

Κεφάλαιο 2

Σκοποί, στόχοι και επιδιώξεις της Φυσικής Αγωγής στο Γυμνάσιο και Λύκειο

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- Αναλύεται και αιτιολογείται η σημαντικότητα κάθε σκοπού για την ανάπτυξη των παιδιών
- Παρουσιάζονται οι σκοποί, οι στόχοι και οι επιδιώξεις στη φυσική αγωγή για κάθε τάξη του Γυμνασίου και του Λυκείου
- Παρουσιάζονται ενδεικτικοί τρόποι αξιολόγησης των μαθητών και δείκτες επίτευξης κατά στόχο
- Παρέχονται βασικές πρακτικές οδηγίες και σημεία έμφασης για την αποτελεσματικότερη διεξαγωγή του μαθήματος
- Αναπτύσσονται ενδεικτικά αναλυτικά πλάνα μαθημάτων ανά τάξη ανάλογα με τους σκοπούς, τους στόχους και τις επιδιώξεις.

Πορεία του Σχεδιασμού: Από τους Σκοπούς στις Επιδιώξεις

Με τον όρο **Σκοποί**, ορίζουμε τους βασικούς άξονες στους οποίους κτίζεται η γνώση και η μάθηση. Οι Σκοποί καθορίζουν και περιγράφουν τι αξίζει να γνωρίζουν και τι αξίζει να είναι σε θέση να κάνουν οι μαθητές/τριες σε μια συγκεκριμένη περιοχή. Στην προκειμένη περίπτωση οι Σκοποί είναι έξι:

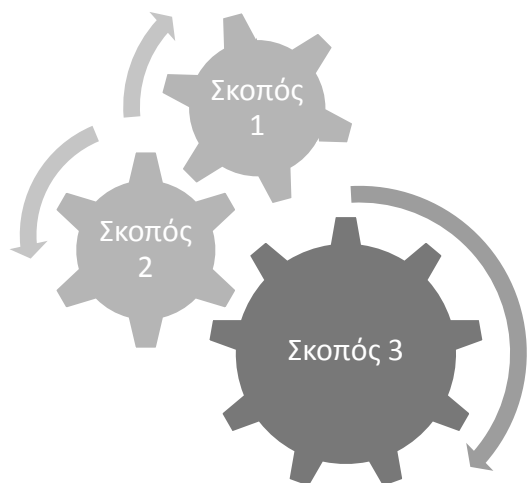
1. Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές.
2. Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και

μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας.

3. Ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία.
4. Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης και της κοινωνικότητας.
5. Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους.
6. Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς, ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα και στα σπορ.

Οι έξι **Σκοποί** συνιστούν όλοι μαζί ένα πλαίσιο. Οι Σκοποί είναι αλληλένδετοι μεταξύ τους και η επίτευξη ενός μαθησιακού αποτελέσματος σε κάποιο τομέα μπορεί να επηρεάζει θετικά την επίτευξη κάποιου άλλου μαθησιακού αποτελέ-

σματος. Για παράδειγμα, η απόκτηση γνώσεων σε θέματα ανάπτυξης αερόβιας αντοχής (γνωστικός σκοπός) μπορεί να επηρεάζει θετικά τη βελτίωση της ίδιας της αερόβιας ικανότητας (βιολογικός σκοπός).



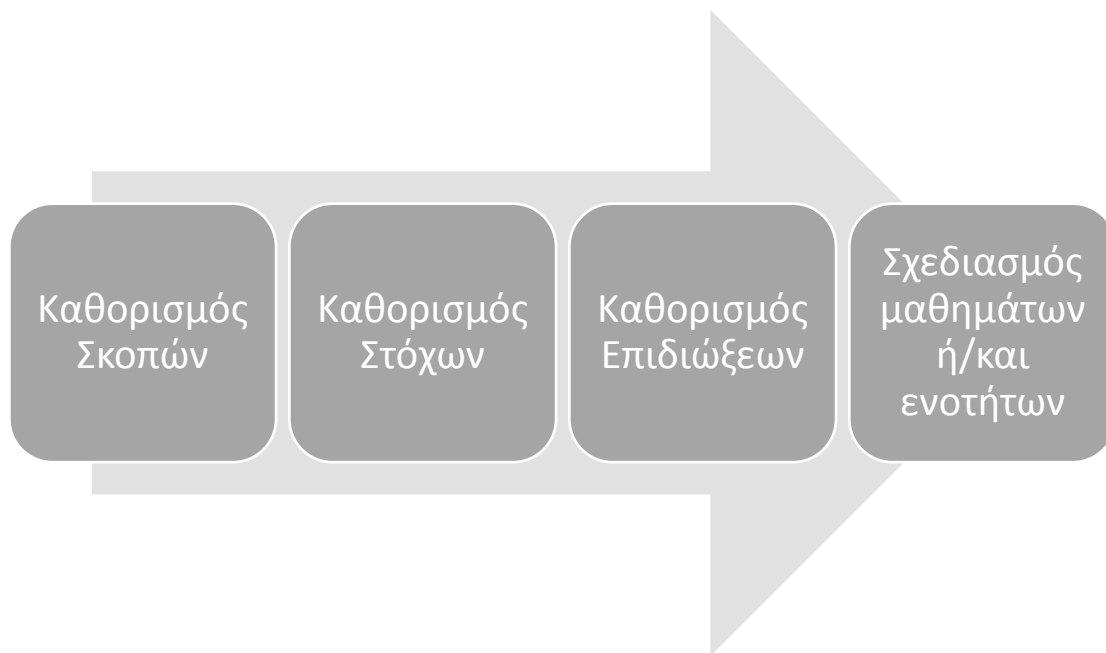
Εικόνα 1: Οι Σκοποί εντάσσονται σε ένα πλαίσιο και είναι αλληλένδετοι μεταξύ τους.

Ο όρος **Στόχοι**, χρησιμοποιείται για να περιγράψει την εξειδίκευση των Σκοπών ανά τάξη. Οι Στόχοι δίνουν μια κατεύθυνση για την έμφαση σε

κάθε τάξη. Οι Στόχοι προέρχονται ιεραρχικά από τους Σκοπούς και αναλύονται παρακάτω ανά τάξη.

Ο όρος **Επιδιώξεις** περιγράφει αναπτυξιακά κατάλληλες συμπεριφορές που είναι αντιπροσωπευτικές της επίτευξης των Σκοπών και Στόχων. Ο καθορισμός των Επιδιώξεων γίνεται ανά μάθημα ή/και διδακτικής ενότητας και μέσω αυτού γίνονται σαφέστερες πλέον οι προσδοκίες που έχουμε από τη διδασκαλία μας. Οι Επιδιώξεις προέρχονται ιεραρχικά από τους Στόχους και αναλύονται παρακάτω ανά μάθημα ή/και διδακτική ενότητα. Είναι σημαντικό να σημειωθεί εδώ ότι ο λόγος που αναφερόμαστε σε υποδειγματικά μαθήματα σε επίπεδο ωριαίου μαθήματος ή/και ενότητας σχετίζεται με το γεγονός ότι, για μια σειρά από διαφορετικούς λόγους (διαφορετική ανταπόκριση των μαθητών κτλ) είναι δυνατόν μια Επιδίωξη να επιτευχθεί μέσα σε ένα ωριαίο μάθημα, ωστόσο σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να απαιτεί να αφιερώσει ο εκπαιδευτικός περισσότερο χρόνο (π.χ. μια σειρά μαθημάτων) ώστε να τα καταφέρουν όλοι οι μαθητές/τριες να φτάσουν στο τελικό αποτέλεσμα.

Σ' αυτό το κεφάλαιο αναπτύσσονται και εξηγούνται οι Σκοποί, Στόχοι και Επιδιώξεις για τη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση με βάση το παρόν πρότυπο πρόγραμμα σπουδών.



Εικόνα 2: Πορεία του σχεδιασμού - από τους σκοπούς στις επιδιώξεις και τα μαθήματα.

Η σημασία των μαθησιακών στόχων

Η πλέον σύγχρονη τάση στο σχεδιασμό των αναλυτικών προγραμμάτων είναι να καθορίζονται σαφείς στόχοι μάθησης ή επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα. Με την διατύπωση των μαθησιακών στόχων προσπαθούμε να καθορίσουμε τι ακριβώς θα διδάξουμε. Με άλλα λόγια, τι δεξιότητες, γνώσεις και ικανότητες θα είναι σε θέση να επιδείξει ο μαθητής μετά το τέλος του προγράμματος. Η διαμόρφωση του Αναλυτικού Προγράμματος με βάση μαθησιακά αποτελέσματα παρουσιάζει πολλά πλεονεκτήματα:

- Διασαφηνίζει τους σκοπούς και τις επιδιώξεις του προγράμματος.
- Δίνει ένα πλαίσιο, αλλά ταυτόχρονα δίνει μεγάλη περιθώρια στον εκπαιδευτικό να αναπτύξει κατάλληλο περιεχόμενο και να επιλέξει συνειδητά την κατάλληλη μέθοδο διδασκαλίας.
- Διευκολύνει την αξιολόγηση της επιτυχίας του προγράμματος, σε σχέση με την επίτευξη των στόχων προκειμένου να γίνουν προσαρμογές ή αλλαγές.
- Διευκολύνει την διαδικασία ανατροφοδότησης προς τους εκπαιδευτικούς ή τους μαθητές.

Ο σχεδιασμός της μάθησης που καθορίζεται από τα Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών (ΑΠΣ) είναι μια στοχοκεντρική διαδικασία, δηλαδή μια διαδικασία που διέπεται από στόχους. Ωστόσο, οι μαθησιακοί στόχοι είναι απαραίτητο να έχουν την απαραίτητη ευκρίνεια ή σαφήνεια και να αναλύονται ιεραρχικά επαρκώς, ώστε να καθοδηγούν τόσο τον εκπαιδευτικό όσο και τον μαθητή να καταλάβουν «τι ακριβώς επιδιώκουν» και «τι αξίζει να επιδιώξουν». Η διατύπωση και διάρθρωση αυτών των σκοπών είναι ανάγκη επίσης να μπορεί να απαντήσει στο «γιατί» - γιατί επιδιώκουμε αυτούς τους σκοπούς – κι αυτό είναι ανάγκη να δίνεται μέσα από σύγχρονες παιδαγωγικές και επιστημονικές προσεγγίσεις και δεδομένα που απαντούν με επάρκεια στο παιδαγωγικό ιδεώδες της εποχής που ζούμε.

Περιγραφή και αιτιολόγηση των σκοπών για το Γυμνάσιο και το Λύκειο

Σκοπός 1: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Τα παιδιά έρχονται στο Γυμνάσιο έχοντας ήδη αναπτύξει στο δημοτικό ένα βασικό επίπεδο ατομικής τεχνικής σε διάφορα αθλήματα / αγωνίσματα και δεξιότητες. Παράλληλα έχουν μάθει μερικά στοιχεία τακτικής των αθλοπαιδιών και είναι ικανά να συμμετέχουν ικανοποιητικά σε τροποποιημένες συνθήκες αθλητικού παιχνιδιού. Στο Γυμνάσιο και το Λύκειο το περιεχόμενο του συγκεκριμένου σκοπού εξελίσσεται ανάλογα με την τάξη και το επίπεδο των παιδιών και αποτελεί συνέχεια της δουλειάς που πραγματοποιήθηκε στο Δημοτικό. Ανεξάρτητα από την τάξη και το είδος των δεξιοτήτων που διδάσκονται, δίνεται έμφαση τόσο στην ποιοτική εκτέλεση (σωστός τρόπος εκτέλεσης των δεξιοτήτων), όσο και στην ποσοτική εκτέλεση (απόσταση, ταχύτητα, ακρίβεια), με απώτερη επιδίωξη τη βαθιά γνώση ορισμένων φυσικών δραστηριοτήτων που θα βοηθήσουν τα παιδιά να εμπλακούν αποτελεσματικά σε ορισμένα σπορ και να παραμείνουν δια βίου δραστήρια. Πιο συγκεκριμένα, στην Α' Γυμνασίου οι μαθητές /τριες πρέπει να γνωρίζουν και να εκτελούν ικανοποιητικά δραστηριότητες χορού, να συμμετέχουν χωρίς να κουράζονται σε ατομικές φυσικές δραστηριότητες αναψυχής, να μπορούν να συμμετέχουν και να εκτελούν (στο πλαίσιο των κανονισμών) δρομικά, αλτικά και ριπτικά αγωνίσματα, και να είναι ικανοί να επιδεικνύουν ένα σχετικό επίπεδο ατομικής τεχνικής σε συγκεκριμένες συνθήκες άμυνας και επίθεσης στα ομαδικά αγωνίσματα.

Στη Β' και Γ' Γυμνασίου επιδιώκεται η εκτέλεση όλων των παραπάνω δραστηριοτήτων σε πιο σύνθετη, εκλεπτυσμένη και αποτελεσματική έκφραση. Ειδικότερα, οι μαθητές /ριες πρέπει επιπλέον να μπορούν να δημιουργήσουν μια χορευτική σύνθεση βασισμένη σε ήδη γνωστά κινητικά μοτίβα, να εφαρμόζουν δεξιότητες επιβίωσης σε συγκεκριμένες καταστάσεις και σπορ περιπέτειας και να αποδίδουν σε πιο σύνθετες απαιτήσεις τακτικής στα ομαδικά αθλήματα.

Στο Λύκειο στο συγκεκριμένο σκοπό δίνεται έμφαση στην κινητική ανεξαρτησία των μαθητών με βάση τα ενδιαφέροντά τους και της εκλεπτυσμένη εκτέλεση των φυσικών δραστηριοτήτων που μαθεύτηκαν τα προηγούμενα χρόνια. Οι μαθητές /τριες στο Λύκειο πρέπει να επιδεικνύουν ικανότητα σύνθεσης σε νέα κινητικά πρότυπα και ικανότητα να τα προσαρμόζουν σε διαφορετικά περιβάλλοντα. Να έχουν αποκτήσει σε βάθος τις δεξιότητες που απαιτούνται για την αποτελεσματική εμπλοκή τους σε δραστηριότητες περιπέτειας και να μπορούν να προσαρμοστούν σε διαφορετικές συνθήκες τακτικής στα ομαδικά αθλήματα σε πλήρη ανάπτυξη παιχνιδιού.

Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας

Οι γνώσεις που παρέχονται στους μαθητές της Β/βάθμιας εκπαίδευσης αποτελούν συνέχεια των γνώσεων που αποκτήθηκαν στο Δημοτικό και ανταποκρίνονται στο υψηλό γνωστικό επίπεδο αυτής της ηλικίας. Στο συγκεκριμένο σκοπό οι γνώσεις αφορούν: α) στο σωστό τρόπο εκτέλεσης αλλά και τις διαφορετικές δυνατότητες εκτέλεσης συγκεκριμένων δεξιοτήτων γνωρίζοντας το ρόλο και τη σημασία των αρχών της φυσικής στην αποτελεσματική εκτέλεση (για παράδειγμα αρχές μηχανικής στη ρίψη αντικειμένων), β) στην κατανόηση βασικών αρχών τακτικής που δημιουργούν ευνοϊκές συνθήκες επίθεσης (π.χ. υπεραριθμία) και άμυνας στα ομαδικά αθλήματα, γ) στην γνώση βασικών αρχών της ψυχολογίας της άσκησης (για παράδειγμα συγκέντρωση προσοχής, διαδικασία νοερής απεικόνισης, χρησιμότητα ρουτίνας εκτέλεσης, χρήση τεχνικών χαλάρωσης κ.ά.) και την εφαρμογή τους σε συνθήκες της καθημερινής ζωής, εξάσκησης και αγώνα, και δ) στην γνώση όλων των βασικών κανονισμών που απαιτούνται για την αποτελεσματική εμπλοκή τους σε συνθήκες παιχνιδιού ή αγώνα σε συγκεκριμένες αθλοπαιδιές. Η επίτευξη υψηλής γνωστικής απόδοσης των μαθητών σ' αυτό το σκοπό είναι καθοριστικής σημασίας για την μελλοντική συμπεριφορά των μαθητών ως προς τη φυσική δραστηριότητα και την άσκηση. Οι μαθητές

/τριες σ' αυτή την περίοδο πρέπει να βοηθηθούν στο αναπτύξουν τις απαραίτητες νοητικές δεξιότητες για να επιλύουν προβλήματα κίνησης σε σχέση με τους ισχύοντες κανονισμούς των αθλημάτων, και παράλληλα να αναπτύξουν όλες αυτές τις βασικές ψυχολογικές δεξιότητες που θα τους επιτρέψουν να έχουν αυτο-έλεγχο, να μαθαίνουν ευκολότερα και να αποδίδουν σε απαιτητικές συνθήκες όπως είναι ένας αγώνας. Για τη μεθόδευση της υλοποίησης αυτού το σκοπού στα πλαίσια της διδασκαλίας ο διδάσκων μπορεί είτε: α) να δίνει παράλληλα με τις οδηγίες για σωστή εκτέλεση και πληροφορίες για τις αρχές της κίνησης, την τακτική, τους κανονισμούς, και το ρόλο των συγκεκριμένων αρχών της ψυχολογίας της άσκησης, β) να αφιερώνει συγκεκριμένο χρόνο από το κύριο μέρος της ημερήσιας γύμνασης όπου άμεσα θα εφαρμόζει προσχεδιασμένες δραστηριότητες για την επίτευξη των συγκεκριμένων γνωστικών στόχων. Είναι σημαντικό στο Γυμνάσιο και το Λύκειο ο διδάσκων να θέτει ερωτήσεις και να διατυπώνει προβληματισμούς ώστε να προωθείται η γνωστική ανάπτυξη των μαθητών και να ενθαρρύνεται η ανεξάρτητη σκέψη. Ιδανικά αυτό μπορεί να γίνει στο εισαγωγικό μέρος του μαθήματος και στην ανακεφαλαίωση. Παράλληλα, οι μαθητές πρέπει να ενθαρρύνονται στο να διερευνούν ατομικά ή ομαδικά (εντός και εκτός μαθήματος) συγκεκριμένα προβλήματα σχετικά με την κίνηση, την τακτική και την εφαρμογή των ψυχολογικών δεξιοτήτων που διδασκούνται στο μάθημα.

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία

Η ανάπτυξη των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία (καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη και αντοχή, ευλυγισία και σύσταση σώματος) κατέχει σημαντική θέση σε όλες τις τάξεις της Β/βάθμιας εκπαίδευσης. Τα παιδιά τελειώνοντας το δημοτικό σχολείο στο συγκεκριμένο σκοπό έχουν αποκτήσει ένα σημαντικό αριθμό δεξιοτήτων και γνώσεων, έχουν διαμορφώσει σε σημαντικό βαθμό θετική στάση για τη σπουδαιότητα του δραστηρίου τρόπου ζωής που χαρακτηρίζεται από υψηλές αξίες προς την υγεία και επιδεικνύουν στην πράξη συγκεκριμένες συμπεριφορές σε ζητήματα

υγείας. Στο Γυμνάσιο και το Λύκειο η ανάπτυξη του συγκεκριμένου σκοπού εξελίσσεται με την ίδια λογική και τα περιεχόμενά του οργανώνονται σε τέσσερις άξονες. Στον *πρώτο άξονα* έμφαση δίνεται στα κινητικά περιεχόμενα που σχετίζονται άμεσα με ένα υψηλό λειτουργικό επίπεδο του οργανισμού και επηρεάζουν θετικά την υγεία. Οι μαθητές /τριες πρέπει να εμπλέκονται τακτικά σε φυσικές δραστηριότητες που βελτιώνουν τη λειτουργικότητα του καρδιοαναπνευστικού συστήματος, τη μυϊκή δύναμη και την ευλυγισία. Στα χρόνια του Γυμνασίου τα παιδιά πρέπει να έχουν γνωρίσει όλο το εύρος των φυσικών δραστηριοτήτων που είναι στη διάθεσή τους και να έχουν επιλέξει εκείνα τα κινητικά περιεχόμενα που ταιριάζουν περισσότερο στις ανάγκες, τις προτιμήσεις και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους. Μέσα από το μάθημα τα παιδιά πρέπει να παροτρύνονται για να συμμετάσχουν τακτικά και με συνέπεια σε φυσικές δραστηριότητες και σε οργανωμένα σπορ, κάθε φορά που τους δίνεται η ευκαιρία, ως μέρος της καθημερινής διαχείρισης του ελεύθερου χρόνου. Στον *δεύτερο άξονα* έμφαση δίνεται στα γνωστικά περιεχόμενα. Αυτός ο άξονας είναι καθοριστικής σημασίας διότι τα παιδιά θα κατανοήσουν το μηχανισμό των προσαρμογών στον οργανισμό ως συνέπεια της άσκησης, τις προϋποθέσεις για ασφαλή εξάσκηση, και την εφαρμογή βασικών αρχών εξάσκησης/προπόνησης στο προσωπικό τους πρόγραμμα (δηλαδή το ΠΩΣ και το ΓΙΑΤΙ εκτελώ την κάθε δραστηριότητα). Παράλληλα, θα μάθουν τη διαδικασία της ατομικής αξιολόγησης μέσα από μετρήσεις fitness και την ερμηνεία της απόδοσής τους και θα εμπλακούν στο σχεδιασμό ενός ρεαλιστικού ατομικού προγράμματος άσκησης και ελέγχου του σωματικού βάρους. Είναι φανερό ότι τα παιδιά πρέπει να αφιερώνουν χρόνο και εκτός του τυπικού μαθήματος για να εξοικειωθούν και να πειραματιστούν μ' αυτές τις έννοιες και να καθοδηγηθούν στη διαδικασία εφαρμογής των αρχών προπόνησης στο σχεδιασμό της ατομικής τους γύμνασης. Στον *τρίτο άξονα* έμφαση δίνεται στην εκμάθηση δεξιοτήτων ζωής που βοηθήσουν τα παιδιά να παραμείνουν δραστήρια και να ενστερνιστούν τις αξίες του υγιεινού τρόπου ζωής. Η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου, η υπερνίκηση εμποδίων που ενοούν τον υποκινητι-

κό τρόπο ζωής (για παράδειγμα η έλλειψη χρόνου, η έλλειψη υποδομής κ.ά.) οι δραστήριες επιλογές, η κριτική αντιμετώπιση των προσφερόμενων επιλογών (για παράδειγμα διατροφή κ.ά.) και ο καθορισμός στόχων επίτευξης αποτελούν ουσιαστικά εφόδια για την εδραίωση της επιθυμητής συμπεριφοράς. Τέλος, στον *τέταρτο άξονα* έμφαση στην έκφραση της ίδιας της συμπεριφοράς στην καθημερινή ζωή. Τα παιδιά πρέπει να αυτοδεσμεύονται και να υιοθετούν δραστήριες επιλογές στη διαχείριση του ελεύθερου χρόνου τους, να τρέφονται ισορροπημένα και να επιδεικνύουν έμπρακτη αντίσταση σε ανθυγιεινές επιλογές (για παράδειγμα κάπνισμα, οινόπνευμα κ.ά.). Με αυτή την προσέγγιση γίνεται φανερό ότι τα παιδιά θα αναπτύξουν σε υψηλό βαθμό όλες αυτές τις ψυχικές, γνωστικές και σωματικές δεξιότητες και ικανότητες που προαπαιτούνται για να παραμείνουν δια βίου δραστήρια.

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτό-έκφρασης και της κοινωνικότητάς τους.

Η απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα, η ανάπτυξη αισθήματος αυτο-αποτελεσματικότητας και η ικανοποίηση από την επιτυχημένη συμμετοχή είναι απαραίτητες προϋποθέσεις για τη συνέχιση της άσκησης τόσο στην εφηβεία όσο και την ενηλικίωση. Μέσα από τις δραστηριότητες των τριών προηγούμενων σκοπών τα παιδιά πρέπει να αποκομίσουν θετικά βιώματα επιτυχίας, να ευχαριστηθούν τη συμμετοχή τους στις φυσικές δραστηριότητες και τα σπορ, και να οικοδομήσουν υψηλή αυτοπεποίθηση ως προς τις ικανότητές τους. Τα παιδιά πρέπει να διαπιστώνουν την πρόοδό τους με την πάροδο του χρόνου και να βλέπουν την επίτευξη των μεσοπρόθεσμων στόχων που θέτουν. Τα παραπάνω δείχνουν ότι ο ρόλος του διδάσκοντα και των μεθόδων διδασκαλίας που θα χρησιμοποιήσει για να προσεγγίσει τους μαθητές /τριες είναι καθοριστικός στην επίτευξη των επιδιώξεων αυτού του σκοπού. Ο διδάσκων πρέπει προοδευτικά να μεταβιβάσει περισσότερες πρωτοβουλίες για την επίτευξη του σκοπού στα ίδια τα παιδιά και να διαδραματίσει ρόλο διαμεσολαβητή στη μάθηση και συντονιστή στην εξέ-

λιξή τους. Πρέπει να είναι ικανός να διαμορφώνει κίνητρα, να καθοδηγεί τα παιδιά στο να επιτυγχάνουν τους στόχους τους και να τα παρακινεί να 'εργαστούν' εκτός του τυπικού μαθήματος αναπτύσσοντας παράλληλα υψηλό βαθμό εσωτερικής πειθαρχίας και ανεξαρτησίας για τις επιλογές τους και τη συμπεριφορά τους. Η διαχρονική καταγραφή της πορείας εξέλιξης της απόδοσης των μαθητών τόσο από τα ίδια τα παιδιά όσο και από τον διδάσκοντα, η επιβράβευση της επιτυχημένης προσπάθειας για την επίτευξη ατομικών στόχων και ο προσανατολισμός στο αποτέλεσμα παρά στη στείρα σύγκριση μεταξύ τους ή με νόρμες απόδοσης θα βοηθήσουν σημαντικά στην απόκτηση θετικής εμπειρίας και την ανάπτυξη αυτοέκφρασης. Η οργάνωση ομαδικών συζητήσεων για τον καθορισμό στόχων, η μαζική συμμετοχή σε αθλητικά γεγονότα εντός και εκτός σχολείου και η δημιουργία αθλητικής κουλτούρας στο περιβάλλον του σχολείου είναι μόνο ορισμένες από τις διαδικασίες που θα συμβάλλουν σημαντικά στην επίτευξη αυτού του σκοπού.

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους

Το μάθημα της φυσικής αγωγής είναι ίσως το μοναδικό στο πρόγραμμα της Β/βάθμιας εκπαίδευσης όπου προσφέρονται τόσες ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση μεταξύ των μαθητών μέσα από τις οποίες μπορούν να δημιουργηθούν συνθήκες κατανόησης και άμβλυνσης των διαφορών που οφείλονται στην κληρονομικότητα, το φύλο, την εθνικότητα, το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο και σε άλλους παράγοντες. Παράλληλα, όπως στο δημοτικό, έτσι και στο γυμνάσιο η ανάπτυξη της συνεργασίας είναι απαραίτητη για την εκτέλεση πολλών φυσικών δραστηριοτήτων. Ήδη στο τέλος του δημοτικού οι μαθητές /τριες συνεργάζονται σε ικανοποιητικό βαθμό μεταξύ τους, μπορούν να αναλάβουν συγκεκριμένους ρόλους στις διάφορες δεξιότητες και να εμπλακούν στη διαδικασία λήψης αποφάσεων για την επίλυση προβλημάτων κίνησης και τακτικής. Επίσης, έχουν αναπτύξει σε σημαντικό βαθμό τους γνωστικούς μηχανισμούς για να κατανοήσουν ότι η διαφορά στην απόδοση έχει να κάνει όχι μόνο με το βαθμό της προσπάθειας, αλλά και με δια-

φορές σε ικανότητες που είτε είναι κληρονομικά καθορισμένες (για παράδειγμα διαφορές στο σωματότυπο, απόδοση στα fitness tests), είτε οφείλονται σε άλλους παράγοντες (για παράδειγμα το φύλο, παροχή μειωμένων ευκαιριών για άσκηση σε πολλά παιδιά κ.ά.). Οι έφηβοι σ' αυτή την ηλικία αντιλαμβάνονται πολύ καλά τον τρόπο με τον οποίο οι διαφορές μεταξύ των ατόμων επηρεάζουν την κινητική απόδοση. Αυτό το στοιχείο αποτελεί τη βάση για την ανάπτυξη του συναισθηματικού υποστρώματος πάνω στο οποίο οικοδομούνται όλες οι αξίες χαρακτήρα που σχετίζονται όχι απλά με την κατανόηση των 'αδυναμιών' και της 'διαφορετικότητας' των άλλων, αλλά κυρίως με την βούληση να βοηθήσουν έμπρακτα τους συμμαθητές τους να ενταχθούν και να βελτιωθούν, αποφεύγοντας τη δημιουργία συνθηκών περιθωριοποίησης ή αποκλεισμού.

Τόσο στο Γυμνάσιο όσο και στο Λύκειο οι μαθητές /τριες πρέπει να ενθαρρύνονται να λαμβάνουν πρωτοβουλίες δημιουργίας συνθηκών που προάγεται η επικοινωνία και η συνεργασία μεταξύ των δύο φύλων και μεταξύ ατόμων που έχουν διαφορετικό πολιτισμικό υπόστρωμα (για παράδειγμα οικονομικοί μετανάστες, παλιννοστούντες, μειονότητες) και διαφορετικές ικανότητες. Ο διδάσκων αποτελεί βασική μεταβλητή για επίτευξη των στόχων αυτού του σκοπού. Η ικανότητα του διδάσκοντα να χρησιμοποιεί με ευχέρεια τα στιλ διδασκαλίας που προάγουν την αλληλεπίδραση μεταξύ των μαθητών (για παράδειγμα το στιλ της αμοιβαίας διδασκαλίας), να διαμορφώνει συνθήκες αλληλεπίδρασης μεταξύ όλων των μαθητών –τριών και να χρησιμοποιεί τις πιθανές διαφορές μεταξύ των παιδιών ως αφετηρία συλλογισμού είναι καταλυτική στο να εμπιστευθούν οι μαθητές στο εύρος της ανθρώπινης απόδοσης και στο δικαίωμα της διαφορετικότητας.

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

Στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο δίνεται έμφαση στο να καταστούν ικανοί οι μαθητές /τριες να επιδεικνύουν έμπρακτα υπεύθυνη συμπεριφορά πλαίσιο της δράσης τους στο σχολικό περιβάλλον

και τη δυνατότητα να λειτουργούν ανάλογα στην καθημερινή τους ζωή σε καταστάσεις εκτός του σχολικού περιβάλλοντος. Στο Γυμνάσιο, στα πλαίσια του μαθήματος της φυσικής αγωγής, δίνεται έμφαση στο να μπορούν οι μαθητές να λειτουργούν ενσυνείδητα πειθαρχημένα, χωρίς να χρησιμοποιούν σωματική ή λεκτική βία και να εφαρμόζουν συγκεκριμένες ρουτίνες επίλυσης διαφορών χωρίς να απαιτείται η παρουσία του διδάσκοντα. Σε περιπτώσεις σύνθετων καταστάσεων διαφωνιών πρέπει να μπορούν να συζητούν, να συνδιαλέγονται και να επιχειρηματολογούν με ή χωρίς επιδεικνυσία. Παράλληλα, πρέπει να μπορούν να λειτουργούν υπεύθυνα προλαμβάνοντας καταστάσεις που συνήθως δημιουργούν προστριβές ή διαφωνίες. Στο πλαίσιο της δράσης τους εκτός μαθήματος τα παιδιά πρέπει να επιδεικνύουν σχετική αυτονομία στην εφαρμογή ανάλογων κανόνων συμπεριφοράς. Ο σεβασμός προς τους άλλους, το δικαίωμα της διαφωνίας, η λήψη συλλογικών αποφάσεων και η παραπομπή των διαφωνιών σε όργανα του σχολείου (για παράδειγμα η αντιπροσωπία της τάξης, το δεκαπενταμελές του σχολείου, ο υπεύθυνος διδασκων του τμήματος/τάξης) είναι ορισμένες από τις αρετές που πρέπει να επιδεικνύουν οι μαθητές /τριες Γυμνασίου. Αυτές τις αρετές τα νεαρά άτομα πρέπει επίσης να τις εκδηλώνουν έμπρακτα στην καθημερινή ζωή. Η κόσμια συμπεριφορά, η μηβία και ο σεβασμός των δικαιωμάτων των άλλων στην καθημερινότητα (στα μέσα μαζικής μεταφοράς, στην τράπεζα, στο δρόμο, στο εστιατόριο, στο γήπεδο κ.ά.) αποτελούν κορυφαίες επιδιώξεις αυτού του Σκοπού.

Παράλληλα, σ' αυτή την αναπτυξιακή περίοδο τα παιδιά, ως αποτέλεσμα της επίδρασης και των παραπάνω σκοπών, πρέπει να επιδεικνύουν σημαντικό βαθμό υπευθυνότητας και αυτονομίας στον καθορισμό ατομικών στόχων ως προς τη φυσική δραστηριότητα και έμπρακτα να «δημιουργούν» χρόνο και ευκαιρίες στα πλαίσια της καθημερινής τους ζωής, ώστε να παραμείνουν δραστήρια προασπίζοντας την υγεία τους. Στο Λύκειο απαιτείται από τους μαθητές /τριες να επιδεικνύουν πιο σύνθετες αρετές στα πλαίσια

αυτού του σκοπού. Η ενσυνείδητη ατομική πειθαρχία των παιδιών του γυμνασίου σε ζητήματα κοινωνικής και ατομικής συμπεριφοράς πρέπει στο Λύκειο να εδραιωθεί και να μπορεί να εκδηλωθεί και σε συλλογικό επίπεδο. Ειδικότερα, οι μαθητές /τριες πρέπει να παρεμβαίνουν στις περιπτώσεις που κρίνουν ότι κάποιος συμμαθητής τους είναι σε ρίσκο, και να ενισχύουν την συμπεριφορά συμμαθητών τους με χαμηλή υπευθυνότητα και αυτοέλεγχο. Τα παιδιά πρέπει να βοηθηθούν στην ενίσχυση των μηχανισμών που θα τους επιτρέψουν να λειτουργούν κριτικά ενώ παράλληλα να έχουν το θάρρος να διαχωρίσουν τη θέση τους από καταστάσεις που δεν τους εκφράζουν ή παραβιάζουν γενικότερους κανόνες. Από τα παραπάνω γίνεται φανερό ότι ο συγκεκριμένος σκοπός είναι σπουδαίας σημασίας, όχι μόνο στα στενά πλαίσια του μαθήματος της φυσικής αγωγής, αλλά ως κορυφαία επιδίωξη της εκπαιδευτικής διαδικασίας στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Κατά συνέπεια, η επίτευξη αυτού του σκοπού πρέπει να επιδιώκεται σε συνεργασία και με άλλους διδάσκοντες που διδάσκουν άλλα γνωστικά αντικείμενα. Η διαθεματική προσέγγιση, η αυτοδέσμευση, τα 'συμβόλαια συμπεριφοράς', η παροχή αρμοδιοτήτων και υπευθυνοτήτων, η συλλογική λήψη αποφάσεων και η κοινή διαχείριση σχολικών ζητημάτων και 'κρίσεων' είναι ορισμένα μόνο από τα παιδαγωγικά μέσα που μπορεί ο διδάσκων και το σχολείο να χρησιμοποιήσει για την επίτευξη αυτού του σκοπού.

Περίληπτική παρουσίαση των σκοπών, στόχων, επιδιώξεων ανά τάξη

Οι έξι σκοποί διατρέχουν όλο το πρόγραμμα της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης από την Α' Γυμνασίον μέχρι τη Γ' λυκείου. Για κάθε σκοπό, σε κάθε τάξη, έχουν αναπτυχθεί ενδεικτικά 4 Στόχοι και αντίστοιχα 4 Επιδιώξεις – μια για κάθε τάξη. Για κάθε μια επιδίωξη, σε επόμενο κεφάλαιο, αναπτύσσεται ενδεικτικά ένα μάθημα. Παρακάτω παρουσιάζεται σε συνοπτικούς πίνακες η διάρθρωση των Σκοπών, Στόχων και Επιδιώξεων ανά τάξη.

Α΄ Γυμνασίου

Σκοπός 1	Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές	<i>Επιδιώξεις</i> <i>Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας οι μαθητές/τριες θα...</i>
Στόχος 1	Γενική κινητική ανάπτυξη	<u>Επιδίωξη 1</u> : Επιδεικνύουν ικανότητες μετακίνησης από μια μορφή ισορροπίας σε άλλη και ρυθμού σε γνωστά κινητικά πρότυπα (π.χ., παρουσιάζει μια χορευτική συνέχεια επιλεγμένη από διάφορους γνωστούς χορούς).
Στόχος 2	Ανάπτυξη δεξιοτήτων φυσικής δραστηριότητας	<u>Επιδίωξη 1</u> : Μπορούν να ανταποκριθούν χωρίς κόουραση και με ασφάλεια σε καθημερινές κινήσεις και δραστηριότητες αναψυχής (π.χ., τεχνική σωστού βαδίσματος και τρεξίματος, ισορροπία σε τροχήλατο υλικό)
Στόχος 3	Γνώση των τεχνικών ρίψεων, κρούσεων, αλμάτων, προσποιήσεων διαφόρων αθλημάτων και ατομικών τεχνικών (αμυντικές/επιθετικές)	<u>Επιδίωξη 1</u> : Μπορούν να εκτελούν σωστά τις βασικές τεχνικές ρίψεων, κρούσεων και αλμάτων των ομαδικών και ατομικών αθλημάτων (υποδοχή, πάσα, ντρίμπλα, σουτ, άλμα σε μήκος, κλπ.)
Στόχος 4	Γνώση και εφαρμογή ομαδικών τακτικών σε πραγματικές συνθήκες	<u>Επιδίωξη 1</u> : Έχουν κατανοήσει την ατομική τακτική για τη διατήρηση και την απόκτηση της κατοχής της μπάλας στα ομαδικά αθλήματα και να μπορούν να την εφαρμόζουν σε παιχνίδι ένας εναντίον ενός. (Π.χ. να έχουν κατανοηθεί οι βασικές αρχές της άμυνας «έναν εναντίον ενός» στο μπάσκετ και να τις εφαρμόζουν στο παιχνίδι).
Σκοπός 2	Ανάπτυξη και εφαρμογή γνώσεων από την αθλητική επιστήμη για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας	<i>Επιδιώξεις</i> <i>Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας οι μαθητές/τριες θα...</i>
Στόχος 1	Ανάπτυξη ικανότητας για γενική ανάλυση της τεχνικής / τακτικής διαφόρων δεξιοτήτων	<u>Επιδίωξη 1</u> : Έχουν κατανοήσει επιστημονικές αρχές που σχετίζονται με την περιστροφή της μπάλας και δίσκου.
Στόχος 2	Κατανόηση γενικών αρχών τακτικής σε διάφορες αθλοπαιδιές και αθλήματα με αντίπαλο	<u>Επιδίωξη 1</u> : Έχουν κατανοήσουν τη σημασία της κίνησης στον ελεύθερο χώρο.

Στόχος 3	Γνώση και εφαρμογή αρχών ψυχολογίας της άσκησης	<u>Επιδίωξη 1:</u> Έχουν αποκτήσει γνώσεις για την προσοχή και να μάθουν να μετακινούν την προσοχή τους
Στόχος 4	Γνώση κανόνων αθλημάτων και ασφαλούς ένταξης στις φυσικές δραστηριότητες και θεμάτων που σχετίζονται με την ιστορική εξέλιξη του αθλητισμού	<u>Επιδίωξη 1:</u> Έχουν μάθει τους κανονισμούς των 3'' & 5'', τζάμπολ και λήψης θέσεων στις ελεύθερες βολές στο μπάσκετ.
Σκοπός 3	Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία	<i>Επιδιώξεις</i> <i>Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας οι μαθητές/τριες θα...</i>
Στόχος 1	Εφαρμογή τρόπων βελτίωσης και διατήρησης της λειτουργικής ικανότητας του καρδιοαναπνευστικού συστήματος, των μυών και των συνδέσμων	<u>Επιδίωξη 1:</u> Γνωρίζουν και να εφαρμόζουν βασικές ασκήσεις βελτίωσης του καρδιοαναπνευστικού συστήματος, των μυών και των συνδέσμων σε μια ημερήσια γύμναση.
Στόχος 2	Γνώση για τις σχέσεις άσκησης, διατροφής και διατήρησης βάρους και σχεδιασμού ενός προγράμματος άσκησης και υγιεινής διατροφής για διατήρηση βάρους	<u>Επιδίωξη 1:</u> Έχουν κατανοήσει την έννοια του «ιδανικού» βάρους, να υπολογίζουν το δείκτη σώματος-μάζας και να παρακολουθούν την εξέλιξη της σχέσης ύψους και βάρους.
Στόχος 3	Απόκτηση εμπειρίας από μετρήσεις για το σώμα και γνώση για τη σχέση άσκησης και υγείας	<u>Επιδίωξη 1:</u> Μπορούν να περιγράψουν τις επιδράσεις της αερόβιας άσκησης στην υγεία και θα μπορούν να κάνουν αξιολόγηση καρδιοαναπνευστικής αντοχής, δύναμης μεγάλων μυϊκών ομάδων και ευλυγισίας με απλά και εύρηστα τεστ.
Στόχος 4	Γνώση των αρχών της εξάσκησης και ανάπτυξη ικανότητας σχεδιασμού ενός προσωπικού προγράμματος άσκησης με βάση αυτές τις αρχές	<u>Επιδίωξη 1:</u> Μπορούν να επιδείξουν πώς βελτιώνεται η καρδιοαναπνευστική αντοχή, η δύναμη μεγάλων μυϊκών ομάδων και η ευλυγισία σε διαφορετικούς χώρους φυσικής δραστηριότητας.
Σκοπός 4	Απόκτηση θετικής εμπειρίας μέσα από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη αυτο-έκφρασης και κοινωνικής αλληλεπίδρασης	<i>Επιδιώξεις</i> <i>Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας οι μαθητές/τριες θα...</i>

Στόχος 1	Ανάπτυξη σχέσεων συνεργασίας με τους υπόλοιπους μαθητές και διασκέδαση μέσα από τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες (παιχνίδια συνεργασίας, παιχνίδια με αλεξίπτωτο, πρωτότυπα παιχνίδια, εφεύρεση νέων παιχνιδιών)	<u>Επιδίωξη 1</u> : Μπορούν να περιγράψουν τα θετικά συναισθήματα που προάγουν τα παιχνίδια με άλλους και τα διαφορετικά βιώματα από τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες.
Στόχος 2	Παρατήρηση, δοκιμή και εκτίμηση μιας ευρείας ποικιλίας αθλητικών και φυσικών δραστηριοτήτων εντός και εκτός σχολείου ανάλογα με τις δυνατότητες της γεωγραφικής περιοχής (εξωσχολικές δραστηριότητες σε συνδυασμό με εκδρομές στη φύση, περπάτημα, αναρρίχηση, κωπηλασία, ποδηλασία, ράφτινγκ κλπ)	<u>Επιδίωξη 1</u> : Μπορούν να περιγράψουν τις δυνατότητες άσκησης που προσφέρει η γειτονιά τους
Στόχος 3	Παρατήρηση, καταγραφή και ενίσχυση συναισθημάτων άλλων μέσα από τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες	<u>Επιδίωξη 1</u> : Μπορούν να παρατηρούν με ακρίβεια τις εναλλαγές συναισθημάτων των συμμαθητών τους όταν συμμετέχουν σε ατομικά και ομαδικά παιχνίδια.
Στόχος 4	Συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου που θα έχουν επιλεγεί από τους μαθητές και τις μαθήτριες και ανάπτυξη αυτοπεποίθησης και αυτοαποτελεσματικότητας ως προς την τακτική συμμετοχή	<u>Επιδίωξη 1</u> : Είναι σε θέση να επιλέγουν μια φυσική δραστηριότητα που μπορούν να εκτελέσουν στο σπίτι τους και να την υλοποιούν. Να επιδεικνύουν ικανότητα στον καθορισμό στόχων, συστηματική καταγραφή της πορείας για την επίτευξή τους και αξιολόγησης της επίτευξης των στόχων. Να μπορούν να παρατηρούν πώς η επίτευξη των στόχων βελτιώνει την αυτοπεποίθησή τους.
Σκοπός 5	Κατανόηση και σεβασμός των ανθρωπίνων διαφορών και συνεργασία με άλλους	<i>Επιδιώξεις</i> <i>Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας οι μαθητές/τριες θα...</i>
Στόχος 1	Ανάπτυξη σεβασμού για ατομικές ομοιότητες και διαφορές ως προς τα φυσικά χαρακτηριστικά (π.χ. δύναμη, μέγεθος, σωματότυπος, κ.λ.π.) και συνεργασία σε χώρους φυσικής δραστηριότητας μεταξύ όλων των μαθητών/τριων	<u>Επιδίωξη 1</u> : Έχουν αποκτήσει γνώσεις για το ποια είναι τα φυσικά χαρακτηριστικά στα οποία διαφέρουν μεταξύ τους και το πώς θα μπορούν να σέβονται και να συνεργάζονται με ευχαρίστηση με άτομα διαφορετικών φυσικών χαρακτηριστικών ή με άτομα με ιδιαιτερότητες σε φυσικές δραστηριότητες ή παιχνίδια.

Στόχος 2	Ανάπτυξη σεβασμού για τις διαφορές μεταξύ των μαθητών/τριών λόγω φύλου και συνεργασία με το αντίθετο φύλο.	<u>Επιδίωξη 1:</u> Έχουν αποκτήσει γνώσεις για το ρόλο, τη σχέση και τη συνεργασία των δύο φύλων στις φυσικές δραστηριότητες. Αποδέχεται τις διαφορές των συμμαθητών/τριών λόγω φύλου. Μπορεί να συνεργάζεται με άτομα διαφορετικού φύλου.
Στόχος 3	Ανάπτυξη σεβασμού για τις διαφορές μεταξύ των μαθητών/τριών λόγω διαφορετικών ικανοτήτων (ή μειονεξία, περισσότερο ή λιγότερο ικανοί μαθητές/τριες) και συνεργασία με άτομα διαφορετικών ικανοτήτων.	<u>Επιδίωξη 1:</u> Έχουν κατανοήσει τη διαφορετικότητα των ατόμων ως προς τις αθλητικές ικανότητες. Μπορούν να περνούν καλά και να χαίρονται όταν συνεργάζονται με άτομα διαφορετικών ικανοτήτων.
Στόχος 4	Ανάπτυξη σεβασμού για τις διαφορές μεταξύ μαθητών/τριών λόγω διαφορετικής καταγωγής (προέλευση, φυλή, εθνικότητα, κοινωνικο-οικονομική κατάσταση, εκπαιδευτική υποδομή – υπόβαθρο, περιβάλλον που μεγάλωσαν, κ.λ.π.) και συνεργασία μεταξύ ατόμων διαφορετικής καταγωγής.	<u>Επιδίωξη 1:</u> Έχουν αποκτήσει γνώσεις για τα διαφορετικά στοιχεία που χαρακτηρίζουν και διαφοροποιούν τους μαθητές ως προς την καταγωγή, και να μπορούν να σέβονται και να συνεργάζονται με άτομα διαφορετικής καταγωγής. Μπορούν να μαθαίνουν στοιχεία από συμμαθητές/τριες διαφορετικής καταγωγής όπως είναι οι χοροί και τα παιχνίδια.
Σκοπός 6	Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα	<i>Επιδιώξεις</i> <i>Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας οι μαθητές/τριες θα...</i>
Στόχος 1	Εφαρμογή κανόνων και διαδικασιών σε όλα τα περιεχόμενα φυσικής αγωγής με προεκτάσεις και σε άλλους χώρους δράσης, με στόχο την ατομική και συλλογική επιτυχία και ευημερία.	<u>Επιδίωξη 1:</u> Κατανοούν και εφαρμόζουν τις οδηγίες του καθηγητή ΦΑ ως προς την τήρηση των κανόνων στο μάθημα φυσικής αγωγής με ασφαλή και αποδοτικό τρόπο, χωρίς συχνή και πιεστική επίβλεψη, ατομικά ή σε συνεργασία.
Στόχος 2	Δυνατότητα συμμετοχής όλο και πιο ενεργά και ενσυνείδητα στην λήψη αποφάσεων και στη διαμόρφωση κανόνων, με σκοπό την αποδοτικότερη διεξαγωγή του μαθήματος και την εκτέλεση των φυσικών δραστηριοτήτων.	<u>Επιδίωξη 1:</u> Επιδεικνύουν ικανότητα να θέτουν προβληματισμούς και να τους συζητούν με τον καθηγητή ΦΑ και τους συμμαθητές τους, συμβάλλοντας με αυτόν τον τρόπο στην επίλυση προβλημάτων οργάνωσης ή υλοποίησης φυσικών δραστηριοτήτων ή παιχνιδιών.
Στόχος 3	Αποφυγή διαμαχών, ανάπτυξη τεχνικών επίλυσης συγκρούσεων και θετική επίδραση της συμπεριφοράς των άλλων	<u>Επιδίωξη 1:</u> Επιλύουν με τους συμμαθητές τους αμφισβητούμενες φάσεις κατά τη διεξαγωγή παιχνιδιών, χωρίς την παρέμβαση του καθηγητή ΦΑ.

Στόχος 4	Ικανότητα αξιολόγησης την προσωπικής προόδου, καθορισμού στόχων βελτίωσης, αποτελεσματικής αξιοποίηση του χρόνου και του εξοπλισμού και επιμονή στην επιδίωξη των στόχων.	<u>Επιδίωξη 1</u> : Θέτουν προσωπικούς στόχους για βελτίωση σε χώρους φυσικής δραστηριότητας και να καταγράφουν την πρόδό τους σε συνεργασία με τον καθηγητή Φ.Α.
----------	---	---

Β' Γυμνασίου

<i>Σκοπός 1</i>	Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές	<i>Επιδιώξεις</i> <i>Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας οι μαθητές/τριες θα...</i>
Στόχος 1	Γενική κινητική ανάπτυξη	<u>Επιδίωξη 1</u> : Επιδεικνύουν ικανότητες συνδυασμού γυμναστικών δεξιοτήτων σε σύνθετες κινήσεις με ή χωρίς όργανα και ρυθμού σε γνωστά σύνθετα κινητικά πρότυπα (π.χ., παρουσιάζει μια χορογραφία φτιαγμένη από διάφορους γνωστούς χορούς).
Στόχος 2	Ανάπτυξη δεξιοτήτων φυσικής δραστηριότητας	<u>Επιδίωξη 1</u> : Μπορούν να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν κινητικές δεξιότητες χωρίς κόπωση και με ασφάλεια σε καθημερινές κινήσεις και δραστηριότητες αναψυχής
Στόχος 3	Γνώση των τεχνικών ρίψεων, κρούσεων, αλμάτων, προσποιήσεων διαφόρων αθλημάτων και ατομικών τεχνικών (αμυντικές/επιθετικές)	<u>Επιδίωξη 1</u> : Μπορούν να εκτελούν σωστά τις βασικές τεχνικές ρίψεων, κρούσεων και αλμάτων των ομαδικών και ατομικών αθλημάτων παίζοντας με συμπαίκτη ή αντίπαλο
Στόχος 4	Γνώση και εφαρμογή ομαδικών τακτικών σε πραγματικές συνθήκες	<u>Επιδίωξη 1</u> : Έχουν κατανοήσει την τακτική για τη δημιουργία ελεύθερου χώρου (επίθεση) και την κάλυψη του χώρου (άμυνα) σε καταστάσεις 3-4 ατόμων (π.χ., δύο εναντίον ενός και δύο εναντίον δύο) και θα παίζουν την άμυνα man to man εφαρμόζοντας την αρχή της αλληλο-κάλυψης.
Σκοπός 2	Ανάπτυξη και εφαρμογή γνώσεων από την αθλητική επιστήμη για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας	<i>Επιδιώξεις</i> <i>Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας οι μαθητές/τριες θα...</i>
Στόχος 1	Ανάπτυξη ικανότητας για γενική ανάλυση της τεχνικής / τακτικής διαφόρων δεξιοτήτων	<u>Επιδίωξη 1</u> : Μπορούν να καταλάβουν τις επιστημονικές αρχές που σχετίζονται με την αναπήδηση της μπάλας.

Στόχος 2	Κατανόηση γενικών αρχών τακτικής σε διάφορες αθλοπαιδιές και αθλήματα με αντίπαλο	<u>Επιδίωξη 1</u> : Μπορούν να καταλάβουν τη σημασία της δημιουργίας και εκμετάλλευσης πλεονεκτήματος στο χώρο και της απελευθέρωσης παίκτη στο μπάσκετ
Στόχος 3	Γνώση και εφαρμογή αρχών ψυχολογίας της άσκησης	<u>Επιδίωξη 1</u> : Έχουν μάθει πώς να χρησιμοποιούν τη μετατροπή της αρνητικής σκέψης σε θετική
Στόχος 4	Γνώση κανόνων αθλημάτων και ασφαλούς ένταξης στις φυσικές δραστηριότητες και θεμάτων που σχετίζονται με την ιστορική εξέλιξη του αθλητισμού	<u>Επιδίωξη 1</u> : Έχουν μάθει για τον σωστό τρόπο τρεξίματος και τις εφαρμογές του για ασφαλή φυσική δραστηριότητα.
Σκοπός 3	Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία	<i>Επιδιώξεις</i> <i>Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας οι μαθητές/τριες θα...</i>
Στόχος 1	<i>Εφαρμογή τρόπων βελτίωσης και διατήρησης της λειτουργικής ικανότητας του καρδιοαναπνευστικού συστήματος, των μυών και των συνδέσμων</i>	<u>Επιδίωξη 1</u> : Έχουν κατανοήσει τις φυσιολογικές επιδράσεις διαφόρων μορφών φυσικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια και μετά τη φυσική δραστηριότητα και θα μπορούν να εντάξουν αποτελεσματικά διάφορες μορφές φυσικής δραστηριότητας σ' ένα ημερήσιο πρόγραμμα άσκησης
Στόχος 2	Γνώση για τις σχέσεις άσκησης, διατροφής και διατήρησης βάρους και σχεδιασμού ενός προγράμματος άσκησης και υγιεινής διατροφής για διατήρηση βάρους	<u>Επιδίωξη 1</u> : Έχουν κατανοήσει την διατροφική πυραμίδα
Στόχος 3	Απόκτηση εμπειρίας από μετρήσεις για το σώμα και γνώση για τη σχέση άσκησης και υγείας	<u>Επιδίωξη 1</u> : Έχουν κατανοήσει τις μακροχρόνιες επιδράσεις της άσκησης στην υγεία και θα μπορούν να επιλέξουν τα απαραίτητα τεστ για την αξιολόγηση προσωπικών στόχων φυσικής κατάστασης
Στόχος 4	Γνώση των αρχών της εξάσκησης και ανάπτυξη ικανότητας σχεδιασμού ενός προσωπικού προγράμματος άσκησης με βάση αυτές τις αρχές	<u>Επιδίωξη 1</u> : Έχουν κατανοήσει τη χρησιμότητα των τεχνικών ζεστάματος, διέγερσης και χαλάρωσης και θα μπορούν να εκτελέσουν τουλάχιστον μια απ' αυτές τις τεχνικές προετοιμασίας και αποθεραπείας
Σκοπός 4	Απόκτηση θετικής εμπειρίας μέσα από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη αυτο-έκφρασης και κοινωνικής αλληλεπίδρασης	<i>Επιδιώξεις</i> <i>Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας οι μαθητές/τριες θα...</i>

Στόχος 1	Ανάπτυξη σχέσεων συνεργασίας με τους υπόλοιπους μαθητές και διασκέδαση μέσα από τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες (παιχνίδια συνεργασίας, παιχνίδια με αλεξίπτωτο, πρωτότυπα παιχνίδια, εφεύρεση νέων παιχνιδιών)	<u>Επιδίωξη 1:</u> Μπορούν να περιγράψουν τις δυσκολίες στην επικοινωνία τους με τους άλλους σε χώρους φυσικής δραστηριότητας αλλά και τα θετικά συναισθήματα από τη συνεργασία με τους άλλους.
Στόχος 2	Παρατήρηση, δοκιμή και εκτίμηση μιας ευρείας ποικιλίας αθλητικών και φυσικών δραστηριοτήτων εντός και εκτός σχολείου ανάλογα με τις δυνατότητες της γεωγραφικής περιοχής (εξωσχολικές δραστηριότητες σε συνδυασμό με εκδρομές στη φύση, περπάτημα, αναρρίχηση, κωπηλασία, ποδηλασία, ράφτινγκ κλπ)	<u>Επιδίωξη 1:</u> Μπορούν να περιγράψουν τα θετικά βιώματα που έχουν μέσα από τη συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες στη γειτονιά τους.
Στόχος 3	Παρατήρηση, καταγραφή και ενίσχυση συναισθημάτων άλλων μέσα από τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες	<u>Επιδίωξη 1:</u> Μπορούν να παρατηρούν με ακρίβεια τις εναλλαγές συναισθημάτων των συμμαθητών τους όταν συμμετέχουν σε παιχνίδια συνεργασίας, ανταγωνισμού και ένταξης όλων, και σε φυσικές δραστηριότητες με στόχο την προσωπική βελτίωση.
Στόχος 4	Συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου που θα έχουν επιλεγεί από τους μαθητές και τις μαθήτριες και ανάπτυξη αυτοπεποίθησης και αυτοαποτελεσματικότητας ως προς την τακτική συμμετοχή	<u>Επιδίωξη 1:</u> Επιλέγουν φυσικές δραστηριότητες και θα συμμετέχουν σ' αυτές τακτικά εκτός σχολείου. Θα επιδεικνύουν ικανότητα στον καθορισμό ρεαλιστικών στόχων, συστηματικής καταγραφής της πορείας για την επίτευξή τους, αξιολόγησης της επίτευξης των στόχων και επανακαθορισμού τους. Θα μπορούν να παρατηρούν πώς η επίτευξη των στόχων συνοδεύεται με αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας για τακτική συμμετοχή .
Σκοπός 5	Κατανόηση και σεβασμός των ανθρωπίνων διαφορών και συνεργασία με άλλους	<i>Επιδιώξεις</i> <i>Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας οι μαθητές/τριες θα...</i>
Στόχος 1	Ανάπτυξη σεβασμού για ατομικές ομοιότητες και διαφορές ως προς τα φυσικά χαρακτηριστικά (π.χ. δύναμη, μέγεθος, σωματότυπος, κ.λ.π.) και συνεργασία σε χώρους φυσικής δραστηριότητας μεταξύ όλων των μαθητών/τριών	<u>Επιδίωξη 1:</u> Είναι σε θέση να γνωρίζουν τα διαφορετικά φυσικά χαρακτηριστικά και τις ιδιαιτερότητες των συμμαθητών/τριών του και να μπορούν να τροποποιήσουν κανονισμούς παιχνιδιών σύμφωνα με αυτές, ώστε να μπορούν να συμμετέχουν όλοι.

Στόχος 2	Ανάπτυξη σεβασμού για τις διαφορές μεταξύ των μαθητών/τριών λόγω φύλου και συνεργασία με το αντίθετο φύλο.	<u>Επιδίωξη 1:</u> Έχουν κατανοήσει τη διαφορετικότητα των δύο φύλων και θα μπορούν να συνεργάζονται οικειοθελώς και ευχάριστα με άτομα διαφορετικού φύλου.
Στόχος 3	Ανάπτυξη σεβασμού για τις διαφορές μεταξύ των μαθητών/τριών λόγω διαφορετικών ικανοτήτων (ή μειονεξία, περισσότερο ή λιγότερο ικανοί μαθητές/τριες) και συνεργασία με άτομα διαφορετικών ικανοτήτων.	<u>Επιδίωξη 1:</u> Μπορούν να ξεκινούν την προσπάθεια να συνεργαστούν με κάποιο άτομο διαφορετικής αθλητικής ικανότητας από τους ίδιους, ξέροντας τι μπορεί να προσφέρουν αυτοί στο συμμαθητή/τρια του/της, αλλά και τι μπορούν οι ίδιοι να αποκομίσουν από τον/την συμμαθητή/τρια τους.
Στόχος 4	Ανάπτυξη σεβασμού για τις διαφορές μεταξύ μαθητών/τριών λόγω διαφορετικής καταγωγής (προέλευση, φυλή, εθνικότητα, κοινωνικο-οικονομική κατάσταση, εκπαιδευτική υποδομή – υπόβαθρο, περιβάλλον που μεγάλωσαν, κ.λ.π.) και συνεργασία μεταξύ ατόμων διαφορετικής καταγωγής.	<u>Επιδίωξη 1:</u> Έχουν κατανοήσει τα οφέλη που αποκομίζουν από τη συνεργασία τους με παιδιά διαφορετικών πολιτισμών. Θα διασκεδάζουν και να ευχαριστιούνται μαθαίνοντας χορούς και παιχνίδια από διαφορετικούς πολιτισμούς και κουλτούρες.
Σκοπός 6	Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα	<i>Επιδιώξεις</i> <i>Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας οι μαθητές/τριες θα...</i>
Στόχος 1	Εφαρμογή κανόνων και διαδικασιών σε όλα τα περιεχόμενα φυσικής αγωγής με προεκτάσεις και σε άλλους χώρους δράσης, με στόχο την ατομική και συλλογική επιτυχία και ευημερία.	<u>Επιδίωξη 1:</u> Κατανοούν και θα εφαρμόζουν τις οδηγίες του καθηγητή ΦΑ ως προς την τήρηση των κανόνων στο μάθημα φυσικής αγωγής και σε άλλους χώρους δράσης (π.χ. σπίτι, εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες, άλλα μαθήματα κλπ.), ατομικά ή σε συνεργασία με άλλους.
Στόχος 2	Δυνατότητα συμμετοχής όλο και πιο ενεργά και ενσυνείδητα στην λήψη αποφάσεων και στη διαμόρφωση κανόνων, με σκοπό την αποδοτικότερη διεξαγωγή του μαθήματος και την εκτέλεση των φυσικών δραστηριοτήτων.	<u>Επιδίωξη 1:</u> Επιδεικνύουν ικανότητα να θέτουν προβληματισμούς για την εφαρμογή κανόνων σε φυσικές δραστηριότητες σε άλλους χώρους δράσης, να τους συζητούν με τον καθηγητή ΦΑ και τους συμμαθητές τους, με στόχο την προώθηση της ατομικής και συλλογικής υπευθυνότητας σε όλους τους τομείς της ζωής.
Στόχος 3	Αποφυγή διαμαχών, ανάπτυξη τεχνικών επίλυσης συγκρούσεων και θετική επίδραση της συμπεριφοράς των άλλων	<u>Επιδίωξη 1:</u> Εφαρμόζουν γνώσεις που έμαθαν μέσα από τη συμμετοχή του σε φυσικές δραστηριότητες για το πώς να επιλύουν συγκρούσεις σε άλλους χώρους δράσης (στο σπίτι, στο διάλειμμα, στην παρέα κλπ.).

Στόχος 4	Ικανότητα αξιολόγησης την προσωπικής προόδου, καθορισμού στόχων βελτίωσης, αποτελεσματικής αξιοποίηση του χρόνου και του εξοπλισμού και επιμονή στην επιδίωξη των στόχων.	<u>Επιδίωξη 1</u> : Θέτουν προσωπικούς στόχους για βελτίωση σε διάφορους χώρους δράσης σε συνεργασία με τον καθηγητή Φ.Α, να καταγράφουν την πρόδο τους και να την συγκρίνουν με την αντίστοιχη πρόοδο που παρουσιάζουν σε χώρους φυσικής δραστηριότητας.
----------	---	---

Γ' Γυμνασίου

Σκοπός 1	Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές	<i>Επιδιώξεις</i> <i>Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας οι μαθητές/τριες θα...</i>
Στόχος 1	Γενική κινητική ανάπτυξη	<u>Επιδίωξη 1</u> : Επιδεικνύουν ικανότητες συνδυασμού γυμναστικών δεξιοτήτων σε σύνθετες κινήσεις χρησιμοποιώντας ποικιλία οργάνων και παραγωγής νέων κινητικών προτύπων και χορών (π.χ., δημιουργούν μια σύντομη χορογραφία που περιέχει πρωτότυπες κινήσεις)
Στόχος 2	Ανάπτυξη δεξιοτήτων φυσικής δραστηριότητας	<u>Επιδίωξη 1</u> : Μπορούν να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν κινητικές δεξιότητες με ασφάλεια σε καθημερινές κινήσεις και δραστηριότητες αναψυχής, καθώς και να εφαρμόζουν δεξιότητες επιβίωσης σε συγκεκριμένες καταστάσεις
Στόχος 3	Γνώση των τεχνικών ρίψεων, κρούσεων, αλμάτων, προσποιήσεων διαφόρων αθλημάτων και ατομικών τεχνικών (αμυντικές/επιθετικές)	<u>Επιδίωξη 1</u> : Μπορούν να εφαρμόζουν απλές προσποιήσεις ενώ εκτελούν τις βασικές τεχνικές των ομαδικών αθλημάτων παίζοντας με συμπαίκτη ή αντίπαλο
Στόχος 4	Γνώση και εφαρμογή ομαδικών τακτικών σε πραγματικές συνθήκες	<u>Επιδίωξη 1</u> : Έχουν κατανοήσει την κίνηση στον ελεύθερο χώρο για υποδοχή της μπάλας και στη συνέχεια μεταβίβασής της (επίθεση) και θα μπορούν να εφαρμόζουν το ένας εναντίον δύο σε κανονικές συνθήκες παιχνιδιού.
Σκοπός 2	Ανάπτυξη και εφαρμογή γνώσεων από την αθλητική επιστήμη για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας	<i>Επιδιώξεις</i> <i>Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας οι μαθητές/τριες θα...</i>
Στόχος 1	Ανάπτυξη ικανότητας για γενική ανάλυση της τεχνικής / τακτικής διαφόρων δεξιοτήτων	<u>Επιδίωξη 1</u> : Έχουν καταλάβει επιστημονικές αρχές που σχετίζονται με την περιστροφή και πως επηρεάζουν την περιστροφή του σώματος.

Στόχος 2	Κατανόηση γενικών αρχών τακτικής σε διάφορες αθλοπαιδιές και αθλήματα με αντίπαλο	<u>Επιδίωξη 1</u> : Μπορούν να εξασκηθούν τα σε δεξιότητες που δημιουργούν υπεραριθμία της επίθεσης στο χάντμπολ.
Στόχος 3	Γνώση και εφαρμογή αρχών ψυχολογίας της άσκησης	<u>Επιδίωξη 1</u> : Έχουν αποκτήσει βασικές γνώσεις για τη νοερή απεικόνιση και να μάθουν απλές εφαρμογές της.
Στόχος 4	Γνώση κανόνων αθλημάτων και ασφαλούς ένταξης στις φυσικές δραστηριότητες και θεμάτων που σχετίζονται με την ιστορική εξέλιξη του αθλητισμού	<u>Επιδίωξη 1</u> : Έχουν μάθει τους κανονισμούς που ισχύουν για τα 3', τους βηματισμούς, την εκτέλεση του πέναλτι και την εκτέλεση ελεύθερης ρίψης στο χάντμπολ.
Σκοπός 3	Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία	<i>Επιδιώξεις</i> <i>Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας οι μαθητές/τριες θα...</i>
Στόχος 1	Εφαρμογή τρόπων βελτίωσης και διατήρησης της λειτουργικής ικανότητας του καρδιααναπνευστικού συστήματος, των μυών και των συνδέσμων	<u>Επιδίωξη 1</u> : Μπορούν να καθορίσουν ημερήσιους στόχους για ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης με βάση αρχές προπόνησης
Στόχος 2	Γνώση για τις σχέσεις άσκησης, διατροφής και διατήρησης βάρους και σχεδιασμού ενός προγράμματος άσκησης και υγιεινής διατροφής για διατήρηση βάρους	<u>Επιδίωξη 1</u> : Έχουν κατανοήσει τους παράγοντες που χρειάζεται να προσέχουν όταν ασκούνται κάτω από ακραίες κλιματολογικές συνθήκες και να μπορούν να κάνουν τις κατάλληλες επιλογές στη λήψη υγρών
Στόχος 3	Απόκτηση εμπειρίας από μετρήσεις για το σώμα και γνώση για τη σχέση άσκησης και υγείας	<u>Επιδίωξη 1</u> : Έχουν κατανοήσει τις άμεσες και μακροχρόνιες φυσιολογικές και ψυχολογικές επιδράσεις της άσκησης και τρόπους αξιολόγησής τους
Στόχος 4	Γνώση των αρχών της εξάσκησης και ανάπτυξη ικανότητας σχεδιασμού ενός προσωπικού προγράμματος άσκησης με βάση αυτές τις αρχές	<u>Επιδίωξη 1</u> : Έχουν κατανοήσει την αρχή της επιβάρυνσης και του διαλείμματος στην προπόνηση και θα είναι σε θέση να σχεδιάσουν ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα προπόνησης.
Σκοπός 4	Απόκτηση θετικής εμπειρίας μέσα από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη αυτο-έκφρασης και κοινωνικής αλληλεπίδρασης	<i>Επιδιώξεις</i> <i>Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας οι μαθητές/τριες θα...</i>

Στόχος 1	Ανάπτυξη σχέσεων συνεργασίας με τους υπόλοιπους μαθητές και διασκέδαση μέσα από τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες (παιχνίδια συνεργασίας, παιχνίδια με αλεξίπτωτο, πρωτότυπα παιχνίδια, εφεύρεση νέων παιχνιδιών)	<u>Επιδίωξη 1:</u> Μπορούν να επιδεικνύουν σημαντική αυτονομία στην υιοθέτηση φυσικών δραστηριοτήτων που προάγουν τη συνεργασία και θα μπορούν να αξιολογούν με ακρίβεια το αποτέλεσμα των πρωτοβουλιών τους.
Στόχος 2	Παρατήρηση, δοκιμή και εκτίμηση μιας ευρείας ποικιλίας αθλητικών και φυσικών δραστηριοτήτων εντός και εκτός σχολείου ανάλογα με τις δυνατότητες της γεωγραφικής περιοχής (εξωσχολικές δραστηριότητες σε συνδυασμό με εκδρομές στη φύση, περπάτημα, αναρρίχηση, κωπηλασία, ποδηλασία, ράφτινγκ κλπ)	<u>Επιδίωξη 1:</u> Μπορούν να περιγράψουν τα εμπόδια, τις λύσεις και τα βιώματα που αποκομίζουν στην προσπάθεια για συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες στην εξωσχολική τους ζωή.
Στόχος 3	Παρατήρηση, καταγραφή και ενίσχυση συναισθημάτων άλλων μέσα από τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες	<u>Επιδίωξη 1:</u> Μπορούν να παρατηρούν με ακρίβεια τις εναλλαγές συναισθημάτων συμμαθητών τους που διαφέρουν ως προς την αθλητική ικανότητα και το φύλο, όταν συμμετέχουν σε παιχνίδια συνεργασίας, ανταγωνισμού και ένταξης όλων, και σε φυσικές δραστηριότητες με στόχο την προσωπική βελτίωση.
Στόχος 4	Συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου που θα έχουν επιλεγεί από τους μαθητές και τις μαθήτριες και ανάπτυξη αυτοπεποίθησης και αυτοαποτελεσματικότητας ως προς την τακτική συμμετοχή	<u>Επιδίωξη 1:</u> Επιλέγουν φυσικές δραστηριότητες, από τις οποίες μία τουλάχιστον θα είναι καινούργια και θα συμμετέχει σ' αυτές τακτικά εκτός σχολείου. Θα επιδεικνύουν σημαντική αυτονομία στον καθορισμό ρεαλιστικών στόχων, συστηματικής καταγραφής της πορείας για την επίτευξή τους, αξιολόγησης της επίτευξης των στόχων και επανακαθορισμού τους. Θα μπορούν να παρατηρούν τις μεταβολές στην αυτοαποτελεσματικότητα για τακτική συμμετοχή ως συνέπεια των μεταβολών στην διαδικασία επίτευξης στόχων.
Σκοπός 5	Κατανόηση και σεβασμός των ανθρωπίνων διαφορών και συνεργασία με άλλους	<i>Επιδιώξεις</i> <i>Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας οι μαθητές/τριες θα...</i>

Στόχος 1	Ανάπτυξη σεβασμού για ατομικές ομοιότητες και διαφορές ως προς τα φυσικά χαρακτηριστικά (π.χ. δύναμη, μέγεθος, σωματότυπος, κ.λ.π.) και συνεργασία σε χώρους φυσικής δραστηριότητας μεταξύ όλων των μαθητών/τριών	<u>Επιδίωξη 1</u> : Είναι σε θέση να δέχονται ευχάριστα μια άσκηση που προτείνει ο καθηγητής Φ.Α. για άτομα με διαφορετικά φυσικά χαρακτηριστικά και θα μπορούν να διαφοροποιήσουν το βαθμό δυσκολίας της άσκησης ώστε να την κάνουν προκλητική για τους ίδιους.
Στόχος 2	Ανάπτυξη σεβασμού για τις διαφορές μεταξύ των μαθητών/τριών λόγω φύλου και συνεργασία με το αντίθετο φύλο.	<u>Επιδίωξη 1</u> : Έχουν αποκτήσει γνώσεις για τις ιδιαιτερότητες των δύο φύλων στα διάφορα αθλήματα και θα μπορούν να τροποποιούν δραστηριότητες, παιχνίδια και κανόνες αθλημάτων, ώστε να είναι δυνατή η συμμετοχή ατόμων και των δυο φύλων σε αυτά.
Στόχος 3	Ανάπτυξη σεβασμού για τις διαφορές μεταξύ των μαθητών/τριών λόγω διαφορετικών ικανοτήτων (ή μειονεξία, περισσότερο ή λιγότερο ικανοί μαθητές/τριες) και συνεργασία με άτομα διαφορετικών ικανοτήτων.	<u>Επιδίωξη 1</u> : Μπορούν να τροποποιούν τους στόχους για όλες τις αθλητικές δραστηριότητες και ασκήσεις που προτείνει ο καθηγητής Φ.Α., ώστε να προσαρμόζονται στα μέτρα τους όλες τις ασκήσεις και να τις κάνουν προκλητικές για τους/τις ίδιους/ες.
Στόχος 4	Ανάπτυξη σεβασμού για τις διαφορές μεταξύ μαθητών/τριών λόγω διαφορετικής καταγωγής (προέλευση, φυλή, εθνικότητα, κοινωνικο-οικονομική κατάσταση, εκπαιδευτική υποδομή – υπόβαθρο, περιβάλλον που μεγάλωσαν, κ.λ.π.) και συνεργασία μεταξύ ατόμων διαφορετικής καταγωγής.	<u>Επιδίωξη 1</u> : Έχουν αποκτήσει γνώσεις για να μπορούν να εξερευνούν το εθνικό υπόβαθρο των δραστηριοτήτων όπως είναι οι χοροί, τα παιχνίδια, διάφορα αθλήματα, αθλητικά γεγονότα, κ.ά.
Σκοπός 6	Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα	<i>Επιδιώξεις</i> <i>Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας οι μαθητές/τριες θα...</i>
Στόχος 1	Εφαρμογή κανόνων και διαδικασιών σε όλα τα περιεχόμενα φυσικής αγωγής με προεκτάσεις και σε άλλους χώρους δράσης, με στόχο την ατομική και συλλογική επιτυχία και ευημερία.	<u>Επιδίωξη 1</u> : Επιδεικνύουν -ατομικά ή σε συνεργασία- σημαντική αυτονομία ως προς την εφαρμογή των κανόνων σε χώρους φυσικής δραστηριότητας με ασφαλή και αποδοτικό τρόπο και σεβασμό προς τους άλλους.