



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

-----

ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ  
Π/ΘΜΙΑΣ ΚΑΙ Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ, ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΚΑΙ  
ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
ΤΜΗΜΑ Α΄

Ταχ. Δ/ση: Ανδρέα Παπανδρέου 37  
Τ.Κ. – Πόλη: 15180 Μαρούσι  
Ιστοσελίδα: [www.minedu.gov.gr](http://www.minedu.gov.gr)  
Πληροφορίες: Αν. Πασχαλίδου  
Τηλέφωνο: 210-3443422

ΚΟΙΝ.:

Βαθμός Ασφαλείας:  
Να διατηρηθεί μέχρι:  
Βαθ. Προτεραιότητας:

Αθήνα, 17-12-2014  
Αρ. Πρωτ. 206073/Δ2

ΠΡΟΣ:

- Δ/νσεις Δ/θμιας Εκπ/σης
- Γενικά Λύκεια (μέσω των Δ/νσεων Δ/θμιας Εκπ/σης)

- Περιφερειακές Δ/νσεις Εκπ/σης
- Γραφεία Σχολ. Συμβούλων (μέσω των Περιφερειακών Δ/νσεων Εκπ/σης)
- Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής  
Αν. Τσόχα 36, 11521 Αθήνα
- Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων (Ι.Τ.Υ.Ε.) «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»  
Μητροπόλεως 26-28, 10563 Αθήνα

### **ΘΕΜΑ : Διδακτέα ύλη και εξεταστέα αντικείμενα για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Γενικό Λύκειο για το σχ. έτος 2014-2015**

Μετά από σχετική εισήγηση του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής (Πράξη 68/18-11-2014 του Δ.Σ.) σας αποστέλλουμε τις παρακάτω οδηγίες για τη διδακτέα ύλη και τα εξεταστέα αντικείμενα για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Γενικό Λύκειο για το σχ. έτος 2014-2015:

#### **ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΥΛΗ ΚΑΙ ΕΞΕΤΑΣΤΕΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΛΥΚΕΙΟΥ**

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

Οι μαθητές κάθε τάξης του Λυκείου επιλέγουν ένα άθλημα ή μια κινητική δραστηριότητα της αρεσκείας τους, στα οποία θα επιδίδονται σε κάθε τετράμηνο. Οι μαθητές που θα επιλέξουν το ίδιο άθλημα ή την ίδια κινητική δραστηριότητα θα ενταχθούν σε μία ομάδα. Οι ομάδες που θα δημιουργηθούν - η καθεμιά με διαφορετικό άθλημα - δεν πρέπει να είναι περισσότερες από τέσσερις (4), για να είναι όσο το δυνατό αποδοτικότερη η διδασκαλία και η εποπτεία από τους εκπαιδευτικούς.

Τα αθλήματα και οι κινητικές δραστηριότητες που μπορούν να επιλέξουν οι μαθητές σε κάθε τάξη και τετράμηνο - εφόσον υπάρχουν οι προϋποθέσεις χώρου, εγκαταστάσεων, οργάνων κ.τ.λ.- και που αποτελούν τη διδακτέα-εφαρμοστέα ύλη και των τριών τάξεων του Λυκείου, είναι τα παρακάτω:

#### **Α΄ ΓΕΝΙΚΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ**

##### **ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΥΛΗ**

##### **❖ Βόλεϊ**

- 1) Πάσα με τα δάχτυλα και τους πήχεις.
- 2) Βολή από κάτω
- 3) Βολή από πάνω (τύπου τένις)
- 4) Καρφί
- 5) Μπλοκ
- 6) Θέσεις παικτών στο γήπεδο με δύο και ένα πασαδόρο (σύστημα 4-2, 5-1).

7) Πτώσεις χωρίς και με περιστροφή κ.ά.

#### ❖ Μπάσκετ

- 1) Στάση παίκτη – μετακινήσεις.
- 2) Είδη πάσας.
- 3) Ντρίπλα.
- 4) Στρόβιλος (πίβοτ).
- 5) Σταμάτημα μετά από ντρίμπλα.
- 6) Σουτ από στάση (ελεύθερη βολή).
- 7) Σουτ με κίνηση (μπάσιμο).
- 8) Απλές μορφές προσποίησης.
- 9) Απλές μορφές προπετάσματος (σκρην)
- 10) «Ριμπάουντ»
- 11) Άμυνα ζώνης (2-3, 3-2, 2-1-2) και «μαν – του –μαν»
- 12) Απλές μορφές αιφνιδιασμού
- 13) Ατομικές και ομαδικές ενέργειες (τακτική) άμυνας και επίθεσης, κ.ά

#### ❖ Χάντμπολ

- 1) Στάσεις του παίκτη – υποδοχή της μπάλας
- 2) Είδη πάσας
- 3) Ντρίπλα.
- 4) Είδη σουτ
- 5) «Μπλοκ»
- 6) Θέσεις και τρόποι απόκρουσης του τερματοφύλακα
- 7) Απλές μορφές άμυνας
- 8) Απλές μορφές επίθεσης, κ.ά.

#### ❖ Ποδόσφαιρο

- 1) Είδη πάσας
- 2) Είδη υποδοχής (σταμάτημα) της μπάλας
- 3) Προώθηση και έλεγχος της μπάλας (κοντρόλ)
- 4) Ντρίπλα
- 5) Κεφαλιά
- 6) Είδη σουτ
- 7) «Αράουτ»
- 8) Είδη λαβών και αποκρούσεων του τερματοφύλακα.
- 9) Θέσεις και συνεργασία παικτών μέσα στο γήπεδο (σύστημα WM, κ.ά.)

#### ❖ Στίβος

- 1) Εκκίνηση και δρόμος ταχύτητας
- 2) Άλμα σε μήκος
- 3) Άλμα τριπλούν
- 4) Άλμα σε ύψος
- 5) Σφαιροβολία
- 6) Ακοντισμός
- 7) Δισκοβολία, κ.ά.

#### ❖ Γυμναστική

- 1) Ενόργανη γυμναστική  
Απλές κυβιστήσεις – ανακυβιστήσεις  
Στηρίξεις απλές και κατακόρυφη

Τροχός

Κυβίστηση σε πλινθίο ή σε εφαλτήριο (με ή χωρίς βατήρα) κ.ά.

Απλές, ελεύθερες ασκήσεις εδάφους

## 2. Ρυθμική γυμναστική

Απλές κινήσεις με σχοινάκια, μπάλες, κορδέλες, στεφάνια, κ.ά. (για τις μαθήτριες)

### ❖ Χοροί

1) Μακελαρικός (γρήγορος χασάπικος)

2) Σαμαρίνας

3) Καλαματιανός

4) Τσάμικος

5) Πεντοζάλης

6) Ποντιακός

7) Τοπικοί χοροί, κ.ά.

### ❖ Άλλα αθλήματα

Είναι δυνατό να περιληφθούν στον ετήσιο προγραμματισμό και άλλα αθλήματα και κινητικές δραστηριότητες π.χ. άρση βαρών, πάλη, επιτραπέζια αντισφαίριση, «αερόμπικ» κ.ά., εφόσον υπάρχουν ενδιαφερόμενοι μαθητές και προϋποθέσεις για την οργάνωση του μαθήματος.

## ΕΞΕΤΑΣΤΕΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΣΤΗΝ Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

Οι μαθητές που θα επιλέξουν ένα άθλημα σε κάποιο τετράμηνο ή και σε ολόκληρο το έτος θα εξετάζονται στα εξής θέματα κατά άθλημα:

### ❖ Βόλεϊ

α) Πάσα με τα δάχτυλα και τους πήχεις

β) Βολή από πάνω (τύπου τένις)

γ) Πτώσεις

### ❖ Μπάσκετ

α) Σταμάτημα μετά από ντρίμπλα και στη συνέχεια πύβωτ

β) Σουτ από στάση (ελεύθερη βολή)

γ) Σουτ από κίνηση (μπάσιμο)

### ❖ Χάντμπολ

α) Βασικό σουτ (από το ύψος του ώμου) από στάση

β) Σουτ με γονάτιση και πτώση μπροστά

γ) Βασικό σουτ μετά από δύο-τρία βήματα και άλμα

### ❖ Ποδόσφαιρο

α) Σταμάτημα της μπάλας και προώθηση της με το μέσα και έξω μέρος του ποδιού (κοντρόλ)

β) Κεφαλιά σε στάση

γ) «Σκαφτό» σουτ

### ❖ Στίβος

α) Τεχνική συσπειρωτικής εκκίνησης

β) Τεχνική άλματος σε μήκος ή τριπλούν

γ) Τεχνική ρίψης σφαιροβολίας

### ❖ Γυμναστική

α) Απλή κατακόρυφη με στήριξη

β) Κυβίστηση σε στρώμα ή μια μικρή απλή σειρά ασκήσεων με μπάλα, κορδέλα, στεφάνι, σχοινί (για τις μαθήτριες) ή μια μικρή απλή σειρά ελεύθερων ασκήσεων εδάφους (για τους μαθητές).

#### ❖ Χορός

- α) Μακελάρικος
- β) Καλαματιανός
- γ) Ένας τοπικός

#### ❖ Άλλα αθλήματα

Τρία βασικά θέματα από τα αθλήματα τα οποία, παρόλο που δεν περιλαμβάνονται στο αναλυτικό πρόγραμμα, είτε διδάχτηκαν στο σχολείο είτε επιδίδονται σε αυτά (εξωσχολικά) οι μαθητές.

### **Β' ΓΕΝΙΚΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ**

#### **ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΥΛΗ**

##### ❖ Βόλεϊ

- 1) Πάσα με τα δάχτυλα και τους πήχεις
- 2) Βολή από κάτω
- 3) Βολή από πάνω (τύπου τένις)
- 4) Καρφί
- 5) Μπλοκ
- 6) Θέσεις παικτών στο γήπεδο με δύο και ένα πασαδόρο (σύστημα 4-2, 5-1)
- 7) Πτώσεις χωρίς και με περιστροφή κ.ά.

##### ❖ Μπάσκετ

- 1) Στάση παίκτη – μετακινήσεις
- 2) Είδη πάσας
- 3) Ντρίπλα
- 4) Στρόβιλος (πίβοτ)
- 5) Σταμάτημα μετά από ντρίμπλα
- 6) Σουτ από στάση (ελεύθερη βολή)
- 7) Σουτ με κίνηση (μπάσιμο)
- 8) Απλές μορφές προσποίησης
- 9) Απλές μορφές προπετάσματος (σκρην)
- 10) «Ριμπάουντ»
- 11) Άμυνα ζώνης (2-3, 3-2, 2-1-2) και «μαν – του –μαν»
- 12) Απλές μορφές αιφνιδιασμού
- 13) Ατομικές και ομαδικές ενέργειες (τακτική) άμυνας και επίθεσης, κ.ά.

##### ❖ Χάντμπολ

- 1) Στάσεις του παίκτη – υποδοχή της μπάλας
- 2) Είδη πάσας
- 3) Ντρίπλα
- 4) Είδη σουτ
- 5) «Μπλοκ»
- 6) Θέσεις και τρόποι απόκρουσης του τερματοφύλακα
- 7) Απλές μορφές άμυνας
- 8) Απλές μορφές επίθεσης, κ.ά.

##### ❖ Ποδόσφαιρο

- 1) Είδη πάσας

- 2) Είδη υποδοχής (σταμάτημα) της μπάλας
- 3) Προώθηση και έλεγχος της μπάλας (κοντρόλ)
- 4) Ντρίπλα
- 5) Κεφαλιά
- 6) Είδη σουτ
- 7) «Αράουτ»
- 8) Είδη λαβών και αποκρούσεων του τερματοφύλακα
- 9) Θέσεις και συνεργασία παικτών μέσα στο γήπεδο (σύστημα WM, κ.ά.)

#### ❖ Στίβος

- 1) Εκκίνηση και δρόμος ταχύτητας
- 2) Άλμα σε μήκος
- 3) Άλμα τριπλούν
- 4) Άλμα σε ύψος
- 5) Σφαιροβολία
- 6) Ακοντισμός
- 7) Δισκοβολία, κ.ά.

#### ❖ Γυμναστική

- 1) Ενόργανη γυμναστική
  - Απλές κυβιστήσεις – ανακυβιστήσεις
  - Στηρίξεις απλές και κατακόρυφη
  - Τροχός
  - Κυβίστηση σε πλινθίο ή σε εφαλτήριο (με ή χωρίς βατήρα) κ.ά.
  - Απλές, ελεύθερες ασκήσεις εδάφους
- 2) Ρυθμική γυμναστική
  - Απλές κινήσεις με σχοινάκια, μπάλες, κορδέλες, στεφάνια, κ.ά. (για τις μαθήτριες)

#### ❖ Χοροί

- 1) Μακελάρικος (γρήγορος χασάπικος)
- 2) Σαμαρίνας
- 3) Καλαματιανός
- 4) Τσάμικος
- 5) Πεντοζάλης
- 6) Ποντιακός
- 7) Τοπικοί χοροί, κ.ά.

#### ❖ Άλλα αθλήματα

Είναι δυνατό να περιληφθούν στον ετήσιο προγραμματισμό και άλλα αθλήματα και κινητικές δραστηριότητες π.χ. άρση βαρών, πάλη, επιτραπέζια αντισφαίριση, «αερόμπικ» κ.ά., εφόσον υπάρχουν ενδιαφερόμενοι μαθητές και προϋποθέσεις για την οργάνωση του μαθήματος.

#### **ΕΞΕΤΑΣΤΕΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΣΤΗ Β΄ ΛΥΚΕΙΟΥ**

Οι μαθητές που θα επιλέξουν ένα άθλημα σε κάποιο τετράμηνο ή και σε ολόκληρο το έτος θα εξετάζονται στα εξής θέματα κατά άθλημα:

#### ❖ Βόλει

- α) Πάσα με τα δάχτυλα και τους πήχεις
- β) "Καρφί"
- γ) Πτώσεις με περιστροφή

#### ❖ Μπάσκετ

- α) Σταμάτημα μετά από ντρίμπλα και στη συνέχεια πίβοτ
- β) "Τζαμπ-σουτ"
- γ) "Μπάσιμο" μετά από προσποίηση

#### ❖ Χάντμπολ

- α) Σουτ από "πέναλτι"
- β) Βασικό σουτ μετά από ντρίμπλα και άλμα
- γ) Σουτ με πλάτες προς το τέρμα ή μετά από κάποια προσποίηση

#### ❖ Ποδόσφαιρο

- α) Σταμάτημα της μπάλας και προώθηση με το μέσα και έξω μέρος του ποδιού (κοντρόλ)
- β) Κεφαλιά από άλμα
- γ) Σουτ με τον ταρσό (Κουτουπιέ) ή με το έσω μέρος του ποδιού

#### ❖ Στίβος

- α) Τεχνική περάσματος χαμηλού εμποδίου
- β) Τεχνική άλματος σε ύψος (στραντλ ή φλοπ)
- γ) Τεχνική ρίψης ακοντίου ή δίσκου ή σφύρας

#### ❖ Γυμναστική

- α) Απλή κατακόρυφη με στήριξη
- β) Κυβίστηση σε χαμηλό πλινθίο ή κυβίστηση από χαμηλό ύψος (άλμα τίγρεως)
- γ) Τροχός

#### ❖ Χορός

- α) Σαμαρίνας
- β) Τσάμικος
- γ) Ένας Κρητικός ή Ποντιακός

#### ❖ Άλλα αθλήματα

Τρία βασικά θέματα από τα αθλήματα τα οποία, παρόλο που δεν περιλαμβάνονται στο αναλυτικό πρόγραμμα, είτε διδάχτηκαν στο σχολείο είτε επιδίδονται σε αυτά (εξωσχολικά) οι μαθητές.

### Γ' ΓΕΝΙΚΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ

#### ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΥΛΗ

##### ❖ Βόλεϊ

- 1) Πάσα με τα δάχτυλα και τους πήχεις
- 2) Βολή από κάτω
- 3) Βολή από πάνω (τύπου τένις)
- 4) Καρφί
- 5) Μπλοκ
- 6) Θέσεις παικτών στο γήπεδο με δύο και ένα πασαδόρο (σύστημα 4-2, 5-1)
- 7) Πτώσεις χωρίς και με περιστροφή κ.ά.

##### ❖ Μπάσκετ

- 1) Στάση παίκτη – μετακινήσεις
- 2) Είδη πάσας
- 3) Ντρίμπλα
- 4) Στρόβιλος (πίβοτ)
- 5) Σταμάτημα μετά από ντρίμπλα
- 6) Σουτ από στάση (ελεύθερη βολή)
- 7) Σουτ με κίνηση (μπάσιμο)

- 8) Απλές μορφές προσποίησης
- 9) Απλές μορφές προπετάσματος (σκρην)
- 10) «Ριμπάουντ»
- 11) Άμυνα ζώνης (2-3, 3-2, 2-1-2) και «μαν – του –μαν»
- 12) Απλές μορφές αιφνιδιασμού
- 13) Ατομικές και ομαδικές ενέργειες (τακτική) άμυνας και επίθεσης, κ.ά.

#### ❖ Χάντμπολ

- 1) Στάσεις του παίκτη – υποδοχή της μπάλας
- 2) Είδη πάσας
- 3) Ντρίπλα
- 4) Είδη σουτ
- 5) «Μπλοκ»
- 6) Θέσεις και τρόποι απόκρουσης του τερματοφύλακα
- 7) Απλές μορφές άμυνας
- 8) Απλές μορφές επίθεσης, κ.ά.

#### ❖ Ποδόσφαιρο

- 1) Είδη πάσας
- 2) Είδη υποδοχής (σταμάτημα) της μπάλας
- 3) Προώθηση και έλεγχος της μπάλας (κοντρόλ)
- 4) Ντρίπλα
- 5) Κεφαλιά
- 6) Είδη σουτ
- 7) «Αράουτ»
- 8) Είδη λαβών και αποκρούσεων του τερματοφύλακα
- 9) Θέσεις και συνεργασία παικτών μέσα στο γήπεδο (σύστημα WM, κ.ά.)

#### ❖ Στίβος

- 1) Εκκίνηση και δρόμος ταχύτητας
- 2) Άλμα σε μήκος
- 3) Άλμα τριπλούν
- 4) Άλμα σε ύψος
- 5) Σφαιροβολία
- 6) Ακοντισμός
- 7) Δισκοβολία, κ.ά.

#### ❖ Γυμναστική

- 1) Ενόργανη γυμναστική
  - Απλές κυβιστήσεις – ανακυβιστήσεις
  - Στηρίξεις απλές και κατακόρυφη
  - Τροχός
  - Κυβίστηση σε πλινθίο ή σε εφαλτήριο (με ή χωρίς βατήρα) κ.ά.
  - Απλές, ελεύθερες ασκήσεις εδάφους
- 2) Ρυθμική γυμναστική
  - Απλές κινήσεις με σχοινάκια, μπάλες, κορδέλες, στεφάνια, κ.ά. (για τις μαθήτριες)

#### ❖ Χοροί

- 1) Μακελάρικος (γρήγορος χασάπικος)
- 2) Σαμαρίνας
- 3) Καλαματιανός

- 4) Τσάμικος
- 5) Πεντοζάλης
- 6) Ποντιακός
- 7) Τοπικοί χοροί, κ.ά.

#### ❖ Άλλα αθλήματα

Είναι δυνατό να περιληφθούν στον ετήσιο προγραμματισμό και άλλα αθλήματα και κινητικές δραστηριότητες π.χ. άρση βαρών, πάλη, επιτραπέζια αντισφαίριση, «αερόμπικ» κ.ά., εφόσον υπάρχουν ενδιαφερόμενοι μαθητές και προϋποθέσεις για την οργάνωση του μαθήματος.

### **ΕΞΕΤΑΣΤΕΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΣΤΗ Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ**

#### ❖ Βόλεϊ

Τρία θέματα από την Α' και Β' τάξη, τα οποία επιλέγουν οι μαθητές

#### ❖ Μπάσκετ

Τρία θέματα από την Α' και Β' τάξη, τα οποία επιλέγουν οι μαθητές

#### ❖ Χάντμπολ

Τρία θέματα από την Α' και Β' τάξη, τα οποία επιλέγουν οι μαθητές

#### ❖ Ποδόσφαιρο

Τρία θέματα από την Α' και Β' τάξη, τα οποία επιλέγουν οι μαθητές

#### ❖ Στίβος

Τρία θέματα από την Α' και Β' τάξη, τα οποία επιλέγουν οι μαθητές

#### ❖ Γυμναστική

Ένα μέχρι τρία θέματα από την Α' και Β' τάξη, τα οποία επιλέγουν οι μαθητές

#### ❖ Χορός

- α) Καλαματιανός
- β) Τσάμικος
- γ) Ένας τοπικός

#### ❖ Άλλα αθλήματα

Τρία βασικά θέματα από τα αθλήματα τα οποία, παρόλο που δεν περιλαμβάνονται στο αναλυτικό πρόγραμμα, είτε διδάχτηκαν στο σχολείο είτε επιδίδονται σε αυτά (εξωσχολικά) οι μαθητές.

### **Διευκρινιστική σημείωση για όλες τις Τάξεις**

- α) Κατά την εξέταση βασικό κριτήριο πρέπει να αποτελεί η ευχέρεια και η επιδεξιότητα με την οποία εκτελείται η άσκηση και όχι το αποτέλεσμα (π.χ. το αν μπει ή όχι το καλάθι).
- β) Στη διδασκαλία και εφαρμογή της διδακτέας ύλης πρέπει να προηγούνται τα εξεταστέα θέματα, στα οποία και θα δίνεται κάποια έμφαση και θα πρέπει να γίνονται γνωστά εκ των προτέρων, ώστε οι μαθητές να προετοιμάζονται ανάλογα.

**Ο ΥΦΥΠΟΥΡΓΟΣ  
ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ**

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΔΕΡΜΕΝΤΖΟΠΟΥΛΟΣ**

#### **Εσωτ. Διανομή**

- Δ/νση Σπουδών, Προγρ/των & Οργάνωσης Δ.Ε., Τμ. Α'
- Αυτ. Δ/νση Παιδείας, Ομογ., Διαπολ. Εκπ/σης, Ξένων και Μειον. Σχολείων
- Διεύθυνση Θρησκευτικής Εκπ/σης
- Δ/νση Ειδικής Αγωγής και Εκπ/σης