

**A. ΣΚΟΠΟΣ**

Η Φυσική Αγωγή στο Λύκειο έχει σκοπό, με τις γυμναστικές, αθλητικές και άλλες κινητικές δραστηριότητες, να αναπτύξει ισορροπία και αρμονικά τις σωματικές, ψυχικές και πνευματικές δυνάμεις των μαθητών-τριών και να τους καταστήσει ικανούς να ενταχθούν αρμονικά στο κοινωνικό σύνολο.

**Οι επί μέρους στόχοι της Φυσικής Αγωγής είναι:**

**1. Βιωματικός**

**1.1.** Η συνειδητοποίηση της ανάγκης για φυσική άσκηση και άθληση σ' ολόκληρη τη ζωή.

**1.2.** Η απόκτηση αθλητικών συνηθειών (χόμπι)

**1.3.** Η καλλιέργεια της αγάπης για τη φύση και τη ζωή της υπαίθρου.

**2. Βιολογικός — Υγιεινός**

**2.1.** Η διατήρηση και η βελτίωση των φυσικών- σωματικών ικανοτήτων (αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία), που μειώνονται εξαιτίας της πολύωρης καθιστικής ζωής των μαθητών-μαθητριών.

**2.2.** Η διατήρηση και η βελτίωση της υγείας και της ευεξίας των μαθητών-μαθητριών, καθώς και η βασική σκληραγώγηση του οργανισμού τους.

**3. Κινητικός — Εκφραστικός**

**3.1.** Η βελτίωση της βασικής τεχνικής ορισμένων αθλημάτων και κινητικών δραστηριοτήτων και εμπέδωση τους με αγώνες ή και άλλες εκδηλώσεις.

**3.2.** Η καλλιέργεια του ρυθμού και της κινητικής έκφρασης και η διατήρηση της λαϊκής παράδοσης.

**4. Κοινωνικός — Ηθικός**

**4.1.** Η ανάπτυξη των ψυχικών δυνάμεων (θέληση, υπομονή, επιμονή, θάρρος, αυτοκυριαρχία, αυτοπεποίθηση, αγωνιστικότητα κ.α.)

**4.2.** Η ανάπτυξη ηθικών και κοινωνικών αρετών (τιμιότητα στον αγώνα, συνεργασία, αλληλεγγύη, ομαδικό πνεύμα, αξιοκρατία, δικαιοσύνη, αυτοπειθαρχία, υπευθυνότητα, σεβασμός των αντιπάλων, μετριοφροσύνη, σωστή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας, φίλαθλο πνεύμα κ.α.)

**4.3** Ο περιορισμός των αντικοινωνικών εκδηλώσεων (βία, ύβρεις κτλ)

**4.4.** Η ψυχαγωγία των μαθητών-τριών με τις αθλητικές και τις άλλες κινητικές δραστηριότητες.

**4.5.** Όλα τα παραπάνω στο Σχολείο μας τα εντάσσουμε στην ανάπτυξη του «Κολλεγιακού Πνεύματος».

**5. Πνευματικός — Γνωστικός**

**5.1.** Η πνευματική ανάπτυξη (καλλιέργεια και ανάπτυξη της κιναισθητικής ευφυΐας, της ικανότητας προσοχής, αντίληψης, εφευρετικότητας, δημιουργίας, οργάνωσης κτλ.)

**5.2.** Η απόκτηση γνώσεων σχετικών με τη φυσική αγωγή, όπως, π.χ.: των κανονισμών αθλημάτων, της Ολυμπιακής ιδέας, των λαογραφικών στοιχείων, καθώς και των βασικών αρχών προπονητικής, υγιεινής και διατροφής.

**6. Διδακτέα ύλη κατά τάξεις**

**6.1.** Πρέπει να σημειωθεί ότι στο Λύκειο έχουμε κατά κανόνα εφαρμογή διδαγμένων ήδη θεμάτων από το Γυμνάσιο και όχι διδασκαλία νέων θεμάτων με την τυπική έννοια της διδασκαλίας, γιατί προέχει ο βιωματικός στόχος (δημιουργία αθλητικών συνηθειών – χόμπι) και όχι ο γνωστικός (απόκτηση πολλών και ποικίλων κινητικών γνώσεων) που προέχει στο Γυμνάσιο.

**B. ΜΕΣΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ****1. Αθλοπαιδιές**

Στο αναλυτικό μας πρόγραμμα κατά κύριο λόγο συμπεριλαμβάνονται οι αθλοπαιδιές που έχουν επικρατήσει στον Ελληνικό χώρο, δηλ. Basketball, Volleyball, Football και Handball. Επιπλέον στο σχολείο μας δίνεται η δυνατότητα στους μαθητές μας να γνωρίσουν και άλλα αθλήματα όπως Tennis, Rugby, Badminton, Ping-Pong.

**2. Κολύμβηση**

Το μάθημα της Κολύμβησης είναι υποχρεωτικό για όλους τους μαθητές και μαθήτριες. Σκοπός μας είναι όλοι να διδαχθούν το σωστό τρόπο κολύμβησης. Επίσης μέσα από χρονομετρήσεις, δίνεται η δυνατότητα σε όλους τους μαθητές-μαθήτριες να συμμετέχουν στα "ΓΑΒΡΙΗΛΕΙΑ".

**3. Δρόμος σε ανώμαλο έδαφος**

Κατά το μήνα Νοέμβριο, οι μαθητές-τριες λαμβάνουν μέρος σε προκριματικούς αγώνες κατά τη διάρκεια του μαθήματος Φυσικής Αγωγής. Η συμμετοχή είναι υποχρεωτική και η απόσταση ορίζεται στα 1600μ. για

τις μαθήτριες και στα 2000μ. για τους μαθητές. Στη συνέχεια οι μαθητές και οι μαθήτριες που κατέλαβαν τις 8 πρώτες θέσεις, από κάθε τάξη ξεχωριστά για την κάθε σχολική μονάδα, καθώς και οι 10 καλύτερες επιδόσεις των προκριματικών αγώνων συνολικά και από τις δύο σχολικές μονάδες, προκρίνονται για τους τελικούς αγώνες.

#### **4. Στίβος**

Πραγματοποιείται διδασκαλία των αγωνισμάτων και στη συνέχεια ακολουθεί η διαδικασία των προκριματικών σε όλα τα αγωνίσματα. Όλοι οι μαθητές παίρνουν μέρος σε όλα τα αγωνίσματα με επιδίωξη την επίτευξη μιας καλής επίδοσης, που θα τους οδηγήσει στη συμμετοχή στην κορυφαία διοργάνωση και θεσμό του σχολείου μας, τα ΔΕΛΤΕΙΑ.

#### **5. Φυσική Κατάσταση**

Η καλλιέργεια της Φυσικής Κατάστασης αποβλέπει, στην αναπλήρωση των χαμένων κινητικών ευκαιριών των μαθητών-μαθητριών εξαιτίας της υποκινητικής ζωής που κάνουν, αλλά και η ανάπτυξη και βελτίωση των ατομικών τους χαρακτηριστικών (δύναμη, ευλυγισία, αντοχή).

#### **6. Παραδοσιακοί Χοροί**

Η παιδαγωγική αξία της διδασκαλίας των Ελληνικών παραδοσιακών χορών αποτελεί σταθερή αξία. Κύριος στόχος είναι η διατήρηση της λαϊκής μας παράδοσης, αλλά και η καλλιέργεια της έκφρασης μέσα από το χορό.

### **Γ. Αθλητικά Λυκείου**

Τα αθλητικά του Λυκείου αποτελούν θεσμό και μέσα από το πέρασμα των χρόνων, διατηρούν την μορφή τους και υπηρετούν τους σκοπούς για τους οποίους δημιουργήθηκαν.

#### **Σκοποί**

- Τελειοποίηση της τεχνικής των αθλοπαιδιών (Volleyball, Basketball, Football, Handball).
- Γνώση των κανονισμών των αθλοπαιδιών.
- Αγωνιστικότητα, προσπάθεια για νίκη.
- Συνεργασία, ομαδικότητα.
- Ανάπτυξη Κολλεγιακού πνεύματος. Οι μαθητές-τριες μαθαίνουν να παίζουν μόνοι τους χωρίς διαιτητή. Ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής επεμβαίνει όποτε χρειάζεται παροτρύνοντας, συμβουλευόντας, διορθώνοντας και επιβραβεύοντας την προσπάθεια.
- Ψυχαγωγία, διασκέδαση.
- Δίνεται στον καθηγητή η ευκαιρία να κάνει μια περιγραφική αξιολόγηση των μαθητών του.

#### **Μορφή**

Κάθε group δημιουργεί ομάδες ξεχωριστές για μαθητές και μαθήτριες, οι οποίες συναγωνίζονται μέσα από ένα πρωτάθλημα με συγκεκριμένες αγωνιστικές και τήρηση βαθμολογίας. Οι ομάδες δημιουργούνται με πρωτοβουλία των μαθητών-μαθητριών σε συνεργασία με τον Καθηγητή Φυσικής Αγωγής.

### **Δ. Εργομετρική Αξιολόγηση**

Η ευεργετική επίδραση της άσκησης στην υγεία είναι αδιαμφισβήτητη. Μέσα από τη Φυσική Αγωγή επιδιώκουμε να μάθουμε στο μαθητή και στη μαθήτριά του Κολλεγίου να γυμνάζεται σε όλη του τη ζωή και να δέχεται τα οφέλη της άσκησης. Για να φτάσουμε σε αυτό το σκοπό πρέπει ο μαθητής να βάζει ατομικούς στόχους και εμείς τον ενθαρρύνουμε να τους κατακτήσει. Έτσι θα νοιώθει ικανοποίηση και θα ζει τη χαρά της επιτυχίας που με τον καιρό θα μετεξελιχθεί σε θετική στάση απέναντι στην άσκηση.

Από επιστημονικές έρευνες έχει βρεθεί ότι, οι μαθητές αντιλαμβάνονται καλύτερα την επιτυχία όταν τους προβάλλεται η βελτίωση των δικών τους επιδόσεων, παρά όταν συγκρίνονται με τους συμμαθητές τους. Όλα τα παιδιά στην αρχή κυρίως της σχολικής χρονιάς περνούν από τις εξής εργομετρικές δοκιμασίες.

- Δίπλωση από εδραία θέση
- Μήκος χωρίς φόρα
- Αναδιπλώσεις σε 30 δευτερόλεπτα.
- Δρόμος 30 μέτρων
- Παλίνδρομο τεστ αντοχής

Από τις παραπάνω δοκιμασίες προκύπτει ο δείκτης φυσικής κατάστασης του παιδιού και μας δίνεται η δυνατότητα να διαπιστώσουμε αν η φυσική του κατάσταση είναι καλή, μέτρια, άριστη κ.λπ.

Παράλληλα όλα τα παιδιά περνούν από μια σωματομέτρηση

- Μέτρηση ύψους
- Μέτρηση βάρους

### Ε. Αξιολόγηση Μαθητών - τριών

Η αξιολόγηση των μαθητών αποτελεί βασικό μέρος της παιδαγωγικής διαδικασίας. Μέσω αυτής επιτυγχάνεται η αναγκαία ανατροφοδότηση της μαθησιακής πορείας του μαθητή και όχι η σύγκρισή του με τους υπόλοιπους μαθητές.

Περιλαμβάνει:

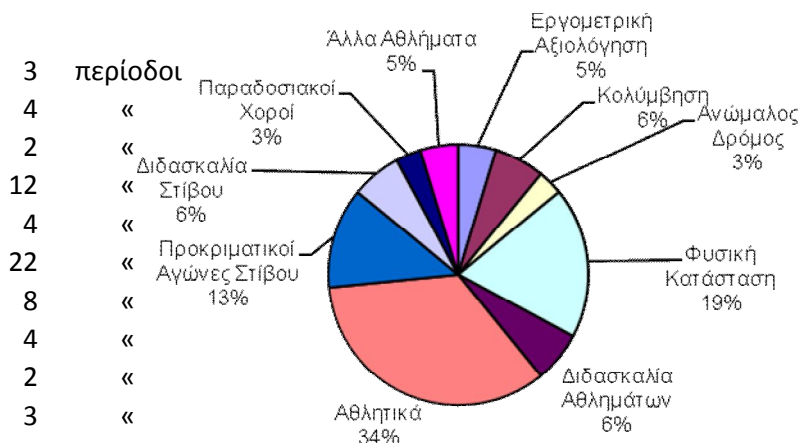
- Συνέπεια και συμμετοχή στο μάθημα
- Συμπεριφορά, ήθος
- Προσπάθεια
- Συνεργασία
- Βελτίωση των αθλητικών δεξιοτήτων.

### Ζ. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΠΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΑΞΗ

Η εφαρμογή του προγράμματος Φυσικής Αγωγής πραγματοποιείται σε 32 εβδομάδες μέσα στο σχολικό έτος για όλους τους μαθητές-τριες σε χωριστές ομάδες για αγόρια και κορίτσια.

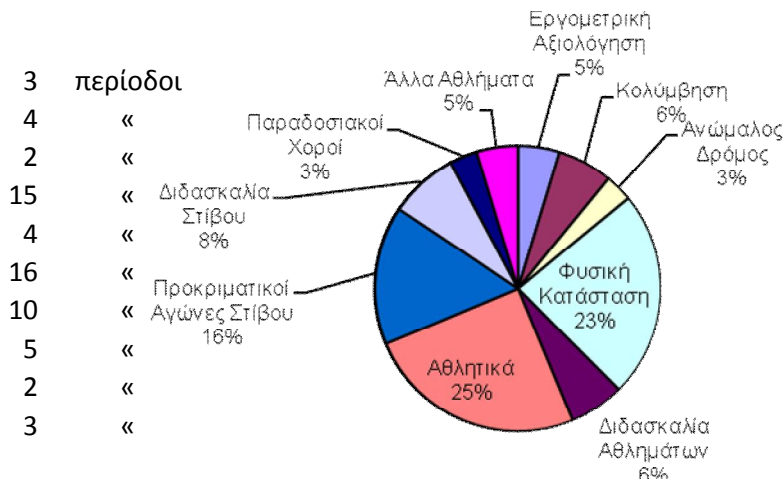
Η Γ΄ Λυκείου – Ι.Β.2 έχει 64 περιόδους συνολικά ετησίως μάθημα Φυσικής Αγωγής όπου πραγματοποιείται αναλυτικά το παρακάτω πρόγραμμα:

1.	Εργομετρική Αξιολόγηση	3
2.	Κολύμβηση	4
3.	Ανώμαλος Δρόμος	2
4.	Φυσική Κατάσταση	12
5.	Διδασκαλία Αθλημάτων	4
6.	Αθλητικά	22
7.	Προκριματικοί αγώνες στίβου	8
8.	Διδασκαλία στίβου	4
9.	Παραδοσιακοί Χοροί	2
10.	Άλλα Αθλήματα	3



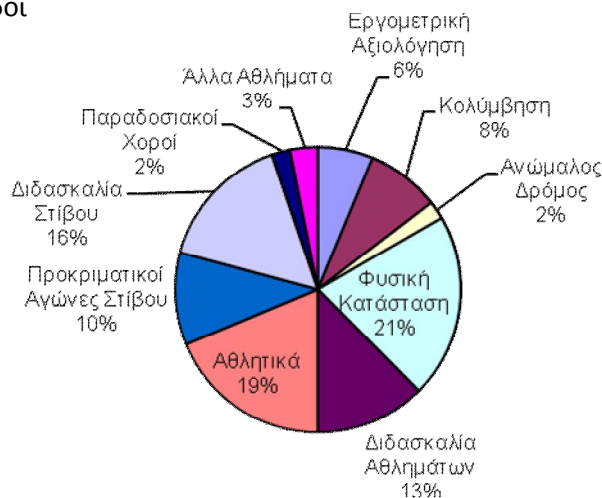
Η Β΄ Λυκείου – Ι.Β.1 έχει 64 περιόδους συνολικά ετησίως μάθημα Φυσικής Αγωγής όπου πραγματοποιείται αναλυτικά το παρακάτω πρόγραμμα:

1.	Εργομετρική Αξιολόγηση	3
2.	Κολύμβηση	4
3.	Ανώμαλος Δρόμος	2
4.	Φυσική Κατάσταση	15
5.	Διδασκαλία Αθλημάτων	4
6.	Αθλητικά	16
7.	Προκριματικοί αγώνες στίβου	10
8.	Διδασκαλία στίβου	5
9.	Παραδοσιακοί Χοροί	2
10.	Άλλα Αθλήματα	3



Η Α΄ Λυκείου έχει 80 περιόδους συνολικά ετησίως μάθημα Φυσικής Αγωγής όπου πραγματοποιείται αναλυτικά το παρακάτω πρόγραμμα:

1.	Εργομετρική Αξιολόγηση	6	περίοδοι
2.	Κολύμβηση	6	«
3.	Ανώμαλος Δρόμος	2	«
4.	Φυσική Κατάσταση	17	«
5.	Διδασκαλία Αθλημάτων	9	«
6.	Αθλητικά	16	«
7.	Προκριματικοί αγώνες στίβου	10	«
8.	Διδασκαλία στίβου	10	«
9.	Παραδοσιακοί Χοροί	2	«
10.	Άλλα Αθλήματα	2	«



**Στο Λύκειο η ωριαία διδασκαλία, σύμφωνα με τους στόχους αποτελείται από:**

**1.** Το εισαγωγικό μέρος, που περιλαμβάνει:

**1.1.** Την οργανωτική διαδικασία (π.χ.: συγκέντρωση μαθητών, λήψη απουσιών, ανακοινώσεις, δημιουργία ομάδων, παραλαβή και τοποθέτηση οργάνων).

**1.2.** Την προθέρμανση, δηλαδή την ψυχοσωματική προετοιμασία με: παρατεταμένο τρέξιμο, ελεύθερες, ρυθμικές, αλματικές, διατακτικές, δυναμικές και άλλες ασκήσεις, που να έχουν όμως αργό ρυθμό, μικρή ένταση και απλή πλοκή.

**2.** Το κύριο μέρος, που περιλαμβάνει:

**2.1.** Την πρακτική εφαρμογή της τεχνικής κάποιου συγκεκριμένου κινητικού θέματος.

**2.2.** Τον αγώνα με στόχο: την ψυχαγωγία, την εκτόνωση, τη συντήρηση της φυσικής κατάστασης και κυρίως την καλλιέργεια κινητικών χόμπι.

**3.** Το τελικό μέρος, που περιλαμβάνει:

**3.1.** Την αποθεραπεία.

**3.2.** Τη διαδικασία της συγκέντρωσης των μαθητών-τριών για: συμβουλές, ηθικές αμοιβές, ανακοινώσεις, τακτοποίηση των γυμναστικών οργάνων από τις ομάδες κ.α.