



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ,
ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ
Π/ΘΜΙΑΣ & Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ
Δ/ΝΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ
ΕΚΠ/ΣΗΣ ΤΜΗΜΑ Α΄

Ταχ. Δ/ση: Ανδρέα Παπανδρέου 37
Τ.Κ. – Πόλη: 15180 Μαρούσι
Ιστοσελίδα: www.minedu.gov.gr
E-mail: depek_spoudon@minedu.gov.gr
Πληροφορίες: Ι. Καπουτσής
Θ. Προπατορίδης
Τηλέφωνο: 210 344 22 29, 33 06
Fax: 210 344 23 65

Βαθμός Ασφαλείας:
Να διατηρηθεί μέχρι:
Βαθμός Προτεραιότητας:

Μαρούσι, 07-10-2016
Αριθ. Πρωτ. Φ3/166723/Δ4

Δ/νσεις Δ/θμιας Εκπ/σης
Γραφεία Σχολικών Συμβούλων
Επαγγελματικά Λύκεια (μέσω των Δ/νσεων

ΠΡΟΣ: .Ε.)
Σιβιτανίδειος Δημόσια Σχολή Τεχνών και
Επαγγελματών Θεσσαλονίκης 151, 176 10
Καλλιθέα

ΚΟΙΝ.: Περιφερειακές Δ/νσεις Εκπ/σης
Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής
Αν. Τσόχα 36, 115 21, Αθήνα

ΘΕΜΑ: Διδακτέα Ύλη και Οδηγίες για τη διδασκαλία μαθημάτων Γενικής Παιδείας της Α΄, Β΄ και Γ΄ τάξης Ημερήσιου και της Α΄, Β΄, Γ΄ και Δ΄ τάξης Εσπερινού ΕΠΑ.Λ. σχ. έτους 2016-2017

Μετά από σχετική εισήγηση του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής (Πράξη 38/22-09-2016 .Σ. Ι.Ε.Π.), σας αποστέλλουμε τις παρακάτω οδηγίες για τη διδασκαλία των ακόλουθων μαθημάτων Γενικής Παιδείας της Α΄, Β΄ και Γ΄ τάξης Ημερήσιου και της Α΄, Β΄, Γ΄ και Δ΄ τάξης Εσπερινού ΕΠΑ.Λ. για το σχ. έτος 2016-2017:

Α΄ ΤΑΞΗ ΗΜΕΡΗΣΙΟΥ ΕΠΑ.Λ.			
A/A	ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΩΡΕΣ	
1	<u>Νέα Ελληνικά</u>	4	
2	Μαθηματικά	<u>Άλγεβρα</u>	3
		<u>Γεωμετρία</u>	1
3	Φυσικές Επιστήμες	<u>Φυσική</u>	2
		<u>Χημεία</u>	1
		<u>Βιολογία</u>	1
4	<u>Πολιτική Παιδεία (διακριτά διδακτέα αντικείμενα Οικονομία, Πολιτικοί Θεσμοί και Αρχές Δικαίου και Κοινωνιολογία)</u>	2	
5	<u>Ιστορία</u>	1	
6	<u>Θρησκευτικά</u>	1	
7	<u>Φυσική Αγωγή</u>	2	

Α΄ ΤΑΞΗ ΕΣΠΕΡΙΝΟΥ ΕΠΑ.Λ.

A/A	ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΩΡΕΣ	
1	<u>Νέα Ελληνικά</u>	4	
2	Μαθηματικά	<u>Άλγεβρα</u>	3
		<u>Γεωμετρία</u>	1
3	Φυσικές Επιστήμες	<u>Φυσική</u>	2
		<u>Χημεία</u>	1
4	<u>Ιστορία</u>	1	

Β΄ ΤΑΞΗ ΗΜΕΡΗΣΙΟΥ ΕΠΑ.Λ.

A/A	ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΩΡΕΣ	
1	<u>Νέα Ελληνικά</u>	3	
2	Μαθηματικά	<u>Άλγεβρα</u>	2
		<u>Γεωμετρία</u>	1
3	Φυσικές Επιστήμες	<u>Φυσική</u>	1
		<u>Χημεία</u>	1
4	<u>Θρησκευτικά</u>	1	
5	<u>Φυσική Αγωγή</u>	1	
ΣΥΝΟΛΟ		12 ώρες	

Β΄ ΤΑΞΗ ΕΣΠΕΡΙΝΟΥ ΕΠΑ.Λ.

A/A	ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΩΡΕΣ	
1	<u>Νέα Ελληνικά</u>	3	
2	Μαθηματικά	<u>Άλγεβρα</u>	2
		<u>Γεωμετρία</u>	1
3	Φυσικές Επιστήμες	<u>Φυσική</u>	1
		<u>Χημεία</u>	1
4	<u>Θρησκευτικά</u>	1	
5	<u>Πολιτική Παιδεία (Οικονομία, Πολιτικοί Θεσμοί και Αρχές Δικαίου και Κοινωνιολογία)</u>	1	
ΣΥΝΟΛΟ		10 ώρες	

Γ΄ ΤΑΞΗ ΗΜΕΡΗΣΙΟΥ ΕΠΑ.Λ.			
A/A	ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕΣ
1	Ελληνική Γλώσσα	Νέα Ελληνική Γλώσσα	2
		Νέα Ελληνική Λογοτεχνία	1
2	Μαθηματικά	Άλγεβρα	2
		Γεωμετρία	1
3	Θετικές Επιστήμες	Φυσική	2
		Χημεία	1
Γ΄ ΤΑΞΗ ΕΣΠΕΡΙΝΟΥ ΕΠΑ.Λ.			
A/A	ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕΣ
1	Ελληνική Γλώσσα	Νέα Ελληνική Γλώσσα	2
		Νέα Ελληνική Λογοτεχνία	1
2	Μαθηματικά	Άλγεβρα	2
		Γεωμετρία	1
3	Φυσική		1
Δ΄ ΤΑΞΗ ΕΣΠΕΡΙΝΟΥ ΕΠΑ.Λ.			
A/A	ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕΣ
1	Ελληνική Γλώσσα	Νέα Ελληνική Γλώσσα	2
		Νέα Ελληνική Λογοτεχνία	1
2	Μαθηματικά	Άλγεβρα	2
		Γεωμετρία	1
3	Φυσική		2

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Α΄ & Β΄ τάξη Ημερήσιου ΕΠΑ.Λ.

Οι οδηγίες διδασκαλίας του μαθήματος Φυσικής Αγωγής της Α΄ και Β΄ τάξης στο Ημερήσιο Επαγγελματικό Λύκειο έχουν συνταχθεί με βάση το Πρόγραμμα Σπουδών ([ΦΕΚ 197/τ.Β΄/23-01-2015](#)).

Ο Κύριος Σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Ημερήσιο Επαγγελματικό Λύκειο

Ως κύριος σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Ημερήσιο Επαγγελματικό Λύκειο ορίζεται η «**δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής**». Ο σκοπός αυτός, μέσα από την παροχή κατάλληλων ευκαιριών στους μαθητές/τριες, δίνει έμφαση στην προαγωγή της υγείας τόσο της δικής τους όσο και των άλλων, στη συστηματική άσκηση καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους, στο «ευ ζην», καθώς και στην προαγωγή ενός εύρους αθλητικών, κινητικών και γενικότερα σωματικών δραστηριοτήτων. Τους βοηθά να αναπτύξουν ισόρροπα τις σωματικές, ψυχικές και πνευματικές δυνάμεις των μαθητών και τους καθιστά

ικανούς/ές να ενταχθούν αρμονικά στο κοινωνικό σύνολο.

Με βάση τα παραπάνω, καθορίζεται η φιλοσοφία του μαθήματος, οι επιμέρους σκοποί, τα παραδείγματα για την υλοποίηση τους καθώς και οι δείκτες για την αξιολόγηση των μαθητών.

Επιμέρους σκοποί και υποσκοποί

Οι επιμέρους σκοποί που αναφέρονται παρακάτω, συνδέονται αρμονικά με τον κύριο σκοπό της Φυσικής Αγωγής και τον υποστηρίζουν. Εκφράζονται με βάση τις προσδοκίες σχετικά με το τι περιμένουμε ότι θα έχει μάθει ή θα έχει πετύχει ο/η μαθητής/μαθήτρια που θα διδαχθεί τη Φυσική Αγωγή στην Α' και Β' τάξη του Ημερήσιου Επαγγελματικού Λυκείου. Κάθε επιμέρους σκοπός αναλύεται περαιτέρω σε υποσκοπούς και με βάση αυτούς υλοποιεί ο εκπαιδευτικός τον προγραμματισμό του.

Επιμέρους σκοποί- υποσκοποί

1. Ο μαθητής /τρια εμφανίζει αναπτυγμένη ικανότητα σε ένα εύρος κινητικών και τεχνικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του σκοπού της Φυσικής Αγωγής
 - α) Διατηρεί τις κινητικές ικανότητες και τεχνικές δεξιότητες που έχει διδαχθεί και τις αναπτύσσει (αθλήματα που είναι ήδη γνωστά).
 - β) Αναπτύσσει νέες δεξιότητες σε καινούριες φυσικές δραστηριότητες (κολύμβηση, πιγκ-πογκ, μπάντμιντον κλπ).
 - γ) Επιλέγει τις κινητικές ικανότητες και τεχνικές δεξιότητες που του ταιριάζουν και τις βελτιώνει (χοροί –παραδοσιακοί, μοντέρνοι-, τροποποιημένα παιχνίδια κλπ).
2. Ο μαθητής /τρια κατανοεί και εφαρμόζει γνώσεις και έννοιες άλλων επιστημών που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για την υγεία.
 - α) Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης καθώς και τις λειτουργίες και τους τρόπους κίνησης του σώματος και εφαρμόζει τη γνώση προσαρμόζοντας το επίπεδο της άσκησης, στις δικές του ανάγκες και δυνατότητες, κάτω από διαφορετικές συνθήκες και με ασφάλεια.
 - β) Κατανοεί τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και την πρόληψη των ασθενειών λόγω του σύγχρονου τρόπου ζωής .
 - γ) Κατανοεί με ποιο τρόπο η διατροφή και η άσκηση συμβάλλουν στην υγεία και στον έλεγχο του βάρους (υγιεινές συνήθειες και ποιότητα ζωής) και μπορεί να αξιολογήσει μη θεμιτές πρακτικές (πχ συμπληρώματα διατροφής, απαγορευμένες ουσίες κλπ).
3. Ο μαθητής /τρια συμμετέχει συστηματικά σε σωματικές δραστηριότητες για να διατηρήσει ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για την υγεία.
 - α) Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που αναπτύσσει ο ίδιος για τον εαυτό του, ενώ αξιολογεί την πρόοδό του σε σχέση με την τακτική συμμετοχή του σε φυσικές δραστηριότητες(εντός και εκτός σχολείου), καθώς και τα αποτελέσματά του (βελτίωση ή μη) σε δοκιμασίες φυσικής κατάστασης(αξιολόγηση παραμέτρων φυσικής κατάστασης).
 - β) Γνωρίζει νέες δραστηριότητες και αθλήματα με στόχο τη διασκέδαση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αυτό-έκφραση (εναλλακτικές μορφές άσκησης, υπαίθριες δραστηριότητες κλπ).
4. Ο μαθητής /τρια αναπτύσσει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου κλπ σε σχέση με τη δια βίου άσκηση για την υγεία.
 - α) Επιδεικνύει σεβασμό στη διαφορετικότητα και την κατανόηση του άλλου φύλου, ενώ αποδέχεται τους συμμαθητές του οποιασδήποτε μειονότητας (κατά το θρήσκευμα, την εθνότητα, κτλ) ή

αναπηρίας.

- β) Επιδεικνύει πνεύμα συνεργασίας και υποστήριξης σε μια ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων και αθλημάτων αναπτύσσοντας θετικές κοινωνικές σχέσεις, ενώ εφαρμόζει κανόνες που τονίζουν τις αρχές του «ευ αγωνίζεσθαι» σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων (παιχνίδια με έμφαση στη συνεργασία).
- γ) Επιδεικνύει στοχευμένη διάθεση να μεταφέρει τα παραπάνω καθώς και στρατηγικές βελτίωσης που εφαρμόζονται στον αθλητισμό σε άλλους τομείς της καθημερινής του ζωής.

1. ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΥΛΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ Α΄ ΚΑΙ Β΄ ΤΑΞΕΙΣ ΤΩΝ ΗΜΕΡΗΣΙΩΝ ΕΠΑΛ

Με βάση το σκοπό, τους επιμέρους σκοπούς και τους υποσκοπούς, ξεκινάει ο σχεδιασμός για τον καθορισμό των στόχων και των μαθησιακών αποτελεσμάτων. Σύμφωνα με τον καθορισμό αυτό, ακολουθεί η οργάνωση της διδασκαλίας, ο σχεδιασμός ημερήσιων μαθημάτων και εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων και η επιλογή τρόπων αξιολόγησης.

Παρακάτω παρατίθενται ορισμένα ουσιώδη ερωτήματα για τη Φυσική Αγωγή στο Ημερήσιο Επαγγελματικό Λύκειο με βάση τη «**δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής**», τα οποία μπορεί να αποτελέσουν το σημείο εκκίνησης για την ανάπτυξη σχεδίων δράσης ή ενοτήτων μαθημάτων.

Σημαντικές ιδέες/ερωτήματα:

- Πώς μπορώ να βελτιώσω την απόδοσή μου σε ότι κάνω; Τι παρακινεί τους ανθρώπους να είναι δραστήριοι για όλη τους τη ζωή; Ποια είδη μουσικής με εμπνέουν να γυμνάζομαι τακτικά;
- Πώς η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα σχετίζονται με την υγεία και την ποιότητα ζωής; Πώς μπορώ να διατηρήσω τον έλεγχο του βάρους μου; Τι χρειάζεται να προσέχω στη διατροφή μου όταν γυμνάζομαι;
- Πώς μπορώ να φτιάξω το δικό μου προσωπικό πρόγραμμα άσκησης; Γιατί να ακολουθήσω ένα υγιεινό τρόπο ζωής;
- Πώς η άσκηση και οι φυσικές δραστηριότητες βοηθούν σε μια καλύτερη ψυχική υγεία; Ποιες αποφάσεις εξαρτώνται από μένα και πώς αυτές επηρεάζουν την ποιότητα ζωής; Πώς οι καλές κοινωνικές σχέσεις σχετίζονται με την ποιότητα ζωής; Ποιο είναι το νόημα του «ευ αγωνίζεσθαι» για αθλητές και φιλάθλους;

Σύντομες οδηγίες για την εφαρμογή στην πράξη

Η Φυσική Αγωγή στο Ημερήσιο ΕΠΑ.Λ. θα πρέπει να δίνει έμφαση στη συμμετοχή όλων και στη διαμόρφωση ενός περιβάλλοντος αποδοχής της διαφορετικότητας. Όλοι και όλες οι μαθητές/τριες, ανεξαρτήτως φύλου, χρώματος, θρησκείας, αντιλήψεων, ατομικών διαφορών ή ικανοτήτων, καλούνται να συμμετάσχουν και να αναπτύξουν τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους.

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος πρέπει να δίνεται έμφαση στη μάθηση, στην προσωπική βελτίωση του καθενός, στην αξία της συνεργασίας με όλους, στη συμμετοχή όλων, στην αξία της εξατομίκευσης, στη δυνατότητα επιλογών και πρωτοβουλιών απ' την πλευρά του μαθητή, τα οποία αποτελούν θεμελιώδεις λίθους για ένα θετικό μαθησιακό κλίμα.

Οι αναζητήσιμες αυτονομίας, προσωπικής δημιουργίας και κοινωνικής ένταξης των μαθητών του Ημερήσιου Επαγγελματικού Λυκείου χρειάζεται να ενισχυθούν με ευκαιρίες δημιουργίας ατομικών και συνεργατικών σχεδίων εργασίας που έχουν ιδιαίτερο περιεχόμενο στη Φυσική Αγωγή – διαφορετικό απ'

αυτό που ίσως έχουν σε άλλα αντικείμενα του σχολείου – και στον πυρήνα τους είναι η σωματική δραστηριότητα και η άθληση.

1.1.Διδακτέα ύλη, στόχοι και τίτλοι σχεδίων δράσεων της Α΄ τάξης του Ημερήσιου ΕΠΑΛ

Για λόγους διευκόλυνσης του εκπαιδευτικού έργου, εδώ παρουσιάζονται συγκεντρωτικά τίτλοι των δράσεων ή σχέδια εργασίας ανά υποσκοπό, της Α΄ τάξης του Ημερήσιου Επαγγελματικού Λυκείου, ώστε ο/η εκπαιδευτικός να μπορεί να κάνει καλύτερα τον προγραμματισμό του/της.

Προτεινόμενα σχέδια δράσης για την Α΄ Λυκείου

Τίτλος Σχεδίου Δράσης	Υποσκοπός
Χωρίς το σκορ, είναι απλά ένα παιχνίδι: Ενδοσχολικό πρωτάθλημα αθλοπαιδιών	1.Διατηρεί κινητικές δεξιότητες που έχει ήδη διδαχθεί και τις αναπτύσσει περαιτέρω προκειμένου να εκτελέσει πιο σύνθετες ή πολύπλοκες δεξιότητες
Αν νομίζεις ότι οι χορευτές δεν είναι αθλητές, ξανασκέψου το	1. Αναπτύσσει νέες δεξιότητες σε καινούριες φυσικές δραστηριότητες 2. Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων
Το πριν και το μετά... μιας φυσικής δραστηριότητας	2.Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων
Δυνατά, γρήγορα, μέγιστα...	2. Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων 2. Κατανοεί τις λειτουργίες και τους τρόπους κίνησης του σώματος και είναι σε θέση να εφαρμόσει αυτή τη γνώση προς όφελός του/της προσαρμόζοντας το επίπεδο της άσκησης στις προσωπικές του/της ανάγκες και δυνατότητες
Άσκηση για υγεία	2. Κατανοεί τις επιπτώσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής και τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και στην πρόληψη ασθενειών
Υγεία = Διατροφή + Άσκηση	2. Κατανοεί με ποιόν τρόπο η διατροφή και η άσκηση συμβάλουν στην υγεία και στον έλεγχο βάρους και είναι σε θέση να αξιολογήσει μη θεμιτές πρακτικές (π.χ., συμπληρώματα διατροφής, απαγορευμένες ουσίες κτλ)
Μαθαίνω να γυμνάζομαι σωστά για να έχω καλή υγεία	3. Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους
Συμμετοχή στην άσκηση και ψυχική υγεία	3. Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους 3. Λαμβάνει πρωτοβουλία συμμετοχής ή/και αξιοποιεί τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται προκειμένου να γνωρίσει νέες φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα με στόχο τη διασκέδαση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αυτό-έκφραση
Αξιολογώ τη φυσική μου κατάσταση	3. Αξιολογεί αποτελεσματικά την πρόοδό του ως προς την τακτική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες καθώς και αποτελέσματα δοκιμασιών της φυσικής κατάστασής του
Παίζω τίμια	4. Εφαρμόζει κανόνες, διαδικασίες και απλές πρακτικές που τονίζουν το αθλητικό πνεύμα (ευ αγωνιζέσθαι) σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων

Γνωρίζω νέα παιχνίδια και δραστηριότητες	4. Επιδεικνύει σεβασμό στη διαφορετικότητα και κατανόηση του άλλου φύλου
Όλοι γυμναστές	4. Επιδεικνύει ηγετικές ικανότητες και υπευθυνότητα ως προς τους στόχους που θέτει και τους ρόλους που αναλαμβάνει
Γίνομαι ειδικός και διδάσκω	4. Επιδεικνύει πνεύμα συνεργασίας σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων και αναπτύσσει θετικές κοινωνικές σχέσεις

1.2.Διδακτέα ύλη, στόχοι και τίτλοι σχεδίων δράσεων Β΄ τάξης του Ημερήσιου ΕΠΑΛ

Για λόγους διευκόλυνσης του εκπαιδευτικού έργου, εδώ παρουσιάζονται συγκεντρωτικά τίτλοι των δράσεων ή σχέδια εργασίας ανά υποσκοπό, της Β΄ τάξης του Ημερήσιου Επαγγελματικού Λυκείου, ώστε ο/η εκπαιδευτικός να μπορεί να κάνει καλύτερα τον προγραμματισμό του/της.

Προτεινόμενα σχέδια δράσης για τη Β΄ Λυκείου

Τίτλος Δράσης	Υποσκοπός
Ενδοσχολικό πρωτάθλημα αθλοπαιδιών	1. Διατηρεί κινητικές δεξιότητες που έχει ήδη διδαχθεί και τις αναπτύσσει περαιτέρω προκειμένου να εκτελέσει πιο σύνθετες ή πολύπλοκες δεξιότητες
«Πάμε μια βόλτα στις διαδρομές της γειτονιάς μου;»	1. Αναπτύσσει νέες δεξιότητες σε καινούριες φυσικές δραστηριότητες 2. Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων
«Γυμνάζομαι με ασφάλεια!!!!»	2. Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων
Από το Α στο Β και από εκεί στο Ω των κινητικών δεξιοτήτων	2. Κατανοεί τις λειτουργίες και τους τρόπους κίνησης του σώματος και είναι σε θέση να εφαρμόσει αυτή τη γνώση προς όφελός του/της προσαρμόζοντας το επίπεδο της άσκησης στις προσωπικές του/της ανάγκες και δυνατότητες
Μυοσκελετικές παθήσεις: τι, γιατί, πώς Σώμα + άσκηση, σώμα + σπορ, σώμα + χορός	2. Κατανοεί τις επιπτώσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής και τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και στην πρόληψη ασθενειών 2. Κατανοεί με ποιόν τρόπο η διατροφή και η άσκηση συμβάλουν στην υγεία και στον έλεγχο βάρους και είναι σε θέση να αξιολογήσει μη θεμιτές πρακτικές (π.χ., συμπληρώματα διατροφής, απαγορευμένες ουσίες κτλ)
Γυμνάζομαι για να βελτιώσω την υγεία μου με βάση τα ατομικά χαρακτηριστικά	3. Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους
Μαθαίνω πώς να καθορίζω στόχους για προσωπική βελτίωση	3. Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους 3. Λαμβάνει πρωτοβουλία συμμετοχής ή/και αξιοποιεί τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται προκειμένου να γνωρίσει νέες φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα με στόχο τη διασκέδαση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αυτό-έκφραση
Όλοι διαιτητές	4. Εφαρμόζει κανόνες, διαδικασίες και απλές πρακτικές που τονίζουν το αθλητικό πνεύμα (ευ αγωνίζεσθαι) σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων

Χοροί του κόσμου	4. Επιδεικνύει σεβασμό στη διαφορετικότητα και κατανόηση του άλλου φύλου
Εκπαιδευτική πυραμίδα: Διδάσκω σε μικρότερους μαθητές	4. Επιδεικνύει ηγετικές ικανότητες και υπευθυνότητα ως προς τους στόχους που θέτει και τους ρόλους που αναλαμβάνει
Μαζί μπορούμε καλύτερα	4. Επιδεικνύει πνεύμα συνεργασίας σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων και αναπτύσσει θετικές κοινωνικές σχέσεις

Ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να συμπεριλάβει στον προγραμματισμό του/της κάποια από τα κοινά σχέδια δράσης που προτείνονται για την Α' και Β' τάξη του Ημερήσιου Επαγγελματικού Λυκείου και αναφέρονται παρακάτω. Περαιτέρω, μπορεί να επιλέξει κάποιο, ανάλογα με τα ενδιαφέροντα των μαθητών/ μαθητριών και τις δυνατότητες που υπάρχουν σε κάθε σχολείο.

Κοινά σχέδια δράσης για την Α' και Β' Λυκείου

Τίτλος Σχεδίου Δράσης	Υποσκοπός/οί στους οποίους το σχέδιο δράσης αποβλέπει
Γυμνάζομαι τακτικά με συνέπεια για να βελτιώσω την υγεία μου	<p>3. Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους</p> <p>3. Λαμβάνει πρωτοβουλία συμμετοχής ή/και αξιοποιεί τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται προκειμένου να γνωρίσει νέες φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα με στόχο τη διασκέδαση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αυτό-έκφραση</p> <p>3. Αξιολογεί αποτελεσματικά την πρόοδό του ως προς την τακτική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες καθώς και αποτελέσματα δοκιμασιών της φυσικής κατάστασής του</p>
Βελτιώνω τη φυσική κατάσταση, προάγω και προασπίζω την υγεία μου	<p>3. Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους</p> <p>3. Αξιολογεί αποτελεσματικά την πρόοδό του ως προς την τακτική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες καθώς και αποτελέσματα δοκιμασιών της φυσικής κατάστασής του</p>
Οργάνωση πρωταθλήματος επιτραπέζιας αντισφαίρισης με ανάληψη ρόλων	4. Επιδεικνύει ηγετικές ικανότητες και υπευθυνότητα ως προς τους στόχους που θέτει και τους ρόλους που αναλαμβάνει

Σημείωση: Ο όρος «σχέδιο δράσης» επιλέχθηκε σκόπιμα ώστε να μην υπάρχει σύγχυση με τον όρο «σχέδιο εργασίας» που υπάρχει ως ξεχωριστό μάθημα στο σχολείο και αναφέρεται σε μια ιδέα που αναπτύσσεται είτε ως μια ομαδοσυνεργατική προσέγγιση (πρότζεκτ), είτε ως μια ενότητα μαθημάτων που δίνει έμφαση σε συγκεκριμένους υποσκοπούς.

2. ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Για τον προγραμματισμό του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στο Ημερήσιο Επαγγελματικό Λύκειο ο/η εκπαιδευτικός ακολουθεί τους επιμέρους σκοπούς και υποσκοπούς. Σε κάθε τετράμηνο προτείνεται στον/στην εκπαιδευτικό να επιλέξει 2-3 υποσκοπούς και αντίστοιχα να οργανώσει, και να προτείνει 1-3 σχέδια εργασίας για κάθε έναν από αυτούς ή συνδυασμό αυτών. Προτείνεται να ακολουθεί ομαδοσυνεργατικές μεθόδους διδασκαλίας, καθώς η ομαδοσυνεργατική προσέγγιση θεωρείται ότι είναι ένα αποτελεσματικό σύστημα μάθησης για όλους τους μαθητές, τόσο τους προχωρημένους όσο και τους πιο αδύνατους. Οι μαθητές οργανώνονται σε μικρές ομάδες (4-6 ατόμων) και επιλέγουν ένα

σχέδιο δράσης (μπορούν και από τους πίνακες που παρατίθενται παραπάνω) και με το οποίο δεσμεύονται ότι θα ασχοληθούν σε κάθε τετράμηνο. Όταν αυτό υλοποιηθεί νωρίτερα από τη λήξη του τετραμήνου, τότε ο/η εκπαιδευτικός προτείνει νέο σχέδιο δράσης. Προτείνεται η σύνθεση των ομάδων να αλλάζει κάθε φορά που ασχολούμαστε με ένα νέο σχέδιο δράσης.

Η αποτελεσματικότητα των σχεδίων δράσης, προϋποθέτει την κατάλληλη προετοιμασία από την πλευρά του εκπαιδευτικού και αφορά (α) την ψυχολογική (δημιουργία κατάλληλου κλίματος ομαδοσυνεργατικής μάθησης, παρακίνηση για συμμετοχή, πρόκληση του ενδιαφέροντος) και γνωστική προετοιμασία των μαθητών για το έργο που καλούνται να διεκπεραιώσουν και (β) τη λειτουργική οργάνωση (προσδιορισμός της ερευνητικής μεθοδολογίας, οριοθέτηση του σκοπού και των επιμέρους στόχων, προσδιορισμός των υποθέσεων εργασίας, προσδιορισμός του χρονοδιαγράμματος). Επιπρόσθετα, προϋποθέτει επαρκείς υποδομές (ολοκληρωμένο περιβάλλον Η/Υ, εποπτικό υλικό και άλλα υποστηρικτικά υλικά), ευελιξία ως προς τη διδακτέα ύλη και επάρκεια χρόνου.

Για κάθε σχέδιο δράσης, κάθε μαθητής και αντίστοιχα κάθε ομάδα μαθητών/τριών συμπληρώνουν τα σχετικά έντυπα για τη Φυσική Αγωγή που υπάρχουν στο Λύκειο (π.χ. Προσωπικό συμβόλαιο για τη δράση, Συμβόλαιο και πλάνο εργασίας ομάδας, Εβδομαδιαίο ημερολόγιο δράσης κτλ), ανάλογα με τις απαιτήσεις της δράσης και τις οδηγίες του εκπαιδευτικού. Τα έντυπα αυτά τηρούνται σε ένα ντοσιέ (ατομικό ή ομαδικό) και αποτελούν μέρος του ατομικού χαρτοφυλακίου κάθε μαθητή, ενώ λαμβάνονται υπόψη στην αξιολόγησή του.

Β΄ ΤΑΞΗ ΕΣΠΕΡΙΝΟΥ ΕΠΑ.Λ.

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Β΄ τάξη Ημερήσιου ΕΠΑ.Λ.

Αναφέρθηκε νωρίτερα στην παρούσα εγκύκλιο.

...

Οι διδάσκοντες να ενημερωθούν ενυπόγραφα.

**Ο ΥΠΟΥΡΓΟΣ
ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ**

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΦΙΛΗΣ

Εσωτερική Διανομή:

Γραφείο Υπουργού

Γραφείο Γενικού Γραμματέα

Δ/νση Θρησκευτικής Εκπ/σης Δ/νση

Ειδικής Αγωγής & Εκπ/σης

Δ/νση Παιδείας, Ομογ., Διαπολ. Εκπ/σης, Ξένων και Μειον. Σχολείων

Αυτοτελές Τμήμα Επαγγελματικού Προσ/μού Γενική Διεύθυνση Σπουδών

Π/θμιας και Δ/θμιας Εκπ/σης Δ/νση Επαγγ/κής Εκπ/σης - Τμήμα Α΄

