



## Τμήμα 5: Δραστηριότητες σχεδιασμού



Αυτό το έργο διατίθεται με την άδεια χρήσης Creative Commons Attribution 4.0 Intern;  
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



# Τμήμα 5: Δραστηριότητες σχεδιασμού

## Εισαγωγή



Σε αυτή την ενότητα 5 με τίτλο "Σχεδιασμός δραστηριοτήτων" εξηγούμε τα πρότυπα ενότητας και ημερήσιας μονάδας που περιλαμβάνονται στον οδηγό του εκπαιδευτικού και παρουσιάζουμε παραδείγματα για να κατανοήσουν οι εκπαιδευτικοί πως μπορούν να σχεδιάσουν δραστηριότητες και μαθήματα για την προώθηση της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης (SEL) κμέσω της Αγωγής Υπαίθρου & Περιπέτειας (ΟΑΕ) στο πλαίσιο της φυσικής αγωγής (ΦΑ).

Το προτεινόμενο πρότυπο ημερήσιας μονάδας περιλαμβάνει λεπτομερείς οδηγίες, μαθησιακούς στόχους, απαιτούμενα υλικά, οδηγίες ασφαλείας και ερωτήσεις προβληματισμού για την εμβάθυνση της μάθησης και τη βελτίωση της δυναμικής της ομάδας.

## Τμήμα 5: Δραστηριότητες σχεδιασμού



**Οι ικανότητες των εκπαιδευτικών που αναπτύσσονται μέσω της ενότητας 5**

-Σχεδιάσμός υπαίθριων δραστηριοτήτων χρησιμοποιώντας τα πρότυπα της ενότητας και της ημερήσιας μονάδας για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης σε συνδυασμό με δεξιότητες SEL.

# Τμήμα 5: Δραστηριότητες σχεδιασμού



## Περιεχόμενο

Σχεδιάστε δραστηριότητες ΟΑΕ για την προώθηση της SEL χρησιμοποιώντας πρότυπα ενοτήτων και ενοτήτων.

# Τμήμα 5: Δραστηριότητες σχεδιασμού

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΑΣΚΑΛΟ



Η ενότητα "Εγχειρίδιο δραστηριοτήτων" του Οδηγού για τον εκπαιδευτικό (Κεφάλαιο 3) παρουσιάζει **δομημένες δραστηριότητες που έχουν σχεδιαστεί** για να βοηθήσουν τους εκπαιδευτικούς να εφαρμόσουν αυτές τις αρχές στην

πράξη.

Για να διευκολυνθεί η εφαρμογή του SEL στα μαθήματα ΦΑ/ΟΑΕ, η ομάδα έργου δημιούργησε διάφορες ενότητες με παραδείγματα συγκεκριμένων ενοτήτων σε κάθε ενότητα.

ΜΟΝΑΔΑ

ΜΟΝΑΔΑ 1

ΜΟΝΑΔΑ 2

ΜΟΝΑΔΑ 3

ΜΟΝΑΔΑ 4

# Τμήμα 5: Δραστηριότητες σχεδιασμού



## ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

(Κεφάλαιο 3: Δραστηριότητες του εγχειριδίου)

### ΜΟΝΑΔΑ 1

Μετάβαση, εξερεύνηση  
και συνεργασία:  
Περιπέτεια μέσω της  
κίνησης και της ομαδικής  
εργασίας

### ΜΟΝΑΔΑ 2

Αναρρίχηση, περιέργεια  
και δημιουργικότητα:  
Περιπέτεια μέσω της  
κίνησης και της ομαδικής  
εργασίας

### ΜΟΝΑΔΑ 3

Βασικές αρχές  
εμπιστοσύνης,  
πρόκλησης και  
συνεργασίας - Μην  
αφήνετε ίχνη

### ΜΟΝΑΔΑ 4

Απόκρυψη, ισορροπία  
και συνεργασία:  
Κοινωνικότητα μέσω της  
κίνησης και της ομαδικής  
εργασίας

### ΜΟΝΑΔΑ 5

Προσανατολισμός

# Τμήμα 5: Δραστηριότητες σχεδιασμού

## ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ "MODULE 1"

Μετάβαση, εξερεύνηση και συνεργασία:  
Περιπέτεια μέσα από την κίνηση και την ομαδική εργασία



Title of the module:		Jump, Explore, and Collaborate: Adventure through Movement and Teamwork			
Developed by:	Alina – Uni Luxembourg	Class / age	4 <sup>th</sup> grade (10-11 years)		
What Units will you use in this Module?					
#	Duration	Units	Physical education competences	SEL competencies	Interdisciplinary competences
1	2h	Who jumps	Jumping	Cooperation	Problem solving
2	2h	Jumping into heaven	Jumping and throwing	Cooperation	Orientation
3	2h	Challenge jump path	Jumping	Empathy	Assumption of responsibility
4	2h	Our own jumping landscape	Jumping	Cooperation, Trust	Problem solving Orientation Assumption of responsibility

# Τμήμα 5: Δραστηριότητες σχεδιασμού

## ΠΡΟΤΥΠΟ ΜΟΝΑΔΑΣ



Title of the module:					
Developed by:		Class / age			
What Units will you use in this Module?					
#	Duration	Units	Physical education competences	SEL competencies	Interdisciplinary competences
1					
2					
3					
4					
5					



# Τμήμα 5: Δραστηριότητες σχεδιασμού

## ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ "ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Ποιός εκτελεί άλμα "



### Instructions for the exercise

**Goal of activity:** The goal of this unit is to promote *collaboration, empathy, self-regulation, effective communication, and resilience* through movement-based activities. By working together and supporting one another, students will strengthen their social bonds, enhance emotional awareness, and build confidence in a fun and cooperative environment.

**Organization of the class/groups:** 1) whole group, 2) divided in pairs

**Set up:** Materials to demarcate the islands (ropes, carpet tiles or natural materials such as tree trunks, stones)

#### **Activity instructions:**

At the beginning, the children are introduced and asked which animals they know that can jump well. The children name animals such as grasshoppers, kangaroos, rabbits, squirrels, fleas, frogs, jumping mice, etc. The children then move around like any jumping animal, they can gather together in groups of their own kind, hide, look for food, etc.

After that, the pupils get together in pairs. One partner hoops on one leg while the other partner runs alongside them, making sure that their partner does not fall. After a certain time or distance, the partners swap roles.

Mark out an area outdoors with different "islands". The islands can be made of the materials mentioned or natural features such as tree trunks or stones. Place the islands at different distances and levels of difficulty. All team members must work together to jump from one island to the next, overcoming various obstacles. Teams begin on a starting island and must decide together how to reach the first island. Students must support each other by using jumping techniques to get from one island to the next. They can use different jumping techniques such as partner hops, double jumps or obstacle jumps to complete the challenges.



# Τμήμα 5: Δραστηριότητες σχεδιασμού

## ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ "ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Ποιός εκτελεί άλμα"



**Safety instructions:** Traffic and other people are biggest hazards when playing in urban environment. Weather and terrain when playing more natural settings

**Materials and Additional information:** Materials to demarcate the islands (ropes, carpet tiles or natural materials such as tree trunks, stones)

**Evaluation:** Observation (Teacher Assessment)

- Are the students demonstrating enthusiasm and effort in completing the tasks?
- Are students effectively communicating and collaborating during the group challenges?
- Are students recognizing when their partners need help and offering support?
- Are students thinking critically and discussing how to overcome the obstacles together?



# Τμήμα 5: Δραστηριότητες σχεδιασμού

## ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ "ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Ποιός εκτελεί άλμα"



**Modify activity:** How do you change or varyate this activity?

### **Modify Jumping Techniques:**

For students who struggle with jumping or balancing, you can offer alternatives like stepping or hopping on two feet. For more advanced students, introduce more challenging techniques such as skipping, hopping backward, or incorporating arm movements for added coordination.

### **Adjust the Distance Between Islands:**

Shorten or widen the gaps between islands based on the students' physical abilities. You could also add different heights or levels of difficulty for each island to challenge balance or jumping height.

# Τμήμα 5: Δραστηριότητες σχεδιασμού

## ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ "ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Ποιός εκτελεί άλμα"



### Reflection:

- How did you feel when you faced a difficult part of the activity? What helped you keep going?  
(Encourages self-awareness and self-management.)
- How did you and your partner work together? What did you do to help each other?  
(Focuses on relationship skills and teamwork.)
- How did you know if your partner or team needed help? What did you do to support them?  
(Prompts social awareness and empathy.)
- What decisions did your team make to solve the challenges? How did you decide together?  
(Encourages responsible decision-making and cooperation.)
- What is one thing you learned about working with others today?  
(Focuses on relationship skills and overall social learning.)
- If you could do the activity again, what would you do differently to improve?  
(Encourages reflection on problem-solving and personal growth.)

**Main hazards** (traffic, weather, terrain + people): Traffic and other people are biggest hazards when playing in urban environment. Weather and terrain when playing more natural settings

# Τμήμα 5: Δραστηριότητες σχεδιασμού

## ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΜΟΝΑΔΑΣ



Title of the Unit:	
Learning outcomes	
PE/OAE outcomes:	
SEL outcomes:	
Interdisciplinary outcomes:	
The environment:	
The educator:	
The learners:	

Instructions for the exercise
Goal of activity:
Organization of the class/groups:
Set up:
Activity instructions:
Safety instructions:
Materials and Additional information:
Evaluation:
Modify activity:
Reflection:
Main hazards