

Επιμορφωτική συνάντηση Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Δυτικής Θεσσαλονίκης

6 Σεπτεμβρίου 2024

Δρ. Απόστολος Ντάνης
Σύμβουλος Εκπαίδευσης Φ.Α.
Δυτικής Θεσσαλονίκης

Προγραμματισμός
Διδακτικού Έργου στη Φ.Α.

A vertical stack of four images on the left side of the slide. From top to bottom: a clock with a blue face and black hands on a red background; a clock with a yellow face and black hands on a blue background; an open book with white pages and a dark cover on a green background; and a closed book with white pages and a dark cover on a purple background.

Πριν τον προγραμματισμό του διδακτικού έργου ο 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

ΠΡΟΓΡΑΜΑΤΙΣΜΟΣ μαθήματος Φυσικής Αγωγής

- Στρατηγικός Προγραμματισμός μαθήματος Φυσικής Αγωγής (Α.Π.Σ. – Π.Σ.).
- Προγραμματισμός διδακτικού έργου στη Φυσική Αγωγή (ετήσιος - τριμηνιαίος - εβδομαδιαίος).
- Προγραμματισμός διδασκαλίας θεματικής ενότητας / διδακτικού σεναρίου.

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

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



Τι λαμβάνεται υπόψη στον ετήσιο προγραμματισμό

- Αθλητική υποδομή του σχολείου
- Αριθμός εκπαιδευτικών Φ.Α.
- Επιρροή καιρικών συνθηκών
- 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.

Επισημάνσεις για τα περιεχόμενα του μαθήματος Φ.Α.

- Για την επίτευξη των σκοπών 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 της Φ.Α., ωστόσο η επιλογή κάποιων από αυτά δημιουργεί ευνοϊκότερο περιβάλλον για την επίτευξή τους και προσανατολίζει μαθησιακά τους μαθητές/-τριες.
- Τα περιεχόμενα στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής εξυπηρετούν τη διαμόρφωση της «διδασκτέας 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.



Σύμπνοια και ταύτιση με τα Προγράμματα Σπουδών

ΔΕΠΠΣ & ΑΠΣ Φ.Α. του 2003

Υ.Α. 21072β/Γ2/13-03-2003 (ΦΕΚ 304 τ.Β'/13-03-03)

- Τα Α.Π.Σ. και Δ.Ε.Π.Π.Σ. του 2003 είναι δομημένα σε στόχους γνωστικού, συναισθηματικού και ψυχοκινητικού τομέα, σύμφωνα με την στοχοταξινόμια των Bloom (1956), Krathwohl et al. (1956) και Harrow (1972).
- Στα ΑΠΣ καθορίζονται οι στόχοι, οι θεματικές ενότητες (με αριθμό διδακτικών ωρών) κατά άξονες περιεχομένων και ενδεικτικές δραστηριότητες για κάθε θεματική ενότητα.

Νέα Προγράμματα Σπουδών Φ.Α. (2021-23)

Υ.Α. 33484/Δ1/3-04-2023 (ΦΕΚ 2155 τ.Β'/3-04-23)

- Τα Νέα Π.Σ. έχουν δομηθεί σε 4 βασικούς σκοπούς-πεδία (κινητικός, γνωστικός, συμπεριφορικός, κοινωνικός/ συναισθηματικός/ ηθικός), με απώτερο σκοπό την δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.
- Οι θεματικές ενότητες αφορούν σε γενικές ενότητες δεξιοτήτων, γνώσεων, συμπεριφορών και στάσεων που επιδιώκεται να αναπτύξουν οι μαθητές/-τριες μέσω προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων, χωρίς να προσδιορίζονται σαφώς τα περιεχόμενα.

Περιεχόμενα μαθήματος Φ.Α. στην Α΄ και Β΄ τάξη δημοτικού

Θεματικές ενότητες	Ώρες
ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Αίσθηση χώρου & χρόνου (12) Οπτικοκινητικός συγχρονισμός & συντονισμός (6) Ισορροπία στατική & δυναμική (4) Πλευρική κίνηση (3) Ορθοσωματική αγωγή (3) Αναπνευστική αγωγή (2) Φαντασία & Δημιουργικότητα (2)	32
ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ - ΧΟΡΟΙ Μουσικοκινητική Αγωγή (10) Παραδοσιακοί Χοροί (8) Σύγχρονες μορφές χορευτικής έκφρασης - άλλοι χοροί (8)	26
ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ: Ομαδικά, ατομικά, παραδοσιακά	12
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ – ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	10
ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΣΠΟΡ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ	8
Αξιολόγηση και ανατροφοδότηση κινητικών δεξιοτήτων	4
Προετοιμασία Εκδηλώσεων	4

Περιεχόμενα
μαθήματος Φ.Α.
στην
Γ' και Δ' τάξη
δημοτικού

Θεματικές ενότητες	Ώρες
ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Κινητικές δεξιότητες (7) Φυσικές ικανότητες (7) Ορθοσωματική αγωγή (4)	18
ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ -ΧΟΡΟΙ Μουσικοκινητική Αγωγή (6) Παραδοσιακοί Χοροί (8) Σύγχρονες μορφές χορευτικής έκφρασης - άλλοι χοροί (6)	20
ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ: Ομαδικά, ατομικά, παραδοσιακά	8
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ – ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	10
ΜΥΘΣΗ ΣΤΙΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΤΙΒΟ Ποδόσφαιρο (3) Καλαθοσφαίριση (3) Πετοσφαίριση (3) Χειροσφαίριση (3) Στίβος (8)	20
ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΣΠΟΡ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ	8
ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΜΗ ΔΙΑΔΕΔΟΜΕΝΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΑμΕΑ	4
Αξιολόγηση και ανατροφοδότηση κινητικών δεξιοτήτων	4
Ενδοσχολικοί Αγώνες παιχνιδιών	4
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	20*

* Όταν υλοποιείται η κολύμβηση παραλείπονται ώρες από τις υπόλοιπες θεματικές ενότητες αναλογικά

Περιεχόμενα
μαθήματος Φ.Α.
στην
Ε΄ και ΣΤ΄ τάξη
δημοτικού

Θεματικές ενότητες	Ώρες
ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ Καλαθοσφαίριση (8) Πετοσφαίριση (8) Ποδόσφαιρο (8) Χειροσφαίριση (8)	32
ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ – Καταγραφή δεικτών σωματικής και κινητικής ανάπτυξης	12
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	8
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ & Σύγχρονες μορφές χορευτικής έκφρασης	12
Ενδοσχολικοί Αγώνες 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 ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΤΑΞΗ	Α' ΤΡΙΜΗΝΟ	ΩΡΕΣ	Β' ΤΡΙΜΗΝΟ	ΩΡΕΣ	Γ' ΤΡΙΜΗΝΟ	ΩΡΕΣ
Α	Ψυχοκινητική Αγωγή	18	Ψυχοκινητική Αγωγή	14	Παιχνίδια	12
	Μουσικοκινητική αγωγή-Χοροί	11	Μουσικοκινητική Αγωγή-Χοροί	6	Μουσικοκινητική Αγωγή-Χοροί	9
	Σ.Ε.: Καταγραφή δεικτών Κιν. & Σωμ. ανάπτυξης	4	Γυμναστική-Ενόργανη Γυμναστική	10	Σ.Ε.: Φυσικές δραστηρ/τες Υγείας & Αναψυχής	8
					Προετοιμασία εκδήλωσης	4
Β	Ψυχοκινητική Αγωγή	16	Ψυχοκινητική αγωγή	11	Ψυχοκινητική Αγωγή	5
	Μουσικοκινητική Αγωγή	10	Γυμναστική-Ενόργανη Γυμναστική	10	Χοροί	16
	Παιχνίδια	3	Παιχνίδια	9	Προετοιμασία εκδήλωσης	4
	Σ.Ε.: Καταγραφή δεικτών Κιν. & Σωμ. ανάπτυξης	4	Σ.Ε.: Παίζω παραδοσιακά παιχνίδια	6	Σ.Ε.: Φυσικές δραστηρ/τες Υγείας & Αναψυχής	8
Γ	Ψυχοκινητική Αγωγή, Παιχνίδια	18	Ψυχοκινητική Αγωγή, παιχνίδια	4	Παιχνίδια, Αγώνες	8
	Γνωριμία με μη διαδεδομένο άθλημα	4	Μουσικοκινητική Αγωγή - Χοροί	10	Χοροί	10
	Μπάσκετ, Στίβος	7	Ποδόσφαιρο, Χάντμπολ	6	Βόλει, Στίβος	7
	Σ.Ε.: Καταγραφή δεικτών Κιν. & Σωμ. ανάπτυξης	4	Γυμναστική-Ενόργανη Γυμναστική	10	Σ.Ε.: Φυσικές δραστηρ/τες Υγείας & Αναψυχής	8
Δ	Ψυχοκινητική Αγωγή, Παιχνίδια	18	Μουσικοκινητική Αγωγή-Χοροί	14	Ψυχοκινητική Αγωγή, Παιχνίδια, Αγώνες	12
	Μπάσκετ, Στίβος	7	Ποδόσφαιρο, Χάντμπολ	6	Στίβος, Βόλει	7
	Γνωριμία με μη διαδεδομένο άθλημα	4	Γυμναστική-Ενόργανη Γυμναστική	10	Χοροί	6
	Σ.Ε.: Καταγραφή δεικτών Κιν. & Σωμ. ανάπτυξης	4	Σ.Ε. Προσέχω το σώμα μου και τη διατροφή μου	6	Σ.Ε.: Φυσικές δραστηρ/τες Υγείας & Αναψυχής	8
Ε	Μπάσκετ, Ποδόσφαιρο	10	Ποδόσφαιρο, Χάντμπολ	10	Χάντμπολ, Βόλει	12
	Στίβος, Καταγραφή δεικτών Κιν. & Σωμ. Ανάπτ.	12	Παραδοσιακοί χοροί και άλλες μορφές χορού	10	Γυμναστική	8
			Σ.Ε.: Τοπικοί παραδοσιακοί χοροί	6	Αθλητική εκδήλωση - Αγώνες	4
Στ	Μπάσκετ, Χάντμπολ	16	Ποδόσφαιρο	8	Βόλει	8
	Στίβος, Καταγραφή δεικτών Κιν. & Σωμ. Ανάπτ.	6	Γυμναστική	8	Στίβος	6
			Παραδοσιακοί χοροί	4	Χοροί, Αθλητική εκδήλωση - Αγώνες	8
Σχολικοί αγώνες	1. Ποδόσφαιρο 2. Μπάσκετ 3. Χάντμπολ 4. Βόλει 5. Αγώνες στίβου					

1. δύο έως τέσσερις θεματικές ενότητες σε κάθε τρίμηνο
2. κάθε ενότητα με διδακτική συνέχεια ολοκληρώνεται σε ένα ή το πολύ δύο τρίμηνα.
3. Σ.Ε.: Σχέδιο Εργασίας (σε αποκλειστικές ώρες ή σε ώρες συναφούς θεματικής ενότητας ή ευέλικτης ζώνης)

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
1^ο ΤΡΙΜΗΝΟ

ΤΑΞΗ	ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΩΡΕΣ	ΜΗΝΑΣ Σεπτέμβριος			ΜΗΝΑΣ Οκτώβριος				ΜΗΝΑΣ Νοέμβριος				ΩΡΕΣ*
Α	Ψυχοκινητική Αγωγή	18	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	
	Μουσικοκινητική αγωγή-Χοροί	11	1	1	1			1	1	1	1	2	2	
	Σ.Ε.: Καταγραφή δεικτών Κιν. & Σωμ. ανάπτυξης	4				2	2							
Β	Ψυχοκινητική Αγωγή	16	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	
	Μουσικοκινητική Αγωγή	10						1	1	2	2	2	2	
	Παιχνίδια	3	1	1	1									
	Σ.Ε.: Καταγραφή δεικτών Κιν.& Σωμ. ανάπτυξης	4				2	2							
Γ	Ψυχοκινητική Αγωγή, Παιχνίδια	18	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	
	Γνωριμία με μη διαδεδομένο άθλημα	4						1	1	1	1			
	Μπάσκετ, Στίβος	7	1	1	1			1	1	1	1			
	Σ.Ε.: Καταγραφή δεικτών Κιν. & Σωμ. ανάπτυξης	4				2	2							
Δ	Ψυχοκινητική Αγωγή, Παιχνίδια	18	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	
	Μπάσκετ, Στίβος	7	1	1	1			1	1	1	1			
	Γνωριμία με μη διαδεδομένο άθλημα	4						1	1	1	1			
	Σ.Ε.: Καταγραφή δεικτών Κιν. & Σωμ. ανάπτυξης	4				2	2							
Ε	Μπάσκετ, Ποδοσφαιρο	10	2	2	2	2						1	1	
	Στίβος, Καταγραφή δεικτών Κιν. & Σωμ. Ανάπτ.	12					2	2	2	2	2	1	1	
Στ	Μπάσκετ, Χάντμπολ	16	2	2	2	2			1	1	2	2	2	
	Στίβος, Καταγραφή δεικτών Κιν. & Σωμ. Ανάπτ.	6					2	2	1	1				

* ώρες που έγιναν (συμπληρώνονται στο τέλος του τριμήνου)

**ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ Στ' ΤΑΞΗΣ
ΣΤΟ ΝΕΟ ΠΣ**

Στ' ΤΑΞΗ Ενότητες		1η [Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1]	2η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ1]	3η [Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ2, ΕΣτ1]	4η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1]	5η [Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ2]
Αριθμός Μαθημάτων	1ο-2ο	3ο-4ο	5ο-6ο	7ο-8ο	9ο-10ο	11ο-12ο
Τίτλοι ενότητων/ Γενικοί στόχοι	<i>Αρχική αξιολόγηση</i>	<i>Έννοιες επιδεξιότητας σε ατομικά αγωνίσματα</i>	<i>Βασικές δεξιότητες ομαδικών αθλημάτων</i>	<i>Ανάπτυξη φυσικής κατάστασης</i>	<i>Σύνθετες δραστηριότητες χορού</i>	<i>Τίμιο παιχνίδι</i>
6η [Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ7, ΕΣτ1]	7η [Σκ3, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1]	8η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ3]	9η [Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ5]	10η [Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ4, ΕΣτ1]	11η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ5, ΕΣτ1]	
13ο-14ο	15ο-16ο	17ο-18ο	19ο-20ο	21ο-22ο	23ο-24ο	
<i>Γνωριμία με τις ωφέλειες από την συμμετοχή στη ΦΔ</i>	<i>Ενεργή συμμετοχή στη ΦΔ</i>	<i>Συνδυασμός βασικών κινητικών δεξιοτήτων με έννοιες</i>	<i>Γνωριμία με βασικούς κανονισμούς /τακτικές ομαδικών αθλημάτων</i>	<i>Ορισμός ομαδικών στόχων</i>	<i>Τακτική και συνεργασία σε ομαδικά παιχνίδια</i>	
12η [Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ1]	13η [Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ2]	14η [Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ3, ΕΣτ3]	15η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ3]	16η [Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ9, ΕΣτ1]	17η [Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ3, ΕΣτ2]	
25ο-26ο	27ο-28ο	29ο-30ο	31ο-32ο	33ο-34ο	35ο-36ο	
<i>Γνωριμία με τη «ιδανική ζώνη» άσκησης</i>	<i>Γνωριμία και εφαρμογή ψυχολογικών τεχνικών</i>	<i>Συμμετοχή σε ΦΔ με στόχο την υγεία</i>	<i>Δεξιότητες ρυθμού</i>	<i>Διατροφή και ΦΔ</i>	<i>Χρήση της τεχνολογίας για υποστήριξη της ΦΔ</i>	
37ο-38ο	39ο-40ο	41ο-42ο	43ο-44ο	45ο-46ο		
<i>Ορισμός/επίτευξη προσωπικών στόχων</i>	<i>Δεξιότητες προσανατολισμού για δια βίου άσκηση</i>	<i>Ασφάλεια και προσωπική υπευθυνότητα</i>	<i>Αποτελεσματική συνεργασία</i>	<i>Τελειοποίηση βασικών δεξιοτήτων ατομικών αθλημάτων/αυτορρύθμιση</i>		
47ο-48ο	49ο-50ο	51ο-52ο	53ο-54ο	55ο-56ο	57ο-58ο	
<i>Ενσυναίσθηση και άσκηση</i>	<i>Χρήση της τεχνολογίας για ενεργό τρόπο ζωής</i>	<i>Έκφραση και διαχείριση συναισθημάτων στην άσκηση</i>	<i>Παροχή και πρόσληψη βοήθειας κατά την εξάσκηση</i>	<i>Αντίληψη της επικινδυνότητας κατά την άσκηση</i>	<i>Ευχαρίστηση και άσκηση</i>	
59ο-60ο	61ο-62ο	63ο-64ο	65ο-66ο	67ο-68ο	69ο-70ο	
<i>Άσκηση, οστά και μύες</i>	<i>Άσκηση, συνεργασία και επικοινωνία</i>	<i>Συμμετοχή σε μέτρια/έντονη άσκηση</i>	<i>Κίνηση και αυτοέκφραση</i>	<i>Ενημέρωση για κατάχρηση βλαβερών ουσιών</i>	<i>Ημέρα Αθλητισμού, ενδοσχολικοί αγώνες, αθλητική γιορτή</i>	



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
θεματικής ενότητας
Κλασικός
Αθλητισμός στο
δημοτικό

Τάξη	Διδ. ώρα	ΘΕΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
Γ & Δ	1η	Δρόμοι ταχύτητας - σκυταλοδρομίες	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Παιγνιώδεις δραστηριότητες με ταχύτητες στον ελεύθερο χώρο ▶ Διάφορες σκυταλοδρομίες με ταχύτητες
	2η	Δρόμοι ταχύτητας - εκκινήσεις	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Παιγνιώδεις δραστηριότητες αντίδρασης με τρέξιμο ▶ Συνδυασμοί ανταγωνιστικών δραστηριοτήτων από όρθια εκκίνηση
	3η	Δρόμοι αντοχής – μύηση στο ρυθμό	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Παιγνιώδεις δραστηριότητες με ομαδικό ρυθμό τρεξίματος ▶ Παλίνδρομες παρατεταμένες δραστηριότητες σε καθορισμένους χρόνους
	4η	Δρόμοι αντοχής – μύηση στην απόσταση	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ομαδικές παιγνιώδεις δραστηριότητες με χαλαρό τρέξιμο ▶ Δραστηριότητες στόχων απόστασης ανά 4-8 άτομα
	5η	Άλματα - μήκος	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ατομικοί στόχοι άλματος χωρίς φόρα ▶ Παιγνιώδη άλματα με τρέξιμο σε στρόματα ή άλμα σε σκάμμα
	6η	Άλματα - ύψος	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Παιγνιώδεις δραστηριότητες με αλματάκια πάνω από ελαστικά σχοινάκια σε διάφορα ύψη ▶ Ατομικοί στόχοι άλματος σε ύψος
	7η	Ρίψεις – ρίψη μπάλας	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Διάφορες δραστηριότητες με ρίψη μπάλας ▶ Παιγνίδια με ρίψη μπάλας σε στόχο
	8η	Ρίψεις – ρίψη μπαλάκι	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Παιγνιώδεις Δραστηριότητες ρίψης με το ένα χέρι ▶ Ρίψεις σε στόχους από διάφορες αποστάσεις
Ε & Στ	1η	Εκκινήσεις από όρθια θέση - επιτάχυνση	▶ Ανταγωνιστικές εκκινήσεις ανά 2-3 άτομα (10 μ.)
	2η	Συσπειρωτική εκκίνηση επιτάχυνση	▶ Ανταγωνιστικές εκκινήσεις ανά 2-3 άτομα (10 μ.)
	3η	Δρόμοι ταχύτητας – διασκελισμός & κίνηση χεριών	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Δραστηριότητες συγχρονισμού κίνησης χεριών και ποδιών ▶ Ταχύτητες με ελεγχόμενη κίνηση χεριών
	4η	Δρόμος ταχύτητας 20 - 50 μέτρων	▶ Ατομική χρονομέτρηση και ανταγωνιστικές προσπάθειες 2-4 ατόμων
	5η	Σκυταλοδρομίες	▶ Διάφορες μορφές σκυταλοδρομιών (αντικριστά, σε τετράγωνο, σε τρίγωνο, σε κύκλο)
	6η	Δρόμοι αντοχής - διασκελισμός & κίνηση χεριών	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Δραστηριότητες ρυθμού διασκελισμών-αναπνοής ▶ Δραστηριότητες ελεγχόμενης κίνησης χεριών
	7η	Δρόμος 800 – 1000 μέτρων	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ατομικοί στόχοι κάλυψης απόστασης ▶ Χρονομετρήσεις ανταγωνιστικών προσπαθειών
	8η	Άλμα σε μήκος με συσπειρωτική τεχνική	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Συσπειρωτικά άλματα με 3-4 διασκελισμούς ▶ Συσπειρωτικά άλματα με αυξανόμενη φόρα
	9η	Άλμα σε μήκος με εκτατική τεχνική	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Εκτατικά άλματα χωρίς φόρα ▶ Εκτατικά άλματα με 3-4 διασκελισμούς ▶ Εκτατικά άλματα με αυξανόμενη φόρα
	10η	Άλμα σε ύψος με ψαλίδι (& φλοπ)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Άλματα με ψαλίδι (ή φλόπ) χωρίς φόρα ▶ Άλματα με ψαλίδι (ή φλοπ) με αυξανόμενη φόρα
	11η	Τεχνική ρίψης ακοντίου με μπαλάκι	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ρίψεις με μπαλάκι χωρίς φόρα ▶ Ρίψεις με σταδιακά αυξανόμενους διασκελισμούς
	12η	Τεχνική ρίψης σφαίρας	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ρίψεις μπάλας από πλάγια θέση ▶ Ρίψεις με μπάλα ή μπαλάκι από πλάγια θέση με περιστροφική κίνηση του κορμού ▶ Ρίψεις με πλάγια μετατόπιση

Ενδεικτικός
προγραμματισμός
διδασκαλίας της
θεματικής ενότητας
Χειροσφαίριση στο
δημοτικό

Τάξη	Διδ. ώρα	ΘΕΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
Γ & Δ	1η	Χειρισμός της μπάλας	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Διάφοροι χειρισμοί μπάλας στα δύο χέρια, γύρω από το σώμα, με κτύπημα κάτω, με κύλισμα, κλπ. ▶ Συνδυασμοί κινητικών δραστηριοτήτων με αλλαγές της μπάλας με επαφή των μαθητών ▶ Μορφές ανταγωνιστικών παιχνιδιών με διάφορους χειρισμούς της μπάλας
	2η	Ντρίπλα - σουτ	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Διάφορες μετακινήσεις με απλή ντρίπλα ▶ Συνδυασμοί απλών μετακινήσεων και σουτ σε στόχο ▶ Εκτελέσεις σουτ από στάση ▶ Συνδυασμοί μετακινήσεων με ντρίπλα και σουτ
	3η	Πάσα - ντρίπλα - σουτ	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Συνδυασμοί απλής ντρίπλας και πάσας ανά 2 άτομα ▶ Διάφοροι συνδυασμοί μετακινήσεων ανά 2 ή 3 άτομα με πάσες, ντρίπλα και σουτ ▶ Διάφορα παιχνίδια κατοχής μπάλας ▶ Απλοποιημένες μορφές παιχνιδιού
Ε & Στ	1η	Πάσα και υποδοχή της μπάλας	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Συνδυασμοί πάσας και υποδοχής ανά 2 άτομα σε στάση και με κίνηση ▶ Συνδυασμοί διάταξης μαθητών στο χώρο και πάσας προς διάφορες κατευθύνσεις ▶ Συνδυασμοί μετακινήσεων με πάσες ανά 2-4 άτομα
	2η	Το σουτ από στάση και με άλμα	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Εκτελέσεις σουτ από στάση ανά 2 αντιμετώποι ▶ Εκτελέσεις σουτ στο τέρμα με σταθερό πόδι και με αναπήδηση ▶ Συνδυασμοί πάσας και σουτ ▶ Συνδυασμοί κίνησης πάσας και σουτ με άλμα
	3η	Ντρίπλα - πάσα	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Διάφοροι συνδυασμοί μετακινήσεων με ντρίπλα και πάσα ανά 2 έως 4 άτομα ▶ Διάφοροι σχηματισμοί στο χώρο με εναλλαγές πάσας και ντρίπλας ▶ Διάφορα παιχνίδια κατοχής μπάλας με πάσα - ντρίπλα
	4η	Μετακίνηση με μπάλα - προσποιήσεις	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Εκτελέσεις βημάτων με κράτημα μπάλας ▶ Συνδυασμοί μετακίνησης με κράτημα μπάλας και ντρίπλα ▶ Συνδυασμοί προσποιήσεων χωρίς μπάλα και με μπάλα ανά 2 άτομα
	5η	Ατομική και ομαδική άμυνα	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Συνδυασμοί κίνησης ανά 2 άτομα με ατομική άμυνα ▶ Διάταξη ομαδικής άμυνας με κίνηση της μπάλας ▶ Μορφές παιχνιδιού με ατομική και ομαδική άμυνα
	6η	Το σουτ από πλάγια θέση	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Συνδυασμοί εκτέλεσης σουτ από πλάγια θέση με κράτημα μπάλας, με ντρίπλα και με πάσα ▶ Διάφορες δραστηριότητες με εναλλαγές πάσας, ντρίπλας και σουτ από πλάγιες θέσεις ▶ Παιχνίδι με σουτ μόνο από πλάγια θέση
	7η	Ο τερματοφύλακας	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Εκτέλεση θέσεων και κινήσεων του τερματοφύλακα ▶ Σχεδιασμένες αποκρούσεις με χέρια και πόδια ▶ Κυκλική εναλλαγή σουτέρ και τερματοφύλακα
	8η	Ομαδική επίθεση	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Θέσεις και κινήσεις παικτών στην επίθεση ▶ Δραστηριότητες κινήσεων παικτών στην ανάπτυξη επίθεσης ▶ Δραστηριότητες εναλλαγής επίθεσης - άμυνας

Η 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.

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

Αρχική σελίδα

Βιογραφικό

Προγράμματα Σπουδών

Φυσική Αγωγή Ε.Α.Ε.Π.

e-books στη Φ. Α.

Επιμορφωτικά Σεμινάρια

Επιμορφωτικές Ημερίδες

Επιμορφικές συνανήσεις

Προγραμματισμός Φ.Α.

Σχεδιασμός μαθήματος

Μάθημα εξ αποστάσεως

Σχέδια δράσης

Αξιολόγηση στη Φ.Α.

Σχολικός Αθλητισμός

Κανονισμοί αθλημάτων

Ειδική Φυσική Αγωγή

Διαθεματικότητα στη Φ.Α.

Πρόγραμμα Κολύμβησης

εις)

Αpostolos Danis - Καλώς ήρθατε

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

PDF  

Απόστολος Ντάνης

Κινητό: 6945524532

e-mail: adanis@sch.gr



Έντυπη έκδοση



free download



free download



free download

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ «ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕ

Το σεμινάριο πρώτων βοηθειών προ Εκπαίδευσης Φ.Α. της 1ης Θέσης Δυτικής υεσσαλονίκης για τους εκπαιδευτικούς Φ.Α. Ανημιας και Εφημιας εκτισης των σχολικών μονάδων επιστημονικής ευθύνης της 1ης Θέσης.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ»

PDF  

ΤΑΛ Ευόσμου. Διοργανώθηκε από τον Σύμβουλο της 1ης Θέσης των σχολικών μονάδων επιστημονικής ευθύνης

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

ΑΡΧΙΚΗ e-ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΔΙΑΓΥΕΙΑ ΕΡΕΥΝΕΣ/ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Αναζήτηση...

ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Φυσική Αγωγή Γυμνασίου

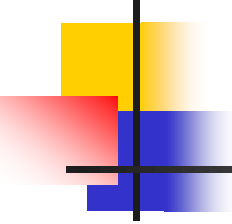
Φυσική Αγωγή Δημοτικού

Φυσική Αγωγή Λυκείου

Φυσική Γυμνασίου

Φυσική Λυκείου





Άλλες δράσεις που μπορούν να περιληφθούν στον προγραμματισμό

- Συμμετοχή στο πρόγραμμα Κολύμβησης
- Διοργάνωση – Συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες
- Σχέδια εργασίας (projects)
- Δράσεις στο πλαίσιο των εργαστηρίων δεξιοτήτων
- Δράσεις στο πλαίσιο των σχεδίων δράσης του συλλογικού προγραμματισμού της ΣΜ

Η κολύμβηση υποχρεωτική στην Γ' τάξη του Δημοτικού



- Η διδασκαλία επιδιώκεται να ολοκληρωθεί σε 10 μαθήματα
- Κάθε μάθημα πραγματοποιείται σε ένα συνεχόμενο δίωρο Φ.Α. την εβδομάδα
- Τα μαθήματα γίνονται από εξειδικευμένους εκπ/κούς Φ.Α. στην κολύμβηση
- Οι μαθητές κατά τη μετάβασή τους από το σχολείο στο κολυμβητήριο συνοδεύονται από τον εκπ/κό Φ.Α. του σχολείου

Αθλητικές Δραστηριότητες στο σχολείο

- Αθλητικές δραστηριότητες που συντονίζονται από τη Δ/νση Φ.Α. του ΥΠΑΙΘΑ ή την ΟΕΣΑΔ
 - Πανελλήνια ημέρα Σχολικού Αθλητισμού
 - Αγώνες ΑθλοΠαιδείας Δημοτικών Σχολείων
- Ενδοσχολικές Αθλητικές δραστηριότητες
 - Ενδοσχολικοί αγώνες και παιχνίδια
 - Μαθητικοί όμιλοι αθλητικών δραστηριοτήτων
 - Φυσική δραστηριότητα και άσκηση μαθητών (διαλείμματα)
 - «Αθλητικές επισκέψεις» σχολείων σε άλλα σχολεία