

**ΠΛΑΙΣΙΟ ΜΑΘΗΣΗΣ Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ – Α΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ**  
(Από Αρχές Σεπτεμβρίου Μέχρι 13 Ιανουαρίου)

**ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ – ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**

**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** 1,5 (Α΄ Τετράμηνο 2 περιόδους, Β΄ Τετράμηνο 1 περίοδο ή αντίστροφα)

**Μη ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ**

**ΟΜΠ: ΟΛΕΣ**

**ΓΕΝΙΚΟΙ ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ**

Σκοπός του μαθήματος «Φυσική Αγωγή» είναι η δια βίου υιοθέτηση ενός δραστήριου και υγιεινού τρόπου ζωής από τους μαθητές/τριες. Τους δίνει την ευκαιρία να αναλύουν, να συνθέτουν και να εφαρμόζουν ένα σημαντικό αριθμό φυσικών και αθλητικών δραστηριοτήτων, που υλοποιούνται στα πλαίσια του μαθήματος αλλά και εκτός σχολείου. Αυτό θα τους επιτρέψει να αξιολογήσουν, να εντοπίσουν και να εμπλακούν σε εκείνες τις φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες που τους ευχαριστούν και είναι πιο κοντά στα ενδιαφέροντα και τις ικανότητές τους. Βασίζεται στη δημιουργία ενός ισχυρού θεωρητικού υπόβαθρου σε θέματα αθλητικής επιστήμης. Οι μαθητές μαθαίνουν να εφαρμόζουν αυτές τις γνώσεις για να επιλύσουν πρακτικά προσωπικά ζητήματα που θα τους επιτρέψουν τη συμμετοχή σε μελλοντικές φυσικές δραστηριότητες. Αυτή η φιλοσοφία είναι πλήρως ταυτισμένη και με τις επιδιώξεις διεθνών οργανισμών στο τομέα της υγείας και με τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης και του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας που στοχεύουν στη δια βίου μάθηση-άσκηση.

**ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

1. Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές.
2. Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη (πώς και γιατί) και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας.
3. Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία.
4. Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτό-έκφρασης και της κοινωνικότητας.
5. Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους και όλες.
6. Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς, ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

**ΔΕΙΚΤΕΣ - ΕΝΟΤΗΤΕΣ**

- Φυσική κατάσταση
- Αθλοπαιδιές (πετοσφαίριση, καλαθοσφαίριση, χειροσφαίριση, ποδόσφαιρο)
- Κλασικός αθλητισμός
- Γυμναστική
- Χορός
- Παιχνίδια ρακέτας

Ενότητες	Περίοδοι	
Φυσική κατάσταση	5	Ανάπτυξη δεξιοτήτων φυσικής δραστηριότητας και εφαρμογή βασικών οδηγιών ασφάλειας για την άσκηση
Αθλοπαιδιές	13	Εκτέλεση σύνθετων δεξιοτήτων ελέγχου και εμπέδωσης εμπειριών Γυμνασιακού κύκλου. Βελτίωση ατομικής τεχνικής και ατομικής τακτικής
Κλασικός Αθλητισμός	5	Εκτέλεση και αξιολόγηση της βασικής τεχνικής των ατομικών αθλημάτων
Γυμναστική	2	Ανάπτυξη αντιληπτικών και συντονιστικών ικανοτήτων, γνώση του σώματος και των δυνατοτήτων του
Χορός	1	Εκτέλεση βημάτων Πεντοζάλη
Παιχνίδια ρακέτας	2	Συμμετέχουν σε παιχνίδια ρακέτας, βασικές δεξιότητες και κανονισμοί
	28	

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ (από τον διδάσκοντα)

Α΄ μέρος ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ Αντί διαγωνίσματος		Β΄ μέρος ΠΡΟΦΟΡΙΚΗ / ΣΥΝΤΡΕΧΟΥΣΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ κ ΣΤΑΣΗ ΜΑΘΗΤΗ	
ΜΟΡΦΗ	ΒΑΡΥΤΗΤΑ 40%	ΜΟΡΦΗ	ΒΑΡΥΤΗΤΑ 60%
<p><b>Πρόοδος</b></p> <p>Ατομική βελτίωση που προκύπτει ως αποτέλεσμα της άσκησης, η οποία βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν τα οφέλη της άσκησης και τη συμβολή της άσκησης στην προαγωγή της υγείας. Ο κάθε μαθητής κρίνεται και συγκρίνεται με τον εαυτό του και όχι με τους συμμαθητές του. Αξιολογείται στην πρόοδο που πετυχαίνει στις διδαχθείσες κινητικές δεξιότητες των διαφόρων αντικειμένων, με βάση τους Δείκτες Επιτυχίας και Επάρκειας (με παρατήρηση)</p>	40%	<p><b>Συμμετοχή</b></p> <p><u>Παρουσία</u> σημειώνεται όταν ο μαθητής συμμετέχει ενεργά καθ' όλη την διάρκεια του μαθήματος. <u>Απουσία</u> σημειώνεται όταν ο μαθητής αδικαιολόγητα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ο Απουσιάζει από το σχολείο</li> <li>ο Βρίσκεται στο σχολείο αλλά δεν συμμετέχει στο μάθημα</li> <li>ο Δεν ολοκληρώνει το μάθημα</li> </ul> <p><b>Στάση μαθητή στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό</b></p> <p>Είναι θετική όταν:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ο αναπτύσσει την κινητική έξη που αποτελεί προϋπόθεση για την διάβιου άσκηση-μάθηση,</li> <li>ο αγαπά και αποδέχεται ως τρόπο ζωής την άσκηση-άθληση,</li> <li>ο συμμετέχει στο σχολείο του στις διάφορες ενδοσχολικές δραστηριότητες,</li> <li>ο συμμετέχει με το σχολείο του στις διάφορες αγωνιστικές του υποχρεώσεις,</li> <li>ο ασχολείται συστηματικά με εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες,</li> <li>ο αθλητικό πορτφόλιο</li> </ul>	