

Σχολικό έτος  
2024-2025

Οδηγίες για τη  
διδασκαλία του  
μαθήματος της  
Φυσικής Αγωγής  
του Ημερήσιου  
Γυμνασίου

Με βάση το υπ. αριθμ.  
Πρωτ.

114199/Δ2 02-10-2024  
έγγραφο του Υ.ΠΑΙ.Θ.Α.

## Εισαγωγή

Οι οδηγίες αποτελούν ένα **γενικό πλαίσιο δράσης** για τη Φ.Α., δίνοντας **αδρές κατευθυντήριες γραμμές** που θα βοηθήσουν:

- τους/τις διδάσκοντες/ουσες
  - να θέσουν στόχους, να σχεδιάσουν και να επιλέξουν τα περιεχόμενα για το μάθημα της Φ.Α.
    - ✓ που είναι αναγκαία για τους μαθητές και
    - ✓ κατάλληλα για τις συνθήκες του σχολείου τους.

- κάθε σχολική μονάδα
  - να προσαρμόσει το **Αναλυτικό πρόγραμμα της Φ.Α.**, με βάση τις **ανάγκες, την υλικοτεχνική υποδομή και τα χαρακτηριστικά των μαθητών και μαθητριών** που φοιτούν σ' αυτή.

Σημαντικά στοιχεία μπορούν να βρουν οι διδάσκοντες/ουσες και στα **ΑΠΣ και ΔΕΠΠΣ 2003 για τη Φυσική Αγωγή Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης (ΦΕΚ 304/τ. Β' /13-3-2003)**. (το σχετικό απόσπασμα [ΕΔΩ](#) ).

Βάσει του ωρολογίου προγράμματος (ΦΕΚ Β' 3791/13-08-2021), το μάθημα της Φυσικής Αγωγής διδάσκεται **δύο (2) ώρες την εβδομάδα στα Ημερήσια Γυμνάσια.**

<b>Τάξεις:</b>	<i>Οι κατά προσέγγιση <b>50 ώρες Φυσικής Αγωγής ετησίως</b> για όλες τις τάξεις Γυμνασίου προτείνεται να καλυφθούν ως εξής:</i>
<b>Α' Γυμνασίου</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Εισαγωγικά μαθήματα (2 ώρες)</li> <li>➤ Ποδόσφαιρο (7 ώρες)</li> <li>➤ Πετοσφαίριση (7 ώρες)</li> <li>➤ Κλασικός αθλητισμός (άλματα, δρόμοι, ρίψεις) (7 ώρες)</li> <li>➤ Ενόργανη-Ρυθμική Γυμναστική (5 ώρες)</li> <li>➤ Παραδοσιακοί χοροί (6 ώρες)</li> <li>➤ Καλαθοσφαίριση (7 ώρες)</li> <li>➤ Φυσική κατάσταση-Καταγραφή δεικτών ΦΚ (5 ώρες)</li> <li>➤ Ενδοσχολικές διοργανώσεις προσαρμοσμένων αθλοπαιδιών (4 ώρες)</li> </ul>
<b>Β' Γυμνασίου</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Καλαθοσφαίριση (5 ώρες)</li> <li>➤ Πετοσφαίριση (5 ώρες)</li> <li>➤ Παραδοσιακοί χοροί (6 ώρες)</li> <li>➤ Ποδόσφαιρο (6 ώρες)</li> <li>➤ Κλασικός αθλητισμός (άλματα, δρόμοι, ρίψεις) - Φυσική κατάσταση (10 ώρες)</li> <li>➤ Χειροσφαίριση (5 ώρες)</li> <li>➤ Ενόργανη Γυμναστική (5 ώρες)</li> <li>➤ Ενδοσχολικές διοργανώσεις προσαρμοσμένων αθλοπαιδιών (4 ώρες)</li> <li>➤ Σχέδιο εργασίας (ενδεικτικά θέματα): Γνωριμία με μη διαδεδομένα αθλήματα, παραολυμπιακά αγωνίσματα, αθλήματα υγρού στίβου (έως 4 ώρες).</li> </ul>
<b>Γ' Γυμνασίου</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Πετοσφαίριση (6 ώρες)</li> <li>➤ Κλασικός αθλητισμός (άλματα, δρόμοι, ρίψεις) – Φυσική κατάσταση -Καταγραφή δεικτών ΦΚ (10 ώρες)</li> <li>➤ Παραδοσιακοί χοροί (5 ώρες)</li> <li>➤ Χειροσφαίριση (6 ώρες)</li> <li>➤ Ποδόσφαιρο (5 ώρες)</li> <li>➤ Γυμναστική (4 ώρες)</li> <li>➤ Καλαθοσφαίριση (6 ώρες)</li> <li>➤ Σχέδιο εργασίας(ενδεικτικά θέματα): Γνωριμία με μη διαδεδομένα αθλήματα, παραολυμπιακά αγωνίσματα, αθλήματα υγρού στίβου (έως 4 ώρες)</li> <li>➤ Ενδοσχολικές διοργανώσεις προσαρμοσμένων αθλοπαιδιών (4 ώρες)</li> </ul>

## Οδηγίες για τα Διαδραστικά συστήματα μάθησης/Διαδραστικό Πίνακα

Ο/Η εκπαιδευτικός έχει στη διάθεσή του/της διαδραστικά συστήματα μάθησης, τα οποία λειτουργούν ως υποστηρικτικά εργαλεία της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Ο διαδραστικός πίνακας συνιστά ένα **τεχνολογικό μέσο** που έχει τη **λειτουργικότητα του συμβατικού πίνακα και τις δυνατότητες ενός υπολογιστή**.

Επιπλέον, η επιφάνεια εργασίας είναι αλληλεπιδραστική. Επομένως, ο διαδραστικός πίνακας μπορεί να αξιοποιηθεί ως **εποπτικό μέσο** αλλά και ως **μέσο ενίσχυσης της μαθητοκεντρικής διδασκαλίας**. Στην περίπτωση που αξιοποιείται αποκλειστικά ως **εποπτικό μέσο, το αποτέλεσμα είναι η ενίσχυση των δασκαλοκεντρικών μεθόδων** διδασκαλίας με τους/τις μαθητές/-τριες να έχουν τον ρόλο του παθητικού δέκτη της γνώσης.

**Ωστόσο, το ζητούμενο είναι ο μετασχηματισμός της εκπαιδευτικής διαδικασίας προς την κατεύθυνση της ενεργού συμμετοχής των μαθητών/-τριών σε αυτήν.**

Για την επίτευξη του σκοπού αυτού, προϋπόθεση είναι η **αξιοποίηση της διαδραστικότητας**, του κύριου γνωρίσματος του τεχνολογικού αυτού μέσου που το διαφοροποιεί από άλλα.

### Βασικές δυνατότητες του διαδραστικού πίνακα

α) **Δημιουργία και διαχείριση απεριόριστου αριθμού σελίδων**: ο χρήστης έχει τη δυνατότητα να δημιουργεί περιεχόμενο σε πολλές σελίδες παράλληλα ή και να μεταφέρει περιεχόμενο από τη μια σελίδα στην άλλη. Καθώς εύκολα μπορεί να μετακινηθεί σε οποιαδήποτε σελίδα επιθυμεί ή και να αλλάξει τη σειρά τους, η μαθησιακή διαδικασία καθίσταται μη γραμμική.

Επιπλέον, υπάρχει η **δυνατότητα αποθήκευσης του περιεχομένου των σελίδων** ή και καταγραφής του μαθήματος σε μορφή βίντεο, γεγονός που επιτρέπει τον **διαμοιρασμό και την επαναχρησιμοποίησή του**.

β) **Δημιουργία/Εισαγωγή και διαχείριση αντικειμένων**: υπάρχει η δυνατότητα δημιουργίας ή εισαγωγής αντικειμένων στις σελίδες ενός μαθήματος. Ο χρήστης μπορεί εύκολα να τα μετακινήσει ή να επιλέξει αλλαγή μεγέθους, περιστροφή, αντιγραφή και επικόλληση, διαγραφή, δημιουργία υπερσυνδέσμου κ.ά.

γ) **Τοποθέτηση αντικειμένων σε επίπεδα - Σκίαση οθόνης**: πρόκειται για λειτουργίες που επιτρέπουν την τμηματική παρουσίαση πληροφοριών, την προοδευτική εμφάνιση πολύπλοκου περιεχομένου και την εστίαση της προσοχής των μαθητών/-τριών.

δ) **Χρήση ποικίλων εργαλείων**: ο χρήστης έχει στη διάθεσή του σχεδιαστικά εργαλεία καθώς και εργαλεία γραφής και επισήμανσης (ποικιλία γραμμών διαφορετικού

πάχους, χρώματος), ενώ υπάρχει η δυνατότητα επισήμανσης και σχολιασμού του προβαλλόμενου περιεχομένου επί της οθόνης.

Σημαντική λειτουργία του διαδραστικού πίνακα είναι η **αναγνώριση ελεύθερης γραφής ή ελεύθερου σχεδίου** και η **δυνατότητα μετατροπής σε κείμενο ή σχήμα αντίστοιχα**.

Επιπλέον, ο χρήστης μπορεί εύκολα να μεταφέρει ό,τι προβάλλεται επί του πίνακα (περιεχόμενο ιστοσελίδων, αρχείων pdf κ.ά.) στις σελίδες του μαθήματός του με τα εργαλεία καταγραφής οθόνης.

#### **ε) Αξιοποίηση πολυμεσικού περιεχομένου (ήχος, βίντεο, κινούμενη εικόνα).**

Η παιδαγωγική αξιοποίηση των παραπάνω λειτουργιών του διαδραστικού πίνακα κατά την εκπαιδευτική διαδικασία υποστηρίζει το έργο των εκπαιδευτικών προς την κατεύθυνση **επίτευξης των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων**.

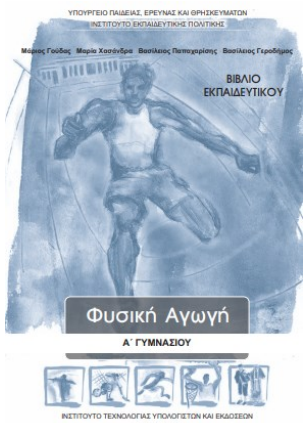
Για τον λόγο αυτό, οι εκπαιδευτικοί ενθαρρύνονται να αξιοποιούν τις δυνατότητες που παρέχουν τα διαδραστικά συστήματα μάθησης.

#### **Ειδικότερη αξιοποίηση ΔΣ/ΔΠ στη Φυσική Αγωγή**

Στις σχολικές μονάδες που είναι εξοπλισμένες με διαδραστικές οθόνες αφής ο/η εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής είναι δυνατόν να αξιοποιήσει αυτές για:

- **Την προβολή βίντεο** στα οποία εμπεριέχονται τεχνικές εκτέλεσης ασκήσεων και αθλημάτων του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, προσφέροντας με τον τρόπο αυτόν **οπτική ανατροφοδότηση** στους μαθητές και τις μαθήτριες.
- **Τον σχεδιασμό, παρουσίαση και εκτέλεση ομαδικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών** μέσω του διαδραστικού πίνακα.
- **Τον συνδυασμό θεωρίας και πρακτικής άσκησης**.
- **Την πραγματοποίηση προσομοιώσεων** με σκοπό την εξάσκηση σε διάφορα αθλήματα και την κατανόηση των κανόνων και της τακτικής τους.

## Εκπαιδευτικό υλικό: Διδακτικά βιβλία (μαθητή και εκπαιδευτικού)

<p><b>Φυσική Αγωγή (Α', Β' Γ' Γυμνασίου)</b></p> <p><b>Βιβλίο Μαθητή</b> (εμπλουτισμένο με διαδραστικά στοιχεία &amp; δραστηριότητες)</p>	<p><a href="http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2252/Fysiki-Agogi-A-B-G-Gymnasiou-html-empl/">http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2252/Fysiki-Agogi-A-B-G-Gymnasiou-html-empl/</a></p>  <p>Όπως συστήνεται, στο πλαίσιο του διδακτικού σχεδιασμού τους, οι εκπαιδευτικοί, προκειμένου να αξιοποιήσουν τις προτεινόμενες διαδικτυακές πηγές από το διδακτικό υλικό, καλό είναι να προβαίνουν σε επανέλεγχο της εγκυρότητάς τους. Ορισμένες από αυτές, ενδέχεται να είναι ανενεργές ή να οδηγούν σε διαφορετικό περιεχόμενο λόγω του δυναμικού χαρακτήρα τους.</p>
<p><b>Φυσική Αγωγή (Α', Β' Γ' Γυμνασίου)</b></p> <p><b>Βιβλίο Μαθητή</b> (σε μορφή .pdf)</p>	<p><a href="http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/pdf/8547/746/21-0042-02_V2_Fysiki-Agogi-A-B-G-Gymnasiou-Vivlio-Mathiti/">http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/pdf/8547/746/21-0042-02_V2_Fysiki-Agogi-A-B-G-Gymnasiou-Vivlio-Mathiti/</a></p>
<p><b>Φυσική Αγωγή (Α' Γυμνασίου)</b></p> <p><b>Βιβλίο Εκπαιδευτικού</b> (σε μορφή .pdf)</p>	<p><a href="http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/pdf/8547/5052/21-0043-01_Fysiki-Agogi-A-Gymnasiou-Vivlio-Ekpaideutikou/">http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/pdf/8547/5052/21-0043-01_Fysiki-Agogi-A-Gymnasiou-Vivlio-Ekpaideutikou/</a></p> 

<p><b>Φυσική Αγωγή (Β΄ Γυμνασίου)</b></p> <p><b>Βιβλίο Εκπαιδευτικού</b> (σε μορφή .pdf)</p>	<p><a href="http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/pdf/8547/5082/21-0104-01_Fysiki-Agogi_B-Gymnasiou_Vivlio-Ekpaideutikou/">http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/pdf/8547/5082/21-0104-01_Fysiki-Agogi_B-Gymnasiou_Vivlio-Ekpaideutikou/</a></p> 
<p><b>Φυσική Αγωγή (Γ΄ Γυμνασίου)</b></p> <p><b>Βιβλίο Εκπαιδευτικού</b> (σε μορφή .pdf)</p>	<p><a href="http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/pdf/8547/5114/21-0160-01_Fysiki-Agogi_C-Gymnasiou_Vivlio-Ekpaideutikou/">http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/pdf/8547/5114/21-0160-01_Fysiki-Agogi_C-Gymnasiou_Vivlio-Ekpaideutikou/</a></p> 