

Ο Προγραμματισμός στο μάθημα
της Φυσικής Αγωγής
στην Δ/θμια Εκπ/ση

Κομοτηνή 13/9/12

Αλεξανδρούπολη 7/9/12

Ξάνθη 12/9/12

Ορεστιάδα 27/9/12

Ξανθή Κωνσταντινίδου

Σχολική Σύμβουλος

Φυσικής Αγωγής Θράκης

xkonstant@sch.gr

blogs.sch/xkonstant

Δήμητρας 19 Αλεξανδρούπολη 68100

6944874281 /2551088315

Οι στόχοι μας...

- Ενδυνάμωση σχέσεων Σχολικού Συμβούλου – Εκπ/κών ΦΑ & σχολείων
- Αύξηση της αξιολογικής βαρύτητας του μαθήματος μας
- Αναβάθμιση του ρόλου του εκπ/κού Φ.Α. στην κοινωνία του σχολείου



Αποτελεσματικότερη διδασκαλία

Ο Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής την ώρα του μαθήματος

Α. Δεν πρέπει....



Β. Πρέπει....

Να είναι πάντα κοντά στον χώρο άσκησης των παιδιών!!

Πως θα τους πετύχουμε...

- Οργανωμένο & σχεδιασμένο μάθημα ΦΑ
- Με στόχους και μαθησιακά αποτελέσματα
- Με αξιολόγηση επίτευξης των στόχων μας
- Με ενημέρωση στα νέα δεδομένα στην ΦΑ
- Με χρήση νέων τεχνολογιών
- Με την εμπλοκή μας σε διαθεματικά σχέδια/προγράμματα

Ξανθή Κωνσταντινίδου

Σχολική Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής
ΠΕ11 Θράκης



Αρχική Βιογραφικό Σεμινάρια Α.Π.Σ. Κανονισμοί Νομοθεσία Χρήσιμα Έντυπα Φυσ. Αγωγή Θράκης Προγραμματισμοί Επικοινωνία

Καλωσόρισμα

Καταχωρήθηκε στις 3 Ιουλίου 2012 από τον/την [xkonstant](#)



*Καλωσορίσατε στην ιστοσελίδα μου.
Σας εύχομαι καλή πλοήγηση.
Ξανθή Κωνσταντινίδου*



Ξανθή Κωνσταντινίδου



Σεπτεμβρίου 2012

Επιμορφωτικές δράσεις

- **Υποδειγματικές** σε συνθήκες σχολείου από εκπ/κούς ΦΑ με προπονητική-διδασκτική εμπειρία στο άθλημά τους
- Ανάρτηση καινοτόμων δράσεων, καλών πρακτικών
- Ετήσια Ημέρα (Ημερίδα) **«καλών πρακτικών»**

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ ΠΡΟΣ ΟΛΟΥΣ!!

Στην αρχή της σχολικής χρονιάς...

- Εξετάζουμε τους χώρους που έχουμε στη διάθεσή μας για το μάθημα της ΦΑ
- Καταγράφουμε το αθλητικό υλικό του σχολείου και ενημερώνουμε το βιβλίο **αθλητικού υλικού**(Ιούνιο)
- Συντάσσουμε πρακτικό καταστροφής για το ακατάλληλο υλικό, το οποίο υπογράφουμε μαζί με τον Δ/ντη του σχολείου
- Εισηγούμαστε εγγράφως, στον διευθυντή του σχολείου τις απαραίτητες επισκευές ή εργασίες συντήρησης και προμήθεια αθλητικού υλικού (Ιούνιο)

Βιβλίο
αθλητικού
υλικού



Αθλητικό υλικό

- Ο χώρος φύλαξης του αθλητικού υλικού είναι ο καθρέφτης του γυμναστή-τριας
- Το αθλητικό υλικό είναι αναλώσιμο και πρέπει να χρησιμοποιείται αλλά με φροντίδα γιατί πλέον δεν αναπληρώνεται εύκολα
- Εμπλέξτε τους μαθητές-τριες στην φροντίδα και την μεταφορά του υλικού με ανάθεση ευθυνών



Δελτία υγείας

Νέα δεδομένα...

- Έγγραφο του ΕΟΠΥΥ για δωρεάν εξέταση μαθητών για το ΑΔΥ (11-4-2012)
- Συγκρότηση κλιμακίων Ιατρών με ειδικότητες για την εξυπηρέτηση των μαθητών στα εξωτερικά ιατρεία των νοσοκομείων & στα κέντρα υγείας(28-8-2012)
- Ανασφάλιστοι μαθητές-τριες εξετάζονται από κοινωνικά ιατρεία
- Οι μαθητές-τριες που έχουν ενεργό δελτίο σε σωματείο συμμετέχουν χωρίς ιατρική βεβαίωση στους αγώνες (Μάιος 2012)

Δελτία υγείας

- Το ΑΔΥ δεν είναι «αστυνομικό» μέτρο...
- Είναι μέρος της πολιτικής υγείας του σχολείου
- Ενημέρωση-ευαισθητοποίηση των γονέων για την ανάγκη **προληπτικών εξετάσεων** (ενημέρωση στην συγκέντρωση γονέων)
- Το Δελτίο Υγείας είναι ευθύνη και του Δ/ντή
- Ορίστε ένα συγκεκριμένο χρονικό όριο για την προσκόμιση των ΑΔΥ
- Αξιοποίηση κέντρων υγείας, πρόσκληση ιατρού στο σχολείο.

Πρωτόκολλα συμπεριφοράς

Σταθεροί και πάγιοι κανόνες λειτουργίας και οργάνωσης του μαθήματος ΦΑ

- Συγκέντρωση/αποχώρηση μαθητών
- Είσοδος /έξοδος από το γυμναστήριο/αίθουσα γυμναστικής
- Ξεκίνημα/σταμάτημα δραστηριότητας
- Διανομή/**συλλογή** υλικού
- Χωρισμός σε ομάδες

Πρωτόκολλα συμπεριφοράς

- Διδάσκονται στην αρχή της χρονιάς
- Τηρούνται σταθερά σε κάθε μάθημα, όλη τη χρονιά, από όλους
- Όταν δεν εφαρμόζονται επισύρουν ποινές που ορίζονται με τη συμμετοχή των παιδιών και εφαρμόζονται σταθερά και δίκαια σε όλους

Πλεονεκτήματα

- Πρόληψη ανεπιθύμητων συμπεριφορών
- Αύξηση του ωφέλιμου διδακτικού χρόνου
- Συντονίζουν καλύτερα τους μαθητές και εξοικονομούν χρόνο
- Εκπαίδευση σε δεξιότητες ζωής

Πρωτόκολλα συμπεριφοράς

Εδραίωση πρωτοκόλλων συμπεριφοράς

- Εξήγηση του λόγου ύπαρξης
- Με πρακτική άσκηση-πολλές επαναλήψεις
- Επιβράβευση για την τήρησή του πχ. Αν ακολουθήσεις αυτούς τους κανόνες θα παίζεις περισσότερο
- Πιο εύκολη η αποδοχή και edραίωση στις μικρές ηλικίες,
- Με διδασκαλία μέσω παιχνιδιών (εύκολη/ευχάριστη)
- Εμπλοκή των μαθητών στη δημιουργία του

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

Πρέπει να μπορείτε να αιτιολογήσετε την βαθμολογία σας

- Η βαθμολογία επιβραβεύει και δεν τιμωρεί
- Αντιπροσωπεύει κυρίως την βελτίωση και όχι μόνο την επίδοση
- Δίνεται με βάση συγκεκριμένα κριτήρια που ισχύουν για όλους και είναι γνωστά στα παιδιά από τα πρώτα μαθήματα
- Κοινή γραμμή στην βαθμολογία από όλους τους εκπ/κούς ΦΑ στο ίδιο σχολείο
- Δώστε κίνητρα και στόχους στα παιδιά για να βελτιωθούν και επιβραβεύστε την βελτίωση

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΠΙΝΑΚΑΣ 3.1: Προτεινόμενα κριτήρια βαθμολόγησης των μαθητών

Κριτήρια	Αξιολογούμενοι στόχοι	Ποσοστό επί της βαθμολογίας	Παραδείγματα
Κινητική γνώση	Κινητικός (εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων)	40% επί της βαθμολογίας = 8 βαθμοί	Ειδικές δοκιμασίες ή αξιολόγηση με κριτήρια για τα διδαχθέντα αντικείμενα του τριμήνου.
Προσπάθεια, ενδιαφέρον, παρουσίες, συμπεριφορά, γνώσεις σχετικά με τα αντικείμενα που διδάχτηκαν	Ηθικός-κοινωνικός Γνωστικός	40% επί της βαθμολογίας = 8 βαθμοί	Ερωτηματολόγια, εκθέσεις ή παρατήρηση στην τάξη και προφορικές ερωτήσεις για θέματα: <ul style="list-style-type: none">◆ Συμπεριφοράς◆ Αθλητικού ήθους◆ Παρουσιών◆ Ενεργού συμμετοχής στο μάθημα◆ Κανονισμών
Βελτίωση στις φυσικές ικανότητες	Βιολογικός-υγιεινός	20% επί της βαθμολογίας = 4 βαθμοί	Ειδικές δοκιμασίες για τις φυσικές ικανότητες πριν και μετά την εφαρμογή του σχετικού προγράμματος <ul style="list-style-type: none">◆ Αντοχή◆ Δύναμη◆ Ευλυγισία-ευκαμψία

Να καταγράφονται για κάθε μαθητή-τρια σε ατομικές καρτέλες ή σε καταστάσεις

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΛΥΚΕΙΟΥ

- Αντικείμενα επιλογής: 50% άριστα 10 βαθμούς
- Παρουσίες-ενδιαφέρον-προσπάθεια: 50% άριστα 10 βαθμούς

Αγώνες ΑθλοΠαιδείας

Με συμμετοχή των πολλών και όχι μόνο των καλών

- Τρεις (3) τουλάχιστον διοργανώσεις για κάθε βαθμίδα σε κάθε σχολική χρονιά: Φθινόπωρο-Χειμώνα-Άνοιξη(πριν το Πάσχα)
- Πολλά ατομικά και ομαδικά αθλήματα και από την τοπική αθλητική παράδοση
- Πολλές ομάδες κάθε σχολείο-Σύνδεση με τη διδασκαλία Φυσικής Αγωγής στο σχολείο
- Αναβάθμιση ενδοσχολικών πρωταθλημάτων-Συνδυασμός με αθλητικούς περιπάτους
- Ο ΕΦΑ δεν είναι coach. Πρωτοστατεί σε θέματα «ευ αγωνίζεσθαι»

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗ ΦΑ

Γιατί πρέπει να προγραμματίζουμε;

- Έχουμε μια συνολική εικόνα του εκπ/κου μας έργου
- Οικονομία χρόνου, άσκοπων ενεργειών & επικαλύψεων
- Καλύτερος συντονισμός δράσεων
- Έλεγχο της εξέλιξης και του αποτελέσματος
- Οδηγό καθημερινής διαδικασίας και συνέχειας από τάξη σε τάξη
- Διεκδίκηση, δέσμευση, υλικού-εγκαταστάσεων, δράσεων



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗ ΦΑ

- Λεπτομέρειες του προγραμματισμού γίνονται σαφέστερες όταν αποτυπώνονται
- Ασύμβατες με το ΑΠΣ πρακτικές όταν καταγράφονται αποκτούν την σφραγίδα της καινοτομίας (αρκεί να πληρούν τους σκοπούς της ΦΑ) πχ Προγραμματισμένο «ελεύθερο» παιχνίδι

Η αποτύπωση του προγραμματισμού δείχνει μεθοδικότητα, σχολαστικότητα και υπευθυνότητα του εκπ/κού ΦΑ στο διδακτικό του έργο

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗ ΦΑ

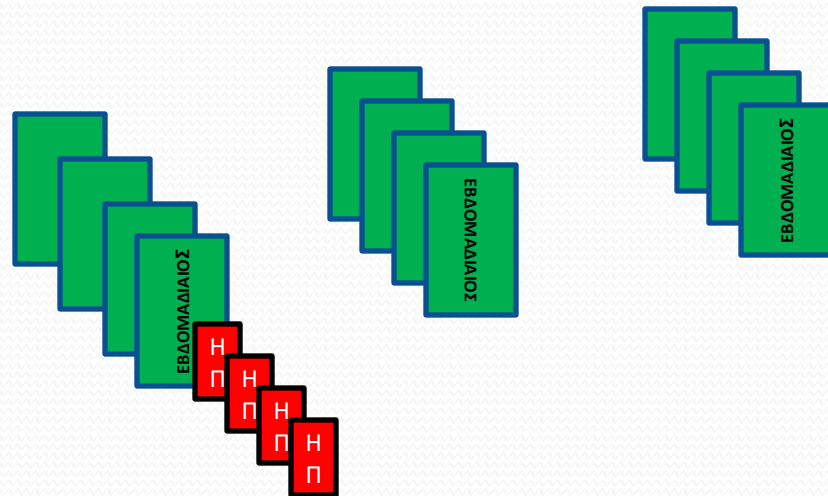
- Ετήσιος προγραμματισμός
- Τριμηνιαίος προγραμματισμός
- Εβδομαδιαίος προγραμματισμός
- Πλάνο ημέρας –Σχέδιο μαθήματος

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗ ΦΑ



ΕΤΗΣΙΟΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟΣ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗ ΦΑ

Πότε πρέπει να προγραμματίζουμε;

- Στην αρχή της σχολικής χρονιάς
- Στην αρχή κάθε τριμήνου
- Στην αρχή κάθε εβδομάδας

Τι πρέπει να προγραμματίζουμε;

- Περιεχόμενα: Τι θα διδάξουμε
- Στόχους : Γιατί θα το διδάξουμε



Βασικές κινητικές & αθλητικές δεξιότητες, συνδυασμοί, χορός, κιν. δημιουργικότητα

1. Κινητικός

Πως, που πρέπει, πως μπορεί να κινείται & πως λειτουργεί το σώμα, αξίες, κανόνες, στρατηγικές

3. Φυσική Κατάσταση-υγεία

2. Γνωστικός

Ανάπτυξη & γνώσεις fitness-υγεία

4-6. Συναισθηματικός Κοινωνικο-ηθικός

Ειλικρίνεια, αυτοέλεγχος, σεβασμός, συνεργασία, επίλυση διαφωνιών κλπ

ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

Παράγοντες που τον επηρεάζουν:

- Η αθλητική υλικοτεχνική υποδομή του σχολείου.
- Ο αριθμός των εκπαιδευτικών Φ.Α. στο σχολείο.
- Οι καιρικές συνθήκες. Αν το σχολείο διαθέτει μόνο ανοικτούς χώρους, επηρεάζεται το περιεχόμενο του μαθήματος.
- Αν ο κλειστός χώρος χρησιμοποιείται από άλλους εκπ/κούς
- Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του τόπου και του σχολείου

ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

Τι περιλαμβάνει ο ετήσιος προγραμματισμός

- Δύο έως τρία αντικείμενα σε κάθε τρίμηνο (εναλλαγές δυο αντικειμένων στην διδασκαλία τους)
- Τον αριθμό των διδακτικών ωρών (ώρες Φ.Α. τριμήνου)
- Τους αγώνες στους οποίους θα λάβει μέρος το σχολείο
- Τα σχέδια εργασίας που θα υλοποιηθούν παράλληλα ή σε συνδυασμό με τη Φ.Α.

Εναλλακτικές λύσεις πάντα (Plan B)

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ Α ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

τήτων του Αναλυτικού Προγράμματος.

2ο Τρίμηνο											
		Δεκέμβριος ^α			Ιανουάριος			Φεβρουάριος			
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	ΩΡΕΣ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Στίβος - Άλματα	6	3	3								
Στίβος - Ρίψεις	4									3	1
Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί	9			3	3	3					
Ενόργανη Γυμναστική*	9						3	3	3		
Σύνολο ωρών	28										

* Τα τέσσερα τελευταία μαθήματα της ενόργανης γυμναστικής είναι αφιερωμένα στο πρωτάθλημα της τάξης. Εναλλακτικά μπορούν να γίνουν τα 4 μαθήματα της ρυθμικής γυμναστικής.

Πίνακας 1.23: Ενδεικτικός προγραμματισμός του 3ου τριμήνου με βάση το περιεχόμενο των διδακτικών ενότητων του Αναλυτικού Προγράμματος.

3ο Τρίμηνο													
		Μάρτιος				Απρίλιος ^α		Μάιος				Ιούνιος ^β	
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	ΩΡΕΣ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Φυσική κατάσταση*	10	3	3	3	1								
Πετοσφαίριση**	13				2	3	3	3	2				
Ποδόσφαιρο	11								1	3	3	3	1
Αθλητικές εκδηλώσεις	2												2
Σύνολο ωρών	36												

* Στη Φυσική Κατάσταση διδάσκεται η υπο-ενότητα «Δύναμη – Ευκαμψία».

** Τα τρία τελευταία μαθήματα της πετοσφαίρισης είναι αφιερωμένα στο πρωτάθλημα της τάξης.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ Β ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

1ο Τρίμηνο	Ώρες	2ο Τρίμηνο	Ώρες	3ο Τρίμηνο	Ώρες
1. Βόλεϊ	10	4. Χειροσφαίριση	10	5.4. Σφαιροβολία	4
2. Καλαθοσφαίριση	10	5. Στίβος		5.5. Φυσική κατάσταση	6
3. Ποδόσφαιρο	10	5.1. Δρόμοι ταχύτητας	6	6. Ενόργανη Γυμναστική	10
		5.2. Άλμα σε ύψος	6	7. Παραδοσιακοί χοροί	10
		5.3. Δρόμοι αντοχής	6		
		5.4. Σφαιροβολία	2		

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΣΧΟΛΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ: _____

ΕΚΠ/ΚΟΣ: _____

ΣΧ.ΕΤΟΣ: _____

ΤΑΞΗ	Α' ΤΡΙΜΗΝΟ	Σύνολο ωρών ΦΑ: 32-33		Β' ΤΡΙΜΗΝΟ	Σύνολο ωρών ΦΑ: 30		Γ' ΤΡΙΜΗΝΟ	Σύνολο ωρών ΦΑ: 27	
		Ώρες	Έγιναν		Ώρες	Έγιναν		Ώρες	Έγιναν
Α	Πετοσφαίριση	13		Καλαθοσφαίριση	13		Ποδόσφαιρο	11	
	Στίβος (άλματα, δρόμοι)	7		Παραδοσιακοί χοροί	6		Παραδοσιακοί χοροί	4	
	Φυσική κατάσταση	12		Γυμναστική (π.χ. Ενόργανη) Σ.Ε. Ατομικά προγράμματα άσκησης	8 3		Στίβος-Φυσική κατάσταση Αθλ. Εκδηλ.-Εσ.Πρωτ/τα	8 3	
Β	Πετοσφαίριση	10		Ποδόσφαιρο	10		Χειροσφαίριση	10	
	Καλαθοσφαίριση	10		Παραδοσιακοί χοροί	8		Παραδοσιακοί χοροί	3	
	Στίβος	6		Ενόργανη Γυμναστική	10		Στίβος – Φυσική κατάσταση	10	
	Φυσική κατάσταση	7		Σ.Ε.: Άσκηση και υγεία	2		Αθλ. Εκδηλ.-Εσ.Πρωτ/τα	3	
ΤΑΞΗ	Α' ΤΡΙΜΗΝΟ	Σύνολο ωρών ΦΑ: 22-24		Β' ΤΡΙΜΗΝΟ	Σύνολο ωρών ΦΑ: 20-22		Γ' ΤΡΙΜΗΝΟ	Σύνολο ωρών ΦΑ: 18	
		Ώρες	Έγιναν		Ώρες	Έγιναν		Ώρες	Έγιναν
Γ	Πετοσφαίριση	8		Ποδόσφαιρο	6		Χειροσφαίριση	8	
	Καλαθοσφαίριση	8		Παραδοσιακοί χοροί	6		Στίβος-Φυσική κατάσταση	8	
	Στίβος -Φυσική κατάσταση	6		Γυμναστική Σ.Ε.: Υγιείς συνήθειες και ποιότητα ζωής	6 2		Σ.Ε.: Φυσικές δραστηριότητες αναψυχής	2	
Αγώνες Αθλοπαι δείας	Καλαθοσφαίριση			Δρόμος σε ανώμαλο έδαφος			Αγώνες Στίβου		
	Πετοσφαίριση			Χειροσφαίριση			Ποδόσφαιρο		
							Κολύμβηση		

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

ΒΗΜΑΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ

Βήματα ετήσιου-τριμηνιαίου προγραμματισμού

- 1) Καταγραφή εβδομάδων και ωρών διδασκαλίας τρέχουσας σχολικής χρονιάς
 - 2) Θεματικές ενότητες (περιεχόμενα) κατά τάξη-Ποιες θεματικές ενότητες μπορούμε να κάνουμε στο σχολείο μας-Τι επιπλέον μπορούμε να διδάξουμε(ΣΕ)
 - 3) Κατανομή ωρών ανά θεματική ενότητα
 - 4) Κατανομή θεματικών ενοτήτων και ωρών ανά τρίμηνο
-
- 5) Κατανομή ωρών θεματικής ενότητας ανά εβδομάδα (τριμηνιαίος-εβδομαδιαίος)

ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2012-13 - ΓΥΜΝΑΣΙΟ

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
	A ΤΡΙΜΗΝΟ 12 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ						B ΤΡΙΜΗΝΟ 11 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ						Γ ΤΡΙΜΗΝΟ 9 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ				
		11	12	13	14		3	4	5	6	7		4	5	6	7	8
	17	18	19	20	21		10	11	12	13	14		11	12	13	14	15
	24	25	26	27	28		17	18	19	20	21		18	19	20	21	22
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ						ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ						ΜΑΡΤΙΟΣ					
	1	2	3	4	5		ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ						25	26	27	28	29
	8	9	10	11	12			8	9	10	11		1	2	3	4	5
	15	16	17	18	19		14	15	16	17	18		8	9	10	11	12
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	22	23	24	25	26		21	22	23	24	25		15	16	17	18	19
	29	30	31	1	2	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	28	29	30	31	1	ΑΠΡΙΛΙΟΣ	22	23	24	25	26
	5	6	7	8	9		4	5	6	7	8		ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΠΑΣΧΑ (29-4/12-5)				
	12	13	14	15	16		11	12	13	14	15		13	14	15	16	17
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	19	20	21	22	23		18	19	20	21	22		32 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ				
	26	27	28	29	30	ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ	25	26	27	28		ΜΑΙΟΣ					

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ 2012-13

	Α Τρίμηνο	Β Τρίμηνο	Γ Τρίμηνο	ΣΥΝΟΛΟ
ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ	12	11	9	32
ΩΡΕΣ ΦΑ Α-Β Τάξεις	33-36 ώρες (33)	30-33 ώρες (30)	27 ώρες (24)	90-96 (87 ώρες)
ΩΡΕΣ ΦΑ Γ Τάξη	22-24 ώρες (22)	20-22 ώρες (20)	16-18 ώρες (16)	58-64 (58 ώρες)

Θεματικές ενότητες ΦΑ ΑΠΣ (2003)

Α τάξη (92 ώρες)	Β Τάξη (90 ώρες)	Γ τάξη (61 ώρες)
Καλαθοσφαίριση (13)	Καλαθοσφαίριση (10)	Καλαθοσφαίριση (9)
Πετοσφαίριση (13)	Πετοσφαίριση (10)	Χειροσφαίριση (8)
Ποδόσφαιρο (11)	Ποδόσφαιρο (10)	Πετοσφαίριση (10)
Ελληνικοί Παραδοσιακοί χοροί (9)	Χειροσφαίριση (10)	Ποδόσφαιρο (4)
Γυμναστική (Ενόργανη & Ρυθμική) (9)	Παραδοσιακοί χοροί (10)	Κλασικός αθλητισμός Φυσική Κατάσταση (17)
Κλασικός αθλητισμός (15)	Ενόργανη Γυμναστική (10)	Παραδοσιακοί χοροί (6)
Φυσική Κατάσταση (20)	Κλασικός αθλητισμός (24)	Γυμναστική (Ενόργανη & Ρυθμική) (7)
Αθλητικές εκδηλώσεις (2)	Φυσική Κατάσταση (6)	

ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2012-13 -ΛΥΚΕΙΟ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΛΥΚΕΙΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2012-13

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
	Α ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ 17 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ						Β ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ 15 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ				
		11	12	13	14	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	21	22	23	24	25
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	17	18	19	20	21		28	29	30	31	1
	24	25	26	27	28		4	5	6	7	8
	1	2	3	4	5	ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟ	11	12	13	14	15
	8	9	10	11	12		18	19	20	21	22
	15	16	17	18	19		25	26	27	28	1
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	22	23	24	25	26		4	5	6	7	8
	29	30	31	1	2	ΜΑΡΤΙΟΣ	11	12	13	14	15
	5	6	7	8	9		18	19	20	21	22
	12	13	14	15	16		25	26	27	28	29
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	19	20	21	22	23		1	2	3	4	5
	26	27	28	29	30		8	9	10	11	12
	3	4	5	6	7	ΑΠΡΙΛΙΟΣ	15	16	17	18	19
	10	11	12	13	14		22	23	24	25	26
	17	18	19	20	21		ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΠΑΣΧΑ (29-4/12-5/2013)				
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ	ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ					ΜΑΙΟΣ	13	14	15	16	17
		8	9	10	11						
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	14	15	16	17	18						

32 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΛΥΚΕΙΟΥ 2012-13

	A Τετράμηνο	B Τετράμηνο	ΣΥΝΟΛΟ
ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ	17	15	32
ΩΡΕΣ ΦΑ Α-Β Τάξεις	32-34 ώρες (32)	28-30 ώρες (28)	56-64 (60 ώρες)
ΩΡΕΣ ΦΑ Γ Τάξη	15- 17 ώρες (15)	13- 15 ώρες (13)	28-32 ώρες 28 ώρες

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ στο ΛΥΚΕΙΟ

Τι περιλαμβάνει ο ετήσιος προγραμματισμός

- Έως 4 αντικείμενα σε κάθε τετράμηνο
- Θεωρητικά θέματα που θα αναπτυχθούν στην τάξη
- Τον αριθμό των διδακτικών ωρών (ώρες Φ.Α. τετραμήνου)
- Τους αγώνες στους οποίους θα λάβει μέρος το σχολείο
- Δράσεις εκτός ΑΠΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ στο ΛΥΚΕΙΟ

- ❑ Στην έναρξη της σχολικής χρονιάς κάθε μαθητής και μαθήτρια δηλώνει 1 έως 3 αντικείμενα με τα οποία θέλει να ασχοληθεί κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.
- ❑ Ανάλογα με την υλικοτεχνική υποδομή του σχολείου και τις δηλώσεις των μαθητών/τριών δημιουργούνται 3-4 ομάδες «άσκησης» μια για κάθε αντικείμενο που λειτουργούν παράλληλα.
- ❑ Ο/Η εκπαιδευτικός ΦΑ δίνει οδηγίες για την προθέρμανση, παρέχει ανατροφοδότηση, επιβλέπει τις ομάδες και επεμβαίνει όπου χρειάζεται, χωρίς να διακόπτει την άσκησή τους.
- ❑ Για την καλύτερη προετοιμασία των σχολικών αθλητικών ομάδων συμπεριλαμβάνει στο 1^ο τετράμηνο τα αντίστοιχα αντικείμενα των αγώνων που θα συμμετέχει το σχολείο

ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΣΧΟΛΕΙΟ: _____

ΕΚΠ/ΚΟΣ: _____

ΤΑΞΗ	Α' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ	Σύνολο ωρών ΦΑ: 30-32		Β' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ	Σύνολο ωρών ΦΑ: 26-28	
		Ώρες	Έγιναν		Ώρες	Έγιναν
Α						
Β						
ΤΑΞΗ	Α' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ	Σύνολο ωρών ΦΑ: 15-16		Β' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ	Σύνολο ωρών ΦΑ: 13-14	
		Ώρες	Έγιναν		Ώρες	Έγιναν
Γ						
Αγώνες Αθλοπαι- δειάς	Καλαθοσφαίριση			Δρόμος σε ανώμαλο έδαφος		
	Πετοσφαίριση			Χειροσφαίριση		
	Ποδόσφαιρο			Στίβος		

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

Ποιος είναι ο ρόλος και ο στόχος της ΦΑ στο Λύκειο;



Στόχος και ρόλος της ΦΑ στο Λύκειο

Κίνητρα για τη ενεργοποίηση του ενδιαφέροντος των μαθητών-τριών του Λυκείου για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής



Παρεμβάσεις για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών-τριών μέσα και έξω από το σχολείο



Ένταξη δραστηριοτήτων και δράσεων στο πρόγραμμα της ΦΑ που θα ευαισθητοποιήσουν τους μαθητές-τριες σε μια κατεύθυνση υγιεινού τρόπου ζωής και δια βίου άσκησης

Βιβλιογραφία

Ντάνης Α., (2012). Ενημερωτικό επιμορφωτικό σεμινάριο «Δυνατότητες αξιοποίησης επιμορφωτικού υλικού στα σχολεία με ΕΑΕΠ» ΥΠΔΒΜΘ

Ντάνης Α., (2011). Δομή και Προγραμματισμός της σχολικής φυσικής Αγωγής.e-book

Μουντάκης Κ., (1993) .Ανατομία ενός ημερήσιου μαθήματος Φυσικής Αγωγής. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ, Θεσ/νίκη

Παπαιωάννου Α., Θεοδωράκης Ι., Γούδας Μ.,(2003) Για μια καλύτερη Φυσική Αγωγή. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσ/νίκη

ΑΠΣ –ΔΕΠΠΣ, Υ.Α.21072 α&β/Γ2/2003303 & 304 /τ.Β/13-03-2003

Αναλυτικό Πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής Λυκείου (1990)