

ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΗ ΑΜΙΛΛΑ, ΤΗΝ ΑΝΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΕΒΑΣΜΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΒΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΗΣ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΑΡΑΔΟΤΕΟ 3, ΑΞΟΝΑΣ 1 – ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ
ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Αυτή η εργαλειοθήκη δημιουργήθηκε από το Γραφείο των Ηνωμένων Εθνών για τα Ναρκωτικά και το Έγκλημα (UNODC) με τη χρηματοδότηση της Γενικής Διεύθυνσης Υποστήριξης Διαρθρωτικών Μεταρρυθμίσεων (DG-REFORM) της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Το UNODC θα ήθελε να ευχαριστήσει τους εκπροσώπους της DG-REFORM κ.κ.: Sebastien Renaud, Ciresica Feyer, Laurens Sijbrant και Αναστασία Ρούφου για την εξαιρετική συνεργασία.

Το UNODC θα ήθελε επίσης να ευχαριστήσει τα στελέχη της Εθνικής Αρχής Διαφάνειας για τη συνεχή προσπάθειά τους και την πολύτιμη υποστήριξή τους στην υλοποίηση του έργου στο σύνολό του και την ανάπτυξη του συγκεκριμένου Εγχειριδίου. Ειδικότερα, το UNODC ευχαριστεί τους κ.κ.: Άγγελο Μπίνη, Ιωάννη Φουσανάκη, Αναστασία Σωτηροπούλου, Αργύριο Τσομώκο, Μαρία Κωνσταντινίδου, Ασπασία Φατσιάδου και Νικόλαο Μπούρτζινο.

Το UNODC θα ήθελε επίσης να ευχαριστήσει τα στελέχη της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού του Υπουργείου Πολιτισμού και Αθλητισμού για τη σημαντική βοήθειά τους στην αναθεώρηση και τη διαμόρφωση του εν λόγω Εγχειριδίου και ειδικότερα τους κ.κ.: Γιώργο Μαυρωτά, Κωνσταντίνο Φλέγκα, Παναγιώτα Ξυλάκη, Αμαλία Καπερώνη και Αγαθή Κασούμη.

Το UNODC θα ήθελε επίσης να ευχαριστήσει τα στελέχη του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων, για τη συμβολή και τις προσπάθειές τους στην κατάρτιση και διαμόρφωση του Εγχειριδίου και ειδικότερα τους κ.κ.: Ευγενία Γκορτσίλα και Δημήτριο Κερέρε.

Η εργαλειοθήκη αξιοποίησε την εμπειρία των στελεχών και των συμβούλων του, οι οποίοι συνέταξαν, αναθεώρησαν και παρείχαν τις πολύτιμες γνώσεις τους για τη διαμόρφωση αυτού του Εγχειριδίου, συμπεριλαμβανομένων, ενδεικτικά, των: Constantine Palicarsky, Γεωργία Δημητροπούλου, Πελαγία Πατσουλέ, Hanna Fazilova και Χρήστο Βλάσση. Ιδιαίτερες ευχαριστίες απευθύνονται στους Holly Collison, Stan Windsor, Anna Farello και Bob Olukeya για τον σημαντικό τους ρόλο στη διασκευή και την επιμέλεια της εργαλειοθήκης.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	7
1 Σκοπός της Εργαλειοθήκης.....	7
1.2. Προώθηση των θετικών αξιών και των κοινωνικών δεξιοτήτων μέσω της Φυσικής Αγωγής9	
3 1.2.1 Ήπιες Δεξιότητες και Μαθησιακοί Στόχοι.....	10
1.3. Ορισμός ακεραιότητας	12
4 1.4. Οι τέσσερις πυλώνες της Αθλητικής Ακεραιότητας.....	14
1.5. Προώθηση της Ακεραιότητας, της Ατομικής Ανάπτυξης και της Αθλητικής Κουλτούρας....	17
1.6 Ο Ρόλος του/της Εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής.....	18
7 1.7 Ο Ρόλος των Γονέων/κηδεμόνων	19
8 1.8. Δημιουργία Ασφαλούς και Υποστηρικτικού Μαθησιακού Περιβάλλοντος.....	20
Φυσική Αγωγή& Αθλητική Ακεραιότητα – Μέθοδος και προσέγγιση της εργαλειοθήκης	22
2.1 Πλοήγηση και αξιολόγηση των δραστηριοτήτων	22
2.1.1. Πλοήγηση στα εργαλεία Αξιολόγησης.....	23
2.1.3 Διαδικασία [Άτυπης] Αξιολόγησης Δραστηριοτήτων	23
2.1.2 Στάδια Υλοποίησης και Αξιολόγησης στο Πλαίσιο της Εργαλειοθήκης	24
2.2. Προώθηση της Ένταξης στις Δραστηριότητες.....	24
Παράδειγμα δραστηριότητας: Κοινωνικές Δεξιότητες – Ένταξη, Ισότητα και Ενσυναίσθηση	27
Πυλώνας Ι: Ευγενής άμιλλα - Εισαγωγή	29
Δραστηριότητες για την ηλικιακή ομάδα 6-9 ετών	30
Βασικά αποτελέσματα από δραστηριότητες ευγενούς άμιλλας (ηλικίες 6- 9 ετών).....	30
Δραστηριότητα 1: Ισότητα και Ικανοποίηση στον Αθλητισμό – ηλικίες 6- 9 ετών	31
Δραστηριότητα 2: Συνδημιουργία Εντολών Ευγενούς Άμιλλας – ηλικίες 6-9 ετών.....	33
Δραστηριότητα 3: Αθέμιτος τρόπος παιχνιδιού στα Μήλα – ηλικίες 6-9 ετών	35
Δραστηριότητα Αξιολόγησης Ευγενούς Άμιλλας για — ηλικίες 6-9 ετών.....	37
3. Δραστηριότητες για την ηλικιακή ομάδα 10-12 ετών	38
Βασικά Αποτελέσματα Δραστηριοτήτων Ευγενούς Άμιλλας (ηλικίες 10- 12 ετών).....	38
Δραστηριότητα 1: Ας Γίνουμε Διαιτητές: Μια Εισαγωγή στην Ευγενή Άμιλλα – ηλικίες 10-12 ετών.....	39
Δραστηριότητα 2: Όσοι «Κλέβουν» Ποτέ δεν Κερδίζουν: Επίλυση προβλημάτων εξαπάτησης – ηλικίες 10-12 ετών	41

Φύλλο εργασίας: Παραδείγματα σεναρίων για τη Δραστηριότητα «Όσοι «Κλέβουν» δεν Κερδίζουν Ποτέ»	43
Δραστηριότητα 3: Η Ευγενής Άμιλλα ως Αθλητική Συμπεριφορά– ηλικίες 10-12 ετών	44
Δραστηριότητα Αξιολόγησης Ευγενούς Άμιλλας για μαθητές/τριες 10-12 ετών	46
4. Δραστηριότητες για την ηλικιακή ομάδα 13-15 ετών	48
Βασικά Αποτελέσματα από Δραστηριότητες Ευγενούς Άμιλλας (ηλικίες 13- 15 ετών)	48
Δραστηριότητα 1: Ευγενής άμιλλα (ευ αγωνίζεσθαι) Μια Ανισότητα στη Δίκαιη Μεταχείριση – ηλικίες 13-15 ετών	49
Δραστηριότητα 2: Ευγενής άμιλλα (ευ αγωνίζεσθαι) Αξίες, Αρχές και Συμπεριφορές – ηλικίες 13-15 ετών	51
Φυσική Αγωγή – Φύλλο Εργασίας Αξιών Ευγενούς Άμιλλας	53
Δραστηριότητα 3: Ευγενής άμιλλα (ευ αγωνίζεσθαι) Προκλήσεις για τη Δίκαιη Συμπεριφορά– ηλικίες 13-15 ετών	54
Δραστηριότητα Αξιολόγησης Ευγενούς Άμιλλας για μαθητές/τριες 13-15 ετών	56
Η πρόκληση των ερωτήσεων	57
Πυλώνας II: Σεβασμός - Εισαγωγή	58
1 Δραστηριότητες για την ηλικιακή ομάδα 6-9 ετών	60
Βασικά αποτελέσματα από δραστηριότητες ενίσχυσης του Σεβασμού (κάτω των 9 ετών – Πρωτοβάθμια εκπαίδευση)	60
Δραστηριότητα 1: Σιωπηλός Σεβασμός – ηλικίες 6-9 ετών	61
Δραστηριότητα 2: Σεβασμός στις Σκιές – ηλικίες 6-9 ετών	63
Δραστηριότητα 3: Μεγάλο Κουτί, Μικρό Κουτί – ηλικίες 6-9 ετών	65
Δραστηριότητα Αξιολόγησης Σεβασμού για μαθητές/τριες ηλικίες 6-9 ετών	67
5. Δραστηριότητες για την ηλικιακή ομάδα 10-12 ετών	68
Βασικά Αποτελέσματα από Δραστηριότητες Σεβασμού (ηλικίες 10- 12 ετών)	68
Δραστηριότητα 1: Όλοι Μπερδεμένοι μεταξύ τους – ηλικίες 10-12 ετών	69
Δραστηριότητα 2: Αμοιβαίος Σεβασμός: Ιδιαίτερες σκυταλοδρομίες– ηλικίες 10-12 ετών	71
Δραστηριότητα 3: Ο Κρυφός Λαβύρινθος – ηλικίες 10-12 ετών	73
Παραδείγματα διαδρομής «Κρυφού Λαβυρίνθου»	75
Δραστηριότητα Αξιολόγησης Σεβασμού για μαθητές/τριες/τριες 10-12 ετών	77
6. Δραστηριότητες για την ηλικιακή ομάδα 13-15 ετών	79
Βασικά Αποτελέσματα από Δραστηριότητες Σεβασμού (ηλικίες 13- 15 ετών)	79
Δραστηριότητα 1: Σεβαστείτε το Άθλημα και σεβαστείτε ο Ένας τον Άλλο – ηλικίας 13-15 ετών	80
Δραστηριότητα 2: Λήψη Αποφάσεων και Αναγνώριση του Σεβασμού – ηλικίες 13-15 ετών	82
Δραστηριότητα 3: Σεβασμός των Κανόνων - ηλικίες 13-15 ετών	84

Δραστηριότητα Αξιολόγησης της Έννοιας του Σεβασμού για μαθητές/τριες 13-15 ετών.....	86
Πυλώνας III: Ανεκτικότητα -Εισαγωγή	87
1 Δραστηριότητες για την ηλικιακή ομάδα 6-9 ετών.....	88
Βασικά αποτελέσματα από δραστηριότητες ευγενούς άμιλλας (ηλικίες 6- 9 ετών).....	88
Δραστηριότητα 1: Δυο για την Ανεκτικότητα – ηλικίες 6-9 ετών.....	89
Δραστηριότητα 2: Γίγαντες, Μάγοι και Ξωτικά – ηλικίες 6-9 ετών.....	91
Δραστηριότητα 3: Πάσα στην Ανεκτικότητα – ηλικίες 6-9 ετών.....	93
Αξιολόγηση Δραστηριοτήτων Ανεκτικότητας για μαθητές/τριες 6-9 ετών.....	95
7. Δραστηριότητες για την ηλικιακή ομάδα 10-12 ετών.....	96
Βασικά Αποτελέσματα από Δραστηριότητες εκμάθησης της Ανεκτικότητας (ηλικίες 10- 12 ετών)	96
Δραστηριότητα 1: Δεκτικά Χέρια – ηλικίες 10-12 ετών.....	97
Δραστηριότητα 2: Τυφλή Εμπιστοσύνη: Μια Άσκηση Εμπιστοσύνης – ηλικίες 10-12 ετών	99
Δραστηριότητα 3: Ανεκτικότητα μέσω της Ομαδικής Εργασίας – ηλικίες 10-12 ετών	101
Αξιολόγηση Δραστηριοτήτων ενίσχυσης της Ανεκτικότητας για μαθητές/τριες ηλικίες 10-12 ετών.....	103
8. Δραστηριότητες για την ηλικιακή ομάδα 13-15 ετών.....	104
Βασικά Αποτελέσματα από Δραστηριότητες Ανεκτικότητας (ηλικίες 13- 15 ετών)	104
Δραστηριότητα 1: Η Ομαδική Δουλειά οδηγεί στην Ονειρική Δουλειά – ηλικίες 13-15 ετών ..	105
Δραστηριότητα 2: Ανεκτικότητα: Πως Μπορούμε να Αλλάξουμε τον Κόσμο; – ηλικίες 13- 15 ετών.....	107
Ανεκτικότητα: Διαφορετικοί οι Άνθρωποι, Κοινοί οι Στόχοι – ηλικίες 13-15 ετών.....	109
Δραστηριότητα Αξιολόγησης Ανεκτικότητας για μαθητές/τριες 13-15 ετών	111
Πυλώνας IV: Κοινωνικές Δεξιότητες – Εισαγωγή.....	112
1 Δραστηριότητες για την ηλικιακή ομάδα 6-9 ετών.....	114
Βασικά Αποτελέσματα από Δραστηριότητες Κοινωνικών Δεξιοτήτων (ηλικίες 6- 9 ετών)	114
Δραστηριότητα 1: Τι ώρα είναι, Κύριε Λύκε; – ηλικίες 6- 9 ετών	115
Δραστηριότητα 2: Πετώντας Ψηλά– ηλικίες 6-9 ετών	117
Δραστηριότητα 3: Ο Σάιμον Λέει– ηλικίες 6-9 ετών.....	119
Αξιολόγηση Δραστηριοτήτων Κοινωνικών Δεξιοτήτων για μαθητές/τριες 6-9 ετών.....	121
9. Δραστηριότητες για την ηλικιακή ομάδα 10-12 ετών.....	123
Βασικά Αποτελέσματα από Δραστηριότητες Κοινωνικών Δεξιοτήτων (ηλικίες 10- 12 ετών) ...	123
Δραστηριότητα 1: Δημιουργία Ομαδικής Ατμόσφαιρας – ηλικίες 10-12 ετών	124
Δραστηριότητα 2: Αντιστεκόμενοι στις Κακές Επιρροές και Συμβουλές – ηλικίες 10-12 ετών	126
Δραστηριότητα 3: Ακολουθήστε τον Επικεφαλής: Δορυφορικό Στυλ– ηλικίες 10-12 ετών	128

Αξιολόγηση Δραστηριοτήτων Κοινωνικών Δεξιοτήτων για μαθητές/τριες 10-12 ετών.....	130
10. Δραστηριότητες για την ηλικιακή ομάδα 13-15 ετών	131
Βασικά Αποτελέσματα από Δραστηριότητες Κοινωνικών Δεξιοτήτων (ηλικίες 13- 15 ετών) ...	131
Δραστηριότητα 1: Ολυμπιακές Αξίες και Συμπεριφορές – ηλικίες 13-15 ετών.....	132
Δραστηριότητα 2: Αντιστεκόμενοι στις Κακές Επιρροές και Συμβουλές – ηλικίες 13-15 ετών	134
Δραστηριότητα 3: Υπέρβαση εμποδίων– ηλικίες 13-15 ετών.....	136
Αξιολόγηση Δραστηριοτήτων Κοινωνικών Δεξιοτήτων για μαθητές/τριες 13-15 ετών.....	138
Τελικές σκέψεις και συμπεράσματα.....	140
1 Οικοσύστημα διαμόρφωσης ευθύνης για την υποστήριξη της αθλητικής ακεραιότητας. 140	
11. Συμπεράσματα	140
Παράρτημα 1– Κενό υπόδειγμα πλάνου μαθημάτων με σκοπό τη δημιουργία δραστηριοτήτων γύρω από τα θέματα της αθλητικής ακεραιότητας.	142
Παράρτημα 2 – Πηγές για την περαιτέρω ανάπτυξη της κατανόησης των θεμάτων ευγενούς άμιλλας και αθλητικής ακεραιότητας.....	144
Παράρτημα 3 – Κώδικες δεοντολογίας για τη συμπεριφορά και την ακεραιότητα (υποδείγματα και πηγές).....	145
Παράρτημα 4 – Διεθνείς πόροι σχετικά με την ακεραιότητα και τον αθλητισμό.....	146

Εισαγωγή

Η αθλητική ακεραιότητα ενδυναμώνεται μέσω πρακτικών που αναδεικνύουν το πνεύμα και την καθαρότητα του αθλητισμού, μέσω διαφανών δομών διακυβέρνησης που ενδυναμώνουν την εμπιστοσύνη του κοινού και μέσω συστημάτων αξιών που δημιουργούν δεοντολογικές, ηθικές και υψηλής αξίας διαδικασίες λήψης αποφάσεων, υποστηρίζοντας τον αθλητισμό από το επίπεδο της τοπικής κοινωνίας έως το ανώτατο επίπεδο, με σκοπό τη διαμόρφωση μιας καλύτερης κοινωνίας (Gilbert and Skinner, 2015).

1.1 Σκοπός της Εργαλειοθήκης

Ο αθλητισμός και η άσκηση μπορούν να συμβάλουν στη σωματική, πνευματική και ηθική ανάπτυξη των νέων. Ο αθλητισμός έχει τη δύναμη να συνδέει ανθρώπους, παρέχει ένα μέσο ανάπτυξης σημαντικών ατομικών και διαπροσωπικών δεξιοτήτων και μπορεί να ενσταλάξει στους νέους βασικές αξίες όπως, η ισότητα, η ανεκτικότητα και ο σεβασμός. Στοιχεία σημαντικά τόσο εντός όσο και εκτός του αθλητισμού σε όλους τους τομείς της ζωής, συμβάλλοντας στη δημιουργία ειρηνικών, δίκαιων και χωρίς αποκλεισμούς κοινωνιών.

Σκοπός της εργαλειοθήκης/εγχειριδίου είναι η ευαισθητοποίηση για θέματα που αφορούν την ενδυνάμωση της ακεραιότητας μέσω της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού, καθώς και η συνδρομή των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής στην Ελλάδα, ώστε να ενσταλάξουν στους μαθητές/τριες της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης αξίες όπως ο σεβασμός, η αποδοχή της διαφορετικότητας, η ανεκτικότητα, η ισότητα και η δικαιοσύνη, αναπτύσσοντας παράλληλα τις κοινωνικές δεξιότητες των νέων.

Η εργαλειοθήκη παρέχει υποστήριξη στους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής όσον αφορά τον τρόπο διδασκαλίας και εφαρμογής των τεσσάρων πυλώνων της αθλητικής ακεραιότητας. Το εν λόγω εγχειρίδιο περιλαμβάνει ένα σύνολο αθλητικών δραστηριοτήτων για μαθητές/τριες σε σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, ειδικά σχεδιασμένων για την ενίσχυση της μάθησης και την προώθηση των αθλητικών αξιών μέσα από τη Φυσική Αγωγή και τον αθλητισμό.

Οι δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στην εργαλειοθήκη μπορούν εύκολα να προσαρμοστούν στις διαφορετικές ικανότητες και ηλικιακές ομάδες των μαθητών/τριών και έχουν οργανωθεί σε τρεις ηλικιακές κατηγορίες για την πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Α΄- Γ΄ τάξη (πρωτοβάθμια εκπαίδευση, ηλικίες 6 - 9 ετών)

Δ΄- Στ΄ τάξη (πρωτοβάθμια εκπαίδευση, ηλικίες 10 - 12 ετών)

Α΄- Γ΄ τάξη Γυμνασίου (δευτεροβάθμια εκπαίδευση, ηλικίες 13 - 15 ετών)

Μολονότι η διαδικασία αυτή αποσκοπεί στην υποστήριξη των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής στο σχολικό περιβάλλον, οι προπονητές και άλλοι επαγγελματίες που εργάζονται με μαθητές/τριες, τόσο

στη Φυσική Αγωγή όσο και στον αθλητισμό, μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτή την εργαλειοθήκη στο πλαίσιο της εργασίας τους για την περαιτέρω προώθηση των αθλητικών αξιών.

Για το σκοπό αυτό, οι προτεινόμενες δραστηριότητες μπορούν να προσαρμοστούν σε διάφορα αθλητικά περιβάλλοντα και να χρησιμοποιηθούν από προπονητές και άλλους παράγοντες του αθλητισμού και σε επίπεδο μαζικού αθλητισμού.



Σχήμα 1– Ιεράρχηση της Αθλητικής Συμμετοχής, με έμφαση στις ομάδες-στόχους της εργαλειοθήκης

Το περιεχόμενο της εργαλειοθήκης βασίζεται σε τέσσερις (4) δραστηριότητες για κάθε πυλώνα αθλητικής ακεραιότητας. Οι δραστηριότητες χρησιμοποιούν στοιχεία ευρέως γνωστών αθλημάτων (π.χ. στίβος, μπάσκετ, ποδόσφαιρο, βόλει) καθώς και ορισμένες πρωτότυπες και δημιουργικές σωματικές ασκήσεις.

Για την αποτελεσματική εφαρμογή της εργαλειοθήκης, η παρακάτω ενότητα αναφέρεται στην έννοια της ακεραιότητας και τις θετικές αξίες που προκύπτουν από τη συμμετοχή σε στοχευμένες δραστηριότητες Φυσικής Αγωγής.

1.2. Προώθηση των θετικών αξιών και των κοινωνικών δεξιοτήτων μέσω της Φυσικής Αγωγής

Η Φυσική Αγωγή αποτελεί ένα ασφαλές και δομημένο περιβάλλον που επιτρέπει στους μαθητές/τριες να κατανοήσουν την έννοια και τις αξίες της ακεραιότητας.

Η έννοια της ακεραιότητας είναι πολύ πιο σύνθετη από το να ακολουθεί κανείς απλά τους κανόνες ενός αθλήματος ή ενός παιχνιδιού. Η ακεραιότητα είναι μια οριζόντια έννοια που ενσωματώνει τις αξίες και τις συμπεριφορές των φιλοκοινωνικών συμπεριφορών εντός, αλλά και εκτός του αθλητισμού, όπως στην καθημερινή ζωή. Η διαμόρφωση κατάλληλων συνθηκών για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και της συνεργασίας με άλλα άτομα, διευκολύνει την ατομική εξέλιξη των νέων, την προώθηση του αθλητισμού και συμβάλλει στην κοινωνική ανάπτυξη των ατόμων.

Μέσω της ενασχόλησης και της συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες, οι μαθητές/τριες μπορούν να αναπτύξουν περαιτέρω τις θεμελιώδεις δεξιότητες που απαιτούνται για τη δημιουργία υγιών φιλικών σχέσεων και να εκτιμήσουν τα οφέλη αλλά και να γνωρίσουν τα όρια των κανόνων που διέπουν τόσο ένα άθλημα, όσο και την κοινωνική μας ζωή ευρύτερα. Επιπλέον, το σύστημα αξιών που ενσωματώνεται στον αθλητισμό, μπορεί να διευκολύνει και να υποστηρίξει την προσωπική αλλά και τη διαπροσωπική εξέλιξη, καθώς και τη δημιουργία υγιών σχέσεων. Αξίες όπως η ευγενής άμιλλα, (το «ευ αγωνίζεσθαι»), η ανεκτικότητα και ο σεβασμός αποτελούν τα θεμέλια:

- Για να δημιουργηθούν κοινωνικές συνθήκες χωρίς αποκλεισμούς
- Για να δημιουργηθούν υγιείς φιλικές σχέσεις
- Για την περαιτέρω ανάπτυξη της ικανότητας ορθής λήψης αποφάσεων
- Για να τηρούνται οι κανόνες
- Για την κατανόηση της σημασίας να ακούμε και να κατανοούμε τους άλλους αναπτύσσοντας τη δεξιότητα της ενσυναίσθησης
- Για να είμαστε μέλη μιας ομάδας
- Για να μαθαίνουμε από τα λάθη μας

Όλα τα ανωτέρω δεν περιορίζονται μόνο στο χώρο του αθλητισμού αλλά συνδράμουν στη διαμόρφωση ενός υγιούς και ολοκληρωμένου κοινωνικού συνόλου.



1.2.1 Ήπιες Δεξιότητες και Μαθησιακοί Στόχοι

Οι αξίες που περιλαμβάνει η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε ένα κατάλογο προσωπικών και διαπροσωπικών δεξιοτήτων που ενδυναμώνουν το σεβασμό, την ευγενή άμιλλα, την ανεκτικότητα και τις κοινωνικές δεξιότητες. Μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται, ενδεικτικά, οι εξής:

Ήπιες δεξιότητες

- Ομαδική εργασία/Συνεργασία με άλλους και αποτελεσματική επικοινωνία
- Καθορισμός στόχων και λήψη αποφάσεων
- Κριτική σκέψη
- Δεοντολογική συμπεριφορά
- Αυτοεκτίμηση και αντίσταση σε πιέσεις από συνομήλικους
- Συναισθηματική νοημοσύνη και ενσυναίσθηση
- Ευελιξία
- Οργάνωση
- Ηγεσία
- Αθλητική εντιμότητα
- Ανεκτικότητα
- Δημιουργία υγιών φιλικών σχέσεων
- Ενεργή ακρόαση

Το διάγραμμα που ακολουθεί απεικονίζει τη δομή ανάπτυξης και τα προοδευτικά αποτελέσματα ενός προγράμματος Φυσικής Αγωγής με σκοπό την ενίσχυση της αθλητικής ακεραιότητας. Η εργαλειοθήκη διέπεται από τρεις σταθερές αρχές:

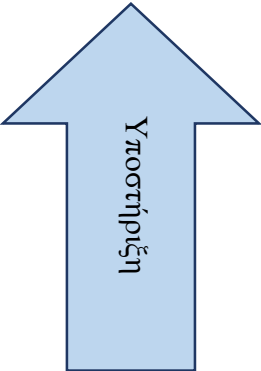
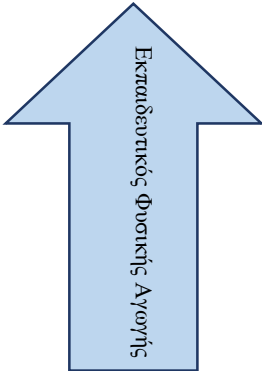
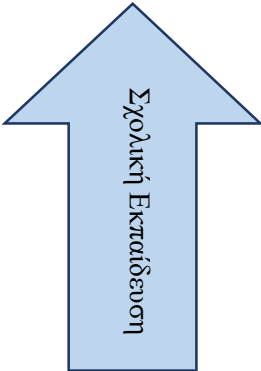
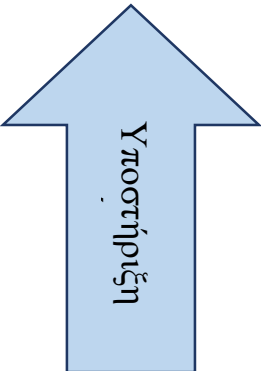
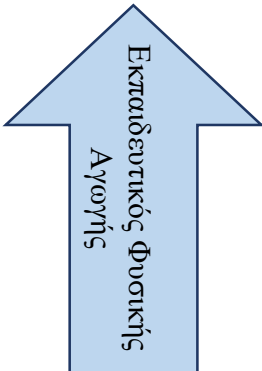
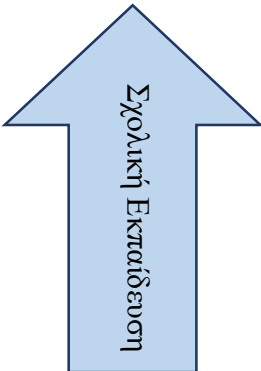
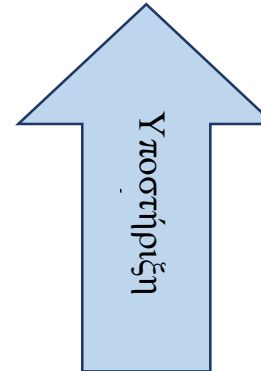
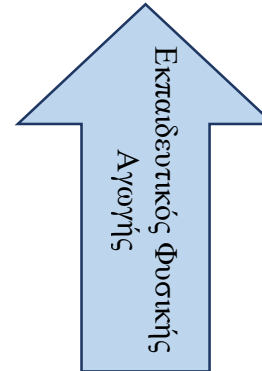
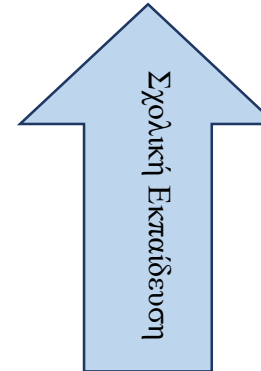
[1] πρόκειται για σχολικές δραστηριότητες/παρεμβάσεις,

[2] οι δραστηριότητες θα πρέπει να υλοποιούνται στο πλαίσιο των μαθημάτων Φυσικής Αγωγής

[3] οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για να ενθαρρύνουν την υποστήριξη και την εκμάθηση μεταξύ συνομήλικων.

Είναι σημαντικό να αναδειχθεί το γεγονός ότι η διαδικασία και οι τρόποι ανάπτυξης ήπιων δεξιοτήτων διαφέρουν ανά ηλικιακή κατηγορία και αυτό αντικατοπτρίζεται στους στόχους και τα μαθησιακά αποτελέσματα των δραστηριοτήτων. Τα επιδιωκόμενα αποτελέσματα για κάθε ηλικιακή κατηγορία αναγράφονται κάτω από τα βέλη. Οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής μπορούν να χρησιμοποιήσουν το παρακάτω διάγραμμα ως εργαλείο προώθησης της διδακτέας ύλης τους.

Αξίες και Δράσεις

13-15	 Υποστήριξη	 Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής	 Σχολική Εκπαίδευση	Κριτική σκέψη – Ηγεσία – Ανεκτικότητα – Αθλητική εντιμότητα – Ανθεκτικότητα
10-12	 Υποστήριξη	 Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής	 Σχολική Εκπαίδευση	Υποστήριξη μεταξύ συνομήλικων – Επικοινωνία - Λήψη αποφάσεων - Ομαδική εργασία
6-9	 Υποστήριξη	 Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής	 Σχολική Εκπαίδευση	Ευχαρίστηση – Δημιουργία φιλικών σχέσεων – Εκπαίδευση με την υποστήριξη εκπαιδευτικών - Συνεργασία - Ενεργή ακρόαση

1.3. Ορισμός ακεραιότητας

Δεν υπάρχει ένας κοινά αποδεκτός ορισμός της ακεραιότητας. Ως εκ τούτου, για λόγους σαφήνειας παρατίθεται ο ορισμός που εγκρίθηκε από την Εθνική Μονάδα Ακεραιότητας του Αθλητισμού της Αυστραλίας (NISU).

Ο ορισμός αυτός προωθεί τις συμπεριφορές και τις αξίες που είναι κατάλληλες για τους νέους και είναι οι κάτωθι:

- Η ανάπτυξη της ηθικής και των αξιών που προάγουν την εμπιστοσύνη της κοινωνίας στον αθλητισμό, συμπεριλαμβανομένων των δίκαιων και έντιμων αθλητικών επιδόσεων και αποτελεσμάτων, που δεν επηρεάζονται από παράνομες βελτιώσεις (π.χ ντόπινγκ) ή εξωτερικά συμφέροντα.
- Η σωστή συμπεριφορά των αθλητών/τριών, των διοικητικών στελεχών και παραγόντων, των οπαδών και άλλων ενδιαφερομένων, εντός και εκτός των αθλητικών χώρων, ενισχύει τη φήμη και το κύρος του αθλητικού συναγωνισμού και του αθλητισμού γενικότερα.

Από τον ορισμό αυτό είναι σημαντικό να επισημανθούν οι πολλαπλοί παράγοντες που εμπλέκονται για την υιοθέτηση μιας ορθής αθλητικής συμπεριφοράς.

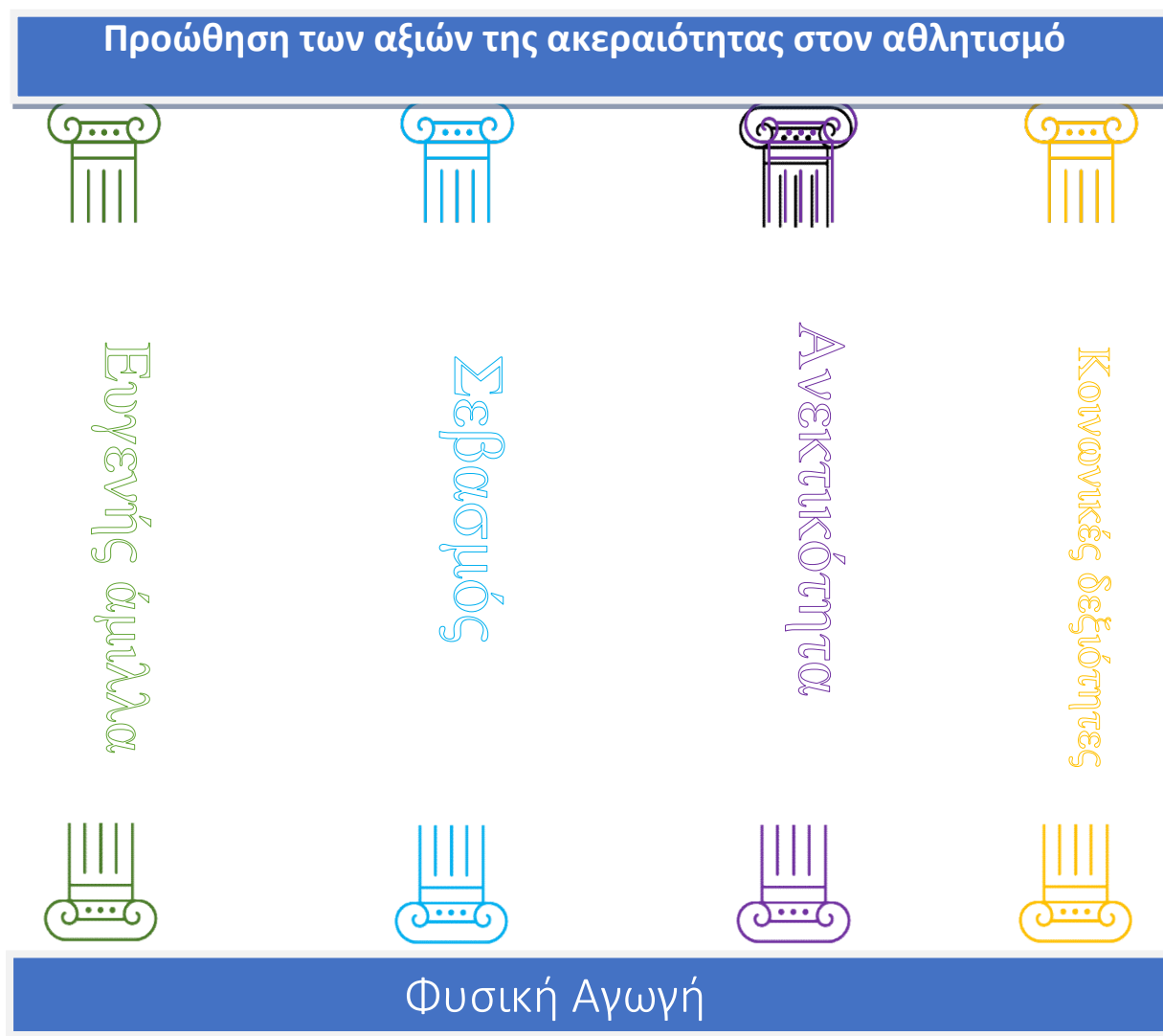
Η αθλητική ακεραιότητα εντάσσεται σε ένα σύστημα βασικών παραγόντων που υποστηρίζουν τις δραστηριότητες και τους στόχους της εργαλειοθήκης, στο πλαίσιο της οποίας, παρέχεται ένα προσαρμοσμένο «οικοσύστημα» ανάπτυξης της αθλητικής ακεραιότητας στο σχολικό περιβάλλον. Στο σύστημα αυτό επισημαίνονται οι ενδογενείς και εξωγενείς παράγοντες καθώς και οι ομάδες που εμπλέκονται στη Φυσική Αγωγή και υποστηρίζουν τη συμμετοχή των νέων στο μαζικό αθλητισμό.

Σχήμα 2 – Προσαρμοσμένο Οικοσύστημα Ακεραιότητας Φυσικής Αγωγής



1.4. Οι τέσσερις πυλώνες της Αθλητικής Ακεραιότητας

Το πλαίσιο που παρατίθεται παρακάτω αποτελεί μια αναπαράσταση των τεσσάρων βασικών πυλώνων μέσω των οποίων προωθούνται οι αξίες του αθλητισμού. Η Φυσική Αγωγή αποτελεί το θεμέλιο για την εκπαίδευση των μαθητών/τριών σε θέματα ακεραιότητας στον αθλητισμό, κοινωνικών δεξιοτήτων και λήψης αποφάσεων, τόσο εντός όσο και εκτός των αθλητικών χώρων και των σχολικών μονάδων. Η εργαλειοθήκη αυτή παρέχει υποστήριξη στους/στις εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής όσον αφορά τον τρόπο με το οποίο θα αφομοιωθούν και εμπεδωθούν αποτελεσματικότερα από τους μαθητές/τριες οι τέσσερις (4) πυλώνες της αθλητικής ακεραιότητας, βασιζόμενοι στις αθλητικές αξίες και ενθαρρύνοντας σωστές συμπεριφορές και ενέργειες, τόσο εντός όσο και εκτός του αθλητικού περιβάλλοντος.



Σχήμα 3 – Πυλώνες Φυσικής Αγωγής και Αθλητικής Ακεραιότητας

Βασικοί όροι

Ακεραιότητα

Η έκφραση δεοντολογίας και αξιών, οι οποίες προάγουν την εμπιστοσύνη της κοινωνίας στον αθλητισμό, συμπεριλαμβανομένων δίκαιων και έντιμων επιδόσεων, που δεν επηρεάζονται από παράνομες βελτιώσεις ή εξωτερικά συμφέροντα.

Αθλητική ακεραιότητα

Θετική συμπεριφορά από αθλητές/τριες, διοικήσεις, οπαδούς και άλλους συμμετέχοντες με οποιονδήποτε τρόπο στις διαδικασίες αυτές, εντός και εκτός του αθλητικού χώρου, συμπεριφορά με την οποία ενισχύεται η φήμη και το κύρος του αθλητικού ανταγωνισμού και του αθλητισμού στο σύνολό του.

Ανεκτικότητα

Η ανεκτικότητα είναι ο σεβασμός, η αποδοχή και η εκτίμηση της μεγάλης πολυμορφίας των πολιτισμών, των μορφών έκφρασης και των τρόπων με τους οποίους χαρακτηρίζεται το ανθρώπινο γένος. Ενισχύεται από τη γνώση, το ανοικτό πνεύμα, την επικοινωνία και την ελευθερία της σκέψης, της συνείδησης και των πεποιθήσεων.

Σεβασμός

Στο επίκεντρο του σεβασμού βρίσκεται η φροντίδα. Σεβασμός είναι να νοιάζεται κανείς για τον τρόπο με τον οποίο ο λόγος και οι ενέργειες του μπορούν να έχουν αντίκτυπο σε άλλους. Ο σεβασμός είναι μια διττή έννοια: 1) σεβασμός προς το άλλο άτομο για τον τρόπο με τον οποίο οι ενέργειές μας μπορούν να επηρεάζουν τους άλλους και 2) έμπρακτη έκφραση σεβασμού με αλλαγή των πράξεων μας ώστε να είμαστε βέβαιοι ότι αυτές δεν θα έχουν αρνητικό αντίκτυπο.

Θετικές συμπεριφορές

Δράσεις και αντιδράσεις που προωθούν μια καλή ή ευπρόσδεκτη ανταπόκριση. Οι θετικές συμπεριφορές είναι ενέργειες που πραγματοποιούνται ακόμα και όταν δεν τις βλέπει κανείς, ενώ αποβλέπουν σε ένα θετικό αποτέλεσμα με γενικότερο όφελος. Για παράδειγμα, οι θετικές συμπεριφορές περιλαμβάνουν την παροχή βοήθειας σε έναν άλλο παίκτη εφόσον έχει πέσει στο έδαφος, την ενθάρρυνση των συμπαικτών/τριών, την αποδοχή της απόφασης ενός εκπαιδευτικού και την αναγνώριση της επιτυχίας των άλλων.

Ευγενής άμιλλα

Ευγενής άμιλλα είναι να παίζουμε το παιχνίδι με σεβασμό στον εαυτό μας, στους άλλους και στο ίδιο το παιχνίδι (τον αγώνα), μια ισορροπη προσέγγιση για να δώσουμε τον καλύτερό μας εαυτό στο παιχνίδι, ακολουθώντας τους κανόνες του και διατηρώντας πάντα τον αυτοέλεγχο.

Αξίες στον Αθλητισμό

Οι αξίες αντιπροσωπεύουν τα πρότυπα που καθορίζουν τα άτομα για τον ίδιο τους τον εαυτό, οι ομάδες, οι κοινότητες και οι κοινωνίες. Οι αξίες παρέχουν κίνητρο σε συμπεριφορές, καθοδηγώντας τις ενέργειες και την επιλογή των δραστηριοτήτων. Στις αξίες που προωθούνται μέσω του αθλητισμού περιλαμβάνονται ο σεβασμός, η αφοσίωση, η εντιμότητα, η σκληρή εργασία για άλλους και για τον εαυτό μας, η ανθεκτικότητα και η υπομονή.

Στιγματισμός

Σε οποιοδήποτε άθλημα ή σωματική δραστηριότητα υπάρχει κίνδυνος στιγματισμού στο πλαίσιο των κοινωνικών ομάδων που συμμετέχουν. Στιγματισμός είναι να βλέπουμε κάποιο άτομο με αρνητικό τρόπο λόγω ενός συγκεκριμένου χαρακτηριστικού του ή ιδιαίτερου γνωρίσματος. Για παράδειγμα, εάν κάποιος μαθητής/τρια δεν αντιλαμβάνεται το περιεχόμενο/ τους κανόνες μιας εργασίας που του έχει ανατεθεί ή δεν παίζει σωστά το παιχνίδι μπορεί να γίνει αντικείμενο χλευασμού ή αρνητικών σκέψεων.

1.5. Προώθηση της Ακεραιότητας, της Ατομικής Ανάπτυξης και της Αθλητικής Κουλτούρας

Στόχος της εργαλειοθήκης είναι η εκπαίδευση των μαθητών/τριών και των νέων, όσον αφορά την αθλητική ακεραιότητα, την προώθηση ορθών συμπεριφορών, αλλά και της ενδυνάμωσης των αξιών του αθλητισμού, οι οποίες έχουν εφαρμογή και στην καθημερινή ζωή. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να αναγνωριστούν και να προσδιοριστούν οι διαφορετικοί στόχοι αλλά και τα αποτελέσματα που εστιάζουν σε συγκεκριμένες αθλητικές δραστηριότητες, προωθώντας τις βασικές αξίες των τεσσάρων πυλώνων.

Η ακεραιότητα μπορεί να διδαχθεί τόσο από μεμονωμένες ατομικές δράσεις (στην προκειμένη περίπτωση μαθητές/τριες σχολικής ηλικίας), όσο και ευρύτερα στο πλαίσιο της εν γένει αθλητικής κουλτούρας. Οι δράσεις αυτές ορίζονται παρακάτω:

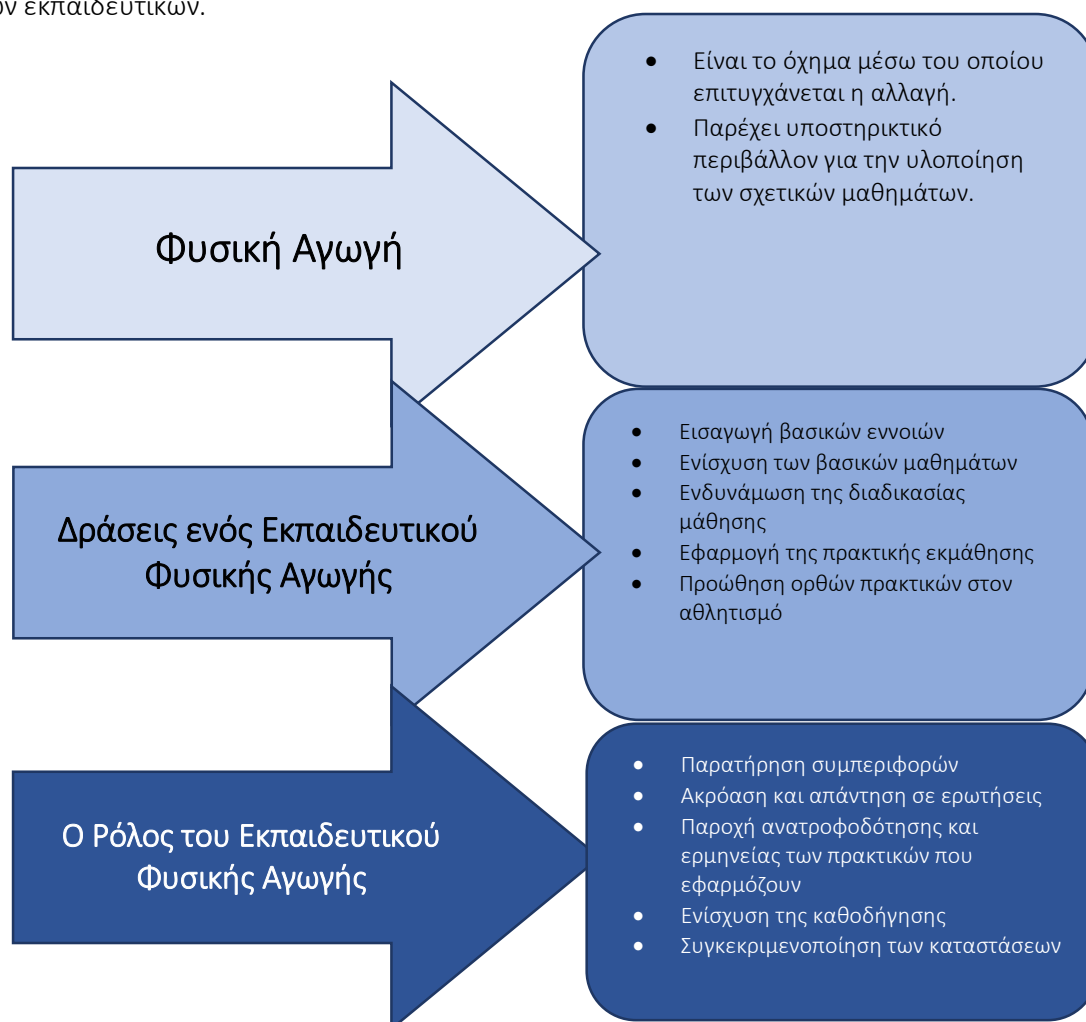
Ατομικές Δράσεις – Ένας μαθητής/τρια με ακεραιότητα κάνει αυτό που λέει ότι θα κάνει, σύμφωνα με τις αξίες, τις πεποιθήσεις και τις αρχές που προωθεί η Φυσική Αγωγή. Ένας μαθητής/τρια που γνωρίζει τις αρχές της ακεραιότητας θα είναι σε θέση να λαμβάνει δίκαιες και ειλικρινείς αποφάσεις, ακόμα και όταν οι προσωπικές του πεποιθήσεις μπορεί να δοκιμάζονται.

Αθλητική κουλτούρα– Για όλα τα αθλήματα έχουν θεσπιστεί πρότυπα που βασίζονται στις έννοιες της ακεραιότητας και των ορθών συμπεριφορών. Η αθλητική κουλτούρα χαρακτηρίζεται από ειλικρίνεια, αθλητικό πνεύμα και την διαμόρφωση ενός ασφαλούς περιβάλλοντος για όλους, χωρίς αποκλεισμούς. Ως εκ τούτου μέσω της αθλητικής κουλτούρας γεννάται η προσδοκία ότι όλοι οι εμπλεκόμενοι θα τηρούν τους κανόνες του αθλήματος ή του παιχνιδιού.

1.6 Ο Ρόλος του/της Εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής

Ο ρόλος του/της εκπαιδευτικού είναι κρίσιμος ώστε οι μαθητές/τριες να κατανοήσουν μέσω του αθλητισμού την αξία της ευγενούς άμιλλας, του σεβασμού, της ανεκτικότητας και της σωστής συμπεριφοράς. Μέσω της εργαλειοθήκης προτείνεται στους/στις εκπαιδευτικούς να εφαρμόσουν τη διαδικασία διερευνητικής μάθησης. Με τον τρόπο αυτό, μπορούν να αξιοποιηθούν πλήρως οι ευκαιρίες που προσφέρει η Φυσική Αγωγή και να ενισχυθεί ο ρόλος του/της εκπαιδευτικού. Αν θεωρήσουμε τη Φυσική Αγωγή ως πρωτογενή μηχανισμό εκμάθησης και κοινωνικής ανάπτυξης, οι εκπαιδευτικοί βρίσκονται στο επίκεντρο αυτής της διαδικασίας. Έχουν σαφή ρόλο στην υποστήριξη των δραστηριοτήτων της εργαλειοθήκης αυτής και μπορούν να παίξουν αποτελεσματικά τον ρόλο αυτό, ενισχύοντας την αλληλεπίδραση, την παρατήρηση και υποστήριξη της μάθησης μέσω του αθλητισμού.

Η αντίληψη που έχουμε για τη Φυσική Αγωγή ως φορέα προώθησης ατομικών και κοινωνικών αλλαγών, μας επιτρέπει να προσδιορίσουμε το ρόλο και τις επιδράσεις της Φυσικής Αγωγής αλλά και των εκπαιδευτικών.



Σχήμα 4 – Ρόλος του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής

1.7 Ο Ρόλος των γονέων/κηδεμόνων

Η παρούσα εργαλειοθήκη επικεντρώνεται στην προώθηση των αξιών και των σωστών συμπεριφορών μέσω της Φυσικής Αγωγής. Οι προτεινόμενες εκπαιδευτικές δραστηριότητες έχουν δημιουργηθεί για να υλοποιηθούν σε σχολεία, όπου οι γονείς/κηδεμόνες δεν συμμετέχουν άμεσα. Ωστόσο, ο ρόλος τους είναι σημαντικός τόσο για τη διαδικασία της μάθησης, όσο και για τη βαθύτερη κατανόηση της έννοιας της αθλητικής ακεραιότητας, ειδικά όταν οι μαθητές/τριες αθλούνται ερασιτεχνικά εκτός σχολικών μονάδων.

Η υπερβολική εμπλοκή των γονέων/κηδεμόνων στη διαδικασία της αθλητικής μάθησης μπορεί να είναι επιζήμια για τον μαθητή/τρια και δυσάρεστη για τους προπονητές/τριες και τους/τις εκπαιδευτικούς. Ως εκ τούτου, συνιστάται στους προπονητές/τριες και τους εκπαιδευτικούς να διαμορφώνουν τις συνθήκες συνεργασίας με τους γονείς με τρόπο που να μην παρεμποδίζεται το έργο τους. Οι γονείς/κηδεμόνες θα πρέπει να είναι ουσιαστικοί υποστηρικτές της μάθησης μέσω του αθλητισμού, προωθώντας τις αξίες των τεσσάρων πυλώνων της αθλητικής ακεραιότητας, όπως αυτές έχουν αναλυθεί ανωτέρω.

Ο/Η εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, όταν συνεργάζεται με γονείς/κηδεμόνες θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη του και να εφαρμόζει τις ακόλουθες αρχές:

- ✓ **Πρόκειται για κάτι περισσότερο από τη νίκη!** – Ο ρόλος ενός γονέα/κηδεμόνα, όταν το παιδί του αθλείται είναι να υποστηρίζει, όχι να δίνει οδηγίες και να αναλαμβάνει τον ρόλο του/της εκπαιδευτικού. Οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής θα πρέπει καθοδηγούν τους γονείς/κηδεμόνες στην υποστήριξη των παιδιών τους και οι γονείς/κηδεμόνες θα πρέπει να υποστηρίζουν τους/τις εκπαιδευτικούς [όταν χρειάζεται] στην εμπέδωση των βασικών αξιών του αθλητισμού και της ακεραιότητας. Τα απρόβλεπτα αποτελέσματα της Φυσικής Αγωγής, συμπεριλαμβανομένης της ήττας, αποτελούν μέρος της μαθησιακής διαδικασίας και της ανάπτυξης ενός συστήματος αξιών και ορθής συμπεριφοράς.
- ✓ **Κάνετε τον αθλητισμό διασκέδαση για τους** μαθητές/τριες– Θυμηθείτε ότι η Φυσική Αγωγή και ο μαζικός αθλητισμός δεν είναι πρωταθλητισμός. Στόχος πρέπει να είναι η ευχαρίστηση και η αναγνώριση του καλύτερου, μεταξύ των συναθλητών/τριών. Αυτό μπορεί να ενισχύσει τους μαθησιακούς στόχους.
- ✓ **Βελτιώστε το παιχνίδι**– Απομακρύνετε την πίεση για υψηλές επιδόσεις από το ρόλο του αθλητισμού στο πλαίσιο της Φυσικής Αγωγής και του μαζικού αθλητισμού και αφήστε ελεύθερο χρόνο για την εύρεση νέων και άτυπων παιχνιδιών.
- ✓ **Σκεφθείτε μακροπρόθεσμα**– Οι γονείς/κηδεμόνες πρέπει να κατανοήσουν ότι η υιοθέτηση «γρήγορων λύσεων» στις προκλήσεις τις οποίες αντιμετωπίζει το παιδί τους δεν είναι πάντοτε χρήσιμες για τη μακροπρόθεσμη ανάπτυξή του. Η καλλιέργεια δεξιοτήτων και ο ενστερνισμός αξιών και αθλητικής κουλτούρας είναι μακροχρόνια διαδικασία.

1.8. Δημιουργία Ασφαλούς και Υποστηρικτικού Μαθησιακού Περιβάλλοντος

Η ασφάλεια των μαθητών/τριών που αθλούνται εντός ή εκτός σχολείων θα πρέπει να αποτελεί προτεραιότητα και βασικό στόχο κατά την εφαρμογή των προτεινόμενων δραστηριοτήτων της εργαλειοθήκης. Οι οδηγίες που παρατίθενται δεν αποσκοπούν στην αντικατάσταση των υφιστάμενων κατευθυντήριων γραμμών ή πολιτικών που παρέχονται από τις αρμόδιες εθνικές Αρχές ή των αντίστοιχων υποχρεώσεων που απορρέουν από την εθνική νομοθεσία, αλλά αποσκοπεί στην έμφαση της σημασίας της ασφάλειας ενός μαθητή/τριας επαναλαμβάνοντας τις βασικές αρχές για τους χρήστες της εργαλειοθήκης.

Υπάρχουν τρεις βασικές αρχές τις οποίες πρέπει να ακολουθούν όλοι οι εκπαιδευτικοί / προπονητές κατά την υλοποίηση των δραστηριοτήτων της εργαλειοθήκης.

Προστασία –οι μαθητές/τριες θα πρέπει να προστατεύονται από σωματικά και ψυχικά τραύματα σύμφωνα με τις πολιτικές που υιοθετούνται από τα σχολεία.

Οι συμβουλές για τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής περιλαμβάνουν τα εξής:

- ✓ Χρησιμοποιήστε τις κατάλληλες αθλητικές εγκαταστάσεις και εξοπλισμό για να διασφαλίσετε την ασφάλεια κατά τη διάρκεια της εκγύμνασης.
- ✓ Προωθήστε τις αξίες κατά του εκφοβισμού στα σχολεία.
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές/τριες θα έρθουν σε επαφή με έννοιες τις οποίες μπορούν να κατανοήσουν, δεδομένης της ηλικίας τους. Προωθήστε την ενσυναίσθηση και την κατανόηση –Η υλοποίηση των προτεινόμενων δραστηριοτήτων θα πρέπει να προβάλλεται ως μαθησιακή ευκαιρία, κατά τη διάρκεια της οποίας όλοι οι μαθητές/τριες θα μπορούν να αναλαμβάνουν διάφορους ρόλους κατά τη διάρκεια των ασκήσεων/παιχνιδιών. Για παράδειγμα, όταν τα παιχνίδια απαιτούν από μια ομάδα ή ένα άτομο να παρεκκλίνει από τους τυπικούς κανόνες, ο ρόλος αυτός θα πρέπει να βιώνεται από όλους τους μαθητές/τριες, ώστε να αποφεύγονται οι αρνητικές εντυπώσεις μεταξύ τους.

Πρώθηση της ισότητας και της ένταξης χωρίς αποκλεισμούς – όλοι οι μαθητές/τριες θα πρέπει να αντιμετωπίζονται ισότιμα και με σεβασμό. Κατά τη διάρκεια της άσκησης θα πρέπει το περιβάλλον να προωθεί τη συμμετοχή χωρίς αποκλεισμούς, ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο, την εθνικότητα, τη θρησκεία και τις ικανότητες των μαθητών/τριών .

Οι συμβουλές για τους/τις εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής περιλαμβάνουν τα εξής:

- ✓ Να εμπλέκουν όλους τους/τις συμμετέχοντες/ουσες στο διάλογο και στη διαμόρφωση ενός περιβάλλοντος ενεργητικής ακρόασης και μάθησης.
- ✓ Να συνδιαμορφώνουν μαζί με τους μαθητές/τριες έναν «Κώδικα Δεοντολογίας για το Σεβασμό και την Ευγενή Άμιλλα» με σκοπό την πρώθηση των βασικών αξιών σε επίπεδο σχολικής τάξης κατά τη διάρκεια του μαθήματος Φυσικής Αγωγής.
- ✓ Να βεβαιωθούν ότι η γλώσσα που χρησιμοποιείται είναι κατάλληλη και ουδέτερη ως προς το φύλο.

- ✓ Όπου ενδείκνυται [ομάδες μεγαλύτερης σχολικής ηλικίας], οι μαθητές/τριες θα πρέπει να αμφισβητούν τις προκαταλήψεις τους σχετικά με το φύλο, τις αναπηρίες και τη διαφορετικότητα.

Υποστήριξη της Μαθησιακής Διαδικασίας – Οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής θα πρέπει να έχουν υπόψη τους ότι οι μαθητές/τριες ενδέχεται να έχουν διαφορετικές εμπειρίες τόσο όσον αφορά την επαφή τους με τον αθλητισμό όσο και με το βασικό περιεχόμενο της εργαλειοθήκης. Ως εκ τούτου, μπορεί να χρειαστεί δημιουργικότητα εκ μέρους των εκπαιδευτικών στην διευκόλυνση του διαλόγου για την ενίσχυση των βασικών μαθησιακών διαδικασιών και των κεντρικών μηνυμάτων των δραστηριοτήτων.

Οι συμβουλές για τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής περιλαμβάνουν τα εξής:

- ✓ Δημιουργήστε δραστηριότητες προβληματισμού/αναστοχασμού, υποστηρίζοντας τις ομαδικές συζητήσεις με βασικά ερωτήματα έτσι ώστε να κατευθύνετε τη συζήτηση προς τους μαθησιακούς στόχους. Οι ηλικίες του δημοτικού σχολείου μπορεί να απαιτούν πιο δημιουργικές μεθόδους για τον προβληματισμό των μαθητών/τριών, όπως για παράδειγμα τη ζωγραφική ή την υλοποίηση σεναρίων για να δείξουν τι έχουν μάθει.
- ✓ Πρέπει να αντιλαμβάνονται οι εκπαιδευτικοί τότε πρέπει να παρεμβαίνουν στις ομαδικές συζητήσεις, όπως και στις συζητήσεις στις οποίες συμμετέχει όλη η σχολική τάξη, παρέμβαση που πρέπει να γίνεται με θετικό τρόπο για την υποστήριξη της μαθησιακής διαδικασίας. Εάν οι συζητήσεις αρχίσουν να απομακρύνονται από τα βασικά μηνύματα της δραστηριότητας, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει είτε να επανεκκινήσουν εκ νέου τη συζήτηση με μια βασική ερώτηση ή να επαναλάβουν τη δραστηριότητα και να ενισχύσουν τα βασικά μηνύματα.
- ✓ Εμπλέξτε τους μαθητές/τριες σε διαφορετικούς αθλητικούς ρόλους. Για παράδειγμα, οι μαθητές/τριες που αισθάνονται πιο άνετα με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα μπορούν να βοηθήσουν στην καθοδήγηση των συμμαθητών/τριών τους στη μαθησιακή διαδικασία και στον αναστοχασμό.
- ✓ Ενθαρρύνετε τους μαθητές/τριες να μοιραστούν τις απόψεις και τις θέσεις τους χωρίς να φοβούνται για τον τρόπο με τον οποίο αυτές θα κριθούν. Αξιοποιείστε τη δυνατότητα ανταλλαγής απόψεων για την ενίσχυση της αξίας του σεβασμού.
- ✓ Ενθαρρύνετε όλους τους μαθητές/τριες να συμμετέχουν εξίσου στις συζητήσεις. Να εξασφαλίζετε ότι τα κορίτσια ή/και οι μαθητές/τριες από μειονοτικές ομάδες θα ενθαρρύνονται να μοιραστούν τις απόψεις τους.
- ✓ Να τοποθετείτε πάντα τη μαθησιακή διαδικασία τόσο σε αθλητικό όσο και σε μη αθλητικό περιβάλλον.

Φυσική Αγωγή & Αθλητική Ακεραιότητα – Μέθοδος και προσέγγιση της εργαλειοθήκης

2.1 Πλοήγηση και αξιολόγηση των δραστηριοτήτων

Μολονότι η εργαλειοθήκη προορίζεται για υλοποίηση, δεν εξαντλεί το θέμα στο οποίο αναφέρεται και επομένως, οι προτεινόμενες δραστηριότητες δεν πρέπει να περιορίσουν τον/την εκπαιδευτικό από το να διερευνήσει περισσότερο το θέμα.

Σε κάθε θεματική ενότητα υπάρχουν **3 δραστηριότητες ανά ηλικιακή ομάδα και ανά θεματικό πυλώνα της αθλητικής ακεραιότητας**. Οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για την προώθηση της ακεραιότητας, με βάση τις αθλητικές αξίες και τη χρησιμοποίηση της Φυσικής Αγωγής και του αθλητισμού ως μέσου για την ανάπτυξη ήπιων δεξιοτήτων και ευρύτερων κοινωνικών δεξιοτήτων. Οι συγκεκριμένες, μικρής διάρκειας (περίπου 45 λεπτά), δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί ώστε να εντάσσονται στο σχολικό πρόγραμμα σπουδών.

Όλες οι δραστηριότητες έχουν δημιουργηθεί με σκοπό την πλήρη συμμετοχή των μαθητών/τριών ώστε να συνδιαμορφώνουν και να αποκτούν τις δικές τους γνώσεις και αντιλήψεις. Μέσω των δραστηριοτήτων Φυσικής Αγωγής, οι μαθητές/τριες μπορούν να αμφισβητήσουν τις πεποιθήσεις τους και να προβληματιστούν με κριτικό πνεύμα γύρω από τη μαθησιακή διαδικασία. Ο αναστοχασμός και η αξιολόγηση από τους μαθητές/τριες στο τέλος κάθε θεματικής ενότητας ενισχύουν τη διαδικασία και τους στόχους της μάθησης. Όλα τα εργαλεία αξιολόγησης έχουν δημιουργικό χαρακτήρα, είναι ευθυγραμμισμένα με τις δραστηριότητες και θα πρέπει να ενθαρρύνουν τις συζητήσεις τόσο μεταξύ των μαθητών/τριών μεμονωμένα, όσο και στο πλαίσιο της σχολικής τάξης.

Οι παρακάτω βασικές αρχές ενισχύουν την πρακτική εφαρμογή της εργαλειοθήκης:

- Υποβάλετε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου για να ενθαρρύνετε τους μαθητές/τριες να οικοδομήσουν τη γνώση με ουσιαστικό τρόπο.
- Να επιτρέπετε πάντα στους μαθητές/τριες να απαντούν στις ερωτήσεις. Αν μια τάξη δυσκολεύεται με μια ερώτηση ή δίνει λανθασμένη απάντηση, διερευνήστε πώς μπορούν να βελτιωθούν για να αποκτήσουν από κοινού τη σωστή γνώση.
- Οι δραστηριότητες αυτές έχουν σχεδιαστεί με τρόπο ώστε να είναι διασκεδαστικές, χωρίς αποκλεισμούς και να υλοποιούνται σε διαφορετικές ομάδες.
- Οι δραστηριότητες είναι σχεδιασμένες σύμφωνα με παιχνίδια και αθλητικά σενάρια που ανταποκρίνονται στην ηλικία των μαθητών/τριών και έχουν δημιουργηθεί για να ολοκληρωθούν στο πλαίσιο των μαθημάτων της Φυσικής Αγωγής.

2.1.1. Πλοήγηση στα εργαλεία Αξιολόγησης

Μετά από κάθε σειρά δραστηριοτήτων, για κάθε μια από τις τέσσερις θεματικές ενότητες, υπάρχει ένα εργαλείο αξιολόγησης για την ενίσχυση της μάθησης και την παρακολούθηση των υφιστάμενων αλλαγών όσον αφορά την υιοθέτηση και εφαρμογή των αξιών και των συμπεριφορών αθλητικής ακεραιότητας από τους μαθητές/τριες.

Στο πλαίσιο της διαδικασίας αξιολόγησης, παρέχονται οδηγίες στους/στις εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής για την υλοποίηση μιας δραστηριότητας που θα βοηθήσει κάθε παιδί να χρησιμοποιήσει τις δεξιότητες που έχει αποκτήσει κατά τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας. Χρησιμοποιώντας ένα φάσμα αξιολόγησης μεταξύ των διαφόρων θεματικών εννοιών, ο/η εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής μπορεί να παρακολουθεί και να αξιολογεί τις γνώσεις κάθε μαθητή/τριας σχετικά με τις βασικές θεματικές ενότητες.

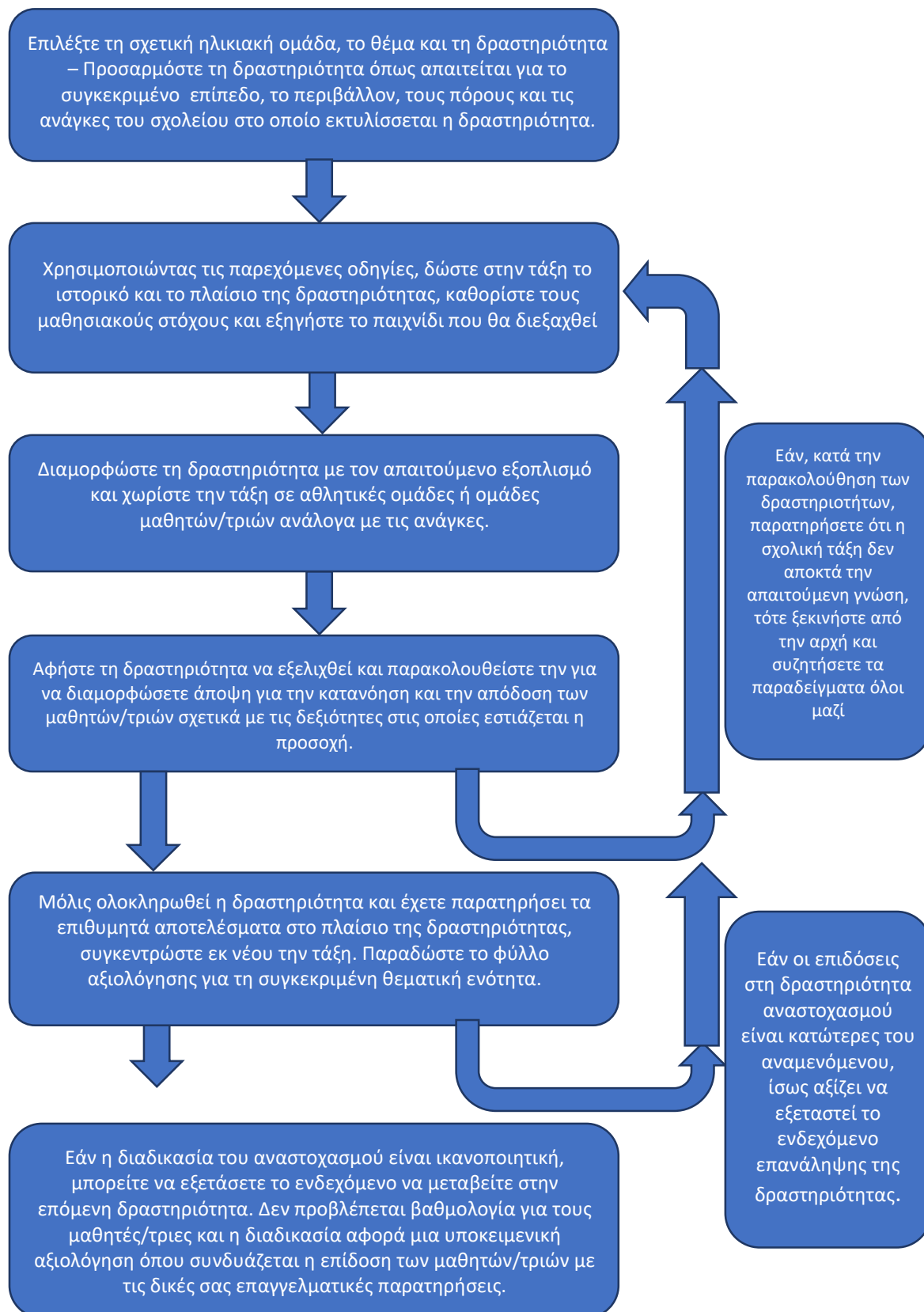
Με την εφαρμογή μιας διαδικασίας αξιολόγησης, οι μαθητές/τριες έχουν την ευκαιρία να επιδείξουν πνεύμα συνεργασίας και ειλικρίνειας, εφαρμόζοντας πρακτικά και άλλες σχετικές ήπιες δεξιότητες, συμπεριλαμβανομένων επικοινωνιακών δεξιοτήτων και αναστοχασμού. Ένα σημαντικό μέρος της διαδικασίας αξιολόγησης δεν είναι μόνο η εφαρμογή της αποκτηθείσας γνώσης και των δεξιοτήτων στα αγωνίσματα, αλλά και η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η γνώση και οι δεξιότητες αυτές θα αποβούν ωφέλιμες και εκτός αθλητικού και σχολικού περιβάλλοντος. Παρατίθεται παρακάτω ένα διάγραμμα που βοηθά τους/τις εκπαιδευτικούς στην εφαρμογή των δραστηριοτήτων της εργαλειοθήκης.

2.1.3 Διαδικασία [Άτυπης] Αξιολόγησης Δραστηριοτήτων

- Υλοποίηση της δραστηριότητας – σε κάθε θεματική ενότητα υπάρχουν δραστηριότητες που σχετίζονται με την ανάπτυξη συγκεκριμένων δεξιοτήτων για την κάθε ηλικιακή ομάδα.
- Συγκεντρώστε την ομάδα – συζητήστε ως ομάδα τι ήταν επιτυχές και επισημάνετε τα κρίσιμα ζητήματα που προέκυψαν στο πλαίσιο της δραστηριότητας. Οι συζητήσεις αυτές μπορούν να αποτελέσουν ευκαιρίες μάθησης.
- Μετά την υλοποίηση και των τριών δραστηριοτήτων, είτε αφιερώστε χρόνο στο τέλος για τη δραστηριότητα αξιολόγησης είτε προσεγγίστε την αξιολόγηση ως ένα ξεχωριστό μάθημα.
- Οι αξιολογήσεις διαφέρουν μεταξύ των ηλικιακών ομάδων. Σε περίπτωση που υπάρχει πρόσθετο φύλλο εργασίας, δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα αντίγραφο του εργαλείου αξιολόγησης ή προβληματισμού.
- Σε ορισμένες περιπτώσεις, θα είστε σε θέση να συγκεντρώσετε την γραπτή αξιολόγηση του κάθε μαθητή/τριας. Σε άλλες περιπτώσεις, η αξιολόγηση μπορεί να είναι διαδραστική ή προφορική, επομένως η προσοχή σας για την ολοκλήρωση του έργου αξιολόγησης από τους μαθητές/τριες θα είναι απαραίτητη.

Η αξιολόγηση μπορεί να επαναχρησιμοποιείται για συνεχή βελτίωση. Τα εργαλεία αξιολόγησης παρέχουν επίσης ευκαιρίες για αναστοχασμό και ανταλλαγή απόψεων σε ολόκληρη την ομάδα και με αυτή την έννοια, ορισμένα βασικά ερωτήματα που προτείνονται στα φύλλα δραστηριοτήτων θα συνδράμουν στην καθοδήγηση αυτής της διαδικασίας.

2.1.2 Στάδια Υλοποίησης και Αξιολόγησης στο Πλαίσιο της Εργαλειοθήκης



Η εργαλειοθήκη αποβλέπει στη δημιουργία μιας νοοτροπίας μέσω της οποίας οι μαθητές/τριες θα μπορούν να κατανοήσουν τη σημασία της ακεραιότητας, αξιοποιώντας παράλληλα τις αθλητικές αξίες μέσα σε ένα ασφαλές περιβάλλον. Έχοντας υπόψη τα δεδομένα αυτά, όλες οι δραστηριότητες που προτείνονται στο επόμενο κεφάλαιο θα πρέπει να επικεντρωθούν στα βασικά μηνύματα και στον μαθησιακό στόχο που υλοποιείται με την υποστήριξη και την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής. Οι μαθητές/τριες θα πρέπει να αισθάνονται ελεύθεροι και ασφαλείς κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων ώστε να επιδοθούν στην αθλητική δραστηριότητα και να μπορούν να κάνουν λάθη που θα τους χρησιμεύσουν ως ευκαιρίες μάθησης.

Βασικές δράσεις προώθησης θετικών συμπεριφορών και ένταξης

Ομάδες που επιλέγονται από τους/τις εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής –Οι εκπαιδευτικοί κάποιες φορές έχουν την τάση να επιτρέπουν στους μαθητές/τριες να επιλέγουν τις δικές τους ομάδες. Το γεγονός αυτό μπορεί ενίοτε να οδηγήσει σε κοινωνικό αποκλεισμό, κάτι που επηρεάζει την ικανότητα των μαθητών/τριών να κατανοήσουν τους πυλώνες της αθλητικής ακεραιότητας. Για να αποφύγουν το πρόβλημα αυτό, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να επιλέγουν τις ομάδες μαθητών/τριών ή να δίνουν ξεκάθαρες οδηγίες και κριτήρια όταν τα ίδια τα παιδιά επιλέγουν ομάδες. Για παράδειγμα, κάθε ομάδα μαθητών/τριών πρέπει να περιλαμβάνει 2 αγόρια και 2 κορίτσια.

Να έχετε επίγνωση της δυναμικής των ομάδων– Στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων, είναι χρήσιμο να χωρίζονται οι ομάδες που έχουν δημιουργηθεί εξαιτίας της φιλίας μεταξύ των παιδιών και να εξασφαλίζεται η συμμετοχή και αγοριών και κοριτσιών στην ίδια ομάδα. Κατά την επιλογή των ομάδων, προσπαθήστε να αποφεύγετε καταστάσεις όπου θα μπορούσε να προκύψει κοινωνικό θέμα διαχωρισμού του τύπου «εμείς» εναντίον «εκείνων».

Βεβαιωθείτε ότι όλοι θα έχουν τη σειρά τους –Υπάρχουν ορισμένες δραστηριότητες που απαιτούν από ένα άτομο/ή από τις υποομάδες των μαθητών/τριών να παίξουν έναν ρόλο μέσα στο πλαίσιο μιας μεγαλύτερης ομάδας μαθητών/τριών. Στην περίπτωση αυτή, είναι ζωτικής σημασίας η δραστηριότητα να επαναλαμβάνεται περισσότερο από μία φορά. Καθώς η δραστηριότητα επαναλαμβάνεται με όλο και περισσότερα άτομα που καλούνται να διαδραματίσουν τον ρόλο αυτό, για παράδειγμα του «μοναχικού παίκτη», μειώνεται η πιθανότητα στιγματισμού/ αποκλεισμού.

Αποφύγετε συμπεριφορές που δημιουργούν αποκλεισμούς –Κατά την διενέργεια των δραστηριοτήτων, εάν υπάρχει η απαίτηση σύμφωνα με την οποία ένα άτομο ή μια μικρότερη ομάδα καλείται να παίξει τον ρόλο του παραβάτη των κανόνων, βεβαιωθείτε ότι δεν θα χαρακτηρίζονται από τους άλλους (π.χ. κακόβουλος, ζαβολιάρης, λαθεμένος, ψεύτης, κακός).

Ορισμός των ρόλων των παιχνιδιών– Υπάρχουν ορισμένες δραστηριότητες που έχουν σχεδιαστεί για άτομα που δεν ασχολούνται με τον αθλητισμό. Σε μια τέτοια περίπτωση, για να μειωθεί η αίσθηση στιγματισμού, είναι σημαντικό, κάθε άτομο της ομάδας να έχει επίγνωση των διαφορών μεταξύ πραγματικότητας και μυθοπλασίας. Είναι εξίσου σημαντικό να γνωρίζουν ότι οι ρόλοι που παίζονται δεν αντιπροσωπεύουν όλους τους μαθητές/τριες.

Δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς– Όταν υπάρχουν ομάδες διαφόρων ικανοτήτων, βεβαιωθείτε ότι υπάρχει ισορροπία στη σύνθεση των ομάδων και ότι αυτές περιλαμβάνουν άτομα με διαφορετικές ικανότητες. Ο περιορισμός του αποκλεισμού με την αύξηση της αλληλεπίδρασης μεταξύ διαφορετικών κοινωνικών ομάδων θα πρέπει να παραμείνει προτεραιότητα για όλες τις δραστηριότητες.

Συμμετοχή ατόμων με αναπηρία– Υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες μπορεί να χρειάζεται προσαρμογή των δραστηριοτήτων ώστε να καταστεί δυνατή η ένταξη νεαρών ατόμων με αναπηρία. Αυτή μπορεί να είναι μία αλλαγή σε επίπεδο σχολικής τάξης ή μια μεμονωμένη αλλαγή για ένα παιδί. Η προσαρμογή αυτή μπορεί να προάγει την ισότητα κατά τη διάρκεια υλοποίησης των δραστηριοτήτων και να επιτρέψει έναν πιο δίκαιο τρόπο αλληλεπίδρασης χωρίς αποκλεισμούς.

Προσαρμογή δραστηριοτήτων

Η παρούσα εργαλειοθήκη αναγνωρίζει ότι υπάρχουν περιπτώσεις όπου οι προτεινόμενες δραστηριότητες θα χρειαστεί να αλλάξουν και να προσαρμοστούν, ώστε να ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις που θα προκύπτουν. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η συνολική αποτελεσματικότητα των δραστηριοτήτων δεν θα τεθεί υπό αίρεση με την πραγματοποίηση κάποιων απαραίτητων προσαρμογών. Η εργαλειοθήκη, δίνει μεγαλύτερη σημασία στην κατανόηση της αθλητικής ακεραιότητας και των βασικών μηνυμάτων από ό,τι στο ίδιο το παιχνίδι. Παρόλο που παραδείγματα για διάφορες προσαρμογές έχουν προστεθεί σε κάθε άρθρο της εργαλειοθήκης, είναι εξίσου σημαντικό για τον/την εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής, να χρησιμοποιεί τις δικές του επαγγελματικές γνώσεις και εμπειρία για να προσαρμόσει τις δραστηριότητες όπου αυτό απαιτείται από το περιβάλλον στο οποίο διδάσκει.

Χρόνος: Όλες οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για να υλοποιούνται εντός μια διδακτικής ώρας διάρκειας 45 λεπτών. Εάν όμως ο διαθέσιμος χρόνος είναι λιγότερος, είναι αποδεκτή η σύντμηση του χρόνου ή η μείωση του αριθμού επαναλήψεων ορισμένων παιχνιδιών. Είναι σημαντικό οι δραστηριότητες να επαναλαμβάνονται, ώστε να ενδυναμώνουν τα βασικά μηνύματα και να επιτρέπουν στους μαθητές/τριες να παίζουν σε διαφορετικές ομάδες.

Εξοπλισμός: Όλες οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί με τον ελάχιστο απαραίτητο εξοπλισμό, προκειμένου να μειωθούν τα προβλήματα υλοποίησης. Ωστόσο, εάν, για παράδειγμα, δεν υπάρχουν διαθέσιμες μπάλες μπάσκετ, τότε είναι αποδεκτό για αυτές τις δραστηριότητες να χρησιμοποιηθούν άλλες μπάλες. Ομοίως, εάν δεν είναι διαθέσιμα μεγάλα φύλλα χαρτιού, τότε η αναγραφή στα σχολικά βιβλία είναι επίσης αποδεκτή.

Ακολουθεί **ένα παράδειγμα** δραστηριότητας που εστιάζει στην ένταξη. Η δραστηριότητα αυτή εισάγει επίσης τη μορφή με την οποία παρουσιάζονται οι δραστηριότητες σε αυτήν την εργαλειοθήκη.

*Παράδειγμα δραστηριότητας:
Κοινωνικές Δεξιότητες – Ένταξη,
Ισότητα και Ενσυναίσθηση*

Εξοπλισμός:

- Γήπεδο μπάσκετ
- 1 μπάλα μπάσκετ ανά 2 άτομα
- 1 καρέκλα ανά 2 άτομα
- Αθλητικές φανέλες ή μπλουζάκια (για ομάδες)

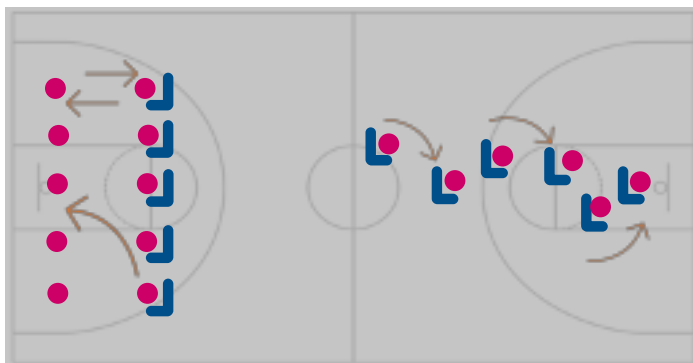


Στόχοι & εισαγωγή: Στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να επιτρέψει στους μαθητές/τριες με διαφορετικές ικανότητες να βιώσουν τις πραγματικές συνθήκες συμμετοχής σε σωματικές δραστηριότητες. Αυτό είναι σημαντικό για την ενίσχυση των θεμάτων ένταξης, ανεκτικότητας, δικαιοσύνης και σεβασμού άλλων ατόμων που μπορεί να αντιμετωπίζουν προβλήματα σωματικής αναπηρίας. Με τον τρόπο αυτό, οι μαθητές/τριες θα έχουν μια άλλη αντίληψη όσον αφορά τα προβλήματα αναπηρίας και θα αντιληφθούν τα δυνατά σημεία όσων συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες έχοντας διαφορετικά επίπεδα ικανοτήτων και δυνατοτήτων.



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Το μάθημα αυτό περιλαμβάνει την εξάσκηση δύο διαφορετικών δεξιοτήτων που χρησιμοποιούνται στο μπάσκετ: πάσες (μεταβιβάσεις) [πάσες στήθους και σκαστές πάσες] και βολές.

Διαμόρφωση: Η αριστερή πλευρά του γηπέδου δείχνει τη διάταξη για τις πάσες και τις βολές και η δεξιά πλευρά του γηπέδου δείχνει τη διάταξη για τη δραστηριότητα προσαρμογής. Τα μπλε L είναι καρέκλες, οι ροζ κουκκίδες είναι μαθητές/τριες και τα πορτοκαλί βέλη δείχνουν την κίνηση της μπάλας.



Για να ξεκινήσετε, ζητήστε από την τάξη να ζεσταθεί κάνοντας αργό τζόκινγκ στην περιοχή του γηπέδου μπάσκετ. Σφουρίξτε και ζητήστε από την τάξη να ακολουθήσει τις οδηγίες σας (π.χ. να κάνουν πηδηματάκια, να αγγίξουν το πάτωμα, ένα βήμα προς τα πλάγια κλπ).

Μόλις η τάξη ζεσταθεί, ζητήστε τους να «βρουν ένα φίλο» ή να σχηματίσουν ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι χρειάζεται μια μπάλα μπάσκετ και μια καρέκλα. Ζητήστε τους να στέκονται όρθιοι και να κάνουν πάσες στήθους και σκαστή 10 φορές ο ένας στον άλλο. Ζητήστε τους τότε να επαναλάβουν αυτές τις ασκήσεις, **αλλά με έναν από αυτούς να κάθεται στην καρέκλα**. Στη συνέχεια, θα πρέπει να αλλάζουν μεταξύ τους, ώστε και τα δυο παιδιά να κάθονται με τη σειρά τους στην καρέκλα. Αλλάξτε την άσκηση από πάσες σε βολές και ζητήστε από κάθε μαθητή/τρια να πραγματοποιήσει βολές, 10 φορές ενώ στέκεται όρθιος/α **και 10 φορές ενώ κάθεται στην καρέκλα**.

Πιθανές προσαρμογές: Για να κάνετε τη δραστηριότητα πιο δύσκολη, βάλτε 5-8 καρέκλες σε μια γραμμή στο γήπεδο και ζητήστε από τους μαθητές/τριες να **περάσουν τη μπάλα από το ένα άκρο του γηπέδου στο άλλο** και να σουτάρουν. Μπορείτε να κάνετε τη διαδικασία αυτή ανταγωνιστική μεταξύ των ομάδων.



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Πώς σας φάνηκε η πάσα τη στιγμή που καθόσαστε στην καρέκλα;
- Όταν καθόσαστε, ο συμπαίκτης/τρια σας, είχε προσαρμοστεί στη δική σας κατάσταση; (δηλ. έκανε τις πάσες με πιο αργό ρυθμό)
- Τι άλλα προβλήματα είχατε όταν καθόσασταν στην καρέκλα;
- Γνωρίζετε άτομα με ειδικές ανάγκες εκτός αθλητικού περιβάλλοντος; Τι μπορούμε να μάθουμε από αυτούς;
- Εκτός της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού, πώς μπορούμε να στηρίξουμε τα άτομα με αναπηρίες ή άλλα προβλήματα;



Βασικές κατευθύνσεις για τους/τις Εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής: Το παιχνίδι αυτό μπορεί να αποτελέσει πρόκληση για τους μαθητές/τριες με διάφορους τρόπους. Εάν ένας μαθητής/τρια αισθανθεί άβολα, **εξηγήστε εκ νέου τους στόχους της άσκησης**. Δεν πειράζει αν νοιώθει απογοητευμένος, αλλά πρέπει να επικεντρωθεί στην προσπάθεια να πασάρει ή να σουτάρει με ακρίβεια.

Ενθαρρύνετε την ομάδα αναγνωρίζοντας την προσπάθεια εκείνων που προσαρμόζουν με επιτυχία και όπως πρέπει τις δεξιότητές τους. **Να αναγνωρίζετε την προσπάθεια και να επαινέσετε τους μαθητές/τριες που ενθαρρύνουν τους συμπαίχτες τους**. Παρατηρήστε τις συμπεριφορές τους. Αναγνωρίζουν τις προκλήσεις; Προσαρμόζουν ανάλογα τις τεχνικές τους για να ξεπεράσουν τους φραγμούς της σωματικής αναπηρίας;

Ρωτήστε **με ποιον τρόπο κατάφεραν να προσαρμοστούν** τα άτομα ή οι ομάδες συμπαίκτων/τριών που έβαλαν καλάθια. Μιλήστε με την ομάδα των μαθητών/τριών για τον παραολυμπιακό αθλητισμό και τα αθλητικά και κοινωνικά επιτεύγματα των ατόμων με ειδικές ανάγκες. Πώς μπορούμε να είμαστε πιο ανοικτοί στην ένταξη ατόμων με ειδικές ανάγκες; Πώς μπορούμε να κάνουμε τα παιχνίδια πιο δίκαια;

Πυλώνας Ι: Ευγενής άμιλλα - Εισαγωγή

Ευγενής άμιλλα (ευ αγωνίζεσθαι) «Είναι μια ηθική προσέγγιση στον αθλητισμού. Ευγενής άμιλλα είναι το παιχνίδι που παίζεται με σεβασμό στον εαυτό μας, στους άλλους και στο ίδιο το παιχνίδι (τον αγώνα), με ισορροπημένη προσέγγιση για τη νίκη, διατηρώντας πάντα τον αυτοέλεγχο».



Μέσω της Φυσικής Αγωγής προωθείται η σημασία της τήρησης των κανόνων, της δικαιοσύνης και της φιλίας, ώστε να διασφαλιστεί ότι προωθείται το πνεύμα του παιχνιδιού και της συνεργασίας ως μέρος μιας ομάδας. Η απόλαυση του παιχνιδιού και της συμμετοχής σε παιχνίδια και αθλήματα επιτυγχάνεται με την εξασφάλιση της δικαιοσύνης. Κατ' αυτόν τον τρόπο, ο σεβασμός δεν αφορά μόνο τους κανόνες, αλλά αναφέρεται και στους συμπαίκτες/τριες, στους αθλητικούς παράγοντες και στους αντιπάλους.



Στις δραστηριότητες που περιγράφονται κατωτέρω, η έννοια της ευγενούς άμιλλας παρουσιάζεται έμμεσα και άμεσα ανάλογα την ηλικιακή ομάδα: i) 6-9 ετών, ii) 10-12 ετών και iii) 13-15 ετών. Έτσι, οι σωματικές δραστηριότητες και οι μαθησιακοί στόχοι προσαρμόζονται για την εκάστοτε ηλικιακή ομάδα. Η ηλικιακή ομάδα 6-9 ετών έχει απλούστερα παιχνίδια με πιο έμμεσα μηνύματα ευγενούς άμιλλας. Η ιδέα είναι λίγο πιο προφανής στο πλέγμα των δραστηριοτήτων για την ηλικιακή ομάδα 10-12 ετών. Οι δραστηριότητες της ηλικιακής ομάδας 13-15 ετών έχουν πιο εμφανή γνωστικά και εφαρμόσιμα στοιχεία του ευ αγωνίζεσθαι. Σε κάθε στάδιο, οι μαθητές/τριες έχουν την ευκαιρία να ανακαλύψουν με τους συνομήλικούς τους αρχές και αξίες στη Φυσική Αγωγή και να καλλιεργήσουν φιλικές σχέσεις μέσα από τον αθλητισμό.

ΒΑΣΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΕΥΓΕΝΟΥΣ ΑΜΙΛΛΑΣ

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να δημιουργήσει φιλίες. Οι αγώνες και ο αθλητισμός μπορούν να προωθήσουν τις αξίες της δικαιοσύνης, την επικοινωνία, την ομαδική εργασία και την καλύτερη γνώση για τους άλλους.

Δραστηριότητες για την ηλικιακή ομάδα 6-9 ετών

Βασικά αποτελέσματα από δραστηριότητες ευγενούς άμιλλας (ηλικίες 6- 9 ετών)

Το κεφάλαιο αυτό περιέχει δραστηριότητες που αφορούν μαθητές/τριες πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης 6-9 ετών. Σε κάθε δραστηριότητα παρέχονται λεπτομερείς οδηγίες και συστάσεις σχετικά με τη διεξαγωγή των δραστηριοτήτων.

Ακολουθούν ορισμένα βασικά σημεία που μπορούν να καθοδηγήσουν τις δραστηριότητες και θα αναδείξουν τις γνώσεις που αναπτύσσονται από κάθε μαθητή/τρια.

Ιδεώδες ευγενούς άμιλλας: Όταν παίζω σέβομαι τους κανόνες, σέβομαι τους αθλητικούς παράγοντες και αποδέχομαι τις αποφάσεις τους, σέβομαι τους αντιπάλους μου, δίνω σε όλους ίσες ευκαιρίες συμμετοχής και μπορώ να διατηρώ τον αυτοέλεγχό μου ανά πάσα στιγμή.

Ιδεώδες ευγενούς άμιλλας: Όταν συμμετέχω σε αθλητικούς αγώνες, αναγνωρίζω ότι η ικανοποίηση έγκειται στον ανταγωνισμό, απολαμβάνω τον αθλητισμό και τη νίκη, ακόμα περισσότερο όταν η επιτυχία προκύπτει μετά από ένα δίκαιο και έντιμο αγώνα.

Ιδεώδες ευγενούς άμιλλας: Όταν παίζω παιχνίδια, κατανοώ πώς αυτά μπορούν να γίνουν άδικα με την προσθήκη ορισμένων κανόνων ή με την παροχή πλεονεκτήματος σε κάποιους. Εξακολουθώ να απολαμβάνω τη συμμετοχή σε παιχνίδια και να παίζω για τη δική μου ικανοποίηση.

Δραστηριότητα 1: Ισότητα και Ικανοποίηση στον Αθλητισμό – ηλικίες 6- 9 ετών

Εξοπλισμός:

- Γήπεδο Μπάσκετ με δίχτυα
- 2+ Μπάλες Μπάσκετ
- 2-4 ομάδες (5-12 σε κάθε πλευρά)
- Φανέλες διαφορετικού χρώματος



Στόχοι & Εισαγωγή: Στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι η **δημιουργία των βάσεων επικοινωνίας** και συνεργασίας (ομαδική εργασία) στο πλαίσιο των ομάδων. Η επικοινωνία αυτή επιτρέπει στους μαθητές/τριες να κατανοήσουν τις αξίες και τις αρχές της ακεραιότητας με παραγωγικό τρόπο. Η ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων είναι απαραίτητη για τους μαθητές/τριες προκειμένου να διερευνήσουν περαιτέρω τη δυνατότητα συμμετοχής χωρίς αποκλεισμούς, την ανεκτικότητα και τον σεβασμό. Η επικοινωνία είναι επίσης καίριας σημασίας για την αποτύπωση των θετικών συμπεριφορών και **τη δημιουργία κοινωνικών πολιτισμικών προτύπων** στο πλαίσιο των μαθητικών ομάδων. Ως εισαγωγική δραστηριότητα, το παιχνίδι προωθεί την ομαδική εργασία και ενθαρρύνει την επικοινωνία μεταξύ συνομήλικων.



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Το μάθημα αυτό επικεντρώνεται στην ανάπτυξη 4 ήπιων δεξιοτήτων (επικοινωνία, ανεκτικότητα, συμμετοχή χωρίς αποκλεισμούς και σωστή συμπεριφορά), καθώς και στην ενσωμάτωση 5 κινητικών δεξιοτήτων (συντονισμός χεριού και ματιού, ρίψεις, πιάσιμο, ταχύτητα και ευκινησία).

Ξεκινήστε με ένα χαλαρό τρέξιμο προθέρμανσης στο γήπεδο. Ενημερώστε τους μαθητές/τριες ότι **όλοι πρέπει να ξεκινήσουν και να ολοκληρώσουν την προθέρμανση μαζί**. Στη συνέχεια, χωρίστε την τάξη σε πιο ολιγομελείς ομάδες (αν και δεν υπάρχει άμεσος ανταγωνισμός στο πλαίσιο αυτής της δραστηριότητας). Κάθε ομάδα θα πρέπει να έχει έναν τρόπο σαφούς αναγνώρισης (για παράδειγμα, φανέλα διαφορετικού χρώματος).

Κάθε ομάδα θα έχει μια μπάλα. Οι ομάδες θα παραταχθούν σε γραμμή στην αντίθετη πλευρά του γηπέδου από το καλάθι στο οποίο στοχεύουν. Στόχος είναι να περάσει η μπάλα στην άλλη πλευρά του γηπέδου και να σημειωθεί καλάθι. Οι μαθητές/τριες μπορούν **να κινούνται μόνο όταν ΔΕΝ έχουν την μπάλα**. Όταν έχουν την μπάλα, πρέπει να δώσουν πάσα μέσα σε 10 δευτερόλεπτα. Όλοι οι παίκτες/τριες της ομάδας πρέπει να αγγίξουν την μπάλα πριν σκοράρει η ομάδα. Όλες οι ομάδες στοχεύουν στο ίδιο καλάθι και χρησιμοποιούν τον ίδιο χώρο, οπότε υπάρχει ανάγκη επικοινωνίας και συνεργασίας με τις άλλες ομάδες.

Πιθανές προσαρμογές:

Για να κάνετε το παιχνίδι πιο απαιτητικό, μπορείτε να προβλέψετε περισσότερους κανόνες. Για παράδειγμα, εάν η μπάλα πέσει στο έδαφος, πρέπει να ξεκινήσουν ξανά από την αρχή. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε στοιχεία ανταγωνισμού, κάνοντας τον αγώνα μια αναμέτρηση με τις άλλες ομάδες. Το παιχνίδι μπορεί να απλοποιηθεί με την αφαίρεση του τμήματος «πετύχετε ένα καλάθι», ώστε να χρειάζεται απλώς να φέρετε τους παίκτες/τριες και τη μπάλα στην άλλη πλευρά του γηπέδου.



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Γιατί είναι σημαντική η επικοινωνία και η συνεργασία;
- Πώς επικοινωνείτε με θετικό τρόπο;
- Τι είναι πιο σημαντικό για την επικοινωνία;
- Τι γνώμη έχετε για την κοινωνική ένταξη;
- Τι είναι αυτό που δυσκολεύεστε να κάνετε για την αποτελεσματική επικοινωνία;



Βασικές κατευθύνσεις για τους/τις Εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής: Ο ρόλος του/της εκπαιδευτικού σε αυτό το παιχνίδι είναι να προωθή τις θετικές συμπεριφορές. **Η συνεχής παρακολούθηση** των παιχνιδιών και ο έλεγχος χρήσης της σωστής γλώσσας στις δραστηριότητες είναι καίριας σημασίας. Επιπλέον, ενθαρρύνεται η διακοπή των παιχνιδιών κατά τη διάρκεια του μαθήματος σε περίπτωση που οι κρίσιμες στιγμές του παιχνιδιού παρουσιάζουν ευκαιρίες καθοδήγησης.

Μέσα στο παιχνίδι αυτό, το κλειδί είναι η επικοινωνία των μαθητών/τριών **με τους συμπαίκτες/τριες τους για να έρχονται πιο κοντά και να προωθούν τη συνεργασία**, προκειμένου να κάνουν πιο αποτελεσματικές πάσες και να εξασκηθούν στην ακρίβεια της πάσας.

Η αυστηρή τήρηση του κανόνα ότι **όλοι πρέπει να αγγίξουν την μπάλα πριν η ομάδα σκοράρει ένα καλάθι** είναι το κλειδί για την προώθηση της συμμετοχής χωρίς αποκλεισμούς σε αυτό το παιχνίδι, ενώ το γεγονός ότι στο βασικό αυτό επίπεδο δεν υπάρχει ανταγωνισμός μέσα στην ομάδα επιτρέπει στους μαθητές/τριες να εστιάζουν την προσοχή τους στην προώθηση μιας θετικής νοοτροπίας σε ένα ομαδικό περιβάλλον.

Δραστηριότητα 2: Συνδημιουργία Εντολών Ευγενούς Άμιλλας – ηλικίες 6-9 ετών

Εξοπλισμός:

- Μια τάξη ή μισό γήπεδο μπάσκετ
- Ομάδες 4-6 μαθητών/τριών
- Χαρτί Α3
- Στυλό/μολύβια



Στόχοι & Εισαγωγή: Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι οι μαθητές/τριες να αναπτύξουν δεξιότητες ομαδικής εργασίας, συνεργασίας, επικοινωνίας και κοινωνικές δεξιότητες με τρόπο ώστε εκείνοι/ες που ενδιαφέρονται λιγότερο για τον αθλητισμό να διαδραματίσουν ενεργό ρόλο σε ένα περιβάλλον άθλησης.

Όταν οι μαθητές/τριες καθοδηγούνται να δημιουργήσουν και να καταγράψουν κανόνες ή «εντολές», **αισθάνονται τους κανόνες αυτούς ως ιδιοκτησία τους** και είναι πιθανότερο να επενδύσουν σε αυτούς. Αυτή η δραστηριότητα είναι σημαντική, καθώς το τελικό προϊόν των μαθημάτων να μπορεί να προβληθεί στους χώρους άθλησης του σχολείου και να αναφερθεί ξανά σε άλλες δραστηριότητες.



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Στο πλαίσιο αυτής της δραστηριότητας, προσπαθούμε να αξιοποιήσουμε μια σειρά ήπιων δεξιοτήτων που σχετίζονται με την αθλητική ακεραιότητα (ομαδική εργασία, συνεργασία και θετικές κοινωνικές δεξιότητες).

Εργασία 1– Συγκεντρώστε την τάξη και ζητήστε στους μαθητές/τριες να καθίσουν στο πάτωμα μέσα στον χώρο σας. Χωρίστε την τάξη σε μικρότερες ομάδες (το πολύ 6 άτομα ανά ομάδα) έτσι ώστε να ενθαρρύνονται όλοι να συνεισφέρουν στην εργασία. Οδηγήστε τις μικρότερες ομάδες να καθίσουν γύρω από ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού στο πάτωμα (εάν δεν υπάρχουν διαθέσιμα μεγαλύτερα φύλλα χαρτιού, τότε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα σχολικά βιβλία). Ζητήστε από τις ομάδες να αναστοχαστούν για τις εμπειρίες τους σχετικά με τους πυλώνες της αθλητικής ακεραιότητας (ευγενής άμιλλα, κοινωνικές δεξιότητες, ανεκτικότητα και σεβασμός) και **αναθέστε τους να δημιουργήσουν έως και «10 εντολές αθλητικής ακεραιότητας»**. Κάθε μαθητής/τρια της ομάδας θα πρέπει να έχει ενεργό ρόλο στη δημιουργία τους.

Μόλις οι ομάδες δημιουργήσουν τις 10 εντολές τους, συγκεντρώστε την τάξη και **ζητείστε από κάθε ομάδα να τις παρουσιάσει και να εξηγήσει** ορισμένους από τους λόγους για τους οποίους τις επέλεξαν.

Για να δημιουργηθεί ένα θετικό περιβάλλον, πρέπει να υπάρχουν ζωηρές επευφημίες για τους μαθητές/τριες κατά την παρουσίαση των εντολών τους. Οι «εντολές» αυτές πρέπει να υπάρχουν γύρω από τους χώρους άθλησης καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.

Εργασία 2 – Τώρα που οι «εντολές» έχουν καταγραφεί, δώστε στην τάξη τη δυνατότητα να παίξει ένα σύντομο παιχνίδι μπάσκετ, ώστε να μπορούν οι μαθητές/τριες να προχωρήσουν σε πρακτική εφαρμογή των «εντολών». Μπορείτε να χωρίσετε το παιχνίδι σε κλάσματα χρόνου (π.χ. 2-3 λεπτά) και να ορίσετε μία από τις «εντολές» στην οποία η ομάδα θα εστιάσει για το συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Παρακολουθείτε τους παίκτες/τριες που εφαρμόζουν πρακτικά τις εντολές, καθώς και εκείνους που ίσως χρειάζονται περισσότερη ενθάρρυνση για να τις κάνουν πράξη.



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Ποια είναι η αγαπημένη σας «εντολή»;
- Ποια είναι η «εντολή» που είναι πιο δύσκολο να τηρηθεί;
- Ποιες ενέργειες μπορείτε να κάνετε για να τηρήσετε τις «εντολές»;
- Γιατί είναι σημαντικές οι «εντολές»;
- Πού είναι εφαρμόσιμες «οι εντολές»;
- Μπορείτε να δώσετε ένα παράδειγμα κάποιου που καταδεικνύει την πρακτική εφαρμογή των αρχών των «εντολών»;



Βασικές κατευθύνσεις για τους/τις Εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής: Η δραστηριότητα αυτή αποσκοπεί στην προώθηση των αξιών της αθλητικής ακεραιότητας, αλλά και στην εφαρμογή τους με τη χρησιμοποίηση ενός εναλλακτικού τρόπου που δεν εξαρτάται από την συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες. Η ενσωμάτωση των αξιών της αθλητικής ακεραιότητας σε ένα πιο παραδοσιακό μάθημα προωθεί την ένταξη των μαθητών/τριών που ενδέχεται να μη συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες.

Η συνεδρία αυτή απαιτεί την πρότερη ολοκλήρωση ορισμένων δραστηριοτήτων, όπως η εξοικείωση των μαθητών/τριών με την έννοια της αθλητικής ακεραιότητας και την κατανόηση της έννοιας των αξιών αυτών στην πράξη. Εάν χρειάζεται, δώστε στην τάξη την αρχή κάποιας σχετικής φράσης, όπως «υπόσχομαι ότι...» **και ενθαρρύνετε τους μαθητές/τριες να σκεφτούν πράγματα που πρέπει να κάνουν** για να προωθήσουν την αθλητική ακεραιότητα. Ως εκπαιδευτικός, θα πρέπει να διευκολύνετε αυτήν την ευκαιρία μάθησης μεταξύ συνομηλίκων και να δημιουργήσετε θετικό περιβάλλον για τη συγκεκριμένη συζήτηση.

Για να βοηθήσετε τους μαθητές/τριες να ακολουθήσουν αυτές τις «εντολές», θα πρέπει να τους ενθαρρύνετε συχνά να ανατρέχουν στις «εντολές» ομάδων συμμαθητών/τριών τους στο σχολείο και άλλων μαθητών/τριών εκτός σχολείου.

Κατά την εργασία με τους μικρότερους μαθητές/τριες, οι εκπαιδευτικοί θα μπορούσαν να αναλάβουν πιο ενεργό ρόλο καθοδηγώντας τις συζητήσεις και καταγράφοντας ή σχεδιάζοντας τις «εντολές» που συμφωνούνται. Οι «εντολές» θα πρέπει να είναι απλές και να γνωστοποιούνται με κατάλληλο για την ηλικία των μαθητών/τριών τρόπο.

Δραστηριότητα 3: Αθέμιτος τρόπος παιχνιδιού στα Μήλα– ηλικίες 6-9 ετών

Εξοπλισμός:

- Μισό γήπεδο μπάσκετ
- Κώνοι για την οριοθέτηση του χώρου του παιχνιδιού
- 10 μαλακές μπάλες



Στόχοι & Εισαγωγή: Οι στόχοι αυτής της δραστηριότητας είναι:

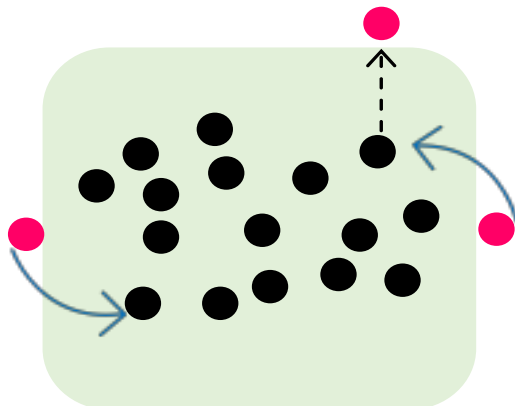
(1) η γνωριμία των μαθητών/τριών με τον πυλώνα της αθλητικής ακεραιότητας - ευγενούς άμιλλας - μέσω ενός παραδοσιακού παιχνιδιού με το οποίο είναι εξοικειωμένα, και (2) να δοθεί η δυνατότητα στους μαθητές/τριες να **επικεντρωθούν στη δική τους κατανόηση** και στη χρήση των αρχών που περιβάλλουν την έννοια της ευγενούς άμιλλας και της ακεραιότητας χωρίς να υπάρχει η δυναμική της ομάδας.

Είναι πάντα σημαντικό να τηρούνται οι κανόνες και ο καλύτερος τρόπος επαφής με τους κανόνες είναι να είστε εσείς ο ίδιος υπεύθυνος για αυτούς. Η δραστηριότητα αυτή αποτελεί μια απλή εισαγωγή στην εντιμότητα και την ευγενή άμιλλα, με το παραδοσιακό παιχνίδι Μήλα, όπου οι μαθητές/τριες πρέπει να προβάλλουν την εμπειρία του παιχνιδιού στην ίδια τους τη ζωή.



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Τα Μήλα είναι ένα παραδοσιακό παιχνίδι που επιτρέπει στους μαθητές/τριες να αναπτύξουν πολλές ήπιες δεξιότητες αθλητικής ακεραιότητας (εντιμότητα και ευγενής άμιλλα). Σε αυτό το παιχνίδι, υπάρχουν δύο παίκτες/τριες για ρίψεις ξεχωριστά από την υπόλοιπη ομάδα.

Διαμόρφωση: Στο παρακάτω διάγραμμα, οι μαύροι κύκλοι αντιπροσωπεύουν την πλειοψηφία της ομάδας και οι ροζ κύκλοι αντιπροσωπεύουν τους ρίπτες. Οι δυο μαθητές/τριες στα αντίθετα άκρα είναι οι αρχικοί ρίπτες. Ο ρίπτης στη δεξιά πλευρά του χώρου παιχνιδιού θα ξεκινήσει το παιχνίδι ρίχνοντας μια μαλακή μπάλα (το βέλος) σε έναν από τους μαθητές/τριες στο κέντρο. Αν η μπάλα χτυπήσει στο έδαφος και ο μαθητή/τρια "καεί", τότε μετακινείται στην άκρη του χώρου του παιχνιδιού και γίνεται και ο ίδιος ρίπτης.



Δύο παίκτες/τριες, οι ρίπτες, στέκονται στις αντίθετες πλευρές του χώρου του παιχνιδιού και η υπόλοιπη ομάδα συγκεντρώνεται στον χώρο που βρίσκεται ανάμεσα στους ρίπτες. Οι δύο παίκτες/τριες πετούν τη μπάλα σε ένα από τους μαθητές/τριες της αντίπαλης ομάδας που βρίσκονται ανάμεσά τους. Είναι σημαντικό να υπενθυμίζετε στους παίκτες/τριες ότι **στοχεύουν κάτω από τους ώμους**, προκειμένου να είναι όλοι ασφαλείς. Αν η μπάλα χτυπήσει έναν παίκτη/τρια, τότε αυτός "καίγεται" και στέκεται στην άκρη του χώρου του παιχνιδιού με τους ρίπτες. Αυτό αυξάνει τον αριθμό των ριππών και έτσι, όσοι μαθητές/τριες βρίσκονται στο κέντρο πρέπει να προσπαθούν να αποφύγουν περισσότερες μπάλες.

Ωστόσο, εάν ένας παίκτης/τρια πιάσει την μπάλα, κερδίζει ένα «μήλο» ή μια επιπλέον ζωή που μπορεί να χρησιμοποιήσει σε περίπτωση που «καεί». Στόχος αυτού του παιχνιδιού είναι οι μαθητές/τριες να κερδίσουν όσο το δυνατόν περισσότερα "μήλα".

Δείτε το παρακάτω διάγραμμα για να έχετε μια οπτική απεικόνιση.

Πιθανές προσαρμογές: Για να κάνετε το παιχνίδι πιο απαιτητικό, προσθέστε περισσότερες μαλακές μπάλες που θα πρέπει να αποφεύγει η ομάδα στο κέντρο του χώρου του παιχνιδιού. Για να μπορείτε να συμπεριλάβετε στο παιχνίδι όλους όσους έχουν διαφορετικές ικανότητες, καθοδηγήστε τους μαθητές/τριες να στοχεύουν σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος, όπως το χέρι ή το πόδι. Για να συντομεύσετε το παιχνίδι, ξεκινήστε με περισσότερους από δυο ρίπτες στις άκρες του παιχνιδιού.



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Πώς ένιωθαν όσοι βρίσκονταν στη μέση και όσοι ήταν απ' έξω;
- Συμμετείχαν όλοι οι μαθητές/τριες της τάξης στο παιχνίδι ; Είχαν συναίσθηση της συμμετοχής τους;
- Υπολόγιζαν όλοι οι μαθητές/τριες με ειλικρίνεια τις «ζωές» τους;
- Γιατί είναι σημαντικό να είμαστε ειλικρινείς;



Βασικές κατευθύνσεις για τους Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής: Καθώς το παιχνίδι αυτό είναι πολύ ευχάριστο για τους μαθητές/τριες, μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε ως εισαγωγή στο θέμα της ευγενούς άμιλλας, καθώς οι μαθητές/τριες θα ωφεληθούν λιγότερο όσον αφορά τη σωματική άσκηση. Επειδή είναι λιγότερες οι σωματικές δεξιότητες που μπορούν να διδαχθούν στη συγκεκριμένη περίπτωση, παρουσιάζεται μια καλή ευκαιρία να βοηθήσετε τους μαθητές/τριες να θέσουν τα θεμέλια της αθλητικής ακεραιότητας σε ένα ασφαλές και οικείο περιβάλλον.

Δραστηριότητα Αξιολόγησης Ευγενούς Άμιλλας για ηλικίες 6-9 ετών

Το πρώτο στάδιο αθλητικής ακεραιότητας εστιάζεται στην παροχή των βασικών στοιχείων της, σε ένα κλίμα χαλαρό, ευχάριστο και υποστηρικτικό. Συνεπώς, η διαδικασία αξιολόγησης για το επίπεδο αυτό θα πρέπει να είναι διακριτική. Οι μαθητές/τριες θα πρέπει να είναι ελεύθεροι/ες ώστε να συνεχίσουν να αναπτύσσουν τις δεξιότητές τους και να καλλιεργούν τις γνώσεις τους χωρίς το άγχος της αξιολόγησης. Ωστόσο, πρέπει να εξετάσουμε τις δραστηριότητες και να διασφαλίσουμε ότι οι γνώσεις διαμορφώνονται με τον σωστό τρόπο.

Αυτή η πρόταση παρέχει στους/στις εκπαιδευτικούς έναν τρόπο αξιολόγησης των γνώσεων της ομάδας με δημιουργική και διακριτική προσέγγιση. Όπως και όλες οι αξιολογήσεις αυτής της εργαλειοθήκης, η δραστηριότητα αυτή θα πρέπει να ολοκληρωθεί μετά το πέρας και των τριών παραπάνω δραστηριοτήτων. Καθώς η δραστηριότητα της αξιολόγησης δεν θα διαρκέσει για μια ολόκληρη διδακτική ώρα, μπορεί να συμπληρώσει τη δραστηριότητα 3 ή να ξεκινήσει μια νέα.

Στο τέλος των δραστηριοτήτων, προτείνεται να ζητήσετε από όλους να σηκωθούν και στη συνέχεια να υποβάλετε μια σειρά ερωτήσεων (παρακάτω μπορείτε να βρείτε ιδέες για ερωτήσεις). Οι ερωτήσεις πρέπει να είναι προπαρασκευαστικές με τη φράση «καθίστε αν...». Όταν οι μαθητές/τριες θα κάθονται, είναι ευκαιρία να ζητήσουμε από κάποιο μαθητή/τρια να δώσει ένα παράδειγμα. Το να μιλούν για τις εμπειρίες τους αποτελεί ευκαιρία για βαθύτερη έρευνα σχετικά με τις γνώσεις τους.

Οι ερωτήσεις αυτές μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο τέλος κάθε δραστηριότητας για εκπαιδευτική αξιολόγηση στη συγκεκριμένη διδακτική ώρα.

Παραδείγματα ερωτήσεων:

- Καθίστε εάν έχετε τηρήσει την ευγενή άμιλλα στο σημερινό παιχνίδι
- Καθίστε εάν η ομάδα σας τα πήγε καλά
- Καθίστε εάν επιδείξατε θετική συμπεριφορά
- Καθίστε εάν δείξατε σεβασμό προς τους άλλους
- Καθίστε εάν η ομάδα σας ήταν συνεργάσιμη με τις άλλες

Δραστηριότητες για την ηλικιακή ομάδα 10-12 ετών

Βασικά Αποτελέσματα Δραστηριοτήτων Ευγενούς Άμιλλας (10- 12 ετών)

Η ενότητα αυτή περιέχει δραστηριότητες που είναι κατάλληλες για μαθητές/τριες πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης μεγαλύτερης ηλικίας, τις οποίες πρέπει να πραγματοποιήσουν στο πλαίσιο του μαθήματος Φυσικής Αγωγής.

Ακολουθούν ορισμένες βασικές παραδοχές/φράσεις που μπορούν να καθοδηγήσουν τις δραστηριότητες και που θα αναδείξουν τις γνώσεις που αναπτύσσονται από κάθε μαθητή/τρια.

Ιδεώδες ευγενούς άμιλλας: Όταν αθλούμαι, είμαι σε θέση να αναγνωρίζω πότε κάποιος παραβιάζει τους κανόνες και γνωρίζω ότι δεν πρέπει να αντιγράψω τις ενέργειές τους. Η παραβίαση των κανόνων στο παιχνίδι με εμποδίζει να γίνομαι όσο καλύτερος μπορώ τόσο στον αθλητισμό όσο και στην πραγματική ζωή.

Ιδεώδες ευγενούς άμιλλας: Όταν αθλούμαι, μαθαίνω πώς να επιδεικνύω σωστό αθλητικό πνεύμα τόσο όταν η ομάδα μου κερδίζει όσο και όταν χάνει. Εκτιμώ τις προσπάθειες της ομάδας μου και της άλλης ομάδας, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα.

Δραστηριότητα 1: Ας Γίνουμε Διαιτητές: Μια Εισαγωγή στην Ευγενή Άμιλλα – ηλικίες 10-12 ετών

Εξοπλισμός:

- Ένα γήπεδο ποδοσφαίρου
- 2+ μπάλες ποδοσφαίρου
- 4+ τέρματα
- Κώνοι (για τη σήμανση του γηπέδου)
- Αθλητικές φανέλες (για ομάδες)



Στόχοι & Εισαγωγή: Σκοπός της δραστηριότητας είναι να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες **πώς να κρίνουν θέματα σχετικά με την ευγενή άμιλλα** από τη θέση του διαιτητή σε ένα φιλικό ποδοσφαιρικό αγώνα. Αυτό βοηθά **στην ανάπτυξη της αθλητικής εντιμότητας** και δεξιοτήτων που μπορούν να μεταφερθούν εκτός του αθλητικού χώρου. Παίζοντας δίκαια, το παιχνίδι γίνεται ασφαλές και απολαυστικό για όλους.



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Οργανώστε τους παίκτες/τριες σε παιχνίδια μικρής κλίμακας (π.χ. 5 X 5) και μοιράστε φανέλες για να ξεχωρίζετε τις ομάδες που συμμετέχουν στο παιχνίδι. Ορίστε έναν παίκτη/τρια ως πρώτο διαιτητή (οι άλλοι παίκτες/τριες θα εναλλάσσονται στη θέση του διαιτητή κάθε 2-3 λεπτά). Ενημερώστε όλους τους παίκτες/τριες για 2-3 βασικούς κανόνες που πρέπει να ακολουθούν όλοι και που πρέπει και ο διαιτητής να **τηρεί κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού**.

Θα ισχύουν οι βασικοί κανόνες του ποδοσφαίρου —όπως η μη χρήση των χεριών— ή/και άλλοι δημιουργικοί κανόνες, όπως ότι μια ομάδα πρέπει να κάνει δυο πάσες πριν από ένα σουτ ή να φωνάζουν το όνομα του παίκτη/τριας στον/στην οποίο μεταβιβάζεται η μπάλα. Οι κανόνες που ζητάτε από τους μαθητές/τριες να τηρήσουν **δεν χρειάζεται να είναι περίπλοκοι**, καθώς στόχος της άσκησης είναι να **βιώσουν τι είναι η τήρηση των κανόνων σε ένα παιχνίδι με τους συνομηλίκους τους**. Για να διασφαλιστεί ότι όλοι οι μαθητές/τριες θα έχουν τη δυνατότητα να γίνουν διαιτητές, να σφυρίζετε για αλλαγή διαιτητή κάθε 2-3 λεπτά.

Στο πλαίσιο αυτής της δραστηριότητας, πρέπει να υπενθυμίζετε στους μαθητές/τριες ότι η τελική απόφαση είναι πάντα εκείνη του διαιτητή. **Ομοίως, πρέπει να υπενθυμίζετε στον διαιτητή ότι πρέπει να είναι δίκαιος**, ακόμη και αν μια απόφαση που πρέπει να λάβει είναι κατά της ομάδας των φίλων του.

Πιθανές προσαρμογές: Για ομάδες με διαφορετικές ικανότητες, δημιουργήστε κανόνες χωρίς αποκλεισμούς που θα πρέπει να εφαρμόζουν όλοι οι παίκτες/τριες και να επιβάλει ο διαιτητής. Για παράδειγμα, εάν υπάρχουν μαθητές/τριες σε αναπηρικά αμαξίδια, ένας δημιουργικός κανόνας θα μπορούσε να είναι η χρήση **μόνο** των χεριών αντί των ποδιών!



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Πώς αισθανθήκατε σαν διαιτητής;
- Τι ήταν σημαντικό για σας ως διαιτητή;
- Θα ήταν ίδιο το παιχνίδι χωρίς διαιτητή;
- Γιατί είναι σημαντικοί οι διαιτητές;
- Πώς δείχνετε σεβασμό στον διαιτητή;
- **Εκτός αθλητισμού, ποιους κανόνες πρέπει να ακολουθείτε; Γιατί είναι σημαντικοί αυτοί οι κανόνες;**
- **Ποιος είναι υπεύθυνος για την τήρηση των κανόνων, στην πραγματική ζωή και στον αθλητισμό;**



Βασικές Κατευθύνσεις για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής: Οι διαιτητές αποτελούν σημαντικό μέρος του παιχνιδιού, αλλά μερικές φορές μπορούν και να επωφελούνται από αυτό. Είναι σημαντικό να μιλήσετε με την τάξη, πριν παίξετε το παιχνίδι, σχετικά **με τους κανόνες που θα επιβάλει ο διαιτητής και πρέπει να ακολουθήσουν οι παίκτες/τριες**. Επιπλέον, να διασφαλίσετε ότι **οι παίκτες/τριες θα αντιμετωπίζουν τον διαιτητή με σεβασμό** και ότι ο διαιτητής θα εφαρμόζει δίκαια τους κανόνες. Μπορεί επίσης να βοηθήσει, εάν οι **διαιτητές χρησιμοποιούν μια συνθηματική λέξη ή ένα σήμα όταν παραβιάζεται κάποιος κανόνας**, για παράδειγμα, "Στοπ!" ή κουνώντας τα χέρια στον αέρα.

Δραστηριότητα 2: Όσοι «Κλέβουν» Ποτέ δεν Κερδίζουν: Επίλυση προβλημάτων εξαπάτησης – ηλικίες 10-12 ετών

Εξοπλισμός:

- Αμφιθέατρο ή γήπεδο ποδοσφαίρου
- Μικρές ομάδες (το πολύ 5 ανά ομάδα)
- Φύλλο εργασίας για τα σενάρια
- Εξοπλισμός για τα δρώμενα
- Γήπεδο ποδοσφαίρου
- Αθλητικές φανέλες (για ομάδες)



Στόχοι & Εισαγωγή: Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να δημιουργήσουν οι μαθητές/τριες **ένα περιβάλλον** στο οποίο θα υπάρχει εξαπάτηση ή αθέμιτη συμπεριφορά και στη συνέχεια **να δείξουν πώς μπορεί να επιλυθεί το θέμα** με πολιτισμένο και δίκαιο τρόπο. Μέχρι στιγμής, έχουμε καλύψει δραστηριότητες που δείχνουν **τι είναι ευγενής αθλητική άμιλλα και δικαιοσύνη** στα παιχνίδια, αφήνοντας τους μαθητές/τριες **να βιώσουν πώς είναι να τηρεί κανείς τους κανόνες**. Τώρα μπορούμε να συνδυάσουμε αυτές τις δεξιότητες για να αναπτύξουμε μια σύνθετη κατανόηση.



Το Πλάνο του Παιχνιδιού:

Εργασία 1. Χωρίστε την τάξη ώστε να εργάζεται σε μικρές ομάδες, το πολύ 5 άτομα ανά ομάδα. **Οι μαθητές/τριες καλούνται να σχεδιάσουν ένα δρώμενο διάρκειας 2-3 λεπτών**, κατά το οποίο ένας αθλητής/τρια δεν ακολουθεί τους κανόνες, «κλέβει», ή είναι άδικος σε ένα άθλημα. Τα βασικό σημείο είναι **ο τρόπος με τον οποίο οι άλλοι παρόντες στο σκηνικό (αυτοί που δεν «κλέβουν») αντιδρούν και επιλύουν το πρόβλημα εξαπάτησης με ειρηνικό τρόπο και με σεβασμό**.

Παρακάτω μπορείτε να βρείτε μερικά παραδείγματα σεναρίων. Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε τα δικά σας σενάρια. Διανείμετε σε κάθε ομάδα ένα από τα σενάρια από το παρακάτω φύλλο εργασίας ή από αυτά που έχετε βρει εσείς. Δώστε στις ομάδες 5-7 λεπτά για να προετοιμάσουν την παρουσίαση.

Στη συνέχεια, κάθε ομάδα θα χρειαστεί να εναλλάσσεται με τη σειρά της για να **παρουσιάσει το δρώμενο της στην τάξη**. Μετά το τέλος κάθε παρουσίασης, ζητήστε από την ομάδα να σχολιάσει τι ήταν **καλό σχετικά με τον χειρισμό της κατάστασης**.

Εάν υπάρχει αρκετός χρόνος, εκτελέστε την Εργασία 2 που ακολουθεί. Εάν δεν υπάρχει αρκετός χρόνος, ολοκληρώστε την Εργασία 2 σε μια διδακτική ώρα που στοχεύει στους ίδιους μαθησιακούς στόχους.

Σημείωση: Εάν οι μαθητές/τριες έχουν μια πρωτότυπη ιδέα για το σενάριό τους, ζητήστε τους να σας την εξηγήσουν, ώστε να βεβαιωθείτε ότι ταιριάζει στους στόχους της δραστηριότητας και ότι μπορεί να συμπεριληφθεί.

Εργασία 2– Οργανώστε ένα σύντομο ποδοσφαιρικό αγώνα ενώ παίζετε το "κόκκινο φως, πράσινο φως", ώστε οι μαθητές/τριες να μπορούν να εξασκηθούν σε ό,τι έμαθαν. Χωρίστε την ομάδα σε δύο μικρότερες, για ένα σύντομο αγώνα. Ο/Η εκπαιδευτικός είναι «ο φωτεινός σηματοδότης» και στέκεται στην πλάγια γραμμή όταν οι μαθητές/τριες παίζουν το παιχνίδι. **Ο στόχος είναι να παίζουν οι μαθητές/τριες ποδόσφαιρο ακολουθώντας το χρώμα των φαναριών.**

Όταν ο φωτεινός σηματοδότης δείχνει "πράσινο φως", οι μαθητές/τριες μπορούν να τρέχουν μέσα στο γήπεδο και να παίζουν κανονικά το παιχνίδι. «Κόκκινο φως» σημαίνει πάγωμα. «Κίτρινο φως» σημαίνει περπάτημα. Ο φωτεινός σηματοδότης **υποδεικνύει οποιονδήποτε δεν ακολουθεί τους κανόνες** (π.χ. περπατά όταν υπάρχει "κόκκινο φως"), ο οποίος θα πάει στην πλάγια γραμμή του γηπέδου και θα μείνει εκεί για 1 λεπτό πριν επιστρέψει στο παιχνίδι.



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Γιατί ο αθλητισμός είναι πιο απολαυστικός όταν είναι δίκαιος και έντιμος;
- Περιγράψτε την αίσθηση που έχετε όταν κερδίζετε δίκαια και πως αυτή διαφοροποιείται όταν κερδίζετε άδικα.
- Ποιοι ήταν οι πιο αποτελεσματικοί τρόποι, με τους οποίους οι συμμαθητές/τριες σας αντιμετώπισαν τους παραβάτες των κανόνων στις παρουσιάσεις των σεναρίων;
- Έχετε δει ή ακούσει για επαγγελματίες αθλητές/τριες που έχουν παραβιάσει τους κανόνες στο άθλημά τους;
- Με βάση το σενάριο που συμμετείχατε, πώς θα μπορούσαν να επιλυθούν αυτές οι καταστάσεις;
- Τι είδους κανόνες πρέπει να ακολουθείτε στην πραγματική ζωή; Ποιοι είναι οι ειρηνικοί τρόποι επίλυσης των προβλημάτων που προκύπτουν από περιπτώσεις εξαπάτησης στην πραγματική ζωή;



Βασικές Κατευθύνσεις για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής: Εάν υπάρχουν διαθέσιμα αντικείμενα (π.χ. καπέλα, μπάσουλια, φανέλες, σφυρίχτρες), **ενθαρρύνετε τις μικρές ομάδες να τα χρησιμοποιήσουν**- είναι διασκεδαστικό τόσο για τα μέλη των ομάδων όσο και για το κοινό!

Καθ' όλη τη διάρκεια της εργασίας αυτής, δίνεται η ευκαιρία να **αξιολογηθεί η ομαδική εργασία και η συνεργασία** των ομάδων. Με την ίδια την εργασία, τα σεναρία μπορούν να σας βοηθήσουν να εκτιμήσετε την επίγνωση της ομάδας σχετικά με το τι είναι η εξαπάτηση (κλέψιμο), τον τρόπο με τον οποίο η ομάδα καταρτίζει ένα σχέδιο για την αντιμετώπισή της εξαπάτησης και το πώς το σχέδιο αυτό εφαρμόζεται.

Κατόπιν αυτού και μετά από τις παρουσιάσεις των σεναρίων, η συζήτηση στην τάξη μπορεί να εστιάσει στην ανάπτυξη γενικότερων σκέψεων περί του αντικειμένου. Αυτό θα **συμβάλει στην καλύτερη γνώση και κατανόηση των θεμάτων**. Είναι επίσης σημαντικό να διασφαλιστεί ότι κανένας μαθητής/τρια δεν θα στιγματιστεί λόγω του ρόλου που έπαιξε.

Φύλλο εργασίας: Παραδείγματα σεναρίων για τη Δραστηριότητα «Όσοι «Κλέβουν» δεν Κερδίζουν Ποτέ»

Χρησιμοποιήστε αυτήν τη μορφή για να διαμορφώσετε τα δικά σας σενάκια. Ξεχωρίστε αυτά τα σενάκια και δώστε ένα σε κάθε μικρή ομάδα για να το παρουσιάσει. Εξηγήστε στους μαθητές/τριες τη σημασία της ασφάλειας, ότι θα πρέπει να παίξουν απλώς κάποιο ρόλο και ότι δεν πρόκειται για πραγματική κατάσταση.

Ρόλοι	Παίξτε τους ρόλους!
1 διαιτητής 2 παίκτες/τριες βόλεϊ από την ομάδα Χ. 2 παίκτες/τριες βόλεϊ από την ομάδα Υ.	Πριν ξεκινήσει ένα παιχνίδι βόλεϊ, οι παίκτες/τριες της ομάδας Υ ρίχνουν κρυφά νερό στην πλευρά του γηπέδου της ομάδας Χ, ώστε να γλιστρήσουν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και να χάσουν. Ο διαιτητής και οι παίκτες/τριες της ομάδας Χ θέλουν να βρουν ποιους έκανε κάτι τέτοιο και θέλουν να διορθώσουν την κατάσταση. Τι θα συμβεί στη συνέχεια;

Ρόλοι	Παίξτε τους ρόλους!
1 προπονητής/τρια 4 μπασκετμπολίστες/τριες	Είναι το ημίχρονο του αγώνα μπάσκετ. Η ομάδα σας χάνει με 10 πόντους διαφορά. Ένας συμπαίκτης/τρια σας ψιθυρίζει, «μην το πεις στον προπονητή/τρια, αλλά θα ρίξω μια κλωτσιά στον καλύτερο παίκτη/τρια της άλλης ομάδας. Εάν ο καλύτερος παίκτης/τρια δεν μπορεί να παίξει, πιστεύω ότι έχουμε την ευκαιρία να κερδίσουμε το παιχνίδι!» Ορισμένοι παίκτες/τριες συμφωνούν ότι αυτή είναι μια καλή ιδέα, αλλά άλλοι διαφωνούν. Τι θα συμβεί στη συνέχεια;

Ρόλοι	Παίξτε τους ρόλους!
3 ποδοσφαιριστές 1 προπονητής/τρια	Απομένουν 5 λεπτά στον αγώνα του πρωταθλήματος ποδοσφαίρου. Η ομάδα σας κερδίζει με 1 γκολ διαφορά. Ακούτε τον προπονητή/τρια σας να φωνάζει από τον πάγκο, "πέσε κάτω και κάνε τον/την τραυματισμένο/η να κερδίσουμε χρόνο, δεν θέλουμε να χάσουμε!» Νιώθεις ότι έχεις παγώσει επειδή θέλεις να κερδίσεις το πρωτάθλημα, αλλά από την άλλη δεν θέλεις να κάνεις τον/την τραυματισμένο/η γιατί αυτό θα είναι ψέμα. Τι θα συμβεί στη συνέχεια;

Ρόλοι	Παίξτε τους ρόλους!
1 υπεύθυνος για τους κανόνες, διαιτητής 4 σφαιροβόλοι	Συμμετέχεις σε αγώνες σφαιροβολίας αντιμετωπίζοντας 3 άλλους σφαιροβόλους. Παρατηρείς ότι όλοι μιλούν για να χρησιμοποιήσουν σφαίρες, που είναι πολύ ελαφρύτερες από αυτό που πρέπει να είναι. «Εδώ, πάρε τη δική μου, θα τη ρίξεις πολύ πιο μακριά από την κανονική!» ακούγεται κάποιος να λέει. Ο/Η υπεύθυνος/η τήρησης των κανόνων βαδίζει προς το μέρος σου. Τι θα συμβεί στη συνέχεια;

Δραστηριότητα 3: Η Ευγενής Αμίλλα ως Αθλητική Συμπεριφορά– ηλικίες 10-12 ετών

Εξοπλισμός:

- Μισό γήπεδο μπάσκετ



Στόχοι & Εισαγωγή: Οι στόχοι της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει τους μαθητές/τριες να μάθουν:

- (1) πώς είναι η **σωστή αθλητική συμπεριφορά**,
- (2) ότι **η νίκη δεν είναι το παν**, και
- (3) **ότι η ήττα είναι κάτι φυσιολογικό**.

Στην πραγματικότητα, η ήττα αποτελεί ευκαιρία να ενθαρρύνετε φίλους και αντιπάλους που συνεχίζουν να παίζουν! Το να είστε **καλός αθλητής/τρια** σημαίνει να ακολουθείτε τους κανόνες του παιχνιδιού και **να ελέγχετε τα συναισθήματά σας** όταν έχετε να αντιμετωπίσετε είτε μια ήττα - είτε ακόμα και μια νίκη!



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Το παιχνίδι αυτό αφορά το Πρωτάθλημα στο παιχνίδι Πέτρα-Ψαλίδι-Χαρτί. Όλοι οι μαθητές/τριες περπατούν γύρω από το χώρο που έχει οριστεί μέχρι που ο/η εκπαιδευτικός φωνάζει «Μονομαχήστε!» **Όλοι θα βρουν έναν συμπαίκτη/τρια** και θα παίξουν με αυτόν ένα γύρο πέτρα-ψαλίδι-χαρτί. Ωστόσο, αντί να παίξουν το πέτρα-ψαλίδι-χαρτί με το χέρι, **οι μαθητές/τριες θα χρησιμοποιήσουν ολόκληρο το σώμα τους για να παίξουν τον ρόλο τους** (δείτε παρακάτω). Οι μαθητές/τριες θα πηδήξουν τρεις φορές και θα δημιουργήσουν το σχήμα που θα έχουν επιλέξει στο τέταρτο άλμα. Εάν και οι δύο μαθητές/τριες επιλέξουν το ίδιο σχήμα, παίζουν ξανά μέχρι να υπάρξει ένας νικητής.

Στην παρακάτω εικόνα, μπορείτε να δείτε πώς μπορείτε να δείξετε την πέτρα - μια θέση σκυψίματος, τη θέση χαρτί— απλωμένα και τα δύο χέρια στον αέρα και ανοικτά τα πόδια και τη θέση ψαλίδι— τα χέρια στους γοφούς και με τους αγκώνες να λικνίζονται. Η πέτρα νικά το ψαλίδι, το ψαλίδι νικά το χαρτί και το χαρτί νικά την πέτρα.

ROCK



PAPER



SCISSORS



Αυτός που χάνει τον γύρο γίνεται υποστηρικτής/τρια του νικητή/τριας και τον ακολουθεί, ξεκινώντας μια «αλυσίδα υποστηρικτών/τριών». Όσοι βρίσκονται στην αλυσίδα υποστηρικτών/τριών πρέπει να ενθαρρύνουν τον νικητή/τρια τους, φωνάζοντας ρυθμικά το όνομά του/της, ή φράσεις που θα του/της δώσουν ψυχολογική ώθηση.

Όταν το πει ο/η εκπαιδευτικός, ο/η νικητής/τρια βρίσκει έναν άλλο μαθητή/τρια για "Μονομαχία!". Όποιος χάσει αυτό το παιχνίδι - και όλοι από την αλυσίδα που επευφημούν τον νικητή/τρια - **προσκολλώνται στην αλυσίδα ζητωκραυγών του νικητή/τριας, κάνοντάς τη ακόμη μεγαλύτερη.**

Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να απομείνουν δύο παίκτες/τριες (καθένας θα έχει πίσω του μια ομάδα επευφημιών). Στο τέλος **όλοι καταλήγουν στην ίδια ομάδα.**

Πιθανές προσαρμογές: Για να κάνετε το παιχνίδι πιο απαιτητικό, δοκιμάστε να προσθέσετε ένα τέταρτο αντικείμενο στο παραδοσιακό πέτρα-ψαλίδι-χαρτί. Για να γίνει το παιχνίδι πιο απλό και περιεκτικό σε διαφορετικές ικανότητες, οι μαθητές/τριες μπορούν να χρησιμοποιούν μόνο τα χέρια τους για να κάνουν τις χειρονομίες του παιχνιδιού πέτρα-ψαλίδι-χαρτί αντί να χρησιμοποιούν ολόκληρο το σώμα τους και να πηδούν.



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Στο παιχνίδι πέτρα-ψαλίδι-χαρτί πώς αισθανθήκατε όταν είχατε μια ομάδα συμμαθητών/τριών που πανηγύριζε για σας;
- Πώς ενεργούν οι «καλοί/ες» αθλητές/τριες όταν κερδίζουν και χάνουν;
- Πώς ενεργούν οι «κακοί/ες» αθλητές/τριες όταν κερδίζουν και χάνουν;
- Ποιοι αθλητές/τριες παίζουν δίκαια; Οι καλοί/ες ή οι κακοί/ες; Με ποιους τρόπους;
- Τι θα μπορούσατε να κάνετε όταν τα πράγματα δεν γίνονται με το δικό σας τρόπο, εκτός σχολικού περιβάλλοντος;



Βασικές Κατευθύνσεις για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής: Αυτή η δραστηριότητα θα σας βοηθήσει, να δείτε ως εκπαιδευτικός το πώς οι μαθητές/τριες σας **αντιδρούν σε δυσμενείς/δυσάρεστες καταστάσεις.** Σε αυτό το παιχνίδι οι μαθητές/τριες θα νικήσουν κάποιες φορές, ενώ τις περισσότερες φορές θα χάσουν. Το παιχνίδι για το πρωτάθλημα πέτρα-ψαλίδι-χαρτί είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να δώσετε έμφαση στο γεγονός ότι η νίκη δεν είναι το παν και ότι η ήττα είναι φυσιολογική!

Το κλειδί είναι να ενισχύσουμε την ιδέα ότι **οι αντιδράσεις μας όταν χάνουμε και όταν νικάμε είναι αυτό που μας κάνει καλούς ή κακούς αθλητές/τριες.** Υπενθυμίστε στους μαθητές/τριες ότι **δεν πειράζει να νιώθουν** αναστατωμένοι/ες μετά από μια ήττα ή ενθουσιασμένοι/ες μετά από μια νίκη, αλλά η έκφραση εκτίμησης για τους αντιπάλους τους-ακόμα και η επευφημία τους- είναι αυτό που κάνει τον αθλητισμό διασκεδαστικό και σημαντικό για όλους. Υπενθυμίστε τους ότι το ίδιο ισχύει και στην πραγματική ζωή!

Δραστηριότητα Αξιολόγησης Ευγενούς Άμιλλας για μαθητές/τριες ηλικίας 10-12 ετών

Το πρώτο αυτό στάδιο αθλητικής ακεραιότητας εστιάζει στην παροχή των βασικών στοιχείων σε ένα χαλαρό, ευχάριστο και υποστηρικτικό κλίμα. Όπως συμβαίνει και με τις δραστηριότητες για τη μικρότερη ηλικιακή ομάδα των 6-9 ετών, η διαδικασία αξιολόγησης για τα μαθητές/τριες ηλικίας 10-12 ετών θα πρέπει να είναι διακριτική, διασκεδαστική και διαδραστική, με σκοπό την ενίσχυση της επικοινωνίας και της δημιουργίας υγιών σχέσεων μεταξύ τους. Οι μαθητές/τριες θα πρέπει να νιώθουν ελεύθεροι ώστε να συνεχίσουν να αναπτύσσουν τις δεξιότητές τους και να καλλιεργήσουν τις γνώσεις τους χωρίς το άγχος της αξιολόγησης. Ωστόσο, πρέπει να εξετάσουμε τις γνώσεις που αποκτούνται και να διασφαλίσουμε ότι οι γνώσεις αυτές διαμορφώνονται με το σωστό τρόπο.

Αυτή η πρόταση αξιολόγησης παρέχει στους/στις εκπαιδευτικούς έναν τρόπο αξιολόγησης των γνώσεων της ομάδας με δημιουργική και διακριτική προσέγγιση. Όπως και όλες οι αξιολογήσεις αυτής της εργαλειοθήκης, η δραστηριότητα αυτή θα πρέπει να ολοκληρωθεί μετά το πέρας και των τριών δραστηριοτήτων. Καθώς αυτή η δραστηριότητα δεν διαρκεί μια ολόκληρη διδακτική ώρα, μπορεί να συμπληρώσει τη δραστηριότητα 3 ή να ξεκινήσει μια νέα.

Δραστηριότητα με κόμικς:

Για τη δραστηριότητα αυτή χρειάζεται χαρτί και χρωματιστά στυλό/μολύβια. Ζητήστε από τους μαθητές/τριες να χωρίσουν ένα κομμάτι χαρτί σε 4 μέρη ή μοιράστε σε κάθε μαθητή/τρια ένα αντίγραφο του πρωτότυπου που παρέχεται παρακάτω. Θα δημιουργήσουν το δικό τους κόμικ για να αφηγηθούν μια ιστορία, με βάση όσα έμαθαν για την ευγενή άμιλλα. Ζητήστε τους να μοιραστούν τα κόμικ τους σε μικρές ομάδες 3-4 ατόμων ή στην τάξη.

Παρέχεται ένα παραδοσιακό κόμικ από τους Calvin και Hobbes ως στοιχείο αναφοράς:



Προβληματισμός για την Ευγενή Άμιλλα με το Κόμικ

Οδηγίες για τους μαθητές/τριες: Χρησιμοποιώντας τα παρακάτω τετράγωνα πλαίσια, σχεδιάστε μια ιστορία που θα περιγράφει **το γιατί η ευγενής άμιλλα είναι σημαντική** στον αθλητισμό. Σκεφτείτε **πώς ενεργεί ένας καλός αθλητής/τρια** όταν κερδίζει και όταν χάνει. Φροντίστε να δώσετε μια περιγραφή για κάθε εικόνα που σχεδιάζετε.

1	2
Περιγραφή:	Περιγραφή:
3	4
Περιγραφή:	Περιγραφή:

3. Δραστηριότητες για την ηλικιακή ομάδα 13-15 ετών

Βασικά Αποτελέσματα από Δραστηριότητες Ευγενούς Άμιλλας (13- 15 ετών)

Το άρθρο αυτό περιέχει δραστηριότητες που είναι κατάλληλες για μαθητές/τριες δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, ηλικίας κάτω των 16 ετών, τις οποίες πρέπει να πραγματοποιήσουν στο πλαίσιο του μαθήματος Φυσικής Αγωγής.

Ακολουθούν ορισμένες βασικές παραδοχές που μπορούν να καθοδηγήσουν τις δραστηριότητες και που θα αναδείξουν τις γνώσεις που αναπτύσσονται από κάθε μαθητή/τρια.

Ιδεώδες ευγενούς άμιλλας: Υπάρχουν κανόνες για να προστατέψουν εμένα, τους συμπαίκτες/τριες μου και τους αντιπάλους. Ακολουθώντας τους κανόνες, το παιχνίδι είναι δίκαιο και προάγεται το πνεύμα του υγιούς αθλητικού ανταγωνισμού.

Ιδεώδες ευγενούς άμιλλας: Οι αθλητικές αξίες με κάνουν καλύτερο παίκτη/τρια, συμπαίκτη/τρια και αντίπαλο. Το αθλητικό πνεύμα όχι μόνο βοηθά στην απόλαυση του αγώνα, αλλά και στη δική μου προσωπική εξέλιξη ως ενεργού πολίτη.

Ιδεώδες ευγενούς άμιλλας: Ο θεμιτός ανταγωνισμός με κάνει να βγάζω τον καλύτερο μου εαυτό. Ακόμα και όταν είμαι πολύ ανταγωνιστικός, μπορώ να είμαι ένας καλός αθλητής/τρια, αξιοπρεπής στην ήττα και μετριοπαθής στη νίκη.

Δραστηριότητα 1: Ευγενής άμιλλα (ευ αγωνίζεσθαι) Μια Ανισότητα στη Δίκαιη Μεταχείριση – ηλικίες 13-15 ετών

Εξοπλισμός:

- Γήπεδο ποδοσφαίρου
- Μπάλες ποδοσφαίρου
- Αθλητικές φανέλες (για ομάδες)
- 2 τέρματα
- Κώνοι (για σήμανση του γηπέδου)
- Ομάδες (μέγιστο 12 άτομα, 6 ανά ομάδα)



Στόχοι & Εισαγωγή: Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να προσφέρει στους μαθητές/τριες τα συναισθήματα και την εμπειρία του αθλητισμού σε συνθήκες **αθέμιτων όρων παιχνιδιού, λόγω της διαφορετικής εφαρμογής των κανόνων μεταξύ των ομάδων**. Αυτό το παιχνίδι θα δώσει τη δυνατότητα στον/στην εκπαιδευτικό και στους μαθητές/τριες να αξιολογήσουν το πώς νιώθουν οι μαθητές/τριες τόσο ως μέλη μιας ομάδας όσο και ως μεμονωμένα άτομα, όταν δεν υπάρχουν συνθήκες ευγενούς άμιλλας. **Οι κανόνες διευκολύνουν τη δίκαιη μεταχείριση** προς το συμφέρον όλων των παικτών/τριών και αναμένεται να εφαρμοστούν αμερόληπτα, ώστε ένας παίκτης/τρια ή ομάδα να μην αποκτά **αθέμιτο πλεονέκτημα** έναντι ενός άλλου παίκτη/τριας ή μιας άλλης ομάδας. Η τήρηση των κανόνων επιτρέπει **την προαγωγή του πνεύματος του «ευ αγωνίζεσθαι»** και εξασφαλίζει **ότι ο αθλητισμός είναι απολαυστικός για όλους**. Στην πραγματική ζωή υπάρχουν επίσης κανόνες και νόμοι για την ασφάλεια όλων και την προώθηση των κοινωνικών δεξιοτήτων.



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Αυτό το παιχνίδι μπορεί να πραγματοποιείται ως μέρος των μαθημάτων ποδοσφαίρου, βόλεϊ ή μπάσκετ. Οργανώστε τους παίκτες/τριες σε 3 ισάριθμες ομάδες, με την Ομάδα 1 και την Ομάδα 2 να παίζουν πρώτοι, ενώ η Ομάδα 3 θα μείνει στην άκρη. Οι παίκτες/τριες που δεν συμμετέχουν ενεργά στη δραστηριότητα μπορούν να είναι φίλαθλοι. Εάν πιστεύετε ότι πρέπει να έχουν κάτι να κάνουν ή ένα ρόλο, ρωτήστε τους εάν μπορούν να εντοπίσουν διαφορές στον τρόπο με τον οποίο αγωνίζεται κάθε ομάδα.

Πριν ξεκινήσει το παιχνίδι μεταξύ των Ομάδων 1 και 2, επιβάλετε **κρυφά έναν επιπλέον κανόνα μόνο για την ομάδα 1**. Για παράδειγμα, όλοι οι παίκτες της ομάδας σας πρέπει να αγγίξουν την μπάλα πριν σουτάρουν, ή η ομάδα σας μπορεί να σουτάρει μόνο με το πιο αδύναμο πόδι, ή δεν επιτρέπεται η επικοινωνία μεταξύ συμπαίκτων/τριών κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Η Ομάδα 3 πρέπει να καθορίσει τον επιπλέον κανόνα που θα ισχύει στην Ομάδα 1 και την αιτία της έλλειψης ισορροπίας. **Οι 3 ομάδες πρέπει να εναλλάσσονται ώστε να εξασφαλιστεί ότι η κάθε μια θα έχει την εμπειρία να παίξει με τον έναν επιπλέον κανόνα**. Ολοκληρώστε το μάθημα με ένα παιχνίδι που παίζεται ακολουθώντας τους τυπικούς κανόνες, ώστε να επανέλθει η ισορροπία και να προχωρήσουν οι ομάδες επί **ίσις όροις**.

Πιθανές προσαρμογές: Μπορείτε να θέσετε διαφορετικούς κανόνες και στις δύο ομάδες για να επισημάνετε ότι υπάρχουν διάφορα επίπεδα ανισότητας, δηλαδή ότι ορισμένες διαφοροποιήσεις κανόνων επηρεάζουν αρνητικά περισσότερο, σε σύγκριση με άλλες. Μπορείτε επίσης να ζητήσετε από κάθε ομάδα να δημιουργήσει έναν κανόνα για την αντίπαλη ομάδα, κάτι που θα δείξει πόσο καλά κατανοούν τη σχέση μεταξύ κανόνων, δικαιοσύνης και απόκτησης αθέμιτου πλεονεκτήματος.



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

Η δραστηριότητα αυτή θα βοηθήσει τους παίκτες/τριες να δημιουργήσουν και να διαμορφώσουν τις γνώσεις που χρειάζονται ώστε να εξηγήσουν:

- Γιατί χρειαζόμαστε κανόνες στον αθλητισμό;
- Πώς αισθανθήκατε όταν προέκυψε αθέμιτο πλεονέκτημα;
- Τι συμβαίνει όταν οι κανόνες δεν είναι ίσοι για όλους;
- Ποια άλλα αθλητικά παραδείγματα μπορείτε να δώσετε για περιπτώσεις όπου ένα αθέμιτο πλεονέκτημα μπορεί να επηρεάσει τους αθλητικούς αγώνες;
- Μπορείτε να δώσετε ένα παράδειγμα για τον τρόπο με τον οποίο οι κανόνες κάνουν τα αθλήματα να διεξάγονται επί *ίσοις όροις* π.χ. τα χάντκαπ στο γκολφ
- Έχετε στην οικογένειά σας κανόνες που καθιστούν τα πράγματα δίκαια για όλους;



Βασικές Κατευθύνσεις για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής: Το παιχνίδι από μειονεκτική θέση μπορεί να είναι δύσκολο, αλλά ο στόχος είναι να **ενθαρρύνουμε τους παίκτες να αποδεχθούν και να εφαρμόσουν τις αξίες που προωθούν την ευγενή άμιλλα**, δηλαδή την εντιμότητα, την ανεκτικότητα, το ομαδικό πνεύμα, την καλή συμπεριφορά, καθώς επίσης να αντέχουν στις πιέσεις που δέχονται όταν παίζουν σύμφωνα με τους κανόνες, ακόμη και αν αυτοί δημιουργούν πλεονέκτημα για την αντίπαλη ομάδα.

Εξασφαλίστε ότι η τάξη αναγνωρίζει τον αντίκτυπο αδικίας που προκαλείται από τους κανόνες που έχουν επιβληθεί, όπως αντίστοιχα και την χαρά του «ευ αγωνίζεσθαι», μόλις η αδικία αποκατασταθεί.

Παρατηρήστε την ανταπόκριση και τα συναισθήματα που εκφράζουν οι ομάδες όταν επιβάλλονται στην ομάδα τους πρόσθετοι κανόνες καθώς και όταν δεν επιβάλλονται. Εάν τα κίνητρα των μαθητών μειώνονται λόγω των άδικων συνθηκών, **να τους παρακινείτε να είναι ανθεκτικοί** και διαβεβαιώστε τους ότι θα έχουν την ευκαιρία να αποκαταστήσουν την αδικία.

Δραστηριότητα 2: Ευγενής άμιλλα (ευ αγωνίζεσθαι) Αξίες, Αρχές και Συμπεριφορές – ηλικίες 13-15 ετών

Εξοπλισμός:

- Στυλό
- Απλό λευκό χαρτί A4
- Μπάλες ποδοσφαίρου ή μπάσκετ
- Τέρματα ή κώνοι ως δείκτες για τα τέρματα
- Κατάλληλος χώρος παιχνιδιού/γήπεδο



Στόχοι & Εισαγωγή: Η δραστηριότητα αυτή έχει ως στόχο να ενθαρρύνει τους μαθητές/τριες να **συζητούν τις αξίες της ευγενούς άμιλλας** και τις δράσεις που μπορούν να αναλάβουν για τη δημιουργία ενός γενικού αισθήματος δικαιοσύνης, τόσο στο μάθημα της φυσικής αγωγής, όσο και σε έναν αθλητικό αγώνα. Η ευγενής άμιλλα βασίζεται στις αξίες που είναι εγγενείς στον αθλητισμό και στη δέσμευση των ατόμων και των ομάδων να προωθούν τις αξίες αυτές, όταν παίζουν σε αθλητικούς αγώνες. Μέσω της επισήμανσης αυτών των αξιών, μπορεί να επιτευχθεί υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης σε θέματα ηθικής, ενδυναμώνοντας τις θετικές συμπεριφορές εντός και εκτός του πλαισίου της φυσικής αγωγής.



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: [Εργασία 1, 20 λεπτά] Τοποθετήστε με τυχαία επιλογή τους μαθητές/τριες σε ομάδες 4 ή 5 ατόμων, ανάλογα με το μέγεθος της τάξης [ιδανικά σε 4 ισάριθμες ομάδες]. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα κενό φύλλο χαρτιού και στυλό και εξηγήστε ότι το σημερινό μάθημα της Φυσικής Αγωγής επικεντρώνεται στην ευγενή αθλητική άμιλλα. Ζητήστε από κάθε ομάδα να γράψει στο επάνω μέρος της σελίδας «Φυσική Αγωγή – αξίες Ευγενούς Άμιλλας». Αυτό που πρέπει να κάνουν είναι να συζητήσουν και να καταγράψουν **έναν ορισμό της ευγενούς άμιλλας, 5 αρχές και αξίες που διέπουν την ευγενή άμιλλα** και τις **συμπεριφορές που θεωρούν σημαντικές για τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες**, στο πλαίσιο των μαθημάτων της Φυσικής Αγωγής.

Πιθανές προσαρμογές: Για ομάδες με πιο αναπτυγμένες δεξιότητες ή ομάδες μεγαλύτερων ηλικιακά μαθητών/τριών, ζητήστε τους να προσθέσουν παραδείγματα στον κατάλόγο τους. Για τις ομάδες που χρειάζονται πρόσθετη καθοδήγηση, δώστε ορισμένα παραδείγματα ευγενούς άμιλλας ώστε να εξοικειωθούν περισσότερο με το θέμα και τις αξίες που συνδέονται με τη συγκεκριμένη εργασία.

Εργασία 2: Τοποθετήστε όλα τα φύλλα «Φυσική Αγωγή-Αξίες Ευγενούς Άμιλλας» στο πάτωμα και ζητήστε από τους μαθητές/τριες να διαβάσουν ο ένας την εργασία του άλλου. Στη συνέχεια, αριθμήστε κάθε ομάδα με τους αριθμούς 1, 2, 3, 4 και ζητήστε από τις ομάδες 1 & 3 να παίξουν έναν αγώνα ποδοσφαίρου, μπάσκετ ή βόλεϊ και να εφαρμόσουν τις αρχές τους για την ευγενή άμιλλα στο παιχνίδι τους. Ζητήστε από τα μέλη των ομάδων 1 & 3 να εξηγήσουν τις αξίες τους και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να προωθήσουν αυτές τις αξίες μέσω του παιχνιδιού.



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Πώς επιλέχθηκαν οι αξίες από την ομάδα; Γιατί αυτές οι αξίες ήταν οι πιο σημαντικές;
- Πώς προωθήθηκαν οι αξίες μέσω των παιχνιδιών που μόλις έπαιξαν;
- Γιατί η ευγενής αθλητική άμιλλα είναι σημαντική για τον αθλητισμό και ποιες αξίες και αρχές αναπτύσσονται στο πλαίσιο της φυσικής αγωγής;
- Πώς μπορούν αυτές οι αξίες και αρχές να ενισχυθούν στην τάξη;



Βασικές Κατευθύνσεις για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής:

Ενθαρρύνετε τις ομάδες να ξεκινήσουν την εργασία με μια συζήτηση για την έννοια της ευγενούς άμιλλας. Παρατηρήστε πόσο εύκολο ή δύσκολο είναι για κάθε ομάδα να ορίσει την ευγενή άμιλλα και κατά πόσο χρειάζονται περαιτέρω στήριξη ή μια πιο απαιτητική εργασία. Ανατρέξτε στην προσαρμογή που αναφέρεται στο πλάνο του παιχνιδιού. Επιτρέψτε στους μαθητές/τριες να είναι δημιουργικοί και ενθαρρύνετε τους, εφόσον επιθυμούν, να αναφέρουν παραδείγματα εντός της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού.

Όταν τα φύλλα συγκεντρωθούν και παρουσιαστούν σε ολόκληρη την ομάδα, δώστε τους 3-5 λεπτά για να διαβάσουν τις εργασίες των άλλων και δείτε αν κάποιο συγκεκριμένο περιεχόμενο προκαλεί συζητήσεις μεταξύ των μαθητών/τριών.

Κατά τη διάρκεια της εργασίας 2, παρατηρήστε πώς εφαρμόζονται οι αξίες της ευγενούς άμιλλας σε συνθήκες παιχνιδιού. Εάν η συνεδρία δεν επικεντρώνεται κάποια στιγμή στο παιχνίδι, σταματήστε το και ζητήστε από τις ομάδες 1 & 3 να μην ξεχνούν τις αξίες και τις συμπεριφορές τους.

Φυσική Αγωγή – Φύλλο Εργασίας Αξιών Ευγενούς Άμιλλας

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το φύλλο εργασίας ως παράδειγμα του τρόπου με τον οποίο οι μαθητές/τριες μπορούν να οργανώσουν τις σκέψεις τους για την εργασία 1.

Φυσική Αγωγή – Αξίες Ευγενούς Άμιλλας		
Τι είναι η ευγενής άμιλλα; Ορίστε την εδώ:		
Αρχές της Ευγενούς Άμιλλας	Αξίες της Ευγενούς Άμιλλας	Παραδείγματα της Ευγενούς Άμιλλας

Δραστηριότητα 3: Ευγενής άμιλλα (ευ αγωνίζεσθαι) Προκλήσεις για τη Δίκαιη Συμπεριφορά– ηλικίες 13-15 ετών

Εξοπλισμός:

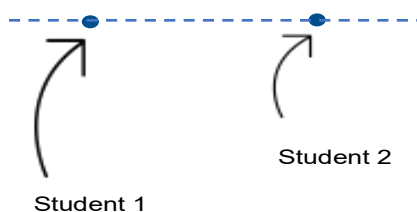
- Εξοπλισμός ρίψεων (π.χ. ακόντιο, σφαίρα δίσκος ή μπάλες τένις)
- Σκάμμα άλματος εις μήκος
- Τρέξιμο, διαδρομές τρεξίματος
- Χρονόμετρα/ταινία μέτρησης
- Χαρτί και στυλό



Στόχοι & Εισαγωγή: Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να εστιάσουν οι μαθητές/τριες **στη συμμετοχή και στον θεμιτό ανταγωνισμό**. Η ευγενής άμιλλα αναδεικνύεται καλύτερα μέσω ενός δίκαιου και ισορροπημένου ανταγωνισμού. Σε αυτή τη δραστηριότητα, η ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να δημιουργήσουν δίκαιες συνθήκες συμμετοχής και ανταγωνισμού θα βοηθήσει τους μαθητές/τριες να εστιάσουν όχι στη νίκη, αλλά σε σκέψεις σχετικά με τη δίκαιη συμπεριφορά ως προϋπόθεση επιτυχίας.



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Η δραστηριότητα αυτή θα αξιοποιήσει μια σειρά από αγωνίσματα στίβου για τη διαμόρφωση καταστάσεων δίκαιης συμπεριφοράς σε αγωνίσματα «ένας εναντίον ενός». Ζητήστε από την τάξη να χωριστεί σε ζευγάρια (χωρίς ιδιαίτερα κριτήρια). Κάθε ζευγάρι πρέπει να αγωνιστεί με τα άλλα σε αγώνα ταχύτητας (50μ - 100μ), άλμα εις μήκος και ρίψεις [ακόντιο, δισκοβολία, σφαιροβολία ή μπάλες τένις]. Ωστόσο, **ο στόχος αυτών των αγώνων «ένας εναντίον ενός» είναι να έχουν την ίδια έκβαση**. Συνεπώς, οι μαθητές/τριες θα πρέπει να προσδιορίσουν πόσο γρήγορα μπορεί να τρέξει ο καθένας σε μια προκαθορισμένη απόσταση, πόσο μακριά μπορούν να πηδήξουν ή να ρίξουν και στη συνέχεια να θέσουν τις προϋποθέσεις ώστε τα αποτελέσματά τους να είναι ακριβώς τα ίδια. Για παράδειγμα, θα πρέπει να ξεκινήσουν τον αγώνα από διαφορετικές γραμμές εκκίνησης ή να έχουν εξοπλισμό ρίψης διαφορετικού βάρους.



Συνιστάται η παροχή ταινιών μέτρησης και χρονομέτρων για την υποστήριξη των δραστηριοτήτων. Στόχος είναι να **καταστούν δίκαιοι οι όροι του ανταγωνισμού ώστε το αποτέλεσμα να είναι το ίδιο και για τα δυο μέλη του ζευγαριού**. Ορισμένα ζευγάρια πιθανόν να επιθυμούν να καταγράψουν τα ατομικά τους αποτελέσματα, ώστε να μπορούν να υπολογίζουν και να σχεδιάζουν τις στρατηγικές τους για έντιμο ανταγωνισμό. Μόλις ολοκληρωθούν οι δραστηριότητες, συγκεντρώστε όλα τα ζευγάρια για να συζητήσουν τις προκλήσεις της διαμόρφωσης θεμιτού ανταγωνισμού.



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Τι μάθατε σχετικά με την εξισορρόπηση των πλεονεκτημάτων/μειονεκτημάτων; Θεωρείτε ότι είναι σημαντικά όσα μάθατε;
- Παρατηρήσατε μια διαφορά στην απόδοση του συναθλητή/τριας σας όταν εστιάσατε στο να κάνετε ό,τι καλύτερο μπορείτε και όχι στο να νικήσετε έναν αντίπαλο;
- Ποιες αξίες ευγενούς άμιλλας είδατε να εφαρμόζονται καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος;
- Πώς εμφανίζονται αυτές οι αξίες εκτός του αθλητισμού, στην πραγματική ζωή;



Βασικές Κατευθύνσεις για του/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής: Οι μαθητές/τριες μπορούν είτε να επιλέξουν μόνοι τους συναθλητές/τριες τους, είτε να λάβουν οδηγίες από τον/την εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής. Κατά την παρουσίαση του θέματος, ρωτήστε τους αν **κατανοούν τι είναι ο ισορροπημένος ανταγωνισμός** και αν μπορούν να σκεφτούν οποιοδήποτε άθλημα που αλλάζει τις συνθήκες διεξαγωγής για να δημιουργήσει δίκαιη μεταχείριση, δηλαδή κατηγορίες βάρους στην πυγμαχία και την πάλη, χάντικαπ στο γκολφ.

Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας αυτής, οι μαθητές/τριες πρέπει να είναι στρατηγικά προσανατολισμένοι και να ενθαρρύνουν ο ένας τον άλλο, ενώ μολονότι ανταγωνίζονται μεταξύ τους, **ανταγωνίζονται για να επιτύχουν το ίδιο τελικό αποτέλεσμα**. Υπενθυμίστε τους επίσης ότι δεν θα προσαρμοστεί η προσπάθεια που καταβάλει ο καθένας(καθώς και οι δυο θα πρέπει να δώσουν τον καλύτερο εαυτό τους) αλλά οι συνθήκες. Ενθαρρύνετε την ομαδική εργασία και τη θετική επικοινωνία ως βασικές αξίες της ευγενούς άμιλλας.

Δραστηριότητα Αξιολόγησης Ευγενούς Άμιλλας για παιδιά 13-15 ετών

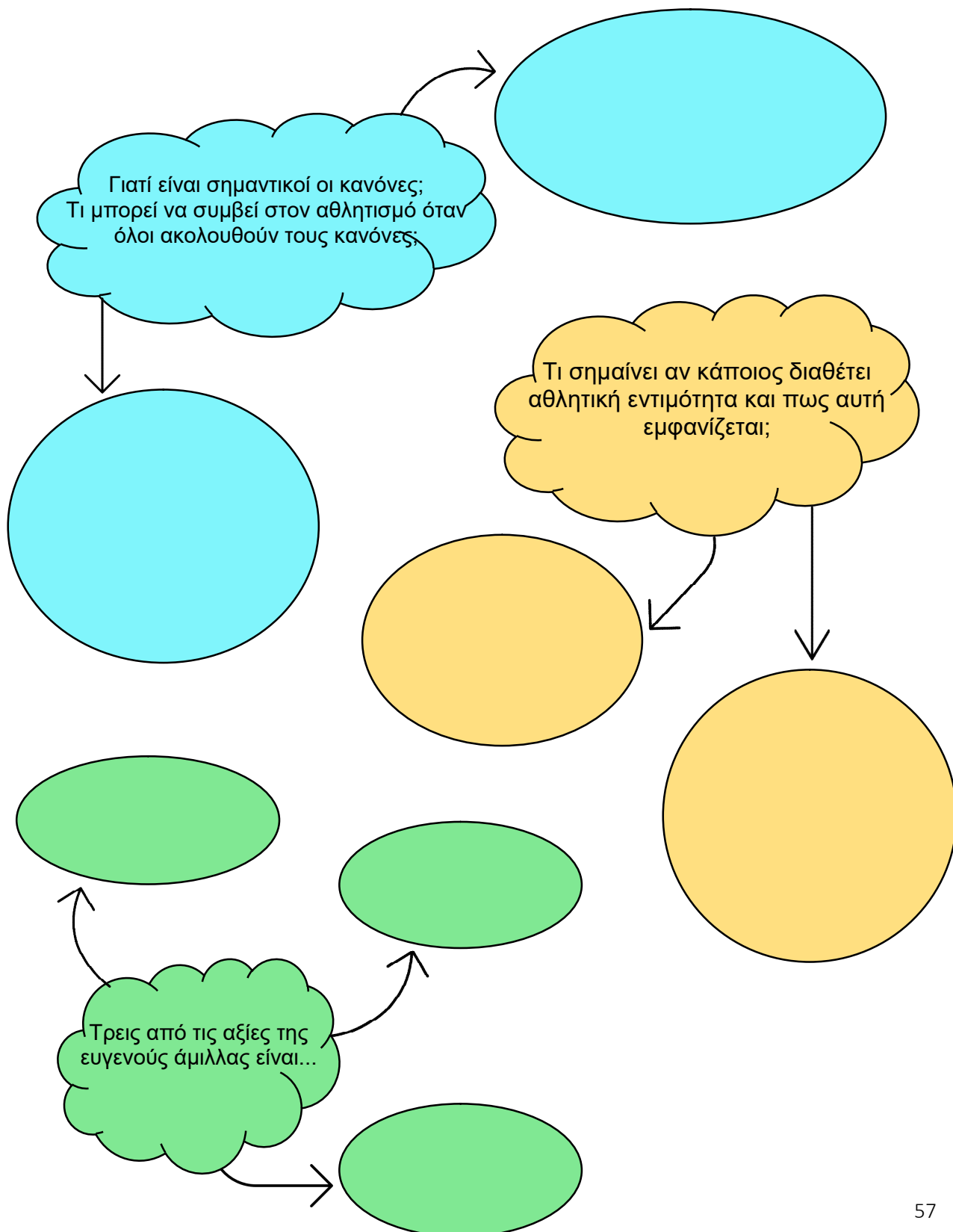
Το πρώτο αυτό στάδιο αθλητικής ακεραιότητας εστιάζεται στην παροχή των βασικών στοιχείων σε ένα κλίμα χαλαρό, ευχάριστο και υποστηρικτικό. Όπως και στην ηλικιακή ομάδα των 10-12 ετών, η διαδικασία αξιολόγησης για τα άτομα ηλικίας 13-15 ετών θα πρέπει να είναι διασκεδαστική και διαδραστική. Οι μαθητές/τριες θα πρέπει να αισθάνονται ότι μπορούν να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους και να καλλιεργήσουν τις γνώσεις τους χωρίς να αισθάνονται άγχος και πίεση από την αξιολόγηση.

Αυτή η πρόταση αξιολόγησης παρέχει στους/στις εκπαιδευτικούς έναν τρόπο αξιολόγησης των γνώσεων της ομάδας με δημιουργική και διακριτική προσέγγιση. Όπως και όλες οι αξιολογήσεις αυτής της εργαλειοθήκης, η δραστηριότητα αυτή θα πρέπει να ολοκληρωθεί μετά το πέρας και των τριών δραστηριοτήτων. Παρόλο που αυτή η δραστηριότητα δεν θα διαρκέσει για μια ολόκληρη διδακτική ώρα, μπορεί να συμπληρώσει τη δραστηριότητα 3 ή να ξεκινήσει μια νέα.

Η πρόκληση των ερωτήσεων: Η δραστηριότητα αυτή χρειάζεται εκτυπώσεις του παρακάτω φύλλου εργασίας και στυλό/μολύβια. Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες 3 ή 4 μαθητών/τριών. Μοιράστε το παρακάτω φύλλο εργασίας. Ζητήστε από τις ομάδες να συζητήσουν τις απαντήσεις τους στις ερωτήσεις που βρίσκονται στα παρακάτω πλαίσια διαλόγων και να τις καταγράψουν στους αντίστοιχους κύκλους.

Η πρόκληση των ερωτήσεων

Σε μικρές ομάδες, σκεφτείτε και συζητήστε τα ερωτήματα στα πλαίσια διαλόγων, με βάση όσα έχετε μάθει μέχρι στιγμής σχετικά με την ευγενή άμιλλα στην Φυσική Αγωγή. Γράψτε τις απαντήσεις στις ερωτήσεις στα αντίστοιχα πλαίσια.



Πυλώνας II: Σεβασμός - Εισαγωγή

Σεβασμός: Σεβασμός είναι να ενδιαφερόμαστε και να φροντίζουμε τους συνανθρώπους μας, καθώς επίσης να επιδεικνύουμε κατανόηση και ενσυναίσθηση. Κατανοώντας τη σημασία του σεβασμού και αντλώντας θετικά παραδείγματα από το παρελθόν, οι μαθητές/τριες θα είναι σε θέση να εφαρμόσουν αυτά τα διδάγματα στις σημερινές τους δράσεις.

Συμμετέχοντας σε αθλητικές δραστηριότητες, οι μαθητές/τριες θα διδαχθούν τη σημασία του σεβασμού απέναντι στους συμπαίκτες/τριες, προπονητές/τριες, αντιπάλους τους, αλλά και στους θεατές.



Η εκπαίδευση πρέπει να στοχεύει στη διδασκαλία του σεβασμού προς τέσσερις ομάδες ατόμων-συνιστώσες του αθλητισμού: συμπαίκτες/τριες, προπονητές/τριες, αντιπάλους και φιλάθλους.

Συμπαίκτες/τριες: Τα ομαδικά αθλήματα διδάσκουν στους μαθητές/τριες τις αξίες της αθλητικής ακεραιότητας. Αυτό δεν αφορά μόνο τις δικές τους επιτυχίες, αλλά αφορά και τη θετική τους στάση απέναντι στις επιτυχίες των άλλων.

Προπονητές/τριες: Εάν ένας αθλητής/τρια επιθυμεί να βελτιωθεί και να πετύχει, πρέπει να ακούει τις συμβουλές και την κριτική όσων τον καθοδηγούν. Ένα μέρος του σεβασμού είναι η αντίληψη ότι υπάρχουν άνθρωποι που μπορεί να γνωρίζουν καλύτερα κάποια θέματα και θα πρέπει να εισακούονται.

Αντίπαλοι: Μέσω του αθλητισμού, οι μαθητές/τριες θα μάθουν πώς να χάνουν με αξιοπρέπεια και να νικούν με μετριοφροσύνη. Θα μάθουν πώς να είναι ευγενικοί με τους άλλους ακόμα και όταν αυτό είναι δύσκολο.

Φίλαθλοι: Οι φίλαθλοι μπορεί ορισμένες φορές να έχουν αρνητική στάση για τους παίκτες της αντίπαλης ομάδας. Ένα πολύτιμο μάθημα που πρέπει να μάθει ο κάθε μαθητής/τρια είναι να επιδεικνύει σεβασμό ακόμη και όταν άλλοι δεν δείχνουν τον ίδιο σεβασμό.

Στις δραστηριότητες που περιγράφονται παρακάτω, το αίσθημα και η γνώση του σεβασμού διαμορφώνεται αρχικά από απλά παιχνίδια. Σε όλες τις ηλικιακές ομάδες, οι μαθητές/τριες μπορούν να μάθουν πώς να σέβονται τους άλλους μέσω του παιχνιδιού και του αθλητισμού.



ΒΑΣΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΕΒΑΣΜΟ

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να προωθήσει τον σεβασμό μέσω της ανάπτυξης κοινωνικών δεξιοτήτων εντός και εκτός του αθλητικού περιβάλλοντος. Η μάθηση για την ατομικότητα και για τα κοινωνικά όρια αποτελεί βασικό θεμέλιο της ακεραιότητας.

1 Δραστηριότητες για την ηλικιακή ομάδα 6-9 ετών

Βασικά αποτελέσματα από δραστηριότητες ενίσχυσης του Σεβασμού (κάτω των 9 ετών – Πρωτοβάθμια εκπαίδευση)

Μία από τις βασικές πτυχές της αθλητικής ακεραιότητας είναι το στοιχείο του σεβασμού. Ο σεβασμός διατρέχει όλες τις πτυχές της ακεραιότητας και μέσω αυτού μπορεί να διαμορφωθεί ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς. Στο άρθρο αυτό, εισάγουμε την έννοια του σεβασμού στους μαθητές/τριες και τους ενθαρρύνουμε να διερευνήσουν τις πολλές και διαφορετικές μορφές του. Στο σημείο αυτό, είναι πολύ σημαντικό για τους μαθητές/τριες να μάθουν τι σημαίνει να υπάρχει σεβασμός μεταξύ τους, καθώς επίσης και σεβασμός για τους κανόνες και τις αποφάσεις που λαμβάνουν άλλοι.

Ιδεώδες σεβασμού: Κατανώ ότι σεβασμός σημαίνει να είμαστε ευσυνείδητοι και να κατανοούμε ότι όλοι είναι διαφορετικοί. Μπορώ να χρησιμοποιήσω τις δεξιότητες παρατήρησης που διαθέτω για να επικοινωνώ με σεβασμό.

Ιδεώδες σεβασμού: Κατανώ τη σημασία του σεβασμού του χρόνου ενός άλλου ατόμου για την ανάπτυξη των δικών μου χαρακτηριστικών στοιχείων.

Ιδεώδες σεβασμού: Αναγνωρίζω και σέβομαι τα όρια σωματικής αντοχής και τους κανόνες του παιχνιδιού. Μπορώ να αγωνίζομαι εντός των ορίων του παιχνιδιού και να απολαμβάνω και έτσι τον αθλητισμό.

Δραστηριότητα 1: Σιωπηλός Σεβασμός –
ηλικίες 6-9 ετών

Εξοπλισμός:

- Γήπεδο



Στόχοι & Εισαγωγή: Στο πλαίσιο αυτής της δραστηριότητας, ζητείται από τους μαθητές/τριες να αρχίσουν να κατανοούν την έννοια του σεβασμού χρησιμοποιώντας μη προφορική επικοινωνία, βάσει παρατηρήσεων που μπορεί να κάνει ο ένας για τον άλλον. Μέχρι το τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές/τριες θα αρχίσουν να κατανοούν ότι όλοι είναι διαφορετικοί και θα έχουν μάθει πώς να παρατηρούν και να σέβονται αυτές τις διαφορές. Οι μαθητές/τριες θα έχουν επίσης αξιοποιήσει τις ικανότητές τους στην ομαδική εργασία και θα έχουν αρχίσει να χρησιμοποιούν τις δεξιότητες τους στην παρατήρηση για να εργαστούν αποτελεσματικά.



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Στόχος του παιχνιδιού αυτού είναι η αντιδιαστολή με την ατομικότητα και η προώθηση των διαφορών που προκύπτουν μέσα σε ένα θετικό και υποστηρικτικό περιβάλλον. Αυτό το παιχνίδι είναι ιδανικό για την ανάπτυξη του σεβασμού, καθώς και για την αξιοποίηση άλλων δεξιοτήτων που έχουν αναπτυχθεί προγενέστερα (ομαδική εργασία, συνεργασία και επικοινωνία).

Η τάξη πρέπει να κινείται γύρω από το γήπεδο με οποιονδήποτε τρόπο επιλέξετε (π.χ. τρέξιμο, περπάτημα, αργή κίνηση). Μετά από ένα λεπτό περίπου, σφυρίξτε ή φωνάξτε δυνατά ένα σωματικό χαρακτηριστικό, όπως το ύψος.

Ζητήστε από την τάξη να θυμάται ότι δεν επιτρέπεται να μιλούν. Εξηγήστε ότι μπορούν να επικοινωνούν κουνώντας το χέρι και με παρατηρήσεις άλλων. Πρέπει, σιωπηλά, να κατατάζουν τους εαυτούς τους από τον ψηλότερο στον κοντύτερο και στη συνέχεια να παραταχθούν με αυτή τη σειρά. Αφού αυτό ολοκληρωθεί επιτυχώς, ζητήστε τους να μετακινηθούν γύρω από τον χώρο του παιχνιδιού με διαφορετικό τρόπο από ότι πριν. Μετά από ένα ακόμη λεπτό, μπορείτε να φωνάξετε ένα άλλο χαρακτηριστικό, όπως το νούμερο του παπουτσιού ή το χρώμα των μαλλιών (από το πιο σκούρο στο πιο ανοιχτόχρωμο).

Πιθανές προσαρμογές: Στη συνέχεια, μπορείτε να το κάνετε ακόμη πιο δύσκολο χρονομετρώντας τους μαθητές/τριες για να δείτε πόσο χρόνο χρειάζονται. Επίσης, θα μπορούσατε να χωρίσετε την τάξη σε μικρότερες ομάδες και να τις κάνετε να συναγωνιστούν για το ποια ομάδα θα το ολοκληρώσει σωστά πρώτη.



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Πώς φαίνεται όταν υπάρχει συνεργασία στο πλαίσιο του συνόλου της τάξης;
- Πώς σεβαστήκαμε ο **ένας τον άλλον** σε αυτήν τη δραστηριότητα;
- Ποιες είναι οι διαφορές που παρατηρήσατε κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας (π.χ. τα μαλλιά του ήταν πιο ανοιχτόχρωμα από τα δικά μου, είναι ψηλότερη από εμένα).
- Να διαπιστωθεί και να ενισχυθεί η επίγνωση ότι **όλοι είναι διαφορετικοί και δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα με αυτό**.
- Πώς διαφέρουν άλλοι άνθρωποι από εσάς στο εξωσχολικό περιβάλλον και πώς μπορείτε να τους φέρεστε με σεβασμό;



Βασικές Οδηγίες για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής:

Σε αυτό το παιχνίδι υπάρχουν πολλά σημεία που πρέπει να λάβετε υπόψη. Εξασφαλίστε ότι θα υπάρχουν όλα τα πρωτόκολλα υγείας και ασφάλειας και ότι ο χρησιμοποιούμενος χώρος του γηπέδου θα είναι επίπεδος χωρίς φθορές. Λάβετε επίσης υπόψη τα εξής:

- Δεδομένου ότι οι μαθητές/τριες βρίσκονται κοντά μεταξύ τους, θα πρέπει ο/η εκπαιδευτικός να **παρακολουθεί προσεκτικά την εξέλιξη της κατάστασης**.
- Για να βοηθήσετε στην προώθηση της κοινωνικής ένταξης και των θετικών συμπεριφορών, βεβαιωθείτε ότι σε αυτήν τη συνεδρία οι **ίδιοι οι μαθητές/τριες δεν είναι πάντα οι πρώτοι στη σειρά και/ή οι τελευταίοι**.

Δραστηριότητα 2: Σεβασμός στις Σκιές – ηλικίες 6-9 ετών

Εξοπλισμός:

- Γήπεδο
- 1 μπάλα ποδοσφαίρου ανά άτομο



Στόχοι & Εισαγωγή: Στο πλαίσιο της δραστηριότητας αυτής, οι μαθητές/τριες θα αναπτύξουν την **κατανόηση για τη συνεργασία** με άλλο άτομο καθώς επίσης και **την ικανότητα σεβασμού ενός ατόμου**, προκειμένου να διδαχθούν από το άτομο αυτό. Η δραστηριότητα αυτή ενθαρρύνει τους μαθητές/τριες να παρακολουθούν στενά ο ένας τον άλλο προκειμένου να αντιγράψουν τις κινήσεις που κάνει ο καθένας. Εκτός από τις ήπιες δεξιότητες, η δραστηριότητα ενσωματώνει στη μάθηση και την ανάπτυξη τεχνικών δεξιοτήτων, όπως ο **συντονισμός χεριών και ματιών και η ισορροπία**.



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Ζητήστε από **τους μαθητές/τριες να βρουν έναν συμπαίκτη** εντός της ομάδας. Δώστε και στους δύο μια μπάλα ποδοσφαίρου και **πείτε σε έναν από αυτούς να αντιγράψει τις δεξιότητες που ο άλλος επιδεικνύει**. Μετά από ένα **γύρο, θα πρέπει να αλλάξουν ρόλους**.

Ενημερώστε τους μαθητές/τριες ότι όλες οι δεξιότητες που κάνουν με την μπάλα πρέπει να είναι δυνατόν να εκτελεστούν και από τα δύο άτομα της ομάδας. Εάν δεν μπορούν και οι δύο να **ολοκληρώσουν τη δεξιότητα, τότε χάνουν μια ζωή**, ενώ κάθε παίκτης έχει τρεις ζωές. Οι μαθητές/τριες φθάνουν στο σημείο **να σέβονται τις ικανότητες των άλλων** για να ολοκληρώσουν την εργασία. Αυτό το παράδειγμα χρησιμοποιεί μπάλες ποδοσφαίρου, αλλά η δραστηριότητα μπορεί να διεξαχθεί με οποιοδήποτε είδος μπάλας, αν δεν υπάρχουν διαθέσιμες μπάλες ποδοσφαίρου.

Πιθανές προσαρμογές: Όσο προχωρά η διαδικασία, οι μαθητές/τριες μπορούν να **επιλέξουν διαφορετικούς συμπαίκτες/τριες για να αποκτήσουν ευρύτερη ανάπτυξη** των ικανοτήτων τους, αλλά και να δημιουργήσουν ένα κοινό κλίμα σεβασμού για την ευρύτερη ομάδα.

Ένας άλλος τρόπος για να αυξήσετε τη δυσκολία είναι να **μεγαλώσετε την ομάδα που αντιγράφει τις δεξιότητες**.



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Σας άρεσε να είστε εκείνος που αντιγράφει ή αυτός που αντιγράφεται; Γιατί;
- Πώς δείξατε σεβασμό στον συμπαίκτη/τρια σας σε αυτήν τη δραστηριότητα;
- Τι ήταν δύσκολο στην αλλαγή συμπαικτών/τριών; Τι κάνατε για αυτό;
- Πότε χρειάστηκε να σεβαστείτε τις αποφάσεις άλλων εκτός του αθλητικού περιβάλλοντος;



Βασικές Κατευθύνσεις για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής: Η δραστηριότητα περικλείει την πιθανότητα αρνητικής συμπεριφοράς και αποκλεισμού όταν προβλέπεται η αναζήτηση συμπαικτών/τριων από τους μαθητές/τριες. Στο πλαίσιο αυτής της δραστηριότητας, ο ρόλος του/της εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής είναι ζωτικής σημασίας για **τη διατήρηση ενός θετικού περιβάλλοντος και την προώθηση των κοινωνικών δεξιοτήτων**. Εάν πιστεύετε ότι υπάρχουν ομαδοποιήσεις μέσα στην τάξη, μπορείτε να προσεγγίσετε την εργασία αυτή με διαφορετικό τρόπο. Εναλλακτικά, μπορείτε να **ορίσετε κανόνες σχετικά με την εύρεση συμπαίκτη**. Για παράδειγμα, «οι συμπαίκτες/τριες πρέπει να είναι αγόρι και κορίτσι» ή «οι συμπαίκτες/τριες πρέπει να έχουν διαφορετικά χρώματα ματιών» ή «οι συμπαίκτες/τριες πρέπει να φορούν μπλουζάκια διαφορετικού χρώματος».

Δραστηριότητα 3: Μεγάλο Κουτί, Μικρό Κουτί – ηλικίες 6-9 ετών

Εξοπλισμός:

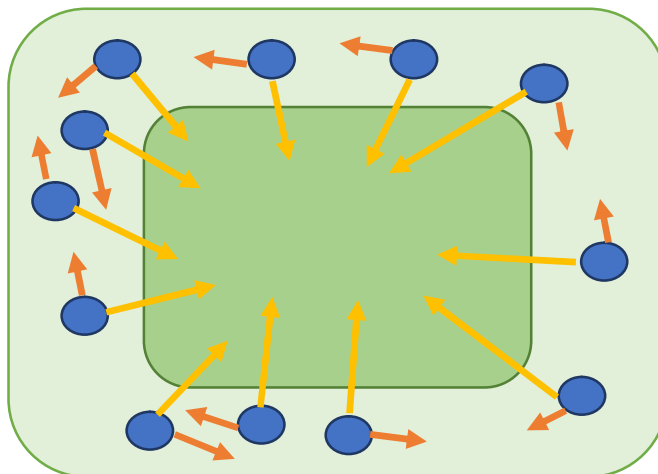
- Γήπεδο
- Κώνοι για τη σήμανση της περιοχής
- Μπάλες (προαιρετικά)



Στόχοι & Εισαγωγή: Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες τι σημαίνει να **σέβονται τα όρια** και τους περιορισμούς του παιχνιδιού. Το παιχνίδι αυτό αναπτύσσει τις τεχνικές δεξιότητες της ταχύτητας, της ευκινησίας, του συντονισμού καθώς και την ανάπτυξη ήπιων δεξιοτήτων, όπως της επικοινωνίας, της συνεργασίας της ενσυναίσθησης και του σεβασμού. Οι δύο προηγούμενες δραστηριότητες επικεντρώθηκαν στην ανάγκη αμοιβαίου σεβασμού στο πλαίσιο του παιχνιδιού και στο ανθρώπινο στοιχείο του σεβασμού. Τώρα, με την εισαγωγή **κινητικών και μεταβαλλόμενων φυσικών ορίων**, οι μαθητές/τριες αποκτούν την ικανότητα να προσαρμόζονται και να διευθετούν διαφορετικές **απαιτήσεις, συνεχίζοντας ωστόσο να τηρούν ταυτόχρονα τους κανόνες.**



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Διαμορφώστε μια μεγάλη τετράγωνη περιοχή, **μεγαλύτερη από ό,τι χρειάζεται για να χωρέσουν άνετα όλοι** στο εσωτερικό της. Στη συνέχεια, δημιουργήστε ένα **μικρότερο τετράγωνο** μέσα στο μεγάλο, το οποίο και πάλι θα πρέπει να είναι αρκετά μεγάλο ώστε η ομάδα να μπορεί ακόμα να κινείται μέσα σε αυτό.



Η πιο ανοικτή απόχρωση του πράσινου είναι το σημείο όπου οι μαθητές/τριες θα μετακινούνται όταν λέτε, «μεγάλο κουτί», και το πιο σκούρο πράσινο τετράγωνο είναι το σημείο όπου θα τρέχουν και θα κινούνται όταν λέτε, "μικρό κουτί".

Ζητήστε από τους μαθητές/τριες να περπατήσουν γύρω από το χώρο χωρίς να αγγίξουν κανέναν άλλο. Όταν φωνάζετε **"μεγάλο κουτί"**, **μπορούν να κινούνται μόνο μέσα στο εξωτερικό κουτί** (ανάμεσα στις δύο γραμμές των κώνων). Όταν φωνάζετε **"μικρό κουτί"**, όλοι **προσαρμόζονται στη μικρότερη περιοχή**.

Πιθανές προσαρμογές: Μπορείτε να προχωρήσετε με πολλούς τρόπους σε αυτό το παιχνίδι και να το προσαρμόσετε ως άσκηση σε πολλά διαφορετικά αθλήματα. Αυξήστε το επίπεδο της ταχύτητας που ζητάτε από την ομάδα, από τον ρυθμό περπατήματος, μετά ελαφρό τζόκινγκ και μετά τρέξιμο. Προσθέστε μια μπάλα (μπάσκετ ή ποδοσφαίρου) ή/και περισσότερα κουτιά (πλαίσια) για να αυξήσετε τη δυσκολία.

i

Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Πώς τηρήσατε τους κανόνες αυτού του παιχνιδιού;
- Τι είναι ένα όριο και πώς θυμόσαστε να μένετε μέσα στο σωστό όριο;
- Σκεφτείτε ένα όριο εκτός αθλητισμού-πώς θα σεβαστείτε αυτό το όριο;



Βασικές Οδηγίες για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής: Σε αυτό το παιχνίδι υπάρχουν κίνδυνοι τραυματισμού που πρέπει να αντιμετωπίζονται με προσοχή. Όσο μικρότερο είναι το τετράγωνο, τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος σωματικών επαφών και τραυματισμού. Για να εξαλείψετε αυτόν τον κίνδυνο, **βεβαιωθείτε ότι τα τετράγωνα έχουν το σωστό μέγεθος**. Το παιχνίδι αυτό έχει δημιουργηθεί για να αποτελέσει μια ολοκληρωμένη εμπειρία μάθησης. Επομένως, κανείς δεν βρίσκεται «εκτός» και κανείς δεν είναι τελευταίος σε αυτό το παιχνίδι. Αυτό είναι σημαντικό για να **διατηρηθεί η συμμετοχή χωρίς αποκλεισμούς**.

Δραστηριότητα Αξιολόγησης Σεβασμού για μαθητές/τριες ηλικίας 6-9 ετών

Στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων ανάδειξης και εμπέδωσης του σεβασμού, οι μαθητές/τριες έμαθαν πώς να εντοπίζουν τις διαφορές μεταξύ τους, να αναγνωρίζουν τη διαφοροποίηση, να συνεργάζονται μεταξύ τους γνωρίζοντας τι είναι η διαφορετικότητα και πώς να σέβονται τα φυσικά και τα βασιζόμενα σε κανόνες όρια των παιχνιδιών. Στο πλαίσιο αυτής της αξιολόγησης, προσβλέπουμε στην ενθάρρυνση της ομάδας των μαθητών/τριών, ώστε να δημιουργήσει ένα θετικό περιβάλλον ανάπτυξης του αμοιβαίου σεβασμού, επισημαίνοντας τι είναι καλό σχετικά με τις διαφορές που υπάρχουν μεταξύ τους. Όπως και όλες οι αξιολογήσεις αυτής της εργαλειοθήκης, η δραστηριότητα αυτή θα πρέπει να ολοκληρωθεί μετά το πέρας και των τριών δραστηριοτήτων. Παρόλο που αυτή η δραστηριότητα δεν διαρκεί ολόκληρη διδακτική ώρα, μπορεί να συμπληρώσει τη δραστηριότητα 3 ή να ξεκινήσει μια νέα.

Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας, συγκεντρώστε την ομάδα και δώστε σε κάθε μαθητή/τρια, χαρτί και στυλό. Ζητήστε από την ομάδα να πει σε κάθε μέλος της ένα αξιοσέβαστο χαρακτηριστικό του. Εάν αυτή η δραστηριότητα λειτουργεί καλύτερα όταν οι δηλώσεις σεβασμού είναι γραπτές, παρακάτω υπάρχουν ορισμένες κάρτες που μπορούν να μοιραστούν και να συμπληρωθούν. Το όνομα ενός άλλου μαθητή/τριας αναγράφεται στην πρώτη γραμμή και ακολουθεί στη δεύτερη γραμμή η επεξήγηση του λόγου για τον οποίο ο μαθητής/τρια σέβεται το άτομο αυτό. Αφού ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα, ζητήστε από τους μαθητές/τριες να μοιραστούν τις κάρτες που τους έχουν δώσει άλλοι συμμαθητές/τριες τους, με την υπόλοιπη ομάδα.

..... , σε σέβομαι

γιατί...

..... , σε σέβομαι

γιατί...

..... , σε σέβομαι

γιατί...

4. Δραστηριότητες για την ηλικιακή ομάδα 10-12 ετών

Βασικά Αποτελέσματα από Δραστηριότητες Σεβασμού (ηλικίες 10- 12 ετών)

Το άρθρο αυτό περιέχει δραστηριότητες που είναι κατάλληλες για μαθητές/τριες πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης μεγαλύτερης ηλικίας, τις οποίες πρέπει να πραγματοποιήσουν στο πλαίσιο του μαθήματος Φυσικής Αγωγής.

Ακολουθούν ορισμένες βασικές παραδοχές/φράσεις που μπορούν να καθοδηγήσουν τις δραστηριότητες και που θα αναδείξουν τις γνώσεις που αναπτύσσονται από κάθε μαθητή/τρια.

Ιδεώδες σεβασμού: Κατανώ ότι σεβασμός σημαίνει να έχουμε ενσυναίσθηση και να αντιλαμβανόμαστε ότι όλοι είναι διαφορετικοί. Μπορώ να χρησιμοποιήσω τις δεξιότητες επικοινωνίας που διαθέτω για να επικοινωνώ με σεβασμό.

Ιδεώδες σεβασμού: Το κλειδί για την επιτυχία στον αθλητισμό δεν είναι να αθλούμαστε μόνοι μας! Γίνετε ομαδικοί παίκτες και σεβαστείτε την ομάδα σας. Η συνεργασία με την ομάδα κάνει την εργασία πολύ πιο εύκολη και διασκεδαστική για όλους.

Ιδεώδες σεβασμού: Όταν παίζω παιχνίδια / αθλήματα με τους συμπαίκτες/τριες μου, σέβομαι τις ιδέες των άλλων ακούγοντας και μαθαίνοντας από αυτούς. Αυτό είναι μέρος της ομαδικής εργασίας και μπορεί να μας βοηθήσει να επιτύχουμε στο παιχνίδι/άθλημα.

Δραστηριότητα 1: Όλοι Μπερδεμένοι μεταξύ τους
– ηλικίες 10-12 ετών

Εξοπλισμός:

- Γήπεδο
- Ομάδες των 6 ή 8 μαθητών/τριών



Στόχοι & Εισαγωγή: Σκοπός της δραστηριότητας αυτής είναι να μπορούν οι μαθητές/τριες **να λειτουργούν ως ομάδα**. Για την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης απαιτείται ο σεβασμός:

- (1) διαφορετικών ικανοτήτων και
- (2) διαφορετικών ιδεών/προσεγγίσεων.

Στην άσκηση αυτή μπορούν να συμμετάσχουν άτομα διαφόρων ικανοτήτων για την αντιμετώπιση μιας γνωστικής και σωματικής πρόκλησης που θα τεθεί. Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές/τριες θα έχουν την ευκαιρία να εκφράσουν τις δικές τους ιδέες και να ακούσουν εκείνες άλλων.



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Ξεκινήστε τη δραστηριότητα χωρίζοντας την τάξη σε ομάδες των 6 μαθητών/τριών. Προειδοποιήστε τους μαθητές/τριες ότι η δραστηριότητα αυτή απαιτεί δημιουργική σκέψη και φυσική δραστηριότητα. Τονίστε ότι **όλοι θα είναι σε θέση να μοιραστούν τις ιδέες τους**. Ο σεβασμός των ιδεών σημαίνει να εξετάζετε τις ιδέες των άλλων και να μένετε ήρεμοι/ευγενικοί, εάν οι ιδέες σας δεν έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Οι ομάδες των 6 μαθητών/τριών πρέπει να βρίσκονται σε στενό κύκλο, ώμο με ώμο. Όλοι βάζουν το δεξί τους χέρι στη μέση του κύκλου. Κάθε χέρι θα **πιάσει το χέρι κάποιου άλλου που ΔΕΝ στέκεται δίπλα του**. Στη συνέχεια, όλοι θα τοποθετήσουν το αριστερό τους χέρι στη μέση του κύκλου. Και πάλι, το αριστερό τους χέρι θα **πιάσει το χέρι κάποιου άλλου που ΔΕΝ στέκεται δίπλα τους**. Κάθε μαθητής/τρια θα κρατά 2 διαφορετικά άτομα που δεν θα βρίσκονται δίπλα του.



Τώρα, οι ομάδες πρέπει να ξεμπερδευτούν, διατηρώντας ταυτόχρονα όλα τα χέρια τους δεμένα. Οι ομάδες που το πετυχαίνουν θα πρέπει να στέκονται σε κύκλο κρατώντας τα χέρια των διπλανών τους. Αυτό απαιτεί πολλή **επικοινωνία και συνεργασία!**

Πιθανές προσαρμογές: Εάν οι μαθητές/τριες δεν νιώθουν άνετα να κρατήσουν τα χέρια, κόψτε σπάγκο σε κομμάτι 30 εκατοστών και οι μαθητές/τριες θα πρέπει να κρατούν μια άκρη του σπάγκου αντί να κρατούν τα χέρια τους.

Για να αυξήσετε τη δυσκολία, μπορείτε να χωρίσετε τις ομάδες σε 8 ή 10 άτομα αντί για 6.



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση

- Πώς σεβαστήκατε τους άλλους κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης;
- Τι λειτούργησε και τι δεν λειτούργησε στην προσπάθειά σας να ξεμπερδευτείτε;
- Πώς αισθάνεστε όταν συνεργάζεστε ως μέλος **μιας μεγάλης ομάδας για την επίτευξη ενός κοινού στόχου;**
- Πώς μπορείτε να είστε ηγέτες και να ακολουθείτε οδηγίες εκτός αθλητισμού;



Βασικές Κατευθύνσεις για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής: Μπορεί να είναι δύσκολο για τις ομάδες να καταλάβουν τους κανόνες, π.χ. ποιανού το χέρι μπορούν να κρατήσουν και ποιανού όχι; — μπορεί να χρειαστούν αρκετές προσπάθειες για να το κάνουν σωστά. Τονίστε ότι **η υπομονή είναι το κλειδί για την επιτυχία αυτής της άσκησης** και βοηθήστε τους μαθητές/τριες να συντονίσουν τα χέρια τους, εάν χρειαστεί.

Επιπλέον, η άσκηση αυτή είναι αρκετά τεχνική και μπορεί να προκαλέσει απογοήτευση όταν η πρόοδος δεν είναι ίδια για όλες τις ομάδες. Για παράδειγμα, ορισμένοι μαθητές/τριες μπορεί να καταφέρουν να ξεμπερδευτούν, ενώ άλλοι ίσως παραμένουν μπερδεμένοι, έτσι η **ομάδα που λύθηκε γρήγορα, θα πρέπει μάλλον να μπερδέψει πάλι τα χέρια της και να κάνει άλλη μια προσπάθεια.** Επειδή υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι για να ξεμπερδευτούν, ενθαρρύνετε τους μαθητές/τριες να εκφράσουν τις ιδέες και τις λύσεις που προτείνουν ήρεμα στην ομάδα. Θα πρέπει να υπάρχει αρκετός χρόνος ώστε οι ομάδες να δοκιμάσουν διάφορους τρόπους για την ολοκλήρωση της άσκησης.

Λάβετε υπόψη σας τους κινδύνους τραυματισμού και **δώστε έμφαση στην ασφάλεια και στο σεβασμό του σώματος των άλλων,** καθώς το κομμάτι της δραστηριότητας αυτής όπου οι μαθητές/τριες ξεμπερδεύονται, θα μπορούσε να οδηγήσει σε τραυματισμό. Αυτή η άσκηση είναι ακατάλληλη για μαθητές/τριες με σημαντικές σωματικές αναπηρίες και μπορεί να οδηγήσει σε αποκλεισμό.

Δραστηριότητα 2: Αμοιβαίος Σεβασμός: Ιδιαίτερες σκυταλοδρομίες– ηλικίες 10-12 ετών

Εξοπλισμός:

- Σε διαδρομή στίβου ή σε καθορισμένο κύκλο γύρω από το γήπεδο ποδοσφαίρου.
- Κώνοι, εάν χρειάζεται, για την επισήμανση της κυκλικής διαδρομής



Στόχοι & Εισαγωγή: Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να **αναδείξει τους συλλογικούς και ατομικούς ρόλους των μελών μιας ομάδας**. Η αναγνώριση της αξίας των συμπαίκτων/τριων και αντιπάλων, καθώς και η επίδειξη σεβασμού προς όλους είναι πολύ σημαντική στον αθλητισμό. Στον αθλητισμό δείχνουμε σεβασμό δίνοντας τα χέρια, επαινώντας ο ένας τις προσπάθειες του άλλου και δείχνοντας χαρά για τις επιτυχίες του άλλου.



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Χωρίστε την ομάδα σε μικρότερες ομάδες 4 ατόμων. Ενημερώστε τις ομάδες ότι πρέπει να επιλέξουν έναν αρχηγό (όλοι θα πάρουν με τη σειρά την αρχηγία). Πρέπει να οργανώσουν μια συνάντηση, υπό την καθοδήγηση του αρχηγού, για να σχεδιάσουν μια στρατηγική για την σκυταλοδρομία τους.

Ο χώρος άσκησης πρέπει να διαιρείται σε τέσσερα ίσα μήκη, ώστε κάθε άτομο να κινείται στην ίδια απόσταση. Ο στόχος είναι να ολοκληρώσει η ομάδα έναν αγώνα σκυταλοδρομίας όσο το δυνατόν πιο γρήγορα, αλλά δεν θα υπάρχει το συνηθισμένο τυπικό είδος τρεξίματος! Αντί για τρέξιμο, **κάθε ομάδα θα πρέπει να είναι δημιουργική και να σκεφτεί τέσσερις διαφορετικούς τρόπους μετακίνησης σε κάθε τμήμα της κυκλικής διαδρομής**. Παραδείγματα κίνησης μπορεί να είναι: πλάγια πηδηματάκια, αναπηδήσεις, πηδήματα λαγού (με βαθύ κάθισμα), τζόκινγκ προς τα πίσω, κλπ.

Δώστε στις ομάδες 5 λεπτά για να οργανωθούν και να καταρτίσουν στρατηγική. Ο **αρχηγός θα πρέπει να κανονίσει ποιος θα κινηθεί και με ποιον τρόπο, καθώς επίσης και την σειρά συμμετοχής**. Οι μαθητές/τριες θα πρέπει να παρατάσσονται στην καθορισμένη θέση τους γύρω από το διαδρομή/κύκλο. Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να ξεκινήσει τον αγώνα με ένα ηχηρό χτύπημα των χεριών ή φωνάζοντας «Πάμε!». Αντί να παραδίδεται η σκυτάλη μεταξύ των συμπαίκτων/τριών, οι παίκτες/τριες μπορούν απλά να **κάνουν «high-five» με τον επόμενο συμπαίκτη/τρια**.

Όταν όλες οι ομάδες περάσουν τη γραμμή τερματισμού, βεβαιωθείτε ότι οι ομάδες θα δίνουν τα χέρια ως ένδειξη σεβασμού. Επαναλάβετε τη δραστηριότητα μέχρι όλα τα μέλη να γίνουν αρχηγοί της ομάδας.



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση

- Πώς σας φάνηκε η συνεργασία σε αυτόν τον αγώνα σκυταλοδρομίας;
- Πώς μπορείτε να δείξετε σεβασμό στους συμπαίκτες/τριες και τους αντιπάλους σας;
- Πώς μπορούν οι αρχηγοί να κερδίσουν τον σεβασμό της ομάδας τους;
- Τι είδους αρχηγοί, εκτός του αθλητισμού, είναι καλά παραδείγματα για να ακούτε και να μαθαίνετε από αυτούς;



Βασικές Κατευθύνσεις για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής: Ένα σημαντικό μέρος αυτής της δραστηριότητας είναι να υπενθυμίζεται στους μαθητές/τριες τι κάνει ένας επιτυχημένος αρχηγός. Για παράδειγμα, αν κάποιος αναφέρει ότι δεν είναι καλός στις αναπηδήσεις αλλά μπορεί να επιταχύνει πάρα πολύ καλά, **ο αρχηγός διαλέγει να μην δώσει** σε αυτόν το κομμάτι με τις αναπηδήσεις.

Οι αρχηγοί ενθαρρύνουν τους συμπαίκτες/τριες τους και δείχνουν πάντα σεβασμό στους αντιπάλους τους (π.χ. χειραψία μετά την ολοκλήρωση του αγώνα). Εάν δεν γίνονται σεβαστά όλα τα μέλη της ομάδας, τότε θα πρέπει να παρέμβετε και να υποστηρίξετε τις συζητήσεις της ομάδας, επιτρέποντας σε όλα τα μέλη της ομάδας να συμμετάσχουν με τη σειρά τους.

Σε γενικές γραμμές, εξασφαλίστε ότι η επικοινωνία στο πλαίσιο των ομάδων υποστηρίζεται από τις βασικές αρχές **του σεβασμού, της δικαιοσύνης και της ανεκτικότητας.**

Δραστηριότητα 3: Ο Κρυφός Λαβύρινθος – ηλικίες 10-12 ετών

Εξοπλισμός:

- Μισό γήπεδο μπάσκετ
- 16 «τετραγωνάκια» ή επίπεδα χρωματιστά αντικείμενα που μπορούν να πατηθούν



Στόχοι & Εισαγωγή: Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να **προωθήσει την ομαδική δουλειά σε ολόκληρη την τάξη**, καθώς και το σεβασμό προς τον δημιουργό του λαβυρίνθου. Οι μαθητές/τριες θα συνεργαστούν για να ανακαλύψουν έναν κρυμμένο λαβύρινθο/μονοπάτι μέσα σε ένα τετράγωνο πλαίσιο 4 επί 4. Η δραστηριότητα αυτή περιλαμβάνει τους πάντες. Μέχρι το πέρας της δραστηριότητας αυτής, οι μαθητές/τριες θα μάθουν ότι **όλοι κάνουν λάθη** και θα μάθουν να δείχνουν αμοιβαίο σεβασμό, σε περίπτωση που κάποιος καταβάλει μια νέα προσπάθεια. Οι μαθητές/τριες θα μάθουν επίσης πώς να σέβονται τον δημιουργό του λαβυρίνθου.



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Τοποθετήστε τα 16 τετραγωνάκια (ή ανάλογο αντικείμενο) σε ένα τετράγωνο 4 επί 4. Σε ένα κομμάτι χαρτί, μακριά από τους/τις μαθητές/τριες, κατασκευάστε ένα τετράγωνο 4 επί 4 και **σχεδιάστε τη διαδρομή που θα προσπαθήσουν να ακολουθήσουν οι μαθητές/τριες** (δείτε τα παραδείγματα παρακάτω). Η διαδρομή περνά από τετραγωνάκι σε τετραγωνάκι, από τη μία πλευρά του μεγάλου τετραγώνου στην αντίθετη πλευρά. Η διαδρομή μπορεί να προχωρήσει προς τα εμπρός και προς το πλάι, αλλά όχι προς τα πίσω. Τα τετραγωνάκια μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο μία φορά στις διαδρομές.

Μόλις σχεδιαστεί η διαδρομή, ζητήστε από τους μαθητές/τριες να στέκονται σε μία γραμμή στο πλάι του τετραγώνου όπου ξεκινά η διαδρομή. **Ο πρώτος μαθητής/τρια προσπαθεί να πατήσει πάνω στο σωστό τετραγωνάκι.** Εάν η πορεία είναι σωστή, ο δημιουργός του λαβυρίνθου θα πρέπει να εκφέρει ένα χαρακτηριστικό ήχο όπως «ντιν, ντιν, ντιν» και ο μαθητής/τρια θα έχει τη δυνατότητα να προχωρήσει σε επόμενο τετραγωνάκι. Όταν ο μαθητής/τρια κάνει λάθος, ο κατασκευαστής του λαβυρίνθου θα βγάλει έναν ήχο όπως «ουόπ -ουόπ») και έτσι θα έχει τελειώσει η σειρά του μαθητή/τρια αυτού (επιστρέφει στο πίσω μέρος της γραμμής).

Ο επόμενος μαθητής/τρια πρέπει να **ακολουθήσει τον δρόμο που ήδη γνωρίζει ότι είναι σωστός και να προσπαθήσει να αποκαλύψει το επόμενο τετραγωνάκι** στη διαδρομή που έχει ορίσει ο δημιουργός του λαβυρίνθου. Μόλις εντοπιστεί ολόκληρη η διαδρομή και ο πρώτος μαθητής/τρια καταφέρει να περάσει μέσα από τον λαβύρινθο, περνώντας από όλα τα σωστά τετραγωνάκια, τότε κάθε άλλος μαθητής/τρια πρέπει επίσης να περάσει επιτυχώς τον λαβύρινθο για να ολοκληρωθεί η δραστηριότητα.

Πιθανές προσαρμογές: Μόλις οι μαθητές/τριες κατανοήσουν τη δραστηριότητα, ο δημιουργός του λαβύρινθου μπορεί να δημιουργήσει πιο δύσκολες διαδρομές (ίσως ακόμα και να μπορεί να υπάρξει πορεία προς τα πίσω ή διαγώνια αν το θέλουν!). Απλοποιήστε τη δραστηριότητα σχεδιάζοντας μια εύκολη διαδρομή.



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Τι λειτούργησε καλά που σας βοήθησε να ολοκληρώσετε αυτήν την άσκηση; Τι δεν λειτούργησε καλά;
- Πώς αντιδρούσατε όταν κάποιος πατούσε σε λάθος τετραγωνάκι;
- Ίσως ήταν απογοητευτικό το γεγονός ότι ο δημιουργός του λαβύρινθου γνώριζε τη σωστή διαδρομή. Πώς σεβαστήκατε τον δημιουργό του λαβύρινθου;



Βασικές Κατευθύνσεις για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής: Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να είναι ένας εξαιρετικός τρόπος συνεργασίας ολόκληρης της τάξης για την επίτευξη ενός κοινού στόχου. Υπενθυμίστε στους μαθητές/τριες ότι ενώ **μόνο ένα άτομο μπορεί να βρίσκεται στο λαβύρινθο**, οι άλλοι μπορούν να συγκεντρωθούν έξω από τον λαβύρινθο και να βοηθήσουν τον μαθητή/τρια που βρίσκεται σε αυτόν.

Συχνά, όταν ανακαλύπτεται το μεγαλύτερο μέρος του λαβύρινθου, ο επόμενος μαθητή/τριας ξεχνά την αρχή της σωστής διαδρομής, και τότε η υπόλοιπη τάξη μπορεί να τον καθοδηγήσει! Έτσι, **ενθαρρύνετε τους μαθητές/τριες να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν άλλοι συμμαθητές/τριες τους βρίσκονται στο λαβύρινθο**, κάτι που αποτελεί έναν επιπλέον τρόπο σεβασμού των συμμαθητών/τριών τους.

Εάν ο λαβύρινθος είναι πολύ εύκολος ή πολύ δύσκολος, οι μαθητές/τριες μπορούν να παραπονιούνται στον δημιουργό του λαβύρινθου. Μπορεί επίσης να υπάρχουν και αρνητικές παρατηρήσεις για τους μαθητές/τριες που πατούν σε λάθος τετραγωνάκι. **Υπενθυμίστε τους πώς να μιλούν με σεβασμό** προς εσάς και τους άλλους.

Παραδείγματα διαδρομής «Κρυφού
Λαβυρίνθου»

		Τερματισμός	
Εκκίνηση			

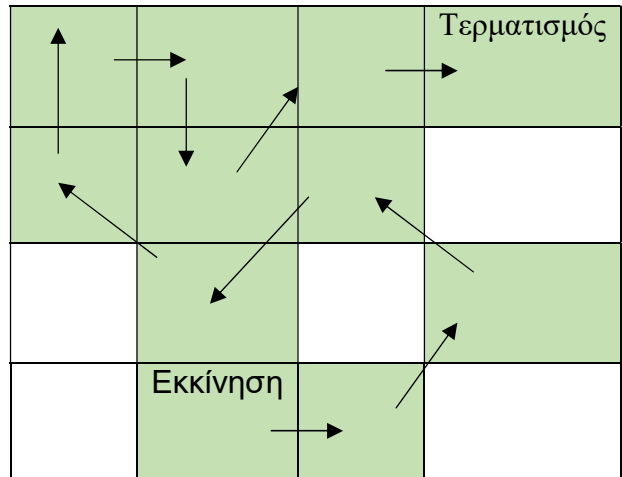
			Τερματισμός
			Εκκίνηση

Τερματισμός			
←			
	Εκκίνηση		

			Τερματισμός



Δύσκολη διαδρομή
Πολύ δύσκολη διαδρομή



Δραστηριότητα Αξιολόγησης Σεβασμού για μαθητές/τριες 10-12 ετών

Στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων ανάδειξης και εμπέδωσης του σεβασμού, οι μαθητές/τριες έμαθαν πώς να εντοπίζουν τις διαφορές μεταξύ τους, να αναγνωρίζουν τη διαφοροποίηση, να συνεργάζονται μεταξύ τους γνωρίζοντας τη διαφορετικότητα και πώς να σέβονται τα φυσικά και τα βασιζόμενα σε κανόνες όρια των παιχνιδιών. Όπως συμβαίνει και με τις δραστηριότητες για τη νεότερη ηλικιακή ομάδα των 6-9 ετών, η διαδικασία αξιολόγησης για τους μαθητές/τριες ηλικίας 10-12 ετών θα πρέπει να είναι διακριτική, διασκεδαστική και διαδραστική για την ενίσχυση της επικοινωνίας και της δημιουργίας υγιών σχέσεων. Οι μαθητές/τριες θα πρέπει να είναι ελεύθεροι ώστε να συνεχίσουν να αναπτύσσουν τις δεξιότητές τους και να καλλιεργήσουν τις γνώσεις τους χωρίς το άγχος της αξιολόγησης. Ωστόσο, πρέπει να εξετάσουμε τις γνώσεις και να διασφαλίσουμε ότι οι γνώσεις αποκτώνται με τον σωστό τρόπο.

Αυτή η πρόταση αξιολόγησης παρέχει στους/στις εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής έναν τρόπο ελέγχου των γνώσεων της ομάδας με δημιουργικότητα και διακριτικότητα. Όπως και όλες οι αξιολογήσεις αυτής της εργαλειοθήκης, η δραστηριότητα αυτή θα πρέπει να ολοκληρωθεί μετά το πέρας και των τριών δραστηριοτήτων. Καθώς αυτή η δραστηριότητα δεν διαρκεί μια ολόκληρη διδακτική ώρα, μπορεί να συμπληρώσει τη δραστηριότητα 3 ή να ξεκινήσει μια νέα.

Δραστηριότητα Ευχετήριας Κάρτας: Μοιράστε ένα κενό φύλλο χαρτιού A4 σε κάθε μαθητή/τρια (μπορεί να είναι οποιοδήποτε χρώμα) και βεβαιωθείτε ότι όλοι οι μαθητές/τριες έχουν πρόσβαση σε μολύβια, στυλό και χρωματιστές μπογιές/στυλό/μαρκαδόρους. Ζητήστε από όλους να διπλώσουν το φύλλο χαρτιού τους στο μισό για να δημιουργήσουν μια ευχετήρια κάρτα. Ζητήστε τους να επιλέξουν ένα άτομο εκτός σχολείου στο οποίο θα ήθελαν να τη στείλουν.

Στο μπροστινό μέρος της κάρτας τους, ζητήστε να γράψουν μια σύντομη φράση σχετικά με το σεβασμό (π.χ., Γεια σου παππού, σε σέβομαι!) και να σχεδιάσουν μια ανάλογη εικόνα. Στο εσωτερικό της κάρτας τους, ζητήστε από τους μαθητές/τριες να γράψουν μια επιστολή στο επιλεγμένο άτομο σχετικά με όσα έχουν μάθει σχετικά με τον σεβασμό.

Παρακάτω περιγράφεται ένα βασικό υπόδειγμα που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι μαθητές/τριες, εάν χρειάζεται:

Αγαπητέ/ή _____

Καλημέρα (καλησπέρα). Αυτήν την εβδομάδα, στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, μάθαμε για τον σεβασμό. Ο σεβασμός είναι _____. Φέρθηκα με σεβασμό _____ όταν _____.

Η αγαπημένη μου δραστηριότητα αυτή την εβδομάδα ήταν _____. Μερικές φορές είναι δύσκολο να φερόμαστε με σεβασμό αλλά έμαθα ότι _____.

Κάτι που σέβομαι σε εσάς είναι _____. Εξακολουθώ να έχω μια ερώτηση σχετικά με τον σεβασμό: _____. Ας μιλήσουμε γι' αυτό την επόμενη φορά που θα βρεθούμε!

Από _____

5. Δραστηριότητες για την ηλικιακή ομάδα 13-15 ετών

Βασικά Αποτελέσματα από Δραστηριότητες Σεβασμού (ηλικίες 13- 15 ετών)

Το κεφάλαιο αυτό περιέχει δραστηριότητες που είναι κατάλληλες για μαθητές/τριες δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, ηλικίας κάτω των 16 ετών, τις οποίες πρέπει να πραγματοποιήσουν στο πλαίσιο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής.

Ακολουθούν ορισμένες βασικές παραδοχές/φράσεις που μπορούν να καθοδηγήσουν τις δραστηριότητες και να αναδείξουν τις γνώσεις που αναπτύσσονται από κάθε μαθητή/τρια.

Ιδεώδες σεβασμού: *Παίξε με τον καλύτερο τρόπο! Γίνε ο καλύτερος εαυτός σου! Παίξε το ρόλο σου για να προωθήσεις το άθλημα, την ομάδα σου και τον εαυτό σου.*

Ιδεώδες σεβασμού: *Ο/Η προπονητής/τρια μου σέβεται τον διαιτητή, οπότε σέβομαι και εγώ τον διαιτητή. Όταν κάποιος με παρακολουθούν να παίζω, θέλω να είναι υπερήφανοι για μένα. Αν σέβομαι το άθλημά μου, θα γίνω πρεσβευτής του!*

Ιδεώδες σεβασμού: *Η επίδειξη σεβασμού προς τους άλλους θα ενθαρρύνει και αυτούς να σεβαστούν εμένα. Εάν άλλοι πιστεύουν ότι είμαι άτομο που φέρεται με σεβασμό, θα μου δοθούν ευκαιρίες να αναλάβω ηγετικές θέσεις.*

Δραστηριότητα 1: Σεβαστείτε το Άθλημα και σεβαστείτε ο Ένας τον Άλλο –ηλικίες 13-15 ετών

Εξοπλισμός:

- Αίθουσα διδασκαλίας ή χώρος άθλησης
- Απλό λευκό χαρτί A4
- Στυλό
- Εξοπλισμός για 2 ομαδικά αθλήματα, όπως βόλεϊ και μπάσκετ



Στόχοι & Εισαγωγή: Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να μάθουμε τις αρχές του σεβασμού, να δημιουργήσουμε κανόνες σεβασμού και έναν κώδικα συμπεριφοράς, εφαρμόζοντας όλα αυτά στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Το να μάθουμε για τον σεβασμό και την εφαρμογή του σε επίπεδο ομάδας, δημιουργεί σημαντική δεξιότητα κοινωνικής διάδρασης και συνεργασίας στην πραγματική ζωή. Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να **ενθαρρύνει την ομάδα να δημιουργήσει τους δικούς της κώδικες επικοινωνίας** και να ορίσει τις προσδοκίες της, σχετικά με τον τρόπο που οι δραστηριότητές της θα μπορέσουν να εμπνεύσουν τον σεβασμό όλων. Με τον τρόπο αυτό, η σχολική τάξη μπορεί να εξετάσει πώς μπορούν να εφαρμοστούν αυτές οι αρχές και συμπεριφορές στην καθημερινή ζωή.



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Χωρίστε τους μαθητές/τριες σε μικρές ομάδες (5 άτομα το πολύ), με κάθε ομάδα να παίρνει ένα κομμάτι χαρτί και στυλό. Καθοδηγήστε τις ομάδες ώστε να δημιουργήσουν έναν «**Κώδικα Ορθής Συμπεριφοράς**» σε επίπεδο τάξης. Θα πρέπει να τους ενημερώσετε ότι η διαδικασία αυτή θα περιλαμβάνει δηλώσεις για το **πώς φέρονται μεταξύ τους, πώς συμπεριφέρονται στον χώρο άθλησης, στο διαιτητή, στον/στην εκπαιδευτικό, στους/στις συμμαθητές/τριες τους που τους παρακολουθούν και πώς αντιμετωπίζουν τους κανόνες του παιχνιδιού.**

Για τους μαθητές/τριες που χρειάζονται πρόσθετη βοήθεια, μπορείτε να τους αναφέρετε ένα παράδειγμα κανόνα σεβασμού ή να τους κάνετε μια υπενθύμιση, δηλαδή «θα δίνετε πάντα το χέρι στην άλλη ομάδα – είτε ως νικητής είτε ως ηττημένος».

Δραστηριότητα 2 –Χωρίστε την τάξη σε 4 ισάριθμες ομάδες και ορίστε τον χώρο για 2 διαφορετικές δραστηριότητες ομαδικών παιχνιδιών, ήτοι βόλεϊ και μπάσκετ. Δώστε οδηγία στις ομάδες 1 & 2 να παίξουν ένα από τα επιλεγμένα αθλήματα και στις ομάδες 3 & 4 να παίξουν το άλλο. Κάθε ομάδα πρέπει να μοιραστεί τον «Κώδικα Ορθής Συμπεριφοράς» με την αντίπαλη ομάδα και να εφαρμόσει αυτούς τους κανόνες και τις συμπεριφορές στα παιχνίδια που θα παίξουν. Το γεγονός αυτό θα καταδείξει στην τάξη ότι η τήρηση των κανόνων και η υιοθέτηση ορθών συμπεριφορών δεν αφορά μόνο τον αθλητισμό.



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Γιατί χρειαζόμαστε τον σεβασμό στον αθλητισμό;
- Οι κανόνες σεβασμού αφορούν μόνο τον αθλητισμό;
- Γιατί πρέπει να σεβαστείτε τους κανόνες, τους υπευθύνους, ο ένας τον άλλον και τους αντιπάλους σας;
- Πώς μπορεί ο σεβασμός στον αθλητισμό να σχετίζεται με άλλους τομείς της ζωής;



Βασικές Κατευθύνσεις για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής: Ο σεβασμός είναι έννοια με την οποία οι περισσότεροι μαθητές/τριες πρέπει να είναι εξοικειωμένοι. Ξεκινήστε τη δραστηριότητα ζητώντας τους να ορίσουν την έννοια του σεβασμού καθώς και το πώς δείχνουμε σεβασμό στους άλλους. Μπορεί να χρειαστεί να υπενθυμίσετε ορισμένα σημεία ή να δώσετε ένα παράδειγμα σχετικό με τον αθλητισμό, δηλαδή χειραψία με αντίπαλο, ή αποφυγή διαπληκτισμού με τον υπεύθυνο του αγώνα.

- Ως προπονητής/τρια θα πρέπει επίσης να καταρτίσετε τον δικό σας «Κώδικα Ορθής Συμπεριφοράς» και να τον κοινοποιήσετε στην ομάδα. Ο κώδικας αυτός μπορεί να περιλαμβάνει συμπεριφορές με τις οποίες οι μαθητές/τριες είναι ήδη εξοικειωμένοι, χωρίς όμως να τις έχουν από πριν συνδέσει με την έννοια του σεβασμού, δηλαδή να ακούν όταν μιλά ένας μαθητή/τριας.
- Για να προχωρήσει η αρχική εργασία στην τάξη, μπορείτε επίσης να τους ζητήσετε να χρησιμοποιήσουν τους κώδικες σεβασμού των επιμέρους ομάδων για να διαμορφώσουν ένα συλλογικό σύμφωνο «Κώδικα Ορθής Συμπεριφοράς» ολόκληρης της ομάδας. Πρέπει όλοι να συζητήσουν και να συμφωνήσουν με τις βασικές αρχές.
- Οι πιο προχωρημένες ομάδες, μπορούν επίσης να δημιουργήσουν ένα σύμφωνο επιπτώσεων. Δηλαδή τι θα πρέπει να συμβεί εάν παραβιάζονται οι κώδικες.

Δραστηριότητα 2: Λήψη Αποφάσεων και Αναγνώριση του Σεβασμού – ηλικίες 13-15 ετών

Εξοπλισμός:

- Γήπεδο μπάσκετ/χώρος παιχνιδιού
- Μπάλες Μπάσκετ
- Φανέλες (για ομάδες)
- Κώνοι
- Πουφ



Στόχοι & Εισαγωγή: Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να **ληφθούν ορθές αποφάσεις που αποδεικνύουν την τήρηση** των κανόνων και τον αμοιβαίο σεβασμό. Η αρχή αυτή θα προωθηθεί μέσω της αναγνώρισης ενός συστήματος επιβράβευσης (της απόκτησης βαθμών σεβασμού) και ενός πρεσβευτή σεβασμού. Οι κανόνες του παιχνιδιού επιτρέπουν στον αγώνα να παίζεται ανταγωνιστικά αλλά με ασφαλή και δίκαιο τρόπο. Ο σεβασμός των κανόνων αποτελεί σημαντικό μέρος της προώθησης της αθλητικής ακεραιότητας, αλλά ορισμένες φορές οι νέοι μπορούν να μπουν σε πειρασμό ή να αποσπαστεί η προσοχή τους από άλλους. Όλοι οι παίκτες/τριες, οι προπονητές/τριες, οι παράγοντες και οι αθλητικοί οργανισμοί πρέπει **να δεσμεύονται για την τήρηση των κανόνων**. Η δραστηριότητα αυτή έχει ως στόχο να **εμπνεύσει στους παίκτες/τριες τον σεβασμό στους κανόνες** και την αναγνώριση όσων επιδεικνύουν και προωθούν το σεβασμό εντός της τάξης.



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Ξεκινήστε το μάθημα ενισχύοντας τις βασικές αρχές σεβασμού και τον κώδικα σεβασμού της τάξης. Υπενθυμίστε ότι και εσείς **ακολουθείτε επίσης τους κανόνες σεβασμού**. Χωρίστε την ομάδα σε 4 επιμέρους ομάδες και δημιουργήστε 2 σελτ κώνων σε πλέγμα 3 x 3:

X	X	X	XXX
X	X	X	XXX
X	X	X	XXX

Οι ομάδες 1 και 2 θα πρέπει να μπουν σε γραμμή σε απόσταση 5 μέτρων από το ένα πλέγμα και οι ομάδες 3 και 4 θα πρέπει να κάνουν το ίδιο στο άλλο πλέγμα. **Κάθε ομάδα θα λάβει 3 πουφ**. Όταν πείτε «Γάμε», 1 μαθητής/τρια κάθε φορά και από τις 4 ομάδες θα τρέχει και θα τοποθετεί ένα πουφ σε ένα κώνο, μετά θα γυρνά πίσω στην ομάδα του και κατόπιν, ο επόμενος μαθητής/τρια της ομάδας του θα κάνει το ίδιο. Στόχος του παιχνιδιού είναι να βάλετε 3 συνεχόμενα πουφ πριν από την αντίπαλη ομάδα. Μόλις τοποθετηθούν και τα τρία πουφ, αν δεν υπάρχουν και τα 3 στη σειρά, τότε η ομάδα πρέπει να μετακινήσει τα πουφ της και να προσπαθήσουν οι άλλες ομάδες μέχρι μια ομάδα να τα καταφέρει. Οι ερωτήσεις για την ομάδα είναι "μεταφέρουμε τα δικά μας πουφ για να κερδίσουμε; Ή μήπως να πειράξουμε αυτά της άλλης ομάδας;

Πιθανή Προσαρμογή: Για μεγαλύτερο προβληματισμό των μαθητών/τριών, μόλις τοποθετηθούν και τα τρία πουφ, τα μέλη της ομάδας μπορούν να αρχίσουν να μετακινούν πουφ που έχουν τοποθετήσει οι αντίπαλοι τους.

Με τη δραστηριότητα αυτή μπορεί να υπάρχουν παίκτες/τριες που δεν ακολουθούν τους κανόνες. Παρατηρήστε τις συμπεριφορές τους και αναγνωρίστε όσους τηρούν τους κανόνες.

Δραστηριότητα 2- Ζητήστε από την τάξη να παραμείνει στις ομάδες που έχουν οριστεί και **από κάθε ομάδα να επιλεγεί ένας επικεφαλής**. Θα διεξαχθεί ένα τουρνουά μπάσκετ, ώστε όλες οι ομάδες να παίξουν τουλάχιστον μια φορά μεταξύ τους. Θα χρειαστεί να καταγράφετε τα αποτελέσματα, ώστε να υπάρχει μια ομάδα που τελικά θα κερδίσει. Ωστόσο, σε αυτό το πλαίσιο, **οι ομάδες βαθμολογούνται τόσο για την επιτυχία ενός καλαθιού όσο και για ατομικές πράξεις σεβασμού**. Στο τέλος του τουρνουά, ζητήστε από όλους τους/τις επικεφαλής των ομάδων να σας συναντήσουν και κάθε αρχηγός να υποδείξει 3 παίκτες/τριες από την τάξη που επέδειξαν τον μεγαλύτερο σεβασμό για τους κανόνες και για τους άλλους παίκτες/τριες. **Η ομάδα με τους περισσότερους συνολικούς βαθμούς θα λάβει τιμητικό χειροκρότημα.**



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Τι είναι πιο σημαντικό, να εστιάζετε στη δική σας απόδοση ή στην απόδοση άλλων;
- Πήρατε σήμερα καλές ατομικές και ομαδικές αποφάσεις;
- Πώς μπορείτε να υποστηρίξετε τους συμπαίκτες/τριες σας ως προς τον σεβασμό των κανόνων;
- Βρήκατε ότι είναι εύκολο να δείχνετε σεβασμό την ώρα του παιχνιδιού;



Βασικές Κατευθύνσεις για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής: Είναι σημαντικό να ενισχυθούν τα βασικά μηνύματα σεβασμού στην αρχή της δραστηριότητας. Κατά τη διάρκεια της πρώτης δραστηριότητας, οι ομάδες μπορούν να χειραγωγήσουν τους κανόνες ή να «κλέψουν» εάν γίνουν υπερβολικά ανταγωνιστικές. Παρατηρήστε εάν η αντίπαλη ομάδα και τα μέλη της ομάδας το καταλαβαίνουν όταν τα άτομα ξεφύγουν από τους κανόνες. Παραμένουν σιωπηλοί ή υψώνουν τη φωνή τους; Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, **τους ενδιαφέρει να βελτιώσουν τη στρατηγική τους** ή να παρέμβουν στα πουφ των αντιπάλων; Με αυτόν τον τρόπο, θα έχετε επίγνωση του πόσο γρήγορα μπορούν να ξεχάσουν τις αρχές σεβασμού και μπορείτε να κατευθύνετε μια σύντομη σχετική συζήτηση μόλις ολοκληρωθεί η δραστηριότητα. Κατά τη διάρκεια του τουρνουά μπάσκετ, ενθαρρύνετε την τάξη να **ακούει ο ένας τον άλλο, να ακολουθεί κανόνες και να γιορτάζει η μια ομάδα τις επιτυχίες της άλλης**. Χρησιμοποιήστε το χειροκρότημα για τους αντιπάλους και τους ατομικούς επαίνους για να αναγνωρίσετε την πρόοδο που έχει σημειώσει η τάξη.

Δραστηριότητα 3: Σεβασμός των Κανόνων –ηλικίες 13-15 ετών

Εξοπλισμός:

- Χώρος παιχνιδιού
- Συνδυασμός με διάφορα είδη μπάλας και είδη αθλητικού εξοπλισμού
- Κώνοι (για τη σήμανση του γηπέδου)
- Φανέλες (για ομάδες)



Στόχοι & Εισαγωγή: Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι η εφαρμογή ενός κανόνα που προωθεί την έννοια του σεβασμού, σε ένα παιχνίδι που θα επινοήσουν οι μαθητές/τριες. Το παιχνίδι, θα είναι βασισμένο σε ένα καθιερωμένο άθλημα ή εντελώς πρωτότυπο και οι μαθητές/τριες θα πρέπει να υιοθετήσουν νέους κανόνες στον τρόπο διεξαγωγής του. Είναι ένα σημαντικό βήμα για τους μαθητές/τριες ώστε να αναγνωρίζουν τους κανόνες και τις συμπεριφορές που βασίζονται στον σεβασμό και που μπορεί να έχουν εφαρμογή και εκτός των αθλητικών χώρων.



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Ξεκινήστε τη δραστηριότητα εξηγώντας τη σύνδεση μεταξύ σεβασμού και προώθησης ορθών αθλητικών συμπεριφορών και αξιών. Ρωτήστε την τάξη γιατί ο σεβασμός είναι σημαντικός εντός και εκτός αθλητισμού. Αυτό θα τους υπενθυμίσει τις βασικές αρχές του σεβασμού.

Δραστηριότητα 1 –Χωρίστε την τάξη σε 4 ίσες ομάδες. Κάθε ομάδα θα έχει **10 λεπτά να δημιουργήσει ένα παιχνίδι** χρησιμοποιώντας οποιονδήποτε διαθέσιμο εξοπλισμό. Κάθε ομάδα πρέπει να δημιουργήσει κανόνες μεταξύ των οποίων και έναν συγκεκριμένο κανόνα που προωθεί την έννοια του σεβασμού. Επιπλέον, κάθε ομάδα θα συμπεριλάβει και μια επίπτωση (ποινή) για την παραβίαση του κανόνα που αφορά το σεβασμό. Η ομάδα 1 θα διδάξει στην ομάδα 2 το παιχνίδι της και η ομάδα 3 θα διδάξει στην ομάδα 4 το παιχνίδι της. Δώστε χρόνο σε κάθε ομάδα να διδάξει το παιχνίδι της σε τουλάχιστον άλλη μια ομάδα.

Δραστηριότητα 2 –Ρωτήστε την τάξη ποιο παιχνίδι ήταν το αγαπημένο της. Μόλις οι μαθητές/τριες ψηφίσουν και επιλεγεί ένα αγαπημένο παιχνίδι, χωρίστε την τάξη σε 2 ισάριθμες ομάδες. Οι ομάδες 1 και 2 θα παίξουν τώρα αυτό το παιχνίδι. Καθώς οι ομάδες προετοιμάζουν και οργανώνουν τον εξοπλισμό τους, ζητήστε, χωρίς να γίνετε αντιληπτός, από έναν παίκτη/τρια κάθε ομάδας να παραβεί έναν από τους κανόνες του σεβασμού. Παρατηρήστε πώς ανταποκρίνεται η τάξη όταν παραβιάζονται οι κανόνες και χρησιμοποιήστε το σημείο αυτό ως επίκεντρο στο τέλος της συζήτησης στην τάξη.



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Ποιες είναι οι βασικές συμπεριφορές και αξίες οι σχετικές με τον σεβασμό που βιώσατε σήμερα;
- Πιστεύετε ότι ο σεβασμός αποτελεί συμπεριφορά που έχει μεγάλη σημασία για τον αθλητισμό; Γιατί;
- Πιστεύετε ότι οι άνθρωποι θα ενθαρρύνονταν να παίξουν τα παιχνίδια σας, εάν γνώριζαν ότι ο σεβασμός ήταν σημαντικό μέρος του παιχνιδιού; Γιατί;
- Ποιες συμπεριφορές που μπορούν να εφαρμοστούν εκτός σχολικών και αθλητικών δραστηριοτήτων, μάθατε σήμερα;



Βασικές Κατευθύνσεις για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής: Ξεκινήστε τη δραστηριότητα υπενθυμίζοντας στους μαθητές/τριες τους δικούς τους και δικούς σας κώδικες σεβασμού που δημιουργήσατε στην τελευταία δραστηριότητα.

- Ορισμένοι μαθητές/τριες μπορεί να δυσκολευτούν στη δημιουργία ενός νέου παιχνιδιού. Υπενθυμίστε τους ότι μπορούν να βασίσουν το νέο τους παιχνίδι σε ένα ήδη γνωστό παιχνίδι. Ένα διαδικτυακό παιχνίδι μπορεί επίσης να δώσει την έμπνευση για ένα σχετικό δια ζώσης παιχνίδι.
- Επιμείνετε στο γεγονός ότι το να ακούν προσεκτικά οι μαθητές/τριες τους συμμαθητές/τριες τους κατά τη διάρκεια που εξηγούν τους κανόνες του παιχνιδιού τους, είναι πολύ σημαντικό για τις αρχές που πρεσβεύει ο σεβασμός.
- Παρατηρήστε πώς η τάξη ανταποκρίνεται στις συνέπειες για την παραβίαση των κανόνων και χρησιμοποιήστε το ως ευκαιρία για να συζητήσετε για τις βασικές αρχές και τον σεβασμό των κανόνων.
- Εάν οι μαθητές/τριες έχουν μια υπερβολικά συναισθηματική απόκριση στις συνέπειες που επιβάλλονται, τότε σταματήστε το παιχνίδι για να διεξάγετε μια σύντομη συζήτηση με την τάξη.

Δραστηριότητα Αξιολόγησης της Έννοιας του Σεβασμού για μαθητές/τριες ηλικίας 13-15 ετών

Ζητήστε από την τάξη να χωριστεί σε ζευγάρια ή, αν το θεωρείτε σκόπιμο, σχηματίστε εσείς τα ζευγάρια. Ζητήστε τους να συμπληρώσουν από κοινού το παρακάτω υπόδειγμα με βάση την κατανόηση και τις εμπειρίες που έχουν όλοι αποκομίσει κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων που διδάσκουν το σεβασμό. Όπως και όλες οι διαδικασίες αξιολόγησης αυτής της εργαλειοθήκης, η δραστηριότητα αυτή θα πρέπει να ολοκληρωθεί μετά το πέρας και των τριών δραστηριοτήτων. Καθώς η δραστηριότητα δεν θα διαρκεί μια ολόκληρη διδακτική ώρα, μπορεί να συμπληρώσει τη δραστηριότητα 3 ή να ξεκινήσει μια νέα.

1. Σεβασμός είναι [να οριστεί και να περιγραφεί η έννοια του σεβασμού]:

--

2. Η επίδειξη σεβασμού προς τους συμπαίκτες/τριες και τον καθηγητή μου είναι σημαντική διότι

--

3. Πως μπορώ να δείξω σεβασμό στην ομάδα μου κατά τη διάρκεια των μαθημάτων της Φυσικής Αγωγής;

--

4. Μπορείτε να προσδιορίσετε 3 συμπεριφορές που προωθούν το σεβασμό και επιδεικνύονται μέσω του αθλητισμού;

--

5. Ποιες είναι οι συνέπειες της μη τήρησης των κανόνων που προωθούν το σεβασμό και των αξιών που διέπουν τον αθλητισμό;

--

6. Πώς μπορώ να δείξω σεβασμό στην οικογένεια και τους φίλους μου;

Πυλώνας III: Ανεκτικότητα-Εισαγωγή

Ανεκτικότητα: Ανεκτικότητα είναι ο σεβασμός απέναντι στη μεγάλη πολυμορφία των πολιτισμών του κόσμου μας, των μορφών έκφρασης και των τρόπων με τους οποίους ανήκουμε στο ανθρώπινο γένος. Ενισχύεται από τη γνώση, το ανοικτό πνεύμα, την επικοινωνία και την ελευθερία της σκέψης, της συνείδησης και των πεποιθήσεων. Πάνω απ' όλα, ανεκτικότητα είναι μια ενεργή στάση που καθοδηγείται από την αναγνώριση των οικουμενικών ανθρωπίνων δικαιωμάτων και θεμελιωδών ελευθεριών.



Η εκπαίδευση για την ανεκτικότητα θα πρέπει να αποσκοπεί στην αντιμετώπιση των πρακτικών που προκαλούν φόβο και αποκλεισμό ατόμων και να βοηθά τους νέους να αναπτύσσουν ικανότητες για ανεξάρτητη κριτική σκέψη και ηθική συλλογιστική¹. Μέσω της Φυσικής Αγωγής, προάγεται η σημασία της ακρόασης των άλλων, της ομαδικής εργασίας και της εμπιστοσύνης, ως τρόπων εξασφάλισης όμορφων αθλητικών εμπειριών για όλους. Η χαρά του παιχνιδιού και του αθλητισμού μπορεί επικρατήσει, μόνο όταν όλοι οι παίκτες/τριες δείχνουν ανοχή μεταξύ τους. Με αυτόν τον τρόπο, η ανεκτικότητα επεκτείνεται πέρα από τους συμμαθητές/τριες, σε εκπαιδευτικούς, στα μέλη της οικογένειας και γενικότερα εκτός του σχολικού περιβάλλοντος.

Στις δραστηριότητες που περιγράφονται παρακάτω, το αίσθημα και η γνώση της ανεκτικότητας διαμορφώνεται αρχικά με απλά παιχνίδια που δεν εντάσσονται σε αθλητικές δραστηριότητες (ηλικίες 6-9 ετών), μετά μέσα από διάφορα αθλήματα και παιχνίδια (ηλικίες 10-12 ετών), και τέλος, επικεντρώνοντας την προσοχή στην ανεκτικότητα και στον τρόπο με τον οποίο αυτή εκδηλώνεται σε αθλητικά και σε μη αθλητικά περιβάλλοντα (ηλικίες 13-15 ετών). Σε όλα τα στάδια, οι μαθητές/τριες μπορούν να μάθουν πώς να σέβονται τους άλλους τόσο μέσω της Φυσικής Αγωγής όσο και μέσω του αθλητισμού.

¹ UNESCO [1995] Δήλωση Αρχών Ανεκτικότητας. http://portal.unesco.org/en/ev.php-URL_ID=13175&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html

ΒΑΣΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΑΝΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Η σωματική δραστηριότητα και η ομαδική εργασία συμβάλλουν στη δημιουργία των θεμελίων της συνεργασίας και της επικοινωνίας που οδηγούν στην ανεκτικότητα.

Τα παιχνίδια και ο αθλητισμός προσφέρουν έναν διασκεδαστικό και ελκυστικό τρόπο για να μεταδώσετε τα βασικά μηνύματα της ανεκτικότητας, ώστε οι μαθητές/τριες να αναπτύξουν σωστές συμπεριφορές και βασικές γνώσεις συνεργασίας και επικοινωνίας, σε ένα ασφαλές και παραγωγικό περιβάλλον.

1 Δραστηριότητες για την ηλικιακή ομάδα 6-9 ετών

Βασικά αποτελέσματα από δραστηριότητες ευγενούς άμιλλας (ηλικίες 6- 9 ετών)

Στο εισαγωγικό στάδιο του εν λόγω πυλώνα της αθλητικής ακεραιότητας, παρουσιάζουμε τα βασικά θέματα και τις ήπιες δεξιότητες που σχετίζονται με την ανεκτικότητα. Προωθούμε τη σωστή συμπεριφορά και δημιουργούμε περιβάλλοντα μέσα από τα οποία οι μαθητές/τριες θα είναι σε θέση να διευρύνουν τον τρόπο σκέψης τους, τόσο εντός όσο και εκτός των αθλητικών χώρων. Η ανεκτικότητα υποστηρίζει την ανάπτυξη ορισμένων ήπιων δεξιοτήτων, όπως αυτών της συνεργασίας και της ανεκτικότητας. Παρακάτω θα βρείτε μια σειρά δηλώσεων που θα είναι χρήσιμες για την αξιολόγηση της προόδου των μαθητών/τριών σε αυτό το θέμα.

Ιδεώδες Ανεκτικότητας: Όταν αθλούμαι γνωρίζω ότι όλοι είναι διαφορετικοί. Είμαι ανεκτικός και υποστηρικτικός για άλλους παίκτες/τριες, συμπαίκτες/τριες, υπεύθυνους διοργανώσεων και προπονητές/τριες.

Ιδεώδες Ανεκτικότητας: Όταν αθλούμαι, μαθαίνω να συνεργάζομαι και γνωρίζω πώς να αλληλεπιδρώ φιλικά με τους συμπαίκτες/τριες και τους αντιπάλους.

Δραστηριότητα 1: Δύο για την Ανεκτικότητα – ηλικίες 6-9 ετών

Εξοπλισμός:

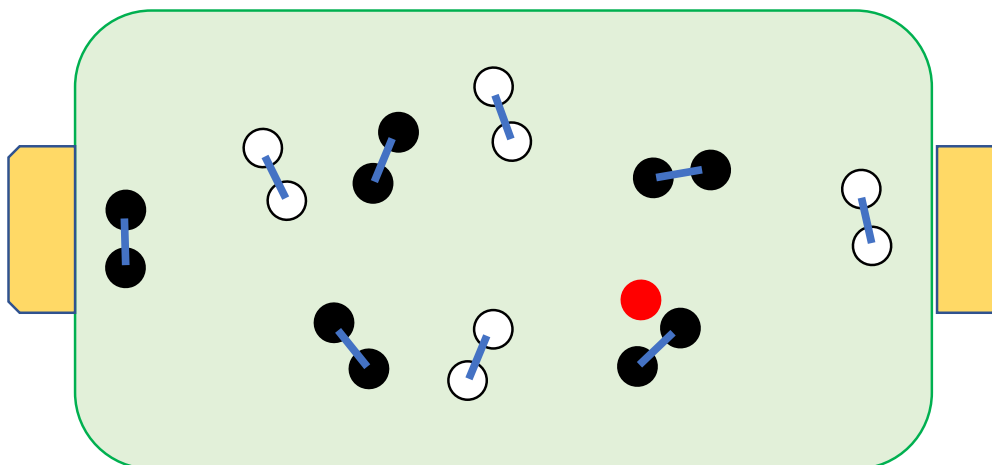
- Γήπεδο ποδοσφαίρου
- Μπάλα ποδοσφαίρου
- Τέρματα
- Κλωστή/Κορδέλα, 15-30 cm η κάθε μία
- Φανέλες/χρώματα ομάδας



Στόχοι & Εισαγωγή: Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας, εξετάζουμε την εισαγωγή της έννοιας της ανεκτικότητας, ζητώντας από τους μαθητές/τριες να συνεργαστούν στο πλαίσιο ενός παιχνιδιού. Η δημιουργία ενός περιβάλλοντος που βασίζεται στο παιχνίδι ενθαρρύνει τους μαθητές/τριες να αποδεχθούν ο ένας τον άλλο με τρόπο που δεν είναι εξοικειωμένοι. Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την εισαγωγή της έννοιας, αλλά και για την αξιολόγηση του βαθμού βελτίωσης της ανεκτικότητας των συμμετεχόντων. Στο πλαίσιο αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές/τριες καλούνται να κρατήσουν ένα από τα δύο άκρα μιας κλωστής ή ενός σχοινού και κάθε μαθητής/τρια θα πρέπει να συμμορφωθεί με αυτόν τον κανόνα. Ως εκ τούτου, το παιχνίδι αυτό αναπτύσσει την αποδοχή και τη συνεργασία που απαιτούνται ως βάση της ανεκτικότητας.



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Οργανώστε ένα παιχνίδι ποδοσφαίρου σε ένα μεγάλο γήπεδο. Παρακάτω μπορείτε να βρείτε ένα διάγραμμα διαμόρφωσης του παιχνιδιού. Μέσα σε αυτό το διάγραμμα, η πράσινη περιοχή είναι ο χώρος παιχνιδιού (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κώνους ή γραμμές για να οριοθετήσετε την περιοχή). Οι μαύρες και λευκές κουκκίδες είναι μαθητές/τριες σε δύο διαφορετικές ομάδες, οι μπλε γραμμές είναι τα σχοινιά και ο κόκκινος κύκλος είναι η μπάλα.



Μόλις σχηματιστούν δύο ομάδες (ζυγού αριθμού έκαστες), ζητήστε τους **να σχηματίσουν ζευγάρια** με μέλη της δικής τους ομάδας. Εάν η τάξη είναι μεγάλη, τότε είναι αποδεκτά δύο παιχνίδια. Μόλις τοποθετηθούν σε ζευγάρια, παραδώστε τα σχοινιά μήκους 15-30 εκατοστών σε κάθε ζευγάρι. Για αυτήν την άσκηση, μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε φανέλες ομάδων, εάν δεν έχετε σχοινί. Οργανώστε ένα κανονικό παιχνίδι ποδοσφαίρου, αλλά οι **μαθητές/τριες πρέπει να παραμείνουν δεμένοι (κρατώντας το σχοινί) καθ' όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού**. Ζητώντας από τους μαθητές/τριες να κρατούν το σχοινί σε όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού, αυτό τους επιτρέπει να αναπτύξουν ήπιες δεξιότητες αλλά και τεχνικές δεξιότητες που είναι χρήσιμες στο ποδόσφαιρο. Οι ήπιες δεξιότητες – επικοινωνίας με τον συμπαίκτη/τρια τους και με την υπόλοιπη ομάδα αλλά και η συνεργασία- με την έννοια ότι πρέπει να κρατούν το σχοινί, ενώ προσπαθούν να νικήσουν στον αγώνα, είναι σημαντικά στοιχεία ανάπτυξης της ανεκτικότητας.

Πιθανές προσαρμογές: Για να αυξήσετε τη δυσκολία του παιχνιδιού, μπορείτε να προσθέσετε κι άλλους παίκτες/τριες, οπότε θα υπάρχουν τρεις δεμένοι παίκτες/τριες. Μπορείτε επίσης να μειώσετε τη δυσκολία του παιχνιδιού, χωρίς να είναι οι παίκτες/τριες δεμένοι, **περιορίζοντας τα βήματα ή τις επαφές** που μπορεί να έχει ο παίκτης/τρια με τη μπάλα.



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Πώς δείξατε σεβασμό σε αυτήν τη δραστηριότητα;
- Πότε υπάρχουν καταστάσεις που μπορεί να απαιτούν ανεκτικότητα εντός και εκτός του αθλητισμού;
- Πόσο ανεκτικοί νομίζετε ότι είστε; Πώς μπορείτε να είστε πιο ανεκτικοί στο σχολείο, στον αθλητισμό και στο σπίτι;



Βασικές Κατευθύνσεις για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής: Σε αυτό το παιχνίδι υπάρχουν πολλά θέματα που πρέπει να λάβετε υπόψη. Εξασφαλίστε ότι θα υπάρχουν όλα τα πρωτόκολλα υγείας και ασφάλειας και ότι ο χρησιμοποιούμενος χώρος του γηπέδου θα είναι επίπεδος χωρίς φθορές.

Λάβετε επίσης υπόψη τα εξής:

Όταν η τάξη είναι μεικτή, πρέπει να υπάρχει ίσος αριθμός αγοριών και κοριτσιών σε κάθε ομάδα. Η συνεργασία μεταξύ αγοριών και κοριτσιών προωθεί επίσης τις κοινωνικές δεξιότητες, την ανάπτυξη των οποίων επιδιώκουμε. Δεδομένου ότι οι μαθητές/τριες βρίσκονται κοντά μεταξύ τους, θα πρέπει ο/η εκπαιδευτικός να παρακολουθεί προσεκτικά την εξέλιξη της κατάστασης.

Δραστηριότητα 2: Γίγαντες, Μάγοι και Ξωτικά – ηλικίες 6-9 ετών

Εξοπλισμός:

- Γήπεδο



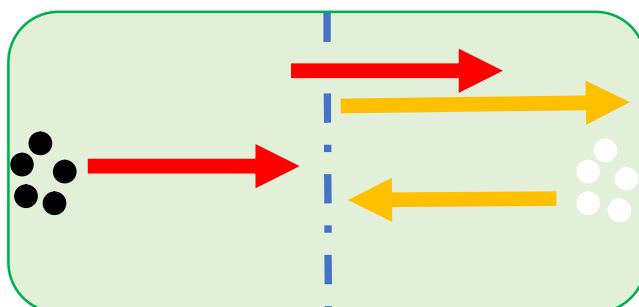
Στόχοι & Εισαγωγή: Σκοπός αυτού του διασκεδαστικού παιχνιδιού είναι η ανάπτυξη των ικανοτήτων μεγαλύτερων ομάδων να συνεργάζονται **σε ένα ανταγωνιστικό περιβάλλον χωρίς περιορισμούς**. Αυτό το παιχνίδι αποβλέπει στην ανάπτυξη της επικοινωνίας και της συνεργασίας, στα οποία έχουμε ήδη αναφερθεί σχετικά με το θέμα της ανεκτικότητας. Διαμορφώνοντας ένα περιβάλλον όπου οι μαθητές/τριες πρέπει να συνεργαστούν για να καταλήξουν στην ίδια απόφαση, έχει ως αποτέλεσμα την ενίσχυση της συνεργασίας και της διερεύνησης της ανεκτικότητας. Η δημιουργία μιας πολυμελούς ομάδας προσφέρεται επίσης για την διερεύνηση της ανθεκτικότητας μέσα σε ένα ομαδικό περιβάλλον, καθώς οι μαθητές/τριες μπορεί να χρειαστεί να θυσιάσουν τις δικές τους επιλογές για το καλό της ομάδας.

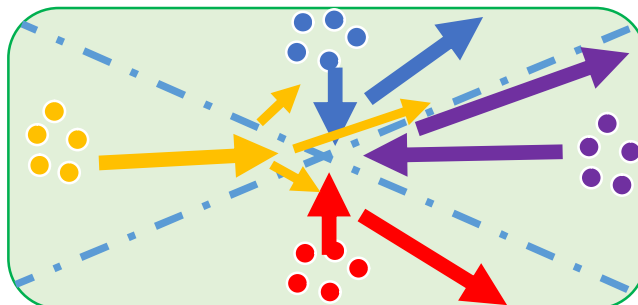


Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Πρόκειται για μια παραλλαγή του "Πέτρα, Ψαλίδι, Χαρτί" αλλά είναι πολύ πιο έντονο. Υπάρχουν **δύο ομάδες σε ένα χώρο με μια χαραγμένη γραμμή στο κέντρο**. Τα μέλη κάθε ομάδας **συγκεντρώνονται και συμφωνούν για μια στάση σώματος** που παριστάνει έναν γίγαντα, ένα μάγο ή ένα ξωτικό. Οι ομάδες **βαδίζουν προς την κεντρική γραμμή και, μετρώντας μέχρι το τρία, λαμβάνουν τη στάση που έχει επιλεγεί και αναφωνούν το όνομα του πλάσματος**. Οι μάγοι ξεγελούν τους γίγαντες, οι γίγαντες νικούν τα ξωτικά, τα ξωτικά «τη φέρνουν» στους μάγους. **Όποια ομάδα χάσει πρέπει να επιστρέψει στην περιοχή ασφαλείας**, η οποία βρίσκεται περίπου 20 μέτρα πίσω, μακριά από την κεντρική γραμμή, **πριν κυνηγηθούν και πιαστούν (αγγιχτούν) από άτομα της άλλης ομάδας**. Όσοι πιαστούν ανήκουν πλέον στην άλλη ομάδα. Όταν διασχίσουν την πίσω γραμμή είναι ασφαλείς!

Ακολουθεί ένα διάγραμμα του πρωτότυπου παιχνιδιού και στην επόμενη σελίδα υπάρχει ένα διάγραμμα προσαρμογής του παιχνιδιού για να συμπεριληφθούν περισσότερες ομάδες.

Πιθανές προσαρμογές: Για να προχωρήσετε σε αυτό το παιχνίδι, μπορείτε να μεγαλώσετε την απόσταση ή να ζητήσετε από τους μαθητές/τριες να τρέχουν γύρω από τον χώρο παιχνιδιού. Επίσης, μπορείτε να αυξήσετε την πολυπλοκότητα του παιχνιδιού, προβλέποντας έως και 4 διαφορετικές ομάδες να παίζουν στο ίδιο παιχνίδι.





Στο παραπάνω διάγραμμα μπορείτε να δείτε ένα παράδειγμα τεσσάρων ομάδων που παίζουν το παιχνίδι. Μέσα σε αυτήν την προσαρμογή αυξάνετε την ομαδική εργασία και τη συνεργασία, καθώς υπάρχουν τρεις ομάδες που θα χάσουν. Στην περίπτωση που δεν υπάρχει νικητής, όλοι κρατούν τον ίδιο αριθμό παικτών/τριών. Όταν υπάρχει νικητής, οι άλλες τρεις ομάδες πρέπει να επιστρέψουν στη γραμμή βάσης, ενώ η ομάδα που κερδίζει προσπαθεί να πιάσει όποιον επιθυμεί.



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Πώς δείξατε ανεκτικότητα σε αυτό το παιχνίδι; Ήταν εύκολο ή δύσκολο να είστε ανεκτικοί;
- Τι έκανε αυτό το παιχνίδι δύσκολο;
- Πώς δουλέψατε ως ομάδα; Μπορείτε να το κάνετε αυτό εκτός του αθλητισμού;
- Δώστε ένα παράδειγμα για το πότε έπρεπε να συνεργαστείτε ή να επιδείξετε ανεκτικότητα εκτός του αθλητισμού.



Βασικές Κατευθύνσεις για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής: Αυτό το παιχνίδι έχει σχεδιαστεί για να αυξήσει την ένταση χωρίς αποκλεισμούς στη συνεδρία. Δεν σχετίζεται με κανένα παραδοσιακό άθλημα και απαιτεί πολλές διαφορετικές δεξιότητες (**κριτική σκέψη, ταχύτητα, ευελιξία και αντίδραση**), επομένως κανείς δεν βρίσκεται σε πλεονεκτική θέση. Το παιχνίδι αποτελεί ευκαιρία για εξοικείωση με τις έννοιες **«ανεκτικότητα», «συνεργασία» και «ομαδική εργασία»**. Οι διακοπές κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού παρέχουν επαρκή χρόνο **συζήτησης για ζητήματα** που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκειά του.

Δραστηριότητα 3: Πάσα στην Ανεκτικότητα – ηλικίες 6-9 ετών

Εξοπλισμός:

- Χώρος άθλησης
- Μπάλα
- Κώνοι

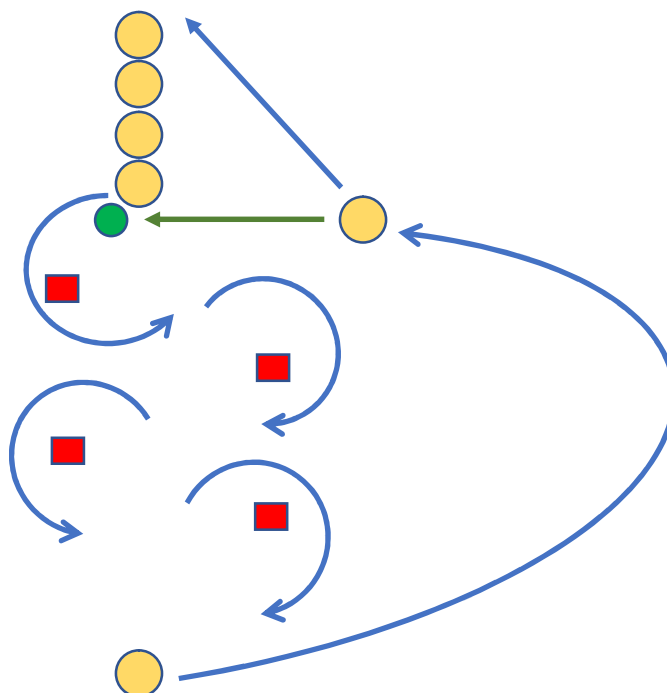


Στόχοι & Εισαγωγή: Στόχος αυτού του παιχνιδιού με μπάλα είναι να έχουν οι μαθητές/τριες την ευκαιρία να αναπτύξουν και να τελειοποιήσουν **τις τεχνικές ικανότητές τους (συντονισμό χεριού και ματιού, ταχύτητα, πάσες και ντρίπλες)**, ενώ παράλληλα θα έχουν την ευκαιρία να εξασκήσουν τις ήπιες δεξιότητες της **επικοινωνίας, της ομαδικής εργασίας και της συνεργασίας**, που είναι **θεμελιώδους σημασίας για την ανάπτυξη** ισχυρών δεξιοτήτων σχετικά με τον πυλώνα της ανεκτικότητας.

Μέσα από αυτό το παιχνίδι με πάσες και εμπόδια οι μαθητές/τριες διαθέτουν ένα διασκεδαστικό και ελκυστικό τρόπο να παραμένουν ενεργοί, ενώ παράλληλα προωθούν τα θέματα της αθλητικής ακεραιότητας και των ορθών συμπεριφορών.



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Χρησιμοποιώντας οποιονδήποτε διαθέσιμο αθλητικό χώρο, ορίστε μια διαδρομή δρόμου μετ' εμποδίων, όπως αυτή που περιγράφεται παρακάτω. Οι κίτρινοι κύκλοι είναι οι μαθητές/τριες (ένα άτομο τη φορά) και τα κόκκινα τετράγωνα είναι κώνοι. Ο πράσινος κύκλος είναι η μπάλα και τα βέλη δείχνουν την κίνηση κατά τη διάρκεια της διαδρομής. Το μέγεθος της διαδρομής μπορεί να αλλάξει ανάλογα με τον διαθέσιμο χώρο. Μπορείτε επίσης να αλλάξετε την απόσταση την οποία οι μαθητές/τριες πρέπει να περάσουν την μπάλα, για να αναπτύξουν περαιτέρω τις τεχνικές τους δεξιότητες.



Μπορείτε να προσθέσετε σημεία όπου **οι μαθητές/τριες πρέπει να μεταβιβάσουν** τη μπάλα σε άλλον παίκτη/τρια. Στο πλαίσιο αυτής της πορείας, είναι βασικό στοιχείο **ορισμένοι μαθητές/τριες να βρίσκονται σε σημεία που δεν συμμετέχουν στη διαδικασία** και περιμένουν στο πλάι. **Όταν παρακολουθούν τους άλλους που συμμετέχουν, μπορούν να έχουν την ευκαιρία να ενθαρρύνουν τους συμπαίκτες/τριες τους που βρίσκονται στο γήπεδο**, ενισχύοντας τη συνεργασία μεταξύ τους.

Πιθανές προσαρμογές: Μπορείτε να προσαρμόσετε τη δραστηριότητα, αφαιρώντας ή προσθέτοντας διάφορα μέρη της διαδρομής, καθώς παρατηρείτε τον βαθμό προσαρμογής της τάξης στη διαδικασία. Να επιβεβαιώνετε ανά πάσα στιγμή ότι οι μαθητές/τριες έχουν την ευκαιρία να αλληλοϋποστηριχθούν.



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Πώς μπορείτε να συνεργαστείτε ως ομάδα και να συνεργαστείτε με άλλους εκτός του αθλητισμού;
- Πώς μπορείτε να υποστηρίξετε άλλους εντός και εκτός του αθλητισμού;

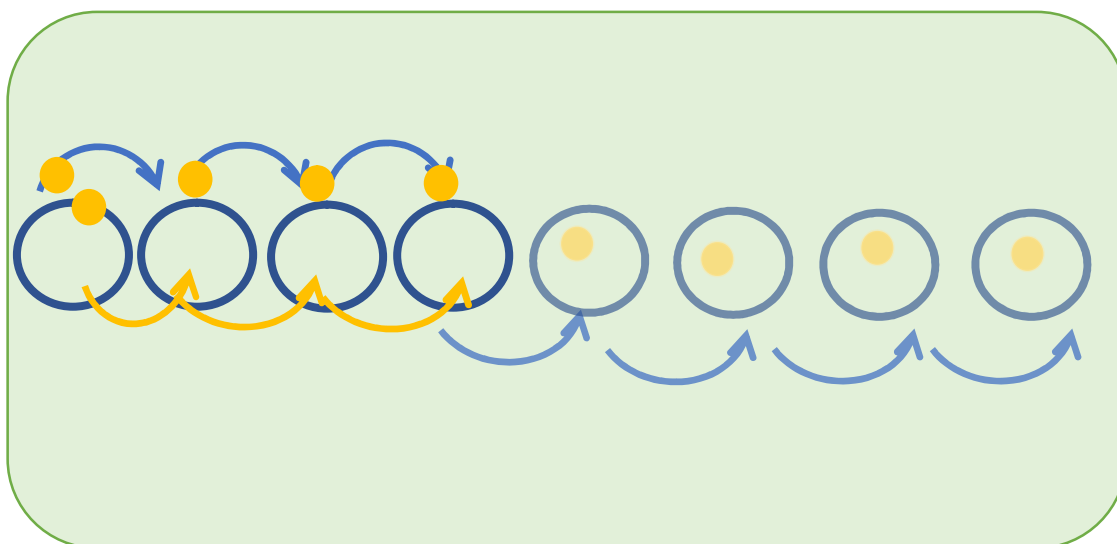


Βασικές Κατευθύνσεις για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής: Σε αυτό το παιχνίδι είναι δυνατόν να προστεθεί ένα ανταγωνιστικό στοιχείο προβλέποντας δύο ομάδες που θα ανταγωνίζονται η μία την άλλη. Ωστόσο η προχωρημένη αυτή διάταξη πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο όταν έχουν ήδη διαμορφωθεί οι βάσεις των κοινωνικών δεξιοτήτων των μαθητών/τριών. Η αλληλοϋποστήριξη μεταξύ των μαθητών/τριών καλλιεργεί ένα θετικό περιβάλλον που αντικατοπτρίζεται στην καθημερινή ζωή των μαθητών/τριών εκτός αθλητικών χώρων.

Αξιολόγηση Δραστηριοτήτων Ανεκτικότητας για μαθητές/τριες ηλικίας 6-9 ετών

Η ανεκτικότητα αφορά την υποστήριξη και τη συνεργασία μεταξύ συνομήλικων. Ως εκ τούτου, ο καλύτερος τρόπος αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας της διδασκαλίας για τους εν λόγω πυλώνες είναι να ελεγχθεί η ικανότητα συνεργασίας των μαθητών/τριών εντός ενός θετικού περιβάλλοντος. Όπως και όλες οι διαδικασίες αξιολόγησης αυτής της εργαλειοθήκης, η δραστηριότητα αυτή θα πρέπει να ολοκληρωθεί μετά το πέρας και των τριών δραστηριοτήτων.

Χωρίστε την ομάδα σε μικρές ομάδες (όχι περισσότερα από 5 άτομα ανά ομάδα). Δώστε σε κάθε ομάδα ένα σετ από στεφάνια χούλαχουπ (θα πρέπει πάντα να υπάρχει ένα λιγότερο στεφάνι από τον αριθμό των μαθητών/τριών), δηλαδή, εάν υπάρχουν 5 μαθητές/τριες στην ομάδα, τότε θα πρέπει να είναι διαθέσιμα μόνο 4 στεφάνια. Δώστε εντολή στους μαθητές/τριες να φτάσουν από τη μία πλευρά του χώρου παιχνιδιού στην άλλη, επιτρέποντάς τους να περπατήσουν μόνο μέσα στα στεφάνια.



Σκοπός αυτού του παιχνιδιού είναι η ανάπτυξη της κριτικής σκέψης καθώς και η συνεργασία. Το πρώτο άτομο ρίχνει ένα στεφάνι και μετά πατά μέσα σε αυτό. Κατόπιν, το δεύτερο άτομο πατά μέσα στο στεφάνι που βρίσκεται ήδη ο πρώτος και πετούν το δεύτερο στεφάνι μπροστά. Το ένα από αυτά τα άτομα πατά σε αυτό το στεφάνι, ενώ το τρίτο άτομο περνά από το πρώτο στεφάνι για να φθάσει μπροστά και ούτω καθ' εξής, μέχρι να φθάσουν στο τέλος.

6. Δραστηριότητες για την ηλικιακή ομάδα 10-12 ετών

Βασικά Αποτελέσματα από Δραστηριότητες εκμάθησης της Ανεκτικότητας (ηλικίες 10- 12 ετών)

Το κεφάλαιο αυτό περιέχει δραστηριότητες που είναι κατάλληλες για μαθητές/τριες πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης μεγαλύτερης ηλικίας, τις οποίες πρέπει να πραγματοποιήσουν στο πλαίσιο του μαθήματος Φυσικής Αγωγής.

Ακολουθούν ορισμένες βασικές δηλώσεις που μπορούν να καθοδηγήσουν τις δραστηριότητες και που θα αναδείξουν τις γνώσεις που αναπτύσσονται από κάθε μαθητή/τρια.

Ιδεώδες Ανεκτικότητας: Κατανοώ ότι η χειραψία στην αρχή και στο τέλος ενός αθλητικού παιχνιδιού συμβολίζει την ανεκτικότητα που δείχνουμε για τους αντίπαλους αλλά και τους συμπαίκες/τριες.

Ιδεώδες Ανεκτικότητας: Όταν αγωνίζομαι με τους συμπαίκες/τριες μου, τους εμπιστεύομαι και γνωρίζω ότι θα κάνουν ό,τι καλύτερο μπορούν. Κατανοώ ότι πρέπει να είμαι ανεκτικός όταν ακούω τις ιδέες των άλλων.

Ιδεώδες Ανεκτικότητας: Όταν αθλούμαι γνωρίζω ότι όλοι είναι διαφορετικοί. Είμαι ανεκτικός με τους αντιπάλους, τους συμπαίκες/τριες, τους παράγοντες και τους προπονητές/τριές μου.

Δραστηριότητα 1: Δεκτικά Χέρια – ηλικίες 10-12 ετών

Εξοπλισμός:

- Γήπεδο
- 1 χαρτί ανά μαθητή/τρια
- Ψαλίδι
- Χρωματιστά στυλό



Στόχοι & Εισαγωγή: Σκοπός της δραστηριότητας αυτής είναι να θυμηθούν οι μαθητές/τριες **κάποια στιγμή** που θεωρούν **ότι έχουν δείξει ανοχή**. Γράφοντας αυτό το κείμενο και ζητώντας **από τους μαθητές/τριες να το πουν προφορικά**, θα είναι σε θέση να ακούσουν τις **αντίστοιχες εμπειρίες των υπολοίπων**. Αυτό μπορεί να δώσει στους μαθητές/τριες παραδείγματα και άλλων ανεκτικών συμπεριφορών που μπορούν να εφαρμόσουν εντός και εκτός του αθλητισμού.



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Ξεκινήστε τη δραστηριότητα δίνοντας παραδείγματα περιπτώσεων κατά τις οποίες ο/η εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, έπρεπε να είναι ανεκτικός/ή. Ζητήστε από τους μαθητές/τριες της ομάδας να συζητήσουν τότε **χρειάστηκε να είναι ανεκτικοί με ένα φίλο ή συγγενή**.

Αφού ολοκληρώσουν τις απαντήσεις, ζητήστε τους να **αποτυπώσουν ένα περίγραμμα του χεριού τους** σε ένα κομμάτι χαρτί και **να γράψουν στο εσωτερικό του (περίγραμμα του χεριού τους), για κάποια φορά που ήταν ανεκτικοί**. Στη συνέχεια, ζητήστε από τους μαθητές/τριες να κόψουν προσεκτικά το περίγραμμα του χεριού τους με το κείμενο μέσα. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν στυλό διαφόρων χρωμάτων, εφόσον υπάρχουν.

Σε έναν κατάλληλο χώρο άθλησης, ζητήστε από την ομάδα **να τρέξει με ασφάλεια γύρω από τον χώρο με τα περιγράμματα του χεριού τους**. Όταν σφυρίζετε ή φωνάζετε "μοιραστείτε", πρέπει **να παγώσουν και να διαβάσουν ότι έγραψαν στο χέρι τους στο πλησιέστερο άτομο και** στη συνέχεια να ακούσουν με τη σειρά τους το άλλο άτομο να διαβάζει το χέρι του. Επαναλάβετε αρκετές φορές.

Μετά τη συνεδρία, αυτά τα «χέρια» μπορούν **να αναρτηθούν στον χώρο άθλησης**

Πιθανές προσαρμογές: Για να απλοποιήσετε αυτή τη δραστηριότητα, δώστε στους μαθητές/τριες μια πρόταση που πρέπει να συμπληρωθεί (δηλαδή, ήμουν ανεκτικός όταν...). Για να γίνει το κομμάτι της διαδικασίας που αφορά τη Φυσική Αγωγή πιο απαιτητικό, ζητήστε από τους μαθητές/τριες να μετακινηθούν στο χώρο με διαφορετικούς τρόπους (π.χ., με το ένα πόδι (κουτσό), με περπάτημα του κάβουρα). Όταν έλθει η στιγμή να διαβάσουν τα κείμενα που έχουν γράψει, ζητήστε από όλους/όλες να επαναλάβουν στον συμμαθητή/τρια τους τη φράση που μόλις άκουσαν από αυτόν/αυτή, ούτως ώστε να βελτιώσουν την κατανόηση.



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Σας έδωσαν οι συμμαθητές/τριες σας ιδέες για άλλους τρόπους με τους οποίους θα μπορούσατε να είστε ανεκτικοί; Αν ναι, ποιες ήταν αυτές;
- Ποιοι είναι ορισμένοι τρόποι με τους οποίους μπορούμε να είμαστε ανεκτικοί στον αθλητισμό;
- Πώς είστε ανεκτικοί εκτός αθλητισμού, στο σπίτι και με τους φίλους σας;
- Πώς αισθάνεστε όταν κάποιος άλλος σας δείχνει ανεκτικότητα; Τι αισθάνεστε όταν δεν σας δείχνουν ανεκτικότητα;



Βασικές Κατευθύνσεις για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής:

Ορισμένες φορές, μπορεί να είναι δύσκολο για νεότερα άτομα να εξωτερικεύουν τα συναισθήματά τους, ενώ η ανάμνηση μιας κακής εμπειρίας μπορεί επίσης να είναι δύσκολη ή δυσάρεστη για ορισμένα άτομα από αυτά. Να είστε **πάντα ευγενικοί με ευάλωτα άτομα** της ομάδας.

Για τη δραστηριότητα αυτή επιλέχθηκε η μορφή των χεριών διότι η **χειραψία είναι μια απλή αλλά αποτελεσματική χειρονομία ανεκτικότητας**. Εξηγήστε στους μαθητές/τριες γιατί αυτό το σχήμα των χεριών είναι σημαντικό.

Εάν οι μαθητές/τριες δυσκολεύονται να αναφέρουν εμπειρίες πραγματικής ανεκτικότητας, **να δώσετε σχετικά παραδείγματα ένταξης, πολιτισμικής διαφορετικότητας και διαφορετικών ικανοτήτων**, κ.λ.π. Εξετάστε το ενδεχόμενο να αντιλήσετε τα παραδείγματά σας από τη διαφορετικότητα της τάξης σας, ώστε οι μαθητές/τριες να μπορούν να κάνουν τη σύνδεση μεταξύ των παραδειγμάτων σας και της ανεκτικότητας, όπως αυτή εμφανίζεται στην πράξη.

Δραστηριότητα 2: Τυφλή Εμπιστοσύνη:
Μια Άσκηση Εμπιστοσύνης – ηλικίες 10-12
ετών

Εξοπλισμός:

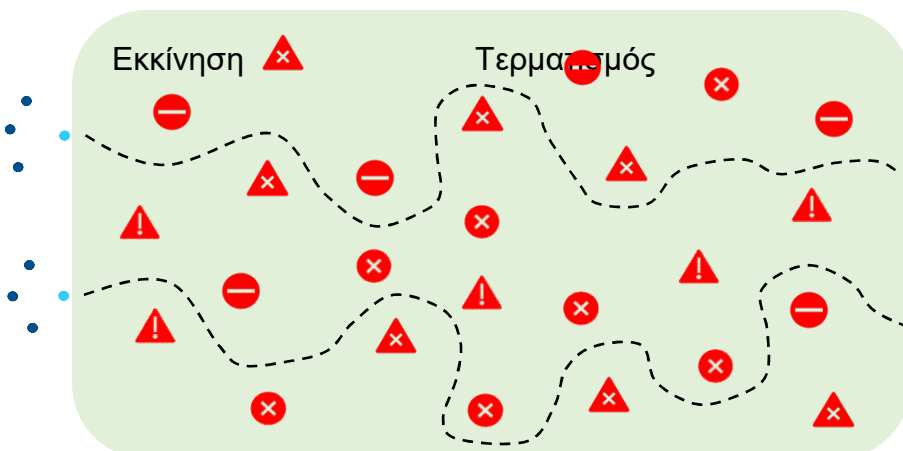
- 1 μαντήλι δεσίματος των ματιών ανά μικρή ομάδα 3-4 μαθητών/τριών
- Μισό γήπεδο ποδοσφαίρου ή άλλο γήπεδο
- Συλλογή κώνων, φανελών και άλλων διαφόρων ειδών



Στόχοι & Εισαγωγή: Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να **κατανοήσουν** οι μαθητές/τριες τη **σημαντικότητα της ομαδικής εργασίας και της εμπιστοσύνης** ως βασικά στοιχεία της ανεκτικότητας.



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Για να οργανώστε το παιχνίδι, τοποθετήστε τυχαία τους κώνους, τις φανέλες και άλλα αντικείμενα γύρω από γήπεδο ποδοσφαίρου ή μπάσκετ. Στο παρακάτω διάγραμμα, τα κόκκινα στοιχεία αντιπροσωπεύουν τη τους κώνους, τις φανέλες κ.λπ. που θα προσπαθήσουν να αποφύγουν οι μαθητές/τριες. Η γαλάζια κουκκίδα στη γραμμή εκκίνησης είναι ο μαθητής/τρια με δεμένα τα μάτια και οι πιο σκούρες μπλε κουκκίδες είναι οι μαθητές/τριες που δεν έχουν δεμένα τα μάτια και είναι οι οδηγοί. Η μαύρη διακεκομμένη γραμμή είναι μια πιθανή τροχιά για τη συγκεκριμένη ομάδα.



Στη συνέχεια, **χωρίστε την ομάδα σε μικρότερες ομάδες 3 έως 4 μαθητών/τριών** (όχι πάνω από 4). Ένα άτομο δένει τα μάτια του με το μαντήλι.

Όσοι δεν έχουν δεμένο το μαντήλι στα μάτια πρέπει να δίνουν **προφορικές** οδηγίες στο άτομο που φοράει το μαντήλι, ώστε να μετακινείται με επιτυχία από τη μία πλευρά του γηπέδου στην άλλη. Σκοπός είναι το **άτομο που δεν βλέπει να μην αγγίζει κανένα από τα αντικείμενα στο έδαφος!** Εάν ακουμπήσει κάποιος, τότε η ομάδα θα πρέπει να προσπαθήσει ξανά. Επίσης, οι μαθητές/τριες – οδηγοί επιτρέπεται να μετακινούνται/περπατούν μαζί στο χώρο με τον μαθητή/τρια που δεν βλέπει, αλλά **δεν μπορούν να τον/την αγγίζουν** - όλες οι οδηγίες πρέπει να είναι προφορικές.

Πιθανές προσαρμογές: Για να αυξήσετε τη δυσκολία αυτής της δραστηριότητας, μπορείτε να **την οργανώσετε σε έναν αγώνα με περισσότερες από μία ομάδες κάθε φορά.** Επιπλέον, μπορείτε να κάνετε το χώρο του παιχνιδιού μικρότερο, ώστε τα αντικείμενα που θέλετε να αποφύγετε να είναι πιο συγκεντρωμένα και να είναι δύσκολο να κινηθεί κανείς γύρω τους. Για να απλοποιήσετε τη δραστηριότητα, μεγαλώστε τον χώρο παιχνιδιού και ζητήστε από τις ομάδες να συνεχίσουν να κινούνται προς τα εμπρός ακόμα και αν το άτομο που έχει τα μάτια δεμένα προσκρούει σε ένα αντικείμενο.



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Ποιες ήταν ορισμένες από τις προκλήσεις που αντιμετώπισε η ομάδα σας κατά την ολοκλήρωση αυτής της εργασίας;
- Με ποιον τρόπο δείξατε ανεκτικότητα εσείς/η ομάδα σας κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας;
- Με ποιους τρόπους μπορείτε να δείξετε αυτό το είδος ανεκτικότητας εκτός της Φυσικής αγωγής και του αθλητισμού;



Βασικές Κατευθύνσεις για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής:

Βεβαιωθείτε ότι ο χώρος παιχνιδιού είναι επίπεδος χωρίς επικίνδυνα εμπόδια. Η επικοινωνία θα διαφέρει μεταξύ των ομάδων, οπότε θα δίνεται η δυνατότητα σε όλους να είναι τα «τυφλά» άτομα της ομάδας τους.

Αυτό το παιχνίδι μπορεί να είναι εκνευριστικό εάν η επικοινωνία μεταξύ των οδηγών και του ατόμου με δεμένα τα μάτια δεν είναι ξεκάθαρη. Οι γενικές οδηγίες (π.χ. αριστερά, δεξιά, στοπ) είναι αποτελεσματικές, σε αντίθεση με την «παρακολούθησε τον ήχο της φωνής μου». Για τις ομάδες που δυσκολεύονται να ολοκληρώσουν τη διαδικασία, συμβουλευτείτε τις να δώσουν πιο συγκεκριμένες οδηγίες, όπως «ένα μικρό βήμα εμπρός» ή «ένα μεγάλο βήμα αριστερά».

Ακούστε τον τρόπο με τον οποίο κάθε ομάδα συνεργάζεται (ή δεν συνεργάζεται) και επικοινωνεί. Ενθαρρύνετε τις ομάδες που δυσκολεύονται να επιδείξουν ανεκτικότητα και επαινέστε τις ομάδες που το επιτυγχάνουν.

Δραστηριότητα 3: Ανεκτικότητα μέσω της Ομαδικής Εργασίας –ηλικίες 10-12 ετών

Εξοπλισμός:

- 2 γήπεδα βόλεϊ
- 2 μπάλες βόλεϊ
- Η τάξη χωρίζεται σε 4 ομάδες



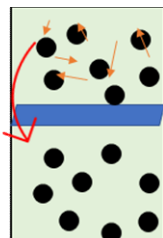
Στόχοι & Εισαγωγή: Στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να διερευνηθούν οι **ικανότητες κάθε μέλους της ομάδας** να κερδίζει βαθμούς σε ένα αγώνα βόλεϊ. Στο βόλεϊ, κατά το μέγιστο τρεις παίκτες μπορούν να αγγίξουν την μπάλα πριν την περάσουν από το φιλέ, στο terrain της άλλης ομάδας. Σε αυτήν την εκδοχή ΟΛΟΙ οι παίκτες που βρίσκονται στην μπροστινή ζώνη μπορούν να μπλοκάρουν τις επιθέσεις των αντιπάλων, να πασάρουν στους συμπαίκτες/τριές τους και να καρφώσουν τη μπάλα στο terrain της άλλης ομάδας. Αυτή η δραστηριότητα προωθεί τη συνεργασία, την επικοινωνία και την ανεκτικότητα.



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Ξεκινήστε τη δραστηριότητα χωρίζοντας την τάξη σε τέσσερις ομάδες, προσπαθώντας να εξισορροπήσετε την αναλογία αγοριών/κοριτσιών σε κάθε ομάδα. Στη συνέχεια, οι ομάδες θα κάνουν ζέσταμα με τζόκινγκ γύρω από το γήπεδο του βόλεϊ. Είναι σημαντικό οι **ομάδες να ολοκληρώσουν την προθέρμανση μαζί**. Τονίστε ότι αυτή είναι η πρώτη ενέργεια ώστε οι ομάδες να γνωρίσουν τις ικανότητες των άλλων και να μείνουν μαζί παρά τις όποιες διαφορές τους, όσον αφορά τις δεξιότητες που έχει αναπτυγμένες στο κάθε μέλος τους.

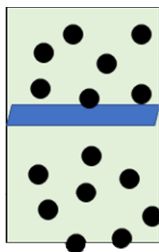
Ακολουθεί η διάταξη του παιχνιδιού. Οι μαθητές/τριες είναι μαύρες κουκκίδες, το μπλε φιλέ βρίσκεται στο μέσο του γηπέδου, τα πορτοκαλί βέλη είναι η κίνηση της μπάλας και το κόκκινο βέλος είναι η μπάλα που περνά πάνω από το φιλέ.

Ομάδα 1



Ομάδα 2

Ομάδα 3



Ομάδα 4

Οι ομάδες κερδίζουν πόντους όταν **κάθε άτομο αγγίζει την μπάλα και η μπάλα δεν έρχεται ποτέ σε επαφή με το έδαφος, πριν περάσει από το φιλέ**. Για να είναι όλοι αφοσιωμένοι, ενώ η ομάδα 1 κάνει τις πάσες της στο μισό γήπεδο βόλεις, η ομάδα 2 θα πρέπει να μετρά μεγάλωφωνα τον αριθμό από τις πάσες της ομάδας 1.

Αν η μπάλα έρθει σε επαφή με το έδαφος, τότε αυτή δίνεται στην άλλη ομάδα που θα προσπαθήσει να κερδίσει τον πόντο. Οι ομάδες 1 και 2 προσπαθούν να **επιτύχουν ένα συνδυασμό 6 πόντων** πριν οι ομάδες 3 και 4 επιτύχουν ένα συνδυασμό με 6 βαθμούς αντίστοιχα. Με άλλα λόγια, οι ομάδες 1 και 2 συνεργάζονται, όπως και οι ομάδες 3 και 4.

Πιθανές προσαρμογές: Για να απλοποιήσετε αυτή τη δραστηριότητα, αφήστε την μπάλα να αναπηδήσει μία φορά ανάμεσα στις πάσες μιας ομάδας. Για να γίνει αυτό πιο απαιτητικό, ζητήστε από τους μαθητές/τριες να ολοκληρώσουν αυτή τη δραστηριότητα πετώντας με το ένα πόδι ή κρατώντας το ένα χέρι πίσω από την πλάτη τους. Η προχωρημένη αυτή εκδοχή της δραστηριότητας δίνει στην ομάδα μια αίσθηση του πώς μπορεί να παίξει βόλεις κάποιο άτομο με σωματική αναπηρία.



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Πως σας φάνηκε η προθέρμανση και η νέα αυτή εκδοχή του αγώνα βόλεις; Ήταν εύκολη ή δύσκολη η επικοινωνία της ομάδα σας;
- Πώς χρησιμοποιήσατε τις διαφορετικές ικανότητες όλων για να κερδίσετε πόντους;
- Εάν επρόκειτο να παίξετε ξανά αυτό το παιχνίδι, τι θα κάνατε διαφορετικά για να είστε πιο ανεκτικοί;
- Τι σας δείχνει αυτή η δραστηριότητα σχετικά με την ανεκτικότητα που μπορείτε να επιδεικνύετε εκτός των αθλητικών χώρων;



Βασικές Κατευθύνσεις για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής: Αυτή η δραστηριότητα είναι μια εξαιρετική ευκαιρία να διαπιστώσετε πώς η τάξη σας συνεργάζεται σε επίπεδο μεγαλύτερων ομάδων. Ωστόσο, υπάρχει επίσης πιθανότητα μεγαλύτερης απογοήτευσης και έντασης, και επομένως είναι σημαντικό να **ενθαρρύνεται η επικοινωνία σε περίπτωση που μια ομάδα αντιμετωπίζει προβλήματα**. Επιπλέον, θα πρέπει να υπάρχει σειρά με την οποία μπορεί να γίνονται οι πάσες στο παιχνίδι, ώστε να εξασφαλιστεί ότι όλοι θα αποκρούουν ή θα πασάρουν για να γίνει επίθεση από ένα συμπαίκτη/τρια.

Επιπροσθέτως, μπορεί να αποτελέσει χρήσιμη υπενθύμιση το γεγονός ότι **όλοι έχουν διαφορετικές ικανότητες και είναι καλοί σε διαφορετικά πράγματα**. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της ηρεμίας της ομάδας, αλλά και στη διατήρηση του κινήτρου να κερδίσει πόντους με τη συνεργασία όλων.

Αξιολόγηση Δραστηριοτήτων ενίσχυσης της Ανεκτικότητας για μαθητές/τριες ηλικίας 10-12 ετών

Όπως συμβαίνει και με τις δραστηριότητες για τη μικρότερη ηλικιακή ομάδα των 6-9 ετών, η διαδικασία αξιολόγησης για τους μαθητές/τριες ηλικίας 10-12 ετών θα πρέπει να είναι διακριτική, διασκεδαστική και διαδραστική για την ενίσχυση της επικοινωνίας και της δημιουργίας σχέσεων.

Αυτή η πρόταση αξιολόγησης παρέχει στους/στις εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής έναν τρόπο ελέγχου των γνώσεων της ομάδας με δημιουργικό και διακριτικό τρόπο. Όπως και όλες οι αξιολογήσεις αυτής της εργαλειοθήκης, η δραστηριότητα αυτή θα πρέπει να ολοκληρωθεί μετά το πέρας και των τριών δραστηριοτήτων.

Δραστηριότητα «Η Γνώση Κινεί»:

Χωρίστε την ομάδα σε μικρότερες ομάδες 3 ή 4 μαθητών/τριών. Ζητήστε τους να παραταχθούν σε ευθεία γραμμή, στη μία πλευρά της αίθουσας διδασκαλίας ή του γηπέδου μπάσκετ, και εσείς θα βρίσκεστε στο αντίθετο άκρο. Θέστε τους μια ερώτηση όπως στην αξιολόγηση (π.χ. ποια άλλη λέξη υπάρχει για την ανεκτικότητα;) που να έχει 2-3 πιθανές απαντήσεις (π.χ. Ευγενής άμιλλα, ένταξη ή θάρρος). Κάθε απάντηση έχει έναν αριθμό: ευγενής άμιλλα (1), ένταξη (2), θάρρος (3). Οι ομάδες θα συζητήσουν μεταξύ τους την ερώτηση και θα συμφωνήσουν ποια είναι η σωστή απάντηση. Στη συνέχεια, θα κρατήσουν σιωπηλά τον αριθμό των δακτύλων που αντιστοιχεί σε αυτό που πιστεύουν ότι είναι η σωστή απάντηση.

Ακολουθώντας, θα δώσετε τη σωστή απάντηση, μαζί με μια συγκεκριμένη κίνηση που επιτρέπει στις ομάδες που απάντησαν σωστά να κινηθούν προς εσάς (π.χ., «η σωστή απάντηση είναι (2) ένταξη! Αν η ομάδα σας απάντησε σωστά, χοροπηδήστε 3 φορές»). Συνδυάστε πιο εύκολα και πιο δύσκολα ερωτήματα, ώστε όλες οι ομάδες να έχουν την ευκαιρία να προχωρήσουν μπροστά.

Παραδείγματα ερωτήσεων και ορθών απαντήσεων (υπογραμμισμένες):

- Ποια άλλη λέξη υπάρχει για την ανεκτικότητα; (Ευγενής άμιλλα (1), ένταξη (2), θάρρος (3))
- Σωστό ή λάθος: Ανεκτικότητα σημαίνει ότι αφήνετε άτομα έξω από την ομάδα σας (λάθος)
- Τι μπορείτε να κάνετε στον αθλητισμό για να επιδείξετε ανεκτικότητα; (χειραψία (1), χειρονομία (2), χαιρετισμός (3))
- Ποιο παιχνίδι παίξαμε όπου έπρεπε να είστε ανεκτικοί και να εμπιστεύεστε τους συμμαθητές/τριες σας; Δεκτικά Χέρια (1), Τυφλή Εμπιστοσύνη (2), Ανεκτικότητα μέσω της Ομαδικής Εργασίας (3)
- Ποιος μπορεί να δώσει παραδείγματα ανεκτικότητας εκτός του αθλητισμού; (εάν οι ομάδες δώσουν ακριβή απάντηση, μπορούν να προχωρήσουν)

7. Δραστηριότητες για την ηλικιακή ομάδα ηλικίας 13-15 ετών

Βασικά Αποτελέσματα από Δραστηριότητες Ανεκτικότητας (ηλικίες 13- 15 ετών)

Το κεφάλαιο αυτό περιέχει δραστηριότητες που είναι κατάλληλες για μαθητές/τριες δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης ηλικίας κάτω των 16, τις οποίες πρέπει να πραγματοποιήσουν στο πλαίσιο του μαθήματος Φυσικής Αγωγής.

Ακολουθούν ορισμένες παραδοχές/φράσεις που μπορούν να καθοδηγήσουν τις δραστηριότητες και που θα αναδείξουν τις γνώσεις που αναπτύσσονται από κάθε μαθητή/τρια.

Ιδεώδες Ανεκτικότητας: Όταν σέβομαι και εμπιστεύομαι τους συμπαίκτες/τριες μου, είναι πιο πιθανό να επιτύχουμε εντός και εκτός του αθλητισμού. Μαζί είμαστε ισχυρότεροι από όταν εργαζόμαστε μόνοι.

Ιδεώδες Ανεκτικότητας: Είναι και δική μου ευθύνη να επιλύω τα προβλήματα που προκαλούνται από την ανισότητα εντός της ομάδας ή στον κοινωνικό μου περίγυρο.

Ιδεώδες Ανεκτικότητας: Πρέπει να αντιμετωπίζουμε με συγκατάβαση την καταγωγή και τις εμπειρίες όλων. Κάθε μέλος της κοινωνίας έχει κάτι να προσφέρει.

Δραστηριότητα 1: Η Ομαδική Δουλειά οδηγεί στην Ονειρική Δουλειά –ηλικίες 13-15 ετών

Εξοπλισμός:

- Κώννοι (για επισήμανση του γηπέδου)
- Φανέλες (για ομάδες)
- Σχοινί διελκυστίνδας



Στόχοι & Εισαγωγή: Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να ενθαρρύνει την ομαδική εργασία, την επικοινωνία και τη στρατηγική σκέψη. Η ανεκτικότητα επικεντρώνεται στην **αναγνώριση και την αξιολόγηση** των ζητημάτων που μπορεί να βιώνουν άλλα μέλη της κοινωνίας, ζητήματα που διαφοροποιούνται από άτομο σε άτομο. Με στόχο τη βελτίωση της συνεργασίας, η δραστηριότητα αυτή έχει ως στόχο την αξιοποίηση της σημασίας όσον αφορά την **επικοινωνία και τη φιλία** για τη βελτίωση της απόδοσης που προέρχεται μέσα από συνεργασία και την επίτευξη κοινών στόχων.



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Ξεκινήστε τη δραστηριότητα εξηγώντας ότι το σημερινό μάθημα επικεντρώνεται στην **ομαδική δουλειά και την επικοινωνία**. Επισημάνετε έναν χώρο παιχνιδιού χρησιμοποιώντας κώννους ή γραμμές γηπέδου περίπου 10 x 10 μέτρα. Χωρίστε την τάξη σε 3 ισόποσες ομάδες στην τύχη. Δώστε εντολή στην ομάδα 1 να ενώσει τα χέρια, ώστε **να είναι όλοι πιασμένοι χέρι-χέρι** σε μια γραμμή στο κέντρο της ζώνης του παιχνιδιού. Η ομάδα αυτή θα είναι οι «κυνηγοί». Οι ομάδες 2 και 3 θα πρέπει να παραταχθούν σε μια γραμμή στο ένα άκρο του γηπέδου.

Εργασία 1: Ο/Η εκπαιδευτικός σφυρίζει και τα μέλη των ομάδων 2 & 3 πρέπει να προσπαθήσουν να φθάσουν στο άλλο άκρο της ζώνης παιχνιδιού χωρίς να έχουν πιαστεί (αγγιχτεί) από οποιοδήποτε μέλος της ομάδας 1. Η ομάδα 1 πρέπει να παραμένει πάντα με ενωμένα χέρια. Όταν τα μέλη της ομάδας 2 & 3 πιαστούν (αγγιχτούν), πρέπει να εγκαταλείψουν την περιοχή παιχνιδιού. Ο/Η εκπαιδευτικός θα πρέπει να σφυρίξει ξανά όταν οι παίκτες/τριες που έχουν πιαστεί (αγγιχτεί) έχουν φύγει από την περιοχή και τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας 2 & 3 μπορούν να προσπαθήσουν να ξεφύγουν από τους κυνηγούς για ακόμη μια φορά. Αλλάξτε τις ομάδες, ώστε όλες να έχουν την ευκαιρία να είναι κυνηγοί, και επαναλάβετε τη δραστηριότητα, ώστε οι ομάδες να μπορούν να συζητούν και να εφαρμόζουν καινούργιες στρατηγικές.

Εργασία 2: Χωρίστε την τάξη τυχαία σε δύο ισοδύναμες ομάδες για να συναγωνιστούν μεταξύ τους σε έναν αγώνα διελκυστίνδας. Μετά τον πρώτο γύρο, δώστε στην τάξη εντολή, ότι **στόχος είναι να μην κερδίσει καμία ομάδα**, αλλά να έχουν οι ομάδες την ίδια περίπου απόδοση ώστε **να δημιουργηθεί ισορροπία δυνάμεων**, χωρίς καμία ομάδα να κερδίσει και χωρίς το σχοινί να κινείται προς καμία κατεύθυνση. Μετά από κάθε γύρο οι ομάδες πρέπει να αποφασίζουν μεταξύ τους ποιοι/ποιες **δύο παίκτες/τριες θα εναλλάσσονται μεταξύ των ομάδων μέχρι να αποκατασταθεί η ισορροπία δυνάμεων**.

Μόλις επιτευχθεί μια ισορροπία, τοποθετήστε τυχαία εκ νέου τους μαθητές/τριες σε δύο ομάδες και δείτε αν μπορούν να δημιουργήσουν την προβλεπόμενη ισορροπία δυνάμεων **με λιγότερες ανταλλαγές παικτών/τριών**. Σε όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας, ενισχύετε τα βασικά μηνύματα ομαδικής εργασίας και επικοινωνίας για την επίτευξη των κοινών στόχων.



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Τι εμπόδισε την ικανότητά μας να εργαζόμαστε ως ομάδα για να πιάσουμε τους άλλους;
- Τι θα μπορούσαμε να κάνουμε για να βελτιώσουμε την ομαδική δουλειά μας;
- Ποια στρατηγική μπορούμε να υιοθετήσουμε για να είμαστε πιο επιτυχημένοι;

Στο τέλος του μαθήματος, ζητήστε από τους μαθητές/τριες να σκεφτούν το μάθημα με τις παρακάτω ερωτήσεις.

- Γιατί η ομαδική εργασία και η επικοινωνία είναι σημαντικές για τον αθλητισμό;
- Γιατί αυτές οι δεξιότητες είναι σημαντικές εκτός του αθλητισμού;
- Πώς βελτιώσαμε την απόδοση της ομάδας μας;



Βασικές Κατευθύνσεις για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής: Για να αξιοποιήσετε στο έπακρο αυτήν την άσκηση, βεβαιωθείτε ότι οι ομάδες είναι ομοιόμορφα κατανομημένες ανάλογα με το φύλο, την καταγωγή και τις αθλητικές ικανότητες, ώστε να δοκιμαστούν αποτελεσματικά οι δυνατότητες συνεργασίας τους. Εάν υπάρχουν προβλήματα μεταξύ των μελών της ομάδας, **ελέγξτε εάν μπορούν να λύσουν το πρόβλημά τους μόνοι τους** ή θα πρέπει να παρέμβετε ενισχύοντας τις βασικές δεξιότητες που απαιτούνται για την επιτυχία, δηλαδή την επικοινωνία και την υποστήριξη μεταξύ τους.

Δραστηριότητα 2 - Μολονότι στόχος είναι η δημιουργία ισορροπίας, για την αποτελεσματική κατανόηση της ανεκτικότητας και την καλύτερη ομαδική εργασία, εξασφαλίστε ότι κάθε ομάδα βάζει τα δυνατά της στο τράβηγμα του σχοινού. Προσπαθήστε να μην παρέχετε καθοδήγηση σχετικά με το ποια μέλη των ομάδων θα εναλλάσσονται, καθώς αυτή θα πρέπει να είναι απόφαση της ίδιας της ομάδας. Αντίθετα, **βεβαιωθείτε ότι κάθε μέλος της ομάδας έχει την ευκαιρία να εκφράσει τις απόψεις του**. Βεβαιωθείτε ότι τα υγειονομικά πρωτόκολλα και τα πρωτόκολλα ασφαλείας τηρούνται καθ'όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Δραστηριότητα 2: Ανεκτικότητα: Πως
Μπορούμε να Αλλάξουμε τον Κόσμο; – ηλικίες
13- 15 ετών

Εξοπλισμός:

- Χαρτί A4
- Υπολογιστής
- Στυλό/μολύβια
- Μπάλες ποδοσφαίρου



Στόχοι & Εισαγωγή: Σκοπός της δραστηριότητας είναι να διδαχθούν οι μαθητές/τριες, από αθλητικά παραδείγματα, τις συμπεριφορές που προωθούν την ανεκτικότητα και τη διαφορετικότητα. Η ανεκτικότητα είναι μια έννοια που προωθείται μέσω πολυάριθμων αθλητικών πρωτοβουλιών και ατομικών ενεργειών κατά τη διάρκεια αθλητικών εκδηλώσεων. Για να γίνουν πραγματικά κατανοητές οι έννοιες και οι προκλήσεις που σχετίζονται με την ανεκτικότητα, η δραστηριότητα αυτή επικεντρώνεται σε κοινωνικά ζητήματα όπως, το φύλο, η εθνικότητα και η θρησκευτική διαφορετικότητα. Η ανάπτυξη γνώσεων και ευαισθητοποίησης μέσω **της έρευνας και της αναπαράστασης αποτελεί βασικό εργαλείο μάθησης στο πλαίσιο της φυσικής αγωγής.**



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Ξεκινήστε το μάθημα εξηγώντας ότι ανεκτικότητα είναι η ικανότητα ή η προθυμία να αποδεχίτε τη διαφορετικότητα. Οι ανεκτικές συμπεριφορές περιλαμβάνουν την προθυμία μάθησης από άλλους, τη δημιουργία και την υποστήριξη περιβάλλοντος ένταξης χωρίς αποκλεισμούς και την ανεκτικότητα ατόμων ή ομάδων διαφορετικών από εμάς. Για 5 λεπτά, πραγματοποιήστε μια **δραστηριότητα ανταλλαγής απόψεων, επισημαίνοντας τους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι μπορεί να διαφέρουν, εντός και εκτός του αθλητισμού.** Εάν χρειάζεται, μπορείτε να υποστηρίξετε τους μαθητές/τριες παρέχοντας παραδείγματα σχετικά με το πώς άλλοι εκπαιδευτικοί διαφέρουν από εσάς, π.χ. ανά φύλο, σωματικά χαρακτηριστικά ή εθνικότητα.

Εργασία 1– Χωρίστε την τάξη σε ομάδες (έως 5 άτομα). Δώστε οδηγία στις ομάδες να **αναζητήσουν ένα αθλητικό παράδειγμα ή μια αθλητική πρωτοβουλία** που αποσκοπεί στη δημιουργία ευαισθητοποίησης ή προωθεί θετικά μηνύματα και σωστές συμπεριφορές σχετικά με την έννοια της ένταξης και της ανεκτικότητας. Μετά τον χρόνο που αφιερώθηκε στην αναζήτηση παραδειγμάτων (π.χ. 15-20 λεπτά), **οι ομάδες παρουσιάζουν τα ευρήματά τους** στην τάξη.

Πιθανές προσαρμογές: Εάν οι μαθητές/τριες χρειάζονται περισσότερη στήριξη ή καθοδήγηση, να αναφερθούν παραδείγματα από την επικαιρότητα σχετικά με τον αθλητισμό, από αθλητικές πρωτοβουλίες γυναικών, παραδείγματα γυναικών διαιτητών στις ποδοσφαιρικές διοργανώσεις ανδρών, σχετικά με τις προσαρμοσμένες αθλητικές εμφανίσεις για τις μουσουλμάνες αθλήτριες ή σχετικά με την Ολυμπιακή ομάδα προσφύγων.

Εργασία 2– Μετά την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας και αφού οι μαθητές/τριες έχουν κατανοήσει καλύτερα την έννοια της ανεκτικότητας, χωρίστε την ομάδα σε δυο μικρότερες ομάδες και ζητήστε τους να προθερμανθούν για 5 λεπτά. Όταν οι μαθητές/τριες είναι έτοιμοι για τη σωματική δραστηριότητα, οργανώστε ένα παιχνίδι ποδοσφαίρου [ή μπάσκετ, εάν προτιμάτε]. Μπορούν να παίξουν με τους τυπικούς κανόνες, αλλά υπό μια προϋπόθεση –κάθε ομάδα πρέπει να δημιουργήσει έναν «Κανόνα Ένταξης» για την ίδια την ομάδα, π.χ. όλα τα μέλη της ομάδας πρέπει να έχουν αγγίξει την μπάλα πριν γίνει το σουτ.

i

Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Είναι ο αθλητισμός ένα αποτελεσματικό εργαλείο για τη βελτίωση της ανεκτικότητας;
- Τι σας δίδαξε ο αθλητισμός για την ανεκτικότητα και την ένταξη;
- Πώς αλλιώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί ο αθλητισμός για την προώθηση της ανεκτικότητας;
- Πώς μπορείτε να είστε πιο ανεκτικοί και υπέρ της ένταξης σε τομείς εκτός του αθλητισμού;



Βασικές Κατευθύνσεις για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής: Όταν συζητάτε σημαντικά θέματα που αναδεικνύουν πιθανές νέες έννοιες ή ευαίσθητα θέματα όπως το φύλο και η εθνικότητα/καταγωγή, βεβαιωθείτε ότι η τάξη είναι θετικά διακείμενη προς τα θέματα που ερευνώνται. Ενθαρρύνετε τους μαθητές/τριες να **μπούν στη θέση άλλων ανθρώπων**, για να δουν πώς θα αισθάνονταν εάν δεν μπορούσαν να ενταχθούν ή αν λειτουργούσαν υπό καθεστώς διακρίσεων λόγω του φύλου τους ή της εθνικότητάς τους. Ενθαρρύνετε επίσης τους μαθητές/τριες να **διερευνούν θέματα με τα οποία δεν είναι τόσο εξοικειωμένοι** για να διευρύνουν τις γνώσεις τους και να βελτιώσουν την αντίληψη που έχουν για την ανεκτικότητα. Να έχετε έτοιμα παραδείγματα, όπως η Ολυμπιακή Ομάδα Προσφύγων και η εκστρατεία «Rainbow Laces» (κορδόνια παπουτσιών) για να υποστηρίξετε όσους δεν είναι εξοικειωμένοι με την ιδέα της ανεκτικότητας.

Ανεκτικότητα: Διαφορετικοί οι Άνθρωποι, Κοινοί οι Στόχοι – ηλικίες 13-15 ετών

Εξοπλισμός:

- 2 πάγκοι
- 5 μπάλες



Στόχοι & Εισαγωγή: Η δραστηριότητα αυτή έχει ως στόχο να αναδείξει ότι μπορούν να επιτευχθούν κοινοί στόχοι, παρά τις διαφορές εντός της ομάδας, μέσω της **επικοινωνίας και της συνεργασίας**. Οι αντιξοότητες μπορεί να προκύψουν ως αποτέλεσμα συμπεριφορών που ενθαρρύνουν τις διακρίσεις, καθώς και λόγω έλλειψης ευκαιριών συμμετοχής. **Σε αυτήν τη δραστηριότητα, οι μαθητές/τριες πρέπει να εκτιμήσουν ότι όλοι είναι διαφορετικοί και η συνεργασία είναι σημαντική για την επίτευξη κοινών στόχων.**



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Ξεκινήστε το μάθημα επισημαίνοντας ότι αυτό επικεντρώνεται στα θέματα της **επικοινωνίας, της ομαδικής δουλειάς και της συνεργασίας για την αντιμετώπιση των προκλήσεων.**

Δραστηριότητα 1 – Ζητήστε από τους μαθητές/τριες να σχηματίσουν έναν κύκλο και να δώσουν σε έναν συμμαθητή/τρια τους τη μπάλα. Μπορούν είτε να ντριπλάρουν τη μπάλα με τα πόδια είτε με τα χέρια τους. Ζητήστε από το άτομο που έχει στην κατοχή του την μπάλα να ντριπλάρει στο κέντρο και να φωνάξει το όνομα του ατόμου στο οποίο θέλει να πασάρει. Αυτό το άτομο θα λάβει την μπάλα και θα ντριπλάρει στο κέντρο του κύκλου κάνοντας το ίδιο. Μόλις οι μαθητές/τριες κατανοήσουν το παιχνίδι, αρχίστε σιγά-σιγά να βάζετε περισσότερες μπάλες στο παιχνίδι, με τρόπο ώστε εκείνοι που ντριπλάρουν τη μπάλα να αντιλαμβάνονται τους άλλους που μπαίνουν στον κύκλο. Θα πρέπει να φωνάξουν το όνομα του ατόμου στο οποίο θέλουν να πασάρουν είτε πιο δυνατά από τους άλλους είτε να δημιουργήσουν νέους τρόπους επικοινωνίας, δηλαδή οπτική επαφή. Στόχος είναι να παραμείνουν όλες οι μπάλες στον κύκλο.

Δραστηριότητα 2– Χωρίστε την τάξη σε 2 ομάδες. Ζητήστε από τις ομάδες να στέκονται στον πάγκο τους. Η πρόκληση είναι να αναδιοργανωθούν βάσει μιας σειράς κριτηρίων. Εάν κάποιος μαθητής/τριας βάλει το πόδι του στο έδαφος όταν αλλάζουν τις θέσεις τους στον πάγκο, πρέπει να ξεκινήσουν από την αρχή. Τα κριτήρια μπορεί να περιλαμβάνουν τη σειρά ύψους, τους μήνες γέννησης, από τα πιο κοντά έως τα πιο μακριά μαλλιά, τα ονόματα με αλφαβητική σειρά. Η ομάδα που θα κερδίσει είναι εκείνη που θα μπορεί να υποστηρίξει όλα τα μέλη της ομάδας ώστε να μετακινούνται στον πάγκο χωρίς να χάνουν την ισορροπία τους και να αγγίζουν το έδαφος.

Πιθανές προσαρμογές: Για να γίνει πιο δύσκολη η δραστηριότητα 2, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να καθορίσουν πρόσθετους κανόνες, π.χ. οι μαθητές/τριες δεν θα μπορούν να μιλούν ενώ αναδιοργανώνουν τις θέσεις τους, μετατρέποντας τη διαδικασία σε συναγωνισμό μεταξύ πάγκων και/ή ζητώντας τους να καθορίσουν οι ίδιοι τα κριτήρια.



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Με ποιους άλλους τρόπους επικοινωνήσατε αντί της ομιλίας;
- Πώς μπορείτε να συνεργαστείτε πιο στρατηγικά για να επιτύχετε έναν κοινό στόχο;
- Τι συμβαίνει εάν κάποιος στην ομάδα σας δυσκολεύεται κατά τη διάρκεια των προκλήσεων;
- Πότε χρειάστηκε να σεβαστείτε τις διαφορές με άλλους εκτός αθλητισμού;



Βασικές Κατευθύνσεις για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής: Ενισχύστε τα βασικά μηνύματα ανεκτικότητας, ένταξης, ομαδικής εργασίας και επικοινωνήστε κατά τη διάρκεια όλων των δραστηριοτήτων. Δεν πρέπει να παρουσιάζονται στην τάξη κριτήρια που θα μπορούσαν να προκαλέσουν αμηχανία ή στιγματισμό. Συνεπώς διατηρείστε τα κριτήρια σε επίπεδο βασικών πληροφοριών, όπως το ύψος ή ο μήνας γέννησης.

Να παρατηρείτε τις στρατηγικές της ομάδας και να είστε έτοιμοι να παρέμβετε και να ενισχύσετε τα βασικά μηνύματα, εάν η ομάδα δυσκολεύεται να επιτύχει τους στόχους της. Στο πλαίσιο των ομαδικών προκλήσεων, μπορεί να κατηγορούνται κάποια άτομα όταν η ομάδα αποτυγχάνει. Συνεπώς, ο ρόλος του/της εκπαιδευτικού είναι να **υποστηρίξει τη διαδικασία ένταξης και επικοινωνίας σε περίπτωση δυσχερών συνθηκών ή άγχους.**

Χρησιμοποιήστε αυτό το σενάριο για να εφαρμόσετε τη βασική εκμάθηση στην καθημερινή ζωή εκτός του αθλητισμού και του σχολείου και ρωτήστε τους μαθητές/τριες για τη στρατηγική αντιμετώπισης των προκλήσεων στο πλαίσιο αθλητικού και κοινωνικού περιβάλλοντος.

Δραστηριότητα Αξιολόγησης Ανεκτικότητας για μαθητές/τριες ηλικίας 13-15 ετών

Όπως και στην ηλικιακή ομάδα των 10-12 ετών, η διαδικασία αξιολόγησης για τα άτομα ηλικίας 13-16 ετών θα πρέπει να είναι διασκεδαστική και διαδραστική, αλλά δεν χρειάζεται να είναι τόσο διακριτική όσο οι αξιολογήσεις για τα άτομα ηλικίας 6-9 ετών και 10-12 ετών. Όπως και όλες οι αξιολογήσεις αυτής της εργαλειοθήκης, η δραστηριότητα αυτή θα πρέπει να ολοκληρωθεί μετά το πέρας και των τριών δραστηριοτήτων.

Η συγκεκριμένη πρόταση αξιολόγησης παρέχει στους/στις εκπαιδευτικούς έναν τρόπο αξιολόγησης των γνώσεων της ομάδας με δημιουργικό και διαδραστικό τρόπο. Όπως και όλες οι αξιολογήσεις αυτής της εργαλειοθήκης, η δραστηριότητα αυτή θα πρέπει να ολοκληρωθεί μετά το πέρας και των τριών δραστηριοτήτων. Καθώς αυτή η δραστηριότητα δεν διαρκεί μια ολόκληρη διδακτική ώρα, μπορεί να συμπληρώσει τη δραστηριότητα 3 ή να ξεκινήσει μια νέα.

Χωρίστε την τάξη σε 4 ομάδες εμπειρογνομόνων:

1. Διαιτητές/τριες
2. Υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής
3. Εκπαιδευτικοί
4. Προπονητές/τριες

Ομάδα 1: Σενάριο Διαιτητών/τριών

Είστε διαιτητής σε έναν σχολικό αγώνα μπάσκετ και παρατηρείτε ότι μια ομάδα κάνει άσχημα σκόλια σε έναν παίκτη (μια παίκτρια) σχετικά με το στυλ των μαλλιών του/της. Τι θα κάνατε;

Ομάδα 2: Σενάριο Υπεύθυνων Χάραξης Πολιτικής

Είστε μέλος μιας ομάδας εργασίας με σκοπό την αύξηση της ανεκτικότητας και συμμετοχής σε σχολικά προγράμματα. Ποιες πολιτικές θα ακολουθούσατε;

Ομάδα 3: Σενάριο Εκπαιδευτικών

Είστε εκπαιδευτικός ενός τμήματος Φυσικής Αγωγής σε ένα σχολείο δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και παρατηρείτε ότι τα αγόρια και τα κορίτσια έχουν αρνητική στάση μεταξύ τους. Σε ορισμένες περιπτώσεις έχετε παρατηρήσει τη χρήση εκφράσεων που επιτρέπουν διακρίσεις μεταξύ αγοριών και κοριτσιών. Τι θα κάνατε για να αυξήσετε την ανεκτικότητα και την ένταξη χωρίς αποκλεισμούς μεταξύ αγοριών και κοριτσιών στο μάθημα Φυσικής Αγωγής του σχολείου σας;

Ομάδα 4: Σενάριο Προπονητών/τριών

Είστε προπονητές/τριες σε ένα κολυμβητήριο και παρατηρείτε ότι μια οικογένεια από άλλη χώρα εντάχθηκε πρόσφατα στο σύλλογο, αλλά δεν ενσωματώνεται στην ομάδα. Τι θα κάνατε για να προωθήσετε την ανεκτικότητα και την ένταξη στο πλαίσιο του συλλόγου κολύμβησης;

Πυλώνας IV: Κοινωνικές Δεξιότητες – Εισαγωγή

Οι κοινωνικές δεξιότητες λειτουργούν και εφαρμόζονται σύμφωνα με τον Χρυσό Κανόνα: **«να φέρεστε στους άλλους όπως θα θέλατε και εκείνοι να σας φέρονται».**

Όπως και κάθε σωματική ικανότητα/δεξιότητα, οι αθλητές/τριες πρέπει να **διδάσκονται και να εφαρμόζουν στην πράξη τις κοινωνικές τους δεξιότητες**. Οι προπονητές/οι εκπαιδευτικοί διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της θετικής στάσης ζωής και συμπεριφοράς των αθλητών/τριών. Δύο τρόποι με τους οποίους μπορεί να γίνεται αυτό πράξη είναι μέσω της ανάπτυξης θετικών προτύπων και ενεργητικής διδασκαλίας της ορθής αθλητικής συμπεριφοράς.



Οι νεαροί/ες παίκτες/τριες θεωρούν τους προπονητές/τριές τους πρότυπα και είναι πιθανό να μιμούνται τις συμπεριφορές τους. Προπονητές/εκπαιδευτικοί που δείχνουν σεβασμό στην ομάδα αλλά και στους αντιπάλους πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τους αγώνες, μπορούν να περιμένουν από τους/τις παίκτες/τριές τους να κάνουν το ίδιο. Οι προπονητές/οι εκπαιδευτικοί που ενεργούν ως υγιή πρότυπα καλής συμπεριφοράς φέρουν την ευθύνη των ενεργειών τους. Η εν λόγω υποχρέωση λογοδοσίας καθορίζει τη νοοτροπία και τα πρότυπα για τους κηδεμόνες και τους μαθητές/τριες.



μαθητές/τριες και σε όλες τις περιπτώσεις.

Στην αρχή του σχολικού έτους, διαμορφώστε ένα κώδικα δεοντολογίας για τα μαθήματα Φυσικής Αγωγής σχετικά με τις κοινωνικές δεξιότητες. Φροντίστε να συμπεριλάβετε σε αυτόν τις συνέπειες από την παραβίασή του. Οι συγκεκριμένοι κανόνες και συνέπειες πρέπει να ισχύουν για όλους τους

Στις δραστηριότητες που περιγράφονται παρακάτω, η διαμόρφωση των κοινωνικών δεξιοτήτων διαμορφώνεται αρχικά με απλά παιχνίδια που δεν εντάσσονται σε αθλητικές δραστηριότητες (ηλικίες 7-9 ετών), μετά μέσα από διάφορα αθλήματα και παιχνίδια (ηλικίες 10-12 ετών), και, τέλος, επικεντρώνοντας την προσοχή στις κοινωνικές δεξιότητες και στον τρόπο με τον οποίο αυτές εκδηλώνονται σε αθλητικά και μη περιβάλλοντα (ηλικίες 13-15). Σε όλα τα στάδια, οι μαθητές/τριες μπορούν να εξερευνήσουν και να μάθουν πώς να σέβονται τους άλλους, τόσο μέσω της Φυσικής Αγωγής όσο και μέσω του αθλητισμού.

ΒΑΣΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Η σωματική δραστηριότητα πρέπει να είναι διασκεδαστική και ευχάριστη. Αυτό επιτυγχάνεται με την διαμόρφωση των κοινωνικών δεξιοτήτων.

Ο αθλητισμός και τα παιχνίδια προσφέρουν ένα περιβάλλον όπου οι κοινωνικές δεξιότητες μπορούν να προωθηθούν και να ανταμειφθούν μέσω του παιχνιδιού και του ανταγωνισμού. Επίσης, ο ανταγωνιστικός χαρακτήρας του αθλητισμού μπορεί να δοκιμάσει την ισχύ και την ανθεκτικότητα των κοινωνικών δεξιοτήτων στον ψυχισμό των ατόμων.

1 Δραστηριότητες για την ηλικιακή ομάδα 6-9 ετών

Βασικά Αποτελέσματα από Δραστηριότητες Κοινωνικών Δεξιοτήτων (ηλικίες 6- 9 ετών)

Το κεφάλαιο αυτό περιέχει δραστηριότητες που είναι κατάλληλες για μαθητές/τριες πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης μικρότερης ηλικίας, για εφαρμογή στο πλαίσιο του μαθήματος Φυσικής Αγωγής.

Ακολουθούν ορισμένες παραδοχές/φράσεις που μπορούν να καθοδηγήσουν τις δραστηριότητες και που θα αναδείξουν τις γνώσεις που αναπτύσσονται από κάθε μαθητή/τρια.

Ιδεώδες Κοινωνικών Δεξιοτήτων: Γνωρίζω ότι η συνεργασία στο πλαίσιο μιας ομάδας και η ευχαρίστηση μέσω της υιοθέτησης σωστής συμπεριφοράς, είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη ενός θετικού περιβάλλοντος.

Ιδεώδες Κοινωνικών Δεξιοτήτων: Όταν εργάζομαι ως μέλος μιας ομάδας για τη δημιουργία ενός κοινού στόχου, αναγνωρίζω την επιμονή που απαιτείται για την επίτευξη του στόχου. Η συνεργασία με άλλα μέλη της ομάδας, μου επιτρέπει να πετύχω το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

Ιδεώδες Κοινωνικών Δεξιοτήτων: Κατανώ ότι μερικές φορές πρέπει να ακολουθήσω τις συμβουλές και ενέργειες ενός αξιόπιστου ηγέτη για να πετύχω έναν στόχο.

Δραστηριότητα 1: Τι ώρα είναι, Κύριε Λύκε; – ηλικίες 6- 9 ετών

Εξοπλισμός:

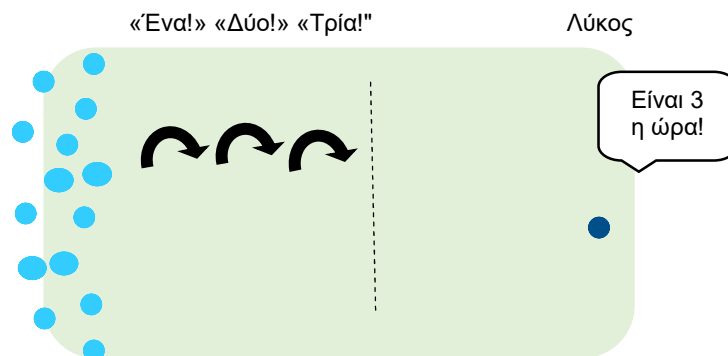
- Γήπεδο μπάσκετ ή μισό γήπεδο ποδοσφαίρου
- Κώνοι για τη σήμανση των τελικών γραμμών



Στόχοι & Εισαγωγή: Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να συμμετάσχει η ομάδα σε μια **διασκεδαστική** δραστηριότητα που **ενισχύει** τη σημασία του **σεβασμού** και αναπτύσσει τις **δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης και συντονισμού** που είναι απαραίτητες για τον αθλητισμό. Αν και το παιχνίδι είναι το ίδιο με το «αγαλαμάκια ακούνητα», αυτή η εκδοχή παρέχει περισσότερες αλληλεπιδράσεις μεταξύ των μαθητών/τριών που τα φυλάνε και των άλλων που προσπαθούν να κερδίσουν.



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Επιλέξτε κάποιον από την ομάδα που θα είναι ο **λύκος**. Θα βρίσκεται **στο ένα άκρο του χώρου, απέναντι από την υπόλοιπη ομάδα**. Όλοι οι άλλοι στοιχίζονται στην αντίθετη πλευρά του χώρου παιχνιδιού. Από κοινού, η τάξη θα ρωτήσει: «Τι ώρα είναι, κύριε Λύκε;» Ο κύριος Λύκος θα απαντήσει με **την ώρα που δείχνει το ρολόι** (π.χ. «3 η ώρα»). Στη συνέχεια, οι άλλοι παίκτες θα **περπατήσουν προς τον κύριο Λύκο** μετρώντας δυνατά τα βήματα καθώς προχωρούν («ένα, δύο, τρία»). Μετά, η ομάδα θέτει εκ νέου την ερώτηση και ο κύριος Λύκος απαντά κάθε φορά λέγοντας μια ώρα. Αυτό μπορεί να επαναληφθεί όσες φορές μπορεί να επιλέξει ο λύκος. Δείτε παρακάτω ένα παράδειγμα.



Όταν κάποιος από την τάξη πλησιάζουν τον κύριο Λύκο, αυτός μπορεί αντί να απαντήσει με ώρα ρολογιού, να πει, «**ώρα του δείπνου!**», «**ώρα του μεσημεριανού γεύματος!**»! Ο κύριος λύκος τότε κυνηγά τους άλλους παίκτες/τριες-προσπαθώντας να τους αγγίξει-πριν περάσουν τη γραμμή έναρξης όπου ξεκίνησε η ομάδα. Ο μαθητής/τρια που καταφέρνει να αγγίξει ο κύριος Λύκος **γίνεται λύκος στον επόμενο γύρο**.

Πιθανές προσαρμογές: Για να κάνετε το παιχνίδι πιο απαιτητικό, μπορείτε να ορίσετε πολλούς λύκους. Σε αυτή την περίπτωση, οι λύκοι θα πρέπει να συζητήσουν και να συμφωνήσουν για το χρόνο που θέλουν να φωνάξουν. Επίσης, η ομάδα μπορεί να κινηθεί προς το λύκο με άλλους τρόπους εκτός από το περπάτημα (π.χ., αναπήδηση στο ένα πόδι, σε αργή κίνηση).



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Πόσο δύσκολο ήταν να είστε ειλικρινείς σχετικά με τον αριθμό των βημάτων που κάνατε προς τον λύκο;
- Ήσασταν ειλικρινείς σχετικά με το αν σας έχει αγγίξει ο λύκος;
- Πώς ήταν να παίζετε τον λύκο; Τι ήταν δύσκολο όταν ήσασταν υπεύθυνοι για το παιχνίδι;
- Πότε είναι σημαντικό να είμαστε ειλικρινείς εκτός του αθλητισμού; (Πάντα!)



Βασικές Οδηγίες για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής: Οποιοσδήποτε μπορεί να είναι ο λύκος σε αυτό το παιχνίδι, ανεξάρτητα από τις αθλητικές του ικανότητες. Εάν ο λύκος είναι άτομο που έχει κάποια αναπηρία, προτείνετε η τάξη σας να κινείται με διαφορετικό τρόπο και όχι τρέχοντας όταν ακούγεται «ώρα δείπνου/γεύματος», προκειμένου να είναι εφικτό για τον λύκο να αγγίξει κάποιον.

Το κλειδί σε αυτό το παιχνίδι είναι ο/η εκπαιδευτικός να προωθεί τις κοινωνικές δεξιότητες για τη σωστή εφαρμογή των κανόνων και τη σωστή ακρόαση του λύκου, ενώ οι μαθητές/τριες δεν πρέπει να κάνουν περισσότερα ή λιγότερα βήματα από αυτά που χρειάζεται να κάνουν.

Δραστηριότητα 2: Πετώντας Ψηλά– ηλικίες 6-9 ετών

Εξοπλισμός:

- Μπαλόνια ή μπάλες από αφρώδες υλικό
- Μπάλα
- Χώρος παιχνιδιού

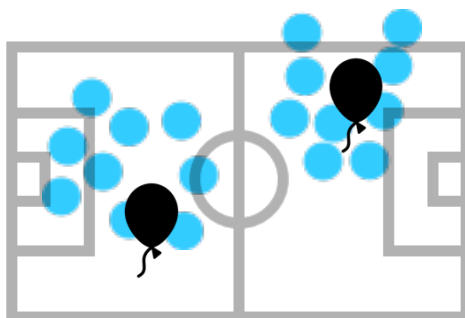


Στόχοι & Εισαγωγή: Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να βιώσουν οι μαθητές/τριες μια **καλή ομαδική συμπεριφορά** και τις **κοινωνικές δεξιότητες** που αποκτώνται από την **ομαδική εργασία**. Η δραστηριότητα αυτή δεν έχει ανταγωνιζόμενες ομάδες και ενθαρρύνει όλους τους μαθητές/τριες να εργαστούν και να **επικοινωνήσουν ως μεμονωμένα άτομα**.



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Συγκεντρώστε την ομάδα και δείξτε τους ένα μπαλόνι ή μια μπάλα από αφρώδες υλικό. Μην τους δίνετε καμία άλλη οδηγία εκτός από το να **κρατούν τη μπάλα/μπαλόνι στον αέρα όσο το δυνατόν περισσότερο**. Μόλις η ομάδα αποκτήσει τον έλεγχο της δραστηριότητας, **προσθέστε μια επιπλέον μπάλα/μπαλόνι**, ίσως και πολλές ακόμα αν η τάξη έχει εξαιρετική απόδοση. Στη συνέχεια, **ορίστε ένα όριο** εντός του οποίου πρέπει να παραμείνουν οι παίκτες/τριες.

Το παρακάτω διάγραμμα δείχνει την εκδοχή αυτού του παιχνιδιού όπου υπάρχουν δύο ομάδες, κάθε μία με μία μπάλα αφρώδους υλικού/μπαλόνι, με τους παίκτες/τριες να περιορίζονται στο μισό γήπεδο μπάσκετ ή ποδοσφαίρου.



Πιθανές προσαρμογές: Για να κάνετε αυτήν τη δραστηριότητα πιο δύσκολη, **προσθέστε μπάλες ποδοσφαίρου/μπάσκετ αντί** για μπάλες από αφρώδες υλικό/μπαλόνια. Επιπλέον, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα χρονόμετρο για να χρονομετρήσετε πόσο χρόνο θα διατηρείται η μπάλα στον αέρα και **να τους προκαλέσετε να τον ξεπεράσουν!**



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Πώς δουλέψατε μαζί για να διατηρήσετε την μπάλα/μπαλόνι στον αέρα για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα;
- Τι είδους κοινωνικές δεξιότητες είχατε σε αυτό το παιχνίδι;
- Ποιες κοινωνικές δεξιότητες χρησιμοποίησατε αυτή την εβδομάδα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν εκτός σχολείου;



Βασικές Οδηγίες για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής: Σε αυτό το παιχνίδι το σημαντικό στοιχείο είναι η προώθηση της καλής συνεργασίας. Όλοι πρέπει να συμμετέχουν και να έχουν μια δίκαιη ευκαιρία στο παιχνίδι, ανεξάρτητα από το επίπεδο ικανοτήτων τους. Χρησιμοποιήστε την εμπειρία σας, ως εκπαιδευτικός και προπονητής/τρια, για να περιορίσετε τον κοινωνικό αποκλεισμό.

Δραστηριότητα 3: Ο Σάιμον Λέει–
ηλικίες 6-9 ετών

Εξοπλισμός:

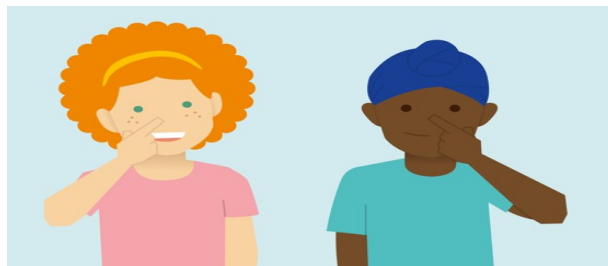
- Χώρος παιχνιδιού



Στόχοι & Εισαγωγή: Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να αναλάβει ο/η εκπαιδευτικός τον έλεγχο ολόκληρης της τάξης. Σε ένα ομαδικό περιβάλλον, υπάρχουν πρόσθετες επιρροές που μπορούν να δυσχεράνουν την ικανότητα ενός ατόμου **να επικεντρωθεί στο στόχο**. Αυτή η δραστηριότητα **προωθεί την ανάπτυξη βασικών ικανοτήτων** που απαιτούνται για τις κοινωνικές δεξιότητες (ακρόαση, επανάληψη, συνεργασία και ανθεκτικότητα), καθώς και την ικανότητα να **αναγνωρίζετε πότε πρέπει να ακούτε** και στη συνέχεια να χρησιμοποιείτε αυτές τις πληροφορίες για να εκτελέσετε μια εργασία.



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Ο/Η εκπαιδευτικός θα λάβει τη θέση του μπροστά στην τάξη και θα έχει τον ρόλο του «Σάιμον». Σκοπός αυτού του παιχνιδιού είναι να ακολουθούνται μόνο οι οδηγίες των οποίων προηγείται η φράση «ο Σάιμον λέει». Για παράδειγμα, αν ο/η εκπαιδευτικός έλεγε «ο Σάιμον λέει βάλτε τα χέρια στη μέση σας», τότε η τάξη θα πρέπει να ακολουθήσει την οδηγία. Ωστόσο, αν ο εκπαιδευτικός πει "βάλτε τα χέρια στη μέση σας", τότε **όποιος κάνει αυτή την κίνηση θα βγει εκτός παιχνιδιού**. Αυτό το παιχνίδι παρουσιάζει τα βασικά στοιχεία του να ακούμε προσεκτικά και να ενεργούμε σύμφωνα με τις οδηγίες με διασκεδαστικό και χωρίς αποκλεισμούς τρόπο.



Ο Σάιμον λέει:
«Αγγίξτε τη
μύτη σας!»

Πιθανές προσαρμογές: Μπορείτε να κάνετε αυτό το παιχνίδι πιο απαιτητικό επιταχύνοντας τις οδηγίες, ώστε να ακολουθεί γρήγορα η μια μετά την άλλη. Επίσης, μπορείτε να το αναπτύξετε προσθέτοντας εντολές με πολύ μεγαλύτερες κινήσεις, για παράδειγμα εκτάσεις-ανατάσεις με αναπήδηση, ή με επιτόπου τρέξιμο.



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Γιατί το να ακούμε είναι σημαντικό για να πετύχουμε;
- Σε αυτή τη δραστηριότητα, ποιες άλλες κοινωνικές δεξιότητες είχατε εκτός από το να ακούτε;
- Πότε άλλοτε είναι σημαντική εκτός του αθλητισμού η ικανότητα να ακούμε;



Βασικές Οδηγίες για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής: Στο πλαίσιο αυτής της δραστηριότητας, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι **όλες οι κινήσεις που ζητάτε από τα παιδιά πρέπει να είναι εφικτές για όλους τους μαθητές/τριες**. Για να προωθήσετε την ένταξη, δημιουργήστε πολυπλοκότητα αλλά αρχικά ξεκινήστε με απλές διασκεδαστικές κινήσεις.

Στο πλαίσιο της δραστηριότητας, θα ήταν χρήσιμο να αξιοποιηθεί η ευκαιρία για μια μικρή επεξήγηση εφόσον αυτό είναι εφικτό, όταν ένα μικρό τμήμα της ομάδας δεν ακολουθεί σωστά την οδηγία. Η δραστηριότητα αυτή θα πρέπει να αφορά **την προώθηση σωστής συμπεριφοράς και να περιέχει ένα διασκεδαστικό στοιχείο** που θα την καταστήσει προσιτή.

Αξιολόγηση Δραστηριοτήτων Κοινωνικών Δεξιοτήτων για μαθητές/τριες ηλικίας 6-9 ετών

Οι κοινωνικές δεξιότητες για την ηλικιακή ομάδα 6-9 ετών είναι επικεντρωμένες στη συνεργασία με τους συμμαθητές/τριες, στην εξάσκηση της ενεργητικής ακρόασης και στην τήρηση των κανόνων του παιχνιδιού. Όπως συμβαίνει και με τις άλλες ενότητες της εργαλειοθήκης αυτής, η διαδικασία αξιολόγησης για τους μαθητές/τριες ηλικίας 6-9 ετών θα πρέπει να είναι διακριτική, διασκεδαστική και διαδραστική για την ενίσχυση της επικοινωνίας και της δημιουργίας υγιών φιλικών σχέσεων. Οι μαθητές/τριες θα πρέπει να είναι ελεύθεροι ώστε να συνεχίσουν να αναπτύσσουν τις δεξιότητές τους και να καλλιεργούν τις γνώσεις τους, χωρίς το άγχος της αξιολόγησης. Ωστόσο, πρέπει να εξετάσουμε τις γνώσεις που αποκτήθηκαν και να διασφαλίσουμε ότι οι γνώσεις διαμορφώνονται με το σωστό τρόπο.

Αυτή η πρόταση αξιολόγησης παρέχει στους/στις εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής έναν τρόπο αξιολόγησης των γνώσεων της ομάδας με δημιουργικό και διακριτικό τρόπο. Όπως και όλες οι αξιολογήσεις αυτής της εργαλειοθήκης, η δραστηριότητα αυτή θα πρέπει να ολοκληρωθεί μετά το πέρας και των τριών δραστηριοτήτων. Καθώς αυτή η δραστηριότητα δεν διαρκεί μια ολόκληρη διδακτική ώρα, μπορεί να συμπληρώσει τη δραστηριότητα 3 ή να ξεκινήσει μια νέα.

Απεικονίστε το! Δραστηριότητα: Μοιράστε ένα φύλλο χαρτιού σε κάθε μαθητή/τρια ή σε κάθε ομάδα μαθητών/τριών, μαζί με ένα στυλό/μολύβι και μερικά χρωματιστά μολύβια, μπογιές ή μαρκαδόρους. Υποδείξτε στους μαθητές/τριες να ζωγραφίσουν την εικόνα ενός ατόμου που διαθέτει επαρκείς κοινωνικές δεξιότητες στον αθλητισμό. Ζητήστε τους να γράψουν τουλάχιστον δύο προτάσεις που περιγράφουν τι συμβαίνει στην εικόνα.

Αυτή είναι η μορφή των κοινωνικών δεξιοτήτων:

Περιγραφή: Σε αυτήν την εικόνα...

8. Δραστηριότητες για την ηλικιακή ομάδα 10-12 ετών

Βασικά Αποτελέσματα από Δραστηριότητες Κοινωνικών Δεξιοτήτων (ηλικίες 10- 12 ετών)

Το κεφάλαιο αυτό περιέχει δραστηριότητες που είναι κατάλληλες για μαθητές/τριες πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης μεγαλύτερης ηλικίας, τις οποίες πρέπει να πραγματοποιήσουν στο πλαίσιο του μαθήματος Φυσικής Αγωγής.

Ακολουθούν ορισμένες βασικές δηλώσεις που μπορούν να καθοδηγήσουν τις δραστηριότητες και που θα αναδείξουν τις γνώσεις που αναπτύσσονται από κάθε μαθητή/τρια.

Ιδεώδες Κοινωνικών Δεξιοτήτων: Όταν δημιουργούμε νοοτροπία ομάδας, αναγνωρίζουμε ότι όλοι έχουν ατομικά χαρακτηριστικά, τα οποία θα πρέπει να ενστερνιστεί το ομαδικό περιβάλλον.

Ιδεώδες Κοινωνικών Δεξιοτήτων: Αντιστέκομαι στην πίεση των άλλων (θεατών, συμπαικτών/τριών, προπονητών/τριών) για να συμπεριφερθώ με μη αποδεκτό τρόπο. Προσπαθώ πάντα να παίζω όσο καλύτερα μπορώ.

Ιδεώδες Κοινωνικών Δεξιοτήτων: Κατανοώ ότι μερικές φορές πρέπει να ακολουθήσω τις ενέργειες ενός αξιόπιστου ηγέτη για να πετύχω έναν στόχο.

Δραστηριότητα 1: Δημιουργία Ομαδικής Ατμόσφαιρας– ηλικίες 10-12 ετών

Εξοπλισμός:

- 1 κενό παχύ χαρτί (χαρτόνι) ανά μαθητή/τρια
- Έγχρωμοι μαρκαδόροι
- Πίνακες
- Γήπεδο μπάσκετ
- Μπάλες Μπάσκετ



Στόχοι & Εισαγωγή: Σκοπός της δραστηριότητας αυτής είναι να επικρατήσει «ομαδική ατμόσφαιρα» δημιουργώντας τη **σημαία της ομάδας**. Οι μαθητές/τριες θα κληθούν να δημιουργήσουν **μια σημαία** θεωρώντας δεδομένο ότι κάθε ένας είναι **διαφορετικός και έχει τη δική του οπτική και αισθητική**. Όλοι όμως θα χρησιμοποιούν **τα ίδια μοτίβα/χρώματα/λογότυπο** κ.λ.π. Η εν λόγω δραστηριότητα μπορεί να δημιουργήσει μια ταυτότητα και μια αίσθηση δεσμού μεταξύ των μαθητών/τριών της τάξης. Επιπλέον, πρόκειται για δραστηριότητα που προάγει **τις κοινωνικές δεξιότητες** που απαιτούνται **μέσω της συνεργασίας** π.χ. για την δημιουργία ενός λογότυπου **και μέσω του σεβασμού** που πρέπει να δείχνουν οι μαθητές/τριες απέναντι σε όλες τις προτεινόμενες ιδέες.



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Εργασία 1– Στο πρώτο κομμάτι της δραστηριότητας θα υπάρξει συμφωνία πάνω σε ένα σχέδιο για τη σημαία της ομάδας της τάξης. Ζητήστε από την τάξη προτάσεις για το όνομα της ομάδας και το λογότυπο/εικόνα που αντιπροσωπεύει το όνομα της τάξης και της ομάδας. Αφού προταθούν αρκετές ιδέες, προχωρήστε σε ψηφοφορία για να δείτε ποιο όνομα, λογότυπο/εικόνα και συνδυασμό χρωμάτων θα φέρει το μπλουζάκι όλων.

Στη συνέχεια, ο κάθε συμμετέχοντας πλησιάζει στον πίνακα με **ένα κομμάτι χαρτί ή χαρτόνι**. Βεβαιωθείτε ότι όλοι έχουν πρόσβαση σε μαρκαδόρους και μπογιές για ύφασμα, για να διακοσμήσουν τις σημαίες τους.

Ενώ όλοι οι μαθητές/τριες θα έχουν το ίδιο όνομα/λογότυπο/χρώμα στα μπλουζάκια τους ενθαρρύνετε τις **ατομικές κοινωνικές δεξιότητες** και τη δημιουργικότητα του καθενός εντός **του ομαδικού πνεύματος**.

Εργασία 2 – Ενώ οι σημαίες στεγνώνουν, οργανώστε την τάξη σε δύο επιμέρους ομάδες για ένα κανονικό παιχνίδι μπάσκετ. Αν και υπάρχουν δύο ομάδες, κάθε μαθητής/τρια πρέπει να φωνάζει το όνομα της ομάδας του, πριν σουτάρει. Δεν πειράζει αν δεν βάλει το καλάθι! Αυτό υπενθυμίζει στην τάξη ότι υπάρχουν κοινά στοιχεία (όπως το όνομα της ομάδας), παρόλο που βρίσκονται προσωρινά σε διαφορετικές ομάδες.



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Πόσο δύσκολο ήταν να συμφωνήσουμε σε ένα σχέδιο/λογότυπο/χρωματικό συνδυασμό για μια σημαία της τάξης;
- Τι είδους κοινωνικές δεξιότητες εξασκήσατε κατά τη συζήτηση για τη συμφωνία στην τάξη;
- Πώς είναι να γνωρίζουμε ότι όλοι μας υψώνουμε σημαίες που σε άλλα μοιάζουν και σε άλλα διαφέρουν;
- Ποια άλλα πράγματα μπορείτε να σκεφτείτε, εκτός του αθλητισμού, που είναι παρόμοια μεν αλλά και διαφορετικά; (π.χ. αδέλφια, μάρκες αυτοκινήτων)



Βασικές Κατευθύνσεις για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής: Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας, είναι σημαντικό να ενθαρρυνθούν οι κοινωνικές δεξιότητες και η ομαδική δημιουργικότητα σε ένα ασφαλές και καλά δομημένο περιβάλλον. Αυτή η δραστηριότητα θα μπορούσε επίσης **να επεκταθεί σε δύο διδακτικές ώρες:** διακοσμήστε το μπροστά μέρος της μπλούζας την πρώτη ημέρα και το πίσω μέρος τη δεύτερη ημέρα, ώστε να έχουν χρόνο να στεγνώσουν οι βαφές.

Για να περιορίσετε την κοινωνική απομόνωση, **βεβαιωθείτε ότι όλοι παίρνουν ένα μπλουζάκι στο μέγεθος που τους ταιριάζει.** Εάν αυτό δεν είναι δυνατό, θα μπορούσε να αποτελέσει αφορμή διδασκαλίας για την προώθηση της ανεκτικότητας στα άτομα κάθε μεγέθους και βάρους και για τον τρόπο με τον οποίο **οι κοινωνικές δεξιότητες μεταξύ συνομήλικων κάνουν πιο διασκεδαστική τη δραστηριότητα** για όλους.

Όταν σχεδιάζετε τα μπλουζάκια με όλη την τάξη, **να έχετε το νου σας μήπως προκύψει κάποιος διαπληκτισμός** μεταξύ των μαθητών/τριών. Επιπλέον, θα πρέπει να εξασφαλίσετε ότι **θα ακούτε ιδέες που δεν θα προέρχονται αποκλειστικά από τα πιο εξωστρεφή μέλη της τάξης.** Οι πιο ήσυχοι μαθητές/τριες έχουν πιθανότατα ιδέες, αλλά δεν έχουν πάντα αυτοπεποίθηση να τις εκφράσουν.

Δραστηριότητα 2: Αντιστεκόμενοι στις Κακές Επιρροές και Συμβουλές – ηλικίες 10-12 ετών

Εξοπλισμός:

- Γήπεδα μπάσκετ
- Μπάλες Μπάσκετ
- Φανέλες (για ομάδες)



Στόχοι & Εισαγωγή: Στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να διερευνηθεί η ικανότητα των παιδιών να **αγνοούν τις «κακές» συμβουλές και να αντιστέκονται σε κακές επιρροές** στους χώρους του αθλητισμού. Οι νεαροί αθλητές/τριες και οι μαθητές/τριες βρίσκονται **συνεχώς υπό την πίεση των** προπονητών/τριών, γονέων, φιλάθλων και συμπαίκτων/τριών. Δέχονται πολλές οδηγίες και παρατηρήσεις κάθε φορά που παίζουν σε αγώνες. **Οι συμβουλές αυτές δεν είναι πάντα θετικές** και μπορεί να οδηγήσουν σε αρνητικές συμπεριφορές και ενέργειες. Μέσω αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές/τριες θα καταφέρουν να διακρίνουν ποιες είναι και ποιες δεν είναι θετικές οδηγίες και συμβουλές.



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Χωρίστε την ομάδα σε 3 μικρότερες ομάδες. Δύο ομάδες θα παίξουν μπάσκετ, ενώ τα μέλη της άλλης ομάδας θα είναι φίλαθλοι. Μπορούν να πανηγυρίσουν, να καθοδηγήσουν, να δώσουν συμβουλές και να κάνουν σχόλια. Πρέπει να τους πούμε ότι **ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΝ να βρίζουν ή να συμβουλεύουν οποιονδήποτε παίκτη να ενεργήσει αντιαθλητικά**. Αντί αυτού, θα πρέπει να ενθαρρύνουν τους παίκτες/τριες, να τους συμβουλεύουν, υπενθυμίζοντάς τους τη βαθμολογία και το χρόνο που έχει απομείνει. Η δραστηριότητα αυτή θα ενισχύσει την ικανότητα των παικτών/τριών να επικεντρωθούν στο έργο τους και να απορρίψουν τις «κακές» συμβουλές. Θα προκαλέσει επίσης τους παίκτες/τριες να προσπαθήσουν να παραμείνουν σταθεροί σε ορθές συμπεριφορές παρά την πίεση που αισθάνονται.

Μετά από ένα σύντομο παιχνίδι, περίπου 5-10 λεπτά, κάντε ένα διάλειμμα για νερό και πραγματοποιήστε αλλαγές στις ομάδες. Όλες οι ομάδες θα πρέπει να έχουν την ευκαιρία να γίνουν φίλαθλοι και να παρέχουν συμβουλές από την «εξέδρα».

Πιθανές προσαρμογές: Αν οι μαθητές/τριες κατακλύζονται από αρνητικές συμβουλές από την ομάδα που έχει να παίξει το ρόλο των φιλάθλων, αλλάξτε τη δραστηριότητα αυτή **υπαγορεύοντας στην ομάδα θεατών να μιλά μόνο ένας κάθε φορά**. Για να γίνει αυτό πιο απαιτητικό, οι εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής μπορούν να προσθέσουν τις δικές τους οδηγίες και συμβουλές.



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Πώς ήταν που είχατε τόσες πολλές μορφές σχολίων ταυτόχρονα; Πώς σας έκανε να αισθανθείτε;
- Πώς σας φάνηκε που φωνάζατε και δώσατε κακές συμβουλές στους συμμαθητές/τριες σας;
- Ποιες συμβουλές μπορείτε να δώσετε στους γονείς και τους φίλους σας όταν έρχονται για να σας υποστηρίξουν;



Βασικές Κατευθύνσεις για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής: Αναγνωρίστε ότι μπορεί να είναι μια δύσκολη δραστηριότητα για ορισμένους παίκτες/τριες που είναι πολύ ανταγωνιστικοί, καθώς και για παίκτες/τριες που απογοητεύονται εύκολα. Υπενθυμίστε εκ των προτέρων στους μαθητές/τριες ότι η δραστηριότητα αυτή **δεν έχει σχέση με τη νίκη επί της άλλης ομάδας**. Το ζητούμενο είναι να παραμείνουν οι μαθητές/τριες συγκεντρωμένοι και να μην αποσπάται η προσοχή τους από εξωτερικές επιρροές. Επιπλέον, η ταυτόχρονη λήψη μεγάλης ανατροφοδότησης μπορεί να προκαλέσει απογοήτευση και επιθετικότητα σε ορισμένους παίκτες/τριες. Χρησιμοποιήστε το γεγονός αυτό ως βάση διαλόγου.

Παρακολουθήστε πόση επίδραση μπορούν να έχουν οι φίλαθλοι στην ομάδα και προσαρμόστε ανάλογα το παιχνίδι. Δείτε τις πιθανές προσαρμογές παραπάνω για ιδέες. Επίσης, προσέξτε αν κάποιος παίκτης/τρια δείχνει οποιαδήποτε επιθετικότητα και **αν συμβεί αυτό κάντε ένα διάλειμμα**.

Είναι σημαντικό οι μαθητές/τριες να γνωρίζουν ότι όταν είναι φίλαθλοι, πρέπει επίσης να ασκούν τις κοινωνικές τους δεξιότητες, χωρίς **να σχολιάζουν με προσβλητικό τρόπο** τις ομάδες που παίζουν. Να παρακολουθείτε τον τρόπο επικοινωνίας των θεατών για να διασφαλίσετε ότι δεν θα προκληθούν ψυχολογικά τραύματα.

Τέλος, συνεχίστε να **ενθαρρύνετε τους παίκτες/τριες** ώστε να μπορούν να συγκεντρωθούν επιλέγοντας είτε την καλή επικοινωνία είτε την αρνητική ανάδραση.

Δραστηριότητα 3: Ακολουθήστε τον
Επικεφαλής: Δορυφορικό Στυλ– ηλικίες
10-12 ετών

Εξοπλισμός:

- Γήπεδο ποδοσφαίρου ή μπάσκετ
- Διάφορα αντικείμενα (μπάλες, στεφάνες χούλαχουπ, κ.λ.π.)
- Ομάδα 10 ατόμων



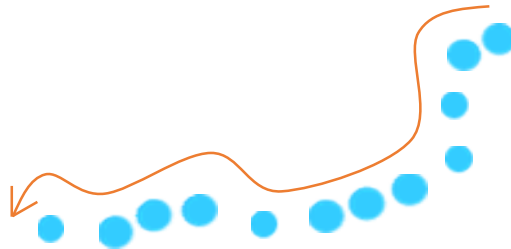
Στόχοι & Εισαγωγή: Στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να **ενθαρρύνει τους μαθητές/τριες και να τους καταδείξει πως εμφανίζονται οι κοινωνικές δεξιότητες** εντός μιας ομάδας. Επίσης, στο πλαίσιο αυτής της δραστηριότητας αναπτύσσουμε την **κοινωνική δεξιότητα της ενεργητικής και απόλυτης εφαρμογής των οδηγιών**. Τα μέλη της ομάδας μπορούν μόνο να δουν το άτομο που βρίσκεται μπροστά τους, γεγονός που τονίζει τη σημασία της **παρατήρησης ως κοινωνικής δεξιότητας**.



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Για να οργανώσετε τη δραστηριότητα, μοιράστε τυχαία διάφορα είδη γύρω από το γήπεδο. Στη συνέχεια, εάν έχετε μια μεγάλη ομάδα, χωρίστε όλα τα άτομα σε μικρότερες ομάδες των 10 περίπου ατόμων και κάθε ομάδα θα σχηματίσει τη δική της ενιαία γραμμή. Στο πλαίσιο αυτής της δραστηριότητας ένας **μαθητής/τρια θα ενεργεί ως αρχηγός και θα εκτελεί απλές κινήσεις** (θα σηκώνει το χέρι/αναπηδήσεις/αναπηδήσεις στο ένα πόδι) ενώ όλοι **οι μαθητές/τριες θα αντιγράφουν το άτομο που θα βρίσκεται μπροστά τους**. Εάν τα παραπάνω εκτελούνται σωστά, όλοι **θα πρέπει να κάνουν την ίδια κίνηση**.

Τα διάφορα αντικείμενα γύρω από το χώρο του παιχνιδιού αποτελούν μέρος του. Οι αρχηγοί μπορούν να χρησιμοποιούν τα αντικείμενα με τρόπο που οι άλλοι μπορούν να τους ακολουθήσουν (π.χ. να χτυπήσουν τη μπάλα ποδοσφαίρου με κάθε πόδι). Ανάλογα με τον αριθμό των ομάδων που παίζουν, μπορεί να υπάρχουν πολλές γραμμές που κινούνται παράλληλα στο χώρο. Υπενθυμίστε στους μαθητές/τριες να σέβονται το χώρο των άλλων.

Μετά από λίγα λεπτά με τον/την ίδιο/α αρχηγό, σφυρίξτε ή φωνάξτε «Αλλάξτε!» ώστε να δώσετε σε άλλα άτομα την ευκαιρία να γίνουν αρχηγοί. **Το τελευταίο άτομο στη γραμμή πρέπει να τρέξει μπροστά και να γίνει ο/η νέος/α αρχηγός.**



Πιθανές προσαρμογές: Για να προχωρήσει η δραστηριότητα, ενθαρρύνετε τους αρχηγούς να κινούνται πιο γρήγορα στο χώρο ή να επιχειρούν πιο σύνθετες κινήσεις που θα αντιγράφουν οι άλλοι. Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να απλοποιηθεί με την ανάληψη της θέσης του επικεφαλής από τον/την εκπαιδευτικό.



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Πώς ήταν να βρίσκεται κανείς μπροστά, στο κέντρο και στο πίσω μέρος της γραμμής;
- Με ποιους τρόπους εφαρμόσατε κάποιες κοινωνικές δεξιότητες όταν ήσασταν στο μπροστινό, στο μεσαίο και στο πίσω μέρος;
- Εκτός αθλητισμού, σε ποιον θα θέλατε κάποια μέρα να μοιάσετε; Τι είδους κοινωνικές δεξιότητες διαθέτει;



Βασικές Κατευθύνσεις για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής: Αυτό το παιχνίδι μπορεί να φαίνεται απλό, αλλά μπορεί εύκολα να γίνει περίπλοκο, ανάλογα με τον/την επικεφαλής. Θα είναι σημαντικό να **δοθεί έμφαση όχι μόνο στις κοινωνικές δεξιότητες, αλλά και στον σεβασμό των ικανοτήτων όλων**. Ο αρχηγός θα πρέπει να εκτελεί μόνο ενέργειες που μπορεί να κάνει όλη η ομάδα. Το στάδιο αυτό αποτελεί επίσης μέρος των κοινωνικών δεξιοτήτων στη σωματική άσκηση.

Λόγω του εκ περιτροπής ορισμού των επικεφαλής, όταν το τελευταίο άτομο στη σειρά κινείται προς τα εμπρός, η διαδικασία μπορεί να είναι λίγο προβληματική εάν οι παίκτες/τριες δεν προσέχουν πότε βρίσκονται τελευταίοι/ες στη σειρά. Ειδοποιήστε την ομάδα ότι κάποια στιγμή, όλοι θα βρεθούν τελευταίοι στη σειρά, ώστε **όλοι να γνωρίζουν σε ποιο σημείο της γραμμής βρίσκονται**.

Αξιολόγηση Δραστηριοτήτων Κοινωνικών Δεξιοτήτων για μαθητές/τριες ηλικίας 10-12 ετών

Στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων για την ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων, οι μαθητές/τριες έμαθαν πώς να δημιουργούν μια θετική ομαδική νοοτροπία, να αντιστέκονται στις αρνητικές πιέσεις και να συνεργάζονται με τους συμμαθητές/τριες τους. Πρέπει να αξιολογήσουμε τη διαδικασία και να διασφαλίσουμε ότι το διδακτικό αποτέλεσμα είναι το επιθυμητό.

Όπως όλες οι αξιολογήσεις αυτής της εργαλειοθήκης, η δραστηριότητα αυτή θα πρέπει να ολοκληρωθεί μετά το πέρας και των τριών δραστηριοτήτων. Καθώς αυτή η δραστηριότητα δεν διαρκεί μια ολόκληρη διδακτική ώρα, μπορεί να συμπληρώσει τη δραστηριότητα 3 ή να ξεκινήσει μια νέα.

Δραστηριότητα Κουίζ Συνομιλήκων: Για να προετοιμαστείτε για αυτήν τη δραστηριότητα, κόψτε μια στοίβα κενών φύλλων χαρτιού στη μέση. Κάθε μαθητής/τρια θα λάβει μισό φύλλο.

Ζητήστε από όλους να σκεφτούν μια ερώτηση και την αντίστοιχη απάντησή της σχετικά με τα μαθήματα κοινωνικών δεξιοτήτων. Ζητήστε τους να γράψουν την ερώτηση στη μία πλευρά του χαρτιού και την απάντηση στο πίσω μέρος.

Αφού γράψουν όλοι τις ερωτήσεις τους, καθοδηγήστε τους να περνούν συνεχώς προς τα αριστερά το χαρτί τους μέχρι ο/η εκπαιδευτικός να φωνάξει «σταματήστε!», ώστε κάθε μαθητής/τρια να κρατά την ερώτηση κάποιου άλλου. Στο σημείο αυτό, ζητήστε από τους μαθητές/τριες να διαβάσουν την ερώτηση που κρατούν στα χέρια τους και να γράψουν την απάντηση στην ίδια πλευρά της ερώτησης. Στη συνέχεια, μπορούν να ελέγξουν και να συγκρίνουν την απάντησή τους αναποδογυρίζοντας το χαρτί.

Εάν οι μαθητές/τριες έχουν ερωτήσεις, δώστε τους χρόνο να τις υποβάλουν. Συγκεντρώστε τα φύλλα χαρτιού και διαβάστε τα για να αξιολογήσετε τις έννοιες εάν έχουν κατανοηθεί πλήρως και πού ακριβώς εξακολουθούν να υπάρχουν γνωστικά κενά.

9. Δραστηριότητες για την ηλικιακή ομάδα 13-15 ετών

Βασικά Αποτελέσματα από Δραστηριότητες Κοινωνικών Δεξιοτήτων (ηλικίες 13- 15 ετών)

Το κεφάλαιο αυτό περιέχει δραστηριότητες που είναι κατάλληλες για μαθητές/τριες δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης ηλικίας κάτω των 16, τις οποίες πρέπει να πραγματοποιήσουν στο πλαίσιο του μαθήματος Φυσικής Αγωγής.

Ακολουθούν ορισμένες παραδοχές/φράσεις που μπορούν να καθοδηγήσουν τις δραστηριότητες και που θα αναδείξουν τις γνώσεις που αναπτύσσονται από κάθε μαθητή/τρια.

Ιδεώδες Κοινωνικών Δεξιοτήτων: Η ομάδα μου με βοηθά να είμαι ο καλύτερος, οι συμπαίκτες/τριες μου με βοηθούν να λύνω προβλήματα και να λαμβάνω σωστές αποφάσεις. Αν η στάση μου δεν είναι η αρμόζουσα, η ομάδα μου δεν μπορεί να λειτουργήσει σωστά.

Ιδεώδες Κοινωνικών Δεξιοτήτων: Αριστεία σημαίνει να έχω καλή συμπεριφορά και ποτέ να μην την μεταβάλλω σε περίπτωση που δεν κερδίζω. (Διδασκαλία των Ολυμπιακών Αξιών).

Ιδεώδες Κοινωνικών Δεξιοτήτων: Οι ορθές συμπεριφορές, μου επιτρέπουν να συναναστρέφομαι με άλλους με σεβασμό και κατανόηση. Με το να βοηθώ τους άλλους, να μοιράζομαι πράγματα και να υποστηρίζω τους φίλους και την οικογένειά μου να επιτύχουν, μπορώ να συνεισφέρω θετικά ως μέλος της τοπικής κοινωνίας.

Δραστηριότητα 1: Ολυμπιακές Αξίες και Συμπεριφορές – ηλικίες 13-15 ετών

Εξοπλισμός:

- Ασφαλής χώρος παιχνιδιού
- Απλό λευκό χαρτί Α4/στυλό
- Μπάλες, κώνοι, φανέλες & εξοπλισμός πολλαπλών αθλημάτων



Στόχοι & Εισαγωγή: Στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να **χρησιμοποιηθεί το Ολυμπιακό Κίνημα και οι αρχές του** ως εργαλείο πλαισίωσης των κοινωνικών δεξιοτήτων. Το Ολυμπιακό Κίνημα είναι σημαντικό για το σύστημα αξιών πολλών αθλημάτων, ενώ η Ελλάδα έχει ιδιαίτερα πλούσια ιστορία όντας ο εμπνευστής των Ολυμπιακών Αγώνων. Στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι η **διδασκαλία των Ολυμπιακών αξιών για την προώθηση των κοινωνικών δεξιοτήτων** και των θετικών ενεργειών μέσα από τη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό.



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Χωρίστε την ομάδα σε 5 επιμέρους ομάδες και συνδέστε κάθε μια από αυτές με μια διαφορετική Ολυμπιακή Αξία (επιλέξτε μεταξύ των παρακάτω: **Αποφασιστικότητα, Θάρρος, Ισότητα, Ειρήνη, Σεβασμός Φιλία**). Κάθε ομάδα θα πρέπει να πάρει ένα κομμάτι χαρτί, στυλό και να διαθέτει αθλητικό εξοπλισμό. Στόχος τους είναι να προσδιορίσουν κάποια Ολυμπιακή Αξία (τι σημαίνει και γιατί είναι σημαντική). Για υποστήριξη, ίσως να δώσετε παραδείγματα ή να προτείνετε ομαδικές εκδηλώσεις, όπως η σκυταλοδρομία στον στίβο, που απαιτεί συνεργασία και αποφασιστικότητα ή ατομικά αθλήματα όπως η γυμναστική, τα οποία απαιτούν θάρρος.

Άλλα είδη αθλητικών εκδηλώσεων όπως το μεικτό διπλό στο τένις, ενισχύουν την ισότητα των φύλων. Στη συνέχεια, θα πρέπει να δημιουργήσουν ένα παιχνίδι/δραστηριότητα που θα επηρεάζεται από τους Ολυμπιακούς Αγώνες, χρησιμοποιώντας κάθε διαθέσιμο αθλητικό εξοπλισμό για την προώθηση των Αξιών που προωθούν. Οι μαθητές/τριες θα πρέπει να εξετάσουν **τον τρόπο με τον οποίο θα καταστήσουν τη δραστηριότητά τους προσβάσιμη και δίκαιη**. Μόλις όλες οι ομάδες τελειώσουν, κάθε μια με τη σειρά της θα διδάξει στις άλλες το παιχνίδι της και θα αναπτύξει την Ολυμπιακή Αξία της. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν επίσης να ρωτήσουν τα παιδιά πώς μπορούν να αμφισβητηθούν αυτές οι Αξίες ώστε να δοθεί το έναυσμα περαιτέρω διαλόγου.



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Γιατί είναι σημαντικές οι Ολυμπιακές Αξίες;
- Σε ποιες Ολυμπιακές Αξίες εστιάσατε και γιατί;
- Πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί ο αθλητισμός για την προώθηση αυτών των Αξιών και συμπεριφορών;
- Πώς μπορείτε να εφαρμόσετε και να δείξετε αυτές τις Αξίες εκτός αθλητικών χώρων;



Βασικές Κατευθύνσεις για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής: Οι Ολυμπιακές εκδηλώσεις και Αξίες θα πρέπει να είναι οικείες στην τάξη, αλλά ίσως χρειαστεί να τις αποσαφηνίσετε ορίζοντας τις έννοιές τους, εξηγώντας τη σημασία τους και το πώς θα μπορούσαν να αμφισβητηθούν. Ενθαρρύνετε την τάξη να είναι δημιουργική με το κείμενό τους και να εμφανίσουν τα γραπτά αργότερα, ώστε οι μαθητές/τριες να μαθαίνουν ο ένας από τον άλλο.

- Δώστε τους **παραδείγματα από τους Ολυμπιακούς Αγώνες**, δηλαδή πράξεις που υποδηλώνουν τη φιλία και την στήριξη των υπολοίπων καθώς επίσης και πράξεις που προωθούν την ειρήνη.
- Για τις πιο προχωρημένες ομάδες, **να αναφερθούν με μεγαλύτερη λεπτομέρεια παραδείγματα** εξαπάτησης στους Ολυμπιακούς Αγώνες και να συζητηθεί ο τρόπος με τον οποίο οι πράξεις αυτές τιμωρήθηκαν. Με τον τρόπο αυτό θα εκφράσετε τις συνέπειες των μη αποδεκτών συμπεριφορών και της έλλειψης ακεραιότητας.

Δραστηριότητα 2: Αντιστεκόμενοι στις Κακές Επιρροές και Συμβουλές – ηλικίες 13-15 ετών

Εξοπλισμός:

- Γήπεδα μπάσκετ
- Μπάλες Μπάσκετ
- 2 τέρματα
- Φανέλες (για ομάδες)



Στόχοι & Εισαγωγή: Οι νεαροί αθλητές/τριες και οι μαθητές/τριες σε αθλητικές εκδηλώσεις βρίσκονται συνεχώς υπό την πίεση προπονητών/τριών, γονέων, θεατών και συμπαίκτων/τριών. Οι νέοι λαμβάνουν καθημερινά πολλές οδηγίες σε εκπαιδευτικό, αθλητικό και κοινωνικό πλαίσιο δραστηριοτήτων. Οι συμβουλές αυτές δεν είναι πάντα θετικές και μπορεί να οδηγήσουν σε αρνητικές συμπεριφορές και ενέργειες. Η δραστηριότητα αυτή θα δοκιμάσει την ικανότητα των νέων να αγνοούν τις «κακές» συμβουλές και να αντιστέκονται σε κακές επιρροές. Γενικός στόχος είναι να αναγνωρίζουν οι μαθητές/τριες τις συμβουλές που οδηγούν σε θετικές συμπεριφορές και εκείνες που ενδέχεται να οδηγήσουν σε λήψη μη ορθών αποφάσεων.



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Ξεκινήστε τη δραστηριότητα εισάγοντας την έννοια της **ανατροφοδότησης και της επικοινωνίας**, και ζητήστε από την τάξη να προσδιορίσει διάφορα είδη και παραδείγματα θετικής και αρνητικής ανατροφοδότησης. Ρωτήστε την τάξη ποιες μπορεί να είναι οι συνέπειες για κάθε ένα από αυτά. **Χωρίστε μετά την τάξη σε 3 ομάδες**, δυο από τις οποίες θα παίξουν έναν αγώνα μπάσκετ, ενώ τα μέλη της άλλης ομάδας θα είναι φίλαθλοι. Για τα πρώτα 10 λεπτά μπορούν να πανηγυρίσουν, να δώσουν οδηγίες, θετικές συμβουλές και ανατροφοδότηση. Για το δεύτερο ήμισυ των 10 λεπτών, θα πρέπει να τους πείτε ότι **δεν μπορούν να προσβάλουν τους παίκτες/τριες ή να συμβουλευτούν οποιονδήποτε παίκτη να προκαλέσει τραυματισμό σε άλλον, αλλά ότι πρέπει να πιέζουν τους παίκτες/τριες υπενθυμίζοντάς τους το σκορ, τον χρόνο που τους απομένει ή πώς θα μπορούσαν να αποκτήσουν αθέμιτο πλεονέκτημα έναντι του αντιπάλου τους**. Μετά τον πρώτο αγώνα, αφήστε την ομάδα θεατών να πάρει σειρά και να μπει στο παιχνίδι εναντίον της μιας από τις ομάδες που τελείωσαν τον αγώνα, ενώ τα μέλη της ομάδας που δεν θα αγωνίζεται θα είναι πλέον φίλαθλοι. Η δραστηριότητα αυτή **θα δοκιμάσει την ικανότητα των παικτών/τριών να εστιάσουν** στον στόχο τους και να απορρίψουν τις «κακές» συμβουλές. Θα βοηθήσει επίσης τους παίκτες/τριες να παραμείνουν θετικοί παρά την πίεση που αισθάνονται. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να προωθήσουν τη διαδικασία αυτή προσθέτοντας τις δικές τους συμβουλές ή πιέσεις.



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Πώς ήταν το γεγονός ότι είχατε τόσες πολλές μορφές ανατροφοδότησης ταυτόχρονα; Πώς σας έκανε να αισθανθείτε;
- Πώς σας φάνηκε που φωνάζετε και δίνετε «κακές» συμβουλές στους συμμαθητές/τριες σας;
- Ποια μαθήματα μάθατε ότι θα μπορούσαν να επηρεάσουν τον τρόπο επικοινωνίας σας με τους φίλους και την οικογένειά σας;



Βασικές Κατευθύνσεις για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής: Η εργασία αυτή μπορεί να είναι δύσκολη για τους μαθητές/τριες που είναι πολύ ανταγωνιστικοί και εστιάζουν στην επιτυχία και στην νίκη όταν αγωνίζονται. Επιπλέον, η υπερβολική ανατροφοδότηση μπορεί να προκαλέσει απογοήτευση και επιθετικότητα. Χρησιμοποιήστε το γεγονός αυτό ως βάση διαλόγου.

- Παρακολουθήστε πόση επιρροή μπορούν να έχουν οι φιλάθλοι στην ομάδα και επικοινωνείτε συνεχώς με τους φιλάθλους και όσους συμμετέχουν για να αποφύγετε τις υπερβολικά έντονες αντιδράσεις και συμπεριφορές.
- Επίσης, προσέξτε αν κάποιος παίκτης/τρια δείχνει οποιαδήποτε επιθετικότητα και αν συμβεί αυτό κάντε ένα διάλειμμα. Χρησιμοποιήστε τα διαλείμματα του παιχνιδιού για να αναφερθείτε στις ερωτήσεις αναστοχασμού.
- Παρακολουθήστε τη συμπεριφορά των φιλάθλων για να βεβαιωθείτε ότι δεν είναι ακατάλληλη ή αγενής. Υπενθυμίστε τους κανόνες και τις οδηγίες.

Δραστηριότητα 3: Υπέρβαση εμποδίων– ηλικίες 13-15 ετών

Εξοπλισμός:

- Κώνοι
- Μπάλες [από διαφορετικά αθλήματα]
- Πουφ
- Εμπόδια
- Εξοπλισμός Αθλημάτων Στίβου
- Ανοικτός χώρος παιχνιδιού



Στόχοι & Εισαγωγή: Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι η υπέρβαση εμποδίων για τους μαθητές/τριες που θα χωριστούν σε ομάδες. Οι δραστηριότητες υπέρβασης εμποδίων αντιπροσωπεύουν μια σειρά προκλήσεων που προωθούν **την ομαδική εργασία, την επικοινωνία, τον σεβασμό και τη συνεργασία**. Η δραστηριότητα αυτή θα τονίσει **τα οφέλη της αποφασιστικότητας, της ψυχικής αντοχής και της παραγωγικής συνεργασίας**.



Το Πλάνο του Παιχνιδιού: Ξεκινήστε το μάθημα ρωτώντας την τάξη αν μπορούν να θυμηθούν κάποια φορά που **μπόρεσαν να αντιπαρέλθουν μια πρόκληση ή ένα εμπόδιο**. Χωρίστε την ομάδα σε 3 επιμέρους ομάδες και καθοδηγήστε τις να χρησιμοποιήσουν οποιονδήποτε διαθέσιμο εξοπλισμό για να δημιουργήσουν ένα πρακτικό μάθημα υπέρβασης εμποδίου για τις άλλες ομάδες. **Το εμπόδιο μπορεί να περιλαμβάνει αθλητικές δεξιότητες**, όπως μια κίνηση γυμναστικής ή μια επιτυχή βολή (καλάθι) στο μπάσκετ, μαζί με σωματικές προκλήσεις, όπως ένα σύντομο σπριντ και ένα ομαδικό στοιχείο δραστηριότητας, π.χ. ως ομάδα πρέπει να οδηγήσετε όλα τα μέλη σας στον κώνο χωρίς 2 μέλη σας να αγγίζουν το έδαφος.

Η παροχή συγκεκριμένων στοιχείων θα ενισχύσει τη δημιουργική τους σκέψη και θα διασφαλίσει ότι τα εμπόδια θα περιλαμβάνουν ορισμένα απαιτητικά στοιχεία. Μόλις οι ομάδες δημιουργήσουν τα δικά τους υποδείγματα εμποδίων, **κάθε ομάδα θα έχει την ευκαιρία να ολοκληρώσει τη διαδικασία**. Οι ομάδες θα λάβουν βαθμούς για την αποφασιστικότητα, την ομαδική εργασία, την ενθάρρυνση των άλλων και τη θετική επικοινωνία που επέδειξαν.



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:

- Γιατί είναι απαραίτητη η ομαδική εργασία για την επιτυχία;
- Γιατί είναι σημαντική η αποφασιστικότητα εντός και εκτός του αθλητισμού;
- Ποιες συμπεριφορές σας έκαναν επιτυχημένους;
- Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος προσέγγισης των εμποδίων και των προκλήσεων εντός και εκτός του αθλητισμού;



Βασικές Κατευθύνσεις για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής: Η άσκηση θα πρέπει να πλαισιωθεί ως μια διασκεδαστική δραστηριότητα χωρίς πιέσεις και οι μαθητές/τριες θα έχουν την ευκαιρία να είναι δημιουργικοί και να συνεργαστούν για να αντιμετωπίσουν τους άλλους. Η προσέγγιση αυτή θα απαλλάξει τους μαθητές/τριες από την πίεση. Ωστόσο, η συνεργασία με άλλους και η εξάρτηση από άλλους μπορεί να είναι πειστική, επομένως είναι πολύ σημαντικό να αναφέρονται οι βασικές αρχές, αξίες και συμπεριφορές που θα ανταμειφθούν στο τέλος του μαθήματος. Άλλες οδηγίες περιλαμβάνουν:

- Εξασφαλίστε ότι τα μαθήματα υπέρβασης εμποδίων δεν θα είναι πολύ δύσκολα, προκειμένου να αποφευχθούν οι στιγματισμοί και οι τραυματισμοί. Πρέπει να ενισχυθεί ο στόχος της ομαδικής εργασίας.
- Βεβαιωθείτε ότι οι δραστηριότητες των μαθημάτων υπέρβασης εμποδίων είναι ασφαλείς και δεν περιλαμβάνουν κανένα είδος πετάγματος του εξοπλισμού μεταξύ των μαθητών/τριών ή σωματικής αντιπαράθεσης.
- Επιτρέψτε στους μαθητές/τριες να κάνουν λάθη και αν είναι απαραίτητο, να προσπαθήσουν περισσότερες από μια φορές να ξεπεράσουν το εμπόδιο.
- Παρακολουθήστε τα επίπεδα στήριξης μεταξύ τους και την επικοινωνία μεταξύ των ομάδων κατά τη διάρκεια των αγώνων για την υπέρβαση των εμποδίων. Εάν οποιαδήποτε ομάδα ή άτομα γίνουν υπερβολικά ανταγωνιστικά ή επιθετικά διακόψτε την διαδικασία παρέχοντας συμβουλές ή υποστήριξη στην ομάδα.

Αξιολόγηση Δραστηριοτήτων Κοινωνικών Δεξιοτήτων για μαθητές/τριες 13-15 ετών

Στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να ενισχυθούν οι βασικές κοινωνικές δεξιότητες που έχουν αποκτηθεί καθ' όλη τη διάρκεια των μαθημάτων στο παρόν εγχειρίδιο. Το πρώτο σύνολο των δραστηριοτήτων θα ενθαρρύνει τον διάλογο μεταξύ συνομηλίκων και θα σας δώσει την ευκαιρία να αξιολογήσετε:

[1] εάν μπορούν να προσδιορίσουν τις κοινωνικές δεξιότητες και τις αξίες και

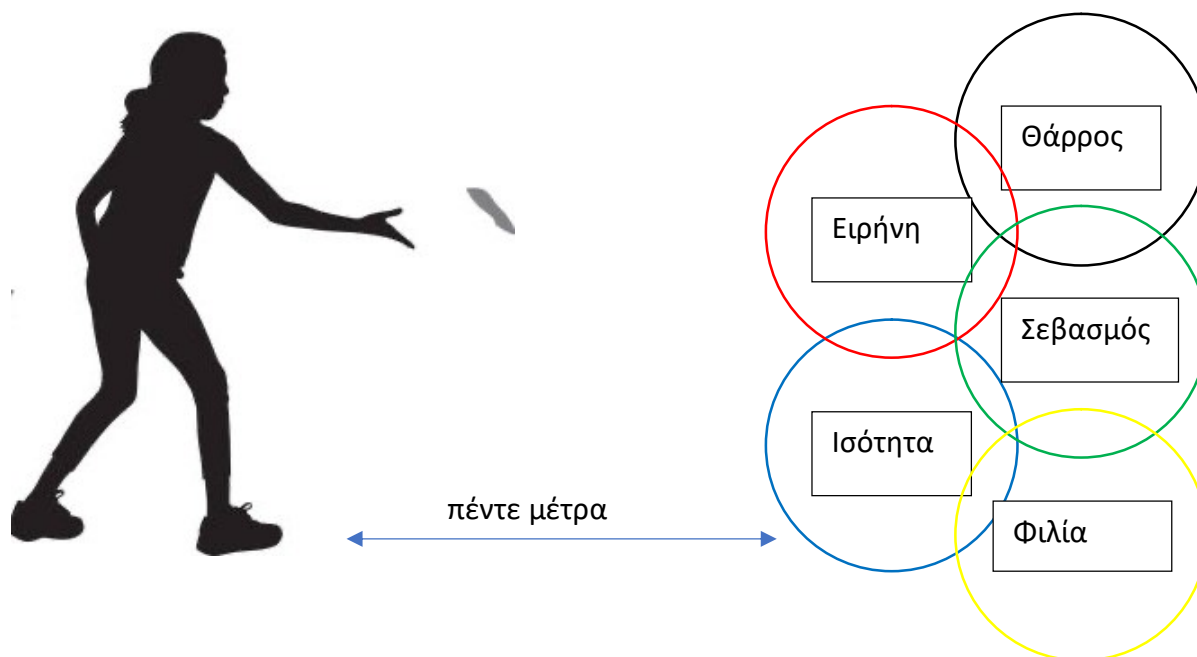
[2] εάν μπορούν να τις εφαρμόσουν σε συνθήκες άθλησης

Αυτή η δραστηριότητα αξιολόγησης είναι η καταλληλότερη για ένα μάθημα Φυσικής Αγωγής, που διαρκεί 45 λεπτά.

Δραστηριότητα 1:

Χωρίστε την τάξη σε 4 ομάδες, δώστε στις ομάδες πέντε στεφάνια χούλαχουπ και ένα πουφ ανά άτομο. Κάθε ομάδα θα πρέπει επίσης να διαθέτει 5 φύλλα χαρτιού A4 και στυλό.

Ζητήστε από την ομάδα να παρατάξει τα στεφάνια χούλαχουπ με τη μορφή των Ολυμπιακών δακτυλίων στο έδαφος. Η κάθε ομάδα θα πρέπει να επισημάνει πέντε αξίες ή συμπεριφορές που σχετίζονται με το Ολυμπιακό Κίνημα. Θα πρέπει να αναγράφουν κάθε μια αξία ή συμπεριφορά σε ένα κομμάτι χαρτί και να το τοποθετούν μέσα στα αντίστοιχα στεφάνια.



Ζητήστε από την ομάδα να βρίσκεται πέντε μέτρα μακριά από τα στεφάνια της, με ένα πουφ στα χέρια. Στη συνέχεια, θα τους κάνετε μια σειρά ερωτήσεων και θα πρέπει να πετάξουν το πουφ τους μέσα στο στεφάνι που αντιπροσωπεύει την απάντησή τους.

Ερωτήσεις:

- Ποια αξία/συμπεριφορά θεωρείτε ότι είναι η πιο σημαντική; [κοιτάξτε πού έχουν πετάξει τα πουφ και ζητήστε από 1 μέλος κάθε ομάδας να εξηγήσει την επιλογή τους]
- Ποια αξία/συμπεριφορά είναι πιο σημαντική για την εργασία σε ομάδες;
- Ποια αξία/συμπεριφορά θεωρείτε ότι είναι καλύτερη;
- Ποια αξία/συμπεριφορά θεωρείτε ότι πρέπει να βελτιώσετε;
- Ποια αξία/συμπεριφορά είναι πιο σημαντική για τη λήψη σωστών αποφάσεων;
- Ποια αξία/συμπεριφορά σας επιτρέπει να έχετε επιτυχία στον αθλητισμό; Στην τοπική κοινωνία σας;

Χρησιμοποιήστε την ευκαιρία για να αξιολογήσετε την κατανόησή τους και να ενθαρρύνετε τον διάλογο μεταξύ μαθητών/τριών. Εάν υπάρχουν ερωτήσεις και απαντήσεις που υποδηλώνουν έλλειψη κατανόησης επί του θέματος, ενθαρρύνετε τις ομάδες να συζητήσουν μεταξύ τους. Μετά τη συζήτηση, κάντε ξανά την ίδια ερώτηση και ελέγξτε εάν οι μαθητές/τριες άλλαξαν τις απαντήσεις τους. Είναι σημαντικό να τους ζητήσετε να εξηγήσουν γιατί άλλαξαν γνώμη.

Δραστηριότητα 2:

Διατηρήστε τις τέσσερις ομάδες της προηγούμενης δραστηριότητας και οργανώστε δύο παιχνίδια βόλεϊ, μπάσκετ ή ποδοσφαίρου. Πείτε τους να παίξουν ένα παιχνίδι 14 λεπτών με δυο ημίχρονα διάρκειας 7 λεπτών το καθένα και ένα διάλειμμα ενδιάμεσα, διάρκειας 2 λεπτών. Εξηγήστε ότι πρόκειται για «Παιχνίδι Ακεραιότητας», κάτι που σημαίνει ότι δεν υπάρχει διαιτητής για την εφαρμογή των κανόνων του παιχνιδιού. Αντί αυτού, κάθε παίκτης/τρια πρέπει να εφαρμόζει τους κανόνες χωρίς να τους υποχρεώνει κάποιος διαιτητής. Οι ομάδες μπορούν να συζητήσουν στο ημίχρονο πώς μπορούν να ξεπεράσουν το ότι δεν υπάρχει διαιτητής και να συζητήσουν τρόπους πειθαρχίας στους κανόνες του παιχνιδιού.

Βασική οδηγία – Στόχος της δραστηριότητας είναι η αξιολόγηση του τρόπου με τον οποίο οι μαθητές/τριες συμπεριφέρονται σε ανταγωνιστικές καταστάσεις χωρίς την καθοδήγηση και τις οδηγίες διαιτητή ή άλλου αρμόδιου εκπρόσωπου για την επιβολή των κανόνων. Αυτό θα επιτρέψει τόσο στους μαθητές/τριες όσο και σε εσάς να αξιολογήσετε κατά πόσο είναι ικανοί να λάβουν σωστές αποφάσεις, να δείξουν ειλικρίνεια και σεβασμό και να διατηρήσουν την ηρεμία στην ομάδα όταν ορισμένοι μαθητές/τριες καθυστερούν να αναγνωρίσουν τότε παραβίασαν τους κανόνες.

Ολοκληρώστε μια συζήτηση σε επίπεδο τάξης με θέμα τις κοινωνικές δεξιότητες. Ζητήστε παραδείγματα δεξιοτήτων που μπορούν να επηρεάσουν τις συμπεριφορές των μαθητών/τριών και τη λήψη αποφάσεων εκτός του σχολείου και του αθλητισμού.

Τελικές σκέψεις και συμπεράσματα

1 Οικοσύστημα διαμόρφωσης ευθύνης για την υποστήριξη της αθλητικής ακεραιότητας.

Η ακεραιότητα στον αθλητισμό εξαρτάται από την ικανότητα των συμμετεχόντων να διασφαλίζουν την υιοθέτηση σωστής συμπεριφοράς μέσα στο πλαίσιο του ανταγωνισμού, αποτρέποντας έτσι την υποβάθμιση της αξίας του αθλητισμού, τηρώντας τους κανόνες και επιτυγχάνοντας δίκαιες και έντιμες επιδόσεις. Ωστόσο, η εργαλειοθήκη αναγνωρίζει τη σημασία των πολλαπλών παραγόντων που αλληλεπιδρούν στη σημερινή νεολαία για την υιοθέτηση της αθλητικής ακεραιότητας. Το οικοσύστημα της αθλητικής ακεραιότητας βασίζεται σε ενέργειες από όλους τους συμμετέχοντες της αθλητικής οικογένειας: αθλητές/τριες, προπονητές/τριες, εκπαιδευτικούς, γονείς, διοικητικά στελέχη, και πρεσβευτές του αθλητισμού. Στο πλαίσιο αυτού του οικοσυστήματος, όλοι οι παράγοντες φέρουν την ευθύνη να ενσταλάξουν τις αξίες της αθλητικής ακεραιότητας σε όλο το φάσμα του αθλητισμού. Η εργαλειοθήκη αυτή αποβλέπει στην εμπλοκή όλων των παραγόντων του οικοσυστήματος σε μια προσέγγιση από τη βάση προς την κορυφή, η οποία προωθεί την ακεραιότητα των νεότερων μελών της κοινωνίας, χρησιμοποιώντας μεθόδους έγκαιρης παρέμβασης μέσω μιας πανελλαδικής εκστρατείας ευαισθητοποίησης στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση για να εμπνεύσει την υιοθέτηση της ακεραιότητας στον αθλητισμό από όλους τους εμπλεκόμενους.

10. Συμπεράσματα

Πρωταρχικός στόχος της εργαλειοθήκης αυτής είναι να διδαχθούν οι μαθητές/τριες μέσω της φυσικής αγωγής τις βασικές αρχές της ακεραιότητας.

Η αθλητική ακεραιότητα βασίζεται στην ικανότητα της κοινωνίας να ευαισθητοποιήσει τους/τις νέους/ες, τις ομάδες και τους/τις εκπαιδευτικούς, ως προς την προώθηση των κοινωνικών δεξιοτήτων και τη συμμετοχή όλων στον αθλητισμό. Ωστόσο, για να στεφθεί αυτό το εγχείρημα με επιτυχία, η εργαλειοθήκη αναγνωρίζει τη σημασία των πολλαπλών παραγόντων που αλληλεπιδρούν στη σημερινή νεολαία για την υιοθέτηση της αθλητικής ακεραιότητας. Όπου είναι δυνατόν, θα ενθαρρύνουμε τη συνεργασία μεταξύ γονέων και προπονητών/τριών σε επίπεδο μαζικού αθλητισμού και όχι μόνο. Ομοίως, παρόλο που η εργαλειοθήκη αυτή προορίζεται για την υποστήριξη των εκπαιδευτικών στο πλαίσιο της Φυσικής Αγωγής, οι προπονητές/τριες νεαρών αθλητών/τριών σε επίπεδο μαζικού αθλητισμού μπορούν να εκμεταλλευτούν τις δραστηριότητες και τις βασικές αξίες που παρουσιάζονται στην παρούσα εργαλειοθήκη.

Η σημαντικότερη αξία που περιλαμβάνεται στον ανά χείρας οδηγό είναι η αναγνώριση της αξίας της Φυσικής Αγωγής ως μέσου για την ανάπτυξη και την προώθηση της αθλητικής ακεραιότητας και των βασικών αξιών του σεβασμού, της ευγενούς άμιλλας, της ανεκτικότητας και της κοινωνικής ανάπτυξης.

Παράρτημα 1– Κενό υπόδειγμα πλάνου μαθημάτων με σκοπό τη δημιουργία δραστηριοτήτων γύρω από τα θέματα της αθλητικής ακεραιότητας.

Τίτλος Παιχνιδιού:

Εξοπλισμός:



Στόχοι & Εισαγωγή:



Το Πλάνο του Παιχνιδιού:



Πρακτική προβληματισμού και εκμάθηση:



Βασικές Κατευθύνσεις για τους Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής:

Παράρτημα 2 – Πηγές για την περαιτέρω ανάπτυξη της κατανόησης των θεμάτων ευγενούς άμιλλας και αθλητικής ακεραιότητας

Πηγές αθλητικής ακεραιότητας

- [Παίξε σύμφωνα με τους κανόνες](#) – Περιλαμβάνει ορισμούς της αθλητικής ακεραιότητας, επεξηγήσεις και διενεργηθείσες μελέτες σχετικά με την ακεραιότητα.
- [Πρωτοβουλία Αθλητικής Ακεραιότητας](#) –Τελευταία νέα και εκδηλώσεις που περιβάλλουν τον κόσμο ή τον αθλητισμό για θέματα αθλητικής ακεραιότητας παγκόσμιας εμβέλειας.
- [Διαφύλαξη του αθλητισμού από τη διαφθορά και το έγκλημα](#) –Πρωτοβουλία UNODC στον τομέα της προστασίας του αθλητισμού από τη διαφθορά και το έγκλημα, συμπεριλαμβανομένης της ενίσχυσης της αθλητικής ακεραιότητας.

Ιδέες για πρόσθετες δραστηριότητες

- [Θετικές επιλογές](#) (διαδικτυακή πύλη) – Πρόσθετες δραστηριότητες που μπορούν να αναπτυχθούν περαιτέρω και να εφαρμοστούν στα σχολεία.

Παράρτημα 3 – Κώδικες δεοντολογίας για τη συμπεριφορά και την ακεραιότητα (υποδείγματα και πηγές)

Ακολουθούν σύνδεσμοι με πηγές υποστήριξης της ανάπτυξης κωδίκων δεοντολογίας που αφορούν την ακεραιότητα. Παρέχουν παραδείγματα και πληροφορίες για τη δημιουργία τους και περιγραφές των απαραίτητων πληροφοριών που πρέπει να συμπεριληφθούν.

- [Brian Mac Sports Coach](#) – Περιλαμβάνει οδηγίες ανάπτυξης Κωδίκων Δεοντολογίας Προπονητών/τριών Αθλημάτων, βάσει του Κώδικα Δεοντολογίας που δημοσίευσε το Βρετανικό Ινστιτούτο Προπονητών Αθλημάτων (BISC), καθώς και του Κώδικα Αθλητικής Δεοντολογίας του Συμβουλίου της Ευρώπης.
- [Club Matters](#)– Μια πρωτοβουλία της Sport England που παρέχει παραδείγματα πολιτικών, υποδείγματα και οδηγίες για την ανάπτυξη κωδίκων δεοντολογίας σχετικά με τον αθλητισμό.
- [Επιτροπή δεοντολογίας Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής \(ΔΟΕ\)](#)– Συλλογή Κειμένων Δεοντολογίας της ΔΟΕ, η οποία περιλαμβάνει όλα τα σημαντικότερα κείμενα σχετικά με τη δεοντολογία, για μέλη της ΔΟΕ και του Ολυμπιακού Κινήματος.
- [Jennifer J. Waldron, Association for Applied Sport Psychology](#)- Η «Ενθάρρυνση Καλής Αθλητικής Δεοντολογίας» παρέχει πληροφορίες και καθοδήγηση σχετικά με το πρότυπο καλής αθλητικής δεοντολογίας και με μεθόδους διδασκαλίας και ενίσχυσης των ορθών συμπεριφορών και της αθλητικής εντιμότητας.
- [Office of Sport, Government of New South Wales](#)– Παράδειγμα των βασικών βημάτων που μπορούν να κάνουν οι αθλητικοί σύλλογοι για τη δημιουργία ενός ασφαλούς, δίκαιου και χωρίς αποκλεισμούς χώρου.

Παράρτημα 4 –Διεθνείς πόροι σχετικά με την ακεραιότητα και τον αθλητισμό

Πηγή UNODC

[Line UP Live UP](#) - Ο αθλητισμός είναι ένα εργαλείο για επικράτηση της ειρήνης, την αποδοχή και τον σεβασμό, ενώ υποστηρίζει την ενδυνάμωση των ατόμων και των κοινοτήτων (Θεματολόγιο Βιώσιμης Ανάπτυξης 2030). Ο αθλητισμός και η σωματική άσκηση είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη των νέων: Προάγουν τη σωματική, και ψυχική υγεία και ενθαρρύνουν τη συνεργασία, την κατανόηση, την ανεκτικότητα.

Χρησιμοποιώντας τον αθλητισμό ως μέσο για την αποτροπή των νέων από τη χρήση ναρκωτικών και εγκληματικές ενέργειες, ο UNODC ανέπτυξε ένα τεκμηριωμένο πρόγραμμα κατάρτισης για τις δεξιότητες ζωής, το Line Up Live Up, το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέρος των αθλητικών προγραμμάτων που βρίσκονται σε ισχύ.

Ο UNODC, η ΔΟΕ και η Interpol θα πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να λαμβάνουν μέτρα για [την αντιμετώπιση της πανδημίας και την πρόληψη της διαφθοράς](#).

Η πρόσκαιρη απουσία αθλητικών εκδηλώσεων δεν εξαλείφει απαραίτητα τα ζητήματα αθλητικής ακεραιότητας, όπως η αντιμετώπιση της διαφθοράς στον αθλητισμό και η ειδική πρόληψη κατά της χειραγώγησης των αθλητικών αγώνων. Αντιθέτως, η επανέναρξη των αθλητικών αγώνων και τα γεγονότα μετά την υγειονομική κρίση απαιτούν επιπλέον προληπτικά μέτρα και εγρήγορση.

Πηγή UNESCO

Ο Διεθνής Καταστατικός Χάρτης Φυσικής και Σωματικής Αγωγής, Σωματικής Δραστηριότητας και Αθλητισμού αποτελεί στοιχείο αναφοράς με βάση τα δικαιώματα, το οποίο προσανατολίζει και στηρίζει τη διαμόρφωση των πολιτικών και τη λήψη αποφάσεων στον τομέα του αθλητισμού.

Επιπλέον, προωθεί την πρόσβαση χωρίς διακρίσεις στον αθλητισμό και καθορίζει δεοντολογικά και ποιοτικά πρότυπα για όλους τους φορείς που σχεδιάζουν, εφαρμόζουν και αξιολογούν αθλητικά προγράμματα και πολιτικές.

Το μοναδικό αυτό κείμενο αποτελεί έκφραση ενός κοινού οράματος από όλους τους ενδιαφερόμενους, είτε πρόκειται για επαγγελματίες είτε για ερασιτέχνες αθλητές/τριες, διαιτητές, δημόσιες αρχές, αρχές επιβολής του νόμου, αθλητικές οργανώσεις, εταιρείες στοιχηματισμού, μέσα ενημέρωσης, μη κυβερνητικές οργανώσεις, εκπαιδευτικούς, οικογένειες, αθλητές και άλλα ενδιαφερόμενα μέρη.

(<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409>)

Πηγή Κοινοπολιτείας

Κατά την 6η συνάντηση των Υπουργών Αθλητισμού της Κοινοπολιτείας το 2012, οι Υπουργοί ζήτησαν από το Συμβουλευτικό Όργανο της Κοινοπολιτείας για τον Αθλητισμό (CABOS) να «ηγηθεί της ανάπτυξης ενός πλαισίου που θα ενσωματώνει τη συναίνεση της Κοινοπολιτείας για τα θέματα αυτά [της αθλητικής ακεραιότητας] σε συνεργασία με τη Γραμματεία της Κοινοπολιτείας». Οι Υπουργοί ζήτησαν να ολοκληρωθεί το έργο αυτό έως την 8η συνάντηση των Υπουργών Αθλητισμού της Κοινοπολιτείας το 2016, η οποία θα καλύπτει τα θέματα της χρηστής διακυβέρνησης, της χειραγώγησης του αθλητικού ανταγωνισμού (στήσιμο αγώνων), της καταπολέμησης της φαρμακοδιέγερσης (ντόπινγκ) και της ισότητας.

<https://thecommonwealth.org/sites/default/files/inline/Policy%20Guidance%20to%20Commonwealth%20Governments%20on%20Protecting%20the%20Integrity%20of%20Sport%202016.pdf>

Πηγή Συμβουλίου της Ευρώπης

Κατευθυντήριες γραμμές για τη δράση 3 σχετικά με την αθλητική ακεραιότητα του Σχεδίου Δράσης του Καζάν - Ενοποίηση και περαιτέρω ανάπτυξη διεθνών προτύπων για την υποστήριξη των παρεμβάσεων των Υπουργών Αθλητισμού στον τομέα της ακεραιότητας του αθλητισμού (σε συνδυασμό με τη Διεθνή Σύμβαση κατά της Φαρμακοδιέγερσης (ντόπινγκ) στον αθλητισμό).

<https://rm.coe.int/sports-integrity-guidelines-action3-kazan-action-plan-en/16809f321d>