Επιμορφωτική συνάντηση Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Δυτικής Θεσσαλονίκης

Σύμβουλος Εκπαίδευσης Φ.Α.
Δρ. Απόστολος Ντάνης

27 Σεπτεμβρίου 2023

Προγραμματισμός Διδακτικού Έργου στη Φ.Α.

Γυμνάσιο - Λύκειο

- Σχολικό έτος 2023-24

Πριν τον προγραμματισμό του διδακτικού έργου ο/η εκπαιδευτικός Φ.Α.:

- Επιθεωρεί τους χώρους του μαθήματος (αυλή, γήπεδα, γυμναστήριο, κλειστή αίθουσα, κλπ).
- Καταγράφει το αθλητικό υλικό του σχολείου (μπάλες, κώνους, στεφάνια, σχοινάκια, στρώματα, κλπ).
- Εισηγείται στον διευθυντή του σχολείου ενδεχόμενες επισκευές στον πάγιο εξοπλισμό, εργασίες συντήρησης και αγορές.
- Φροντίζει να διαμορφώσει τους χώρους και να αποκτήσει το υλικό που θα χρειασθεί στο μάθημά του.

Με την έναρξη του σχολικού έτους ο/η εκπαιδευτικός Φ.Α. συντάσσει

- **τον ετήσιο προγραμματισμό του διδακτικού του έργου.**
- **τον τετραμηνιαίο προγραμματισμό των ωριαίων διδασκαλιών του.**
- **τα διδακτικά αντικείμενα/ θεματικά περιεχόμενα που θα διδαχθούν.**

Τι λαμβάνεται υπόψη στον ετήσιο προγραμματισμό

- Η αθλητική υποδομή του σχολείου.
- Ο αριθμός εκπαιδευτικών Φ.Α.
- Η επιρροή των καιρικών συνθηκών.
- Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του τόπου και του σχολείου.

Τι περιλαμβάνει ο ετήσιος προγραμματισμός του διδακτικού έργου στη Φ.Α.

1. **Τις θεματικές ενότητες που θα περιληφθούν στη διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής κατά το σχολικό έτος, σύμφωνα με το ΑΠΣ ή τα διδακτικά σενάρια, σύμφωνα με το Νέο ΠΣ.**
2. **Τον αριθμό των διδακτικών ωρών για κάθε θεματική ενότητα/ διδακτικό σενάριο**
3. **Τα σχέδια εργασίας (projects) που θα υλοποιηθούν στο μάθημα (σε αποκλειστικές ώρες ή σε συνδυασμό με κάποια θεματική ενότητα ή με άλλο μάθημα).**
4. **Τους αθλητικούς αγώνες στους οποίους θα πάρει μέρος το σχολείο.**
5. **Όποια άλλη ενέργεια ή δράση γίνει στο μάθημα ή σε συνδυασμό με άλλο μάθημα.**

Σχετικά με τα περιεχόμενα του μαθήματος της Φ.Α.

- **Για την επίτευξη των σκοπών και των στόχων της Φυσικής Αγωγής χρησιμοποιούνται κατά βάση κινητικές δραστηριότητες από καθορισμένα θεματικά περιεχόμενα.**

- **Το είδος και η φύση των περιεχομένων δεν είναι καθοριστικής σημασίας για την επίτευξη των σκοπών/στόχων, ωστόσο η επιλογή κάποιων από αυτά δημιουργεί ευνοϊκότερο περιβάλλον για την επίτευξή τους και προσανατολίζει μαθησιακά του μαθητές/-τριες.**

- **Τα περιεχόμενα στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής εξυπηρετούν τη διαμόρφωση της «διδακτέας ύλης» και διευκολύνουν τον προγραμματισμό του διδακτικού έργου.**

Η επιλογή των περιεχομένων βασίζεται:

1. **στους αξιακούς προσανατολισμούς και τους σκοπούς της σχολικής Φυσικής Αγωγής,**
2. **στην κυρίαρχη αντίληψη του «τι πρέπει να περιλαμβάνει η εκπαίδευση στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής»,**
3. **στο αναπτυξιακό επίπεδο της κάθε βαθμίδας εκπαίδευσης,**
4. **στις υπάρχουσες υποδομές των σχολείων και**
5. **στο ωρολόγιο πρόγραμμα των μαθημάτων.**

Ο/Η εκπαιδευτικός Φ.Α. καλείται να περιλάβει στη διδασκαλία του μαθήματος, κατά το δυνατόν, όλα τα περιεχόμενα που καθορίζονται στο Α.Π.Σ., με διαφοροποιήσεις/ προσαρμογές που θα αιτιολογούνται στον προγραμματισμό του διδακτικού του έργου.

Περιεχόμενα μαθήματος Φ.Α. στο Γυμνάσιο

Θεματικές ενότητες	
ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ Καλαθοσφαίριση (7) Πετοσφαίριση (7) Ποδόσφαιρο (7) Χειροσφαίριση (7)	28
ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ – ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ – Καταγραφή δεικτών Φ.Κ. για την υγεία	14
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	6
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	6
Ενδοσχολικοί Αγώνες προσαρμοσμένων Αθλοπαιδιών	4
Σχέδιο Εργασίας: π.χ. «ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΑΛΛΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ»	6

Οι θεματικές ενότητες στο Γυμνάσιο

- **Δεν διαφοροποιούνται από τάξη σε τάξη, αλλά επαναλαμβάνονται, ακολουθώντας τη σπειροειδή μορφή μάθησης, που βασίζεται στην επανάληψη και εμβάθυνση της διδασκαλίας.**
- Στην ενότητα του Κλασικού Αθλητισμού ενσωματώνονται η Φυσική Κατάσταση και η καταγραφή των δεικτών Φ.Κ. για την υγεία.
- Το σχέδιο εργασίας (project) προσφέρεται για τη γνωριμία/ διδασκαλία μη διαδεδομένων αθλημάτων και σπορ υγείας & αναψυχής.

Περιεχόμενα μαθήματος Φ.Α. στην Α΄, Β΄ και Γ΄ τάξη Γυμνασίου

Θεματικές ενότητες	Ώρες
Α΄ Τάξη	
ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ Καλαθοσφαίριση (9) Πετοσφαίριση (9) Ποδόσφαιρο (9)	27
ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ – ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ – Καταγραφή δεικτών Φ.Κ. για την υγεία	21
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	6
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	6
Ενδοσχολικοί Αγώνες προσαρμοσμένων Αθλοπαιδιών	4
Β΄ Τάξη	
ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ Καλαθοσφαίριση (7) Πετοσφαίριση (7) Ποδόσφαιρο (7) Χειροσφαίριση (7)	28
ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ – ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ – Καταγραφή δεικτών Φ.Κ. για την υγεία	14
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	6
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	6
Ενδοσχολικοί Αγώνες προσαρμοσμένων Αθλοπαιδιών	4
Σχέδιο Εργασίας: π.χ. «ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΑΛΛΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ»	6
Γ΄ Τάξη	
ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ Καλαθοσφαίριση (7) Πετοσφαίριση (7) Χειροσφαίριση (7) Ποδόσφαιρο (7)	28
ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ – ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ – Καταγραφή δεικτών Φ.Κ. για την υγεία	14
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	6
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	6
Ενδοσχολικοί Αγώνες προσαρμοσμένων Αθλοπαιδιών	4
Σχέδιο Εργασίας: π.χ. «ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΣΠΟΡ ΑΝΑΨΥΧΗΣ»	6

Οι θεματικές ενότητες στο Λύκειο

- Βαρύτητα στην οργάνωση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών/-τριών μέσα από τις προσφερόμενες θεματικές ενότητες.
- Ενιαία διδασκαλία/ ενασχόληση των μαθητών/-τριών σε όλες τις θεματικές ενότητες του ετήσιου προγραμματισμού **ή** επιλεκτική σε κάποιες θεματικές ενότητες, μέσα από την παροχή επιλογών του ετήσιου προγραμματισμού.
- Καθορισμός στόχων συμμετοχής, συνεργασίας, συμπερίληψης, ομαδικότητας, ικανοποίησης και ευχαρίστησης μέσα από τις προσφερόμενες θεματικές ενότητες.
- Προκλητικοί στόχοι επίτευξης σε αθλητικές και κινητικές δραστηριότητες (ατομικά επιτεύγματα, εκδηλώσεις, παραστάσεις, αγώνες).
- Σε κάθε τάξη μπορεί να ορίζεται ένας ιδιαίτερος προσανατολισμός των δράσεων του μαθήματος όπως π.χ.:

Α΄ Τάξη:

Φυσική δραστηριότητα – Φυσική κατάσταση για την υγεία:

Επιδιώκεται μέσα από την εφαρμογή των περιεχομένων να βελτιωθούν παράμετροι της Φ.Κ. για την υγεία, όπως βελτίωση της μυϊκής δύναμης, της αερόβιας αντοχής, της ευλυγισίας και της σωματικής σύστασης. Καταγράφονται οι επιδόσεις σε επιλεγμένα τεστ Φ.Κ. στην έναρξη, στο τέλος του 1ου τετραμήνου και στο τέλος του 2ου τετραμήνου. Οι στόχοι επίτευξης για τους μαθητές/-τριες είναι να επιδείξουν ένα καλό επίπεδο ή/και να βελτιώσουν τη Φ.Κ. (στα επιλεγμένα τεστ).

Β΄ Τάξη:

Φυσική άσκηση, Υγεία και Ποιότητα ζωής:

Επιδιώκεται οι μαθητές/-τριες να κατανοήσουν και να βιώσουν τα οφέλη της φυσικής άσκησης στη σωματική και ψυχική τους υγεία. Οι ειδικότερες επιλογές των περιεχομένων στις θεματικές ενότητες πρέπει να είναι ευχάριστες και σύμφωνες με τις δυνατότητες και προτιμήσεις των μαθητών/-τριών. Οι στόχοι επίτευξης για τους μαθητές/-τριες είναι να προσκολληθούν σε συγκεκριμένες δραστηριότητες, να επιδεικνύουν θετική διάθεση μέσα από τη φυσική δραστηριότητα και να μπορούν να κατονομάσουν τα οφέλη της άσκησης στην υγεία.

Γ΄ Τάξη:

Δια βίου άσκηση για την υγεία και την ποιότητα ζωής:

Επιδιώκεται οι μαθητές/-τριες να είναι σωματικά δραστήριοι στο μάθημα και να έχουν διάθεση να αξιοποιήσουν κάθε ευκαιρία για φυσική άσκηση. Οι επιλογές των περιεχομένων πρέπει να συνδυάζονται με θετικά συναισθήματα που απορρέουν από αυτά, να συνδέονται με προσωπικούς ή ομαδικούς στόχους, να εμπλέκουν το ενδιαφέρον για τους σχολικούς αγώνες και να προσφέρουν χαλάρωση από το άγχος των πανελλαδικών εξετάσεων. Οι στόχοι επίτευξης για τους μαθητές/-τριες είναι να ακολουθούν το πρόγραμμα άσκησής τους, και να μπορούν να αναγνωρίζουν τις θετικές επιδράσεις στην υγεία και στην ποιότητα ζωής τους.

Περιεχόμενα μαθήματος Φ.Α. στην Α΄, Β΄ και Γ΄ τάξη Λυκείου

Θεματικές ενότητες	**Ώρες**
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ (10-15 λεπτών)	
ΑΣΚΗΣΗ & ΥΓΕΙΑ (Θεωρία)	
ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ (Καλαθοσφαίριση, Πετοσφαίριση, Ποδόσφαιρο, Χειροσφαίριση)	30
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ – ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ – Καταγραφή δεικτών Φ.Κ. για την υγεία	12
ΧΟΡΟΣ, ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ , ΑΛΛΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ	7
Σχέδιο εργασίας: ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ή Προετοιμασία Εκδήλωσης	7
Ενδοσχολικοί Αγώνες Αθλοπαιδιών ή Προσαρμοσμένων Αθλοπαιδιών	4

Η σύνταξη του ετήσιου προγραμματισμού διδακτικού έργου

- Μπορεί να γίνεται συνοπτικά σε έναν πίνακα, για όλες τις τάξεις, με τις ώρες διδασκαλίας κάθε θεματικής ενότητας (συστήνεται).
- Μπορεί να γίνεται σε πίνακες για κάθε τάξη ξεχωριστά, με τις θεματικές ενότητες ή τα διδακτικά σενάρια που θα διδαχθούν στο σχολικό έτος.
- Μπορεί να γίνεται αναλυτικά σε μορφή κειμένου με τις θεματικές ενότητες/ σενάρια που θα διδαχθούν σε κάθε τάξη.

Ο/η εκπαιδευτικός Φ.Α. επιλέγει πως θα συντάξει τον ετήσιο προγραμματισμό του διδακτικού του έργου, αρκεί να περιλάβει όλα τα στοιχεία που ζητούνται στον προγραμματισμό.

ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ

ΤΑΞΗ	Α΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ	ΩΡΕΣ		Β΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ	ΩΡΕΣ	
Α	Μπάσκετ	9		Παραδοσιακοί χοροί	6	
	Ποδόσφαιρο	9		Γυμναστική	6	
	Στίβος, - Φυσική Κατάσταση – Καταγραφή δεικτών Φ.Κ.	14		Στίβος (ρίψεις) - Φυσική Κατάσταση	7	
	Σ.Ε.: Σωματική διάπλαση και ενδυνάμωση	7		Βόλεϊ	9	
				Ενδοσχολικοί αγώνες	4	
Β	Μπάσκετ	7		Ποδόσφαιρο	7	
	Χάντμπολ	7		Παραδοσιακοί χοροί	6	
	Στίβος - Φυσική Κατάσταση – Καταγραφή δεικτών Φ.Κ.	12		Βόλεϊ	7	
	Σ.Ε.: Άσκηση και υγεία	8		Στίβος (ρίψεις)	2	
	Γυμναστική	6		Σ.Ε.: Άλλα αθλήματα και Ενδοσχολικοί αγώνες	10	
Γ	Μπάσκετ	7		Γυμναστική	6	
	Χάντμπολ	7		Παραδοσιακοί χοροί	6	
	Στίβος - Φυσική Κατάσταση – Καταγραφή δεικτών Φ.Κ.	12		Ποδόσφαιρο, Στίβος (άλματα)	9	
	Σ.Ε.: Φυσικές δραστηριότητες αναψυχής	6		Βόλεϊ	7	
				Ενδοσχολικοί αγώνες	4	
Σχολικοί αγώνες	1. Δρόμος ανωμάλου εδάφους 2. Βόλεϊ 3. Χάντμπολ 4. Μπάσκετ 5. Αγώνες στίβου					

1. έως πέντε διδακτικά αντικείμενα σε κάθε τετράμηνο
2. κάθε αντικείμενο ολοκληρώνεται σε ένα τετράμηνο ή σε συνέχεια στα δύο τετράμηνα
3. Σ.Ε. : Σχέδια Εργασίας

ΤΕΤΡΑΜΗΝΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ

1ο ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ

ΤΑΞΗ	ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΩΡΕΣ	ΜΗΝΑΣ Σεπτέμβριος				ΜΗΝΑΣ Οκτώβριος				ΜΗΝΑΣ Νοέμβριος				ΜΗΝΑΣ Δεκέμβριος				ΜΗΝΑΣ Ιανουάριος				ΩΡΕΣ*
Α	Μπάσκετ	9		2	2	2	2	1															
	Ποδόσφαιρο	9							1	1	1	1	1	1	1	1	1						
	Στίβος – Φυσική Κατάσταση – Καταγραφή δεικτών Φ.Κ.	14						1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			2	2		
	Σ.Ε.: Σωματική διάπλαση και ενδυνάμωση	7													/	/	/			//	//		
Β	Μπάσκετ	7									1	1	1	1	1	1	1						
	Χάντμπολ	7		1	1	1	1	1	1	1													
	Στίβος – Φυσική Κατάσταση – Καταγραφή δεικτών Φ.Κ.	12		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1								
	Σ.Ε.: Φυσική άσκηση και υγεία	8						/	/	/	/	/	/	/	/								
	Γυμναστική	6														1	1			2	2		
Γ	Μπάσκετ	7		2	2	1	1	1															
	Χάντμπολ	7							1	1	1	1	1	1	1								
	Στίβος – Φυσική Κατάσταση – Καταγραφή δεικτών Φ.Κ.	12				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						
	Σ.Ε.: Φυσικές δραστηριότητες υγείας και αναψυχής	6														1	1			2	2		

* Συμπληρώνονται οι ώρες που έγιναν (στο τέλος του τετραμήνου)

/ Σχέδιο εργασίας που γίνεται σε συνδυασμό με τις ώρες τις επάνω ενότητας

Προγραμματισμός 1ου Τετραμήνου στο Γυμνάσιο σύμφωνα με το Νέο ΠΣ

1ο τετράμηνο - 30 διδακτικές ώρες

Ενδεικτικά κεφάλαια-σενάρια								
1 Φιλοσοφία κανόνες	*2 Οφέλη άσκησης*	*3 Κατανόηση αρχών Παρακίνη-σης στη ΦΔ*	*4 Στόχοι με σύστημα SMARTER*	*5 Αυτο-παρατή-ρηση ΦΔ Στόχοι*	*6 Δείκτες υγείας Στόχοι*	*7 Διατροφή Στόχοι*	*8 Ομαδικό-τητα-Συμπερί-ληψη*	*9 Αξιολόγηση Τετρα-μήνου*
Θεματικό πεδίο (Θεματική ενότητα)								
4 (4.1.1., 4.1.2.)	*2 (2.1.1., 2.1.2., 2.1.3.)*	*4 (4.1.1.)*	*2 (2.1.4.)*	*3 (3.1.1., 3.2.1.)*	*1 (1.1.1.) 3 (3.1.2., 3.2.1.)*	*1 (1.1.1.) 3 (3.1.3., 3.2.1.)*	*4 (4.2.1., 4.2.2.)*	*1, 2, 3, 4*
Παραδείγματα σεναρίων παρακάτω & αντιστοιχία προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων (Πίνακας 2)								
4.1.1. 4.1.2.			*2.1.4.*	*3.1.1. 3.2.1.*			*4.2.1. 4.2.2.*	
Διδακτικές ώρες – Αριθμός ημερήσιων μαθημάτων ανά θεματική ενότητα								
1-4	*5-8*	*9-12*	*13-16*	*17-19*	*20-22*	*23-24*	*25-28*	*29-30*

ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΛΥΚΕΙΟ

ΤΑΞΗ	Α΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ	ΩΡΕΣ		Β΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ	ΩΡΕΣ	
Α	Αθλοπαιδιές	18		Αθλοπαιδιές	14	
	Γυμναστική – Άσκηση για Φυσική κατάσταση	6		Χορός – Άλλα αθλήματα	3	
	Χορός – Άλλα αθλήματα	4		Σ.Ε.: Jogging και εναλλακτικοί τρόποι άσκησης	7	
	Καταγραφή δεικτών Φ.Κ.	4		Καταγραφή δεικτών Φ.Κ.	2	
				Ενδοσχολικοί αγώνες	4	
Β	Αθλοπαιδιές	17		Αθλοπαιδιές	15	
	Γυμναστική – Άσκηση για Φυσική κατάσταση – Καταγραφή δεικτών Φ.Κ.	8		Γυμναστική – Άσκηση για Φυσική κατάσταση – Καταγραφή δεικτών Φ.Κ.	4	
	Σ.Ε.: Φυσικές δραστηριότητες υγείας και αναψυχής	7		Χορός – Άλλα αθλήματα	7	
				Ενδοσχολικοί αγώνες	4	
Γ	Αθλοπαιδιές	16		Αθλοπαιδιές	16	
	Γυμναστική – Άσκηση για Φυσική κατάσταση	5		Γυμναστική – Άσκηση για Φυσική κατάσταση	5	
	Χορός – Άλλα αθλήματα	4		Χορός – Άλλα αθλήματα	5	
	Σ.Ε.: Φυσικές δραστηριότητες αναψυχής	7		Ενδοσχολικοί αγώνες	4	
Σχολικοί αγώνες	1. Δρόμος ανωμάλου εδάφους 2. Βόλεϊ 3. Χάντμπολ 4. Μπάσκετ 5. Ποδόσφαιρο 6. Αγώνες στίβου					

1. Σε κάθε ενοποιημένη ενότητα οι μαθητές/μαθήτριες επιλέγουν επιμέρους ενότητες
2. Σ.Ε. : Σχέδια Εργασίας

ΤΕΤΡΑΜΗΝΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΛΥΚΕΙΟ

1ο ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ

ΤΑΞΗ	ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΩΡΕΣ	ΜΗΝΑΣ Σεπτέμβριος				ΜΗΝΑΣ Οκτώβριος				ΜΗΝΑΣ Νοέμβριος				ΜΗΝΑΣ Δεκέμβριος					ΜΗΝΑΣ Ιανουάριος			ΩΡΕΣ*
Α	Αθλοπαιδιές	18		1		1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1				1	1		
	Γυμναστική – Άσκηση για Φ.Κ.	6		1	1						1		1		1		1						
	Χορός – Άλλα αθλήματα	4										1		1		1	1						
	Καταγραφή δεικτών Φ.Κ.	4			1	1														1	1		
Β	Αθλοπαιδιές	17		1	1		2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1				1		
	Γυμναστική – Άσκηση για Φ.Κ. – Καταγραφή δεικτών Φ.Κ.	8		1	1	2										1	1			1	1		
	Σ.Ε.: Φυσικές δραστηρ/τες υγείας και αναψυχής	7								1	1	1	1	1	1					1			
Γ	Αθλοπαιδιές	16		2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							
	Γυμναστική – Άσκηση για Φ.Κ.	5												1	1		1			1	1		
	Χορός – Άλλα αθλήματα	4														1	1			1	1		
	Σ.Ε.: Φυσικές δραστηρ/τες αναψυχής	7					1	1	1	1	1	1	1										

* Συμπληρώνονται οι ώρες που έγιναν (στο τέλος του τετραμήνου)

Προγραμματισμός 1ου Τετραμήνου στο Λύκειο, σύμφωνα με το Νέο ΠΣ

Πίνακας 22. Ενδεικτικό παράδειγμα τετραμηνιαίου και εβδομαδιαίου προγραμματισμού Α΄ τάξης Λυκείου.

ΤΕΤΡΑΜΗΝΙΑΙΟΣ & ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ Α ΤΑΞΗΣ ΛΥΚΕΙΟΥ																	
Θεματικό πεδίο: Διδακτικό σενάριο	ΜΗΝΑΣ Σεπτέμβριος εβδομάδα		ΜΗΝΑΣ Οκτώβριος εβδομάδα				ΜΗΝΑΣ Νοέμβριος εβδομάδα				ΜΗΝΑΣ Δεκέμβριος εβδομάδα				ΜΗΝΑΣ Ιανουάριος εβδομάδα		
	3η	4η	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η
3. Συμπεριφορικό πεδίο: Α.3.1. & Α.2.1. *Ας γίνουμε λοιπόν σχεδιαστές!* (2-4 ώρες)																	
Ημέρα σχολικού Αθλητισμού (1 ημέρα)																	
2. Γνωστικό Πεδίο: Α.2.2. & Α.2.1 *Καθορίζω στόχους μάθησης και παρακολουθώ την επίτευξή τους* (3-4 ώρες)																	
4. Ηθικό, συναισθηματικό, κοινωνικό πεδίο: Α.4.1. *Γυμνάζομαι, διασκεδάζω, εκφράζομαι* (2-3 ώρες)																	
1. Κινητικό πεδίο: Α.1.1. *Ένα δύο τρία... σέρβις...* (4-6 ώρες)																	
1. Κινητικό πεδίο: Α.1.2.*Χορέψετε, χορέψετε* (2-4 ώρες)																	
3. Συμπεριφορικό πεδίο: Α.3.2. *Μια βόλτα για την υγεία μας* (2-4 ώρες)																	
4. Ηθικό, συναισθηματικό, κοινωνικό πεδίο: Α.4.2. *Παίζω τίμια και λύνω ειρηνικά τις διαφορές μου* (3-5 ώρες)																	

Η διδασκαλία
των επιμέρους θεματικών ενοτήτων
απαιτεί έναν αναλυτικό
προγραμματισμό
του θέματος και των δραστηριοτήτων
που θα διδαχθούν
σε κάθε διδακτική ώρα.

Ενδεικτικός προγραμματισμός διδασκαλίας της Καλαθοσφαίριση στην Γ΄ τάξη του Γυμνασίου

Διδ. ώρα	ΘΕΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
1η	Συνδυασμοί ντρίπλας & πάσας	▸ Διάφορες διαδρομές σε σειρά ανά 2-4 άτομα
2η	Το τζάμ σουτ & μπάσιμο σουτ	▸ Συνδυασμοί από ντρίπλα και πάσα
3η	Ατομική άμυνα	▸ Συνδυασμοί 1 εναντίον 1 & 2 εναντίον 2
4η	Ομαδική άμυνα	▸ Κάλυψη θέσεων σε κίνηση της μπάλας
5η	Επίθεση - αιφνιδιασμός	▸ Κινήσεις παικτών χωρίς και με άμυνα
6η	Πλήρη εφαρμογή κανονισμών	▸ Παιχνίδι με πλήρη εφαρμογή κανονισμών
7η	Αγωνιστικές δεξιότητες	▸ Κανονικό παιχνίδι κατά ομάδες σε 10λεπτα

Ενδεικτικός προγραμματισμός διδασκαλίας του Κλασικού Αθλητισμού στην Β΄ τάξη Γυμνασίου

Διδ. ώρα	ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	Διδ. ώρα	ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
1η	Δρομικές ασκήσεις συντονισμού εναλλαγής ποδιών & χεριών – Δρομικές επιταχύνσεις	8η	Καταγραφή δεικτών αλτικής δύναμης και μυϊκής αντοχής κοιλιακών μυών
2η	Εκκινήσεις από όρθια και συσπειρωτική θέση – Επιταχύνσεις	9η	Άλματα σε μήκος συσπειρωτικά με σταδιακά αυξανόμενη φόρα
3η	Δρομικές ασκήσεις συντονισμού – ταχύτητες 30-50 μ. με ανταγωνισμό	10η	Άλματα σε μήκος εκτατικά χωρίς και με σταδιακά αυξανόμενη φόρα
4η	Δρομικές ασκήσεις σταθερής χαμηλής ταχύτητας – Αναπνοή	11η	Προασκήσεις και άλματα σε ύψος (τεχνική ψαλιδιού)
5η	Καταγραφή Δείκτη Μάζας Σώματος και ευκαμψίας ισχίων	12η	Προασκήσεις και άλματα σε ύψος (τεχνική Φόλσπερι-φλοπ)
6η	Συνεχόμενο τρέξιμο χαμηλής ταχύτητας 5-10 min ή 800-1200 m	13η	Ρίψεις σφαίρας χωρίς και με φόρα
7η	Σκυταλοδρομίες στο γήπεδο του μπάσκετ – Ζώνη αλλαγής σκυτάλης	14η	Ρίψεις με ελαστικό μπαλάκι (τεχνική ακοντισμού) χωρίς και με φόρα

Άλλη επιλογή: προγραμματισμός της διδασκαλίας θεματικών ενοτήτων βάσει στόχων (επιδιωκόμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων)

- Σύνθεση στόχων και δραστηριοτήτων, με γνώμονα τους σκοπούς της Φυσικής Αγωγής και τους επιμέρους στόχους διδασκαλίας της θεματικής ενότητας ή του μαθήματος.
- Εποικοδομητική διδασκαλία των θεματικών ενοτήτων βάσει του επιπέδου γνώσεων και δεξιοτήτων των μαθητών/-τριών.
- Διαρκής σχεδιασμός και επανασχεδιασμός βάσει των μαθησιακών αποτελεσμάτων.
- Σημαντική βοήθεια: οι ενδεικτικές δραστηριότητες για κάθε θεματική ενότητα.

Παράδειγμα: Ενδεικτικές δραστηριότητες στη θεματική ενότητα «ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ» στο Γυμνάσιο

Α΄, Β΄, Γ΄ τάξη (6 ώρες)

- Γυμναστικές ασκήσεις χωρίς όργανα (αναπηδήσεις, περιφορές, κάμψεις, στροφές, διπλώσεις, εκτάσεις, καθίσματα, στηρίξεις, διατάσεις, κλπ)
- Γυμναστικές ασκήσεις ενδυνάμωσης, ορθοσωμίας, ισορροπίας και ευλυγισίας
- Συνασκήσεις σε ζευγάρια, τριάδες ή τετράδες
- Ασκήσεις σε σταθμούς (κυκλική άσκηση)
- Ασκήσεις συγχρονισμού σε σχηματισμούς ή/και με βηματισμό
- Ασκήσεις σε όργανα (πολύζυγα, πάγκους, πλινθία, εφαλτήρια, σχοινιά αναρρίχησης, κλπ)
- Ασκήσεις ενόργανης γυμναστικής σε στρώματα (κυβιστήσεις, ανεστραμένες στηρίξεις, κατακόρυφη στήριξη, τροχός, συνδυασμοί)
- Κυβίστηση σε πλινθίο ή απλά άλματα σε εφαλτήριο με ή χωρίς βατήρα
- Απλές κινήσεις ρυθμικής γυμναστικής με σχοινάκια, μπάλες, στεφάνια, κορδέλες και κορύνες (για κορίτσια)
- Γυμναστικές κινήσεις με μουσική (αεροβική, στεπ, ασκήσεις με μπάλες, διατάσεις)

Παράδειγμα: Ενδεικτικές δραστηριότητες στη θεματική ενότητα «ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ» στο Λύκειο

Κατανομή μαθητών/-τριών στις αθλοπαιδιές (σύμφωνα με τις προτιμήσεις τους)

Καλαθοσφαίριση:

- Εξάσκηση της τεχνικής και τακτικής μέσω του παιχνιδιού
- Παιχνίδι με δύο αντίπαλες ομάδες σε ένα καλάθι (ομάδες έως 4 παικτών), με αυτοδιαχείριση κανόνων και κανονισμών
- Παιχνίδι με δύο αντίπαλες ομάδες σε κανονικό γήπεδο (ομάδες 5-6 παικτών), με αυτοδιαχείριση κανόνων και κανονισμών ή παρουσία διαιτητή και πλήρη εφαρμογή κανονισμών

Πετοσφαίριση:

- Εξάσκηση της τεχνικής και τακτικής μέσω του παιχνιδιού
- Παιχνίδι με δύο αντίπαλες ομάδες στο μισό γήπεδο (ομάδες έως 4 παικτών), με αυτοδιαχείριση κανόνων και κανονισμών
- Παιχνίδι με δύο αντίπαλες ομάδες σε κανονικό γήπεδο (ομάδες 5-6 παικτών), με αυτοδιαχείριση κανόνων και κανονισμών ή παρουσία διαιτητή και πλήρη εφαρμογή κανονισμών

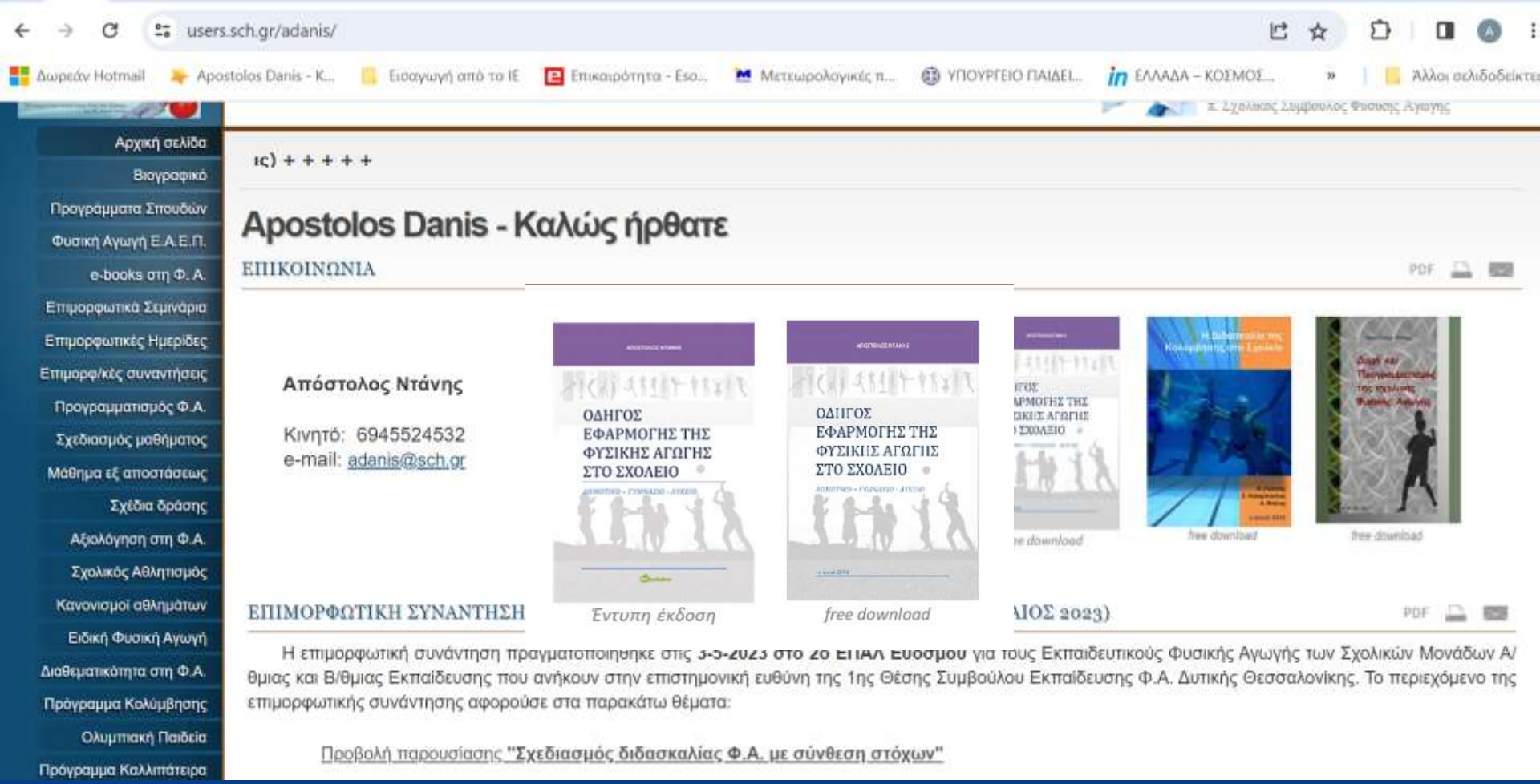
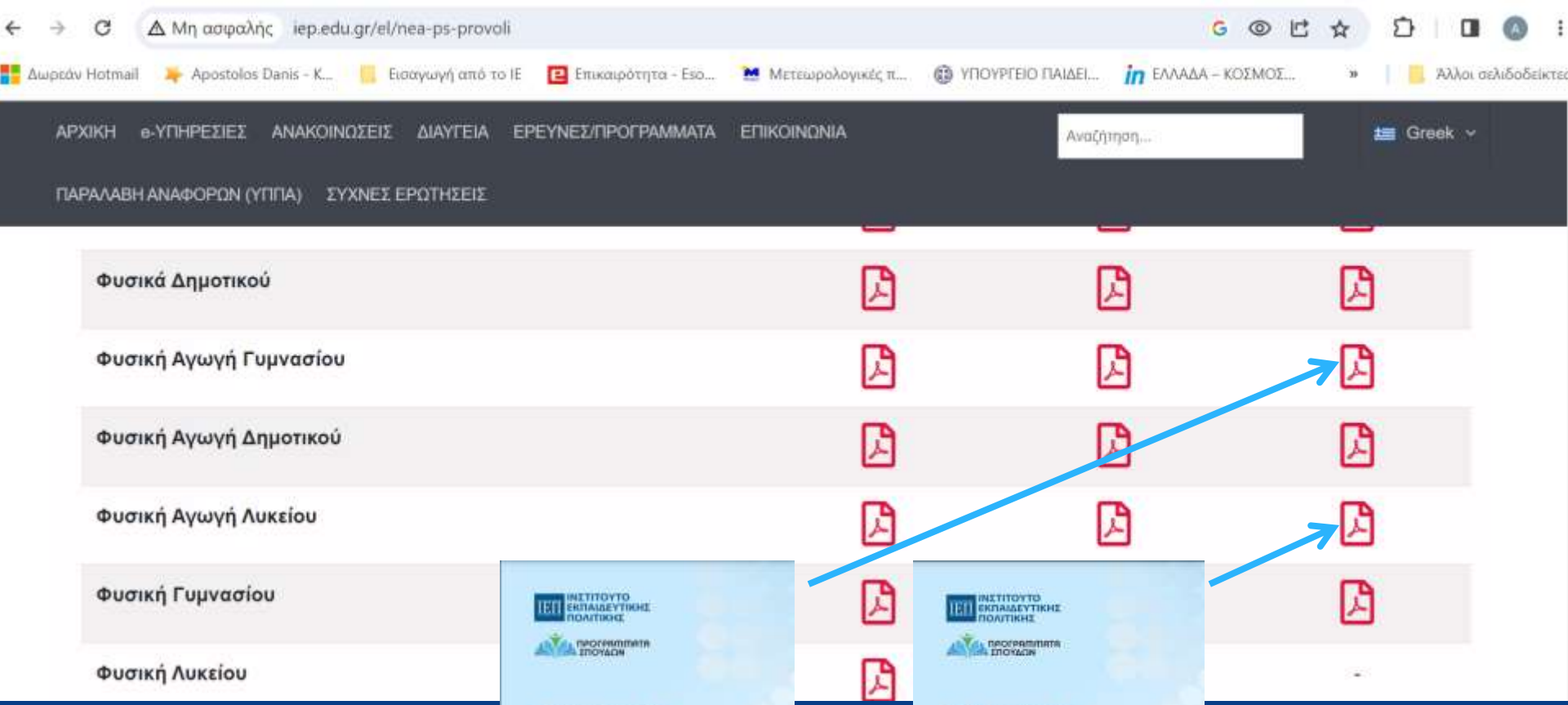
Ποδόσφαιρο:

- Εξάσκηση της τεχνικής και τακτικής μέσω του παιχνιδιού
- Παιχνίδι με δύο αντίπαλες ομάδες σε μικρό γήπεδο, π.χ. μπάσκετ (ομάδες έως 4 παικτών), με αυτοδιαχείριση κανόνων και κανονισμών
- Παιχνίδι με δύο αντίπαλες ομάδες σε μεγαλύτερο γήπεδο, π.χ. 5Χ5 ή χάντμπολ (ομάδες 5-6 παικτών), με αυτοδιαχείριση κανόνων και κανονισμών ή παρουσία διαιτητή και πλήρη εφαρμογή κανονισμών

Χειροσφαίριση:

- Εξάσκηση της τεχνικής και τακτικής μέσω του παιχνιδιού
- Παιχνίδι με δύο αντίπαλες ομάδες, με αυτοδιαχείριση κανόνων και κανονισμών ή παρουσία διαιτητή και πλήρη εφαρμογή κανονισμών

Ιστοσελίδα: http://users.sch.gr/adanis



Ιστοσελίδα: http://iep.edu.gr/el/nea-ps-provoli