

# Εναρμόνιση των σύγχρονων αντιλήψεων της διδακτικής της Φυσικής Αγωγής στο αναλυτικό πρόγραμμα

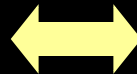
---

Τα βιβλία εκπαιδευτικού &  
μαθητή

# Η εσωτερική συνοχή του διδακτικού πακέτου Ε-ΣΤ Δημοτικού

---

**Βιβλίο Εκπαιδευτικού**



**Βιβλίο Μαθητή**

**Οδηγίες για  
τη διδασκαλία**



**Παραδείγματα  
διδασκαλίας**



**Αξιολόγηση  
στη ΦΑ**

# Η βασική φιλοσοφία του βιβλίου για τον εκπαιδευτικό

---

- Να αποτελέσει ένα **έναυσμα** και ταυτόχρονα ένα **εργαλείο** για τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής που θα τους **βοηθήσει** να οργανώσουν και να προγραμματίσουν τη διδασκαλία τους με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

# Τα χαρακτηριστικά του

**Έμφαση στην ανάπτυξη  
κινητικών δεξιοτήτων και στην  
κατανόηση των αθλοπαιδιών  
μέσω παιχνιδιών**



**Βιβλίο Εκπαιδευτικού,  
Κεφάλαιο 2**

**Βιβλίο Μαθητή,  
Κεφάλαια 1-7**

**Έμφαση στη δια βίου άσκηση για  
την υγεία**



**Βιβλίο Μαθητή,  
Κεφάλαιο 8**

**Έμφαση στην ανάπτυξη της  
σωστής αθλητικής συμπεριφοράς**



**Βιβλίο Μαθητή,  
Κεφάλαιο 9**

**Έμφαση στην ανάπτυξη  
πρωτοβουλιών για οργάνωση  
αθλητικών δραστηριοτήτων ή  
εκδηλώσεων γενικότερα**



**Βιβλίο Μαθητή,  
Κεφάλαιο 10**

# Το βιβλίο του εκπαιδευτικού

---

# Οι βασικές προδιαγραφές

---

- 👍 Να δίνει κατευθύνσεις, αλλά ταυτόχρονα **να μη καταλύει την αυτονομία** του εκπαιδευτικού
- 👍 Να παρέχει πρακτικές οδηγίες και παραδείγματα
- 👍 Να είναι όσο το δυνατόν πιο χρηστικό
- 👍 Να είναι φιλικό προς το χρήστη
- 👎 Να μην περιέχει αμφισβητήσιμες πρακτικές
- 👎 Να μην περιέχει προτάσεις που δεν μπορούν να υλοποιηθούν στην πράξη

# Τα μέρη του βιβλίου εκπαιδευτικού

---

- Εισαγωγή
- Κεφάλαιο 1: Γενικές οδηγίες για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής
- Κεφάλαιο 2: Ειδικές οδηγίες για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής και παραδείγματα σχεδίων μαθημάτων
- Κεφάλαιο 3: Η αξιολόγηση στη Φυσική Αγωγή
- Κεφάλαιο 4: Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

# Εισαγωγή

---

- Βασικά χαρακτηριστικά.
- Οδηγίες για τη χρήση του.



# Κεφάλαιο 1: Γενικές οδηγίες για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής

---

- Θέματα διδακτικής της Φυσικής Αγωγής (π.χ. σύνοψη των μεθόδων και στηλ διδασκαλίας, κ.λπ.)
- Γενικές διδακτικές οδηγίες για την ανάπτυξη θετικού μαθησιακού κλίματος τάξης και αποτελεσματικής διδασκαλίας
- Οδηγίες για τα παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες
- Οδηγίες για τα παιδιά με περιορισμένη γνώση της ελληνικής γλώσσας
- Θέματα προγραμματισμού της διδασκαλίας με παραδείγματα

# Παραδείγματα από τις ενότητες...(Ασφάλεια)

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ

Η ασφάλεια των μαθητών προϋποθέτει αποτελεσματική παρατήρηση της τάξης και του χώρου καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος. Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής οφείλει να είναι συνεχώς ενήμερος για το τι συμβαίνει στην τάξη, έστω κι αν μερικές φορές κάποιοι μαθητές βρίσκονται μακριά.

Η πρώτη προϋπόθεση για να μπορεί ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής να παρατηρεί αποτελεσματικά την τάξη και το χώρο είναι να βρει την κατάλληλη θέση. Να αποφεύγει να βρίσκεται στη μέση του χώρου. Αντιθέτως, να κινείται στο χώρο ώστε να βλέπει όλους τους μαθητές (π.χ. είναι προτιμότερο να κινείται με πλάτη στον τοίχο). Αφού επιλέξουμε **κατάλληλη θέση παρατήρησης**, τα ερωτήματα που μας απασχολούν, κατά σειρά προτεραιότητας, είναι τα εξής:

- Είναι όλα τα παιδιά ασφαλή;
- Εκτελούν όλα τα παιδιά την άσκηση;
- Είναι η άσκηση κατάλληλη για όλα τα παιδιά;
- Για ποια παιδιά χρειάζεται να τροποποιηθεί η άσκηση;

### Οδηγίες για αποτελεσματική παρατήρηση

- «Βλέπω όλους τους μαθητές», δηλαδή να παίρνετε τέτοια θέση ώστε να μπορείτε να βλέπετε όλους τους μαθητές, ιδιαίτερα όταν ξεκινά μια άσκηση.
- «Κινούμαι στο χώρο», δηλαδή να αποφεύγετε να στέκεστε πολλή ώρα σε ένα σημείο.
- «Αφιερώνω λίγο χρόνο στην παρατήρηση κάθε μαθητή», δηλαδή να μοιράζετε το διαθέσιμο χρόνο και την προσοχή σας σε όλους τους μαθητές.

# Για παράδειγμα, στις αθλοπαιδιές...

**Προτάσεις για ενίσχυση της διαθεματικότητας στα μαθήματα των αθλοπαιδιών**

Μπορείτε να συνδέσετε τη διδασκαλία των αθλοπαιδιών γενικότερα με τις έννοιες της γεωμετρίας (π.χ. σχήματα, τροχιές, τόξα κλπ.). Ακόμη, μπορείτε σε συνεργασία με το δάσκαλο να αναφερθείτε στην ανθρωπογεωγραφία των αθλοπαιδιών (π.χ. πού βρίσκονται οι χώρες με αναπτυγμένη πετοσφαίριση; Τι ξέρουμε γι' αυτές; κλπ.). Τέλος, μπορείτε να δείξετε φωτογραφίες ή βίντεο από αγώνες διαφόρων παιχνιδιών και να ζητήσετε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν διάφορες εικόνες που τους έκαναν εντύπωση.

**Πίνακας 2.1:** Ενδεικτικές θεμελιώδεις έννοιες διαθεματικής προσέγγισης για τις αθλοπαιδιές.

Άξονες γνωστικού περιεχομένου	Ενδεικτικές θεμελιώδεις έννοιες διαθεματικής προσέγγισης
<b>Αθλοπαιδιές:</b>	
Μπάσκετ	• Άτομο-σύνολο
Βόλεϊ	• Σύστημα-οργάνωση-ισορροπία-νόμος
Ποδόσφαιρο	• Ομοιότητα-διαφορά
Χάντμπολ	• Ισότητα
	• Μεταβολή
	• Αλληλεπίδραση-συνεργασία-συλλογικότητα

**Πίνακας 1.5:** Η μεγιστοποίηση του ενεργού χρόνου άσκησης των μαθητών σχετίζεται μεταξύ άλλων, με τις πρακτικές του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής.

ΜΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ
<ul style="list-style-type: none"> <li>Κακή χρήση του αθλητικού υλικού (π.χ. χρησιμοποιούμε μόνο 2 μπάλες, ενώ έχουμε 10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρήση όλων των διαθέσιμων υλικών καθώς και χρήση εναλλακτικών υλικών.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Κακή χρήση του χώρου (π.χ. έχουμε συγκεντρώσει τους μαθητές σε έναν περιορισμένο χώρο, ενώ διαθέτουμε μεγάλη αυλή).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αξιοποίηση όλου του διαθέσιμου χώρου.</li> <li>Οργάνωση του μαθήματος σε σταθμούς.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Κακή οργάνωση των μαθητών (π.χ. τους έχουμε βάλει σε μεγάλες ομάδες).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Σχηματισμός μικρών ομάδων.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Μη χρήση σταθερών σημάτων (π.χ. τη μια φορά φωνάζουμε «στοπ», την άλλη «σταματάμε» και την άλλη «όπα!»).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρήση σταθερών σημάτων για την εκκίνηση ή παύση της άσκησης.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Έλλειψη προετοιμασίας του χώρου, υλικού κλπ. πριν από το μάθημα (π.χ. περιμένουμε να κτυπήσει το κουδούνι και μετά φέρνουμε τα υλικά).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Έγκαιρη προετοιμασία για διδασκαλία.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ασκήσεις με μεγάλο χρόνο αναμονής (π.χ. «ουρές» στις ασκήσεις).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Μικρές ομάδες, κατάλληλη χρήση αθλητικού υλικού, οργάνωση σε σταθμούς.</li> </ul>

**Πίνακας Ι.6: Ενδεικτικά σημεία για την ανίχνευση μαθητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.**

**ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΕΙΔΙΚΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ**

Όνομα μαθητή: ..... Τάξη: .....

**ΝΑΙ**

**ΟΧΙ**

***Μαθησιακές δυσκολίες***

- Κινητική αδεξιότητα (όπως προβλήματα στατικής και δυναμικής ισορροπίας, ασυνέργεια λεπτών κινήσεων, δυσκολία διάκρισης δεξιού-αριστερού).
- Προβλήματα προσοχής και συμπεριφοράς, συναισθηματική αστάθεια.
- Δυσκολίες μνήμης και αντιληπτικής ικανότητας, ανεπαρκής οπτικός διαχωρισμός γραμμάτων και λέξεων.

***Σύνδρομο μειωμένης προσοχής και υπερκινητικότητας***

- Διάσπαση προσοχής.
- Υπερκινητικότητα.
- Παρορμητικότητα.

# Θέματα προγραμματισμού

## ΘΕΜΑΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ

*Πρωταρχικός σκοπός του εκπαιδευτικού είναι η δημιουργία ενός ελκυστικού περιβάλλοντος για μάθηση.* Στο πλαίσιο αυτής της φιλοσοφίας δόθηκαν όλες οι διδακτικές οδηγίες αυτού του κεφαλαίου και στο ίδιο πνεύμα έχουν σχεδιασθεί τα παραδείγματα των σχεδίων μαθημάτων που θα βρείτε στο επόμενο κεφάλαιο. Μέσα στο ίδιο πνεύμα δίνονται και οι ακόλουθες οδηγίες για προγραμματισμό του μαθήματος.

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να προγραμματίζει **δύο-τρία αντικείμενα ή διδακτικές ενότητες ανά τρίμηνο**. Για παράδειγμα, κατά το πρώτο τρίμηνο μπορεί να προγραμματίσει να διδάξει πετοσφαίριση και στίβο. Είναι καλό, για λόγους διατήρησης του ενδιαφέροντος των μαθητών σε υψηλά - κατά το δυνατόν - επίπεδα, να εναλλάσσονται τα μαθήματα. Δηλαδή, δεν είναι απαραίτητο να διδάξει κάποιος 12 συνεχόμενα μαθήματα στίβου, καθώς είναι βέβαιο ότι αυτό θα φέρει τη μονοτονία στο μάθημα. Αντίθετα, μπορεί κάποιος να κάνει εναλλαγές μεταξύ των διδακτικών ενότητων ενός τριμήνου ανά 4 ή 6 μαθήματα με άλλα αντικείμενα που διδάσκονται στο ίδιο τρίμηνο. Επίσης, μια άλλη στρατηγική για ποικιλία στο μάθημα, είναι να προγραμματίζει ο εκπαιδευτικός ένα μάθημα αθλοπαιδιών την εβδομάδα.

# Παράδειγμα προγραμματισμού ενός τριμήνου...

Πίνακας 1.9: Ενδεικτικός αρχικός προγραμματισμός για το 1<sup>ο</sup> τρίμηνο με βάση το περιεχόμενο των διδακτικών ενοτήτων του ΑΠΣ για την Ε΄ και ΣΤ΄ τάξη.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	ΩΡΕΣ	1 <sup>ο</sup> ΤΡΙΜΗΝΟ										
		ΣΕΠ <sup>2</sup>			ΟΚΤ				ΝΟΕ			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Καλαθοσφαίριση	8											
Στίβος	12											
Χοροί	2											
Σύνολο ωρών <sup>3</sup>	22											

Σ' ένα τέτοιο πίνακα, ο ΚΦΑ μπορεί να κάνει τον προγραμματισμό του

# Συγκεντρωτικός πίνακας μαθημάτων

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ	
αλκαλική ενόσπια	πραγματικός αλκαλικός όρος
καλσολοφείωση	
πυροφωρίωση	
πυροφωρία	
καρσολοφείωση	
εμψόσπια	
καλσολικός αλκαλικός όρος	
παραδοσιακοί χαροί	
ΣΥΝΟΛΟ	όρος αλκαλικότητας

**Σημείωση:** Η πρόσληψη αυτών των υπηρεσιών πύραυλου από το 01/01/2019 ο εκπαιδευτικός φυσικής δι' αγωγής συμπληρώνει στο τέλος κάθε τριμήνου καθώς επίσης και στο τέλος της ακαδημαϊκής χρονιάς χρησιμοποιώντας τα δεδομένα από τους πύραυλους μετρητές μετακίνησης.



## Κεφάλαιο 2: Ειδικές οδηγίες για τη διδασκαλία της ΦΑ και παραδείγματα σχεδίων μαθημάτων

---

- Στην αρχή κάθε αντικειμένου παρατίθενται οι στόχοι του ΑΠΣ για την αντίστοιχη διδακτική ενότητα
- Δίνονται ειδικές οδηγίες για τη διδασκαλία, ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του κάθε αντικειμένου
- Δίνονται παραδείγματα σχεδίων μαθημάτων
- Δίνονται παραδείγματα από διαφορετικές μεθόδους διδασκαλίας (π.χ. αμοιβαία διδασκαλία, μέθοδος του αυτοελέγχου, μέθοδος καθοδηγούμενης ανακάλυψης κλπ)

# Για παράδειγμα, οι στόχοι μιας διδακτικής ενότητας ...

## ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

**Στόχοι της διδασκαλίας της πετοσφαίρισης στην Ε΄ και ΣΤ΄ τάξη του δημοτικού σχολείου:**

### **Ψυχοκινητικός τομέας:**

- α) Εκμάθηση και ανάπτυξη των βασικών δεξιοτήτων του αθλήματος.
- β) Σταδιακή ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων των μαθητών (ταχύτητα, ευλυγισία κλπ.), πολύπλευρα και αρμονικά.
- γ) Εκμάθηση κινήσεων τακτικής.

### **Συναισθηματικός τομέας:**

- α) Ανάπτυξη ηθικών και βουλευτικών αρετών, απαραίτητων για τον ομαδικό χαρακτήρα του παιχνιδιού.
- β) Καλλιέργεια πνεύματος ομαδικότητας και συνεργασίας.
- γ) Καλλιέργεια του «ευ αγωνίζεσθαι».

### **Γνωστικός τομέας:**

- α) Εκμάθηση των βασικών κανόνων του παιχνιδιού.
- β) Εκμάθηση ιστορικών στοιχείων του παιχνιδιού.

# Η δομή του κάθε μαθήματος

- Στην αρχή κάθε αντικειμένου παρατίθενται οι στόχοι που θέτει ο ΚΦΑ για το συγκεκριμένο μάθημα. Το Αθλητικό υλικό και Συμβουλές για τη διδασκαλία.
- Κάθε μάθημα χωρίζεται σε 3 βασικά μέρη (εισαγωγικό, κύριο και τελικό μέρος).
- Το εισαγωγικό μέρος καταλαμβάνει η προθέρμανση.
- Στο κύριο μέρος γίνεται η ανάπτυξη του περιεχομένου που οδηγεί στην επίτευξη των στόχων που έχουν τεθεί στην αρχή του μαθήματος και συνάγονται από τους στόχους της διδακτικής ενότητας.
- Το τελικό μέρος καταλαμβάνει η «αποθεραπεία» ή «ανακεφαλαίωση» ή «το θέμα της ημέρας», ανάλογα με το μάθημα.

# Για παράδειγμα...

## ΜΑΘΗΜΑ 2

## Πετοσφαίριση: μετωπική πάσα με δάχτυλα-τροχιές μπάλας

### Οι μαθητές:

- Θα μάθουν την πάσα με τα δάχτυλα και τη βασική θέση ετοιμότητας.
- Θα αυτοαξιολογηθούν για την πάσα με τα δάχτυλα.
- Θα μάθουν να αναγνωρίζουν το «νεκρό» σημείο της τροχιάς της μπάλας, ώστε να το χρησιμοποιούν ως σημείο αναφοράς για μετακίνηση.
- Θα καλλιεργήσουν τη συνεργασία και την ομαδικότητα.

### Υλικά

8-10 μπάλες.  
Φύλλα Κριτηρίων  
3 και 4  
(ένα αντίγραφο  
για κάθε μαθητή).

**Συμβουλές για τη διδασκαλία:** μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα φύλλα κριτηρίων της αμοιβαίας διδασκαλίας και του αυτοελέγχου που υπάρχουν στο τέλος αυτού του μαθήματος.

## ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο. Εξηγήστε με δυο λόγια τι θα διδάξετε. Δείξτε κι αναλύστε την πάσα με δάχτυλα και τη βασική θέση ετοιμότητας (έμφαση στη θέση και την κίνηση των χεριών).

**Προθέρμανση.** Δρομικές ασκήσεις, μετακινήσεις μέσα στο γήπεδο, ασκήσεις για προετοιμασία του κορμού και των χεριών κυρίως.

# Για παράδειγμα, στο τέλος του μαθήματος...

## ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Ανακεφαλαιώστε όσα διδάξατε. Ρωτήστε τους μαθητές αν υπάρχουν απορίες. Θυμίστε τους τα σημαντικά σημεία.

**Το θέμα της ημέρας:** συνδέστε τη διδασκαλία των στάσεων και μετακινήσεων με τις έννοιες της βάσης στήριξης, την ισορροπία και το κέντρο βάρους. Πώς μπορούμε να μετακινούμαστε στο χώρο μετατοπίζοντας το κέντρο βάρους μας; Τι σχέση έχει η βάση στήριξης με το κέντρο βάρους;

**Αυτό το κομμάτι του μαθήματος (το θέμα της ημέρας) αφιερώνεται σε κάποιο θέμα για συζήτηση, αφορμή για εργασία ή για διαθεματική προσέγγιση.**

# Το παιχνίδι στη φυσική αγωγή

---

- Δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στην επιλογή κατάλληλων τροποποιημένων παιχνιδιών στη διδασκαλία δεξιοτήτων (κυρίως στις αθλοπαιδιές)
- 2 ενότητες (ποδόσφαιρο και χάντμπολ) βασίστηκαν στη διδασκαλία δεξιοτήτων μέσω παιχνιδιών

# Για παράδειγμα, ένα παιχνίδι από την ενότητα της πετοσφαίρισης...

Παιχνίδι πετοσφαίρισης Ι. Με πιάσιμο-πέταγμα.

Πριν ακόμη διδαχθεί κάποια τεχνική, εισάγετε το παιχνίδι 3Χ3 (μίνι βόλεϊ).

Οδηγίες για το παιχνίδι:

*Σερβίς:* πέταγμα της μπάλας με ένα ή δυο χέρια πάνω από το κεφάλι.

*Υποδοχή:* πιάσιμο της μπάλας με δυο χέρια κοντά στα γόνατα, πέταγμα της μπάλας προς το στόχο (πασαδόρο).

*Πάσα:* πιάσιμο-πέταγμα προς τον επιθετικό.

*Επίθεση:* πιάσιμο-πέταγμα της μπάλας στο απέναντι γήπεδο.

*Άμυνα:* πιάσιμο της μπάλας με δυο χέρια κοντά στα γόνατα - πέταγμα προς τον πασαδόρο - πάσα - αντεπίθεση με τον ίδιο τρόπο.

Αυτό το παιχνίδι έχει ουσιαστικά μόνο πιάσιμο και πέταγμα. Ωστόσο, στη συνέχεια, ανάλογα με το τι διδάσκει ο εκπαιδευτικός μπορεί να διαφοροποιεί τον τρόπο παιχνιδιού.

# Εναλλακτικές μέθοδοι διδασκαλίας

---

- Η μέθοδος του παραγγέλματος
- Η πρακτική μέθοδος διδασκαλίας
- Η μέθοδος της αμοιβαίας διδασκαλίας
- Η μέθοδος του αυτοελέγχου
- Η μέθοδος του μη αποκλεισμού
- Η μέθοδος της καθοδηγούμενης ανακάλυψης
- Η μέθοδος της αποκλίνουσας παραγωγικότητας



# Η πρακτική μέθοδος διδασκαλίας

---

- Δίνεται χρόνος στον μαθητή να εκτελέσει μια άσκηση ατομικά χωρίς ενδεχομένως την επίβλεψη του ΚΦΑ, ενώ ο εκπαιδευτικός δίνει ανατροφοδότηση.
- Οργάνωση του μαθήματος σε σταθμούς. Ο εκπαιδευτικός τοποθετεί σε κάθε σταθμό μια κάρτα με τις ασκήσεις που μπορεί κάποιος να εκτελέσει στο σταθμό.

# Η μέθοδος της αμοιβαίας διδασκαλίας

---

- Στόχος αυτής της μεθόδου είναι οι μαθητές να μάθουν να ασκούνται με ένα μαθητή-βοηθό που έχει το ρόλο να παρέχει ανατροφοδότηση στο συμμαθητή του που εκτελεί, σύμφωνα με τα κριτήρια που έχει προετοιμάσει ο καθηγητής.
- Για παράδειγμα, οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Ο ένας ορίζεται βοηθός κι ο άλλος εκτελεί την άσκηση. Ο βοηθός κρατάει στα χέρια του μια κάρτα με 3-4 κριτήρια για τη σωστή εκτέλεση της άσκησης και δίνει ανατροφοδότηση στο συμμαθητή του.

# Για παράδειγμα...

## ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΤΗΡΙΩΝ Ι

*Για μια σωστή  
πάσα στήθους:*

1. Το βήμα να  
γίνεται προς τον  
παίκτη που  
θέλουμε να  
κάνουμε πάσα.

2. Τα χέρια να  
τεντώνουν μετά  
την πάσα



# Η μέθοδος του αυτοελέγχου

---

- Η μέθοδος του αυτοελέγχου χρησιμοποιείται όταν στόχος είναι να μάθουν οι μαθητές να εκτελούν μια άσκηση και να αξιολογούν οι ίδιοι την απόδοσή τους.
- Για παράδειγμα, κάθε μαθητής εκτελεί την άσκηση ατομικά και με βάση ένα Φύλλο Κριτηρίων ελέγχει κι αξιολογεί τον εαυτό του.  
Δηλαδή, αν εκτελεί σωστά ή όχι – αν χρειάζεται βελτίωση κ.λπ.

# Για παράδειγμα...

## ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΤΗΡΙΩΝ 4

*Οδηγίες: σημείωσε στη διπλανή στήλη ποια από τα παρακάτω νομίζεις ότι κάνεις σωστά.*

*Μπορώ να τα καταφέρω*

*Χρειάζομαι περισσότερη εξάσκηση*

1. Σχηματίζουν τα δάχτυλα των χεριών σου τρίγωνο με δείκτες και αντίχειρες;
2. Συναντάς την μπάλα, μπροστά στο μέτωπο;
3. Είναι οι αγκώνες σου λυγισμένοι;
4. Είναι τα γόνατά σου λυγισμένα;
5. Είναι τα πόδια σου ανοιχτά όσο το άνοιγμα των ώμων;
6. Είναι τα πόδια σου σε «βηματισμό», δηλαδή το ένα λίγο πιο μπροστά από το άλλο;

# Μέθοδος του μη αποκλεισμού

---

- Η άσκηση σχεδιάζεται από τον εκπαιδευτικό έτσι ώστε να μπορεί να προσφέρει στον μαθητή διαφορετικούς βαθμούς δυσκολίας.
- Για παράδειγμα, οι μαθητές επιχειρούν σουτ στο μπάσκετ, επιλέγοντας τη θέση και την απόσταση που θα σουτάρουν.

# Η μέθοδος της καθοδηγούμενης ανακάλυψης

---

- Με αυτή τη μέθοδο διδασκαλίας ο καθηγητής, ακολουθώντας μια σειρά ερωτήσεων, προσπαθεί να βοηθήσει τους μαθητές να φτάσουν μόνοι τους στη σωστή απάντηση σ' ένα πρόβλημα.
- Με αυτόν τον τρόπο διδασκαλίας, οι μαθητές λαμβάνουν **ενεργό μέρος** στη διαπίστωση της ορθότητας της πληροφορίας που δέχονται.
- Για παράδειγμα, στους χορούς, ο εκπαιδευτικός ρωτά: «Πώς παίρνουν το όνομά τους οι χοροί;» (κι ακολουθεί διάλογος με τον εκπαιδευτικό να υποβάλλει ερωτήσεις μέχρι ο μαθητής να φθάσει στην απάντηση)

# Η μέθοδος της αποκλίνουσας παραγωγικότητας

---

- Οι μαθητές δημιουργούν πολλαπλές πιθανές απαντήσεις σε ένα συγκεκριμένο ερώτημα-ερέθισμα.

Για παράδειγμα, στην πετοσφαίριση, ο εκπαιδευτικός ρωτά το μαθητή:

- Με πόσους διαφορετικούς τρόπους μπορείς να «σώσεις» μια μπάλα που πέφτει μπροστά σου;



# Κεφάλαιο 4: Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

---

- Αναπτύσσονται συνοπτικά τα χαρακτηριστικά του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής που σχετίζονται με την αποτελεσματική διδασκαλία
- Στάδια ανάπτυξης των δεξιοτήτων διδασκαλίας και των διαφορετικών προτεραιοτήτων

**Πίνακας 4.1:** Προσωπικά χαρακτηριστικά του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής και αποτελεσματική διδασκαλία.

Προσωπικά χαρακτηριστικά	Χαρακτηριστικά στην τάξη	Στην αξιολόγηση μαθητών
<ul style="list-style-type: none"><li>• Δείχνει ενδιαφέρον για όλους τους μαθητές.</li><li>• Είναι ειλικρινής με όλους.</li><li>• Είναι ενθουσιώδης.</li><li>• Έχει αίσθηση του χιούμορ.</li><li>• Έχει ευγενικούς τρόπους.</li><li>• Είναι καλός ομιλητής.</li><li>• Έχει αυτοπεποίθηση.</li><li>• Είναι κατάλληλα ντυμένος.</li><li>• Έχει επαρκείς γνώσεις και φροντίζει να τις ανανεώνει.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Δίνει έμφαση στη μεγιστοποίηση της ενεργής συμμετοχής των μαθητών.</li><li>• Η διδασκαλία βασίζεται σε στόχους.</li><li>• Είναι συνεπής στην ώρα του.</li><li>• Έρχεται προετοιμασμένος για διδασκαλία.</li><li>• Διαθέτει εφευρετικότητα όταν χρειάζεται.</li><li>• Ελέγχει αν έγιναν κατανοητά όσα διδάσκει.</li><li>• Υπάρχει μια συνέχεια στα μαθήματα.</li><li>• Προσπαθεί να δίνει λύσεις στα προβλήματα.</li><li>• Είναι ρεαλιστής στις προσδοκίες του.</li><li>• Δέχεται ερωτήσεις.</li><li>• Είναι ξεκάθαρος στα λόγια του.</li><li>• Ελέγχει την τάξη.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Η αξιολόγηση γίνεται με βάση τους στόχους.</li><li>• Χρησιμοποιεί τεστ με έγκυρο κι αξιόπιστο τρόπο.</li><li>• Χρησιμοποιεί ποικιλία τεχνικών αξιολόγησης.</li><li>• Χρησιμοποιεί την αξιολόγηση για να δώσει ανατροφοδότηση στους μαθητές.</li><li>• Είναι δίκαιος και χωρίς προκαταλήψεις.</li></ul>

# Η σύνδεση με το βιβλίο του μαθητή

---

- *Για κάθε σχεδόν θέμα ή αντικείμενο του βιβλίου του εκπαιδευτικού υπάρχει κι ένα θέμα στο βιβλίο του μαθητή όπου μπορεί ο εκπαιδευτικός να παραπέμψει το μαθητή για μελέτη ή ασκήσεις, ανάλογα με το θέμα.*
- Είναι πολύ σημαντικό να ενθαρρύνονται οι μαθητές να το χρησιμοποιούν με όλους τους δυνατούς τρόπους (π.χ. με παραπομπές, ερωτήσεις κ.λπ.).
- Αυτό δε σημαίνει ότι το μάθημα γίνεται θεωρητικό, ωστόσο η παροχή ερεθισμάτων στο μαθητή (π.χ. να αναζητήσει γνώσεις, να κάνει μια άσκηση στο σπίτι κ.λπ.) διευκολύνουν τη μάθηση.

# Το βιβλίο του μαθητή

---

**Ε΄  
Δημοτικού**

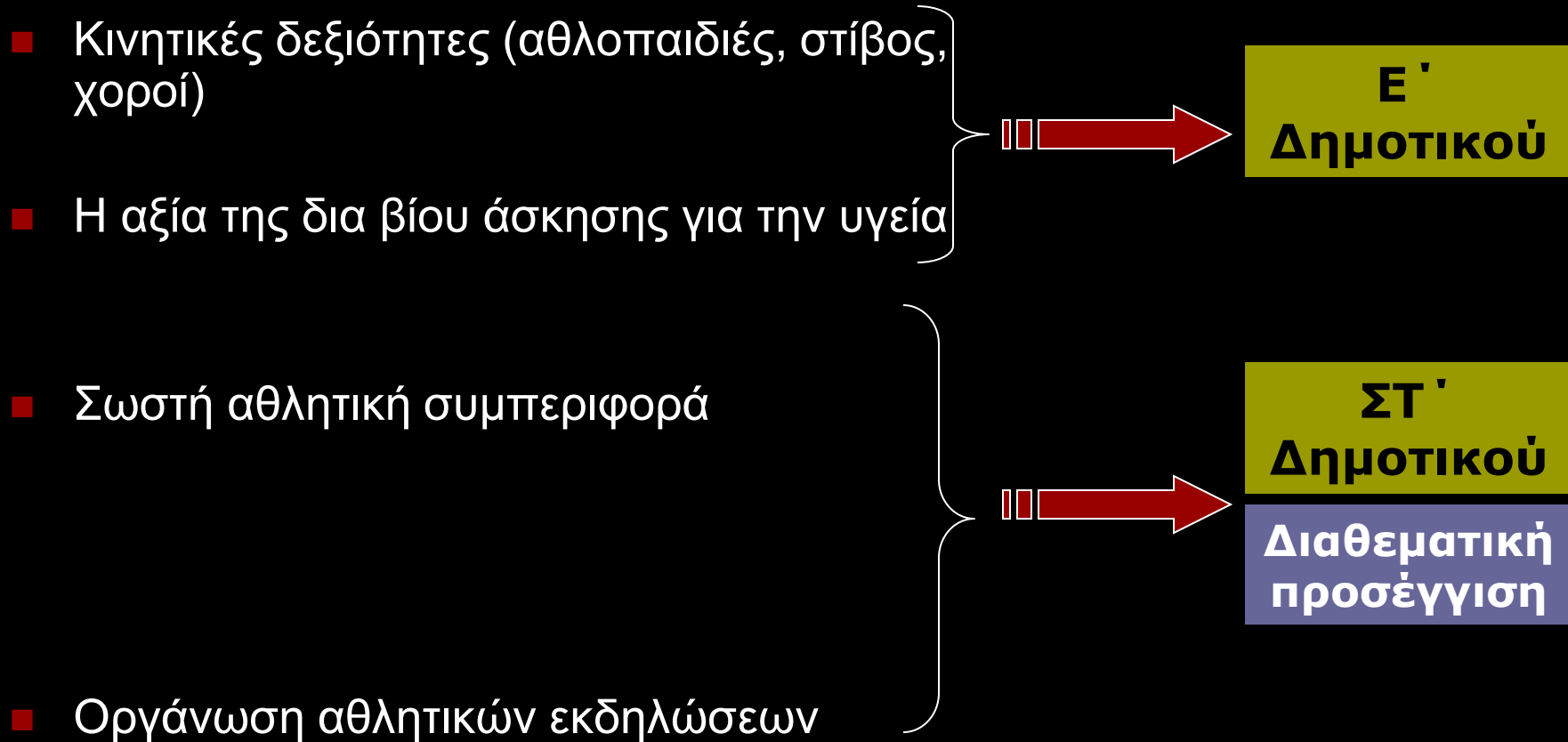
**ΣΤ΄  
Δημοτικού**

# Οι βασικές προδιαγραφές

---

- Να παρέχει βασικές γνώσεις ως προς τα αντικείμενα του αναλυτικού προγράμματος
- Να παρέχει ερεθίσματα για περαιτέρω αναζήτηση γνώσης
- Να παρέχει βασικές γνώσεις για την άσκηση, σωστή αθλητική συμπεριφορά και οργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων
- Να είναι φιλικό προς το χρήστη
- Να είναι ελκυστικό προς τους μαθητές

# Τα βασικά μέρη του βιβλίου μαθητή



# Κεφάλαια 1 ως 7: Κινητικές δεξιότητες (αθλοπαιδιές, στίβος, χοροί)

---

- Παρέχονται βασικές γνώσεις για κάθε αντικείμενο και κάθε δεξιότητα του ΑΠΣ
- Τονίζονται τα σημεία κλειδιά για τη σωστή εκτέλεση της κάθε δεξιότητας (στα οποία μπορεί να παραπέμψει ο ΚΦΑ τον μαθητή όταν έχει διδάξει μια δεξιότητα)
- Οι ερωτήσεις στο τέλος κάθε κεφαλαίου βοηθούν στη διαθεματική ή διεπιστημονική προσέγγιση

# Για παράδειγμα, πώς ξεκινά ένα κεφάλαιο...

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

### Η καλαθοσφαίριση

Σ' αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε:

- Σύντομα ιστορικά στοιχεία για την καλαθοσφαίριση.
- Την περιγραφή του παιχνιδιού.
- Στοιχειώδεις κανονισμούς του παιχνιδιού.
- Τα βασικά σημεία για τις δεξιότητες της καλαθοσφαίρισης.



Η καλαθοσφαίριση (μπάσκετ) είναι ένα από τα πιο δημοφιλή αθλήματα γιατί είναι θεαματικό παιχνίδι και αποτελεί ευχάριστη απασχόληση για άτομα κάθε ηλικίας. Είναι ένα ομαδικό άθλημα το οποίο απαιτεί συνεργασία και σεβασμό στους κανόνες.

#### Ιστορία της καλαθοσφαίρισης

Η καλαθοσφαίριση επινοήθηκε από τον καναδό καθηγητή Φυσικής Αγωγής Τζέιμς Νέισμιθ, σε σχολείο της Αμερικής, στο Σπρίνγκφιλντ της Μασαχουσέτης, όταν προσπαθούσε να βρει για τους μαθητές του ένα παιχνίδι που να παίζεται σε κλειστό γυμναστήριο. Έτσι η καλαθοσφαίριση πρωτοπαίχτηκε το 1891 σε μια αίθουσα όπου ο Νέισμιθ είχε κρεμάσει δύο καλάθια στους τοίχους. Βασικός στόχος του παιχνιδιού ήταν να μπει η μπάλα μέσα σε αυτά.





# Για παράδειγμα...

## Πάσα στήθους και υποδοχή της μπάλας

Με τις πάσες προσπαθούμε να μεταφέρουμε την μπάλα από το ένα μέρος του γηπέδου στο άλλο.



*Πάσα στήθους*



*Λαβή της μπάλας  
στην υποδοχή*

**Τι είναι σημαντικό να προσέχετε:**

- Στην υποδοχή της μπάλας: τα δάχτυλα σχηματίζουν το γράμμα W.
- Στην πάσα στήθους: κάνουμε ένα βήμα μπροστά, σπρώχνουμε την μπάλα και με τα δυο χέρια. Η κίνηση των χεριών τελειώνει με τις παλάμες να κοιτούν προς τα έξω.

# Στο τέλος ενός κεφαλαίου...

---

## **Ερωτήσεις:**

1. Με πάσες ή με ντρίμπλες μεταφέρεται η μπάλα πιο γρήγορα από τη μια μεριά του γηπέδου στην άλλη; Προσπαθήστε να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.
2. Γιατί υπάρχουν πολλά είδη σουτ στο μπάσκετ; Γνωρίζετε κάποιο άλλο είδος σουτ;

Συζητήστε αυτές τις ερωτήσεις με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

# Κεφάλαια 8 ως 10

---

- Κεφάλαιο 8: Η αξία της διαβίου άσκησης για την υγείας
- Κεφάλαιο 9: Σωστή αθλητική συμπεριφορά
- Κεφάλαιο 10: Οργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων
- Γνώσεις & αξίες
- Οι ερωτήσεις στο τέλος κάθε κεφαλαίου βοηθούν στη διαθεματική ή διεπιστημονική προσέγγιση

## Κεφάλαιο 8: Η αξία της δια βίου άσκησης για την υγεία

---

- Παρέχονται βασικές γνώσεις για τη σχέση άσκησης, διατροφής, υγιεινών συνηθειών και υγείας
- Ερωτηματολόγια, ασκήσεις, δραστηριότητες οι οποίες μπορούν:
  - Είτε να τις κάνουν οι μαθητές στο σπίτι τους
  - Είτε να αποτελέσουν θέμα δραστηριοτήτων στο σχολείο (π.χ. σε μια βροχερή μέρα)

# Για παράδειγμα, γνώσεις...

---

## *Μερικά στοιχεία για το σώμα μας*

- Το σώμα μας αποτελείται κυρίως από νερό (70% του βάρους είναι νερό).
- Η καρδιά μας είναι ένας μυς που στέλνει το αίμα σ' όλο το σώμα. Η καρδιά ενός ενήλικα χτυπάει πάνω από 100.000 φορές την ημέρα.
- Τα οστά σηκώνουν το βάρος του σώματος. Χωρίς αυτά θα καταρρέαμε!
- Κάθε κίνηση του σώματος γίνεται με τους μύες. Τους χρησιμοποιούμε για να σκύβουμε, να περπατάμε, να τρέχουμε, να πηδάμε, ακόμη και για να ανοιγοκλείσουμε τα μάτια μας, ή να κουνήσουμε τα αυτιά μας!



# Οδηγίες για την άσκηση που οι μαθητές είναι χρήσιμο να γνωρίζουν...

---

## Πότε να διακόπτουμε την άσκηση

Η άσκηση πρέπει να διακόπτεται αμέσως, αν εμφανιστεί ένα από τα παρακάτω συμπτώματα:

- έντονος πόνος στο στήθος.
- πόνος που απλώνεται στο λαιμό, το σαγόνι ή τα χέρια (ειδικά στο αριστερό χέρι).
- αρρυθμίες καρδιάς (η καρδιά χτυπά είτε γρήγορα και είτε αργά).
- έντονη ζάλη.
- ναυτία ή δυσπεψία.
- θόλωμα όρασης.
- έντονη δύσπνοια (δυσκολία στην αναπνοή).
- αίσθημα λιποθυμίας.
- ίλιγγος (όλα γυρίζουν γύρω μας και ζαλιζόμαστε έντονα).

# Για παράδειγμα, ασκήσεις...

---

**Άσκηση 9:** Σταθείτε σε όρθια θέση και προσπαθήστε να μείνετε εντελώς ακίνητοι! Πόση ώρα μπορείτε να μείνετε απολύτως ακίνητοι;

Δοκιμάστε να κάνετε το ίδιο, ισορροπώντας στο ένα μόνο πόδι. Δυσκολεύει η προσπάθειά σας όταν στηρίζετε μόνο στο ένα πόδι; Γιατί;

Οι μύες μας, προκειμένου να μας στηρίξουν, συστέλλονται ακόμη κι όταν εμείς είμαστε ακίνητοι. Έτσι μετά από κάποιο χρόνο έρχεται η κόπωση.

**Άσκηση 10:** Παιχνίδι εξάσκησης των αναπνευστικών μυών μ' ένα μπαλάκι του πιγκ-πογκ. Ορίζουμε δυο τέρματα στις δυο άκρες του θρανίου και προσπαθούμε φυσώντας να βάλουμε γκολ!

Δοκιμάστε να κάνετε το ίδιο με μια μπάλα του μπάσκετ! Αλήθεια, μπορείτε να την κουνήσετε;

# Για παράδειγμα, ασκήσεις αυτοαξιολόγησης...

**Άσκηση 1:** Συμπληρώστε το παρακάτω ερωτηματολόγιο και δείτε κατά πόσο χρειάζεται να κάνετε αλλαγές προκειμένου να αποκτήσετε υγιεινές συνήθειες στη ζωή σας.

	Πάντα	Συνήθως	Μερικές φορές	Ποτέ
1. Περπατώ ή χρησιμοποιώ ποδήλατο αντί για το αυτοκίνητο όταν αυτό είναι ασφαλές και δυνατό.	3	2	1	0
2. Βρίσκω χρόνο για να γυμναστώ τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα.	3	2	1	0
3. Μετά το σχολείο, είμαι κινητικά δραστήριος αντί να βλέπω τηλεόραση ή να παίζω βιντεοπαιχνίδια.	3	2	1	0
4. Συμμετέχω τακτικά σε παιχνίδια ή σπορ ή δραστηριότητες αναψυχής (π.χ. περπάτημα στη φύση).	3	2	1	0
5. Γνωρίζω περίπου πόσο λιπαρό είναι το κάθε φαγητό που τρώω.	3	2	1	0



## Κεφάλαιο 9: Σωστή αθλητική συμπεριφορά

- Τι ακριβώς είναι η σωστή αθλητική συμπεριφορά (με παραδείγματα και ασκήσεις).
- Προβλήματα που εμφανίζονται στον αθλητισμό και στους αθλητικούς χώρους (βία, ντόπινγκ).
- Τρόπους για να αξιολογήσει ο μαθητής μόνος του την υπευθυνότητά του στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.
- Το κεφάλαιο αυτό περιέχει αρκετές ασκήσεις που οι μαθητές μπορούν να κάνουν και στο σπίτι τους
- Τέλος, ο ΚΦΑ μπορεί να αξιοποιήσει αρκετές από τις ασκήσεις ή δραστηριότητες που προτείνονται σ' αυτό το κεφάλαιο σε κάποιο μικρό κομμάτι του μαθήματος

# Για παράδειγμα ...

## Η σωστή αθλητική συμπεριφορά

### ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ «ΘΑΥΜΑ»

- Υπάρχει μόνο ένας κανόνας: *όταν δούμε κάτι θετικό (π.χ. ένα χαμόγελο, μια ενθάρρυνση από το δάσκαλο, ένας καλός λόγος από ένα άλλο παιδί κλπ.) τότε αυτός που αντιλαμβάνεται τη θετική ενέργεια ή φράση φωνάζει δυνατά «θαύμα».*
- Δοκιμάστε το σε κάποιο από τα παιχνίδια σας σήμερα!
- Αν θέλετε, μπορείτε να αλλάξετε τη λέξη «θαύμα» με κάποια άλλη λέξη χωρίς ιδιαίτερο νόημα (π.χ. πιγκ!).



# Λόγοι για να συμπεριφέρεται κανείς σωστά στον αθλητισμό...

---

***Σεβόμαστε τους κανόνες του παιχνιδιού γιατί...***

- Έτσι παίζουμε δίκαια, εμείς και οι άλλοι.
- Έτσι το παιχνίδι γίνεται απλό και κατανοητό για όλους.
- Έτσι δεν υπάρχουν διαφωνίες και διαπληκτισμοί.
- Έτσι παίζουμε όλοι με ασφάλεια.

***Αν συνηθίζουμε να παραβαίνουμε τους κανόνες, δε θα θέλουν να ξαναπαίξουν μαζί μας οι άλλοι.***

Αυτό είναι κάτι που ο μαθητής μπορεί να διαβάσει στο σπίτι, ωστόσο είναι επίσης κάτι που μπορεί να υπενθυμίσει ο εκπαιδευτικός σε μια συζήτηση με τους μαθητές

# Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης...

Άσκηση 3: Δοκιμάστε τώρα να αξιολογήσετε τη δική σας αθλητική συμπεριφορά.

Όταν παίζουμε ένα παιχνίδι...	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Προσπαθώ να αποφεύγω διαμάχες και μαλώματα.		
Μοιράζομαι τις ευθύνες για τη νίκη ή την ήττα στο παιχνίδι.		
Παίζω πάντα σύμφωνα με τους κανόνες που έχουμε συμφωνήσει.		
Σέβομαι την προσπάθεια των υπόλοιπων συμμαθητών και συμμαθητριών μου.		
Ενθαρρύνω τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς μου να παίξουν καλύτερα.		
Δέχομαι την κρίση του διαιτητή.		
Όταν τελειώνει το παιχνίδι, είναι όλα εντάξει. Νιώθω πολύ καλά που έχουμε διασκεδάσει.		

## Είσαι υπεύθυνο άτομο;

Λένε ότι υπάρχουν επίπεδα υπευθυνότητας. Δοκιμάστε τις ασκήσεις παρακάτω και βρείτε το επίπεδό σας!

Άσκηση 14: Δοκιμάστε να απαντήσετε στα παρακάτω ερωτήματα.

Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο...	Ισχύει για μένα	Έτοιμα είσαι	Δεν ισχύει για μένα
1. Δεν κοροϊεύω τα άλλα παιδιά.			
2. Ελέγχω το θυμό μου.			
3. Δεν παρενοχλώ τα άλλα παιδιά όταν κάνουν ασκήσεις.			
4. Έρχομαι στην ώρα μου για μάθημα.			
5. Δοκιμάζω νέες ασκήσεις/ παιχνίδια/ δραστηριότητες.			
6. Προσέχω τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής όταν μιλάει.			
7. Ακολουθώ τις οδηγίες που μας δίνει ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής.			
8. Ακολουθώ τους κανόνες του μαθήματος.			
9. Φτιάνω κώδικες συμπεριφοράς και τους ακολουθώ.			
10. Μοιράζομαι τα υλικά (π.χ. τις μπάλες) με όλα τα παιδιά.			
11. Φέρομαι στα άλλα παιδιά ευγενικά.			
12. Συγκαίρω τους αντιπάλους μου όταν παίζουν καλύτερα από μένα.			

## Κεφάλαιο 10: Οργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων

---

- Τα παιδιά ηλικίας 11-12 ετών έχουν ήδη αναπτυγμένες σε ικανοποιητικό βαθμό τις δεξιότητες που απαιτούνται για την οργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων ή εκδηλώσεων γενικότερα
- Επιπλέον, αρκετοί μαθητές έχουν το ενδιαφέρον να οργανώσουν αυθόρμητα κάτι σχετικό (π.χ. ένα τουρνουά, μια αθλητική γιορτή κλπ)
- Έτσι, στο κεφάλαιο αυτό παρέχεται ένας οδηγός οργάνωσης αθλητικών εκδηλώσεων
- Επίσης, παρατίθενται αρκετές ιδέες εκδηλώσεων προς υλοποίηση σε συνεργασία με εκπαιδευτικούς, γονείς ή και άλλους φορείς.

## Λίστα ελέγχου εκδηλώσεων

### 1ο Βήμα: σχεδιασμός της δραστηριότητας

- Δημιουργήστε μια ομάδα δράσης με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής και τους συμμαθητές σας στους οποίους αρέσει η ιδέα.
- Καθορίστε τις δραστηριότητες που θα περιλαμβάνει η εκδήλωση.
- Προγραμματίστε όλες τις δραστηριότητες με ημερομηνία (πότε θα γίνει το κάθε τι) και διάρκεια (πόσο θα διαρκέσει το κάθε τι).
- Αν η εκδήλωση έχει πολλές δραστηριότητες, τυπώστε ένα πρόγραμμα και ορίστε εναλλακτικές ημερομηνίες σε περίπτωση αναβολής λόγω καιρικών συνθηκών.
- Αποφασίστε για το ποιος θα είναι ο υπεύθυνος της εκδήλωσης.
- Ορίστε τους υπεύθυνους για κάθε δραστηριότητα ξεχωριστά (π.χ υπεύθυνος υποδοχής θεατών, υπεύθυνος κριτών, υπεύθυνος απονομών, κλπ.).
- Ορίστε αρμοδιότητες για όσους και όσες θα συμμετάσχουν στην οργάνωση της εκδήλωσης.
- Αποφασίστε για το χώρο που θα γίνει η εκδήλωση και πάρτε τις αναγκαίες προφυλάξεις. Φροντίστε για :
  - τους συμμαθητές σας που θα πάρουν μέρος στην εκδήλωση.
  - τους συμμαθητές σας που θα την παρακολουθήσουν.
  - τους γονείς.
  - το κυλικείο.
  - το φαρμακείο.
  - το χώρο στάθμευσης των αυτοκινήτων (όταν έχετε καλεσμένους κι έξω από το σχολείο σας).



# Ιδέες για εκδηλώσεις...

## «Τουρνουά ποδοσφαίρου κοριτσιών»



Σκοπός της δραστηριότητας είναι η ενίσχυση των κοριτσιών που θέλουν να δείξουν τι αξίζουν στο ποδόσφαιρο, η προώθηση της φυσικής δραστηριότητας, η ψυχαγωγία και η ανάπτυξη φιλικών σχέσεων.

### Σχεδιασμός

Στο τουρνουά θα μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή μόνο κορίτσια. Επίσης, μπορείτε να ζητήσετε από τις γυναίκες-εκπαιδευτικούς του σχολείου ή ακόμη και

μητέρες να συμμετέχουν! Θα περάσουν όλοι πολύ καλά! Προτείνεται η δραστηριότητα να γίνει σε ένα Σαββατοκύριακο ή ένα απόγευμα.

### Προετοιμασία

Ακολουθήστε τα βήματα που σας προτείνονται στη «Λίστα ελέγχου εκδηλώσεων».