

## Α. ΣΚΟΠΟΣ

Η Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό Σχολείο έχει σκοπό με τις γυμναστικές, αθλητικές και άλλες δραστηριότητες να αναπτύξει ισόρροπα και αρμονικά τις σωματικές, ψυχικές και πνευματικές δυνάμεις των μαθητών-μαθητριών:

## 1. Σωματικός Τομέας (ψυχοκινητικός)

- 1.1. Ανάπτυξη των αντιληπτικών ικανοτήτων: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, αντίληψη μέσω της αφής, ικανότητα συντονισμού
- 1.2. Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων: απλές προσαρμοστικές δεξιότητες, σύνθετες προσαρμοστικές δεξιότητες, περίπλοκες προσαρμοστικές δεξιότητες
- 1.3. Ανάπτυξη των φυσικών σωματικών ικανοτήτων: ταχύτητα, ευλυγισία, ευκίνησια
- 1.4. Προαγωγή της υγείας και ευεξίας
- 1.5. Καλλιέργεια του ρυθμού
- 1.6. Ανάπτυξη της μη λεκτικής επικοινωνίας: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση

## 2. Συναισθηματικός Τομέας

- 2.1. Κοινωνικοί στόχοι: ανάπτυξη κοινωνικών και ψυχικών αρετών, όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος
- 2.2. Ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και της θετικής αυτοαντίληψης και αυτοπεποίθησης και καλλιέργεια ελεύθερης και δημοκρατικής έκφρασης
- 2.3. Ηθικοί στόχοι: ανάπτυξη ηθικών αρετών, όπως: τιμότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη, συνετή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας

## 3. Γνωστικός Τομέας

- 3.1. Γνωστικοί στόχοι: κατανόηση εννοιών και απόκτηση γνώσεων σχετικών με τη Φυσική Αγωγή και τον αθλητισμό, γνώση των κανονισμών των διάφορων αθλημάτων και αγωνισμάτων, απόκτηση γνώσεων σχετικών με την Ολυμπιακή ιδέα και κίνηση, απόκτηση γνώσεων που σχετίζονται με τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο, απόκτηση βασικών γνώσεων υγιεινής και πρώτων βοηθειών
- 3.2. Ανάπτυξη της φαντασίας και της δημιουργικότητας, συνειδητοποίηση της ανάγκης «δια βίου» άσκησης ή άθλησης και της ωφέλειας που προκύπτει απ' αυτή, καθώς και απόκτηση αθλητικών συνθηκών για ερασιτεχνική ενασχόληση με τον αθλητισμό
- 3.3. Αισθητικοί στόχοι: εκτίμηση των αισθητικών στοιχείων των κινήσεων

Οι παραπάνω στόχοι πρέπει να καλλιεργούνται σε όλες τις τάξεις του Δημοτικού Σχολείου. Προτεραιότητα όμως έχει η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών και, μέσω αυτών, η καλλιέργεια των φυσικών τους ικανοτήτων και η προαγωγή της υγείας τους.

## Β. ΣΤΟΧΟΣ

Οι στόχοι στις τάξεις του Δημοτικού Σχολείου αναλύονται ως εξής:

## ΤΑΞΕΙΣ Α' και Β'

## 1. Ψυχοκινητική αγωγή

- 1.1. Αίσθηση του χώρου και του χρόνου
- 1.2. Οπτικοακουστικός συντονισμός και συγχρονισμός
- 1.3. Ισορροπία στατική – δυναμική
- 1.4. Πλευρική κίνηση
- 1.5. Ορθοσωματική Αγωγή
- 1.6. Αναπνευστική Αγωγή
- 1.7. Φαντασία και δημιουργικότητα

## 2. Μουσικοκινητική Αγωγή - Χοροί

- 2.1. Στοιχεία του ρυθμού
- 2.2. Μίμηση και Αυτοσχεδιασμός

## 3. Παιχνίδια ομαδικά, ατομικά, ελεύθερα και οργανωμένα

- 3.1. Βασικές αρχές παιχνιδιού
- 3.2. Εισαγωγή στα ομαδικά παιχνίδια της Καλαθοσφαίρισης, Χειροσφαίρισης και του Ποδοσφαίρου

## 4. Γυμναστική

- 4.1. Γενική Γυμναστική
- 4.2. Ενόργανη Γυμναστική

## 5. Στίβος

- 5.1. Βασικές αρχές αγωνισμάτων
- 5.2. Δρόμοι ταχύτητας και αντοχής
- 5.3. Άλμα σε μήκος
- 5.4. Ρίψη vortex
- 5.5. Σκυταλοδρομίες
- 5.6. Επιδείξεις αγωνισμάτων στίβου

## 6. Κολύμβηση

- 6.1. Βασικές γνώσεις χρήσης των χώρων του κολυμβητηρίου
- 6.2. Βασικές αρχές της κολύμβησης σε κολυμβητήριο
- 6.3. Επιβίωση στο νερό
- 6.4. Βελτίωση της πλευστικής ικανότητας
- 6.5. Εκμάθηση του ρυθμού αναπνοής
- 6.6. Εκπαιδευτικό πρόγραμμα εκμάθησης τεχνικής ελεύθερου
- 6.7. Εκπαιδευτικό πρόγραμμα εκμάθησης τεχνικής υπτίου
- 6.8. Παιχνίδια στο νερό
- 6.9. Επιδείξεις κολυμβητικών δεξιοτήτων

## ΤΑΞΕΙΣ Γ' και Δ'

## 1. Ψυχοκινητική Αγωγή

- 1.1. Κινητικές δεξιότητες
- 1.2. Φυσικές ικανότητες
- 1.3. Ορθοσωματική Αγωγή
- 1.4. Γυμναστική

## 2. Μουσικοκινητική Αγωγή

- 2.1. Καλλιέργεια του ρυθμού
- 2.2. Αυτοσχεδιασμός

## 3. Παιχνίδια ομαδικά, ατομικά, παραδοσιακά

## 4. Αθλοπαιδιές

- 4.1. Καλαθοσφαίριση
- 4.2. Χειροσφαίριση
- 4.3. Πετοσφαίριση
- 4.4. Ποδοσφαίρο
- 4.5. Αντισφαίριση
- 4.6. Επιτραπέζια Αντισφαίριση
- 4.7. Αθλητικές Συναντήσεις Τμημάτων

## 5. Στίβος

- 5.1. Δρόμοι Ταχύτητας
- 5.2. Δρόμοι Αντοχής
- 5.3. Ρίψη vortex
- 5.4. Άλμα σε ύψος
- 5.5. Άλμα σε μήκος
- 5.6. Σκυταλοδρομίες
- 5.7. Αγωνιστική Δραστηριότητα

## 6. Γυμναστική

- 6.1. Γενική Γυμναστική
- 6.2. Ενόργανη Γυμναστική
- 6.3. Πολύζυγα, στρώματα, δοκός ισορροπίας, πλινθίο, μποκ
- 6.4. Σχοινιά αναρρίχησης
- 6.5. Τραμπολίνο
- 6.6. Κορδέλες, μπάλες, στεφάνια, σχοινάκια

## 7. Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί

- 7.1. Συρτός στα 3
- 7.2. Συρτός στα δύο
- 7.3. Καρσιλαμάς
- 7.4. Τσάμικος

## 8. Κολύμβηση

- 8.1. Επανάληψη των γνώσεων Α' και Β' τάξης
- 8.2. Εξάσκηση στην τεχνική ελεύθερου και υπτίου με ασκήσεις άνω και κάτω άκρων
- 8.3. Ασκήσεις για τη βελτίωση του ρυθμού της αναπνοής
- 8.4. Ασκήσεις συντονισμού άνω και κάτω άκρων
- 8.5. Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την εκμάθηση της τεχνικής ελεύθερου και υπτίου
- 8.6. Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την εκμάθηση της τεχνικής προσθίου
- 8.7. Παιχνίδια στο νερό
- 8.8. Αγωνιστική Δραστηριότητα

## ΤΑΞΕΙΣ Ε' και ΣΤ'

### 1. Γυμναστική

- 1.1. Γενική Γυμναστική
- 1.2. Ενόργανη Γυμναστική

### 2. Αθλοπαιδιές

- 2.1. Καλαθοσφαίριση
- 2.2. Ποδοσφαίρο
- 2.3. Χειροσφαίριση
- 2.4. Πετοσφαίριση
- 2.5. Αντισφαίριση
- 2.6. Επιτραπέζια Αντισφαίριση
- 2.7. Αθλητικές Συναντήσεις Τμημάτων

### 3. Κλασικός Αθλητισμός

- 3.1. Δρόμοι ταχύτητας
- 3.2. Δρόμοι αντοχής
- 3.3. Σκυταλοδρομίες

- 3.4. Άλμα σε μήκος
- 3.5. Άλμα σε ύψος
- 3.6. Ρίψη σφαίρας 1 kg
- 3.7. Ρίψη vortex
- 3.8. Αγωνιστική Δραστηριότητα

### 4. Κολύμβηση

- 4.1. Επανάληψη των γνώσεων των προηγούμενων τάξεων
- 4.2. Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την εκμάθηση τεχνικής στο ελεύθερο, ύπτιο, πρόσθιο
- 4.3. Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την εκμάθηση τεχνικής στην πεταλούδα
- 4.4. Σκυταλοδρομίες, παιχνίδια στο νερό
- 4.5. Τεχνικές ναυαγιοσωστικής
- 4.6. Αγωνιστική Δραστηριότητα

### 5. Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί

Καλαματιανός

## Γ. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

### Α' ΚΑΙ Β' ΤΑΞΕΙΣ

Στις πρώτες τάξεις του Δημοτικού Σχολείου εφαρμόζουμε αθλητικά προγράμματα που προάγουν τη νευρομυϊκή, συναισθηματική και πνευματική ανάπτυξη του παιδιού. Δημιουργούμε ευκαιρίες ώστε να παίζουν ατομικά, σε ζευγάρια και σε μικρές ομάδες.

Το παιχνίδι γεμίζει το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του παιδιού αυτής της ηλικίας. Είναι το μέσο με το οποίο γνωρίζει τον εαυτό του, μαθαίνει για τους ανθρώπους και τον κόσμο γύρω του, αντιλαμβάνεται τις δυνατότητες και τα όριά του και συμβάλλει στην κοινωνικοποίησή του. Τα παιδιά με το παιχνίδι μαθαίνουν να συνεργάζονται, να αναλαμβάνουν ευθύνες και ρόλους, μαθαίνουν να τηρούν και να σέβονται κανόνες.

Είναι ανάγκη τα παιδιά στις μικρές τάξεις του Δημοτικού Σχολείου να κινούνται πολύ και ελεύθερα. Φυσικά, χρειάζεται πάντα η καθοδήγηση, παρότρυνση και ενθάρρυνση από τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής. Είναι απαραίτητο λοιπόν να τους προσφέρουμε ευκαιρίες για κινητικές δραστηριότητες λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες και τις δυνατότητες της ηλικίας τους.

### Γ' και Δ' ΤΑΞΕΙΣ

Τα παιδιά αυτής της ηλικίας είναι σωματικά και πνευματικά ωριμότερα από τα παιδιά της Α' και Β' τάξης. Εφαρμόζουμε κι εδώ αντίστοιχα αθλητικά προγράμματα που προάγουν τη νευρομυϊκή, συναισθηματική και πνευματική ανάπτυξη τους και τα εκπαιδεύουμε συστηματικά ώστε να αναπτύξουν κινητικές δεξιότητες που αποτελούν μέρος των καθιερωμένων αθλημάτων και αγωνισμάτων.

Και πάλι τους δημιουργούμε ευκαιρίες για παιχνίδι ατομικό, σε ζευγάρια, αλλά κυρίως σε ομάδες.

Το παιχνίδι γεμίζει το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του παιδιού και αυτής της ηλικίας. Είναι το μέσο με το οποίο γνωρίζει τον εαυτό του, μαθαίνει για τους ανθρώπους και τον κόσμο γύρω του, αντιλαμβάνεται τις δυνατότητες και τα όριά του και συμβάλλει στην κοινωνικοποίησή του. Με αυτό τον τρόπο μαθαίνουν να συνεργάζονται, να αναλαμβάνουν ευθύνες και ρόλους, να τηρούν και να σέβονται κανόνες, να επιλύουν προβλήματα, να επιβραβεύουν.

Για τη διδασκαλία του χορού πρέπει να εξασφαλίζεται η δημιουργία κατάλληλου κλίματος καθώς και η δυνατότητα χρησιμοποίησης της κατάλληλης μουσικής.

### Ε' και ΣΤ' ΤΑΞΕΙΣ

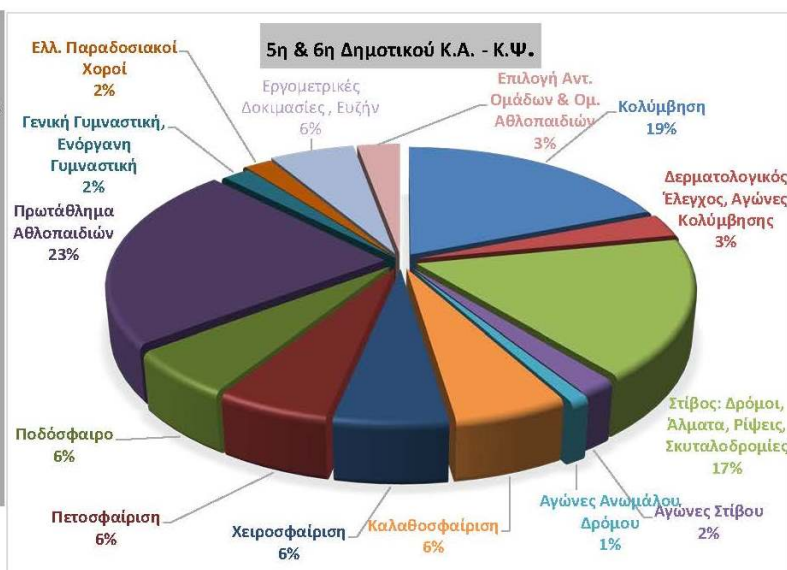
Λαμβάνοντας υπόψη την εκπαίδευση που έγινε στις προηγούμενες τάξεις θα πρέπει στην Ε' και την ΣΤ' να δίνεται έμφαση στον γνωστικό τομέα. Από την έναρξη της διδασκαλίας ενός αντικειμένου, πρέπει να καταβάλλεται προσπάθεια ώστε αυτό να μη διακόπτεται μέχρι την ολοκλήρωσή του. Η διδασκαλία των αθλημάτων και των αγωνισμάτων θα γίνεται τόσο στους μαθητές όσο και στις μαθήτριες χωρίς διάκριση.

## Δ. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η εφαρμογή του προγράμματος Φυσικής Αγωγής πραγματοποιείται σε 35 εβδομάδες μέσα στο σχολικό έτος χωρίς να διαχωρίζονται οι μαθητές από τις μαθήτριες. Εξαιρούνται οι αγώνες στίβου και κολύμβησης (ξεχωριστά για μαθητές- μαθήτριες).

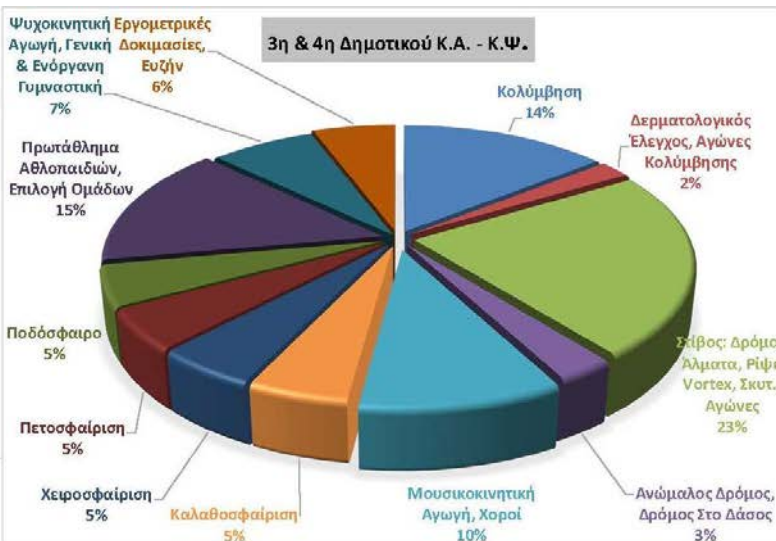
Στο Κολλέγιο Αθηνών και στο Κολλέγιο Ψυχικού, οι τάξεις Α', Β', Ε' & ΣΤ' Δημοτικού έχουν συνολικά 105 ώρες ετησίως μάθημα Φυσικής Αγωγής, ενώ οι τάξεις Γ' και Δ' έχουν 140 ώρες, όπου πραγματοποιείται αναλυτικά το παρακάτω πρόγραμμα:

Κατανομή Ωρών 5ης-6ης τάξης		
Μαθήματα	Ώρες	Ποσοστό
Κολύμβηση	20	19%
Δερματολογικός Έλεγχος, Αγώνες Κολύμβησης	3	3%
Στίβος: Δρόμοι, Άλματα, Ρίψεις, Σκυταλοδρομίες	18	17%
Αγώνες Στίβου	2	2%
Αγώνες Ανωμάλου Δρόμου	1	1%
Καλαθοσφαίριση	6	6%
Χειροσφαίριση	6	6%
Πετοσφαίριση	6	6%
Ποδοσφαίρο	6	6%
Πρωτάθλημα Αθλοπαιδιών	24	23%
Γενική Γυμναστική, Ενόργανη Γυμναστική	2	2%
Ελλ. Παραδοσιακοί Χοροί	2	2%
Εργομετρικές Δοκιμασίες, Ευζήν	6	6%
Επιλογή Αντ. Ομάδων & Ομ. Αθλοπαιδιών	3	3%
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>105</b>	<b>100%</b>



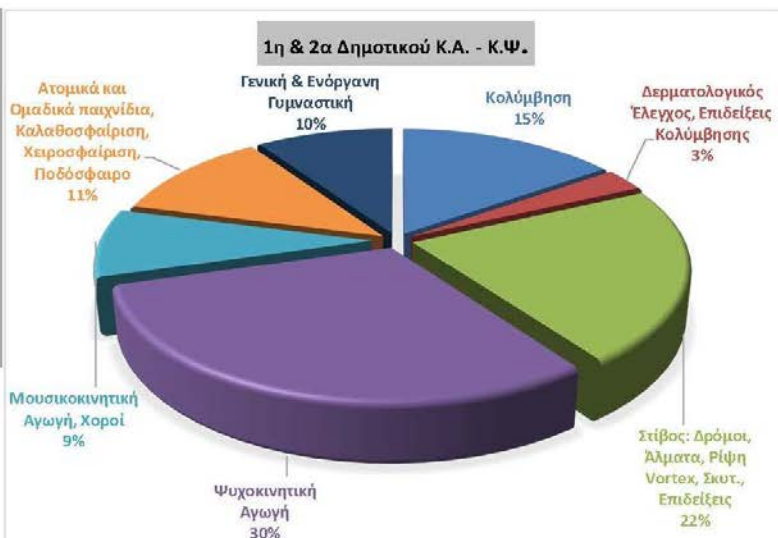
### Κατανομή Ωρών 3ης-4ης τάξης

Μαθήματα	Ωρες	Ποσοστό
Κολύμβηση	20	14%
Δερματολογικός Έλεγχος, Αγώνες Κολύμβησης	3	2%
Στίβος: Δρόμοι, Άλματα, Ρίψη Vortex, Σκυτ., Αγώνες	32	23%
Ανώμαλος Δρόμος, Δρόμος Στο Δάσος	4	3%
Μουσικοκινητική Αγωγή, Χοροί	14	10%
Καλαθοσφαίριση	7	5%
Χειροσφαίριση	7	5%
Πετοσφαίριση	7	5%
Ποδόσφαιρο	7	5%
Πρωτάθλημα Αθλοπαιδιών, Επιλογή Ομάδων	21	15%
Ψυχοκινητική Αγωγή, Γενική & Ενόργανη Γυμναστική	10	7%
Εργομετρικές Δοκιμασίες, Ευζήν	8	6%
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>140</b>	<b>100%</b>



### Κατανομή Ωρών 1ης-2ας τάξης

Μαθήματα	Ωρες	Ποσοστό
Κολύμβηση	16	15%
Δερματολογικός Έλεγχος, Επιδείξεις Κολύμβησης	3	3%
Στίβος: Δρόμοι, Άλματα, Ρίψη Vortex, Σκυτ., Επιδείξεις	23	22%
Ψυχοκινητική Αγωγή	32	30%
Μουσικοκινητική Αγωγή, Χοροί	9	9%
Ατομικά και Ομαδικά παιχνίδια, Καλαθοσφαίριση, Χειροσφαίριση, Ποδόσφαιρο	12	11%
Γενική & Ενόργανη Γυμναστική	10	10%
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>105</b>	<b>100%</b>



### Ε. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Η αξιολόγηση αποτελεί βασικό στοιχείο της διαδικασίας μάθησης και δικαιολογείται παιδαγωγικά περισσότερο ως μέσο ανατροφοδότησης του μαθητή και λιγότερο ως μέσο επίτευξης των στόχων ή σύγκρισης των μαθητών μεταξύ τους.

Η αξιολόγηση στη Φυσική Αγωγή δεν στοχεύει τόσο στην αθλητική επίδοση, όσο στον έλεγχο του επιπέδου εκμάθησης των κινητικών - αθλητικών δεξιοτήτων που απέκτησαν οι μαθητές και οι μαθήτριες καθώς επίσης στην αύξηση του ενδιαφέροντος και την παρακίνηση για συγκεκριμένες δραστηριότητες.