Το Νέο Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό

Οδηγός για τον Εκπαιδευτικό

Αθήνα 2011

ΕΣΠΑ 2007-13\Ε.Π. Ε&ΔΒΜ\Α.Π. 1-2-3

«ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σχολείο 21ου αιώνα) – Νέο Πρόγραμμα Σπουδών , Οριζόντια Πράξη» MIS: 295450

Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ε. Κ. Τ.)

Το παρόν έργο έχει παραχθεί στο πλαίσιο υλοποίησης της Πράξης «*ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σχολείο 21ου αιώνα) – Νέο πρόγραμμα σπουδών, στους Άξονες Προτεραιότητας 1,2,3, -Οριζόντια Πράξη»*, με κωδικό MIS 295450 και ειδικότερα στο πλαίσιο του Υποέργου 1: «***Εκπόνηση Προγραμμάτων Σπουδών Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και οδηγών για τον εκπαιδευτικό «Εργαλεία Διδακτικών Προσεγγίσεων***» με ευθύνη του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου.

	Περιεχόμενα	Σελ.
	Περί του Οδηγού Σπουδών	3
1	Το εκπαιδευτικό πλαίσιο του *Προγράμματος Σπουδών* στη ΦΑ	4
2	Διαχείριση εκπαιδευτικών καινοτομιών του *Προγράμματος Σπουδών*	5
3	Προγραμματισμός, Σχεδιασμός μαθήματος, Επιλογή Περιεχομένων	9
4	Επιλογή Μαθησιακών Εμπειριών - Διδακτικές προσεγγίσεις	20
5	Δημιουργία αθλητικής κουλτούρας για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας, της άσκησης και της υγείας	38
6	Δημιουργία θετικού και δημιουργικού περιβάλλοντος μάθησης - Επιθυμητές πρακτικές διδασκαλίας	40
7	Ενέργειες του ΚΦΑ για να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του προγράμματος και να αξιολογήσει το έργο του	57
8	Αξιολόγηση μαθητών	62
	Ενδεικτικά Πλάνα μαθημάτων	79
	Κενά Υποδείγματα	90

Περί του Οδηγού Σπουδών …

Ο *Οδηγός Σπουδών της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) στην Α/θμια εκπαίδευση* απαντά στο ερώτημα «ΠΩΣ θα πάμε το μαθητή εκεί που σχεδιάσαμε». Διαπραγματεύεται ζητήματα που σχετίζονται με τον Προγραμματισμό και το Σχεδιασμό του μαθήματος, τη Διδασκαλία και την Αξιολόγηση, αποσαφηνίζοντας το σύγχρονο ρόλο του καθηγητή Φυσικής Αγωγής (ΚΦΑ) και το ρόλο του μαθητή στο μάθημα. Περιλαμβάνει:

α) Ερμηνευτικές/καθοδηγητικές οδηγίες για το *Πρόγραμμα Σπουδών* της ΦΑ.

β) Το ενδεικτικό πλαίσιο στο οποίο θα πρέπει να κινηθούν οι ΚΦΑ σε κάθε σχολείο ώστε να διαχειριστούν αποτελεσματικά τις καινοτομίες που εισάγονται μέσα απ' αυτό και να ανταποκριθούν στις αρχές του «Νέου Σχολείου».

Ειδικότερα, μέσα από τον *Οδηγό Σπουδών,* ο ΚΦΑ θα κατανοήσει πώς:

1. Το Πρόγραμμα Σπουδών (ΠΣ) της ΦΑ εντάσσεται στο Ελληνικό αλλά και το διεθνές εκπαιδευτικό πλαίσιο.
2. Θα διαχειριστεί τις καινοτομίες που εισάγονται στο *Πρόγραμμα Σπουδών*.
3. Θα δημιουργήσει ένα ρεαλιστικό προγραμματισμό (ετήσιο, ενοτήτων) και σχεδιασμό του μαθήματος (ωριαίο) και θα επιλέξει τα κατάλληλα περιεχόμενα.
4. Θα επιλέξει κατάλληλες μαθησιακές εμπειρίες και διδακτικές προσεγγίσεις για να ανταποκριθούν όλοι οι μαθητές στα προσδοκώμενα αποτελέσματα.
5. Θα δημιουργήσει αθλητική κουλτούρα για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας, της άσκησης και της υγείας.
6. Θα κατανοήσει τα χαρακτηριστικά επιθυμητών πρακτικών διδασκαλίας και θα δημιουργήσει ένα θετικό και δημιουργικό περιβάλλον μάθησης.
7. Θα ενεργήσει ο ίδιος ώστε να αναπτύξει τις γνώσεις και τις δεξιότητες του για να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του προγράμματος και να αξιολογήσει του έργο του.
8. Θα αξιολογήσει τους μαθητές, με νόημα για τους ίδιους και τους γονείς τους.

1. Το Εκπαιδευτικό Πλαίσιο του Προγράμματος Σπουδών στη ΦΑ

Το Πρόγραμμα Σπουδών (ΠΣ) της ΦΑ βασίζεται στις κατευθύνσεις του Υπουργείου Παιδείας και του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου για το «Νέο Σχολείο» και αναπτύσσεται στο πλαίσιο της Εκπαιδευτικής Μεταρρύθμισης και του εκσυγχρονισμού της εκπαίδευσης ώστε να συμβαδίζει με τις τάσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης και τις διεθνές τάσεις. Ειδικότερα, βασίζεται στις εξής παραδοχές:

- Η εκπαίδευση είναι μία συνεχής, δυναμική και εξελισσόμενη διαδικασία η οποία σχετίζεται αμφίδρομα με τις εκάστοτε κοινωνικές αλλαγές. Στόχος της είναι να οδηγηθούν οι μαθητές σε ολόπλευρη ανάπτυξη και μάθηση, αποκτώντας γνώσεις, συμπεριφορές, δεξιότητες και στάσεις με τις οποίες θα αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις απαιτήσεις του σχολικού και κοινωνικού περιβάλλοντος..
- Ο μαθητής βρίσκεται πλέον στο κέντρο της εκπαιδευτικής διαδικασίας και συμμετέχει ενεργά σ' αυτή. Στην εκπαίδευσή του λαμβάνονται υπόψη οι ήδη υπάρχουσες στάσεις, γνώσεις και δεξιότητές του, οι ανάγκες, τα ενδιαφέροντα και οι τρόποι που μαθαίνει καλύτερα.
- Μέσα από το σχήμα «Κατανοώντας, Ερευνώντας, Επικοινωνώντας, Συμμετέχοντας» στο οποίο βασίζεται το «Νέο Σχολείο», το μάθημα της ΦΑ στοχεύει στην ανάπτυξη «φυσικά εκπαιδευμένων ατόμων» - δηλαδή ατόμων που εμπλέκονται ενεργά στη διαδικασία της μάθησης (πχ. ερευνούν, συνεργάζονται, επιλύουν προβλήματα, εφαρμόζουν λύσεις) και αποκτούν γνώσεις, κινητικές δεξιότητες, φυσική κατάσταση που προάγει την υγεία, κοινωνικές δεξιότητες και αξίες.
- Ο εκπαιδευτικός, και στην προκειμένη περίπτωση ο ΚΦΑ, αποκτά *αυτονομία* στο σχεδιασμό του Αναλυτικού Προγράμματος της ΦΑ. Με βάση το μαθητή και με οδηγό το Πρόγραμμα Σπουδών έχει τη δυνατότητα να ιεραρχήσει τους Στόχους και να παρέχει μαθησιακές εμπειρίες με νόημα στους μαθητές του σχολείου του. Συμμετέχει δε διευκολύνοντας και καθοδηγώντας τους μαθητές, όταν και όπου χρειάζεται.
- Η δόμηση της γνώσης, των συμπεριφορών και των δεξιοτήτων συντελείται μέσω σύγχρονων Προγραμμάτων. Στη ΦΑ αυτό επιτυγχάνεται α) με το βασισμένο σε Σκοπούς-Στόχους-Επιδιώξεις σχεδιασμό της, β) με το συνδυασμό των Στόχων της (Ενιαίο Μοντέλο Φυσικής Αγωγής) και γ) με το συνδυασμό της με άλλα γνωστικά αντικείμενα του σχολικού προγράμματος.
- Η διαρκής ανανέωση των Προγραμμάτων Σπουδών και επομένως της ΦΑ, βασίζεται σε ερευνητικά δεδομένα, σε δεδομένα που προκύπτουν από την πρακτική εφαρμογή της και σε κοινωνικά δεδομένα.

2. Διαχείριση των εκπαιδευτικών καινοτομιών του Προγράμματος Σπουδών

Οι εκπαιδευτικές καινοτομίες που καλείται να διαχειριστεί ο ΚΦΑ στηρίζονται σε δύο βασικούς άξονες:

α) στο Πρόγραμμα Σπουδών που είναι βασισμένο σε Σκοπούς-Στόχους-Επιδιώξεις, με την κίνηση να αποτελεί και ***αυτοσκοπό*** (κινητική διάσταση) και ***μέσο*** μάθησης (γνωστική, συναισθηματική και κοινωνική διάσταση)

β) στο Ενιαίο Μοντέλο ΦΑ, όπου με το συνδυασμό των Επιδιώξεων στοχεύει στην ολόπλευρη ανάπτυξη του μαθητή.

Κατανόηση των Σκοπών-Στόχων-Επιδιώξεων: *Τι* πρέπει να γνωρίζουν οι μαθητές και *Τι* θα πρέπει να είναι ικανοί να κάνουν στο τέλος κάθε τάξης (κινητικά, γνωστικά, συναισθηματικά και κοινωνικά).

Ειδικότερα, οι καινοτομίες, σύμφωνα με το γενικό Πρόγραμμα Σπουδών της ΦΑ (κεφ. 3), αφορούν στα εξής:

1. Οργάνωση της μάθησης – «4 Π»

Η μάθηση οργανώνεται με βάση τα «4Π» και συναντά τη «φύση» της, δηλαδή γίνεται:

α) *Πολυδιάστατη.* Αφορά σε όλους τους *Σκοπούς* της ΦΑ (κινητικό, γνωστικό, φυσική κατάσταση για την υγεία, συναισθηματικό, κοινωνικό) και τις μεταξύ τους συνδέσεις.

β) *Πραγματική.* Κάθε μαθητής εμπλέκεται σε σύνθετες διαδικασίες σκέψης και δε λαμβάνει τις πληροφορίες παθητικά.

γ) *Πλούσια.* Στηρίζεται σε σύγχρονες θεωρίες και ποικίλες πρακτικές.

δ) *Προσωπική.* Επιτρέπει σε κάθε μαθητή να χαράξει τη δική του πορεία, δηλαδή να μάθει πραγματικά και να κατανοήσει σε βάθος, στο δικό του χρόνο, με το δικό του ρυθμό ή ακόμα και στη δική του έκταση.

Άρα, για να μάθουν καλύτερα οι μαθητές, θα πρέπει

- να μη λαμβάνουν παθητικά πληροφορίες αλλά να εμπλέκονται ενεργά στη διαδικασία της μάθησης, Ο ΚΦΑ, έχοντας τους Σκοπούς, τους Στόχους, τις Επιδιώξεις *ως οδηγούς*, θα χρησιμοποιήσει διδακτικές προσεγγίσεις που κυρίως θα προκαλούν το περιεχόμενο παρά θα το φανερώνουν (απευθείας στους μαθητές) και θα εφαρμόσει την αξιολόγηση ως μέρος της διδακτικής διαδικασίας.
- να μπορούν να επιλέγουν πώς θα μάθουν και να αποκτούν υπευθυνότητα για την απόδοσή τους. Ο ΚΦΑ πρέπει να παρέχει σε αυτούς διάφορες εμπειρίες μάθησης, μέσω διαφορετικών διδακτικών προσεγγίσεων και τη δυνατότητα να επιδεικνύουν με διαφορετικό τρόπο όσα μαθαίνουν.
- η νέα τους γνώση να χτίζεται πάνω στην προηγούμενη.
- οι μαθησιακές εμπειρίες να σχετίζονται με το εκάστοτε κοινωνικό και πολιτισμικό περιβάλλον (οικογένεια, κοινότητα και καθημερινή ζωή).
- ο ΚΦΑ να συμμετέχει διευκολύνοντας και καθοδηγώντας, όταν και όσο χρειάζεται.

Σκοποί: γενικοί άξονες πάνω στους οποίους χτίζεται η μάθηση σε όλες τις τάξεις

Στόχοι: η αναλυτικότερη περιγραφή των σκοπών κατά τάξη

Επιδιώξεις: αναπτυξιακά κατάλληλες συμπεριφορές επίτευξης στόχων

Δείκτες επίτευξης: απόδοση για κάθε επιδίωξη

2. *Ύπαρξη συγκεκριμένων Κριτηρίων/Δεικτών Επίτευξης*

Οι *Δείκτες επίτευξης* καθοδηγούν τον ΚΦΑ για το ΠΟΙΑ απόδοση θεωρείται ως ικανοποιητική για κάθε τάξη ξεχωριστά. Περιγράφουν ποσοτικά ή/και ποιοτικά στοιχεία μάθησης των μαθητών. Δείχνουν τι πρέπει να γνωρίζουν και τι πρέπει να μπορούν να επιδεικνύουν οι μαθητές σε κάθε τάξη (κινητικά, γνωστικά, συναισθηματικά και κοινωνικά). Έτσι, από την έναρξη του σχολικού έτους μαθητές και γονείς γνωρίζουν τι πρέπει να μάθουν οι μαθητές και επιπλέον κάθε μαθητής προσπαθεί να πετύχει το μέγιστο των δυνατοτήτων του, εμπλεκόμενος σε προσωπική μάθηση.

3. *Οργάνωση του μαθήματος γύρω από έννοιες, γνώσεις, αξίες και συμπεριφορές*

Σύμφωνα με α) τους Σκοπούς-Στόχους-Επιδιώξεις του ΠΣ της ΦΑ, β) το Ενιαίο Μοντέλο ΦΑ και γ) τις Αρχές της «πραγματικής» μάθησης, θα πρέπει:

α. *να συνδυάζονται και να διδάσκονται διαφορετικές σχετικές επιδιώξεις.* Για παράδειγμα, ***κινητικές*** (πχ. συνδυασμός αθλητικών δεξιοτήτων σε αθλητικό παιχνίδι), με ***κοινωνικές*** (πχ. συνεργασία, αντιμετώπιση διαφωνιών) και ***γνωστικές*** (πχ. γνώση επιθετικών στρατηγικών). Παραδείγματα υπάρχουν στον Προγραμματισμό Ενοτήτων. Σημαντικό είναι επίσης να γίνονται συνδέσεις των θεμάτων της ΦΑ και με τη σχολική ζωή αλλά και την καθημερινότητα των μαθητών ώστε να υπάρχει μεταφορά μάθησης βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα.

β. *να επιδιώκονται ποικίλα μαθησιακά αποτελέσματα.* Ο Κινητικός Σκοπός, όπως προαναφέρθηκε, αποτελεί και *Αυτοσκοπό* αλλά και *Μέσο* για να *αναπτυχθούν οι υπόλοιποι Σκοποί του μαθήματος*. Έτσι οι μαθητές κατανοούν καλύτερα τοποθετούν τα γεγονότα και τις δεξιότητες σε πραγματικές συνθήκες, παρακινούνται και οδηγούνται σε «πραγματική» μάθηση.

Η κίνηση είναι ΑΥΤΟΣΚΟΠΟΣ αλλά και ΜΕΣΟ

Έστω για παράδειγμα, η ανάλυση των παραγόντων που οδήγησαν την ομάδα σε ήττα. Η συνήθης προσέγγιση είναι η ανάλυση των λόγων ήττας από τον ΚΦΑ (πχ. προβλήματα τακτικής, συμπεριφορών, ελλιπής φυσική κατάσταση κλπ.), οι μαθητές είναι σχετικά παθητικοί - μαθαίνουν από τις πληροφορίες που δέχονται, επαναλαμβάνουν και δρουν ανάλογα.

Σύμφωνα με το νέο Πρόγραμμα, αρχικά αναρωτιέται ο ΚΦΑ: τι είναι σημαντικό να ξέρουν και να μπορούν να κάνουν οι μαθητές, τι θα θυμούνται μετά από καιρό; ποιες έννοιες, ποιες αξίες, ποια γεγονότα, ποιες αρχές εξάσκησης κλπ.; Στη συνέχεια, θέτει το πρόβλημα/ερώτημα στους μαθητές (πχ. πώς επηρέασε η συνεργασία σας την απόδοση της ομάδας;) και εκείνοι σκέφτονται και αναλύουν τα σχετικά γεγονότα και αναζητούν πχ. τις αξίες και τις συμπεριφορές που πρέπει να κατανοήσει και να εφαρμόσει η ομάδα, ώστε να πετύχει καλύτερα αποτελέσματα. Έτσι, οι μαθητές εμπλέκονται ενεργά στη διαδικασία της μάθησης, είναι *οι ίδιοι* που δημιουργούν και επιλύουν «προβλήματα», μέσω αλληλεπίδρασης και πειραματισμού. Επομένως, από την ερώτηση, το θέμα ή το πρόβλημα που τίθεται οι μαθητές οδηγούνται στη γνώση, τις συμπεριφορές και τις ικανότητες που χρειάζονται ώστε να μάθουν

τη δεξιότητα. Έπειτα, οι μαθητές μπορούν να επιλέξουν δραστηριότητες (πχ. από λίστα που δίνει ο ΚΦΑ) για να εξασκηθούν, προσπαθώντας να εφαρμόσουν τις λύσεις που βρήκαν. Έτσι, οι κινητικές δραστηριότητες και τα σπορ επιλέγονται από τον ΚΦΑ με κριτήριο τη συνεισφορά τους στην επίτευξη των επιδιώξεων του μαθήματος.

4. *Αυτονομία σε κάθε σχολική μονάδα στην προσαρμογή και οργάνωση του Αναλυτικού Προγράμματος*

Κάθε σχολική μονάδα έχει τώρα την ευχέρεια να σχεδιάζει το δικό της *Αναλυτικό Πρόγραμμα ΦΑ*, με βάση α) το πλαίσιο δράσης που παρέχει το *Πρόγραμμα Σπουδών,* β) τις ανάγκες και τα χαρακτηριστικά των μαθητών (πχ. ποσοστό φυσικά δραστήριων, υπέρβαρων/παχύσαρκων, αλλοδαπών μαθητών, επιθετικών ή βίαιων συμπεριφορών κλπ), γ) τις αθλητικές υποδομές του σχολείου και εκείνες που βρίσκονται κοντά σ' αυτό και δ) συγκεκριμένες δραστηριότητες και σπορ που αναπτύσσονται στην τοπική κοινωνία. Επομένως, χρησιμοποιώντας το πλαίσιο των Σκοπών-Στόχων-Επιδιώξεων, ως οδηγό, ο ΚΦΑ μπορεί να αναλάβει πρωτοβουλίες, να γίνει δημιουργικός και να σχεδιάσει το πρόγραμμα δίνοντας μεγαλύτερη βαρύτητα στις ανάγκες των μαθητών του σχολείου του.

5. *Η χρήση των νέων τεχνολογιών*

Ο ΚΦΑ στις μεγαλύτερες τάξεις (Δ' Ε' και ΣΤ') μπορεί να χρησιμοποιήσει την τεχνολογία ως βοηθητικό μέσο της διδασκαλίας. Μπορεί για παράδειγμα, να εντοπίσει και να δείξει στους μαθητές σχετικό με το μάθημα υλικό ή να τους αναθέσει (στο πλαίσιο της επίτευξης των κάποιων επιδιώξεων), να βρουν πληροφορίες για θέματα όπως, φυσική κατάσταση για υγεία (πχ. ασκήσεις που βελτιώνουν την αερόβια ικανότητα), κοινωνικά θέματα (πχ. εύρεση βίντεο που περιέχουν διαφωνίες, άσχημες αθλητικές συμπεριφορές) κλπ. ώστε να τα χρησιμοποιήσουν στο μάθημα ή να φτιάξουν μικρές εργασίες.

6. *Διαφορετική προσέγγιση στην αξιολόγηση του μαθητή*

Το Πρόγραμμα, ο τρόπος οργάνωσης της μάθησης, οι διδακτικές προσεγγίσεις και η αξιολόγηση των παιδιών σχετίζονται άμεσα. Η αξιολόγηση θα πρέπει να έχει παιδαγωγική αξία, να ενσωματώνεται στη διδασκαλία, να παρακινεί τους μαθητές, να είναι πολυδιάστατη (κινητική, γνωστική, φυσική κατάσταση για υγεία, συναισθηματική, κοινωνική) και ανάλογη των Επιδιώξεων σε κάθε τάξη (βλ. Κεφ. 9 Αξιολόγηση μαθητή).

Αξιολόγηση του μαθητή με παιδαγωγική αξία

Μπορεί να πραγματοποιείται από τον ΚΦΑ, το μαθητή ή και τους δύο, με ποικιλία τεχνικών και εργαλείων, στην αρχή, κατά τη διάρκεια και στο τέλος ενός μαθήματος, μίας ενότητας, ενός έτους. Επίσης, μπορεί και πρέπει να συνδυάζει δράσεις εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος και θέματα της ΦΑ με αντίστοιχα θέματα από το σχολικό περιβάλλον και την καθημερινή ζωή.

Αυτό σημαίνει ότι ο ΚΦΑ πρέπει να αποκτήσει α) γνώση για τα εργαλεία και τις τεχνικές αξιολόγησης, β) τις κατάλληλες δεξιότητες για την ανάπτυξη και την εφαρμογή τους και γ) ικανότητα ερμηνείας των δεδομένων που συλλέγει. Έτσι, αξιολογείται η πρόοδος και η μάθηση των μαθητών και παράλληλα η αποτελεσματικότητα του προγράμματος εφάρμοσε ο ΚΦΑ.

7. Δημιουργία αθλητικής κουλτούρας και σύνδεση της ΦΑ και των σπορ του σχολείου με τα σπορ της τοπικής κοινωνίας

Βασικός στόχος της ΦΑ είναι η πρόληψη αλλά και η αντιμετώπιση προβλημάτων σωματικής και ψυχικής υγείας, καθιστώντας τους μαθητές δια βίου δραστήριους. Δεδομένου ότι με τα κλασσικά σπορ που διδάσκονται στο μάθημα, ελάχιστα ασχολούνται οι μαθητές ως ενήλικες (σε διεθνές επίπεδο), ο ΚΦΑ χρειάζεται να ενθαρρύνει την τακτική συμμετοχή τους σε αναπτυξιακά κατάλληλες φυσικές δραστηριότητες και σπορ, με τα οποία είναι πιο πιθανό να ασχοληθούν και στο μέλλον.

Λαμβάνοντας υπόψη τα αναμενόμενα μαθησιακά αποτελέσματα του ΠΣ για κάθε τάξη αλλά και τα ενδιαφέροντα και τις ανάγκες σε τοπικό επίπεδο, ο ΚΦΑ μπορεί (βλ. και κεφ. 5):

α) να ενσωματώσει φυσικές δραστηριότητες (πχ. σχοινάκι, σπορ ρακέτας, σπορ σε ρόδες κά.) και αθλοπαιδιές στις οποίες οι μαθητές θα συμμετέχουν εθελοντικά και με επιτυχία, στο περιβάλλον του σχολείου

β) να χρησιμοποιήσει τις αθλητικές υποδομές του σχολείου και εκείνες που βρίσκονται κοντά σε αυτό για τη διοργάνωση πρωταθλημάτων, γιορτών ή δραστηριοτήτων

γ) να συνεργαστεί με ιδιωτικούς και κρατικούς φορείς και με τους γονείς των μαθητών, ώστε να εισάγει στο πλαίσιο του μαθήματος, εντός σχολείου, δραστηριότητες και αθλήματα (πχ. αντιπτέριση, πάλη, aerobic, μοντέρνους χορούς κά.). Εκτός σχολείου, να παροτρύνει τους μαθητές να γνωρίσουν δραστηριότητες και αθλήματα, μέσα από συλλόγους ή φορείς (πχ. ιππασία, αναρρίχηση σε αναρριχητικό τοίχο, τοξοβολία κά.).

8. Συστηματική συνεργασία ΚΦΑ με άλλους διδάσκοντες

Μαθητές και ΚΦΑ θα είναι πολλαπλά κερδισμένοι, αν αναπτυχθεί συνεργασία μεταξύ διαφόρων ειδικοτήτων (πχ. φυσικής αγωγής, γλώσσας, μουσικής, κά.) με σκοπό να διδαχθούν κοινά θέματα από τη σκοπιά διαφόρων γνωστικών αντικειμένων. Τέτοιες διαθεματικές προσεγγίσεις βοηθούν σημαντικά τους μαθητές να κατανοήσουν σαν «όλο» και σε βάθος θέματα που επηρεάζουν την υγεία τους, να αναπτύξουν κριτική σκέψη και κοινωνικές δεξιότητες αλλά και τους διδάσκοντες να συνεργαστούν ουσιαστικά, να εκτιμήσουν το έργο που παράγεται σε κάθε γνωστικό αντικείμενο και να οδηγήσουν τους μαθητές σε ολιστική ανάπτυξη (βλ. Κεφ. 5, 2δ, Διαθεματική Διδασκαλία).

3. Προγραμματισμός, Σχεδιασμός μαθήματος, Επιλογή περιεχομένων

Διδάσκοντες που επιτυγχάνουν να σχεδιάσουν, σχεδιάζουν να επιτύχουν

Ο Προγραμματισμός είναι σημαντικό στοιχείο για την επιτυχία οποιουδήποτε εκπαιδευτικού προγράμματος και καθορίζει τις διαδικασίες επίτευξης των Επιδιώξεων ανά τάξη. Η ύπαρξη *συγκεκριμένων Στόχων και Επιδιώξεων, για όλους τους Σκοπούς* του μαθήματος στο ΠΣ της Α/θμιας εκπαίδευσης (κεφ. 6.4 & 6.5) και η δυνατότητα να ιεραρχηθούν και να συνδυαστούν από τον ΚΦΑ (μέσω της αυτονομίας που του παρέχεται), βοηθά στο *βραχυπρόθεσμο* και *μακροπρόθεσμο* Προγραμματισμό, ανάλογα με τις ανάγκες των μαθητών του**.**

Βήματα Προγραμματισμού

1. Μακροχρόνιος Προγραμματισμός. Ο μακροχρόνιος Προγραμματισμός του μαθήματος φαίνεται στο Πρόγραμμα Σπουδών και επομένως ο ΚΦΑ προχωρά στο 2^{ο} βήμα.

2. Αξιολόγηση αρχικού επιπέδου μαθητών. Στα πρώτα μαθήματα (1ο-2ο) παρατηρεί τους μαθητές καθώς εξασκούνται και σχηματίζει εικόνα για το επίπεδό τους (κινητικό, κοινωνικό, φυσική κατάσταση-υγεία). Επίσης με ερωταπαντήσεις διαπιστώνει τις γνώσεις, τα συναισθήματα και τις στάσεις τους. Επομένως, λαμβάνει υπόψη και τα κριτήρια ανάπτυξης που σχετίζονται με την ηλικία (τις Επιδιώξεις για κάθε τάξη) αλλά και το επίπεδο των μαθητών. Η ύπαρξη αρχείου από την προηγούμενη χρονιά, αναφορικά με το επίπεδο των μαθητών, βοηθά σημαντικά σ' αυτό το στάδιο.

3. Ετήσιος Προγραμματισμός. Με βάση την αρχική αξιολόγηση των μαθητών, ο ΚΦΑ προχωρά στον Ετήσιο Προγραμματισμό ο οποίος περιέχει *τους Στόχους* του μαθήματος – όπως αναγράφονται στο ΠΣ για κάθε τάξη ξεχωριστά (βλ. Πίνακες 1 & 2). *Στο τέλος του Οδηγού υπάρχει* ***κενό υπόδειγμα Πίνακα Ετήσιου Προγραμματισμού.***

Πίνακας 1. Ετήσιος Προγραμματισμός του μαθήματος της ΦΑ για την Α', Β', Γ' τάξη (σύμφωνα με τους Στόχους του Προγράμματος Σπουδών).*

Α', Β', Γ' τάξη						
	Οργάνωση και αρχική αξιολόγηση					
	Στόχοι					
	Κινητικοί	**Γνωστικοί**	**Φ-Κ-υγείας**	**Συναισθηματικοί**	**Κοινωνικοί** (σεβασμός…)	**Κοινωνικοί** (υπευθυνότητα…)
	Κινητικές έννοιες	Γνώση και εφαρμογή κινητικών εννοιών	Γνώση της λειτουργίας του σώματος	Συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	Αναγνώριση και αποδοχή της διαφορετικότητας των ατόμων	Γνώση και εφαρμογή των κανόνων για ασφαλή συμμετοχή
	Βασικές δεξιότητες ισορροπίας (στατικές)	Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των βασικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης, χειρισμού και συνδυασμού αυτών	Γνώση και απόκτηση στοιχείων φυσικής κατάστασης που προάγουν την υγεία	Προσπάθεια για επίτευξη στόχων	Συνεργασία με όλους τους συνασκούμενους	Ακολουθία εντολών διδάσκοντα
	Βασικές δεξιότητες μετακίνησης	Γνώση και εφαρμογή των αρχών ισορροπίας	Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των δραστηριοτήτων που προάγουν την υγεία και αναγνώριση των φυσιολογικών μεταβολών που επιφέρει η φυσική δραστηριότητα	Δημιουργία ρουτίνας δεξιοτήτων που προάγει την εκφραστικότητα	Διευκόλυνση της προσπάθειας των συνασκούμενων	Σωστή αντίδραση στα σήματα του διδάσκοντα και ανάπτυξη υπεύθυνης συνεργασίας
	Βασικές δεξιότητες χειρισμού	Έλεγχος της κίνησης (ανατροφοδότηση και διόρθωση)	Ανάπτυξη του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας για την προαγωγή της υγείας	Έλεγχος της προσπάθειας και παροχή ανατροφοδότησης	Συμμετοχή σε δραστηριότητες διαφόρων περιοχών/κουλτούρας και καθορισμός στόχων	Παρουσίαση κατάλληλης συμπεριφοράς σε διάφορες καταστάσεις
	Συνδυασμός βασικών κινητικών δεξιοτήτων			Κατάλληλη έκφραση και εκτίμηση συναισθημάτων και καταστάσεων εντός και εκτός φυσικής δραστηριότητας	Υπεύθυνη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα	Συνεργασία και αποδοχή ευθυνών
	Αριθμός και ποσοστό μαθημάτων**					
Α' τάξη						
Β' τάξη						
Γ' τάξη						
	Τελική αξιολόγηση και προσαρμογές					

* Οι Στόχοι είναι ίδιοι για τις τρεις τάξεις.

** Συμπληρώστε για κάθε τάξη τον αριθμό και το ποσοστό των μαθημάτων σε κάθε κατηγορία Στόχων.

Πίνακας 2. Ετήσιος Προγραμματισμός του μαθήματος της ΦΑ για τη Δ', Ε', Στ' τάξη (σύμφωνα με τους Στόχους του Προγράμματος Σπουδών).*

Δ', Ε', Στ' τάξη						
	Οργάνωση και αρχική αξιολόγηση					
	Στόχοι					
	Κινητικοί	**Γνωστικοί**	**ΦΚ-υγείας**	**Συναισθηματικοί**	**Κοινωνικοί** (σεβασμός…)	**Κοινωνικοί** (υπευθυνότητα…)
	Εκτέλεση αθλητικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού	Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των αθλητικών δεξιοτήτων	Γνώση για τη δομή και τη λειτουργία του σώματος	Συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος για την επίτευξη στόχων	Σεβασμός στις ατομικές διαφορές	Ασφαλής διεξαγωγή δραστηριοτήτων
	Εκτέλεση ρουτίνας αθλητικών δεξιοτήτων και χορού	Αναγνώριση και σχεδιασμός δραστηριοτήτων που βελτιώνουν τις αθλητικές δεξιότητες	Γνώση των στοιχείων της φυσικής κατάστασης για υγεία και του τρόπου ανάπτυξής τους	Ανάπτυξη δημιουργικότητας και αυτό-έκφρασης	Αναγνώριση της διαφορετικής προέλευσης των δραστηριοτήτων	Κίνηση στο χώρο με ασφάλεια
	Εφαρμογή ατομικών επιθετικών ενεργειών	Γνώση και εφαρμογή των αρχών ισορροπίας	Γνώση των δραστηριοτήτων που βελτιώνουν τη σχετική με την υγεία φυσική κατάσταση αλλά και του τρόπου εκτέλεσής τους	Αύξηση του επιπέδου δυσκολίας κατά την εξάσκηση	Συνεργασία με όλους τους συμμαθητές	Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής συμπεριφοράς
	Εφαρμογή ατομικών αμυντικών ενεργειών	Έλεγχος της κίνησης (ανατροφοδότηση, διόρθωση, καθορισμός στόχων)	Απόκτηση στοιχείων φυσικής κατάστασης για υγεία	Απόλαυση της φυσικής δραστηριότητας ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα	Συμμετοχή σε τροποποιημένες δραστηριότητες για την επίτευξη της επιτυχίας	Επίλυση διαφωνιών και αντιμετώπιση δύσκολων συνθηκών
	Εφαρμογή επιθετικών και αμυντικών συνδυασμών και δεξιοτήτων προσανατολισμού		Καθορισμός στόχων και αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης για υγεία	Συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες		Επίδειξη υπεύθυνης κοινωνικής συμπεριφοράς (σε φίλους, οικογένεια και συνανθρώπους γενικότερα)
	Αριθμός και ποσοστό μαθημάτων**					
Δ' τάξη						
Ε' τάξη						
Στ' τάξη						
	Τελική αξιολόγηση και προσαρμογές					

* Οι Στόχοι είναι ίδιοι για τις τρεις τάξεις.

** Συμπληρώστε για κάθε τάξη τον αριθμό και το ποσοστό των μαθημάτων σε κάθε κατηγορία Στόχων.

4. Προγραμματισμός Ενοτήτων. Μετά τον Ετήσιο Προγραμματισμό ακολουθεί ο Προγραμματισμός των Ενοτήτων που περιλαμβάνει τους τίτλους των ενοτήτων και τις επιδιώξεις των διάφορων στόχων που πρέπει να πετύχει ο μαθητής. Σειρά Ενοτήτων (από διάφορους Σκοπούς) που σχεδιάζει να διδάξει ο ΚΦΑ καθορίζει και τον τριμηνιαίο προγραμματισμό των μαθήματος.

Σειρά Ενοτήτων (από διάφορους σκοπούς) καθορίζει και τον τριμηνιαίο προγραμματισμό του μαθήματος

Μία Ενότητα μπορεί να καθοριστεί από α) κινητικές δραστηριότητες (πχ. μία ενότητα ποδοσφαίρου), β) κινητικά θέματα (πχ. μία ενότητα βασικών δεξιοτήτων χειρισμού), γ) στοιχεία της φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία (πχ. μία ενότητα δύναμης), δ) γνωστικά στοιχεία (πχ. μία ενότητα κριτικής σκέψης) ή ε) κοινωνικά στοιχεία (πχ. συνεργασία).

Ο αριθμός των μαθημάτων που θα αφιερωθεί σε κάθε Ενότητα μπορεί να είναι ευέλικτος (μέγιστος αριθμός 8-10 μαθήματα). Στην Α΄ τάξη 2-3 μαθήματα σε κάθε ενότητα (πχ. βασικές δεξιότητες μετακίνησης) είναι αρκετά, με την προϋπόθεση ότι θα υπάρχει η ενότητα στο Πρόγραμμα 1-2 φορές ακόμα στη διάρκεια της χρονιάς (βλ. πχ. Πίνακα 3). Στις μεγαλύτερες τάξεις ίσως να αφιερώνονται 3-4 μαθήματα σε κάθε ενότητα και να γίνεται επαναφορά, όπου χρειάζεται.

Επίσης, παρότι προτείνεται να αφιερώνεται ίσος περίπου χρόνος σε κάθε κατηγορία δεξιοτήτων ή άθλημα κλπ, αυτό διαφοροποιείται καθώς μεταβάλλονται οι ικανότητες της τάξης. Για παράδειγμα, μπορεί να αφιερώνεται περισσότερος χρόνος σε δεξιότητες ισορροπίας στην Α΄ τάξη και καθώς τα παιδιά μεταβαίνουν στο ώριμο στάδιο εκτέλεσής τους ο χρόνος να μειώνεται. Αντίθετα, η έμφαση στην κατηγορία των δεξιοτήτων χειρισμού, μπορεί να αυξάνεται από έτος σε έτος, ενώ η έμφαση στις υπόλοιπες κατηγορίες (πχ. στην κατηγορία των δεξιοτήτων μετακίνησης) μπορεί να παραμένει σταθερή.

Πώς μπορούν να συνδυαστούν οι Ενότητες;

Ο ΚΦΑ σχεδιάζει τη χρονική σειρά των Ενοτήτων για το σχολικό έτος και κατανέμει τις ώρες στις Ενότητες κάθε σκοπού. Αυτό είναι απαραίτητο για να επιτευχθούν ποικίλα μαθησιακά αποτελέσματα, εφόσον η υπόθεση ότι τα παιδιά αναπτύσσονται ολόπλευρα απλώς συμμετέχοντας σε κινητικά, αθλητικά παιχνίδια και δραστηριότητες έχει απορριφθεί. Στη συνέχεια ο ΚΦΑ, επιλέγει και συνδυάζει σχετικές Επιδιώξεις από διάφορους Στόχους σε κάθε Ενότητα (Εφαρμογή του Ενιαίου Μοντέλου ΦΑ).

Στα μαθήματα που θα δίνεται έμφαση στις κινητικές επιδιώξεις (Σκοπός 1), ο ΚΦΑ μπορεί να επιλέξει και να αναπτύξει, *δευτερευόντως*, *Επιδιώξεις από άλλους* Σκοπούς, πχ. αντίστοιχες Έννοιες από Γνωστικό Σκοπό (Σκοπός 2), ή/και Φυσική κατάσταση (Σκοπός 3) ή/και σχετικές αξίες και δεξιότητες από το Συναισθηματικό (Σκοπός 4) και τους Κοινωνικούς Σκοπούς (Σκοποί 5 & 6).

Στα μαθήματα που θα δίνεται έμφαση στις γνωστικές *επιδιώξεις* (Σκοπός 2) ο ΚΦΑ μπορεί να επιλέξει και να αναπτύξει, *δευτερευόντως,* την κινητική εκτέλεση, ή τις κοινωνικές δεξιότητες ή τη φυσική κατάσταση που σχετίζεται με την υγεία.

Στα μαθήματα που θα δίνεται έμφαση *στις κινητικές επιδιώξεις του Σκοπού 3* (επιδεξιότητα εκτέλεσης και απόκτηση αποδεκτού επιπέδου φυσικής κατάστασης-υγείας) ο ΚΦΑ μπορεί να επιλέξει και να αναπτύξει, *δευτερευόντως, και τη γνώση των μαθητών για τη Φ.Κ-υγεία*, διδάσκοντας

ανάλογες έννοιές της (π.χ. αρχές εξάσκησης, όρους ανατομίας, φυσιολογικές αρχές, διατροφικές πληροφορίες, ή συνδυασμούς τους) ή/και τις κινητικές δεξιότητες που θα χρησιμοποιήσει ή συναισθηματικά ή κοινωνικά στοιχεία. Αντίστροφα θα συνδυάσει τις επιδιώξεις όταν δίνει έμφαση *στις γνωστικές επιδιώξεις του Σκοπού 3, δευτερευόντως* δηλαδή θα αναπτύσσει τις σχετικές κινητικές, ή/και κοινωνικές ή/και συναισθηματικές δεξιότητες.

Αντίστοιχα, στα μαθήματα που θα δίνεται έμφαση σε *επιδιώξεις του Συναισθηματικού Σκοπού* (Σκοπός 4) **ή** *του Κοινωνικού Σκοπού* (Σκοποί 5 & 6), *δευτερευόντως μπορούν* να βελτιώνονται κινητικές δεξιότητες, σχετικές γνώσεις, η φυσική κατάσταση που προάγει την υγεία καθώς και κοινωνικές ή συναισθηματικές δεξιότητες, αντίστοιχα.

Στους Πίνακες 3 έως 8 υπάρχουν ενδεικτικά παραδείγματα Προγραμματισμού Ενοτήτων, με τις Επιδιώξεις όλων των σκοπών της Α΄ τάξης και ενδεικτικές προτάσεις συνδυασμού ενοτήτων. Οι χρωματιστοί κύκλοι (στους Πίνακες 3-8) δείχνουν Επιδιώξεις από διαφορετικούς Σκοπούς που μπορούν να συνδυαστούν σε μια ενότητα ή ακόμη και σε ένα μάθημα (βλ. και προτάσεις συνδυασμού Επιδιώξεων στο Κεφ. 4, Πίνακες 9-15 και παραδείγματα στα ωριαία πλάνα μαθημάτων). Αντίστοιχη ανάπτυξη ενοτήτων μπορεί να γίνει για τις υπόλοιπες τάξεις.

Πίνακας 3. Ενδεικτικό παράδειγμα Προγραμματισμού Ενοτήτων, με βάση *μόνο* τις Κινητικές Επιδιώξεις της Α' τάξης.

Ενότητες		**1η Ενότητα**	**2η Ενότητα**	**3η Ενότητα**	**4η Ενότητα**	
Αριθμός μαθημάτων*	**1ο-2ο μάθημα**					
Διδακτική Ενότητα	**Προσχεδιασμός & αξιολόγηση**	**Κινητικές έννοιες** (κίνηση με χρήση…)	**Βασικές δεξιότητες μετακίνησης**	**Βασικές δεξιότητες χειρισμού**	**Βασικές δεξιότητες ισορροπίας**	**Στόχοι**
Συγκεκριμένες δεξιότητες	• Κινητικά • Γνωστικά • ΦΚ-υγεία • Συναισθηματικά • Κοινωνικά	• Αίσθηση σώματος • Αίσθηση χώρου • Έννοιες προσπάθειας • Έννοιες σχέσεων	• Τρέξιμο • Εκκίνηση • Σταμάτημα • Αλλαγή κατεύθυνσης • Ελιγμός • Αποφυγή • Πίβοτ με μετακίνηση	• Ρίψη με κίνηση του χεριού επάνω και κάτω • Υποδοχή • Κάθετη ρίψη • Χειρισμός αντικειμένου	• Δεξιότητες στατικής ισορροπίας *(π.χ. στήριξη στο 1 πόδι για 3''-5'', ανάστροφη στήριξη σώματος σε 3 σημεία)* • Δεξιότητες δυναμικής ισορροπίας *(πχ. Βάδισμα σε γραμμή στο έδαφος, βάδισμα σε δοκό, κύλισμα σώματος)*	**Επιδιώξεις****

* Στα κενά πλαίσια συμπληρώστε αντίστοιχα 3ο, 4ο κλπ. μάθημα.

** Οι Επιδιώξεις αναφέρονται περιληπτικά. Αναλυτικά υπάρχουν στα Κεφ. 6.4 και 6.5 του Προγράμματος Σπουδών.

Πίνακας 3 (συν.)

Ενότητες	**5η Ενότητα**	**6η Ενότητα**	**7η Ενότητα**	**8η Ενότητα**	**9η Ενότητα**	
Αριθμός μαθημάτων*						
Διδακτική Ενότητα	**Βασικές ρυθμικές δραστηριότητες & χορός**	**Βασικές δεξιότητες μετακίνησης**	**Βασικές δεξιότητες ισορροπίας**	**Βασικές δεξιότητες χειρισμού**	**Συνδυασμός Βασικών κινητικών δεξιοτήτων**	**Ανασκόπηση & αξιολόγηση**
Συγκεκριμένες δεξιότητες	• Κίνηση σε διαφορετικούς ρυθμούς, εντάσεις, πρότυπα • Εφαρμογή των βασικών ρυθμικών προτύπων	• Αναπήδηση • Αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών • Καλπασμός • Υπερπήδηση • Άλμα	• Δεξιότητες στατικής ισορροπίας • Δεξιότητες δυναμικής ισορροπίας (Κύλισμα σώματος, Στηρίξεις σώματος, Ανάστροφες στηρίξεις)	• Λάκτισμα • Αναπήδηση μπάλας • Κύλισμα μπάλας • Χτύπημα μπάλας (πχ ρακέτα, μπαστούνι) • Ντρίμπλα	• Συνδυασμός δεξιοτήτων ισορροπίας και μετακίνησης • Συνδυασμός δεξιοτήτων ισορροπίας και χειρισμού	• Κινητικά • Γνωστικά • ΦΚ-υγεία • Συναισθηματικά • Κοινωνικά

Στόχοι

Επιδιώξεις**

* Στα κενά πλαίσια συμπληρώστε αντίστοιχα αριθμό μαθήματος. Το ίδιο χρειάζεται να γίνει και στους παρακάτω Πίνακες

Πίνακας 4. Ενδεικτικό παράδειγμα Προγραμματισμού Ενοτήτων, με βάση *μόνο* τις Γνωστικές Επιδιώξεις της Α' τάξης.

Ενότητες	**1η Ενότητα**	**2η Ενότητα**	**3η Ενότητα**	**4η Ενότητα**	**5η Ενότητα**	**6η Ενότητα**	**7η Ενότητα**
Αριθμός μαθημάτων							
Διδακτική Ενότητα	**Γνώση Κινητικών εννοιών**	**Γνώση των σημαντικών σημείων δεξιοτήτων μετακίνησης και συνδυασμών τους**	**Γνώση των βασικών σημείων εκτέλεσης δεξιοτήτων χειρισμού**	**Γνώση των βασικών σημείων εκτέλεσης δεξιοτήτων ισορροπίας**	**Γνώση των βασικών σημείων εκτέλεσης ρουτίνας δεξιοτήτων**	**Γνώση και εφαρμογή αρχών ισορροπίας & κίνησης**	**Έλεγχος κίνησης, ανατροφοδότηση & διόρθωση**
Γνώσεις για…	• Αίσθηση σώματος • Αίσθηση χώρου • Έννοιες προσπάθειας • Έννοιες σχέσεων	• Τρέξιμο • Εκκίνηση • Σταμάτημα • Αλλαγή κατεύθυνσης • Ελιγμός • Αποφυγή • Πίβοτ με μετακίνηση, κά.	• Ρίψη με κίνηση του χεριού επάνω και κάτω • Υποδοχή • Κάθετη ρίψη • Χειρισμός αντικειμένου κά.	• Δεξιότητες στατικής ισορροπίας • Δεξιότητες δυναμικής ισορροπίας	• Δεξιότητες μετακίνησης και ισορροπίας • Δεξιότητες ισορροπίας και χειρισμού	• Αρχές διατήρησης της ισορροπίας • Σχέση δύναμης, ταχύτητας και εύρους κίνησης	Χρήση της ανατροφοδότησης για τη διόρθωση των λαθών

Πίνακας 5. Ενδεικτικό παράδειγμα Προγραμματισμού Ενοτήτων, με βάση *μόνο* τις Επιδιώξεις Φυσικής Κατάστασης-υγείας της Α' τάξης.

Ενότητες	**1η Ενότητα**	**2η Ενότητα**	**3η Ενότητα**	**4η Ενότητα**	**5η Ενότητα**
Αριθμός μαθημάτων					
Διδακτική Ενότητα	**Γνώση δομής και λειτουργίας του σώματος**	**Γνώση και απόκτηση στοιχείων φυσικής κατάστασης (ΦΚ) που προάγουν την υγεία**	**Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των δραστηριοτήτων που προάγουν την υγεία**	**Αναγνώριση των φυσιολογικών μεταβολών που επιφέρει η ΦΔ**	**Αύξηση του επιπέδου ΦΔ και γνώση των παραγόντων που προάγουν την υγεία**
Γνώσεις (και απόδοση)	• Τα κύρια μέρη του σώματος, την καρδιά, τους πνεύμονες, μέρη του σκελετού • το μέγεθος και το σχήμα τους	• Αναπτύσσουν ευλυγισία, δύναμη, καρδιαγγειακή αντοχή και σύσταση σώματος	• Αναγνωρίζουν δραστηριότητες που αυξάνουν τη μυϊκή δύναμη, την αντοχή και την ευλυγισία • Γνωρίζουν τα βασικότερα σημεία εκτέλεσης των παραπάνω δραστηριοτήτων • Παρουσιάζουν δύο-τρεις τέτοιες δραστηριότητες	• Αναγνωρίζουν τις φυσιολογικές μεταβολές λόγω της άσκησης • Μετρούν τους καρδιακούς παλμούς πριν, κατά τη διάρκεια και στο τέλος μιας φυσικής δραστηριότητας	• Συμμετέχουν σε δραστηριότητες φυσικής κατάστασης με ευχαρίστηση • Συμμετέχουν σε τουλάχιστον μία φυσική δραστηριότητα, που αναπτύσσει την καρδιαγγειακή αντοχή, εκτός σχολείου

Πίνακας 6. Ενδεικτικό παράδειγμα Προγραμματισμού Ενοτήτων, με βάση *μόνο* τις Επιδιώξεις του Συναισθηματικού τομέα της Α' τάξης.

Ενότητες	**1η Ενότητα**	**2η Ενότητα**	**3η Ενότητα**	**4η Ενότητα**	**5η Ενότητα**
Αριθμός μαθημάτων					
Διδακτική Ενότητα	**Συμμετοχή σε ΦΔ εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος**	**Προσπάθεια για επίτευξη στόχων**	**Δημιουργία ρουτίνας δεξιοτήτων που προάγει την εκφραστικότητα**	**Έλεγχος της προσπάθειας και παροχή ανατροφοδότησης**	**Κατάλληλη έκφραση και εκτίμηση συναισθημάτων και καταστάσεων εντός και εκτός ΦΔ**
Συναισθηματι-κά στοιχεία	• Εκφράζουν ενθουσιασμό και ευχαρίστηση • Αναπτύσσουν εμπιστοσύνη στον εαυτό *συμμετέχοντας* σε όλες τις δραστηριότητες εντός σχολείου και σε επιλεγμένες εκτός σχολείου	• Αποκτούν εμπειρίες επιτυχίας από την εξάσκηση • Αυξάνουν το επίπεδο δυσκολίας των ασκήσεων • Καθορίζουν στόχους εξάσκησης, με τη βοήθεια του ΚΦΑ	• Εκφράζουν συναισθήματα κατά την εκτέλεση ρουτίνας δεξιοτήτων μετακίνησης • Εκφράζουν συναισθήματα δημιουργώντας και εκτελώντας απλή χορογραφία συνδυάζοντας δεξιότητες που προτείνει ο ΚΦΑ	• Παρέχουν θετική ανατροφοδότη-ση στο συμμαθητή κατά την παρατήρηση της εκτέλεσής του	• Συζητούν για τα αισθήματα των συμμετεχόντων (πχ. των αθλητών, θεατών κά.) σε ζωντανά μαγνητοσκοπημένα δρώμενα • Αναζητούν την παρέα εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος για να ασκηθούν

Πίνακας 7. Ενδεικτικό παράδειγμα Προγραμματισμού Ενοτήτων, με βάση *μόνο* τις Επιδιώξεις του Κοινωνικού τομέα της Α' τάξης (Σεβασμός …..).

Ενότητες	**1η Ενότητα**	**2η Ενότητα**	**3η Ενότητα**	**4η Ενότητα**
Αριθμός μαθημάτων				
Διδακτική Ενότητα	**Αναγνώριση και αποδοχή της διαφορετικότητας των ατόμων**	**Συνεργασία με όλους τους συνασκούμενους και διευκόλυνση της προσπάθειάς τους**	**Συμμετοχή σε ρυθμικές δραστηριότητες και χορούς από διαφορετικές περιοχές ή κουλτούρες – καθορισμός κοινών στόχων επίτευξης**	**Υπεύθυνη συμμετοχή στη ΦΔ**
Γνώσεις και Συμπεριφορές	• Αναγνωρίζουν ότι υπάρχουν διαφορές μεταξύ των ατόμων (πχ. φύλου, εθνικότητας, κινητικού ή γνωστικού επιπέδου) • Αποφεύγουν να ασκούν κριτική στα άλλα παιδιά	• Δημιουργούν πρόθυμα ζευγάρι με όλους τους συμμαθητές, μετά από εντολή του ΚΦΑ • Κατανοούν ότι η βοήθεια του συνασκούμενου είναι απαραίτητη για τη βελτίωση ορισμένων δεξιοτήτων	• Συμμετέχουν σε δραστηριότητες χορού από διαφορετικές περιοχές ή κουλτούρες συνδυάζοντας δεξιότητες που προτείνει ο ΚΦΑ	• Είναι καλοί ακροατές • Έχουν αίσθηση του «δίκαιου» παιχνιδιού

Πίνακας 8. Ενδεικτικό παράδειγμα Προγραμματισμού Ενοτήτων, με βάση *μόνο* τις Επιδιώξεις του Κοινωνικού τομέα της Α' τάξης (Υπεύθυνη αθλητική συμπεριφορά …..).

Ενότητες	**1η Ενότητα**	**2η Ενότητα**	**3η Ενότητα**	**4η Ενότητα**
Αριθμός μαθημάτων*				
Διδακτική Ενότητα	**Γνώση και εφαρμογή των κανόνων για ασφαλή συμμετοχή**	**Ακολουθία οδηγιών και σημάτων του ΚΦΑ**	**Παρουσίαση κατάλληλης συμπεριφοράς σε διάφορες καταστάσεις**	**Συνεργασία και αποδοχή ευθυνών**
Γνώσεις και Συμπεριφορές	• Γνωρίζουν και εφαρμόζουν κανόνες για την ασφαλή και αποτελεσματική διεξαγωγή των δραστηριοτήτων • για την κατάλληλη χρησιμοποίηση του προσωπικού και γενικού χώρου άσκησης	• Ακολουθούν οδηγίες, δέχονται την ανατροφοδότηση του ΚΦΑ και με τη βοήθειά του, καθορίζουν ρεαλιστικούς, βραχυπρόθεσμους στόχους. • Υπακούουν στα σήματα του ΚΦΑ για την έναρξη και τη λήξη μίας δραστηριότητας • Λαμβάνουν και επανατοποθετούν τα όργανα εξάσκησης στο χώρο φύλαξης με ασφάλεια	• Συμμετέχουν σε παιχνίδι «επίλυσης διαφωνιών» που έχει προκαθορίσει ο ΚΦΑ, για να επιλύσουν διαφωνίες με τους συμμαθητές. • Δέχονται τα λάθη τους, εντός και εκτός του περιβάλλοντος άσκησης • Δεν κατηγορούν τους συνασκούμενους, τους φίλους ή τα αδέρφια τους	• Επιδεικνύουν δεξιότητες συνεργασίας • Αναφέρουν ατομικές ή ομαδικές επιδόσεις με ειλικρίνεια

5. Επιλογή Περιεχομένων

Τα περιεχόμενα πρέπει:

- *να συνεισφέρουν στην ολόπλευρη ανάπτυξη των μαθητών,* έχοντας την κίνηση ως *Αυτοσκοπό* (για τη μάθηση κινητικών δεξιοτήτων) αλλά και *Μέσο* (για τη γνωστική, τη συναισθηματική και την κοινωνική μάθηση).
- *να βασίζονται στις ατομικές διαφορές μεταξύ των μαθητών*. Να υπάρχει δηλαδή ποικιλία δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων, ανάλογη των διαφορών μεταξύ των μαθητών του ίδιου τμήματος. Επίσης, νέες δραστηριότητες να εισάγονται όταν τα παιδιά είναι έτοιμα ή όταν χρειάζεται να διατηρηθεί το ενδιαφέρον τους
- *να είναι ποικίλα*, ανάλογα με τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των μαθητών και τις δυνατότητες του τόπου. Επομένως, ο ΚΦΑ πρέπει να αναπτύσσει διαρκώς τις γνώσεις και τις δεξιότητές του ώστε να ενσωματώνει στο Πρόγραμμα νέες δραστηριότητες. Για παράδειγμα, η ανάπτυξη των βασικών κινητικών δεξιοτήτων και η κατανόηση της κίνησης είναι σημαντικές για τους μαθητές των μικρών τάξεων (πχ. στην Α', Β' τάξη). Παράλληλα πρέπει να υπάρχει ποικιλία εμπειριών που περιλαμβάνουν χορό, πρέπει να υπάρχει δημιουργικός χορός σε όλες τις τάξεις (Α΄-ΣΤ'), παραδοσιακός χορός (εισαγωγή στην Α'-Γ' και έμφαση στη Δ'-ΣΤ') και ρυθμικές δραστηριότητες (εισαγωγή στην Α'-Γ' και έμφαση στη Δ'-ΣΤ'). Ανάλογα, όσον αφορά στα παιχνίδια, πρέπει να υπάρχουν εκπαιδευτικά παιχνίδια κυρίως στην Α'-Γ' και στις επόμενες τάξεις περιστασιακά, ενώ αθλητικά παιχνίδια (μπάσκετ, βόλεϊ, ποδόσφαιρο, χάντμπολ, τένις, πινγκ-πονγκ κά) στη Δ'-ΣΤ'. Όσον αφορά στις ατομικές δραστηριότητες, πρέπει να υπάρχει πχ. γυμναστική σε όλες τις τάξεις (Α'-ΣΤ'), στίβος στις τάξεις Δ'-ΣΤ', αλλά και, ως project, τοξοβολία, κολύμπι κά. (βλ. Γενικό Πρόγραμμα Σπουδών κεφ. 4.4, 2^{ο} πίνακα).
- *να είναι αναπτυξιακά κατάλληλα* (πχ. ρίψη με χαρτόμπαλα-αερόμπαλα και όχι με μπάλα μπάσκετ, εκπαιδευτικά και όχι αθλητικά παιχνίδια, στις πρώτες τάξεις)
- *να σχεδιάζονται με μαθησιακή συνέχεια*. Για παράδειγμα, η Ενότητα των δεξιοτήτων χειρισμού στην Α΄ τάξη μπορεί να αναπτυχθεί με α) διδασκαλία μεμονωμένων δεξιοτήτων (πχ. υποδοχή), β) συνδυασμό δεξιοτήτων (ρίψη και υποδοχή), με ενσωμάτωση γ) ή/και συνδυασμό κινητικών εννοιών (πχ. κατευθύνσεις, επίπεδα) και δ) σε πραγματικές συνθήκες (πχ. εκπαιδευτικά παιχνίδια).
- *να έχουν αυξανόμενη συνθετότητα από έτος σε έτος* (στη χρήση των δεξιοτήτων, στη μαθησιακή διαδικασία, στην κοινωνική αλληλεπίδραση και τη γνωστική εμπλοκή).
- *να δίνουν προτεραιότητα σε δραστηριότητες που συνεισφέρουν σε συνδυασμούς* πολλών Σκοπών του Προγράμματος. Για παράδειγμα, το βόλεϊ δε συμβάλλει τόσο στην επίτευξη του Σκοπού 3 (Φυσική κατάσταση που προάγει την υγεία). Συνεισφέρει, ωστόσο, σε άλλους Σκοπούς με την εξάσκηση των δεξιοτήτων χειρισμού (Σκοπός 1, Στόχος 1) και των ομαδικών δραστηριοτήτων (Κοινωνικοί Σκοποί 5 και 6).
- *να συνδυάζονται (ενοποιούνται) με εκείνα άλλων γνωστικών αντικειμένων (μαθημάτων)*.

Περιεχόμενα για ολόπλευρη ανάπτυξη, αναπτυξιακά κατάλληλα, με μαθησιακή συνέχεια και προοδευτική συνθετότητα

6. Σχεδιασμός του Ωριαίου μαθήματος

Ο σχεδιασμός του ωριαίου μαθήματος είναι σημαντικός για την επιτυχία σε κάθε γνωστικό αντικείμενο. Κύριος σκοπός του είναι να μπορεί ο ΚΦΑ να σκέφτεται κατά τη διάρκεια του μαθήματος, προς όφελος των μαθητών, οι οποίοι σε κάθε μάθημα πρέπει να αποκτούν εμπειρίες με νόημα, να μαθαίνουν κάτι καινούριο και παράλληλα να βελτιώνουν αυτά που έχουν ήδη διδαχθεί. Ειδικότερα, το ωριαίο σχέδιο μαθήματος:

- περιέχει με κάθε λεπτομέρεια *Τι και Πώς* θα συμβεί στο μάθημα (βλ. παρακάτω «Η ανατομία του ωριαίου πλάνου»)
- δίνει τη δυνατότητα στον ΚΦΑ να αξιοποιεί κατάλληλα το χρόνο του μαθήματος και να διασφαλίζει την προοδευτικότητα στο πρόγραμμα
- βοηθά τον ΚΦΑ να εστιάζει σε σημαντικά σημεία του μαθήματος και σε κάθε μαθητή ξεχωριστά
- αυξάνει το ενδιαφέρον και την παρακίνηση των μαθητών και εξασφαλίζει τη μέγιστη συμμετοχή τους (φυσική, γνωστική, συναισθηματική, κοινωνική) ενώ ταυτόχρονα διευκολύνει την οργάνωση και τη διαχείριση της τάξης
- βοηθά στην αξιολόγηση της προόδου του ΚΦΑ και των μαθητών
- δίνει πολύτιμες πληροφορίες για το σχεδιασμό του επόμενου μαθήματος. Όταν τα ημερήσια πλάνα φυλάσσονται από τον ΚΦΑ, μαζί με σχετικά σχόλια και παρατηρήσεις (επαγγελματικό χαρτοφυλάκιο - portfolio ΚΦΑ), παρέχουν σημαντικές πληροφορίες οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν τόσο στην τρέχουσα όσο και την επόμενη χρονιά για το σχεδιασμό των μαθησιακών εμπειριών (από τον ίδιο ή από συνάδελφο που θα έχει ενδεχομένως τις τάξεις του).

Η ανατομία ενός ωριαίου πλάνου

Ενδεικτικά ωριαία πλάνα μαθημάτων για διάφορες τάξεις, καθώς και κενό υπόδειγμα για συμπλήρωση, υπάρχουν στο τέλος του Οδηγού Σπουδών.

Στο *Σκοπό,* καταγράφεται ένας από τους έξι σκοπούς (πχ. Σκοπός 1:ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές).

Στο *Στόχο,* ο οποίος αποτελεί μέρος του *Σκοπού,* καταγράφεται ένας από τους Στόχους του (πχ. Στόχος 3: ανάπτυξη δεξιοτήτων μετακίνησης) και στη *Βασική Επιδίωξη* (1.1) αναφέρονται συγκεκριμένα στοιχεία του Στόχου (πχ. Επιδίωξη 1: ικανοποιητική εκτέλεση αναπήδησης, αναπήδησης με εναλλαγή ποδιών και πλάγιας μετατόπισης).

Στις *Επιμέρους Επιδιώξεις* (1.2) αναφέρονται επιδιώξεις από άλλους σκοπούς-στόχους, εκτός του σκοπού που επιλέχτηκε παραπάνω (στην προκειμένη περίπτωση του κινητικού) δηλαδή τι θέλουμε να αναπτύξουμε παράλληλα με τη βασική επιδίωξη (βλ. και προτάσεις συνδυασμού επιδιώξεων στο Κεφ. 4, Πίνακες 9-15). Στο τέλος του μαθήματος (1.4) περιγράφεται τι *ακριβώς* αναμένει ο ΚΦΑ από τους μαθητές ανάλογα με τη βασική και τις επιμέρους επιδιώξεις του μαθήματος (πχ. θα μπορούν να εκτελούν …, θα γνωρίζουν …, θα συμπεριφέρονται…).

Στην *Εισαγωγή* (2.1) γίνεται συγκέντρωση των μαθητών, σύνδεση με προηγούμενο μάθημα, αναφορά του στόχου του μαθήματος ή και υποβολή ερωτήσεων ώστε να εκφράσουν οι μαθητές απόψεις, βιώματα,

προβληματισμούς κλπ. Εμπεριέχεται επίσης μία *ειδική* δραστηριότητα με τις επιδιώξεις του μαθήματος.

Στο *Κύριο μέρος* (2.2) καταγράφονται σχετικές και με προοδευτική συνθετότητα δραστηριότητες και παιχνίδια. Στην *Ανακεφαλαίωση* (2.3) ενσωματώνεται ένα παιχνίδι ή δραστηριότητα όπου εφαρμόζονται όσα διδάχθηκαν, γίνεται σύνοψη και σύντομη αξιολόγηση.

Στο *Χρόνο* καταγράφεται η πιθανή διάρκεια κάθε δραστηριότητας. Η εισαγωγή ολοκληρώνεται συνήθως σε 5'-7' (πχ. 1'-2' συγκέντρωση και ομιλία και 4'-5' άσκηση). Κάθε άσκηση του κυρίου μέρους και ανάλογα με τη συνθετότητά της, δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 8'. Ο χρόνος της ανακεφαλαίωσης είναι συνήθως 6'-7', συμπεριλαμβανομένης και της αξιολόγησης (2'-3').

Στην *Οργάνωση-Παραλλαγές* (4) καταγράφονται η θέση των μαθητών στο χώρο, ενδεχόμενες παραλλαγές στις δραστηριότητες (πχ. με μειωμένο ή αυξημένο βαθμό δυσκολίας), τα στιλ διδασκαλίας (πχ. αμοιβαίο, καθοδηγούμενης εφευρετικότητας) ή οι διδακτικές προσεγγίσεις (πχ. παιχνίδι ρόλων, συνεργατική μάθηση κλπ.) που θα χρησιμοποιηθούν.

Στα *Σημεία Έμφασης* (5) καταγράφονται α) η σειρά των ερωτήσεων και τα προβλήματα που θέτει ο ΚΦΑ στους μαθητές, β) με ακρίβεια οι λέξεις (σημεία-κλειδιά) που θα χρησιμοποιηθούν για τη δεξιοτεχνική εκτέλεση ή κίνηση γενικότερα (αρχίζουμε με 1-2 σημαντικά σημεία, τα πιο ουσιώδη, και μετά ενσωματώνουμε και πιο λεπτομερή στοιχεία) ή τη συμπεριφορά.

Στην *Αξιολόγηση* (6) τίθενται ερωτήματα και προβλήματα, ανάλογα με τις επιδιώξεις και τις προσδοκίες του μαθήματος, τα οποία αξιολογούνται α) κατά τη διάρκεια του μαθήματος (πχ. με λίστα ελέγχου, κλίμακα διαβάθμισης), β) στα τελευταία 2-3 λεπτά του μαθήματος {ζητώντας από τους μαθητές να εκτελέσουν (κινητική επιδίωξη), να γράψουν, ή να πουν ή και τα δύο (γνωστική, συναισθηματική ή κοινωνική επιδίωξη} (βλ. και Κεφ. 8 Αξιολόγηση μαθητή).

Οι θετικές απαντήσεις στα παρακάτω ερωτήματα βοηθούν στο σχεδιασμό του ωριαίου μαθήματος:

1. Σχετίζονται ο σκοπός, ο στόχος και η κύρια επιδίωξη του μαθήματος;
2. Συνδυάζονται διαφορετικές επιδιώξεις σε κάθε μάθημα;
3. Σχετίζονται η κύρια επιδίωξη, οι επιμέρους επιδιώξεις και οι προσδοκίες του ΚΦΑ για τα επιτεύγματα των μαθητών στο τέλος του μαθήματος;
4. Οι μαθησιακές εμπειρίες σχετίζονται με τις επιδιώξεις και το περιεχόμενο του μαθήματος;
5. Είναι το περιεχόμενο αναπτυξιακά κατάλληλο για όλα τα παιδιά;
6. Σχετίζονται οι διδακτικές προσεγγίσεις με τις ανάγκες των μαθητών;
7. Υπάρχει διαδοχικότητα με προηγούμενα και επόμενα μαθήματα;
8. Είναι το περιβάλλον μάθησης σωματικά και συναισθηματικά ασφαλές;
9. Συνδέεται το περιεχόμενο του μαθήματος με άλλα γνωστικά αντικείμενα ή/και την καθημερινή ζωή;
10. Αξιολογείται η επίτευξη των μαθητών κατά τη διάρκεια και στο τέλος του μαθήματος, σε σχέση με την κύρια, τις επιμέρους επιδιώξεις και ειδικότερα με τις προσδοκίες του ΚΦΑ από τους μαθητές στο τέλος του μαθήματος;

4. Επιλογή Μαθησιακών Εμπειριών – Διδακτικές Προσεγγίσεις

Επιλογή μαθησιακών εμπειριών

Οι *μαθησιακές εμπειρίες* αφορούν στην αλληλεπίδραση μεταξύ μαθητών και περιβάλλοντος. Σχετίζονται με τις συμπεριφορές που περιγράφουν οι Επιδιώξεις και το περιεχόμενο στο οποίο εφαρμόζονται. Ενδεικτικά *παραδείγματα και προτάσεις* μαθησιακών εμπειριών υπάρχουν α) στα υποκεφάλαια 6.4 και 6.5 του Οδηγού Σπουδών «Ιδέες για δραστηριότητες - Μεθοδολογικές προσεγγίσεις», β) στα ενδεικτικά Πλάνα των ωριαίων μαθημάτων και γ) στους Πίνακες 9-15.

Οι μαθησιακές εμπειρίες αφορούν στην αλληλεπίδραση μεταξύ μαθητών και εξωτερικών συνθηκών του περιβάλλοντος

Οι αναπτυξιακά κατάλληλες και με νόημα μαθησιακές εμπειρίες βοηθούν τους μαθητές να αναπτύσσονται και να μαθαίνουν ολόπλευρα, δηλαδή να:

- αναπτύσσουν ικανότητα και εμπιστοσύνη στην εκτέλεση ποικιλίας κινητικών δεξιοτήτων και στην εφαρμογή τους σε πραγματικές συνθήκες (Κινητικός Σκοπός)
- γνωρίζουν, κατανοούν, εφαρμόζουν, αναλύουν, συνθέτουν και αξιολογούν έννοιες, αρχές, κανόνες, πρότυπα κλπ. (Γνωστικός Σκοπός)
- κατανοούν και αποκτούν τα στοιχεία της ΦΚ-υγείας και εκτιμούν τη σημαντικότητά τους στην υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής (Σκοπός Φυσική κατάσταση-υγεία)
- αναπτύσσουν θετική αυτοαντίληψη και έχουν συναισθήματα ευχαρίστησης και χαράς από την τακτική συμμετοχή στη ΦΔ (Συναισθηματικός Σκοπός)
- εργάζονται μαζί, αναπτύσσουν και εφαρμόζουν αξίες και κοινωνικές δεξιότητες (Κοινωνικοί Σκοποί).

Οι μαθησιακές εμπειρίες έχουν τη μορφή …

…εξάσκησης/εκτέλεσης, επίλυσης προβλημάτων (βλ. στιλ συγκλίνουσα εφευρετικότητα), εξερεύνησης (βλ. στιλ αποκλίνουσα παραγωγικότητα, καθοδηγούμενη εφευρετικότητα), έρευνας, πειράματος, ερώτησης/απάντησης, συζήτησης, αλληλεπίδρασης με Η/Υ, γραπτής άσκησης, παιχνιδιού ρόλων, αγώνων, αντιπαράθεσης, σχεδίου (project), μελέτης και συνδυασμούς από τα παραπάνω.

Επομένως οι μαθησιακές εμπειρίες, στηρίζονται σε δύο αρχές:

1. *Αρχή της Εξατομίκευσης*

Ο ΚΦΑ δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να μαθαίνουν *με ατομικό ρυθμό,* επιτρέποντάς τους να επιλέξουν:

α) δραστηριότητες από το ίδιο αντικείμενο/θέμα (πχ. βλ. παράδειγμα στον Πίνακα 10, πρακτικό στιλ διδασκαλίας) ή

β) επίπεδο δυσκολίας, ανάλογα με τις ικανότητές τους (πχ. βλ. παράδειγμα στον Πίνακα 13, στιλ μη αποκλεισμού) ή

γ) *ζευγάρι ή ομάδα, κάρτες καθηκόντων ή φύλλα εργασίας και δομημένα καθήκοντα* (πχ. εξάσκηση στην πάσα με ανατροφοδότηση από ΚΦΑ ή συμμαθητή, με αμοιβαίο στιλ) ή *ελεύθερα καθήκοντα* (πχ. δημιουργία κινητικών ρουτινών, με αποκλίνουσα παραγωγικότητα) σύμφωνα με τον τρόπο που μαθαίνουν.

2. *Αρχή της Αλληλεπίδρασης*

Πρόκειται για στοχευμένες αλληλεπιδράσεις που αφορούν στη *διαδικασία* για την ανάπτυξη όλων των στόχων (κινητικών, γνωστικών, συναισθηματικών, κοινωνικών). Οι μαθητές προσπαθούν να βελτιωθούν συνεργαζόμενοι σε ζευγάρια (με συμμαθητή ή με ΚΦΑ, αμοιβαία μάθηση) ή σε μικρές ομάδες (συνεργατική μάθηση), συζητούν, ρωτούν, αμφισβητούν, αναφέρουν, παρέχουν ανατροφοδότηση, με ή χωρίς παιχνίδι ρόλων.

Προϋποθέσεις:

α. *Μάθηση κοινωνικών δεξιοτήτων*. Για να συμμετέχουν οι μαθητές αποτελεσματικά σε δραστηριότητες συνεργασίας θα πρέπει προηγουμένως να έχουν διδαχθεί κοινωνικές δεξιότητες (πχ. αποδοχή και παροχή βοήθειας, συνομιλία, αποδοχή και παροχή ανατροφοδότησης και σχολίων, επίλυση διαφωνιών, λήψη αποφάσεων, δράση για την επίτευξη του στόχου, αποδοχή νίκης και ήττας κλπ) και αξίες (πχ. σεβασμός στους άλλους, αποδοχή, υπευθυνότητα, αξιοπρέπεια). Στο τέλος, θα πρέπει να αναλαμβάνουν συλλογικά την ευθύνη για τη διαδικασία και το αποτέλεσμα, ανεξάρτητα από τους ατομικούς τους ρόλους.

β. *Μικρές ετερογενείς ομάδες* 2, 4 ή 6 μαθητών με βάση την ικανότητα, το φύλο, τη φυλή, την εθνικότητα, τη γλώσσα, κλπ.

γ. *Κάθε μαθητής-μέλος* του ζευγαριού ή της ομάδας *συμβάλλει* στην επιτυχία (αλληλεξάρτηση μαθητών).

δ. *Κάθε μέλος πρέπει να μπορεί να δείξει τι έμαθε* (πχ. κινητικά, γνωστικά ή κοινωνικά), με ανάλογες μεθόδους του ΚΦΑ. Αξιολογείται ο τρόπος συνεργασίας της ομάδας και το πόσο καλά ολοκληρώθηκε το καθήκον.

Κριτήρια επιλογής ανάλογα με:

Το σκοπό και τις επιδιώξεις

Το μαθητή

Το περιβάλλον

Γενικά, η επιλογή των μαθησιακών εμπειριών θα πρέπει να βασίζεται στα εξής κριτήρια:

- να λαμβάνεται υπόψη το κινητικό, το γνωστικό, το συναισθηματικό και το κοινωνικό επίπεδο των παιδιών.
- να μπορούν να πετύχουν όλοι οι μαθητές.
- να μεγιστοποιούν το χρόνο ενεργητικής εξάσκησης κάθε μαθητή στο επίπεδό του.
- να σχετίζονται με τις προηγούμενες εμπειρίες των μαθητών, να υπάρχει προοδευτικότητα στη μάθηση, όπου αυτό είναι εφικτό.
- να συνδυάζουν τους κινητικούς, τους γνωστικούς, τους συναισθηματικούς και τους κοινωνικούς στόχους, όποτε είναι δυνατό.
- να εμπεριέχουν ηχητικά, οπτικά, προφορικά, κιναισθητικά ερεθίσματα και συνδυασμούς αυτών.
- να χρησιμοποιείται ποικιλία διδακτικών προσεγγίσεων.
- να υπάρχει ποικιλία στο υλικό και τον εξοπλισμό.

- να παρέχεται εξατομικευμένη βοήθεια.
- να παρέχουν χρόνο για παιχνίδι σε κάθε μάθημα (κάποιες *αντίστοιχες* μορφές συναγωνισμού) ώστε οι μαθητές να εφαρμόζουν τις δεξιότητες που διδάσκονται κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Η εξάσκηση και ο συναγωνισμός μπορεί να γίνει και σε τμήμα παιχνιδιού (πχ κίνηση σε ανοιχτό χώρο για υποδοχή μπάλας, σε ομαδικό παιχνίδι ή άθλημα, συνεργασία 2-3 μαθητών στην επίθεση).
- να στοχεύουν στη μεταφορά της μάθησης. Οι δεξιότητες (σε όλες τις φάσεις μίας Ενότητας) πρέπει να διδάσκονται με τρόπο που να επιτρέπει τη μεταφορά τους σε πραγματικές συνθήκες (πχ. σουτ στο καλάθι από διαφορετικές θέσεις με διαφορετικούς τρόπους και αντίπαλο/ους, συμπαίχτη/ες κλπ. ή αντίθετα εκτέλεση με ακριβώς όμοιο τρόπο μίας ρουτίνας γυμναστικής).
- να παρέχουν χρόνο στους μαθητές για να μάθουν και τους νέους, μη κινητικούς ρόλους τους και να πετύχουν συναισθηματικούς, κοινωνικούς αλλά και γνωστικούς στόχους.

Διδακτικές Προσεγγίσεις

Η διδασκαλία είναι συμπεριφορά που μαθαίνεται. Οι στρατηγικές ή προσεγγίσεις ή στιλ διδασκαλίας είναι ένα συγκεκριμένο σύνολο αποφάσεων και κατ' επέκταση συμπεριφορών του ΚΦΑ ώστε να επιτευχθεί η μάθηση, σύμφωνα με τις επιδιώξεις του μαθήματος. Η σχέση ΚΦΑ-μαθητή ποικίλει ανάλογα με το ΠΟΙΟΣ και σε ΠΟΙΟ βαθμό λαμβάνει τις αποφάσεις.

1. Στιλ διδασκαλίας

Το «φάσμα των στιλ διδασκαλίας» των Mosston και Ashworth (2008) επεξηγεί τη μάθηση, με βάση τις ανάγκες των μαθητών (βλ. Πίνακες 9-16). Η μάθηση διευκολύνεται σε όλους τους τομείς. Ο κινητικός τομέας αφορά στην εξερεύνηση της κίνησης και την αναγνώριση των δυνατοτήτων και αδυναμιών των μαθητών. Ο γνωστικός σχετίζεται με την κριτική, τη δημιουργική και την πρακτική σκέψη (γνώση, κατανόηση, εφαρμογή ανάλυση, σύνθεση και αξιολόγηση πληροφοριών). Ο κοινωνικός περιλαμβάνει ενδοπροσωπικές και διαπροσωπικές δεξιότητες ενώ ο συναισθηματικός αφορά στην αυτοεκτίμηση και την αυτό-εικόνα. *Κανένα στιλ διδασκαλίας δεν θεωρείται καλύτερο από κάποιο άλλο* γι αυτό και η επιλογή τους θα πρέπει να βασίζεται τόσο στις επιδιώξεις του μαθήματος όσο και στους μαθητές.

Οι αποτελεσματικοί ΚΦΑ χρησιμοποιούν ποικίλα στιλ διδασκαλίας, ανάλογα με τον τρόπο που μαθαίνει κάθε μαθητής, το επίπεδό του κλπ & τις επιδιώξεις του μαθήματος

Τα δασκαλοκεντρικά στιλ ή στιλ αναπαραγωγής γνώσης ή άμεσα (βλ. Πίνακες 9-13) είναι τα παραδοσιακά στιλ, κατά τα οποία ο ΚΦΑ βρίσκεται στο κέντρο της μάθησης και αποφασίζει Τι, Πως και Πότε θα εκτελεστεί και θα μαθευτεί. Οδηγεί τους μαθητές κατευθείαν στο στόχο, να μάθουν πχ. τη σωστή τεχνική των δεξιοτήτων, χωρίς να χάνουν χρόνο σε λανθασμένες εκτελέσεις. Είναι εύχρηστα σε άτομα ή σε μεγάλες ομάδες παιδιών και βοηθούν τον ΚΦΑ να ελέγχει την τάξη.

Βασίζονται στη Συμπεριφορική Θεωρία Μάθησης: η μάθηση επέρχεται από το περιβάλλον, μέσω της σωστής αναπαραγωγής γεγονότων

Στα μαθητοκεντρικά στιλ ή παραγωγής γνώσης ή έμμεσα (βλ. Πίνακες 14-15) ο μαθητής βρίσκεται στο κέντρο της μάθησης και εμπλέκεται περισσότερο στη διαδικασία της. Συμμετέχει στην ανακάλυψη νέων κινήσεων και σε γνωστικές

Βασίζονται στη Γνωστική Θεωρία Μάθησης: η μάθηση είναι μία εσωτερική διαδικασία που συμβαίνει από μέσα προς τα έξω, μέσω λανθασμένων προσπαθειών

λειτουργίες, πέρα από την ανάκληση πληροφοριών- επιλύει προβλήματα, δημιουργεί, συγκρίνει, κατηγοριοποιεί. Οι διαδικασίες αυτές, οι οποίες οδηγούν το μαθητή σε «πραγματική» μάθηση, αφού *μαθαίνει να μαθαίνει και επιτυγχάνει σε συγκεκριμένο προσωπικό επίπεδο,* καταλήγουν:

α) σε *συγκλίνουσα σκέψη, στην εύρεση δηλαδή της σωστής ή μίας μόνο λύσης* (στιλ καθοδηγούμενης εφευρετικότητας και συγκλίνουσας παραγωγικότητας, αντίστοιχα) *ή*

β) σε αποκλίνουσα σκέψη, στην εύρεση δηλαδή περισσότερων λύσεων (στιλ αποκλίνουσας παραγωγικότητας).

Η διαδικασία της μάθησης είναι το ίδιο σημαντική με το αποτέλεσμα

Έχει αναφερθεί ήδη ότι η επιλογή των μαθησιακών εμπειριών, με επίκεντρο το μαθητή, στηρίζεται α) *στην Αρχή της Εξατομίκευσης* και β) *στην Αρχή της Αλληλεπίδρασης*. Έτσι, *οι προσεγγίσεις Εξατομίκευσης* αφορούν στην καθοδηγούμενη εφευρετικότητα, την πρακτική εξάσκηση, τη συγκλίνουσα και την αποκλίνουσα παραγωγικότητα, το μη αποκλεισμό και τον αυτοέλεγχο. Αντίστοιχα, *οι προσεγγίσεις Αλληλεπίδρασης* αφορούν στην αμοιβαία μάθηση, το παιχνίδι ρόλων, την προσομοίωση και τη συνεργατική μάθηση. Στους Πίνακες 9 -16 παρουσιάζονται τα στιλ διδασκαλίας, με βάση τους Mosston και Ashworth (2008)[1].

[1] Mosston, M. & Ashworth, S. (2008).Teaching Physical Education. First online edition.

Πίνακας 9. Στιλ παραγγέλματος

Στιλ αναπαραγωγής γνώσης

Ο ΚΦΑ παίρνει όλες ή τις περισσότερες αποφάσεις (επιλέγει περιεχόμενο, σχεδιάζει την προοδευτικότητα, παρουσιάζει τις δεξιότητες & ανατροφοδοτεί)

ΣΤΙΛ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΤΕ & ΓΙΑΤΙ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ
Παραγγέλματος (Α)	Ο ΚΦΑ παίρνει όλες τις αποφάσεις (περιεχόμενο, τρόπο , χρόνο εφαρμογής, αποδεκτή απόδοση). Αναφέρει τα σημαντικά σημεία της δεξιότητας (σημεία έμφασης ή σημεία κλειδιά) και την επιδεικνύει. Οι μαθητές ανταποκρίνονται στα παραγγέλματά του άμεσα και εξασκούνται. Ο ΚΦΑ κάνει γενικά σχόλια για την απόδοση της τάξης. Παρέχει επιπλέον πληροφορίες και επαναλαμβάνει την επίδειξη, αν χρειάζεται. Οι μαθητές εξασκούνται και ο ΚΦΑ παρέχει ατομική ή ομαδική ανατροφοδότηση σε όσους δυσκολεύονται να εκτελέσουν. Τέλος, η δεξιότητα ενσωματώνεται σε κατάλληλη δραστηριότητα.	• Σε δεξιότητες που απαιτούν *ακρίβεια, συγχρονισμό, ομοιόμορφη εκτέλεση, επανάληψη προκαθορισμένου κινητικού προτύπου* (πχ. χορός, ενόργανη γυμναστική, αερόμπικ, κωπηλασία κλπ) αλλά και *υψηλό βαθμό ασφάλειας* (πχ. αναρρίχηση) *ή πειθαρχίας* (πχ. πολεμικές τέχνες). • *Στην αρχή της διδασκαλίας*, πριν δηλαδή διαφανούν τα διαφορετικά επίπεδα των παιδιών σε βασικές κινητικές δεξιότητες ή αθλητικές (μπάσκετ, βόλεϊ, ποδοσφαίρου κλπ). *Μετά προτείνεται να συνδυάζεται με κάποιο από τα υπόλοιπα στιλ ή να εξειδικεύεται σ το επίπεδο των παιδιών.* • *Για την ανάπτυξη της τεχνικής βασικών δεξιοτήτων*: ρίψη με κίνηση του χεριού επάνω, κυβίστηση κλπ. **Πιθανές επιδράσεις στους σκοπούς της ΦΑ** *(με κλίμακα: ελάχιστα, λίγο, αρκετά, πολύ, πάρα πολύ, σε σχέση με την ενεργή εμπλοκή του μαθητή)* • **Κινητικός**: **ελάχιστα** σε ατομικές δραστηριότητες (γιατί οι μαθητές αναπαράγουν προκαθορισμένα πρότυπα), αλλά **πολύ** σε αντιπροσωπευτικές ομαδικές (εφόσον κάθε μαθητής καταβάλλει μέγιστη ατομική προσπάθεια). • **Γνωστικός**: ελάχιστα και σε ατομικές και σε ομαδικές δραστηριότητες (απαιτεί μόνο συγκέντρωση στα παραγγέλματα, και ανάκληση σωστής εκτέλεσης). • **Συναισθηματικός**. **Ελάχιστα** σε ατομικές δραστηριότητες αλλά **πολύ** σε μαθητές που αισθάνονται καλύτερα όταν άλλοι τους υποδεικνύουν τι να κάνουν. • **Κοινωνικός**: **ελάχιστα** σε ατομικές (μόνο υπακοή σε εντολές, κανόνες, κανονισμούς κλπ), αλλά **πολύ** για ομαδικές αντιπροσωπευτικές (πχ. συνεργασία σε μία ρουτίνα βασικών κινητικών δεξιοτήτων ή αθλητικών - ρυθμική, κωπηλασία κλπ).	Βλ. πχ. Γ' τάξη α) Σκοπός1-Στόχος5-Επιδίωξη1 <u>*Μπορεί να συνδυαστεί με*</u>: β) Σκοπό3-Στόχο3-Επιδίωξη1 γ) Σκοπό4-Στόχο1-Επιδίωξη1 Διδασκαλία των βημάτων ενός χορού: Τα παιδιά ακολουθούν την επίδειξη και τις προφορικές οδηγίες του ΚΦΑ, πχ. βήμα.., βήμα.., βήμα.., αναπήδηση. Υπάρχει ομοιομορφία, αντιγραφή κινητικού προτύπου, συγχρονισμός εκτέλεσης.

Πίνακας 10. Πρακτικό στιλ διδασκαλίας

<table>
<tr><th colspan="4">Στιλ αναπαραγωγής γνώσης</th></tr>
<tr><th>ΣΤΙΛ</th><th>ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ</th><th>ΠΟΤΕ & ΓΙΑΤΙ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ</th><th>ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ</th></tr>
<tr>
<td>Πρακτικό (Β)</td>
<td>Όπως στο στιλ (Α) αλλά τώρα ο μαθητής λαμβάνει τις 9 αποφάσεις* κατά την εξάσκηση.

Η εξάσκηση γίνεται σε σταθμούς. Ο ΚΦΑ παρουσιάζει το περιεχόμενο κάθε σταθμού, με διάφορους τρόπους και μέσα.

Εναλλακτικά υπάρχουν κάρτες καθηκόντων (ατομικές ή όχι) σε κάθε σταθμό που περιλαμβάνουν: σειρά σταθμών, αναλυτική περιγραφή (ίσως και με σχήματα και εικόνες) των δραστηριοτήτων και των στόχων τους (π.χ. σωστή εκτέλεση δεξιότητας …κλπ), επαναλήψεις και διάρκεια.

Ο σταθμός έναρξης ορίζεται από τον ΚΦΑ ή το μαθητή ο οποίος μπορεί και να επιλέγει και άσκηση ή ασκήσεις από κάθε σταθμό (καλό είναι να υπάρχουν ασκήσεις μετάβασης επειδή οι μαθητές δεν ολοκληρώνουν στον ίδιο χρόνο τις δραστηριότητες σε ένα σταθμό).

Οι μαθητές εξασκούνται ατομικά και ο ΚΦΑ παρέχει ανάλογα διορθωτική ή αξιολογική θετική ανατροφοδότηση.</td>
<td>• Για όλα τα αντικείμενα

• Για μεγιστοποίηση του χρόνου εξάσκησης (βλ. κεφ. 6). Προϋπόθεση: η εξήγηση των αποφάσεων που μπορεί να πάρει ο μαθητής και η μάθηση πρωτοκόλλων οργάνωσης-ρουτινών (λήψης υλικού, μετάβασης στους σταθμούς, εξάσκησης και αξιολόγησης) (βλ. & κεφ. 6).

Πιθανές επιδράσεις στους σκοπούς της ΦΑ

• Κινητικός: λίγο.
• Γνωστικός: λίγο. Απομνημόνευση της περιγραφής της άσκησης, λήψη 9 αποφάσεων.
• Συναισθηματικός: λίγο (βελτιώνει συναισθήματα για τον εαυτό μέσω της κινητικής βελτίωσης και της κοινωνικοποίησης).
• Κοινωνικός: λίγο (υπακοή σε εντολές, κανόνες, κανονισμούς και επιλογή θέσεων σε σχέση με τους συμμαθητές).

* 9 αποφάσεις λαμβάνονται από το μαθητή
1) στάση σώματος (δεν ισχύει για τις δεξιότητες στις οποίες οι μαθητές πρέπει να έχουν μία συγκεκριμένη στάση), 2) χώρος εξάσκησης, 3) σειρά ασκήσεων, 4) χρόνος έναρξης κάθε άσκησης, 5) ταχύτητα και ρυθμός, 6) χρόνος διακοπής άσκησης, 7) διάλειμμα, 8) ενδυμασία (εξαρτάται και από το σχολείο και τη δραστηριότητα), 9) ερωτήσεις και διευκρινήσεις</td>
<td>Βλ. πχ. Δ’ τάξη
α) Σκοπός1-Στόχος1-Επιδίωξη2

<u>Μπορεί να συνδυαστεί με</u>:
β) Σκοπό2-Στόχο1-Επιδίωξη1,
γ) Σκοπό4-Στόχο3-Επιδίωξη1,
δ) Σκοπό6-Στόχο1-Επιδίωξη2.

Διαφορετικοί σταθμοί «ντρίμπλας». Αλλαγή σταθμών από τους μαθητές μετά την ολοκλήρωση των δραστηριοτήτων σε κάθε σταθμό.

Κάρτα μαθητή
<table>
<tr><td colspan="2">Όνομα μαθητή</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Ημ/νία</td><td>Ανατροφοδό-τηση ΚΦΑ</td></tr>
<tr><td colspan="2">Προς το μαθητή:

Εκτέλεσε κάθε μία από τις παρακάτω ασκήσεις και σημείωσε (με V) όταν τις έχεις ολοκληρώσει</td><td></td></tr>
<tr><td>Με δεξί χέρι</td><td>5 επαναλήψεις</td><td></td></tr>
<tr><td>Με αριστερό χέρι</td><td>5 επαναλήψεις</td><td></td></tr>
<tr><td>Γύρω από εμπόδια</td><td>5 επαναλήψεις</td><td></td></tr>
</table>
</td>
</tr>
</table>

Πίνακας 11. Αμοιβαίο στιλ διδασκαλίας

Στιλ αναπαραγωγής γνώσης

ΣΤΙΛ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΤΕ & ΓΙΑΤΙ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ
Αμοιβαίο (C)	Ο ΚΦΑ ετοιμάζει κάρτα καθηκόντων με α) τις δεξιότητες και τα κριτήρια παρατήρησης (και εικόνες), β) το ρόλο του παρατηρητή και του ασκούμενου, γ) την ποσότητα και το χρόνο της εξάσκησης ή τον αριθμό των προσπαθειών, δ) πιθανά θετικά και διορθωτικά σχόλια από τον παρατηρητή (πχ. σωστά έβγαλες το αντίθετο πόδι μπροστά ή δεν έστριψες τον αντίθετο ώμο στο στόχο) και από τον ασκούμενο (πχ. ευχαριστώ, τι πρέπει να διορθώσω; κλπ). Ο ΚΦΑ μοιράζει τις κάρτες, εξηγεί και επιδεικνύει τη δεξιότητα και το περιεχόμενο της κάρτας. Ένα ζευγάρι μαθητών κάνει επίδειξη πριν τη συμμετοχή όλων. Δημιουργούνται ζευγάρια (με υπόδειξη του ΚΦΑ) και κάθε ζευγάρι έχει μία κάρτα. Ο Α εκτελεί και ο Β παρατηρεί 1 σημείο κάθε φορά στην εκτέλεση του Α. Το συγκρίνει με το αντίστοιχο σημείο (κριτήριο) της κάρτας, βγάζει συμπεράσματα, τσεκάρει στην κάρτα αν το παρατήρησε ή όχι και παρέχει ανατροφοδότηση στον Α. Αλλάζουν ρόλους μετά την ολοκλήρωση των προσπαθειών του Α. Ο ΚΦΑ συνομιλεί μόνο με το μαθητή Β, για την απόδοση του μαθητή Α ώστε να τον ενθαρρύνει στο ρόλο του αλλά και να διαπιστώσει εάν έχει γίνει κατανοητή η διαδικασία (τι γίνεται, γιατί, πόσες φορές, τι λέει στο μαθητή Α, τι του απαντά εκείνος κλπ). Επεμβαίνει όταν δημιουργούνται προβλήματα συμπεριφοράς. *Μπορεί να γίνει σύνδεση με τα επίπεδα πειθαρχίας του Hellison (βλ. Κεφ. 6, Εικόνα 1).*	• Μετά την εκμάθηση ορισμένων βασικών σημείων εκτέλεσης βασικών κινητικών δεξιοτήτων, αθλητικών δεξιοτήτων, κλπ. • Για ταυτόχρονη εξάσκηση όλης της τάξης • Για εστίαση στη διόρθωση των λαθών • Για κοινωνικοποίηση. **Πιθανές επιδράσεις στους σκοπούς της ΦΑ** • **Κοινωνικός**: πολύ. Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων (επικοινωνίας, παροχής και αποδοχής βοήθειας, σχολίων και κριτικής, αποφυγής συγκρούσεων συνεργασίας, κλπ.), και μέσω αυτών ανάπτυξη αξιών (ανεκτικότητα, κατανόηση, ειλικρίνεια κλπ). • **Συναισθηματικός**: αρκετά. Αύξηση εσωτερικής παρακίνησης, ευχαρίστησης, αυτοπεποίθησης, αυτοεκτίμησης. • **Γνωστικός**: λίγο για τον παρατηρητή (ανάπτυξη κριτικής ικανότητας-σύγκριση, εξαγωγή συμπερασμάτων) • **Κινητικός**: ελάχιστα (η εκτέλεση παρακολουθείται συνεχώς).	Βλ. πχ. Β' τάξη α) Σκοπό5-Στόχο1-Επιδίωξη1 *μπορεί να συνδυαστεί με:* β) Σκοπό6-Στόχο3-Επιδίωξη2, γ) Σκοπό4-Στόχο4-Επιδίωξη1, δ) Σκοπό2-Στόχο4-Επιδίωξη1, ε) Σκοπό1-Στόχο4-Επιδίωξη1. **Κάρτα μαθητή** **Για τον ασκούμενο** Πέταξε μερικές φορές την μπάλα στο στόχο. Ευχαρίστησε το συμμαθητή σου που σε διορθώνει ή ρώτα ευγενικά αν δεν καταλαβαίνεις κάτι. **Για τον παρατηρητή** Παρατήρησε το συμμαθητή σου καθώς εκτελεί. Βάλε «V» δίπλα στο ΝΑΙ όταν εκτελεί σωστά το σημείο που παρατηρείς. Παρατήρησε 1 σημείο 3 φορές. Ενημέρωσέ τον αν εκτελεί σωστά ή όχι και διόρθωσέ τον ευγενικά. **Ρίψη μπάλας σε στόχο** **Σημεία παρατήρησης** / **Ρίψεις** 1. Στρέφει τον ώμο στο στόχο και φέρνει τη μπάλα πίσω από το αυτί (ρίψεις 1-3) — 1. Ναι Όχι; 2. Ναι Όχι; 3. Ναι Όχι **2.** Βγάζει μπροστά το αντίθετο πόδι (από το χέρι ρίψης) (ρίψεις 4-6) — 1. Ναι Όχι; 2. Ναι Όχι; 3. Ναι Όχι **3.** Ολοκληρώνει την εκτέλεση, κατεβάζοντας το χέρι διαγώνια στο σώμα (ρίψεις 7-9) — 1. Ναι Όχι; 2. Ναι Όχι; 3. Ναι Όχι

Πίνακας 12. Στιλ διδασκαλίας αυτό-ελέγχου

<table>
<tr><th colspan="4">Στιλ αναπαραγωγής γνώσης</th></tr>
<tr><th>ΣΤΙΛ</th><th>ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ</th><th>ΠΟΤΕ & ΓΙΑΤΙ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ</th><th>ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ</th></tr>
<tr>
<td>Αυτό-ελέγχου (D)</td>
<td>Ο μαθητής αποκτά γνώση των δυνατοτήτων του, λαμβάνοντας περισσότερες αποφάσεις και επιδεικνύοντας μεγαλύτερη υπευθυνότητα.

Ο μαθητής αξιολογεί την απόδοσή του, με προκαθορισμένα ποιοτικά ή/και ποσοτικά κριτήρια, χωρίς τη βοήθεια του ΚΦΑ.

Μεγάλο ρόλο στην αξιολόγηση έχει η κιναισθητική ικανότητα και στην αναφορά των επιδόσεων η ειλικρίνεια, η αντικειμενικότητα και η αποδοχή του επιπέδου απόδοσης.

Ο ΚΦΑ εξετάζει τη διαδικασία της αυτό-αξιολόγησης και κάνει διάλογο με το μαθητή για το τι κάνει, τι καταγράφει στην κάρτα του, αν τα καταφέρνει, τι κάνει λάθος, τι στόχο θέτει, τι κάνει στη συνέχεια… κλπ.

Στο τέλος του μαθήματος ο ΚΦΑ παρέχει ανατροφοδότηση στην τάξη αναφορικά με το πώς τα πήγε σε αυτό το ρόλο.</td>
<td>• Για δεξιότητες που ο μαθητής μπορεί να παρατηρεί την εκτέλεσή του (πχ. ποσοτικός στόχος: αριθμός επιτυχημένων σουτ ή ποιοτικός στόχος: σωστή εκτέλεση του σουτ στο μπάσκετ.

• Όταν ο μαθητής δεν μπορεί να αυτό-παρατηρηθεί κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης …

α) λόγω φύσης δεξιότητας (πχ. ρουτίνα ενόργανης) παρακολουθεί τον εαυτό του σε βίντεο.
ή
β) επειδή βρίσκεται στο αρχικό στάδιο ανάπτυξης των κινητικών δεξιοτήτων, τσεκάρει στην κάρτα αξιολόγησης πχ. τον αριθμό των δραστηριοτήτων που ολοκληρώνει και τη σειρά με την οποία τις εκτελεί.

• Μπορεί να εφαρμοστεί και σε συνδυασμό με το πρακτικό στιλ.

Πιθανές επιδράσεις στους σκοπούς της ΦΑ

• Συναισθηματικός: πολύ για τους πιο ανεξάρτητους.

• Γνωστικός. Αρκετά. Ο μαθητής αποφασίζει για τον εαυτό του, συγκρίνει, αξιολογεί με προκαθορισμένα κριτήρια.

• Κινητικός: ελάχιστα.

• Κοινωνικός: ελάχιστα, η εξάσκηση είναι ατομική.</td>
<td>Βλ. πχ. Ε’ τάξη
α) Σκοπό4-Στόχο3-Επιδίωξη1

<u>μπορεί να συνδυαστεί με</u>:
β) Σκοπό2, Στόχο4, Επιδίωξη1,
γ) Σκοπό3, Στόχο1, Επιδίωξη1,
δ) Σκοπό1, Στόχο1, Επιδίωξη1,
ε) Σκοπό6, Στόχο1, Επιδίωξη1.

Κάρτα μαθητή
(εναλλακτικά η κάρτα περιέχει και κριτήρια για κάθε δεξιότητα)

<table>
<tr><td colspan="3">Όνομα</td></tr>
<tr><td colspan="3">Ημερομηνία</td></tr>
<tr><td colspan="3">Δεξιότητες ισορροπίας</td></tr>
<tr><td colspan="3">Κάνε 3 επαναλήψεις σε κάθε μία από τις παρακάτω δεξιότητες και σημείωσε ποιες μπόρεσες να εκτελέσεις και σε ποιες χρειάζεσαι βελτίωση.</td></tr>
<tr><td></td><td>Ναι</td><td>Χρειάζομαι Βελτίωση</td></tr>
<tr><td>Πρόσθια Κυβίστηση</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Πλάγια κυβίστηση</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Τριγωνική στήριξη</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Τροχός</td><td></td><td></td></tr>
</table>
</td>
</tr>
</table>

Πίνακας 13. Στιλ μη αποκλεισμού

<table>
<tr><th colspan="4">Στιλ αναπαραγωγής γνώσης</th></tr>
<tr><th>ΣΤΙΛ</th><th>ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ</th><th>ΠΟΤΕ & ΓΙΑΤΙ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ</th><th>ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ</th></tr>
<tr>
<td>Μη αποκλεισμού (Ε)</td>
<td>Δίνει την ευκαιρία στους μαθητές να αποφασίσουν από ποιο επίπεδο δυσκολίας θα ξεκινήσουν.
Ο ΚΦΑ μπορεί να αποφασίσει τις δεξιότητες που θα εκτελεστούν και τα διαφορετικά επίπεδα, όταν ισχύει η παρακάτω περίπτωση (1). Οι δεξιότητες παρουσιάζονται προφορικά ή σε κάρτα.

1.Όταν το επίπεδο της γνωστικής κατανόησης των μαθητών είναι χαμηλό, δε λαμβάνουν αποφάσεις για τα επίπεδα μίας δραστηριότητας/ δεξιότητας. Ο ΚΦΑ παρέχει τα επίπεδα και παρουσιάζει και τη σωστή εκτέλεση.

Εναλλακτικά κάθε μαθητής…

2…τροποποιεί τις παραμέτρους κάθε άσκησης (που παρέχει ο ΚΦΑ), προσαρμόζοντας το βαθμό δυσκολίας στις ικανότητές του. Στη συνέχεια αξιολογεί την εκτέλεσή του, συγκρίνοντάς τη με τα κριτήρια που επίσης έχει θέσει ο ίδιος. Ο μαθητής ζητά τη βοήθεια του ΚΦΑ όταν τη χρειάζεται.

Μετά τη μάθηση διαφοροποίησης του βαθμού δυσκολίας των δραστηριοτήτων, η πρακτική εξάσκηση μπορεί να γίνει με τα στιλ: αυτοελέγχου, πρακτικό, αμοιβαίο.</td>
<td>• Όταν οι μαθητές γνωρίζουν ικανοποιητικά τις δυνατότητες και τις αδυναμίες τους.

• Για να συμμετέχουν και να βελτιώνονται όλοι ταυτόχρονα, ο καθένας στο επίπεδο των δυνατοτήτων του.

Πιθανές επιδράσεις στους σκοπούς της ΦΑ

• Κινητικός: πολύ αφού η εξάσκηση εξατομικεύεται.

• Συναισθηματικός: πολύ. Αυξάνεται η παρακίνηση όλων των μαθητών, μέσω του καθορισμού ατομικών στόχων), η αυτοπεποίθησή τους και δημιουργούνται θετικά συναισθήματα για τον εαυτό (μέσω της κινητικής επιτυχίας).

• Γνωστικός: λίγο.

• Κοινωνικός: λίγο – ατομική άσκηση.</td>
<td>1. Βλ. πχ. Α’ τάξη
α) Σκοπό1-Στόχο2-Επιδίωξη1
<u>μπορεί να συνδυαστεί με</u>:
β) Σκοπό4-Στόχο2-Επιδίωξη1,
γ) Σκοπό2-Στόχο1-Επιδίωξη1,
δ) Σκοπό5-Στόχο1-Επιδίωξη1.

πχ. ο ΚΦΑ δίνει τις εξής επιλογές: α) βάδισμα σε στενή επιφάνεια στο έδαφος, β) βάδισμα σε χαμηλή δοκό, γ) βάδισμα σε υψηλή δοκό.
----
2. Βλ. πχ. ΣΤ’ τάξη
α) Σκοπό1-Στόχο1-Επιδίωξη1
<u>μπορεί να συνδυαστεί με</u>:
β) Σκοπό4-Στόχο2-Επιδίωξη2
γ) Σκοπό 2-Στόχο 4-Επιδίωξη2,
δ) Σκοπό6-Στόχο1-Επιδίωξη1.

Δίνουμε μία κάρτα στους μαθητές για το σουτ στο χάντμπολ (ή για όλες τις δεξιότητες του μαθήματος)

Κάρτα μαθητή

Στην 1η στήλη υπάρχουν παράμετροι που μπορείς να χρησιμοποιήσεις (πρόσθεσε ή άλλαξε αν χρειάζεται). Στη 2 η στήλη τσέκαρε τις παραμέτρους που θα χρησιμοποιήσεις για τη δεξιότητα (τους στόχους δηλ. που θέτεις), και στην 3η τσέκαρε εκείνες που τελικά χρησιμοποίησες (τι έχεις πετύχει).

<table>
<tr><th>Παράμε?ροι προς τροποποίηση</th><th>Θα..</th><th>Έχω..</th></tr>
<tr><td>Αριθμός (σουτ)</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Χρόνος</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Απόσταση</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Μέγεθος στόχου</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Εκτέλεση(στατική/ δυναμική)</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Αριθμός παιδιών</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Αμυντικός/οί</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Άλλο</td><td></td><td></td></tr>
</table>

3. Αντίστοιχο παράδειγμα μπορεί να αφορά στην ανάπτυξη των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία.</td>
</tr>
</table>

Πίνακας 14. Στιλ καθοδηγούμενης εφευρετικότητας

Στιλ παραγωγής γνώσης Οι μαθητές λαμβάνουν αποφάσεις και εμπλέκονται περισσότερο στη διαδικασία της μάθησης, συγκρίνοντας, αναλύοντας, συνθέτοντας, ανακαλύπτοντας, δημιουργώντας			
ΣΤΙΛ	**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ**	**ΠΟΤΕ & ΓΙΑΤΙ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ**	**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ**
Καθοδηγούμενης εφευρετικότητας (F)	Η μαιευτική μέθοδος του Σωκράτη. Ο ΚΦΑ σχεδιάζει μία σειρά υπό-ερωτήσεων. Κάθε μία από αυτές οδηγεί τους μαθητές στην εύρεση της μίας και καταλληλότερης «απάντησης», μέσω πειραματισμού. Οι μαθητές εμπλέκονται ενεργά στη διαδικασία της μάθησης και παράγουν την πληροφορία - πρώτοι διαπιστώνουν πχ. το γιατί μία δεξιότητα πρέπει να εκτελεστεί με ένα συγκεκριμένο τρόπο. Ο ΚΦΑ παρέχει σταδιακά ανατροφοδότηση αλλά περιμένει την απάντηση των παιδιών, **σε καμία περίπτωση δεν την αποκαλύπτει ο ίδιος** Κάνει διευκρινιστικές ερωτήσεις και διατηρεί θετικό κλίμα.	• Για την ανακάλυψη άγνωστων για το μαθητή εννοιών, αρχών και κανόνων, σχέσεων μεταξύ …, πώς, γιατί, αιτιών για…, ορίων, τρόπων ανακάλυψης κλπ. • Σε μικρά παιδιά για την εκμάθηση γενικών για όλα τα παιχνίδια εννοιών (παιχνίδια κατανόησης). • Για διευκρίνιση ασκήσεων. Πχ. ποιο μέρος του ποδιού πρέπει να πατάει στο έδαφος καθώς αναπηδούμε; (βλ. πχ. Α’ τάξη Σκοπό 2-Στόχο2-Επιδίωξη1) **Πιθανές επιδράσεις στους σκοπούς της ΦΑ** • **Γνωστικός**: πάρα πολύ (ανάπτυξη κριτικής σκέψης) • **Συναισθηματικός**: πολύ. Αυξάνει την παρακίνηση (οι μαθητές νοιώθουν ότι καθορίζουν τους στόχους μάθησης) και δημιουργεί αισθήματα ευχαρίστησης, λόγω της συμμετοχής στην ανακάλυψη. • **Κινητικός**: λίγο, εξαρτάται από το ερέθισμα του ΚΦΑ. • **Κοινωνικός**: λίγο, ελάχιστη κοινωνική επαφή.	1. Βλ. πχ. Α’ τάξη Σκοπό2-Στόχο3-Επιδίωξη1. *Ποιες επιδιώξεις της ίδιας τάξης μπορούν να συνδυαστούν;* Ο μαθητής καλείται να ανακαλύψει το ρόλο της βάσης στήριξης και του κέντρου βάρους κατά την εκτέλεση βασικών δεξιοτήτων ισορροπίας. Ο ΚΦΑ ρωτά «τι είναι ισορροπία;» (τα παιδιά δείχνουν ή απαντούν) «Πάρτε μία θέση πολύ καλής ισορροπίας» (τα παιδιά παίρνουν διάφορες θέσεις). «Είναι αυτή η καλύτερη θέση ισορροπίας;» Ελέγχουμε σπρώχνοντας ελαφρά κάποια παιδιά ή παρατηρούμε σε ποιες θέσεις χάνουν την ισορροπία τους. Τα παιδιά θα πάρουν στη συνέχεια χαμηλότερες θέσεις ισορροπίας. «Πάρτε μία θέση με χειρότερη ισορροπία (τα παιδιά τροποποιούν την προηγούμενη και ισορροπούν λιγότερο. Οι ερωτήσεις συνεχίζονται με ακόμη λιγότερη ισορροπία και στο τέλος ο ΚΦΑ ρωτά «πότε ισορροπείτε περισσότερο και πότε λιγότερο; 2. Βλ. πχ. Α’ τάξη, Σκοπό2-Στόχο2-Επιδίωξη2. *Ποιες άλλες επιδιώξεις της τάξης μπορούν να συνδυαστούν;* ΚΦΑ: Κάνουμε ρίψη με το χέρι από κάτω. -Από που αρχίζει το χέρι τη ρίψη; -Πού πρέπει να βρίσκεται το χέρι όταν ολοκληρώνεται η ρίψη; - Κάντε ρίψεις σταματώντας το χέρι με την μπάλα μπροστά στο σώμα σας. Τώρα εκτελέστε ολόκληρη την κίνηση. –Τι έγινε με τον ένα και τι με τον άλλο τρόπο; πχ. η μπάλα πήγε κοντά ή μακριά. -Γιατί; (λόγω μεγαλύτερης δύναμης). *Η σειρά των ερωτήσεων καλεί τους μαθητές να λύσουν ένα πρόβλημα και να συγκρίνουν, αντιπαραθέσουν δύο διαφορετικές θέσεις κατά την ολοκλήρωση της ρίψης.*

Πίνακας 15. Στιλ συγκλίνουσας και αποκλίνουσας εφευρετικότητας

Στιλ παραγωγής γνώσης			
ΣΤΙΛ	**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ**	**ΠΟΤΕ & ΓΙΑΤΙ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ**	**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ**
Συγκλίνουσας εφευρετικότητας (G)	Ο ΚΦΑ σχεδιάζει το «πρόβλημα», το οποίο έχει **μία** και μοναδική λύση. Δεν παρεμβαίνει παρά μόνο ίσως στη διαδικασία αξιολόγησης των λύσεων, στο τέλος. Ο μαθητής έχοντας μεγαλύτερη αυτονομία προσπαθεί να βρει τη λύση.	• Όταν στόχος είναι η εύρεση της μοναδικής λύσης ή της μοναδικής απάντησης, *χωρίς* την καθοδήγηση του ΚΦΑ. • Για την ανάπτυξη της κινητικής δημιουργικότητας και της κριτικής σκέψης. **Πιθανές επιδράσεις στους σκοπούς της ΦΑ** • **Γνωστικός**: πάρα πολύ. • **Κινητικός**: πολύ - κινητική δημιουργικότητα. • **Συναισθηματικός**: **λίγο** (για μαθητές που δεν αισθάνονται άνετα με τέτοιες γνωστικές δραστηριότητες) αλλά **πολύ** για τους υπόλοιπους. • **Κοινωνικός**: ελάχιστα –η ανακάλυψη γίνεται ατομικά.	1. Βλ. πχ. Α’ τάξη α) Σκοπό1-Στόχο5-Επιδίωξη1 *Μπορεί να συνδυαστεί με*: β)Σκοπό2-Στόχο2-Επιδίωξη1 γ) Σκοπό3-Στόχο3-Επιδίωξη1 δ) Σκοπό4-Στόχο3-Επιδίωξη1 ε) Σκοπό6-Στόχο1-Επιδίωξη1 - Δημιουργήστε **μία** ρουτίνα με: μία αναπήδηση, μία κυβίστηση και μία στήριξη. Παρότι οι ρουτίνες στο σύνολό τους θα είναι διαφορετικές, κάθε παιδί θα δημιουργήσει **μία** δική του κινητική ρουτίνα. 2. Μέτρησε πόσο ψηλά μπορείς να αγγίξεις τον τοίχο με άλμα, ξεκινώντας με α) τα πέλματα λυγισμένα (στις μύτες) β) γόνατα και πέλματα λυγισμένα γ) με τα (α) και (β) αλλά και με λυγισμένο κορμό δ) με τα παραπάνω αλλά και με άρση των χεριών προς τα πάνω. - Με ποιο άλμα έβαλες μεγαλύτερη δύναμη; Γιατί;
Αποκλίνουσας παραγωγικότητας (Η)	Ο μαθητής (ή η ομάδα μαθητών) ανακαλύπτει πρωτότυπες, εναλλακτικές λύσεις στο «πρόβλημα» ή την ερώτηση που θέτει ο ΚΦΑ. Οι μαθητές κινούνται ελεύθερα, στα όρια της ασφάλειας. Ο ΚΦΑ χρησιμοποιεί φράσεις *όπως «βρείτε τρεις πιθανούς τρόπους για να ….»* και παρέχει ουδέτερη ανατροφοδότηση γιατί δεν υπάρχουν ούτε λανθασμένες ούτε καλύτερες λύσεις. Όλες είναι αποδεκτές, με την προϋπόθεση ότι λύνουν το πρόβλημα. Ο ΚΦΑ ανανεώνει ή επαναδιατυπώνει συνεχώς τις ερωτήσεις/προκλήσεις. Εκτός της ασφάλειας λαμβάνεται υπόψη α) το κινητικό, γνωστικό και συναισθηματικό επίπεδο των παιδιών, β) ότι απαιτείται χρόνος για αναζήτηση, εξερεύνηση και σχεδιασμό των λύσεων. Στο τέλος τα παιδιά αξιολογούν τις λύσεις τους, συγκρίνοντάς τις με τις λύσεις των άλλων παιδιών.	• Κυρίως στην αρχή της συμμετοχής, για εισαγωγή σκέψεων, ιδεών, επαφή με καινούργιο υλικό, εξαγωγή αυθεντικών απαντήσεων από τους μαθητές-δημιουργία νέων ασκήσεων, εναλλακτικών τρόπων κίνησης, τροποποίηση παιχνιδιών. • Για αθλήματα που οι διαφορετικές λύσεις έχουν νόημα (πχ. στρατηγικές ομαδικών αθλημάτων) και για νέες κινήσεις ή συνδυασμούς κινήσεων (πχ. ενόργανη κλπ). **Πιθανές επιδράσεις στους σκοπούς της ΦΑ** • **Κινητικός**: πάρα πολύ- ο μαθητής αποφασίζει για την κινητική του συμπεριφορά και ανάπτυξη. Κινητική δημιουργικότητα. • **Γνωστικός**: πάρα πολύ. Ο μαθητής παράγει ιδέες. • **Συναισθηματικός**: πάρα πολύ όταν ο μαθητής είναι σε θέση να παράγει πολλές ιδέες ή λύσεις. • **Κοινωνικός**: **λίγο** (αν η εξάσκηση είναι ατομική) ή **πάρα πολύ** (αν υπάρχει συνασκούμενος/οι).	1. Βλ. πχ. Σκοπό1-Στόχο1-Επιδίωξη1 (Α’ ή Β’ τάξη). *Ποιες άλλες Επιδιώξεις μπορούν να συνδυαστούν;* Ατομικά ή σε ζευγάρια «Βρείτε τέσσερις διαφορετικούς τρόπους α) για να χειριστείτε μία μπάλα στον προσωπικό χώρο, ή β) να μετακινηθείτε στο χώρο, ή γ) να εκτελέσετε στηρίξεις σώματος στο έδαφος, ή δ) να ισορροπήσετε ένα στεφάνι με διαφορετικά μέρη του σώματος, σε διαφορετικά επίπεδα χώρου». Στην αρχή, οι μαθητές θα εκτελούν τις γνωστές κινητικές δεξιότητες, για κάθε μία περίπτωση από τις παραπάνω, αλλά ενώ συνεχίζεται η διαδικασία (πχ. τώρα βρείτε 4 επιπλέον τρόπους για να ….» οι μαθητές ανακαλύπτουν και εκτελούν δεξιότητες πέρα από τις γνωστές. 2. Βλ. πχ. Ε’ τάξη, Σκοπό 2-Στόχο3-Επιδίωξη2. *Ποιες άλλες Επιδιώξεις μπορούν να συνδυαστούν;* Προβλήματα «*εάν* συμβεί *….τότε*;» πχ. *Εάν* έχεις την μπάλα και έναν συμπαίχτη κοντά αλλά και έναν αμυντικό κάτω από το καλάθι *τότε*…(ο ΚΦΑ περιγράφει αναλυτικά τις θέσεις, θέτει το ερώτημα και τα παιδιά απαντούν). Σταδιακά αυξάνει τον αριθμό των παιχτών και ζητά νέες λύσεις σε προβλήματα που θέτει, τα οποία προσομοιάζουν την εκτέλεση της δεξιότητας σε πραγματικές συνθήκες, *σύμφωνα με τις Επιδιώξεις για την εκάστοτε τάξη*.

Πίνακας 16. Στιλ που ενθαρρύνουν την ατομική εφαρμογή

Στιλ παραγωγής γνώσης			
ΣΤΙΛ	**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ**	**ΠΟΤΕ & ΓΙΑΤΙ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ**	**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ**
Προγράμματος που σχεδιάζει ο μαθητής (I) **Πρωτοβουλίας του μαθητή (J)** **Αυτό-διδασκαλίας (K)**	Στα 3 αυτά στιλ οι μαθητές μαθαίνουν να σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα άσκησης, να το εφαρμόζουν στην πράξη, να αξιολογούν την πρόοδό τους και την καταλληλότητα του προγράμματος και να το τροποποιούν ανάλογα με τις ανάγκες τους. Δίνουν πλήρη αυτονόμηση στο μαθητή και προάγουν τη δημιουργικότητα.	Μπορούν να εφαρμοστούν στο σχολείο (πχ. στο γυμνάσιο, εάν ο μαθητής εκπαιδευτεί με όλα τα προηγούμενα στιλ) και από εκείνους τους μαθητές που θα τα επιλέξουν. Επειδή, όπως προαναφέρθηκε, δύσκολα οι μαθητές του δημοτικού βρίσκονται σε επίπεδο να τα εφαρμόσουν, εδώ δεν αναλύονται περαιτέρω. **Πιθανές επιδράσεις στους σκοπούς της ΦΑ** Πολύ ή πάρα πολύ σε όλους τους τομείς.	Ο μαθητής σχεδιάζει, εφαρμόζει και αξιολογεί το προσωπικό του πρόγραμμα φυσικής κατάστασης-υγείας.

Συνοπτικά, όταν ο ΚΦΑ λαμβάνει υπόψη *το κινητικό επίπεδο των μαθητών*, η επιλογή του/των στιλ διδασκαλίας μπορεί να έχει ως εξής:

α) όταν οι μαθητές βρίσκονται *στο αρχικό/αρχάριο επίπεδο* (συνήθως παιδιά προσχολικής ηλικίας και στην αρχή της Α' δημοτικού ή και μεγαλύτερα με χαμηλό κινητικό επίπεδο) ωφελούνται περισσότερο από τα *στιλ παραγωγής γνώσης* τα οποία τους παρέχουν ελευθερία να εξερευνήσουν την κίνηση (πχ. στιλ αποκλίνουσας παραγωγικότητας) και να αποκτήσουν μία γενική ιδέα γι' αυτή (πχ. στιλ καθοδηγούμενης εφευρετικότητας).

β) στο ενδιάμεσο επίπεδο μάθησης, η δεξιότητα εξασκείται και συνδυάζεται με άλλες κινητικές δεξιότητες με ποικίλους τρόπους. Μπορεί να διδαχθεί και με στιλ *παραγωγής γνώσης (π.χ. συγκλίνουσας εφευρετικότητας) και με στιλ αναπαραγωγής γνώσης (π.χ. μη αποκλεισμού)* αφού τα παιδιά βρίσκονται στο ώριμο στάδιο ανάπτυξης των κινητικών δεξιοτήτων (ισορροπίας, μετακίνησης, χειρισμού), τις έχουν δηλαδή αποκτήσει και τις εφαρμόζουν σε ποικιλία παιχνιδιών, χορών και σε δραστηριότητες γυμναστικής.

γ) στο προχωρημένο επίπεδο μάθησης οι δεξιότητες αυτοματοποιούνται και ενσωματώνονται συχνά σε πιο δυναμικές και απρόβλεπτες καταστάσεις (πχ υποδοχή σε κίνηση, επιθετικό και αμυντικό παιχνίδι) αλλά και σε συναγωνιστικά αθλήματα και παιχνίδια. Γενικά, στο τυπικό δημοτικό σχολείο δεν υπάρχουν πολλά παιδιά σε αυτό το επίπεδο (ή υπάρχουν σε ορισμένες μόνο κινητικές δεξιότητες). Σε αυτό το επίπεδο μπορεί να εφαρμοστεί κάποιο/α από τα *στιλ που ενθαρρύνουν την ατομική εφαρμογή (βλ. Πίνακα 7, στιλ διδακαλίας I,J,K)*.

Συνοπτικά- επιλογή στιλ διδασκαλίας με βάση το κινητικό επίπεδο των μαθητών

Παράδειγμα συνδυασμού διαφορετικών στιλ διδασκαλίας σε ένα μάθημα

Σε ένα μάθημα μπορούν να εφαρμοστούν *συνδυαστικά* διαφορετικά στιλ διδασκαλίας, λαμβάνοντας υπόψη παραμέτρους που αναφέρθηκαν παραπάνω. Για παράδειγμα διδάσκετε τη *βασική δεξιότητα κύλισμα μπάλας*, ακολουθώντας

την εξής διαδικασία: 1) «βρείτε τρόπους να τοποθετήσετε τα πόδια σας όταν κάνετε κύλισμα μπάλας» (στιλ αποκλίνουσας παραγωγικότητας), 2) «βρείτε μία θέση μεταφοράς βάρους από το πίσω στο μπροστινό πόδι (στιλ συγκλίνουσας εφευρετικότητας), 3) δείχνετε τη σωστή εκτέλεση του κυλίσματος της μπάλας και αφήνετε τους μαθητές να εξασκηθούν ατομικά παρέχοντας ανατροφοδότηση (πρακτικό στιλ), 4) οι μαθητές με καλή απόδοση γίνονται ζευγάρι με μαθητές χαμηλότερης απόδοσης και εξασκούνται για να βελτιωθούν (αμοιβαίο στιλ), 5) οι μαθητές που εξακολουθούν να έχουν δυσκολία παρατηρούν την εκτέλεση του ΚΦΑ και εξασκούνται υπό την επίβλεψή του (στιλ παραγγέλματος).

2. Άλλες διδακτικές προσεγγίσεις

Εκτός από τα παραπάνω στιλ διδασκαλίας, αναφέρονται ως αποτελεσματικές οι προσεγγίσεις: α) παιχνίδι ρόλων και προσομοίωση β) συνεργατική μάθηση, γ) διδασκαλίας παιχνιδιών και δ) διαθεματική.

α. Παιχνίδι ρόλων και προσομοίωση

Στο *παιχνίδι ρόλων* οι μαθητές προσποιούνται συγκεκριμένα πρόσωπα, για να επιλύσουν ένα γενικότερο ή διαπροσωπικό πρόβλημα/θέμα, σε ζευγάρια, σε μικρές ομάδες ή μπροστά σε όλη την τάξη. *Η προσομοίωση* συνήθως αφορά μεγάλο αριθμό μαθητών και μεγαλύτερη ποικιλία ρόλων. Οι μαθητές εξερευνούν και αρχίζουν να κατανοούν συναισθήματα, στάσεις, αξίες και συμπεριφορές των άλλων αλλά και των ιδίων. Τα θέματα μπορεί να κυμαίνονται από μία απλή κοινωνική δεξιότητα (πχ. ενεργητική ακρόαση) έως ένα σύνθετο κοινωνικό θέμα (πχ. αντιμετώπιση των ατομικών διαφορών σε μία ομάδα). Γενικά, τα θέματα μπορεί να σχετίζονται με κοινωνικές δεξιότητες (πχ. έκφραση συναισθημάτων συμμαθητή που προσβλήθηκε σε ένα παιχνίδι, ειρηνική επίλυση διαφωνιών μεταξύ δύο συμπαιχτών ή αντιπάλων, αντιμετώπιση της πίεσης των συμμαθητών σε ένα καθήκον κλπ.) και αξίες (πχ. σεβασμός στον αντίπαλο, υπευθυνότητα, ειλικρίνεια κλπ).

Βήματα

1. Επιλέξτε, παρουσιάστε την κατάσταση-πρόβλημα, και διευκρινίστε τους ρόλους. Τα συναισθήματα ή οι αξίες των χαρακτήρων/ρόλων μπορούν να δοθούν και γραπτώς.
2. Επιλέξτε παίχτες από τους εθελοντές. Μπορεί να συμμετέχει και όλη η τάξη (σε υπό-ομάδες). Διευκρινίστε το σκηνικό (τόπος, χρόνος, κατάσταση, ρόλοι) και δώστε χρόνο στους παίχτες να ετοιμαστούν. Δώστε στους παρατηρητές συγκεκριμένα στοιχεία προς παρατήρηση.
3. Αφήστε τους «παίχτες» να παίξουν τους ρόλους τους. Μπορούν να επαναλάβουν, αν χρειάζεται να εμφανιστούν διαφορετικές συμπεριφορές και συνέπειες.
4. Συνοψίστε και συζητήστε την εμπειρία. Ζητήστε από τους παίχτες να μοιραστούν τα συναισθήματά τους και από τους παρατηρητές τις απόψεις/εντυπώσεις τους.

β. Συνεργατική μάθηση «Όλοι για έναν και ένας για όλους»

Η συνεργατική μάθηση επιδρά θετικά στη μάθηση γιατί αναπτύσσει διαπροσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες και αξίες, και αυξάνει τον ενεργητικό

χρόνο στο καθήκον. Τα σημαντικά της στοιχεία είναι όμοια με εκείνα της Αρχής της Αλληλεπίδρασης.

Τεχνικές ανάπτυξης της συνεργασίας

Η τάξη χωρίζεται σε μικρές ομάδες και:

- Ο ΚΦΑ δίνει σε κάθε μαθητή, κάθε ομάδας, τα καθήκοντα/υλικό/πληροφορίες για την ολοκλήρωση της δραστηριότητας (βοηθά ο περιορισμένος αριθμός υλικών πχ. 1 φύλο εργασίας για το ζευγάρι ή την ομάδα). Εναλλακτικά επιλέγουν οι ίδιοι οι μαθητές με ποιο μέρος της δραστηριότητας θα ασχοληθεί ο καθένας. Και στις δύο περιπτώσεις ανατίθενται ρόλοι (πχ. παρατηρητής, καταγραφέας, πρωταγωνιστής κλπ.). Στη συνέχεια:
- Οι μαθητές εργάζονται πάνω σε αυτό που τους ανατέθηκε ή επέλεξαν.
- Άτομα διαφορετικών ομάδων με το ίδιο θέμα ομαδοποιούνται και ανταλλάσσουν πληροφορίες.
- Επανέρχονται στις αρχικές τους ομάδες για να πληροφορήσουν, να διδάξουν ως «ειδικοί», να ενώσουν και να ολοκληρώσουν την εργασία.
- Η ομάδα παρουσιάζει την εργασία προφορικά, γραπτά, κινητικά, συνδυαστικά κλπ.
- Παρέχονται ανταμοιβές (πχ. αστεράκια, πόντοι, κα.) στην ομάδα όταν κάθε μαθητής-μέλος έχει πετύχει το καθήκον του.

γ. Στιλ (προσεγγίσεις) Διδασκαλίας Παιχνιδιών

- *Δασκαλοκεντρικά ή άμεσα ή τεχνικής*: οι μαθητές μαθαίνουν πρώτα τις βασικές δεξιότητες των αθλητικών παιχνιδιών και μετά την τακτική.
- *Μαθητοκεντρικά ή έμμεσα ή τακτικής:* συνήθως αντικαθιστώνται οι δύσκολες δεξιότητες με πιο εύκολες (πχ. ρίψη αντί χτύπημα μπάλας με ρακέτα) ώστε να μαθευτούν οι αρχές του παιχνιδιού και η τακτική πριν από τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων.

Οι δύο προσεγγίσεις έχουν συγκριθεί ως προς α) τη γνώση, β) την ικανότητα παιχνιδιού (έλεγχος, λήψη απόφασης και εκτέλεση), γ) την ανάπτυξη δεξιοτήτων και δ) την ευχαρίστηση από το παιχνίδι. Συνοπτικά, το είδος του παιχνιδιού φαίνεται ότι παίζει ρόλο στην αποτελεσματικότητα της μίας έναντι της άλλης προσέγγισης: η προσέγγιση της τακτικής είναι καλύτερη στα παιχνίδια διείσδυσης (πχ. ποδόσφαιρο) και ρακέτας. Επίσης, η γνωστική κατανόηση της τακτικής στα παιχνίδια ρακέτας μπορεί να μεταφερθεί σε παιχνίδια διχτυού. Στο μπάντμιντον φαίνεται αποτελεσματικότερη η προσέγγιση της τεχνικής.

Επειδή οι δεξιότητες και η τακτική συνδέονται, η λήψη αποφάσεων μπορεί να εμποδιστεί όταν η εκτέλεση των δεξιοτήτων είναι φτωχή. Ο ταυτόχρονος λοιπόν συνδυασμός τεχνικής και τακτικής, κατά τη διδασκαλία, είναι δύσκολος και γι' αυτό προτείνεται να προηγείται η μάθηση των βασικών δεξιοτήτων, για να αποκτήσουν οι μαθητές ένα βασικό επίπεδο ελέγχου του αντικειμένου και να έπεται η εξάσκηση της τακτικής.

Το *συμπέρασμα* που προκύπτει είναι ότι πρέπει να αφιερώνεται χρόνος α) για τη διδασκαλία της τεχνικής και β) για τη διδασκαλία της τακτικής (με δασκαλοκεντρικά ή μαθητοκεντρικά στιλ διδασκαλίας), καθώς η βασική τακτική δε μαθαίνεται απλώς με την εμπλοκή στο παιχνίδι. Επίσης, η διδασκαλία για την εκμάθηση της τεχνικής πρέπει να εστιάζει στις πραγματικές συνθήκες και να έχει

εφαρμογές στην τακτική ώστε να μπορούν οι δεξιότητες να μεταφερθούν σε πραγματικές συνθήκες παιχνιδιού.

Επίσης, *οι μαθητοκεντρικές διδακτικές προσεγγίσεις* ίσως βοηθούν στην ανάπτυξη της βασικής τακτικής σε τροποποιημένα παιχνίδια ή τμήματα αυτών στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση αλλά καθώς οι μαθητές γίνονται πιο επιδέξιοι ίσως θα πρέπει να εφαρμόζονται πιο δασκαλοκεντρικές διδακτικές προσεγγίσεις για τη διδασκαλία του *«Εάν….τότε»* σε συγκεκριμένα αθλήματα.

δ. Διαθεματική προσέγγιση της διδασκαλίας

Αφορά στην εκπαιδευτική διαδικασία κατά την οποία ενοποιούνται δύο ή περισσότερα ξεχωριστά αλλά αλληλένδετα γνωστικά αντικείμενα ώστε να επιτευχθεί η μάθηση σε κάθε ένα από αυτά αλλά και η δια βίου μάθηση. Η διδασκαλία τροποποιείται, η μάθηση γίνεται πιο δημιουργική και η αποκτηθείσα γνώση βαθύτερη. Όλοι οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά ενώ ο ΚΦΑ επιλέγει αντικείμενα μελέτης που καλύπτουν διαφορετικούς τομείς, υποδεικνύει πηγές, καθοδηγεί και ενθαρρύνει καθ’ όλη τη διάρκεια.

Κινητικά διαθεματικά προγράμματα

Οι ΚΦΑ έχουν την ευκαιρία αλλά και την πρόκληση να ενσωματώσουν διαφορετικά είδη νοημοσύνης (πχ. γλωσσική, αναλυτική-μαθηματική, μουσική, σωματική-κιναισθητική, χωρική, ενδοπροσωπική, διαπροσωπική, νατουραλιστική) στο μάθημά τους, κατά την ανάπτυξη των σκοπών της ΦΑ επειδή η κίνηση:

- είναι ένα απλό, φυσικό και ευχάριστο μέσο μάθησης, έκφρασης και επικοινωνίας
- αναπτύσσει σφαιρικά το παιδί, διευκολύνει τη διατήρηση των πληροφοριών στη μνήμη και τη μεταφορά τους εκτός του σχολικού περιβάλλοντος
- αφορά σε όλα τα στιλ μάθησης των μαθητών οι οποίοι μαθαίνουν με τον καλύτερο τρόπο, συνδέοντας νοητική, συναισθηματική και ψυχοκινητική μάθηση
- ενθαρρύνει την υψηλής ιεραρχίας σκέψη
- παρακινεί όλους τους μαθητές και επιβραβεύει στο γνωστικό τομέα, τους λιγότερο παρακινημένους στη ΦΑ
- παρέχει τη δυνατότητα στους λιγότερο ικανούς, σε άλλα γνωστικά αντικείμενα, μαθητές να κατανοήσουν τις ακαδημαϊκές έννοιες.

Σχεδιασμός διαθεματικών Προγραμμάτων ΦΑ

Τα διαθεματικά προγράμματα ΦΑ μπορούν να περιλαμβάνουν:

- *Εσωτερική ενοποίηση (Ενιαίο Μοντέλο ΦΑ)*: σύνδεση του κινητικού περιεχομένου με το γνωστικό, το συναισθηματικό και το κοινωνικό περιεχόμενο (βλ. συνδυασμούς επιδιώξεων στους Πίνακες 3-8, προτάσεις στους Πίνακες 9 -15 βλ. και ενδεικτικά ωριαία πλάνα μαθημάτων στο τέλος του Οδηγού Σπουδών).

- *Εξωτερική ενοποίηση*: α) θέματα άλλων γνωστικών αντικειμένων ενσωματώνονται στο πρόγραμμα της ΦΑ με σκοπό την καλύτερη

κατανόηση των θεμάτων της ή β) η ΦΑ μαζί με άλλα γνωστικά αντικείμενα συμβάλλουν από κοινού στην ανάπτυξη και μάθηση θεμάτων που σχετίζονται με τη ζωή των μαθητών και τον κόσμο γενικότερα.

Σύμφωνα με το Πρόγραμμα Σπουδών, για τις 3 πρώτες τάξεις προεξέχοντα θέματα που πρέπει να συσχετιστούν με άλλα αντικείμενα είναι η ατομική ασφάλεια, η ατομική υγιεινή, η κατανόηση του σώματος, η κατανόηση προσωπικών συναισθημάτων και των συναισθημάτων των άλλων, θέματα περιβάλλοντος και οικολογίας. Για τις 3 τελευταίες τάξεις προεξέχοντα θέματα είναι η ταυτότητα και η πολιτιστική διαφορετικότητα, ο υγιεινός τρόπος ζωής, η συμμετοχή στην κοινότητα και ο εθελοντισμός, η προστασία του περιβάλλοντος, η τεχνολογία και τα ΜΜΕ, η δημιουργικότητα, η κριτική σκέψη και η κοινωνική δράση.

Μοντέλα διαθεματικής διδασκαλίας

Παραδείγματα μοντέλων διαθεματικής διδασκαλίας στη ΦΑ είναι τα εξής:

1) Συνδετικό: σύνδεση ενός θέματος της ΦΑ με το αντίστοιχο θέμα ενός άλλου γνωστικού αντικειμένου. Ο ΚΦΑ επιλέγει, μόνος του ή/και με τη βοήθεια άλλων εκπαιδευτικών, τα θέματα που θα συνδυάσει. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί α) κατά τη διδασκαλία νέων δεξιοτήτων ή εννοιών στη ΦΑ οι οποίες μπορούν να εξηγηθούν και από το περιεχόμενο ενός άλλου γνωστικού αντικειμένου, β) για να αυξήσει το ενδιαφέρον των μαθητών, συνδυάζοντας την πρότερη με την προς απόκτηση γνώση. Για παράδειγμα, ο ΚΦΑ διδάσκει, μέσω της κίνησης, φυσιολογικές μεταβολές και λειτουργίες του σώματος σε μία ενότητα ΦΚ-υγείας (άρα εσωτερική ενοποίηση) και ταυτόχρονα χρησιμοποιεί πληροφορίες από αντίστοιχο μάθημα της τάξης (εξωτερική ενοποίηση).

2) *Κοινό*: ίδιες έννοιες ή δεξιότητες διδάσκονται ταυτόχρονα ή διαδοχικά από τον ΚΦΑ και από έναν ακόμη ή περισσότερους εκπαιδευτικούς διαφορετικών γνωστικών αντικειμένων. Απαιτείται συμφωνία μεταξύ τους για το είδος των δεξιοτήτων, εννοιών ή θεμάτων και το χρόνο διδασκαλίας. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί α) για να ενισχύσει ένα κοινό (για τα γνωστικά αντικείμενα) θέμα και β) για να βοηθήσει τη συνεργασία μεταξύ εκπαιδευτικών. Όταν, για παράδειγμα, το θέμα είναι συμμετρία-ασυμμετρία, στη ΦΑ μπορούν να διδαχθούν σχήματα με το σώμα (κινητικές έννοιες) και δεξιότητες ισορροπίας ενώ στα μαθηματικά το τρίγωνο και το τετράγωνο.

3) *Συνεργατικό*: αφορά στην ενοποίηση δύο ή περισσότερων γνωστικών αντικειμένων με σκοπό να διδαχθεί ταυτόχρονα και συνεργατικά ένα κοινό θέμα {πχ. κοινωνικές δεξιότητες (πχ. αντιμετώπιση νίκης και ήττας, συνεργασία), αξίες (σεβασμός στον εαυτό, τους άλλους, το περιβάλλον), γνωστικές δεξιότητες (πχ. έννοιες, αρχές, κανόνες, κριτική σκέψη, δημιουργική σκέψη κλπ}. Οι εκπαιδευτικοί διδάσκουν μαζί στην ίδια τάξη, την ίδια ώρα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί α) για να ενισχυθεί η κατανόηση δύο ή περισσότερων γνωστικών αντικειμένων και να επέλθει η μάθηση μέσω μίας εντελώς καινούργιας προσέγγισης, β) για να διευκολύνει τη διδασκαλία ενός θέματος που αφορά σε όλο το σχολείο. Εάν για παράδειγμα το θέμα είναι η ανάπτυξη της συνεργασίας, μπορούν να συνεργαστούν οι εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής, μουσικής, αισθητικής αγωγής και τάξης. Τα παιδιά, ακολουθώντας τις αρχές της συνεργασίας, θα

γράψουν ποιήματα, θα δημιουργήσουν μουσική και χορούς και στο τέλος θα παρουσιάσουν από κοινού το θέμα τους. Τα παραπάνω μοντέλα είναι απλά οδηγοί διαθεματικής διδασκαλίας. Ο ΚΦΑ, ανάλογα με τις ανάγκες των μαθημάτων του, μπορεί να επιλέξει ένα ή περισσότερα μοντέλα διαθεματικής διδασκαλίας αλλά και να προβεί σε συνδυασμούς.

Για τη δημιουργία ενός αποτελεσματικού διαθεματικού προγράμματος προτείνεται:

- καθορισμός των γνωστικών αντικειμένων και των θεμάτων που θα ενοποιηθούν
- καθορισμός των ωφελειών των μαθητών από το πρόγραμμα
- επιλογή διαθεματικού ή διαθεματικών μοντέλων
- καθορισμός μεθόδων και εργαλείων αξιολόγησης
- σχεδιασμός για μέγιστη ενεργητική συμμετοχή και μεταφορά της μάθησης
- δημιουργία πλάνων μαθημάτων, εφαρμογή και αξιολόγηση.

1. Διδακτικές προσεγγίσεις για ειδικές ομάδες μαθητών

Ειδικές ομάδες μαθητών χρειάζονται ειδικές διδακτικές προσεγγίσεις

Ο ΚΦΑ πρέπει να μπορεί να κατανοήσει και να χρησιμοποιήσει ειδικές διδακτικές προσεγγίσεις στις παρακάτω περιπτώσεις:

Πολιτισμική ετερότητα. Οι μαθητές από διαφορετικά πολιτισμικά περιβάλλοντα έχουν συγκεκριμένες, διαφορετικές πολιτισμικές αξίες από εκείνες του περιβάλλοντος στο οποίο ζουν. Ανάμεσα στις κουλτούρες υπάρχουν επίσης γνωστικές διαφορές, διαφορές δηλαδή στον τρόπο λήψης και επεξεργασίας των πληροφοριών. Κάποιοι μαθητές μπορεί να προτιμούν να βλέπουν ολόκληρη την άσκηση και μετά να κατανοούν τα μέρη της. Οι μαθησιακές εμπειρίες θα πρέπει επομένως να:

- *εμπεριέχουν λήψη αποφάσεων, κοινωνικές δεξιότητες και επίλυση προβλημάτων* (συγκλίνουσα παραγωγικότητα) για να εμπλακούν οι μαθητές στη μάθηση.
- *είναι ποικίλες*. Για παράδειγμα, η συνεργατική μάθηση επιδρά θετικά στην απόδοση των μαθητών που προέρχονται από πολιτισμούς που δίνουν έμφαση στις ομαδικές δραστηριότητες και τη βοήθεια του συνομηλίκου. Η διδασκαλία με τη βοήθεια του Η/Υ είναι επίσης χρήσιμη όταν υπάρχει πρόβλημα επικοινωνίας.
- *αξιολογούνται*, κατά τη διαδικασία της μάθησης, με εναλλακτικές μορφές (από τον ΚΦΑ και τους μαθητές) και με μαθητικό χαρτοφυλάκιο (portfolio).

Μαθητές σε ρίσκο. Αφορά σε μαθητές που κινδυνεύουν να μην ολοκληρώσουν τη φοίτησή τους, για προσωπικούς, οικογενειακούς, σχολικούς ή/και κοινωνικούς λόγους. Οι μαθησιακές εμπειρίες θα πρέπει να:

- είναι αμοιβαίες, με έμφαση στον ενεργό ρόλο των μαθητών (πχ. βοηθός του ΚΦΑ) ή συνεργατικές ώστε να δίνεται έμφαση στην προσωπική υπευθυνότητα και τη λήψη αποφάσεων
- είναι προσωπικές (διδασκαλία ένας με έναν – δάσκαλο, βοηθό ή/και συνομήλικο).
- είναι σχετικές με την τεχνολογία (Η/Υ, dvd, κλπ.) για την ανάπτυξη της λήψης αποφάσεων.

Ταλαντούχοι μαθητές. Στην αρχή της σχολικής χρονιάς μπορεί να εντοπιστούν μαθητές με υψηλή κινητική απόδοση. Σε αυτές τις περιπτώσεις

υιοθετείται η προσέγγιση του μη αποκλεισμού με α) επιτάχυνση του ατομικού ρυθμού ανάπτυξης και μάθησης (πχ. μέσω αυτορυθμιζόμενων καθηκόντων, ανεξάρτητες μελέτες, μάθηση με τη βοήθεια του Η/Υ) και β) με μαθησιακές εμπειρίες που προσφέρουν: 1) επιλογές περιεχομένου και δυσκολίας, 2) αμοιβαία μάθηση σε ομογενείς ομάδες, 3) συνεργατική μάθηση (πχ. είναι οι «ειδικοί» που διδάσκουν, καθοδηγούν στους άλλους).

Μαθητές με υπερκινητικότητα. Συνήθως έχουν πρόβλημα στην ακρόαση, την ακολουθία οδηγιών και την παραμονή στο καθήκον. Φέρονται παρορμητικά και γενικά δυσκολεύονται να ελέγξουν τη συμπεριφορά τους. Λειτουργούν καλύτερα σε υψηλά οργανωμένο περιβάλλον, σε περιορισμένο χώρο και χωρίς οπτικά και ηχητικά ερεθίσματα, συνθήκες που δύσκολα συναντώνται στο περιβάλλον της ΦΑ. Συνήθως δουλεύουν καλύτερα μόνοι τους ή σε μικρές ομάδες με μαθητές που δεν έχουν ανάλογα προβλήματα. Η σταθερότητα στο περιβάλλον, οι ρουτίνες και οι προσδοκίες που αφορούν στη συμπεριφορά που βοηθούν αυτούς τους μαθητές να ωφεληθούν από τη ΦΑ.

Μαθητές με παχυσαρκία**.** Οι αιτίες μπορεί να είναι παθολογικές αλλά και σχετικές με τη διατροφή, τα οικογενειακά πρότυπα, τη ψυχολογία, τον τρόπο ζωής. Η φυσική δραστηριότητα δεν είναι καθόλου ευχάριστη γι' αυτούς τους μαθητές αφού έχουν φτωχή κινητικότητα, κουράζονται πολύ εύκολα και αναπνέουν δύσκολα. Ο ΚΦΑ πρέπει να τους ενθαρρύνει να συμμετέχουν στη ΦΔ, προσαρμόζοντας τις δραστηριότητες και δίνοντας έμφαση στη συμμετοχή και την προσπάθεια παρά στο αποτέλεσμα ώστε να αναπτύξουν αυτοεκτίμηση και επιθυμία για κίνηση.

Μαθητές με χαμηλή κινητική ικανότητα. Ορισμένοι μαθητές είναι σημαντικά λιγότερο κινητικά ικανοί από τους συμμαθητές τους. Ίσως μερικοί να είναι κινητικά αδέξιοι, να μην έχουν δηλαδή καλό συντονισμό, ισορροπία ή ευκινησία. Άλλοι μπορεί να μην είχαν ευκαιρίες ανάπτυξης κυρίως των δεξιοτήτων χειρισμού ενώ άλλοι μπορεί να έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Άλλες ειδικές ομάδες αφορούν μαθητές με *ορθοπεδικά προβλήματα*, ή με *προβλήματα όρασης ή ακοής* για τους οποίους απαιτείται ειδικός εξοπλισμός ή προσαρμογές στο υλικό. Επίσης, αφορούν σε μαθητές με *άσθμα, επιληψία, σακχαρώδη διαβήτη* οι οποίοι με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή και την προσεκτική παρακολούθηση από τον ΚΦΑ μπορούν να συμμετέχουν με ασφάλεια.

Για την αποτελεσματική ενσωμάτωση αυτών των μαθητών θα πρέπει να:

α) αντιμετωπίζεται κάθε μαθητής ανάλογα με το πρόβλημα που έχει και σε συνεργασία με τους ειδικούς και τους γονείς
β) αναπτύσσονται κοινωνικές δεξιότητες ώστε να μπορούν οι μαθητές να γίνουν όσο πιο ανεξάρτητοι γίνεται, αλλά και κινητικές δεξιότητες και στοιχεία της φυσικής κατάστασης-υγείας για μία παραγωγική και φυσικά δραστήρια ζωή
γ) αναπτύσσεται θετική αυτοεκτίμηση. Οι μαθητές αναπτύσσουν κινητικές δεξιότητες για μία δια βίου συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα με έμφαση στο τι μπορούν να κάνουν. Το μάθημα τους βοηθά να αποδέχονται τα όριά τους, τροποποιώντας τις δραστηριότητες ανάλογα με τις ανάγκες τους και αναπτύσσοντας την κινητική τους ικανότητα
δ) διδάσκονται κοινωνικά αποδεκτές συμπεριφορές, μέσω του παιχνιδιού και των δραστηριοτήτων
ε) αναπτύσσονται προσωπικές συνήθειες σε σχέση με την ενεργή συμμετοχή και την προσωπική υγιεινή.

5. Δημιουργία αθλητικής κουλτούρας για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας, της άσκησης και της υγείας

Αναπτύξτε δράσεις εντός και εκτός σχολείου

Μέσω της αυτονομίας που του παρέχεται από το ΠΣ αλλά και της γενικότερης πιθανής δραστηριοποίησης του σχολείου σε θέματα φυσικής δραστηριότητας, άσκησης και υγείας, μπορεί να δημιουργήσει αθλητική κουλτούρα για φυσικά δραστήρια ζωή στο παρόν και το μέλλον. Επομένως, οι δράσεις που μπορεί να αναπτύξει είναι οι εξής:

Α) Στο περιβάλλον του σχολείου

Στο πλαίσιο του μαθήματος ΦΑ

Οι μαθητές θα πρέπει να συμμετέχουν σε ένα περιεκτικό πρόγραμμα που σχεδιάζεται και διδάσκεται από ΚΦΑ ενημερωμένους για τις κατάλληλες διδακτικές προσεγγίσεις και μεθοδολογίες και στοχεύει στην ολόπλευρη ανάπτυξή τους.

Στο πλαίσιο του σχολικού προγράμματος

- Να επιτρέπεται στους μαθητές η χρήση του αθλητικού υλικού και των υποδομών πριν την έναρξη των μαθημάτων και κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων με ταυτόχρονη θέσπιση κανόνων ασφάλειας, διανομής και συλλογής του υλικού. Οι μαθητές θα μπορούν να συμμετέχουν σε ομαδικά και ατομικά σπορ, δραστηριότητες (πχ. αναπηδήσεις με σχοινάκια), χορούς καθώς και σε μικρής διάρκειας διαγωνισμούς (πχ. μίνι αγώνες αθλημάτων όπως μπάσκετ-βόλεϊ- πινγκ πονγκ κλπ.)
- Να γίνονται ενέργειες από τον ΚΦΑ, τη διεύθυνση, το προσωπικό του σχολείου, το σύλλογο γονέων και κηδεμόνων ώστε να εξασφαλίζεται επαρκής εξοπλισμός για το μάθημα της ΦΑ και την εξωδιδακτική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες (ΦΔ).
- Να ανακοινώνεται και να επιβραβεύεται η συμμετοχή και η προσπάθεια των μαθητών στις ΦΔ και τα σπορ, δια ζώσης, στην ιστοσελίδα του σχολείου και στον πίνακα ανακοινώσεων της ΦΑ.
- Να ενθαρρύνεται η προσέλευση των μαθητών στο σχολείο με τα πόδια ή το ποδήλατο, όπου είναι ασφαλές, να διαμορφώνεται χώρος στάθμευσης και να υπογραμμίζεται η σημασία υιοθέτησης τέτοιων συνηθειών για την υγεία.
- Να οργανώνεται από το σχολείο *Εβδομάδα φυσικής δραστηριότητας.* Οι μαθητές θα βοηθούν στο σχεδιασμό και την οργάνωση δραστηριοτήτων, θα μπορούν να συμμετέχουν σε αυτές όλοι. Επίσης θα περιλαμβάνονται δράσεις για το προσωπικό του σχολείου και τους γονείς των μαθητών.
- Να οργανώνονται από το σχολείο εκδηλώσεις όπως *Ημέρα διατροφής*, *Ημέρα κατά της βίας* κλπ, σχολικές παραστάσεις που αφορούν παρόμοια θέματα, εκδηλώσεις με εξωτερικούς προσκεκλημένους της τοπικής κοινωνίας όπως προπονητές, αθλητές, γιατρούς κλπ.
- Να αναπτύσσονται συνεργασίες του ΚΦΑ με συναδέλφους του σχολείου, μέσω διαθεματικών προσεγγίσεων σε θέματα διατροφής και υγείας.

Εκτός σχολικού ωραρίου, όπου είναι εφικτό, προτείνεται:

- Να οργανώνονται από το σχολείο (απογεύματα, Σαββατοκύριακα, αργίες κλπ) τόσο στο χώρο του σχολείου όσο και εκτός αυτού ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες που ενθαρρύνουν τη συμμετοχή όλων, ανεξαρτήτου ικανότητα, φύλου, εθνικότητας κλπ. Τέτοιες δραστηριότητες μπορεί να είναι: ενδοσχολικά πρωταθλήματα ομαδικών και ατομικών σπορ, αγώνες δρόμου, μαθήματα χορού, πεζοπορίες ή κολύμπι ανάλογα με τις εγκαταστάσεις και το περιβάλλον που βρίσκεται το εκάστοτε σχολείο.

Άλλες δράσεις

- Να ενθαρρύνονται τα μέλη του διδακτικού προσωπικού να συμμετέχουν στις εκδηλώσεις ΦΔ και σπορ που διοργανώνει το σχολείο εντός και εκτός διδακτικού ωραρίου καθώς και σε επιμορφωτικές δράσεις (σεμινάρια, συνέδρια κλπ) που σχετίζονται με την ανάπτυξη αθλητικής κουλτούρας.

Β) Συνεργασία με τοπικούς ιδιωτικούς και κρατικούς αθλητικούς φορείς και γονείς

- Να υπάρχει δυνατότητα χρήσης των εγκαταστάσεων των φορέων στο πλαίσιο του μαθήματος ΦΑ και διοργάνωσης προγραμμάτων ΦΔ (πχ. κολυμβητήριο, γήπεδο στίβου κά.)
- Το σχολείο να πληροφορεί μαθητές και γονείς για τις εκδηλώσεις και τα προγράμματα ΦΔ των τοπικών φορέων (κολύμπι, θαλάσσια σπορ, αναρρίχηση, πεζοπορίες στο βουνό, αγώνες δρόμου, ποδηλατοδρομίας κλπ.)
- Το σχολείο να συνεργάζεται με τοπικούς αθλητικούς φορείς και ομοσπονδίες που θα βοηθήσουν με την παρουσία, τις γνώσεις, το δανεισμό υλικού ή την τέχνη τους. Πχ. πρόσκληση ειδικών, προπονητών, αθλητών, παραγόντων, στο σχολείο για επίδειξη και προώθηση σπορ και φυσικών δραστηριοτήτων όπως σπορ ρακέτας, πολεμικές τέχνες, παραολυμπιακών αθλημάτων κά.

Η αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων ΦΔ μπορεί να αξιολογηθεί με: α) τον αριθμό των παιδιών που συμμετέχουν στις εντός σχολείου δράσεις, β) τον αριθμό των παιδιών που συμμετέχουν στις εκτός σχολείου δράσεις, γ) τον αριθμό των παιδιών που αλλάζουν συνήθειες, πχ. έρχονται με τα πόδια στο σχολείο, ακολουθούν υγιεινή διατροφή κλπ. δ) με τις απόψεις, τις στάσεις, ε) με την πρόοδο των μαθητών (κινητική, κοινωνική κλπ) και στ) με τις επιδόσεις των μαθητών μόνο στις περιπτώσεις που το μάθημα της ΦΑ συνδυάζεται με κάποιες από αυτές τις δράσεις.

6. Δημιουργία θετικού και δημιουργικού περιβάλλοντος μάθησης - Επιθυμητές πρακτικές διδασκαλίας

Όπως αναφέρεται στο Πρόγραμμα Σπουδών (κεφ. 6.1), το περιβάλλον μάθησης είναι σημαντικός παράγοντας οργάνωσής της. Στο πλαίσιο αυτό εντάσσονται τόσο τα δικαιώματα όσο και οι ευθύνες των μαθητών στο μάθημα.

Δικαιώματα των μαθητών στο μάθημα της ΦΑ

- να αισθάνονται ότι τους εκτιμούν και τους σέβονται
- να έχουν ευκαιρίες μάθησης και να τα καταφέρνουν όσο καλύτερα μπορούν
- να δέχονται βοήθεια όποτε τη χρειάζονται
- να τους συμπεριφέρονται όλοι δίκαια
- να είναι και να αισθάνονται (φυσικά και συναισθηματικά) ασφαλείς
- να εκφράζουν τα συναισθήματά τους και να προσφέρουν τη βοήθειά τους
- να ασκούνται σε ασφαλές και καθαρό περιβάλλον
- να έχουν πρόσβαση σε όλες τις μαθησιακές εμπειρίες

Ευθύνες των μαθητών στο μάθημα της ΦΑ

- να εκτιμούν και να σέβονται τα μέλη του σχολείου και τους επισκέπτες
- να συμπεριφέρονται κατάλληλα και δίκαια σε όλους
- να μαθαίνουν και να βοηθούν και τους άλλους να μάθουν
- να επιτρέπουν σε όλους να εκφράζουν τα συναισθήματα
- να φροντίζουν το περιβάλλον του σχολείου

Θετικό - Δημιουργικό περιβάλλον μάθησης

Η δημιουργία ενός περιβάλλοντος μάθησης, επικοινωνίας και ελέγχου είναι πρωταρχικό μέλημα του ΚΦΑ αλλά και βασικό συστατικό της αποτελεσματικής διδασκαλίας. Τα χαρακτηριστικά του είναι να:

Το περιβάλλον μάθησης πρέπει να είναι θετικό, δημιουργικό και υποστηρικτικό

- παρέχει φυσική ασφάλεια στους μαθητές
- παρέχει συναισθηματική ασφάλεια
- είναι παρακινητικό (ενισχύει την εσωτερική παρακίνηση, παρέχει στοχευμένη εξάσκηση και αναπτύσσει τη δημιουργικότητα)
- διέπεται από πρωτόκολλα συμπεριφοράς (κανόνες, συνέπειες, μείωση προβληματικών συμπεριφορών, ανάπτυξη υπευθυνότητας) και πρωτόκολλα οργάνωσης (ρουτίνες)
- εμπεριέχει κατάλληλες πρακτικές διδασκαλίας (παρατήρηση τάξης, επίδειξη δραστηριότητας, διδακτικές οδηγίες, παροχή ανατροφοδότησης, μεγιστοποίηση χρόνου εξάσκησης, επικοινωνία με τους μαθητές, διαχείριση χρόνου μαθήματος, κατασκευή υλικού/εξοπλισμού)

1. Φυσικά ασφαλές περιβάλλον

Το περιβάλλον πρέπει να είναι φυσικά ασφαλές

Οι τραυματισμοί κατά τη διάρκεια του μαθήματος μπορεί να συμβούν λόγω έλλειψης κανόνων ασφαλείας, απροσεξίας των παιδιών, κακής κατάστασης του εξοπλισμού/υλικού, επικινδυνότητας της δραστηριότητας κά.

Η εκμάθηση και εφαρμογή κανόνων ασφαλείας είναι βασική προτεραιότητα του ΚΦΑ. Ο τακτικός έλεγχος του εξοπλισμού για φθορές, μπορεί να βοηθήσει σημαντικά. Οι πολύ επικίνδυνες και μεγάλου βαθμού δυσκολίας (σε σχέση με τις δυνατότητες των μαθητών) δραστηριότητες είναι καλύτερα να αποφεύγονται. Αντίθετα, δραστηριότητες που εμπεριέχουν κάποιο ρίσκο (ώστε να είναι προκλητικές αλλά εφικτές) θα χρησιμοποιηθούν όταν οι μαθητές τηρούν τους κανόνες ασφαλείας (βλ. παρακάτω πρωτόκολλα συμπεριφοράς).

2. Συναισθηματικά ασφαλές περιβάλλον

Τα παιδιά χρειάζονται συναισθηματικά ασφαλές περιβάλλον

Τα παιδιά έχουν ανάγκη από ένα ασφαλές συναισθηματικά περιβάλλον, γι αυτό θα πρέπει να είναι σεβαστά ως άτομα και ως προσωπικότητες και να λαμβάνονται υπόψη οι ανάγκες τους. Οι ΚΦΑ θα πρέπει να είναι σταθεροί, δίκαιοι και λογικοί στις απαιτήσεις τους. Γι αυτό:

- μην πληγώνετε, μη σαρκάζετε και μην απειλείτε τα παιδιά
- αντιμετωπίστε θετικά και απαντήστε στις ερωτήσεις τους, δεν υπάρχουν ανόητες ερωτήσεις
- η ΦΑ είναι για όλους (δημιουργήστε μικρές ομάδες - έτσι αυξάνεται και ο χρόνος ενεργητικής συμμετοχής τους)
- κάντε πράξη τα λόγια σας – λειτουργήστε ως πρότυπο για τα παιδιά
- έχετε πάντοτε θετικές προσδοκίες για τους μαθητές

Οι θετικές ή αρνητικές, οι χαμηλές ή υψηλές προσδοκίες του ΚΦΑ, μπορούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά των μαθητών του και στη συνέχεια τη δική του συμπεριφορά με αποτέλεσμα ο κύκλος να επαναλαμβάνεται διαρκώς. Μη θεωρείτε ότι τα παιδιά δεν αντιλαμβάνονται τι προσδοκάτε, συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο.

Οι παρακάτω απόψεις εκπαιδευτικών αποτελούν στερεότυπα και πρέπει να εξαλειφθούν

- στα κορίτσια ταιριάζει η γυμναστική, ο χορός
- στα αγόρια ταιριάζουν τα αθλήματα επαφής
- τα κορίτσια είναι ευαίσθητα
- τα παιδιά διαφορετικής εθνικότητας δεν μπορούν να μάθουν
- τα έγχρωμα παιδιά είναι πιο γρήγορα από τα λευκά
- τα αγόρια δημιουργούν περισσότερα προβλήματα στην τάξη

Ο ΚΦΑ που έχει θετικές προσδοκίες για όλους τους μαθητές και δίνει έμφαση στην ατομική βελτίωση είναι πιο πιθανό να δημιουργήσει ένα κλίμα **ΙΣΗΣ** μεταχείρισης όλων των παιδιών στο μάθημα.

3. Παρακινητικό περιβάλλον μάθησης

Το περιβάλλον πρέπει να αυξάνει την επιθυμία για συμμετοχή, ευχαρίστηση και βελτίωση

Ένας μακροπρόθεσμος στόχος του μαθήματος της ΦΑ, είναι οι μαθητές να υιοθετήσουν ένα φυσικά δραστήριο τρόπο ζωής ως ενήλικες. Για την επίτευξη αυτού του στόχου, αναγκαία συνθήκη είναι η αυξημένη εσωτερική παρακίνηση. Οι συμπεριφορές που προέρχονται από εσωτερική παρακίνηση είναι αυτές που εκδηλώνονται χωρίς να υπάρχει εξωτερική αμοιβή/αντάλλαγμα παρά μόνο ικανοποίηση/ευχαρίστηση από τη δραστηριότητα. Το μάθημα πρέπει να σχεδιάζεται με τέτοιο τρόπο που να δίνει την ευκαιρία σε όλους τους συμμετέχοντες να βιώσουν την επιτυχία. Άρα:

- δημιουργήστε κλίμα ευφορίας και ενθουσιασμού στο μάθημα
- δημιουργήστε ένα περιβάλλον μάθησης προσανατολισμένο στην ατομική βελτίωση (και όχι στον ανταγωνισμό/ξεπέρασμα των άλλων)
- χρησιμοποιήστε στιλ διδασκαλίας παραγωγής της γνώσης (πχ. καθοδηγούμενης εφευρετικότητας, μη αποκλεισμού) επιτρέποντας τη συμμετοχή των παιδιών στη λήψη σχετικών με το μάθημα αποφάσεων αλλά και δίνοντας επιλογές ως προς τις παραμέτρους εκτέλεσης (πχ. απόσταση, χρόνο, ύψος, επαναλήψεις), ώστε όλοι να μπορούν να τα καταφέρουν
- αναθέστε διαφορετικούς ρόλους (πχ. διαιτητή, δασκάλου, προπονητή) στο μάθημα και δώστε περιθώριο επιλογής στους μαθητές
- εξηγήστε το στόχο των δραστηριοτήτων και αιτιολογήστε τη χρησιμότητά τους (βραχυπρόθεσμα οφέλη άσκησης αλλά και δια βίου)
- τροποποιήστε τους κανόνες των παιχνιδιών για ενεργό συμμετοχή όλων (πχ. όλοι να πάρουν πάσα πριν από σουτ στο ποδόσφαιρο)
- δώστε θετική και κατανοητή ανατροφοδότηση
- εμφυσήστε στα παιδιά την πεποίθηση ότι η «ικανότητα» μεταβάλλεται με την προσπάθεια και τη μάθηση.

Εξάσκηση με στόχους

Στο μάθημα της ΦΑ ο καθορισμός στόχων βοηθά τους μαθητές να ρυθμίζουν την προσπάθειά τους, αυξάνει το ενδιαφέρον τους για πρακτική εξάσκηση, τα εσωτερικά τους κίνητρα για επιτυχία, την ικανοποίηση και την αυτοπεποίθηση, ενώ μειώνει το άγχος και επιταχύνει τη μάθηση. Για να έχουν μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα, οι στόχοι πρέπει:

Η εξάσκηση με στόχους αυξάνει την αυτοπεποίθηση και μειώνει το άγχος

- να σχετίζονται με την ατομική απόδοση (πχ. ένας μαθητής να εκτελέσει 10% περισσότερους κοιλιακούς σε επόμενο μάθημα , όχι να κάνει περισσότερους από άλλους μαθητές)
- να είναι προκλητικοί και όχι εύκολοι, πάντοτε λίγο παραπάνω από την παρούσα ικανότητα των μαθητών (πχ. να αυξήσει τους κοιλιακούς από 15 σε 20 σε δύο εβδομάδες)
- να είναι ρεαλιστικοί αλλά όχι ανέφικτοι, γιατί η υπερβολική δυσκολία οδηγεί σε αποτυχία και απογοήτευση (πχ. ένας μαθητής που κάνει 4 κάμψεις, είναι λάθος να προσπαθήσει να εκτελέσει 20 κάμψεις σε δύο εβδομάδες)
- να είναι συγκεκριμένοι και όχι γενικοί, δηλαδή να είναι ποσοτικοί, ή να έχουν χρονική διάρκεια ή να ορίζουν ξεκάθαρα τις επιδιώξεις (πχ. κάθε μαθητής να βελτιώσει την επίδοσή του 10% στο μήκος άνευ φοράς, σε ένα μήνα)
- να είναι βραχυπρόθεσμοι και όχι μακροπρόθεσμοι. Είναι οροτιμότεροι οι στόχοι ημέρας ή εβδομάδας και μήνα. Οι μακροπρόθεσμοι θα επιτευχθούν μόνο εάν/όταν κατακτώνται σταθερά οι βραχυπρόθεσμοι στόχοι
- να είναι μετρήσιμοι, να αφορούν μέτρα, επαναλήψεις, χρόνο. Εάν πρόκειται για τεχνική να χρησιμοποιούνται έγκυρα και αξιόπιστα τεστ για την αξιολόγησή της
- να καθορίζονται από τους μαθητές, με την καθοδήγηση του ΚΦΑ, γιατί αυτό αυξάνει την υπευθυνότητά τους και προσπαθούν να τους επιτύχουν.

Ανάπτυξη δημιουργικότητας

Οι δραστηριότητες που προάγουν τη δημιουργικότητα, βοηθούν τους μαθητές να αυτό-κατευθύνονται και να αναπτύσσουν συνήθειες ανακάλυψης και δημιουργικής σκέψης ενώ συγχρόνως αυξάνουν τη διατήρηση κάποιων

εννοιών στη μνήμη τους. Για την ανάπτυξη της δημιουργικότητας πρέπει ο ΚΦΑ να δίνει την ευκαιρία στους μαθητές να αυτενεργούν και να δημιουργούν, θέτοντας ερωτήματα για νέους/διαφορετικούς τρόπους εκτέλεσης των δραστηριοτήτων. Τα έμμεσα στιλ διδασκαλίας (πχ. συγκλίνουσας ή αποκλίνουσας παραγωγικότητας) συμβάλλουν σημαντικά στην ανάπτυξη της δημιουργικότητας.

4. Ελεγχόμενο περιβάλλον μάθησης

α. Πρωτόκολλα συμπεριφοράς (κανόνες). Όταν μια τάξη δεν μπορεί να ελεγχθεί δεν μπορεί να υπάρξει μάθημα. Ο ΚΦΑ πρέπει να ορίζει από την αρχή της χρονιά πρωτόκολλα συμπεριφοράς (κανόνες) ώστε να είναι γνωστές οι αποδεκτές συμπεριφορές και συνέπειες τήρησης και παραβίασης των κανόνων. Οι κανόνες πρέπει να διδάσκονται με τον ίδιο τρόπο που διδάσκονται οι δεξιότητες (εμπεδώνονται με την εξάσκηση και την επανάληψη) και να εφαρμόζονται σταθερά και καθημερινά, εξασφαλίζοντας αποτελεσματικότερη αξιοποίηση του χρόνου και μέγιστη συμμετοχή των παιδιών σε ένα ήρεμο και ευχάριστο περιβάλλον. Επίσης, πρέπει να είναι *θετικοί, σύντομοι, αναρτημένοι σε εμφανές σημείο και ανάλογοι με την ηλικία των μαθητών*. Η συμμετοχή των μαθητών στον ορισμό κανόνων και συνεπειών αυξάνει τις πιθανότητες για καλύτερη εφαρμογή, αφού όταν νοιώθουν ότι τους επέλεξαν δεσμεύονται και να τους εφαρμόσουν. Στη συνέχεια, αναφέρονται ενδεικτικά παραδείγματα κανόνων συμπεριφοράς, συνεργασίας και ασφάλειας, από τα οποία μπορείτε να αντλήσετε ιδέες για να διαμορφώσετε τους δικούς σας.

Θεσπίστε τους κανόνες σε συνεργασία με τους μαθητές

Εφαρμόστε τους κανόνες σταθερά και συστηματικά

Κανόνες συμπεριφοράς

- σταμάτα, κοίτα και άκουσε
- δεν κάνω ότι δεν θέλω να μου κάνουν
- προσέχω τον εξοπλισμό
- κινούμαι με ασφάλεια
- προσπαθώ όσο μπορώ

Σταμάτα, κοίτα και άκουσε σημαίνει πως όταν ο ΚΦΑ χρησιμοποιεί ηχητικό ή οπτικό ερέθισμα (σφύριγμα, κίνηση χεριού κά.), η εξάσκηση σταματά άμεσα, ο εξοπλισμός παραμένει σε αδράνεια (πχ. η μπάλα στην αγκαλιά ή ακίνητη ανάμεσα στα πόδια) και οι μαθητές ακούν προσεκτικά τις οδηγίες.

Κανόνες συνεργασίας

Η ανάπτυξη της συνεργασίας εκτός από στοιχείο του θετικού περιβάλλοντος μάθησης είναι και κοινωνική επιδίωξη του μαθήματος. Για την επίτευξή της, ο ΚΦΑ μπορεί να χρησιμοποιήσει ειδικά σχεδιασμένες δραστηριότητες, όπως πχ. για να σουτάρει η ομάδα στο αντίπαλο καλάθι θα πρέπει η μπάλα να περάσει τουλάχιστον μια φορά από όλους τους παίκτες. Η θέσπιση και η εφαρμογή κανόνων σε καθημερινή βάση, βοηθούν στην ανάπτυξη της συνεργασίας. Ενδεικτικό παράδειγμα κανόνων συνεργασίας:

- προσπαθώ για το καλύτερο δυνατό
- δείχνω σεβασμό στους άλλους (πχ. τους ακούω προσεκτικά, δεν μιλώ όταν μιλούν)
- υπακούω στους κανόνες του παιχνιδιού

- κάνω θετική κριτική – επιδεικνύω υπευθυνότητα
- ενεργώ ομαδικά-ενθαρρύνω τους άλλους

Κανόνες ασφαλείας για αποφυγή ατυχήματος:

- φορώ πάντοτε αθλητικά παπούτσια και φόρμες στο μάθημα της ΦΑ
- περιμένω πάντα τη σειρά μου
- επιστρέφω στην αφετηρία πάντα από τις άκρες του γηπέδου
- κινούμαι προς τα δεξιά όταν αλλάζω σταθμούς
- κάνω σινιάλο/ειδοποιώ όταν μπαίνω στο χώρο άσκησης μιας ομάδας για να πάρω μια μπάλα

Συνέπειες παραβίασης κανόνων

Ενδεικτικό παράδειγμα:
- 1η φορά προειδοποίηση (κίτρινη κάρτα)
- 2η φορά 2΄εκτός μαθήματος (κόκκινη κάρτα)
- 3η φορά εκτός μαθήματος στο υπόλοιπο της ώρας
- 4η φορά αναφορά στο διευθυντή - ενημέρωση κηδεμόνων

Συναποφασίστε για τις θετικές ή αρνητικές συνέπειες σε συνεργασία με τους μαθητές

Δημιουργήσετε μια κίτρινη και μία κόκκινη κάρτα. Οι κάρτες είναι μια διαδικασία γνωστή στους μαθητές από το ποδόσφαιρο, εξοικονομεί χρόνο και είναι πολύ αποτελεσματική όταν εφαρμόζεται συστηματικά και σταθερά. Όταν οι συνέπειες έχουν θεσπιστεί σε συνεργασία με τους μαθητές, η χρήση των καρτών δίνει τη δυνατότητα για εμπέδωση των αρχών της πειθαρχίας, χωρίς διακοπές στο μάθημα, χωρίς προστριβές και καθυστερήσεις που αποβαίνουν σε βάρος της εξάσκησης. Επίσης, ορίστε συγκεκριμένο χώρο παραμονής (όσο βρίσκονται εκτός μαθήματος) και ζητήστε από τα παιδιά να αναλογιστούν τη συμπεριφορά τους (τι έκαναν και πως θα το αλλάξουν).

Συνέπειες τήρησης κανόνων (καλής συμπεριφοράς)

Το τμήμα με την καλύτερη συμπεριφορά όλη την εβδομάδα μπορεί να έχει μια ανταμοιβή. Για παράδειγμα:
- ελεύθερη επιλογή δραστηριότητας για ορισμένο χρονικό διάστημα (10΄) στο επόμενο μάθημα
- μεγάλη κονκάρδα κρεμασμένη έξω από την πόρτα της «καλύτερης» τάξης για μια βδομάδα
- αναρτήστε σε εμφανές σημείο ένα πίνακα όπου αναφέρονται όλα τα τμήματα και κάθε εβδομάδα κολλήστε ένα αυτοκόλλητο για την «καλύτερη» τάξη ώστε, στο τέλος της χρονιάς να υπάρχει πλήρης και σαφής εικόνα για όλες τις τάξεις (δημιουργεί ευγενή άμιλλα μεταξύ των τάξεων).

Για την πρόληψη προβλημάτων συμπεριφοράς:

- θεσπίστε και εξηγείστε τους κανόνες αντί να περιμένετε να τους παραβούν
- προσέξτε στο σχηματισμό των ομάδων (δείτε σχετική παράγραφο στα πρωτόκολλα οργάνωσης)
- επιβραβεύστε τις επιθυμητές συμπεριφορές

- προσπαθήστε να κατανοήσετε τα συναισθήματα των μαθητών
- επιδείξτε τη συμπεριφορά που θέλετε να καθιερώσετε (ευγένεια, συζήτηση των προβλημάτων, σεβασμός στους άλλους).

Για την τροποποίηση «κακής» συμπεριφοράς

- ορίστε/αναγνωρίστε την «κακή» συμπεριφορά και θέστε όρια (φορές εμφάνισης της συμπεριφοράς)
- προειδοποιήστε τους μαθητές όταν συμπεριφέρονται λάθος
- εξηγείστε την επίδραση της συμπεριφοράς σε σας και τα άλλα παιδιά
- ορίστε τις μελλοντικές σας προσδοκίες
- επιβραβεύστε τη σωστή συμπεριφορά άλλων μαθητών
- χρησιμοποιήστε δραστηριότητες που δεν δημιουργούν προβλήματα συμπεριφοράς
- δώστε ρόλο ή υπευθυνότητα (κάποιος που δεν προσέχει θα εξηγήσει στους άλλους πώς εκτελείται η δεξιότητα ή κάντε τον αρχηγό ομάδας)
- κάνετε συμβόλαια σωστών συμπεριφορών (γραπτή υπόσχεση για συγκεκριμένες συμπεριφορές με επακόλουθο κάποια προνόμια ή ανταμοιβές). Λειτουργεί σε μικρά παιδιά με σοβαρά προβλήματα συμπεριφοράς και σε μικρό αριθμό μαθητών).

Παράδειγμα συμβολαίου

Συμβόλαιο για μαθητές με σοβαρά προβλήματα συμπεριφοράς

Εγώ ο/η _____ συμφωνώ να ακολουθήσω τους παρακάτω κανόνες:
1. Να παρακολουθώ τον διδάσκοντα όταν διδάσκει
2. Να μην ενοχλώ του συμμαθητές μου την ώρα του μαθήματος.
Εάν ακολουθήσω αυτούς τους κανόνες θα έχω το δικαίωμα να παίξω ότι θέλω εγώ και κάποιος φίλος μου για 10 λεπτά την Πέμπτη.

Ο/Η υπογράφων/ουσα _____Μαθητής/τρια
Ο/Η υπογράφων/ουσα _____ Καθηγητής/τρια

Επίπληξη

Παρόλα όσα αναφέρθηκαν παραπάνω, αρκετές φορές δημιουργούνται προβλήματα και η επίπληξη είναι αναπόφευκτη. Σε αυτή την περίπτωση να θυμάστε ότι η επίπληξη:

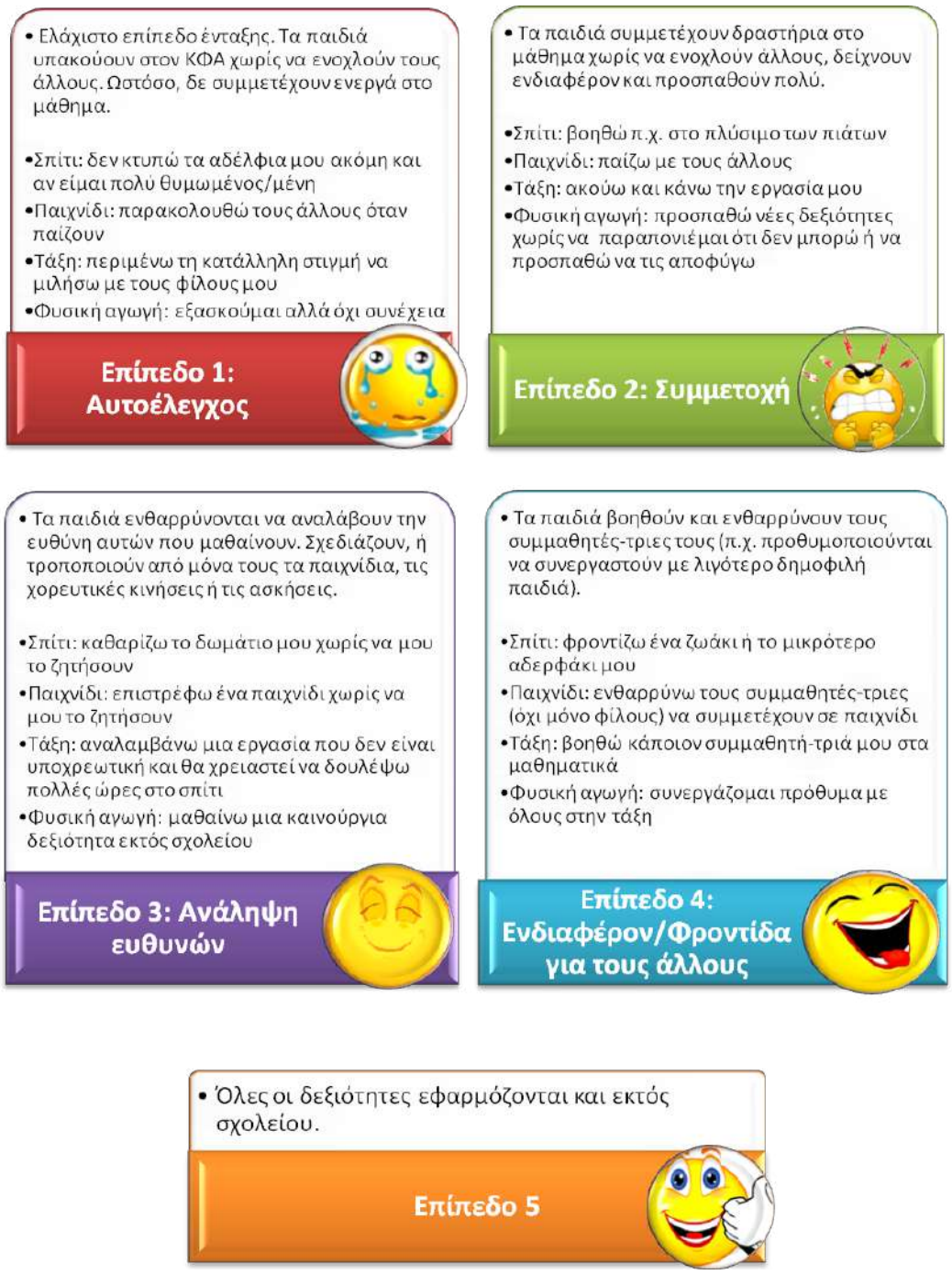
- είναι μέσο υπενθύμισης της σωστής συμπεριφοράς
- γίνεται προσωπικά
- αφορά στις συμπεριφορές και όχι στα πρόσωπα
- πρέπει να συνοδεύεται από επεξήγηση ώστε ο μαθητής να καταλάβει γιατί τον επιπλήξατε

Ανάπτυξη προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας

Τα παραπάνω καλλιεργούν και αναπτύσσουν την προσωπική και την κοινωνική υπευθυνότητα των μαθητών. Στην Εικόνα 1 φαίνονται τα επίπεδα ανάπτυξης της υπευθυνότητας του παιδιού[1]. Μπορείτε να τα αναρτήσετε στον πίνακα ανακοινώσεων της ΦΑ και να ενθαρρύνετε τα παιδιά να βρουν το επίπεδό τους και να προσπαθήσουν βελτιώνοντας της συμπεριφορά τους να μεταβούν στο επόμενο, τόσο στο μάθημα της ΦΑ όσο και σε άλλα περιβάλλοντα[2].

[1]Hellison, D. 2003. Teaching responsibility through physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics). [2] Masser, J. 1990. Teaching for affective learning in elementary physical education. Journal of Physical Education, Recreation & Dance. 61, 18-19.

ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΟΥ;



Εικόνα 1. Επίπεδα υπευθυνότητας και χαρακτηριστικά σε διάφορα περιβάλλοντα.

β. Πρωτόκολλα οργάνωσης (ρουτίνες)

Όταν οι μαθητές γνωρίζουν τι πρέπει να κάνουν, από την ώρα που μπαίνουν στο χώρο άσκησης έως την ώρα που τελειώνει το μάθημα και αποχωρούν βελτιώνεται η ροή του μαθήματος, αυξάνεται ο χρόνος ενεργητικής συμμετοχής και μειώνονται τα προβλήματα συμπεριφοράς. Γι αυτό το σκοπό υπάρχουν κάποιες διαδικασίες που πρέπει να εφαρμόζονται με *σταθερό τρόπο (ρουτίνες*). Εξασκήστε τα παιδιά σε ρουτίνες α) *έναρξης μαθήματος*, β) *εισόδου και εξόδου από το χώρο άσκησης*, γ) *έναρξης και λήξης δραστηριότητας*, δ) *δημιουργίας ομάδων.* Ακολουθούν ενδεικτικά παραδείγματα ρουτινών:

Η χρήση ρουτινών εξοικονομεί χρόνο και εξασφαλίζει καλύτερη ροή μαθήματος

Έναρξη του μαθήματος

Με το χτύπημα του κουδουνιού οι μαθητές συγκεντρώνονται σε ένα προκαθορισμένο σημείο. Για παράδειγμα:

Ρουτίνες έναρξης μαθήματος

- σχηματίζουν δύο γραμμές σε προκαθορισμένο σημείο της αυλής (πχ. στην τελική ή πλαϊνή γραμμή του γηπέδου μπάσκετ, στο σημείο προσευχής, κλπ.
- συγκεντρώνονται στην περιφέρεια ενός κύκλου όρθιοι, οκλαδόν, σε εδραία θέση κλπ.
- σχηματίζουν ίσες ομάδες στους τρεις κύκλους του γηπέδου μπάσκετ
- συγκεντρώνονται σε ημικύκλιο που είναι χαραγμένο στο πάτωμα
- κάθονται σε πάγκους σε συγκεκριμένο σημείο της αυλής ή σε σκάλα κά.
- αραιώνουν σε σημεία που υπάρχουν στο πάτωμα πχ. μικρές γραμμές (μήκος 30 εκ.) σε διάφορους σχηματισμούς. Οι γραμμές μπορούν να είναι 5-6 διαφορετικών χρωμάτων ώστε να είναι εύκολος ο σχηματισμός ομάδων
- στέκονται στο νούμερό τους. Ζωγραφίστε νούμερα από το 1-30 στο χώρο. Δώστε στα παιδιά ένα νούμερο στην αρχή της χρονιάς (συνήθως με αλφαβητική σειρά). Μπορείτε να τα χρησιμοποιείτε και για να αραιώνουν, να δέχονται οδηγίες κλπ.

Είσοδος στο χώρο άσκησης

Ο χώρος άσκησης μπορεί να είναι ανοικτός ή κλειστός. Σε κάθε περίπτωση κατά την είσοδο στο χώρο άσκησης δεν επιτρέπεται στους μαθητές να τρέχουν, να σπρώχνουν και να μαλώνουν. Εισέρχονται πχ. σε μονή γραμμή ή δυάδες και παίρνουν θέση στο *χώρο με τρόπο ανάλογο με αυτούς που προτείνονται στην προηγούμενη παράγραφο* ή παίρνουν κάρτες όπου αναγράφονται τα καθήκοντα που έχουν να εκτελέσουν.

Έξοδος από το χώρο άσκησης

Ρουτίνες εξόδου από το χώρο άσκησης

- όταν είναι ώρα για διάλειμμα πείτε στους μαθητές σας να φύγουν πρώτα αυτοί που φορούν κάτι κόκκινο, έπειτα κάτι μπλε, κά., αυτοί που έχουν μπλε μάτια, πράσινα, καστανά, κά., αυτοί που έχουν ξανθά, μαύρα, καστανά μαλλιά, κά.
- όπως αποχωρούν από το γυμναστήριο ζητήστε τους να σας πουν κάτι σχετικό με το μάθημα. Πχ. αν εξασκήθηκαν στις διαδρομές, ζητήστε

βγαίνοντας να αναφέρει ο κάθε ένας κάτι που είναι ευθύ ή κυκλικό, κλπ. Για παράδειγμα: μολύβι (ευθύ)

- παίξτε «βλέπω». Ζωγραφίστε μια γραμμή (μπλε, κόκκινη κλπ.) από το κέντρο του χώρου άσκησης έως την πόρτα. Όταν το μάθημα τελειώσει ο ΚΦΑ φωνάζει «βλέπω», «τι βλέπεις» ρωτούν οι μαθητές, «βλέπω όλους τους μαθητές μου να προχωρούν ήσυχα πάνω στη γραμμή για να φύγουν από το γυμναστήριο». Όλοι πηγαίνουν πάνω στη γραμμή, ο ΚΦΑ επαναλαμβάνει «βλέπω» και αποχωρούν ήσυχα
- «Ο μυστικός πράκτορας». Στην αρχή του μαθήματος πείτε στα παιδιά ότι διαλέξατε ένα μαθητή για να είναι ο «μυστικός πράκτορας» για εκείνη την ημέρα. Αν ο «μυστικός πράκτορας» είναι ήσυχος κατά τη διάρκεια του μαθήματος και κατά την έξοδο από το γυμναστήριο, όλη η τάξη κερδίζει (αστέρι, πόντο ελεύθερο παιχνίδι, κά). Αν δεν είναι, κερδίζει ο ΚΦΑ. Επειδή τα παιδιά δε γνωρίζουν ποιον έχετε διαλέξει συνήθως είναι ήσυχα. Αν ο μυστικός πράκτορας δεν ήταν ήσυχος μην πείτε ποιον είχατε επιλέξει για να αποφύγετε πιθανά προβλήματα (τα άλλα παιδιά θα τον κατηγορούν κλπ). Μπορείτε να του μιλήσετε ατομικά μετά το μάθημα. Αν ήταν ήσυχος, πείτε σε όλη την τάξη ποιον είχατε επιλέξει και επαινέστε τον.

Γρήγοροι σχηματισμοί ομάδων

Ο τρόπος σχηματισμού των ομάδων μπορεί να επηρεάσει την ευχαρίστηση της συμμετοχής ή ακόμη και την παρακίνηση των μαθητών. Επιλέξτε κάποιον/ους τρόπους σχηματισμού ομάδων και εξασκήστε τα παιδιά σε αυτούς, ανάλογα με την ηλικία, το κινητικό τους επίπεδο, τη φύση της δεξιότητας και την επιδίωξη του μαθήματος. Φροντίστε να αλλάζετε τρόπους σε εύλογο χρονικό διάστημα ώστε να μην είναι ανιαρό ή προβλέψιμο από τα παιδιά. Η επιλογή με βάση το φύλο ή από «αρχηγούς» είναι καλύτερο να αποφεύγεται εκτός εάν σχετίζεται με την επιδίωξη του μαθήματος.

Δημιουργία ετερογενών ομάδων: βελτιώνει τη συνεργασία και αυξάνει την αυτοπεποίθηση

Όταν στόχος δεν είναι η δημιουργία ομοιογενών ομάδων για να εξασκηθούν σύμφωνα με το κινητικό τους επίπεδο, προτείνεται η ετερογενής επιλογή μελών (τυχαία ή στοχευμένη), ανάλογα με τις επιδιώξεις του μαθήματος, αφού αυξάνει την αυτοπεποίθηση και την παρακίνηση των παιδιών αλλά είναι και απαραίτητη για τη μεταξύ τους συνεργασία. Ακολουθούν ενδεικτικά παραδείγματα σχηματισμού ομάδων:

- ζητείστε από τα παιδιά να κάνουν ομάδες των 3, 4 ή 5 ατόμων. Μετά φτιάξτε καινούργιες ομάδες παίρνοντας ένα παιδί από κάθε ομάδα. Έτσι συνήθως μοιράζονται οι πολύ ικανοί μαθητές
- ζητήστε από τα παιδιά να βρουν ένα «ταίρι». Ο ένας από το ζευγάρι πάνω σε μια γραμμή και ο άλλος απέναντί του. Έτσι σχηματίζονται δύο σειρές που στέκονται η μια απέναντι από την άλλη. Τα παιδιά της μιας γραμμής είναι η μια ομάδα και τα παιδιά της άλλης η δεύτερη ομάδα (μοιράζονται τα ζευγάρια σε διαφορετικές ομάδες)
- χρησιμοποιήστε κορδέλες για τα μαλλιά (όπως στο τένις) σε διαφορετικά χρώματα (3, 4,6 ανάλογα) για να σχηματίσετε εύκολα ομάδες. Δώστε σε όλα τα παιδιά από μία (για να τη φορέσουν στο κεφάλι ή το βραχίονα), όταν μπαίνουν στο γυμναστήριο
- γράψτε σε κάρτες τα ονόματα των μαθητών. Ανακατέψτε και τραβήξτε τυχαία (ο ΚΦΑ ή ένας μαθητής). Κανείς δεν θα νοιώθει άσχημα γιατί διαλέχτηκε τελευταίος. Μπορείτε επίσης να δώσετε τις κάρτες στα παιδιά να γράψουν μόνα τους το όνομά τους και να ζωγραφίσουν ό,τι θέλουν

πάνω στην κάρτα τους. Ορίστε κάποιον μαθητή να φέρνει πάντοτε στο μάθημα το κουτί με τις κάρτε.

- κόψτε κάρτες σε σχήμα αστεριού, διαμαντιού, τρίγωνο, κύκλο, τετράγωνο, παραλληλόγραμμο. Χρησιμοποιήστε 6 διαφορετικά χρώματα. Θα έχετε έξι διαφορετικά αστέρια, τρίγωνα, τετράγωνα. Μπορείτε να κάνετε εύκολα ομάδες ανάλογα με το σχήμα ή με το χρώμα των καρτών
- γράψτε σε κάρτες αριθμούς 1,2,3,4,5,6,7 ανάλογα με τον αριθμό των ομάδων που χρειάζεστε. Όταν μπαίνουν στο χώρο άσκησης παίρνουν από μία και έτσι έχετε γρήγορα τυχαίες ομάδες. Μπορείτε (αντί για νούμερα) να χρησιμοποιήσετε κάρτες που έχουν διάφορα σκίτσα, ζώα, αυτοκίνητα, παιχνίδια, κλπ.
- πείτε στα παιδιά να γίνουν ομάδες των 4 ατόμων. Τα παιδιά συνηθίζουν να κάνουν ομάδες με τους φίλους τους ή οι πιο ικανοί μεταξύ τους κλπ. Έπειτα βάλτε τις ομάδες σε μια γραμμή, όπου η μια ομάδα στέκει δίπλα στην άλλη και το ένα παιδί πίσω από το άλλο. Οι 4 πρώτοι θα γίνουν μια ομάδα, οι 4 δεύτεροι άλλη ομάδα, οι 4 τρίτοι κλπ.
- τα παιδιά βγάζουν από ένα παπούτσι και σχηματίζουν ένα σωρό. Χωρίστε τα παπούτσια σε τόσες ομάδες όσες χρειάζεστε και πείτε στα παιδιά απλώς να βρουν τα παπούτσια τους για να βρουν την ομάδα τους. Για να σχηματιστούν μικτά ζευγάρια, τα κορίτσια στέκονται με τα μάτια κλειστά ή περιμένουν έξω από το γυμναστήριο και τα αγόρια βγάζουν ένα παπούτσι στο κέντρο. Μπαίνουν τα κορίτσια και διαλέγουν ένα παπούτσι. Ο κάτοχος του παπουτσιού είναι το ζευγάρι τους
- τοποθετήστε ίσου αριθμού αλλά διαφορετικού χρώματος στεφάνια στο πάτωμα. Οι μαθητές κινούνται μέσα στον διαθέσιμο χώρο και με το σύνθημα κάθονται μέσα σε ένα στεφάνι. Όλοι οι μαθητές που έχουν κόκκινο στεφάνι ανήκουν στην ίδια ομάδα, τα παιδιά με το πράσινο στεφάνι σχηματίζουν μια άλλη ομάδα κλπ.
- δείξτε με νούμερο ή σε ένα χαρτόνι ποιο σχηματισμό πρέπει να κάνουν οι μαθητές χωρίς να μιλούν. Μπορούν να κάνουν σήματα (μη λεκτικά) και να ζητούν από κάποιον να ενταχθεί στην ομάδα τους. Οι ομάδες μπορούν να συναγωνίζονται για το ποια θα σχηματιστεί πιο γρήγορα
- αριθμήστε κώνους και τοποθετήστε τους στο χώρο. Οι μαθητές μπαίνοντας παίρνουν ένα νούμερο και πηγαίνουν στον ανάλογο κώνο.

Έναρξη και λήξη δραστηριότητας

Η χρήση συγκεκριμένων σημάτων για την έναρξη και τη λήξη της δραστηριότητας βοηθά στην εξοικονόμηση χρόνου. Τα σήματα πρέπει να είναι σταθερά ώστε οι μαθητές να ανταποκρίνονται σε αυτά. Απαιτήστε απόλυτη υπακοή και ανταπόκριση σε σύντομο χρονικό διάστημα (διδάξτε το). Τα 5'' είναι ικανοποιητικός χρόνος ανταπόκρισης των μαθητών. Επιλέξτε διαφορετικό σήμα έναρξης και λήξης (πχ. σφύριγμα για έναρξη και η λέξη «στοπ» για σταμάτημα της δραστηριότητας). Τα σήματα μπορεί να είναι:

- ηχητικά, όπως κάποιες συγκεκριμένες λέξεις, χτύπημα χεριών (μονό ή διπλό παλαμάκι) ή ταμπουρίνου, σφύριγμα, κά.
- οπτικά όπως κούνημα μαντήλας (διαφορετικού χρώματος για έναρξη–λήξη), ή συγκεκριμένη στάση σώματος (πχ. είμαι όρθια/ος τρέχετε, είμαι σε βαθύ κάθισμα σταματάτε), κά.

Αποτελεσματική κατανομή υλικού/οργάνων

Έχει αποδειχθεί ότι ο χρόνος που δαπανάται στη διανομή και τη συλλογή του υλικού/εξοπλισμού ξεπερνά πολλές φορές το 1/3 του συνολικού χρόνου μαθήματος. Καλή μέθοδος είναι τα όργανα να βρίσκονται, σε ασφαλή θέση, στην περίμετρο του χώρου άσκησης. Ορίστε μαθητές για να τα φέρουν/διανείμουν/συλλέξουν πχ. με χρώμα μπλούζας (όσοι φορούν πορτοκαλί μπλούζα να φέρουν τις μπάλες), ή μήνα γέννησης (όσοι γεννήθηκαν Ιανουάριο και Απρίλιο). Γενικά χρησιμοποιήστε σύνθημα για να πάρουν όργανα, επιστροφή στη θέση τους και εξάσκηση (πχ. αφού πάρετε στεφάνια, βρείτε ελεύθερο χώρο και κάνετε αλματάκια μέσα-έξω από αυτά). Όταν η εξάσκηση σταματά τα όργανα τοποθετούνται σε συγκεκριμένη θέση π.χ. τα σακουλάκια στο πάτωμα, οι μπάλες στο έδαφος ανάμεσα στα πόδια ή πάνω στο κεφάλι με δύο χέρια, το σχοινάκι διπλωμένο στους ώμους κλπ.

5. Επιθυμητές πρακτικές διδασκαλίας

Ως επιθυμητές πρακτικές διδασκαλίας, ορίζουμε εκείνα τα στοιχεία της διδασκαλίας που μπορούν να βοηθήσουν τον ΚΦΑ (που έχει τις σχετικές γνώσεις), να υλοποιήσει αποτελεσματικά το μάθημα:

- παρατήρηση της τάξης
- επίδειξη δεξιοτήτων
- διαχείριση του χρόνου μαθήματος
- παροχή διδακτικών οδηγιών
- ενεργητική συμμετοχή (χρόνος εξάσκησης)
- παροχή ανατροφοδότησης
- εξατομικευμένη διδασκαλία
- επικοινωνία με τους μαθητές
- κατασκευή/δημιουργία υλικού

Αποτελεσματική παρατήρηση τάξης

Συνήθως οι μαθητές κινούνται σε μεγάλο χώρο εκτελώντας τις δραστηριότητες. Για λόγους ασφάλειας, επίβλεψης της εξάσκησης αλλά και μείωσης της παθητικής συμμετοχής των παιδιών, ο ΚΦΑ οφείλει να παρατηρεί όλο το χώρο και τους μαθητές. Ο μεγάλος αριθμός μαθητών, η έλλειψη άνεσης στη διδασκαλία της δεξιότητας και οι γρήγορες (στην εκτέλεση) δεξιότητες μπορούν να μειώσουν την ικανότητα παρατήρησης. Για αποτελεσματική παρατήρηση:

- κινηθείτε σε όλο το χώρο απρόβλεπτα ώστε όλοι οι μαθητές να εξασκούνται συνεχώς και όχι μόνο όταν τους παρατηρείτε.
- κινηθείτε περιμετρικά, έξω από το χώρο εξάσκησης
- δώστε οδηγίες από διαφορετικά σημεία του χώρου
- σχεδιάστε πώς θα παρατηρείτε την τάξη πχ. «σκανάρετε» το χώρο από αριστερά προς τα δεξιά σε τακτά διαστήματα, για μια τάξη 25-30 μαθητών απαιτούνται 4-6΄΄
- έχετε «μάτια και στην πλάτη» για να καταλάβουν ότι γνωρίζετε τα «κόλπα» στις συμπεριφορές και να μην μπαίνουν στον κόπο να δοκιμάσουν
- υπογραμμίστε και επιβραβεύστε τις θετικές συμπεριφορές
- μάθετε τα ονόματα των παιδιών για άμεση επικοινωνία, πχ.

- αναφέρουν το όνομά τους κάθε φορά που παίρνουν το λόγο, ή όταν μπαίνουν και βγαίνουν στο χώρο εξάσκησης, ή καθώς περνούν από μπροστά σας κατά τη διάρκεια κάποιας δραστηριότητας
- χωρίστε τους σε ομάδες και μάθετε σε κάθε μάθημα τα ονόματα μιας - δυο ομάδων
- γράφουν το όνομά τους σε αυτοκόλλητη ετικέτα και την κολλούν στο στήθος

Επίδειξη δραστηριότητας

Η επίδειξη, όταν χρειάζεται, ανάλογα με το στιλ ή τη διδακτική προσέγγιση που εφαρμόζεται, μπορεί να γίνει από τον ΚΦΑ ή κάποιο μαθητή ή με εικόνες, προβολή βίντεο, κά. Εξαιτίας φυσικών περιορισμών, κάποιες φορές οι ΚΦΑ δεν μπορούν να κάνουν επίδειξη της δεξιότητας. Να θυμάστε ότι, μειωμένη επίδειξη της δεξιότητας δεν σημαίνει και μειωμένη ικανότητα διδασκαλίας. Για σωστή επίδειξη:

Επίδειξη δραστηριότητας από ΚΦΑ, μαθητή, ή εικόνες, βίντεο κά.

- βεβαιωθείτε ότι όλοι μαθητές μπορούν να δουν ή να ακούσουν
- περιγράψτε πολύ σύντομα τη σωστή εκτέλεση και κάνετε επίδειξη 1-2 φορές
- όσο πιο σύνθετη η δεξιότητα τόσο περισσότερη επίδειξη χρειάζεται
- όταν ζητάτε από μαθητή να κάνει επίδειξη να είστε βέβαιοι ότι μπορεί να το κάνει σωστά
- διαφορετικά ρωτήστε ποιος θέλει και ενθαρρύνετε
- αν η επίδειξη είναι μερικά σωστή, εστιάστε στα σωστά σημεία και ευχαριστήστε το μαθητή

Παροχή διδακτικών οδηγιών

Είναι λέξεις που περιγράφουν γρήγορα και σαφώς τη σωστή εκτέλεση μιας κινητικής ή κοινωνικής δεξιότητας. Είναι σημαντικές όταν τα παιδιά μαθαίνουν νέες δεξιότητες, γιατί τους βοηθούν να συγκεντρώνονται και να συγκρατούν σημαντικές πληροφορίες. Κατά τ σχεδιασμό του μαθήματος, θυμηθείτε οι:

Σύντομες Λέξεις – κλειδιά 1-2 κάθε φορά

- να αφορούν 1 ή 2 σημεία της δεξιότητας
- να είναι συγκεκριμένες, ξεκάθαρες, σύντομες και περιεκτικές (λέξεις-κλειδιά), δηλαδή ΟΧΙ: άρχισε τη ρίψη με το αντίστοιχο χέρι μακριά από το στόχο, ΑΛΛΑ: χέρι ρίψης στο αυτί

Όταν οι οδηγίες είναι μεγαλύτερης διάρκειας (πχ. αφορούν εκμάθηση παιχνιδιού) τότε:

- να μην έχουν διάρκεια μεγαλύτερη από 30΄΄, δηλαδή να γίνονται εναλλαγές εξάσκησης και σύντομων οδηγιών
- διαφορετικές οδηγίες πρέπει να συμπληρώνουν η μία την άλλη και να διευκολύνουν την προσαρμογή της κίνησης σε άλλα πρότυπα

Μεγιστοποίηση του χρόνου ενεργητικής συμμετοχής (χρόνος εξάσκησης)

Η ΦΑ διδάσκεται με πρακτική εξάσκηση. Όσο περισσότερο χρόνο εξάσκησης έχουν οι μαθητές τόσο μεγαλύτερη η επίτευξή τους. Για τη μεγιστοποίηση του χρόνου ενεργητικής συμμετοχής:

- χρησιμοποιείστε όλο το διαθέσιμο χώρο

- χρησιμοποιείστε όλο το διαθέσιμο υλικό/εξοπλισμό
- σχηματίστε μικρές ομάδες εξάσκησης, ο χρόνος χάνεται εάν τα παιδιά περιμένουν να στη σειρά
- φροντίστε για τη συμμετοχή όλων των μαθητών (πχ. κάνετε δύο παιχνίδια συγχρόνως παρά αλλαγή μαθητών που συμμετέχουν)
- μη βγάζετε παιδιά από το παιχνίδι (τροποποιήστε κανόνες ή συνθήκες, πχ. όποιος «καίγεται», κάνει μια άσκηση και ξαναμπαίνει)
- χρησιμοποιήστε δραστηριότητες που επιτρέπουν και μεγιστοποιούν τη συμμετοχή όλων
- όταν έχετε ελάχιστο διαθέσιμο υλικό, τότε:
  - α) εξασκήστε το ίδιο αντικείμενο σε σταθμούς (πχ. μπάσκετ)
  - β) εξασκήστε κάθε ομάδα σε διαφορετικό αντικείμενο (1η πάσες μπάσκετ, 2η πάσες βόλεϊ, κλπ)
  - χρησιμοποιήστε αμοιβαίο στιλ διδασκαλίας (επίβλεψη και διόρθωση από συμμαθητές).

Αυξήστε το χρόνο ενεργητικής συμμετοχής γιατί η ΦΑ διδάσκεται με εξάσκηση

Διαχείριση χρόνου μαθήματος

Ο αυξημένος χρόνος διδακτικών οδηγιών, οργάνωσης δραστηριοτήτων, ελέγχου της τάξης και η συμμετοχή σε αναπτυξιακά ακατάλληλες δραστηριότητες μειώνουν δραματικά τον πραγματικό χρόνο εξάσκησης των μαθητών. Όλα όσα αναφέρθηκαν στα παραπάνω υποκεφάλαια μπορούν να βοηθήσουν καταλυτικά στην αποφυγή τέτοιων φαινομένων. Για τη σωστή αξιοποίηση του χρόνου, θυμηθείτε:

Αναμονή: ανύπαρκτη

Οργάνωση: ελάχιστη

Οδηγίες: λίγες

Εξάσκηση: μέγιστη

- ο χρόνος αναμονής να είναι ανύπαρκτος
- ο χρόνος οργάνωσης να είναι ελάχιστος
- ο χρόνος οδηγιών να είναι μικρός
- ο χρόνος ενεργητικής συμμετοχής (εξάσκησης) να είναι όσο γίνεται περισσότερος.

Παροχή ανατροφοδότησης

Ανατροφοδότηση είναι κάθε είδους πληροφορία που λαμβάνει ο μαθητής για μια ενέργειά του. Η ανατροφοδότηση είναι εσωτερική (ενυπάρχει και μεταφέρεται μέσω των αισθήσεων) και εξωτερική (προέρχεται από μια εξωτερική πηγή όπως ο εκπαιδευτικός, βίντεο, κά). Όσο αφορά στην εκτέλεση της δεξιότητας, μπορεί να εστιάζει στο αποτελέσμα ή στην απόδοση/τεχνική και είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στους μαθητές του δημοτικού σχολείου. Όταν παρέχεται σωστά, βελτιώνει την αυτοπεποίθηση, την εστίαση στη δεξιότητα, την κατανόηση του αντικειμένου από τους μαθητές αλλά και την παρακίνησή τους. Γι αυτό η ανατροφοδότηση θα πρέπει να:

- είναι όχι μόνο διορθωτική αλλά και για τα σωστά σημεία της κινητικής εκτέλεσης, της γνώσης ή της συμπεριφοράς (θετική) με αναλογία 1:4.
- είναι συχνή στην αρχή (αρχικά στάδια μάθησης) και λιγότερο συχνή στη συνέχεια για να μάθουν οι μαθητές να μη στηρίζονται σ' αυτή
- είναι σύντομη, σαφής και εξειδικευμένη (ακριβώς τι ήταν σωστό, πχ. «αυτό ήταν σωστό κύλισμα σώματος»)
- τονίζει ένα σημείο κάθε φορά, διαφορετικά οι μαθητές μπερδεύονται και δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν
- αφορά στην απόδοση και πολύ λιγότερο στο αποτέλεσμα (αλλιώς τα παιδιά νομίζουν ότι μόνο το αποτέλεσμα έχει αξία)

- είναι ομαδική όπου είναι απαραίτητο και θετική
- δίνεται σε ΟΛΑ τα παιδιά και στη συνέχεια να προσπαθούν μόνα τους (για να λειτουργήσει η εσωτερική ανατροφοδότηση)
- είναι θετική, εστιασμένη (στο στόχο μαθήματος) και άμεση
- είναι και μη λεκτική (κίνηση και σήματα με τα χέρια, εκφράσεις προσώπου)

Στον Πίνακα 17 παρατίθενται παραδείγματα διαφόρων ειδών και κατηγοριών ανατροφοδότησης.

Πίνακας 17. Είδη και κατηγορίες ανατροφοδότησης

Για την κινητική εκτέλεση		
Είδος	**Αξιολογική**	**Διορθωτική**
Γενική	Καλή προσπάθεια	Μην το κάνεις έτσι
Ειδική	Τα πόδια ήταν τεντωμένα	Τέντωσε τα πέλματα
Αρνητική	Τα παιδιά της Α' τάξης παίζουν καλύτερα	Προσπάθησε να μη λυγίζεις τα γόνατα
Θετική	Ο Νίκος έχει την μπάλα στο στόχο κάθε φορά	Κράτα τα γόνατα «κλειδωμένα»
Τάξης	Η τάξη βελτιώθηκε 100%	Μη ξεχνάτε να επιστρέφετε στη βασική θέση μετά το χτύπημα της μπάλας
Ομαδική	Η ομάδα δεν δουλεύει όσο καλά μπορεί	Παίξτε στις θέσεις σας
Ατομική	Δεν κινείσαι προς την μπάλα	Βημάτισε προς την μπάλα
Σύμφωνη (με τη δεξιότητα, πχ. πάσα μπάσκετ)	Ωραία τροχιά είχε η μπάλα	«Σπάσε» καρπούς
Ασύμφωνη (με τη δεξιότητα που εξασκούνται, πχ. πάσα μπάσκετ)	Σωστά, σταθερό το πίσω πόδι στο πίβοτ	Μη βγαίνετε εκτός ορίων παιχνιδιού

Οι παραπάνω κατηγορίες δεν είναι απαραίτητα ξεχωριστές. Πχ. εάν οι μαθητές εξασκούνται στην πάσα στο μπάσκετ και η ανατροφοδότηση είναι: Σωστά, βλέπετε το συμπαίκτη κάθε φορά, τότε είναι ταυτόχρονα αξιολογική-ομαδική-σύμφωνη-ειδική-θετική-για τη δεξιότητα. Επίσης, εκτός από την κινητική δεξιότητα μπορεί να αφορά στη γνώση και τη συμπεριφορά. Το παραπάνω παράδειγμα όταν αφορά στην επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής συμπεριφοράς και ειδικότερα στην αποδοχή της ήττας σε ένα παιχνίδι μπάσκετ θα ήταν: Μπράβο σας, που δώσατε

συγχαρητήρια στην αντίπαλη ομάδα. Στον Πίνακα 18 που ακολουθεί υπάρχουν παραδείγματα ανατροφοδότησης που είναι προτιμότερο να αποφεύγονται.

Πίνακας 18. Παραδείγματα ανατροφοδότησης που πρέπει να αποφεύγονται

ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ	ΚΑΛΥΤΕΡΑ
Όχι, λάθος! (Κούνημα του κεφαλιού δεξιά-αριστερά)	Διόρθωσε…. (επίδειξη εάν χρειάζεται)
Ναι, μπράβο! (χειροκρότημα)	Σωστά, έχεις 3 στα 3 προσπάθησε τώρα για 5 στα 5
Είσαι πολύ καλός…..	Προσπάθησε τώρα να μάθεις και αυτό ……
Δεν είσαι καλή	Μπορείς να βελτιωθείς
Πρέπει να πετύχεις 6 στις 10 βολές σε 2 εβδομάδες	Πιστεύω ότι μπορείς να πετύχεις το στόχο 6 στις 10 σε 3 εβδομάδες εάν προσπαθήσεις
Πρέπει να κάνεις αυτές τις ασκήσεις	Μπορείς να διαλέξεις από αυτές τις ασκήσεις
Πρέπει να συμμετέχεις στο μάθημα	Αυτοί είναι οι σοβαροί λόγοι για να συμμετέχεις στο μάθημα

Εξατομικευμένη διδασκαλία

Η εξατομίκευση της διδασκαλίας είναι ζητούμενο και στη διδασκαλία της ΦΑ. Απαιτεί ευελιξία και προσαρμοστικότητα, καλή προετοιμασία και γνώση του διδακτικού αντικειμένου εκ μέρους του ΚΦΑ (βλ. κεφάλαιο 4 Αρχή εξατομίκευσης). Η προσαρμογή του βαθμού δυσκολίας των ασκήσεων, στις ικανότητες του κάθε μαθητή, είναι η σημαντικότερη προϋπόθεση για τη μεγιστοποίηση της παρακίνησής του. Τα έμμεσα στιλ διδασκαλίας όπως αυτό του μη αποκλεισμού προσφέρουν περισσότερες δυνατότητες. Παράδειγμα: Το σουτ στο μπάσκετ διαφοροποιείται ως προς:

- την απόσταση από το καλάθι
- το ύψος του καλαθιού
- το μέγεθος της μπάλας
- τη διάμετρο του καλαθιού
- τη γωνία εκτέλεσης
- τον τρόπο εκτέλεσης (στατικά ή δυναμικά, με ή χωρίς αντίπαλο)

Επικοινωνία με τους μαθητές

Η επιτυχημένη διδασκαλία προϋποθέτει καλή επικοινωνία με τους μαθητές. Ο ΚΦΑ πρέπει να κατέχει δεξιότητες επικοινωνίας και ως ομιλητής και ως ακροατής. Τα παιδιά στέλνουν λεκτικά και μη λεκτικά μηνύματα, τα οποία πρέπει να αποκωδικοποιηθούν. Απαιτείται γνώση για τις ατομικές

διαφορές των μαθητών όσον αφορά στις εμπειρίες, το αναπτυξιακό επίπεδο, την προσοχή, την ικανότητα συγκέντρωσης, κά.

Ως ομιλητής, να θυμάστε:

- κρίνετε τη συμπεριφορά όχι το άτομο
- να είστε ακριβείς
- βελτιώστε την έκφραση των οδηγιών
- σεβαστείτε την άποψη των μαθητών

Ως ακροατής να θυμάστε:

- ακούστε προσεκτικά τους μαθητές (σταματήστε, κοιτάξτε, ακούστε, ρωτήστε, διευκρινίστε, απαντήστε)
- αποκρυπτογραφήστε το μήνυμα που παίρνετε
- τα παιδιά που μιλάνε δυνατά ή ψελλίζουν -ίσως δεν ακούν καλά
- τα συνεσταλμένα παιδιά μιλάνε απαλά, δεν απαντούν ή δεν ολοκληρώνουν τις απαντήσεις
- τα παιδιά που μιλάνε όλη την ώρα ζητούν αποδοχή

Ο ΚΦΑ πρέπει να είναι καλός ομιλητής αλλά και καλός ακροατής

Για να αποκτήσει και να κρατήσει την προσοχή των μαθητών, αλλά και για να μεταδώσει ενθουσιασμό κατά τη διδασκαλία, ο ΚΦΑ πρέπει να είναι ικανός και στη λεκτική και στη μη λεκτική επικοινωνία. Οι ειδικοί της επικοινωνίας τονίζουν ότι η συντριπτική πλειοψηφία (περισσότερο από 80%) των μηνυμάτων μεταφέρονται μη λεκτικά, κυρίως από τη σκηνική παρουσία και τον τόνο της φωνής και ελάχιστα από τα λεγόμενα. Άρα, για καλύτερη επικοινωνία με τους μαθητές:

- δείχνετε ενδιαφέρον για το μάθημα
- δείχνετε ενδιαφέρον για τους μαθητές (κοιτάξτε τους στα μάτια, μάθετε τα ονόματά τους)
- σχεδιάστε ένα ελκυστικό και διασκεδαστικό μάθημα
- χρησιμοποιήστε κατάλληλο για την ηλικία τους λεξιλόγιο
- χρησιμοποιήστε δυνατή και καθαρή φωνή
- χρησιμοποιήστε ποικιλία στον τόνο της φωνής σας
- χρησιμοποιήστε προκαθορισμένα σήματα
- αλλάζετε θέσεις στο χώρο
- έχετε σταθερή συμπεριφορά απέναντί τους
- προσέχετε τις χειρονομίες σας, πχ.
  - δείκτης στραμμένος προς το μαθητή φανερώνει απειλή
- προσέχετε τις εκφράσεις του προσώπου σας, πχ.
  - μεγάλο άνοιγμα βλεφάρων φανερώνει έκπληξη
  - συχνό κοίταγμα του ρολογιού βιασύνη ή ανία
  - ανοιχτό στόμα φανερώνει έκπληξη ή δέος
- προσέχετε τη στάση του σώματος σας, πχ.
  - η μεταφορά βάρους από το ένα πόδι στο άλλο, φανερώνει νευρικότητα, αμηχανία ή πλήξη
  - βάρος σώματος μοιρασμένο στα δύο πόδια φανερώνει εμπιστοσύνη, αυτοπεποίθηση
  - βάρος στα δύο πόδια και χέρια δεμένα στο στήθος φανερώνει αποφασιστικότητα και σταθερότητα
  - βάρος στο ένα πόδι φανερώνει άνεση και έλλειψη τυπικότητας
  - βάρος στο ένα πόδι και τα χέρια δεμένα στο στήθος φανερώνουν άνεση, σιγουριά και ασφάλεια
  - τα χέρια στα ισχία ή δεμένα πίσω στην πλάτη φανερώνουν έλεγχο, αρχηγία

- σεβαστείτε τη φυσική απόσταση με τους μαθητές (μη τους πλησιάζετε υπερβολικά)
- παρατηρείστε τους μαθητές στα διαλλείματα ή σε εξωσχολικές δραστηριότητες.



Φτιάξτε υλικό και εξοπλισμό με φαντασία και μεράκι

Το μάθημα της ΦΑ χρειάζεται χώρο, υλικό και εξοπλισμό για τη διεξαγωγή του. Επειδή υπάρχουν ελλείψεις σε υλικό, μπορείτε με οδηγό τη φαντασία να το κατασκευάσετε με χαμηλό κόστος ώστε να πραγματοποιήσετε ένα δημιουργικό και ευχάριστο μάθημα. «Επιστρατεύστε» εθελοντές γονείς και μαθητές στη συλλογή του υλικού, το σχεδιασμό και την κατασκευή των οργάνων. Ο αυτοσχεδιασμός του υλικού επιτρέπει προσαρμογές στο μέγεθος, στο βάρος, στην πυκνότητα, στο χρώμα κ.α. ώστε η εξάσκηση των παιδιών να είναι πιο αποτελεσματική.



Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε:

- άδεια μεταλλικά κουτιά από καφέ, παιδικές κρέμες, κά. (για ξυλοπόδαρα, ή ισορροπία)
- παλιές ξύλινες σκάλες (αντίληψη χώρου, σώματος)
- ίχνη (πατούσες ή άλλα μέρη του σώματος σχεδιασμένα σε χαρτί ή μοκέτα ή μουσαμά) για συντονισμό, ισορροπία
- λάστιχο ποτίσματος για δημιουργία κρίκων (ασκήσεις επιδεξιότητας, συντονισμού)
- κομμάτια μοκέτας σε διάφορα σχήματα για συντονισμό, ισορροπία, συνεργασία (ατομική ή ομαδική χρήση)
- σκουπόξυλα για ισορροπία, ευλυγισία, συντονισμό, χειρισμό
- παλιά σεντόνια, κουβέρτες (αντίληψη χώρου, συντονισμό, συνεργασία)
- χαλασμένες μπάλες βαμμένες σε διάφορα χρώματα (δημιουργία σταθμών)
- εφημερίδες-περιοδικά για χαρτόμπαλες (δεξιότητες χειρισμού)
- ρόδες ποδηλάτου (δύναμη, ευλυγισία, ατομικά, ομαδικά)
- λάστιχα αυτοκινήτων (δημιουργία σταθμών)
- άδεια πλαστικά μπουκάλια από νερό, αναψυκτικά, χυμούς, (δεξιότητες χειρισμού, σαν εμπόδια, σαν στόχοι, κορύνες, κώνοι, μπόουλινγκ)
- χάρτινες βάσεις τούρτας (ισορροπία, αντίληψη σώματος, συντονισμός)



7. Ενέργειες του ΚΦΑ για να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του προγράμματος και να αξιολογήσει το έργο του

Χαρακτηριστικά του αποτελεσματικού ΚΦΑ

Τα χαρακτηριστικά του αποτελεσματικού ΚΦΑ χωρίζονται σε τρεις βασικές κατηγορίες: τα προσωπικά χαρακτηριστικά, τα χαρακτηριστικά στην τάξη και τα χαρακτηριστικά στην αξιολόγηση των μαθητών.

Προσωπικά χαρακτηριστικά

Προσωπικά χαρακτηριστικά

- δείχνει ενδιαφέρον για τους μαθητές
- είναι ειλικρινής και ενθουσιώδης
- φέρεται με σεβασμό και επιμένει στον αλληλοσεβασμό μεταξύ των μαθητών
- έχει αναπτυγμένες δεξιότητες επικοινωνίας
- ενημερώνεται διαρκώς ανανεώνοντας τις γνώσεις του
- εμφανίζεται στο μάθημα με κατάλληλη ενδυμασία

Χαρακτηριστικά στην τάξη/χώρο άσκησης

Χαρακτηριστικά στο χώρο άσκησης

- θέτει ξεκάθαρα τους στόχους του μαθήματος
- επιλέγει κατάλληλες δραστηριότητες, μεθόδους, στιλ διδασκαλίας
- επιδιώκει συγκεκριμένα συμπεριφορικά αποτελέσματα
- επινοεί στρατηγικές για μεγιστοποίηση της συμμετοχής
- εκμηδενίζει το χρόνο αναμονής
- αυξάνει σταδιακά το βαθμό δυσκολίας των δραστηριοτήτων
- ελέγχει συστηματικά εάν οι μαθητές κατανοούν
- είναι “ανοιχτός” σε ερωτήσεις και σχόλια
- εξηγεί τα καθήκοντα των μαθητών με σαφήνεια
- κάνει γνωστές τις προσδοκίες του
- φροντίζει για την ανάπτυξη της κριτικής σκέψης
- οργανώνει και διευθύνει την τάξη
- ελαχιστοποιεί τις ανεπιθύμητες συμπεριφορές και τα προβλήματα πειθαρχίας
- ορίζει κανόνες και ρουτίνες συμπεριφοράς
- εξατομικεύει τη διδασκαλία
- διατηρεί τον έλεγχο
- είναι αντικειμενικός αλλά και σταθερός

Χαρακτηριστικά στην αξιολόγηση των μαθητών

Χαρακτηριστικά στην αξιολόγηση

- καθορίζει προκλητικούς αλλά και ρεαλιστικούς, ατομικούς στόχους
- είναι δίκαιος και αντικειμενικός
- έχει ανεπτυγμένες δεξιότητες παρατήρησης
- χρησιμοποιεί έγκυρες και αξιόπιστες μετρήσεις
- παρέχει ανατροφοδότηση με θετικό τρόπο

Η επαγγελματική ανάπτυξη των ΚΦΑ

Ένας ατελεύτητος στόχος της εκπαίδευσης είναι η διαρκής βελτίωση της παρεχόμενης εκπαιδευτικής διαδικασίας για τη μεγιστοποίηση της επίτευξης των μαθητών. Η αποτελεσματική διδασκαλία περιέχει ένα ρεπερτόριο από διδακτικές ικανότητες οι οποίες μπορούν να διδαχτούν και να βελτιωθούν μέσα από την πρακτική.

Με δεδομένα ότι η βελτίωση της διδακτικής ικανότητας των ΚΦΑ μπορεί να επηρεάσει θετικά:

- την κινητική, γνωστική και συναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών
- τη στάση προς την άσκηση
- την υιοθέτηση ενός φυσικά δραστήριου τρόπου διαβίωσης στο παρόν και στο μέλλον

καθώς και ότι:

- η ανάγκη για συνεχή επαγγελματική ανάπτυξη των ΚΦΑ διαρκώς μεγαλώνει
- η απαξίωση των γνώσεων είναι περίπου 7% ετησίως και
- οι γνώσεις διπλασιάζονται κάθε δύο χρόνια

οι ΚΦΑ οφείλουν να έχουν προσωπικό πλάνο επαγγελματικής ανάπτυξης κατά τη διάρκεια της επαγγελματικής τους σταδιοδρομίας.

Για να γίνει κάποιος αποτελεσματικός απαιτείται χρόνος, προσπάθεια και εξάσκηση

Σε αυτό το πλάνο μπορούν να συμβάλλουν, με διαφορετική βαρύτητα, το καθένα από τα παρακάτω:

- η δημιουργία και συνεχής ανάπτυξη επαγγελματικού χαρτοφυλακίου (portfolio)
- η παρακολούθηση ειδικών επιστημονικών ή και γενικότερου ενδιαφέροντος σεμιναρίων/συνεδρίων/ημερίδων
- η παρακολούθηση της ημεδαπής αλλά και διεθνούς βιβλιογραφίας
- η συνδρομή σε επιστημονικά περιοδικά
- η συμμετοχή σε επιστημονικά forum για ανταλλαγή απόψεων και αλληλεπίδραση με συναδέλφους
- οι μεταπτυχιακές και διδακτορικές σπουδές σε τομείς της σχολικής φυσικής αγωγής
- η συνεργασία με συνάδελφο ΚΦΑ (καλέστε ένα συνάδελφο να παρακολουθήσει τη διδασκαλία σας και ζητήστε την ειλικρινή του άποψη)
- η συμπλήρωση ερωτηματολογίων από τους μαθητές (θα εκπλαγείτε)
- η αυτό-αξιολόγηση της διδασκαλίας, η οποία μπορεί να γίνει με σχετικά εύκολους τρόπους, πχ.
  - μαγνητοφωνήστε το μάθημά σας και ακούστε το
  - βιντεοσκοπήστε ένα μάθημά σας και δείτε το

Ακούγοντας ή βλέποντας το μάθημα ως εξωτερικός παρατηρητής θα πάρετε πολλές και χρήσιμες πληροφορίες. Μπορείτε είτε απλά εστιάζοντας σε συγκεκριμένα στοιχεία είτε χρησιμοποιώντας ειδικές λίστες/φόρμες να ελέγξετε πχ. την παροχή ανατροφοδότησης, τη διαχείριση του χρόνου μαθήματος, τη θέση σας στο χώρο, τις διδακτικές οδηγίες, κλπ.

Όλα τα προαναφερόμενα έχουν σκοπό να παρακινήσουν τους ΚΦΑ να «τσεκάρουν» τους εαυτούς τους. Η διαδικασία για να γίνει κάποιος αποτελεσματικός δεν είναι γρήγορη. Απαιτεί χρόνο, προσπάθεια και εξάσκηση. *Ενδεικτικές φόρμες ελέγχου στοιχείων* διδασκαλίας, λίστας αυτό-ελέγχου, και ερωτηματολογίου μαθητών παρατίθενται στη συνέχεια.

Πίνακας 19. Λίστα αυτό-ελέγχου ΚΦΑ

	Οδηγίες: σημειώστε σε κάθε ερώτηση μία από τις πέντε πιθανές απαντήσεις	πάντοτε	πολλές φορές	μερικές φορές	σπάνια	ποτέ
1	Ξεκινώ το κάθε μάθημα με ένα χαμόγελο					
2	Δημιουργώ ένα θετικό μαθησιακό κλίμα μάθησης					
3	Σε κάθε μάθημα έχω έτοιμο πλάνο μαθήματος					
4	Σε κάθε μάθημα θέτω συγκεκριμένες και ξεκάθαρες κινητικές επιδιώξεις					
5	Σε κάθε μάθημα εκτός από κινητικές θέτω και γνωστικές ή συναισθηματικές ή κοινωνικές επιδιώξεις					
6	Επιλέγω δραστηριότητες που προάγουν την προσωπική υπευθυνότητα					
7	Οι μαθητές έχουν πολύ χρόνο αναμονής					
8	Χρησιμοποιώ ρουτίνες εισόδου-εξόδου στο χώρο άσκησης					
9	Χρησιμοποιώ ρουτίνες για έναρξη-λήξη μιας δραστηριότητας					
10	Χρησιμοποιώ ρουτίνες διανομής και συλλογής υλικού					
12	Ελέγχω τον εξοπλισμό/εγκαταστάσεις για θέματα ασφαλείας					
13	Χρησιμοποιώ κανόνες συμπεριφοράς των μαθητών					
14	Οι μαθητές δεν συμμετέχουν στη θέσπιση των κανόνων συμπεριφοράς					
15	Εφαρμόζω συνέπειες μη τήρησης των κανόνων					
16	Έχω γνήσιο και ειλικρινές ενδιαφέρον για τους μαθητές μου					
18	Σέβομαι τις απόψεις όλων των μαθητών και αποφεύγω το σαρκασμό					
19	Προσπαθώ για τη βελτίωση των ακατάλληλων συμπεριφορών					
20	Ταιριάζω το μέγεθος της συνέπειας ή της επίπληξης με το παράπτωμα					
21	Συγκρίνω τους μαθητές μεταξύ τους όσον αφορά την επίδοση και την συμπεριφορά					
22	Προσπαθώ να μαθαίνω τα ονόματα όλων των μαθητών μου					
23	Κερδίζω την προσοχή όλων των μαθητών γρήγορα και αποτελεσματικά					
24	Χρησιμοποιώ όλο τον εξοπλισμό που έχω					
25	Χρησιμοποιώ πολλούς (περισσότερους από 5) τρόπους σχηματισμού ομάδων					
27	Οι μαθητές έχουν δυνατότητα επιλογής στο βαθμό δυσκολίας εκτέλεσης της δραστηριότητας					
28	Γνωρίζω τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης των δεξιοτήτων που διδάσκω					
29	Αξιολογώ τους μαθητές μου σε κάθε μάθημα					
31	Βαθμολογώ αντικειμενικά χωρίς συμπάθειες και αντιπάθειες					
32	Όταν η απόφαση μου είναι λανθασμένη το παραδέχομαι					
34	Ενημερώνομαι διαρκώς για την εξέλιξη της επιστήμης					
35	Θα ήθελα να είμαι μαθητής στην τάξη μου					

Πίνακας 20. Φόρμα αξιολόγησης του ΚΦΑ από τους μαθητές

Οδηγίες: κύκλωσε το «προσωπάκι» που περιγράφει καλύτερα το δάσκαλό σου σε κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις			
Ο γυμναστής δίνει «καλές» οδηγίες			
Ο γυμναστής επαναλαμβάνει τις οδηγίες αν κάποιος δεν τις καταλάβει			
Ο γυμναστής μου δίνει επιπλέον ευκαιρίες για να μάθω κάτι αν δεν τα καταφέρω με την πρώτη			
Ο γυμναστής μας μιλά ευγενικά και θέλει να κάνουμε το ίδιο όταν μιλάμε σε αυτόν και τους συμμαθητές μας.			
Ο γυμναστής μας μαθαίνει να συμπεριφερόμαστε σωστά.			
Ο γυμναστής φωνάζει εμένα και τους συμμαθητές μου με τα μικρά μας ονόματα.			
Ο γυμναστής μας «κρατά» απασχολημένους όλη τη διάρκεια του μαθήματος.			

Φόρμα ανάλυσης χρόνου μαθήματος

Παρακάτω βλέπετε 40 λεπτά μαθήματος ανά 5΄΄ (κάθε γραμμούλα -) και κάθε 15΄΄ υπάρχει μια κάθετη γραμμή (**|**) ώστε να είναι εύκολο το μέτρημα. Παρακολουθούμε το μάθημα και κάθε φορά που αλλάζει το περιβάλλον (τελειώνει η οργάνωση, ή η εξάσκηση, κα) καταγράφουμε πόση διάρκεια είχε.
Πχ. 0-45΄΄ οργάνωση, από 45΄΄έως 1΄15΄΄ οδηγίες, από 1΄15΄΄έως 3΄35΄΄ δραστηριότητα, κλπ.

οργ οδ δρ

---|---|---|---**1**---|---|---|---**2**---|---|---|---**3**---|---|---|---**4**---|---|---|---**5**---|---|---|---**6**---|---|---|---**7**---|---|---|---**8**---|---|---|---**9**---|---|---|---**10**---|---|---|---**11**---|---|---|---**12**---|---|---|---**13**---|---|---|---**14**---|---|---|---**15**---|---|---|---**16**---|---|---|---**17**---|---|---|---**18**---|---|---|---**19**---|---|---|---**20**---|---|---|---**21**---|---|---|---**22**---|---|---|---**23**---|---|---|---**24**---|---|---|---**25**---|---|---|---**26**---|---|---|---**27**---|---|---|---**28**---|---|---|---**29**---|---|---|---**30**---|---|---|---**31**---|---|---|---**32**---|---|---|---**33**---|---|---|---**34**---|---|---|---**35**---|---|---|---**36**---|---|---|---**37**---|---|---|---**38**---|---|---|---**39**---|---|---|---**40**

% χρόνου οργάνωσης =……..
……..= ---------- ÷ ---------- = ----------%

% χρόνου δραστηριότητας=……..
…… = ---------- ÷ ---------- = ----------%

% χρόνου οδηγιών = ……..
……..= ---------- ÷ ---------- = ----------%

% χρόνου αναμονής = ……..
……..= ---------- ÷ ---------- = ----------%

Η ανάλυση βασίζεται στο τι κάνει τουλάχιστον το 51% των μαθητών.

Οργάνωση (Ορ): χρόνος που αφιερώνεται στο μοίρασμα και τη συλλογή υλικού, δημιουργία ομάδων, μετάβαση μεταξύ δραστηριοτήτων, υπενθύμιση κανόνων, κλπ.

Δραστηριότητα (Δρ): χρόνος που αφιερώνεται στην εξάσκηση σε δραστηριότητες

Οδηγίες (Οδ): χρόνος που αφιερώνεται στη διδασκαλία, στην επίδειξη της δεξιότητας, κλπ.

Αναμονή (Α): χρόνος που δαπανάται περιμένοντας στη σειρά για να εκτελέσουν, ή να πάρουν υλικό, ή να βρεθεί το σωστό τραγούδι στην κασέτα, κλπ.

Παράδειγμα υπολογισμού: αν για τις οδηγίες δαπανήθηκαν 610΄΄ και ο συνολικός χρόνος του μαθήματος είναι 2400΄΄ τότε 610 ÷ 2400= 25,4% του χρόνου αφιερώθηκε σε οδηγίες.

8. Αξιολόγηση μαθητών

Σύμφωνα με το Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή και το ερώτημα 3 «πόσο καλά πετυχαίνουμε τους στόχους μας;» η αξιολόγηση αποτελεί πλέον στοιχείο διδασκαλίας και μάθησης.

Τι είναι αξιολόγηση

Αξιολόγηση είναι η διαδικασία μετρήσεων και κρίσεων ώστε να καθοριστεί η πρόοδος των μαθητών αναφορικά με τις επιδόσεις σε μία τάξη αλλά και από τάξη σε τάξη. Ένα ποιοτικό μοντέλο αξιολόγησης περιλαμβάνει: τον καθορισμό των διδακτικών επιδιώξεων (σε κινητικό, γνωστικό, κοινωνικό και συναισθηματικό τομέα), την αρχική αξιολόγηση των μαθητών, τη μέτρηση της επίτευξης των επιδιώξεων κατά τη διάρκεια και το τέλος των διδακτικών δραστηριοτήτων και την τελική αξιολόγηση της προόδου των μαθητών ως προς την επίτευξη των επιδιώξεων.

Η αξιολόγηση είναι αναπόσπαστο κομμάτι της «καλής» διδασκαλίας, όχι απλά ένα εργαλείο βαθμολόγησης του μαθητή

Χαρακτηριστικά της αποτελεσματικής αξιολόγησης

Μια αξιολόγηση για να είναι αποτελεσματική πρέπει να είναι:

1. ***Έγκυρη***: να μετρά αυτό για το οποίο έχει σχεδιαστεί να μετρά. Πχ. αν μια δοκιμασία έχει σχεδιαστεί για να μετρά καρδιοαναπνευστική αντοχή, τότε πρέπει πραγματικά να μετρά καρδιοαναπνευστική αντοχή.
2. ***Αξιόπιστη***: να μετρά με συνέπεια. Να δίνει δηλαδή περίπου τα ίδια αποτελέσματα σε κοντινό χρονικό διάστημα. Πχ. μια αξιολόγηση που γίνεται σε μια ομάδα μαθητών μια μέρα θα πρέπει να δώσει περίπου τα ίδια αποτελέσματα αν γίνει στην ίδια ομάδα μια άλλη ημέρα σε μία περίπου εβδομάδα.
3. ***Αντικειμενική:*** να δίνει παρόμοια αποτελέσματα όταν διενεργείται από διαφορετικά άτομα. Πχ. όταν δύο άτομα κάνουν την ίδια αξιολόγηση στην ίδια ομάδα να οδηγούνται στα ίδια αποτελέσματα με συμφωνία από 80% και πάνω.
4. ***Εφικτή***: να είναι απλή, εύχρηστη και εύκολη στη δημιουργία της. Να μην απαιτεί ακριβό εξοπλισμό, να μην είναι χρονοβόρα, να έχει εύκολες οδηγίες, να γίνεται από εκπαιδευμένους αξιολογητές, να έχει αντικειμενική βαθμολόγηση.
5. ***Χρήσιμη:*** να χρησιμοποιούνται τα αποτελέσματά της για εκπαιδευτικούς σκοπούς όπως ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, σχεδιασμό του μαθήματος, έλεγχο της προόδου κλπ.

Η αξιολόγηση πρέπει να είναι αξιόπιστη, αντικειμενική, έγκυρη, εφικτή και χρήσιμη

Σκοποί της αξιολόγησης

Ο πρωταρχικός σκοπός της αξιολόγησης είναι η ενίσχυση της μάθησης επειδή δίνει τη δυνατότητα ελέγχου της προόδου των μαθητών σε όλους τους τομείς ανάπτυξης και τους παρακινεί να βελτιωθούν. Στους ΚΦΑ επιτρέπει να αναθεωρήσουν, να βελτιώσουν και να τελειοποιήσουν το πρόγραμμα που εφαρμόζουν και να επικοινωνήσουν με τους μαθητές, τους γονείς και τη διεύθυνση.

Σκοποί της αξιολόγησης:

Η μάθηση, η βελτίωση της διδασκαλίας, η παρακίνηση του μαθητή, η επικοινωνία, η αποτίμηση και η υποστήριξη του προγράμματος

Τι πρέπει να αξιολογείται

Για την αποτίμηση της ολόπλευρης ανάπτυξης των μαθητών, στοιχεία που μπορούν να αξιολογηθούν σε κάθε τομέα εκπαίδευσης της ΦΑ είναι τα εξής:

1. **Ψυχοκινητικός τομέας**: ποιοτική και ποσοτική εκτέλεση *κινητικών δεξιοτήτων* (βασικές κινητικές, βασικές αθλητικές, αναψυχής, χορού κά.), *φυσική κατάσταση για υγεία* και *κινητική δημιουργικότητα*.
2. **Γνωστικός τομέας**: *έννοιες επιδεξιότητας* (σημεία κλειδιά κατά την εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων), *κινητικές έννοιες* [χώρου (πχ. κατευθύνσεις, επίπεδα, τροχιές), προσπάθειας (πχ. ταχύτητα, δύναμη, ροή) και σχέσεων (πχ. με αντικείμενα ή άτομα)], *έννοιες δραστηριοτήτων* (στρατηγικές και κανονισμοί παιχνιδιών), *έννοιες φυσικής κατάστασης* (αρχές εξάσκησης, πληροφορίες διατροφής, λειτουργίας του σώματος, δραστηριοτήτων φυσικής κατάστασης), *κοινωνικές έννοιες* (κατανόηση των εννοιών δικαιώματα, αξίες, σεβασμός, υπευθυνότητα, ειλικρίνεια, δίκαιο παιχνίδι κά. και εκμάθηση τρόπων κατάλληλης συμπεριφοράς) και *ακαδημαϊκές έννοιες* (έννοιες από άλλα γνωστικά αντικείμενα μέσω διαθεματικής διδασκαλίας).
3. **Κοινωνικός τομέας**: επίδειξη ικανότητας να εκτιμούν, να κατανοούν, να συνεργάζονται, να αλληλεπιδρούν, να επιλύουν κινητικά ή προφορικά «προβλήματα» διαφωνίες/συγκρούσεις κά.
4. **Συναισθηματικός τομέας:** έκφραση συναισθημάτων μέσα από φυσικές δραστηριότητες, στάσεις, ενίσχυση αυτοπεποίθησης.

Τι αξιολογείται

Κινητικές δεξιότητες, γνώσεις, φυσική κατάσταση για υγεία, κοινωνικές δεξιότητες, συναισθήματα,

Αξιολογικές προσεγγίσεις

- **Παραδοσιακή:** συλλογή πληροφοριών για τη μάθηση με τη χρήση σταθμισμένων τεστ κινητικών δεξιοτήτων και φυσικής κατάστασης και γραπτά τεστ με τη μορφή πολλαπλών επιλογών, συμπλήρωσης κενών κλπ. Τα τεστ αυτά είναι μονοδιάστατα δηλαδή αξιολογούν ένα μόνο στοιχείο από ένα σκοπό της ΦΑ κάθε φορά και παρέχουν σημαντικές πληροφορίες για την απόκτηση γνώσεων και την εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων σε τεχνητές συνθήκες. Ωστόσο τα κινητικά τεστ της παραδοσιακής αξιολόγησης είναι χρονοβόρα στην εφαρμογή, απαιτούν πολύ υλικό και δεν μπορούν να μετρήσουν την επίδοση των μαθητών σε πραγματικές συνθήκες που χρησιμοποιούνται οι δεξιότητες. Επίσης με τα τεστ αυτά η αξιολόγηση αντιμετωπίζεται ως ένα ξεχωριστό τμήμα της διδασκαλίας.
- **Αυθεντική**: αξιολόγηση δεξιοτήτων, γνώσεων και συμπεριφορών σε πραγματικές συνθήκες. Εφαρμόζεται επιπρόσθετα της παραδοσιακής αξιολόγησης, εντός και εκτός του διδακτικού προγράμματος με τρόπο που έχει νόημα για τις ανάγκες των μαθητών (πχ. χρησιμοποιούν γνώσεις και δεξιότητες για να συμμετέχουν σε φυσική δραστηριότητα της επιλογής τους ή εφαρμόζουν τις αρχές θέσπισης στόχων που έμαθαν για να πετύχουν ένα προσωπικό στόχο σχετικό με τη φυσική τους κατάσταση για την υγεία).
- **Εναλλακτική**: αξιολόγηση που κατά την εφαρμογή της απαιτεί από το μαθητή να εφαρμόζει δεξιότητες της κριτικής σκέψης όπως επίλυση προβλημάτων και λήψη αποφάσεων. Είναι πολυδιάστατη, δηλαδή απαιτεί την ταυτόχρονη χρήση δεξιοτήτων, γνώσεων και συμπεριφορών, και εφαρμόζεται είτε σε ελεγχόμενες συνθήκες (πχ. αξιολόγηση μαθητή από συμμαθητή κατά το αμοιβαίο στιλ διδασκαλίας) είτε σε πραγματικές συνθήκες δηλαδή αυθεντική αξιολόγηση (πχ. αξιολόγηση της ποιοτικής

Η αξιολόγηση να δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να δείξουν δεξιότητες και γνώσεις που απέκτησαν, σε όσο το δυνατό πραγματικές συνθήκες

εκτέλεσης δεξιοτήτων κατά τη διάρκεια αθλητικού παιχνιδιού). Σε αντίθεση με την παραδοσιακή προσέγγιση της αξιολόγησης, με την εφαρμογή εναλλακτικών και αυθεντικών τεχνικών, η αξιολόγηση του μαθητή αντιμετωπίζεται ως μαθησιακή εμπειρία, δηλαδή ως τμήμα της διδακτικής διαδικασίας.

Πότε πραγματοποιείται η αξιολόγηση

- *Στην αρχή της σχολικής χρονιάς ή μιας Ενότητας μαθημάτων* (**Διαγνωστική-αρχική αξιολόγηση)**. Φανερώνει τις αδυναμίες (έλλειψη προαπαιτούμενων δεξιοτήτων, γνώσεων και στάσεων) αλλά και τις δυνατότητες των μαθητών. Καθορίζει τη βοήθεια που πρέπει να παρασχεθεί, την ανάπτυξη του περιεχομένου για τους ταλαντούχους μαθητές αλλά και τα ενδιαφέροντα των παιδιών ώστε να σχεδιαστεί κατάλληλο πρόγραμμα για όλους τους μαθητές.
- *Σε όλη τη διάρκεια της διδασκαλίας* **(Διαμορφωτική-αξιολόγηση διαδικασίας). Π**ληροφορεί για την πρόοδο των μαθητών σχετικά με την επίτευξη των επιδιώξεων του μαθήματος. Πληροφορεί τον ΚΦΑ για τις διδακτικές προσαρμογές που πρέπει να κάνει σύμφωνα με το βαθμό ανάπτυξης των δεξιοτήτων, των γνώσεων και των στάσεων των μαθητών. Πληροφορεί τους μαθητές για αυτά που έχουν μάθει και για αυτά που απομένουν να μάθουν και αναπτύσσει την υπευθυνότητα για την πρόοδό τους.
- *Στο τέλος κάθε διδακτικής ώρας, κάθε Ενότητας μαθημάτων, κάθε τριμήνου* (**Αθροιστική-αξιολόγηση αποτελέσματος)**. Παρέχει πληροφορίες σε μαθητές, ΚΦΑ και γονείς για το τι μαθεύτηκε σε συγκεκριμένη χρονική περίοδο σύμφωνα με τις επιδιώξεις του Προγράμματος Σπουδών και συνοψίζει την πρόοδο των μαθητών.

Διαμορφωτική και αθροιστική σπάνια χρησιμοποιούνται μεμονωμένα. Πχ. ο ΚΦΑ χρησιμοποιεί την αθροιστική διαμορφωτικά για να αποφασίσει αλλαγές στις διδακτικές στρατηγικές του προγράμματος και τη διαμορφωτική αθροιστικά για να κρίνει την πρόοδο των μαθητών

Ποιος μπορεί να αξιολογεί

Προκειμένου η αξιολόγηση να είναι επιτυχημένη, πρέπει να είναι εφικτή, χρήσιμη και σημαντική τόσο για τον ΚΦΑ όσο και για το μαθητή. Η εμπλοκή των μαθητών στη διαδικασία αξιολόγησής τους, όταν κρίνεται σκόπιμο, είναι σημαντική διότι α) το πιο παραδοσιακό μοντέλο στο οποίο αξιολογεί μόνο ο ΚΦΑ, συχνά δεν είναι εφικτό από πρακτική άποψη, β) ένας από τους στόχους της ΦΑ είναι ο σχεδιασμός και η παροχή ευκαιριών που ενισχύουν την υπευθυνότητα του μαθητή απέναντι στον εαυτό του και τους άλλους και γ) ο μαθητής πρέπει να μαθαίνει μέσω της αξιολόγησης. Επομένως η αξιολόγηση του μαθητή μπορεί να πραγματοποιηθεί από τον *ΚΦΑ*, από *συμμαθητή* ή από το *μαθητή για τον εαυτό του*. Η τεχνολογία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αξιολόγηση της επίδοσης και της συμπεριφοράς των μαθητών. Μαγνητοφωνήσεις και βιντεοσκοπήσεις της διδασκαλίας μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε μεταγενέστερο χρόνο για την πραγματοποίηση της αξιολόγησης από τον ΚΦΑ και τους μαθητές.

Για την ανάπτυξη της ατομικής και ομαδικής υπευθυνότητας, στη διαδικασία αξιολόγησης πρέπει να εμπλέκεται όχι μόνο ο ΚΦΑ αλλά και ο ίδιος ο μαθητής

Πώς πραγματοποιείται η αξιολόγηση

Εργαλεία καταγραφής δεδομένων κατά την αξιολόγηση

- *Λίστες ελέγχου:* καταγράφεται αν υπάρχει ή όχι η επιθυμητή εκτέλεση ή συμπεριφορά. Η καταγραφή γίνεται με **ναι-όχι** ή ✓.

Λίστες ελέγχου, κλίμακες διαβάθμισης και επίπεδα απόδοσης με κριτήρια, είναι τα *εργαλεία* που χρησιμοποιούνται στην αυθεντική και εναλλακτική αξιολόγηση

- *Κλίμακες διαβάθμισης:* καταγράφεται πόσο καλά ή πόσο συχνά εμφανίζονται τα κριτήρια της επιθυμητής εκτέλεσης μιας δραστηριότητας ή συμπεριφοράς (πχ., πάντα, μερικές φορές, ποτέ).
- *Επίπεδα απόδοσης με κριτήρια (Rubric):* καταγράφεται σε ποιο επίπεδο κατατάσσεται η εκτέλεσης μιας δραστηριότητας και μιας συμπεριφοράς.
- *Φύλλα καταγραφής ποσοτικής απόδοσης*
- *Ερωτηματολόγια:* για την αξιολόγηση γνώσεων, στάσεων, απόψεων όλων των Σκοπών εκτός του κινητικού. Εκτός από τις γνωστές μορφές των παραδοσιακών ερωτηματολογίων γνώσεων (πολλαπλής επιλογής, σωστό/λάθος, αντιστοίχιση κλπ.), μπορεί να έχουν τη μορφή εικόνων για επιλογή της σωστής απεικόνισης μιας κίνησης, αντιστοίχισης εικόνων και λέξεων, συμπλήρωσης ζωγραφιάς, χρωματισμού εικόνων κλπ. (βλ. παραδείγματα εργαλείων στους Πίνακες 24-29).

Τεχνικές εναλλακτικής και αυθεντικής αξιολόγησης (βλ. και Πίνακα 21)

Ο πιο συνηθισμένος τρόπος αξιολόγησης είναι η παρατήρηση τόσο από τον ΚΦΑ όσο και από το μαθητή. Πραγματοποιείται κατά τη διάρκεια εκτέλεσης ασκήσεων και επίδειξης ομαδικών ή ατομικών εργασιών και οργάνωσης δραστηριοτήτων με τη χρήση εργαλείων που προαναφέρθηκαν. Εναλλακτικοί τρόποι αξιολόγησης αποτελούν επίσης τα ημερολόγια των μαθητών, τα μαθητικά αρχεία αλλά και το μαθητικό χαρτοφυλάκιο στο οποίο περιλαμβάνονται αξιολογήσεις με όλους τους παραπάνω τρόπους. **Το χαρτοφυλάκιο είναι πολύ σημαντικό γιατί περιλαμβάνει στοιχεία που δείχνουν την πορεία της μάθησης κάθε μαθητή. Γι' αυτό το λόγο, στο παρόν Πρόγραμμα Σπουδών δίνεται ιδιαίτερη έμφαση ύπαρξή του σε έντυπη μορφή από την Δ΄ τάξη και μετά, οπότε και παρουσιάζεται αναλυτικά σε επόμενη παράγραφο.**

Παρακάτω αναφέρονται ενδεικτικά κάποιες από τις τεχνικές εναλλακτικής αξιολόγησης

- **Παρατήρηση των μαθητών από ΚΦΑ:** κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων με *λίστες ελέγχου*, *κλίμακες διαβάθμισης και επίπεδα απόδοσης με κριτήρια* ώστε να αποτιμήσει την εκτέλεση δεξιοτήτων και την εμφάνιση συμπεριφορών και να παρέχει ανατροφοδότηση.
- **Αξιολόγηση μαθητή από συμμαθητή:** οι μαθητές χρησιμοποιούν μια σειρά από κριτήρια που καθορίζονται από τον ΚΦΑ συνήθως σε *λίστες ελέγχου* ή *κλίμακες διαβάθμισης,* για να αξιολογήσουν την εκτέλεση συμμαθητών. Με τη χρήση αυτής της τεχνικής οι μαθητές μαθαίνουν αυτά που είναι σημαντικά να διδαχθούν και εστιάζουν στη βελτίωση της απόδοσης. Σε αρχικό στάδιο οριοθετείται η παρατήρηση και καταγραφή ενός στοιχείου. Κατόπιν τους δίνεται περισσότερη υπευθυνότητα στη αξιολογητική διαδικασία. Προτείνεται παρατήρηση και προφορική ανατροφοδότηση στις μικρές τάξεις και παρατήρηση και καταγραφή της απόδοσης στις μεγαλύτερες τάξεις.
- **Αυτό-αξιολόγηση:** οι μαθητές αξιολογούν την εκτέλεση ή τη συμπεριφορά τους σύμφωνα με κριτήρια που θεσπίζονται από τον ΚΦΑ ή στόχους που θεσπίζουν οι ίδιοι. Χρησιμοποιούνται συνήθως *κλίμακες διαβάθμισής, λίστες ελέγχου και ημερολόγια μαθητών.*
- **Ημερολόγια μαθητών:** οι μαθητές καταγράφουν συναισθήματα, απόψεις και στάσεις σχετικά με εμπειρίες τους από το μάθημα της ΦΑ σε συγκεκριμένη χρονική περίοδο.

Παρατήρηση, γραπτά τεστ, οργάνωση δραστηριοτήτων, κινητικά τεστ, ερωτηματολόγια, ομαδικές και ατομικές εργασίες, ημερολόγια, αναφορές γονέων, χαρτοφυλάκια είναι τεχνικές για να αξιολογηθούν οι μαθητές στο βαθμό που πέτυχαν τις επιδιώξεις της ΦΑ

- **Οργάνωση δραστηριοτήτων** (πχ., ρουτίνες γυμναστικής, προθέρμανσης και χορού, αθλητικά παιχνίδια, σειρά δεξιοτήτων μετακίνησης, παιχνίδια ρόλων κλπ.) δραστηριότητες στις οποίες εφαρμόζονται στοιχεία που έχουν διδαχθεί και ολοκληρώνονται μέσα σε *μία διδακτική ώρα*. Υπάρχουν πολλαπλές κινητικές λύσεις κατά την εφαρμογή τους. Χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση από τον ΚΦΑ, από συμμαθητές ή για αυτοαξιολόγηση, ζωντανά ή μέσω βιντεοσκόπησης. Αξιολογούνται συνήθως με *επίπεδα απόδοσης με κριτήρια* αλλά και με *κλίμακες διαβάθμισης* ή *λίστες ελέγχου*.
- **Ατομικές/ομαδικές** εργασίες: οι μαθητές ερευνούν, σχεδιάζουν και παρουσιάζουν τις εργασίες τους. Απαιτούνται περισσότερες από μία διδακτική ώρα ή εργασία εκτός σχολείου. Αξιολογούνται συνήθως με *επίπεδα απόδοσης με κριτήρια*.

- **Μαθητικό Χαρτοφυλάκιο ή Συλλογή στοιχείων (Portfolio):** Στη ΦΑ η χρήση του χαρτοφυλακίου έχει προκύψει ως μια σημαντική και πολυδιάστατη τεχνική εναλλακτικής αξιολόγησης του μαθητή στο οποίο μπορούν να συμμετέχουν όλοι οι ενδιαφερόμενοι (ΚΦΑ, μαθητής, γονείς και διοίκηση του σχολείου). Πρόκειται για τη συλλογή αντιπροσωπευτικής «δουλειάς» του μαθητή σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (μερικά χρόνια, μία χρονιά, μια ενότητα μαθημάτων, για ένα διδακτικό σκοπό) με την οποία απεικονίζεται η αναπτυξιακή πορεία του μέχρι εκείνη τη στιγμή σε έναν ή περισσότερους τομείς της ΦΑ.

Πολύ σημαντικό εργαλείο για τον ΚΦΑ. Απεικονίζει την πορεία μάθησης του μαθητή βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα

Γενικά, *σκοποί του χαρτοφυλακίου* είναι η παρακολούθηση της προόδου του μαθητή, η παροχή ευκαιριών αυτό-αξιολόγησής του, η διαπίστωση της εξάσκησής του εντός και εκτός τάξης, ο βαθμός επίτευξης του μαθησιακού στόχου, η βοήθεια προς τους γονείς να καταλάβουν την προσπάθεια και την επίτευξη των παιδιών τους. Ειδικότερα για τη ΦΑ, εκτός από τα παραπάνω, σκοπούς του χαρτοφυλακίου αποτελούν επίσης η υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, η διαπίστωση του βαθμού προσωπικής και κοινωνικής ανάπτυξης του παιδιού μέσα από τη φυσική δραστηριότητα και η κατανόηση των δυνατοτήτων και των αδυναμιών του σε όλους τους τομείς ανάπτυξης.

Ο ρόλος του ΚΦΑ στη δημιουργία του χαρτοφύλακα είναι η διευκόλυνση, η καθοδήγηση και η παροχή ευκαιριών εξάσκησης και μάθησης σε συνεργασία με το μαθητή και τους γονείς του. Ο ΚΦΑ *καθορίζει το μαθησιακό σκοπό* του χαρτοφυλακίου και ο μαθητής αποφασίζει τι θα περιλάβει σε αυτό. Επίσης ο ΚΦΑ μπορεί να θέσει *περιορισμένο αριθμό ενδείξεων επίτευξης του σκοπού* του χαρτοφυλακίου. Ως αποτέλεσμα ο μαθητής πρέπει να επιλέξει τα στοιχεία (ενδείξεις) που θεωρεί ότι τον αντιπροσωπεύουν καλύτερα στην επίτευξη του σκοπού του χαρτοφυλακίου. Τέλος, ο ΚΦΑ *αποφασίζει τα ακριβή κριτήρια* με τα οποία το χαρτοφυλάκιο θα αξιολογηθεί. Συνήθως καθορίζει επίπεδα απόδοσης με κριτήρια (rubric) τα οποία παρέχουν στο μαθητή αρκετή ευελιξία στην εξατομίκευση των ενδείξεων που θα περιλάβει και ενισχύουν τη δημιουργική του προσπάθεια.

Ενδείξεις που μπορεί να περιλαμβάνει το χαρτοφυλάκιο είναι αναφορές από ομαδικές εργασίες, αποσπάσματα από ημερολόγιο ή μαθητικό αρχείο, φωτογραφίες και σκίτσα του μαθητή, σημειώσεις από συνεντεύξεις ή άρθρα στο σχολικό περιοδικό, λίστες ελέγχου συμπληρωμένες από τον ΚΦΑ, αντίγραφα από βραβεία και συμμετοχές σε εξωσχολικές φυσικές δραστηριότητες, οπτικο-ακουστικές ή στον

υπολογιστή ενδείξεις της μαθητικής δουλειάς, ερωτηματολόγια αρχικής αξιολόγησης γνώσεων και στάσεων, σύντομα κουίζ και γραπτά τεστ, παρατηρήσεις και σχόλια γονέων, σκορ από τεστ φυσικής κατάστασης.

Όπως προαναφέρθηκε ο μαθητής είναι αυτός που θα αποφασίσει **ποιες από τις εργασίες του θα επιλέξει να βάλει στο χαρτοφυλάκιο**. Ο ΚΦΑ πρέπει να παρακινήσει το μαθητή να επιλέξει εργασίες με κριτήρια όπως: «κάτι που χρειάστηκε κόπο για να το πετύχω», «κάτι που με κάνει να αισθάνομαι πολύ καλά με τον εαυτό μου», «κάτι με το οποίο μου αρέσει να ασχολούμαι επανειλημμένα», «η καλύτερη ή η πιο αντιπροσωπευτική μου δεξιότητα», «γραπτός προγραμματισμός ενός θέματος όπως βελτίωση στοιχείων φυσικής κατάστασης».

Τα χαρτοφυλάκια **αξιολογούνται** συνήθως με επίπεδα με κριτήρια. Μπορεί να περιλαμβάνονται 4-5 επίπεδα στα οποία θα περιγράφονται με ακρίβεια τα κριτήρια που τα περιγράφουν. Παράδειγμα κριτηρίων για την αξιολόγηση ενός χαρτοφυλακίου μπορεί να είναι α) το χαρτοφυλάκιο περιλαμβάνει ενδείξεις που στηρίζουν όλες τις διαστάσεις που περιγράφονται στο σκοπό του β) οι ενδείξεις είναι ακριβείς γ) οι ενδείξεις αντανακλούν τις ιδέες του μαθητή δ) οι ενδείξεις αντικατοπτρίζουν με σαφήνεια την πρόοδο του μαθητή.

Ο ΚΦΑ θα πρέπει να προσαρμόζει το χαρτοφυλάκιο στο μοναδικό περιβάλλον της κάθε τάξης. Για να επιτευχθεί αυτό χρήσιμες στρατηγικές είναι:

1. Επειδή η ολοκλήρωση ενός χαρτοφυλακίου απαιτεί χρόνο και περιλαμβάνει μεγάλη ποσότητα υλικού θα πρέπει να είναι ανθεκτικά. Οι μαθητές μπορούν να τα εξατομικεύσουν τοποθετώντας επάνω το όνομά τους σε ορατή θέση.
2. Αποφασίστε τι θα πρέπει να περιλαμβάνεται στο χαρτοφυλάκιο. Αυτό θα μπορούσε να είναι ένας συνδυασμός ενδοσχολικών και εξωσχολικών εργασιών. Επίσης ορίστε το εργαλείο αξιολόγησής του.
3. Αποθηκεύστε τα χαρτοφυλάκια της τάξης σε εύκολα προσβάσιμο μέρος.
4. Αναπτύξτε ένα πρωτόκολλο για τους μαθητές που θα το χρησιμοποιούν κατά την υποβολή κάθε εργασίας.
5. Σχεδιάστε το χρόνο που θα αφιερώσετε για την ανασκόπηση των χαρτοφυλακίων.
6. Ξεκινήστε χρησιμοποιώντας χαρτοφυλάκια σε 1-2 τάξεις και όχι σε όλες τις διδακτικές ενότητες.

Πίνακας 21. Παραδείγματα αυθεντικής/εναλλακτικής αξιολόγησης

ΤΕΧΝΙΚΗ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ
Παρατήρηση ΚΦΑ	Ο ΚΦΑ καταγράφει πληροφορίες για την εκτέλεση δεξιοτήτων, την εφαρμογή στρατηγικών ή την επίδειξη συμπεριφορών παρατηρώντας ζωντανά ή από βιντεοσκόπηση παιχνιδιού ή δραστηριότητας. Η καταγραφή μπορεί να γίνει σε ποικίλα εργαλεία όπως λίστες ελέγχου, κλίμακες, κριτήρια ανά επίπεδο απόδοσης.	Κατά την παρουσίαση χορογραφίας από μαθητές/τριες της ΣΤ' ή Ε' συμπληρώνει επίπεδο απόδοσης με κριτήρια (σε επίπεδα 1-4) που περιγράφουν την ακολουθία ρυθμού, τη δημιουργικότητα και τη ροή της κίνησης. Παρατηρώντας τροποποιημένο παιχνίδι βόλεϊ 3Χ3 μαθητών της Δ΄ καταγράφει σε λίστα τη συχνότητα των προσπαθειών επίθεσης στην 3η επαφή (2η ή 1η).
Παρατήρηση/αξιολόγηση μαθητή από συμμαθητή	Ένας μαθητής παρατηρεί την εκτέλεση δεξιοτήτων ή τις συμπεριφορές συμμαθητή του, συγκρίνει με κριτήρια που θέσπισε ο ΚΦΑ, βγάζει συμπεράσματα και δίνει ανατροφοδότηση στο συμμαθητή (λεκτικά, μη λεκτικά Α'-Γ' τάξη ή γραπτά Γ'-ΣΤ' τάξη).	Μαθητής Α της Ε' τάξης παρατηρεί μαθητή Β κατά την εκτέλεση ελεύθερων βολών σε παιχνίδι καλαθοσφαίρισης 5Χ5, χρησιμοποιώντας λίστα ελέγχου που περιλαμβάνει 4 σημεία κλειδιά της δεξιότητας. Βάζει ✓ δίπλα από κάθε σημείο που εκτελείται σωστά στην κάθε προσπάθεια.
Αυτό-αξιολόγηση	Οι μαθητές κρίνουν αξιόπιστα τις ικανότητές τους συγκρίνοντας την απόδοσή τους με ατομικούς στόχους που θέσπισαν ή με κριτήρια που θέσπισε ο ΚΦΑ.	Ακολουθώντας οδηγίες για την ελεύθερη βολή στην καλαθοσφαίριση μαθητής της Ε' τάξης εκτελεί και συμπληρώνει μία κλίμακα διαβάθμισης (πάντα, μερικές φορές, ποτέ) σε λίστα με τα σημεία κλειδιά των δεξιοτήτων.
Οργάνωση δραστηριότητας	Δραστηριότητες σχετικές με το διδακτικό αντικείμενο, που δημιουργούν ή εκτελούν οι μαθητές *μέσα στη διδακτική ώρα* ώστε να δείξουν τι έμαθαν. Αξιολογείται από τον ΚΦΑ και αν βιντεοσκοπηθεί μπορεί να χρησιμοποιηθεί για αξιολόγηση από συμμαθητή ή αυτό-αξιολόγηση.	Εκτός από παιχνίδια ρόλων μπορεί να είναι ρουτίνα ασκήσεων προθέρμανσης, παιχνίδι στο τέλος της διδακτικής ώρας, μια σύντομη χορογραφία για τη διάρκεια του ημιχρόνου. Για την αξιολόγησή τους χρησιμοποιούνται επίπεδα απόδοσης με κριτήρια, κλίμακες διαβάθμισης ή λίστες ελέγχου.
Παιχνίδια ρόλων	Απλά σενάρια, στο πλαίσιο οργάνωσης δραστηριότητας, που αναπτύσσονται από τον ΚΦΑ για να παρέχουν στους μαθητές προκλήσεις και προβλήματα του πραγματικού κόσμου ώστε να αξιολογηθεί η εξεύρεση λύσεών τους. Έχουν ιδιαίτερη αξία για τη διδασκαλία και αξιολόγηση στοιχείων του κοινωνικού-συναισθηματικού τομέα της ΦΑ. Οι μαθητές προσποιούνται ρόλους συγκεκριμένων ατόμων με σκοπό την επίλυση προβλημάτων ή την προσομοίωση συνθηκών της πραγματικής ζωής. Η εφαρμογή τους επιτρέπει στους μαθητές να βιώσουν και να επαναπροσδιοριστούν σε θέματα διαπροσωπικών σχέσεων, κοινωνικών γεγονότων και προβληματικών συμπεριφορών και δεξιοτήτων.	«Η ομάδα σας μόλις νίκησε σε ένα παιχνίδι. Όλοι είναι ενθουσιασμένοι. Ένας συμπαίκτης σας κοροϊδεύει την άλλη ομάδα. Βοηθήστε το φίλο σας να δείξει καλή αθλητική συμπεριφορά στους αντιπάλους!!!». Για την αξιολόγηση χρησιμοποιούνται επίπεδα απόδοσης με κριτήρια.
Ομαδική εργασία	Σε μικρές ομάδες οι μαθητές δουλεύουν συνεργατικά χωρίς επίβλεψη του ΚΦΑ σε κλίμα υπευθυνότητας για το σχεδιασμό και την παρουσίαση ενός προβλήματος με κινητικές λύσεις.	*«Σχεδιάστε μια διαδρομή με ευθείες, καμπύλες και ζιγκ-ζαγκ χρησιμοποιώντας ποικιλία αντικειμένων όπως σχοινάκια, ράβδους, κώνους κλπ. Με ποιες δεξιότητες μετακίνησης θα κινηθείτε κατά μήκος της διαδρομής;»* Σε ομάδες των 5 ατόμων μαθητές της Γ' τάξης σχεδιάζουν τη διαδρομή, αποφασίζουν ποιες δεξιότητες θα χρησιμοποιήσουν, ποιοι θα εκτελέσουν τις δεξιότητες, ποιοι θα παρουσιάσουν προφορικά την εργασία και ποιοι θα αξιολογήσουν την εκτέλεση. Ο ΚΦΑ αξιολογεί την κατανόηση της έννοιας των διαδρομών, των σημείων κλειδιών, την εκτέλεση των δεξιοτήτων, τη δημιουργικότητα και τη συνεργασία χρησιμοποιώντας επίπεδα απόδοσης με κριτήρια (rubric)
Χαρτοφυλάκιο ή Συλλογή στοιχείων (portfolio)	Οι μαθητές συλλέγουν παραδείγματα εργασιών και δεδομένων από εκτελέσεις που αντανακλούν την προσπάθεια, την πρόοδο και την επίτευξή τους σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (ενός μαθησιακού σκοπού, ενότητας μαθημάτων, ενός έτους, μερικών ετών, κλπ).	Πχ. φύλλο εργασίας με τα μέρη του σώματος που πρέπει να χρωματιστούν ανάλογα με το επίπεδό του χώρου στο οποίο βρίσκονται (ψηλό, μεσαίο, χαμηλό). Μπαίνει στη συλλογή, αφού αξιολογηθεί, ως δείγμα κατανόησης της συγκεκριμένης κινητικής έννοιας.

Τα βήματα της αξιολόγησης

Η αξιολόγηση του μαθητή από τον ΚΦΑ μπορεί να γίνει με την παρακάτω διαδικασία:

1. Οι στόχοι και οι επιδιώξεις της διδασκαλίας για κάθε τάξη καθώς και οι δείκτες απόδοσης (στον κινητικό, το γνωστικό, τον κοινωνικό και τον συναισθηματικό τομέα) με βάση το Πρόγραμμα Σπουδών γνωστοποιούνται στους μαθητές που συμμετέχουν στο μάθημα.
2. Επιλέγονται οι τεχνικές αξιολόγησης και τα εργαλεία συλλογής δεδομένων.
3. Ανάλογα με τα αντικείμενα διδασκαλίας και τις αντίστοιχες επιδιώξεις, πραγματοποιείται αρχική (διαγνωστική), κατά τη διάρκεια (διαμορφωτική) και τελική (αθροιστική) αξιολόγηση των μαθητών με έγκυρες και αξιόπιστες δοκιμασίες (tests). Η ανατροφοδότηση τω μαθητών για την επίτευξη των προσδοκιών σε κάθε μάθημα είναι απαραίτητη.
4. Βάσει των δεδομένων που συλλέγονται, διαπιστώνεται η πρόοδος του μαθητή και έμμεσα η αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας, συγκρίνοντας την αρχική με τη διαμορφωτική και στη συνέχεια την τελική με την αρχική απόδοση.

Η τεχνική της αξιολόγησης για κάθε διδακτική ώρα επιλέγεται με βάση τα παρακάτω κριτήρια:

α) το στόχο του μαθήματος και το αντικείμενο διδασκαλίας (πχ. σεβασμός των άλλων ή υπεύθυνη συμπεριφορά)

β) τη διδακτική προσέγγιση (πχ. στιλ διδασκαλίας, βλέπε Πίνακα 22)

γ) τις πρωτοβουλίες που θα πρέπει να λάβει ο μαθητής κατά την πορεία της διδασκαλίας και την ολοκλήρωση της Ενότητας.

δ) τον αριθμό των εμπλεκομένων μαθητών (ατομικά, ζευγάρια, τριάδες ή ομάδες).

Καθορισμός των στόχων αξιολόγησης

Επιλογή κατάλληλων μέσων

Συλλογή δεδομένων

Ερμηνεία αποτελεσμάτων

Αναφορά αποτελεσμάτων

Πίνακας 22. Αξιολόγηση και στιλ διδασκαλίας

Αξιολόγηση με από → / ↓	Τεχνικές & εργαλεία	Στιλ διδασκαλίας: Παραγγέλματος	Πρακτικό	Αμοιβαίο	Μη αποκλεισμού	Αυτοελέγχου	Καθοδηγούμενης εφευρετικότητας	Συγκλίνουσας εφευρετικότητας	Αποκλίνουσας παραγωγικότητας	Συνεργατική μάθηση
ΚΦΑ	**Παρατήρηση:** *λίστες ελέγχου, κλίμακες διαβάθμισης και επίπεδα απόδοσης με κριτήρια, φύλλα ποσοτικής απόδοσης*	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓
	Ατομικές/ομαδικές εργασίες: *λίστες ελέγχου, κλίμακες διαβάθμισης, επίπεδα απόδοσης με κριτήρια*							✓	✓	✓
	Οργάνωση δραστηριοτήτων: *επίπεδα απόδοσης με κριτήρια*	✓	✓					✓	✓	✓
	Ημερολόγια μαθητών	✓	✓	✓	✓	✓				
	Παιχνίδια ρόλων: *επίπεδα απόδοσης με κριτήρια*									✓
	Χαρτοφύλακας: *επίπεδα απόδοσης με κριτήρια*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Συμμαθητή	**Παρατήρηση:** *λίστες ελέγχου* και *κλίμακες διαβάθμισης, φύλλα ποσοτικής απόδοσης*			✓	✓					✓
	Οργάνωση δραστηριοτήτων: *λίστες ελέγχου, κλίμακες διαβάθμισης*			✓						✓
Αυτό-αξιολόγηση	**Παρατήρηση:** *λίστες ελέγχου, κλίμακες διαβάθμισης, φύλλα ποσοτικής απόδοσης*				✓	✓				
	Ερωτηματολόγια				✓	✓				
	Ημερολόγια μαθητών				✓	✓	✓	✓		✓

Πιο συγκεκριμένα….

- **Καθορίστε** ΤΙ θα αξιολογήσετε για κάθε τάξη, σε κάθε τρίμηνο με βάση το Πρόγραμμα Σπουδών και τις επιδιώξεις που πρέπει να επιτευχθούν (κινητικά, γνωστικά, κοινωνικά κλπ).
- **Επιλέξτε** το ***ΠΩΣ*** θα αξιολογήσετε [πχ. τις **προσεγγίσεις** (παραδοσιακή, εναλλακτική & αυθεντική), τις **τεχνικές** (παρατήρηση ΚΦΑ, αξιολόγηση από συμμαθητή, αυτό-αξιολόγηση, παιχνίδια ρόλων, γραπτά κλπ) και τα **εργαλεία** (λίστες ελέγχου, κλίμακες διαβάθμισης, γραπτά & προφορικά τεστ, κλπ) (Πίνακας 23) και το ***ΠΟΤΕ*** (διαμορφωτικά και αθροιστικά) θα αξιολογήσετε την επίτευξη των παιδιών σε κάθε τομέα ανάπτυξης. Δηλαδή, καθορίστε τις **προσεγγίσεις,** τις **τεχνικές** και τα **εργαλεία** που θα χρησιμοποιηθούν **σε κάθε μάθημα** (παραδείγματα Πίνακες 24-29) και **1-2 τεστ** με τα οποία θα αξιολογήσετε κάθε αντικείμενο σε κάθε τομέα **αθροιστικά** (Πίνακας 30).
- Στον πίνακα ανακοινώσεων της ΦΑ στην ΑΡΧΗ ΤΟΥ ΤΡΙΜΗΝΟΥ κοινοποιήστε στους μαθητές το **τι** περιμένετε να έχουν πετύχει κινητικά, γνωστικά και κοινωνικά μέχρι το τέλος του τριμήνου και ορίστε **δείκτες** και **κριτήρια απόδοσης** σε όλους τους τομείς. Δουλέψτε αντίστοιχα και στα καθημερινά σας μαθήματα γνωστοποιώντας από την αρχή της ώρας τι θα διδαχθεί και πώς θα αξιολογηθεί.
- **Κατά τη διάρκεια των μαθημάτων** ανατροφοδοτείτε τους μαθητές σας για την επίτευξή τους, τους τομείς που χρειάζονται περαιτέρω βελτίωση και τους τρόπους που θα το πετύχουν. **Στο τέλος της διδακτικής ώρας** συνοψίστε και αξιολογείστε τις προσδοκίες που είχατε για τους μαθητές στην αρχή της.
- Σε τακτά χρονικά διαστήματα να εμπλέκετε τους μαθητές μας στη διαδικασία της αξιολόγησης ενθαρρύνοντας την παρατήρηση και ανάλυση της εκτέλεσης τόσο των συμμαθητών όσο και του εαυτού τους.
- Χρησιμοποιείστε τα αποτελέσματα των αξιολογήσεών σας για να επαναπροσδιορίσετε ή να διαφοροποιήσετε τη διδασκαλία σας.
- Δημιουργείστε αρχείο με τις αξιολογήσεις των μαθητών σας ώστε να έχετε τη δυνατότητα ενημέρωσης των γονέων, του σχολείου και των ίδιων των μαθητών για την πρόοδό τους αλλά και για να βαθμολογήσετε αντικειμενικά.

Συμβουλές για να ξεκινήσετε:

Ξεκινήστε με 1 ή 2 τμήματα

Αρχικά δε χρειάζεται γραπτή καταγραφή

Αξιολογήστε 1-2 στοιχεία διδασκαλίας

Ίσως υπάρξουν απογοητεύσεις

Δεν λειτουργούν άψογα όλες οι τεχνικές από την αρχή

Όπου υπάρχει δυνατότητα καταγράψτε τα δεδομένα σε Η/Υ

Μοιραστείτε ιδέες αξιολόγησης με συναδέλφους και μαθητές

Σχέση αξιολόγησης και βαθμολόγησης

Κάνετε την αξιολόγηση μέρος της διδακτικής διαδικασίας και όχι επιπλέον εργασία με σκοπό τη βαθμολόγηση

Η αξιολόγηση είναι συγκέντρωση στοιχείων για να εξεταστεί τι διδάχθηκε, τι εξασκήθηκε και τι μαθεύτηκε. Πολλές διαφορετικές τεχνικές αξιολόγησης μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον έλεγχο της προόδου των μαθητών. Η βαθμολόγηση είναι μια αναφορά σχετικά με το επίπεδο απόδοσης των μαθητών.

Οι επιδιώξεις δια μέσου των σκοπών και των στόχων που καθορίστηκαν πριν την αξιολόγηση πρέπει να χρησιμοποιηθούν για τη βαθμολόγηση. Ο βαθμός του μαθητή θα πρέπει να αντικατοπτρίζει το επίπεδο επίτευξης των επιδιώξεων. Η αξιολόγηση απεικονίζει την απόδοση σε σχέση με τις επιδιώξεις που τέθηκαν. Η βαθμολόγηση αποδίδει ένα σκορ στην απόδοση αυτή.

Πίνακας 23. Στοιχεία, Προσεγγίσεις, Τεχνικές και Εργαλεία Αξιολόγησης για κάθε σκοπό της ΦΑ

			ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
ΣΚΟΠΟΣ	**ΤΙ ΑΞΙΟΛΟΓΕΙΤΑΙ**	**ΠΩΣ ΑΞΙΟΛΟΓΕΙΤΑΙ (ΤΕΧΝΙΚΕΣ)**	**ΜΕ ΤΙ (ΕΡΓΑΛΕΙΑ)**	
1ος	Ποιοτική (τεχνική) και ποσοτική (σκορ) εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων και κινητική δημιουργικότητα (ατομικά και ομαδικά)	• Παρατήρηση μαθητή από διδάσκοντα, από συμμαθητή και αυτό-αξιολόγηση σε ατομικές ή ομαδικές εργασίες, οργάνωση δραστηριοτήτων ή ασκήσεις. • Χαρτοφυλάκιο	▪ Λίστες ελέγχου ▪ Κλίμακες διαβάθμισης ▪ Επίπεδα απόδοσης με κριτήρια (Rubric)	➟ Σταθμισμένα τεστ αξιολόγησης βασικών και αθλητικών δεξιοτήτων και κινητικής δημιουργικότητας
2ος	Γνώσεις για σημεία κλειδιά των δεξιοτήτων, κινητικές έννοιες, στρατηγικές, κανονισμούς, ιστορία αθλημάτων κλπ.	• Γραπτά • Προφορικά • Χαρτοφυλάκιο	▪ Σχέδια, ζωγραφιές, αφίσες ▪Αναφορά στα σωστά σημεία εκτέλεσης που παρατηρούνται	➟ Σταθμισμένα τεστ βασικών και αθλητικών δεξιοτήτων (πολλαπλών επιλογών, αντιστοίχισης, κύκλωσης, σωστό/λάθος)
3ος	α) Ποιοτική και ποσοτική αξιολόγηση δεξιοτήτων φυσικής κατάστασης. β) Γνώσεις αρχών εξάσκησης, διατροφής, εκτέλεσης των δεξιοτήτων ΦΚ-υγείας κλπ.	α) Κίνηση: • Παρατήρηση μαθητή από ΚΦΑ, από συμμαθητή, αυτο-αξιολόγηση • Χαρτοφυλάκιο β) Γνώσεις: • Χαρτοφυλάκιο • Γραπτά • Προφορικά	α) ▪ Λίστες ελέγχου ▪ Κλίμακες διαβάθμισης ▪ Επίπεδα απόδοσης με κριτήρια (Rubric) β) ▪ Ζωγραφιές, αφίσες ▪ Απαντήσεις σε ερωτήσεις του ΚΦΑ ή μετά από: επίδειξη φωτογραφιών, βίντεο, ή εκτέλεση ΚΦΑ ή μαθητή	➟ Σταθμισμένα τεστ στοιχείων φυσικής κατάστασης (πολλαπλών επιλογών, αντιστοίχισης, κύκλωσης, σωστό/λάθος)
4ος	Συναισθήματα, απόψεις, στάσεις, εμπειρίες, σκέψεις, προβληματισμοί	• Χαρτοφυλάκιο • Γραπτά • Προφορικά	▪ Λίστες ελέγχου ▪ Κλίμακες διαβάθμισης ▪ Ημερολόγιο μαθητών ▪ Αναφορές γονέων ▪ Κλειστές και ανοιχτές ερωτήσεις	➟ Σταθμισμένα τεστ απόψεων και στάσεων
5ος	Γνώση και επίδειξη κοινωνικών εννοιών και δεξιοτήτων σεβασμού και συνεργασίας (γνώση ατομικών διαφορών, αρχές ασφάλειας και ομαδικής δουλειάς, εφαρμογή των κανονισμών, των κανόνων κλπ)	• Χαρτοφυλάκιο Γνώσεις • Γραπτά • Προφορικά Επίδειξη • Παρατήρηση μαθητή από ΚΦΑ ή συμμαθητή • Αυτό-αξιολόγηση	▪ Ζωγραφιές, αφίσες ▪ Κλειστές και ανοιχτές ερωτήσεις ▪ Λίστες ελέγχου ▪ Κλίμακες διαβάθμισης ▪ Επίπεδα απόδοσης με κριτήρια (Rubric)	
6ος	Γνώση και επίδειξη υπεύθυνης συμπεριφοράς κατά τις φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	• Χαρτοφυλάκιο • Γραπτά ή προφορικά • Παρατήρηση από ΚΦΑ ή συμμαθητή • Αυτό-αξιολόγηση	▪ Κλειστές και ανοιχτές ερωτήσεις ▪ Λίστες ελέγχου ▪ Κλίμακες διαβάθμισης ▪ Επίπεδα απόδοσης με κριτήρια (Rubric)	

Πίνακας 24. Παραδείγματα διαμορφωτικής αξιολόγησης στην Α΄ τάξη

Σκοπός 1, *Στόχος 3, Επιδίωξη 1*	***Σκοπός 2,*** *Στόχος 1, Επιδίωξη 1*	***Σκοπός 3,*** *Στόχος 1, Επιδίωξη 1*	***Σκοπός 4,*** *Στόχος 3, Επιδίωξη 1*	***Σκοπός 5,*** *Στόχος 2, Επιδίωξη 2*	***Σκοπός 6,*** *Στόχος 2, Επιδίωξη 1*
Παρατήρηση και καταγραφή από ΚΦΑ **Λίστα ελέγχου** (αναπήδηση) - - Το κάτω μέρος του ποδιού αιώρησης λυγισμένο & πίσω από το σώμα **ναι όχι** - Το πόδι αιώρησης κινείται σαν εκκρεμές **ναι όχι** - Τα χέρια λυγισμένα στους αγκώνες κινούνται μπρος κατά την προσγείωση **ναι όχι** - Αναπήδηση στο δεξί & αριστερό πόδι **ναι όχι**	**Γραπτό τεστ** Δίνονται στους μαθητές φύλλα εργασίας στα οποία είναι σχεδιασμένες τροχιές μετακίνησης. Ο ΚΦΑ ονομάζει μια τροχιά και οι μαθητές τη χρωματίζουν πχ. κυκλική-κίτρινη, ευθεία-κόκκινη, ζιγκ-ζαγκ-πράσινη κλπ. Το ίδιο και με άλλες κινητικές έννοιες (επίπεδα, κατευθύνσεις κλπ). Αξιολογείται η ορθότητα των απαντήσεων.	**Ομαδική εργασία** Σε μικρές ομάδες συμπληρώνουν ένα ανθρώπινο σώμα με ετικέτες που περιλαμβάνουν την εικόνα του μέλους ή/και οργάνου και το όνομά του Αξιολογείται η ορθότητα των ενεργειών.	Μοιράζονται στα παιδιά κάρτες με σκίτσα τριών δεξιοτήτων μετακίνησης. «Εκτελέστε τις δεξιότητες της κάρτας σας με όποια σειρά θέλετε» **Παρατήρηση και καταγραφή από ΚΦΑ** **Λίστα ελέγχου** -έχει ροή η εκτέλεση των δεξιοτήτων; **ναι όχι** -εκτελούνται σωστά δύο τουλάχιστον από τα σημεία έμφασης; **ναι όχι** -υπάρχει πρωτοτυπία στην αλληλουχία των δεξιοτήτων; **ναι όχι**	Το κάθε παιδί κινείται με το στεφάνι στο γενικό χώρο. Με το σφύριγμα του ΚΦΑ βρίσκει ταίρι, ένα από τα δύο αφήνει το στεφάνι, μπαίνει στου συμμαθητή και κινούνται στο γενικό χώρο με δεξιότητες μετακίνησης που εναλλάσσονται από τον ΚΦΑ. **Παρατήρηση και καταγραφή από ΚΦΑ** **Επίπεδα απόδοσης με κριτήρια** *Επίπεδο 3*: εγκαταλείπουν πρόθυμα το στεφάνι και συνεργάζονται με συμμαθητή/τρια, εναλλάσσοντας τον οδηγό της κίνησης *Επίπεδο 2*: πρόθυμοι να μοιραστούν το στεφάνι αλλά συχνά εξαναγκάζουν την κατεύθυνση της κίνησης *Επίπεδο 1*: απρόθυμοι να μοιραστούν το στεφάνι ή να δεχτούν συμμαθητή/τρια	**Παρατήρηση και καταγραφή από ΚΦΑ** **Κλίμακα διαβάθμισης** - Ακολουθεί απλή οδηγία **πάντα μερικές φορές ποτέ** - Ακούει χωρίς να διακόπτει **πάντα μερικές φορές ποτέ** - Κάνει διευκρινιστικές ερωτήσεις **πάντα μερικές φορές ποτέ** - Παρακολουθεί τον ομιλητή **πάντα μερικές φορές ποτέ** - Ακολουθεί τρεις οδηγίες που δίνονται σε σειρά **πάντα μερικές φορές ποτέ**

Πίνακας 25. Παραδείγματα διαμορφωτικής αξιολόγησης στη Β΄ τάξη

Σκοπός 1, *Στόχος 4, Επιδίωξη 1*	***Σκοπός 2,*** *Στόχος 3, Επιδίωξη 1*	***Σκοπός 3,*** *Στόχος 1, Επιδίωξη 1*	***Σκοπός 4,*** *Στόχος 2, Επιδίωξη 1*	***Σκοπός 5,*** *Στόχος 2, Επιδίωξη 1*	***Σκοπός 6,*** *Στόχος 1, Επιδίωξη 1*
Παρατήρηση και καταγραφή από ΚΦΑ **Επίπεδα απόδοσης με κριτήρια** (υποδοχή μπάλας) *Επίπεδο 3*: αγκώνες λυγισμένοι, βραχίονες μπροστά από το σώμα, η μπάλα πιάνεται με τις παλάμες, οι παλάμες προσαρμόζονται στο μέγεθος και την πτήση της μπάλας, απορρόφηση της δύναμης *Επίπεδο 2*: αγκώνες λυγισμένοι, βραχίονες μπροστά από το σώμα, η μπάλα πιάνεται με τις παλάμες στο στήθος *Επίπεδο 1*: αγκώνες τεντωμένοι, παλάμες προς τα πάνω, υποδοχή με τους βραχίονες και λύγισμα αγκώνων	Σε ζευγάρια, ο ένας εκτελεί στατική ισορροπία σε διαφορετικό αριθμό σημείων στήριξης και σε διαφορετικές βάσεις στήριξης. Ο άλλος σπρώχνει ελαφρά για να τον εκτρέψει από τη θέση ισορροπίας. Αλλαγή ρόλων. **Προφορικές ερωτήσεις από ΚΦΑ:** -Ποια θέση είναι σταθερότερη; Γιατί; -Πώς η γονάτιση επηρεάζει τη στήριξη; -Η στήριξη στις μύτες των ποδιών πώς επηρεάζει την ισορροπία; Γιατί;	**Προφορικές ερωτήσεις από τον ΚΦΑ:** -Ποιες δραστηριότητες κάνουν την καρδιά πιο δυνατή; -Πώς μετράμε τους παλμούς της καρδιάς μας; -Πώς είναι η αναπνοή μας αν κάνουμε πολλή ώρα αναπηδήσεις με το σχοινάκι; Γιατί;	**Ατομική εργασία** Γράψτε σε ένα χαρτί πόσες αναπηδήσεις κάνατε σήμερα στο μάθημα με το σχοινάκι χωρίς να χάσετε. Κατόπιν, γράψτε πόσες έχετε σκοπό να πετύχετε μέχρι την επόμενη βδομάδα. Έπειτα σημειώνετε πόσες φορές και για πόσο χρόνο κάθε φορά εξασκηθήκατε μέσα σ' αυτή την εβδομάδα και τι πετύχατε τελικά. Να επιστραφεί το χαρτί στο πρώτο μάθημα της επόμενης εβδομάδας.	**Παρατήρηση και καταγραφή από ΚΦΑ** δίπλα από το όνομα του κάθε μαθητή **Κλίμακα διαβάθμισης** *(συνεργασία κατά τη διάρκεια του μαθήματος)* **Πάντοτε (Π), Συχνά (Σ), Μερικές Φορές (ΜΦ), Σπάνια (Σπ), Ποτέ (Πο)** 1. Άκουγε ο ένας τον άλλο 2. Ανέφερε με ήρεμο τρόπο την άποψή του 3. Ενθάρρυνε ο ένας τον άλλο	**Αυτό-αξιολόγηση** Τα παιδιά κρίνουν τη συμπεριφορά τους κυκλώνοντας προσωπάκια έκφρασης **Λίστα ελέγχου** - Παραμένω στον προσωπικό μου χώρο ☺ 😐 ☹ - Εφαρμόζω τους κανόνες ασφάλειας ☺ 😐 ☹ - Ενοχλώ τους άλλους ☺ 😐 ☹ - Περιμένω τη σειρά μου ☺ 😐 ☹

Πίνακας 26. Παραδείγματα διαμορφωτικής αξιολόγησης στη Γ΄ τάξη

Σκοπός 1, *Στόχος 4, Επιδίωξη 2*	***Σκοπός 2,*** *Στόχος 4, Επιδίωξη 1*	***Σκοπός 3,*** *Στόχος 3, Επιδίωξη 2*	***Σκοπός 4,*** *Στόχος 4, Επιδίωξη 1*	***Σκοπός 5,*** *Στόχος 4, Επιδίωξη 1*	***Σκοπός 6,*** *Στόχος 3, Επιδίωξη 1*
Παρατήρηση από ΚΦΑ Κάθε μαθητής έχει μία μπάλα μίνι μπάσκετ. Με το σφύριγμα ντριπλάρουν προσπαθώντας να σπρώξουν τη μπάλα συμπαίκτη χωρίς να χάσουν τη δική τους. -Ποιοι από τους μαθητές ντριπλάρουν συνεχώς χρησιμοποιώντας και τα δύο χέρια, χωρίς να κοιτούν τη μπάλα, σε διαφορετικές κατευθύνσεις και ταχύτητες;	**Παρατήρηση και καταγραφή από συμμαθητή** Οι μαθητές σε ζευγάρια. Ένας εκτελεί κυβίστηση και ο άλλος παρατηρεί και τσεκάρει **Λίστα ελέγχου** (κυβίστηση) - Το κεφάλι ακουμπά στο στέρνο **ναι όχι** - Σπρώχνει με τα χέρια **ναι όχι** - Η κίνηση έχει ροή/συνέχεια **ναι όχι** - Παίρνει αρχική και τελική θέση **ναι όχι**	**Ημερολόγιο μαθητή** Οι μαθητές κρατούν ημερολόγιο για τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου (περπάτημα, ποδόσφαιρο, ποδήλατο κλπ). Περιλαμβάνει ημερομηνία, διάρκεια, ένταση δραστηριότητας, με ποιον/ποιους κλπ. Αξιολογούνται η συχνότητα, η ένταση και η διάρκεια συμμετοχής.	**Παρατήρηση και καταγραφή από ΚΦΑ** κατά τη διάρκεια εφαρμογής του αμοιβαίου στιλ διδασκαλίας **Λίστα ελέγχου** Ο μαθητής - χρησιμοποιεί τα κριτήρια του ΚΦΑ **ναι όχι** - δέχεται χωρίς παράπονα την ανατροφοδότηση του συμμαθητή **ναι όχι** - παρέχει λεκτική ενθάρρυνση κατά τη δραστηριότητα **ναι όχι** - διορθώνει σωστά τα λάθη συμμαθητή **ναι όχι**	**Παρατήρηση και καταγραφή από ΚΦΑ** κατά την εφαρμογή συνεργατικής δραστηριότητας **Λίστα ελέγχου** Ο μαθητής: - ενδιαφέρεται για τους άλλους κατά τη δραστηριότητα **πάντα μερικές φορές ποτέ** - δείχνει προθυμία να συνεργαστεί με όλους τους συμμαθητές **πάντα μερικές φορές ποτέ** - πραγματικά συνεργάζεται πρόθυμα με όλους τους συμμαθητές **πάντα μερικές φορές ποτέ** - είναι ευγενικός με τους συμμαθητές και τον ΚΦΑ **πάντα μερικές φορές ποτέ**	**Γραπτό ή προφορικό κουίζ** Γράψτε ή πείτε μου τρεις συμπεριφορές που είναι επικίνδυνες και πρέπει να αποφεύγονται κατά τη διάρκεια της άσκησης. **Ομαδική εργασία** Σε μικρές ομάδες δημιουργούν από μία αφίσα στην οποία καταγράφουν κανόνες ασφάλειας στο γήπεδο και αναφέρονται σε ατομικές και ομαδικές συμπεριφορές.

Πίνακας 27. Παραδείγματα διαμορφωτικής αξιολόγησης στη Δ΄ τάξη

Σκοπός 1, *Στόχος 1, Επιδίωξη 2*	***Σκοπός 2,*** *Στόχος 4, Επιδίωξη 1*	***Σκοπός 3,*** *Στόχος 4, Επιδίωξη 1*	***Σκοπός 4,*** *Στόχος 4, Επιδίωξη 1*	***Σκοπός 5,*** *Στόχος 2, Επιδίωξη 1*	***Σκοπός 6,*** *Στόχος 1, Επιδίωξη 1*
Παρατήρηση και καταγραφή από ΚΦΑ **Κλίμακα διαβάθμισης** (Σουτ στη χειροσφαίριση) - Στροφή κορμού **πάντα μερικές φορές ποτέ** - Αγκώνας πάνω και πίσω **πάντα μερικές φορές ποτέ** - - Αγκώνας οδηγεί το βραχίονα **πάντα μερικές φορές ποτέ** - Βήμα με αντίθετο πόδι του χεριού ρίψης **πάντα μερικές φορές ποτέ** -Ακολουθεί την κίνηση **πάντα μερικές φορές ποτέ**	**Παρατήρηση και καταγραφή από συμμαθητή** Ένας από το ζευγάρι εκτελεί σειρά δεξιοτήτων μετακίνησης με συνοδεία μουσικής. Ο συμμαθητής καταγράφει τη χρήση των κινητικών εννοιών, κυκλώνοντας μία από τις επιλογές **Λίστα ελέγχου** ΡΥΘΜΟΣ: Γρήγορα Αργά ΔΥΝΑΜΗ: Απαλά Δυναμικά ΡΟΗ: Απότομα Ομαλά ΕΠΙΠΕΔΟ: Ψηλό Χαμηλό	**Οργάνωση δραστηριότητας** Οι μαθητές μετακινούνται σε σταθμούς καθένας από τους οποίους περιλαμβάνει κάρτα με περιγραφή δραστηριότητας εστιασμένη σε ένα στοιχείο φυσικής κατάστασης (κοιλιακοί, κάμψεις, αναπηδήσεις κλπ). Οι μαθητές καταγράφουν σε **ατομικό φύλλο απόδοσης** τον αριθμό των επαναλήψεων σε κάθε σταθμό.	**Παρατήρηση και καταγραφή από ΚΦΑ ομαδικής εργασίας** Οι μαθητές σε μικρές ομάδες δημιουργούν αφίσες με φωτογραφίες από αντιδράσεις φιλάθλων και προσθέτουν λεζάντα στην κάθε φωτογραφία **Επίπεδα απόδοσης με κριτήρια** 3= μεγάλη ποικιλία φωτογραφιών, όλες οι λεζάντες σωστές και πρωτότυπες 2= αρκετή ποικιλία φωτογραφιών, όλες οι λεζάντες σωστές και κάποιες πρωτότυπες 1= αρκετή ποικιλία φωτογραφιών, όλες οι λεζάντες σωστές, όχι πρωτότυπες	**Παρατήρηση και καταγραφή από ΚΦΑ ατομικής εργασίας** Κάθε μαθητής βρίσκει δύο χορούς με διαφορετική ιστορική και λαογραφική σημασία και αναφέρει τις διαφορές τους στο επόμενο μάθημα χορού. **Επίπεδα απόδοσης με κριτήρια** 3= και οι 2 χοροί, παρουσίαση όλων των διαφορών, πολύ καλή παρουσίαση 2= 2 χοροί, παρουσίαση κάποιων διαφορών, αρκετά καλή παρουσίαση 1= ένας χορός, δεν έγινε προσπάθεια ολοκλήρωσης της εργασίας	**Αυτό-αξιολόγηση** Συμπλήρωσε αυτό που σε εκφράζει καλύτερα δίπλα σε κάθε πρόταση **Π** (Πάντα), **ΜΦ** (Μερικές Φορές), **Πο** (Ποτέ) **Η συμπεριφορά μου στο σημερινό μάθημα:** ____άκουγα τον ΚΦΑ όταν έδινε οδηγίες ____άκουγα το συμμαθητή μου όταν εξηγούσε τις ιδέες του ____ήμουν συνεργάσιμος/η με το ζευγάρι μου ____ ήμουν ανεκτικός/ή με τη συμπεριφορά των συμμαθητών μου _____φρόντιζα το υλικό που χρησιμοποιούσα _____συμμετείχα στη συζήτηση που έγινε

Πίνακας 28. Παραδείγματα διαμορφωτικής αξιολόγησης στην Ε΄ τάξη

<table>
<tr><th>Σκοπός 1,
Στόχος 2, Επιδίωξη 1</th><th>Σκοπός 2,
Στόχος 1, Επιδίωξη 2</th><th>Σκοπός 3,
Στόχος 5, Επιδίωξη 2</th><th>Σκοπός 4,
Στόχος 4, Επιδίωξη 1</th><th>Σκοπός 5,
Στόχος 2, Επιδίωξη 1</th><th>Σκοπός 6,
Στόχος 3, Επιδίωξη 1</th></tr>
<tr>
<td>Παρατήρηση και καταγραφή από συμμαθητή

Οι μαθητές χωρισμένοι σε ζευγάρια, ένας από τους δύο αξιολογητής. Ανά τρία ζευγάρια χορεύουν καλαματιανό και οι αξιολογητές κυκλώνουν

Κλίμακα διαβάθμισης

<table>
<tr><th></th><th>Μαθ. Α</th><th>Μαθ. Β</th></tr>
<tr><td>Ο χορευτής έκανε αλλαγή κατεύθυνσης στο 11^{ο} βήμα</td><td>Κφ
Μφ
Π</td><td>Κφ
Μφ
Π</td></tr>
</table>
Κφ.= κάθε φορά
Μφ.= μερικές φορές
Π= ποτέ

Αλλαγή ρόλων</td>
<td>Υποβολή προφορικών ερωτήσεων στο τέλος του μαθήματος για τα σημεία προσοχής των δεξιοτήτων που διδάχθηκαν</td>
<td>Καταγραφή από μαθητή

Ατομική εργασία
Οι μαθητές δημιουργούν στο σπίτι ένα ατομικό πρόγραμμα δραστηριοτήτων βελτίωσης στοιχείων φυσικής κατάστασης

Φυλλάδιο εργασίας
<table>
<tr><th>Άσκηση</th><th>Επίδοση …/…/…</th><th>Στόχος</th><th>Επίδοση …/…/…</th><th>Βελτίωση</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
</td>
<td>Παρατήρηση και καταγραφή από ΚΦΑ ή από συμμαθητές
για κάθε μαθητή που συμμετέχει σε παιχνίδι πετοσφαίρισης 3Χ3

Λίστα ελέγχου

Κριτήρια
<table>
<tr><td>Χαίρεται που συμμετέχει</td><td>Ναι Όχι</td></tr>
<tr><td>Αποφεύγει ακραίους πανηγυρισμούς σε επιτυχημένη προσπάθεια</td><td>Ναι Όχι</td></tr>
<tr><td>Δε στεναχωριέται υπερβολικά για τις αποτυχημένες προσπάθειες</td><td>Ναι Όχι</td></tr>
<tr><td>Αναγνωρίζει και συγχαίρει την προσπάθεια των αντιπάλων</td><td>Ναι Όχι</td></tr>
</table>
</td>
<td>Καταγραφή από ΚΦΑ
για αξιολόγηση
ομαδικής εργασίας

Οι μαθητές σε ομάδες δημιουργούν κολάζ φωτογραφιών με θέμα σύγχρονα αγωνίσματα και ιστορικές καταβολές τους (πχ. αγωνίσματα στίβου)

Επίπεδα απόδοσης με κριτήρια
3= μεγάλη ποικιλία φωτογραφιών, σωστή σύνδεση σύγχρονων & ιστορικών αθλημάτων, πολύ καλή συνεργασία και παρουσίαση
2= αρκετή ποικιλία φωτογραφιών, σωστή σύνδεση αθλημάτων, καλή συνεργασία και παρουσίαση
1= δεν ολοκληρώθηκε η προσπάθεια</td>
<td>Αξιολόγηση από ΚΦΑ των γνώσεων στην επίλυση διαφωνιών μέσω απαντήσεων των μαθητών σε ατομική εργασία

Οι μαθητές βρίσκουν 2 περιπτώσεις διαφωνιών (1 κατάλληλη & 1 ακατάλληλη), σε έναν ελληνικό ή έναν champion league αγώνα, και αναφέρουν τις αντιδράσεις των εμπλεκόμενων. Στη συνέχεια προτείνουν μία καλύτερη αντιμετώπιση της ακατάλληλης διαφωνίας.</td>
</tr>
</table>

Πίνακας 29. Παραδείγματα διαμορφωτικής αξιολόγησης στη ΣΤ΄ τάξη

Σκοπός 1, *Στόχος 3, Επιδίωξη 2*	***Σκοπός 2,*** *Στόχος 1, Επιδίωξη 2*	***Σκοπός 3,*** *Στόχος 5, Επιδίωξη 1*	***Σκοπός 4,*** *Στόχος 2, Επιδίωξη 3*	***Σκοπός 5,*** *Στόχος 4, Επιδίωξη 1*	***Σκοπός 6,*** *Στόχος 2, Επιδίωξη 1*
Παρατήρηση και καταγραφή από ΚΦΑ της επίδοσης κάθε μαθητή **Κλίμακα διαβάθμισης** **Υποδοχή σέρβις στην πετοσφαίριση** σε παιχνίδι 3Χ3 **4**=βρίσκει **πάντα** την μπάλα στην υποδοχή και την οδηγεί αποτελεσματικά **3**= βρίσκει **μερικές φορές** την μπάλα στην υποδοχή και την οδηγεί αποτελεσματικά **2**= **βρίσκει** την μπάλα στην υποδοχή αλλά **δεν την οδηγεί** αποτελεσματικά **1**=**δε βρίσκει** τη μπάλα κατά την υποδοχή	**Παρατήρηση και καταγραφή από ΚΦΑ ή συμμαθητή** των μαθητών σε παιχνίδι μπάσκετ ή ποδοσφαίρου **Επίπεδα απόδοσης με κριτήρια (έννοια ανοιχτού χώρου και παίκτη)** ***Επίπεδο 3***: -κινείται σε ανοιχτό χώρο με την μπάλα -κινείται σε ανοιχτό χώρο χωρίς μπάλα -πασάρει πάντα σε ελεύθερο συμπαίκτη ***Επίπεδο 2***: -μερικές φορές κινείται σε ανοιχτό χώρο με την μπάλα -μερικές φορές κινείται σε ανοιχτό χώρο χωρίς μπάλα -μερικές φορές πασάρει σε ελεύθερο συμπαίκτη ***Επίπεδο 1***: -σπάνια κινείται σε ανοιχτό χώρο με την μπάλα -σπάνια κινείται σε ανοιχτό χώρο χωρίς μπάλα -σπάνια πασάρει σε ελεύθερο συμπαίκτη	**Παρατήρηση και καταγραφή από ΚΦΑ της οργάνωσης της δραστηριότητας** (σωστή εκτέλεση, ποικιλία των ασκήσεων και ειλικρινή καταγραφή των επαναλήψεων) Οι μαθητές σε ζευγάρια σχεδιάζουν σειρά ασκήσεων για αύξηση της δύναμης του κορμού, εξασκούνται και ο συμμαθητής καταγράφει τις επαναλήψεις **Κλίμακα διαβάθμισης** -Χρησιμοποιούν ποικιλία ασκήσεων για διάφορες μυϊκές ομάδες; **Πάντα Συχνά Ποτέ** -Εκτελούν σωστά όλες τις ασκήσεις; **Πάντα Συχνά Ποτέ** -Καταγράφουν τα σκορ με ειλικρίνεια; **Πάντα Συχνά Ποτέ**	**Ομαδική εργασία** Οι μαθητές συνεργάζονται εκτός σχολείου για τη δημιουργία κινητικής ρουτίνας πχ. 5 δεξιοτήτων αεροβικής με μουσική της επιλογής τους και χρονικό όριο μιας εβδομάδας. **Επίπεδα απόδοσης με κριτήρια** **4**= συνδυασμός 5 δεξιοτήτων, όλες οι δεξιότητες εκτελούνται σωστά, σύμφωνα με το ρυθμό **3**= συνδυασμός 5 δεξιοτήτων, 3-4 δεξιότητες εκτελούνται σωστά, σύμφωνα με το ρυθμό **2**= συνδυασμός <5 δεξιοτήτων, εκτελούνται φτωχά, όχι πάντα σύμφωνα με το ρυθμό **1**= δεν έγινε καμιά προσπάθεια	**Παρατήρηση και καταγραφή από ΚΦΑ μέσω οργάνωσης δραστηριότητας** Δίνεται στους μαθητές γραπτή περιγραφή από παιχνίδι αποκλεισμού. Χωρισμένοι σε μικρές ομάδες προσαρμόζουν τους κανόνες του παιχνιδιού ώστε όλοι οι παίκτες να συμμετέχουν χωρίς αποκλεισμό. Κατόπιν κάθε ομάδα διδάσκει το παιχνίδι στους υπόλοιπους συμμαθητές. **Επίπεδα απόδοσης με κριτήρια** **3**= σωστή ολοκλήρωση προσαρμοσμένου παιχνιδιού, συνεργασία όλων, σωστή επίδειξη **2**= μερική ολοκλήρωση προσαρμοσμένου παιχνιδιού, συνεργασία μερικών, ελλιπής επίδειξη **1**= δεν ολοκληρώθηκε η εργασία, προβληματική συνεργασία και επίδειξη	**Παρατήρηση και καταγραφή από συμμαθητή/ές** **Παιχνίδι ρόλων** Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες παίζουν κάποιο άθλημα. Μερικά παιδιά αναλαμβάνουν ρόλους *παιχτών*, *διαιτητή, προπονητή, θεατών* και τα υπόλοιπα καταγράφουν τις συμπεριφορές των παραπάνω **Κλίμακα διαβάθμισης** πχ. για τους παίχτες α) Σπρώχνει τους αντιπάλους **Πάντα Συχνά Ποτέ** β) Μιλάει άσχημα στους αντιπάλους **Πάντα Συχνά Ποτέ** γ) Διαφωνεί έντονα με τους συμπαίχτες του **Πάντα Συχνά Ποτέ** δ) Διαφωνεί έντονα με τις αποφάσεις του διαιτητή κά. **Πάντα Συχνά Ποτέ** Στο τέλος του παιχνιδιού, γίνεται συζήτηση όπου αναφέρονται συναισθήματα που βίωσαν σε κάθε ρόλο και παραδείγματα θετικών ή αρνητικών συμπεριφορών γνωστών αθλητών, προπονητών, διαιτητών ή ομάδων που ταιριάζουν με αυτές που παρατηρήθηκαν στο παιχνίδι.

Πίνακας 30. Ατομική απόδοση μαθητή ανά σκοπό (Αθροιστική αξιολόγηση)

	Επίπεδο	Παρατηρήσεις/Σχόλια
Δείκτες επίτευξης για το σκοπό 1 (κινητικός)		
Δείκτες επίτευξης για το σκοπό 2 (γνωστικός)		
Δείκτες επίτευξης για το σκοπό 3 (Φυσική κατάσταση-υγεία)		
Δείκτες επίτευξης για το σκοπό 4 (κοινωνικός)		
Δείκτες επίτευξης για το σκοπό 5 (σεβασμός διαφορετικότητας)		
Δείκτες επίτευξης για το σκοπό 6 (υπεύθυνη συμπεριφορά)		
ΣΥΝΟΛΟ		

Συμπληρώστε για κάθε μαθητή το επίπεδο απόδοσής του σε κάθε σκοπό. Κατόπιν βαθμολογήστε, βάσει του ποσοστού με το οποίο θέλετε να συμβάλλει κάθε σκοπός στο βαθμό του τριμήνου (βλ. δείκτες επίτευξης για κάθε σκοπό κάθε τάξης στο κεφ. 6.2 & 6.3 Πρόγραμμα Σπουδών για το Δημοτικό).