

**ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΜΕ ΣΚΟΠΟ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΣΤΟΧΟΘΕΤΗΣΗΣ
ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΗ ΖΩΗ**

Εκπαιδευτικός: Μαρία Κεχαγιά
Ειδικότητα: ΠΕ11 (Φυσικής Αγωγής)
Σχολείο: Δημοτικό Σχολείο Κάτω Κορακιάνας
E-mail: thsimou@otenet.gr
Τηλέφωνο: 6973 798708, 26610 99539

Σκοπός. Να μάθουν οι μαθητές/τριες να βάζουν στόχους στον αθλητισμό αλλά και στην υπόλοιπη ζωή τους.

Συμμετέχοντες. Οι μαθητές και μαθήτριες της Δ', Ε' και Στ' Δημοτικού του Δημ. Σχολείου Κάτω Κορακιάνας

1^ο Μάθημα: «Πώς να πετυχαίνω αυτό που θέλω»

α' μέρος. Συμπλήρωση φύλλου εργασίας (παραθέτεται παρακάτω) και συζήτηση με σχετικά παραδείγματα.

β' μέρος. Οι μαθητές/τριες χωρισμένοι σε ομάδες κάνουν αρχικές μετρήσεις σε κάποια αθλήματα, βάζουν έναν βραχυπρόθεσμο στόχο και ξαναπροσπαθούν (φύλλο εργασίας παραθέτεται παρακάτω).

2^ο Μάθημα: «Βάζω το δικό μου αθλητικό στόχο»

Οι μαθητές/τριες κάνουν μετρήσεις δύναμης, αντοχής ή ταχύτητας (ότι οι ίδιοι επιλέξουν) και βάζουν στόχους για καλύτερες επιδόσεις που θα ξαναμετρήσουν σε επόμενα μαθήματα.

3^ο Μάθημα: «Βάζω τους δικούς μου έξω-αθλητικούς στόχους»

Οι μαθητές/τριες βάζουν μετρήσιμους και εφικτούς στόχους για πράγματα που αφορούν τη ζωή τους στο σπίτι, στο σχολείο κλπ. και δεσμεύονται για τις στρατηγικές που θα ακολουθήσουν για να τους πραγματοποιήσουν.

ΠΩΣ ΝΑ ΠΕΤΥΧΑΙΝΩ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΩ



Φαντάσου ότι θέλεις να γίνεις καλύτερος-η σε κάτι και ότι είναι πολύ σημαντικό για σένα αυτό. Από κάθε ζευγάρι λέξεων βάλε σε κύκλο μία λέξη που πιστεύεις ότι είναι η πιο σωστή για το στόχο που θέλεις να πετύχεις.

κοντινοί - μακρινοί

εύκολοι - δύσκολοι (προκλητικοί) - πολύ δύσκολοι

πραγματοποιήσιμοι - απραγματοποίητοι

ατομικοί - ομαδικοί

να μην μπορούν να μετρηθούν - μετρήσιμοι

γενικοί - συγκεκριμένοι

για να ξεπεράσω τους άλλους - για να βελτιώσω τον εαυτό μου

να τους καθορίζουν άλλοι - να τους καθορίζω εγώ

Βάζω το δικό μου στόχο

Όνομα μαθητή/τριας:

Άθλημα	Αρχική μέτρηση	Επίδοση που θέλω να πετύχω	Τι επίδοση πέτυχα τελικά
Ρίψη μπάλας			
Άλμα χωρίς φορά			
Σουτ μπάσκετ			
Πάσες κοντρόλ βόλεϊ			

«Βάζω το δικό μου αθλητικό στόχο»



<p>1^η μέτρηση ημερ/νία:</p>	<p>Η επίδοση μου στην πρώτη μέτρηση:</p>	<p>Ο στόχος μου για τη δεύτερη μέτρηση:</p>	<p>Δεσμεύομαι να:</p>
<p>2^η μέτρηση ημερ/νία:</p>	<p>Η επίδοση μου στην δεύτερη μέτρηση:</p>	<p>Ο στόχος μου για τη τρίτη μέτρηση:</p>	<p>Δεσμεύομαι να:</p>
<p>3^η μέτρηση ημερ/νία:</p>	<p>Η επίδοση μου στην τρίτη μέτρηση:</p>	<p>Ο στόχος μου για τον αγώνα:</p>	<p>Δεσμεύομαι να:</p>

Βάλε το δικό σου στόχο

Όνομα.....

Ο στόχος μου...	ΜΕΤΡΗΣΗ 1 ^{ης} ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΔΕΣΜΕΥΣΗ	ΜΕΤΡΗΣΗ 2 ^{ης} ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΗΜΕΡ/ΝΙΑ
Για το σπίτι ...		Δεσμεύομαι να:	
Για το σχολείο...		Δεσμεύομαι να:	
Για τους συμμαθητές συμμαθήτριες μου		Δεσμεύομαι να:	
Για κάποιο μάθημα ...		Δεσμεύομαι να:	