

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

## ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

(Τάξεις: Α', Β', Γ')

ΓΕΝΙΚΟ  
ΛΥΚΕΙΟ

2015



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

**ΕΙΔΙΚΟΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ**

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ:

**Παπαϊωάννου Αθανάσιος**, Καθηγητής Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (Συντονιστής)

**Δανιά Ασπασία**, Εκπαιδευτικός Δημοσίου Τομέα ΠΕ11

**Ζαμπετάκη Λήδα**, Σχολική Σύμβουλος ΠΕ11

**Κάμτσιος Σπυρίδων**, Εκπαιδευτικός Δημοσίου Τομέα ΠΕ11

**Χριστοδουλίδης Τριαντάφυλλος**, Εκπαιδευτικός Δημοσίου Τομέα ΠΕ11

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ  
ΕΠΟΠΤΕΙΑΣ:

**Διγγελίδης Νικόλαος**, Λέκτορας Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

ΕΚΠΟΝΗΣΗΣ:

**Αμπατζόγλου Γεώργιος**, Σχολικός Σύμβουλος

**Αυγερινός Ανδρέας**, Λέκτορας Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης

**Τσαδήμας Χρήστος**, Σχολικός Σύμβουλος ΠΕ11

**«ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σχολείο 21ου αιώνα) – Νέο Πρόγραμμα Σπουδών»  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ»**

**ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ**  
Σωτήριος Γκλαβάς  
Πρόεδρος του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Υπεύθυνη Πράξης  
Γεωργία Φέρμελη  
Σύμβουλος Α' Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής



**Ευρωπαϊκή Ένωση**  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ**  
**ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ**

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



**ΕΣΠΑ**  
**2007-2013**  
πρόγραμμα για την ανάπτυξη  
**ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ**

Το παρόν συγχρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και εθνικούς πόρους στο πλαίσιο της πράξης «**ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σχολείο 21ου αιώνα) – Νέο Πρόγραμμα Σπουδών**» του Επιχειρησιακού Προγράμματος «**Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση**»

**ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**  
**Α΄, Β΄, Γ΄ Τάξη**

## Πρόλογος

Σύμφωνα με τον Αριστοτέλη, ο υπέρτατος, ίσως, στόχος της εκπαίδευσης είναι η ευτυχία. Ο άνθρωπος όμως δε γεννιέται ευτυχισμένος, αλλά κατακτά την ευτυχία μέσα από τη μόρφωση. Η ευτυχία οδηγεί στην αρετή, αλλά η αρετή κατακτιέται μέσα από την εκπαίδευση. Ενάρετος λοιπόν είναι αυτός που έχει αρετές χρήσιμες και ωφέλιμες για τη ζωή. Τρία τουλάχιστον πράγματα συνθέτουν τον ενάρετο άνθρωπο: φύση, συνήθεια και ορθολογισμός. Το πρώτο δεν εξαρτάται από εμάς, όμως τι γίνεται με τα άλλα δυο;

Αν δεχθεί κανείς ως υπέρτατο στόχο της εκπαίδευσης την κατάκτηση της ευτυχίας, η οποία με έναν τόσο απλό τρόπο συνοψίζει την ποιότητα ζωής που επιδιώκει κάθε άνθρωπος στη ζωή του, τότε πως μπορεί να συμβάλλει η Φυσική Αγωγή σ' αυτόν το στόχο; Σε τι είναι χρήσιμη η Φυσική Αγωγή στον άνθρωπο και πώς μπορεί να συμβάλλει στο «ευ ζην», σε μια καλύτερη ποιότητα ζωής; Ποιο σκοπό αξίζει να εξυπηρετεί στην εκπαίδευση η Φυσική Αγωγή, ιδιαίτερα στο Λύκειο; Τι αξίζει να έχουν μάθει οι έφηβοι πριν αποφοιτήσουν από το σχολείο; Τι αξίζει να προσπαθήσει να επιδιώξει ο εκπαιδευτικός στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής; Όλα αυτά τα ερωτήματα απαντώνται και συνοψίζονται στη διατύπωση ενός ανώτερου ιεραρχικά σκοπού στη Φυσική Αγωγή: τη **δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής**. Ο σκοπός αυτός έχει από μακρό διάστημα αναπτυχθεί και ωριμάσει μέσα από ανοιχτές συζητήσεις, ζυμώσεις και είναι αποδεκτός σε όλη την κοινότητα της Φυσικής Αγωγής.

Υπό το πρίσμα αυτού του σκοπού σήμερα, η Φυσική Αγωγή έχει θέση στο σχολείο:

- Γιατί, με απλά λόγια, τα παιδιά μας πηγαίνουν με το σώμα και το μυαλό τους ταυτόχρονα στο σχολείο!
- Γιατί η ανάπτυξη μιας κοινωνίας βασίζεται σε άτομα που έχουν λάβει μια ποιοτική και ολοκληρωμένη, απ' όλες τις πλευρές, εκπαίδευση.
- Γιατί όλοι αναγνωρίζουν την ανάγκη και τη χρησιμότητα της κίνησης και της άσκησης στην ολόπλευρη ανάπτυξη των παιδιών.
- Γιατί συμβάλλει στην υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών που θα τους είναι χρήσιμες για όλη τη ζωή.
- Γιατί συμβάλλει στην ομαλότερη ένταξή τους σε μια κοινωνία και έναν κόσμο διαρκώς μεταβαλλόμενο.
- Γιατί έχει σημαντικά και πολλαπλά ψυχολογικά, κοινωνικά και οικονομικά οφέλη ιδιαίτερα για την υγεία και την ποιότητα ζωής.
- Γιατί βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν αρετές και να κατακτήσουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται για να φτάσουν στο «ευ ζην», στην ευτυχία.

Η *δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής* δεν αποτελεί καινούρια έννοια στο χώρο της Φυσικής Αγωγής. Έχει αναπτυχθεί ιδιαίτερα ως έννοια και η σημασία της έχει ενισχυθεί παγκοσμίως τα τελευταία 30 τουλάχιστον χρόνια. Ωστόσο, οι θεωρητικές και φιλοσοφικές της βάσεις ξεκινούν πριν από τουλάχιστον 100 χρόνια, όταν η υγιεινή ως στόχος της τότε σωματικής αγωγής, είχε εξαιρετική σημασία, λόγω των συγκυριών που επικρατούσαν στην ανθρωπότητα (π.χ., λιμοί, θανατηφόρες μεταδοτικές ασθένειες κτλ). Στην αρχαιότητα επίσης θα διαπιστώσουμε ότι η άσκηση χρησιμοποιούνταν από τον

Ιπποκράτη ως μέρος της θεραπείας πολλών ασθενειών, ενώ ο Γαληνός θεωρούσε ότι η υγεία είναι η επιστήμη και η γυμναστική αποτελεί μέρος αυτής της επιστήμης.

Στο προγενέστερο αναλυτικό πρόγραμμα για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο κυριαρχούσε ο βιωματικός σκοπός. Ουσιαστικά, η έκφραση του κύριου σκοπού, της **δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής**, αναδιατυπώνει με έναν πιο επίκαιρο τρόπο το βιωματικό σκοπό της Φυσικής Αγωγής. Παρόλο που ο σκοπός αυτός διατυπώνονταν ως προτεραιότητα, ο τρόπος υλοποίησής του βασιζόταν κυρίως στη διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων που ήταν ήδη γνωστές, ενώ ο εκπαιδευτικός στη συνέχεια αφήνονταν ουσιαστικά μόνος ή αβοήθητος για το πώς επιτυγχάνεται ο βιωματικός σκοπός στην πράξη. Ωστόσο, νέες γνώσεις έχουν προκύψει τα τελευταία 20 χρόνια για το πώς επιτυγχάνεται η προαγωγή της δια βίου άσκησης για υγεία. Σήμερα γνωρίζουμε ότι: α) η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων δεν εξασφαλίζει από μόνη της τη δια βίου άσκηση για υγεία, β) όταν θέτουμε έναν κεντρικό σκοπό είναι σημαντικό να σχεδιάζουμε με βάση τα μαθησιακά αποτελέσματα και γι' αυτό χρειάζεται μια σύγχρονη μεθοδολογία, γ) προκειμένου να επιτευχθεί ο βιωματικός σκοπός είναι σημαντικό να εστιάσουμε σε όσα μας βοηθούν να πετύχουμε. Στο Πρόγραμμα Σπουδών, όσο και στον Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο, ο σκοπός της **δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής** αναλύεται με βάση τις σύγχρονες προσεγγίσεις στο σχεδιασμό αναλυτικών προγραμμάτων, δίνονται σημαντικές κατευθυντήριες γραμμές για τον εκπαιδευτικό, πρακτικά παραδείγματα για κάθε τάξη και προτείνονται τρόποι για την αξιολόγηση του μαθητή.

Μολονότι ο καθορισμός ενός κυρίαρχου και βασικού σκοπού καθίσταται σημαντικός, καθώς δίνει μια κατεύθυνση και μια συγκεκριμένη φιλοσοφία για το μάθημα, εντούτοις αυτό από μόνο του δεν εξασφαλίζει την επίτευξη του σκοπού. Με βάση τις σύγχρονες προσεγγίσεις και μεθοδολογικές προσεγγίσεις που αφορούν στην ανάπτυξη και δημιουργία των αναλυτικών προγραμμάτων, ο κύριος σκοπός της Φυσικής Αγωγής χρειάζεται περαιτέρω ανάλυση με τον καθορισμό, σε πρώτη φάση, των επιμέρους σκοπών. Με απλά λόγια, το πλαίσιο αρχών που καθορίζεται από τους επιμέρους σκοπούς αναλύει και εξηγεί τι σημαίνει περαιτέρω ο σκοπός της **δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής**. Ωστόσο, ούτε αυτό είναι αρκετό, αν δεν δοθούν συγκεκριμένα πρακτικά παραδείγματα εφαρμογής τα οποία θα μπορεί ο εκπαιδευτικός να αξιοποιήσει προκειμένου να φέρει εις πέρας την αποστολή του και αυτά αναπτύσσονται περαιτέρω στον Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο. Από τη μεριά των εκπαιδευτικών απαιτείται μεράκι, αφοσίωση, επαγγελματισμός και η ομάδα συγγραφής ευελπιστεί ότι το παρόν σύγχρονο Πρόγραμμα Σπουδών παρέχει εκείνο το πλαίσιο στον εκπαιδευτικό ώστε να απελευθερώσει τη δημιουργικότητά του, να πάρει πρωτοβουλίες, να αναπτυχθεί επαγγελματικά.

Η αξία της σωματικής δραστηριότητας αναβαθμίζεται συνεχώς σε μια εποχή όπου ο αθλητισμός, τα σπορ, η άσκηση με όλες τις εκφράσεις της, τα γυμναστήρια, οι χοροί, τα προγράμματα άσκησης για όλους αποτελούν καθημερινό τρόπο έκφρασης και απασχόλησης ολοένα και περισσότερων πολιτών., Αντίθετα, η αξία της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο συχνά υποβαθμίζεται κι αυτό, αφενός μεν είναι ενοχλητικό σε όσους βρίσκονται σ' αυτό το χώρο, όμως μπορεί να αποβεί εξόχως καταστροφικό για την υγεία και την ποιότητα ζωής των ανθρώπων μακροπρόθεσμα. Η απαίτηση λοιπόν των καιρών είναι να σκεφτούμε διαφορετικά, σε σχέση με όσα σκεφτόμαστε ως τώρα για τη Φυσική Αγωγή

και αυτό χρειάζεται κάποιο χρόνο για να γίνει κατανοητό. Όμως κάθε βήμα που κάνουμε χρειάζεται να είναι προς τη σωστή κατεύθυνση και γι' αυτό το παρόν Πρόγραμμα Σπουδών δίνει έμφαση στον καθορισμό, στην ανάλυση, στους τρόπους υλοποίησης συγκεκριμένων μαθησιακών αποτελεσμάτων που πρωτίστως αναφέρονται στην κάλυψη των αναγκών και δυνατοτήτων των μαθητών ως τωρινοί και αυριανοί πολίτες. **Οδηγός μας λοιπόν δεν είναι αυτό που εμείς οι ίδιοι (συγγραφείς, εκπαιδευτικοί κτλ) αισθανόμαστε ότι χρειάζεται να διδάξουμε, αλλά αυτό που οι μαθητές μας πραγματικά χρειάζονται.**

## Περιεχόμενα και χρήση του Προγράμματος Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο

Στο παρόν Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο περιγράφεται ένας πρότυπος οδηγός μαθησιακών αποτελεσμάτων, ώστε να γνωρίζουν όλοι σε τι αποβλέπουμε και πως προσπαθούμε να το πετύχουμε.

Στο Πρόγραμμα Σπουδών αναλύεται η γενική φιλοσοφία του μαθήματος στο Λύκειο και καθορίζονται επιμέρους σκοποί και υποσκοποί. Στο Πρόγραμμα Σπουδών δίνονται βασικές κατευθυντήριες γραμμές για τη διδασκαλία του μαθήματος στο Λύκειο συνολικά.

Τα παραπάνω στοιχεία αναλύονται πιο διεξοδικά στον Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο με αναλυτικά πρακτικά παραδείγματα ανά υποσκοπό και ανά τάξη. Οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να μελετήσουν αρχικά το Πρόγραμμα Σπουδών, και στη συνέχεια τον Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο.

### 1. Γενική φιλοσοφία της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο

Ο προσανατολισμός της μάθησης στο μάθημα της φυσικής αγωγής διαφοροποιείται, ακολουθώντας την εξελικτική πορεία των μαθητών και μαθητριών και τις αλλαγές που λαμβάνουν χώρα στην σωματική, πνευματική, κοινωνική και συναισθηματική τους ανάπτυξη. Οι δεξιότητες που αναπτύσσουν οι μαθητές και μαθήτριες, καθώς μεγαλώνουν, διευρύνονται και ποικίλλουν. Η ανάπτυξή τους αποτελεί μέρος των δεξιοτήτων που αναπτύσσουν συνολικά στο σχολείο, το οποίο οφείλει να δώσει νόημα στο μαθησιακό περιβάλλον, οργανώνοντας και διευκολύνοντας τη μάθηση και ανάπτυξη των μαθητών.

Μολονότι η άσκηση και οι φυσικές δραστηριότητες έχουν σημαντικά πολλαπλά οφέλη, δεν αποτελούν πανάκεια για όλα τα προβλήματα του σχολείου ή της υγείας ή της κοινωνίας. Προφανώς η επίτευξη των στόχων της Φυσικής Αγωγής εξαρτάται, σε κάποιο βαθμό, και από άλλους παράγοντες.

**Στη Φυσική Αγωγή μαθαίνουμε για την κίνηση, αλλά επίσης μαθαίνουμε και μέσα από την κίνηση.** Το να μάθει κάποιος να κινείται και να διασκεδάζει μέσω της κίνησης είναι

δικαίωμά του. Η Φυσική Αγωγή με κεντρικό σκοπό τη *δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής* είναι το μόνο αντικείμενο στο σχολείο που δίνει έμφαση στην ανάπτυξη γνώσεων και δεξιοτήτων που θα βοηθήσουν τα παιδιά αργότερα να γίνουν δραστήριοι ενήλικες. Το Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής υποστηρίζει την ανάγκη της ανάπτυξης γνώσεων και δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες ώστε οι μαθητές και μαθήτριες να κάνουν πιο υγιεινές και πιο ασφαλείς επιλογές για τη ζωή τους.

Η Φυσική Αγωγή οφείλει να δώσει ένα θετικό μαθησιακό περιβάλλον που να ενισχύει την ολόπλευρη ανάπτυξη των μαθητών και μαθητριών και, από παιδαγωγικής πλευράς, δίνει έμφαση στην προσωπική βελτίωση του κάθε μαθητή και στην κοινωνική πρόοδο. Αυτό σημαίνει ότι το ενδιαφέρον στρέφεται όχι μόνο στη σωματική ανάπτυξη, αλλά και στη γνωστική, κοινωνική και συναισθηματική πλευρά της ανάπτυξης μέσα από κατάλληλο περιεχόμενο και μεθόδους διδασκαλίας.

Το Πρόγραμμα Σπουδών στη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο έχει τέσσερα βασικά συστατικά:

- **Ευκαιρίες για μάθηση:** Τουλάχιστον 90 λεπτά ανά βδομάδα (2 ώρες διδασκαλία/βδομάδα) για κάθε μαθητή/μαθήτρια εντός σχολείου. Επιπροσθέτως, στρατηγικές παρακίνησης/ενθάρρυνσης των μαθητών/μαθητριών για άσκηση και φυσικές δραστηριότητες και εκτός σχολείου για τουλάχιστον άλλα 330 λεπτά την εβδομάδα, ώστε να επιτυγχάνεται ο στόχος των 60 λεπτών καθημερινής μέτριας-έντονης άσκησης ή/και φυσικής δραστηριότητας.
- **Κατάλληλη διδασκαλία:** Ένα εύρος μεθόδων διδασκαλίας που δίνουν έμφαση στη συμμετοχή, στην συνεργασία, στην προσωπική βελτίωση, στη θετική κοινωνική αλληλεπίδραση σε ομαδοσυνεργατικές πρακτικές και στην ενεργητική εμπλοκή των μαθητών στην εκπαιδευτική διαδικασία.
- **Περιεχόμενο που έχει νόημα για τους μαθητές/μαθήτριες:** Η διδασκαλία μιας ποικιλίας δραστηριοτήτων που καλύπτουν ένα σημαντικό εύρος αναγκών και ενδιαφερόντων των μαθητών/μαθητριών, σχεδιασμένες να βοηθήσουν στη σωματική, γνωστική, κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη κάθε μαθητή και μαθήτριας.
- **Αξιολόγηση του μαθητή:** Αυθεντική αξιολόγηση των μαθητών/μαθητριών σύμφωνα με το βαθμό επίτευξης συγκεκριμένων στόχων και με βασικά κριτήρια την πρόοδο/βελτίωση του μαθητή/μαθήτριας, την προσπάθεια, την προσωπική και κοινωνική συμπεριφορά.

### 1.1 Δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής

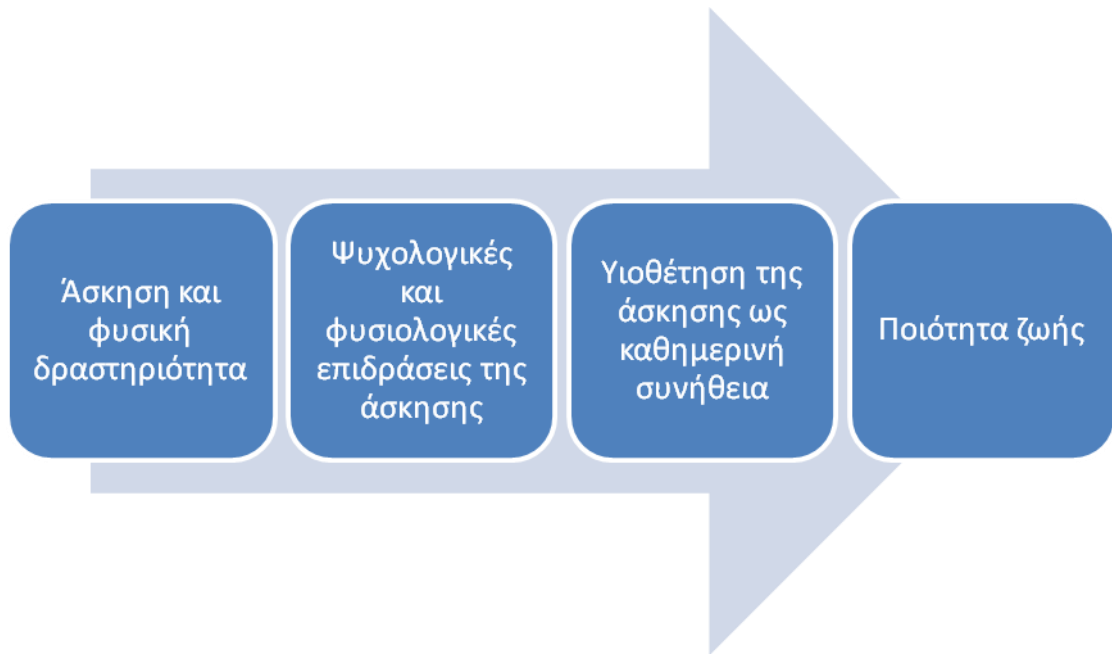
Όταν προσπαθεί κάποιος να απαντήσει στην ερώτηση «*Πως αισθάνεσαι για τη ζωή σου συνολικά;*», τότε περιγράφει ουσιαστικά την ποιότητα ζωής του. Η ποιότητα ζωής αποτελεί ένα σπουδαίο κεφάλαιο στη ζωή όλων των ανθρώπων και έχει πολλές διαστάσεις. Αντικατοπτρίζει την αρμονική ικανοποίηση των προσωπικών στόχων και επιθυμιών των ατόμων, εκφράζει υποκειμενικές εμπειρίες, αντιλήψεις και ανάγκες (όχι αντικειμενικές καταστάσεις της ζωής), προσωπική ευεξία, χαρά και ικανοποίηση από τη ζωή.

Η ποιότητα ζωής συνδέεται άμεσα με την σωματική και ψυχική υγεία, την αίσθηση της ανεξαρτησίας, τις κοινωνικές σχέσεις, τα προσωπικά πιστεύω και τις σχέσεις με το περιβάλλον. Τη δυνατότητα να υπάρχει διασκέδαση, να μην υπάρχουν αρρώστιες και επίσης την απαραίτητη σωματική δύναμη, ευκινησία και ζωντάνια. Η συστηματική άσκηση έχει πολλά και σημαντικά οφέλη για την ποιότητα ζωής των ατόμων. Η συστηματική άσκηση, όταν γίνεται σωστά και με βάση κάποιες αρχές, συμβάλλει σε μια σειρά από χαρακτηριστικά της ποιότητας ζωής:

- Στην εξύψωση της ψυχικής ευεξίας.
- Στην αύξηση της θετικής διάθεσης και μείωση της αρνητικής.
- Στον έλεγχο του στρες.
- Στην πρόληψη μιας σειράς ψυχικών και σωματικών ασθενειών.
- Στην ενίσχυση της αυτογνωσίας, του αυτοσυναίσθηματος και της εικόνας του σώματος.
- Στη δημιουργία ευκαιριών για κορυφαίες εμπειρίες.
- Στη διατήρηση υψηλών επιπέδων ψυχικής και σωματικής δύναμης, αντοχής και ευκινησίας.
- Στον έλεγχο και διατήρηση του ιδανικού βάρους.
- Στην αύξηση των ορίων της ζωής και μείωση των προβλημάτων των ατόμων της τρίτης ηλικίας.

Όταν όμως η συστηματική άσκηση δε γίνεται σωστά ή δεν ακολουθούνται κάποιες αρχές, τότε μπορεί να έχει σημαντικές αρνητικές συνέπειες. Για παράδειγμα, η υπερβολική εξάσκηση μπορεί να συνοδεύεται από αρνητικές αλλαγές στη διάθεση, υπερκόπωση, τραυματισμούς λόγω υπερχρήσης, διατροφικές διαταραχές κτλ. Μερικές από τις αρνητικές της συνέπειες μπορεί να είναι οι προσωπικές απογοητεύσεις, εξάντληση, κατάθλιψη, άγχος, νευρική κατάσταση και η μειωμένη ενεργητικότητα. Συνεπώς, η σωστή εκπαίδευση των ατόμων μέσα από τη Φυσική Αγωγή, πάνω στην άσκηση αλλά και σε θέματα που θα τους βοηθήσουν να διατηρούν ή/και να βελτιώνουν την ποιότητα ζωής τους, είναι θεμελιώδους σημασίας για την υπόλοιπη ζωή τους.





Εικόνα 1. Η άσκηση και φυσική δραστηριότητα, κάτω από κατάλληλες συνθήκες, οδηγούν σε μια καλύτερη ποιότητα ζωής κι αυτό είναι η κύρια αποστολή της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο.

## 1.2 Το όραμα για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο

Με την ολοκλήρωση δώδεκα ετών στην εκπαίδευση, οι μαθητές και μαθήτριες αναμένεται ότι θα εκτιμούν την αξία και τη συνεισφορά της άσκησης και της σωματικής δραστηριότητας σε ένα υγιεινό τρόπο ζωής που διασφαλίζει, ως ένα σημείο, την ποιότητα ζωής τους δια βίου. Οι μαθητές και μαθήτριες αναμένεται ότι θα εκτιμούν τις καλές κοινωνικές σχέσεις με όλους/όλες που απορρέουν από τη συμμετοχή στις δραστηριότητες που οργανώνονται στη Φυσική Αγωγή και οι οποίες αναπτύσσουν το πνεύμα της συνεργασίας και της ομαδικής προσπάθειας. Οι μαθητές/μαθήτριες αναμένεται επίσης ότι θα έχουν θετικές στάσεις και προθέσεις προς την άσκηση, τα θέματα υγείας και κάθε είδους υγιεινή συμπεριφορά, ενώ παράλληλα θα έχουν γνώσεις και δεξιότητες για να είναι σε θέση να συμμετάσχουν σε μια ποικιλία σωματικών δραστηριοτήτων με ασφάλεια και αντλώντας ικανοποίηση.

## 1.3 Κεντρικές αξίες στη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο

Αξίες που αναμένεται ότι οι μαθητές/μαθήτριες θα εκτιμήσουν μέσα από τη συμμετοχή τους στη Φυσική Αγωγή και οι εκπαιδευτικοί θα τονίσουν μέσα από κατάλληλες δραστηριότητες και μεθόδους είναι: προσωπική βελτίωση, σεβασμός, ευγένεια, αποδοχή, αθλητικό πνεύμα, τιμιότητα, φιλία, αίσθηση του «ανήκειν», συνεργασία, ομαδικότητα και προαγωγή της ισότητας στην κοινωνία μέσω των σπορ.

## 1.4 Οργάνωση και δόμηση της μάθησης και της διδασκαλίας

Το σχολείο είναι οργανωμένο με βάση την ομαδοποίηση κατά ηλικιακές ομάδες. Ωστόσο, γνωρίζουμε με βεβαιότητα ότι μαθητές με τα ίδια ηλικιακά ή και άλλα χαρακτηριστικά:

- Μαθαίνουν με πολύ διαφορετικούς τρόπους.
- Μαθαίνουν με πολύ διαφορετικούς ρυθμούς.
- Αντιδρούν με πολύ διαφορετικούς τρόπους στις ίδιες διδακτικές μεθόδους ή περιεχόμενα.

Στο παρόν Πρόγραμμα Σπουδών, η μάθηση οργανώνεται με βάση τις ανάγκες, τις δυνατότητες του μαθητή ή μαθήτριας και τις προτεραιότητες που τίθενται με βάση τους στόχους του μαθήματος ανά τάξη, έχοντας πάντα υπόψη τα παραπάνω σημεία που αφορούν στην υλοποίηση στη σχολική πράξη. Ο καθορισμός συγκεκριμένων μαθησιακών αποτελεσμάτων και προτεραιοτήτων ορίζει τις κατευθυντήριες γραμμές πάνω στις οποίες θα «ξεδιπλωθεί» ο εκπαιδευτικός σχεδιασμός με βάση τη μεθοδολογία της **κατανόησης μέσω σχεδιασμού**.

Η *κατανόηση μέσω σχεδιασμού* αποτελεί μια σύγχρονη προσέγγιση στη διδασκαλία και στη μάθηση. Δίνει έμφαση στην κατανόηση κάποιων σημαντικών εννοιών, ιδεών και αρχών (κεντρικών ιδεών ή οργανωτικά κέντρα όπως αναφέρθηκε παραπάνω) βάση των οποίων οργανώνεται ένα πρόγραμμα σπουδών. Στη βάση αυτών των αρχών σχεδιάστηκε το Πρόγραμμα Σπουδών στη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο και η περαιτέρω ανάπτυξη των υποσκοπών και μαθησιακών αποτελεσμάτων ανά τάξη στον Οδηγό Εκπαιδευτικού.

## 1.5 Η σημασία των μαθησιακών στόχων στην εκπαίδευση

Οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής είναι ίσως οι πιο ικανοί να κατανοήσουν τη διαδικασία του σχεδιασμού με βάση κάποιους στόχους που θέτονται εξ αρχής. Με την διατύπωση των μαθησιακών στόχων ή μαθησιακών αποτελεσμάτων προσπαθούμε να καθορίσουμε τι ακριβώς απαιτείται από τον εκπαιδευτικό να επιδιώξει, τι αξίζει να επιδιώξουμε με βάση τα ενδιαφέροντα και τις ανάγκες των μαθητών/μαθητριών. Ποιες δηλαδή δεξιότητες, γνώσεις και ικανότητες θα είναι σε θέση να επιδείξει ο μαθητής στο τέλος της σχολικής του ζωής. Η διαμόρφωση του Προγράμματος Σπουδών με βάση μαθησιακά αποτελέσματα παρουσιάζει πολλά πλεονεκτήματα:

- Κάνει ξεκάθαρη τη φιλοσοφία του προγράμματος σπουδών.
- Διασαφηνίζει προς όλες τις κατευθύνσεις τους σκοπούς και τις επιδιώξεις του προγράμματος.
- Διευκολύνει την υλοποίηση του προγράμματος, καθώς όλοι γνωρίζουν τι επιδιώκεται.
- Παρέχει ένα πλαίσιο, αλλά ταυτόχρονα δίνει περιθώρια στον εκπαιδευτικό να αναπτύξει το περιεχόμενο και να επιλέξει κατάλληλες μεθόδους διδασκαλίας.
- Διευκολύνει την αξιολόγηση της επιτυχίας του προγράμματος, σε σχέση με την επίτευξη των στόχων ώστε να γίνουν προσαρμογές ή αλλαγές όταν χρειάζεται.

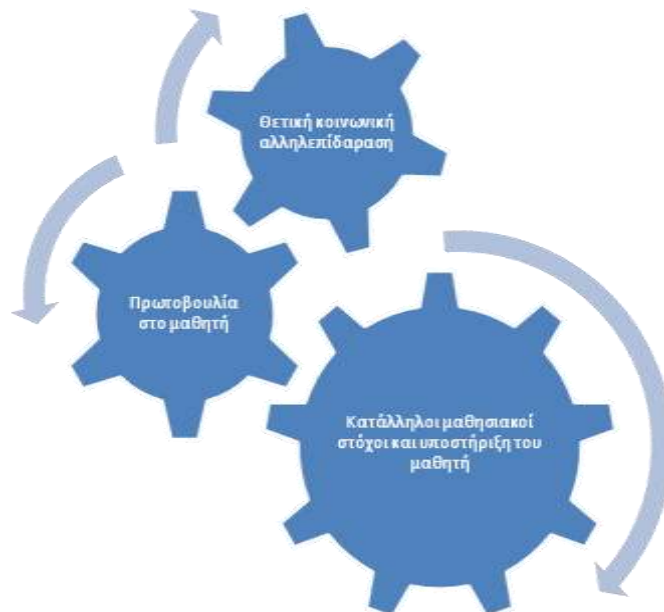
- Διευκολύνει τη διαδικασία ανατροφοδότησης προς τους εκπαιδευτικούς ή τους μαθητές.

### 1.6 Κουλτούρα μάθησης και εκπαιδευτική μεταρρύθμιση

Ίσως το πιο εύκολο που μπορεί κάποιος να αλλάξει σε ένα εκπαιδευτικό σύστημα είναι οτιδήποτε σχετίζεται με το Πρόγραμμα Σπουδών, τους στόχους και το περιεχόμενο (π.χ., επιλογή διαφορετικών δραστηριοτήτων, ασκήσεων, αθλημάτων κτλ). Ένα επίπεδο πιο βαθιάς αλλαγής, αλλά και πιο δύσκολης, αφορά σε αλλαγές στην εκπαιδευτική πρακτική (π.χ. μεθόδους διδασκαλίας κτλ). Όμως το πιο δύσκολο, κατά κοινή ομολογία, να αλλάξει κανείς στην εκπαίδευση είναι οτιδήποτε σχετίζεται με τα πιστεύω και τις αντιλήψεις που έχουν διαμορφωθεί.

Το παρόν Πρόγραμμα Σπουδών είναι σχεδιασμένο με διαφορετική φιλοσοφία σε σχέση με το προηγούμενο, για το λόγο ότι το παρόν ΠΣ δίνει έμφαση και στα τρία προαναφερόμενα επίπεδα αλλαγής. Αυτό συνιστά μια σημαντική αλλαγή, τόσο για το εκπαιδευτικό περιβάλλον πραγματοποίησης του μαθήματος, όσο και για τον ίδιο τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής. Χρειάζεται επομένως να δοθεί στο νέο πρόγραμμα σπουδών ο απαραίτητος χρόνος για να λειτουργήσει, ώστε να ξεδιπλώσει τις πραγματικές δυνατότητες του και να αποδώσει τα αναμενόμενα οφέλη. Το παρόν Πρόγραμμα Σπουδών βασίζεται σε τρεις πολύ απλές αρχές ή παραδοχές που αφορούν την ενίσχυση και υιοθέτηση μιας διαφορετικής μαθησιακής κουλτούρας στη Φυσική Αγωγή:

1. Κάθε παιδί μπορεί να επιτύχει υψηλούς μαθησιακούς στόχους, αν του προσφερθούν κατάλληλες εμπειρίες και πηγές για να το υποστηρίξουν.
2. Η μάθηση είναι πιο αποτελεσματική όταν δίνεται η ευκαιρία στους μαθητές και στις μαθήτριες να πάρουν πρωτοβουλίες, όταν τους δοθούν ευθύνες και αρμοδιότητες, όταν μέσα σε ένα σχετικό επίπεδο αυτονομίας λαμβάνουν αποφάσεις για τους στόχους που θα επιδιώξουν σύμφωνα με τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντά τους.
3. Η κοινωνική αλληλεπίδραση έχει θεμελιώδη σημασία στη μάθηση και αυτή υποστηρίζεται όταν δίνονται ευκαιρίες στους μαθητές και στις μαθήτριες να συνεργαστούν με άλλους και άλλες, να επιλύσουν προβλήματα και να επιδιώξουν στόχους από κοινού.



Εικόνα 2. Τρία βασικά θεμέλια για μια νέα κουλτούρα στη μάθηση.

### 1.7 Δια βίου μάθηση

Η έννοια της δια βίου μάθησης αφορά σε μια φιλοσοφική αντίληψη σύμφωνα με την οποία η εκπαίδευση θεωρείται μια μακροχρόνια διαδικασία που ξεκινάει με τη γέννηση του ανθρώπου και συνεχίζεται σε όλη τη διάρκεια της ζωής του. Δεν σταματάμε ποτέ να μαθαίνουμε και πάντα υπάρχει κάτι καινούριο ή κάτι που αξίζει να μάθουμε. Γι' αυτό το σχολείο, κατά συνέπεια και η Φυσική Αγωγή, οφείλει να ενισχύει όχι απλά την επίτευξη μαθησιακών αποτελεσμάτων, αλλά να δίνει έμφαση στο να μαθαίνουμε «πώς να μαθαίνουμε». Το παραπάνω σχετίζεται με μια σειρά ικανοτήτων και μεταγνωστικών διαδικασιών που χρειάζονται σε κάθε άνθρωπο σε όλη της διάρκεια της ζωής του. Γι' αυτό όλες οι δραστηριότητες στη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο έχουν σαν στόχο τη βελτίωση των γνώσεων, των δεξιοτήτων τόσο σε προσωπικό, αλλά και σε κοινωνικό επίπεδο.

### 1.8. Γενικές ικανότητες και Φυσική Αγωγή

Μέσα στο παρόν πρόγραμμα σπουδών για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο περιγράφονται οι δεξιότητες, συμπεριφορές και στάσεις τις οποίες οι εκπαιδευτικοί, μέσα στο πλαίσιο της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής, οφείλουν να έχουν ως προτεραιότητα. Αυτό είναι σημαντικό προκειμένου να βοηθήσουν τους/τις μαθητές/μαθήτριες να ωριμάσουν αποκτώντας χρήσιμες γνώσεις και αναπτύσσοντας δεξιότητες σημαντικές για τους ίδιους. Παρακάτω περιγράφονται συνοπτικά ορισμένες γενικές ικανότητες που είναι σημαντικές για το σκοπό αυτό, στις οποίες δίνεται έμφαση γενικά στο σχολείο και σχετίζονται θετικά με τους σκοπούς και τις επιδιώξεις της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο.

### Εγγραμματισμός

Το σχολείο είναι ένα θεσμός της κοινωνίας που, μεταξύ άλλων, καταπολεμά τον αναλφαβητισμό και προάγει τον εγγραμματισμό. Με βάση την UNESCO, ο εγγραμματισμός είναι βασική προϋπόθεση για να μπορεί ένα άτομο να συμμετέχει πλήρως στην κοινωνία. Ωστόσο, ο εγγραμματισμός, ως έννοια, δεν αρκείται μόνο στην ανάπτυξη της ικανότητας των μαθητών/μαθητριών να διαβάζουν, να γράφουν και να χειρίζονται το λόγο στην καθημερινότητά τους, αλλά αφορά και στον τρόπο που τα άτομα μαθαίνουν να χειρίζονται το σώμα τους, καθώς ο γενικός στόχος της εκπαίδευσης αναφέρεται σε ολόπλευρη ανάπτυξη. Τα άτομα λοιπόν που έχουν εγγραμματιστεί σωματικά κινούνται με επιδεξιότητα και με αυτοπεποίθηση σε μια ποικιλία σωματικών δραστηριοτήτων, σε μια ποικιλία περιστάσεων οι οποίες στο τέλος συμβάλλουν στην υγιή ανάπτυξη του ατόμου ως ένα αδιαίρετο σύνολο. Η Φυσική Αγωγή είναι ένα αντικείμενο, μέρος του αναλυτικού προγράμματος του σχολείου, που δίνει τη δυνατότητα ενοποίησης ή ενσωμάτωσης πολλών ικανοτήτων και υποστηρίζει την ανάπτυξη γνώσεων, στάσεων και δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για μια ζωή γεμάτη νόημα, χαρά και υγεία.

### Ικανότητα χρήσης νέων τεχνολογιών

Στο σχολείο οι μαθητές/μαθήτριες αποκτούν γνώσεις, εμπειρία και ικανότητες από τη χρήση νέων τεχνολογιών. Πολλοί μαθητές/μαθήτριες είναι εξοικειωμένοι με νέες τεχνολογίες που χρησιμοποιούν καθημερινά, πολύ περισσότερο απ' όση είναι οι ίδιοι οι εκπαιδευτικοί και σίγουρα πολύ περισσότερο από προηγούμενες γενιές. Οι μαθητές/μαθήτριες μαθαίνουν να χρησιμοποιούν εργαλεία της πληροφορικής και νέες τεχνολογίες προκειμένου να επικοινωνήσουν, να συνεργαστούν, να δημιουργήσουν περιεχόμενο, να αναζητήσουν βοήθεια, να αναζητήσουν πληροφόρηση σε σχέση με θέματα άσκησης, υγείας και ποιότητας ζωής. Έτσι, έχουν αναπτύξει σε ένα ικανοποιητικό βαθμό ικανότητες για να είναι σε θέση να αξιοποιήσουν αυτές τις γνώσεις και δεξιότητες σε συνδυασμό με τις επιδιώξεις στη Φυσική Αγωγή.

### Κριτική και δημιουργική σκέψη

Οι μαθητές/μαθήτριες του Λυκείου έχουν ιδιαίτερα αναπτυγμένη την ικανότητα κριτικής και δημιουργικής σκέψης καθώς μαθαίνουν να αξιολογούν τη γνώση, να αποσαφηνίζουν έννοιες και ιδέες, να αναζητούν εναλλακτικές οδούς για την επίλυση των προβλημάτων τους. Η κριτική και δημιουργική σκέψη είναι αλληλένδετες με την άσκηση, την κίνηση και τα θέματα που αντιμετωπίζουμε συνήθως στο πλαίσιο της Φυσικής Αγωγής. Η περαιτέρω ανάπτυξη της ικανότητας να σκεφτόμαστε κριτικά και δημιουργικά σχετίζεται με ένα πλαίσιο ευκαιριών και δυνατοτήτων που χρειάζεται να δοθούν στους μαθητές και στις μαθήτριες. Αυτό επιτυγχάνεται μέσα από τη Φυσική Αγωγή δίνοντας έμφαση σε γνωστικές διαδικασίες που ενθαρρύνουν τους μαθητές και τις μαθήτριες να αμφισβητούν δεδομένα, να διατυπώνουν υποθέσεις στην προσπάθειά τους να ερμηνεύσουν έννοιες στο χώρο της άσκησης και της υγείας ή να χρησιμοποιούν την κριτική τους σκέψη ή/και δημιουργικότητα προκειμένου να επιλύσουν προβλήματα.

### Προσωπικές και κοινωνικές ικανότητες

Η Φυσική Αγωγή, με τον έντονο βιωματικό της χαρακτήρα, μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη προσωπικών και κοινωνικών ικανοτήτων που θα είναι χρήσιμες στους μαθητές/μαθήτριες για όλη τους τη ζωή. Αυτές οι ικανότητες περιλαμβάνουν ένα ευρύ

φάσμα πρακτικών, συμπεριλαμβάνουν την αναγνώριση και ρύθμιση των συναισθημάτων, την ανάπτυξη συμπάθειας και σεβασμού για τους άλλους, την καθιέρωση θετικών κοινωνικών σχέσεων, τη λήψη υπεύθυνων αποφάσεων, τη συνεργασία σε ομάδες.

### Ηθική συμπεριφορά

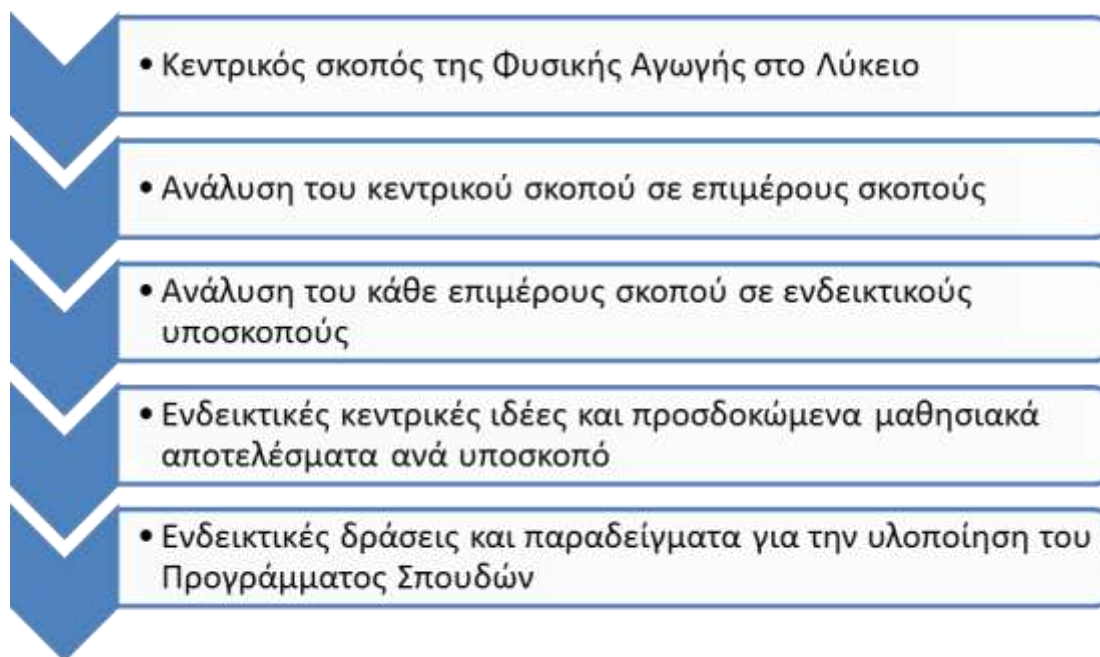
Οι μαθητές/μαθήτριες μαθαίνουν στο σχολείο πώς να συμπεριφέρονται ηθικά, καθώς αναγνωρίζουν και εξερευνούν τη φύση ηθικών αρχών, αξιών, χαρακτήρων και κατανοούν σιγά-σιγά πως η λογική βοηθά στην ηθική ανάπτυξη και διατύπωση αιτιολογημένων κρίσεων. Η ηθική ανάπτυξη μέσα από τη Φυσική Αγωγή προϋποθέτει ένα περιβάλλον όπου με τη χρήση συγκεκριμένων αρχών θα είναι σε θέση να χειριστούν συγκρούσεις και αβεβαιότητες και να αναπτύξουν μια επίγνωση της επιρροής των αξιών στη δική μας συμπεριφορά, αλλά και των άλλων.

### Κατανόηση της διαφορετικότητας

Το σχολείο σαν θεσμός αποβλέπει, μεταξύ άλλων, στην ομαλή κοινωνικοποίηση των ατόμων, στην ανάπτυξη χρήσιμων ατόμων για την κοινωνία και στην προετοιμασία για τη μετέπειτα ενήλικη ζωή. Μέσα από τις μαθησιακές εμπειρίες στο σχολείο επιδιώκεται να αποκτήσουν οι μαθητές/τριες επίγνωση των διαφορετικών τρόπων σκέψης μεταξύ ατόμων που διαφέρουν ως προς το φύλο, την εθνικότητα, τα πολιτικά ή/και θρησκευτικά πιστεύω, το οικογενειακό και κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο. Η Φυσική Αγωγή αναμένεται να συμβάλλει στην κατανόηση της διαφορετικότητας δίνοντας ευκαιρίες στους μαθητές/μαθήτριες να συνεργαστούν και να αναπτύξουν καλές κοινωνικές σχέσεις με άτομα που διαφέρουν και να καλλιεργήσουν έναν αμοιβαίο σεβασμό.

## 2. Ο Κύριος Σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο

Ως κύριος σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο ορίζεται η **δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής** και σύμφωνα με αυτόν το σκοπό οργανώνεται το Πρόγραμμα Σπουδών. Ο σκοπός αυτός, μέσα από την παροχή κατάλληλων ευκαιριών στα νέα άτομα, δίνει έμφαση στην προαγωγή της υγείας, στο «ευ ζην», στην προαγωγή ενός εύρους αθλητικών, κινητικών και σωματικών δραστηριοτήτων, και στην καλλιέργεια κουλτούρας για συστηματική συμμετοχή για όλη τη διάρκεια της ζωής. Ο σκοπός αυτός καθορίζει την φιλοσοφία του μαθήματος, καθώς και τους συνήθεις στόχους μάθησης και εξάσκησης στη διάρκεια της διδασκαλίας εντός και εκτός σχολείου. Στην παρακάτω Εικόνα 3 παραθέτεται η μεθοδολογία και τα βήματα που ακολουθήθηκαν για την περαιτέρω ανάλυση του κεντρικού σκοπού.



Εικόνα 3. Μεθοδολογία ανάλυσης του κεντρικού σκοπού της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο.

### 3. Επιμέρους σκοποί και υποσκοποί

Οι επιμέρους σκοποί, που συνδέονται αρμονικά με τον κύριο σκοπό της Φυσικής Αγωγής και τον υποστηρίζουν, εκφράζονται με βάση τις προσδοκίες σχετικά με το τι περιμένουμε ότι θα έχει μάθει ή θα έχει πετύχει ένα άτομο που έχει διδαχθεί Φυσική Αγωγή στις τρεις τελευταίες τάξεις του Σχολείου. Κάθε επιμέρους σκοπός μπορεί να αναλυθεί περαιτέρω σε υποσκοπούς.

Οι υποσκοποί εκφράζουν αυτό που θα κατανοεί και θα είναι σε θέση να κάνει ο μαθητής στις τρεις τελευταίες τάξεις του Σχολείου. Αφορούν κυρίως σε γνώσεις και δεξιότητες, δηλαδή, διατυπώσεις που εκφράζουν τόσο τις επιδιωκόμενες γνώσεις, όσο και τις δεξιότητες που προκύπτουν ή υπονοούνται από την κατάκτηση των γνώσεων. Οι υποσκοποί απαντούν στο ερώτημα **«Τι είναι αυτό που αξίζει να έχουν μάθει όλοι οι μαθητές/τριες όταν αποφοιτήσουν από το Λύκειο ως αποτέλεσμα της διδασκαλίας;»**. Ο κάθε υποσκοπός (π.χ. 1.1, 1.2 κτλ), συνδέεται άμεσα με τον αντίστοιχο επιμέρους σκοπό και θα αναλυθεί περαιτέρω με συγκεκριμένη μεθοδολογία, πρακτικές υποδείξεις και παραδείγματα εφαρμογής ανά τάξη, τόσο στο Πρόγραμμα Σπουδών (συνοπτικά), αλλά ιδιαίτερα στον Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί εδώ ότι, όσο περισσότερο προχωρά κανείς στην ανάλυση του κεντρικού σκοπού ή ενός επιμέρους σκοπού, μπορεί να καταλήξει σε μια πληθώρα υποσκοπών που δε θα έχει κάποιο νόημα τελικά στην πράξη. Αυτό σημαίνει ότι στο παρόν Πρόγραμμα Σπουδών έγινε επιλογή συγκεκριμένων υποσκοπών προς ανάπτυξη, ενώ, ενδεικτικά, για κάθε επιμέρους σκοπό δίνεται ένα επιπλέον παράδειγμα υποσκοπού



προκειμένου να γίνει καλύτερα κατανοητό το παραπάνω (ο τελευταίος υποσκοπός σε κάθε επιμέρους σκοπό, ήτοι 1.3, 2.5, 3.4 & 4.5 στον παρακάτω πίνακα). Επίσης, η αρίθμηση των υποσκοπών εντός κάθε επιμέρους σκοπού δεν είναι τυχαία, αλλά έγινε με βάση τις προτεραιότητες που κάποιος θέτει εντός ενός πλαισίου που ορίζεται από τον επιμέρους σκοπό. Αυτό σημαίνει, για παράδειγμα, ότι η επίτευξη σε θέματα που αφορούν τον υποσκοπό 2.1 προηγούνται από αυτά του υποσκοπού 2.2 κοκ. Επίσης, σημαίνει ότι όταν ο εκπαιδευτικός κρίνει ότι η επίτευξη ενός υποσκοπού είναι σε ικανοποιητικό επίπεδο για όλους τους μαθητές, μπορεί να αυξήσει τη δυσκολία επιδιώκοντας την επίτευξη του επόμενου υποσκοπού. Στην πράξη μπορεί κάποιος να συνδυάσει υποσκοπούς από διαφορετικούς επιμέρους σκοπούς και τέτοια παραδείγματα δίνονται στον Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο. Στον παρακάτω πίνακα περιγράφονται α) οι τέσσερις επιμέρους σκοποί με βάση τη δια βίου άσκηση για υγεία, β) οι αντίστοιχοι υποσκοποί που προτείνονται ενδεικτικά και γ) ενδεικτικά θέματα και δραστηριότητες (συνοπτικά).

**Πίνακας 1. Επιμέρους σκοποί με βάση τη δια βίου άσκηση για υγεία, οι αντίστοιχοι υποσκοποί και ενδεικτικά θέματα και δραστηριότητες (συνοπτικά).**

<b>Επιμέρους σκοποί</b>	<b>Υποσκοποί</b>	<b>Ενδεικτικά θέματα ή/και δραστηριότητες</b>
Επιμέρους σκοπός 1: <i>Επιδεικνύει ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</i>	1.1 Διατηρεί κινητικές δεξιότητες που έχει ήδη διδαχθεί και τις αναπτύσσει περαιτέρω προκειμένου να εκτελέσει πιο σύνθετες ή πολύπλοκες δεξιότητες 1.2 Αναπτύσσει νέες δεξιότητες σε καινούριες φυσικές δραστηριότητες (αθλήματα, χορούς κτλ) 1.3 Επιλέγει σύμφωνα με τις επιθυμίες του και τις κινητικές του ικανότητες τις αθλητικές και φυσικές δραστηριότητες που του ταιριάζουν καλύτερα και εξελίσσεται περαιτέρω σε αυτές	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αθλήματα</li> <li>• Χοροί</li> <li>• Τροποποιημένα παιχνίδια και κινητική επιδεξιότητα</li> </ul>
Επιμέρους σκοπός 2: <i>Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</i>	2.1 Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων 2.2 Κατανοεί τις λειτουργίες και τους τρόπους κίνησης του σώματος και είναι σε θέση να εφαρμόσει αυτή τη γνώση προς όφελός του/της προσαρμόζοντας το επίπεδο της άσκησης στις προσωπικές του/της ανάγκες και δυνατότητες	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Γνώσεις</li> <li>• Άσκηση και φυσικές δραστηριότητες με ασφάλεια</li> <li>• Υγιεινές συνήθειες και ποιότητα ζωής</li> </ul>



	<p>2.3 Κατανοεί τις επιπτώσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής και τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και στην πρόληψη ασθενειών</p> <p>2.4 Κατανοεί με ποιόν τρόπο η διατροφή και η άσκηση συμβάλουν στην υγεία και στον έλεγχο βάρους και είναι σε θέση να αξιολογήσει μη θεμιτές πρακτικές (π.χ., συμπληρώματα διατροφής, απαγορευμένες ουσίες κτλ)</p> <p>2.5 Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει ένα ευρύτερο πεδίο γνώσεων ψυχολογίας της άσκησης, γνώσεις για κοινωνικά ή ηθικής φύσης θέματα ή γνώσεις για θέματα παράδοσης και ιστορίας</p>	
<p>Επιμέρους σκοπός 3: <i>Είναι σε θέση να αναπτύξει και να διατηρήσει ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή του σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων.</i></p>	<p>3.1 Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους</p> <p>3.2 Λαμβάνει πρωτοβουλία συμμετοχής ή/και αξιοποιεί τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται προκειμένου να γνωρίσει νέες φυσικές δραστηριότητες και σπορ με στόχο τη διασκέδαση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αυτο-έκφραση</p> <p>3.3 Αξιολογεί αποτελεσματικά την πρόοδό του ως προς την τακτική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες καθώς και αποτελέσματα δοκιμασιών της φυσικής κατάστασής του</p> <p>3.4 Παρουσιάζει βελτίωση ή το κατάλληλο επίπεδο σε δείκτες φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Φυσική κατάσταση</li> <li>• Εναλλακτικές μορφές άσκησης</li> <li>• Φυσικές δραστηριότητες για υγεία</li> </ul>
<p>Επιμέρους σκοπός 4: <i>Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και</i></p>	<p>4.1 Εφαρμόζει κανόνες, διαδικασίες και απλές πρακτικές που τονίζουν τις αρχές του τίμιου αγώνα («ευ αγωνίζεσθαι») σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων</p> <p>4.2 Επιδεικνύει σεβασμό στη διαφορετικότητα και κατανόηση του άλλου φύλου, καθώς και των συμμαθητών του οποιασδήποτε μειονότητας (κατά το θρήσκευμα, την εθνότητα, κτλ) ή αναπηρίας</p> <p>4.3 Επιδεικνύει υπευθυνότητα ως προς</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Θετική προσωπική, κοινωνική, ηθική συμπεριφορά</li> <li>• Δεξιότητες ζωής</li> </ul>

<p>συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>τους στόχους που θέτει και τους ρόλους που αναλαμβάνει</p> <p>4.4 Επιδεικνύει πνεύμα συνεργασίας και υποστήριξης σε μια ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων και σπορ αναπτύσσοντας θετικές κοινωνικές σχέσεις</p> <p>4.5 Επιδεικνύει στοχευόμενη διάθεση να μεταφέρει τα παραπάνω καθώς και στρατηγικές βελτίωσης στον αθλητισμό σε άλλους τομείς της καθημερινής του/της ζωής</p>	
---	---	--

### 3.1 Σύντομη περιγραφή και αιτιολόγηση των επιμέρους σκοπών

Η σύντομη ανάλυση και περιγραφή των επιμέρους σκοπών που ακολουθεί παρακάτω αφορά στην αιτιολόγηση του κάθε επιμέρους σκοπού και στη σύνδεσή του με τον κεντρικό σκοπό της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής. Περιγράφονται σημαντικές έννοιες ή ιδέες που αφορούν το νόημα και το περιεχόμενο του κάθε επιμέρους σκοπού.

**Επιμέρους σκοπός 1: *Επιδεικνύει ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.***

Το περιεχόμενο του κινητικού σκοπού της Φυσικής Αγωγής αφορά στην ανάπτυξη ενός εύρους δεξιοτήτων όπως επίσης και μιας αθλητικής κουλτούρας και ανάπτυξης αθλητικών-κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για τη μετέπειτα ζωή τους, που μπορούν να συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής. Οι μαθητές και μαθήτριες έρχονται στο Λύκειο έχοντας ήδη αναπτύξει επίπεδο ατομικής τεχνικής σε διάφορα αθλήματα, αγωνίσματα και κινητικές δεξιότητες που τους επιτρέπει να συμμετάσχουν με σχετική επιτυχία σε ένα εύρος δραστηριοτήτων που είναι ευχάριστες για τους ίδιους. Παράλληλα έχουν μάθει μερικά στοιχεία τακτικής των αθλοπαιδιών και είναι ικανοί να συμμετέχουν ικανοποιητικά σε τροποποιημένες συνθήκες αθλητικού παιχνιδιού. Το εύρος των φυσικών δραστηριοτήτων στο οποίο μπορεί να συμμετέχει με σχετική επιτυχία ο κάθε μαθητής ή μαθήτρια ποικίλλει ανάλογα με τις εμπειρίες του/της στη διάρκεια του Δημοτικού και του Γυμνασίου, το βαθμό κινητικής αδεξιότητας, δυσλειτουργίας/αναπηρίας κλπ. Ωστόσο στο Λύκειο ο κάθε μαθητής/μαθήτρια έχει σαφή εικόνα για συγκεκριμένες φυσικές δραστηριότητες στις οποίες μπορεί να συμμετάσχει με υποκειμενική επιτυχία που συμβάλει στο να ευχαριστείται τη συμμετοχή. Για το λόγο αυτό ο κάθε μαθητής και μαθήτρια θα πρέπει να βοηθείται να επιλέγει τις φυσικές δραστηριότητες που τον/την ευχαριστούν. Στο Λύκειο το περιεχόμενο του συγκεκριμένου σκοπού εξελίσσεται ανάλογα με την τάξη και το επίπεδο των μαθητών/τριών, ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητες που υπάρχουν, το οποίο και αποτελεί συνέχεια της δουλειάς που πραγματοποιήθηκε στα προηγούμενα χρόνια του σχολείου. Ωστόσο, είναι σήμερα γνωστό ότι μετά τα 35 χρόνια οι περισσότεροι δεν ασχολούνται με αθλήματα που υπάρχουν στο πρόγραμμα του σχολείου.

Συνεπώς, όπου υπάρχει η δυνατότητα, δίνεται η ευχέρεια στον εκπαιδευτικό να κάνει επιλογές από ένα μεγαλύτερο εύρος αθλημάτων, διαδομένων ή μη, τροποποιημένων παιχνιδιών, όλου του εύρους της γυμναστικής, ενός σημαντικού εύρους χορών (παραδοσιακών και μοντέρνων, ελληνικών ή/και ξένων) και ενός εύρους δραστηριοτήτων που ταιριάζουν σε διαφορετικές ηλικίες και ιδιαίτερα στην ενήλικη ζωή. Βασικές επιδιώξεις του Προγράμματος Σπουδών στο Λύκειο, αφορούν στο να είναι σε θέση οι μαθητές/μαθήτριες να εκτελούν ικανοποιητικά δραστηριότητες που εντάσσονται στις παρακάτω κατηγορίες: α) χοροί (παραδοσιακοί ελληνικοί χοροί, μοντέρνοι ή διεθνείς), β) ατομικά αθλήματα, γ) ομαδικά αθλήματα, δ) διάφορες μορφές άσκησης που προκύπτουν μέσα από την εξέλιξη της γυμναστικής και ε) άλλες σωματικές δραστηριότητες ή εναλλακτικές μορφές άσκησης, που δεν εντάσσονται στις υπόλοιπες κατηγορίες, ανάλογα με τις δυνατότητες που υπάρχουν σε κάθε σχολείο.

**Επιμέρους σκοπός 2: Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.**

Το περιεχόμενο του γνωστικού σκοπού της Φυσικής Αγωγής αφορά στην ανάπτυξη της ικανότητας των μαθητών/τριών να χρησιμοποιούν την πληροφορία και τις γνώσεις προκειμένου να είναι σε θέση να κατανοήσουν και να εφαρμόσουν ένα πλάνο προσωπικής ανάπτυξης για τους ίδιους. Η επίτευξη της δια βίου άσκησης για υγεία επιτυγχάνεται με την ανάπτυξη θετικών στάσεων ως προς την άσκηση η οποία διευκολύνεται με την απόκτηση σχετικών γνώσεων (π.χ., οφέλη της άσκησης, σύνδεση της άσκησης με την πρόληψη ή/και θεραπεία παθήσεων κτλ). Δίνεται έμφαση σε μια σειρά από σημαντικές περιοχές όπως: α) στο να αποκτήσουν οι μαθητές/μαθήτριες την ικανότητα να χρησιμοποιούν σύνθετες έννοιες και αρχές, ώστε να μπορούν να βελτιώσουν το επίπεδο εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων που ήδη κατέχουν και να εφαρμόσουν αυτές τις πληροφορίες στη μάθηση νέων δεξιοτήτων, β) στο να μάθουν να αυτό-αξιολογούν τον εαυτό τους σε μια σειρά παραμέτρων που σχετίζονται με τη δια βίου άσκηση για υγεία και την ποιότητα ζωής, γ) στο να κατανοήσουν ουσιαστικά θέματα που σχετίζονται με μια ολιστική προσέγγιση της υγείας (σωματική, ψυχική, κοινωνική) και να είναι σε θέση να φτιάξουν ένα πλάνο για την εφαρμογή αυτών των γνώσεων στην καθημερινότητά τους, δ) στην κατανόηση βασικών αρχών για άσκηση με ασφάλεια, ε) στην άσκηση για πρόληψη παθήσεων, στ) στους τρόπους πρόληψης και στη σωστή αντιμετώπιση ατυχημάτων κατά τη διάρκεια της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας. Στο συγκεκριμένο σκοπό, οι γνώσεις μπορεί να αφορούν: α) στο σωστό τρόπο εκτέλεσης αλλά και τις διαφορετικές δυνατότητες εκτέλεσης συγκεκριμένων δεξιοτήτων (π.χ., γνωρίζοντας το ρόλο και τη σημασία κάποιων αρχών της εμβιομηχανικής, κινητικής μάθησης κτλ), β) στην κατανόηση βασικών αρχών τακτικής σε ατομικά ή/και ομαδικά αθλήματα, γ) στη γνώση βασικών αρχών της αθλητικής ψυχολογίας και της ψυχολογίας της άσκησης (π.χ., καθορισμός στόχων, τεχνικές χαλάρωσης, συγκέντρωση προσοχής, νοερή απεικόνιση, κτλ), δ) στην κατανόηση πρακτικών που ακολουθούνται για την ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής, ε) γνώσεις για άσκηση και υγεία (συμπεριλαμβανομένων υγιεινών συμπεριφορών, έλεγχος σωματικού βάρους κτλ), στ) γνώσεις για θέμα αθλητιατρικής, ασφαλούς άσκησης και πρώτων βοηθειών, ζ) γνώσεις για

κοινωνικά ή ηθικής φύσης θέματα που αφορούν τον αθλητισμό και την άσκηση (π.χ. παράγοντες αθλητικής βίας και ηθικής) και η) γνώσεις που αφορούν στην παράδοση, στην ιστορία του αθλητισμού και της άσκησης.

**Επιμέρους σκοπός 3: Είναι σε θέση να αναπτύξει και να διατηρήσει ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή του σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων.**

Το περιεχόμενο αυτού του σκοπού αφορά στην ανάπτυξη των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία (καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη και αντοχή, ευλυγισία και σύσταση σώματος) μέσα από συστηματική συμμετοχή. Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής πρέπει να βοηθά τους εφήβους να κατανοούν και να επιδεικνύουν ένα επίπεδο ατομικής υπευθυνότητας στη ζωή τους και να παρουσιάζουν μεγαλύτερα επίπεδα αυτονομίας στον καθορισμό της συμπεριφοράς τους. Προκειμένου να επιδεικνύουν υπευθυνότητα όσον αφορά στο δικό τους επίπεδο φυσικής κατάστασης, θα πρέπει να τους δίνονται ευκαιρίες για συμμετοχή σε κατάλληλες για την ηλικία και το επίπεδό τους αθλητικές και κινητικές δραστηριότητες σε σταθερή βάση εντός και εκτός σχολείου. Μέσα από τη συμμετοχή τους στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής και μέσα από κατάλληλες μαθησιακές εμπειρίες, θα πρέπει να βρίσκουν ευκαιρίες ώστε να βελτιώνουν τη φυσική τους κατάσταση σε μια σειρά από διαφορετικά πεδία εφαρμογών (π.χ., σχολείο, σπίτι, χώρος εργασίας, πάρκα, υπαίθριους χώρους, στο βουνό και στη θάλασσα). Θα πρέπει να τους δίνεται η δυνατότητα να αξιολογούν τη φυσική τους κατάσταση και των παραμέτρων αυτής, ώστε να (α) μπορούν να ερμηνεύουν και να επεξεργάζονται κατάλληλα την πληροφορία που λαμβάνουν από διάφορα τεστ φυσικής κατάστασης, λίστες αυτοελέγχου κτλ., (β) είναι σε θέση να αξιοποιήσουν αυτή την πληροφορία ώστε να σχεδιάσουν τα δικά τους προγράμματα ανάπτυξης της φυσικής τους κατάστασης, ανάλογα με τις δικές τους ανάγκες και ενδιαφέροντα. Η υλοποίηση του σκοπού αυτού συνδέεται άμεσα με την προτροπή των μαθητών για ημερήσια άσκηση ή/και φυσικές δραστηριότητες με δική τους πρωτοβουλία τουλάχιστον για χρονικό διάστημα 60 λεπτών έξω από το πρόγραμμα του σχολείου, όπως επίσης και καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους μετά το σχολείο.

**Επιμέρους σκοπός 4: Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.**

Το περιεχόμενο του ηθικού και κοινωνικού σκοπού της Φυσικής Αγωγής αφορά στην εκμάθηση ενός εύρους κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων που θα βοηθήσουν τους μαθητές και τις μαθήτριες, ως αυριανοί ενήλικες, να παραμείνουν δραστήριοι/δραστήριες και να ενστερνιστούν τις αξίες του υγιεινού τρόπου ζωής. Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής είναι ίσως το μοναδικό στο σχολικό περιβάλλον, όπου προσφέρονται ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση μεταξύ των μαθητών. Μέσα από αυτές θα πρέπει να δημιουργούνται συνθήκες (α) κατανόησης των διαφορών που

οφείλονται στην κληρονομικότητα, το φύλο, την εθνικότητα, το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο ή σε άλλους παράγοντες, (β) ανάπτυξης υπεύθυνη συμπεριφορά, σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο, (γ) αυτόνομης συμπεριφοράς καθώς και συνεργατικής και υποστηρικτικής συμπεριφοράς που επηρεάζει θετικά την συμπεριφορά άλλων. Στο πλαίσιο του μαθήματος δίνεται έμφαση στην ικανότητά τους να λειτουργούν υπεύθυνα χωρίς να χρησιμοποιούν σωματική ή λεκτική βία και να εφαρμόζουν συγκεκριμένες αρχές επίλυσης διαφορών ή συγκρούσεων χωρίς να απαιτείται η παρουσία του διδάσκοντα. Σε περιπτώσεις σύνθετων καταστάσεων και διαφωνιών να μπορούν να συζητούν, να συνδιαλέγονται και να επιχειρηματολογούν με ή χωρίς επιδιαιτησία. Παράλληλα, να μπορούν να λειτουργούν υπεύθυνα προλαμβάνοντας καταστάσεις που συνήθως δημιουργούν προστριβές ή διαφωνίες. Στο πλαίσιο της δράσης τους εκτός μαθήματος τα παιδιά θα πρέπει να βοηθούνται (α) να επιδεικνύουν σχετική αυτονομία στην εφαρμογή ανάλογων κανόνων συμπεριφοράς, επίσης (β) να τις εκδηλώνουν έμπρακτα στην καθημερινή ζωή. Παράλληλα με όλα τα παραπάνω, η εκπαιδευτική διαδικασία θα πρέπει να βοηθάει στην ανάπτυξη της κατανόησης, της συνεργασίας, του αλληλοσεβασμού και της αλληλοϋποστήριξης μεταξύ όλων των μαθητών/μαθητριών διότι αυτά είναι απαραίτητα για την ευχάριστη και επιτυχημένη εκτέλεση πολλών φυσικών δραστηριοτήτων αλλά και για την επιτυχία στη ζωή και την ανάπτυξη μιας καλύτερης κοινωνίας.

### 3.2. Αναλυτική περιγραφή των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων με πρακτικές υποδείξεις για την εφαρμογή στην πράξη

Στη συνέχεια ακολουθούν πίνακες που δίνουν μια συνοπτική εικόνα για κάθε υποσκοπό, δηλαδή κάθε προσδοκώμενου μαθησιακού αποτελέσματος που προβλέπει το παρόν Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο, με περιγραφή των κυριότερων κεντρικών ιδεών, αλλά και των δράσεων που ο εκπαιδευτικός δύναται να αναλάβει προκειμένου να διευκολύνει το μαθητή στην επίτευξή τους συνολικά. Έμφαση δίνεται σε ομαδοσυνεργατικές μεθόδους διδασκαλίας, στην ανάπτυξη σχεδίων εργασίας και σε διδακτικές προσεγγίσεις που δίνουν πρωτοβουλίες στους μαθητές.

Κάθε κεντρική ιδέα μπορεί να οδηγεί σε μια ενότητα μαθημάτων ή ένα σχέδιο εργασίας στα πλαίσια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Οι υποσκοποί αυτοί καθώς και τα σχετικά μαθησιακά αποτελέσματα αναλύονται περαιτέρω ανά τάξη με πιο αναλυτικά παραδείγματα και προτάσεις εφαρμογής στον Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο.

<p><b>Επιμέρους Σκοπός 1: Επιδεικνύει ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</b></p>		
<p><b>Υποσκοπός 1.1: Διατηρεί κινητικές δεξιότητες που έχει ήδη διδαχθεί και τις αναπτύσσει περαιτέρω προκειμένου να εκτελέσει πιο σύνθετες ή πολύπλοκες δεξιότητες.</b></p>		
<p><b>Κεντρικές ιδέες του υποσκοπού 1.1:</b>  <i>Ποιες είναι οι σημαντικές έννοιες, ιδέες, αρχές που χρειάζεται να έχουν γίνει κατανοητές από τον μαθητή μέσω της συμμετοχής του στις δράσεις και στα περιεχόμενα του μαθήματος;</i></p>	<p><b>Ενδεικτικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που προκύπτουν από τον υποσκοπό 1.1:</b>  <i>Ποιες γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες επιδιώκεται να αναπτύξει ο μαθητής για την επίτευξη του υποσκοπού;</i></p>	<p><b>Δράσεις και παραδείγματα για την επίτευξη του υποσκοπού 1.1:</b>  <i>Τι χρειάζεται να κάνει ο εκπαιδευτικός ώστε να διευκολύνει το μαθητή στην επίτευξη του υποσκοπού;</i></p>
<p><b>Κεντρικές ιδέες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Για μια ποιοτική και δραστήρια ζωή δια βίου, συνεισφέρει σημαντικά η συστηματική εκτέλεση με επάρκεια, ενός εύρους φυσικών και αθλητικών δεξιοτήτων.</li> <li>• Οι δεξιότητες που έχουν ήδη κατακτηθεί για να διατηρηθούν και να βελτιωθούν χρειάζεται να επαναλαμβάνονται συστηματικά και μεθοδικά από όλους.</li> <li>• Η καλή γνώση μιας δεξιότητας βοηθά στην ευκολότερη εκμάθηση συναφών ή πιο σύνθετων κινητικών δεξιοτήτων (μεταφορά μάθησης).</li> </ul>	<p><b>Γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να κατανοεί τους βασικούς κανονισμούς και την τακτική στα ήδη διδαχθέντα αντικείμενα (ατομικά, ομαδικά) της ΦΑ και να μπορεί να προτείνει κατάλληλες τροποποιήσεις αυτών αν χρειάζεται.</li> <li>• Να γνωρίζει τις βασικές αρχές (προπονητικής ή/και κινητικής μάθησης) που θα τον βοηθήσουν περαιτέρω στην ανάπτυξη των κινητικών του δεξιοτήτων.</li> <li>• Να έχει την ικανότητα σχεδιασμού ενός προγράμματος εξάσκησης για τη βελτίωση των δεξιοτήτων που τον ενδιαφέρει να αναπτύξει.</li> <li>• Να διακρίνει τη σχέση μεταξύ κινητικών μοτίβων και μεταξύ διαφορετικών κινητικών δεξιοτήτων (ομαδικών αθλημάτων, χορών κτλ).</li> <li>• Να μπορεί να συμμετάσχει με επιτυχία σε ένα εύρος αθλημάτων και δραστηριοτήτων, χορών, τροποποιημένων ή μη.</li> <li>• Να εκτελεί με επάρκεια την ατομική τεχνική στα αντικείμενα της ΦΑ που διδάχθηκε στο δημοτικό και το γυμνάσιο.</li> <li>• Να είναι ικανός να «μεταφέρει» κινητικά μοτίβα δεξιοτήτων που ήδη κατέχει, σε πιο σύνθετες δεξιότητες</li> <li>• Να μπορεί να εκτελέσει δοκιμασίες για την αυτοαξιολόγηση της ατομικής του ικανότητας.</li> </ul>	<p><b>Δράσεις του εκπαιδευτικού:</b>  <u><b>Σε σχέση με το μαθητή</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κατευθύνει το μαθητή να αξιολογήσει το επίκαιρο επίπεδο της τεχνικής του κατάρτισης και των άλλων δεξιοτήτων/ ικανοτήτων που σχετίζονται περαιτέρω με τη βελτίωση της απόδοσης και συζητά τα αποτελέσματα μαζί του.</li> <li>• Ενθαρρύνει το μαθητή να πειραματιστεί στην περαιτέρω εξέλιξη των δεξιοτήτων που ήδη γνωρίζει σε πιο σύνθετη ή απαιτητική μορφή εκτέλεσης.</li> <li>• Καθοδηγεί το μαθητή να θέσει προτεραιότητες στο σχεδιασμό του προγράμματος εξάσκησης (κατ' άτομο ή σε μικρές ομάδες) και τον εμπλέκει ενεργά στη μαθησιακή διαδικασία.</li> <li>• Βοηθά το μαθητή να εργαστεί για τη βελτίωσή του.</li> <li>• Ενθαρρύνει τους μαθητές να παρουσιάσουν ένα δικό τους πρόγραμμα στο τέλος του τετραμήνου.</li> </ul> <p><u><b>Σε σχέση με το μάθημα και το σχολείο</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αξιοποιεί την τεχνολογία για εμπέδωση νέων τεχνικών και για ανατροφοδότηση των μαθητών.</li> <li>• Διαφοροποιεί τη διδασκαλία σύμφωνα με τις επίπεδο και τις δυνατότητες των μαθητών του.</li> <li>• Δημιουργεί πρόσθετες ευκαιρίες και συνθήκες εξάσκησης εντός και εκτός του σχολικού προγράμματος (π.χ. τροποποιημένα παιχνίδια, ενδοσχολικά πρωταθλήματα, αθλητικές εκδηλώσεις για όλους).</li> </ul>

<p><b>Επιμέρους Σκοπός 1:</b> Επιδεικνύει ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		
<p><b>Υποσκοπός 1.2:</b> Αναπτύσσει νέες δεξιότητες σε καινούριες φυσικές δραστηριότητες (αθλήματα, χορούς κτλ).</p>		
<p><b>Κεντρικές ιδέες του υποσκοπού 1.2:</b>  <i>Ποιες είναι οι σημαντικές έννοιες, ιδέες, αρχές που χρειάζεται να έχουν γίνει κατανοητές από τον μαθητή μέσω της συμμετοχής του στις δράσεις και στα περιεχόμενα του μαθήματος;</i></p>	<p><b>Ενδεικτικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που προκύπτουν από τον υποσκοπό 1.2:</b>  <i>Ποιες γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες επιδιώκεται να αναπτύξει ο μαθητής για την επίτευξη του υποσκοπού;</i></p>	<p><b>Δράσεις και παραδείγματα για την επίτευξη του υποσκοπού 1.2:</b>  <i>Τι χρειάζεται να κάνει ο εκπαιδευτικός ώστε να διευκολύνει το μαθητή στην επίτευξη του υποσκοπού;</i></p>
<p><b>Κεντρικές ιδέες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Υπάρχει ένα πλήθος φυσικών και αθλητικών δεξιοτήτων που ταιριάζουν σε ανθρώπους με διαφορετικά ενδιαφέροντα και ικανότητες και μπορούν να εκτελεστούν σε βάθος χρόνου προσφέροντας υγεία, διασκέδαση και ποιοτικό ελεύθερο χρόνο.</li> <li>Γνωριμία με νέα αθλήματα, χορούς, φυσικές δραστηριότητες και παιχνίδια που προάγουν τη δια βίου άσκηση και ποιότητα ζωής</li> </ul>	<p><b>Γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Να έχει αδρή γνώση κάποιων δραστηριοτήτων που θεωρεί ότι ταιριάζουν στα ενδιαφέροντα και στις ικανότητές του.</li> <li>Να έχει αδρή γνώση των βασικών απαιτήσεων των δραστηριοτήτων και των προϋποθέσεων συμμετοχής με ασφάλεια.</li> <li>Να έχει αδρή γνώση εναλλακτικών μορφών φυσικών δραστηριοτήτων, άσκησης και σπορ.</li> <li>Να έχει μια πλατιά κινητική βάση συναφών δεξιοτήτων και εμπειριών, ώστε να επιτευχθεί 'μεταφορά μάθησης' στις απαιτήσεις της νέας δεξιότητας-δραστηριότητας.</li> <li>Να έχει ένα βασικό επίπεδο φυσικής κατάστασης που απαιτείται για την ασφαλή συμμετοχή στη δραστηριότητα που επιλέγει.</li> </ul>	<p><b>Δράσεις του εκπαιδευτικού:</b></p> <p><u><b>Σε σχέση με το μαθητή</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Τεκμηριώνει τη σχέση των νέων φυσικών δραστηριοτήτων - σπορ με την υγεία, τον πολιτισμό, το περιβάλλον και την ποιοτική διαχείριση του ελεύθερου χρόνου ως βασικό συστατικό της ποιότητας ζωής του σύγχρονου ανθρώπου.</li> <li>Ενθαρρύνει το μαθητή να ασχοληθεί και εκτός σχολείου με όσες νέες φυσικές δραστηριότητες ή σπορ τον ενδιαφέρουν και συζητά τα αποτελέσματα μαζί του.</li> <li>Καθοδηγεί το μαθητή να θέσει προτεραιότητες στο σχεδιασμό του ατομικού προγράμματος εξάσκησης στη νέα δραστηριότητα, δίνοντας έμφαση στην ασφαλή συμμετοχή.</li> <li>Ενθαρρύνει το μαθητή να παρουσιάσει την πρόοδο και την επίτευξή του στις δραστηριότητες που επέλεξε.</li> </ul> <p><u><b>Σε σχέση με το μάθημα και το σχολείο</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Αξιοποιεί την τεχνολογία για τη διάδοση λιγότερο γνωστών φυσικών δραστηριοτήτων και σπορ και αναθέτει σχέδια εργασίας.</li> <li>Συνεργάζεται με τοπικούς φορείς που δραστηριοποιούνται σε φυσικές δραστηριότητες και σπορ που δεν παρέχονται στα πλαίσια του σχολείου και τους εμπλέκει στο σχεδιασμό κοινών δράσεων.</li> <li>Εντάσσει στον προγραμματισμό του μαθήματος «μέρες δοκιμής» νέων σπορ/χορών/φυσικών δραστηριοτήτων.</li> <li>Συνεργάζεται με εκπαιδευτικούς άλλων ειδικοτήτων για διαθεματική προσέγγιση των νέων φυσικών δραστηριοτήτων και σπορ.</li> </ul>

<p><b>Επιμέρους Σκοπός 2: Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής .</b></p> <p><b>Υποσκοπός 2.1: Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων.</b></p>		
<p><b>Κεντρικές ιδέες του υποσκοπού 2.1:</b>  <i>Ποιες είναι οι σημαντικές έννοιες, ιδέες, αρχές που χρειάζεται να έχουν γίνει κατανοητές από τον μαθητή μέσω της συμμετοχής του στις δράσεις και στα περιεχόμενα του μαθήματος;</i></p>	<p><b>Ενδεικτικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που προκύπτουν από τον υποσκοπό 2.1:</b>  <i>Ποιες γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες επιδιώκεται να αναπτύξει ο μαθητής για την επίτευξη του υποσκοπού;</i></p>	<p><b>Δράσεις και παραδείγματα για την επίτευξη του υποσκοπού 2.1:</b>  <i>Τι χρειάζεται να κάνει ο εκπαιδευτικός ώστε να διευκολύνει το μαθητή στην επίτευξη του υποσκοπού;</i></p>
<p><b>Κεντρικές ιδέες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Για την ασφαλή επίτευξη ατομικών στόχων (ανάπτυξης δεξιοτήτων, βελτίωσης φυσικών ικανοτήτων, ελέγχου του σωματικού βάρους), είναι αναγκαίος ο σχεδιασμός ενός εξατομικευμένου προγράμματος και η συνεπής τήρησή του.</li> <li>• Βασικές προϋποθέσεις για την ασφαλή άσκηση και την επίτευξη των ατομικών στόχων αποτελούν: (α) η αξιόπιστη αποτίμηση του επίκαιρου επιπέδου ικανότητας-απόδοσης, και (β) η κατανόηση και εφαρμογή των αρχών άσκησης (αρχή ΣΕΠΕ: Συχνότητα, Ένταση, Ποσότητα, Ερέθισμα) στο σχεδιασμό του ατομικού προγράμματος άσκησης.</li> </ul>	<p><b>Γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να κατανοεί την θεωρία που αφορά τις φυσιολογικές προσαρμογές και σχετίζεται με την εφαρμογή του ακρωνύμιου ΣΕΠΕ (Συχνότητα, Ένταση, Ποσότητα, Ερέθισμα) στο σχεδιασμό ενός προγράμματος προσωπικής άσκησης.</li> <li>• Να κατανοεί βασικές αρχές προπόνησης στο σχεδιασμό ενός προγράμματος προσωπικής άσκησης.</li> <li>• Να κατανοεί τη σημασία της σχέσης μεταξύ άσκησης, ανάληψης και ισορροπημένης διατροφής στην επιτυχία ενός προγράμματος προσωπικής άσκησης.</li> <li>• Να κατανοεί τις βασικές παραμέτρους ασφάλειας για συμμετοχή σε μια ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων και спор, κάτω από διαφορετικές συνθήκες (θερμοκρασίας, υγρασίας, ενεργειακών απαιτήσεων).</li> <li>• Να γνωρίζει βασικές αρχές αντιμετώπισης και αξιολόγησης ενός τραυματισμού και να είναι σε θέση να προσφέρει πρώτες βοήθειες στον εαυτό του και στους άλλους.</li> <li>• Να γνωρίζει και να επιλέγει τον κατάλληλο εξοπλισμό για μια δεξιότητα (κατάλληλα παπούτσια, ενδυμασία κτλ).</li> <li>• Να μπορεί να μεταφέρει τις παραπάνω γνώσεις στο σχεδιασμό ενός ατομικού προγράμματος άσκησης.</li> </ul>	<p><b>Δράσεις του εκπαιδευτικού:</b>  <u><b>Σε σχέση με το μαθητή</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κατευθύνει το μαθητή να σχεδιάσει το προσωπικό του πρόγραμμα άσκησης, με βάση το επίκαιρο επίπεδο απόδοσής του, θέτοντας διάφορα σενάρια στοχοθεσίας και απόδοσης.</li> <li>• Ενθαρρύνει το μαθητή να πειραματιστεί στο σχεδιασμό του ατομικού προγράμματος άσκησης και να τεκμηριώσει τις επιλογές του, θέτοντας τα κατάλληλα ερωτήματα.</li> <li>• Καθοδηγεί το μαθητή στη χρήση του διαδικτύου και εφαρμογών της τεχνολογίας που σχετίζονται με τις αρχές άσκησης και την ασφαλή συμμετοχή (βηματομέτρηση, καρδιοσυχνόμετρο κτλ).</li> <li>• Ενθαρρύνει τη συνεργασία μεταξύ μαθητών στο σχεδιασμό και υλοποίηση κοινού προγράμματος άσκησης.</li> <li>• Ενημερώνει/πληροφορεί τους μαθητές για την σημασία και επιλογή σωστού εξοπλισμού σε ότι αφορά ένδυση, την υπόδηση και τον αθλητικό εξοπλισμό.</li> </ul> <p><u><b>Σε σχέση με το μάθημα και το σχολείο</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αξιοποιεί το διαδικτυο για ανατροφοδότηση των μαθητών και πληροφόρηση σε θέματα ασφαλούς άσκησης, εμπλέκοντας ενεργά τους μαθητές.</li> <li>• Προετοιμάζει κατάλληλο εκπαιδευτικό υλικό και βιωματικές δράσεις ώστε οι μαθητές να κατανοήσουν στην πράξη (α) το ακρωνύμιο ΣΕΠΕ, (β) τις αρχές προπόνησης και (γ) τη σημασία την ισορροπημένης διατροφής και ανάληψης στην επιτυχία του προσωπικού προγράμματος άσκησης.</li> <li>• Οργανώνει ημερίδες με ειδικούς επιστήμονες/αθλητές/προπονητές ( δια ζώσης είτε με τη χρήση των ΤΠΕ) προκαλώντας ανοικτή συζήτηση με τους μαθητές.</li> </ul>



<p><b>Επιμέρους Σκοπός 2: Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</b></p> <p><b>Υποσκοπός 2.2: Κατανοεί τις λειτουργίες και τους τρόπους κίνησης του σώματος και είναι σε θέση να εφαρμόσει αυτή τη γνώση προς όφελός του/της προσαρμόζοντας το επίπεδο της άσκησης στις προσωπικές του/της ανάγκες και δυνατότητες.</b></p>		
<p><b>Κεντρικές ιδέες του υποσκοπού 2.2:</b>  <i>Ποιες είναι οι σημαντικές έννοιες, ιδέες, αρχές που χρειάζεται να έχουν γίνει κατανοητές από τον μαθητή μέσω της συμμετοχής του στις δράσεις και στα περιεχόμενα του μαθήματος;</i></p>	<p><b>Ενδεικτικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που προκύπτουν από τον υποσκοπό 2.2:</b>  <i>Ποιες γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες επιδιώκεται να αναπτύξει ο μαθητής για την επίτευξη του υποσκοπού;</i></p>	<p><b>Δράσεις και παραδείγματα για την επίτευξη του υποσκοπού 2.2:</b>  <i>Τι χρειάζεται να κάνει ο εκπαιδευτικός ώστε να διευκολύνει το μαθητή στην επίτευξη του υποσκοπού;</i></p>
<p><b>Κεντρικές ιδέες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η ανάγκη δέσμευσης για προσωπική βελτίωση μέσα από συστηματική προσπάθεια.</li> <li>• Η αρχή της ατομικότητας και προοδευτικότητας (από τα απλά στα σύνθετα, από τα εύκολα στα δύσκολα, από τα γνωστά στα άγνωστα) ως βασική προϋπόθεση ασφαλούς άσκησης και βελτίωσης.</li> </ul>	<p><b>Γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να έχει βασικές γνώσεις των συστημάτων του σώματος και του τρόπου λειτουργίας τους.</li> <li>• Να μπορεί να κρίνει την καταλληλότητα των κινητικών περιεχομένων για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων.</li> <li>• Να γνωρίζει πώς να ταξινομεί μια άσκηση, πώς να ιεραρχεί την αλληλουχία εκτέλεσης και πώς να την προσαρμόζει στις προσωπικές ανάγκες και δυνατότητες εκτέλεσης.</li> <li>• Να γνωρίζει την ορθή και ασφαλή εκτέλεση των ασκήσεων.</li> <li>• Να αναγνωρίζει τον κίνδυνο τραυματισμού από την εκτέλεση συγκεκριμένων ασκήσεων και να λαμβάνει τα κατάλληλα μέτρα ασφάλειας.</li> <li>• Να μπορεί να καθορίσει ρεαλιστικούς ατομικούς στόχους απόδοσης.</li> <li>• Να έχει αναπτυγμένη δεξιότητα αυτορρύθμισης.</li> </ul>	<p><b>Δράσεις του εκπαιδευτικού:</b>  <u><b>Σε σχέση με το μαθητή</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εκπαιδεύει τους μαθητές στις επιλογές τους για τη μείωση ή/και την αύξηση του βαθμού δυσκολίας των ασκήσεων.</li> <li>• Εκπαιδεύει τους μαθητές στα μέτρα ασφάλειας κατά την εκτέλεση των ασκήσεων.</li> <li>• Εξηγεί στους μαθητές τις πιθανές δυσκολίες μάθησης ή/και κινδύνους μιας νέας δεξιότητας.</li> </ul> <p><u><b>Σε σχέση με το μάθημα και το σχολείο</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρουσιάζει με βιωματική προσέγγιση υλικό από γνωστικά αντικείμενα των επιστημών της άσκησης (ανατομία, βιοκινητική, φυσιολογία κτλ).</li> <li>• Εφαρμόζει τροποποιημένες συνθήκες και κανονισμούς.</li> <li>• Εφαρμόζει διαδικασίες αυτό-αξιολόγησης και ετεροαξιολόγησης</li> <li>• Χρησιμοποιεί διαδικασίες και διδακτικές προσεγγίσεις με μειωμένο συναγωνισμό και εξατομικευμένο χαρακτήρα.</li> </ul>

<p><b>Επιμέρους Σκοπός 2:</b> Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p> <p><b>Υποσκοπός 2.3:</b> Κατανοεί τις επιπτώσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής και τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και στην πρόληψη ασθενειών.</p>		
<p><b>Κεντρικές ιδέες του υποσκοπού 2.3:</b>  <i>Ποιες είναι οι σημαντικές έννοιες, ιδέες, αρχές που χρειάζεται να έχουν γίνει κατανοητές από τον μαθητή μέσω της συμμετοχής του στις δράσεις και στα περιεχόμενα του μαθήματος;</i></p>	<p><b>Ενδεικτικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που προκύπτουν από τον υποσκοπό 2.3:</b>  <i>Ποιες γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες επιδιώκεται να αναπτύξει ο μαθητής για την επίτευξη του υποσκοπού;</i></p>	<p><b>Δράσεις και παραδείγματα για την επίτευξη του υποσκοπού 2.3:</b>  <i>Τι χρειάζεται να κάνει ο εκπαιδευτικός ώστε να διευκολύνει το μαθητή στην επίτευξη του υποσκοπού;</i></p>
<p><b>Κεντρικές ιδέες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η υιοθέτηση ενός δια βίου δραστήριου και υγιεινού τρόπου ζωής για την προάσπιση της ψυχοσωματικής υγείας είναι προσωπική επιλογή και ευθύνη.</li> <li>• Η αξία της πρόληψης έναντι της θεραπείας.</li> </ul>	<p><b>Γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να μπορεί να αξιοποιήσει το διαδίκτυο ή/και άλλες πιθανές πηγές πληροφόρησης για εύρεση και ανάκτηση πληροφοριών σχετικά με τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και στην πρόληψη ασθενειών.</li> <li>• Να έχει βασικές γνώσεις ανθρωπολογίας (κυρίως ανατομίας και φυσιολογίας).</li> <li>• Να γνωρίζει πώς να υπολογίσει/μετρήσει τον καρδιακό σφυγμό, την αρτηριακή πίεση και το ΔΜΣ.</li> <li>• Να γνωρίζει τη χρήση απλών συσκευών καταγραφής κι αξιολόγησης της φυσικής δραστηριότητας και της επιβάρυνσης (π.χ. βηματόμετρο, καρδιοσυχνόμετρο κτλ).</li> </ul>	<p><b>Δράσεις του εκπαιδευτικού:</b>  <u><b>Σε σχέση με το μαθητή</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αξιολογεί το εισαγωγικό επίπεδο γνώσεων μαθητών σε αυτόν τον τομέα με διαδικασίες αυτό-αξιολόγησης και ετεροαξιολόγησης.</li> <li>• Οργανώνει σχέδια εργασίας με βάση τις ανάγκες/χαρακτηριστικά/ενδιαφέροντα των μαθητών.</li> <li>• Εμπλέκει τους μαθητές σε διαδικασίες αναζήτησης πληροφοριών (π.χ. διαδίκτυο, βιβλιοθήκη κτλ).</li> <li>• Εξοικειώνει τους μαθητές με τρόπους καταχώρησης και αξιολόγησης ενός προγράμματος άσκησης (ημερήσιο /εβδομαδιαίο / μηνιαίο) μέσω των νέων τεχνολογιών.</li> <li>• Ενθαρρύνει τους μαθητές στην οργάνωση ενός προγράμματος που θα περιλαμβάνει φυσικές δραστηριότητες για την οικογένειά τους με συγκεκριμένους στόχους.</li> </ul> <p><u><b>Σε σχέση με το μάθημα και το σχολείο</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Προσκαλεί ειδικούς-επιστήμονες στο σχολείο σε διαλεκτική συζήτηση με τους μαθητές.</li> </ul>

<p><b>Επιμέρους Σκοπός 2:</b> Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p> <p><b>Υποσκοπός 2.4:</b> Κατανοεί με ποιον τρόπο η διατροφή και η άσκηση συμβάλλουν στην υγεία και στον έλεγχο βάρους και είναι σε θέση να αξιολογήσει μη θεμιτές πρακτικές (π.χ., συμπληρώματα διατροφής, απαγορευμένες ουσίες κτλ).</p>		
<p><b>Κεντρικές ιδέες του υποσκοπού 2.4:</b>  <i>Ποιες είναι οι σημαντικές έννοιες, ιδέες, αρχές που χρειάζεται να έχουν γίνει κατανοητές από τον μαθητή μέσω της συμμετοχής του στις δράσεις και στα περιεχόμενα του μαθήματος;</i></p>	<p><b>Ενδεικτικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που προκύπτουν από τον υποσκοπό 2.4:</b>  <i>Ποιες γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες επιδιώκεται να αναπτύξει ο μαθητής για την επίτευξη του υποσκοπού;</i></p>	<p><b>Δράσεις και παραδείγματα για την επίτευξη του υποσκοπού 2.4:</b>  <i>Τι χρειάζεται να κάνει ο εκπαιδευτικός ώστε να διευκολύνει το μαθητή στην επίτευξη του υποσκοπού;</i></p>
<p><b>Κεντρικές ιδέες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η εικόνα του σώματος και οι ικανότητες διαφοροποιούνται κατά την πορεία της ζωής του ατόμου.</li> <li>• Ο δραστήριος και υγιεινός τρόπος ζωής μειώνει τις σημαντικές τις αρνητικές επιπτώσεις της ενηλικίωσης και του γήρατος.</li> <li>• Η ισορροπημένη διατροφή είναι βασική προϋπόθεση απόδοσης, καλής υγείας και ποιότητας ζωής – Η Μεσογειακή Διατροφή καλύπτει όλες τις προϋποθέσεις.</li> </ul>	<p><b>Γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να γνωρίζει τη διατροφική αξία και το ενεργειακό κόστος των τροφών που καταναλώνει</li> <li>• Να γνωρίζει τις αρχές της μεσογειακής διατροφής και των ωφελιών της</li> <li>• Να γνωρίζει τις επιπτώσεις της φαρμοκοδιέγερσης (doping).</li> <li>• Να γνωρίζει τις αρχές του ενεργειακού ισοζυγίου.</li> <li>• Να γνωρίζει το ρόλο των συμπληρωμάτων διατροφής.</li> <li>• Να μπορεί να υπολογίσει το μεταβολικό κόστος των τροφών που καταναλώνει ημερησίως και να υπολογίζει το προσωπικό του ενεργειακό ισοζύγιο, ώστε να μην αυξομειώνεται το βάρος του.</li> <li>• Να μπορεί να υπολογίσει το ΔΜΣ και να τον ερμηνεύει με βάση το φύλο και την ηλικία.</li> <li>• Να είναι σε θέση να αναγνωρίσει τους τρόπους προώθησης προϊόντων διατροφής από το χώρο της διαφήμισης.</li> <li>• Είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις προκειμένου να κάνει κατάλληλες επιλογές στη διατροφή του και στις καθημερινές του συνήθειες.</li> </ul>	<p><b>Δράσεις του εκπαιδευτικού:</b>  <u><b>Σε σχέση με το μαθητή</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Καθοδηγεί το μαθητή στην αξιόπιστη αποτίμηση των σωματομετρικών χαρακτηριστικών (του ΔΜΣ, της περιφέρειας μέσης, του σωματικού βάρους και ύψους).</li> <li>• Καθοδηγεί το μαθητή για την ακριβή καταγραφή της ημερήσιας πρόσληψης - κατανάλωσης θερμίδων ώστε να μπορεί να οργανώσει ένα ατομικό πρόγραμμα ρύθμισης του σωματικού βάρους του.</li> </ul> <p><u><b>Σε σχέση με το μάθημα και το σχολείο</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Οργανώνει ημερίδες/εκδηλώσεις με αντικείμενο τη διατροφή, την άσκηση, το ρόλο της διαφήμισης στην εικόνα του σώματος κτλ (π.χ.. Ημέρα κατά της παχυσαρκίας)</li> <li>• Οργανώνει ημερίδες με ειδικούς επιστήμονες σε θέματα διατροφής, άσκησης, συμπληρωμάτων διατροφής και απαγορευμένων ουσιών.</li> </ul>

<p><b>Επιμέρους Σκοπός 3:</b> Είναι σε θέση να αναπτύξει και να διατηρήσει ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή του σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων.</p>		
<p><b>Υποσκοπός 3.1:</b> Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους.</p>		
<p><b>Κεντρικές ιδέες του υποσκοπού 3.1:</b>  <i>Ποιες είναι οι σημαντικές έννοιες, ιδέες, αρχές που χρειάζεται να έχουν γίνει κατανοητές από τον μαθητή μέσω της συμμετοχής του στις δράσεις και στα περιεχόμενα του μαθήματος;</i></p>	<p><b>Ενδεικτικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που προκύπτουν από τον υποσκοπό 3.1:</b>  <i>Ποιες γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες επιδιώκεται να αναπτύξει ο μαθητής για την επίτευξη του υποσκοπού;</i></p>	<p><b>Δράσεις και παραδείγματα για την επίτευξη του υποσκοπού 3.1:</b>  <i>Τι χρειάζεται να κάνει ο εκπαιδευτικός ώστε να διευκολύνει το μαθητή στην επίτευξη του υποσκοπού;</i></p>
<p><b>Κεντρικές ιδέες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η ανάπτυξη και διατήρηση ενός αποδεκτού επιπέδου φυσικής κατάστασης μπορεί να επιτευχθεί από όλους και είναι αποτέλεσμα συστηματικής προσπάθειας, συνέπειας και τήρησης συγκεκριμένων αρχών φυσιολογίας του ανθρωπίνου οργανισμού.</li> <li>• Εφαρμογή ενός εξατομικευμένου προγράμματος άσκησης.</li> <li>• Η εξατομίκευση του προγράμματος άσκησης και η διαρκής αναπροσαρμογή του αποτελούν βασικές προϋποθέσεις βελτίωσης και επίτευξης προσωπικών στόχων που έχουν θετικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής.</li> </ul>	<p><b>Γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κατανοεί τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης που έχουν άμεση σχέση με την υγεία (καρδιοαναπνευστική αντοχή, μυϊκή αντοχή, ευκαμψία, σύσταση σώματος) και την απόδοση στα σπορ (ταχύτητα, εκρηκτική δύναμη και μέγιστη δύναμη).</li> <li>• Να κατανοεί βασικές αρχές/έννοιες της προπονητικής επιστήμης και να είναι σε θέση να τις εφαρμόσει στο σχεδιασμό ενός προγράμματος για την επίτευξη ατομικών στόχων.</li> <li>• Να είναι σε θέση να αναλύσει και να αιτιολογήσει την επίδραση διαφορετικών τύπων/μορφών φυσικής δραστηριότητας και άσκησης στη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων.</li> <li>• Να εμπλέκεται ενεργά σε ένα πλήθος από διαφορετικές ΦΔ και σπορ.</li> <li>• Να επιδεικνύει εσωτερική δέσμευση στην υλοποίηση του προγράμματος που έχει σχεδιάσει.</li> </ul>	<p><b>Δράσεις του εκπαιδευτικού:</b>  <u><b>Σε σχέση με το μαθητή</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εξηγεί με πρακτικά παραδείγματα εμπλέκοντας ενεργά το μαθητή: (α) το ακρωνύμιο ΣΕΠΕ ως τη βάση ενός αποτελεσματικού προγράμματος άσκησης, (β) τις παραμέτρους διαμόρφωσης ενός επιτυχημένου προγράμματος ατομικής άσκησης (επίκαιρο επίπεδο φυσικής κατάστασης, προσωπικοί στόχοι, ηλικία, φύλο, δεξιότητες, ενδιαφέροντα, διαθέσιμος χρόνος).</li> <li>• Προτείνει στο μαθητή σύγχρονες μεθόδους εκγύμνασης με την αξιοποίηση νέων γυμναστικών οργάνων.</li> <li>• Καθοδηγεί το μαθητή στη σχεδίαση, υλοποίηση, αξιολόγηση και αναθεώρηση του προσωπικού προγράμματος άσκησης με συγκεκριμένους στόχους επίτευξης.</li> <li>• Βοηθά το μαθητή να δεσμευτεί για την υλοποίηση του προγράμματος που έχει σχεδιάσει ο ίδιος ο μαθητής με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού.</li> </ul> <p><u><b>Σε σχέση με το μάθημα και το σχολείο</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δημιουργεί τις προϋποθέσεις για ασφαλή εξάσκηση με διάφορα όργανα.</li> <li>• Χρησιμοποιεί τις ΤΠΕ και το διαδίκτυο: (α) για να καθοδηγήσει τους μαθητές στο σχεδιασμό του ατομικού προγράμματος άσκησης, (β) για τη δημιουργία ατομικού χαρτοφυλακίου απόδοσης και ασκήσεων.</li> <li>• Προσκαλεί στο σχολείο αθλητές ή ειδικούς για να παρουσιάσουν στους μαθητές την οργάνωση του ατομικού προγράμματος εξάσκησης/προπόνησης.</li> </ul>

<p><b>Επιμέρους Σκοπός 3:</b> Είναι σε θέση να αναπτύξει και να διατηρήσει ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή του σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων.</p> <p><b>Υποσκοπός 3.2:</b> Λαμβάνει πρωτοβουλία συμμετοχής ή/και αξιοποιεί τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται προκειμένου να γνωρίσει νέες φυσικές δραστηριότητες και σπορ με στόχο τη διασκέδαση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αυτό-έκφραση.</p>		
<p><b>Κεντρικές ιδέες του υποσκοπού 3.2:</b> <i>Ποιες είναι οι σημαντικές έννοιες, ιδέες, αρχές που χρειάζεται να έχουν γίνει κατανοητές από τον μαθητή μέσω της συμμετοχής του στις δράσεις και στα περιεχόμενα του μαθήματος;</i></p>	<p><b>Ενδεικτικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που προκύπτουν από τον υποσκοπό 3.2:</b> <i>Ποιες γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες επιδιώκεται να αναπτύξει ο μαθητής για την επίτευξη του υποσκοπού;</i></p>	<p><b>Δράσεις και παραδείγματα για την επίτευξη του υποσκοπού 3.2:</b> <i>Τι χρειάζεται να κάνει ο εκπαιδευτικός ώστε να διευκολύνει το μαθητή στην επίτευξη του υποσκοπού;</i></p>
<p><b>Κεντρικές ιδέες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η φυσική δραστηριότητα παρέχει μοναδικές ευκαιρίες για διασκέδαση, πρόκληση, αυτό-έκφραση, και κοινωνική αλληλεπίδραση.</li> <li>• Όλοι οι άνθρωποι έχουν ταλέντο και την ικανότητα να αποδώσουν σε κάποιες φυσικές δραστηριότητες και σπορ. Το σημαντικό είναι να εντοπίσουν τι τους ταιριάζει περισσότερο (ατομικά/ ομαδικά σπορ, σπορ θάλασσας /βουνού, σπορ κλειστού/ανοιχτού χώρου, αγωνιστικά/μη αγωνιστικά : κτλ) και να εμπλακούν με συνέπεια αποκομίζοντας οφέλη για την υγεία τους.</li> </ul>	<p><b>Γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να μπορεί να αναγνωρίσει, αξιολογήσει και να διαχειριστεί το περιβάλλον του ώστε να δημιουργεί συνθήκες και ευκαιρίες για απρόσκοπτη άσκηση.</li> <li>• Να γνωρίζει την ύπαρξη διαφορετικών μορφών φυσικής δραστηριότητας και άσκησης και να αναγνωρίζει το ρόλο τους στην κάλυψη διαφορετικών ανθρώπινων αναγκών (εκτόνωση, κοινωνική αλληλεπίδραση, γνωριμία με τη φύση και το περιβάλλον κτλ) σε διαφορετικές ηλικίες και περιβάλλοντα.</li> <li>• Να κατανοεί το μηχανισμό και να αποτιμά θετικά τη συνεισφορά της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης: στην υγεία, τη διασκέδαση και την κοινωνική αλληλεπίδραση.</li> <li>• Να αντιλαμβάνεται ότι η κίνηση σ' όλες τις εκφάνσεις της αποτέλεσε σημαντικό πολιτιστικό στοιχείο όλων των λαών ικανοποιώντας την βασική ανθρώπινη ανάγκη για δημιουργία και έκφραση.</li> <li>• Να γνωρίζει τις δυνατότητες που μπορεί να αξιοποιήσει στον τόπο διαμονής του για συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες , σπορ κι εναλλακτικής μορφής άσκηση ή δραστηριότητα.</li> <li>• Να γνωρίζει τις προϋποθέσεις ασφαλούς συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες και σπορ που επιλέγει.</li> <li>• Να δοκιμάζει διαφορετικές φυσικές δραστηριότητες – σπορ και να εντοπίζει τα θετικά σημεία της συμμετοχής, είτε ασκείται μόνος είτε με άλλους.</li> </ul>	<p><b>Δράσεις του εκπαιδευτικού:</b> <u><b>Σε σχέση με το μαθητή</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κατευθύνει το μαθητή να δοκιμάσει ένα εύρος ΦΔ και σπορ καθώς και τροποποιημένα παιχνίδια, δραστηριότητες που καλλιεργούν την αυτοέκφραση, τη συνεργασία.</li> <li>• Ενθαρρύνει το μαθητή στην έκφραση συναισθημάτων και τον καθοδηγεί στη διαχείρισή τους (<i>απογοήτευση, αποτυχία, απόρριψη</i>).</li> <li>• Παρέχει ευκαιρίες ώστε όλοι οι μαθητές να εμπλουτίζουν τις κινητικές εμπειρίες τους μέσω της συμμετοχής σε ποικιλία δραστηριοτήτων.</li> </ul> <p><u><b>Σε σχέση με το μάθημα και το σχολείο</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δημιουργεί ευκαιρίες εντός του σχολείου και συνεργασία με φορείς, ώστε ο μαθητής να δοκιμάσει ένα εύρος φυσικών δραστηριοτήτων και σπορ, με διαφορετικά χαρακτηριστικά και απαιτήσεις βιώνοντας θετικές εμπειρίες και συλλογικό πνεύμα.</li> <li>• Ενσωματώνει στη Φυσική Αγωγή δράσεις που θα εμπλέκουν κινητικά τους μαθητές, αλλά και το ευρύτερο κοινωνικό τους περιβάλλον (π.χ. οικογένεια, φίλους, τοπική κοινότητα κτλ).</li> </ul>

<p><b>Επιμέρους Σκοπός 3:</b> Είναι σε θέση να αναπτύξει και να διατηρήσει ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή του σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων.</p>		
<p><b>Υποσκοπός 3.3:</b> Αξιολογεί αποτελεσματικά την πρόοδό του ως προς την τακτική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, καθώς και αποτελέσματα δοκιμασιών της φυσικής κατάστασής του/της.</p>		
<p><b>Κεντρικές ιδέες του υποσκοπού 3.3:</b> <i>Ποιες είναι οι σημαντικές έννοιες, ιδέες, αρχές που χρειάζεται να έχουν γίνει κατανοητές από τον μαθητή μέσω της συμμετοχής του στις δράσεις και στα περιεχόμενα του μαθήματος;</i></p>	<p><b>Ενδεικτικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που προκύπτουν από τον υποσκοπό 3.3:</b> <i>Ποιες γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες επιδιώκεται να αναπτύξει ο μαθητής για την επίτευξη του υποσκοπού;</i></p>	<p><b>Δράσεις και παραδείγματα για την επίτευξη του υποσκοπού 3.3:</b> <i>Τι χρειάζεται να κάνει ο εκπαιδευτικός ώστε να διευκολύνει το μαθητή στην επίτευξη του υποσκοπού;</i></p>
<p><b>Κεντρικές ιδέες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η χρήση αξιόπιστων δοκιμασιών απόδοσης είναι σημαντική για την εκτίμηση της υγείας και της απόδοσης.</li> <li>• Οι ικανότητες μπορούν να βελτιωθούν σε όλους τους ανθρώπους με τη συστηματική εξάσκηση. Η βελτίωση των ικανοτήτων είναι σπουδαία α) για την υγεία και β) για την απόδοση στα σπορ. Σημασία έχει η <b>προσωπική βελτίωση</b> κι όχι η σύγκριση με νόρμες ή άλλους.</li> </ul>	<p><b>Γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να γνωρίζει τις βασικές αρχές εκτέλεσης των δοκιμασιών (ασφάλεια, εγκυρότητα κι αξιοπιστία της δοκιμασίας κτλ).</li> <li>• Να εκτελεί με σωστή τεχνική συγκεκριμένες δοκιμασίες σε συνθήκες αυτοαξιολόγησης και ετεροαξιολόγησης.</li> <li>• Να γνωρίζει αδρά τη φυσιολογική βάση των προσαρμογών σε σχέση με τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης κατά ικανότητα.</li> <li>• Να γνωρίζει το ρόλο διαφόρων τεχνολογικών λύσεων στην αξιολόγηση και καταγραφή παραμέτρων φυσικής απόδοσης.</li> <li>• Να εφαρμόζει στην καθημερινότητά του λογισμικό ή/και άλλη πρακτική (τεχνολογική ή μη) που θα τον βοηθά στην αξιολόγηση και καταγραφή της φυσικής δραστηριότητας και απόδοσης (π.χ. βηματομέτρηση, καταγραφή καρδιακής συχνότητας, μέτρηση αρτηριακής πίεσης κτλ).</li> </ul>	<p><b>Δράσεις του εκπαιδευτικού:</b></p> <p><u><b>Σε σχέση με το μαθητή</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κατευθύνει τους μαθητές για ακριβή εκτέλεση των δοκιμασιών προμηθεύοντας τον κατάλληλο εξοπλισμό και εξηγώντας το σκοπό και τη σημασία της δοκιμασίας για την υγεία και την απόδοση.</li> <li>• Καθοδηγεί το μαθητή στην ερμηνεία της προσωπικής απόδοσης και στον καθορισμό ατομικών στόχων βελτίωσης.</li> <li>• Ενθαρρύνει το μαθητή να δοκιμάσει εναλλακτικές και μη τυποποιημένες δοκιμασίες ή τροποποιημένες δοκιμασίες.</li> <li>• Δημιουργεί συνθήκες αυτοαξιολόγησης και ετεροαξιολόγησης για την αποτίμηση της εξέλιξης της ατομικής ικανότητας του μαθητή σε παραμέτρους της φυσικής κατάστασης.</li> </ul> <p><u><b>Σε σχέση με το μάθημα και το σχολείο</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Προτείνει στο μαθητή σχετικές πηγές για περαιτέρω πληροφόρηση σε θέματα αξιολόγησης και ερμηνείας αποτελεσμάτων της φυσικής κατάστασης.</li> </ul>

<p><b>Επιμέρους Σκοπός 4:</b> Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>		
<p><b>Υποσκοπός 4.1:</b> Εφαρμόζει κανόνες, διαδικασίες και απλές πρακτικές που τονίζουν τις αρχές του τίμιου αγώνα (ευ αγωνίζεσθαι) σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων.</p>		
<p><b>Κεντρικές ιδέες του υποσκοπού 4.1:</b>  <i>Ποιες είναι οι σημαντικές έννοιες, ιδέες, αρχές που χρειάζεται να έχουν γίνει κατανοητές από τον μαθητή μέσω της συμμετοχής του στις δράσεις και στα περιεχόμενα του μαθήματος;</i></p>	<p><b>Ενδεικτικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που προκύπτουν από τον υποσκοπό 4.1:</b>  <i>Ποιες γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες επιδιώκεται να αναπτύξει ο μαθητής για την επίτευξη του υποσκοπού;</i></p>	<p><b>Δράσεις και παραδείγματα για την επίτευξη του υποσκοπού 4.1:</b>  <i>Τι χρειάζεται να κάνει ο εκπαιδευτικός ώστε να διευκολύνει το μαθητή στην επίτευξη του υποσκοπού;</i></p>
<p><b>Κεντρικές ιδέες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι αξίες του «τίμιου αγώνα» (ευ αγωνίζεσθαι) είναι φιλοσοφία και στάση ζωής, δεν αφορά μόνο στα σπορ.</li> <li>• Κατά τη διάρκεια της συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες και σπορ είναι σημαντική η επικέντρωση στην προσωπική απόδοση, στην πρόκληση της συμμετοχής και στη χαρά της προσπάθειας - όχι στη νίκη με κάθε κόστος.</li> </ul>	<p><b>Γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να κατανοεί τις αρχές του «τίμιου αγώνα» και τις επιπτώσεις από την παραβίασή τους.</li> <li>• Να κατανοεί και να αποδέχεται τη σημασία ύπαρξης κανόνων και το ρόλο των αγωνοδικών-κριτών και φιλάθλων στα αθλήματα.</li> <li>• Να εφαρμόζει στην πράξη τους βασικούς κανονισμούς των σπορ.</li> <li>• Να εφαρμόζει τις αρχές του «τίμιου αγώνα» και να ενθαρρύνει και τους συμμαθητές του να κάνουν το ίδιο.</li> <li>• Να αποδέχεται α) την ήττα κατανοώντας ότι αποτελεί βασικό μέρος της μάθησης και β) της νίκης επιδεικνύοντας κατάλληλο ήθος και συμπεριφορά προς τον αντίπαλο.</li> <li>• Να είναι σε θέση να αντισταθεί στην πίεση σημαντικών άλλων («παρέα») για την καταστρατήγηση των αρχών του «τίμιου αγώνα».</li> <li>• Να μπορεί να επιλύσει διαφορές και συγκρούσεις που προκύπτουν στη διάρκεια ενασχόλησής του με αθλητικές δραστηριότητες με ειρηνικό τρόπο.</li> <li>• Εφαρμόζει στην πράξη τις αρχές για την αποτελεσματική επικοινωνία.</li> </ul>	<p><b>Δράσεις του εκπαιδευτικού:</b>  <u><b>Σε σχέση με το μαθητή</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κατευθύνει το μαθητή να κατανοήσει έμπρακτα τη σημασία στα σπορ και στη ζωή των αρχών του «τίμιου αγώνα» ήτοι: Σεβασμό στους κανόνες, στις αποφάσεις των διαιτητών-κριτών, στον αντίπαλο, στο συμπαίκτη, στους θεατές.</li> <li>• Επιβραβεύει το μαθητή όταν επιδεικνύει έμπρακτα τη συμμόρφωσή του στις αξίες του «τίμιου αγώνα» στο μάθημα και στην καθημερινή ζωή του.</li> <li>• Τονίζει την αξία της συμμετοχής και δίνει έμφαση στην προσπάθεια και στην προσωπική βελτίωση.</li> <li>• Επιδεικνύει ιδιαίτερη φροντίδα για μαθητές που δυνητικά ή πραγματικά είναι σε «κίνδυνο» (π.χ. μέλη συνδέσμων).</li> <li>• Ευαισθητοποιεί τους μαθητές στις αρνητικές συνέπειες των συγκρούσεων.</li> </ul> <p><u><b>Σε σχέση με το μάθημα και το σχολείο</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σχεδιάζει δραστηριότητες που δίνουν στους μαθητές τη δυνατότητα να εφαρμόσουν τις αρχές του «ευ αγωνίζεσθαι».</li> <li>• Δημιουργεί γραπτό <i>Κανονισμό Μαθήματος</i> στον οποίο καθορίζει με σαφήνεια τον τρόπο και τη διαδικασία επίλυσης διαφορών και συγκρούσεων.</li> <li>• Εντάσσει στον <i>Κανονισμό Λειτουργίας του Σχολείου</i> θεσμούς-μηχανισμούς επίλυσης διαφωνιών και συγκρούσεων.</li> <li>• Χρησιμοποιεί στο μάθημα <i>στρατηγικές διδασκαλίας αξιών</i>.</li> <li>• Διδάσκει και εφαρμόζει τεχνικές επίλυσης διαφορών και συγκρούσεων.</li> <li>• Ενθαρρύνει τους μαθητές στην δημιουργία ισοδύναμων ομάδων σε κάθε ευκαιρία πριν από αγώνες ή πρωταθλήματα , τονίζοντας την αξία της προσπάθειας και της συνεργασίας.</li> </ul>

<p><b>Επιμέρους Σκοπός 4:</b> Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση και ποιότητα ζωής.</p> <p><b>Υποσκοπός 4.2:</b> Επιδεικνύει σεβασμό στη διαφορετικότητα και κατανόηση του άλλου φύλου, καθώς και των συμμαθητών του οποιασδήποτε μειονότητας (κατά το θρήσκευμα, την εθνότητα, κτλ) ή αναπηρίας.</p>		
<p><b>Κεντρικές ιδέες του υποσκοπού 4.2:</b> <i>Ποιες είναι οι σημαντικές έννοιες, ιδέες, αρχές που χρειάζεται να έχουν γίνει κατανοητές από τον μαθητή μέσω της συμμετοχής του στις δράσεις και στα περιεχόμενα του μαθήματος;</i></p>	<p><b>Ενδεικτικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που προκύπτουν από τον υποσκοπό 4.2:</b> <i>Ποιες γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες επιδιώκεται να αναπτύξει ο μαθητής για την επίτευξη του υποσκοπού;</i></p>	<p><b>Δράσεις και παραδείγματα για την επίτευξη του υποσκοπού 4.2:</b> <i>Τι χρειάζεται να κάνει ο εκπαιδευτικός ώστε να διευκολύνει το μαθητή στην επίτευξη του υποσκοπού;</i></p>
<p><b>Κεντρικές ιδέες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Για μία ευνομούμενη, δημοκρατική και δημιουργική κοινωνία αποτελεί προϋπόθεση (α) η αποδοχή της διαφορετικότητας ως ατομικού δικαιώματος, και (β) το δικαίωμα όλων να συμμετάσχουν ισότιμα σ' όλους τους τομείς της ανθρώπινης δράσης.</li> <li>• Δεν αποτελεί εξαίρεση το δικαίωμα συμμετοχής για ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ σε φυσικές δραστηριότητες και σπορ για τη βελτίωση της υγείας και ποιότητας ζωής τους.</li> </ul>	<p><b>Γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναγνωρίζει και να κατανοεί τη διαφορετικότητα ανάμεσα στους ανθρώπους.</li> <li>• Να αναγνωρίζει τις διαφορές και τις ομοιότητες των δυο φύλων στον αθλητισμό και τις επιπτώσεις τους στη συμμετοχή σε ΦΔ και σπορ.</li> <li>• Να γνωρίζει τα στερεότυπα σχετικά με τα δύο φύλα στον αθλητισμό.</li> <li>• Να αναγνωρίζει διαφορές λόγω διαφορετικής πολιτισμικής προέλευσης και τα οφέλη που μπορεί να αποκομίσει από την επαφή του με μαθητές διαφορετικού εθνικού ή πολιτισμικού υπόβαθρου.</li> <li>• Να επιδεικνύει έμπρακτα σεβασμό στη διαφορετικότητα (ικανότητες, φυσικά χαρακτηριστικά, φύλο, αναπηρίες, ενδιαφέροντα, καταγωγή)</li> <li>• Να λειτουργεί υποστηρικτικά και θετικά κατανοώντας τα συναισθήματα των άλλων, παρά τις πιθανές διαφορές ως προς το φύλο, την ικανότητα, την αναπηρία ή/και την καταγωγή.</li> </ul>	<p><b>Δράσεις του εκπαιδευτικού:</b> <u><b>Σε σχέση με το μαθητή</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ευαισθητοποιεί το μαθητή σε θέματα διαφορετικότητας και κατανόησης των άλλων και ενθαρρύνει τη μεταξύ τους συνεργασία στο μάθημα και σε άλλες διαστάσεις της ζωής στο σχολείο.</li> <li>• Δίνει ιδιαίτερη έμφαση και επιβραβεύει τη θετική συμπεριφορά κατά τη συμμετοχή και τη συνεργασία με άλλους.</li> <li>• Διατηρεί για όλους τους μαθητές υψηλές αλλά ρεαλιστικές προσδοκίες.</li> <li>• Συζητά με τους μαθητές για εκφράσεις και συμπεριφορές που υποδηλώνουν στερεότυπες απόψεις.</li> </ul> <p><u><b>Σε σχέση με το μάθημα και το σχολείο</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σχεδιάζει και εφαρμόζει δραστηριότητες στις οποίες όλοι οι μαθητές ανεξάρτητα από τις ατομικές διαφορές, έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν ισότιμα και να διασκεδάσουν από τη συμμετοχή.</li> <li>• Ενθαρρύνει τους μαθητές να συμμετάσχουν σε λιγότερο γνωστές ΦΔ και να συνεργαστούν στοχεύοντας στην ατομική βελτίωση και στην επίτευξη κοινών στόχων.</li> <li>• Δημιουργεί συνθήκες συνεργασίας μεταξύ των μαθητών στις οποίες αναδεικνύονται τα χαρίσματα και τα ταλέντα όλων.</li> <li>• Επιδιώκει συνεργασίες σε επίπεδο τμήματος/τάξης/σχολείου με σχολεία Ειδικής Αγωγής για κοινές εκδηλώσεις /δράσεις /μαθήματα Φυσικής Αγωγής με στόχο την ευαισθητοποίηση και τη δημιουργία θετικών στάσεων των παιδιών απέναντι σε θέματα διαφορετικότητας (π.χ. ένας άτυπος θεσμός αδελφών σχολείων).</li> </ul>



<p><b>Επιμέρους Σκοπός 4: Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</b></p>		
<p><b>Υποσκοπός 4.3: Επιδεικνύει υπευθυνότητα ως προς τους στόχους που θέτει και τους ρόλους που αναλαμβάνει.</b></p>		
<p><b>Κεντρικές ιδέες του υποσκοπού 4.3:</b>  <i>Ποιες είναι οι σημαντικές έννοιες, ιδέες, αρχές που χρειάζεται να έχουν γίνει κατανοητές από τον μαθητή μέσω της συμμετοχής του στις δράσεις και στα περιεχόμενα του μαθήματος;</i></p>	<p><b>Ενδεικτικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που προκύπτουν από τον υποσκοπό 4.3:</b>  <i>Ποιες γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες επιδιώκεται να αναπτύξει ο μαθητής για την επίτευξη του υποσκοπού;</i></p>	<p><b>Δράσεις και παραδείγματα για την επίτευξη του υποσκοπού 4.3:</b>  <i>Τι χρειάζεται να κάνει ο εκπαιδευτικός ώστε να διευκολύνει το μαθητή στην επίτευξη του υποσκοπού;</i></p>
<p><b>Κεντρικές ιδέες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η υπεύθυνη προσωπική και κοινωνική συμπεριφορά αποτελούν ακρογωνιαίες εκφάνσεις της ανθρώπινης συμπεριφοράς σε κάθε ευνομούμενη και δημιουργική κοινωνία.</li> <li>• Οι φυσικές δραστηριότητες και τα σπορ αποτελούν άριστο περιβάλλον για την ανάπτυξη ηγετικών δεξιοτήτων, υπεύθυνης προσωπικής και κοινωνικής συμπεριφοράς.</li> </ul>	<p><b>Γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να κατανοεί και να αναλύει (α) τα χαρακτηριστικά της αποτελεσματικής ηγεσίας, (β) τα στοιχεία και τις ιδιότητες της προσωπικότητας του χαρισματικού ηγέτη.</li> <li>• Να κατανοεί και να αναλύει τις έννοιες της προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας.</li> <li>• Να προτείνει και ν' αναλαμβάνει ρόλους και ευθύνες και να τους φέρνει εις πέρας στο σχεδιασμό, οργάνωση και εφαρμογή ποικιλίας ΦΔ και σπορ.</li> <li>• Να υποστηρίζει και να ενισχύει τις προσπάθειες των συμμαθητών του.</li> <li>• Να αξιολογεί με ειλικρίνεια και τιμιότητα την προσωπική του πρόοδο, σε κάθε τομέα της ζωής του, κατανοώντας τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες του και να θέτει ρεαλιστικούς ατομικούς στόχους βελτίωσης .</li> <li>• Να επιδεικνύει αίσθημα προσωπικής ευθύνης για την ατομική του πρόοδο και συλλογικής ευθύνης για θέματα που αφορούν τη σχολική ζωή.</li> <li>• Να επιδεικνύει έμπρακτα πνεύμα αλtruισμού και εθελοντισμού αναλαμβάνοντας πρωτοβουλίες στο μάθημα, τη σχολική ζωή και τη ζωή του εκτός σχολείου.</li> <li>• Να συμμετέχει ενεργά στην δημιουργία ομάδων και στην διοργάνωση τουρνουά εντός και εκτός σχολείου (κατανοώντας όλες τις παραπάνω αξίες και εφαρμόζοντας τες στην δημιουργία ισοδύναμων ομάδων ).</li> </ul>	<p><b>Δράσεις του εκπαιδευτικού:</b>  <u><b>Σε σχέση με το μαθητή</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εμπλέκει τους μαθητές σε δραστηριότητες στις οποίες έχουν τη δυνατότητα ανάληψης ρόλων που έχουν σημασία για αυτούς.</li> <li>• Ενθαρρύνει και καθοδηγεί τους μαθητές στην ανάληψη πρωτοβουλιών και ρόλων στην οργάνωση αθλητικών και άλλων δραστηριοτήτων στο πλαίσιο του μαθήματος και της σχολικής ζωής.</li> <li>• Εμπιστεύεται τους μαθητές παρέχοντας τη δυνατότητα επιλογών, ανάληψης πρωτοβουλιών και συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων.</li> <li>• Επικοινωνεί αποτελεσματικά με τους μαθητές, τους ανατροφοδοτεί και τους υποστηρίζει στους ρόλους που αναλαμβάνουν.</li> </ul> <p><u><b>Σε σχέση με το μάθημα και το σχολείο</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δημιουργεί τις προϋποθέσεις για υλοποίηση δράσεων (αθλοπαιδιές, αγώνων κλασσικού αθλητισμού, υπαίθριες δραστηριότητες, παιχνίδια προσανατολισμού, εκδηλώσεις χορού, διάδοση λιγότερο γνωστών ΦΔ/σπορ κτλ) σε επίπεδο τάξης, σχολείου ή με τη συνεργασία άλλων σχολείων, μέσω των οποίων οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να αναλάβουν ρόλους, να συμμετάσχουν στη λήψη αποφάσεων και να επιδείξουν προσωπική και συλλογική υπευθυνότητα.</li> </ul>

<p><b>Επιμέρους Σκοπός 4: Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</b></p>		
<p><b>Υποσκοπός 4.4: Επιδεικνύει πνεύμα συνεργασίας και υποστήριξης σε μια ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων και σπορ αναπτύσσοντας θετικές κοινωνικές σχέσεις.</b></p>		
<p><b>Κεντρικές ιδέες του υποσκοπού 4.4:</b>  <i>Ποιες είναι οι σημαντικές έννοιες, ιδέες, αρχές που χρειάζεται να έχουν γίνει κατανοητές από τον μαθητή μέσω της συμμετοχής του στις δράσεις και στα περιεχόμενα του μαθήματος;</i></p>	<p><b>Ενδεικτικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που προκύπτουν από τον υποσκοπό 4.4:</b>  <i>Ποιες γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες επιδιώκεται να αναπτύξει ο μαθητής για την επίτευξη του υποσκοπού;</i></p>	<p><b>Δράσεις και παραδείγματα για την επίτευξη του υποσκοπού 4.4:</b>  <i>Τι χρειάζεται να κάνει ο εκπαιδευτικός ώστε να διευκολύνει το μαθητή στην επίτευξη του υποσκοπού;</i></p>
<p><b>Κεντρικές ιδέες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Όταν η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες και σπορ πραγματοποιείται στη βάση των αρχών της συνεργασίας και της ευγενούς άμιλλας προσφέρει πλήθος ευκαιριών για ανάπτυξη θετικών κοινωνικών σχέσεων που αποτελούν σημαντική πτυχή της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας, συμβάλλοντας έτσι στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ατόμου</li> </ul>	<p><b>Γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Να κατανοεί τη σημασία της συνεργασίας στον αθλητισμό και στη ζωή γενικότερα ως βασικής κοινωνικής δεξιότητας για πρόοδο και επίλυση προβλημάτων.</li> <li>Να γνωρίζει τη σημασία της θετικής επικοινωνίας και της υποστήριξης των άλλων, ως βασικής προϋπόθεσης διασκέδασης και παραγωγικής αλληλεπίδρασης, στο πλαίσιο εξάσκησης σε φυσικές δραστηριότητες και σπορ.</li> <li>Να αναγνωρίζει ότι η ανάπτυξη θετικών κοινωνικών σχέσεων είναι σημαντική για την αρμονική και ισορροπημένη ανάπτυξη του ατόμου.</li> <li>Να παρέχουν θετική ανατροφοδότηση και υποστήριξη στους συμμαθητές τους για την επίτευξη κοινών στόχων.</li> <li>Να επικοινωνεί αποτελεσματικά με τους συμμαθητές στο πλαίσιο της συνεργασίας σε φυσικές δραστηριότητες και σπορ, επιλύοντας χωρίς συγκρούσεις τα όποια προβλήματα.</li> <li>Να κατανοεί, να αναγνωρίζει και να αποδέχεται τα συναισθήματα των άλλων.</li> </ul>	<p><b>Δράσεις του εκπαιδευτικού:</b>  <u><b>Σε σχέση με το μαθητή</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ενθαρρύνει μαθητές με ελλιπή κοινωνικότητα αναθέτοντάς τους αρμοδιότητες, καθήκοντα, ρόλους</li> <li>Ενισχύει τη συνεργασία και τη θετική αλληλεπίδραση των μαθητών μέσα από το σχεδιασμό συνεργατικών δραστηριοτήτων.</li> <li>Εμπλέκει τους μαθητές σε δραστηριότητες στις οποίες η αποτελεσματική συνεργασία είναι προϋπόθεση για την επίτευξη ενός κοινού σκοπού.</li> </ul> <p><u><b>Σε σχέση με το μάθημα και το σχολείο</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Δίνει έμφαση στη συνεργασία, στη χαρά της συμμετοχής και στην προσωπική βελτίωση και όχι στον ανταγωνισμό και στο ξεπέραςμα των άλλων.</li> <li>Δημιουργεί κατάλληλο μαθησιακό περιβάλλον το οποίο επιτρέπει στους μαθητές να εκφράζουν τα συναισθήματα τους και να αναπτύξουν θετικές σχέσεις.</li> <li>Επιλέγει δραστηριότητες στις οποίες οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να παρέχουν: α) ενθάρρυνση, υποστήριξη, β) ανατροφοδότηση, γ) να επιλύουν διάφορα προβλήματα.</li> <li>Επιλέγει δραστηριότητες που προϋποθέτουν συνεργατικές διεργασίες στις οποίες οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να παρέχουν: α) ενθάρρυνση-υποστήριξη, β) ανατροφοδότηση, γ) να επιλύουν διάφορα προβλήματα.</li> </ul>

## 4. Γλωσσάριο

Για τις ανάγκες του Προγράμματος Σπουδών στη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο είναι ανάγκη να δοθούν οι παρακάτω λειτουργικοί ορισμοί.

**Αξιολόγηση:** Είναι μια συστηματική διαδικασία βάση της οποίας συλλέγονται πληροφορίες προκειμένου να ληφθούν σχετικές αποφάσεις για τα κρινόμενα αντικείμενα ή πρόσωπα.

**Άσκηση για υγεία:** Συστηματική, τακτική, προγραμματισμένη προσπάθεια προαγωγής της φυσικής κατάστασης για υγεία.

**Άσκηση για όλους:** Μορφές άσκησης που προάγουν τη συμμετοχή όλων.

**Βαθμολόγηση:** Η διαδικασία ένταξης των επιτευγμάτων του μαθητή σε μια σχετική κλίμακα.

**Δεξιότητες ζωής:** Είναι οι ικανότητες οι οποίες συμβάλλουν σε μια πετυχημένη, παραγωγική και γεμάτη ικανοποίηση ζωή.

**Επίδοση:** Αφορά στο μετρήσιμο αποτέλεσμα μιας προσπάθειας.

**Επίτευξη:** Η έννοια αυτή αναφέρεται στην πραγμάτωση ενός σκοπού.

**Κατανόηση μέσω σχεδιασμού:** Αποτελεί μια σύγχρονη προσέγγιση στη διδασκαλία και στη μάθηση που δίνει έμφαση στην κατανόηση κάποιων σημαντικών εννοιών, ιδεών, αρχών (κεντρικών ιδεών ή οργανωτικά κέντρα) που γύρω από αυτές οργανώνεται ένα πρόγραμμα σπουδών.

**Κοινωνικές δεξιότητες:** Ένα σύνολο δεξιοτήτων που επιτρέπουν στους ανθρώπους να επικοινωνούν, να συνδέονται, να συνεργάζονται, να αλληλεπιδρούν θετικά με τους άλλους, να διατηρούν καλές κοινωνικές σχέσεις, να κατανοούν τους άλλους και συμβάλλουν γενικότερα στην κοινωνικοποίηση του ατόμου.

**Ποιότητα ζωής:** Αντικατοπτρίζει την αρμονική ικανοποίηση των προσωπικών στόχων και επιθυμιών των ατόμων και εκφράζει υποκειμενικές εμπειρίες, αντιλήψεις και ανάγκες, προσωπική ευεξία, χαρά και ικανοποίηση από τη ζωή.

**Πρόγραμμα άσκησης:** Ένα δομημένο πρόγραμμα με συγκεκριμένες ασκήσεις στο οποίο ορίζονται τα χαρακτηριστικά τους (διάρκεια, συχνότητα, ένταση) με βάση τις αρχές των αθλητικών επιστημών που αποσκοπεί στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και στην επίτευξη συγκεκριμένων ατομικών στόχων.

**Σχέδιο εργασίας (πρότζεκτ):** Μέθοδος διδασκαλίας που βασίζεται στη συνεργασία μεταξύ ατόμων σε μικρές ομάδες των 4-6 ατόμων για την επίτευξη ενός στόχου κοινού ενδιαφέροντος.

**Συναισθηματικές δεξιότητες:** Αναφέρονται στη ρύθμιση των συναισθημάτων, την ικανότητα δηλαδή να αναγνωρίζουμε, να ελέγχουμε, να διαμορφώνουμε τα συναισθήματά μας, σε μια ποικιλία καταστάσεων, ιδιαίτερα όμως κάτω από έντονες συγκινησιακές καταστάσεις.

**Υγεία:** Το νόημα της υγείας συμπεριλαμβάνει, εκτός από την απουσία ασθενειών, όλες τις διαστάσεις της υγείας (σωματική, ψυχική, κοινωνική).

**Φυσική Αγωγή:** Αφορά στο σχεδιασμό μιας πορείας μάθησης, η οποία περιλαμβάνει την υγεία, τη σωστή διατροφή, κοινωνική υπευθυνότητα, την αξία της άσκησης δια βίου μέσα σε ένα δομημένο εκπαιδευτικό περιβάλλον.

**Φυσική δραστηριότητα:** Ένας πολύ ευρύς όρος που περιλαμβάνει κάθε εκούσια κίνηση που καταλήγει σε δαπάνη ενέργειας και αφορά όλες τις δραστηριότητες που απαιτούν την κινητοποίηση του μυοσκελετικού συστήματος και οι οποίες έχουν τέτοια ένταση, διάρκεια και συχνότητα που όλοι μπορούν να ρυθμίσουν στα δικά τους επίπεδα και να ανταποκριθούν επαρκώς.

**Φυσική κατάσταση για υγεία:** Αποτελείται από μία δέσμη με ιδιότητες που σχετίζονται είτε με την υγεία, είτε με την απόδοση του ανθρώπου και συμπεριλαμβάνει όλες εκείνες τις ασφαλείς, μη ανταγωνιστικές δραστηριότητες που προάγουν την υγεία και είναι επιτεύξιμες απ' όλους.

