



# Το νέο Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο: Δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής

Νικόλαος Διγγελίδης  
*Αναπληρωτής Καθηγητής  
στη Διδακτική της Φυσικής  
Αγωγής*


# Ο σχεδιασμός του ΙΕΠ μέχρι τώρα

Αξιολόγηση  
του  
προηγούμενου  
ΠΣ για τη ΦΑ  
στο Λύκειο

Σύνταξη του  
νέου ΠΣ για τη  
ΦΑ στο Λύκειο

Σύνταξη του  
Οδηγού  
Εκπαιδευτικού  
για τη ΦΑ στο  
Λύκειο





# Τι έχει ολοκληρωθεί ως τώρα και τι υπολείπεται

## Έχουν ολοκληρωθεί:

- Η σύνταξη του νέου Προγράμματος Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο
- Η σύνταξη του Οδηγού Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο

## Υπολείπονται:

- Η επιμόρφωση σχολικών συμβούλων και εκπαιδευτικών πάνω στο νέο Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο
- Η ανάπτυξη κατάλληλου εκπαιδευτικού υλικού (π.χ. συγγραφή βιβλίων για τον εκπαιδευτικό ή/και το μαθητή κτλ)
- Η δημιουργία πλατφόρμας υποστήριξης του εκπαιδευτικού έργου

# Το νέο Πρόγραμμα Σπουδών και ο Οδηγός Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο

- Στο νέο **Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο** περιγράφεται ένας πρότυπος οδηγός μαθησιακών αποτελεσμάτων, ώστε να γνωρίζουν όλοι σε τι αποβλέπουμε και πως προσπαθούμε να το πετύχουμε.
- Στο Πρόγραμμα Σπουδών δίνονται βασικές κατευθυντήριες γραμμές για τη διδασκαλία του μαθήματος
- Τα στοιχεία αυτά αναλύονται πιο διεξοδικά στον **Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο** με αναλυτικά πρακτικά παραδείγματα ανά υποσκοπό και ανά τάξη.






Συνοπτικά  
συμπεράσματα από  
την αξιολόγηση που  
προηγήθηκε της  
σύνταξης του νέου  
Προγράμματος  
Σπουδών



# Το σκεπτικό της αλλαγής

- Απουσία συνεκτικού σχεδίου για την προαγωγή της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας μέσω της Φυσικής Αγωγής
- Η μόνη υπόθεση που υπήρχε στον ελληνικό χώρο (και όχι μόνο) ήταν ότι βάζοντας κυρίως αθλοπαιδιές σε όλο το φάσμα του σχολείου και συνδέοντας τον αθλητισμό με τη Φυσική Αγωγή θα προάγονταν και ο βιωματικός σκοπός, δηλαδή η δια βίου άσκηση για υγεία
- Σταθερή μειούμενη παρακίνηση των μαθητών για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο, ιδιαίτερα στα κορίτσια
- Σταθερή μειούμενη φυσική δραστηριότητα, τόσο κατά τη διάρκεια του σχολείου όσο και στη συνέχεια...

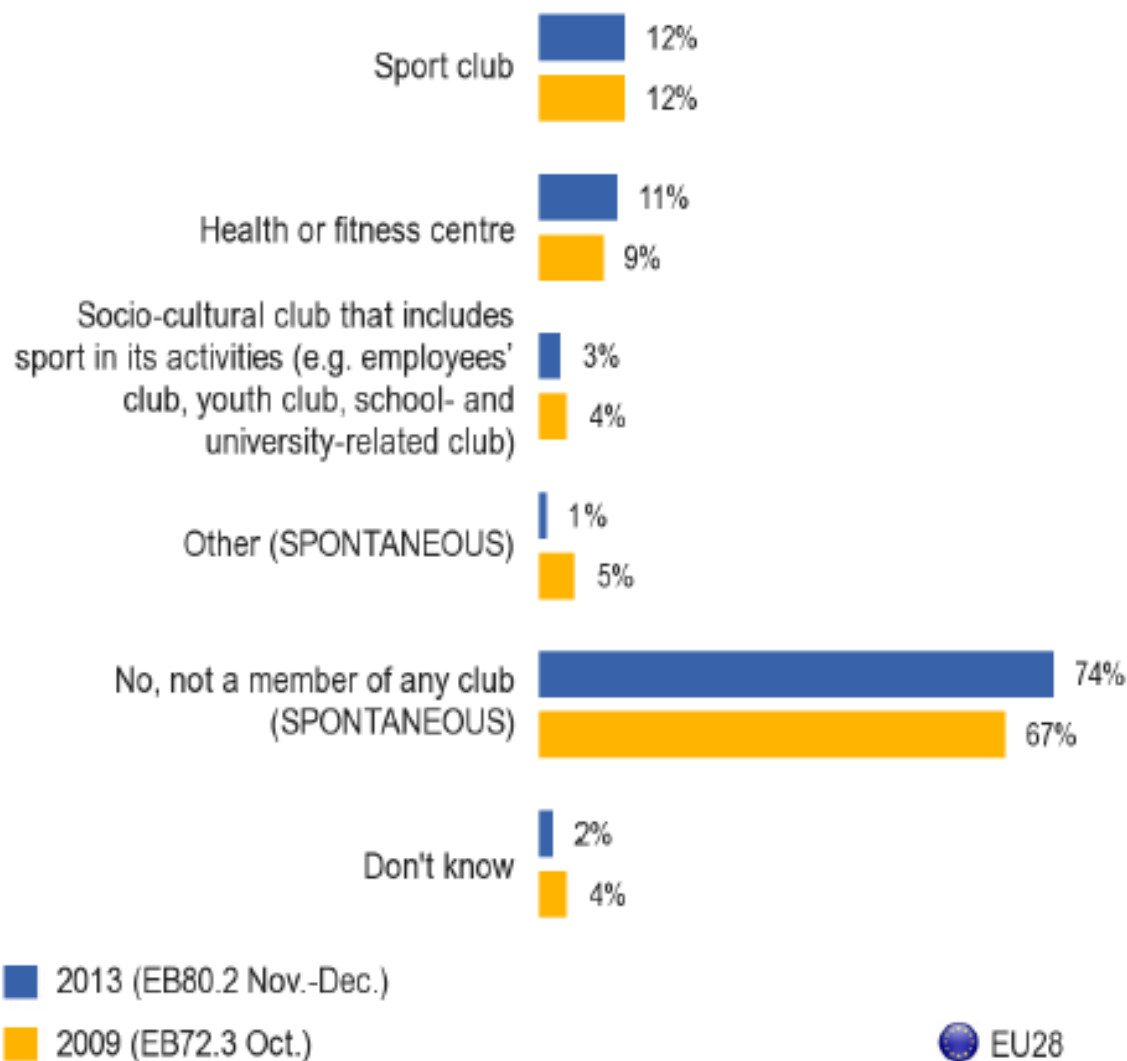




# Ενδεικτικά στοιχεία από το τελευταίο Ευρωβαρόμετρο για την άσκηση και σωματική δραστηριότητα (2014)

- **59%** των Ελλήνων δεν πραγματοποιούν κανενός είδους **συστηματική φυσική δραστηριότητα**, και ένα επιπλέον 10% δηλώνει ότι σπάνια κάνει κάποιο είδος συστηματικής φυσικής δραστηριότητας, συνολικά δηλαδή **69%** του πληθυσμού είναι σωματικά αδρανές.
- Το **41%** των Ελλήνων περνούν την ημέρα τους **καθιστοί** στην καρέκλα ή τον καναπέ για περισσότερες από 5 1/2 ώρες την ημέρα

QD10. Are you a member of any of the following clubs where you participate in sport or recreational physical activity?

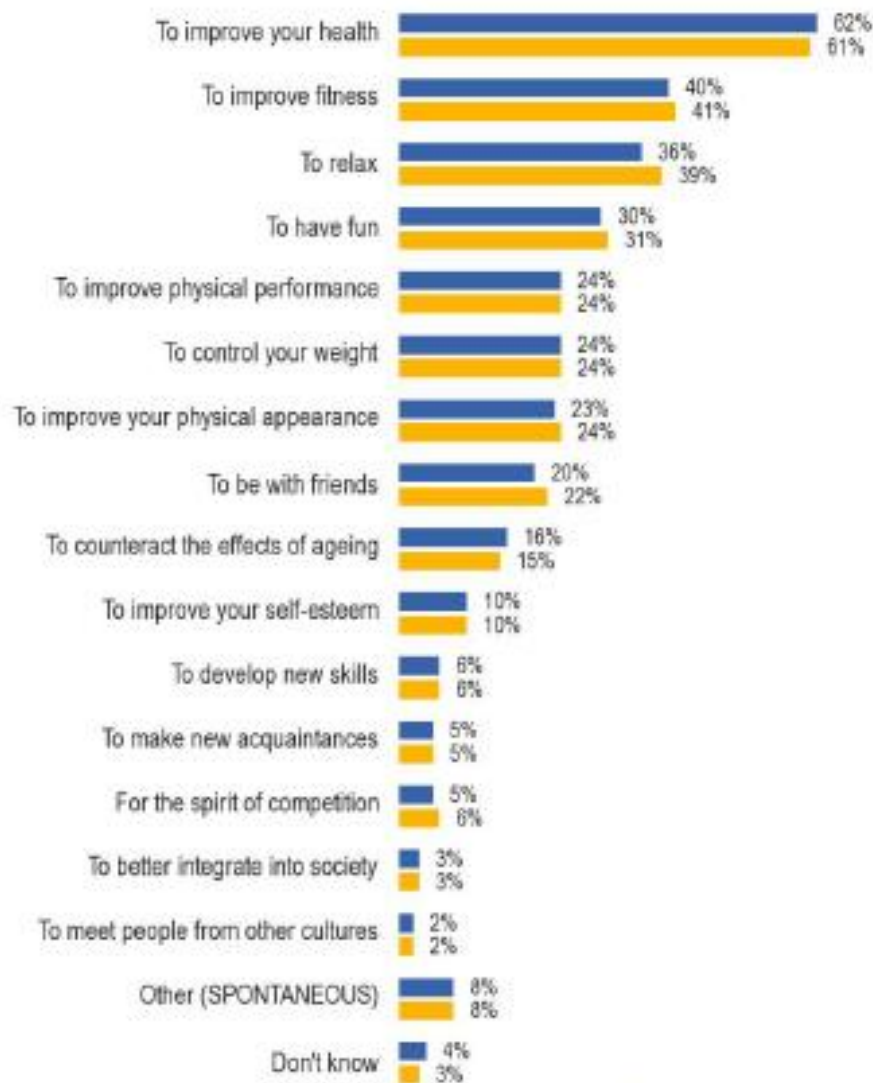


Όπως φαίνεται, σε ευρωπαϊκό επίπεδο, τουλάχιστον 3 στους 4 (ηλικίες 15-55+) δεν είναι μέλος σε καμία αθλητική ομάδα ή σύλλογο, δεν πηγαίνουν σε κάποιο γυμναστήριο (83% στη χώρα μας)

Αν ασκούνται λοιπόν, το κάνουν μόνοι τους με δική τους πρωτοβουλία κυρίως



QD8. Why do you engage in sport or physical activity?



■ 2013 (EB80.2 Nov.-Dec.)

■ 2009 (EB72.3 Oct.)


■ EU28

Τα κίνητρα των ανθρώπων που ασκούνται, τα οποία αντανakλούν σε ένα βαθμό τις αξίες μας σήμερα, περιλαμβάνουν κατά κόρον λόγους υγείας, βελτίωσης φυσικής κατάστασης, χαλάρωσης, διασκέδασης, έλεγχο βάρους, κοινωνικούς λόγους



Με άλλα λόγια... οι  
άνθρωποι (στη  
συντριπτική τους  
πλειοψηφία)  
ασκούνται για να  
βελτιώσουν την  
υγεία και την  
ποιότητα ζωής  
τους





# Τι χρειάζεται η Φυσική Αγωγή για να μπορέσει να ανταποκριθεί στις ανάγκες της κοινωνίας μας σήμερα;


- Να έχει έντονα **βιωματικό χαρακτήρα**,
- Να αναπτύσσει τις ικανότητες συνεργασίας και το συνδυασμό ατομικής δουλειάς με τη δουλειά σε ομάδα,
- Να χρησιμοποιεί τον εξωσχολικό χρόνο ή/και το χρόνο του διαλείμματος για να αυξήσει τη φυσική δραστηριότητα των μαθητών,
- Να παρέχει γνώσεις στους μαθητές για να σχεδιάζουν και να υλοποιούν τα δικά τους προγράμματα άσκησης,
- Να παρέχει γνώσεις και ερεθίσματα στους μαθητές να συμμετέχουν σε υπαίθριες δραστηριότητες,

ΑΠΟΣΠΑΣΜΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΙΚΗ ΕΚΘΕΣΗ ΤΟΥ ΙΕΠ ΠΟΥ ΠΡΟΗΓΗΘΗΚΕ ΤΗΣ ΣΥΝΤΑΞΗΣ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΠΣ ΓΙΑ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΛΥΚΕΙΟ (ΑΞΙΟΝΕΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΤΑΞΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΟΔΗΓΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ)





Η φιλοσοφία και το  
όραμα του νέου  
Προγράμματος  
Σπουδών



# Ποιος θα μπορούσε να είναι ο υπέρτατος στόχος της εκπαίδευσης;

- Σύμφωνα με τον Αριστοτέλη, ο υπέρτατος, ίσως, στόχος της εκπαίδευσης είναι η ευτυχία.
- Ο άνθρωπος όμως δε γεννιέται ευτυχισμένος, αλλά κατακτά την ευτυχία μέσα από τη μόρφωση.
- Η ευτυχία οδηγεί στην αρετή, αλλά η αρετή κατακτιέται μέσα από την εκπαίδευση.
- Ενάρετος λοιπόν είναι αυτός που έχει αρετές χρήσιμες και ωφέλιμες για τη ζωή.
- Τρία τουλάχιστον πράγματα συνθέτουν τον ενάρετο άνθρωπο: φύση, συνήθεια και ορθολογισμός. Το πρώτο δεν εξαρτάται από εμάς, όμως τι γίνεται με τα άλλα δυο;





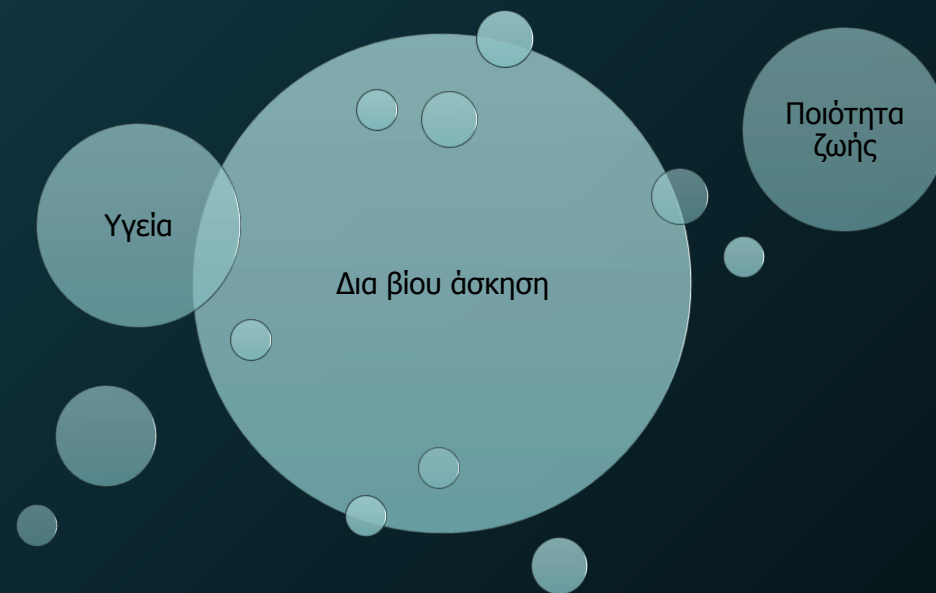
# Κρίσιμα ερωτήματα και απαντήσεις

- Σε τι είναι χρήσιμη η Φυσική Αγωγή στον άνθρωπο και πώς μπορεί να συμβάλλει στο «ευ ζην», σε μια καλύτερη ποιότητα ζωής;
- Ποιο σκοπό αξίζει να εξυπηρετεί στην εκπαίδευση η Φυσική Αγωγή, ιδιαίτερα στο Λύκειο;
- Τι αξίζει να έχουν μάθει οι έφηβοι πριν αποφοιτήσουν από το σχολείο;
- Τι αξίζει να προσπαθήσει να επιδιώξει ο εκπαιδευτικός στο μάθημά της Φυσικής Αγωγής;
- Όλα αυτά τα ερωτήματα απαντώνται και συνοψίζονται στη διατύπωση ενός ανώτερου ιεραρχικά σκοπού στη Φυσική Αγωγή, που με τα χρόνια έχει ωριμάσει στο χώρο μας, υποστηρίζεται απ' όλους τους διεθνείς οργανισμούς και σιγά-σιγά υιοθετείται από όλο και περισσότερες χώρες του κόσμου





***...τη δια βίου  
άσκηση για υγεία  
και ποιότητα  
ζωής***





# Δια βίου άσκηση; Κατανοητό μάλλον. Ποιότητα ζωής;

- Όταν προσπαθεί κάποιος να απαντήσει στην ερώτηση «***Πως αισθάνεσαι για τη ζωή σου συνολικά;***», τότε περιγράφει ουσιαστικά την ποιότητα ζωής του.
- Η ποιότητα ζωής αντικατοπτρίζει την αρμονική ικανοποίηση των προσωπικών στόχων και επιθυμιών των ατόμων, εκφράζει υποκειμενικές εμπειρίες, αντιλήψεις και ανάγκες (όχι αντικειμενικές καταστάσεις της ζωής), προσωπική ευεξία, χαρά και ικανοποίηση από τη ζωή.

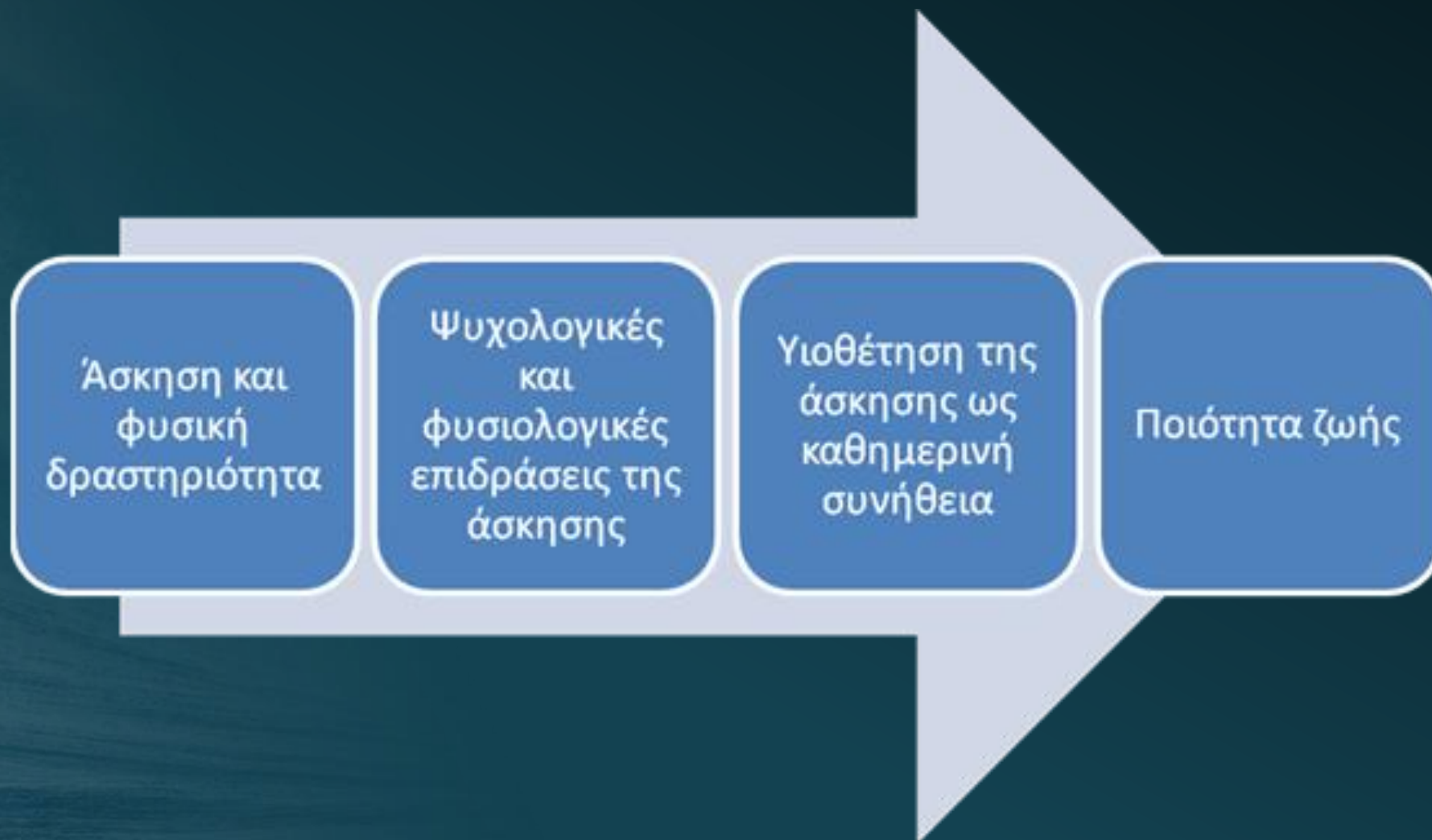
# Άσκηση και ποιότητα ζωής

Η συστηματική άσκηση έχει πολλά και σημαντικά οφέλη για την ποιότητα ζωής των ατόμων όταν γίνεται σωστά και με βάση κάποιες αρχές γιατί συμβάλλει σε μια σειρά από χαρακτηριστικά της ποιότητας ζωής:

- Στην εξύψωση της ψυχικής ευεξίας.
- Στην αύξηση της θετικής διάθεσης και μείωση της αρνητικής.
- Στον έλεγχο του στρες.
- Στην πρόληψη μιας σειράς ψυχικών και σωματικών ασθενειών.
- Στην ενίσχυση της αυτογνωσίας, του αυτοσυναισθήματος και της εικόνας του σώματος.
- Στη διατήρηση υψηλών επιπέδων ψυχικής και σωματικής δύναμης, αντοχής και ευκινησίας.
- Στον έλεγχο και διατήρηση του ιδανικού βάρους.
- Στην αύξηση των ορίων της ζωής και μείωση των προβλημάτων των ατόμων της τρίτης ηλικίας.



# Η άσκηση και η ποιότητα ζωής είναι άρρηκτα δεμένες μεταξύ τους





**«Ο το μεν σώμα  
υγιές, την δε  
ψυχή εύπορος,  
τη δε φύσιν  
ευπαίδευτος»**

Η απάντηση που είχε δώσει ο Θαλής ο  
Μιλήσιος κάποτε όταν ερωτήθηκε ποιος είναι  
ο πιο ευτυχισμένος (Διογένης Λαέρτιος Ι 37)





Το όραμα είναι  
σημαντικό γιατί  
καθορίζει τον  
προορισμό μας...





# Το όραμα για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο

- Με την ολοκλήρωση δώδεκα ετών στην εκπαίδευση, οι μαθητές και μαθήτριες αναμένεται ότι θα εκτιμούν την αξία και τη συνεισφορά της άσκησης και της σωματικής δραστηριότητας σε ένα υγιεινό τρόπο ζωής που διασφαλίζει, ως ένα σημείο, την ποιότητα ζωής τους δια βίου.



# Κεντρικές αξίες στη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο

- Προσωπική βελτίωση, σεβασμός, ευγένεια, αποδοχή, αθλητικό πνεύμα, τιμιότητα, φιλία, αίσθηση του «ανήκειν», συνεργασία, ομαδικότητα και προαγωγή της ισότητας στην κοινωνία μέσω των σπορ



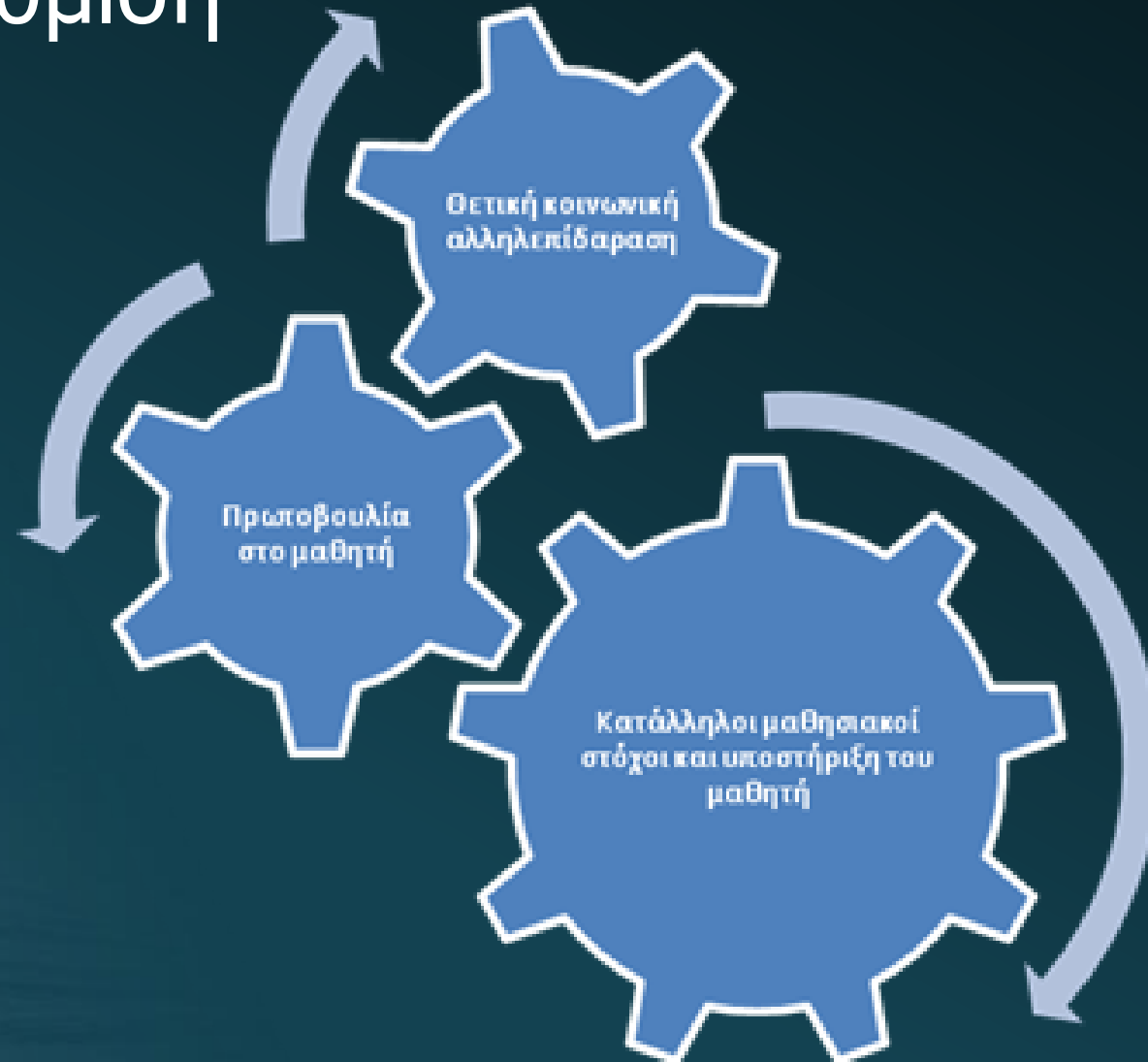


# Κουλτούρα μάθησης και εκπαιδευτική μεταρρύθμιση

Το παρόν Πρόγραμμα Σπουδών βασίζεται σε τρεις αρχές ή παραδοχές που αφορούν την ενίσχυση και υιοθέτηση μιας διαφορετικής μαθησιακής κουλτούρας στη Φυσική Αγωγή:

- Κάθε παιδί μπορεί να επιτύχει υψηλούς μαθησιακούς στόχους, αν του προσφερθούν κατάλληλες εμπειρίες και πηγές για να το υποστηρίξουν.
- Η μάθηση είναι πιο αποτελεσματική όταν δίνεται η ευκαιρία στους μαθητές και στις μαθήτριες να πάρουν πρωτοβουλίες, όταν τους δοθούν ευθύνες και αρμοδιότητες, όταν μέσα σε ένα σχετικό επίπεδο αυτονομίας λαμβάνουν αποφάσεις για τους στόχους που θα επιδιώξουν σύμφωνα με τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντά τους.
- Η κοινωνική αλληλεπίδραση έχει θεμελιώδη σημασία στη μάθηση και αυτή υποστηρίζεται όταν δίνονται ευκαιρίες στους μαθητές και στις μαθήτριες να συνεργαστούν με άλλους και άλλες, να επιλύσουν προβλήματα και να επιδιώξουν στόχους από κοινού.

# Κουλτούρα μάθησης και εκπαιδευτική μεταρρύθμιση





# Γενικές Ικανότητες και Φυσική Αγωγή

- Στο νέο ΠΣ για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο περιγράφονται οι δεξιότητες, συμπεριφορές και στάσεις τις οποίες οι εκπαιδευτικοί, μέσα στο πλαίσιο της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής, οφείλουν να έχουν ως προτεραιότητα. Σ' αυτό το πλαίσιο υπάρχουν ορισμένες γενικές ικανότητες που είναι σημαντικές για το σκοπό αυτό, στις οποίες δίνεται έμφαση γενικά στο σχολείο και σχετίζονται θετικά με τους σκοπούς και τις επιδιώξεις της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο:
- Εγγραμματισμός
- Ικανότητα χρήσης νέων τεχνολογιών
- Κριτική και δημιουργική σκέψη
- Προσωπικές και κοινωνικές ικανότητες
- Ηθική συμπεριφορά
- Κατανόηση της διαφορετικότητας

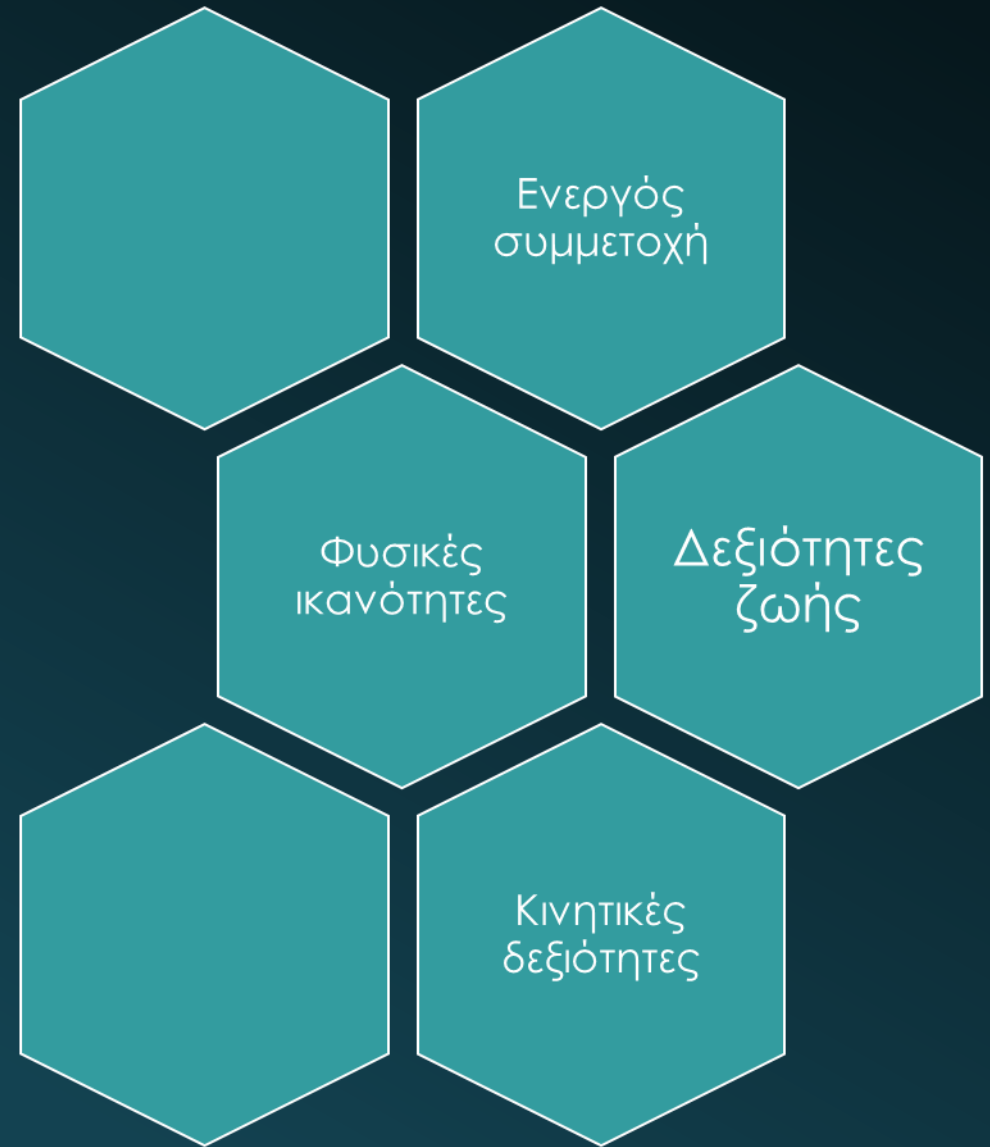
# Εγγραμματισμός (ή γραμματισμός)

- Το σχολείο είναι ένα θεσμός της κοινωνίας που, μεταξύ άλλων, καταπολεμά τον αναλφαριθμητισμό και προάγει τον εγγραμματισμό. Με βάση την UNESCO, ο εγγραμματισμός είναι βασική προϋπόθεση για να μπορεί ένα άτομο να συμμετέχει πλήρως στην κοινωνία.
- Ωστόσο, ο εγγραμματισμός, ως έννοια, δεν αρκείται μόνο στην ανάπτυξη της ικανότητας των μαθητών/μαθητριών να διαβάζουν, να γράφουν και να χειρίζονται το λόγο στην καθημερινότητά τους, αλλά αφορά και στον τρόπο που τα άτομα μαθαίνουν να χειρίζονται το σώμα τους, καθώς ο γενικός στόχος της εκπαίδευσης αναφέρεται σε ολόπλευρη ανάπτυξη.



# Σωματικός εγγραμματισμός

- Τα άτομα λοιπόν που έχουν εγγραμματιστεί σωματικά κινούνται με επιδεξιότητα και με αυτοπεποίθηση σε μια ποικιλία σωματικών δραστηριοτήτων, σε μια ποικιλία περιστάσεων οι οποίες στο τέλος συμβάλλουν στην υγιή ανάπτυξη του ατόμου ως ένα αδιαίρετο σύνολο.
- Η Φυσική Αγωγή είναι ένα αντικείμενο, μέρος του αναλυτικού προγράμματος του σχολείου, που δίνει τη δυνατότητα ενοποίησης ή ενσωμάτωσης πολλών ικανοτήτων και υποστηρίζει την ανάπτυξη γνώσεων, στάσεων και δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για μια ζωή γεμάτη νόημα, χαρά και υγεία.






Μεθοδολογία  
σύνταξης και  
ανάπτυξης του  
νέου  
Προγράμματος  
Σπουδών



# Μεθοδολογία ανάλυσης του κεντρικού σκοπού της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο

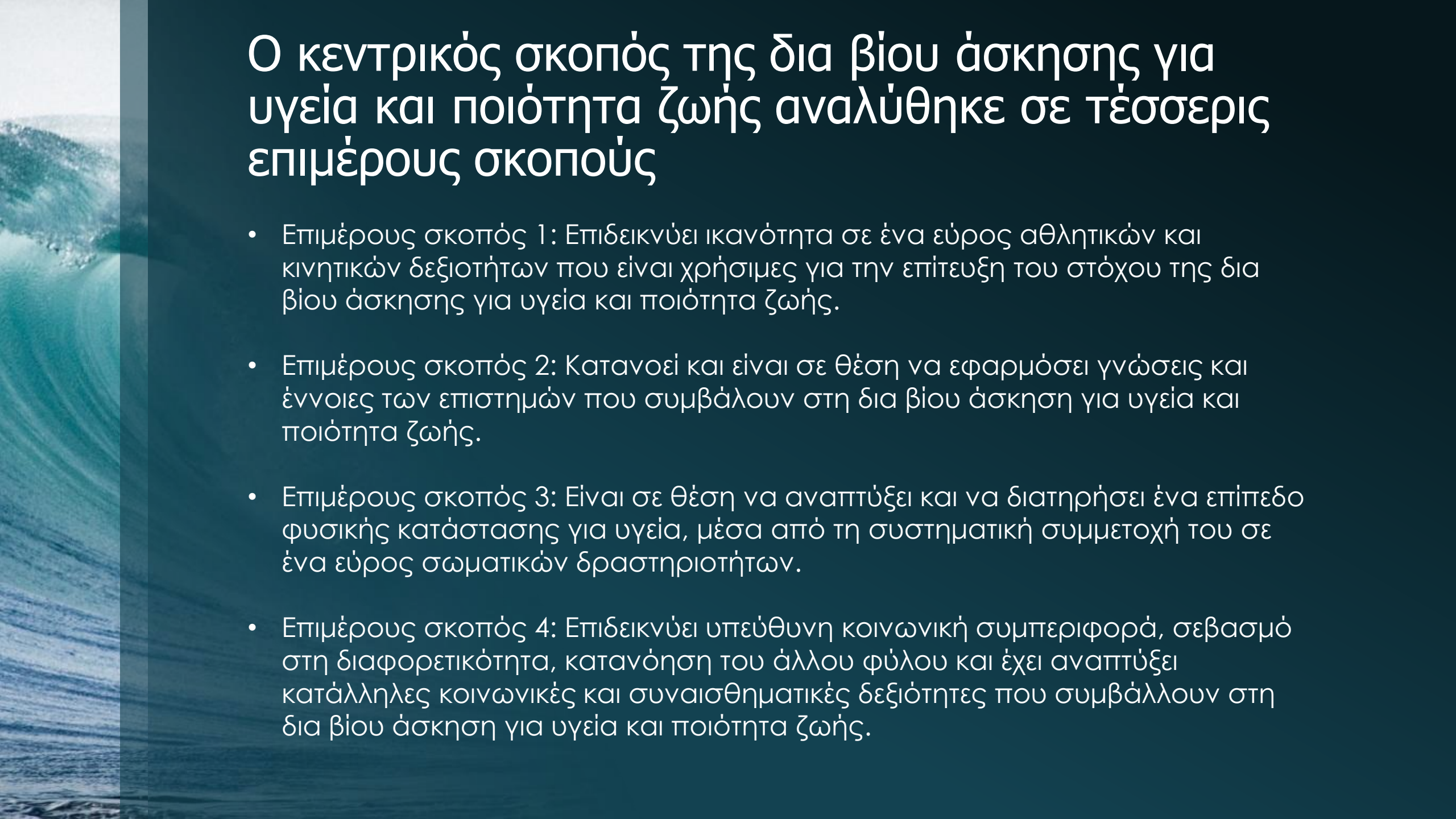
- 
- Κεντρικός σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο
  - Ανάλυση του κεντρικού σκοπού σε επιμέρους σκοπούς
  - Ανάλυση του κάθε επιμέρους σκοπού σε ενδεικτικούς υποσκοπούς
  - Ενδεικτικές κεντρικές ιδέες και προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα ανά υποσκοπό
  - Ενδεικτικές δράσεις και παραδείγματα για την υλοποίηση του Προγράμματος Σπουδών



# Επιμέρους σκοποί και υποσκοποί

- Οι επιμέρους σκοποί, που συνδέονται αρμονικά με τον κύριο σκοπό της Φυσικής Αγωγής (δηλαδή τη *δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής*), εκφράζονται με βάση τις προσδοκίες σχετικά με το τι περιμένουμε ότι θα έχει μάθει ή θα έχει πετύχει ένα άτομο που έχει διδαχθεί Φυσική Αγωγή στις τρεις τελευταίες τάξεις του Σχολείου.
- Κάθε επιμέρους σκοπός μπορεί να αναλυθεί περαιτέρω σε υποσκοπούς.





# Ο κεντρικός σκοπός της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής αναλύθηκε σε τέσσερις επιμέρους σκοπούς

- Επιμέρους σκοπός 1: Επιδεικνύει ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.
- Επιμέρους σκοπός 2: Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.
- Επιμέρους σκοπός 3: Είναι σε θέση να αναπτύξει και να διατηρήσει ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή του σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων.
- Επιμέρους σκοπός 4: Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.

Επιμέρους σκοποί	Υποσκοποί	Ενδεικτικά θέματα ή/και δραστηριότητες
<p>Επιμέρους σκοπός 1: Επιδεικνύει ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>1.1 Διατηρεί κινητικές δεξιότητες που έχει ήδη διδαχθεί και τις αναπτύσσει περαιτέρω προκειμένου να εκτελέσει πιο σύνθετες ή πολύπλοκες δεξιότητες</p> <p>1.2 Αναπτύσσει νέες δεξιότητες σε καινούριες φυσικές δραστηριότητες (αθλήματα, χορούς κτλ)</p> <p>1.3 Επιλέγει σύμφωνα με τις επιθυμίες του και τις κινητικές του ικανότητες τις αθλητικές και φυσικές δραστηριότητες που του ταιριάζουν καλύτερα και εξελίσσεται περαιτέρω σε αυτές</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αθλήματα</li> <li>• Χοροί</li> <li>• Τροποποιημένα παιχνίδια και κινητική επιδεξιότητα</li> </ul>

<i>Επιμέρους σκοποί</i>	<i>Υποσκοποί</i>	<i>Ενδεικτικά θέματα ή/και δραστηριότητες</i>
<p>Επιμέρους σκοπός 2:  <i>Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη διαβίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</i></p>	<p>2.1 Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων</p> <p>2.2 Κατανοεί τις λειτουργίες και τους τρόπους κίνησης του σώματος και είναι σε θέση να εφαρμόσει αυτή τη γνώση προς όφελός του/της προσαρμόζοντας το επίπεδο της άσκησης στις προσωπικές του/της ανάγκες και δυνατότητες</p> <p>2.3 Κατανοεί τις επιπτώσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής και τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και στην πρόληψη ασθενειών</p> <p>2.4 Κατανοεί με ποιόν τρόπο η διατροφή και η άσκηση συμβάλουν στην υγεία και στον έλεγχο βάρους και είναι σε θέση να αξιολογήσει μη θεμιτές πρακτικές (π.χ., συμπληρώματα διατροφής, απαγορευμένες ουσίες κτλ)</p> <p>2.5 Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει ένα ευρύτερο πεδίο γνώσεων ψυχολογίας της άσκησης, γνώσεις για κοινωνικά ή ηθικής φύσης θέματα ή γνώσεις για θέματα παράδοσης και ιστορίας</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Γνώσεις</li> <li>• Άσκηση και φυσικές δραστηριότητες με ασφάλεια</li> <li>• Υγιεινές συνήθειες και ποιότητα ζωής</li> </ul>





Επιμέρους σκοποί	Υποσκοποί	Ενδεικτικά θέματα ή/και δραστηριότητες
Επιμέρους σκοπός 3: <i>Είναι σε θέση να αναπτύξει και να διατηρήσει ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή του σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων.</i>	3.1 Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους 3.2 Λαμβάνει πρωτοβουλία συμμετοχής ή/και αξιοποιεί τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται προκειμένου να γνωρίσει νέες φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα με στόχο τη διασκέδαση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αυτό-έκφραση 3.3 Αξιολογεί αποτελεσματικά την πρόοδό του ως προς την τακτική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες καθώς και αποτελέσματα δοκιμασιών της φυσικής κατάστασής του 3.4 Παρουσιάζει βελτίωση ή το κατάλληλο επίπεδο σε δείκτες φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία	<ul style="list-style-type: none"><li>• Φυσική κατάσταση</li><li>• Εναλλακτικές μορφές άσκησης</li><li>• Φυσικές δραστηριότητες για υγεία</li></ul>

Επιμέρους σκοποί	Υποσκοποί	Ενδεικτικά θέματα ή/και δραστηριότητες
<p>Επιμέρους σκοπός 4: Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διαβίωση άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>4.1 Εφαρμόζει κανόνες, διαδικασίες και απλές πρακτικές που τονίζουν τις αρχές του τίμιου αγώνα («ευ αγωνίζεσθαι») σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων</p> <p>4.2 Επιδεικνύει σεβασμό στη διαφορετικότητα και κατανόηση του άλλου φύλου, καθώς και των συμμαθητών του οποιασδήποτε μειονότητας (κατά το θρήσκευμα, την εθνότητα, κτλ) ή αναπηρίας</p> <p>4.3 Επιδεικνύει υπευθυνότητα ως προς τους στόχους που θέτει και τους ρόλους που αναλαμβάνει</p> <p>4.4 Επιδεικνύει πνεύμα συνεργασίας και υποστήριξης σε μια ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων και αθλημάτων αναπτύσσοντας θετικές κοινωνικές σχέσεις</p> <p>4.5 Επιδεικνύει στοχευόμενη διάθεση να μεταφέρει τα παραπάνω καθώς και στρατηγικές βελτίωσης στον αθλητισμό σε άλλους τομείς της καθημερινής του/της ζωής</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Θετική προσωπική, κοινωνική, ηθική συμπεριφορά</li> <li>• Δεξιότητες ζωής</li> </ul>

**Επιμέρους Σκοπός 1:** Επιδεικνύει ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.

**Υποσκοπός 1.1:** Διατηρεί κινητικές δεξιότητες που έχει ήδη διδαχθεί και τις αναπτύσσει περαιτέρω προκειμένου να εκτελέσει πιο σύνθετες ή πολύπλοκες δεξιότητες.

<b>Κεντρικές ιδέες του υποσκοπού 1.1:</b> <i>Ποιες είναι οι σημαντικές έννοιες, ιδέες, αρχές που χρειάζεται να έχουν γίνει κατανοητές από τον μαθητή μέσω της συμμετοχής του στις δράσεις και στα περιεχόμενα του μαθήματος;</i>	<b>Ενδεικτικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που προκύπτουν από τον υποσκοπό 1.1:</b> <i>Ποιες γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες επιδιώκεται να αναπτύξει ο μαθητής για την επίτευξη του υποσκοπού;</i>	<b>Δράσεις και παραδείγματα για την επίτευξη του υποσκοπού 1.1:</b> <i>Τι χρειάζεται να κάνει ο εκπαιδευτικός ώστε να διευκολύνει το μαθητή στην επίτευξη του υποσκοπού;</i>
<b>Κεντρικές ιδέες:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Η συστηματική και με επάρκεια εκτέλεση ενός εύρους φυσικών και αθλητικών δεξιοτήτων, συνεισφέρει σημαντικά και δια βίου σε μια ποιοτική και δραστήρια ζωή.</li><li>• Προκειμένου να διατηρηθούν και να βελτιωθούν οι δεξιότητες που έχουν ήδη κατακτηθεί, χρειάζεται να επαναλαμβάνονται συστηματικά και μεθοδικά.</li></ul>	<b>Γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Να κατανοεί τους βασικούς κανονισμούς και την τακτική στα ήδη διδαχθέντα αντικείμενα (ατομικά, ομαδικά) της ΦΑ και να μπορεί να προτείνει κατάλληλες τροποποιήσεις αυτών αν χρειάζεται.</li><li>• Να γνωρίζει τις βασικές αρχές (προπονητικής ή/και κινητικής μάθησης) που θα τον βοηθήσουν περαιτέρω στην ανάπτυξη των κινητικών του δεξιοτήτων.</li><li>• Να έχει την ικανότητα σχεδιασμού ενός προγράμματος εξάσκησης για τη βελτίωση των δεξιοτήτων που τον ενδιαφέρει να αναπτύξει.</li><li>• Να διακρίνει τη σχέση μεταξύ</li></ul>	<b>Δράσεις του εκπαιδευτικού:</b> <u>Σε σχέση με το μαθητή</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Κατευθύνει το μαθητή να αξιολογήσει το επίπεδο της τεχνικής του κατάρτισης και των άλλων δεξιοτήτων/ ικανοτήτων που σχετίζονται περαιτέρω με τη βελτίωση της απόδοσης και συζητά τα αποτελέσματα μαζί του.</li><li>• Ενθαρρύνει το μαθητή να πειραματιστεί στην περαιτέρω εξέλιξη των δεξιοτήτων που ήδη γνωρίζει σε πιο σύνθετη ή απαιτητική μορφή εκτέλεσης.</li><li>• Καθοδηγεί το μαθητή να θέσει προτεραιότητες στο σχεδιασμό του προγράμματος εξάσκησης (κατ' άτομο ή σε μικρές ομάδες) και τον εμπλέκει ενεργά στη μαθησιακή διαδικασία.</li><li>• Βοηθά το μαθητή να εργαστεί για τη βελτίωσή του.</li><li>• Ενθαρρύνει τους μαθητές να</li></ul>

Τι επιδιώκουμε;

Ποιες σημαντικές έννοιες σχετίζονται με το σκοπό μας;


Ποιες γνώσεις/δεξιότητες ή/και ικανότητες μας δείχνουν ότι οδεύουμε προς το σκοπό μας;

Ο εκπαιδευτικός τι δράσεις χρειάζεται να αναλάβει;



# Η σημασία των μαθησιακών στόχων στην εκπαίδευση

- Η διαμόρφωση του Προγράμματος Σπουδών με βάση μαθησιακά αποτελέσματα παρουσιάζει πολλά πλεονεκτήματα:
  - Κάνει ξεκάθαρη τη φιλοσοφία του προγράμματος σπουδών.
  - Διασαφηνίζει προς όλες τις κατευθύνσεις τους σκοπούς και τις επιδιώξεις του προγράμματος.
  - Διευκολύνει την υλοποίηση του προγράμματος, καθώς όλοι γνωρίζουν τι επιδιώκεται.
  - Παρέχει ένα πλαίσιο, αλλά ταυτόχρονα δίνει περιθώρια στον εκπαιδευτικό να αναπτύξει το περιεχόμενο και να επιλέξει κατάλληλες μεθόδους διδασκαλίας.
  - Διευκολύνει την αξιολόγηση της επιτυχίας του προγράμματος, σε σχέση με την επίτευξη των στόχων ώστε να γίνουν προσαρμογές ή αλλαγές όταν χρειάζεται.
  - Διευκολύνει τη διαδικασία ανατροφοδότησης προς τους εκπαιδευτικούς ή τους μαθητές.



***Ένα εγγραμματισμένο άτομο, απ' όλες τις πλευρές, που έχει διδαχθεί Φυσική Αγωγή στο Λύκειο, έχοντας ως κεντρικό σκοπό τη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής, θα...***

- Μπορεί να επιδείξει ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.
- Μπορεί να κατανοήσει και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.
- Μπορεί να αναπτύξει και να διατηρήσει ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή του σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων.
- Κατανοεί καλύτερα τους άλλους και μπορεί να επιδείξει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου, ενώ έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.





Η συνέχεια στον  
Οδηγό  
Εκπαιδευτικού για  
τη Φυσική Αγωγή  
στο Λύκειο

# Τα πέντε μέρη του Οδηγού Εκπαιδευτικού

- Πρώτο μέρος: Συνοπτική αναφορά στο φιλοσοφικό πλαίσιο του μαθήματος, τη δομή του Προγράμματος Σπουδών και τη μεθοδολογία ανάλυσης των μαθησιακών αποτελεσμάτων.
- Δεύτερο μέρος: Γενικότερες οδηγίες για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο πάνω σε σύγχρονα θέματα που αφορούν την αποτελεσματικότητα στη διδασκαλία σε σχέση με τις καινοτομίες που προτείνονται.
- Τρίτο μέρος: Ειδικότερες οδηγίες και παραδείγματα για τη διδασκαλία. Χαρακτηριστικά παραδείγματα σχεδίων εργασίας ή/και ενότητων μαθημάτων, σύμφωνα με τα προτεινόμενα στο Πρόγραμμα Σπουδών, τα οποία μπορούν να αξιοποιηθούν από τους διδάσκοντες ως έχουν.
- Τέταρτο μέρος: Κατευθυντήριες γραμμές και συγκεκριμένες οδηγίες για την αξιολόγηση του μαθητή.
- Πέμπτο μέρος: Κατευθυντήριες γραμμές για την οργάνωση και προγραμματισμό του μαθήματος, καθώς και οδηγίες για κατάλληλη επιλογή περιεχομένου.
- Τέλος, στο Παράρτημα δίνονται ορισμένες φόρμες που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο εκπαιδευτικός είτε α) για να σχεδιάσει δράσεις με βάση τους επιμέρους σκοπούς και υποσκοπούς του Προγράμματος Σπουδών, είτε β) να αξιοποιήσει σε κάθε προτεινόμενη δράση (σχέδιο εργασίας ή ενότητα μαθημάτων) μαζί με τους μαθητές.





# Πώς οργανώνεται η μάθηση: Κατανόηση μέσω σχεδιασμού

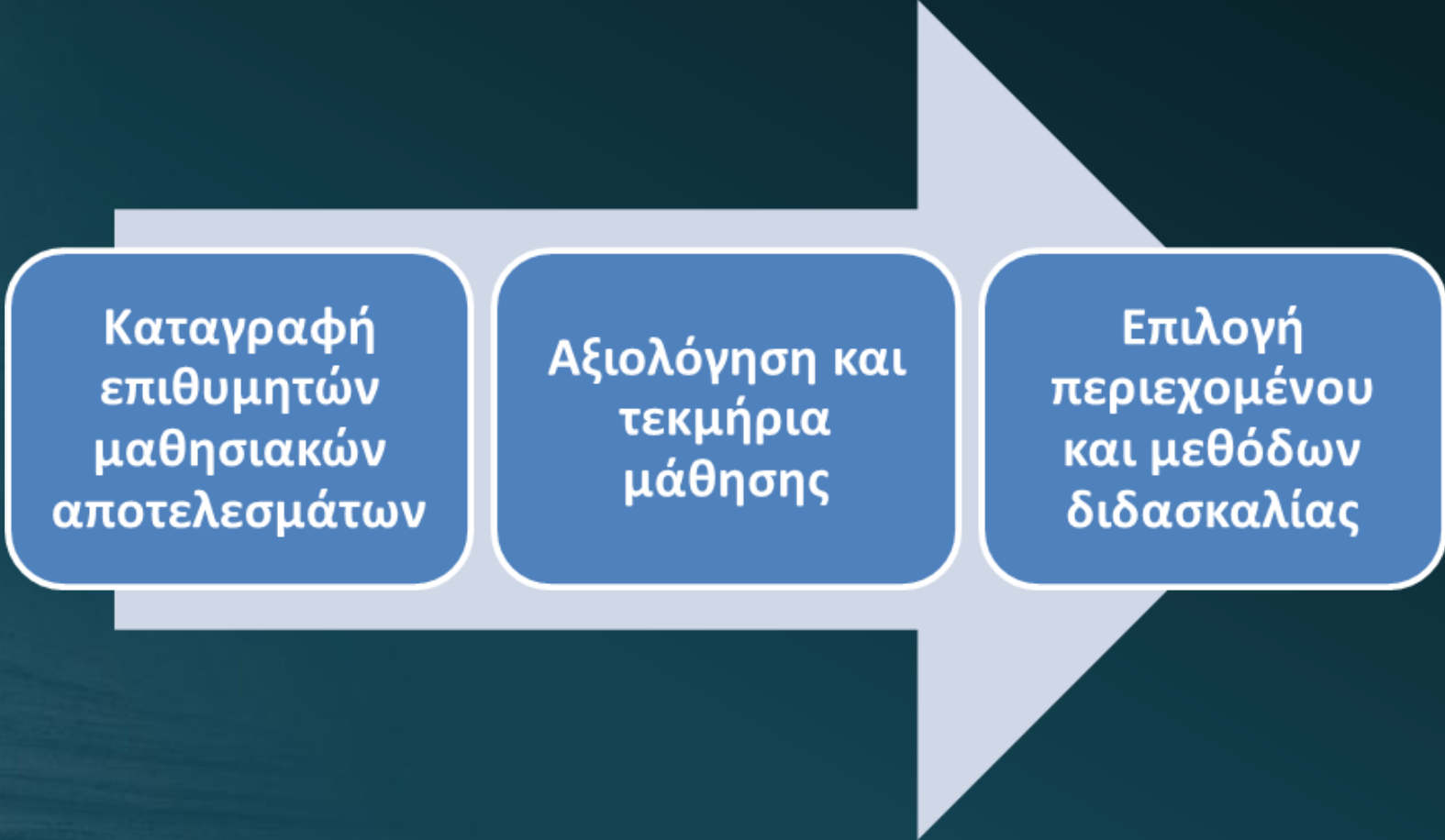
- Η «κάλυψη της ύλης», χωρίς να λαμβάνεται υπόψη τι μαθαίνει ο μαθητής αποτελεί συνηθισμένο λάθος στα εκπαιδευτικά συστήματα όλου του κόσμου και σε όλα τα γνωστικά αντικείμενα.
- Η κατανόηση μέσω σχεδιασμού αποτελεί μια σύγχρονη προσέγγιση στη διδασκαλία και στη μάθηση. Δίνει έμφαση στην κατανόηση κάποιων σημαντικών εννοιών, ιδεών και αρχών (κεντρικών ιδεών) με βάση τα οποία οργανώνεται ένα πρόγραμμα σπουδών.



# Η εκπαιδευτική κοινότητα έχει πλέον συνειδητοποιήσει ότι...

- *Αυτό που είναι προφανές για τους εκπαιδευτικούς, δεν είναι απαραίτητα το ίδιο προφανές για τους μαθητές*
- *Αυτό που καταλαβαίνουν οι εκπαιδευτικοί γύρω από ένα θέμα, δεν είναι βέβαιο ότι συμπίπτει με αυτό που αντιλαμβάνονται οι μαθητές*
- *Από το «γνωρίζω» μέχρι το «καταλαβαίνω» υπάρχει μια απόσταση*

# Αντίστροφος σχεδιασμός της μαθησιακής διαδικασίας



The diagram illustrates the backward design process. It features a large, light blue arrow pointing to the right, which serves as a background for three blue rounded rectangular boxes. Each box contains a step in the process, written in white text. The steps are: 1. Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων (Recording desired learning outcomes), 2. Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης (Evaluation and learning evidence), and 3. Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας (Selection of content and teaching methods).

Καταγραφή  
επιθυμητών  
μαθησιακών  
αποτελεσμάτων

Αξιολόγηση και  
τεκμήρια  
μάθησης

Επιλογή  
περιεχομένου  
και μεθόδων  
διδασκαλίας

# Τα τρία στάδια της διαδικασίας ανάλυσης των μαθησιακών αποτελεσμάτων και του σχεδιασμού της μαθησιακής διαδικασίας

Στάδιο 1 <sup>ο</sup> : Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων	<ul style="list-style-type: none"><li>• Τι θα διδάξουμε;</li><li>• Τι αξίζει να γίνει κατανοητό;</li><li>• Τι έχει νόημα για τους μαθητές;</li></ul>
Στάδιο 2 <sup>ο</sup> : Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης	<ul style="list-style-type: none"><li>• Πώς μπορούν να γνωρίζουν τόσο οι μαθητές αλλά και οι εκπαιδευτικοί, τι κατανοούν οι μαθητές ώστε να προχωρήσουν σε βαθύτερα επίπεδα κατανόησης;</li></ul>
Στάδιο 3 <sup>ο</sup> : Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας	<ul style="list-style-type: none"><li>• Πώς θα διδάξουμε ώστε να γίνει κατανοητό οτιδήποτε επιδιώκουμε;</li><li>• Πώς θα κινήσουμε την «περιέργεια» των μαθητών;</li><li>• Πώς θα δώσουμε ίσες ευκαιρίες για μάθηση σε όλους/ες;</li><li>• Ποιες δραστηριότητες θα επιλέξουμε;</li></ul>





## ***Ενδεικτικά, σημαντικές ιδέες και ουσιώδη ερωτήματα στη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο με βάση τη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής:***

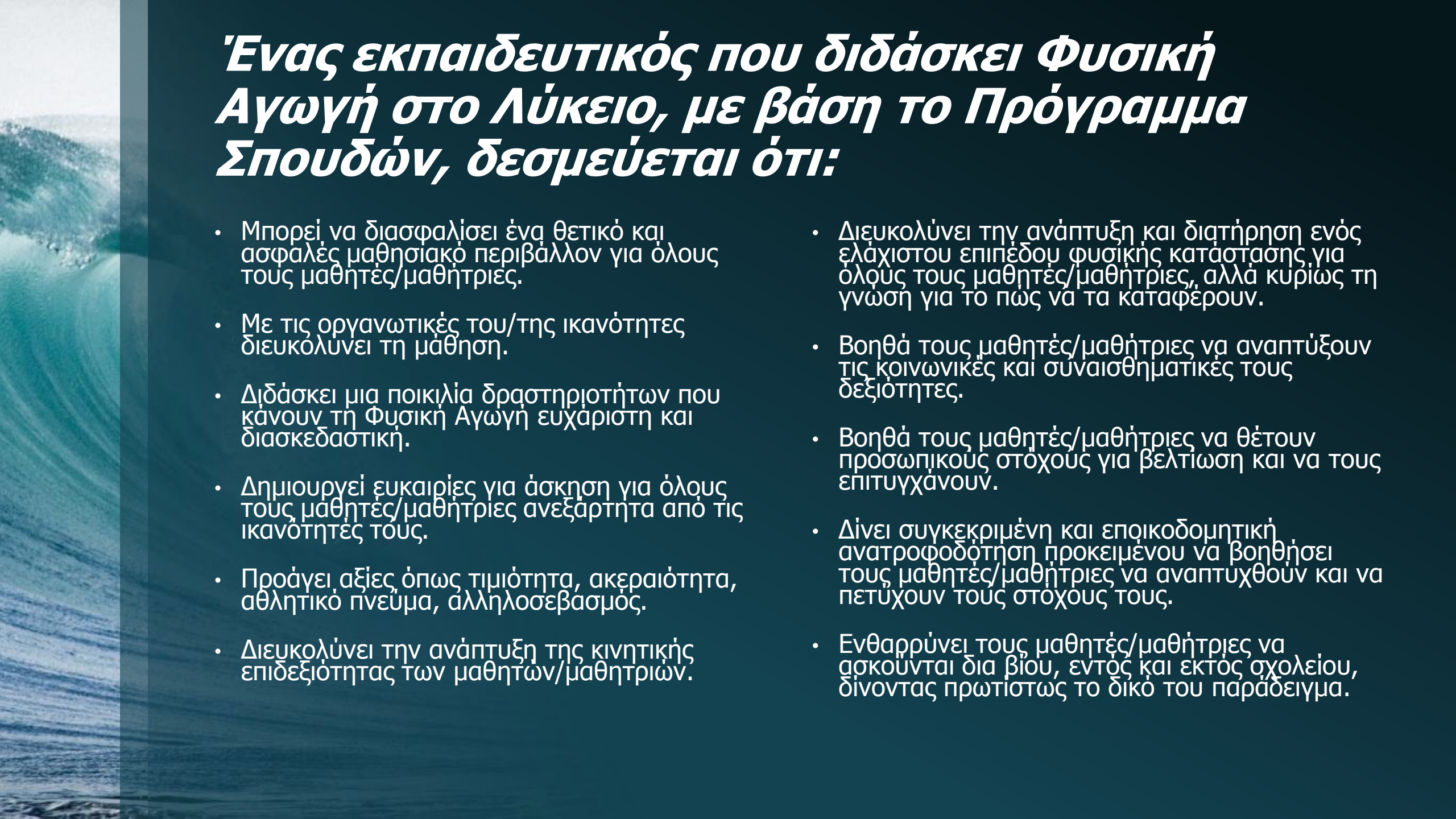
- Πώς μπορώ να βελτιώσω την απόδοσή μου σε ότι κάνω;
- Τι παρακινεί τους ανθρώπους να είναι δραστήριοι για όλη τους τη ζωή;
- Ποια είδη μουσικής με εμπνέουν να γυμνάζομαι τακτικά;
- Πώς η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα σχετίζονται με την υγεία και την ποιότητα ζωής;
- Πώς μπορώ να διατηρήσω τον έλεγχο του βάρους μου;
- Τι χρειάζεται να προσέχω στη διατροφή μου όταν γυμνάζομαι;
- Πώς μπορώ να φτιάξω το δικό μου προσωπικό πρόγραμμα άσκησης;
- Γιατί να ακολουθήσω ένα υγιεινό τρόπο ζωής;
- Πώς η άσκηση και οι φυσικές δραστηριότητες βοηθούν σε μια καλύτερη ψυχική υγεία;
- Ποιες αποφάσεις εξαρτώνται από μένα και πώς αυτές επηρεάζουν την ποιότητα ζωής;
- Πώς οι καλές κοινωνικές σχέσεις σχετίζονται με την ποιότητα ζωής;
- Ποιο είναι το νόημα του «ευ αγωνίζεσθαι» για αθλητές και φιλάθλους;

# Από τον κεντρικό σκοπό στις ενότητες μαθημάτων και από κει στα μαθήματα

Ανάλυση των σκοπών με βάση την κατανόηση μέσω σχεδιασμού

Καθορισμός διδακτικών ενοτήτων

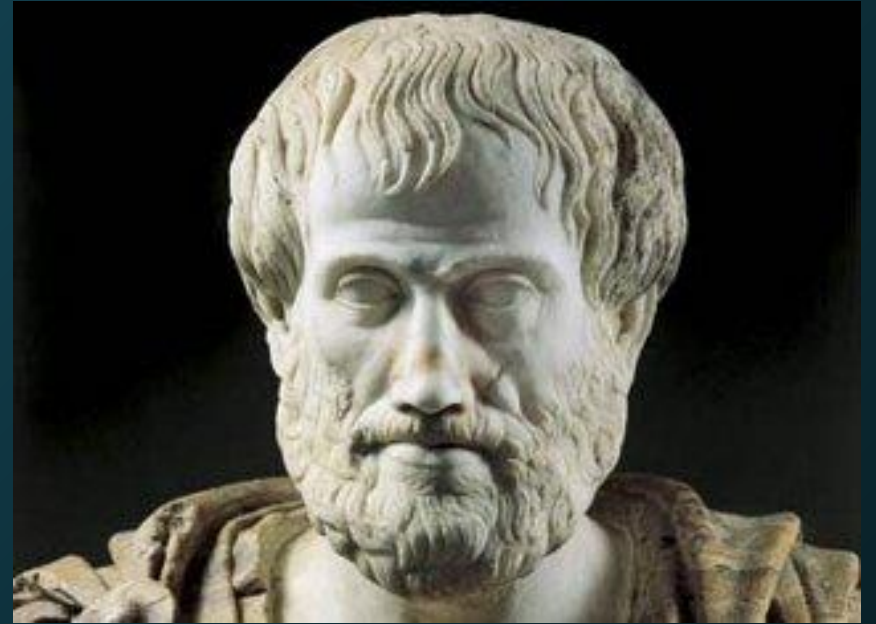
Ανάλυση των διδακτικών ενοτήτων σε ώρες μαθημάτων



# ***Ένας εκπαιδευτικός που διδάσκει Φυσική Αγωγή στο Λύκειο, με βάση το Πρόγραμμα Σπουδών, δεσμεύεται ότι:***

- Μπορεί να διασφαλίσει ένα θετικό και ασφαλές μαθησιακό περιβάλλον για όλους τους μαθητές/μαθήτριες.
- Με τις οργανωτικές του/της ικανότητες διευκολύνει τη μάθηση.
- Διδάσκει μια ποικιλία δραστηριοτήτων που κάνουν τη Φυσική Αγωγή ευχάριστη και διασκεδαστική.
- Δημιουργεί ευκαιρίες για άσκηση για όλους τους μαθητές/μαθήτριες ανεξάρτητα από τις ικανότητές τους.
- Προάγει αξίες όπως τιμιότητα, ακεραιότητα, αθλητικό πνεύμα, αλληλοσεβασμός.
- Διευκολύνει την ανάπτυξη της κινητικής επιδεξιότητας των μαθητών/μαθητριών.
- Διευκολύνει την ανάπτυξη και διατήρηση ενός ελάχιστου επιπέδου φυσικής κατάστασης για όλους τους μαθητές/μαθήτριες, αλλά κυρίως τη γνώση για το πώς να τα καταφέρουν.
- Βοηθά τους μαθητές/μαθήτριες να αναπτύξουν τις κοινωνικές και συναισθηματικές τους δεξιότητες.
- Βοηθά τους μαθητές/μαθήτριες να θέτουν προσωπικούς στόχους για βελτίωση και να τους επιτυγχάνουν.
- Δίνει συγκεκριμένη και εποικοδομητική ανατροφοδότηση προκειμένου να βοηθήσει τους μαθητές/μαθήτριες να αναπτυχθούν και να πετύχουν τους στόχους τους.
- Ενθαρρύνει τους μαθητές/μαθήτριες να ασκούνται δια βίου, εντός και εκτός σχολείου, δίνοντας πρωτίστως το δικό του παράδειγμα.





«Παιδεύεσθαι προς  
τας πολιτείας»

Αριστοτέλης





**MAHATMA**  
(1869-1984) **GANDHI**

**THE FUTURE  
DEPENDS ON  
WHAT YOU DO  
TODAY.**

[InspirationBoost.com](http://InspirationBoost.com)