



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ  
ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ  
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

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

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

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

Σέρρες: 22 / 10 / 2013

Αρ. Πρωτ. : 807

**ΠΡΟΣ :**

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

**ΚΟΙΝ.:**

1. Περιφερειακή Δ/ση Εκπαίδευσης  
Κ. Μακεδονίας (Προϊσταμένη  
Παιδαγωγικής & Επιστημονικής  
καθοδήγησης Β/θμιας Εκπαίδευσης)
2. Δ/νσεις Δ.Ε. Σερρών και Κιλκίς

**ΘΕΜΑ: Οδηγίες για τον προγραμματισμό και το σχεδιασμό μαθήματος  
Φυσικής Αγωγής στο γυμνάσιο.**

Αγαπητοί συνάδελφοι,

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

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. Οι συνάδελφοι των Γυμνασίων πιλοτικής εφαρμογής Νέων Προγραμμάτων Σπουδών (Β' και Γ' τάξη) θα προσαρμόσουν τον προγραμματισμό τους στο πλαίσιο εφαρμογής των νέων Προγραμμάτων Σπουδών. 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 στον διευθυντή του σχολείου ενδεχόμενες επισκευές στον πάγιο εξοπλισμό, εργασίες συντήρησης και αγορές αθλητικού υλικού.

- 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 παρακάτω παράγοντες διαμορφώνουν τις επιλογές των αντικειμένων και την χρονική κατανομή τους στον ετήσιο προγραμματισμό:

- 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 στους οποίους 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. 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 εργασία για το σπίτι και εν μέρει σε ώρες προγράμματος σχολικών δραστηριοτήτων ή άλλου μαθήματος, εφόσον γίνονται σε συνεργασία με άλλον εκπαιδευτικό.

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).

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

**ΓΥΜΝΑΣΙΟ**  
**ΩΡΕΣ ΠΟΥ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΟΥΝ ΣΕ ΚΑΘΕ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**

Γνωστικό περιεχόμενο	Ωρες
<b>A Τάξη</b>	
ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ Καλαθοσφαίριση (9) Πετοσφαίριση (9) Ποδόσφαιρο (9)	27
ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ – ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	20
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	6
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	7
<b>B Τάξη</b>	
ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ Καλαθοσφαίριση (10) Πετοσφαίριση (10) Ποδόσφαιρο (10) Χειροσφαίριση (10)	40
ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ – ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	30
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	10
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	10
<b>Γ Τάξη</b>	
ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ Καλαθοσφαίριση (10) Πετοσφαίριση (10) Χειροσφαίριση (10)	30
ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ – ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	18
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	6
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	6

## ΣΥΝΟΠΤΙΚΟΣ ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΤΑΞΗ	Α΄ ΤΡΙΜΗΝΟ	ΩΡΕΣ	Β΄ ΤΡΙΜΗΝΟ	ΩΡΕΣ	Γ΄ ΤΡΙΜΗΝΟ	ΩΡΕΣ
Α	Μπάσκετ	9	Γυμναστική	6	Βόλεϊ	9
	Στίβος (δρόμοι)	4	Παραδοσιακοί χοροί	7	Ποδόσφαιρο	9
	Φυσική κατάσταση	7	Στίβος (άλματα, ΦΚ)	7	Στίβος (ρίψεις)	2
	Σ.Ε.: Σωματική διάπλαση και ευεξία	6	Σ.Ε.: Ατομικά – ομαδικά προγράμματα άσκησης	5		
Β	Μπάσκετ	10	Χάντμπολ	10	Ποδόσφαιρο	10
	Βόλεϊ	10	Παραδοσιακοί χοροί	10	Γυμναστική	10
	Φυσική κατάσταση	10	Στίβος (δρόμοι, Φκ)	10	Στίβος (ρίψεις, άλματα, δρόμοι)	10
	Σ.Ε.: Άσκηση και υγεία	6			Σ.Ε.: Μουσικοκινητικά προγράμματα	5
Γ	Μπάσκετ	10	Χάντμπολ	10	Γυμναστική	6
	Στίβος	4	Παραδοσιακοί χοροί	6	Βόλεϊ	10
	Φυσική κατάσταση	6	Φυσική Κατάσταση	4	Στίβος	4
			Σ.Ε.: Υγιεινές συνήθειες και ποιότητα ζωής	6	Σ.Ε.: Φυσικές δραστηριότητες αναψυχής	5
Σχολικοί αγώνες	1. Μπάσκετ 2, Βόλεϊ 3. Χάντμπολ 4. Δρόμος ανωμάλου εδάφους 5. Αγώνες στίβου					

1. ένα έως τρία αντικείμενα σε κάθε τρίμηνο
2. στην πρώτη στήλη των ωρών: όσες καθορίζονται στο αναλυτικό πρόγραμμα, στη δεύτερη: όσες έγιναν (συμπληρώνεται στο τέλος του τριμήνου)
3. κάθε αντικείμενο ολοκληρώνεται σε ένα ή το πολύ σε δύο τρίμηνα.
4. Σ.Ε. : Σχέδια Εργασίας

## ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟΣ ΚΑΙ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

1<sup>ο</sup> ΤΡΙΜΗΝΟ

ΤΑΞΗ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	ΩΡΕΣ	ΜΗΝΑΣ Σεπτέμβριος			ΜΗΝΑΣ Οκτώβριος			ΜΗΝΑΣ Νοέμβριος				ΩΡΕΣ που έγιναν	
Α	Μπάσκετ	9		1	2	2	2	1	1					
	Στίβος (δρόμοι)	4								Π	1	1	1	1
	Φυσική κατάσταση	7					1	/	/	/	/	/	/	
	Σ.Ε.: Σωματική διάπλαση και ευεξία	6						1	1	1	1	1	1	
Β	Μπάσκετ	10								Π	2	2	2/	2/
	Βόλεϊ	10			1	2	2	2	1/	/				
	Φυσική κατάσταση	10		1	2	1	1	1	1	1	/	/		
	Σ.Ε.: Άσκηση και υγεία	6							1	1	1	1	1	1
Γ	Μπάσκετ	10			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Στίβος	4								Π	1	1	1	1
	Φυσική κατάσταση	6		1	1	1	1	1	1					

/ : δηλώνει την ώρα του αντικειμένου στην οποία ενσωματώνεται το σχέδιο εργασίας

Π : κατά μέσο όρο ώρα που χάνεται για την παρέλαση.

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. για το τρέχον σχολικό έτος στο Γυμνάσιο είναι περίπου 20 (Α και Γ τάξη) και 30 (Β τάξη) σε κάθε 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 της καθημερινής εκπαιδευτικής εφαρμογής. Ο εκπαιδευτικός διευκολύνεται στο καθημερινό διδακτικό του έργο και την 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 εφαρμογής 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 του για κάθε τμήμα στο οποίο διδάσκει (που βρίσκεται, τι έχει κάνει, τι υπολείπεται να κάνει). Η καταγραφή βοηθά ουσιαστικά τον εκπαιδευτικό Φ.Α. στην οικοδόμηση των ημερήσιων μαθημάτων, προκειμένου να ολοκληρώσει κατά τάξη τη διδασκαλία των θεματικών ενοτήτων.

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 δεν γίνονται μαθήματα. Στο τέλος κάθε τριμήνου θα μεταφέρονται στον ετήσιο ή τον τριμηνιαίο προγραμματισμό οι ώρες που πραγματοποιήθηκαν σε κάθε αντικείμενο.

Σύμφωνα με την Φ.353.1./324/105657/Δ1/16-10-2002 υπ. Απόφαση (άρθρο 36, παρ. 21) όλοι οι εκπαιδευτικοί υποχρεούνται να συμπληρώνουν στο βιβλίο ύλης τη διδαχθείσα ύλη. Παρακαλείσθε να αναγράφετε κάθε φορά α) το αντικείμενο και β) το θέμα του μαθήματος (π.χ. Ποδόσφαιρο: προώθηση και μεταβίβαση μπάλας).

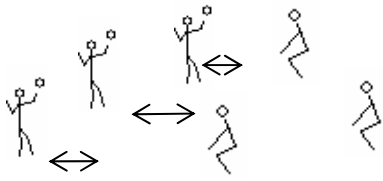
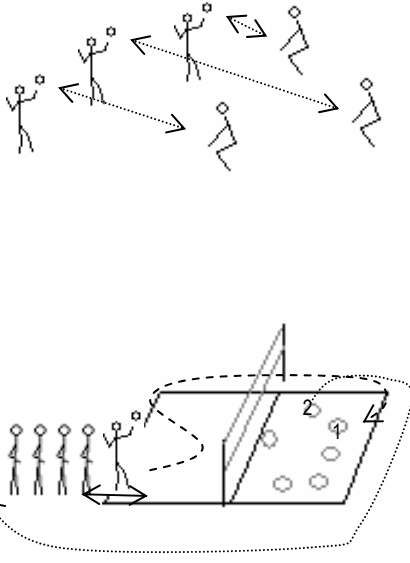
### **Σχεδιασμός του ημερήσιου μαθήματος**

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: Πετοσφαίριση, θέμα: σερβίς & υποδοχή ή αντικείμενο: παραδοσιακοί χοροί, θέμα: χορός «Τσάμικος»).

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.) 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 κώνους, 8 μπάλες ποδοσφαίρου, διακριτικές φανέλες, σφυρίχτρα).
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 → τροποποιημένο παιχνίδι ή αθλοπαιδιά.
5. Οι διδακτικές ενέργειες  
Καθορίζονται οι διδακτικές ενέργειες α) από μέρους του εκπαιδευτικού (με ποια διδακτική μεθοδολογία θα διδάξει και 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.
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 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,

<b>Διδακτική ενότητα:</b> Πετοσφαίριση		<b>Τμήμα:</b> Β1 <b>Ημερομηνία:</b> 2-10-2013 <b>Ωρα:</b> 3η	
<b>Θέμα:</b> Σερβίς και υποδοχή			
<b>1.1. Βασικοί στόχοι</b>	<b>1.2. Επιμέρους στόχοι</b>	<b>Εξοπλισμός</b>	<b>Αναμενόμενα αποτελέσματα</b>
1. Εξάσκηση και βελτίωση των δεξιοτήτων του σερβίς και της υποδοχής. 2. Ανάπτυξη στοιχείων ειδικής δύναμης και αντοχής στην πετοσφαίριση. 3. Βελτίωση δεξιοτήτων μέσω ατομικών και ομαδικών στόχων.	4. Εξάσκηση των μαθητών βάση των ατομικών δυνατοτήτων τους. 5. Ανάπτυξη συνεργατικών δεξιοτήτων με συμμαθητή/ -τρια. 6. Εφαρμογή βασικών κανονισμών αλλαγής θέσεων και υποδοχής.	1. σφυρίχτρα 2. 14 μπάλες βόλεϊ 3. γήπεδο βόλεϊ με φιλέ	1. Οι μαθητές να βελτιώσουν τις ατομικές τους δεξιότητες στο σερβίς και την υποδοχή. 2. Να εξασκηθούν επαρκώς σε στοιχεία της φυσικής τους κατάστασης. 3. Να αναπτύξουν τις ικανότητες μάθησης θέτοντας ατομικούς και ομαδικούς στόχους, μέσα από συνεργατικές διαδικασίες.
<b>ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ - ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ</b>		<b>Χρόνος</b>	<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ</b>
<b>Εισαγωγή</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Συγκέντρωση μαθητών, παρουσίες, ανακοίνωση του θέματος και των βασικών στόχων του μαθήματος.</li> <li>Προθέρμανση με τρέξιμο εξωτερικά των γραμμών του γηπέδου και ασκήσεις χεριών και ποδιών. Στη συνέχεια ασκήσεις κινητικότητας αρθρώσεων σε στάση και διατάσεις.</li> <li>Διερεύνηση του επιπέδου δεξιοτήτων των μαθητών: ανά δύο δίνεται μια μπάλα και ζητείται ο ένας απέναντι από τον άλλο σε απόσταση 4 μ. να εκτελεί εναλλάξ «μαλακό» σερβίς και ο άλλος να υποδέχεται με μανσέτα. Ανάλογα με το επίπεδο δεξιοτήτων ζητείται να μικραίνει ή να μεγαλώνει η απόσταση μεταξύ τους.</li> </ul>	2' 6' 4'	
<b>Κύριο μέρος</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Τα ζευγάρια αραιώνουν στο χώρο, διατηρώντας το καθένα τις προσιτές αποστάσεις εκτέλεσης σερβίς-υποδοχής, όπως προέκυψε από την προηγούμενη διερευνητική διαδικασία. Ζητείται σε κάθε ζευγάρι να εκτελούνται 10 σερβίς από το ένα μέλος στοχεύοντας στα γόνατα-μηρούς του άλλου μέλους, και το άλλο μέλος να υποδέχεται με μανσέτα, βγάζοντας την μπάλα πίσω σ' αυτόν που εκτελεί το σερβίς. Στη συνέχεια εναλλάσσονται οι ρόλοι. Ο εκπαιδευτικός δίνει οδηγίες τεχνικής επιλεκτικά στα ζευγάρια που δεν πετυχαίνουν το στόχο της δραστηριότητας και προβαίνει σε ανατροφοδοτικές αξιολογήσεις.</li> <li>Ζητείται στη συνέχεια όλα τα ζευγάρια να μεγαλώσουν την απόσταση μεταξύ των μελών τους κατά 1 έως 2 μ. και συνεχίζουν την δραστηριότητα.</li> <li>Στο γήπεδο του βόλεϊ 6 άτομα παίρνουν θέση για υποδοχή στη μια πλευρά του γηπέδου. Οι υπόλοιποι εκτελούν με τη σειρά σερβίς με στόχο η μπάλα να περάσει πάνω από το φιλέ και στη θέση που ορίζει κάθε φορά ο εκπαιδευτικός. Την απόσταση από το φιλέ για το σερβίς την επιλέγει ο κάθε μαθητής/ -τρια ανάλογα με το επίπεδο των δεξιοτήτων του. Κάθε μαθητής που εκτελεί σερβίς πηγαίνει με τρέξιμο κυκλικά εκτός των γραμμών στο Νο 1 της υποδοχής, ενώ φεύγει ο μαθητής από τη θέση Νο 2 για σερβίς. Η υποδοχή αλλάζει θέσεις μετά από κάθε σερβίς κατά την περιστροφή των δεικτών του ρολογιού. Καταβάλλεται προσπάθεια η πρώτη πάσα να βγαίνει στον πασαδόρο και η μπάλα να επιστρέφει στο άλλο γήπεδο με τρίτη επαφή. Ο εκπαιδευτικός δίνει συνεχώς ανατροφοδότηση για στοιχεία της εκτέλεσης του σερβίς και της υποδοχής, επιμένει στην τήρηση των κανονισμών κίνησης παικτών και της εναλλαγής των ρόλων. Περιοδικά διακόπτει τη ροή και ζητά αξιολογήσεις από τους μαθητές.</li> <li>Το τμήμα χωρίζεται σε 4 ισάριθμες ομάδες . Κυκλικά οι ομάδες εναλλάσσονται, από το σερβίς στην υποδοχή και την αναμονή. Η ομάδα που είναι στο σερβίς εκτελεί το διπλάσιο αριθμό σερβίς από τα μέλη της (2 σερβίς κάθε μαθητής/ -τρια). Κάθε ομάδα μετράει πόντους από πετυχημένα σερβίς ή πετυχημένη υποδοχή (τα σερβίς στο φιλέ ή έξω δεν μετράνε). Νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα που κατά τη λήξη θα συγκεντρώσει τους περισσότερους πόντους.</li> </ul>	6' 4' 8' 10'	
<b>Τελικό μέρος</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Καταμετρείται το αποτέλεσμα των πόντων κάθε ομάδας και ανακοινώνεται η κατάταξη. Επισημαίνεται ο ρόλος του καλού σερβίς όσο και της σωστής υποδοχής στη συλλογή πόντων.</li> <li>Ο εκπαιδευτικός ανακοινώνει την εκτίμησή του ως προς την επίτευξη των βασικών στόχων του μαθήματος. Ζητούνται εκτιμήσεις και από τους μαθητές.</li> </ul>	5'	Συγκέντρωση γύρω από τον εκπαιδευτικό
<b>Αξιολόγηση μαθήματος:</b>			
α) Γενική ικανοποίηση διεξαγωγής του μαθήματος. β) Εκτίμηση της επίτευξης στόχων από την ανταπόκριση των μαθητών στις δραστηριότητες και στη μαθησιακή διαδικασία.			



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 → ομαδικοί και ατομικοί στόχοι στις διδακτικές ενέργειες). Η συνειδητή ενσωμάτωση και σύνθεση περισσοτέρων 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 απαιτούμενη η ετοιμότητά του για γραπτό σχεδιασμό όποτε χρειασθεί.

Στον πίνακα 4 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 την αναλυτικότερη ενημέρωσή σας παρακαλείσθε να επισκέπτεστε την ιστοσελίδα του σχολικού συμβούλου: <http://users.sch.gr/adanis> .

Ο Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

Δρ. Απόστολος Ντάνης

Επισυνάπτονται :

1. Έντυπα ετήσιου, τριμηνιαίου και εβδομαδιαίου προγραμματισμού
2. Έντυπο σχεδίου μαθήματος