Ομαδικά: τι έκανε σωστά και πώς να βελτιωθεί η ομάδα</li> </ul> </li> <li>- Παροχή λογικών εξηγήσεων για συμμετοχή σε μια δραστηριότητα <ul style="list-style-type: none"> <li>• βραχυπρόθεσμα οφέλη από την άσκηση</li> <li>• μακροπρόθεσμα οφέλη από την άσκηση</li> </ul> </li> <li>- Τροποποίηση των κανονισμών για ενεργό συμμετοχή όλων</li> <li>- Διαφοροποίηση της εργασίας για επιτυχία όλων <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τρόπους για επιλογή κατάλληλου επιπέδου δυσκολίας για προσωπική επιτυχία</li> </ul> </li> <li>- Καθορισμό στόχων που σχετίζονται με ατομική απόδοση και είναι ρεαλιστικοί, συγκεκριμένοι, βραχυπρόθεσμοι</li> <li>- Ποικιλία κινητικών προβλημάτων με μία ή πολλές λύσεις</li> <li>- Παροχή ποικιλίας στόχων με νόημα για τα παιδιά και την προσωπική βελτίωσή τους σε θέματα: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κινητικών δεξιοτήτων</li> <li>• Φυσικής κατάστασης</li> <li>• Συνεργασίας</li> <li>• Ευ αγωνίζεσθαι</li> </ul> </li> <li>- Βαθμιαία δυσκολότερες ασκήσεις <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αύξηση του επιπέδου δυσκολίας των ασκήσεων (αφού οι μαθητές έχουν αποκτήσει εμπειρίες επιτυχίας από την εξάσκηση)</li> </ul> </li> <li>- Παρακίνηση για συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολικού περιβάλλοντος <ul style="list-style-type: none"> <li>• Με φίλους</li> <li>• Για να πετύχουν προσωπικούς στόχους για φυσική κατάσταση και υγεία</li> </ul> </li> <li>- Παρακίνηση για επιλογή δραστηριοτήτων ανάλογα με τα ενδιαφέροντά τους για δια βίου άσκηση <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αερόβιες</li> <li>• μυϊκής ενδυνάμωσης δραστηριότητες</li> <li>• εντός και εκτός σχολείου π.χ. χορούς, αθλήματα, τροποποιημένα παιχνίδια</li> </ul> </li> <li>- Τίμιο Παιχνίδι: Ρόλο θεατή και παίκτη <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ενέργειες/αποδεκτές συμπεριφορές καλών φιλάθλων και παικτών</li> </ul> </li> </ul>
--	--	--

M4	δίνουν και να δέχονται βοήθεια και ανατροφοδότηση με βάση δοσμένα κριτήρια	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Δοσμένα σημεία παρατήρησης και αξιολόγησης <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κινητικές Δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού</li> <li>• Σύνθετες δεξιότητες</li> </ul> </li> <li>- Αμοιβαία διδασκαλία/ Αλληλοδιδασκαλία <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα παιδιά γνωρίζουν τα στοιχεία της δεξιότητας που διδάσκεται και προσπαθούν να βοηθήσουν το ζευγάρι τους να τα εκτελέσει σωστά, με επισημάνσεις</li> </ul> </li> <li>- Χρήση καρτέλας παρατήρησης και αξιολόγησης <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δοσμένα κριτήρια για κάθε δεξιότητα</li> </ul> </li> </ul>
M5	συνεργάζονται με όλα τα παιδιά ανεξαρτήτως ατομικών διαφορών (ικανότητας, χρώματος, κοινωνικών, πολιτισμικών, φύλου, φυλής, θρησκείας)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Τρόπους τυχαίας δημιουργίας και εναλλαγής ζευγαριών και μικρών ομάδων</li> <li>- Τρόπους προσαρμογής της εργασίας στις ατομικές ικανότητες των άλλων <ul style="list-style-type: none"> <li>• αναγνώριση ικανοτήτων</li> <li>• ανάληψη ρόλων και ευθυνών</li> </ul> </li> <li>- Τρόποι επίλυσης κινητικού προβλήματος με ζευγάρι <ul style="list-style-type: none"> <li>• εντοπισμός δεδομένων και ζητούμενου</li> <li>• εισηγήσεις για τη λύση</li> <li>• εφαρμογή εισηγήσεων (δοκιμή)</li> <li>• επιλογή της καλύτερης εισηγήσης με βάση των δεδομένων του προβλήματος</li> </ul> </li> <li>- Δεξιότητες διαλόγου <ul style="list-style-type: none"> <li>• Επεξήγηση ιδεών για τη λύση</li> <li>• Κατανόηση ιδεών των άλλων (ακούω)</li> <li>• Κατάληξη σε συμφωνία</li> </ul> </li> <li>- Παιχνίδια συνεργασίας και επίλυσης κινητικού προβλήματος <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάληψη ρόλων και υπευθυνοτήτων και εναλλαγή τους <ol style="list-style-type: none"> <li>α. αρχηγού ομάδας</li> <li>β. μέλους ομάδας</li> </ol> </li> </ul> </li> </ul>

M6	ενισχύουν θετικά την προσπάθεια των άλλων	<p>-Τρόπους θετικής ενίσχυσης των άλλων και παρακίνησής τους για να γίνουν καλύτεροι</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Λεκτική ενίσχυση π.χ. Μπράβο, Προσπάθησε ακόμα λίγο, Τα κατάφερες</li> <li>• Μη λεκτική ενίσχυση π.χ. χειροκρότημα, κτύπημα χεριών, αντίχειρας πάνω, κλείσιμο ματιού</li> </ul> <p>-Τροποποιημένες δραστηριότητες και τροποποιημένα παιχνίδια για επιτυχία και θετική ενίσχυση όλων των παιδιών διαφοροποιώντας</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τον αριθμό των παιδιών στις ομάδες (μικρές ομάδες αυξάνουν τον χρόνο συμμετοχής)</li> <li>• Τις διαστάσεις του γηπέδου που παίζουν</li> <li>• Τον τρόπο που σκοράρουν</li> <li>• Τους κανονισμούς</li> <li>• Τα υλικά</li> </ul> <p>- Σενάρια Ηθικών διλημάτων (καταστάσεις συμπεριφοράς πραγματικής ή επίπλαστης που απαιτεί λήψη ηθικής απόφασης)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Υπακοή στους κανονισμούς</li> <li>• Αποδοχή αποτελέσματος</li> <li>• Συγχαρητήρια σε συμπαίκτες και αντιπάλους</li> <li>• Μετριοφροσύνη στη νίκη</li> <li>• Βοήθεια σε λιγότερο ικανούς συμπαίκτες</li> <li>• Αποφυγή των συγκρούσεων</li> <li>• Παραίτηση από άδικο πλεονέκτημα</li> <li>• Αποδοχή των αποφάσεων του διαιτητή – παιδί σε ρόλο διαιτητή</li> </ul>
M7	συμμετέχουν με ασφάλεια σε φυσική δραστηριότητα, αντιδρώντας σωστά στα σήματα και τις οδηγίες του/της εκπαιδευτικού	<p>-Κανόνες ασφαλείας</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Χρήση του χώρου (ατομικού, ορισμένου, γενικού)</li> <li>• Χρήση του εξοπλισμού</li> <li>• Εφαρμογή απλών κανόνων που δίνονται από τον εκπαιδευτικό</li> </ul> <p>- Κώδικες επικοινωνίας</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σήματα έναρξης/λήξης μιας δραστηριότητας</li> <li>• Οπτική επαφή για οδηγίες</li> <li>• Ακούω ήσυχα οδηγίες</li> </ul>

M8	παρουσιάζουν κατάλληλη αθλητική συμπεριφορά	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ρουτίνες <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συγκέντρωση στην αρχή και τέλος του μαθήματος</li> <li>• Στοχοθεσία, αναστοχασμός/αξιολόγηση</li> <li>• Περιμένω τη σειρά μου</li> </ul> </li> <li>- Δημιουργία Κώδικα συμπεριφοράς: Επιβράβευση – Κυρώσεις <ul style="list-style-type: none"> <li>• με τη συμμετοχή όλων των παιδιών</li> <li>• στη αρχή σχολικής χρονιάς</li> </ul> </li> <li>- Αρχές Τίμιου Παιχνιδιού <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τήρηση των κανόνων</li> <li>• Σεβασμός του άλλου</li> <li>• Δεν καταστρέφω με τη συμπεριφορά μου το παιχνίδι</li> <li>• Παραδοχή του λάθους/Ανάληψη ευθύνης</li> <li>• Αποδοχή νίκης και ήττας</li> <li>• Απόδοση συγχαρητηρίων στην ομάδα μου και στην αντίπαλη ομάδα</li> </ul> </li> <li>- Ολυμπισμό</li> <li>- Ολυμπιακά ιδεώδη <ul style="list-style-type: none"> <li>• δίκαιο παιχνίδι</li> <li>• αλληλεγγύη</li> <li>• αμοιβαία κατανόηση</li> <li>• ειρήνη</li> <li>• συμφιλίωση</li> </ul> </li> <li>- Ενσωμάτωση Ολυμπιακών ιδεωδών εντός του κινητικού περιβάλλοντος</li> <li>-Στάδια επίλυσης συγκρούσεων και διαφωνιών <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συμφωνία ως προς το να τεθούν οι βασικοί κανόνες</li> <li>• Συλλογή πληροφοριών για τη σύγκρουση και τα συμφέροντα των ενδιαφερόμενων πλευρών</li> <li>• Εισηγήσεις για επίλυση του προβλήματος</li> <li>• Επιλογή κατάλληλων και εφαρμόσιμων εισηγήσεων</li> </ul> </li> <li>- Στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων, που δίνονται και από τον εκπαιδευτικό</li> </ul>
----	---	---

M9	Παρουσιάζουν κατάλληλη κοινωνική συμπεριφορά	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Time out. Χρόνος για σκέψη της λάθος συμπεριφοράς Απομάκρυνση από τον χώρο άσκησης για απόκτηση ηρεμίας για συζήτηση του θέματος με καθαρό μυαλό</li> <li>• Μέτρηση μέχρι το 10. Χρόνος για σκέψη της λάθος συμπεριφοράς. Χρόνος για ανασυγκρότηση των σκέψεων και μετά συζήτηση.</li> <li>• Χώρος διαπραγμάτευσης π.χ. παγκάκι, τετράγωνο διαπραγμάτευσης Τα ίδια τα άτομα λύνουν το πρόβλημα μόνα τους</li> <li>• Αναπλαισίωση του προβλήματος σε ένα κοινό πρόβλημα που πρέπει να λυθεί συνεργατικά</li> <li>• Αναγνώριση κινήτρων, αναγκών, επιθυμιών, τρόπου σκέψης &amp; συναισθημάτων του άλλου</li> <li>• Σεβασμός στον άλλο &amp; στα ενδιαφέροντά του</li> <li>• Ικανότητα να αντιλαμβάνεται ο ένας αυτό που λέει ο άλλος</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Δεξιότητες συνεργασίας - Ανάλυση ρόλων και υπευθυνοτήτων <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αρχηγού ομάδας</li> <li>• Μέλος ομάδας</li> <li>• Διαιτητή</li> <li>• Αφέτη, Χρονομέτρη</li> <li>• Γραμματείας</li> </ul> </li> <li>- Τρόπους επίλυσης προβλήματος <ul style="list-style-type: none"> <li>• εντοπισμός δεδομένων και ζητούμενου</li> <li>• εισηγήσεις για τη λύση</li> <li>• εφαρμογή εισηγήσεων (δοκιμή)</li> <li>• επιλογή της καλύτερης εισήγησης με βάση των δεδομένων</li> </ul> </li> <li>- Τρόπους εργασίας με λιγότερο έτοιμο παιδί και προσαρμογής των ικανοτήτων τους για την επίλυση ενός εφικτού κινητικού προβλήματος <ul style="list-style-type: none"> <li>• αναγνώριση ικανοτήτων</li> <li>• ανάληψη ρόλων και ευθυνών</li> </ul> </li> <li>- Εργασία με τα άλλα παιδιά με ή χωρίς την άμεση επίβλεψη του διδάσκοντα</li> <li>- Αρχές Τίμιου Παιχνιδιού <ul style="list-style-type: none"> <li>• Θετική συμπεριφορά σε καταστάσεις νίκης και ήττας</li> </ul> </li> </ul>
----	--	--

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Θετική συμπεριφορά σε παίκτες και αντιπάλους</li><li>• Ως θεατές χειροκροτούν κάθε καλή προσπάθεια από όποια ομάδα και αν προέρχεται</li><li>• Επίδειξη θετικής συμπεριφοράς προς τα άτομα που κρίνουν ένα παιχνίδι (διαιτητές, κριτές)</li></ul> <p>- Ενσωμάτωση των Ολυμπιακών ιδεωδών εκτός του κινητικού περιβάλλοντος</p> <p>- Διοργάνωση/Συμμετοχή/Παρακολούθηση εκδηλώσεων Φυσικής Αγωγής (ημερίδες, γιορτές)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Διοργανωτές</li><li>• Αθλητές</li><li>• Θεατές</li></ul> <p>- Αξιολόγηση συμπεριφοράς των παιδιών σε εκδηλώσεις (εντός και εκτός σχολείου)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ως αθλητές</li><li>• ως θεατές</li></ul>
--	--