



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

Σέρρες: 22 / 10 / 2013

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ
Α/ΘΜΙΑΣ & Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ
ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

Αρ. Πρωτ. : 806

ΓΡΑΦΕΙΟ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΣΥΜΒΟΥΛΩΝ
Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΣΕΡΡΩΝ
ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΠΡΟΣ :

Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής
Α/θμιας Εκπαίδευσης
Ν. Σερρών και Ν. Κιλκίς
(δια των σχολικών μονάδων τους)

Ταχ. Δ/ση : Κερασούντος 2
TK 62110 Σέρρες
Πληροφορίες : Ντάνης Απόστολος
Τηλέφωνο : 23210- 47537, 47538
E-mail : grssdser@sch.gr
Website : <http://users.sch.gr/adanis>

ΚΟΙΝ.:

1. Περιφερειακή Δ/ση Εκπαίδευσης
Κ. Μακεδονίας (Προϊστάμενο
Παιδαγωγικής & Επιστημονικής
καθοδήγησης Α/θμιας Εκπαίδευσης)
2. Δ/σεις Π.Ε. Σερρών και Κιλκίς

**ΘΕΜΑ: Οδηγίες για τον προγραμματισμό και το σχεδιασμό του μαθήματος
Φυσικής Αγωγής στο δημοτικό σχολείο**

Αγαπητοί συνάδελφοι,

για το σχολικό έτος 2013-14 σας εύχομαι υγεία, θετική διάθεση και αμείωτο ενδιαφέρον για το διδακτικό σας έργο, παρά τις αρνητικές συνέπειες της κρίσης που βιώνουμε σαν εκπαιδευτικοί και σαν πολίτες.

Σας παραθέτω οδηγίες και παραδείγματα ετήσιου, τριμηνιαίου κι εβδομαδιαίου προγραμματισμού Φυσικής Αγωγής, καθώς και οδηγίες για το σχεδιασμό του ημερήσιου μαθήματος. Για την καλύτερη οργάνωση και αποτελεσματική διεξαγωγή του διδακτικού σας έργου παρακαλείσθε να συντάξετε τον ετήσιο και τριμηνιαίο προγραμματισμό σας, σύμφωνα με τις οδηγίες του Δ.Ε.Π.Π.Σ. και Α.Π.Σ. Φυσικής Αγωγής, καθώς και σύμφωνα με το πρόγραμμα σπουδών του Ε.Α.Ε.Π. (για όσα σχολεία λειτουργούν με Ε.Α.Ε.Π.). Με βάση τις οδηγίες για το σχεδιασμό του μαθήματος καλείσθε να σχεδιάζετε το ημερήσιο μάθημα και να συντάξετε σχέδιο μαθήματος όποτε αυτό ζητηθεί.

Πριν τον προγραμματισμό

Με την ανάληψη υπηρεσίας, μετά τις θερινές διακοπές, 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 στο διευθυντή του σχολείου ενδεχόμενες επισκευές στον πάγιο εξοπλισμό, εργασίες συντήρησης και αγορές αθλητικού υλικού (στο μέτρο του εφικτού).
- Φροντίζει να διαμορφώσει τους χώρους και να αποκτήσει το υλικό που θα χρειασθεί στο μάθημά του.

- **Συνεργασία με άλλους εκπαιδευτικούς του σχολείου**

Η συνεργασία μεταξύ των εκπαιδευτικών είναι απαραίτητη στον προγραμματισμό του εκπαιδευτικού έργου της σχολικής μονάδας. Για την κατάρτιση του ετήσιου προγραμματισμού στη Φυσική Αγωγή ο εκπαιδευτικός Φ.Α. συνεργάζεται με τους εκπαιδευτικούς που χρησιμοποιούν τους ίδιους χώρους, το υλικό και κοινές διαθεματικές προσεγγίσεις ή συναφή προγράμματα. Αν υπάρχουν στο σχολείο και άλλοι εκπαιδευτικοί Φ.Α. ο ετήσιος προγραμματισμός γίνεται από κοινού, προκειμένου να μοιράζονται οι χώροι και το υλικό.

Τι λαμβάνουμε υπόψη στη διαμόρφωση του ετήσιου προγραμματισμού

Οι παράγοντες που διαμορφώνουν τις επιλογές των αντικειμένων και την κατανομή τους στον ετήσιο προγραμματισμό είναι:

- Η αθλητική υποδομή του σχολείου (οι χώροι και τα γήπεδα καθορίζουν ποια αντικείμενα θα διδαχθούν. Αν π.χ. δεν υπάρχουν σκάμμα ή στρώματα στο σχολείο δεν μπορούν να διδαχθούν τα άλματα στο στίβο).
- Ο αριθμός των εκπαιδευτικών Φ.Α. στο σχολείο (αν υπάρχει και δεύτερος εκπαιδευτικός Φ.Α. στο σχολείο τα αντικείμενα προγραμματίζονται με διαφορετική σειρά στον καθένα, προκειμένου να μην συμπίπτουν οι απαιτήσεις στους χώρους και στο υλικό)
- Η επιρροή από τις καιρικές συνθήκες (αν το σχολείο διαθέτει μόνο ανοικτούς χώρους, θα πρέπει σε κάθε τρίμηνο να προγραμματίζονται και θεωρητικά αντικείμενα σαν εναλλακτικές λύσεις)
- Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του τόπου και του σχολείου (αν στον τόπο έχει αναπτυχθεί ένα ιδιαίτερο άθλημα ή δίπλα στο σχολείο υπάρχει στάδιο ή διαθέτουμε ιδιαίτερο εξοπλισμό στο σχολείο, το λαμβάνουμε υπόψη στη διαμόρφωση του προγραμματισμού, αξιοποιώντας το).

Τι περιλαμβάνει ο ετήσιος προγραμματισμός

- 1 έως 3 αντικείμενα που θα διδαχθούν σε κάθε τρίμηνο
- Τον αριθμό των διδακτικών ωρών για κάθε αντικείμενο
- Τους αγώνες ή τις αθλητικές εκδηλώσεις που θα πάρει μέρος το σχολείο
- Τα σχέδια εργασίας (projects) που θα υλοποιηθούν παράλληλα ή σε συνδυασμό με τη Φυσική Αγωγή

Επιδιώκουμε κάθε αντικείμενο να ολοκληρώνεται σε ένα ή το πολύ σε δύο τρίμηνα και κάθε αντικείμενο να διδάσκεται σε συνέχεια, χωρίς μεγάλα χρονικά διαλείμματα (στα αντικείμενα που έχουν διδακτική συνέχεια). Προγραμματίζουμε τις ώρες που προβλέπει το Α.Π.Σ. για το κάθε αντικείμενο (βλέπε πίνακα 1). Για τη συμμετοχή στους σχολικούς αγώνες φροντίζουμε το αντικείμενο να έχει ολοκληρωθεί πρόσφατα. Τα σχέδια εργασίας μπορούν να ενσωματώνονται: εν μέρει σε ώρες Φ.Α. συναφούς αντικειμένου, εν μέρει σε ώρες άλλου μαθήματος ή ευέλικτης ζώνης, εφόσον γίνονται σε συνεργασία με άλλο εκπαιδευτικό και εν μέρει σε εργασία για το σπίτι.

Προτείνεται ο ετήσιος προγραμματισμός να γίνεται σε έντυπο μιας σελίδας, όπου θα περιλαμβάνονται όλα τα τμήματα στα οποία διδάσκει ο εκπαιδευτικός της Φ.Α. Στη συνέχεια τα αντικείμενα με τις ώρες κάθε τριμήνου μεταφέρονται στον τριμηνιαίο προγραμματισμό, όπου αναλύονται οι ώρες σε εβδομαδιαία βάση (ακολουθούν παραδείγματα – πίνακες 2 και 3).

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΩΡΕΣ ΠΟΥ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΟΥΝ ΣΕ ΚΑΘΕ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ

| Γνωστικό περιεχόμενο | Ώρες |
|---|------|
| Α και Β Τάξη | |
| ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Αίσθηση χώρου & χρόνου (12) Οπτικοκινητικός συγχρονισμός & συντονισμός (6) Ισορροπία στατική & δυναμική (3) Πλευρική κίνηση (3) Ορθοσωματική αγωγή (2) Αναπνευστική αγωγή (2) Φαντασία & Δημιουργικότητα (2) | 30 |
| ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ | 10 |
| ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ | 12 |
| ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ | 10 |
| Γ και Δ Τάξη | |
| ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Κινητικές δεξιότητες (5) Φυσικές ικανότητες (4) Ορθοσωματική αγωγή (3) Γυμναστική (5) | 17 |
| ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ | 7 |
| ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ | 10 |
| ΜΥΘΗΣΗ ΣΤΙΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΤΙΒΟ | 20 |
| Καλαθοσφαίριση (3) Χειροσφαίριση (3) Πετοσφαίριση (3) Ποδόσφαιρο (3) Στίβος (8) | 20 |
| ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ | 10 |
| Ε και Στ Τάξη | |
| ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ Καλαθοσφαίριση (8) Χειροσφαίριση (8) Πετοσφαίριση (8) Ποδόσφαιρο (8) | 32 |
| ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ | 12 |
| ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ | 8 |
| ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ | 12 |

ΣΥΝΟΠΤΙΚΟΣ ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

| ΤΑΞΗ | Α΄ ΤΡΙΜΗΝΟ | ΩΡΕΣ | Β΄ ΤΡΙΜΗΝΟ | ΩΡΕΣ | Γ΄ ΤΡΙΜΗΝΟ | ΩΡΕΣ |
|-----------------|---|------|----------------------------------|------|----------------------------------|------|
| Α | Ψυχοκινητική Αγωγή | 18 | Μουσικοκιν/κή αγωγή, Παιχνίδια | 6+4 | Ψυχοκινητική Αγωγή | 12 |
| | Μουσικοκινητική αγωγή | 4 | Παραδοσιακοί χοροί | 10 | Παιχνίδια | 8 |
| | | | Σ.Ε.: Παραδοσιακά παιχνίδια | 4 | Σ.Ε.: Παραδοσιακά παιχνίδια | 4 |
| Β | Ψυχοκινητική Αγωγή | 16 | Μουσικοκινητική αγωγή | 4 | Ψυχοκινητική Αγωγή | 14 |
| | Μουσικοκινητική αγωγή | 6 | Παραδοσιακοί χοροί | 10 | Παιχνίδια | 6 |
| | | | Παιχνίδια | 6 | Σ.Ε.: Αρχαία Ολυμπ. αγωνίσματα | 6 |
| Γ | Ψυχοκινητική Αγωγή | 14 | Μουσικοκινητική Αγωγή | 7 | Ψυχοκινητική Αγωγή, Παρ.χοροί | 3+3 |
| | Μπάσκετ, Στίβος | 3+5 | Παραδοσιακοί χοροί | 7 | Στίβος, Βόλεϊ | 3+3 |
| | Σ.Ε.: Ατομικά & ομαδικά Αθλήματα | 5 | Ποδόσφαιρο, Χάντμπολ | 3+3 | Παιχνίδια | 10 |
| Δ | Ψυχοκινητική Αγωγή | 14 | Μουσικοκινητική Αγωγή | 7 | Ψυχοκινητική Αγωγή, Παρ.χοροί | 3+3 |
| | Μπάσκετ, Στίβος | 3+5 | Παραδοσιακοί χοροί | 7 | Στίβος, Βόλεϊ | 3+3 |
| | Σ.Ε.: Υγιεινή διατροφή | 6 | Ποδόσφαιρο, Χάντμπολ | 3+3 | Παιχνίδια | 10 |
| Ε | Μπάσκετ, Ποδόσφαιρο | 8+6 | Ποδόσφαιρο, Χάντμπολ | 2+8 | Βόλεϊ, Παραδοσιακοί χοροί | 8+2 |
| | Γυμναστική | 8 | Παραδοσιακοί χοροί | 10 | Στίβος | 12 |
| | | | Σ.Ε.: Τοπικοί παραδοσιακοί χοροί | 6 | Σ.Ε.: Τοπικοί παραδοσιακοί χοροί | 2 |
| Στ | Μπάσκετ, Χάντμπολ | 8+8 | Ποδόσφαιρο | 8 | Βόλεϊ, Στίβος | 6+8 |
| | Στίβος | 6 | Γυμναστική | 8 | Παραδοσιακοί χοροί | 8 |
| | | | Παραδοσιακοί χοροί | 4 | Σ.Ε.: Αθλητική εκδήλωση | 7 |
| Σχολικοί αγώνες | 1. Δρόμος ανωμάλου εδάφους 2. Μπάσκετ 3. Χάντμπολ 4. Βόλεϊ 5. Αγώνες στίβου | | | | | |

- ένα έως τρία αντικείμενα (θεματικές ενότητες) σε κάθε τρίμηνο
- κάθε αντικείμενο ολοκληρώνεται σε ένα ή το πολύ σε δύο τρίμηνα.
- Σ.Ε.: Σχέδιο Εργασίας

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟΣ ΚΑΙ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ (1^ο ΤΡΙΜΗΝΟ)

| ΤΑΞΗ | ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | ΩΡΕΣ | ΜΗΝΑΣ Σεπτέμβριος | | | ΜΗΝΑΣ Οκτώβριος | | | | ΜΗΝΑΣ Νοέμβριος | | | | ΩΡΕΣ που έγιναν | |
|------|----------------------------------|------|----------------------|----|----|--------------------|----|----|----|--------------------|----|----|----|-----------------------|--|
| Α | Ψυχοκινητική Αγωγή | 18 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| | Μουσικοκινητική αγωγή | 4 | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| Β | Ψυχοκινητική Αγωγή | 16 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| | Μουσικοκινητική αγωγή | 6 | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| Γ | Ψυχοκινητική Αγωγή | 14 | | 1 | / | 1 | / | 1 | / | 1 | / | 2 | 1/ | 2 | |
| | Μπάσκετ, Στίβος | 3*+5 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1* | 1* | 1* | | | | |
| | Σ.Ε.: Ατομικά & ομαδικά Αθλήματα | 5 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | |
| Δ | Ψυχοκινητική Αγωγή | 14 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | / | / | / | 1/ | 1/ | 1/ | |
| | Μπάσκετ, Στίβος | 3*+5 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1* | 1* | 1* | | | | |
| | Σ.Ε.: Υγιεινή διατροφή | 6 | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| Ε | Μπάσκετ, Ποδοσφαιρο | 8*+6 | | 2* | 2* | 2* | 1* | 1* | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| | Γυμναστική | 8 | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| Στ | Μπάσκετ, Χάντμπολ | 8*+8 | | 2* | 2* | 2* | 2* | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | |
| | Στίβος | 6 | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | |

Στις στήλες των ωρών που αντιστοιχούν σε κάθε αντικείμενο υπάρχει και δεύτερη κενή στήλη η οποία θα συμπληρώνεται στο τέλος κάθε τριμήνου με τις ώρες που πραγματοποιήθηκαν. Οι ώρες Φ.Α. στο Δημοτικό Σχολείο είναι 22 στο 1^ο τρίμηνο, 20 στο 2^ο, και 20-22 στο 3^ο τρίμηνο.

Η ολοκληρωμένη εικόνα του ετήσιου προγραμματισμού αποτελεί τη βάση για τη συστηματική εφαρμογή του διδακτικού έργου. Στη συνέχεια, με την τριμηνιαία και εβδομαδιαία απεικόνιση, καταρτίζεται ο οδηγός του καθημερινού σχεδιασμού του μαθήματος. Ο εκπαιδευτικός διευκολύνεται στο καθημερινό διδακτικό του έργο και στην πληρέστερη κάλυψη της διδακτέας ύλης.

Καταγραφή διδακτικών ωρών και περιεχομένου μαθημάτων

Ο προγραμματισμός του μαθήματος της Φ.Α. δεν θα είχε αξία αν δε συνδεόταν με την καταγραφή της πραγματοποίησής του, δηλαδή την καταγραφή των διδακτικών ωρών. Έτσι μόνο θα υπάρχει άμεση εικόνα της εξελικτικής φάσης του προγραμματισμού, διδακτικών ωρών που χάνονται και της υλοποίησής του γενικότερα.

Με την καταγραφή ο εκπαιδευτικός έχει μια συνεχή εικόνα υλοποίησης του προγραμματισμού σε κάθε τμήμα που διδάσκει (που βρίσκεται, τι έχει κάνει, τι υπολείπεται να κάνει). Η καταγραφή βοηθά ουσιαστικά τον εκπαιδευτικό στην οικοδόμηση των ημερήσιων μαθημάτων, προκειμένου να ολοκληρώσει κατά τάξη τη διδασκαλία των γνωστικών περιεχομένων.

Προτείνεται η χρήση ημερολογίου από κάθε εκπαιδευτικό, όπου θα σημειώνεται, σε κάθε εργάσιμη ημέρα, στη συγκεκριμένη ώρα, το τμήμα που είχε Φ.Α. και πολύ σύντομα το περιεχόμενο του μαθήματος. Θα καταγράφονται επίσης οι μέρες και οι ώρες που δε γίνονται μαθήματα. Στο τέλος κάθε τριμήνου θα μεταφέρονται στον ετήσιο ή τον τριμηνιαίο προγραμματισμό οι ώρες που πραγματοποιήθηκαν σε κάθε αντικείμενο.

Προγραμματισμός στα σχολεία που λειτουργούν με Ενιαίο Αναμορφωμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (Ε.Α.Ε.Π.)

Όσοι εκπαιδευτικοί εργάζονται σε σχολεία που λειτουργούν με Ε.Α.Ε.Π. θα προγραμματίσουν το διδακτικό τους έργο στις τάξεις Ε' και ΣΤ' σύμφωνα με τα παραπάνω χωρίς καμιά διαφοροποίηση.

Στις τάξεις όμως Α', Β', Γ' και Δ', όπου οι ώρες της Φυσικής Αγωγής είναι 4, θα κάνουν τον προγραμματισμό του μαθήματος με τα αντικείμενα και τις ώρες που αναλογούν σ' αυτά, σύμφωνα με τους πίνακες 4 και 5. Το αντικείμενο των Χορών περιλαμβάνεται σταθερά στον εβδομαδιαίο προγραμματισμό (1 ώρα), οπότε οι θεματικές ενότητες των Χορών κατανέμονται στον ετήσιο προγραμματισμό παράλληλα με τις υπόλοιπες θεματικές ενότητες της Φυσικής Αγωγής. Τα αντικείμενα που αναλογούν σε κάθε τρίμηνο είναι Χοροί + δύο έως τέσσερα από τα υπόλοιπα αντικείμενα της Φυσικής Αγωγής. Κατά τα λοιπά για τον προγραμματισμό ισχύουν όσα αναφέρθηκαν παραπάνω.

ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΩΡΩΝ ΣΤΙΣ ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΧΟΡΩΝ (Ε.Α.Ε.Π)

| ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ | Α΄ και Β΄ τάξη | Γ΄ και Δ΄ τάξη |
|--|----------------|----------------|
| Μουσικοκινητική Αγωγή | 10 ώρες | 7 ώρες |
| Παραδοσιακοί Χοροί | 10 ώρες | 10 ώρες |
| Λαϊκοί χοροί και παιχνίδια άλλων χωρών | 4-6 ώρες | 5-8 ώρες |
| Σύγχρονες μορφές χορευτικής έκφρασης | 4-6 ώρες | 5-7 ώρες |
| Προετοιμασία εκδήλωσης - παράστασης | μέχρι 4 ώρες | μέχρι 5 ώρες |
| ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ ΧΟΡΩΝ 32 | | |

ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΩΡΩΝ ΣΤΙΣ ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ Φ.Α. (Ε.Α.Ε.Π.)

| Α΄ & Β΄ Τάξη | | Γ΄ & Δ΄ Τάξη | |
|---|---------------|--|---------------|
| Ψυχοκινητική Αγωγή | 28-30 ώρες | Ψυχοκινητική Αγωγή: Εξάσκηση σε σύνθετες κινητικές δεξιότητες (κινητικά παιχνίδια) | 16-20 ώρες |
| Κινητικά παιχνίδια | 25-30 ώρες | Ψυχοκινητική Αγωγή: Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων (κινητικά παιχνίδια) | 8-10 ώρες |
| Γυμναστικές κινήσεις και προασκήσεις ενόργανης γυμναστικής | 10-12 ώρες | Γυμναστική - Ενόργανη γυμναστική | 8-12 ώρες |
| | | Μύηση στις Αθλοπαιδιές και το Στίβο | 20 ώρες |
| Γνωριμία με φυσικές δραστηριότητες & Σπορ υγείας και αναψυχής | 10-15 ώρες | Φυσικές δραστηριότητες & Σπορ υγείας και αναψυχής (σχέδιο εργασίας) | 8-12 ώρες |
| | | Γνωριμία με νέα ή μη διαδεδομένα αθλήματα και αθλήματα ΑμΕΑ | 10-16 ώρες |
| Καταγραφή δεικτών κινητικής και σωματικής ανάπτυξης | 6 ώρες | Καταγραφή δεικτών κινητικής και σωματικής ανάπτυξης | 6 ώρες |
| Προετοιμασία εκδηλώσεων | μέχρι 4 ώρες | Εσωτερικές διοργανώσεις παιχνιδιών και προσαρμοσμένων αθλοπαιδιών | μέχρι 10 ώρες |
| Κολύμβηση | μέχρι 10 ώρες | Κολύμβηση | μέχρι 10 ώρες |
| ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ | 93 | ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ | 96 |

ΣΥΝΟΠΤΙΚΟΣ ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ στο Ε.Α.Ε.Π.

| ΤΑΞΗ | Α΄ ΤΡΙΜΗΝΟ | ΩΡΕΣ | Β΄ ΤΡΙΜΗΝΟ | ΩΡΕΣ | Γ΄ ΤΡΙΜΗΝΟ | ΩΡΕΣ |
|----------|----------------------------------|------|---------------------------------|------|----------------------------------|------|
| A | Ψυχοκινητική Αγωγή | 15 | Ψυχοκινητική Αγωγή | 15 | Παιχνίδια | 14 |
| | Παιχνίδια | 14 | Γυμναστική – Ενόργανη γυμν. | 12 | Φυσικές δραστηριότητες Υ & Α | 11 |
| | Δείκτες κινητ. & σωμα. ανάπτυξης | 3 | | | Δείκτες κινητ. & σωμα. ανάπτυξης | 3 |
| | Χοροί: Μουσικοκινητική Αγωγή | 10 | Χοροί: Παραδοσιακοί χοροί | 10 | Χοροί: Λαϊκοί - Σύγχρ. μορφές | 10 |
| | | | Σ.Ε.: Παραδοσιακά παιχνίδια | 5 | Προετοιμασία εκδηλώσεων | 6 |
| B | Ψυχοκινητική Αγωγή | 15 | Παιχνίδια | 16 | Ψυχοκινητική Αγωγή | 13 |
| | Παιχνίδια | 14 | Γυμναστική – Ενόργανη γυμν. | 12 | Φυσικές δραστηριότητες Υ & Α | 12 |
| | Δείκτες κινητ. & σωμα. ανάπτυξης | 3 | | | Δείκτες κινητ. & σωμα. ανάπτυξης | 3 |
| | Χοροί: Μουσικ/κή - Λαϊκοί χοροί | 10 | Χοροί: Μουσικ/κή - Παραδοσιακοί | 10 | Χοροί: Παραδ/κοί – Σύγχρ. μορφές | 10 |
| | | | Σ.Ε.: Αρχαία Ολυμπ. αγωνίσματα | 5 | Προετοιμασία εκδηλώσεων | 6 |
| Γ | Κινητικά παιχνίδια | 16 | Γυμναστική – Ενόργανη γυμν. | 10 | Κινητικά παιχνίδια | 14 |
| | Μπάσκετ, Στίβος | 7 | Ποδόσφαιρο, Χάντμπολ | 6 | Βόλεϊ, Στίβος | 7 |
| | Δείκτες κινητ. & σωμα. ανάπτυξης | 3 | Άθλημα ΑμΕΑ (Γκόλμπολ) | 10 | Δείκτες κινητ. & σωμα. ανάπτυξης | 3 |
| | Χοροί: Μουσικ/κή - Λαϊκοί χοροί | 10 | Χοροί: Λαϊκοί - Παραδοσιακοί | 10 | Χοροί: Παραδ/κοί – Σύγχρ. μορφές | 10 |
| | Σ.Ε.: Το ποδήλατο στη ζωή μας | 6 | Σ.Ε.: Χειμερινά Σπορ αναψυχής | 6 | Διοργάνωση αγώνων παιχνιδιών | 10 |
| Δ | Γυμναστική – Ενόργανη γυμν. | 12 | Κινητικά παιχνίδια | 10 | Κινητικά παιχνίδια | 16 |
| | Μπάσκετ, Στίβος | 11 | Ποδόσφαιρο, Χάντμπολ | 6 | Βόλεϊ | 3 |
| | Δείκτες κινητ. & σωμα. ανάπτυξης | 3 | Νέο άθλημα (Μπάντμιντον) | 10 | Δείκτες κινητ. & σωμα. ανάπτυξης | 3 |
| | Χοροί: Μουσικ/κή - Λαϊκοί χοροί | 10 | Χοροί: Λαϊκοί - Παραδοσιακοί | 10 | Χοροί: Παραδ/κοί – Σύγχρ. μορφές | 12 |
| | Σ.Ε.: Το ποδήλατο στη ζωή μας | 6 | Σ.Ε.: Χειμερινά Σπορ αναψυχής | 6 | Διοργάνωση αγώνων | 10 |

- Χοροί + δύο έως τέσσερα αντικείμενα (θεματικές ενότητες) σε κάθε τρίμηνο
- κάθε αντικείμενο ολοκληρώνεται σε ένα ή το πολύ σε δύο τρίμηνα.
- Σ.Ε. : Σχέδιο Εργασίας

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟΣ ΚΑΙ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ στο Ε.Α.Ε.Π. (1^ο ΤΡΙΜΗΝΟ)

| ΤΑΞΗ | ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | ΩΡΕΣ | ΜΗΝΑΣ Σεπτέμβριος | | | ΜΗΝΑΣ Οκτώβριος | | | ΜΗΝΑΣ Νοέμβριος | | | ΩΡΕΣ που έγιναν | | |
|----------|---------------------------------|------|----------------------|---|---|--------------------|---|---|--------------------|---|---|-----------------------|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| A | Ψυχοκινητική Αγωγή | 15 | | 1 | 2 | 2 | 1 | | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| | Παιχνίδια | 14 | | 1 | 1 | 1 | 2 | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| | Δείκτες κινητ. & σωμ. ανάπτυξης | 3 | | | | | | 3 | | | | | | |
| | Χοροί: Μουσικοκινητική Αγωγή | 10 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| B | Ψυχοκινητική Αγωγή | 15 | | 1 | 2 | 1 | 2 | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| | Παιχνίδια | 14 | | 1 | 1 | 2 | 1 | | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| | Δείκτες κινητ. & σωμ. ανάπτυξης | 3 | | | | | | 3 | | | | | | |
| | Χοροί: Μουσικ/κή - Λαϊκοί χοροί | 10 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Γ | Κινητικά παιχνίδια | 16 | | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| | Μπάσκετ, Στίβος | 7 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 |
| | Δείκτες κινητ. & σωμ. ανάπτυξης | 3 | | | | | 1 | 2 | | | | | | |
| | Χοροί: Μουσικ/κή - Λαϊκοί χοροί | 10 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Σ.Ε.: Το ποδήλατο στη ζωή μας | 6 | | | | | | | 2 | 2 | 2 | | | |
| Δ | Γυμναστική – Ενόργανη γυμν. | 12 | | | | 1 | 2 | | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| | Μπάσκετ, Στίβος | 11 | | 2 | 3 | 2 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 |
| | Δείκτες κινητ. & σωμ. ανάπτυξης | 3 | | | | | | 3 | | | | | | |
| | Χοροί: Μουσικ/κή - Λαϊκοί χοροί | 10 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Σ.Ε.: Το ποδήλατο στη ζωή μας | 6 | | | | | | | 2 | 2 | 2 | | | |

Σχεδιασμός του ημερήσιου μαθήματος

Ο σχεδιασμός του μαθήματος γίνεται σε ακολουθία του ετήσιου προγραμματισμού (ποιο αντικείμενο διδάσκεται στη συγκεκριμένη χρονική στιγμή) και του προγραμματισμού διδασκαλίας του αντικειμένου (τι περιλαμβάνει η ώρα διδασκαλίας ή υλοποίησης του αντικειμένου). Έτσι τα στοιχεία που συνθέτουν το σχεδιασμό του μαθήματος είναι:

1. Το θέμα του μαθήματος

Προκύπτει από τον προγραμματισμό της διδασκαλίας του κάθε διδακτικού αντικειμένου, δηλ. τι αντιστοιχεί σε κάθε διδακτική ώρα του αντικειμένου (π.χ. αντικείμενο: ψυχοκινητική αγωγή, θέμα: Δραστηριότητες σε ευθείες και καμπύλες ή αντικείμενο: παραδοσιακοί χοροί, θέμα: χορός «Ποδαράκι»).

2. Οι στόχοι του μαθήματος και τα αναμενόμενα αποτελέσματα

Διατυπώνονται με βάση α) τους βασικούς στόχους της Φυσικής Αγωγής και της διδασκαλίας των επιμέρους ενοτήτων (βλέπε Α.Π.Σ.) ή/ και την έμφαση σε κάποιους στόχους που επιλέγει ο εκπαιδευτικός β) τους επιμέρους στόχους που ενσωματώνει ο εκπαιδευτικός στις δραστηριότητες του μαθήματος (π.χ. βασικοί στόχοι: εκμάθηση της κινητικής δεξιότητας ... ή βελτίωση της φυσικής ικανότητας ... ή κατανόηση των βασικών κανόνων ... κλπ, έμφαση στόχου: βελτίωση δεξιοτήτων συνεργασίας και αλληλοβοήθειας μεταξύ των μαθητών, επιμέρους στόχοι: ειδικότεροι στόχοι που θέτει ο εκπαιδευτικός στις δραστηριότητες του μαθήματος). Οι στόχοι καθορίζουν ποιες δραστηριότητες και με ποιο τρόπο θα εφαρμοσθούν στο μάθημα, αλλά και αντίστροφα: εφαρμόζοντας συγκεκριμένες δραστηριότητες, ποιος στόχος επιδιώκεται να επιτευχθεί κάθε φορά.

3. Ο εξοπλισμός που θα χρησιμοποιηθεί

Καθορίζεται, προκειμένου να βρίσκεται κατά την έναρξη στον χώρο του μαθήματος (π.χ. 12 κώνοι, 8 μπάλες, σφυρίχτρα, 10 στεφάνια).

4. Τα περιεχόμενα (κινητικές δραστηριότητες)

Καθορίζονται οι δραστηριότητες και η σειρά με την οποία θα εκτελεσθούν από τους μαθητές. Συνήθως ακολουθείται κλιμάκωση των δραστηριοτήτων: εκτέλεση απλών κινητικών δεξιοτήτων → σύνδεση ή συνδυασμοί κινητικών δεξιοτήτων → συνδυασμένες ή παιγνιώδεις κινητικές δραστηριότητες → κινητικό παιχνίδι ή αθλοπαιδιά.

5. Οι διδακτικές ενέργειες

Καθορίζονται οι διδακτικές ενέργειες α) από μέρους του εκπαιδευτικού (με ποια διδακτική μεθοδολογία θα διδάξει ή θα εφαρμόσει τα κινητικά περιεχόμενα) και β) από μέρους των μαθητών (με ποια διαδικασία θα ενεργούν και θα εκτελούν τις δραστηριότητες οι μαθητές). Ταυτόχρονα επισημαίνονται τυχόν διαφοροποιήσεις της διδασκαλίας ανάλογα με τις δυνατότητες των μαθητών και τα σημεία έμφασης στη διδασκαλία.

6. Η οργάνωση των περιεχομένων στο χώρο και το χρόνο

Καθορίζεται η διάταξη, η κατανομή των ομάδων, οι διαδρομές και οι εναλλαγές των μαθητών και των ρόλων στο χώρο για κάθε δραστηριότητα. Εκτιμάται η διάρκεια της κάθε δραστηριότητας και κατανέμεται στο χρόνο του μαθήματος. Τα σχήματα διευκολύνουν και απλοποιούν την παρουσίαση της οργάνωσης των περιεχομένων.

| | | | |
|--|--|--|---|
| Διδακτική ενότητα: Ψυχοκινητική αγωγή | | Τμήμα: Α1 Ημερομηνία: 21-10-2013 Ώρα: 4η | |
| Θέμα: Δραστηριότητες σε ευθείες και καμπύλες | | | |
| 1.1. Βασικοί στόχοι | 1.2. Επιμέρους στόχοι | Εξοπλισμός | Αναμενόμενα αποτελέσματα |
| 1. Κατανόηση της κίνησης σε ευθεία και καμπύλη 2. Επαρκής κινητική δραστηριότητα για βελτίωση της επιδεξιότητας 3. Έμφαση στην τήρηση των κανόνων κατά την εκτέλεση των δραστηριοτήτων | 4. Εφαρμογή συνεργατικών δραστηριοτήτων 2 ατόμων 5. Ενθάρρυνση της συμμετοχής και της αυτοπεποίθησης 6. Ανάπτυξη του ομαδικού πνεύματος 7. Εισαγωγή βασικών κανόνων συναγωνισμού και ευγενούς ανταγωνισμού | 1. σφυρίχτρα 2. 10 κώνοι 3. 2 μπάλες 4. 25 κορδέλες | 1. Οι μαθητές να κατανοήσουν τις έννοιες ευθεία – καμπύλη και την εφαρμογή τους σε απλές δεξιότητες μετακινήσεων. 2. Να εξασκηθούν ικανοποιητικά στην επιδεξιότητα εναλλαγής κινήσεων σε ευθείες και καμπύλες. 3. Να δημιουργηθούν βασικές προϋποθέσεις επικοινωνίας, σύνταξης, τήρησης κανόνων, συνεργασίας, συμμετοχής και προσπάθειας. |
| ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ - ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ | | Χρόνος | ΟΡΓΑΝΩΣΗ |
| Εισαγωγή | <ul style="list-style-type: none"> Συγκέντρωση μαθητών, καταμέτρηση, ανακοίνωση του θέματος «σήμερα θα ασχοληθούμε με τις κινήσεις σε ευθείες και καμπύλες». Σύνταξη των μαθητών σε δυάδες – οδηγίες για τον τρόπο σύνταξης Διερεύνηση των αναπτυξιακών δυνατοτήτων των μαθητών και του επιπέδου δεξιοτήτων και γνώσεων με ερωτήσεις για τις ευθείες και τις καμπύλες | 2' 4' 4' | Δυάδες σε ευθείες γραμμές |
| Κύριο μέρος | <ul style="list-style-type: none"> Ζητείται η κάθε δυάδα να μετακινείται, πιασμένη χέρι-χέρι, σε ευθεία κίνηση μέχρι τον κώνο απέναντι (περίπου 6-8 μ.) και να επιστρέφουν σε καμπύλη κίνηση (εξωτερικά από τους κώνους), αρχικά με περπάτημα και στη συνέχεια με τρέξιμο. Τόσο για το περπάτημα όσο και για το τρέξιμο γίνεται αρχικά επίδειξη από τον εκπαιδευτικό με έναν μαθητή. Κατά την εκτέλεση από τις δυάδες δίνεται έμφαση στην τήρηση της σειράς, στην συντονισμένη κίνηση των μελών κάθε δυάδας, στον χρόνο εκκίνησης (με σφύριγμα) και στην επιστροφή στο τέλος της γραμμής. Ζητείται η κάθε δυάδα να μετακινηθεί κατά τον ίδιο τρόπο με τρέξιμο, μόνο στον απέναντι κώνο, ενώ ο εκπαιδευτικός παρεμβάλλεται κάθε φορά σε διαφορετική θέση, υποχρεώνοντας τις δυάδες να κινηθούν εναλλακτικά σε ευθεία ή καμπύλη κίνηση. Μετά την εκτέλεση κάθε δυάδας οι υπόλοιποι μαθητές φωνάζουν το είδος της κίνησης («ευθεία» – «καμπύλη»). Στο τέλος ζητείται από τους μαθητές ν' απαντήσουν «πότε κινούμαστε σε ευθεία και πότε σε καμπύλη». Εφαρμόζονται δύο παιγνιώδεις δραστηριότητες υπό μορφή σκυταλοδρομίας (με μεταφορά μπάλας), με δύο ομάδες, την πρώτη φορά με κίνηση και επιστροφή σε ευθεία μέχρι τον απέναντι κώνο και τη δεύτερη φορά με κίνηση «σάλαμο» ανάμεσα από κώνους. Σε όλη τη διάρκεια επισημαίνονται η τήρηση των κανόνων κίνησης-επιστροφής, θέσης αναμονής & ετοιμότητα, η συνεργασία και ο στόχος της ομάδας. Εφαρμόζεται το παιχνίδι «Ουρίτσες» σε οροθετημένο χώρο 15X15 μ. με κώνους, 2 έως 4 φορές. Κάθε παιδί τοποθετεί μια κορδέλα στο πίσω μέρος της φόρμας του, τα παιδιά αραιώνουν στον οροθετημένο χώρο και με το σφύριγμα προσπαθούν να πάρουν όσες περισσότερες ουρίτσες (κορδέλες) μπορούν από τους συμμαθητές τους και ταυτόχρονα να μη χάσουν τη δική τους. Νικητές αναδεικνύονται όσοι με τέλος του παιχνιδιού (σφύριγμα) έχουν μαζέψει τις περισσότερες ουρίτσες και όσοι δεν έχουν χάσει τη δική τους. Ανάμεσα στις επαναλήψεις του παιχνιδιού δίνονται οδηγίες για το στόχο του παιχνιδιού, πως κινούνται γρήγορα γι' να αρπάξουν την ουρίτσα άλλου και πως αποφεύγουν τους άλλους. Ενθαρρύνεται η προσπάθεια σε όλα τα παιδιά. | 7' 5' 8' 10' | <p>Ελεύθερη κίνηση στον οροθετημένο χώρο: κάθε παιδί κινείται γρήγορα σε ευθεία για να αρπάξει την ουρίτσα άλλου και σε καμπύλες για ν' αποφύγει τους άλλους.</p> |
| Τελικό μέρος | <ul style="list-style-type: none"> Ερωτάται το τμήμα αν έγινε κατανοητό πότε κινούμαστε σε ευθεία και πότε σε καμπύλη. Στη συνέχεια αν υπάρχει κάποιος μαθητής/ -τρια που δεν το κατανόησε. Γίνεται μια γρήγορη αναφορά στους κανόνες σύνταξης, στους κανόνες των διαδικασιών (στις συνεργατικές και συναγωνιστικές δραστηριότητες) και στην ευγενή συμπεριφορά. Τέλος ερωτάται το τμήμα «αν τους άρεσε το μάθημα». | 3-5' | Συγκέντρωση γύρω από τον εκπαιδευτικό |
| Αξιολόγηση μαθήματος: α) Γενική ικανοποίηση διεξαγωγής του μαθήματος. β) Εκτίμηση της επίτευξης στόχων από την ανταπόκριση των μαθητών στις δραστηριότητες και τις απαντήσεις τους στις ερωτήσεις. | | | |

7. Η αξιολόγηση α) των μαθητών στο μάθημα και β) της διεξαγωγής του μαθήματος. Αναφορικά με την αξιολόγηση των μαθητών καθορίζονται (σε συνδυασμό με τα σημεία έμφασης στη διδασκαλία) τα στοιχεία αξιολογικής ανατροφοδότησης, καθώς και ενδεχόμενες διαδικασίες αυτοαξιολόγησης ή ετεροαξιολόγησης των μαθητών. Αναφορικά με την αξιολόγηση του μαθήματος καθορίζονται τα βασικά κριτήρια αξιολόγησης του μαθήματος (π.χ. γενική ικανοποίηση και πρόοδος στα αναμενόμενα αποτελέσματα από τους μαθητές, βαθμός επίτευξης των στόχων, εξέλιξη και διαχείριση του διδακτικού χρόνου, επίπεδο ικανοποίησης της οργάνωσης του μαθήματος και διαχείρισης του απρόοπτου).

Η πορεία που ακολουθείται στο σχεδιασμό μπορεί να έχει διαφορετικές αφετηρίες. Μπορεί κανείς να ξεκινά από το θέμα του μαθήματος και να συνθέτει περιεχόμενα και στόχους ή να ξεκινά από τους στόχους και να δομεί ανάλογα τα περιεχόμενα πλαισιωμένα στο θέμα του μαθήματος. Σε κάθε περίπτωση η διατύπωση στόχων είναι μια συνεχή διαδικασία στο σχεδιασμό και την υλοποίηση του μαθήματος (γενικοί στόχοι μαθήματος → έμφαση στόχων στο μάθημα → επιμέρους στόχοι στις δραστηριότητες → ομαδικό και ατομικό στόχοι στις διδακτικές ενέργειες). Η συνειδητή ενσωμάτωση και σύνθεση περισσότερων στόχων στο μάθημα (στόχων κινητικής μάθησης, φυσικής άσκησης, απόκτησης γνώσεων, συμμετοχής και θετικής εμπειρίας, συμπεριφοράς και ηθικής ανάπτυξης) οδηγεί στη δόμηση ενός ποιοτικά αποτελεσματικότερου μαθήματος.

Ο σχεδιασμός του ημερήσιου μαθήματος είναι απαραίτητος στη διδακτική διαδικασία. Μπορεί να περιορίζεται στο νοητικό σχεδιασμό (λόγω του πλήθους των ημερησίων μαθημάτων), ο σχεδιασμός αυτός όμως είναι σε κάθε περίπτωση μια αναγκαία διαδικασία για την πραγματοποίηση του μαθήματος. Ωστόσο, μόνο ο γραπτός σχεδιασμός παρέχει μια συνολική και σαφή προεπισκόπηση του μαθήματος. Ο εκπαιδευτικός Φ.Α. δεν υποχρεώνεται σε γραπτό σχεδιασμό κάθε μαθήματος, είναι όμως απαιτούμενο στοιχείο η ετοιμότητά του για γραπτό σχεδιασμό όποτε χρειασθεί.

Στον πίνακα 8 δίνεται ένα παράδειγμα σύνταξης σχεδίου μαθήματος. Κάθε εκπαιδευτικός μπορεί να επιλέξει και ν' ακολουθεί μια δική του τυποποιημένη μορφή σχεδίου μαθήματος, πρέπει ωστόσο να ενσωματώνει τα στοιχεία που περιγράφηκαν παραπάνω.

Για αναλυτικότερη ενημέρωσή σας παρακαλείσθε να επισκεπτεστε την ιστοσελίδα του σχολικού συμβούλου: <http://users.sch.gr/adanis> .

Ο Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

Δρ. Απόστολος Ντάνης

Επισυνάπτονται :

Έντυπα συνοπτικού ετήσιου προγραμματισμού

Έντυπα τριμηνιαίου και εβδομαδιαίου προγραμματισμού

Έντυπο σχεδίου μαθήματος