

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Ο προγραμματισμός της Φυσικής Αγωγής στα **δημοτικά σχολεία** με 2 ώρες Φυσική Αγωγή στο ωρολόγιο πρόγραμμα μαθημάτων γίνεται σύμφωνα με το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών του 2003 (Υ.Α. 21072β/Γ2/2003, ΦΕΚ 304 τ.Β'/13-3-2003, σελ. 4281-4306). Στα δημοτικά σχολεία που λειτουργούν με Ενιαίο Αναμορφωμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα, για τις τάξεις Α', Β', Γ και Δ' που έχουν 4 ώρες Φυσική Αγωγή στο ωρολόγιο πρόγραμμα, ο προγραμματισμός γίνεται σύμφωνα με το Πρόγραμμα Σπουδών του Ε.Α.Ε.Π. (Υ.Α. Φ. 12/879/88413/Γ1/2010, ΦΕΚ 1139 τ.Β /28-7-2010, σελ. 15986-15994). Τι περιλαμβάνει ο προγραμματισμός με 2 ώρες Φ.Α. την εβδομάδα • Τα διδακτικά αντικείμενα που θα διδαχθούν (1 έως 3 αντικείμενα 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 Τα αντικείμενα που έχουν διδακτική συνέχεια στο περιεχόμενό τους, επιδιώκεται να ολοκληρώνονται σε ένα ή το πολύ σε δύο τρίμηνα και να διδάσκονται σε συνέχεια, χωρίς μεγάλα χρονικά διαλείμματα. Προγραμματίζονται οι ώρες που προβλέπονται στο Α.Π.Σ. για το κάθε αντικείμενο (βλέπε σχετικό πίνακα). Οι ώρες Φ.Α. στο Δημοτικό Σχολείο είναι 22 στο 1ο τρίμηνο, 20 στο 2ο, και 20-22 στο 3ο τρίμηνο. 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 άλλου μαθήματος ή ευέλικτης ζώνης, 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 (βλέπε αντίστοιχους πίνακες).

ΩΡΕΣ ΠΟΥ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΟΥΝ ΣΕ ΚΑΘΕ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ

| Διδακτικό αντικείμενο | Ωρες |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 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 |
| ΜΥΗΣΗ ΣΤΙΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΤΙΒΟ 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

| ΤΜΗΜΑ | Α' ΤΡΙΜΗΝΟ | ΩΡΕΣ | Β' ΤΡΙΜΗΝΟ | ΩΡΕΣ | Γ ΤΡΙΜΗΝΟ | ΩΡΕΣ |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------|----------------------------------|------|-----------------------------------|------|
| Α1 | Ψυχοκινητική Αγωγή | 18 | Ψυχοκινητική Αγωγή | 12 | Μουσικοκινητική αγωγή | 6 |
| | Μουσικοκινητική αγωγή | 4 | Παραδοσιακοί χοροί | 8 | Παιχνίδια | 12 |
| | | | Σ.Ε.: Παραδοσιακά παιχνίδια | 6 | Σ.Ε.: Παραδοσιακά παιχνίδια | 4 |
| Β1 | Ψυχοκινητική Αγωγή | 16 | Μουσικοκινητική αγωγή | 4 | Ψυχοκινητική Αγωγή | 14 |
| | Μουσικοκινητική αγωγή | 6 | Παραδοσιακοί χοροί | 6 | Παραδοσιακοί χοροί | 4 |
| | | | Παιχνίδια | 10 | Σ.Ε.: Αρχαία Ολυμπιακά αγωνίσματα | 5 |
| Γ1 | Ψυχοκινητική Αγωγή | 13 | Μουσικοκινητική Αγωγή | 7 | Ψυχοκινητική Αγωγή | 4 |
| | Μπάσκετ, Στίβος | 7 | Παραδοσιακοί χοροί | 7 | Βόλει, Στίβος | 7 |
| | Σ.Ε. Ατομικά & ομαδικά Αθλήματα | 6 | Ποδόσφαιρο, Χάντμπολ | 6 | Παιχνίδια | 10 |
| Δ1 | Ψυχοκινητική Αγωγή | 12 | Μουσικοκινητική Αγωγή | 7 | Ψυχοκινητική Αγωγή, Παιχνίδια | 10 |
| | Μπάσκετ, Στίβος | 6 | Παραδοσιακοί χοροί | 7 | Στίβος, Βόλει | 8 |
| | Παιχνίδια | 4 | Ποδόσφαιρο, Χάντμπολ | 6 | Σ.Ε.: Υγιεινή διατροφή | 8 |
| Ε1 | Μπάσκετ, Ποδόσφαιρο | 14 | Ποδόσφαιρο, Χάντμπολ | 10 | Βόλει | 8 |
| | Γυμναστική | 8 | Παραδοσιακοί χοροί | 10 | Στίβος | 12 |
| | | | Σ.Ε.: Τοπικοί παραδοσιακοί χοροί | 6 | Σ.Ε.: Τοπικοί παραδοσιακοί χοροί | 4 |
| ΣΤ1 | Μπάσκετ, Χάντμπολ | 16 | Ποδόσφαιρο | 8 | Βόλει | 8 |
| | Στίβος | 6 | Γυμναστική | 8 | Στίβος | 6 |
| | | | Παραδοσιακοί χοροί | 4 | Σ.Ε.: Αθλητική εκδήλωση | 8 |
| Σχολικοί αγώνες 1. Δρόμος ανωμάλου εδάφους 2. Μπάσκετ 3. Χάντμπολ 4. Βόλει 5. Αγώνες στίβου | | | | | | |

1. ένα έως τρία διδακτικά αντικείμενα σε κάθε τρίμηνο
2. κάθε αντικείμενο με διδακτική συνέχεια ολοκληρώνεται σε ένα ή το πολύ σε δύο τρίμηνα.
3. Σ.Ε. : Σχέδιο Εργασίας

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟΣ ΚΑΙ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

1ο ΤΡΙΜΗΝΟ

| ΤΜΗΜΑ | ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | ΩΡΕΣ | ΜΗΝΑΣ Σεπτέμβριος | | | ΜΗΝΑΣ Οκτώβριος | | | | ΜΗΝΑΣ Νοέμβριος | | | | ΩΡΕΣ* |
|-------|----------------------------------|------|-------------------|---|---|-----------------|---|---|---|-----------------|---|---|---|-------|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Α1 | Ψυχοκινητική Αγωγή | 18 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| | Μουσικοκινητική αγωγή | 4 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| Β1 | Ψυχοκινητική Αγωγή | 16 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| | Μουσικοκινητική αγωγή | 6 | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| Γ1 | Ψυχοκινητική Αγωγή | 13 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | |
| | Μπάσκετ, Στίβος | 7 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | |
| | Σ.Ε.: Ατομικά & ομαδικά Αθλήματα | 6 | | | | | | | | 1 | 1 | | | |
| Δ1 | Ψυχοκινητική Αγωγή | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | |
| | Μπάσκετ, Στίβος | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | |
| | Παιχνίδια | 4 | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| Ε1 | Μπάσκετ, Ποδόσφαιρο | 14 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| | Γυμναστική | 8 | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| Στ1 | Μπάσκετ, Χάντμπολ | 16 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| | Στίβος | 6 | | | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | |

* ώρες που έγιναν (συμπληρώνονται στο τέλος του τριμήνου)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ

Στον ετήσιο προγραμματισμό της Φυσικής Αγωγής στο **Γυμνάσιο** περιλαμβάνονται:

- τα διδακτικά αντικείμενα που θα διδαχθούν (1 έως 3 αντικείμενα σε κάθε τρίμηνο)
- ο αριθμός των διδακτικών ωρών για κάθε αντικείμενο
- οι αγώνες στους οποίους θα πάρει μέρος το σχολείο
- τα σχέδια εργασίας (projects) που θα υλοποιηθούν παράλληλα ή σε συνδυασμό με τη Φυσική Αγωγή

Κάθε αντικείμενο να ολοκληρώνεται σε ένα ή το πολύ σε δύο τρίμηνα και κάθε αντικείμενο να διδάσκεται σε συνέχεια, χωρίς μεγάλα χρονικά διαλείμματα. Οι ώρες που προβλέπονται στο Α.Π.Σ. να προγραμματίζονται για το κάθε αντικείμενο (βλέπε σχετικό πίνακα). Οι ώρες Φυσικής Αγωγής στο Γυμνάσιο είναι περίπου 30 (Α και Β τάξη) και 20 (Γ τάξη) σε κάθε τρίμηνο. Για τη συμμετοχή στους σχολικούς αγώνες λαμβάνεται φροντίδα το αντικείμενο να έχει ολοκληρωθεί πρόσφατα (δεν επανερχόμαστε στο αντικείμενο ενόψει των αγώνων). 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.

Στον ετήσιο προγραμματισμό προτείνεται 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 (βλέπε αντίστοιχους πίνακες).

ΩΡΕΣ ΠΟΥ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΟΥΝ ΣΕ ΚΑΘΕ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ
Σύμφωνα με το Αναλυτικό Πρόγραμμα σπουδών

| Διδακτικά αντικείμενα | Ώρες |
|----------------------------------------|------|
| Α' Τάξη | |
| ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ | |
| Καλαθοσφαίριση (13) | 39 |
| Πετοσφαίριση (13) | |
| Ποδόσφαιρο (13) | |
| ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ - ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ | 30 |
| ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ | 10 |
| ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ | 11 |
| Β' Τάξη | |
| ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ | |
| Καλαθοσφαίριση (10) | 40 |
| Πετοσφαίριση (10) | |
| Ποδόσφαιρο (10) | |
| Χειροσφαίριση (10) | |
| ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ - ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ | 30 |
| ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ | 10 |
| ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ | 10 |
| Γ' Τάξη | |
| ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ | |
| Καλαθοσφαίριση (10) | 30 |
| Πετοσφαίριση (10) | |
| Χειροσφαίριση (10) | |
| ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ - ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ | 18 |
| ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ | 6 |
| ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ | 6 |

ΣΥΝΟΠΤΙΚΟΣ ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ

| ΤΜΗΜΑ | Α'ΤΡΙΜΗΝΟ | ΩΡΕΣ | | Β'ΤΡΙΜΗΝΟ | ΩΡΕΣ | | Γ ΤΡΙΜΗΝΟ | ΩΡΕΣ | |
|-------|------------------------------------|------|--|---------------------------------------------|------|--|---------------------------------------|------|--|
| Α1 | Μπάσκετ | 13 | | Γυμναστική | 10 | | Βόλεϊ | 13 | |
| | Στίβος (άλματα, δρόμοι, ΦΚ) | 17 | | Παραδοσιακοί χοροί | 11 | | Ποδόσφαιρο | 13 | |
| | | | | Φυσική κατάσταση | 9 | | Στίβος (ρίψεις) | 4 | |
| | Σ.Ε.: Σωματική διάπλαση και ευεξία | 6 | | Σ.Ε.: Ατομικά - ομαδικά προγράμματα άσκησης | 6 | | | | |
| Β1 | Μπάσκετ | 10 | | Χάντμπολ | 10 | | Ποδόσφαιρο | 10 | |
| | Βόλεϊ | 10 | | Παραδοσιακοί χοροί | 10 | | Γυμναστική | 10 | |
| | Φυσική κατάσταση | 10 | | Στίβος (δρόμοι, Φκ) | 10 | | Στίβος (άλματα, ρίψεις) | 10 | |
| | Σ Ε : Άσκηση και υγεία | 8 | | | | | Σ.Ε.: Μουσικοκινητικά προγράμματα | 6 | |
| Γ1 | Μπάσκετ | 10 | | Χάντμπολ | 10 | | Γυμναστική | 2 | |
| | Βόλεϊ | 10 | | Παραδοσιακοί χοροί | 6 | | Στίβος - Φυσική κατάσταση | 18 | |
| | | | | Γυμναστική | 4 | | Σ.Ε.: Φυσικές δραστηριότητες αναψυχής | 5 | |
| | | | | Σ.Ε.: Υγιεινές συνήθειες και ποιότητα ζωής | 6 | | | | |

Σχολ. αγώνες 1. Μπάσκετ 2, Βόλεϊ 3. Χάντμπολ 4. Δρόμος ανωμάλου εδάφους 5. Αγώνες στίβου

1. ένα έως τρία διδακτικά 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

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟΙ ΚΑΙ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ
1ο ΤΡΙΜΗΝΟ

| ΤΜΗΜΑ | ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | ΩΡΕΣ | ΜΗΝΑΣ Σεπτέμβριος | | | ΜΗΝΑΣ Οκτώβριος | | | | ΜΗΝΑΣ Νοέμβριος | | | | ΩΡΕΣ* |
|-------|------------------------------------|------|----------------------|---|---|--------------------|---|---|---|--------------------|---|---|---|-------|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Α1 | Μπάσκετ | 13 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | | | | | | |
| | Στίβος (άλματα, δρόμοι, Φκ) | 17 | | | | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Σ.Ε.: Σωματική διάπλαση και ευεξία | 6 | | | | | | | / | / | | | / | |
| Β1 | Μπάσκετ | 10 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | | | | | |
| | Βόλεϊ | 10 | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | | | | |
| | Φυσική κατάσταση | 10 | | | | | | | | 2 | 3 | 3 | 2 | |
| | Σ.Ε.: Άσκηση και υγεία | 8 | | | | | | | | / | / | / | | |
| Γ1 | Μπάσκετ | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| | Βόλεϊ | 10 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

* Συμπληρώνονται οι ώρες που έγιναν (στο τέλος του τριμήνου)

ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΕ.Λ. – ΕΠΑ.Λ

Για τη Φυσική Αγωγή στα Γενικά και Επαγγελματικά Λύκεια ισχύει το Αναλυτικό Πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής Γυμνασίου Λυκείου (έκδοση 1990, Δ/ση Φυσικής Αγωγής του ΥΠ.Ε.Π.Θ.), σε ότι αναφέρεται για το Λύκειο.

Ο προγραμματισμός στα ΓΕΛ και ΕΠΑΛ περιλαμβάνει:

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

Στην έναρξη της σχολικής χρονιάς κάθε μαθητής και μαθήτρια δηλώνει 1 έως 3 αντικείμενα με τα οποία θέλει να ασχοληθεί στη διάρκεια της σχολικής χρονιάς. Ο εκπαιδευτικός της Φ.Α. εντάσσει στον προγραμματισμό του (σε κάθε τετράμηνο) έως 4 αντικείμενα, ανάλογα με την υλικοτεχνική υποδομή του σχολείου και ανάλογα με τις δηλώσεις των μαθητών. Οι ομάδες «άσκησης» σε κάθε αντικείμενο λειτουργούν παράλληλα. Ο εκπαιδευτικός συντονίζει το εισαγωγικό μέρος του μαθήματος (προθέρμανση), επιβλέπει τις ομάδες και επεμβαίνει όπου χρειάζεται για να δώσει οδηγίες τεχνικής, τακτικής, κανονισμών, συμπεριφοράς, κλπ (χωρίς να διακόπτει την άσκηση των ομάδων).

Ο εκπαιδευτικός Φ.Α. προγραμματίζει τη συμμετοχή του σχολείου στους σχολικούς αγώνες, φροντίζοντας να περιλάβει το αντίστοιχα αντικείμενα στο 1ο τετράμηνο, ώστε να κάνει ταυτόχρονα και την προετοιμασία των αθλητικών ομάδων. 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 (αγωγή υγείας, περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, αγωγής σταδιοδρομίας, κλπ).

Προτείνεται ο ετήσιος προγραμματισμός να γίνεται σε έντυπο μιας σελίδας, όπου θα περιλαμβάνονται όλα τα τμήματα στα οποία διδάσκει ο εκπαιδευτικός της Φ.Α. (βλέπε πίνακα). Στις στήλες των ωρών που αντιστοιχούν σε κάθε αντικείμενο υπάρχει και δεύτερη κενή στήλη η οποία θα συμπληρώνεται στο τέλος κάθε τετραμήνου με τις ώρες που πραγματοποιήθηκαν.

ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΕΛ - ΕΠΑΛ*

| ΤΜΗΜΑ | Α' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ | ΩΡΕΣ | Β' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ | ΩΡΕΣ |
|-------|--------------------------------------------------------|------|--------------|------|
| Α1 | Μπάσκετ | 30 | Μπάσκετ | 14 |
| | Βόλεϊ | 30 | Γυμναστική | 14 |
| | Ποδόσφαιρο | 30 | Ποδόσφαιρο | 14 |
| | Σ.Ε.: Πρόληψη παχυσαρκίας και καρδιαγγειακών νοσημάτων | 8 | | |
| Α2 | Μπάσκετ | 30 | Μπάσκετ | 14 |
| | Βόλεϊ | 30 | Βόλεϊ | 14 |
| | Φυσική κατάσταση | 30 | Χάντμπολ | 14 |
| | Σ.Ε.: Πρόληψη παχυσαρκίας και καρδιαγγειακών νοσημάτων | 8 | | |

| | | | | | | |
|-----------------|------------|------------|--|------------------------------------------------------|----|--|
| B1 | Μπάσκετ | 30 | | Μπάσκετ | 28 | |
| | Χάντμπολ | 30 | | Χάντμπολ | 28 | |
| | Βόλεϊ | 30 | | Βόλεϊ | 28 | |
| | Στίβος | 30 | | Σ.Ε.,: Φυσικό περιβάλλον και δραστηριότητες αναψυχής | 10 | |
| B2 | Μπάσκετ | 30 | | Μπάσκετ | 28 | |
| | Χάντμπολ | 30 | | Βόλεϊ | 28 | |
| | Βόλεϊ | 30 | | Ποδόσφαιρο | 28 | |
| | Στίβος | 30 | | Σ.Ε.,: Φυσικό περιβάλλον και δραστηριότητες αναψυχής | 10 | |
| Γ1 | Μπάσκετ | 15 | | Μπάσκετ | 14 | |
| | Βόλεϊ | 15 | | Βόλεϊ | 14 | |
| | Ποδόσφαιρο | 15 | | Ποδόσφαιρο | 14 | |
| | | | | | | |
| Σχολικοί αγώνες | Μπάσκετ | Ποδόσφαιρο | | Χάντμπολ | | |
| | Βόλεϊ | Στίβος | | Κολύμβηση | | |

1. έως τέσσερα αντικείμενα σε κάθε τετράμηνο

2. στην πρώτη στήλη των ωρών: όλες οι ώρες Φ.Α. του τετραμήνου, στη δεύτερη: όσες έγιναν (συμπληρώνεται στο τέλος του τετραμήνου)

3. Σ.Ε. : Σχέδια Εργασίας

* Στα ΕΠΑΛ ο προγραμματισμός γίνεται για 30 και 28 ώρες στην Α' τάξη και για 15 και 14 ώρες στη Β' τάξη (1ο και 2ο τετράμηνο).