

Για τη Φυσική Αγωγή στα Γενικά και Επαγγελματικά Λύκεια είναι σε ισχύ το Πρόγραμμα Σπουδών Φυσικής Αγωγής Α', Β', Γ' Λυκείου (Υ.Α. 8562/Δ2/19-1-2015, ΦΕΚ 197 τ.Β'/23-1-2015), σύμφωνα με το οποίο ο απώτερος σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο είναι "η δια βίου άσκηση για την υγεία και την ποιότητα ζωής". Κατά συνέπεια στο μάθημα πρέπει να διαμορφώνονται σχέδια δράσης που αποβλέπουν στην εξυπηρέτηση του απώτερου σκοπού, προσανατολισμένα σε έναν ή σε περισσότερους από τους τέσσερις επιμέρους σκοπούς που προσδιορίζονται στο Π.Σ. και είναι:

1. Οι μαθητές να επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων (συμπεριλαμβανομένου του χορού) που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.
2. Να κατανοούν και να είναι σε θέση να εφαρμόσουν γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για την υγεία και την ποιότητα ζωής.
3. Να είναι σε θέση να αναπτύξουν και να διατηρήσουν ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή τους σε ένα εύρος κινητικών/ φυσικών/ αθλητικών δραστηριοτήτων.
- 4.

Να επιδεικνύουν υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και να έχουν αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.

Στην έναρξη της σχολικής χρονιάς από κοινού ο/η εκπαιδευτικός Φ.Α. και οι μαθητές/-τριες του κάθε τμήματος προσδιορίζουν ένα ή περισσότερα σχέδια δράσης στο μάθημα της Φ.Α. διατυπώνοντας με σαφήνεια τον/τους σκοπούς σε κάθε ένα από αυτά. Προσδιορίζουν τα κινητικά περιεχόμενα και άλλες δραστηριότητες που θα περιληφθούν σε κάθε σχέδιο δράσης και ακολουθεί ο προγραμματισμός. Παράλληλα ο/η εκπαιδευτικός Φ.Α. προγραμματίζει τη συμμετοχή του σχολείου στους σχολικούς αγώνες, φροντίζοντας να περιλάβει τα αντίστοιχα αντικείμενα στο 1ο τετράμηνο, ώστε να κάνει ταυτόχρονα και την προετοιμασία των αθλητικών ομάδων. Σχέδια εργασίας (projects) μπορούν να ενσωματώνονται, εν μέρει σε ώρες Φ.Α., εν μέρει σε εργασία για το σπίτι και εν μέρει σε ώρες προγράμματος σχολικών δραστηριοτήτων (αγωγή υγείας, περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, αγωγής σταδιοδρομίας, κλπ).

Προτείνεται ο ετήσιος προγραμματισμός να γίνεται σε έντυπο μιας σελίδας, όπου θα περιλαμβάνονται τα τμήματα στα οποία διδάσκει ο εκπαιδευτικός της Φ.Α. (βλέπε πίνακα). Σε κάθε τετράμηνο αναγράφονται τα σχέδια δράσης που πρόκειται να υλοποιηθούν με τις αντίστοιχες διδακτικές ώρες που θα αξιοποιηθούν. Στις στήλες των ωρών που αντιστοιχούν σε κάθε αντικείμενο υπάρχει και δεύτερη κενή στήλη η οποία θα συμπληρώνεται στο τέλος κάθε τετραμήνου με τις ώρες που πραγματοποιήθηκαν. Στη συνέχεια, για κάθε σχέδιο δράσης γίνεται ο προγραμματισμός των δραστηριοτήτων ανά διδακτική ώρα.

□□□□□□□□□□ ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΕ.Λ. – ΕΠΑ.Λ*

ΤΑΞΗ

Α' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ

ΩΡΕΣ

Β' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ

ΩΡΕΣ

Α

1. "Φροντίζω για τη Φυσική μου κατάσταση"

30

1. "Εντάσω την κίνηση στην καθημερινότητά μου"

12

2. "Συμμετέχω στο τουρνουά Ποδοσφαίρου (αγόρια) - Βόλει (κορίτσια)"

16

Σ.Ε.: "Πρόληψη παχυσαρκίας

και καρδιαγγειακών νοσημάτων"

8

B

1. "Ασκούμαι όπως και όπου μπορώ"

15

1. "Όλοι μαζί σε πρόγραμμα Fitness & Fun"

14

Σ.Ε.: "Φυσικό περιβάλλον και

δραστηριότητες αναψυχής"

6

Γ

1. "Φτιάχνω το δικό μου πρόγραμμα άσκησης"

24

1. "Ασκούμαι, χαλαρώνω, ελέγχο το στρες: πρόγραμμα αυτορύθμισης στη Φ.Α."

28

2. "Πάμε σε υπαίθριες δραστηριότητες"

6

Σχολικοί

αγώνες

Μπάσκετ

Ποδόσφαιρο

Χάντμπολ

Βόλεϊ

Στίβος

Κολύμβηση

1. στην πρώτη στήλη των ωρών: όλες οι ώρες Φ.Α. του τετραμήνου, στη δεύτερη: όσες έγιναν (συμπληρώνεται στο τέλος του τετραμήνου)

2. Σ.Ε. : Σχέδια Εργασίας

* Στα ΕΠΑΛ ο προγραμματισμός γίνεται για 30 και 28 ώρες στην Α' τάξη και για 15 και 14

ώρες στη Β' τάξη και Γ' τάξη (1^ο και 2^ο τετράμηνο).