

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟ Α.Π.Σ.

Οξύζογλου Νίκος  
Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής  
Αγωγής

e-mail: [oxyzoglou@sch.gr](mailto:oxyzoglou@sch.gr)  
Website: <http://users.sch.gr/oxyzoglou>

## Δεδομένα που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά τον προγραμματισμό:

- Η ηλικία, οι δυνατότητες και οι ικανότητες των μαθητών.
- Η υλικοτεχνική υποδομή.
- Οι καιρικές συνθήκες.
- Το μέγεθος της τάξης.
- Τα διαθέσιμα μέσα.
- Συνδιδασκαλία με άλλους Ε.Φ.Α.

e-mail: [oxyzoglou@sch.gr](mailto:oxyzoglou@sch.gr)

Website: <http://users.sch.gr/oxyzoglou>

# Χρονικές περίοδοι προγραμματισμού

- Μακροχρόνιος προγραμματισμός (Ολυμπιάδα, παγκόσμιο πρωτάθλημα κ.λ.π.)
- Ετήσιος προγραμματισμός.
- Τριμηνιαίος ή τετραμηνιαίος προγραμματισμός.
- Εβδομαδιαίος προγραμματισμός.
- Ημερήσιος προγραμματισμός

• e-mail: [oxyzoglou@sch.gr](mailto:oxyzoglou@sch.gr)  
Website: <http://users.sch.gr/oxyzoglou>

# Μέρη του μαθήματος της φυσικής αγωγής

- Εισαγωγικό μέρος Περιλαμβάνει: οργάνωση της τάξης, λήψη απουσιών, ανακοινώσεις γενικού περιεχομένου, ανακοίνωση του διδακτικού στόχου, προθέρμανση των μαθητών.
- Κύριο μέρος Αναφέρεται στους διδακτικούς στόχους του μαθήματος.
- Τελικό μέρος Περιλαμβάνει: αποθεραπεία, χαλάρωμα και σταδιακή επαναφορά του οργανισμού στην ηρεμία, συνοπτική ενημέρωση και τακτοποίηση του εκπαιδευτικού υλικού.

e-mail: [oxyzoglou@sch.gr](mailto:oxyzoglou@sch.gr)

Website: <http://users.sch.gr/oxyzoglou>

# Σημασία του προγραμματισμού στο μάθημα της φυσικής αγωγής

- Ο ΕΦΑ γίνεται αποτελεσματικότερος, αποκτά συνολική εικόνα του έργου του και συστηματοποιεί καλύτερα τα περιεχόμενα της διδασκαλίας του.
- Μπορεί να εκτιμήσει αν επιτεύχθηκαν και μέχρι ποιο σημείο οι σκοποί και οι στόχοι του μαθήματος σύμφωνα με το Α.Π.Σ.
- Του δίδεται η δυνατότητα να τροποποιήσει το πρόγραμμα και να το βελτιώσει.
- Έχει τη δυνατότητα σύγκρισης του έργου του, τόσο σε επίπεδο τάξης όσο και διαφορετικών τάξεων μεταξύ τους.

# Σχεδιασμός και στόχοι στο πλαίσιο του προγραμματισμού

Για τον καλύτερο προγραμματισμό του μαθήματος είναι απαραίτητος ο **καθορισμός στόχων**, οι οποίοι δίνουν κατεύθυνση στο μάθημα.

- Η διαμόρφωση και διατύπωση στόχων ενισχύει:
  - Την **ποιότητα** του μαθήματος.
  - Προσδιορίζει με σαφήνεια και αντικειμενικότητα **τις προσδοκίες των μαθητών** από την φυσική αγωγή.
  - Αυξάνει την **εσωτερική παρακίνηση** τόσο του εκπαιδευτικού όσο και των μαθητών.
  - Βοηθάει στην **κατανόηση των ψυχοκινητικών στοιχείων** που εμπεριέχονται στις δεξιότητες.

# Βασικές αρχές καθορισμού των στόχων

- Ο καθορισμός των στόχων γίνεται στην **αρχή** κάθε **κύκλου** προγραμματισμού και ιδιαίτερα κάθε **νέας διδακτικής ενότητας**.
- Χρειάζεται να ενισχύεται η **αυτόνομη** δραστηριότητα για την επίτευξη τουλάχιστον **ενός προσωπικού στόχου**.
- Πρέπει να αποφεύγεται η διατύπωση **πολλών στόχων**.
- Πρέπει να τίθενται **προκλητικοί & εφικτοί** στόχοι.
- Οι στόχοι πρέπει να είναι **συγκεκριμένοι, άμεσοι, βραχυπρόθεσμοί και μακροπρόθεσμοι**.
- Χρειάζεται να τίθενται **ατομικοί και ομαδικοί** στόχοι.
- Η ανατροφοδότηση πρέπει να **είναι θετική** και να αφορά στους στόχους που τέθηκαν.
- Είναι σημαντικό να υπάρχουν, τόσο **ποσοτικοί** όσο και **ποιοτικοί στόχοι**. (π.χ. η **ελεύθερη βολή στο μπάσκετ**)

# Διαφοροποίηση της διδασκαλίας

Ο όρος διαφοροποίηση αναφέρεται στις ενέργειες προγραμματισμού του μαθήματος για την επίτευξη συγκεκριμένων επιδιώξεων.

Αυτές μπορεί να αφορούν:

- στους μαθητές,
- στους στόχους διδασκαλίας,
- στις μεθόδους και τα μέσα διδασκαλίας.

Κυρίως δε, αφορά στις διαφορές των δύο φύλων καθώς και σε εξωγενείς παράγοντες που επηρεάζουν το διδακτικό έργο.



# Πρακτική εφαρμογή

Η υλοποίηση όλων των παραπάνω προϋποθέτει τα παρακάτω:

- Τον προγραμματισμό ο οποίος αναφέρεται στην **κατανομή της διδακτέας ύλης στις διδακτικές ώρες**.
- Το μάθημα της Φ.Α. διδάσκεται **1-2-3** φορές εβδομαδιαίως (**περίπου 32-64-95 h ετησίως**).
- Και πρέπει να αποτελεί **σημαντικό μέλημα του ΕΦΑ**.

• e-mail: [oxyzoglou@sch.gr](mailto:oxyzoglou@sch.gr)  
Website: <http://users.sch.gr/oxyzoglou>

# ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ Φ.Α.

- Άριστη προετοιμασία των θεμάτων και της διδακτέας ύλης που θα διδαχθεί.
- Καλύτερη διεξαγωγή και οργάνωση του μαθήματος.
- Μεθοδικότερη και συστηματικότερη εργασία.
- Μέγιστη εκπαιδευτική και εργασιακή απόδοση.
- Καλύτερα μαθησιακά αποτελέσματα.
- Πιο πειθαρχημένη και συνετή συμμετοχή.
- Μεγαλύτερο ενδιαφέρον και σεβασμός προς το μάθημα.
- Αποφυγή προχειρότητας, αυτοσχεδιασμού και περιστασιακής αντιμετώπισης του μαθήματος

# Τι να προσέξουμε κατά τον προγραμματισμό του μαθήματος Φυσικής Αγωγής

- Αρχικά ο ΚΦΑ πρέπει να συντάσσει το Α.Π.Σ του μαθήματος Φ.Α. λαμβάνοντας υπόψη τις μέρες των
  - αργιών,
  - διακοπών Χριστουγέννων
  - Πάσχα
  - σχολικών αγώνων κ.λ.π.,
- προσαρμοσμένο στις οδηγίες και στα δεδομένα του Α.Π.Σ.

e-mail: [oxyzoglou@sch.gr](mailto:oxyzoglou@sch.gr)  
Website: <http://users.sch.gr/oxyzoglou>

# Κατά τον προγραμματισμό θα πρέπει:

Πριν την έναρξη της σχολικής χρονιάς, ο/η εκπαιδευτικός Φ.Α., να:

- **Επιθεωρεί** τους χώρους διεξαγωγής του μαθήματος (αύλιος χώρος, γήπεδα, γυμναστήριο, κλειστή αίθουσα, κλπ).
- **Καταγράφει** το αθλητικό υλικό του σχολείου (μπάλες, κώνους, στεφάνια, σχοινάκια, στρώματα, μονόζυγα, δίzyγα, πολύζυγα κλπ).
- **Εισηγείται** στον διευθυντή του σχολείου ενδεχόμενες επισκευές στον πάγιο εξοπλισμό, εργασίες συντήρησης και αγορές αθλητικού υλικού.
- **Φροντίζει** να διαμορφώσει τους χώρους και να αποκτήσει το υλικό που θα χρειασθεί στο μάθημά του.

# Συνεργασία με άλλους εκπαιδευτικούς του σχολείου

- Η συνεργασία μεταξύ των εκπαιδευτικών της σχολικής μονάδας πρέπει να είναι **πρωταρχικό μέλημα**.
- Για την κατάρτιση του ετήσιου προγραμματισμού ο εκπαιδευτικός Φ.Α. συνεργάζεται με τους εκπαιδευτικούς **που χρησιμοποιούν τους ίδιους χώρους, το ίδιο υλικό τα ίδια μέσα**.
- Αν υπάρχουν στο σχολείο και άλλοι Ε.Φ.Α. ο ετήσιος προγραμματισμός γίνεται από κοινού, προκειμένου **να μοιράζονται οι χώροι και το υλικό**.

• e-mail: [oxyzoglou@sch.gr](mailto:oxyzoglou@sch.gr)  
Website: <http://users.sch.gr/oxyzoglou>

# Αθλητικά όργανα

Χρήση κατάλληλων αθλητικών οργάνων  
(ποικίλου βάρους και μεγέθους)

ανάλογα:

- με τις φυσικές ικανότητες των μαθητών (δύναμη-ύψος-επίπεδο)
- την ηλικία και
- την τεχνική κατάρτιση

e-mail: [oxyzoglou@sch.gr](mailto:oxyzoglou@sch.gr)  
Website: <http://users.sch.gr/oxyzoglou>

# Οργάνωση μαθήματος

- Λήψη κατάλληλων μέτρων ασφαλείας των μαθητών από πιθανά ατυχήματα
- Κατάλληλη θέση παρατήρησης του ΕΦΑ
- Συνεχής παρουσία του ΕΦΑ
- Καθοδήγηση και βοήθεια στις δραστηριότητες που υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού
- Άσκηση μακριά από τα γεύματα (όπου είναι δυνατόν)
- Κατάλληλο αθλητικό υλικό
- Κατάλληλες αθλητικές εγκαταστάσεις μη χρήση (κατεστραμμένων ή επικίνδυνων χώρων)

# Αθλητικοί αγώνες

*Οι αθλητικοί αγώνες συντελούν στην επίτευξη των στόχων της Φ.Α. όταν συμμετέχουν όλοι οι μαθητές.*

- Καλό είναι να συμμετέχουν όλοι οι μαθητές σε όλους τους ρόλους (διαιτησία- γραμματεία - αγωνιζόμενος).
- Για το λόγο αυτό σπουδαιότεροι από παιδαγωγικής πλευράς είναι οι αγώνες μεταξύ τμήματος (ενδοτμηματικά - ενδοσχολικά). Αυτό έχει σαν σκοπό τη συμμετοχή όλων.
- Οι αγώνες γίνονται μετά το τέλος της διδασκαλίας κάθε αθλήματος.



# Τι λαμβάνουμε υπόψη στη διαμόρφωση του ετήσιου προγραμματισμού:

Την αθλητική υποδομή του σχολείου (οι χώροι και τα γήπεδα καθορίζουν ποια αντικείμενα θα διδαχθούν. Αν π.χ. δεν υπάρχουν σκάμα ή στρώματα δεν μπορούν να διδαχθούν τα άλματα στο στίβο και η ενόργανη γυμναστική).

- Τον αριθμό των εκπαιδευτικών Φ.Α. στο σχολείο (αν υπάρχει και δεύτερος Ε.Φ.Α. τα αντικείμενα προγραμματίζονται με διαφορετική σειρά, ώστε να μην συμπίπτουν οι απαιτήσεις στους χώρους και στο υλικό).
- Την επιρροή από τις καιρικές συνθήκες (αν διαθέτουμε μόνο ανοικτούς χώρους, θα πρέπει σε κάθε 3μηνο να προγραμματίζονται και θεωρητικά αντικείμενα σαν εναλλακτικές λύσεις)
- Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του τόπου και του σχολείου (αν τοπικά καλλιεργείται ένα ιδιαίτερο άθλημα ή δίπλα υπάρχει στάδιο ή διαθέτουμε ιδιαίτερο εξοπλισμό στο σχολείο, τα αξιοποιούμε).

*Οι παραπάνω παράγοντες διαμορφώνουν τις επιλογές των αντικειμένων και την χρονική κατανομή τους στον ετήσιο προγραμματισμό:*

e-mail: [oxyzoglou@sch.gr](mailto:oxyzoglou@sch.gr)  
Website: <http://users.sch.gr/oxyzoglou>

# ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΤΑ ΓΥΜΝΑΣΙΑ

- Οι αθλοπαιδιές καταλαμβάνουν το μεγαλύτερο μέρος του νέου Α.Π. ( $109:4=27h$  =, το χαντ-μπολ=18h ενώ οι υπόλοιπες=30h).
- Αφιερώνεται περισσότερος χρόνος στους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς (30h Δ/Σ και 26h Γυμνάσιο).
- Αυξάνεται αισθητά ο συνολικός χρόνος της Ενόργανης Γυμναστικής στο Γυμνάσιο σε σχέση με το Δ/Σ (26/8h).
- Αφιερώνονται συνολικά 52h για τον κλασικό αθλητισμό και 26h Φυσ. Κατάστασης ( $52+26=78h$ ).

# ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΦΥΣ.ΑΓΩΓΗΣ

e-mail:oxyzoglou@sch.gr

Website: <http://users.sch.gr/oxyzoglou>

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ	ΔΙΔΑΚ- ΤΙΚΕΣ ΩΡΕΣ	Α' ΤΡΙΜΗΝΟ			Β' ΤΡΙΜΗΝΟ			Γ' ΤΡΙΜΗΝΟ		
		ΣΕΠΤΕΜΒΡΗΣ	ΟΚΤΩΒΡΗΣ	ΝΟΕΜΒΡΗΣ	ΔΕΚΕΜΒΡΗΣ	ΓΕΝΑΡΗΣ	ΦΕΒΑΡΗΣ	ΜΑΡΤΗΣ	ΑΠΡΙΛΗΣ	ΜΑΗΣ
ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ	12	++++	++			Χ Ρ Ι Σ Τ Ο Υ Γ Ε Ν Ν Α				+++++ +
ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	12						+++++ +	+++++		
ΠΕΤΟΣΦΑΙ- ΡΙΣΗ	10		+++++	++++						
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	10							+++++++ +	++	
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑ- ΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	6				+++++					
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ	6			++			++		++	
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	8	++		++			++			++
ΣΥΝΟΛΟ	64									

Δ  
Ι  
Α  
Κ  
Ο  
Π  
Ε  
Σ  
  
Π  
Α  
Σ  
Χ  
Α

# ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ	ΜΗΝΕΣ	ΩΡΕΣ	ΘΕΜΑΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ
ΕΛΕΓΧΟΣ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	1 2	Τεστ δοκιμασίας και ελέγχου » » » »
ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ		3 4 5 6	Εκμάθηση τεχνικής ταχυτήτων Εκμάθηση τεχνικής των εκκινήσεων Εκμάθηση αλλαγής της σκυτάλης Αγώνας σκυταλοδρομίας
	ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	1 2	Εκμάθηση άλματος σε μήκος (Εκτατικό) » » » » (Συσπειρωτικό)
ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ		3 4 5 6 7 8	Εκμάθηση μεταβιβάσεων με τα δάκτυλα Εκμάθηση μεταβιβάσεων με τους πήχεις Εκμάθηση σερβίς και υποδοχής Εκμάθηση καρφιού-αγώνας Εκμάθηση μπλοκ-αγώνας Επανάληψη-τελειοποίηση τεχνικών στοιχείων
	ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	1 2 3 4	Επανάληψη-τελειοποίηση τεχνικών στοιχείων-αγώνας Οργάνωση μικρο-αγώνων -εμπέδωση με παιχνίδι Εκμάθηση του συστήματος 6-0 Οργάνωση μικρο-αγώνων-εμπέδωση με παιχνίδι
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ		5 6	Ανάπτυξη γενικής αντοχής (αερόβιας) Ανάπτυξη ταχύτητας
ΕΛΕΓΧΟΣ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ		7 8	Τεστ δοκιμασίας αντοχής-δύναμης Αξιολόγηση της τεχνικής των αθλημάτων  e-mail:oxyzoglou@sch.gr Website: <a href="http://users.sch.gr/oxyzoglou">http://users.sch.gr/oxyzoglou</a>

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΩΡΙΑΙΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Σχολείο ..... Τάξη & Τμήμα ..... Αριθμός μαθητών ..... Ημερομηνία.....

Εκπαιδευτικό θέμα..... Χώρος διεξαγωγής.....

Εκπαιδευτικές μέθοδοι ..... Υλικό-τεχνικός εξοπλισμός.....

ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΣΤΟΧΟΙ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΣΧΗΜΑΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ						ΔΙΑΤΑΞΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ	ΜΕΘΟΔΙΚΕΣ ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ
			ΟΓΚΟΣ							
			Λ Ε Π Τ Α	Μ Ε Τ Ρ Α	Ε Π Α Ν / Ψ Ε Ι Σ	Κ Ι Λ Α	Ε Ν Τ Α Σ Η	Δ Ι Α Λ Ε Ι Μ Μ Α		
ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ (3-5 Λεπτά)  ΠΡΟΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΟ (10-12 Λεπτά)  ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ (25-30 Λεπτά)          ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (3-5 Λεπτά)		e-mail:oxyzoglou@sch.gr Website: <a href="http://users.sch.gr/oxyzoglou">http://users.sch.gr/oxyzoglou</a>								

# Καταγραφή διδακτικών ωρών και περιεχομένου μαθημάτων

- Ο προγραμματισμός της Φ.Α. δεν θα είχε αξία αν δε γίνεται **καταγραφή των διδακτικών ωρών** (έτσι μόνο θα υπάρχει άμεση εικόνα της προόδου του προγραμματισμού, διδακτικών ωρών που χάνονται και της υλοποίησής του γενικότερα).
- Προτείνεται η χρήση ημερολογίου, όπου θα σημειώνεται, η **μέρα, η ώρα, το τμήμα και το περιεχόμενο του μαθήματος**. Θα καταγράφονται επίσης οι μέρες και οι ώρες που δε γίνονται μαθήματα. (Στο τέλος κάθε τριμήνου θα μεταφέρονται στον ετήσιο ή τον τριμηνιαίο προγραμματισμό οι ώρες που πραγματοποιήθηκαν σε κάθε αντικείμενο).
- **Επιπλέον, με την καταγραφή, ο εκπαιδευτικός έχει μια συνεχή εικόνα υλοποίησης του προγραμματισμού του, για κάθε τμήμα στο οποίο διδάσκει** (που βρίσκεται, τι έχει κάνει, τι υπολείπεται να κάνει).
- **Η καταγραφή βοηθά ουσιαστικά τον Κ.Φ.Α. στην οικοδόμηση των ημερήσιων μαθημάτων**, προκειμένου να ολοκληρώσει κατά τάξη τη διδασκαλία των γνωστικών περιεχομένων.

ευχαριστώ για  
την προσοχή  
σας

e-mail: [oxyzoglou@sch.gr](mailto:oxyzoglou@sch.gr)  
Website: <http://users.sch.gr/oxyzoglou>