



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΠΕΡ/ΚΗ Δ/ΝΣΗ Α/ΘΜΙΑΣ ΚΑΙ Β/ΘΜΙΑΣ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΝΟΤΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ  
Δ/ΝΣΗ Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΔΩΔ/ΣΟΥ  
ΓΡΑΦΕΙΟ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΣΥΜΒΟΥΛΩΝ

Ρόδος 22 Σεπτεμβρίου 2014  
Αρ. Πρωτ.: 75

Κλαυδίου Πέπερ, Ζέφυρος,  
4<sup>ος</sup> Όροφος, 85 100 ΡΟΔΟΣ

Σχολική Σύμβουλος : **ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

: Φατσέα Αδαμαντία

Τηλέφωνο - Fax : 22413 64 848/ 22413 64849-27

e-mail : [adamantiafatsea@gmail.com](mailto:adamantiafatsea@gmail.com)

url : <http://fatsea-manta.gr>

**Προς:**

Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής ΓΕΛ, ΕΠΑΛ Δωδεκανήσου,  
μέσω των Δ/νσεων των Σχολείων

**Κοιν.:**

1. Προϊσταμένη Παιδαγωγικής & Επιστημονικής καθοδήγησης Β/θμιας Εκπαίδευσης
2. Δ/ντη Δ/σης Β/θμιας Εκπ/σης Δωδ/σου

**ΘΕΜΑ: «Προγραμματισμός του μαθήματος Φυσικής Αγωγής στο ΓΕΛ, ΕΠΑΛ»**

Αγαπητοί/ές συνάδελφοι,

σας εύχομαι ολόψυχα μια καλή σχολική χρονιά!

Αρωγός της καλύτερης οργάνωσης και της αποτελεσματικότερης διεξαγωγής της διδασκαλίας για να εξασφαλιστεί η επίτευξη των στόχων του μαθήματος, αποτελεί ο σωστός και έγκαιρος προγραμματισμός του εκπαιδευτικού μας έργου. Ο προγραμματισμός της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο, γίνεται σύμφωνα με το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών (ΑΠΣ) έκδοση 1990, της Δ/σης Φυσικής Αγωγής του ΥΠ.Ε.Π.Θ., λαμβάνοντας υπόψη το Νόμο 4186/17-9-2013/ΦΕΚ193, με θέμα: «Αναδιάρθρωση της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και λοιπές διατάξεις», την Υ. Α. 137433/Γ2/2-9-2014 του Υ.ΠΑΙ.Θ., με θέμα: Τροποποίηση της με αρ. πρωτ. 63447/Γ2/27-06-2005 Υ.Α. (Β' 921), με θέμα «Ωρολόγιο πρόγραμμα των μαθημάτων των τάξεων Α', Β' και Γ' του Ενιαίου Λυκείου», την Υ.Α. με Αρ. Πρωτ. 63447/Γ2/5-07-2005/ΥΠΑΙΘ/ΦΕΚ921, με θέμα: «Ωρολόγιο Πρόγραμμα των μαθημάτων των Α', Β', Γ', Δ' τάξεων Εσπερινών Ενιαίων Λυκείων» και την Υ.Α. με Αρ. Πρωτ. 139610/Γ2/01-10-2013, με θέμα: «Οδηγίες για τη διδασκαλία μαθημάτων του Γενικού και του Εσπερινού Γενικού Λυκείου».

Ειδικότερα όμως για τη διαμόρφωση του θα πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη τις ιδιαίτερες ανάγκες των μαθητών/τριών του κάθε σχολείου και της κάθε περιοχής, τις μεθόδους που θα χρησιμοποιήσουμε, τα μέσα που έχουμε στη διάθεσή μας (αθλητικό υλικό, αθλητικούς χώρους), τον αριθμό των μαθητών/τριών και τους στόχους που επιδιώκουμε.

Ο προγραμματισμός συμβάλλει στο να αξιοποιηθούν όσο το δυνατόν καλύτερα όλες οι προσφερόμενες δυνατότητες και αποτελεί ένα χρήσιμο οδηγό στην καθημερινή εκπαιδευτική διαδικασία. Μακροπρόθεσμα προσφέρει την ευκαιρία να γίνουν διορθωτικές κινήσεις για τον επαναπροσδιορισμό όσων εξαρχής είχαν ληφθεί υπόψη στο σχεδιασμό του.

Για τη σύνταξη του ετήσιου, τετραμηνιαίου και εβδομαδιαίου προγραμματισμού του μαθήματος Φυσικής Αγωγής σύμφωνα με το ΑΠΣ ακολουθούν οδηγίες και παραδείγματα.

**Ενέργειες πριν τη σύνταξη του προγραμματισμού**

Με την αρχή του σχολικού έτους για την καλύτερη σχεδίαση του προγραμματισμού ο/η εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής (Ε.Φ.Α.) μπορεί να ακολουθήσει τις παρακάτω ενέργειες:

- Εξετάζει τους χώρους που έχει στη διάθεσή του/ης για να γίνει το μάθημα (αύλειους χώρους, γήπεδα, γυμναστήριο, κλειστή αίθουσα, κλπ) και τους διαμορφώνει κατάλληλα
- Καταγράφει το αθλητικό υλικό του σχολείου (μπάλες, στρώματα, όργανα ενόργανης γυμναστικής, όργανα ρυθμικής, κώνους, σφαίρες, ακόντια κλπ). Συντάσσει πρακτικό καταστροφής για τα αθλητικά όργανα που δεν είναι κατάλληλα να χρησιμοποιηθούν, το οποίο υπογράφει μαζί με τον/ην Δ/ντη/ντρια του σχολείου.

- Εισηγείται εγγράφως, στον/ην διευθυντή/ντρια του σχολείου ενδεχόμενες επισκευές και/ή εργασίες συντήρησης στον πάγιο εξοπλισμό και προμήθεια αθλητικού υλικού.
- Ενημερώνεται για: α) τον αριθμό των τμημάτων, β) την ύλη που έχουν διδαχθεί οι μαθητές/τριες, από τα βιβλία ύλης της προηγούμενης χρονιάς, γ) την ισχύουσα νομοθεσία για το μάθημα της Φ.Α., δ) το ΑΠΣ.
- Έρχεται σε επικοινωνία με τον/ην σχολικό/ή σύμβουλο Φ.Α και την Ομάδα Φ.Α. της Δ/νσης Εκπ/σης ν. Δωδ/σου, για σχετικά θέματα.
- Έρχεται σε επικοινωνία με το διοικητικό συμβούλιο του συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων, με φορείς και συλλόγους και επιδιώκει την αગαστή συνεργασία τους. Συνεργάζεται ακόμη και με τους/ις εκπαιδευτικούς που τυχόν θα χρησιμοποιήσουν ίδιους σχολικούς χώρους, ή προτίθενται να υλοποιήσουν καινοτόμα προγράμματα που έχουν άμεση σχέση με τη Φ.Α. Αν στο σχολείο υπηρετούν περισσότεροι/ες Ε.Φ.Α. ο ετήσιος προγραμματισμός γίνεται από κοινού και κατανέμονται οι υπευθυνότητες στις ομάδες άσκησης, οι οποίες ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών/τριών μπορεί να είναι κοινές.
- Υπολογίζει το σύνολο των διδακτικών ωρών που θα πραγματοποιηθούν κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους, αφαιρώντας τις αργίες.

### **Παράγοντες που διαμορφώνουν τον ετήσιο προγραμματισμό**

Παράγοντες που λαμβάνονται υπόψη στη διαμόρφωση του ετήσιου προγραμματισμού, στην επιλογή των εκάστοτε αντικειμένων και στη χρονική τοποθέτησή τους:

- Η αθλητική υλικοτεχνική υποδομή του σχολείου. Οι χώροι, τα γήπεδα και το αθλητικό υλικό που μπορεί να έχει στη διάθεσή του/ης ο/η Ε.Φ.Α., καθορίζουν ποια αντικείμενα θα συμπεριληφθούν.
- Ο αριθμός των Ε.Φ.Α. στο σχολείο. Όταν συμπίπτουν οι ώρες διδασκαλίας των Ε.Φ.Α., στο ίδιο σχολείο, μπορούν να προγραμματίσουν με διαφορετική σειρά τα αντικείμενα που θα διδάξουν, ανάλογα με τους χώρους και το υλικό, π.χ. το ένα τμήμα κάνει βόλεϊ και το άλλο μπάσκετ.
- Οι καιρικές συνθήκες. Αν το σχολείο διαθέτει μόνο ανοικτούς χώρους, επηρεάζεται το περιεχόμενο του μαθήματος. Εναλλακτικά πρέπει να εντάσσονται και θεωρητικά αντικείμενα, τα οποία μπορούν να γίνουν μέσα στην τάξη με την ενεργητική συμμετοχή των παιδιών (συζήτηση, εργασία σε ομάδες, αξιοποίηση των ΤΠΕ κλπ).
- Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της περιοχής και του σχολείου. Ιδιαίτερα αθλήματα που έχουν καλλιεργηθεί στον τόπο, ένα στάδιο ή κάποιος άλλος χώρος (πχ άλσος, πάρκο, γυμναστήριο) που υπάρχει κοντά στο σχολείο ή ο τυχόν, ιδιαίτερος αθλητικός εξοπλισμός που είναι στη διάθεση των Ε.Φ.Α., αξιοποιούνται στον προγραμματισμό.
- Το επίπεδο των μαθητών/τριών.
- Οι στόχοι που θέτουμε και επιθυμούμε να πετύχουμε.
- Η συμμετοχή στους σχολικούς αγώνες.

### **Τι περιλαμβάνει ο ετήσιος προγραμματισμός**

- Έως 4 αντικείμενα σε κάθε τετράμηνο που θα λειτουργούν παράλληλα.
- Τον αριθμό των διδακτικών ωρών (ώρες Φ.Α. τετραμήνου)
- Τους αγώνες στους οποίους θα λάβει μέρος το σχολείο
- Τα σχέδια εργασίας που θα υλοποιηθούν παράλληλα ή σε συνδυασμό με τη Φυσική Αγωγή.

Στην έναρξη της σχολικής χρονιάς κάθε μαθητής/τρια δηλώνει 1 έως 3 αντικείμενα με τα οποία θέλει να ασχοληθεί κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς. Σε περίπτωση που μεγάλος αριθμός μαθητών επιλέξει το ίδιο άθλημα χωρίς να επαρκούν οι εγκαταστάσεις, προτεραιότητα έχουν στο πρώτο τετράμηνο οι μαθητές εκείνοι που θα εκπροσωπήσουν το τμήμα, την τάξη και το σχολείο στο άθλημα αυτό κατά το εσωτερικό και διασχολικό πρωτάθλημα. Στο επόμενο τετράμηνο θα καταβάλλεται προσπάθεια, ώστε να ικανοποιείται η επιθυμία και των άλλων μαθητών.

Ο/Η εκπαιδευτικός της Φ.Α. εντάσσει στον προγραμματισμό του/ης, σε κάθε τετράμηνο, έως 4 αντικείμενα, ανάλογα με την υλικοτεχνική υποδομή του σχολείου και τις δηλώσεις των μαθητών/τριών.

Με αυτόν τον τρόπο δημιουργούνται 4 ομάδες «άσκησης» μια για κάθε αντικείμενο που λειτουργούν παράλληλα.

Ο/Η εκπαιδευτικός δίνει οδηγίες για το εισαγωγικό μέρος του μαθήματος (προθέρμανση), παρέχει ανατροφοδότηση, διδάσκει, επιβλέπει τις ομάδες και επεμβαίνει με συμβουλές όπου χρειάζεται, χωρίς να διακόπτει την άσκησή τους. Για την καλύτερη προετοιμασία των σχολικών αθλητικών ομάδων συμπεριλαμβάνει στο 1<sup>ο</sup> τετράμηνο τα αντίστοιχα αντικείμενα των αγώνων στα οποία θα συμμετέχει το σχολείο

Ο/Η εκπαιδευτικός Φ.Α. προγραμματίζει τη συμμετοχή του σχολείου στους σχολικούς αγώνες, φροντίζοντας να συμπεριλάβει τα αντίστοιχα αντικείμενα στο 1ο τετράμηνο, ώστε να κάνει ταυτόχρονα και την προετοιμασία των αθλητικών ομάδων.

Πρέπει να σημειωθεί ότι στο Λύκειο έχουμε, κατά κανόνα, εφαρμογή διδαγμένων ήδη θεμάτων από το Γυμνάσιο και όχι διδασκαλία νέων θεμάτων, με την τυπική έννοια της διδασκαλίας, γιατί προέχει ο βιωματικός στόχος (δημιουργία κινητικών συνθηθειών) και όχι ο γνωστικός (απόκτηση πολλών και ποικίλων κινητικών γνώσεων), που προέχει στο Γυμνάσιο.

Τα σχέδια εργασίας μπορούν να ενσωματώνονται, εν μέρει σε ώρες Φ.Α., εν μέρει σε εργασία για το σπίτι και εν μέρει σε ώρες προγράμματος σχολικών δραστηριοτήτων.

Προτείνεται ο ετήσιος προγραμματισμός να γίνεται σε έντυπο μιας σελίδας, όπου θα περιλαμβάνονται όλα τα τμήματα στα οποία διδάσκει ο εκπαιδευτικός της Φ.Α.

Οι ώρες Φ.Α.:

**στο ΓΕΛ:** στην **Α' τάξη** υπολογίζονται περίπου στο **Α' τετράμηνο 28** και στο **Β' τετράμηνο 28**,  
στη **Β' τάξη** υπολογίζονται περίπου στο **Α' τετράμηνο 14** και στο **Β' τετράμηνο 14**,  
στη **Γ' τάξη** υπολογίζονται περίπου στο **Α' τετράμηνο 28** και στο **Β' τετράμηνο 28**.

**στο ΕΠΑΛ:** στην **Α' τάξη** υπολογίζονται περίπου στο **Α' τετράμηνο 28** και στο **Β' τετράμηνο 28**,  
στη **Β' τάξη** υπολογίζονται περίπου στο **Α' τετράμηνο 14** και στο **Β' τετράμηνο 14**,  
στη **Γ' τάξη** υπολογίζονται περίπου στο **Α' τετράμηνο 14** και στο **Β' τετράμηνο 14**.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΩΡΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΛΥΚΕΙΟΥ\*

Εμπαιδευτικός: ..... Σχολείο .....

ΤΜΗΜΑ	Α' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ		Σύνολο ωρών μαθήματος	28	Β' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ		Σύνολο ωρών μαθήματος	28
			Ωρες που υλοποιήθηκαν				Ωρες που υλοποιήθηκαν	
A1	Καλαθοσφαίριση		28		Καλαθοσφαίριση		28	
	Πετοσφαίριση		28		Γυμναστική		28	
	Ποδόσφαιρο		28		Ποδόσφαιρο		28	
	Σ.Ε.: πρόληψη παχυσαρκίας, καρδιαγγειακών νοσημάτων		6		Χορός		28	
A2	Καλαθοσφαίριση		28		Καλαθοσφαίριση		28	
	Πετοσφαίριση		28		Πετοσφαίριση		28	
	Φυσική κατάσταση		28		Χειροσφαίριση		28	
	Σ.Ε.: πρόληψη παχυσαρκίας, καρδιαγγειακών νοσημάτων		6		Χορός		28	
ΤΜΗΜΑ	Α' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ		Σύνολο ωρών μαθήματος	14	Β' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ		Σύνολο ωρών μαθήματος	14
			Ωρες που υλοποιήθηκαν				Ωρες που υλοποιήθηκαν	
B1	Καλαθοσφαίριση		14		Καλαθοσφαίριση		14	
	Χειροσφαίριση		14		Χειροσφαίριση		14	
	Πετοσφαίριση		14		Πετοσφαίριση		14	
	Στίβος		14		Σ.Ε.: Φυσικό Περιβάλλον & δραστηρ. αναψυχής		6	
B2	Καλαθοσφαίριση		14		Καλαθοσφαίριση		14	
	Χειροσφαίριση		14		Πετοσφαίριση		14	
	Πετοσφαίριση		14		Ποδόσφαιρο		14	
	Στίβος		14		Σ.Ε.: Φυσικό Περιβάλλον & δραστηρ. αναψυχής		6	
ΤΜΗΜΑ	Α' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ		Σύνολο ωρών μαθήματος	28	Β' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ		Σύνολο ωρών μαθήματος	28
			Ωρες που υλοποιήθηκαν				Ωρες που υλοποιήθηκαν	
Γ1	Καλαθοσφαίριση		28		Καλαθοσφαίριση		28	
	Πετοσφαίριση		28		Πετοσφαίριση		28	
	Ποδόσφαιρο		28		Ποδόσφαιρο		28	
	Χορός		28		Αερόμπικ		28	
Σχολικοί αγώνες	Καλαθοσφαίριση	**	Ποδόσφαιρο		Χειροσφαίριση		Συμμετοχή σε καλλιτεχνικούς αγώνες	
	Πετοσφαίριση		Στίβος		Κολύμβηση			

\*Στα ΕΠΑΛ ο προγραμματισμός στη Γ' τάξη προβλέπει 14 ώρες στο 1<sup>ο</sup> και το 2<sup>ο</sup> τετράμηνο.

\*\* Σημειώνουμε √ όπου έχουμε συμμετοχή. «Α» για ομάδα αγοριών και «Κ» για ομάδα κοριτσιών

Μετά τη λήξη κάθε τετραμήνου σημειώνονται οι ώρες που υλοποιήθηκαν. Με αυτόν τον τρόπο έχουμε μια πλήρη εικόνα του εκπαιδευτικού έργου που πραγματοποιήσαμε, ένα πραγματικό χρονοδιάγραμμα της διδασκαλίας του μαθήματος, το οποίο δείχνει που βρισκόμαστε, τι δεν έγινε και τι έχουμε να κάνουμε προκειμένου να συμβαδίσουμε με τον ετήσιο προγραμματισμό που έχουμε σχεδιάσει και να ολοκληρώσουμε τη διδασκαλία των γνωστικών αντικειμένων.

ΩΡΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΛΥΚΕΙΟΥ (Αναλυτικά)

ΤΑΞΕΙΣ	Α		Β		Γ' ΓΕΛ		Γ' ΕΠΑΛ	
ΩΡΕΣ / ΕΒΔΟΜΑΔΑ	2		1		2		1	
ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ	1ο	2ο	1ο	2ο	1ο	2ο	1ο	2ο
<b>Εισαγωγικά μαθήματα</b>	1		1		1		1	
<b>Αντικείμενο επιλογής</b>	30		16		30		16	
Πετοσφαίριση	15		8			15		8
Καλαθοσφαίριση	15	15	8		15		8	
Ποδόσφαιρο	15	15	8	8	15		8	
Χειροσφαίριση		15		8		15		8
Γυμναστική			8	8				
Στίβος	15			8	15	15	8	8
Άλλο		15			15	15	8	8
<b>Φυσική κατάσταση</b>	12		4		12		6	
Δύναμη	2	2	1		2	2	1	1
Αντοχή	2	2		1	2	2	1	1
Ευλυγισία - Ευκαμψία	2	2	1	1	2	2	1	1
<b>Ελληνικοί χοροί</b>	8		2		8		2	
Καλαματιανός	2							
Συρτός στα τρία		2						
Τσάμικος	2							
Καραγκούνα			1					
Μακελαρικός				1				
Τσακωνικός					2			
Κοφτός					2			
Τοπικός χορός		2						
Τιχ μονό						2		
Πεντοζάλη						2		2
<b>Αθλητικές Εκδηλώσεις</b>	2	2	2	2	2	2	1	1
<b>Εξέταση</b>	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ</b>	56		28		56		28	

**ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΕΤΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ Φ. Α. ΣΤΗΝ Α' ΛΥΚΕΙΟΥ**

Α ' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ																									
ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ	ΩΡΕΣ	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ				ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ				ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ				ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ				ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ							
		1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η					
		1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η			
Εισαγωγικά μαθήματα	1	/	/	/	/	X												/	/	/	/				
Αντικείμενο επιλογής	16	/	/	/	/		X	X	X	X	X			X	X		X	X	X	X		X	X	X	X
Φυσική κατάσταση	6	/	/	/	/	X	X			X			X										X		
Χορός	4	/	/	/	/									X	X			X	X			/	/	/	/
Εκδηλώσεις - Παρέλαση	2	/	/	/	/							X	X									/	/	/	/
Εξέταση	1	/	/	/	/																				X
<b>ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ</b>	<b>29</b>																								

  

Β ' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ																															
ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ	ΩΡΕΣ	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ				ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ				ΜΑΡΤΙΟΣ				ΑΠΡΙΛΙΟΣ				ΜΑΙΟΣ													
		1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η											
		1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η							
Αντικείμενο επιλογής	15	/	/	/	/	X	X	X		X	X	X					X	X	X	X	/	/	/	/	X	X	X	X	/	/	
Φυσική κατάσταση	5	/	/	/	/				X				X				X			X	/	/	/	/	X				/	/	
Χορός	4	/	/	/	/							X		X	X	X				/	/	/	/					/	/		
Εκδηλώσεις - Παρέλαση	2	/	/	/	/								X			X				/	/	/	/					/	/		
Εξέταση	1	/	/	/	/															/	/	/	/				X	/	/		
<b>ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ</b>	<b>27</b>																														

Το **Αντικείμενο Επιλογής** είναι το άθλημα ή η κινητική δραστηριότητα της αρεσκείας του/ης μαθητή/τριας που θα επιλέξει για το τετράμηνο. Σε κάθε ωριαίο μάθημα περιλαμβάνονται ασκήσεις φυσικής κατάστασης (δρομικές, αλτικές, δυναμικές, διατακτικές κ. α.), διάρκειας περίπου 10', οι οποίες είναι έμμεσα συνδεδεμένες με το αντικείμενο επιλογής, τεχνική και τακτική ενός αθλήματος και εμπέδωση με αγώνες. Οι ώρες που προγραμματίζονται για τις πρόβες των παρελάσεων μπορούν να συνδυαστούν με ελεύθερο παιχνίδι.

**ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΕΤΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ Φ. Α. ΣΤΗ Β' ΛΥΚΕΙΟΥ**

Α' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ																					
ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ		ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ				ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ				ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ				ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ				ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ			
		1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	
		ΩΡΕΣ	1η	1η	1η	1η	1η	1η	1η	1η	1η	1η	1η	1η	1η	1η	1η	1η	1η	1η	1η
Εισαγωγικά μαθήματα	1			X																	
Αντικείμενο επιλογής	8					X			X	X		X	X	X	X	X					
Φυσική κατάσταση	2				X														X		
Χορός	1										X										
Εκδηλώσεις - Παρέλαση	2					X	X														
Εξέταση	1																			X	
<b>ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ</b>	<b>14</b>																				

  

Β' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ																					
ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ		ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ				ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ				ΜΑΡΤΙΟΣ				ΑΠΡΙΛΙΟΣ				ΜΑΙΟΣ			
		1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	
		ΩΡΕΣ	1η	1η	1η	1η	1η	1η	1η	1η	1η	1η	1η	1η	1η	1η	1η	1η	1η	1η	1η
Αντικείμενο επιλογής	7				X	X	X	X				X	X					X			
Φυσική κατάσταση	2							X								X					
Χορός	1										X										
Εκδηλώσεις - Παρέλαση	2									X		X									
Εξέταση	1																		X		
<b>ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ</b>	<b>13</b>																				

**ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΕΤΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ Φ. Α. ΣΤΗ Γ' ΓΕΛ (στο ΕΠΑΛ υπολογίζονται οι μισές ώρες)**

Α' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ																																					
ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ			ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ								ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ								ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ								ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ								ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ		
			1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η												
			ΩΡΕΣ	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	
Εισαγωγικά μαθήματα	1				X																																
Αντικείμενο επιλογής	16					X	X	X		X	X	X		X			X	X	X	X			X	X	X	X					X						
Φυσική κατάσταση	6			X	X			X					X																X								
Χορός	4												X	X							X																
Εκδηλώσεις - Παρέλαση	2									X	X																										
Εξέταση	1																																X				
<b>ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ</b>	<b>29</b>																																				

  

Β' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ																																					
ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ			ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ								ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ								ΜΑΡΤΙΟΣ								ΑΠΡΙΛΙΟΣ								ΜΑΙΟΣ		
			1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η												
			ΩΡΕΣ	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η	2η	1η			
Αντικείμενο επιλογής	17					X	X	X		X	X	X		X	X	X					X	X	X	X					X								
Φυσική κατάσταση	3							X				X												X													
Χορός	2													X	X																						
Εκδηλώσεις - Παρέλαση	4														X	X												X	X								
Εξέταση	1																														X						
<b>ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ</b>	<b>27</b>																																				

Κλείνοντας επισημαίνεται ότι διατηρούμε την ιδιότητα της ευελιξίας και αναμόρφωσης του προγραμματισμού μας, ανάλογα με τους αστάθμητους παράγοντες που μπορεί να συναντήσουμε.

Ακολουθεί σχολικό ημερολόγιο του 2014-2015.

Για οποιαδήποτε διευκρίνιση ή επιπρόσθετη πληροφορία οι τρόποι επικοινωνίας είναι:

- τηλέφωνο **2241364848/9**
- e-mail: [adamantiafatsea@gmail.com](mailto:adamantiafatsea@gmail.com)

Καλή Συνέχεια!

Φατσέα Αδαμαντία  
Σχ. Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής  
Α/θμιας & Β/θμιας Εκπ/σης Ν. Δωδ/σου



### ΣΧΟΛΙΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ 2014-2015

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2014								ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2014								ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2014								ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2014															
Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ		Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ		Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ		Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ									
	1	2	3	4	5	6					1	2	3	4									1		1	2	3	4	5	6									
7	8	9	10	11	12	13		5	6	7	8	9	10	11		2	3	4	5	6	7	8		7	8	9	10	11	12	13									
14	15	16	17	18	19	20		12	13	14	15	16	17	18		9	10	11	12	13	14	15		14	15	16	17	18	19	20									
21	22	23	24	25	26	27		19	20	21	22	23	24	25		16	17	18	19	20	21	22		21	22	23	24	25	26	27									
28	29	30						26	27	28	29	30	31			23	24	25	26	27	28	29		28	29	30	31												
																30																							
Ημέρες Εργάσιμες <b>13</b>								Ημέρες Εργάσιμες <b>21</b>								Ημέρες Εργάσιμες <b>18</b>								Ημέρες Εργάσιμες <b>17</b>															
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2015								ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2015								ΜΑΡΤΙΟΣ 2015								ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2015															
Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ		Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ		Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ		Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ									
				1	2	3		1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7						1	2	3	4								
4	5	6	7	8	9	10		8	9	10	11	12	13	14		8	9	10	11	12	13	14		5	6	7	8	9	10	11									
11	12	13	14	15	16	17		15	16	17	18	19	20	21		15	16	17	18	19	20	21		12	13	14	15	16	17	18									
18	19	20	21	22	23	24		22	23	24	25	26	27	28		22	23	24	25	26	27	28		19	20	21	22	23	24	25									
25	26	27	28	29	30	31										29	30	31						26	27	28	29	30											
Ημέρες Εργάσιμες <b>16</b>								Ημέρες Εργάσιμες <b>19</b>								Ημέρες Εργάσιμες <b>19</b>								Ημέρες Εργάσιμες <b>12</b>															
ΜΑΪΟΣ 2015								ΙΟΥΝΙΟΣ 2015								<b>28/10/14:</b> Εθνική Εορτή																							
Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ		Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ		<b>14/11/14:</b> Κωνσταντίνου του Υδραίου																							
					1	2			1	2	3	4	5	6		<b>17/11/14:</b> Εξέγερση του Πολυτεχνείου																							
3	4	5	6	7	8	9		7	8	9	10	11	12	13		<b>24/12/14-7/1/15:</b> Διακοπές Χριστουγέννων																							
10	11	12	13	14	15	16		14	15	16	17	18	19	20		<b>30/1/15:</b> Τριών Ιεραρχών																							
17	18	19	20	21	22	23		21	22	23	24	25	26	27		<b>23/2/15:</b> Καθαρή Δευτέρα																							
24	25	26	27	28	29	30		28	29	30						<b>7/3/15:</b> Ενσωμάτωση της Δωδ/σου																							
31																<b>25/3/15:</b> Εθνική Εορτή																							
Ημέρες Εργάσιμες <b>20</b>								Ημέρες Εργάσιμες <b>10</b>								<b>6/4/15-19/4/15:</b> Διακοπές Πάσχα																							
<b>1/5/15:</b> Πρωτομαγιά																																							
<b>1/6/2015:</b> Αγίου Πνεύματος																																							

Επιμέλεια: Φατσέα Αδαμαντία, ΣΣΦΑ ν. Δωδ/σου