

Α. ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ & ΣΚΟΠΟΣ

Η Φυσική Αγωγή στα Δημοτικά Σχολεία του Κολλεγίου Αθηνών και του Κολλεγίου Ψυχικού αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της ολιστικής εκπαίδευσης και συμβάλλει καθοριστικά στη διαμόρφωση υγιών, ισορροπημένων, υπεύθυνων και ενεργών πολιτών.

Το πρόγραμμα βασίζεται στην πεποίθηση ότι η κίνηση αποτελεί θεμελιώδες μέσο μάθησης, έκφρασης, επικοινωνίας και προσωπικής ανάπτυξης. Μέσα από ποικίλες κινητικές, αθλητικές, υδάτινες και δημιουργικές δραστηριότητες, οι μαθητές αναπτύσσουν τις σωματικές, γνωστικές, κοινωνικές και συναισθηματικές τους δεξιότητες και οικοδομούν μία θετική και διαρκή σχέση με τη φυσική δραστηριότητα.

Σκοπός της Φυσικής Αγωγής είναι κάθε μαθητής να αποκτήσει τις γνώσεις, τις δεξιότητες, τις στάσεις και τις αξίες που θα του επιτρέψουν να συμμετέχει με ασφάλεια, αυτοπεποίθηση, υπευθυνότητα και χαρά σε ποικίλες μορφές φυσικής δραστηριότητας καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του.

Η διδασκαλία οργανώνεται μέσα από ένα ασφαλές, συμπεριληπτικό και μαθητοκεντρικό περιβάλλον μάθησης, το οποίο ενθαρρύνει τη συνεργασία, την αυτενέργεια, τον αναστοχασμό, την ανάληψη πρωτοβουλιών και την προσωπική υπευθυνότητα.

Το πρόγραμμα υπηρετεί τη συνολική ανάπτυξη του παιδιού μέσα από τρεις αλληλένδετους τομείς: τον σωματικό (ψυχοκινητικό), τον κοινωνικοσυναισθηματικό και τον γνωστικό.

1. Σωματικός (Ψυχοκινητικός) Τομέας

Στόχος είναι η ανάπτυξη των κινητικών, φυσικών ικανοτήτων των μαθητών, ώστε να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση, κινητική επάρκεια και θετική σχέση με την άσκηση και την υγεία.

1.1 Αναπτύσσουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες

- καλλιεργούν την κίνηση, οπτική, ακουστική αντίληψη,
- βελτιώνουν τον νευρομυϊκό συντονισμό και τον έλεγχο της κίνησης.

1.2 Αναπτύσσουν τις κινητικές τους δεξιότητες

- κατακτούν θεμελιώδεις, σύνθετες και εξειδικευμένες κινητικές δεξιότητες,
- αποκτούν αυτονομία και λειτουργική κινητική επάρκεια.

1.3 Καλλιεργούν τις φυσικές τους ικανότητες

- βελτιώνουν τη δύναμη, την αντοχή, την ταχύτητα, την ευκινησία, την ισορροπία και την ευλυγισία,
- αναπτύσσουν υγιείς συνήθειες φυσικής δραστηριότητας.

1.4 Προάγουν την υγεία και την ευεξία

- υιοθετούν έναν δραστήριο και υγιή τρόπο ζωής,
- κατανοούν τη σημασία της σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας,
- αναπτύσσουν δεξιότητες αυτοφροντίδας.

1.5 Καλλιεργούν τον ρυθμό και τη δημιουργική έκφραση

- αναπτύσσουν τη ρυθμική τους ικανότητα,
- εκφράζονται μέσω της δημιουργικής και εκφραστικής κίνησης,

1.6 Αναπτύσσουν δεξιότητες κολύμβησης και ασφάλειας στο νερό

- αναπτύσσουν προοδευτικά τις τεχνικές κολύμβησης,
- καλλιεργούν δεξιότητες ασφάλειας, πρόληψης και υπεύθυνης συμπεριφοράς στο νερό.

2. Κοινωνικοσυναισθηματικός Τομέας**2.1 Αναπτύσσουν κοινωνικές δεξιότητες**

- συνεργάζονται αποτελεσματικά,
- καλλιεργούν το ομαδικό πνεύμα,
- αναλαμβάνουν ευθύνες,
- αναπτύσσουν επιμονή, υπομονή και αυτοπειθαρχία,
- ενισχύουν την ηγετική τους ικανότητα.

2.2 Ενισχύουν την αυτογνωσία και την αυτοπεποίθησή τους

- αναγνωρίζουν τις δυνατότητές τους,
- θέτουν προσωπικούς στόχους,

2.3 Καλλιεργούν ηθικές αξίες

- επιδεικνύουν σεβασμό προς τον εαυτό τους και τους άλλους,
- λειτουργούν με ακεραιότητα, δικαιοσύνη και υπευθυνότητα,
- υιοθετούν τις αρχές του «ευ αγωνίζεσθαι»,
- διαχειρίζονται με ωριμότητα τη νίκη και την ήττα.

3. Γνωστικός Τομέας

Στόχος είναι η ανάπτυξη της κριτικής σκέψης, της δημιουργικότητας και της γνώσης που σχετίζεται με τη φυσική δραστηριότητα, την υγεία και τον αθλητισμό.

3.1 Αποκτούν γνώσεις

- κατανοούν βασικές αρχές της Φυσικής Αγωγής και της άσκησης,
- γνωρίζουν τους κανόνες και τις στρατηγικές των αθλημάτων,
- εξοικειώνονται με τις αξίες του Ολυμπισμού,
- γνωρίζουν στοιχεία της ελληνικής πολιτιστικής κληρονομιάς, των παραδοσιακών χορών και της μουσικής,
- αποκτούν βασικές γνώσεις υγιεινής, ασφάλειας και πρώτων βοηθειών.

3.2 Αναπτύσσουν δημιουργικότητα και δια βίου στάσεις μάθησης

- αναγνωρίζουν την αξία της δια βίου φυσικής δραστηριότητας,
- υιοθετούν συνήθειες που προάγουν έναν υγιή και δραστήριο τρόπο ζωής.

3.3 Καλλιεργούν την αισθητική αντίληψη

- αναγνωρίζουν και εκτιμούν την ποιότητα, την αρμονία και την αισθητική της ανθρώπινης κίνησης.

Οι παραπάνω στόχοι καλλιεργούνται συστηματικά σε όλες τις τάξεις του Δημοτικού Σχολείου, με αναπτυξιακή συνέχεια και προοδευτική εξέλιξη. Κεντρική προτεραιότητα του προγράμματος αποτελεί η προαγωγή της υγείας και η διαμόρφωση μαθητών που θα παραμείνουν σωματικά δραστήριοι, ψυχικά ανθεκτικοί και κοινωνικά υπεύθυνοι σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους.

B. ΣΤΟΧΟΣ

Οι στόχοι στις τάξεις του Δημοτικού Σχολείου αναλύονται ως εξής:

ΤΑΞΕΙΣ Α' - Β' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Ψυχοκινητική αγωγή	Στίβος
Αίσθηση του χώρου και του χρόνου	Βασικές αρχές αγωνισμάτων
Οπτικοακουστικός συντονισμός και συγχρονισμός	Δρόμοι ταχύτητας και αντοχής
Ισορροπία στατική – δυναμική	Άλμα σε μήκος
Πλευρική κίνηση	Ρίψη vortex
Ορθοσωματική Αγωγή	Σκυταλοδρομίες
Αναπνευστική Αγωγή	Επιδείξεις αγωνισμάτων στίβου
Φαντασία και δημιουργικότητα	Κολύμβηση
Μουσικοκινητική Αγωγή - Χοροί	Βασικές γνώσεις χρήσης των χώρων του κολυμβητηρίου
Στοιχεία του ρυθμού	Βασικές αρχές της κολύμβησης σε κολυμβητήριο
Μίμηση και Αυτοσχεδιασμός	Επιβίωση στο νερό
Παιχνίδια ομαδικά, ατομικά, ελεύθερα και οργανωμένα	Βελτίωση της πλευστικής ικανότητας
Βασικές αρχές παιγνιδιού	Εκμάθηση του ρυθμού αναπνοής
Εισαγωγή στα ομαδικά παιχνίδια της Καλαθοσφαίρισης, Χειροσφαίρισης και του Ποδοσφαίρου	Εκπαιδευτικό πρόγραμμα εκμάθησης τεχνικής ελευθέρου
Γυμναστική	Εκπαιδευτικό πρόγραμμα εκμάθησης τεχνικής υπτίου
Γενική Γυμναστική	Παιχνίδια στο νερό
Ενόργανη Γυμναστική	Επιδείξεις κολυμβητικών δεξιοτήτων

ΤΑΞΕΙΣ Γ' - Δ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Ψυχοκινητική Αγωγή	Ποδόσφαιρο
Κινητικές δεξιότητες	Αντισφαίριση
Φυσικές ικανότητες	Επιτραπέζια Αντισφαίριση
Ορθοσωματική Αγωγή	Αθλητικές Συναντήσεις Τμημάτων
Γυμναστική	Στίβος
Μουσικοκινητική Αγωγή	Δρόμοι Ταχύτητας
Καλλιέργεια του ρυθμού	Δρόμοι Αντοχής
Αυτοσχεδιασμός	Ρίψη vortex
Παιχνίδια ομαδικά, ατομικά, παραδοσιακά	Άλμα σε ύψος
Αθλοπαιδιές	Άλμα σε μήκος
Καλαθοσφαίριση	Σκυταλοδρομίες

Χειροσφαίριση	Αγωνιστική Δραστηριότητα
Πετοσφαίριση	Γυμναστική
Γενική Γυμναστική	Κολύμβηση
Πολύζυγα, στρώματα, δοκός ισορροπίας, πλινθίο, μπोक	Επανάληψη των γνώσεων Α' και Β' τάξης
Σχοινιά αναρρίχησης	Εξάσκηση στην τεχνική ελευθέρου και υπτίου με ασκήσεις άνω και κάτω άκρων
Κορδέλες, μπάλες, στεφάνια, σχοινάκια	Ασκήσεις για τη βελτίωση του ρυθμού της αναπνοής
Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί	Ασκήσεις συντονισμού άνω και κάτω άκρων
Συρτός στα 3	Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την εκμάθηση της τεχνικής ελευθέρου και υπτίου
Συρτός στα δύο	Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την εκμάθηση της τεχνικής προσθίου
Καρσιλαμάς	Παιχνίδια στο νερό
Τσάμικος	Αγωνιστική δραστηριότητα

ΤΑΞΕΙΣ Ε' - ΣΤ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Γυμναστική	Άλμα σε μήκος
Γενική Γυμναστική	Άλμα σε ύψος
Ενόργανη Γυμναστική	Ρίψη σφαίρας 1 kg
Αθλοπαιδιές	Ρίψη vortex
Καλαθοσφαίριση	Αγωνιστική Δραστηριότητα
Ποδόσφαιρο	Κολύμβηση
Χειροσφαίριση	Επανάληψη των γνώσεων των προηγούμενων τάξεων
Πετοσφαίριση	Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την εκμάθηση τεχνικής στο ελεύθερο, ύπτιο, πρόσθιο
Αντισφαίριση	Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την εκμάθηση τεχνικής στην πεταλούδα
Αθλητικές Συναντήσεις Τμημάτων	Σκυταλοδρομίες, παιχνίδια στο νερό
Κλασικός Αθλητισμός	Τεχνικές ναυαγοσωστικής
Δρόμοι ταχύτητας	Αγωνιστική Δραστηριότητα
Δρόμοι αντοχής	Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί
Σκυταλοδρομίες	Καλαματιανός

Γ. ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

Η διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στα Δημοτικά Σχολεία του Κολλεγίου Αθηνών και του Κολλεγίου Ψυχικού βασίζεται σε μια αναπτυξιακή, μαθητοκεντρική και βιωματική προσέγγιση, η οποία λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες, τα ενδιαφέροντα και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε ηλικιακής ομάδας.

Το πρόγραμμα σχεδιάζεται με γνώμονα την ολόπλευρη ανάπτυξη του παιδιού, μέσα από ποικίλες κινητικές εμπειρίες, διερευνητικές δραστηριότητες, συνεργατικές διαδικασίες και αυθεντικές μαθησιακές εμπειρίες.

Η διδασκαλία οργανώνεται με τρόπο που ενθαρρύνει τη συμμετοχή όλων των μαθητών, προάγει την αυτενέργεια, καλλιεργεί την υπευθυνότητα και ενισχύει την ανάπτυξη δεξιοτήτων που θα συνοδεύουν τους μαθητές σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους.

Α' ΚΑΙ Β' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Η κίνηση ως μέσο ανακάλυψης και παιχνιδιού

Στις πρώτες τάξεις του Δημοτικού, η μάθηση πραγματοποιείται κυρίως μέσα από το παιχνίδι, την εξερεύνηση και τη δημιουργική κίνηση.

Οι μαθητές συμμετέχουν σε ατομικές, ζευγαρωτές και ομαδικές δραστηριότητες που προάγουν τη νευρομυϊκή, γνωστική, κοινωνική και συναισθηματική τους ανάπτυξη.

Το παιχνίδι αποτελεί το βασικό παιδαγωγικό εργαλείο της διδασκαλίας, καθώς μέσω αυτού τα παιδιά:

- ανακαλύπτουν τις δυνατότητες του σώματός τους,
- αναπτύσσουν την αυτοπεποίθησή τους,
- καλλιεργούν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους,
- μαθαίνουν να συνεργάζονται,

- αναλαμβάνουν απλές ευθύνες και ρόλους,
- κατανοούν και σέβονται τους κανόνες.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην ελεύθερη και ασφαλή κίνηση, στη χαρά της συμμετοχής και στη δημιουργία θετικών εμπειριών που θα αποτελέσουν τη βάση για τη μελλοντική σχέση του παιδιού με τη φυσική δραστηριότητα.

Ο εκπαιδευτικός λειτουργεί ως καθοδηγητής, εμπυχωτής και υποστηρικτής της μαθησιακής διαδικασίας, δημιουργώντας ένα ασφαλές και ενθαρρυντικό περιβάλλον μάθησης.

Γ' και Δ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Η κίνηση ως μέσο συνεργασίας, εξερεύνησης και ανάπτυξης δεξιοτήτων

Κατά τη μέση βαθμίδα του Δημοτικού, οι μαθητές παρουσιάζουν αυξημένη σωματική, γνωστική και κοινωνική ωριμότητα και είναι σε θέση να αναπτύξουν πιο σύνθετες κινητικές και αθλητικές δεξιότητες.

Η διδασκαλία εξακολουθεί να βασίζεται στο παιχνίδι, το οποίο όμως εξελίσσεται σε εργαλείο συνεργασίας, στρατηγικής σκέψης και επίλυσης προβλημάτων.

Οι μαθητές:

- αναπτύσσουν κινητική επάρκεια,
- συνεργάζονται αποτελεσματικά,
- αναλαμβάνουν ευθύνες και πρωτοβουλίες,
- καλλιεργούν την ενσυναίσθηση,
- αναπτύσσουν δεξιότητες λήψης αποφάσεων,
- μαθαίνουν να αναγνωρίζουν και να επιβραβεύουν την προσπάθεια.

Η διδασκαλία των χορών και της δημιουργικής κίνησης πραγματοποιείται σε ένα υποστηρικτικό και αισθητικά καλλιεργημένο περιβάλλον, με αξιοποίηση της μουσικής ως μέσου έκφρασης, πολιτισμικής σύνδεσης και ανάπτυξης της δημιουργικότητας.

Ε' και Στ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Η κίνηση ως μέσο αυτονομίας, ηγεσίας και δια βίου άσκησης

Στις τελευταίες τάξεις του Δημοτικού, οι μαθητές καλούνται να αναλάβουν ενεργότερο ρόλο στη μαθησιακή διαδικασία και να αναπτύξουν προσωπική υπευθυνότητα απέναντι στη φυσική δραστηριότητα, την υγεία και την ευημερία τους.

Η διδασκαλία δίνει ιδιαίτερη έμφαση:

- στην εμβάθυνση των γνωστικών στοιχείων της Φυσικής Αγωγής,
- στην κατανόηση των αρχών και των στρατηγικών των αθλημάτων,
- στην ανάπτυξη δεξιοτήτων αναστοχασμού,
- στη λήψη υπεύθυνων αποφάσεων,
- στην καλλιέργεια ηγετικών δεξιοτήτων,
- στη διαμόρφωση διά βίου συνηθειών άσκησης.

Η διδασκαλία οργανώνεται με αναπτυξιακή συνέχεια, ώστε κάθε ενότητα να ολοκληρώνεται συστηματικά και να επιτρέπει στους μαθητές να οικοδομούν σταδιακά νέες γνώσεις και δεξιότητες.

Η συμμετοχή όλων των μαθητών πραγματοποιείται χωρίς διακρίσεις.

Δ. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η εφαρμογή του Αναλυτικού Προγράμματος Φυσικής Αγωγής αναπτύσσεται σε διάρκεια τριάντα πέντε (35) εβδομάδων κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους και υλοποιείται μέσα από ένα συνεκτικό, προοδευτικό και διαφοροποιημένο πλαίσιο μάθησης.

Στο πλαίσιο των αθλητικών διοργανώσεων, οι αγώνες στίβου και κολύμβησης δύνανται να οργανώνονται ανά φύλο, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες αναπτυξιακές και αγωνιστικές παραμέτρους κάθε ηλικιακής ομάδας.

Η ετήσια κατανομή των διδακτικών ωρών διαμορφώνεται ως εξής:

- **Α', Β', Ε' και ΣΤ' Δημοτικού:** 105 διδακτικές ώρες ετησίως.
- **Γ' και Δ' Δημοτικού:** 140 διδακτικές ώρες ετησίως.

Η εφαρμογή του προγράμματος πραγματοποιείται μέσω ενός ισορροπημένου συνδυασμού κινητικών δραστηριοτήτων, αθλημάτων, κολύμβησης, γυμναστικής, χορού, υπαίθριων δράσεων, αθλητικών διοργανώσεων και βιωματικών εμπειριών, οι οποίες αναπτύσσονται με αναπτυξιακή συνέχεια και παιδαγωγική συνοχή σε όλες τις βαθμίδες του Δημοτικού Σχολείου.

Κατανομή ωρών Α'-Β' τάξης Δημοτικού

Μαθήματα	Ώρες
Κολύμβηση & Επιδείξεις Κολύμβησης	20
Στίβος & Επιδείξεις Στίβου	26
Ψυχοκινητική Αγωγή	20
Μουσικοκινητική Αγωγή	20
Ατομικά – Ομαδικά παιχνίδια	19

Κατανομή ωρών Γ'-Δ' τάξης Δημοτικού

Μαθήματα	Ώρες
Κολύμβηση & Αγώνες Κολύμβησης	16
Στίβος & Αγώνες Στίβου	38
Αγώνες Δρόμου σε Ανώμαλο Έδαφος	1
Μουσικοκινητική Αγωγή – Χοροί	16
Καλαθοσφαίριση	8
Χειροσφαίριση	8
Πετοσφαίριση	8
Ποδόσφαιρο	8
Πρωτάθλημα Αθλοπαιδιών	24
Ψυχοκινητική Αγωγή – Ενόργανη	10
Εργομετρικές Δοκιμασίες	3

Κατανομή ωρών Ε'-Στ' τάξης Δημοτικού

Μαθήματα	Ώρες
Κολύμβηση & Αγώνες Κολύμβησης	16
Στίβος + Αγώνες Στίβου	24
Δρόμος σε Ανώμαλο Έδαφος	2
Καλαθοσφαίριση	8
Χειροσφαίριση	8
Πετοσφαίριση	8
Ποδόσφαιρο	8
Πρωτάθλημα Αθλοπαιδιών	24
Γενική Γυμναστική - Ενόργανη	5
Εργομετρικές Δοκιμασίες	3

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.