

Ε΄ΤΑΞΗ		ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ – ΠΡΩΤΟ ΤΡΙΜΗΝΟ
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		Περίοδοι διδασκαλίας: 8-10
Δείκτες Επιτυχίας	Δείκτες Επάρκειας	
Γ1: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες μετακίνησης	<ul style="list-style-type: none"> -Περπάτημα, -Τρέξιμο, - Γκάλοπ, - Σκίπινγκ - Λίπινγκ: 1.Με οδηγό το δυνατό πόδι και προσπάθεια να χρησιμοποιούν και το αδύνατο πόδι, 2.Μικρή ανύψωση του κορμού προς τα πάνω, 3.Άνοιγμα των ποδιών κατά τη διάρκεια της πτήσης, 4.Τα πόδια είναι τεντωμένα κατά τη διάρκεια της πτήσης, 5.Τα χέρια κατά τη διάρκεια της πτήσης είναι αντίθετα με την κίνηση των ποδιών, 6.Μικρό άνοιγμα των ποδιών στη φάση της πτήσης, 6.Ελεγχόμενη προσγείωση χωρίς να χάνεται η ισορροπία -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): 1.Λυγισμένα γόνατα, 2.Τα χέρια προς τα πίσω και πάνω, 3.Ομαλή προσγείωση 	
Γ2: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές δεξιότητες σταθεροποίησης	<ul style="list-style-type: none"> -Δίπλωση (κάμψη) κορμού -Διάταση (έκταση) κορμού -Αιώρηση σώματος -Ισορροπία στο ένα πόδι: 1.Το πόδι στήριξης ακίνητο, το πέλμα επίπεδο στο έδαφος, 2.Το κεφάλι σταθερό, το βλέμμα εστιάζεται μπροστά,3.Ο κορμός σταθερός και σε όρθια θέση,4.Όχι υπερβολικές κινήσεις των χεριών -Ισορροπίες σε μικρές και μεγάλες επιφάνειες του σώματος: 1.Σώμα καλοσχηματισμένο και ευθυτενές (σφικτοί μύες, ένταση του σώματος) -Ισορροπίες για αρχικές και τελικές θέσεις σε κινητικές ακολουθίες : 1.θέση γυμναστή L, 2.μολυβιού I, 3.αστεριού X, 4.μπάλας O -Στήριξη και μεταφορά του βάρους: 1.σε διάφορα μέρη του σώματος με μίμηση ζώων (λαγός, κάβουρας, αρκούδα, κάμπια), 2.σε χέρια και πόδια προς τα κάτω και προς τα πάνω (τραπεζάκι) -Γέφυρα:1.Ανάσκελα στο κρεβατάκι, 2.Γόνατα λυγίζουν, πέλματα πατούν, 3.Τοποθέτηση χεριών κοντά στα αυτιά (παλάμες προς τα πάνω) και μετά οι παλάμες προχωρούν και ακουμπούν το κρεβατάκι, 4.Σπρώξιμο του σώματος με χέρια και πόδια έτσι ώστε η πλάτη να ανυψωθεί και να σχηματίσει αψίδα, 5.Τεντωμένοι βραχίονες και πόδια και σπρώξιμο των ώμων πάνω από το κεφάλι, 6.Οι καρποί και οι ώμοι σχηματίζουν ευθεία γραμμή, 7.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 τον έλεγχο της ισορροπίας του σώματος: 1. Το σώμα χαμηλώνει, 2.Τα γόνατα λυγίζουν, 3.Το σταμάτημα είναι άμεσο χωρίς επιπρόσθετα βήματα -Στροφές στα πόδια, στην κοιλιά, στην πλάτη, στη λεκάνη, στον κορμό -Ρολάρισμα μπροστά (κυβίστηση): 1.Κάθισμα στον αέρα (λυγισμένα γόνατα) και προσπάθεια το σαγόνι να ακουμπά στο στήθος, 2.Παλάμες στο κρεβατάκι στο άνοιγμα των ώμων, γοφοί προς τα πάνω και το πίσω μέρος του κεφαλιού ακουμπά στο κρεβατάκι, 3.Σπρώξιμο με τα πόδια ώστε το βάρος του σώματος να μεταφερθεί στα χέρια και να γίνει 	

	<p>κύλισμα στην πλάτη, 4.Το σώμα παραμένει σε σχήμα C σε όλη τη διάρκεια του ρολαρίσματος, 5.Προσπάθεια για επαναφορά στην όρθια θέση χωρίς την βοήθεια των χεριών</p> <p>-Ταλαντώσεις που οδηγούν στο ρολάρισμα πίσω (ανακυβίστηση)</p> <p>-Ρολάρισμα πίσω (ανακυβίστηση):1.Παλάμες βλέπουν προς τα πάνω και είναι κοντά στα αυτιά, 2.Σαγόνι ακουμπά στο στήθος, 3.Πλάτη στο κρεβατάκι, γρήγορο κάθισμα με γόνατα μαζεμένα στο στήθος, 4. Το ρολάρισμα γίνεται προς τα πίσω διαδοχικά από τη λεκάνη, τη μέση, την πλάτη, τον ώμο, 5. Όταν το βάρος του σώματος μεταφερθεί στα χέρια, τα χέρια σπρώχνουν δυνατά για να ελευθερωθεί το κεφάλι, 6. Το σώμα παραμένει σε σχήμα C σε όλη τη διάρκεια του ρολαρίσματος</p> <p>-Κατακόρυφος Στήριξη:1.Χέρια ψηλά, τεντωμένα, όρθιος απέναντι από το κρεβατάκι, 2.Όρθια θέση, βήμα μπροστά, σκύψιμο μπροστά, τοποθέτηση των χεριών (παλάμες-τα δάκτυλα δείχνουν μπροστά) στο κρεβατάκι στο άνοιγμα των ώμων, 3.Βραχίονες τεντωμένοι, το ένα πόδι σπρώχνει ψηλά για να πάει κάθετα και λίγο πριν γίνει κάθετο σπρώχνει το δεύτερο πόδι προς τα πάνω και πάει μαζί με το πρώτο και το σώμα τεντώνεται κάθετα σε αντίστροφη θέση Ισορροπία με πόδια ενωμένα και τεντωμένα</p> <p>-Τροχός: 1. Όρθια θέση με το σώμα να βρίσκεται στην κατεύθυνση της κίνησης και με τα χέρια σε πρόταση έως ανάταση, 2.Προβολή του ενός ποδιού μπροστά, ενώ το άλλο πόδι σπρώχνει το έδαφος, 3.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 , 4.Το πόδι αιώρησης και το πόδι στήριξης ακολουθούν την κίνηση διατηρώντας τη διάσταση, 5.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, 6.Τα χέρια τοποθετούνται στην ίδια γραμμή με τα πόδια</p>
Γ3: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές δεξιότητες χειρισμού	<p>-Δεξιότητες χειρισμού με μικρά όργανα: 1.Κορδέλα: κύκλους, φιδάκι, οκταράκι, σπιράλ, κύματα 2.Στεφάνι: κύλισμα, πέρασμα από μέσα, ταλάντευση 3.Μαντήλι: ταλάντευση, κύκλους, ρίξιμο-πιάσιμο, κύματα</p>
Γ4: Εκτελούν συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων μετακίνησης, σταθεροποίησης, χειρισμού	<p>- Κινητική ακολουθία με ή χωρίς δοσμένα κριτήρια, με ή χωρίς όργανα: 1.με συμπερίληψη ισορροπιών σε διαφορετικά επίπεδα, συνεχόμενα ρολαρίσματα, κυβίστηση και ανακυβίστηση, 2.με επιλογή από εύρος κινητικών δεξιοτήτων, 3.στο έδαφος ή/και στα όργανα,4.στον καθορισμένο χώρο,5.με μουσική ή χωρίς μουσική,6.με αρχική και τελική ισορροπία,6.με ροή, 7.με καλοσχηματισμένο και ευθυτενές σώμα, 8.στο ρυθμό της μουσικής, 9.με ζευγάρι, 10.με αρχική και τελική θέση/ισορροπία</p> <p>- Κινητικό μοτίβο με ή χωρίς δοσμένα κριτήρια, με ή χωρίς όργανα (επαναλαμβανόμενη σε σειρά τοποθέτηση μιας κινητικής ακολουθίας) και επαναλαμβανόμενη τοποθέτηση σε σειρά δεξιοτήτων μετακίνησης και ισορροπίας με ταυτόχρονο χειρισμό μικρών οργάνων (Μαντήλι, Στεφάνι, Κορδέλα, Σχοινάκι)</p>
Γ5: Εκτελούν συνδυασμό βασικών κινητικών δεξιοτήτων με κινητικές έννοιες (σώματος χώρου,	<p>-Δεξιότητες Μετακίνησης σε διαφορετικές ταχύτητες, διαδρομές, κατευθύνσεις, επίπεδα</p> <p>-Μετακινήσεις σε διάφορες κατευθύνσεις και διαδρομές: Σκίπινγκ, Κουτσό, Λίπινγκ</p> <p>- Ισορροπίες (σταθερές και δυναμικές) σε διάφορα επίπεδα, κατευθύνσεις και με διάφορα σχήματα του σώματος</p>

προσπάθειας, σχέσεων με αντικείμενα και ανθρώπους)	<ul style="list-style-type: none"> - Χειρισμό μικρών οργάνων σε διάφορα επίπεδα, κατευθύνσεις, ταχύτητες και με διαφορετική προσπάθεια -Κινήσεις σε σχέση με αντικείμενα (πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από αντικείμενα) -Κινήσεις σε σχέση με συνασκούμενους (ζευγάρια, μικρές ομάδες, σκιά, καθρέφτισμα, ταυτόχρονα, χωριστά) -Κινήσεις στο ρυθμό της μουσικής -Κινήσεις με καλοσηματισμένο και ευθυτενές σώμα
Γ6: Δημιουργούν και παρουσιάζουν ρουτίνες κινητικών δεξιοτήτων	<ul style="list-style-type: none"> - Κινητική ακολουθία και κινητικό μοτίβο με ροή -Κινητική ακολουθία και Κινητικό μοτίβο:1.Με συμπερίληψη ισορροπιών σε διαφορετικά επίπεδα, κυβίστηση και ανακυβίστηση, τροχό, κατακόρυφο στήριξη, 2.Με επιλογή από εύρος κινητικών δεξιοτήτων, 3.Στο έδαφος ή/και στα όργανα, 4.Στον καθορισμένο χώρο, 5.Με μουσική ή χωρίς μουσική, 6.Με αρχική και τελική ισορροπία, 7.Με ροή, 8.Με καλοσηματισμένο ευθυτενές σώμα, 9.Στο ρυθμό της μουσικής, 10.Με ζευγάρι -Τρόπους παρουσίασης κινητικής ακολουθίας και κινητικού μοτίβου: 1.Διάταξη στο χώρο (διασπορά, γραμμή, σειρά, κύκλο, κ.α.), 2.Σχηματισμοί (από γραμμή σε κύκλο, από κύκλο σε σειρές, κ.α.)
M1: περιγράφουν την κίνηση και επεξηγούν βασικά στοιχεία του τρόπου εκτέλεσης των κινητικών δεξιοτήτων	Ονομασίες/ορολογίες: 1.Σύνθετες δεξιότητες Γυμναστικής, 2.Κινητικές Δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού, 3.Κινητικές Έννοιες
M2: παρατηρούν, αξιολογούν και διορθώνουν την κίνησή τους	<ul style="list-style-type: none"> - Δοσμένα σημεία παρατήρησης και αξιολόγησης: Στοιχεία ανάπτυξης δεξιοτήτων -Αξιοποίηση των σημείων ανατροφοδότησης του εκπαιδευτικού
M3: συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε φυσικές δραστηριότητες εντός σχολικού και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	<ul style="list-style-type: none"> - Ποικιλία δραστηριοτήτων και συχνή εναλλαγή τους: 1.Ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, εφικτές στο επίπεδο ικανότητας κάθε μαθητή, 2.Δημιουργία δραστηριοτήτων και παιχνιδιών με επιλογή υλικών, είδος υλικού, τρόπου εκτέλεσης, 3.Παροχή επιλογών έτσι ώστε να κάνουν ενδιαφέρουσα μια δραστηριότητα, 4.Επιλογή επιπέδου δυσκολίας δραστηριοτήτων (απόσταση, χρόνο, ύψος, επαναλήψεις), 5.Επιλογή είδους δραστηριότητας
M4: συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε φυσικές δραστηριότητες εντός σχολικού και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	<ul style="list-style-type: none"> -Ανατροφοδότηση: 1. Ατομικά: Τι έκανε σωστά και πώς να βελτιωθεί το κάθε παιδί, 2.Ομαδικά: τι έκανε σωστά και πώς να βελτιωθεί η ομάδα -Διαφοροποίηση της εργασίας για επιτυχία όλων:1.Τρόπους για επιλογή κατάλληλου επιπέδου δυσκολίας για προσωπική επιτυχία -Καθορισμό στόχων που σχετίζονται με ατομική απόδοση και είναι ρεαλιστικοί, συγκεκριμένοι, βραχυπρόθεσμοι -Δοσμένα σημεία παρατήρησης και αξιολόγησης:1.Κινητικές Δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού, 2.Σύνθετες δεξιότητες -Αμοιβαία διδασκαλία/Αλληλοδιδασκαλία: Τα παιδιά γνωρίζουν τα στοιχεία της δεξιότητας που διδάσκεται και προσπαθούν να βοηθήσουν το ζευγάρι τους να τα εκτελέσει σωστά με επισημάνσεις -Χρήση καρτέλας παρατήρησης και αξιολόγησης:1. Δοσμένα κριτήρια για κάθε δεξιότητα
M5: συνεργάζονται με όλα τα	-Τρόπους τυχαίας δημιουργίας και εναλλαγής ζευγαριών και μικρών ομάδων

παιδιά ανεξαρτήτως ατομικών διαφορών (ικανότητας, χρώματος, κοινωνικών, πολιτισμικών, φύλου, φυλής, θρησκείας)	
M6: ενισχύουν θετικά την προσπάθεια των άλλων	- Τρόπους θετικής ενίσχυσης των άλλων και παρακίνησής τους για να γίνουν καλύτεροι: 1.Λεκτική ενίσχυση π.χ. Μπράβο, Προσπάθησε ακόμα λίγο, Τα κατάφερες, 2.Μη λεκτική ενίσχυση π.χ. χειροκρότημα, κτύπημα χεριών, αντίχειρας πάνω, κλείσιμο ματιού
M7: συμμετέχουν με ασφάλεια σε φυσική δραστηριότητα, αντιδρώντας σωστά στα σήματα και τις οδηγίες του/της εκπαιδευτικού	-Κανόνες ασφαλείας: 1.Χρήση του χώρου (ατομικού, ορισμένου, γενικού), 2.Χρήση του εξοπλισμού, 3.Εφαρμογή απλών κανόνων που δίνονται από τον εκπαιδευτικό, 4.Κώδικες επικοινωνίας, 5.Σήματα έναρξης/λήξης μιας δραστηριότητας, 6.Οπτική επαφή για οδηγίες, 7.Ακούω ήσυχα οδηγίες - Ρουτίνες: 1.Συγκέντρωση στην αρχή και τέλος του μαθήματος, 2.Στοχοθεσία, αναστοχασμός/αξιολόγηση, 3.Περιμένω τη σειρά μου
M8: παρουσιάζουν κατάλληλη αθλητική συμπεριφορά	- Κώδικα συμπεριφοράς: Επιβράβευση – Κυρώσεις:1.Με τη συμμετοχή όλων των παιδιών, 2.Στην αρχή της σχολικής χρονιάς
M9: παρουσιάζουν κατάλληλη κοινωνική συμπεριφορά	-Δεξιότητες συνεργασίας - Ανάλυση ρόλων και υπευθυνότητας: Αρχηγού ομάδας, Μέλος ομάδας, -Τρόπους επίλυσης προβλήματος: 1.εντοπισμός δεδομένων και ζητούμενου, 2.εισηγήσεις για τη λύση, 3.εφαρμογή εισηγήσεων (δοκιμή), 4.επιλογή της καλύτερης εισήγησης με βάση των δεδομένων, -Τρόπους εργασίας με λιγότερο έτοιμο παιδί και προσαρμογής των ικανοτήτων τους για την επίλυση ενός εφικτού κινητικού προβλήματος: 1.αναγνώριση ικανοτήτων, 2.ανάληψη ρόλων και ευθυνών - Εργασία με τα άλλα παιδιά με ή χωρίς την άμεση επίβλεψη του διδάσκοντα

Ε΄ΤΑΞΗ		ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ – ΠΡΩΤΟ ΤΡΙΜΗΝΟ	
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Χορός		Περίοδοι διδασκαλίας:8-10	
Δείκτες Επιτυχίας	Δείκτες Επάρκειας		
Χ1: Εξερευνούν και εκτελούν τις κινήσεις του σώματος με ή χωρίς μετακίνηση	<ul style="list-style-type: none"> - Κινήσεις των διαφόρων μερών του σώματος - Τρόπους με τους οποίους μπορεί να κινείται το σώμα στο χώρο χωρίς μετακίνηση όπως τρέμουλο, βύθισμα, ανάδυση και χειρονομίες - Τρόπους με τους οποίους μετακινείται το σώμα στο χώρο:1. Δεξιότητες μετακινήσεις: περπάτημα, τρέξιμο, άλματα, σκίπινγκ, κουτσό, λίπινγκ, 2.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 -Μετακινήσεις με διαφορετική προσπάθεια, δύναμη:1.περπάτημα, τρέξιμο, άλματα, σκίπινγκ, κουτσό, λίπινγκ, 2.κινήσεις από τα χέρια στα πόδια, 3.κίνηση: βαριά, ανάλαφρη, δυνατή, αδύνατη, σκληρή, απαλή -Σχήματα Σώματος: ανοικτό, κλειστό, στενό, πλατύ, συμμετρικό, ασύμμετρο 		
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"> - Επίπεδα: χαμηλό, ψηλό, μεσαίο - Διαδρομές: ευθεία, καμπύλη, ζικ-ζακ, κυκλική - Κατευθύνσεις: μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερά, πάνω, κάτω - Σχήματα Σώματος: ανοικτό, κλειστό, πλατύ, στενό, μαζεμένο - Δύναμη: ελαφρά, δυνατά, απαλά, έντονα - Χρόνο: γρήγορα, αργά, απότομα, σταδιακά, ρυθμικά - Ροή: απαλά, ρυθμικά, ελεύθερα - Εργασία με ζευγάρι: σκιά, καθρέφτισμα, ταυτόχρονα, χωριστά - Εργασία σε μικρές ομάδες: ταυτόχρονα - Κινήσεις σε σχέση με αντικείμενα: πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από αντικείμενα 		
Χ3: Εκτελούν συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων στο ρυθμό της μουσικής	<ul style="list-style-type: none"> - Κινητικό μοτίβο με δοσμένα κριτήρια (επαναλαμβανόμενη σε σειρά τοποθέτηση μιας κινητικής ακολουθίας):1.Αρχική και τελική θέση/ισορροπία, 2.Με συμπερίληψη κινήσεων του σώματος με ή/και χωρίς μετακίνηση - Συγχρονισμό με τη μουσική σε κίνηση ή ακινησία - Συγχρονισμό με ζευγάρι σε κίνηση ή ακινησία -Εναλλαγή στην κίνηση και στη δυναμική της αναλόγως του μουσικού θέματος -Σωστή στάση σώματος κατά την εκτέλεση των κινήσεων:1.Ευθυτενές σώμα, 2.Συντονισμός Κινήσεων,3.Έλεγχος στην κίνηση, καλή ισορροπία, όταν κινούνται και όταν σταματούν, 4.Διατήρηση της καλαισθησίας των κινήσεων στις έντονες κινητικές αλλαγές -Ελλαδικοί Παραδοσιακοί Χοροί: 1. Έντεκα, 2. Τικ (μονόν) <p><i>Επιλογή με βάση το υποστηρικτικό υλικό «Ο παραδοσιακός χορός στη Δημοτική Εκπαίδευση»: 1) Έντεκα ή Αϊθασιαλιάτικος ή Σκορπιός, Κοζάνης (2.11), 2) Να΄ σαν εσάς ψηλά ρασιά, Τικ΄ (Μονόν) Τραπεζούντας (2.13)</i></p>		
Χ4: Δημιουργούν και παρουσιάζουν ρουτίνες κινητικών δεξιοτήτων που προάγουν την	<ul style="list-style-type: none"> - Χορευτικό μοτίβο με δοσμένα κριτήρια, στο ρυθμό της μουσικής: 1.Αρχή, μέση και τέλος, 2.Με συμπερίληψη κινήσεων του σώματος με ή/και χωρίς μετακίνηση - Τρόπους έκφρασης ιδεών, διαθέσεων και συναισθημάτων με: 1. Απλές και σύνθετες κινήσεις, 2.Χειρονομίες, 3.Εκφράσεις 		

εκφραστικότητα	<p>προσώπου</p> <p>-Τρόπους παρουσίασης κινητικής ακολουθίας και κινητικού μοτίβου: 1.Διάταξη στο χώρο (διασπορά, σειρά, γραμμή, κύκλος, κ.α.), 2.Σχηματισμοί (από κύκλο σε διασπορά από γραμμή σε σειρά, κ.α.), 3.Συνδυασμοί – ανάληψη ρόλων (κύκλο και γραμμή, κ.α.)</p> <p>- Δημιουργικό Χορό: 1.Θέματα από τη φύση, τη λογοτεχνία, τη ζωή, την επιστήμη, τη θρησκεία, τον κινηματογράφο, τα έργα τέχνης, 2.Θέματα όπως οι πλανήτες, οι μάγισσες, η θάλασσα</p>
X5: Συμμετέχουν σε πολιτισμικές δραστηριότητες και αναγνωρίζουν την προέλευσή τους	-Ελλαδικοί Παραδοσιακοί Χοροί: όπως X3
M1: περιγράφουν την κίνηση και επεξηγούν βασικά στοιχεία του τρόπου εκτέλεσης των κινητικών δεξιοτήτων	<p>- Ονομασίες/ορολογίες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μέλη/μέρη του σώματος • Στοιχεία του χώρου (προσωπικός, ορισμένος, γενικός, επίπεδα, διαδρομές, κατευθύνσεις, ομαλός, επικίνδυνος) • Έννοιες της προσπάθειας (δύναμη, ταχύτητα, ροή) • Έννοιες σχέσεων με αντικείμενα (πάνω, κάτω, - μπροστά, πίσω, κοντά, μακριά, μέσα, ανάμεσα, απέναντι) • Έννοιες σχέσεων με ανθρώπους (δίπλα, απέναντι) <p>- Κινητικές Δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού</p>
M4: συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε φυσικές δραστηριότητες εντός σχολικού και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	<p>-Ποικιλία δραστηριοτήτων και συχνή εναλλαγή τους</p> <p>-Ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, εφικτές στο επίπεδο ικανότητας κάθε μαθητή</p>
M5: συνεργάζονται με όλα τα παιδιά ανεξαρτήτως	<p>Τρόπους τυχαίας δημιουργίας και εναλλαγής ζευγαριών και μικρών ομάδων</p> <p>-Τρόπους προσαρμογής της εργασίας στις ατομικές ικανότητες των άλλων: 1.αναγνώριση ικανοτήτων, 2.ανάληψη ρόλων και ευθυνών</p> <p>-Τρόποι επίλυσης κινητικού προβλήματος με ζευγάρι:1.εντοπισμός δεδομένων και ζητούμενου, 2.εισηγήσεις για τη λύση, 3.εφαρμογή εισηγήσεων (δοκιμή), 4.επιλογή της καλύτερης εισηγήσης με βάση τα δεδομένα του προβλήματος</p> <p>- Δεξιότητες διαλόγου:1.Επεξήγηση ιδεών για τη λύση, 2.Κατανόηση ιδεών των άλλων (ακούω), 3.Κατάληξη σε συμφωνία</p>
M8: συμμετέχουν με ασφάλεια σε φυσική δραστηριότητα, αντιδρώντας σωστά στα σήματα και τις οδηγίες του/της εκπαιδευτικού	<p>Κανόνες ασφαλείας: 1.Χρήση του χώρου (ατομικού, ορισμένου, γενικού), 2.Χρήση του εξοπλισμού, 3.Εφαρμογή απλών κανόνων</p> <p>- Κώδικες επικοινωνίας:1.Σήματα έναρξης/λήξης μιας δραστηριότητας,2.Οπτική επαφή για οδηγίες, 3.Ακούω ήσυχα οδηγίες</p> <p>- Ρουτίνες:1.Συγκέντρωση στην αρχή και τέλος του μαθήματος, 2.Στοχοθεσία,αναστοχασμός/αξιολόγηση, 3.Περιμένω τη σειρά μου</p>
M8: παρουσιάζουν κατάλληλη αθλητική συμπεριφορά	- Κώδικα συμπεριφοράς: 1.Επιθυμητές συμπεριφορές, 2.Επιβράβευση – Κυρώσεις

Δείκτες Επιτυχίας	Δείκτες Επάρκειας
<p>Π1:Εκτελούν ικανοποιητικά κινητικές δεξιότητες χειρισμού σε τροποποιημένα παιχνίδια</p> <p>1.Άμυνας & Επίθεσης (π.χ.τροποποιημένο παιχνίδι καλαθόσφαιρας, χειροσφαίρισης, ultimate Frisbee)</p> <p>2.Στόχου (π.χ. τροποποιημένο παιχνίδι μπόουλινγκ, boccia, disc-golf)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Υποδοχή αντικειμένου με τα χέρια όταν το αντικείμενο α) αναπηδά, β) το ρίχνουν μόνοι τους, γ) έρχεται από κοντινή απόσταση: 1. Βλέμμα στο επερχόμενο αντικείμενο, 2.Αγκώνες λυγισμένοι και χέρια μπροστά από το σώμα, έτοιμα για το πιάσιμο του αντικειμένου, 3.Τα χέρια κινούνται για να συναντήσουν το αντικείμενο, 4.Τα χέρια και τα δάκτυλα χαλαρώνουν και γίνονται «φωλιές» για να πιάσουν το αντικείμενο, 5.Πόδια λίγο ανοικτά, 6.Γόνατα ελαφρώς λυγισμένα και 7.Οι αγκώνες λυγίζουν για να απορροφήσουν τη δύναμη του αντικειμένου, πιάσιμο κοντά στο στήθος - Ρίψη και υποδοχή διαφόρων αντικειμένων (μπάλα, φρίσπι, σακουλάκι), ατομικά και σε ζευγάρια - Υποδοχή αντικειμένου με τα χέρια ανάλογα με το είδος του αντικειμένου - Υποδοχή αντικειμένου με τα χέρια: 1.Με διαφορετική δύναμη και ροή, 2. Με διαφορετικό χρόνο, 3.Πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από καθορισμένους στόχους, 4.Σε διαφορετική απόσταση, 5.Σε διαφορετικό ύψος, 6.Σε συγκεκριμένο χώρο, 7.Επερχόμενου από σύντροφο που κινείται -Κύλισμα της μπάλας με το χέρι σε στόχο και σε απόσταση, με ένα βήμα μπροστά: 1.Το χέρι ρίψης εκτελεί ταλάντευση προς τα κάτω και πίσω από το σώμα ενώ το στήθος, το κεφάλι, το πρόσωπο δείχνουν μπροστά, 2.Αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης,3.Τα γόνατα λυγίζουν, το σώμα χαμηλώνει, 4.Η μπάλα αφήνεται κοντά στο έδαφος - Ρίψη αντικειμένου κάτω από τον ώμο: 1.Το χέρι ρίψης εκτελεί ταλάντευση προς τα πίσω, κάτω από τον ώμο, 2. Αντίθετο πόδι μπροστά,3. Γόνατα λυγισμένα,4.Χαμήλωμα κέντρου βάρους του σώματος - Ρίψη αντικειμένου πάνω από τον ώμο: 1.Το χέρι ρίψης είναι σχεδόν ίσιο πίσω από το σώμα (κράτημα με δάκτυλα) ενώ το άλλο χέρι δείχνει την αναμενόμενη πορεία ρίψης, 2.Το βλέμμα εστιάζεται μπροστά κατά τη διάρκεια της ρίψης, 3. Αντίθετο πόδι μπροστά, 4.Αντίθετο χέρι δείχνει την αναμενόμενη πορεία του αντικειμένου,5.Το χέρι ρίψης ακολουθεί την πορεία ρίψης, 6.Το χέρι ρίψης είναι σχεδόν ίσιο πίσω από το σώμα (κράτημα με τα δάκτυλα), 6.Αγκώνας λυγισμένος σε ορθή γωνία, 7.Το σώμα τοποθετείται πλάγια σε σχέση με το στόχο, 8.Διαδοχικό γύρισμα γοφού και ώμου κατά τη διάρκεια της ρίψης - Ρίψη αντικειμένου 1.σε Στόχο και 2. Σε απόσταση -Σουτ/ρίξιμο σε στόχο: 1.Από στατική θέση, 2.Σε χαμηλό, μεσαίο, ψηλό επίπεδο -Σουτ καλαθόσφαιρας από στατική θέση: 1.Για τους δεξιόχειρες, το δεξί πόδι να είναι λίγο πιο μπροστά από το αριστερό, 2.Τα πόδια να είναι ανοικτά όσο περίπου το άνοιγμα των ώμων για ισορροπία, 3.Το βάρος του σώματος να μοιράζεται και στα δύο πόδια, 4.Τα γόνατα να είναι λίγο λυγισμένα για να δώσουν ώθηση στο σουτ καθώς τεντώνουν όταν φεύγει η μπάλα από τα χέρια, 5.Κράτημα της μπάλα κοντά στο σώμα και απελευθερώνετε όταν το χέρι είναι σχεδόν τεντωμένο, 6.Η μπάλα απελευθερώνεται από τα δάκτυλα και ακολουθεί σπασίμο του καρπού, 7.Τα μάτια να κοιτούν στο καλάθι - Ντρίπλα με το δυνατό χέρι:1.Η επαφή με την μπάλα γίνεται με τα δάκτυλα του ενός χεριού απλωμένα στην μπάλα περίπου στο ύψος της μέσης, 2. Τα δάκτυλα σπρώχνουν προς τα κάτω την μπάλα, 3.Το αντίθετο πόδι μπροστά

	<p>(αντίθετο από το χέρι που ντριπλάρει), 4.Ο καρπός και ο αγκώνας λυγίζουν και μετά τεντώνουν για να σπρώξουν την μπάλα, 5.Οι γοφοί και τα γόνατα είναι ελαφρώς λυγισμένα κατά τη διάρκεια της αναπήδησης,6.Η μπάλα αναπηδά μπροστά και στο πλάι του σώματος, 7.Το βλέμμα είναι εστιασμένο μπροστά (όχι στην μπάλα)</p> <p>- Ντριπλά με το χέρι: 1.Με αλλαγή κατεύθυνσης, 2. Με διάφορες διαδρομές μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω και γύρω από καθορισμένους στόχους</p>
<p>P2: Εφαρμόζουν κανόνες σε τροποποιημένα παιχνίδια</p> <p>1.Άμυνας & Επίθεσης (π.χ.τροποποιημένο παιχνίδι καλαθόσφαιρας, χειροσφαίρισης, ποδοσφαίρου, ultimate Frisbee)</p> <p>2.Στόχου (π.χ. τροποποιημένο παιχνίδι μπόουλινγκ, boccia, disc-golf)</p>	<p>- Συνδυασμό δεξιοτήτων μετακίνησης, σταθεροποίησης, χειρισμού:1. Ασφαλής Πάσα (ρίξιμο – υποδοχή), 2. Πάσες και Σουτ, 3.Ντριπλά, Σταμάτημα, Σουτ, 4. 1- 3 βήματα και πάσα με το ένα χέρι, 5.1- 3 βήματα και σουτ με το ένα χέρι, 3 βήματα, ρίξιμο από κάτω και κύλισμα της μπάλας σε στόχο</p> <p>- Παιχνίδι με ίσο αριθμό παικτών 1vs 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: 1.Τον αριθμό των παιδιών στις ομάδες (μικρές ομάδες αυξάνουν τον χρόνο συμμετοχής), 2.Τις διαστάσεις του γηπέδου που παίζουν, 3. Τον τρόπο που σκοράρουν, 4.Τους κανονισμούς, 5.Τα υλικά</p> <p>Υποστηρικτικό υλικό: Καρτέλες Παιχνιδιών http://www.schools.ac.cy/klimakio/Themata/fysiki_agogi</p>
<p>P3:Εφαρμόζουν στρατηγικές σε παιχνίδια</p> <p>1.Κυνηγητού</p> <p>2.Άμυνας & Επίθεσης (π.χ.τροποποιημένο παιχνίδι καλαθόσφαιρας, χειροσφαίρισης,ποδοσφαίρου, ultimate Frisbee)</p> <p>3.Στόχου (π.χ. τροποποιημένο παιχνίδι μπόουλινγκ, boccia, disc-golf)</p> <p>4.Συνεργασίας</p>	<p>- Παιχνίδια Κυνηγητού και Στρατηγικές Κυνηγητού: 1. Αποφυγή από τον κυνηγό, 2. Είμαι έτοιμος/μη να κινηθώ σε οποιαδήποτε κατεύθυνση, 3.Αλλάζω γρήγορα ταχύτητα και κατεύθυνση καθώς κινούμαι</p> <p>- Παιχνίδια Άμυνας & Επίθεσης και Στρατηγικές Άμυνας & Επίθεσης: 1. Προσπάθεια για «κλέψιμο» της μπάλας από τον αντίπαλο, 2.Τοποθέτηση εαυτού μεταξύ αντιπάλου και στόχου, 3.Κατάσταση εγρήγορσης αντίληψη τι συμβαίνει γύρω τους, 4.Κάθε παίχτης έχει ένα επιθετικό υπό την επίβλεψη του, ισάριθμες ομάδες, 5.Κάλυψη χώρου, άνισες σε αριθμό ομάδες 3vs 2, 1.Πάσα και αλλαγή θέσης, 2.Επιλογή πάσας σε συμπαίκτη που είναι σε καλύτερη θέση, 3. Καλή θέση στον κενό χώρο για να μπορούν να δεχτούν πάσα, 4. Διακρίνω αν πρέπει να πασάρω ή να σουτάρω, 5. Απελευθερώνομαι από τον αντίπαλο και παίρνω καλή θέση, 6. Προστατεύω την μπάλα</p> <p>- Παιχνίδια Στόχου και Στρατηγικές Στόχου: 1.Βλέμμα στο στόχο, 2.Συγκέντρωση στο στόχο, 3. Επιλογή της χρονικής στιγμής που θα εκτελέσουν την προσπάθεια, 4.Δε βιάζομαι, αποφασίζω πότε θέλω να ξεκινήσω</p> <p>- Παιχνίδια συνεργασίας και επίλυσης κινητικού προβλήματος και Στρατηγικές Συνεργασίας: 1.Αλληλοβοήθεια για επιτυχία του κοινού στόχου, 2. Βοηθούμε ο ένας τον άλλο για να επιτύχουμε το στόχο μας</p> <p>- Δημιουργία δικού τους παιχνιδιού: 1.Δομικά στοιχεία παιχνιδιών, 2.Συνεργασία με ζευγάρι ή μικρή ομάδα, 3.Επιλογή από εύρος δοσμένων υλικών ή άλλων κριτηρίων</p> <p>Υποστηρικτικό υλικό: Καρτέλες Παιχνιδιών http://www.schools.ac.cy/klimakio/Themata/fysiki_agogi</p>
<p>P4:συμμετέχουν σε πολιτισμικές δραστηριότητες και αναγνωρίζουν την προέλευσή τους</p>	<p>- Παιχνίδια άλλων χωρών</p> <p>- Προέλευση των παιχνιδιών</p>
<p>M1: περιγράφουν την κίνηση και εξηγούν βασικά στοιχεία του</p>	<p>- Ονομασίες/ορολογίες: 1. Μέλη/μέρη του σώματος, 2.Στοιχεία του χώρου (προσωπικός, ορισμένος, γενικός, επίπεδα, διαδρομές, κατευθύνσεις, ομαλός, επικίνδυνος), 3.Έννοιες της προσπάθειας (δύναμη, ταχύτητα, ροή), 4.Έννοιες</p>

τρόπου εκτέλεσης των κινητικών δεξιοτήτων	σχέσεων με αντικείμενα (πάνω, κάτω, - μπροστά, πίσω, κοντά, μακριά, μέσα, ανάμεσα, απέναντι), 5. Έννοιες σχέσεων με ανθρώπους (δίπλα, απέναντι), 6. Κινητικές Δεξιότητες Χειρισμού, 7. Παιχνίδια
M3: συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε φυσικές δραστηριότητες εντός σχολικού και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	- Ποικιλία δραστηριοτήτων και συχνή εναλλαγή τους - Ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, εφικτές στο επίπεδο ικανότητας κάθε μαθητή - Παροχή επιλογών έτσι ώστε να κάνουν ενδιαφέρουσα μια δραστηριότητα: 1. Επιλογή επιπέδου δυσκολίας, 2. δραστηριοτήτων (απόσταση, χρόνο, ύψος, επαναλήψεις), 3. Επιλογή είδους δραστηριότητας - Τροποποίηση των κανονισμών για ενεργό συμμετοχή όλων - Διαφοροποίηση της εργασίας για επιτυχία όλων: 1. Τρόπους για επιλογή κατάλληλου επιπέδου δυσκολίας για προσωπική επιτυχία - Καθορισμό στόχων που σχετίζονται με ατομική απόδοση και είναι ρεαλιστικοί, συγκεκριμένοι, βραχυπρόθεσμοι - Ποικιλία κινητικών προβλημάτων με μία ή πολλές λύσεις
M4: δίνουν και να δέχονται βοήθεια και ανατροφοδότηση με βάση δοσμένα κριτήρια	- Δοσμένα σημεία παρατήρησης και αξιολόγησης: 1. Κινητικές Δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού, 2. Σύνθετες δεξιότητες - Αμοιβαία διδασκαλία/ Αλληλοδιδασκαλία: Τα παιδιά γνωρίζουν τα στοιχεία της δεξιότητας που διδάσκεται και προσπαθούν να βοηθήσουν το ζευγάρι τους να τα εκτελέσει σωστά, με επισημάνσεις - Χρήση καρτέλας παρατήρησης και αξιολόγησης: 1. Δοσμένα κριτήρια για κάθε δεξιότητα
M5: συνεργάζονται με όλα τα παιδιά ανεξαρτήτως ατομικών διαφορών (ικανότητας, χρώματος, κοινωνικών, πολιτισμικών, φύλου, φυλής, θρησκείας)	- Τρόπους τυχαίας δημιουργίας και εναλλαγής ζευγαριών και μικρών ομάδων - Τρόπους προσαρμογής της εργασίας στις ατομικές ικανότητες των άλλων: 1. αναγνώριση ικανοτήτων, 2. ανάληψη ρόλων και ευθυνών - Τρόποι επίλυσης κινητικού προβλήματος με ζευγάρι: 1. εντοπισμός δεδομένων/ζητούμενου, 2. εισηγήσεις για τη λύση, 3. εφαρμογή εισηγήσεων (δοκιμή), 4. επιλογή της καλύτερης εισήγησης με βάση τα δεδομένα του προβλήματος - Δεξιότητες διαλόγου: 1. Επεξήγηση ιδεών για τη λύση, 2. Κατανόηση ιδεών των άλλων (ακούω), 3. Κατάληξη σε συμφωνία - Παιχνίδια συνεργασίας και επίλυσης κινητικού προβλήματος: 1. Ανάληψη ρόλων και υπευθυνοτήτων και εναλλαγή τους: α. αρχηγού ομάδας, β. μέλους ομάδας
M6: ενισχύουν θετικά την προσπάθεια των άλλων	- Τρόπους θετικής ενίσχυσης των άλλων και παρακίνησής τους για να γίνουν καλύτεροι: 1. Λεκτική ενίσχυση π.χ. Μπράβο, Προσπάθησε ακόμα λίγο, Τα κατάφερες, 2. Μη λεκτική ενίσχυση π.χ. χειροκρότημα, κτύπημα χεριών, αντίχειρας πάνω, κλείσιμο ματιού - Τροποποιημένες δραστηριότητες και τροποποιημένα παιχνίδια για επιτυχία και θετική ενίσχυση όλων των παιδιών διαφοροποιώντας: 1. Τον αριθμό των παιδιών στις ομάδες (μικρές ομάδες αυξάνουν τον χρόνο συμμετοχής), 2. Τις διαστάσεις του γηπέδου που παίζουν, 3. Τον τρόπο που σκοράρουν, 4. Τους κανονισμούς, 5. Τα υλικά
M7: συμμετέχουν με ασφάλεια σε φυσική δραστηριότητα, αντιδρώντας σωστά στα σήματα	- Κανόνες ασφαλείας: 1. Χρήση του χώρου (ατομικού, ορισμένου, γενικού), 2. Χρήση του εξοπλισμού, 3. Εφαρμογή απλών κανόνων που δίνονται από τον εκπαιδευτικό - Κώδικες επικοινωνίας: 1. Σήματα έναρξης/λήξης μιας δραστηριότητας, 2. Οπτική επαφή για οδηγίες, 3. Ακούω ήσυχα οδηγίες

και τις οδηγίες του/της εκπαιδευτικού	- Ρουτίνες: 1.Συγκέντρωση στην αρχή και τέλος του μαθήματος, 2.Στοχοθεσία,αναστοχασμός/αξιολόγηση, 3.Περιμένω τη σειρά μου
M8:παρουσιάζουν κατάλληλη αθλητική συμπεριφορά	Δημιουργία Κώδικα συμπεριφοράς: Επιβράβευση – Κυρώσεις: 1.Με τη συμμετοχή όλων των παιδιών, 2.Στην αρχή σχολικής χρονιάς - Αρχές Τίμιου Παιχνιδιού: 1.Τήρηση των κανόνων, 2.Σεβασμός του άλλου, 3.Δεν καταστρέφω με τη συμπεριφορά μου το παιχνίδι, 4.Παραδοχή του λάθους/Ανάληψη ευθύνης, 5.Αποδοχή νίκης και ήττας, 6.Απόδοση συγχαρητηρίων στην ομάδα μου και στην αντίπαλη ομάδα
M9: παρουσιάζουν κατάλληλη κοινωνική συμπεριφορά	- Δεξιότητες συνεργασίας - Ανάληψη ρόλων και υπευθυνότητας: 1.Αρχηγού ομάδας, 2.Μέλος ομάδας - Τρόπους επίλυσης προβλήματος:1.εντοπισμός δεδομένων και ζητούμενου, 2.εισηγήσεις για τη λύση, 3.εφαρμογή εισηγήσεων (δοκιμή), 4.επιλογή της καλύτερης εισήγησης με βάση των δεδομένων - Τρόπους εργασίας με λιγότερο έτοιμο παιδί και προσαρμογής των ικανοτήτων τους για την επίλυση ενός εφικτού κινητικού προβλήματος: 1.αναγνώριση ικανοτήτων, 2.ανάληψη ρόλων και ευθυνών - Αρχές Τίμιου Παιχνιδιού: 1.Θετική συμπεριφορά σε καταστάσεις νίκης και ήττας, 2.Θετική συμπεριφορά σε παίκτες και αντιπάλους, 3.Ως θεατές χειροκροτούν κάθε καλή προσπάθεια από όποια ομάδα και αν προέρχεται

Δείκτες Επιτυχίας

Δείκτες Επάρκειας

<p>Στ1: Εφαρμόζουν σύνθετες αθλητικές δεξιότητες σε τροποποιημένα αθλήματα</p> <p>1. Δρόμων 2. Αλμάτων 3. Ρίψεων</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Περπάτημα με ελεγχόμενο ρυθμό 30'' - 2' : 1.Κεφάλι ίσιο, βλέμμα μπροστά, 2.Σώμα ίσιο, 3.Χέρια κινούνται ελεύθερα αντίθετα με τα πόδια, 4.Το μπροστινό μέρος του ποδιού δείχνει ευθεία μπροστά και ακουμπά πρώτα η φτέρνα στο έδαφος -Τρέξιμο με ελεγχόμενο ρυθμό 30'' - 2': 1.Το σώμα ίσιο, το κεφάλι ίσιο, βλέμμα μπροστά. 2.Οι αγκώνες είναι λυγισμένοι 90ο και τα χέρια κινούνται σε αντίθεση με τα πόδια - Δρόμος ταχύτητας με εμπόδια:1.Με οδηγό το δυνατό πόδι και προσπάθεια να χρησιμοποιούν και το αδύνατο πόδι, 2.Το πόδι οδηγός πατά μακριά από το εμπόδιο - Σκυταλοδρομίες: 1.Αλλαγή αντικειμένου με περπάτημα/τρέξιμο, μετωπικά (το χέρι που δίνει είναι ίδιο με το χέρι που πιάνει το αντικείμενο), 2.Αλλαγή σκυτάλης, στατικά/με περπάτημα/ τρέξιμο σε ζευγάρια, με πλάτη (το χέρι που δίνει είναι αντίθετο με το χέρι που πιάνει) -Πέρασμα εμποδίων ύψους 30 – 40 εκ. τοποθετημένων σε ίσες αποστάσεις -Εκκίνηση από διαφορετικές θέσεις και επίπεδα: 1.Αντίδραση σε ποικιλία ακουστικών ερεθισμάτων -Εκκίνηση από όρθια θέση:1.Αντίδραση σε ακουστικό ερέθισμα «Πάμε», 2.Το δυνατό πόδι μπαίνει μπροστά, 3.Ο κορμός είναι ελαφρώς σκυμμένος και τα χέρια σε διαγώνια θέση, 4.Τα δύο πόδια ελαφρώς λυγισμένα με το βάρος στο μπροστινό πόδι - Ρίψεις αντικειμένων πάνω από τον ώμο σε απόσταση (αφρώδες ακόντιο, vortex, μπάλα με ουρά, μπαλίτσα 200 γρ.):1.Το βλέμμα εστιάζεται μπροστά κατά τη διάρκεια της ρίψης, Στάση του σώματος πλάγια σε σχέση με το στόχο, 2.Το χέρι ρίψης είναι σχεδόν ίσιο πίσω από το σώμα (κράτημα με δάκτυλα), 3.Βήμα προς στο στόχο με το αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης, 4.Διαδοχικό γύρισμα γοφού και ώμου κατά τη διάρκεια της ρίψης, 5.Το χέρι ρίψης ακολουθεί και φτάνει μέχρι κάτω στην αντίθετη πλευρά του σώματος, 6.Ρίξιμο πάνω από τον ώμο μετά από πλάγιο σταυρωτό βήμα, 3-5 διασκελισμούς -Γνωριμία με εκπαιδευτικά όργανα ρίψεων: Σφαίρα: 1.Σπρώξιμο μπαλίτσας 200 γρ. από των ώμο, από όρθια θέση, 2.Δίσκο: Πλάγιο πέταγμα δίσκου, από καθιστή και από όρθια θέση
<p>M1:ονομάζουν, περιγράφουν και επεξηγούν τον τρόπο εκτέλεσης βασικών στοιχείων σύνθετων δεξιοτήτων σε αθλήματα</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Ονομασίες/ορολογίες: 1.Σύνθετες δεξιότητες Στίβου, 2.Κινητικές δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού, 3.Κινητικές Έννοιες
<p>M2:παρατηρούν, αξιολογούν και διορθώνουν την κίνησή τους</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Δοσμένα σημεία παρατήρησης και αξιολόγησης: 1.Στοιχεία ανάπτυξης δεξιοτήτων - Αξιοποίηση των σημείων ανατροφοδότησης του εκπαιδευτικού
<p>M3:συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε φυσικές δραστηριότητες εντός</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ποικιλία δραστηριοτήτων και συχνή εναλλαγή τους: 1.Ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, εφικτές στο επίπεδο ικανότητας κάθε μαθητή, 2.Επιλογή επιπέδου δυσκολίας δραστηριοτήτων (απόσταση, χρόνο, ύψος, επαναλήψεις),

σχολικού και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	<ul style="list-style-type: none"> - Ανατροφοδότηση: 1.Ατομικά: τι έκανε σωστά και πώς να βελτιωθεί το κάθε παιδί, 2.Ομαδικά: τι έκανε σωστά και πώς να βελτιωθεί η ομάδα - Τροποποίηση των κανονισμών για ενεργό συμμετοχή όλων - Διαφοροποίηση της εργασίας για επιτυχία όλων: 1.Τρόπους για επιλογή κατάλληλου επιπέδου δυσκολίας για προσωπική επιτυχία - Καθορισμό στόχων που σχετίζονται με ατομική απόδοση και είναι ρεαλιστικοί, συγκεκριμένοι, βραχυπρόθεσμοι
M5: ενισχύουν θετικά την προσπάθεια των άλλων	<ul style="list-style-type: none"> -Τρόπους θετικής ενίσχυσης των άλλων και παρακίνησής τους για να γίνουν καλύτεροι: 1.Λεκτική ενίσχυση π.χ. Μπράβο, Προσπάθησε ακόμα λίγο, Τα κατάφερες, 2.Μη λεκτική ενίσχυση π.χ. χειροκρότημα, κτύπημα χεριών, αντίχειρας πάνω, κλείσιμο ματιού
M7:συμμετέχουν με ασφάλεια σε φυσική δραστηριότητα, αντιδρώντας σωστά στα σήματα και τις οδηγίες του/της εκπαιδευτικού	<ul style="list-style-type: none"> -Κανόνες ασφαλείας: 1.Χρήση του χώρου (ατομικού, ορισμένου, γενικού), 2.Χρήση του εξοπλισμού, 3.Εφαρμογή απλών κανόνων που δίνονται από τον εκπαιδευτικό - Κώδικες επικοινωνίας:1.Σήματα έναρξης/λήξης μιας δραστηριότητας,2.Οπτική επαφή για οδηγίες, 3.Ακούω ήσυχα οδηγίες - Ρουτίνες:1.Συγκέντρωση στην αρχή και τέλος του μαθήματος, 2.Στοχοθεσία,αναστοχασμός/αξιολόγηση, 3.Περιμένω τη σειρά μου
M8:παρουσιάζουν κατάλληλη αθλητική συμπεριφορά	<ul style="list-style-type: none"> - Δημιουργία Κώδικα συμπεριφοράς: Επιβράβευση – Κυρώσεις: 1.Με τη συμμετοχή όλων των παιδιών, 2.Στην αρχή σχολικής χρονιάς - Αρχές Τίμιου Παιχνιδιού: 1.Τήρηση των κανόνων, 2.Σεβασμός του άλλου, 3.Δεν καταστρέφω με τη συμπεριφορά μου το παιχνίδι, 4.Παραδοχή του λάθους/Ανάληψη ευθύνης, 5.Αποδοχή νίκης και ήττας, 6.Απόδοση συγχαρητηρίων στην ομάδα μου και στην αντίπαλη ομάδα - Ολυμπισμό - Ολυμπιακά ιδεώδη:1.δίκαιο παιχνίδι, 2.αλληλεγγύη, 3.αμοιβαία κατανόηση, 4.ειρήνη, 5.συμφιλίωση
M9:Παρουσιάζουν κατάλληλη κοινωνική συμπεριφορά	<ul style="list-style-type: none"> - Δεξιότητες συνεργασίας - Ανάληψη ρόλων και υπευθυνοτήτων: 1.Αφέτης, 2.Χρονομέτρη, 3.Γραμματείας, 4.Κριτή - Τρόπους εργασίας με λιγότερο έτοιμο παιδί και προσαρμογής των ικανοτήτων τους για την επίλυση ενός εφικτού κινητικού προβλήματος: 1.αναγνώριση ικανοτήτων, 2.ανάληψη ρόλων και ευθυνών - Εργασία με τα άλλα παιδιά με ή χωρίς την άμεση επίβλεψη του διδάσκοντα

Δείκτες Επιτυχίας	Δείκτες Επάρκειας
Δ1:Αναφέρουν και γνωρίζουν 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: 1.Δεξιότητες σε ρόδες (ποδηλασία), 2.Δεξιότητες πολεμικών τεχνών (ασιατικές, πάλη κ.λπ.). 3.Δεξιότητες βουνού (ορειβασία, χιονοδρομία, snow-board, αναρρίχηση). 4.Δεξιότητες σε νερό (κολύμβηση, υδατοσφαίριση, aqua aerobic, κωπηλασία και ιστιοπλοΐα), 5.Δεξιότητες ρακέτας (ρακέτες θαλάσσης και σκούος/ράκετμπωλ). 6.Φυσικές δραστηριότητες αναιγνής μη συναγωνιστικού χαρακτήρα (προσανατολισμό, κυνήγι θησαυρού, τοξοβολία), 7.Δεξιότητες χορού: μοντέρνοι χοροί, breakdance.
Δ2:Επεξηγούν πως η τακτική άσκηση ωφελεί την υγεία	- Στοιχεία Φυσικής Κατάστασης:1.Καρδιοαναπνευστική αντοχή, 2.Μυϊκή δύναμη, 3.Μυϊκή αντοχή, 4.Ευλυγισία, 5.Σύσταση σώματος - Παράγοντες βελτίωσης της Φυσικής Κατάστασης:1.Συχνότητα,2.Ένταση, 3.Διάρκεια,4.Είδος της άσκησης - Ταξινόμηση ασκήσεων που βελτιώνουν:1.Καρδιοαναπνευστική αντοχή, 2.Μυϊκή δύναμη, 3.Μυϊκή αντοχή, 4.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. Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τα παιδιά να εντοπίσουν τις καρδιακές σφίξεις μετά από άσκηση, ψηλαφώντας τον παλμό σε διάφορα μέρη του σώματός τους (καρδιά, καρωτίδα, καρπός χεριού, ποδοκνημική άρθρωση), με σκοπό να συσχετιστεί η άσκηση με τη λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος
Δ3: συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε ασκήσεις για υγεία	- Ασκήσεις με σχοινάκι, - Άλματα σε ρυθμό: 1.Με διαφορετικούς τρόπους: ανοικτά - κλειστά, μπροστά - πίσω, σταυρωτά, δεξιά – αριστερά, 2.Με ανοικτά - κλειστά χέρια, 3.Με συγχρονισμό ποδιών χεριών - Ασκήσεις αντίστασης – βάρος σώματος: Κοιλιακοί, ραχιαίοι, κάμψεις - Αερόβιες ασκήσεις (Περπάτημα, Τροχάδην, Ποδήλατο) - Αναερόβιες ασκήσεις - 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.
Δ4: θέτουν και αξιολογούν προσωπικούς στόχους για άσκηση για υγεία	- Δημιουργία Ημερολογίου Άσκησης: 1.επιλογή ασκήσεων σε σχέση με τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, 2.συχνότητα ασκήσεων, 3.ατομικά ή με φίλους ή με μέλη της οικογένειας - Αξιοποίηση της τεχνολογίας:1.χρονόμετρο, 2.βηματόμετρο, 3.Η/Υ
M1:ονομάζουν, περιγράφουν και επεξηγούν τον τρόπο εκτέλεσης βασικών στοιχείων σύνθετων δεξιοτήτων σε αθλήματα	- Ονομασίες/ορολογίες
M3:συμμετέχουν με ευχαρίστηση	- Ποικιλία δραστηριοτήτων και συχνή εναλλαγή τους: 1.Ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, εφικτές στο επίπεδο

<p>σε φυσικές δραστηριότητες εντός σχολικού και εκτός σχολικού περιβάλλοντος</p>	<p>ικανότητας κάθε μαθητή, 2.Επιλογή επιπέδου δυσκολίας δραστηριοτήτων (απόσταση, χρόνο, ύψος, επαναλήψεις), 3.Επιλογή είδους δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός επιλέγει και εφαρμόζει ποικιλία ασκήσεων και τρόπων οργάνωσής τους έτσι ώστε να διαφοροποιούνται ως προς το είδος, τη διάρκεια και την ένταση με αποτέλεσμα να τονιστούν τα στοιχεία της άσκησης για υγεία,</p> <ul style="list-style-type: none"> -Παροχή λογικών εξηγήσεων για συμμετοχή σε μια δραστηριότητα:1.βραχυπρόθεσμα οφέλη από την άσκηση, 2.μακροπρόθεσμα οφέλη από την άσκηση - Καθορισμό στόχων που σχετίζονται με ατομική απόδοση και είναι ρεαλιστικοί, συγκεκριμένοι, βραχυπρόθεσμοι - Ποικιλία κινητικών προβλημάτων με μία ή πολλές λύσεις - Παροχή ποικιλίας στόχων με νόημα για τα παιδιά και την προσωπική βελτίωσή τους σε θέματα:1.Κινητικών δεξιοτήτων, 2.Φυσικής κατάστασης, 3.Συνεργασίας, 4.Ευ αγωνίζεσθε - Βαθμιαία δυσκολότερες ασκήσεις: Αύξηση του επιπέδου δυσκολίας των ασκήσεων (αφού οι μαθητές έχουν αποκτήσει εμπειρίες επιτυχίας από την εξάσκηση)
<p>M5:συνεργάζονται με όλα τα παιδιά ανεξαρτήτως ατομικών διαφορών (ικανότητας, χρώματος, κοινωνικών, πολιτισμικών, φύλου, φυλής, θρησκείας)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Τρόπους τυχαίας δημιουργίας και εναλλαγής ζευγαριών και μικρών ομάδων - Τρόπους προσαρμογής της εργασίας στις ατομικές ικανότητες των άλλων - Τρόποι επίλυσης κινητικού προβλήματος με ζευγάρι:1.εντοπισμός δεδομένων και ζητούμενου, 2.εισηγήσεις για τη λύση, 3.εφαρμογή εισηγήσεων (δοκιμή), 4.επιλογή της καλύτερης εισήγησης με βάση των δεδομένων του προβλήματος - Δεξιότητες διαλόγου:1.Επεξήγηση ιδεών για τη λύση, 2.Κατανόηση ιδεών των άλλων (ακούω), 3.Κατάληξη σε συμφωνία - Παιχνίδια συνεργασίας και επίλυσης κινητικού προβλήματος: 1.Ανάληψη ρόλων και υπευθυνότητων και εναλλαγή τους α. αρχηγού ομάδας, β. μέλους ομάδας, 2.Παιχνίδια προσανατολισμού, Κυνήγι θησαυρού, χρήση χάρτη