

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΙΣ Α΄, Β΄ ΚΑΙ Γ΄ ΤΑΞΕΙΣ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΠΡΩΤΗ ΕΚΔΟΣΗ, ΑΘΗΝΑ 2021

Πράξη «Αναβάθμιση των Προγραμμάτων Σπουδών και Δημιουργία Εκπαιδευτικού Υλικού
Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης» - MIS: 5035542

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Α' Μέρος	5
Α. ΦΥΣΙΟΓΝΩΜΙΑ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	5
Βασικές έννοιες και ορισμοί	5
Ο κεντρικός σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο.....	5
Διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.....	6
Σωματικός γραμματισμός	7
Βασικές αρχές ανάπτυξης του Προγράμματος Σπουδών της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο.....	7
Μοντέλο ανάπτυξης του Προγράμματος Σπουδών	8
Αντίστροφος σχεδιασμός της μαθησιακής διαδικασίας	8
Β. ΣΚΟΠΟΘΕΣΙΑ	9
Βασικές έννοιες και ορισμοί	9
Η ανάλυση του κεντρικού σκοπού της ΦΑ στο Λύκειο.....	9
Γ. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ – ΘΕΜΑΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ	10
Κριτήρια επιλογής περιεχόμενων ΦΑ στο Λύκειο	10
Περιεχόμενα Θεματικών Πεδίων και Ενοτήτων.....	11
1. ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ	11
1.1. Δραστηριότητες διά βίου άσκησης.....	11
1.2. Χοροί και ρυθμός	12
2. ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ	12
2.1. Γνώσεις για θέματα άσκησης και υγείας	12
2.2. Δεξιότητες αυτορρύθμισης	13
3. ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΟ ΠΕΔΙΟ.....	13
3.1. Σχεδιασμός, εφαρμογή και αξιολόγηση ενός προγράμματος φυσικής κατάστασης για την υγεία	13
3.2. Συμμετοχή σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων.....	14
4. ΗΘΙΚΟ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΕΔΙΟ	14
4.1. Αυτοέκφραση και διασκέδαση	14
4.2. Συνεργασία και Υπευθυνότητα	15
Δ. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΛΑΙΣΙΩΣΗ – ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ	15
Βασικές έννοιες και ορισμοί	15
Επιθυμητοί διδακτικοί προσανατολισμοί.....	15
Περιβάλλον μάθησης	16
Στρατηγικές διδασκαλίας.....	16
Ε. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ.....	17

Βασικές έννοιες και ορισμοί	17
Μέθοδοι αξιολόγησης.....	17
Το μαθητικό χαρτοφυλάκιο	18
Αξιολόγηση της μάθησης και βαθμολόγηση μαθητών/-τριών.....	19
Β' Μέρος.....	20
Β1. Συγκεντρωτική Απεικόνιση του Προγράμματος Σπουδών	20
Β2. Αναλυτική Απεικόνιση του Προγράμματος Σπουδών	22

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΙΣ Α', Β', Γ' ΤΑΞΕΙΣ ΛΥΚΕΙΟΥ

Α' Μέρος

Α. ΦΥΣΙΟΓΝΩΜΙΑ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Βασικές έννοιες και ορισμοί

Κατανόηση μέσω σχεδιασμού: Ένα πλαίσιο σχεδιασμού που βασίζεται στην ιδέα ότι η διδασκαλία αφενός θα πρέπει να δίνει έμφαση στο να βοηθά τους μαθητές/-τριες να αξιοποιήσουν γνώσεις και δεξιότητες σε πολλές και διαφορετικές καταστάσεις και αφετέρου στο ότι οι εκπαιδευτικοί χρειάζεται να δώσουν έμφαση στον αντίστροφο σχεδιασμό της διδασκαλίας για να το πετύχουν.

Ποιότητα ζωής: Είναι ο βαθμός που ένας άνθρωπος είναι υγιής και ικανός να συμμετέχει ή/και να απολαύσει τη ζωή του.

Σωματικός γραμματισμός: Ο σωματικός γραμματισμός¹ αφορά τη δυνατότητα του ατόμου να κινείται αποτελεσματικά, με ενθουσιασμό, αυτοπεποίθηση, γνώση και κατανόηση της αξίας και ανάληψης ευθύνης για συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες διά βίου.

Υγεία: Είναι η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας.

Φυσική Αγωγή: Η έννοια είναι πολυδιάστατη και αφορά: α) εκπαίδευση για την επίτευξη του σωματικού γραμματισμού και την ανάπτυξη των σωματικών, πνευματικών, ψυχικών, ηθικών ικανοτήτων του ανθρώπου κάθε ηλικίας μέσα από ένα εύρος κινητικών δραστηριοτήτων, β) μάθημα που έχει ως περιεχόμενο ασκήσεις για το σώμα, αθλητικές/φυσικές δραστηριότητες, παιχνίδια και αθλήματα, γ) εκπαίδευση στη φροντίδα και ανάπτυξη του ανθρώπινου σώματος μέσα από την άσκηση και την υγιεινή.

Ο κεντρικός σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο

Οι φυσικές δραστηριότητες, η άσκηση και ένας υγιεινός τρόπος ζωής συμβάλλουν στην ευημερία των ανθρώπων. Οι θετικές εμπειρίες που αποκομίζει κανείς μέσα από την κίνηση κατά τη διάρκεια της σχολικής του ζωής είναι εξαιρετικά σημαντικές για τη μετέπειτα ζωή. Η κατάκτηση γνώσεων και η ανάπτυξη δεξιοτήτων γύρω από θέματα άσκησης και υγείας είναι ένα σημαντικό πλεονέκτημα για το άτομο και την κοινωνία.

Η Φυσική Αγωγή, ως βασικό μάθημα στο σχολείο, αποβλέπει, μέσα από ένα βασισμένο σε στόχους Πρόγραμμα Σπουδών, κατάλληλο περιεχόμενο και μεθόδους διδασκαλίας, στην επίτευξη ενός εύρους επιδιώξεων στο γνωστικό, συναισθηματικό και ψυχοκινητικό πεδίο. **Η Φυσική Αγωγή, ως όρος, έχει συνδεθεί κυρίως με το μάθημα στο σχολείο, ωστόσο παράλληλα αφορά μια ευρύτερη διαδικασία που επεκτείνεται σε όλη μας τη ζωή,** καθώς ο άνθρωπος έχει ανάγκη να διαχειριστεί το σώμα του με τρόπο κατάλληλο και επωφελή για τον ίδιο και τους άλλους διά βίου.

Ο κεντρικός σκοπός της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) στο Πρόγραμμα Σπουδών (ΠΣ) του Λυκείου, που τίθεται ως ιεραρχικά ανώτερος, καθώς με βάση αυτόν αναπτύσσεται το ΠΣ,

¹ Ο όρος «physicalliteracy» αποδίδεται στα ελληνικά είτε ως «φυσικός/σωματικός γραμματισμός» είτε, εν συντομία, «σωματικός γραμματισμός».

είναι η «**διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής**». Το Πρόγραμμα Σπουδών για τη ΦΑ στο Λύκειο δομείται σύμφωνα με το εννοιολογικό περιεχόμενο του σκοπού αυτού. Ο σκοπός αυτός, μέσα από την παροχή κατάλληλων ευκαιριών στους/στις μαθητές/-τριες, δίνει έμφαση στην προαγωγή της υγείας της δικής τους αλλά και των άλλων, στο «ευ ζην», στην προαγωγή ενός εύρους αθλητικών, κινητικών και γενικότερα σωματικών δραστηριοτήτων και στην ανάπτυξη απαραίτητων γνώσεων και δεξιοτήτων που θα δώσουν τη δυνατότητα σε κάθε μαθητή/-τρια να είναι σωματικά δραστήριος/-α σε όλη τη διάρκεια της ζωής. Ο σκοπός αυτός καθορίζει τη φιλοσοφία του μαθήματος, τους γενικούς σκοπούς και τις δραστηριότητες για την υλοποίηση του ΠΣ, καθώς και την αξιολόγηση του/της μαθητή/-τριας.

Διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας «υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας». **Ποιότητα ζωής είναι ο βαθμός που ένας άνθρωπος είναι υγιής και ικανός να συμμετέχει ή/και να απολαύσει τη ζωή του.** Με απλά λόγια, όταν κάποιος προσπαθεί να απαντήσει στην ερώτηση «**Πώς αισθάνεσαι για τη ζωή σου συνολικά;**», τότε περιγράφει ουσιαστικά την ποιότητα ζωής του.

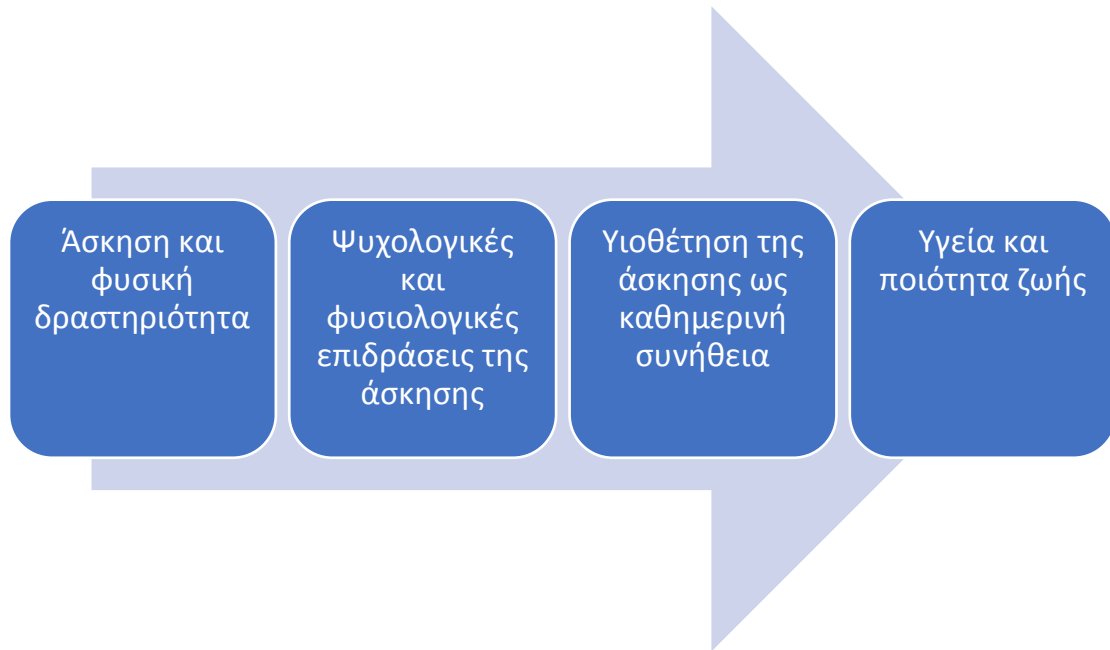
Η ποιότητα ζωής έχει πολλές διαστάσεις και αντικατοπτρίζει την αρμονική ικανοποίηση των προσωπικών στόχων και επιθυμιών των ατόμων, εκφράζει υποκειμενικές εμπειρίες, αντιλήψεις και ανάγκες (όχι αντικειμενικές καταστάσεις της ζωής), προσωπική ευεξία, χαρά και ικανοποίηση από τη ζωή. Συνδέεται άμεσα με τη σωματική και ψυχική υγεία, την αίσθηση της ανεξαρτησίας, τις κοινωνικές σχέσεις, τα προσωπικά πιστεύω και τις σχέσεις με το περιβάλλον. Επιπροσθέτως συνδέεται με τη δυνατότητα να υπάρχει διασκέδαση, να μην υπάρχουν αρρώστιες και επίσης την απαραίτητη σωματική δύναμη, ευκινησία και ζωντάνια. Η συστηματική άσκηση έχει πολλά και σημαντικά οφέλη για την ποιότητα ζωής των ατόμων και 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 σώματος.
- Στη δημιουργία ευκαιριών για κορυφαίες εμπειρίες.
- Στη διατήρηση υψηλών επιπέδων ψυχικής και σωματικής δύναμης, αντοχής και ευκινησίας.
- Στον έλεγχο και τη διατήρηση του ιδανικού βάρους.
- Στην αύξηση των ορίων της ζωής και τη μείωση των προβλημάτων των ατόμων της τρίτης ηλικίας.

Είναι γνωστές οι δραματικές επιπτώσεις της υποκινητικότητας για την υγεία και την ποιότητα ζωής σήμερα. Επίσης, είναι γνωστές οι συστάσεις του ΠΟΥ για τουλάχιστον 60 λεπτά μέτριας ή έντονης άσκησης σε καθημερινή βάση για τις ηλικίες 5 ως 17 ετών και το γεγονός ότι, δυστυχώς, μόνο ένα πολύ μικρό ποσοστό του πληθυσμού αυτού του ηλικιακού φάσματος ακολουθεί αυτές τις συστάσεις.

Από την άλλη πλευρά, όταν η συστηματική άσκηση δε γίνεται σωστά ή δεν ακολουθούνται κάποιες αρχές, τότε μπορεί να έχει σημαντικές αρνητικές συνέπειες. Για

παράδειγμα, οι υπερβολές ή ο λανθασμένος τρόπος άσκησης μπορεί να συνοδεύεται από αρνητικές αλλαγές στη διάθεση, υπερκόπωση, τραυματισμούς λόγω υπέρχρησης, διατροφικές διαταραχές κτλ. Μερικές από τις αρνητικές της συνέπειες μπορεί να είναι οι προσωπικές απογοητεύσεις, η εξάντληση, η κατάθλιψη, το άγχος, η νευρική και η μειωμένη ενεργητικότητα. Συνεπώς, η σωστή εκπαίδευση των ατόμων μέσα από τη Φυσική Αγωγή πάνω στην άσκηση αλλά και σε θέματα που θα τους βοηθήσουν να διατηρούν ή/και να βελτιώνουν την ποιότητα ζωής τους, είναι θεμελιώδους σημασίας για την υπόλοιπη ζωή τους.



Εικόνα 1. Η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα, κάτω από κατάλληλες συνθήκες, οδηγούν σε μια καλύτερη ποιότητα ζωής κι αυτό είναι η κύρια αποστολή της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο.

Σωματικός γραμματισμός

Ο σωματικός γραμματισμός (Whitehead, 1990, 2001, 2010) είναι ένας νέος σχετικά όρος που έχει υιοθετηθεί ευρέως στον χώρο της Φυσικής Αγωγής κι έχει γίνει αποδεκτός διεθνώς διότι αποτυπώνει και συμπυκνώνει με δυο λέξεις τους σκοπούς και το αποτέλεσμα της διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο. Κατά τη Whitehead (2010, 2014) ο «*σωματικός γραμματισμός αφορά τη δυνατότητα του ατόμου να κινείται αποτελεσματικά, με ενθουσιασμό, αυτοπεποίθηση, γνώση και κατανόηση της αξίας και ανάληψης ευθύνης για συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες διά βίου*» (The International Physical Literacy Association, May 2014).

Βασικές αρχές ανάπτυξης του Προγράμματος Σπουδών της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο

Το νέο ΠΣ της ΦΑ στο Λύκειο είναι μαθητοκεντρικό. Όλοι/όλες οι μαθητές/-τριες έχουν δικαίωμα στη μάθηση, στη βελτίωση και τη διατήρηση της υγείας τους, μέσω της ΦΑ, στο παρόν και το μέλλον. Ειδικότερα, οι βασικές αρχές του ΠΣ της ΦΑ στο Λύκειο αφορούν τα παρακάτω σημεία:

- Υψηλές προσδοκίες, κατάλληλα προσαρμοσμένες κατ' άτομο
- Συνοχή μεταξύ των σκοπών και του περιεχομένου

- Μάθηση με νόημα και σύνδεση με την κοινότητα
- Εκπαίδευση μέσω της κίνησης
- Συμπερίληψη
- Ικανότητα χρήσης νέων τεχνολογιών
- Κριτική και δημιουργική σκέψη
- Προσωπικές και κοινωνικές ικανότητες
- Ηθική συμπεριφορά
- Συνεργασία και κατανόηση της διαφορετικότητας

Μοντέλο ανάπτυξης του Προγράμματος Σπουδών

Η **κατανόηση μέσω σχεδιασμού** αποτελεί την πλέον σύγχρονη προσέγγιση/μοντέλο για την ανάπτυξη Προγραμμάτων Σπουδών. Αποτελεί ένα εργαλείο για τον εκπαιδευτικό σχεδιασμό και εστιάζει στη «διδασκαλία για κατανόηση», όχι δηλαδή μόνο στο τι διδάσκουν οι εκπαιδευτικοί, αλλά κυρίως στο τι καταλαβαίνουν ή είναι σε θέση να μάθουν οι μαθητές/-τριες. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, δίνεται έμφαση στη διαδικασία του «αντίστροφου σχεδιασμού». Η αρχή του σχεδιασμού ξεκινά με τον καθορισμό σκοπών, στόχων και μαθησιακών αποτελεσμάτων. Σύμφωνα με τον καθορισμό αυτό ακολουθεί η οργάνωση της διδασκαλίας, ο σχεδιασμός ημερήσιων μαθημάτων και εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων και η επιλογή τρόπων αξιολόγησης. Μέσω της μεθοδολογίας του αντίστροφου σχεδιασμού, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί είτε να τροποποιήσει είτε να αναπτύξει τα δικά του προσαρμοσμένα παραδείγματα.

Αντίστροφος σχεδιασμός της μαθησιακής διαδικασίας

Η προσέγγιση αυτή μπορεί να αφορά μία ώρα διδασκαλίας, αλλά, πριν από όλα, αφορά τον σχεδιασμό μιας ενότητας μαθημάτων ή ενός σχεδίου εργασίας και, ακόμη πιο πριν, αφορά τον συνολικό σχεδιασμό του Προγράμματος Σπουδών. Με τη μεθοδολογία του αντίστροφου σχεδιασμού έχει αναπτυχθεί όλο το Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο και ανάλογα αναπτύσσονται όλα τα παραδείγματα στον Οδηγό Εκπαιδευτικού, ενώ την ίδια μεθοδολογία θα χρειαστεί να ακολουθήσει και ο/η εκπαιδευτικός στην πράξη. Η διαδικασία αυτή έχει τρία βήματα: α) καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων, β) αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης και γ) επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας (Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Η προσέγγιση της κατανόησης μέσω σχεδιασμού και θεμελιώδη ερωτήματα στα οποία επιχειρούμε να απαντήσουμε μέσα σε κάθε στάδιο του αντίστροφου σχεδιασμού.

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

	- Ποιες δραστηριότητες θα επιλέξουμε;
--	---------------------------------------

Β. ΣΚΟΠΟΘΕΣΙΑ

Βασικές έννοιες και ορισμοί

Ακολούθως παρουσιάζονται ορισμοί με τη βασική ορολογία που είναι απαραίτητη για την κατανόηση του Προγράμματος Σπουδών.

Γενικοί σκοποί: Αποτελούν ορόσημα που θέτουν προσδοκίες για το τι μπορούν να πετύχουν οι μαθητές/-τριες με το πέρας του Λυκείου. Οι γενικοί σκοποί απαντούν στο ερώτημα «*Τι είναι αυτό που αξίζει να έχουν μάθει όλοι/-ες οι μαθητές/-τριες όταν αποφοιτήσουν από το Λύκειο ως αποτέλεσμα της διδασκαλίας;*». Αναφέρονται στον γενικό προσανατολισμό του ΠΣ της ΦΑ και σε τι θα δοθεί έμφαση. Στο ΠΣ καθορίζονται τέσσερις γενικοί σκοποί για τη ΦΑ στο Λύκειο, σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία και πρακτική, οι οποίοι συνδέονται αρμονικά με τον κεντρικό σκοπό της ΦΑ.

Γενικοί στόχοι: Εξειδικευμένες στοχεύσεις επί του γνωστικού αντικείμενου ανά Θεματικό Πεδίο, Θεματική Ενότητα και τάξη. Οι γενικοί στόχοι απαντούν στο ερώτημα: «*Ποιος είναι ο στόχος της διδασκαλίας του/της εκπαιδευτικού;*». Οι στόχοι ανά Θεματική Ενότητα θέτουν τις βάσεις για την οργάνωση της διδασκαλίας από την πλευρά του/της εκπαιδευτικού.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα: Ανάλυση των γενικών στόχων κάθε Θεματικής Ενότητας ανά τάξη σε προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα (δηλαδή γνώσεις και δεξιότητες), τα οποία είναι σημαντικά διότι δίνουν έμφαση στη μαθητοκεντρική φυσιολογία του ΠΣ. Τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα απαντούν στο ερώτημα: «*Ποιες γνώσεις και δεξιότητες θα έχει κατακτήσει ο/η μαθητής/-τρια;*». Αποτελούν συγκεκριμένα μετρήσιμα αποτελέσματα που αφορούν τις γνώσεις και τις δεξιότητες που θα αποκτήσουν οι μαθητές/-τριες μέσα από τη διδασκαλία και δίνουν κατεύθυνση στον/στην εκπαιδευτικό τόσο για τη διδασκαλία όσο και για την αξιολόγηση των μαθητών/-τριών.

Θεματικό Πεδίο: Ευρύτερη περιοχή ειδικής γνώσης ή ιδιαίτερων δεξιοτήτων που συνδέεται με κάθε σκοπό της ΦΑ. Η έννοια του Θεματικού Πεδίου βοηθά στη σύνδεση της έννοιας των σκοπών με το περιεχόμενο. Συνεπώς προκύπτουν τέσσερα Θεματικά Πεδία ανάλογα με τους σκοπούς της ΦΑ στο Λύκειο.

Θεματική Ενότητα: Εξειδίκευση του περιεχομένου μέσα σε ένα Θεματικό Πεδίο. Μέσα σε μια Θεματική Ενότητα προτείνονται διδακτικά σενάρια και ενδεικτικές δραστηριότητες με βάση τους γενικούς σκοπούς της Φυσικής Αγωγής, τους γενικούς στόχους ανά τάξη και τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα. Τα διδακτικά σενάρια ανά Θεματική Ενότητα αναπτύσσονται στον οδηγό Εκπαιδευτικού.

Η ανάλυση του κεντρικού σκοπού της ΦΑ στο Λύκειο

Ο κεντρικός σκοπός της ΦΑ είναι «*η διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής*» και απώτερος σκοπός είναι να βοηθήσει στον σωματικό γραμματισμό των μαθητών/-τριών ώστε να αναπτύξουν τις κατάλληλες γνώσεις και δεξιότητες για να απολαύσουν τη ζωή τους. Ο κεντρικός σκοπός αναλύεται σε τέσσερις γενικούς σκοπούς που διατρέχουν όλη την εκπαίδευση.

Για καθέναν από τους γενικούς σκοπούς ορίζεται ένα Θεματικό Πεδίο και δύο Θεματικές Ενότητες. Στον Πίνακα 2 παρουσιάζονται οι γενικοί σκοποί, τα Θεματικά Πεδία και οι Θεματικές Ενότητες του ΠΣ της ΦΑ στο Λύκειο. Για κάθε Θεματική Ενότητα ορίζονται γενικοί στόχοι ανά τάξη (Πίνακας 3) και συγκεκριμένα προσδοκώμενα μαθησιακά

αποτελέσματα, για την επίτευξη των οποίων προτείνονται διδακτικά σενάρια και ενδεικτικές δραστηριότητες (Πίνακες 4, 5, 6).

Πίνακας 2. Γενικοί σκοποί της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο, Θεματικά Πεδία και Θεματικές Ενότητες

Γενικοί Σκοποί της Φυσικής Αγωγής Οι μαθητές/-τριες να είναι σε θέση:	Θεματικά Πεδία	Θεματικές Ενότητες
Σκοπός 1: Να επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για τη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	1. Κινητικό	1.1. Δραστηριότητες διά βίου άσκησης. 1.2. Χοροί και ρυθμός.
Σκοπός 2: Να κατανοούν και να εφαρμόζουν έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	2. Γνωστικό	2.1. Γνώσεις για θέματα άσκησης και υγείας. 2.2. Δεξιότητες αυτορρύθμισης.
Σκοπός 3: Να συμμετέχουν συστηματικά σε σωματικές δραστηριότητες και να διατηρούν κατάλληλο επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία.	3. Συμπεριφορικό	3.1. Σχεδιασμός, παρακολούθηση και αξιολόγηση προγράμματος άσκησης 3.2. Συμμετοχή σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων
Σκοπός 4: Να επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα και να έχουν αναπτύξει κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό	4.1. Αυτοέκφραση και διασκέδαση 4.2. Συνεργασία και υπευθυνότητα

Γ. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ – ΘΕΜΑΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ

Το περιεχόμενο της διδασκαλίας συνδέεται άμεσα με τον κεντρικό σκοπό της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο, τη «διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής», και με τα τέσσερα Θεματικά Πεδία – αλλά και τους γενικούς σκοπούς της Φυσικής Αγωγής. **Τα διδακτικά περιεχόμενα έχουν σαφή στόχευση στην αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των νέων, καθώς και στη μείωση της υποκινητικότητας και των αρνητικών συνεπειών της.** Επιπρόσθετα, μέσα από ελκυστικά και σύγχρονα περιεχόμενα, επιδιώκεται όχι μόνο να αναπτύξουν οι μαθητές/-τριες θετική στάση για τη διά βίου άσκηση για υγεία αλλά και να αποκτήσουν γνώσεις και δεξιότητες, ώστε να αναπτύξουν θετικές ατομικές και κοινωνικές αξίες και συμπεριφορές που τους/τις καθιστούν υγιείς, δραστήριους, υπεύθυνους και παραγωγικούς, ενεργούς πολίτες. Τα περιεχόμενα του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο αναπτύσσονται με τη μορφή ενδεικτικών διδακτικών σεναρίων στο Β' Μέρος του Οδηγού Εκπαιδευτικού.

Κριτήρια επιλογής περιεχόμενων ΦΑ στο Λύκειο

Το περιεχόμενο της διδασκαλίας επιλέγεται και αναπτύσσεται στη βάση όσων έχουν νόημα για τους/τις μαθητές/-τριες. Συνακόλουθα, η διδασκαλία αφορά μια ποικιλία δραστηριοτήτων, που καλύπτει ένα σημαντικό εύρος αναγκών και ενδιαφερόντων των μαθητών/-τριών, σχεδιασμένες να βοηθήσουν στη σωματική, γνωστική, κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη κάθε μαθητή και μαθήτριας. Στα πλαίσια των καθηκόντων του/της, ο/η εκπαιδευτικός θα πρέπει να επιλέξει με προσοχή και με κάποια κριτήρια το

ειδικό περιεχόμενο του μαθήματος. Τα περιεχόμενα (ασκήσεις, δραστηριότητες, παιχνίδια κτλ.) που επιλέγονται θα πρέπει να εκπληρώνουν τα παρακάτω κριτήρια:

- Ανταποκρίνονται στη γενική φιλοσοφία της σύγχρονης Φυσικής Αγωγής με κεντρικό σκοπό τη «διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής».
- Εξυπηρετούν και συνδέονται με τους σκοπούς και τους στόχους της Φυσικής Αγωγής και διευκολύνουν την επίτευξη των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων.
- Εξασφαλίζουν τη συμμετοχή όλων των μαθητών/-τριών, ανεξάρτητα από φύλο, θρησκεία, οικονομική/κοινωνική κατάσταση, σωματική κατάσταση, επίπεδο υγείας.
- Ενισχύουν την ανάπτυξη των μαθητών/-τριών ατομικά, αλλά και ως μέλη μιας ευρύτερης ομάδας, μέσα στην οποία μπορεί να λειτουργεί με θετικές αξίες και συμπεριφορές.
- Είναι κατάλληλα αναπτυξιακά, ελκυστικά και παρακινητικά για τους/τις μαθητές/-τριες.
- Επιτρέπουν σε κάθε μαθητή/-τρια να πετύχει τον ατομικό του/της στόχο, να αισθανθεί αυτοπεποίθηση, να συνεχίσει την προσπάθεια για τη βελτίωση της υγείας σε όλα τα επίπεδα και της αισθητικής εικόνας του σώματός του/της.
- Προεκτείνονται και πέρα από τις ώρες διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο προάγοντας την ενεργή συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες.

Περιεχόμενα Θεματικών Πεδίων και Ενοτήτων

1. ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ

Το περιεχόμενο του κινητικού πεδίου συμπεριλαμβάνει: α) όλες εκείνες τις κινητικές και αθλητικές δεξιότητες που έχουν ήδη διδαχθεί οι μαθητές/-τριες στο Δημοτικό και στο Γυμνάσιο, β) ένα ευρύ φάσμα τροποποιημένων, λιγότερων γνωστών ή νέων αθλημάτων και φυσικών δραστηριοτήτων. Στα περιεχόμενα του κινητικού πεδίου εντάσσονται οι Θεματικές Ενότητες: α) Δραστηριότητες διά βίου άσκησης, β) Χοροί και ρυθμός.

1.1. Δραστηριότητες διά βίου άσκησης

Στη Θεματική Ενότητα «Δραστηριότητες διά βίου άσκησης» εντάσσονται ομαδικά ή ατομικά ή τροποποιημένα αθλήματα στα οποία οι μαθητές/-τριες μπορούν να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους και είναι σε θέση να αξιοποιήσουν στη διάρκεια της σχολικής τους ζωής, αλλά, κυρίως, μετά από αυτή. Εντάσσονται δραστηριότητες που επιτρέπουν τη συμμετοχή όλων, ιδιαίτερα τροποποιημένα αθλήματα/παιχνίδια με έμφαση στην οργάνωση σε μικρές ομάδες.

Ενδεικτικά παραδείγματα:

- Οι διαδεδομένες αθλοπαιδιές στον ελλαδικό χώρο (ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση, χειροσφαίριση, πετοσφαίριση) και οι λιγότερο διαδεδομένες που μπορούν ίσως να μεταφερθούν στα δεδομένα των ελληνικών σχολείων με κατάλληλες τροποποιήσεις (χόκεϊ, κρίκετ κτλ.).
- Τροποποιημένα αθλητικά παιχνίδια με απλοποίηση κανονισμών ή τεχνικής εκτέλεσης δεξιοτήτων.
- Ατομικά αθλήματα-δραστηριότητες με όλες τις δυνατές προσαρμογές που μπορούν να εξασφαλίζουν στον/στην καθένα/-μία τη συμμετοχή (στίβος, αθλήματα ρακέτας κτλ.).

- Διοργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων, όπως εσωτερικά πρωταθλήματα, ημέρες «αθλοπαιδιάς», κινητικών-θεατρικών παιχνιδιών κτλ., σε επίπεδο τμήματος, τάξης, σχολείου, γειτονικών σχολείων.
- Ολυμπιακά και παραολυμπιακά αθλήματα-αγωνίσματα.

1.2. Χοροί και ρυθμός

Στη Θεματική Ενότητα «Χοροί και ρυθμός» προτείνονται ποικίλες χορευτικές εμπειρίες που ανταποκρίνονται στις σωματικές ικανότητες, στις κοινωνικές και συναισθηματικές ανάγκες των μαθητών/-τριών, καθώς και στην πολιτισμική εμπειρία τους. Εντάσσονται χοροί ή/και ρυθμικές δραστηριότητες που βοηθούν στην ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης και μπορούν να υλοποιηθούν κατ' άτομο, σε μικρές ομάδες ή σε διάφορες κοινωνικές περιστάσεις.

Ενδεικτικά παραδείγματα:

- Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί (όλο το φάσμα των χορών – πανελλήνιοι και τοπικοί).
- Διεθνείς, μοντέρνοι ή/και σύγχρονοι χοροί (π.χ. ταγκό, βαλς, ντίσκο, ροκ & ρολ, χιπ-χοπ, λάτιν, tinikling, zumba κτλ.), ανάλογα με τις γνώσεις και τις κινητικές δεξιότητες του ΕΦΑ και των μαθητών/-τριών.
- Δημιουργικός – αυτοσχεδιαστικός χορός (ρουτίνες, χορογραφίες) μέσα από τη δημιουργία χορευτικών ομάδων σε επίπεδο τμήματος, που ενισχύει την αυτονομία, τη συνεργασία, την υπευθυνότητα και τη δημιουργικότητα των «χορευτών».

2. ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ

Στο γνωστικό πεδίο περιλαμβάνονται δραστηριότητες που θα βοηθήσουν τους/τις μαθητές/-τριες να αναπτύξουν κατάλληλες γνώσεις και δεξιότητες οι οποίες θα τους επιτρέψουν να σχεδιάζουν τα δικά τους προγράμματα άσκησης. Στα περιεχόμενα του γνωστικού πεδίου εντάσσονται δύο Θεματικές Ενότητες: α) Γνώσεις για θέματα άσκησης και υγείας, β) Δεξιότητες αυτορρύθμισης.

2.1. Γνώσεις για θέματα άσκησης και υγείας

Στη Θεματική Ενότητα «Γνώσεις για θέματα άσκησης και υγείας» εντάσσονται βιωματικές δραστηριότητες που σχετίζονται με την ανάπτυξη γνώσεων σχετικών με την άσκηση, αλλά κυρίως με την εφαρμογή αυτών των γνώσεων στην πράξη.

Ενδεικτικά παραδείγματα:

- Τύποι και οφέλη της άσκησης στην υγεία (άσκηση και ψυχική υγεία, άσκηση και πνευματική υγεία, άσκηση και κοινωνική υγεία).
- Συστάσεις εθνικών και διεθνών φορέων για την άσκηση και τρόποι ενσωμάτωσης αυτών μέσα στην καθημερινότητα των μαθητών/-τριών.
- Συστατικά στοιχεία της φυσικής κατάστασης για την υγεία (καρδιοαναπνευστική αντοχή, μυϊκή δύναμη και αντοχή, ευλυγισία-ευκαμψία, σύσταση σώματος-ΔΜΣ).
- Άσκηση με ασφάλεια και πρώτες βοήθειες (π.χ. προδιαγραφές, μέτρα και προφυλάξεις για ασφαλή άσκηση, αντιμετώπιση συνηθέστερων ατυχημάτων, ΚΑΡΠΑ κτλ.).
- Υγιεινή διατροφή και άσκηση. Παράγοντες που οδηγούν στις σωστές επιλογές σχετικά με την άσκηση, την ευεξία, την ισορροπημένη διατροφή και «την ποιότητα ζωής», καθώς και

βασικές γνώσεις για την πρόληψη εξαρτήσεων (π.χ. κάπνισμα, αλκοόλ) και τη χρήση εργογόνων ή/και απαγορευμένων ουσιών (π.χ. συμπληρώματα διατροφής, ντόπινγκ κτλ.).

2.2. Δεξιότητες αυτορρύθμισης

Στη Θεματική Ενότητα «Δεξιότητες αυτορρύθμισης» εντάσσεται η ανάπτυξη δεξιοτήτων που συμβάλλουν στην επίτευξη του κεντρικού σκοπού της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.

Ενδεικτικά παραδείγματα:

- Περιλαμβάνονται οι αρχές που διέπουν τις δεξιότητες αυτορρύθμισης (καθορισμός στόχων, νοερή εξάσκηση, αυτο-ομιλία, τεχνικές χαλάρωσης και διαχείρισης άγχους, επίλυση προβλημάτων κ.ά.) και η αξία τους για την άσκηση ή/και τη ζωή γενικότερα.
- Πρακτικές ενσωμάτωσης των δεξιοτήτων αυτορρύθμισης στα προγράμματα φυσικής κατάστασης στο μάθημα της ΦΑ μέσα από αθλήματα και ατομικά ή ομαδικά προγράμματα άσκησης (καταγραφή, παρακολούθηση, σχολιασμός δεικτών φυσικής κατάστασης, επιδόσεων σε ερωτηματολόγια γνώσεων κ.ά.).
- Στρατηγικές μεταφοράς των δεξιοτήτων αυτορρύθμισης σε άλλα μαθήματα και άλλους τομείς της ζωής των μαθητών-αυριανών ενηλίκων (δεξιότητες ζωής).

3. ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΟ ΠΕΔΙΟ

Το συμπεριφορικό πεδίο είναι το πεδίο που βρίσκεται στο επίκεντρο του Προγράμματος Σπουδών με έμφαση στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής. Το συμπεριφορικό πεδίο είναι ιδιαίτερα συνδεδεμένο με όλα τα πεδία. Οι Θεματικές Ενότητες που απαρτίζουν το συμπεριφορικό Θεματικό Πεδίο είναι οι: α) Σχεδιασμός, εφαρμογή και αξιολόγηση ενός προγράμματος φυσικής κατάστασης για την υγεία και β) Συμμετοχή σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων.

3.1. Σχεδιασμός, εφαρμογή και αξιολόγηση ενός προγράμματος φυσικής κατάστασης για την υγεία

Σε αυτή τη Θεματική Ενότητα εντάσσονται δραστηριότητες που αφορούν διάφορους τρόπους και μεθοδολογίες ως προς την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης σε ένα επίπεδο που είναι ικανοποιητικό για την υγεία.

Ενδεικτικά παραδείγματα:

- Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης για τη βελτίωση όλων των παραμέτρων που σχετίζονται με τη φυσική κατάσταση για υγεία (καρδιοαναπνευστική αντοχή, μυϊκή δύναμη και αντοχή, ευλυγισία-ευκαμψία, σύσταση σώματος).
- Διάφορες μορφές άσκησης, όπως άσκηση με το βάρος του σώματος, άσκηση με μικρές αντιστάσεις, άσκηση με όργανα, συνασκήσεις κτλ.
- Τρόποι αξιολόγησης παραμέτρων της φυσικής κατάστασης για υγεία.
- Διαχείριση και αξιοποίηση των μετρήσεων για στοχοθεσία και σχεδιασμό ατομικών προγραμμάτων.

3.2. Συμμετοχή σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων

Σε αυτή τη Θεματική Ενότητα εντάσσεται ένα ευρύ φάσμα φυσικών δραστηριοτήτων που μπορούν να υλοποιηθούν στο περιβάλλον του σχολείου ή/και έξω από αυτό. Έμφαση δίνεται στην ανάπτυξη θετικών κοινωνικών σχέσεων, συμπεριφορών και συναισθημάτων μέσα από ποικιλία, «οργανωμένων» και «μη», εναλλακτικών και υπαίθριων, δραστηριοτήτων, νέων ελκυστικών προτάσεων άσκησης εντός σχολείου με την προοπτική της μεταφοράς και εκτός, για έναν υγιεινό και δραστήριο τρόπο ζωής.

Ενδεικτικά παραδείγματα:

- Περπάτημα στην αυλή, ανεβαίνω-κατεβαίνω σκαλοπάτια, γυμναστική στα παγκάκια, ποδόσφαιρο ή χειροσφαίριση με πρωτότυπα υλικά, σχοινάκι, ασκήσεις με μεγάλα σχοινιά, ασκήσεις με μπουκαλάκια νερού, άσκηση με μπαλόνια, άσκηση με πρωτότυπα ή καθημερινά/χρηστικά υλικά και εξοπλισμό κτλ.
- Υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες, ασκήσεις προσανατολισμού, άσκηση με ποδήλατο, δεξιότητες με ποδήλατο, ενεργητική μετακίνηση-μετάβαση με τα πόδια από και προς το σχολείο, χρήση σκάλας, άσκηση στο σπίτι, εργασίες στον κήπο, άσκηση με το κατοικίδιο μας, εκδρομές και φυσικές δραστηριότητες στη φύση κτλ.

4. ΗΘΙΚΟ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΕΔΙΟ

Τα περιεχόμενα του Θεματικού Πεδίου εστιάζουν στη διδασκαλία συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων, ώστε να αναπτύξουν οι μαθητές/-τριες επιθυμητές ατομικές και κοινωνικές συμπεριφορές σε χώρους άθλησης και φυσικής δραστηριότητας και να τις μεταφέρουν στην ενήλικη ζωή τους σε κάθε είδους σχέση και δραστηριότητα. Στο πεδίο αυτό υπάρχουν δύο Θεματικές Ενότητες: α) Αυτοέκφραση και διασκέδαση, β) Συνεργασία και υπευθυνότητα.

4.1. Αυτοέκφραση και διασκέδαση

Στα περιεχόμενα της Ενότητας «Αυτοέκφραση και διασκέδαση» εντάσσονται δραστηριότητες που προάγουν την κατανόηση της αξίας της φυσικής δραστηριότητας ως τρόπου ζωής και αναπόσπαστου τμήματος της καθημερινότητας για ευχαρίστηση, εκτόνωση, διασκέδαση, αυτοέκφραση μέσω της κίνησης.

Ενδεικτικά παραδείγματα:

- Στρατηγικές και μέθοδοι για τον σχεδιασμό ποιοτικών και ουσιαστικών μαθησιακών εμπειριών ώστε κάθε μαθητής/-τρια να βιώσει χαρά και ικανοποίηση από τη συμμετοχή στο μάθημα της ΦΑ.
- Δραστηριότητες, ασκήσεις ή παιχνίδια που προάγουν τη διασκέδαση (π.χ. διασκεδαστικές ασκήσεις, παραδοσιακά παιχνίδια, δραστηριότητες γνωριμίας κτλ.).
- Δραστηριότητες που προάγουν τη δημιουργικότητα και την αυτοέκφραση των μαθητών/-τριών (π.χ. γλώσσα και κίνηση, γιορτάζουμε με χορό, γίνε δάσκαλος, ανάλαβε έναν άλλο ρόλο κτλ.).
- Συνδυασμός κίνησης, θεάτρου, μουσικής, ζωγραφικής ή/και οποιασδήποτε άλλης τέχνης με σκοπό την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας μέσα από τη Φυσική Αγωγή.

4.2. Συνεργασία και Υπευθυνότητα

Η έμπρακτη επίδειξη θετικών συμπεριφορών αποτελεί τη βάση για τη συμμετοχή όλων των μαθητών/-τριών, δίχως περιορισμούς κοινωνικούς, θρησκευτικούς, φυλετικούς, στη ΦΑ και σε ΦΔ εκτός σχολείου για την ανάπτυξη και εδραίωση υγιών διαπροσωπικών και κοινωνικών σχέσεων διά βίου.

Ενδεικτικά παραδείγματα:

- Δραστηριότητες για την ανάπτυξη της υπεύθυνης ατομικής και κοινωνικής συμπεριφοράς, επικοινωνιακές, συνεργατικές και συναγωνιστικές δεξιότητες (ευγενούς άμιλλας, τίμιου παιχνιδιού και όχι ανταγωνισμού).
- Δραστηριότητες που προάγουν τις αξίες δικαίου, σεβασμού μεταξύ των δύο φύλων και διαπολιτισμικής κατανόησης κατά τη διάρκεια των μαθημάτων ΦΑ.
- Διεξαγωγή ειδικών αθλητικών γεγονότων και δρώμενων (π.χ. αθλοπαιδιές με ομάδες μαθητών/-τριών-γονέων, «κυνήγι θησαυρού», χορευτική εκδήλωση με αφιέρωμα στους παραδοσιακούς χορούς κτλ.), που διοργανώνονται με πρωτοβουλία του ΕΦΑ ή/και των μαθητών/-τριών, με τη συμμετοχή της οικογένειας, των φίλων τους, των συμπολιτών τους, καθώς συνδυάζουν την υπευθυνότητα και τη συνεργασία με τη χαρά και την ικανοποίηση από όλη τη διοργάνωση και φυσικά τη συμμετοχή σε αυτή.

Δ. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΛΑΙΣΙΩΣΗ – ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Βασικές έννοιες και ορισμοί

Θετικό μαθησιακό κλίμα: Ψυχολογικό και παιδαγωγικό κλίμα τάξης που αφορά, με απλά λόγια, την καλλιέργεια θετικής διάθεσης για μάθηση. Ένα θετικό μαθησιακό κλίμα ενισχύει την ασφάλεια, τον σεβασμό και υποστηρίζει τη μάθηση.

Κατάλληλη διδασκαλία: Ένα εύρος μεθόδων διδασκαλίας που δίνουν έμφαση στη συμμετοχή, στη συνεργασία, στην προσωπική βελτίωση, στη θετική κοινωνική αλληλεπίδραση σε ομαδοσυνεργατικές πρακτικές και στην ενεργητική εμπλοκή των μαθητών/-τριών στην εκπαιδευτική διαδικασία.

Με βάση τα μαθησιακά αποτελέσματα, προωθείται εξαρχής, αλλά και απαιτείται η ενεργός συμμετοχή και συνεργασία όλων των μαθητών/-τριών, με βάση τις εμπειρίες, τις δυνατότητες και τις ανάγκες τους. Για να επιτευχθεί αυτό, χρειάζεται στοχευμένη χρήση κατάλληλων μαθητοκεντρικών διδακτικών μεθόδων, προσεγγίσεων και στρατηγικών, όπως η δημιουργία θετικού περιβάλλοντος καθοδηγούμενης μάθησης, η υποστήριξη της αυτενέργειας και της συνεργασίας, η καλλιέργεια της δημιουργικότητας και της διερευνητικής μάθησης, η προώθηση συνεργατικής επίλυσης προβλημάτων και γενικά η χρήση πρακτικών βιωματικής μάθησης.

Επιθυμητοί διδακτικοί προσανατολισμοί

Προκειμένου να βελτιθούν όλες οι παράμετροι που σχετίζονται με την αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας της ΦΑ, οι εκπαιδευτικοί σχεδιάζουν, εφαρμόζουν και αξιολογούν συνεχώς τις διδακτικές τους πρακτικές και την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων (διαμορφωτικά και αθροιστικά), προκειμένου να βελτιώνουν τη διδασκαλία και να προσαρμόζουν τη διαδικασία μάθησης στις εκάστοτε συνθήκες. Ειδικότερα οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής (ΕΦΑ):

1. Χρησιμοποιούν εκπαιδευτικές πρακτικές και στοχευμένη εξάσκηση (συστηματική άσκηση), που υποστηρίζουν τους σκοπούς και τους στόχους του ΠΣ φυσικής αγωγής (π.χ., διαφοροποιημένη και εξατομικευμένη διδασκαλία, ενεργός συμμετοχή, τροποποιημένες δραστηριότητες, αυτοαξιολόγηση, αυτοπαρακολούθηση).
2. Εστιάζουν στην ανάπτυξη ποικιλίας γνωστικών εννοιών, δεξιοτήτων αυτορρύθμισης (Μαθαίνω πώς να μαθαίνω), δεξιοτήτων κινητικών, κοινωνικών, συναισθηματικών, καθώς και δεξιοτήτων ζωής (π.χ. διαχείριση άγχους, επίλυση προβλημάτων, συγκρούσεων κτλ.), αξιοποιώντας τις αρχές της παιδαγωγικής, της διδακτικής, της ψυχολογίας και άλλων επιστημών της Φυσικής Αγωγής και του αθλητισμού.
3. Συνδέουν τη νέα γνώση με τις προϋπάρχουσες γνώσεις και δεξιότητες των μαθητών/-τριών, ανάλογα με τις ανάγκες, τις δυνατότητες και τα ενδιαφέροντά τους, μέσω εποικοδομητικών διδακτικών προσεγγίσεων.
4. Αξιολογούν συνεχώς τη μάθηση ώστε να τεκμηριώνουν την αποτελεσματικότητα του έργου τους.
5. Εμπλέκουν τους/τις μαθητές/-τριες (μέσω των κινητικών/αθλητικών δραστηριοτήτων και των διδακτικών προσεγγίσεων) στη διερεύνηση θεμάτων που σχετίζονται με τις νέες τεχνολογίες, αλλά και τις συνεχείς κοινωνικές και περιβαλλοντικές μεταβολές (π.χ. κλιματική αλλαγή, αειφορία, πολιτειότητα), ενώ παράλληλα υιοθετούν τις διαχρονικές αξίες της παράδοσης, της αισθητικής απόλαυσης και του ελληνικού πολιτισμού.
6. Χρησιμοποιούν πρακτικές διδασκαλίας που εμπλέκουν τους/τις μαθητές/-τριες σε μέτρια έως έντονη φυσική δραστηριότητα για τον μισό τουλάχιστον χρόνο του μαθήματος.
7. Εξασφαλίζουν την ομαλή ένταξη όλων των μαθητών/-τριών και κάνουν τις απαραίτητες προσαρμογές για μαθητές/-τριες με ειδικές ανάγκες, αναπηρίες ή μαθησιακές δυσκολίες.
8. Είναι έτοιμοι/-ες να αντεπεξέλθουν στις ανάγκες της διδασκαλίας με εναλλακτικούς τρόπους, όταν οι υποδομές, ο καιρός ή οι γενικές/έκτακτες συνθήκες το απαιτούν.

Περιβάλλον μάθησης

Ως προς το περιβάλλον μάθησης οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής χρειάζεται να:

- Δημιουργούν θετικό μαθησιακό περιβάλλον – ένα ενδυναμωτικό κλίμα μάθησης.
- Παρέχουν επιλογές και ενθάρρυνση για λήψη πρωτοβουλιών.
- Διατηρούν υψηλές προσδοκίες επιτυχίας κατάλληλα προσαρμοσμένες για όλους/-ες.
- Εξασφαλίζουν την ασφάλεια κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- Παρέχουν ίσες ευκαιρίες και σεβασμό στη διαφορετικότητα.
- Δημιουργούν συμπεριληπτικό περιβάλλον μάθησης.
- Καλλιεργούν κλίμα ευγενούς άμιλλας και συνεργασίας.

Στρατηγικές διδασκαλίας

Ως προς τις στρατηγικές διδασκαλίας οι βασικοί τομείς έμφασης είναι:

- Οργάνωση τάξης και σχεδιασμός μαθήματος για ενεργή, στοχευμένη εξάσκηση.

- Μεγιστοποίηση ενεργού χρόνου μάθησης (εξάσκησης) με έμφαση στην ατομική βελτίωση.
- Στιλ διδασκαλίας ανάλογα με τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα.
- Παροχή ανατροφοδότησης για βελτίωση.
- Χρήση τεχνολογίας ως συμπληρωματικό εργαλείο στη διδασκαλία.
- Τετραμηνιαίος, ετήσιος προγραμματισμός και τήρηση ημερολογίου.
- Τήρηση χαρτοφυλακίου για τους/τις μαθητές/-τριες.

Ε. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Βασικές έννοιες και ορισμοί

Αυθεντική αξιολόγηση: Η αυθεντική αξιολόγηση πραγματοποιείται σε πραγματικές συνθήκες και καταστάσεις, οι οποίες ελέγχονται από τον/την εκπαιδευτικό και στις οποίες οι μαθητές/-τριες συμμετέχουν ενεργά.

Απολογιστική ή συγκεντρωτική αξιολόγηση: Γίνεται στο τέλος μιας συγκεκριμένης περιόδου (π.χ. στο τέλος μιας διδακτικής ενότητας ή ενός τετραμήνου) και αφορά την αξιολόγηση της μάθησης και, συνήθως, την απόδοση αριθμητικής βαθμολογίας για τα επιτεύγματα των μαθητών/-τριών.

Βαθμολόγηση: Μια από τις λειτουργίες της αξιολόγησης που αφορά την προσπάθεια εφαρμογής διαφορετικών επιπέδων απόδοσης σε σχέση με την επίτευξη μαθησιακών αποτελεσμάτων και, συνήθως, αυτό το επίπεδο επίτευξης αντανακλάται σε μια αριθμητική κλίμακα. Η έννοια της βαθμολόγησης συνδέεται κυρίως με την έννοια της απολογιστικής ή συγκεντρωτικής αξιολόγησης.

Διαμορφωτική αξιολόγηση: Η διαμορφωτική αξιολόγηση περιλαμβάνει όλες εκείνες τις διαδικασίες και δραστηριότητες που πραγματοποιούνται από τον/την εκπαιδευτικό ή/και τον/τη μαθητή/-τρια με σκοπό τη συλλογή πληροφοριών και την παροχή ανατροφοδότησης σε μαθητές/-τριες και εκπαιδευτικούς, σχετικά με την πρόοδο και την επίτευξη των μαθησιακών στόχων και την αποτελεσματικότητα της διδακτικής προσέγγισης. Η διαμορφωτική αξιολόγηση είναι απαραίτητη διότι παρέχει ανατροφοδότηση στον/στη μαθητή/-τρια σχετικά με την πρόδοό του/της και με τις περιοχές που χρειάζεται να δουλέψει περισσότερο.

Η αξιολόγηση είναι μια συστηματική διαδικασία, που αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της μαθησιακής διαδικασίας, βάση της οποίας συλλέγονται δεδομένα και λαμβάνονται αποφάσεις. Η αξιολόγηση είναι μια ευρύτερη διαδικασία, που περιλαμβάνει πολλές λειτουργίες, όπως, για παράδειγμα: α) ανατροφοδότηση των μαθητών/-τριών ή/και των γονέων, β) βαθμολόγηση των μαθητών/-τριών, γ) ανατροφοδότηση του έργου του/της εκπαιδευτικού. Η αξιολόγηση των μαθητών/-τριών είναι μια διαδικασία αλληλένδετη με τους σκοπούς, τους στόχους και τα μαθησιακά αποτελέσματα του Προγράμματος Σπουδών και συνεπώς συνδέεται με τη διδασκαλία στην πράξη.

Μέθοδοι αξιολόγησης

Η αξιολόγηση (είτε διαμορφωτική είτε απολογιστική) περιλαμβάνει συλλογή δεδομένων ή τεκμηρίων για τη μάθηση με σκοπό τη λήψη αποφάσεων και γι' αυτό τον σκοπό δύναται να χρησιμοποιηθούν οι παρακάτω μέθοδοι:

- Παρατήρηση του/της μαθητή/-τριας από τον/τη διδάσκοντα/-ουσα. Αποτελεί την πιο συνηθισμένη μέθοδο αξιολόγησης στη Φυσική Αγωγή, ιδιαίτερα όταν αφορά την αξιολόγηση κινητικών δεξιοτήτων. Ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει διάφορα μέσα για τη συλλογή δεδομένων, όπως α) λίστα ελέγχου, β) κλίμακα, γ) σκορ επίδοσης.
- Επίδειξη ή παρουσίαση. Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να ζητήσει, στα πλαίσια ενός διδακτικού σεναρίου, να παρουσιάσουν οι μαθητές/-τριες τη δουλειά τους στην τάξη, σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο.
- Μαθητικό πλάνο. Ένα διδακτικό σενάριο μπορεί να εμπεριέχει τον σχεδιασμό ενός πλάνου που ο/η μαθητής/-τρια καλείται να υλοποιήσει.
- Μαθητικό ημερολόγιο. Για παράδειγμα, καταγραφή από τους/τις μαθητές/-τριες σε ημερολόγιο συναισθημάτων, σκέψεων, αντιλήψεων κτλ. σχετικά με τη συμμετοχή τους σε μια δεξιότητα.
- Ανάπτυξη ατομικών εργασιών. Για παράδειγμα, οργάνωση μιας δραστηριότητας ή ενός προγράμματος άσκησης, δημιουργία ενός φυλλαδίου σχετικά με μια δεξιότητα ή μια έννοια.
- Ανάπτυξη ομαδικών εργασιών. Οι μαθητές/-τριες συνεργάζονται σε μικρές ομάδες για την ανάπτυξη μιας δημιουργικής εργασίας που τους έχει ανατεθεί (π.χ. ένα άρθρο στη σχολική εφημερίδα, ανάπτυξη μιας κάρτας κριτηρίων ή μιας κλίμακας με σκοπό την ποιοτική αξιολόγηση συμμαθητών/-τριών, ανάπτυξη ενός παιχνιδιού κτλ.).
- Σύντομη έκθεση (π.χ. περιγραφή συναισθημάτων που ένιωσαν κατά τη συμμετοχή τους σε ένα αθλητικό γεγονός, σε μια νέα αθλητική δραστηριότητα κτλ.)
- Σύντομες γραπτές δοκιμασίες. Τεστ με ανοιχτές ερωτήσεις που απαιτούν μια σύντομη απάντηση ή τεστ με ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών που μπορεί να αξιοποιηθεί για την αξιολόγηση των γνώσεων των μαθητών/-τριών σε μια Θεματική Ενότητα.
- Αυτοαξιολόγηση. Οι μαθητές/-τριες παρατηρούν και αξιολογούν οι ίδιοι/-ες την απόδοσή τους χρησιμοποιώντας κλίμακες που έχει ετοιμάσει ο/η εκπαιδευτικός.
- Ετεροαξιολόγηση. Η παρατήρηση της απόδοσης των μαθητών/-τριών από συμμαθητές/-τριές τους κατά την εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων και η παροχή ανατροφοδότησης.
- Προφορική συνέντευξη. Μέσω ερωτήσεων ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να αξιολογήσει γνώσεις, στάσεις του/της μαθητή/-τριας.

Το μαθητικό χαρτοφυλάκιο

Μια από τις καινοτομίες του ΠΣ αποτελεί το **μαθητικό χαρτοφυλάκιο**, ένας φάκελος που οφείλει να τηρεί ο/η κάθε μαθητής/-τρια και μπορεί να υπάρχει είτε σε έντυπη είτε και σε ψηφιακή μορφή. Ενδεικτικά, το μαθητικό χαρτοφυλάκιο μπορεί να περιλαμβάνει δεδομένα από τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης, όπως: α) ημερολόγιο άσκησης, β) ερωτηματολόγια, γ) ατομική εργασία στο σπίτι (π.χ. απάντηση σε ένα ερώτημα), δ) λίστες ελέγχου, ε) προσωπικά συμβόλαια, στ) φύλλα καθορισμού προσωπικών στόχων, ζ) καρτέλες κριτηρίων αμοιβαίας διδασκαλίας κτλ. Έτσι, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να έχει πρόσβαση σε πληροφορίες αναφορικά με την απόδοση/επίτευξη του/της μαθητή/-τριας, που βασίζεται τόσο στη συμπεριφορά του/της κατά τη διεξαγωγή του μαθήματος όσο και στην προσπάθειά του/της να επιτύχει τους δικούς του/της στόχους εκτός του σχολείου. Με βάση αυτές τις πληροφορίες ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να δώσει ανατροφοδότηση στους/στις μαθητές/-τριες, να βγάλει συμπεράσματα για την επίτευξη των στόχων, να πάρει αποφάσεις τροποποίησης της διδασκαλίας του/της, να πάρει αποφάσεις για τη βαθμολόγηση των μαθητών/-τριών κτλ.

Σκοπός της τήρησης του μαθητικού χαρτοφυλακίου είναι όχι μόνο η σφαιρικότερη και πολύπλευρη εκτίμηση των δραστηριοτήτων των μαθητών/-τριών αλλά και η υποβοήθηση και η επικοινωνία μέσα στο σχολείο μεταξύ εκπαιδευτικών και μαθητών/-τριών. Επίσης, μέσω της τήρησης του χαρτοφυλακίου παρέχεται η δυνατότητα στους/στις μαθητές/-τριες να συμμετέχουν στη διαμόρφωση της διαδικασίας αξιολόγησής τους, συμμετέχοντας για παράδειγμα στην αυτοαξιολόγησή τους, αλλά και διατυπώνοντας σχετικές παρατηρήσεις και προτάσεις για τη βελτίωση της διαδικασίας αξιολόγησης. Ο/Η εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, πριν από την κατάθεση της βαθμολογίας, οφείλει να εξετάσει το περιεχόμενο του μαθητικού χαρτοφυλακίου του/της μαθητή/-τριας και να το συνεκτιμήσει στη βαθμολογία.

Αξιολόγηση της μάθησης και βαθμολόγηση μαθητών/-τριών

Η συγκεντρωτική ή απολογιστική αξιολόγηση μπορεί να έχει τη μορφή βαθμολόγησης στο τέλος μιας χρονικής περιόδου (π.χ. στο τέλος ενός διδακτικού σεναρίου, μιας διδακτικής ενότητας ή του τετραμήνου). Κατά τη βαθμολόγηση των μαθητών/-τριών στο τέλος μιας περιόδου (π.χ. τετραμήνου) είναι απαραίτητο να ληφθούν υπόψη τα παρακάτω σημεία, ώστε η διαδικασία της βαθμολόγησης να έχει νόημα, αλλά, ταυτόχρονα, να παρακινεί και να παρέχει ανατροφοδότηση στον/στη μαθητή/-τρια:

- **Ο βαθμός συνδέεται άμεσα με την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων.** Αυτό σημαίνει ότι ο βαθμός εξαρτάται, συνδέεται και αντανακλά τη συνεισφορά της επίτευξης κάθε μαθησιακού στόχου με τον οποίο έχουμε δώσει έμφαση στο κάθε τετράμηνο.
- **Ο/Η εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής οφείλει να ενημερώνει τους/τις μαθητές/-τριες για τον τρόπο αξιολόγησης και βαθμολόγησης στην αρχή του κάθε τετραμήνου ή Θεματικής Ενότητας ή διδακτικού σεναρίου, ανάλογα με τον προγραμματισμό.**
- **Ο βαθμός ενός τετραμήνου αποτελεί σύνθεση πολλών παραγόντων.** Ο βαθμός μπορεί να αποτελεί σύνθεση της αξιολόγησης του/της μαθητή/-τριας σε όσα διδακτικά σεναρία υλοποιήθηκαν σε ένα τετράμηνο.
- **Ο βαθμός ενός τετραμήνου συνδέεται με την προσπάθεια** που καταβάλλεται από τον/τη μαθητή/-τρια για την επίτευξη των στόχων ή την πρόοδο κατά τη διάρκεια του τετραμήνου.
- **Ο βαθμός ενός τετραμήνου παρέχει πληροφόρηση στους/στις μαθητές/-τριες και γονείς για περαιτέρω βελτίωση.**

Β' Μέρος

Β1. Συγκεντρωτική Απεικόνιση του Προγράμματος Σπουδών

		ΓΕΝΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΑΝΑ ΤΑΞΗ		
		Α' ΛΥΚΕΙΟΥ	Β' ΛΥΚΕΙΟΥ	Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ
Θεματικά Πεδία	Θεματικές Ενότητες	Οι μαθητές/-τριες να είναι σε θέση:	Οι μαθητές/-τριες να είναι σε θέση:	Οι μαθητές/-τριες να είναι σε θέση:
1. Κινητικό	1.1. Δραστηριότητες διά βίου άσκησης	A.1.1. Να επιδεικνύουν ικανότητα σε δύο ή περισσότερες αθλητικές δραστηριότητες (μία ατομική - μία ομαδική).	B.1.1. Να επιδεικνύουν ικανότητα σε μία ή περισσότερες νέες αθλητικές δραστηριότητες και δεξιότητες (ατομικές).	Γ.1.1. Να επιδεικνύουν ικανότητα σε δύο ή περισσότερες αθλητικές δραστηριότητες (1 ατομική - 1 ομαδική).
	1.2. Χοροί και ρυθμός	A.1.2. Να επιδεικνύουν ικανότητα εκτέλεσης σε δύο ή περισσότερους χορούς.	B.1.2. Να επιδεικνύουν ικανότητα σε έναν ή περισσότερους νέους χορούς.	Γ.1.2. Να επιδεικνύουν ικανότητα σε δύο ή περισσότερους χορούς.
2. Γνωστικό	2.1. Γνώσεις για θέματα άσκησης και υγείας	A.2.1. Να κατανοούν τα οφέλη διαφορετικών τύπων άσκησης στην υγεία και να εφαρμόζουν βασικές αρχές ανάπτυξης φυσικής κατάστασης.	B.2.1. Να κατανοούν πώς να γυμνάζονται με ασφάλεια και να εφαρμόζουν βασικές γνώσεις πρώτων βοηθειών κατά τη διάρκεια της άσκησης.	Γ.2.1. Να κατανοούν τη σημασία της υγιεινής διατροφής για την άσκηση, την υγεία και την ποιότητα ζωής και να εφαρμόζουν ένα υγιεινό διαιτολόγιο.
	2.2. Δεξιότητες αυτορρύθμισης	A.2.2. Να κατανοούν τις βασικές αρχές χρήσης του καθορισμού στόχων και της αυτοπαρακολούθησης και να τις εφαρμόζουν σε προγράμματα ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης για υγεία.	B.2.2. Να κατανοούν και να εφαρμόζουν διαδικασίες αυτοαξιολόγησης των παραγόντων της φυσικής κατάστασης για υγεία και των επιπέδων της φυσικής τους δραστηριότητας.	Γ.2.2. Να ενσωματώνουν δεξιότητες αυτορρύθμισης σε προγράμματα διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.
3. Συμπεριφορικό	3.1. Σχεδιασμός, εφαρμογή και αξιολόγηση ενός προγράμματος φυσικής κατάστασης για την υγεία	A.3.1. Να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν εντός σχολείου ένα πρόγραμμα άσκησης που περιλαμβάνει όλα τα βασικά στοιχεία της φυσικής κατάστασης για υγεία.	B.3.1. Να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν ένα πρόγραμμα άσκησης που περιλαμβάνει ένα σχέδιο αλλαγής συμπεριφοράς υιοθετώντας έναν υγιεινό και δραστήριο τρόπο ζωής.	Γ.3.1. Να αναπτύξουν ένα προσωπικό χαρτοφυλάκιο άσκησης (π.χ. είδη άσκησης, προσωπικούς στόχους βελτίωσης, σχεδιασμός και οργάνωση ασκησιολόγιου, επαναλήψεων,

				τρόποι αυτοαξιολόγησης, αυτοπαρατήρηση κτλ.).
	3.2. Συμμετοχή σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων	A.3.2. Να συμμετέχουν τουλάχιστον σε μία νέα ή πρωτότυπη φυσική δραστηριότητα.	B.3.2. Να συμμετέχουν τουλάχιστον σε μία νέα ή πρωτότυπη φυσική δραστηριότητα.	Γ.3.2. Να συμμετέχουν τουλάχιστον σε μία νέα ή πρωτότυπη φυσική δραστηριότητα.
4. Ηθικό, συναισθηματικό, κοινωνικό	4.1. Αυτοέκφραση και διασκέδαση	A.4.1. Να επιλέγουν και να συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες, παιχνίδια, αθλήματα ή χορούς που ικανοποιούν την ανάγκη αυτοέκφρασης, γνωστικής πρόκλησης και διασκέδασης.	B.4.1. Να συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες ή αθλήματα που τους αρέσουν επιλέγοντας το επίπεδο πρόκλησης και δυσκολίας προκειμένου να βιώσουν επιτυχία και ευχαρίστηση.	Γ.4.1. Να επιλέγουν και να συμμετέχουν εντός και εκτός σχολείου σε αθλήματα ή φυσικές δραστηριότητες που τους/τις εκφράζουν και τους αρέσουν και να τις υιοθετούν ως προσωπικές επιλογές διά βίου άσκησης.
	4.2. Συνεργασία και υπευθυνότητα	A.4.2. Να εφαρμόζουν τους κανόνες του τίμιου παιχνιδιού και να επιλύουν με ειρηνικό τρόπο διαφορές και συγκρούσεις, σεβόμενοι/-ες τη διαφορετικότητα.	B.4.2. Να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες συνεργασίας με τους/τις συμμαθητές/-τριές τους για την επίτευξη ατομικών και ομαδικών στόχων.	Γ.4.2. Να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν ατομικά και ομαδικά προγράμματα διά βίου άσκησης για υγεία, δοκιμάζοντας συγκεκριμένους ρόλους και ευθύνες και ξεπερνώντας πιθανά εμπόδια.

B2. Αναλυτική Απεικόνιση του Προγράμματος Σπουδών

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – Α' ΛΥΚΕΙΟΥ			
Θεματικά Πεδία	Θεματικές Ενότητες	Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα (γνώσεις και δεξιότητες):	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
		Οι μαθητές/-τριες θα είναι σε θέση:	
1. Κινητικό	1.1. Δραστηριότητες διά βίου άσκησης	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν πώς να εκτιμούν το επίπεδο των κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων τους σε 2 ή περισσότερα αθλήματα/δραστηριότητες (1 ατομικό - 1 ομαδικό). • Να εξηγούν και να περιγράφουν τους κανονισμούς και τις τεχνικές/τακτικές σε 2 ή περισσότερα αθλήματα/δραστηριότητες (1 ατομικό - 1 ομαδικό) με τη βοήθεια/καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού ΦΑ. • Να διατηρούν και να βελτιώνουν σε ικανοποιητικό επίπεδο την ατομική τους τεχνική σε 2 ή περισσότερα αθλήματα/δραστηριότητες. • Να εφαρμόζουν σε παιχνίδια τους κανονισμούς και τις τεχνικές/τακτικές σε 2 ή περισσότερα αθλήματα/δραστηριότητες με τη βοήθεια/καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού ΦΑ. 	<ul style="list-style-type: none"> • Διεξαγωγή αρχικών δοκιμασιών για εξακρίβωση του επιπέδου της ατομικής τεχνικής, π.χ. σερβίς στο βόλεϊ, ντρίπλα στο μπάσκετ, πάσα στο χάντμπολ, 30μ. σπριντ κτλ. • Εξάσκηση/βελτίωση ατομικής τεχνικής, π.χ. του σερβίς στο βόλεϊ, της ντρίπλας στο μπάσκετ, της πάσας στο χάντμπολ, της τεχνικής του τρεξίματος κτλ. • Τροποποιημένα παιχνίδια για χρήση κινητικών δεξιοτήτων και εφαρμογή κανονισμών και στρατηγικών. • Διεξαγωγή μίνι εσωτερικού (π.χ. σε επίπεδο τμήματος) πρωταθλήματος σε αθλήματα που έχουν διδαχθεί (στην πετοσφαίριση, την καλαθοσφαίριση, το πιγκ πογκ κτλ.).
	1.2. Χοροί και ρυθμός	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίζουν, να κατονομάζουν και να παρουσιάζουν 2 ή περισσότερους χορούς μαζί με τα πολιτιστικά τους 	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσίαση των βημάτων και των πολιτιστικών στοιχείων 2 ή περισσότερων ελληνικών παραδοσιακών χορών. • Μίνι χορευτική παράσταση,

1. Κινητικό		στοιχεία. • Να επιδεικνύουν ικανότητα εκτέλεσης σε 2 ή περισσότερους χορούς.	όπου οι μαθητές/-τριες σε μικρές ομάδες (2-5 ατόμων) παρουσιάζουν 2 χορούς στο τμήμα τους.
2. Γνωστικό	2.1. Γνώσεις για θέματα άσκησης και υγείας	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν και να κατανοούν τα οφέλη της άσκησης και ΦΔ στην υγεία και την ποιότητα ζωής του ατόμου. • Να αναγνωρίζουν και να εφαρμόζουν στοχευμένες ασκήσεις για τη βελτίωση των δεικτών ΦΚ που σχετίζονται με την υγεία. • Να αναγνωρίζουν/ διακρίνουν τις παραμορφώσεις της σπονδυλικής στήλης και να εφαρμόζουν στοχευμένα ορθοσωμικές ασκήσεις. 	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσίαση (προβολή βίντεο) για τα οφέλη της άσκησης στην υγεία. Παιχνίδι στην αυλή «Κυνήγι Θησαυρού» (π.χ. Waypoint Edu/Action bound – Geocaching) με κουίζ γνώσεων. • Κυκλική γύμναση ατομικά και κατάταξη των ασκήσεων ανάλογα με τον δείκτη ΦΚ που βελτιώνουν. • Σύντομο ερωτηματολόγιο/παζλ για τα οφέλη της άσκησης στην υγεία. • Σχεδιασμός σε μικρές ομάδες σύντομου κυκλικού προγράμματος με στόχο τη βελτίωση συγκεκριμένων δεικτών ΦΚ. Επίδειξη στην τάξη.
	2.2. Δεξιότητες αυτορρύθμισης	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν πώς να καθορίζουν στόχους για συμμετοχή σε αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες. • Να γνωρίζουν ποικιλία μέσων και μεθόδων αυτοπαρακολούθησης της αθλητικής τους απόδοσης και της φυσικής τους δραστηριότητας. • Να εφαρμόζουν τον καθορισμό στόχων και την αυτοπαρακολούθηση σε αθλήματα και σε προγράμματα ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης για υγεία και ποιότητα ζωής. 	<ul style="list-style-type: none"> • Εξάσκηση σε αθλήματα με καθορισμό στόχων (π.χ. ευστοχία στο σουτ στην καλαθοσφαίριση, στο σερβίς στην πετοσφαίριση) και παρακολούθηση της επίτευξής τους. • Εφαρμογή προγράμματος ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης για υγεία με καθορισμό στόχων και παρακολούθηση της επίτευξής τους. Έμφαση στον έλεγχο των χαρακτηριστικών των στόχων. • Οι μαθητές/-τριες παρακολουθούν για μία εβδομάδα τη φυσική τους δραστηριότητα με ειδική καρτέλα αυτοκαταγραφής. Στη συνέχεια θέτουν έναν στόχο για αύξηση της φυσικής τους δραστηριότητας για τον επόμενο μήνα και αξιολογούν αν τον πέτυχαν ή όχι. • Αυτοπαρακολούθηση επιπέδων φυσικής δραστηριότητας με χρήση

2. Γνωστικό			τεχνολογίας (π.χ. εφαρμογή βηματομέτρησης σε κινητό).
3. Συμπεριφορικό	3.1. Σχεδιασμός, εφαρμογή και αξιολόγηση ενός προγράμματος φυσικής κατάστασης για την υγεία	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν τη σημασία των συστατικών της φυσικής κατάστασης (ΦΚ) σε ένα πρόγραμμα άσκησης για την υγεία. • Να γνωρίζουν τις βασικές αρχές σχεδιασμού ενός προγράμματος άσκησης για την υγεία. • Να πραγματοποιούν με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ τον σχεδιασμό ενός προγράμματος άσκησης για την υγεία. • Να εφαρμόζουν το πρόγραμμα που έχουν σχεδιάσει μόνοι/-ες ή με παρέα. 	<ul style="list-style-type: none"> • Σε μικρές ομάδες οι μαθητές/-τριες εκτελούν αερόβιες δραστηριότητες (αργό – γρήγορο περπάτημα, τρέξιμο, σκοινάκι, ανέβασμα σκάλας κ.ά.) και μετρούν θερμίδες και εύρεση ΔΜΣ ατομικά και ΜΟ κάθε ομάδας (και με τη χρήση της τεχνολογίας), παρουσίαση αποτελεσμάτων, συζήτηση – προβληματισμός, στοχοθεσία για ανάληψη δράσης. • Πρωτόκολλα έντονης διαλειμματικής άσκησης (HIIT) κατάλληλα για ηλικίες 16-18 ετών. • Σε ομάδες των 4-6 ατόμων οι μαθητές/-τριες εκτελούν κανονικό και γρήγορο βάδην για 6-20 λεπτά τουλάχιστον ή μία απόσταση 800-1000μ. Καταγραφή ΚΣ σε καρτέλα ή/και με τη χρήση της τεχνολογίας (π.χ. με έξυπνα ρολόγια, με την κινητή συσκευή του/της εκπαιδευτικού, με τεχνολογικό εξοπλισμό του σχολείου). • Στο γυμναστήριο του σχολείου: πιλάτες, μουϊκή αντοχή-ενδυνάμωση με το βάρος του σώματος (κυκλική) – Στην αυλή: Άσκηση με αυτοσχέδια υλικά, με σταθερές επιφάνειες – παγκάκια, κερκίδες, τοίχοι–(σταθμοί).
	3.2. Συμμετοχή σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν νέες ή πρωτότυπες φυσικές δραστηριότητες εντός κι εκτός σχολείου. • Να συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε μία νέα ή πρωτότυπη ΦΔ τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα μόνοι/-ες ή με παρέα, που να μπορεί να διεξαχθεί τόσο εντός όσο κι εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Σε ομάδες των 2-4 μαθητών/-τριών ή/και με τη βοήθεια της τεχνολογίας προσομοιώνονται οι μη οργανωμένες φυσικές δραστηριότητες στο σπίτι-αυλή και στη γειτονιά-πάρκο. • Ψηφιακή και φυσική «βόλτα» στα κέντρα άθλησης της περιοχής και παρουσίαση των αθλημάτων που δε συναντώνται συχνά στο σχολείο.

4. Ηθικό, συναισθηματικό, κοινωνικό	4.1. Αυτοέκφραση και διασκέδαση	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν τη σχέση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας, αυτοέκφρασης, ευχαρίστησης και διασκέδασης. • Να επιλέγουν φυσικές δραστηριότητες, αθλήματα ή χορούς ως μέσο αυτοέκφρασης. • Να αντλούν ευχαρίστηση από τη συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες, αθλήματα ή χορούς που επιλέγουν οι ίδιοι/-ες. • Να αντλούν ικανοποίηση και ευχαρίστηση ανταποκρινόμενοι/-ες σε γνωστικά προκλητικές δραστηριότητες και παιχνίδια. 	<ul style="list-style-type: none"> • Οι μαθητές/-τριες επιλέγουν το άθλημα, τον χορό ή τη φυσική δραστηριότητα που τους αρέσει και ασκούνται σε αυτή με τους/τις συμμαθητές/-τριές τους που έχουν παρόμοια ενδιαφέροντα. • Αθλήματα, παιχνίδια και δραστηριότητες οι οποίες εμπεριέχουν το στοιχείο της γνωστικής πρόκλησης (π.χ. διαφοροποίηση συνθηκών, γνωστικός έλεγχος, προώθηση ανακάλυψης και δημιουργικότητας). • Τροποποιημένα αθλήματα και δραστηριότητες (π.χ. καλαθοσφαίριση με δύο μπάλες, ποδόσφαιρο με τρεις εστίες).
	4.2. Συνεργασία και υπευθυνότητα	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν τους βασικούς κανόνες του «ευ αγωνίζεσθαι» και να κατανοούν τη σημασία της ύπαρξης κανόνων και κριτών στα αθλήματα και στη ζωή γενικότερα. • Να γνωρίζουν διαδικασίες επίλυσης διαφωνιών και συγκρούσεων με ειρηνικό τρόπο. • Να γνωρίζουν διαφορές και ομοιότητες (και τις βασικές αιτίες ύπαρξής τους) στον αθλητισμό μεταξύ ατόμων διαφορετικού φύλου, πολιτισμικής προέλευσης ή ικανότητας. • Να εφαρμόζουν τους κανόνες του «ευ αγωνίζεσθαι» και να ενθαρρύνουν και 	<ul style="list-style-type: none"> • Μίνι πρωτάθλημα τμήματος (π.χ. μίνι βόλεϊ, καλαθοσφαίριση) με τον/την εκπαιδευτικό ΦΑ σε ρόλο διαιτητή. Πριμοδοτείται το «ευ αγωνίζεσθαι» με επιπλέον πόντους. • Μίνι πρωτάθλημα τμήματος σε άθλημα επιλογής των μαθητών/-τριών χωρίς διαιτητή. Οι μαθητές/-τριες ελέγχουν μόνοι/-ες τους την εφαρμογή των κανονισμών και επιλύουν τις διαφωνίες τους ειρηνικά. Ορίζεται ειδικός χώρος στον οποίο αποσύρονται για να επιλύουν διαφορές ώστε να επανέλθουν στο παιχνίδι. Μπορεί να προβλεφθεί και μαθητής/-τρια ως «διαμεσολαβητής/-τρια» που βοηθά στην επίλυση της διαφοράς. • «Όλοι διαιτητές»: Παιχνίδι ή δραστηριότητα σε μικρές ομάδες. Όλοι/-ες οι

<p>4. Ηθικό, συναισθηματικό, κοινωνικό</p>		<p>τους/τις συμμαθητές/-τριές τους να κάνουν το ίδιο εντός και εκτός σχολείου.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να επιλύουν διαφορές και συγκρούσεις που προκύπτουν στη διάρκεια ενασχόλησής τους με αθλητικές δραστηριότητες αλλά και στη ζωή γενικότερα με ειρηνικό τρόπο. • Να τροποποιούν δραστηριότητες και αθλήματα ώστε να συμμετέχουν ισότιμα όλοι/-ες οι μαθητές/-τριες ανεξάρτητα από φύλο, εθνικότητα ή ικανότητα. 	<p>μαθητές/-τριες εναλλάσσονται στον ρόλο του διαιτητή.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ομαδικές δραστηριότητες με εισαγωγή ανισότητας (π.χ. ομάδα με περισσότερους παίκτες, τα γκολ/σουτ της μίας ομάδας μετρούν διπλά, η μία ομάδα υπερτερεί καταφανώς σε ικανότητα, κάποιιοι/-ες εκτελούν με το καλό χέρι, κάποιιοι/-ες με το αδύναμο) και εισαγωγή των εννοιών της διαφορετικότητας και του σεβασμού ανεξάρτητα από ικανότητα, φύλο ή εθνικότητα. • «Μπάσκετ με ένα χέρι»: Παιχνίδι μπάσκετ με το ένα χέρι δεμένο (κατανόηση διαφορετικότητας ατόμων με αναπηρία).
--	--	---	---

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – Β' ΛΥΚΕΙΟΥ			
Θεματικά Πεδία	Θεματικές Ενότητες	Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα (γνώσεις και δεξιότητες):	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
		Οι μαθητές/-τριες θα είναι σε θέση:	
1. Κινητικό	1.1. Δραστηριότητες διά βίου άσκησης	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν και να χρησιμοποιούν ικανοποιητικά γνώσεις και αποκτημένες δεξιότητες σε 1 ή περισσότερες νέες αθλητικές δραστηριότητες. • Να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν με επιτυχία στρατηγικές βελτίωσης της τεχνικής τους σε 1 ή περισσότερες νέες ατομικές κινητικές/αθλητικές δεξιότητες. • Να αναπαράγουν/αναπτύσσουν/τελειοποιούν 1 ή περισσότερες νέες κινητικές/αθλητικές δεξιότητες που θα συμπληρώνουν και θα βελτιώνουν τις ήδη γνωστές. 	<ul style="list-style-type: none"> • Εξάσκηση/βελτίωση ατομικής τεχνικής με τη βοήθεια υποστήριξη του/της ΕΦΑ, π.χ. στο κυματιστό σερβίς στο βόλεϊ, αντίστροφη ντρίπλα (reverse) στο μπάσκετ, στην πάσα πίσω από την πλάτη στο χάντμπολ, στη διατήρηση ρυθμού στο τρέξιμο-τζόκινγκ 800-1000μ. κτλ. • Παιδαγωγικά παιχνίδια με χρήση των νέων δεξιοτήτων, π.χ. σκυταλοδρομία τρίλιζα (TIC-TAC-TOE) μετά από διαδρομή εμποδίων και μπάσιμο στο μπάσκετ. • Διοργάνωση-Διεξαγωγή μίνι πρωταθλήματος (εντός τμήματος-σχολείου) (π.χ., πετοσφαίριση, πιγκ πογκ) με τους/τις μαθητές/-τριες σε ρόλους οργανωτικής επιτροπής, γραμματείας, διαιτησίας κτλ.
	1.2. Χοροί και ρυθμός	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίζουν, να κατονομάζουν και να παρουσιάζουν 1 ή περισσότερους νέους χορούς μαζί με τα πολιτιστικά τους στοιχεία. • Να επιδεικνύουν ικανότητα εκτέλεσης σε 1 ή περισσότερους νέους χορούς. 	<ul style="list-style-type: none"> • Σχεδιασμός σε μικρές ομάδες και ικανοποιητική εκτέλεση μιας τουλάχιστον νέας χορευτικής ρουτίνας (π.χ. συρτάκι, πεντοζάλης, hip-hop) • Διοργάνωση σε συνεργασία με τους/τις συμμαθητές/-τριές τους μιας σύντομης μουσικοχορευτικής παράστασης (εντός τμήματος-σχολείου).
2. Γνωστικό	2.1. Γνώσεις για θέματα άσκησης και υγείας	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν και να κατανοούν/περιγράφουν βασικές αρχές για άσκηση με ασφάλεια. • Να γνωρίζουν και να κατανοούν/περιγράφουν βασικές 	<ul style="list-style-type: none"> • Προβολή βίντεο, παρουσίαση διαφανειών και συμπλήρωση κουίζ σχετικά με τις βασικές αρχές άσκησης με ασφάλεια και τις πρώτες βοήθειες σε χώρους άθλησης. Παιχνίδι ρόλων. • Παρουσίαση τεχνικής

2. Γνωστικό		<p>γνώσεις πρώτων βοηθειών σε συνθήκες άσκησης.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να εφαρμόζουν βασικές αρχές και γνώσεις για άσκηση με ασφάλεια. • Να εφαρμόζουν βασικές γνώσεις πρώτων βοηθειών σε συνθήκες άσκησης. 	<p>ΚΑΡΠΑ (σε διαφάνειες, σε βίντεο, σε κούκλα) και εκτέλεση προσομοίωσης από τους/τις μαθητές/-τριες σε ζευγάρια.</p>
	2.2. Δεξιότητες αυτορρύθμισης	<ul style="list-style-type: none"> • Να αυτοαξιολογούν τους βασικούς παράγοντες φυσικής κατάστασης που συνδέονται με την υγεία. • Να αυτοαξιολογούν τα επίπεδα της καθημερινής τους φυσικής δραστηριότητας. • Να αυτοαξιολογούν τα επίπεδα της φυσικής τους κατάστασης για υγεία και τα επίπεδα της φυσικής τους δραστηριότητας. • Να αναστοχάζονται σε σχέση με τα αποτελέσματα της αυτοαξιολόγησής τους και να τροποποιούν ανάλογα τη συμπεριφορά τους. 	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτοαξιολόγηση των παραγόντων της φυσικής κατάστασης για υγεία με χρήση ποικιλίας απλών και εύχρηστων δοκιμασιών. • Αυτοαξιολόγηση επιπέδων φυσικής δραστηριότητας (π.χ. εβδομαδιαίο ημερολόγιο παρακολούθησης της φυσικής δραστηριότητας), σύγκριση με τα προτεινόμενα ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας (τουλάχιστον 60 λεπτά μέτρια προς έντονη καθημερινή φυσική δραστηριότητα) και λήψη αποφάσεων για αλλαγή συμπεριφοράς. • Οι μαθητές/-τριες αξιολογούν βασικούς παράγοντες της φυσικής κατάστασης των γονιών τους ή άλλων μελών του οικογενειακού ή συγγενικού τους περιβάλλοντος, χρησιμοποιώντας βασικές διαδικασίες αξιολόγησης που έμαθαν στο μάθημα.
3. Συμπεριφορικό	3.1. Σχεδιασμός, εφαρμογή και αξιολόγηση ενός προγράμματος φυσικής κατάστασης για την υγεία	<ul style="list-style-type: none"> • Να σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα άσκησης για την υγεία. • Να γνωρίζουν τις διαδικασίες σχεδιασμού ενός πλάνου αλλαγής συμπεριφοράς για την υιοθέτηση ενός υγιεινού και δραστήριου τρόπου ζωής. • Να εφαρμόζουν ένα πρόγραμμα άσκησης για την υγεία. • Να βάλουν 	<ul style="list-style-type: none"> • Αξιοποίηση του χρόνου παραμονής στο σχολείο εκτός ΦΑ (ενεργητικά διαλείμματα, σκάλες, κενές ώρες κ.ά.) για να φτάσουν τα 10.000-11.700 βήματα/ημέρα ή τα 420 λεπτά ΦΔ/εβδομάδα εντός κι εκτός σχολείου, «εργασία» στο σπίτι. • Παιχνίδια «αντοχής στη δύναμη» για όλες τις μυϊκές ομάδες, στίβος εμποδίων κτλ. • Ενδυνάμωση με ελεύθερα μικρά βάρη (αλτηράκια), λάστιχα, ιατρικές μπάλες, συνασκήσεις. • Προγράμματα ευλυγισίας

<p>3. Συμπεριφορικό</p>		<p>συγκεκριμένους στόχους και να εφαρμόσουν ένα πλάνο αλλαγής συμπεριφοράς.</p>	<p>με όλους τους τύπους των διατάσεων, μέσω πολεμικών τεχνών, χορού, για πρόληψη τραυματισμών.</p>
	<p>3.2. Συμμετοχή σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν νέες ή πρωτότυπες φυσικές δραστηριότητες εντός κι εκτός σχολείου. • Να συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε μία νέα ή πρωτότυπη ΦΔ τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα μόνοι/-ες ή με παρέα, που να μπορεί να διεξαχθεί τόσο εντός όσο κι εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Προσομοίωση – παρουσίαση από μαθητές/-τριες εναλλακτικών σπορ στο σχολείο, με τα διαθέσιμα μέσα που υπάρχουν (π.χ. σκι με σανίδες, χόκεϊ με κοντάρια-ξύλα): νέες μορφές άσκησης με χρήση πρωτότυπων υλικών, δημιουργικός χορός-χορόδραμα, θεατρικό παιχνίδι, αναρρίχηση κλειστού χώρου (με τη συνδρομή συναδέλφου, ειδικού στο αντικείμενο), προσανατολισμός κ.ά. • Σχέδιο εργασίας σχετικά με την άσκηση στη φύση (κατηγορίες, οφέλη, απαιτήσεις σε ΦΚ). • Διδακτική επίσκεψη σε χώρους άθλησης και φυσικής δραστηριότητας της περιοχής. • Συμμετοχή σε δημοτικό αθλητικό δρώμενο. • Δραστηριότητες στη φύση (π.χ. περπάτημα στο άλσος δίπλα στο σχολείο ή παιχνίδι στο πάρκο που βρίσκεται δίπλα στο σχολείο).
<p>4. Ηθικό, συναισθηματικό, κοινωνικό</p>	<p>4.1. Αυτοέκφραση και διασκέδαση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν την αξία της συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα ως μέσο έκφρασης, διασκέδασης και πρόκλησης. • Να προσαρμόζουν δραστηριότητες και αθλήματα και να τα κάνουν προκλητικά και ευχάριστα. • Να αντλούν ευχαρίστηση από τη συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες, αθλήματα ή χορούς που επιλέγουν οι 	<ul style="list-style-type: none"> • Οι μαθητές/-τριες σε μικρές ομάδες προσαρμόζουν γνωστά αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες και τα κάνουν πιο προκλητικά. • Οι μαθητές/-τριες σε ομάδες σχεδιάζουν ένα νέο άθλημα συνδυάζοντας στοιχεία από γνωστά αθλήματα και στη συνέχεια συμμετέχουν σε αυτό με τους/τις συμμαθητές/-τριές τους. • Οι μαθητές/-τριες επιλέγουν και συμμετέχουν σε νέες δραστηριότητες και παιχνίδια (π.χ. αντιπτέριση, προσαρμοσμένο χόκεϊ, προσαρμοσμένο μπέιζμπολ).

4. Ηθικό, συναισθηματικό, κοινωνικό		ίδιοι/-ες. <ul style="list-style-type: none"> • Να δοκιμάζουν νέες φυσικές δραστηριότητες ή αθλήματα που εμπεριέχουν το στοιχείο της πρόκλησης και να εντοπίζουν τα θετικά σημεία της συμμετοχής. 	
	4.2. Συνεργασία και υπευθυνότητα	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν τη σημασία της συνεργασίας στον αθλητισμό και στη ζωή γενικότερα. • Να γνωρίζουν ότι στο πλαίσιο της ομάδας όλοι/-ες είναι αναγκαίοι/-ες για την επίτευξη ενός ομαδικού σκοπού. • Να γνωρίζουν ότι η συνεργασία μάς βοηθά να λύνουμε πιο αποτελεσματικά προβλήματα στα αθλήματα αλλά και στη ζωή γενικότερα. • Να αλληλεπιδρούν θετικά και να υποστηρίζουν τους/τις συμμαθητές/-τριές τους στο πλαίσιο συνεργατικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών. • Να συνεργάζονται με τους/τις συμμαθητές/-τριές τους και να συμβάλλουν στην επίτευξη ατομικών και ομαδικών στόχων στο πλαίσιο αθλητικών δραστηριοτήτων. • Να συνεργάζονται με τους/τις συμμαθητές/-τριές τους για να ξεπερνούν εμπόδια και προβλήματα που εμφανίζονται στο πλαίσιο αθλητικών 	<ul style="list-style-type: none"> • Σύνθεση χορογραφίας αερόμπικ. Τρεις ομάδες μαθητών/-τριών συνθέτουν από ένα κομμάτι χορογραφίας αερόμπικ ακολουθώντας σταθερές παραμέτρους (π.χ. μουσική, ρυθμός, διάρκεια) και επιλέγοντας τα υπόλοιπα στοιχεία. Στη συνέχεια κάθε ομάδα διδάσκει στις υπόλοιπες το κομμάτι της και στο τέλος όλοι μαζί συνθέτουν και παρουσιάζουν την τελική χορογραφία στον/στην εκπαιδευτικό. • Πετυχαίνω ατομικούς και ομαδικούς στόχους. Οι μαθητές/-τριες σε ομάδες επιλέγουν μια δεξιότητα (π.χ. σουτ στο καλάθι), αξιολογούν την απόδοσή τους (π.χ. εύστοχα σουτ στα 10) και καθορίζουν έναν ατομικό στόχο βελτίωσης και έναν ομαδικό. Ασκούνται στη δεξιότητα και αξιολογούν την επίτευξη ατομικών και ομαδικών στόχων. • Οι μαθητές/-τριες συνεργάζονται για την επίτευξη ενός ομαδικού στόχου (π.χ. φυσικής κατάστασης, σύνθεση και εκτέλεση μιας χορογραφίας, σχεδιασμός και εφαρμογή δραστηριότητας προσανατολισμού). • Μαθητές/-τριες με κοινά ενδιαφέροντα συμμετέχουν αλληλοϋποστηριζόμενοι/-ες σε ομάδες με κοινό στόχο (π.χ. προετοιμασία για ΤΕΦΑΑ-στρατιωτικές σχολές, έλεγχος βάρους, μυσική

4. Ηθικό, συναισθηματικό, κοινωνικό		δραστηριοτήτων.	<p>ενδυνάμωση).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Διδασκαλία νέου αθλήματος με τη δομή «jigsaw»/«παζλ». Στο πλαίσιο ομάδων εργασίας οι μαθητές/-τριες γίνονται «ειδικοί» σε μια δεξιότητα και στη συνέχεια τη διδάσκουν σε συμμαθητές/-τριές τους. • Οι μαθητές/-τριες μετατρέπουν ανταγωνιστικές δραστηριότητες και αθλήματα σε συνεργατικές (π.χ. μετατροπή σκυταλοδρομίας σε στίβο εμποδίων, αλλάζουν οι παίκτες/-τριες των ομάδων με το σκορ να συνεχίζει να μετράει κανονικά).
-------------------------------------	--	-----------------	--

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ			
Θεματικά Πεδία	Θεματικές Ενότητες	Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα (γνώσεις και δεξιότητες):	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
		Οι μαθητές/-τριες θα είναι σε θέση:	
1. Κινητικό	1.1. Δραστηριότητες διά βίου άσκησης	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν και να χρησιμοποιούν ικανοποιητικά γνώσεις και αποκτημένες δεξιότητες σε 2 ή περισσότερες αθλητικές δραστηριότητες (1 ατομική - 1 ομαδική). • Να εφαρμόζουν με επιτυχία στρατηγικές βελτίωσής τους σε 2 ή περισσότερες αθλητικές δραστηριότητες. • Να αναπαράγουν/ αναπτύσσουν/ τελειοποιούν 2 ή περισσότερες κινητικές/αθλητικές δεξιότητες που θα συμπληρώνουν και θα βελτιώνουν τις ήδη γνωστές. • Να εκτελούν ικανοποιητικά, να εξασκούν, να τροποποιούν και να προσαρμόζουν τον βαθμό δυσκολίας των ασκήσεων/δραστηριοτήτων με τη βοήθεια των συμμαθητών/-τριών τους και με την έμμεση επίβλεψη του/της ΕΦΑ. 	<ul style="list-style-type: none"> • Τροποποιημένα παιχνίδια με χρήση ατομικών αθλητικών δεξιοτήτων και εφαρμογή κανονισμών και στρατηγικών • Εξάσκηση/βελτίωση ατομικής τεχνικής στη ρίψη, υποδοχή, στόχευση, χειρισμό (π.χ. στις ρακέτες/πιγκ πογκ, στο σουτ στο μπάσκετ/χάντμπολ κτλ.). • Διεξαγωγή μίνι εσωτερικού (τμήματος) πρωταθλήματος στην πετοσφαίριση, την καλαθοσφαίριση, το πιγκ πογκ κτλ. • Υλοποίηση σύντομου πρότζεκτ όπου οι μαθητές/-τριες δημιουργούν και παίζουν το δικό τους παιχνίδι (με χρήση αθλητικών δεξιοτήτων και κανονισμών από γνωστά αθλήματα). • Τροποποιημένα παιχνίδια εμπνευσμένα από τα παραολυμπιακά αθλήματα (π.χ. «τυφλό» τρέξιμο με συνοδό).
	1.2. Χοροί και ρυθμός	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίζουν, να κατονομάζουν και να παρουσιάζουν 2 ή περισσότερους χορούς και να εντοπίζουν τα κοινά σημεία διαφορετικών 	<ul style="list-style-type: none"> • Ατομική παρουσίαση των βημάτων και των πολιτιστικών στοιχείων 2 ή περισσότερων ελληνικών παραδοσιακών χορών. • Δημιουργία σε ζευγάρια και ικανοποιητική εκτέλεση

1. Κινητικό		<p>χορών.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίζουν και να εφαρμόζουν με επιτυχία στρατηγικές βελτίωσης/τελειοποίησης της τεχνικής τους σε 2 ή περισσότερες χορευτικές δραστηριότητες. • Να επιδεικνύουν ικανότητα εκτέλεσης σε 2 ή περισσότερους χορούς που έχουν διδαχθεί. • Να σχεδιάζουν και να εκτελούν σε συνεργασία με τους/τις συμμαθητές/-τριές τους μια χορευτική ρουτίνα. 	<p>τουλάχιστον μιας χορευτικής ρουτίνας (π.χ. συρτάκι, πεντοζάλης, hip-hop κτλ.).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μίνι χορευτική παράσταση, όπου οι μαθητές/-τριες σε μικρές ομάδες (2-5 ατόμων) παρουσιάζουν 2 χορούς στο τμήμα τους.
2. Γνωστικό	1.3. Γνώσεις για θέματα άσκησης και υγείας	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν και να διακρίνουν τη σημασία της υγιεινής διατροφής για την άσκηση, την υγεία και την ποιότητα ζωής. • Να κάνουν υγιεινές επιλογές ως προς τη διατροφή τους. 	<ul style="list-style-type: none"> • Προβολή παρουσιάσεων και βίντεο σχετικά με την υγιεινή διατροφή. Συμπλήρωση κουίζ, παιχνίδι «Κυνήγι θησαυρού» (π.χ. Waypoint Edu/Action bound – Geocaching). • Κινητικό παιχνίδι με κουίζ αντιστοίχισης διατροφικών στοιχείων (% πρωτεΐνες, λίπη, υδατάνθρακες). • Υλοποίηση σύντομου σχεδίου εργασίας (project) σχετικά με τα συμπληρώματα διατροφής και το ντόπινγκ στον αθλητισμό.
	1.4. Δεξιότητες αυτορρύθμισης	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν πώς να ενσωματώνουν δεξιότητες αυτορρύθμισης σε προγράμματα διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής. • Να γνωρίζουν πώς να χρησιμοποιούν τις δεξιότητες αυτορρύθμισης και σε άλλα πεδία της ζωής τους. • Να ενσωματώνουν 	<ul style="list-style-type: none"> • Οι μαθητές/-τριες χρησιμοποιούν την τεχνική της θετικής σκέψης (π.χ. μετατροπή αρνητικών σκέψεων σε θετικές, χρήση αυτοομιλίας) στη διάρκεια ενός προγράμματος ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης για υγεία και διδάσκονται πώς να μεταφέρουν τη χρήση της τεχνικής αυτής και στα άλλα μαθήματα (π.χ. προετοιμασία για ένα διαγώνισμα). • Οι μαθητές/-τριες

2. Γνωστικό		<p>δεξιότητες αυτορρύθμισης σε προγράμματα διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής που σχεδιάζουν και εφαρμόζουν εντός και εκτός σχολείου.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να χρησιμοποιούν τις δεξιότητες αυτορρύθμισης που έμαθαν στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής και σε άλλα μαθήματα και στη ζωή γενικότερα (μεταφορά μάθησης). 	<p>εφαρμόζουν μια τεχνική χαλάρωσης (π.χ. χρήση αναπνοών) μετά από ένα πρόγραμμα ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Οι μαθητές/-τριες ατομικά ή σε ομάδες σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας ενσωματώνοντας τεχνικές χαλάρωσης, θετικής σκέψης και αυτοομιλίας, επίλυσης προβλημάτων.
3. Συμπεριφορικό	1.5. Σχεδιασμός, εφαρμογή και αξιολόγηση ενός προγράμματος φυσικής κατάστασης για την υγεία	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν διάφορες και διαφορετικές μορφές άσκησης και αξιολόγησης. • Να γνωρίζουν τρόπους αυτοπαρακολούθησης και καταγραφής επιδόσεων. • Να γνωρίζουν την έννοια της προσωπικής βελτίωσης και της στοχοθεσίας στα προγράμματα άσκησης σύμφωνα με τις ανάγκες τους. • Να προσαρμόζουν και να εξατομικεύουν διαφορετικούς τύπους άσκησης. • Να θέτουν στόχους για διαρκή προσωπική βελτίωση. • Να αξιολογούν τη συμμετοχή και τις επιδόσεις τους σε διάφορα προγράμματα άσκησης. 	<ul style="list-style-type: none"> • Οι μαθητές/-τριες γνωρίζουν και εφαρμόζουν διαφορετικές μορφές άσκησης (π.χ. αερόβια - αναερόβια). • Οι μαθητές/-τριες γνωρίζουν τρόπους κατασκευής προγραμμάτων δύναμης, ευλυγισίας και αερόβιας ικανότητας σύμφωνα με τις ατομικές τους ανάγκες. • Μέσα από ομαδικές και ατομικές δραστηριότητες στο σχολείο, θέτουν στόχους άσκησης και φυσικής δραστηριότητας (π.χ. δύναμης, ευλυγισίας, τρέξιμο σε μικρές ομάδες) και παρακολουθούν την επίτευξή τους ή όχι. • Κατασκευάζουν πλάνο υπέρβασης εμποδίων για να πετύχουν τους στόχους τους. • Επιλέγουν τις ασκήσεις που είναι κατάλληλες για αυτούς/-ές και τις προσαρμόζουν. • Μαθαίνουν να κατασκευάζουν, να εκτελούν και να παρακολουθούν ημερήσια, εβδομαδιαία και μηνιαία προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας. • Μαθαίνουν και συμμετέχουν σε διαδικασίες αυτοαξιολόγησης με διάφορα

<p>3. Συμπεριφορικό</p>			<p>μέσα (καρτέλες καταγραφής επιδόσεων, ερωτηματολόγια στάσεων, γνώσεων, μαθητικό πλάνο κ.ά.).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τη δημιουργία και εμπλέκονται σε ολοκληρωμένα σύντομα προγράμματα άσκησης (π.χ. 1 ώρα) ή μεγαλύτερης διάρκειας (1 μηνιαίο ή τριμηνιαίο πρόγραμμα, η φυσική δραστηριότητά μου για 6 μήνες μέσα από ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα κ.ά.).
	<p>1.6. Συμμετοχή σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν νέες ή πρωτότυπες φυσικές δραστηριότητες εντός κι εκτός σχολείου. • Να συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε μία νέα ή πρωτότυπη ΦΔ τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα μόνοι/-ες ή με παρέα, που να μπορεί να διεξαχθεί τόσο εντός όσο κι εκτός σχολείου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Οι μαθητές/-τριες σε ομάδες παρουσιάζουν ασκήσεις δύναμης και ευλυγισίας, με διάφορα αυτοσχέδια υλικά. • Αξιοποιούν όλους τους διαθέσιμους χώρους στο σχολείο για φυσική δραστηριότητα (πάγκοι, σταθερές επιφάνειες). • Προσομοιώνουν τις δουλειές του σπιτιού, τα ψώνια στα μαγαζιά (κουβάλημα, ξεφόρτωμα) και κατανοούν τις εναλλακτικές δυνατότητες άσκησης στο σχολείο και έξω από αυτό. • Αθλητική παντομίμα... και αθλητικό γέλιο. Μόνο με κινήσεις του σώματος πρέπει να περιγράψουν όρους και έννοιες της αθλητικής επιστήμης, αθλήματα και αθλητικές δράσεις της περιοχής, αθλητικές δεξιότητες. • Ασκήσεις «γραφείου» στο σπίτι (π.χ. στο γραφείο γύρω από την καρέκλα), σύντομα μικρά ενεργητικά «διαλείμματα» άσκησης με διατάσεις, αναπηδήσεις, δρομικές επιτόπου κ.ά., την ώρα της μελέτης στο σπίτι ή απλώς της παραμονής στο σπίτι.
<p>4. Ηθικό, συναισθηματικό, κοινωνικό</p>	<p>1.7. Αυτοέκφραση και διασκέδαση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν να προσαρμόζουν δραστηριότητες και 	<ul style="list-style-type: none"> • Οι μαθητές/-τριες σε ομάδες προσαρμόζουν γνωστά αθλήματα και

πεδίο		<p>αθλήματα και να τα κάνουν προκλητικά και ευχάριστα.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να επιλέγουν φυσικές δραστηριότητες, αθλήματα ή χορούς ως μέσο αυτοέκφρασης και διασκέδασης και να τις υιοθετούν διά βίου. • Να αξιοποιούν ευκαιρίες που παρουσιάζονται προκειμένου να γνωρίσουν νέες φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα με στόχο τη διασκέδαση και την αυτοέκφραση. 	<p>δραστηριότητες για να γίνουν πιο ευχάριστα και προκλητικά.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Οι μαθητές/-τριες παρουσιάσουν στην τάξη αθλήματα και δραστηριότητες με τις οποίες ασχολούνται και γνωρίζουν και καλούν τους/τις συμμαθητές/τριές τους να τις δοκιμάσουν αναλαμβάνοντας τον ρόλο του/της δασκάλου/-ας και καθοδηγητή/-τριας. • Οι μαθητές/-τριες επιλέγουν και συμμετέχουν σε νέες φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα που τους προτείνει ο/η εκπαιδευτικός ΦΑ. • Οι μαθητές/-τριες σε ομάδες καταγράφουν τις επιλογές άσκησης και φυσικής δραστηριότητες που παρέχει η περιοχή τους και τις παρουσιάζουν στην τάξη.
	1.8. Συνεργασία και υπευθυνότητα	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν το περιεχόμενο και την αξία της προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας στον αθλητισμό αλλά και στη ζωή γενικότερα. • Να γνωρίζουν τη σημασία του να αναλαμβάνουν και να φέρουν εις πέρας ρόλους στον αθλητισμό αλλά και στη ζωή γενικότερα. • Να σχεδιάζουν/οργανώνουν/εφαρμόζουν ποικιλία ατομικών και ομαδικών αθλητικών δραστηριοτήτων, επιλέγοντας συγκεκριμένους ρόλους και ευθύνες. • Να ξεπερνούν καταστάσεις που πιθανόν εμποδίζουν την ενασχόλησή τους με διά βίου άσκηση για υγεία εφαρμόζοντας 	<ul style="list-style-type: none"> • Μίνι πρωταθλήματα σε επίπεδο τάξης ή σχολείου (π.χ. πικν πογκ, street basket, mini volley) με τους/τις μαθητές/-τριες να αναλαμβάνουν συγκεκριμένους ρόλους (π.χ. αθλητές/-τριες, προπονητές/-τριες, διαιτητές, γραμματεία, δημοσιογράφοι, διαφημιστές/-στριες). • Οι μαθητές/-τριες οργανώνουν την ημέρα σχολικού αθλητισμού αναλαμβάνοντας ποικιλία ρόλων (π.χ. οργανωτική αρχή, αθλητές/-τριες, προπονητές, διαιτητές, γραμματεία) και επιλύουν πιθανά προβλήματα. • Σχεδιασμός, οργάνωση και υλοποίηση προγραμμάτων άσκησης σε συνεργασία με άλλες τάξεις ή σχολεία στο πλαίσιο προγραμμάτων εκπαίδευσης ή προγραμμάτων της κοινότητας (π.χ. ημέρα άσκησης με γονείς, παρουσίαση χορευτικών

<p>4. Ηθικό, συναισθηματικό, κοινωνικό πεδίο</p>		<p>αποτελεσματικές στρατηγικές διαχείρισης και αυτορρύθμισης.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να επιδεικνύουν υψηλό αίσθημα προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας εντός και εκτός μαθήματος Φυσικής Αγωγής. 	<p>δρώντων, δράσεις αγωγής υγείας).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μαθητές/-τριες παρουσιάζουν και διδάσκουν στους/στις συμμαθητές/-τριες δραστηριότητες και αθλήματα που γνωρίζουν καλά (π.χ. χορούς, πιγκ πογκ, πολεμικές τέχνες κ.λπ.). • Μαθητές/-τριες σε ρόλο γυμναστή/-τριας. Με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού ΦΑ, αναλαμβάνουν ρόλους σχετικούς με την πραγματοποίηση του μαθήματος (π.χ. προθέρμανση, οργάνωση χώρου και υλικών, διδασκαλία δεξιοτήτων).
--	--	---	--