

ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ & ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ

Α. ΣΚΟΠΟΣ

Η Φυσική Αγωγή στο Λύκειο έχει σκοπό, με τις γυμναστικές, αθλητικές και άλλες κινητικές δραστηριότητες, να αναπτύξει ισόρροπα 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, που μειώνονται εξαιτίας της πολύωρης καθιστικής ζωής των μαθητών-τριών.
- 2.2. Η διατήρηση και η βελτίωση της υγείας και της ευεξίας των μαθητών-τριών, 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 διατήρηση της λαϊκής και ευρύτερης κινητικής παράδοσης (παραδοσιακοί και άλλοι χοροί).
- 3.3. Η καλλιέργεια του αισθητικού κριτηρίου των μαθητών-τριών.

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 (τιμότητα στον αγώνα, συνεργασία, αλληλεγγύη, ομαδικό πνεύμα, αξιοκρατία, δικαιοσύνη, αυτοπεποίθηση, υπευθυνότητα, σεβασμός των αντιπάλων, μετριοφροσύνη, σωστή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας, φιλαθλο 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.

5. Πνευματικός – Γνωστικός

- 5.1. Η πνευματική ανάπτυξη (βελτίωση του νευρικού ιστού, 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 και κίνησης, των λαογραφικών στοιχείων, καθώς και των βασικών αρχών προπονητικής, υγιεινής κτλ.

Β. ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ – ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Απ' όλους τους παραπάνω διδακτικούς στόχους, ιδιαίτερη βαρύτητα και έμφαση δίνεται:

α. Στο βιωματικό, για να αποκτήσουν οι μαθητές-τριες αθλητικές συνήθειες. Ο στόχος αυτός υλοποιείται, με τη συμμετοχή τους στις αθλητικές δραστηριότητες διαφόρων επιπέδων καθώς και με το δικαίωμα που δίνεται στους μαθητές-τριες να επιλέξουν την κινητική δραστηριότητα που τους αρέσει:

β. Στο βιολογικό, για να αναπληρώσουν οι μαθητές την έλλειψη ευκαιριών για κίνηση και σωματική άσκηση, απαραίτητο αντιστάθμισμα στην καθιστική ζωή την οποία επιβάλλουν οι πολλές ώρες παρακολούθησης μαθημάτων και μελέτης. Ο στόχος αυτός υλοποιείται άμεσα με τις δρομικές, αλτικές, δυναμικές, διατακτικές και άλλες γυμναστικές ασκήσεις, που γίνονται στην αρχή κάθε ωριαίας διδασκαλίας και έμμεσα με το υπόλοιπο κινητικό πρόγραμμα (αθλήματα).

1. Οι μαθητές-τριες κάθε τάξης του Λυκείου επιλέγουν μετά από καθοδήγηση των καθηγητών-τριών Φυσικής Αγωγής:

1.1. Ένα άθλημα:

Ομαδικό - Basketball, Volleyball, Handball, Football.

Ατομικό - Αθλήματα Στίβου, Κολύμβηση, Ρυθμική ή Ενόργανη Γυμναστική, Tennis.

Άλλα αθλήματα κατά περίπτωση - Hockey, Water polo, Rugby, Πάλη, Squash, Ping-Pong.

1.2. Ή μια κινητική δραστηριότητα της αρεσκείας τους, τα οποία θα επιδιωκούνται σε ένα ή δύο τετράμηνα.

Οι μαθητές-τριες που επιλέγουν το ίδιο άθλημα ή την ίδια κινητική δραστηριότητα εντάσσονται σε μία ομάδα. Οι ομάδες που δημιουργούνται δεν πρέπει να είναι περισσότερες από τέσσερις (4), για να γίνεται όσο το δυνατό αποδοτικότερη η διδασκαλία και η εποπτεία από τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής.

2. Σε περίπτωση που μεγάλος αριθμός μαθητών-τριών επιλέξει το ίδιο άθλημα χωρίς να επαρκούν οι εγκαταστάσεις, προτεραιότητα έχουν στο πρώτο τετράμηνο οι μαθητές εκείνοι που θα εκπροσωπήσουν το τμήμα, την τάξη ή το σχολείο στο άθλημα αυτό κατά το εσωτερικό ή διασχολικό πρωτάθλημα. Στο επόμενο τετράμηνο θα καταβάλλεται προσπάθεια, ώστε να ικανοποιείται η επιθυμία και των άλλων μαθητών-τριών να ασχοληθούν με το άθλημα ή την κινητική δραστηριότητα της προτίμησής τους.

3. Η ωριαία διδασκαλία περιλαμβάνει:

3.1. Τακτικές ασκήσεις

3.2. Ασκήσεις φυσικής κατάστασης (δρομικές, αλτικές, δυναμικές, διατακτικές, κ.α) που αποβλέπουν κυρίως στον περιορισμό της υποκινητικότητας των μαθητών-τριών.

3.3. Τεχνική και τακτική ενός αθλήματος (κάθε ομάδα ασκείται σε διαφορετικό άθλημα επιλογής).

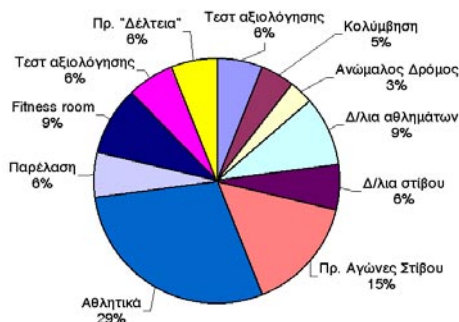
3.4. Εμπέδωση με αγώνες.

Γ. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΑΞΗ

Η εφαρμογή του προγράμματος Φυσικής Αγωγής πραγματοποιείται σε 33 εβδομάδες μέσα στο σχολικό έτος για όλους του μαθητές-τριες σε χωριστές ομάδες για αγόρια και κορίτσια.

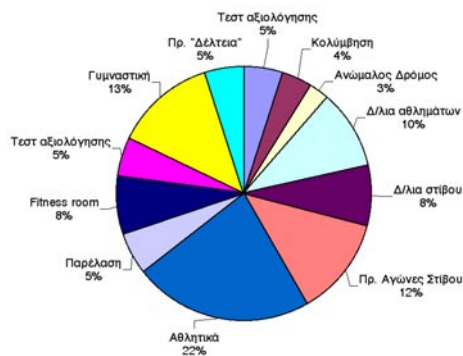
Η Γ Λυκείου έχει 66 περιόδους συνολικά ετησίως μάθημα Φυσικής Αγωγής όπου πραγματοποιείται αναλυτικά το παρακάτω πρόγραμμα:

| | | |
|--------------------------------|----|----------|
| 1. Test αξιολόγησης | 4 | περίοδοι |
| 2. Κολύμβηση | 3 | » |
| 3. Ανώμαλος Δρόμος | 2 | » |
| 4. Διδασκαλία αθλημάτων | 6 | » |
| 5. Διδασκαλία στίβου | 4 | » |
| 6. Προκριματικοί αγώνες στίβου | 10 | » |
| 7. Αθλητικά | 19 | » |
| 8. Παρέλαση | 4 | » |
| 9. Fitness room | 6 | » |
| 10. Test αξιολόγησης | 4 | » |
| 11. Προετοιμασία «Δέλτεια» | 4 | » |



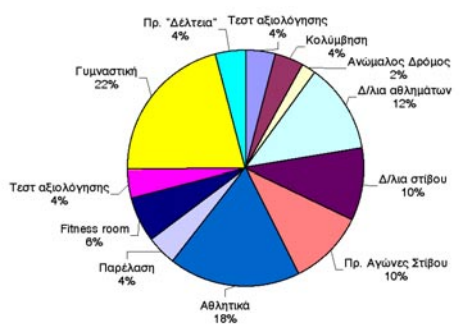
Η Β Λυκείου έχει 79 περιόδους συνολικά ετησίως μάθημα Φυσικής Αγωγής όπου πραγματοποιείται αναλυτικά το παρακάτω πρόγραμμα:

| | | |
|--------------------------------|----|----------|
| 1. Test αξιολόγησης | 4 | περίοδοι |
| 2. Κολύμβηση | 3 | » |
| 3. Ανώμαλος Δρόμος | 2 | » |
| 4. Διδασκαλία αθλημάτων | 8 | » |
| 5. Διδασκαλία στίβου | 6 | » |
| 6. Προκριματικοί αγώνες στίβου | 10 | » |
| 7. Αθλητικά | 18 | » |
| 8. Παρέλαση | 4 | » |
| 9. Fitness room | 6 | » |
| 10. Test αξιολόγησης | 4 | » |
| 11. Γυμναστική | 10 | » |
| 12. Προετοιμασία «Δέλτεια» | 4 | » |



Η Α Λυκείου έχει 99 περιόδους συνολικά ετησίως μάθημα Φυσικής Αγωγής όπου πραγματοποιείται αναλυτικά το παρακάτω πρόγραμμα:

| | | |
|--------------------------------|----|----------|
| 1. Test αξιολόγησης | 4 | περίοδοι |
| 2. Κολύμβηση | 4 | » |
| 3. Ανώμαλος Δρόμος | 2 | » |
| 4. Διδασκαλία αθλημάτων | 12 | » |
| 5. Διδασκαλία στίβου | 10 | » |
| 6. Προκριματικοί αγώνες στίβου | 10 | » |
| 7. Αθλητικά | 18 | » |
| 8. Παρέλαση | 4 | » |
| 9. Fitness room | 6 | » |
| 10. Test αξιολόγησης | 4 | » |
| 11. Γυμναστική | 21 | » |
| 12. Προετοιμασία «Δέλτεια» | 4 | » |



Στο Λύκειο η ωριαία διδασκαλία, σύμφωνα με τους νέους στόχους —κυρίως του βιωματικού και του βιολογικού— 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. Τακτικές ασκήσεις, κλήσεις, μεταβολές, βάδισμα.

1.3. 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.

(Συνολική διάρκεια του εισαγωγικού μέρους 10'-15')

2. Το κύριο μέρος, που περιλαμβάνει:

2.1. Την πρακτική εφαρμογή της τεχνικής κάποιου συγκεκριμένου κινητικού θέματος το οποίο θα διαφέρει από ομάδα σε ομάδα, ανάλογα με το άθλημα που επέλεξαν οι μαθητές-τριες ή το θέμα που επέλεξε ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής.

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

(Συνολική διάρκεια του κυρίου μέρους 25'-50').

3. Το τελικό μέρος, που περιλαμβάνει:

3.1. Την αποθεραπεία, σε περίπτωση που οι κτύποι της καρδιάς έχουν αυξηθεί υπερβολικά ή τις διατακτικές ασκήσεις σε περιπτώσεις έντονης δραστηριότητας με αντιστάσεις.

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

(Συνολική διάρκεια τελικού μέρους 5'-7').

Αναλυτικότερα, η ωριαία διδασκαλία θα οργανώνεται ως εξής:

Προθέρμανση: Αυτή, κατά κανόνα, είναι κοινή για όλους του μαθητές-τριες. Είναι όμως δυνατόν η κάθε ομάδα ή και ο κάθε μαθητής να προθερμαίνεται μόνος του με διαφορετικό κινητικό πρόγραμμα, που συντάσσει ο καθηγητής Φ.Α., ενδεχομένως, με τη συνεργασία των ίδιων των μαθητών.

Η διαφορετική προθέρμανση της κάθε ομάδας ή και του κάθε μαθητή-τρια χωριστά εξυπηρετεί όχι τόσο την ιδιαιτερότητα του κάθε αθλήματος ή την ατομικότητα του κάθε μαθητή όσο κυρίως, το να συνθηθούν οι μαθητές-τριες να ασκούνται μόνι τους, όταν πλέον αποφοιτήσουν από το σχολείο, οπότε δε θα υπάρχει η παρουσία του καθηγητή ή το υποχρεωτικό σχολικό πρόγραμμα.

Κύριο μέρος: Ο καθηγητής Φ.Α. δίνει ένα θέμα σε κάθε ομάδα, που, κατά κανόνα, είναι διαφορετικό σε κάθε νέα ωριαία διδασκαλία. π.χ. στους μαθητές-τριες που διάλεξαν το Volleyball αναθέτει να κάνουν βολές τύπου τένις, στους μαθητές που διάλεξαν Basketball να κάνουν «μπασίματα», στους μαθητές-τριες που διάλεξαν την Ενόργανη Γυμναστική να ασκηθούν στην κυβίστηση, στους μαθητές που διάλεξαν το Χορό να χορέψουν τις ποικιλίες του «Καλαματιανού», ή στη Κολύμβηση, αργή κολύμβηση με εναλλαγές στα στυλ κ.ο.κ. Ο καθηγητής Φ.Α., κατά την ώρα που ασκούνται οι μαθητές-τριες, εποπτεύει, διορθώνει, συμβουλεύει, αλλά και επεμβαίνει παιδαγωγικά κάθε φορά που δημιουργείται κάποιο θέμα συμπεριφοράς ή ανακύπτει κάποιο άλλο ζήτημα.

Αν όμως διαπιστωθεί ότι μία ομάδα, π.χ. του μπάσκετ, δεν κατέχει ικανοποιητικά το κινητικό θέμα που δόθηκε, είναι δυνατόν ο καθηγητής Φ.Α. να το διδάξει και αυτό μπορεί να συνεχιστεί και με άλλα θέματα στα επόμενα μαθήματα, με την προϋπόθεση, όμως, ότι θα το ζητήσουν οι μαθητές-τριες και δε θα καταστρατηγηθεί η φιλοσοφία του μαθήματος που είναι, για τους μαθητές-τριες του Λυκείου, το ότι πρέπει να ασκούνται στις κινητικές δραστηριότητες που τους αρέσουν.

Φυσικά αυτό δεν αποκλείει τις περιπτώσεις κατά τις οποίες σε τακτά χρονικά διαστήματα —χωρίς να αποτελεί κανόνα— και για άλλους λόγους (κακές καιρικές συνθήκες, ανεπάρκεια εγκαταστάσεων, εθνικές γιορτές κ.α.) μπορεί και πρέπει να γίνονται κοινές κινητικές δραστηριότητες απ'όλους τους μαθητές-τριες, όπως π.χ.: ασκήσεις φυσικής κατάστασης, παιδαγωγικής γυμναστικής, κολύμβησης, ελληνικών χορών, αγωνισμάτων στίβου προετοιμασίας για παρελάσεις κ.α.

Τελικό μέρος: Επειδή μέσα στο σχολικό πρόγραμμα δεν έχουμε μεγάλες εντάσεις, γι' αυτό το τελικό μέρος θα εφαρμόζεται κατά περίπτωση.