

Προγραμματισμός στο μάθημα
της Φυσικής Αγωγής
στην Π/θμια Εκπ/ση
Κομοτηνή 5/9/12
Αλεξανδρούπολη 6/9/12
Ξάνθη 10/9/12
Ορεστιάδα 27/9/12



Ξανθή Κωνσταντινίδου

Σχολική Σύμβουλος

Φυσικής Αγωγής Θράκης

xkonstant@sch.gr

blogs.sch.gr/xkonstant

Δήμητρας 19 Αλεξανδρούπολη 68100

6944874281 /2551088315

Πρόγραμμα σεμιναρίου

9.00-10.15 Κατευθύνσεις-Οδηγίες για την διδασκαλία και τον Προγραμματισμό του μαθήματος της ΦΑ στην Π/θμια Εκπ/ση

10.15-10.30 Διάλειμμα

10.30-11.30 Εργαστήριο «Προγραμματισμός ΦΑ»

11.30-12.00 Συζήτηση

Θεματολογία

- Αθλητικό υλικό
- Δελτία Υγείας
- Πρωτόκολλα συμπεριφοράς (ρουτίνες)
- Βαθμολογία
- Αγώνες ΑθλοΠαιδείας
- **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

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

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
- **Διαχωρίστε το υλικό από το ολοήμερο**
- Εμπλέξτε τους μαθητές-τριες στην φροντίδα και την μεταφορά του υλικού με ανάθεση ευθυνών



Προτεινόμενο και εναλλακτικό αθλητικό υλικό

ΕΙΔΟΣ	ΑΝΑΛΟΓΙΑ ΥΛΙΚΩΝ	ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΥΛΙΚΑ
Μπάλες βόλεϊ	1 ανά 2 παιδιά	Μπάλες πλαστικές
Μπάλες μπάσκετ	1 ανά 2 παιδιά	Μπάλες βόλεϊ ή ποδοσφαίρου
Μπάλες χάντμπολ	1 ανά 2 παιδιά	Μικρές πλαστικές μπάλες
Μπάλες ποδοσφαίρου	1 ανά 2 παιδιά	Μπάλες βόλεϊ
Μπαλάκια για ρίψεις	1 ανά 2 παιδιά	Μπαλάκια τένις
Κώνοι	6 – 8	Πλαστικά μπουκάλια, κουτιά
Σχοινάκια	1 για κάθε παιδί	-
Στρώματα γυμναστικής	1 ανά 4-5 παιδιά	-
Σκυτάλες στίβου	1 ανά 4-5 παιδιά	Ρολό από χαρτί κουζίνας

Να έχουμε 4-6 μπάλες αθλοπαιδιών

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** (ζητήστε χρόνο στην συγκέντρωση των γονέων)
- Το Δελτίο Υγείας είναι ευθύνη και του Δ/ντή
- Ορίστε ένα συγκεκριμένο χρονικό όριο για την προσκόμιση των ΑΔΥ

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

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

- Η βαθμολογία επιβραβεύει και δεν τιμωρεί
- Αντιπροσωπεύει κυρίως την βελτίωση και όχι μόνο την επίδοση
- Δώστε κίνητρα και στόχους στα παιδιά για να βελτιωθούν και επιβραβεύστε την βελτίωση
- 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

Πρέπει να μπορείτε να αιτιολογήσετε την βαθμολογία σας

Πίνακας 3.4: Προτεινόμενα κριτήρια βαθμολόγησης των μαθητών της Ε΄ και ΣΤ΄ τάξης.

Κριτήρια	Αξιολογούμενοι στόχοι	Ποσοστό επί της βαθμολογίας	Παραδείγματα
Κινητική γνώση	Κινητικός - εκφραστικός	40% επί της βαθμολογίας = 4 βαθμοί	Ειδικά τεστ για τα διδαχθέντα αντικείμενα του τριμήνου (π.χ. 2 τεστ για την πετοσφαίριση, 2 τεστ για το ποδόσφαιρο κλπ.).
Φυσικές ικανότητες	Βιολογικός - υγιεινός	20% επί της βαθμολογίας = 2 βαθμοί	Ειδικά τεστ για τις φυσικές ικανότητες: <ul style="list-style-type: none">• Αντοχή• Δύναμη• Ευλυγισία• Ταχύτητα
Προσπάθεια, ενδιαφέρον, παρουσίες, συμπεριφορά, γνώσεις	Ηθικός - κοινωνικός - Γνωστικός	40% επί της βαθμολογίας = 4 βαθμοί	Ερωτηματολόγια, εκθέσεις ή παρατήρηση στην τάξη για θέματα: <ul style="list-style-type: none">• Συμπεριφοράς• Αθλητικού ήθους• Παρουσιών• Ενεργούς συμμετοχής στο μάθημα• Γνώσεων

Να καταγράφονται

Αγώνες ΑθλοΠαιδείας

Συμμετοχή των πολλών και όχι μόνο των καλών

- Ημερίδες –Διημερίδες. Δημοτικά Δ-Ε-ΣΤ τάξεις
- Τρείς (3) τουλάχιστον διοργανώσεις κάθε σχολική χρονιά: Φθινόπωρο-Χειμώνα-Ιούνιο
- Οργάνωση ΟΕΣΑ- Ευελιξία και αυτονομία οργάνωσης
- Προτάσεις για αγώνες από τα σχολεία
- Συντονισμός με τοπική αυτοδιοίκηση
- Οργάνωση εσωτερικών πρωταθλημάτων με divisioning

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ στο ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

- ✓ **Η ΦΑ στο ολοήμερο σχολείο δεν είναι «φύλαξη»**
- ✓ **Προγραμματισμός μαθήματος ΦΑ σε συνεργασία με τον εκπ/κό ΦΑ του πρωινού κύκλου**
- ✓ **Σεβασμός στο αθλητικό υλικό όταν είναι κοινό**

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ στο ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

- ❑ Επιλογή κυρίως αθλοπαιδιών αλλά και ατομικά αθλήματα ή λιγότερο διαδεδομένα αθλήματα.
- ❑ Έμφαση στη εμπέδωση και βελτίωση αθλητικών δεξιοτήτων, κύρια μέσα από το παιχνίδι και όχι από την διδασκαλία επιμέρους στοιχείων.
- ❑ Συγκρότηση τμημάτων κυρίως από μαθητές-τριες των τάξεων Δ', Ε', Στ' .
- ❑ Αντικείμενα με βάση τις προτιμήσεις των μαθητών, τις υποδομές του σχολείου και τις ιδιαίτερες γνώσεις του εκπαιδευτικού.
- ❑ Συμμετοχή όλων των μαθητών, αποδοχή της διαφορετικότητας ,δημιουργία ασφαλούς και ευχάριστου περιβάλλοντος ενεργητικής δραστηριότητας των μαθητών-τριων.
- ❑ Διαφοροποιημένες δραστηριότητες για τους μαθητές-τριες των μικρότερων και των μεγαλύτερων τάξεων.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗ ΦΑ

Γιατί πρέπει να προγραμματίζουμε;

- Έχουμε μια συνολική εικόνα του εκπ/κου μας έργου
- Οικονομία χρόνου, άσκοπων ενεργειών & επικαλύψεων
- Καλύτερος συντονισμός παράλληλων δράσεων
- Έλεγχο της εξέλιξης και του αποτελέσματος
- Οδηγό καθημερινής διαδικασίας και συνέχειας από τάξη σε τάξη
- Για να διεκδικήσουμε χώρους, υλικό, δράσεις...



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

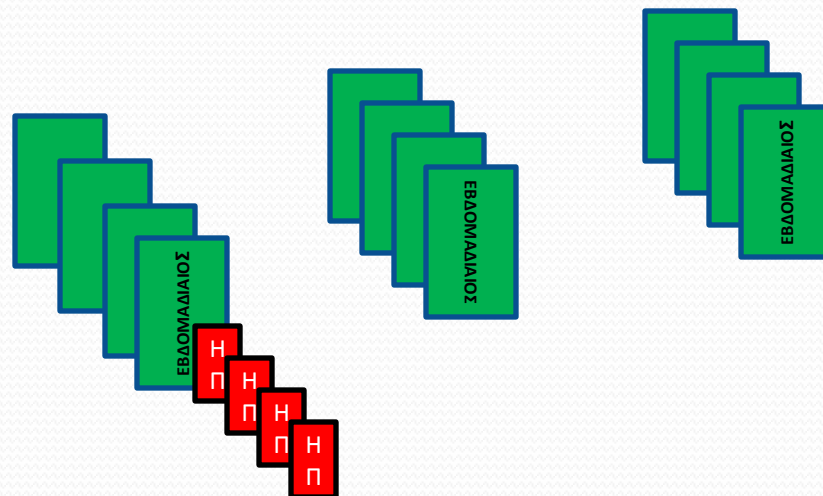
- Ετήσιος προγραμματισμός
- Τριμηνιαίος προγραμματισμός
- Εβδομαδιαίος προγραμματισμός
- Πλάνο ημέρας –Σχέδιο μαθήματος

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)

Α και Β Δημοτικού

Ενδεικτικός περιληπτικός προγραμματισμός
ΕΤΗΣΙΟΣ – ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟΣ – ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	ΟΡΕΣ ΑΝΑ ΕΤΟΣ	1 ^ο ΤΡΙΜΗΝΟ											2 ^ο ΤΡΙΜΗΝΟ										3 ^ο ΤΡΙΜΗΝΟ											
		ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ ε.βδομάδες			ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ ε.βδομάδες				ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ ε.βδομάδες				ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ ε.βδομάδες			ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ ε.βδομάδες			ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ ε.βδομάδες				ΜΑΡΤΙΟΣ ε.βδομάδες			ΑΠΡΙΛΙΟΣ ε.βδομάδες			ΜΑΙΟΣ ε.βδομάδες			ΙΟΥΝΙΟΣ ε.βδομάδες		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	27+ (8)	X	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	10+ (5)					/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
ΠΑΙΓΝΙΔΙΑ: ΟΜΑΔΙΚΑ, ΑΤΟΜΙΚΑ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ (12)																																		
ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	8+ (4)																																	
ΣΥΝΟΛΟ	62																																	

Παρατηρήσεις

1. Η πρώτη εβδομάδα του Σεπτεμβρίου είναι ελεύθερη για γνωριμία με τους μαθητές.
2. Οι τελευταίες εβδομάδες του χρόνου είναι ελεύθερες για την πραγματοποίηση αγώνων, αθλητικής ημέρας κλπ.
3. Όπου αναγράφεται ο προγραμματισμός, λόγω ελλειπών υλικοτεχνικής υποδομής ή άλλων λόγων, να φτάνεται ένας παρόμοιος με τον παραπάνω.
4. Για κάθε μάθημα που πραγματοποιείται να κάνετε μια λαβή γραφή στην ήδη υπάρχουσα 'X' ή να γράφετε την ημερομηνία διδασκαλίας. Δείτε την πρώτη εβδομάδα του Σεπτεμβρίου.
5. Το γνωστό αντικείμενο «παγνίδια» υπάρχει στα υπόλοιπα αντικείμενα σχεδόν σε κάθε μάθημα και γι αυτό δε δίδεται χωριστό μάθημα στον παραπάνω προγραμματισμό.
6. Οι αριθμοί στην παρένθεση (ΟΡΕΣ ΑΝΑ ΕΤΟΣ) αναφέρονται στα ημερήσια μαθήματα τα οποία δεν έχουν γραφτεί λόγω έλλειψης χώρου.
Στην Ψυχοκινητική π.χ. έχουν γραφτεί 27 μαθήματα ενώ πρέπει να διδαχτούν 35.

Γ και Δ Δημοτικού

Ενδεικτικός περιληπτικός προγραμματισμός
ΕΤΗΣΙΟΣ – ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟΣ – ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	ΩΡΕΣ ΑΝΑ ΕΤΟΣ	1 ^ο ΤΡΙΜΗΝΟ											2 ^ο ΤΡΙΜΗΝΟ										3 ^ο ΤΡΙΜΗΝΟ													
		ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ εβδομάδες			ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ εβδομάδες				ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ εβδομάδες				ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ εβδομάδες			ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ εβδομάδες			ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ εβδομάδες				ΜΑΡΤΙΟΣ εβδομάδες			ΑΠΡΙΛΙΟΣ εβδομάδες			ΜΑΙΟΣ εβδομάδες			ΙΟΥΝΙΟΣ εβδομάδες				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	16 (4)	X	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	7																																			
ΠΑΙΓΝΙΔΙΑ: ΟΜΑΔΙΚΑ, ΑΤΟΜΙΚΑ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ (12)																																				
ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ ΚΑΙ ΣΤΙΒΟΣ	20	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	11 (4)																																			
ΣΥΝΟΛΟ	62																																			

Παρατηρήσεις

1. Η πρώτη εβδομάδα του Σεπτεμβρίου είναι ελεύθερη για γνωριμία με τους μαθητές.
2. Οι τελευταίες εβδομάδες του χρόνου είναι ελεύθερες για την πραγματοποίηση αγώνων, αθλητικής ημέρας κλπ.
3. Όπου αναγράφεται ο προγραμματισμός, λόγω έλλειψης υλικότεχνικής υποδομής ή άλλων λόγων, να φτιάχνεται ένας παρόμοιος με τον παραπάνω.
4. Για κάθε μάθημα που πραγματοποιείται να γίνεται μια λοβή γραφή στην ήδη υπάρχουσα "X" ή να γράφεται την ημερομηνία διδασκαλίας. Δείτε την πρώτη εβδομάδα του Σεπτεμβρίου.
5. Το γνωστικό αντικείμενο «παγνίδια» ενυπάρκει στα υπόλοιπα αντικείμενα σχεδόν σε κάθε μάθημα και γι αυτό δε ζητείται χωριστό μάθημα στον παραπάνω προγραμματισμό.
6. Οι αριθμοί στην παρένθεση (ΩΡΕΣ ΑΝΑ ΕΤΟΣ) αναφέρονται στα ημερήσια μαθήματα τα οποία δεν έχουν γραφτεί λόγω έλλειψης χώρου.

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 διδάξουμε 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)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ 2012-13

	Α Τρίμηνο	Β Τρίμηνο	Γ Τρίμηνο	ΣΥΝΟΛΟ
ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ	13	11	12	36
ΩΡΕΣ ΕΑΕΠ Α-Β-Γ-Δ Τάξεις	48-52 ώρες (48)	40-44 ώρες (40)	44-48 ώρες (44)	132-144 (132 ώρες)
ΩΡΕΣ ΦΑ	24-26 ώρες (24)	20-22 ώρες (20)	22-24 ώρες (22)	66-72 (66 ώρες)

Θεματικές ενότητες ΦΑ ΑΠΣ(2003)

A-B τάξη	Γ-Δ Τάξη	Ε-Στ' τάξη
Ψυχοκινητική αγωγή	Ψυχοκινητική αγωγή	Καλαθοσφαίριση
Μουσικοκινητική αγωγή	Μουσικοκινητική αγωγή	Χειροσφαίριση
Παιχνίδια	Παιχνίδια	Πετοσφαίριση
Παραδοσιακοί χοροί	Παραδοσιακοί χοροί	Ποδόσφαιρο
Κολύμβηση (όπου υπάρχουν δυνατότητες)	Αθλοπαιδιές και Στίβος	Κλασσικός αθλητισμός
	Κολύμβηση (όπου υπάρχουν δυνατότητες)	Παραδοσιακοί χοροί
		Γυμναστική
		Κολύμβηση (όπου υπάρχουν δυνατότητες)

Ενδεικτική κατανομή ωρών ανά θεματική ενότητα στην Α-Β Τάξη

ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ	ΩΡΕΣ
ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	30
Αίσθηση χώρου & χρόνου	12
Οπτικοκινητικός συγχρονισμός & συντονισμός	6
Ισορροπία στατική & δυναμική	3
Πλευρική κίνηση	3
Ορθοσωμική αγωγή	2
Αναπνευστική Αγωγή	2
Φαντασία και Δημιουργικότητα	2
ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	10
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	12
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	10
ΣΥΝΟΛΟ	62

Ενδεικτική κατανομή ωρών ανά θεματική ενότητα στην Γ-Δ Τάξη

ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ	ΩΡΕΣ
ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	17
Κινητικές δεξιότητες	5
Φυσικές ικανότητες	4
Ορθοσωμική αγωγή	3
Γυμναστική	5
ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	7
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	10
ΜΥΗΣΗ ΣΤΟΝ ΣΤΙΒΟ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΕΙΕΣ	20
Στίβος	8
Καλαθοσφαίριση	3
Πετοσφαίριση	3
Χειροσφαίριση	3
Ποδόσφαιρο	3
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	10
ΣΥΝΟΛΟ	64

Ενδεικτική κατανομή ωρών ανά θεματική ενότητα στην Ε-ΣΤ Τάξη

ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ	ΩΡΕΣ
ΑΘΛΟΠΑΙΔΕΙΕΣ	32
Ποδόσφαιρο	8
Καλαθοσφαίριση	8
Πετοσφαίριση	8
Χειροσφαίριση	8
ΚΛΑΣΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ	12
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	8
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	12
ΣΥΝΟΛΟ	64

ΕΑΕΠ Ενδεικτική κατανομή ωρών ανά Θεματική Ενότητα

Α- Β ΤΑΞΗ		Γ- Δ ΤΑΞΗ	
ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ-ΧΟΡΟΙ	32 ώρες	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ-ΧΟΡΟΙ	32 ώρες
ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	28-30 ώρες	ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ: 1.Εξάσκηση σε σύνθετες κινητικές δεξιότητες 2.Ανάπτυξη Φυσικών ικανοτήτων	8-10 ώρες 16-20
ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	25-30 ώρες	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ -ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	8-12 ώρες
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ	10-12 ώρες	ΜΥΗΣΗ ΣΤΙΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΕΙΕΣ ΚΑΙ ΤΟΝ ΣΤΙΒΟ	20 ώρες
ΓΝΩΡΙΜΙΕΣ ΜΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ & ΣΠΟΡ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ	10-12 ώρες	ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ & ΣΠΟΡ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ(σχέδιο εργασίας)	8-12 ώρες
ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ	6 ώρες	ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ	6 ώρες
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ	μέχρι 4 ώρες	ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΝΕΑ Η ΜΗ ΔΙΑΔΕΔΟΜΕΝΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΑΜΕΑ	10-16 ώρες
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	μέχρι 10 ώρες	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	μέχρι 10 ώρες
		ΕΣΩΤΕΡΙΚΕΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΟΠΑΙΔΕΙΩΝ	μέχρι 10 ώρες
ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ	125	ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ	128

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΕΑΕΠ (2010)

ΧΟΡΟΙ: Ενδεικτική κατανομή ωρών Θεματικής Ενότητας

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	Α΄ και Β΄ τάξη	Γ΄ και Δ΄ τάξη
Μουσικοκινητική Αγωγή	10 ώρες	7 ώρες
Παραδοσιακοί Χοροί	10 ώρες	10 ώρες
Λαϊκοί χοροί και παιχνίδια άλλων χωρών	4-6 ώρες	5-8 ώρες
Σύγχρονες μορφές χορευτικής έκφρασης	4-6 ώρες	5-7 ώρες
Προετοιμασία εκδήλωσης - παράστασης	μέχρι 4 ώρες	μέχρι 5 ώρες
ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ ΧΟΡΩΝ 32		

Πίνακας 1.7: Οι ώρες που αναλογούν σε κάθε αθλητική δραστηριότητα τη σχολική χρονιά με βάση το ισχύον Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών Φυσικής Αγωγής για την Ε΄ και ΣΤ΄ τάξη.

Διδακτική ενότητα	Ώρες ανά σχολική χρονιά
Καλαθοσφαίριση	8 ώρες
Πετοσφαίριση	8 ώρες
Ποδόσφαιρο	8 ώρες
Χειροσφαίριση	8 ώρες
Γυμναστική	8 ώρες
Κλασικός αθλητισμός	12 ώρες
Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί	12 ώρες
ΣΥΝΟΛΟ	64 ώρες

Πίνακας 1.8: Ενδεικτικός ετήσιος προγραμματισμός για την Ε΄ και ΣΤ΄ τάξη.

1ο Τρίμηνο	2ο Τρίμηνο	3ο Τρίμηνο
Καλαθοσφαίριση	Χειροσφαίριση	Γυμναστική
Κλασικός αθλητισμός	Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί	Πετοσφαίριση
Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί	Γυμναστική	Ποδόσφαιρο
ΣΥΝΟΛΟ: 22 ώρες	ΣΥΝΟΛΟ: 20 ώρες	ΣΥΝΟΛΟ: 22 ώρες

ΤΑΞΗ/ ΤΜΗΜΑ	Σύνολο ωρών ΦΑ: 22-24	Σύνολο ωρών ΦΑ: 22-24		Σύνολο ωρών ΦΑ: 20	Σύνολο ωρών ΦΑ: 20		Σύνολο ωρών ΦΑ: 20-22	Σύνολο ωρών ΦΑ: 20-22	
		Α' ΤΡΙΜΗΝΟ	Ωρες		Έγιναν	Β' ΤΡΙΜΗΝΟ		Ωρες	Έγιναν
Α	Ψυχοκινητική Αγωγή	18		Μουσικοκινητική Αγωγή	6		Ψυχοκινητική Αγωγή	12	
	Μουσικοκινητική αγωγή	4		Παραδοσιακοί χοροί	10		Παιχνίδια	8	
	Γνωριμία με μαθητές-τριες	1		Παραδοσιακά παιχνίδια	4				
Β	Ψυχοκινητική Αγωγή	17		Μουσικοκινητική αγωγή	4		Ψυχοκινητική Αγωγή	14	
	Μουσικοκινητική αγωγή	6		Παραδοσιακοί χοροί	6		Παραδοσιακοί χοροί	4	
	Γνωριμία με μαθητές-τριες	1		Παιχνίδια	10		Παραδοσιακά παιχνίδια	4	
Γ	Ψυχοκινητική Αγωγή	13		Μουσικοκινητική Αγωγή	7		Ψυχοκινητική Αγωγή	4	
	Στίβος	4		Παραδοσιακοί χοροί	7		Πετοσφαίριση, Στίβος	7	
	Καλαθοσφαίριση	3		Ποδόσφαιρο	3		Παραδοσιακοί χοροί	3	
	Σ.Ε.:Ατομικά & ομαδικά Αθλ	4		Χειροσφαίριση	3		Παιχνίδια	8	
Δ	Ψυχοκινητική Αγωγή	13		Μουσικοκινητική Αγωγή	7		Ψυχοκινητική Αγωγή	5	
	Στίβος	3		Παραδοσιακοί χοροί	7		Στίβος	5	
	Καλαθοσφαίριση	3		Ποδόσφαιρο	3		Πετοσφαίριση	3	
	Παιχνίδια	5		Χειροσφαίριση	3		Παιχνίδια, παραδοσιακοί χοροί	6+3	
Ε	Καλαθοσφαίριση	8		Γυμναστική	2		Πετοσφαίριση	8	
	Ποδόσφαιρο	8		Χειροσφαίριση	8		Στίβος	12	
	Γυμναστική	8		Παραδοσιακοί χοροί	10		Σ.Ε.: Τοπικοί παραδοσιακοί χοροί	2	
ΣΤ	Καλαθοσφαίριση	8		Ποδόσφαιρο	8		Πετοσφαίριση	8	
	Χειροσφαίριση	8		Γυμναστική	6		Στίβος	4	
	Στίβος	8		Παραδοσιακοί χοροί	6		Παραδοσιακοί χοροί	6	
							ΣΕ: Αθλητική εκδήλωση	4	
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

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

ΕΑΕΠ, Φ12/620/61531/2010 ΦΕΚ 1139 τ. Β28-7-2010).