

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 ισορροπία 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 (αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία), 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 καλλιέργεια του ρυθμού και της κινητικής έκφρασης και η διατήρηση της λαϊκής παράδοσης.

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 (τιμιότητα στον αγώνα, συνεργασία, αλληλεγγύη, ομαδικό πνεύμα, αξιοκρατία, δικαιοσύνη, αυτοπειθαρχία, υπευθυνότητα, σεβασμός των αντιπάλων, μετριοφροσύνη, σωστή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας, φίλαθλο 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.

4.5. Όλα τα παραπάνω στο Σχολείο μας τα εντάσσουμε στην ανάπτυξη του «Κολλεγιακού Πνεύματος».

5. Πνευματικός — Γνωστικός

5.1. Η πνευματική ανάπτυξη (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, των λαογραφικών στοιχείων, καθώς και των βασικών αρχών προπονητικής, υγιεινής και διατροφής.

6. Διδακτέα ύλη κατά τάξεις

6.1. Πρέπει να σημειωθεί ότι στο Λύκειο έχουμε κατά κανόνα εφαρμογή διδαγμένων ήδη θεμάτων από το Γυμνάσιο και όχι διδασκαλία νέων θεμάτων με την τυπική έννοια της διδασκαλίας, γιατί προέχει ο βιωματικός στόχος (δημιουργία αθλητικών συνηθειών – χόμπι) και όχι ο γνωστικός (απόκτηση πολλών και ποικίλων κινητικών γνώσεων) που προέχει στο Γυμνάσιο.

Β. ΜΕΣΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

1. Αθλοπαιδιές

Στο αναλυτικό μας πρόγραμμα κατά κύριο λόγο συμπεριλαμβάνονται οι αθλοπαιδιές που έχουν επικρατήσει στον Ελληνικό χώρο, δηλ. Basketball, Volleyball και Football. Επιπλέον στο σχολείο μας δίνεται η δυνατότητα στους μαθητές/τριες μας να γνωρίσουν και άλλα αθλήματα όπως Tennis, Badminton, Table Tennis (Ping-Pong), Squash, Water Polo.

2. Κολύμβηση

Το μάθημα της Κολύμβησης είναι υποχρεωτικό για όλους τους μαθητές/τριες. Σκοπός μας είναι όλοι να διδαχθούν το σωστό τρόπο κολύμβησης. Επίσης μέσα από χρονομετρήσεις, δίνεται η δυνατότητα σε όλους τους μαθητές/τριες να συμμετέχουν στα "ΓΑΒΡΙΗΛΕΙΑ".

3. Δρόμος σε ανώμαλο έδαφος

Οι μαθητές/τριες λαμβάνουν μέρος σε προκριματικούς αγώνες κατά τη διάρκεια του μαθήματος Φυσικής

Αγωγής. Η συμμετοχή είναι υποχρεωτική και η απόσταση ορίζεται στα 1600μ. για τις μαθήτριες και στα 2000μ. για τους μαθητές. Στη συνέχεια οι μαθητές/τριες με τις 8 καλύτερες επιδόσεις από κάθε τάξη ξεχωριστά για την κάθε σχολική μονάδα, προκρίνονται για τους τελικούς αγώνες.

4. Στίβος

Πραγματοποιείται διδασκαλία των αγωνισμάτων και στη συνέχεια ακολουθεί η διαδικασία των προκριματικών σε όλα τα αγωνίσματα. Όλοι οι μαθητές/τριες παίρνουν μέρος σε όλα τα αγωνίσματα με επιδίωξη την επίτευξη μιας καλής επίδοσης, που θα τους οδηγήσει στη συμμετοχή στην κορυφαία διοργάνωση και θεσμό του σχολείου μας, τα ΔΕΛΤΕΙΑ.

5. Φυσική Κατάσταση

Η καλλιέργεια της Φυσικής Κατάστασης αποβλέπει, στην αναπλήρωση των χαμένων κινητικών ευκαιριών των μαθητών/τριών εξαιτίας της υποκινητικής ζωής που κάνουν, αλλά και η ανάπτυξη και βελτίωση των ατομικών τους χαρακτηριστικών (δύναμη, ευλυγισία, ευκινησία, αντοχή, ταχύτητα).

6. Παραδοσιακοί Χοροί

Η παιδαγωγική αξία της διδασκαλίας των Ελληνικών παραδοσιακών χορών αποτελεί σταθερή αξία. Κύριος στόχος είναι η διατήρηση της λαϊκής μας παράδοσης, αλλά και η καλλιέργεια της έκφρασης μέσα από το χορό.

Γ. ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΛΥΚΕΙΟΥ

Τα αθλητικά του Λυκείου αποτελούν θεσμό και μέσα από το πέρασμα των χρόνων, διατηρούν την μορφή τους και υπηρετούν τους σκοπούς για τους οποίους δημιουργήθηκαν.

Σκοποί

- Τελειοποίηση της τεχνικής των αθλοπαιδιών (Volleyball, Basketball, Football).
- Γνώση των κανονισμών των αθλοπαιδιών.
- Αγωνιστικότητα, προσπάθεια για νίκη.
- Συνεργασία, ομαδικότητα.
- Ανάπτυξη Κολλεγιακού πνεύματος. Οι μαθητές/τριες μαθαίνουν να παίζουν μόνοι τους χωρίς διαιτητή. Ο Καθηγητής/τρια Φυσικής Αγωγής επεμβαίνει όποτε χρειάζεται παροτρύνοντας, συμβουλεύοντας, διορθώνοντας και επιβραβεύοντας την προσπάθεια.
- Ψυχαγωγία, διασκέδαση.

Μορφή

Κάθε group δημιουργεί ομάδες ξεχωριστές για μαθητές και μαθήτριες, οι οποίες συναγωνίζονται μέσα από ένα πρωτάθλημα με συγκεκριμένες αγωνιστικές και τήρηση βαθμολογίας. Οι ομάδες δημιουργούνται με πρωτοβουλία των μαθητών/τριών σε συνεργασία με τον Καθηγητή/τρια Φυσικής Αγωγής.

Δ. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ / ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ

Η αξιολόγηση των μαθητών/τριών αποτελεί βασικό μέρος της παιδαγωγικής διαδικασίας. Μέσω αυτής επιτυγχάνεται η αναγκαία ανατροφοδότηση της μαθησιακής πορείας του μαθητή/τριας.

Περιλαμβάνει:

- Συνέπεια και συμμετοχή στο μάθημα
- Ήθος
- Προσπάθεια
- Συνεργασία
- Βελτίωση των αθλητικών δεξιοτήτων.

Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΠΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΑΞΗ

Η εφαρμογή του προγράμματος Φυσικής Αγωγής πραγματοποιείται σε 35 εβδομάδες μέσα στο σχολικό έτος για όλους τους μαθητές/τριες των Λυκείων και του IBDP.

Η Γ' Λυκείου έχει 105 περιόδους συνολικά ετησίως μάθημα Φυσικής Αγωγής όπου πραγματοποιείται αναλυτικά το παρακάτω πρόγραμμα:

1.	Κολύμβηση	4	περίοδοι
2.	Ανώμαλος Δρόμος	2	«
3.	Φυσική Κατάσταση	22	«
4.	Διδασκαλία Αθλημάτων	10	«
5.	Αθλητικά	32	«
6.	Προκριματικοί αγώνες στίβου	16	«
7.	Διδασκαλία στίβου	8	«
8.	Παραδοσιακοί Χοροί	2	«
9.	Άλλα Αθλήματα	9	«

Η Α', Β' Λυκείου & IBDP έχει 70 περιόδους συνολικά ετησίως μάθημα Φυσικής Αγωγής όπου πραγματοποιείται αναλυτικά το παρακάτω πρόγραμμα:

1.	Κολύμβηση	4	περίοδοι
2.	Ανώμαλος Δρόμος	2	«
3.	Φυσική Κατάσταση	15	«
4.	Διδασκαλία Αθλημάτων	4	«
5.	Αθλητικά	20	«
6.	Προκριματικοί αγώνες στίβου	10	«
7.	Διδασκαλία στίβου	5	«
8.	Παραδοσιακοί Χοροί	2	«
9.	Άλλα Αθλήματα	8	«

Στο Λύκειο η ωριαία διδασκαλία, σύμφωνα με τους στόχους αποτελείται από:

1. Το εισαγωγικό μέρος, που περιλαμβάνει:

1.1. Την οργανωτική διαδικασία (π.χ.: συγκέντρωση μαθητών/τριών, λήψη απουσιών, ανακοινώσεις, δημιουργία ομάδων, παραλαβή και τοποθέτηση οργάνων).

1.2. Την προθέρμανση, δηλαδή την ψυχοσωματική προετοιμασία με: παρατεταμένο τρέξιμο, ελεύθερες, ρυθμικές, αλτικές, διατατικές, δυναμικές και άλλες ασκήσεις, που να έχουν όμως αργό ρυθμό, μικρή ένταση και απλή πλοκή.

2. Το κύριο μέρος, που περιλαμβάνει:

2.1. Την πρακτική εφαρμογή της τεχνικής κάποιου συγκεκριμένου κινητικού θέματος.

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

3. Το τελικό μέρος, που περιλαμβάνει:

3.1. Την αποθεραπεία.

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