

ΣΤ' ΤΑΞΗ		ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ – ΔΕΥΤΕΡΟ ΤΡΙΜΗΝΟ
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		Περίοδοι διδασκαλίας: 4-6
Δείκτες Επιτυχίας	Δείκτες Επάρκειας	
Γ1: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες μετακίνησης	- Περπάτημα, - Τρέξιμο, - Γκάλοπ, - Σκίπινγκ, - Λίπινγκ	
Γ2: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές δεξιότητες σταθεροποίησης	-Δίπλωση (κάμψη) κορμού -Διάταση (έκταση) κορμού -Αιώρηση σώματος -Ισορροπία στο ένα πόδι -Ισορροπίες για αρχικές και τελικές θέσεις σε κινητικές ακολουθίες -Στήριξη και μεταφορά του βάρους -Γέφυρα -Περπάτημα σε δοκό ισορροπίας μπροστά, πλάγια, πίσω -Άμεσο σταμάτημα μετά από μετακίνηση, διατηρώντας τον έλεγχο της ισορροπίας του σώματος -Στροφές στα πόδια, στην κοιλιά, στην πλάτη, στη λεκάνη, στον κορμό -Ρολάρισμα μπροστά (κυβίστηση -Ρολάρισμα πίσω (ανακυβίστηση -Κατακόρυφος Στήριξη -Τροχός	
Γ3: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές δεξιότητες χειρισμού	-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 4.Μπάλα: ρίξιμο, πιάσιμο, κύλισμα, αναπήδηση 5. Σχοινάκι: κύκλοι, οκταράκι, φιδάκι, ταλάντευση, τύλιγμα, απελευθέρωση, πέρασμα από μέσα,	
Γ4: Εκτελούν συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων μετακίνησης, σταθεροποίησης, χειρισμού	- Κινητική ακολουθία με ή χωρίς δοσμένα κριτήρια, με ή χωρίς όργανα: 1.με συμπερίληψη ισορροπιών σε διαφορετικά επίπεδα, συνεχόμενα ρολαρίσματα, 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 καλοσχηματισμένο και ευθυτενές σώμα, 9.στο ρυθμό της μουσικής, 10.με ζευγάρι ή μικρή ομάδα, 11.με αρχική και τελική θέση/ισορροπία - 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, προσπάθειας, σχέσεων με αντικείμενα και ανθρώπους)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Δεξιότητες Μετακίνησης σε διαφορετικές ταχύτητες, διαδρομές, κατευθύνσεις, επίπεδα -Μετακινήσεις σε διάφορες κατευθύνσεις και διαδρομές: Σκίπινγκ, Κουτσό, Λίπινγκ - Ισορροπίες (σταθερές και δυναμικές) σε διάφορα επίπεδα, κατευθύνσεις και με διάφορα σχήματα του σώματος (συμμετρικά – ασύμμετρα) - 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
<p>Γ6: Δημιουργούν και παρουσιάζουν ρουτίνες κινητικών δεξιοτήτων</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Κινητική ακολουθία και κινητικό μοτίβο με ροή - Κινητική ακολουθία: 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 και ευθυτενές σώμα, 9.στο ρυθμό της μουσικής, 10.με ζευγάρι ή μικρή ομάδα - 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.), 3.Συνδυασμοί – ανάληψη ρόλων (σε κύκλο και σε γραμμές κ.α.)
<p>M1: περιγράφουν την κίνηση και επεξηγούν βασικά στοιχεία του τρόπου εκτέλεσης των κινητικών δεξιοτήτων</p>	<p>Ονομασίες/ορολογίες: 1.Σύνθετες δεξιότητες Γυμναστικής, 2.Κινητικές Δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού, 3.Κινητικές Έννοιες</p>
<p>M2: παρατηρούν, αξιολογούν και διορθώνουν την κίνησή τους</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Δοσμένα σημεία παρατήρησης και αξιολόγησης: Στοιχεία ανάπτυξης δεξιοτήτων -Αξιοποίηση των σημείων ανατροφοδότησης του εκπαιδευτικού
<p>M3: συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε φυσικές δραστηριότητες εντός σχολικού και εκτός σχολικού περιβάλλοντος</p>	<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
<p>M4: δίνουν και να δέχονται βοήθεια και ανατροφοδότηση με βάση δοσμένα κριτήρια</p>	<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,

	<p>2.Σύνθετες δεξιότητες</p> <p>-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</p> <p>-Χρήση καρτέλας παρατήρησης και αξιολόγησης:1. Δοσμένα κριτήρια για κάθε δεξιότητα</p>
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
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	- Δημιουργία 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 υπευθυνοτήτων: 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

ΣΤ' ΤΑΞΗ		ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ – ΔΕΥΤΕΡΟ ΤΡΙΜΗΝΟ	
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Χορός		Περίοδοι διδασκαλίας: 6-8	
Δείκτες Επιτυχίας	Δείκτες Επάρκειας		
X1: Εξερευνούν και εκτελούν τις κινήσεις του σώματος με ή χωρίς μετακίνηση	<p>- Κινήσεις των διαφόρων μερών του σώματος</p> <p>- Τρόπους με τους οποίους μπορεί να κινείται το σώμα στο χώρο χωρίς μετακίνηση όπως τρέμουλο, βύθισμα, ανάδυση και χειρονομίες</p> <p>- 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</p>		

	<p>μπρούμυτα και ανάσκελα, στροφή σώματος, περιστροφή σώματος, ρολαρίσματα, στήριξη και μεταφορά του βάρους σε διάφορα μέρη του σώματος με μίμηση ζώων</p> <p>-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</p> <p>-Σχήματα Σώματος: ανοικτό, κλειστό, στενό, πλατύ, συμμετρικό, ασύμμετρο</p>
<p>X2: Εξερευνούν και εκτελούν κινήσεις του σώματος σε σχέση με κινητικές έννοιες του σώματος, του χώρου, της προσπάθειας, των σχέσεων με ανθρώπους και αντικείμενα</p>	<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</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: Εκτελούν συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων στο ρυθμό της μουσικής</p>	<p>- 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</p> <p>- Συγχρονισμό με τη μουσική σε κίνηση ή ακινησία</p> <p>- Συγχρονισμό με ζευγάρι σε κίνηση ή ακινησία</p> <p>-Εναλλαγή στην κίνηση και στη δυναμική της αναλόγως του μουσικού θέματος</p> <p>-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</p> <p>-Ελλαδικό Παραδοσιακό Χορό: 1.Καρσιλαμάς Πόλης, 2.Πεντοζάλης</p> <p><u>Επιλογή με βάση το υποστηρικτικό υλικό «Ο παραδοσιακός χορός στη Δημοτική Εκπαίδευση»:</u> 1)Σαν τα μάρμαρα της Πόλης, Καρσιλαμάς Πόλης (2.23), 2) Πεντοζάλι Κρήτης, οργανικό (2.19)</p>
<p>X4: Δημιουργούν και παρουσιάζουν ρουτίνες κινητικών δεξιοτήτων που προάγουν την εκφραστικότητα</p>	<p>- 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</p> <p>- Τρόπους έκφρασης ιδεών, διαθέσεων και συναισθημάτων με: 1. Απλές και σύνθετες κινήσεις, 2.Χειρονομίες, 3.Εκφράσεις 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 πολεμιστές μιας άλλης εποχής, Τα χρώματα,</p>
<p>X5: Συμμετέχουν σε πολιτισμικές δραστηριότητες και αναγνωρίζουν</p>	<p>-Ελλαδικό Παραδοσιακό Χορό: όπως X3</p>

την προέλευσή τους	
M1: περιγράφουν την κίνηση και επεξηγούν βασικά στοιχεία του τρόπου εκτέλεσης των κινητικών δεξιοτήτων	<ul style="list-style-type: none"> - Ονομασίες/ορολογίες • 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) - Κινητικές Δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού
M4: συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε φυσικές δραστηριότητες εντός σχολικού και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	<ul style="list-style-type: none"> -Ποικιλία δραστηριοτήτων και συχνή εναλλαγή τους -Ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, εφικτές στο επίπεδο ικανότητας κάθε μαθητή
M5: συνεργάζονται με όλα τα παιδιά ανεξαρτήτως	<ul style="list-style-type: none"> 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 και ζητούμενου, 2.εισηγήσεις για τη λύση, 3.εφαρμογή εισηγήσεων (δοκιμή), 4.επιλογή της καλύτερης εισηγησης με βάση τα δεδομένα του προβλήματος - Δεξιότητες διαλόγου:1.Επεξήγηση ιδεών για τη λύση, 2.Κατανόηση ιδεών των άλλων (ακούω), 3.Κατάληξη σε συμφωνία
M8: 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 - 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

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ – ΔΕΥΤΕΡΟ ΤΡΙΜΗΝΟ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ		Περίοδοι διδασκαλίας:10-12
Δείκτες Επιτυχίας	Δείκτες Επάρκειας	
P1:Εκτελούν ικανοποιητικά κινητικές δεξιότητες χειρισμού σε τροποποιημένα παιχνίδια 1.Άμυνας και Επίθεσης	<ul style="list-style-type: none"> - Υποδοχή αντικειμένου - Ρίψη αντικειμένου κάτω από τον ώμο - Ρίψη αντικειμένου πάνω από τον ώμο - Ρίψη αντικειμένου 1.σε Στόχο και 2. Σε απόσταση 	

<p>(π.χ.καλαθόφαιρα, χειροσφαίριση, ποδόσφαιρο) 2.Παιχνίδια με Δίκτυ (π.χ.Πετόσφαιρα)</p>	<p>-Σουτ/ρίξιμο σε στόχο: 1.Από στατική θέση, 2.Σε χαμηλό, μεσαίο, ψηλό επίπεδο -Σουτ καλαθόσφαιρας από στατική θέση - Ντρίπλα με το χέρι/πόδι: 1.Με αλλαγή κατεύθυνσης, 2. Με διάφορες διαδρομές μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω και γύρω από καθορισμένους στόχους - Μανσέτα: 1.Τα πόδια στη διάσταση, στο άνοιγμα των ώμων, 2.Οι μύτες των ποδιών δείχνουν μπροστά, 3.Τα γόνατα λυγισμένα, το βάρος του σώματος στο μπροστινό μέρος του ποδιού, 4.Στάση σώματος σε μεσαία θέση, οι ώμοι γέρνουν μπροστά, 5.Σωστό δέσιμο των χεριών και σχηματισμός ενιαίας επιφάνειας στους πήχεις, 6.Οι αντίχειρες βλέπουν το έδαφος, 7.Η επαφή της μπάλας πρέπει να γίνεται στο σωστό σημείο των πήχεων, 8.Η κίνηση των χεριών γίνεται από τους ώμους με τεντωμένα χέρια, 9.Το σώμα μετακινείται προς την μπάλα με γόνατα λυγισμένα - Μανσέτα απευθείας ή μετά από αναπήδηση της μπάλας: 1.Ατομικά, 2.Ζευγάρι - Πάσα με δάκτυλα: 1.Το βλέμμα εστιάζεται στην μπάλα, 2.Το σώμα κινείται προς την μπάλα και τοποθετείται κάτω από την μπάλα, 3.Επαφή με την μπάλα πάνω από το μέτωπο, 4.Η επαφή να γίνεται μόνο με τις δύο πρώτες φάλαγγες των δακτύλων και τον αντίχειρα, 5.Η μπάλα ακουμπά μόνο στα δάκτυλα, όχι στην παλάμη, 6.Το κτύπημα γίνεται με τέντωμα των βραχιόνων, 7.Σχήμα χεριών: τρίγωνο, 8.Σχήμα αντίχειρα με το δείκτη είναι όπως J, 9.Η επαφή να γίνεται μόνο με τις δύο πρώτες φάλαγγες των δακτύλων και τον αντίχειρα, 10.Το κτύπημα γίνεται με το τέντωμα των βραχιόνων και των ποδιών, 11.Το σώμα τοποθετείται κάτω από την μπάλα και κάτω από την ευθεία της μπάλας, 12.Η επιφάνεια του κτυπήματος πρέπει να είναι επίπεδη και να υπάρχει καλή επαφή με τις άκρες των δακτύλων, 13.Τα χέρια ακολουθούν την πορεία της μπάλας με τέντωμα βραχιόνων και ποδιών - Κτύπημα της μπάλας από κάτω - Σέρβις από κάτω: 1.Η εκτέλεση του σέρβις αρχίζει με τη μετακίνηση του σώματος με τη μεταφορά του κέντρου βάρους από το πίσω πόδι προς τα εμπρός, 2.Το δεξί χέρι κάνει ταλάντωση προς τα πίσω και έρχεται με δύναμη προς τα εμπρός, 3.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, 4.Το δεξί χέρι χτυπάει τη μπάλα τεντωμένο δίνοντας της μια ώθηση προς τα εμπρός και επάνω, 5.Η επαφή γίνεται με την παλάμη και τα δάκτυλα (σε σχήμα κούπας ή γροθιάς), 6.Μετά το χτύπημα της μπάλας η αιώρηση του δεξιού χεριού συνεχίζεται ακολουθώντας την τροχιά της μπάλας, 7.Το σώμα ακολουθεί την κίνηση του χεριού και γίνεται ένα βήμα εμπρός, 8.Στόχος του σέρβις στο αντίπαλο γήπεδο, 9.Επιστροφή του παίκτη στο γήπεδο Υποστηρικτικό υλικό: Καρτέλες Παιχνιδιών http://www.schools.ac.cy/klimakio/Themata/fysiki_agogi</p>
<p>Π2: Εφαρμόζουν κανόνες σε τροποποιημένα παιχνίδια 1.Άμυνας και Επίθεσης (π.χ.καλαθόφαιρα, χειροσφαίριση, ποδόσφαιρο) 2.Παιχνίδια με Δίκτυ (π.χ.Πετόσφαιρα)</p>	<p>- Συνδυασμό δεξιοτήτων μετακίνησης, σταθεροποίησης, χειρισμού:1. Ασφαλής Πάσα (ρίξιμο – υποδοχή), 2. Πάσες και Σουτ, 3.Ντρίπλα, Σταμάτημα, Σουτ, 4. 1- 3 βήματα και πάσα με το ένα χέρι, 5.ντρίπλα, 1- 3 βήματα και σουτ με το ένα χέρι, 6.Παιχνίδι με πάσα με δάκτυλα, με ροή, με πιάσιμο της μπάλας, 7. Παιχνίδι με Σερβίς από κάτω, πιάσιμο της μπάλας, ρίξιμο της μπάλας και πάσα με δάκτυλα, πιάσιμο, ρίξιμο μπάλας και πάσα με δάκτυλα - Παιχνίδι με ίσο αριθμό παικτών 1vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3 - Παιχνίδι με άνισο αριθμό παικτών με πλειοψηφία στην επίθεση 2 vs 1, 3 vs 2 -Τροποποιημένες δραστηριότητες και τροποποιημένα παιχνίδια για επιτυχία και θετική ενίσχυσή όλων των παιδιών</p>

	<p>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>Π3:Εφαρμόζουν στρατηγικές σε παιχνίδια 1.Άμυνας και Επίθεσης (π.χ.καλαθόσφαιρα, χειροσφαίριση, ποδόσφαιρο) 2.Παιχνίδια με Δίκτυ (π.χ.Πετόσφαιρα) 3.Παιχνίδια με κτύπημα αντικειμένου και τρέξιμο</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 με δίκτυ ή τοίχο – Στρατηγικές: 1.Αποστολή αντικειμένου πάνω από το δίκτυ ή στον τοίχο, στον κενό χώρο, 2.Κινούμαι και επανατοποθετούμαι για να εξασφαλίσω καλύτερη κάλυψη του δικού μου χώρου (άμυνα), 3.Παίζω με διαφορετικό τρόπο έτσι ώστε ο αντίπαλος να μην προβλέπει εύκολα τι να περιμένει (επίθεση), 4.Είμαι συνέχεια σε εγρήγορση και καλύπτω κενούς χώρους μόνος/η ή σε συνεργασία με τους συμπαίκτες μου (άμυνα), 5.Στοχεύω στους κενούς χώρους (επίθεση, 6.Επικοινωνώ με τους συμπαίκτες μου για να βοηθούμε ο ένας τον άλλο</p> <p>- Παιχνίδια με Κτύπημα αντικειμένου και τρέξιμο – Στρατηγικές:1.Αποστολή αντικειμένου σε κενό χώρο, 2.Παίρνω θέση για να καλύψω κενούς χώρους, 3.Παίρνω θέση για να καλύψω τους συμπαίκτες μου</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>Π4:συμμετέχουν σε πολιτισμικές δραστηριότητες και αναγνωρίζουν την προέλευσή τους</p>	<p>- Παραδοσιακά παιχνίδια: Τα Λουκκούθκια, Η Συτζιά, Τριάπηδικα, Σκατούλικά, Λιγκρί</p> <p>- Παιχνίδια άλλων χωρών</p> <p>- Προέλευση των παιχνιδιών</p>
<p>Μ1: περιγράφουν την κίνηση και επεξηγούν βασικά στοιχεία του τρόπου εκτέλεσης των κινητικών δεξιοτήτων</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 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</p>
<p>Μ3: συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε φυσικές δραστηριότητες εντός σχολικού και εκτός σχολικού περιβάλλοντος</p>	<p>-Ποικιλία δραστηριοτήτων και συχνή εναλλαγή τους</p> <p>-Ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, εφικτές στο επίπεδο ικανότητας κάθε μαθητή</p> <p>- Παροχή επιλογών έτσι ώστε να κάνουν ενδιαφέρουσα μια δραστηριότητα: 1. Επιλογή επιπέδου δυσκολίας, 2.δραστηριοτήτων (απόσταση, χρόνο, ύψος, επαναλήψεις), 3.Επιλογή είδους δραστηριότητας</p> <p>- Τροποποίηση των κανονισμών για ενεργό συμμετοχή όλων</p> <p>- Διαφοροποίηση της εργασίας για επιτυχία όλων: 1.Τρόπους για επιλογή κατάλληλου επιπέδου δυσκολίας για προσωπική επιτυχία</p> <p>- Καθορισμό στόχων που σχετίζονται με ατομική απόδοση και είναι ρεαλιστικοί, συγκεκριμένοι, βραχυπρόθεσμοι</p> <p>- Ποικιλία κινητικών προβλημάτων με μία ή πολλές λύσεις</p>
<p>Μ4:δίνουν και να δέχονται</p>	<p>- Δοσμένα σημεία παρατήρησης και αξιολόγησης: 1.Κινητικές Δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού,</p>

βοήθεια και ανατροφοδότηση με βάση δοσμένα κριτήρια	<p>2.Σύνθετες δεξιότητες</p> <p>-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</p> <p>- Χρήση καρτέλας παρατήρησης και αξιολόγησης: 1.Δοσμένα κριτήρια για κάθε δεξιότητα</p>
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: 1.αναγνώριση ικανοτήτων, 2.ανάληψη ρόλων και ευθυνών</p> <p>-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</p> <p>- Δεξιότητες διαλόγου: 1.Επεξήγηση ιδεών για τη λύση, 2.Κατανόηση ιδεών των άλλων (ακούω), 3.Κατάληξη σε συμφωνία</p> <p>- Παιχνίδια συνεργασίας και επίλυσης κινητικού προβλήματος: 1.Ανάληψη ρόλων και υπευθυνοτήτων και εναλλαγή τους: α. αρχηγού ομάδας, β. μέλους ομάδας</p>
M6:ενισχύουν θετικά την προσπάθεια των άλλων	<p>-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</p> <p>-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</p>
M7: 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 που δίνονται από τον εκπαιδευτικό</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	<p>Δημιουργία Κώδικα συμπεριφοράς: Επιβράβευση – Κυρώσεις: 1.Με τη συμμετοχή όλων των παιδιών, 2.Στην αρχή σχολικής χρονιάς</p> <p>- 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</p>
M9: παρουσιάζουν κατάλληλη κοινωνική συμπεριφορά	<p>- Δεξιότητες συνεργασίας - Ανάληψη ρόλων και υπευθυνοτήτων: 1.Αρχηγού ομάδας, 2.Μέλος ομάδας</p> <p>- 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</p>

- 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

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ – ΔΕΥΤΕΡΟ ΤΡΙΜΗΝΟ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Στίβος

Περίοδοι διδασκαλίας: 6-8

Δείκτες Επιτυχίας

Δείκτες Επάρκειας

Στ1: Εφαρμόζουν σύνθετες αθλητικές δεξιότητες σε τροποποιημένα αθλήματα
1. Δρόμων 2. Αλμάτων 3. Ρίψεων

- Τρέξιμο με ελεγχόμενο ρυθμό 30'' - 5': 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 50 – 70 μ. : 1.Το σώμα ίσιο, το κεφάλι ίσιο, βλέμμα μπροστά, 2.Το γόνατο λυγίζει σε ορθή γωνία κατά τη φάση ανάκαμψης, 3.Οι αγκώνες λυγισμένοι 120ο και τα χέρια κινούνται σε αντίθεση με τα πόδια, 4.Αύξηση του μήκους του διασκελισμού, 5.Εμφανής η φάση της πτήσης
- Σκυταλοδρομίες: 1. Αλλαγή αντικειμένου με περπάτημα/τρέξιμο, απέναντι πλάι (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), 3.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: 1.Με οδηγό το δυνατό πόδι και προσπάθεια να χρησιμοποιούν και το αδύνατο πόδι, 2.Το πόδι οδηγός πατά μακριά από το εμπόδιο, 3.Το πόδι οδηγός είναι ίδιο σε κάθε εμπόδιο, 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.Ελεγχόμενη προσγείωση χωρίς να χάνεται η ισορροπία, 7.Το πόδι οδηγός είναι ίδιο σε κάθε εμπόδιο, 8.Γρήγορο κατέβασμα του ποδιού οδηγού με το πέρασμα του εμποδίου, 9.Τρίχρονος ρυθμός (τρεις διασκελισμοί ανάμεσα στα εμπόδια)
- Πέρασμα εμποδίων ύψους 40 – 50 εκ. τοποθετημένων σε ίσες αποστάσεις
- Εκκίνηση από συσπειρωτική θέση: 1. Αντίδραση σε ακουστικό ερέθισμα: 1. «Λάβετε θέσεις», 2.Συνήθως το δυνατό πόδι μπροστά, 3.Απόσταση από τη γραμμή εκκίνησης (το γόνατο του πίσω ποδιού δίπλα στην καμάρα του μπροστινού), 4.Χαλαρή στάση - Το βάρος μοιρασμένο στα χέρια και πόδια, 5.Τα χέρια κάθετα στο έδαφος, στο άνοιγμα των ώμων, 6.Αντίχειρας μέσα/δάχτυλα έξω, 7.Κεφάλι σκυμμένο κάτω, 8. «Έτοιμοι», Σταθερό ανέβασμα της λεκάνης, έως λίγο ψηλότερα από τους ώμους, 9.Γωνίες στο γόνατο (μπροστά 90ο – πίσω ≈120ο), 10.Το κέντρο βάρους του σώματος μεταφέρεται μπροστά -Τα πέλματα πιέζουν στα στηρίγματα, 11.Κεφάλι βλέπει μπροστά, 12. «Μπρός», Ώθηση και των δυο ποδιών στα στηρίγματα, 13.Πλήρης έκταση του μπροστινού ποδιού, 14.Γρήγορος πρώτος διασκελισμός, 15.Δυναμική κίνηση των χεριών
- Άλμα σε μήκος χωρίς φορά, με φορά 3- 5 βήματα, με φορά 3- 12 βήματα: 1.Απογείωση από το ένα πόδι, αιώρηση σώματος και η προσγείωση γίνεται ταυτόχρονα στα δύο πόδια. 2.Χρήση δεξιού και αριστερού ποδιού κατά την

	<p>απογείωση, 3.Πριν το άλμα λυγίζουν τα γόνατα και τα χέρια κατευθύνονται δυνατά προς τα πίσω, 4.Τα χέρια τεντώνουν δυνατά και προς τα πάνω από το κεφάλι δημιουργώντας δυναμική κίνηση, 5.Το πόδι απογείωσης σχεδόν τεντωμένο, ωθεί το σώμα δυναμικά μπροστά και ψηλά, 6.Τα χέρια ωθούνται προς τα κάτω κατά τη διάρκεια της προσγείωσης, 7.Το βάρος του σώματος πέφτει προς τα εμπρός στην προσγείωση</p> <p>- Άλμα σε ύψος/ ψαλιδάκι:1.Από πλάγια θέση, πέρασμα αφρώδους πήχη σε ύψος 20 – 30 εκ. και προσγείωση σε όρθια θέση, 2.Ένα βήμα και απογείωση από το ένα πόδι, μια από την αριστερή πλευρά και μία από την δεξιά πλευρά, 3.Από πλάγια θέση, πέρασμα αφρώδους πήχη και προσγείωση σε όρθια θέση, 4.Τρία βήματα και απογείωση από το ένα πόδι με επιλογή πλευράς, 5.Από πλάγια θέση, πέρασμα αφρώδους πήχη και προσγείωση σε όρθια θέση ή L θέση σε στρώμα, 6.Με φόρα και απογείωση από το ένα πόδι με επιλογή πλευράς</p>
M1:ονομάζουν, περιγράφουν και επεξηγούν τον τρόπο εκτέλεσης βασικών στοιχείων σύνθετων δεξιοτήτων σε αθλήματα	- Ονομασίες/ορολογίες: 1.Σύνθετες δεξιότητες Στίβου, 2.Κινητικές δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού, 3.Κινητικές Έννοιες
M2:παρατηρούν, αξιολογούν και διορθώνουν την κίνησή τους	- Δοσμένα σημεία παρατήρησης και αξιολόγησης: 1.Στοιχεία ανάπτυξης δεξιοτήτων - Αξιοποίηση των σημείων ανατροφοδότησης του εκπαιδευτικού
M3:συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε φυσικές δραστηριότητες εντός σχολικού και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	- Ποικιλία δραστηριοτήτων και συχνή εναλλαγή τους: 1.Ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, εφικτές στο επίπεδο ικανότητας κάθε μαθητή, 2.Επιλογή επιπέδου δυσκολίας δραστηριοτήτων (απόσταση, χρόνο, ύψος, επαναλήψεις), - 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	-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 - 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	- Δημιουργία Κώδικα συμπεριφοράς: Επιβράβευση – Κυρώσεις: 1.Με τη συμμετοχή όλων των παιδιών, 2.Στην αρχή σχολικής χρονιάς

	<ul style="list-style-type: none"> - 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
ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ – ΔΕΥΤΕΡΟ ΤΡΙΜΗΝΟ	
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Δραστηριότητες Ζωής	
Περίοδοι διδασκαλίας: 2- 4	
Δείκτες Επιτυχίας	Δείκτες Επάρκειας
Δ1:Αναφέρουν και γνωρίζουν ευκαιρίες άσκησης εκτός του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής	<ul style="list-style-type: none"> - 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 αναγνωχής μη συναγωνιστικού χαρακτήρα (προσανατολισμό, κυνήγι θησαυρού, τοξοβολία), 7.Δεξιότητες χορού: μοντέρνοι χοροί, breakdance.
Δ2:Επεξηγούν πως η τακτική άσκηση ωφελεί την υγεία	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - Ασκήσεις με σχοινάκι, - Άλλατα 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 σε φυσικές δραστηριότητες εντός σχολικού και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	- Ποικιλία δραστηριοτήτων και συχνή εναλλαγή τους: 1.Ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, εφικτές στο επίπεδο 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, -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)
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 - 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 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