

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

Α. ΣΚΟΠΟΣ

Η Φυσική Αγωγή στο Γυμνάσιο 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. Κινητικός - Εκφραστικός

1.1. Η εκμάθηση της βασικής τεχνικής ορισμένων αθλημάτων και άλλων φυσικών δραστηριοτήτων καθώς και η δυνατότητα συμμετοχής σε αθλητικούς αγώνες.

1.2. Η καλλιέργεια του ρυθμού και της κινητικής έκφρασης.

1.3. Η διατήρηση της λαϊκής κινητικής παράδοσης (παραδοσιακοί χοροί)

2. Βιολογικός — Υγιεινός

2.1. Η ανάπτυξη των βασικών φυσικών ικανοτήτων της αντοχής, της δύναμης, της ταχύτητας, της ευλυγισίας και της επιδεξιότητας.

2.2. Η πρόληψη και διόρθωση των προβλημάτων του ερειστικού και μυϊκού συστήματος.

2.3. Η εξασφάλιση και διατήρηση της σωματικής υγείας και ευεξίας καθώς και η βασική σκληραγώγηση του οργανισμού.

3. Κοινωνικός - Ηθικός

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

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

3.3. Η ψυχαγωγία των μαθητών/τριών μέσω των κινητικών - αθλητικών δραστηριοτήτων.

4. Πνευματικός - Γνωστικός

4.1. Η πνευματική ανάπτυξη (καλλιέργεια και ανάπτυξη της κιναισθητικής ευφυΐας, της ικανότητας προσοχής, αντίληψης, εφευρετικότητας, δημιουργίας, οργάνωσης κ.α.)

4.2. Η απόκτηση γνώσεων σχετικών με τη φυσική αγωγή, όπως π.χ.: των κανονισμών, της Ολυμπιακής Ιδέας και του Ολυμπιακού κινήματος, των λαογραφικών στοιχείων, καθώς και των βασικών αρχών προπονητικής, υγιεινής κ.α.

5. Βιωματικός

5.1. Η συνειδητοποίηση της ωφέλειας και της ανάγκης για άσκηση και άθληση σε ολόκληρη τη ζωή.

5.2. Η απόκτηση αθλητικής κουλτούρας.

5.3. Η καλλιέργεια της αγάπης για τη φύση και τη ζωή της υπαίθρου.

Β. ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το πρόγραμμα του Γυμνασίου έχει βασιστεί στις ιδιαίτερες ανάγκες και ενδιαφέροντα των μαθητών/τριών ηλικίας 12-14 χρονών και έχει σχεδιαστεί να υποστηρίξει τη μεταβολή της εκπαιδευτικής μεθόδου από το Δημοτικό Σχολείο, με διαφορετικούς τρόπους εκμάθησης και προσέγγισης.

Το πρόγραμμα αυτό χαρακτηρίζεται:

1. Με βάση τον Καθηγητή/τρια να παρέχει συνεχή καθοδήγηση και βοήθεια προς τους μαθητές/τριες για σωστές αποφάσεις και επιλογές.

2. Με ισορροπημένη δυνατότητα εκμάθησης, κατευθυνόμενη από τους 3 βασικούς στόχους του Γυμνασίου:

- Ανάπτυξη σε προσωπικό επίπεδο (εξέλιξη).

- Συνεχόμενη εμπειρία.

- Αποτελεσματική χρήση κατάλληλης γνώσης.

3. Με επιμορφωτική σχεδίαση που επικεντρώνεται στην ατομική πρόοδο, με πολλούς τρόπους εκμάθησης και εξατομικευμένες εντολές στους κατάλληλους τομείς.

4. Με τη δημιουργία πειθαρχημένης ομάδας με στόχους: την συνεργασία, τον προγραμματισμό, το σεβασμό προς τους άλλους και την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης.

5. Με έξυπνη επιλογή δραστηριοτήτων που θα προάγουν την κοινωνικοποίηση και την ανάπτυξη ενδιαφερόντων που θα εμπλουτίζουν τον ελεύθερο χρόνο.

Χαρακτηριστικά των μαθητών/τριών του Γυμνασίου

Είναι δύσκολο να περιγράψεις ή να κατηγοριοποιήσεις τους μαθητές/τριες του Γυμνασίου με μια σύντομη δήλωση. Αυτή η μεταβατική περίοδος είναι μια από τις πιο πιεστικές και έντονες, που αναστατώνουν σωματικά, συναισθηματικά, κοινωνικά και πνευματικά το άτομο. Είναι μια περίοδος μιας μεγάλης σωματικής αλλαγής, μια ακανόνιστης ωρίμανσης, μιας μεγάλης μεταβολής των παιδιών στο ύψος, βάρος και σωματικής ωρίμανσης. Οι παρακάτω περιγραφές μας βοηθούν να καταλάβουμε τα χαρακτηριστικά ενός μαθητή Γυμνασίου:

Σωματικά:

- Χρειάζεται να συμφιλωθεί με την ωρίμανση του σώματος του.
- Ανακαλύπτει το καθήκον και το ρόλο του ανάλογα με το φύλο του.
- Μπορεί να δοκιμάσει μια αίσθηση σωματικής ανεπάρκειας.

Συναισθηματικά:

- Προσπαθεί να τα βγάλει πέρα με τις σωματικές και ορμονικές αλλαγές που προκαλούν συναισθήματα όπως π.χ. έρωτας, φόβος και οργή.
- Χρειάζεται να αναπτύξει θετική στάση ζωής.
- Χρειάζεται να βιώσει την επιτυχία και την αναγνώριση ως άτομο.

Κοινωνικά:

- Επιδιώκει την αποδοχή από το άλλο φύλο και προβολή.
- Χρειάζεται να αποδείξει προσωπική αξία.
- Χρειάζεται καθοδήγηση να προσδιορίσει την ανεξαρτησία του.
- Χρειάζεται να ανήκει σε μια ομάδα.

Πνευματικά:

- Ανταποκρίνεται σε νέες ιδέες και εμπειρίες.
- Έχει νέες πνευματικές ικανότητες.
- Μπορεί τώρα να χειριστεί αφηρημένες έννοιες.

Γ. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Στο Γυμνάσιο όπως είναι γνωστό, το Σχολικό μάθημα Φυσικής Αγωγής είχε κύριο και μοναδικό στόχο να γυμνάσει τους μαθητές/τριες, με καθαρά γυμναστικές ασκήσεις παλαιότερα και με αερόβιες, αναερόβιες, δυναμικές και άλλες ασκήσεις ως σήμερα.

Με τα νέα όμως αναλυτικά προγράμματα είναι δυνατόν ο κύριος στόχος ενός μαθήματος Φυσικής Αγωγής να μην είναι η γύμναση μόνο, αλλά και η εκμάθηση μιας κινητικής γνώσης, όπως: η ελεύθερη βολή στο Basketball, τα βασικά βήματα ενός χορού ή ακόμη και μιας θεωρητικής γνώσης, όπως οι κανονισμοί του Volleyball, Ολυμπιακά Αθλήματα κ.α. Σύμφωνα λοιπόν με τα νέα δεδομένα, μάθημα Φυσικής Αγωγής ονομάζουμε τη θεωρητική και την πρακτική διδασκαλία ενός θέματος Φυσικής Αγωγής στο σχολικό ωρολόγιο πρόγραμμα που διαρκεί 40'-45'.

Δ. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, η πρακτική διδασκαλία αποτελείται από:

1. Το εισαγωγικό μέρος που περιλαμβάνει:

- 1.1** Την οργανωτική διαδικασία (π.χ. συγκέντρωση μαθητών/τριών, λήψη απουσιών, τοποθέτηση οργάνων κ.α.)
- 1.2** Την προθέρμανση, δηλαδή την ψυχοσωματική προετοιμασία με παρατεταμένο τρέξιμο, κινητικά – παιδαγωγικά παιχνίδια, ελεύθερες, ρυθμικές ή άλλης μορφής ασκήσεις, που να έχουν όμως αργό ρυθμό, μικρή ένταση και απλή πλοκή.

2. Το κύριο μέρος, που περιλαμβάνει την κυρίως μαθησιακή κινητική ύλη, η οποία θα πρέπει να είναι εναρμονισμένη με την ενότητα του τριμήνου, π.χ. άλμα σε μήκος (ενότητα στίβος), βολή τύπου τένις (ενότητα Volleyball), είδη πάσας (ενότητα Basketball) κ.α., εκτός από εξαιρέσεις, όπως κακές καιρικές συνθήκες, όπου πραγματοποιείται διδασκαλία ύλης άλλου τετραμήνου για τεχνικούς λόγους κ.α.

3. Το τελικό μέρος, που περιλαμβάνει

3.1. Την αποθεραπεία.

3.2 Τη διαδικασία της συγκέντρωσης των μαθητών/τριών για συμβουλές, ηθικές αμοιβές, ανακοινώσεις, ανάθεση της τακτοποίησης των γυμναστικών οργάνων κ.α.

- Σε περίπτωση κακών καιρικών συνθηκών είναι δυνατόν να γίνουν Θεωρητικά μαθήματα, κυρίως: κανονισμοί του διδασκόμενου αθλήματος, για το «FAIR PLAY» (τίμιο Παιχνίδι), απλουστευμένα θέματα εργοφυσιολογίας ή ακόμη και πρακτικό μάθημα π.χ. χοροί κ.α.

- Επειδή στο Σχολείο φοιτούν μαθητές/τριες διαφορετικών ικανοτήτων, η διδακτέα ύλη, η έκταση και η ένταση της άσκησης, πρέπει να είναι ανάλογες και προσαρμοσμένες στις δυνατότητες της πλειοψηφίας των μαθητών/τριών.

Μάλιστα, από παιδαγωγική, κοινωνική αλλά και γυμναστική άποψη, εκείνοι που έχουν περισσότερη ανάγκη και χρειάζονται ιδιαίτερη φροντίδα για άσκηση είναι οι μαθητές/τριες με μειωμένες σωματικές ικανότητες και όχι αυτοί που είναι προικισμένοι από τη φύση.

Πιο συγκεκριμένα, η διδασκαλία της βασικής τεχνικής των επιλεγμένων αθλημάτων και η εμπέδωσή της με εσωτερικούς αγώνες, καθώς και οι απλές μορφές και οι περιορισμένης έντασης γυμναστικές ασκήσεις, θα πρέπει να είναι μέσα στις δυνατότητες όλων των μαθητών/τριών, καθώς και στο σύγχρονο πνεύμα της σχολικής Φυσικής Αγωγής του Γυμνασίου.

Ειδικότερα, θα πρέπει να αποφεύγεται η πολύ εξειδικευμένη άσκηση σε φυσικές ικανότητες (π.χ. αντοχή, δύναμη κ.α.) και σε αθλήματα, επειδή η μεγάλη ένταση και τα τυποποιημένα προπονητικά προγράμματα, που απευθύνονται σε αθλητές, όταν εφαρμόζονται στη κρίσιμη ηλικία της ανάπτυξης, μπορεί να είναι επικίνδυνα και επιβλαβή.

Συμπερασματικά, το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολικό πρόγραμμα πρέπει να απευθύνεται χωρίς διάκριση και ισότιμα σε όλους τους μαθητές/τριες.

- Με το ίδιο πνεύμα πρέπει να γίνεται και η αξιολόγηση των μαθητών/τριών: να υπολογίζεται, κυρίως, η τεχνική της εκτέλεσης και λιγότερο η απόδοση. Ακόμη το ύψος του πήχη, ή το βάρος των οργάνων να είναι τέτοιο, ώστε να μπορεί η πλειοψηφία να εκτελεί τις προσπάθειες.
- Για την ψυχική προδιάθεση των μαθητών/τριών προς το μάθημα, αλλά και για άλλους διδακτικούς λόγους, είναι δυνατό να χρησιμοποιείται μουσική, τόσο κατά την προθέρμανση όσο, κυρίως, κατά την διδασκαλία των ελληνικών χορών και της ρυθμικής γυμναστικής. Τέλος, επειδή στο Σχολείο φοιτούν μαθητές/τριες που δεν έχουν τις ίδιες ψυχοσωματικές ικανότητες, λόγω διαφορετικών κληρονομικών καταβολών, θα πρέπει κατά τη διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας, να δημιουργούνται οι προϋποθέσεις για την καλλιέργεια της προσωπικής βελτίωσης.

Συγκεκριμένα, οι μαθητές/τριες να ενθαρρύνονται και να παροτρύνονται να καταβάλλουν προσπάθεια, όχι για να ξεπεράσουν ορισμένους συμμαθητές τους, αλλά τον ίδιο τον εαυτό τους.

Στο Γυμνάσιο η καλλιέργεια της φυσικής κατάστασης αποβλέπει τόσο στην αναπλήρωση των χαμένων κινητικών ευκαιριών, εξαιτίας της υποκινητικής ζωής που κάνουν οι μαθητές/τριες, όσο και στη φυσιολογική ανάπτυξη των ψυχοσωματικών ικανοτήτων.

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΑΞΗ

Η εφαρμογή του προγράμματος Φυσικής Αγωγής πραγματοποιείται σε 35 εβδομάδες μέσα στο σχολικό έτος για όλους του μαθητές/τριες του Γυμνασίου.

Η **Α', Β', Γ' Γυμνασίου** έχει 105 περιόδους συνολικά ετησίως μάθημα Φυσικής Αγωγής όπου πραγματοποιείται αναλυτικά το παρακάτω πρόγραμμα:

1.	Κολύμβηση	8	περίοδοι
2.	Διδασκαλία Αθλημάτων	16	«
3.	Αθλητικά	30	«
4.	Διδασκαλία στίβου	12	«
5.	Προκριματικοί αγώνες στίβου	20	«
6.	Ανώμαλος Δρόμος	2	«
7.	Γενική Φυσική Κατάσταση	6	«
8.	Αγώνες Στίβου τάξεων	3	«
9.	Αγώνες Κολύμβησης τάξεων	2	«
10.	Παραδοσιακοί χοροί	2	«
11.	Άλλα Αθλήματα	4	«