



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ  
ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

-----

ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ  
Π/ΘΜΙΑΣ ΚΑΙ Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ, ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΚΑΙ  
ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ  
ΤΜΗΜΑ Α΄

-----

Ταχ. Δ/ση: Ανδρέα Παπανδρέου 37  
Τ.Κ. – Πόλη: 15180 Μαρούσι  
Ιστοσελίδα: [www.minedu.gov.gr](http://www.minedu.gov.gr)  
Πληροφορίες: Αν. Πασχαλίδου  
Τηλέφωνο: 210-3443422

Βαθμός Ασφαλείας:  
Να διατηρηθεί μέχρι:  
Βαθ. Προτεραιότητας:

Αθήνα, 09-10-2015  
Αρ. Πρωτ. 159298/Δ2

ΠΡΟΣ:

- Περιφερειακές Δ/σεις Εκπ/σης
- Σχολ. Συμβούλους Δ.Ε. (μέσω των Περιφερειακών Δ/σεων Εκπ/σης)
- Δ/σεις Δ/θμιας Εκπ/σης
- Γενικά Λύκεια (μέσω των Δ/σεων Δ/θμιας Εκπ/σης)

ΚΟΙΝ.:

Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής  
Πολιτικής  
Αν. Τσόχα 36  
11521 Αθήνα

**ΘΕΜΑ: Οδηγίες διδασκαλίας για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στις Α΄ και Β΄ τάξεις Ημερησίου Γενικού Λυκείου και στις Α΄, Β΄ και Γ΄ τάξεις του Εσπερινού Γενικού Λυκείου για το σχ. έτος 2015-2016**

Μετά από σχετική εισήγηση του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής (πράξη 42/2015 του Δ.Σ.) σας αποστέλλουμε τις παρακάτω οδηγίες για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στις Α΄ και Β΄ τάξεις Ημερησίου Γενικού Λυκείου και στις Α΄, Β΄ και Γ΄ τάξεις του Εσπερινού Γενικού Λυκείου για το σχ. έτος 2015-2016

Συγκεκριμένα:

#### **Το Πρόγραμμα Σπουδών και ο Οδηγός Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο**

Στο Πρόγραμμα Σπουδών (αρ. πρωτ. 8561/Δ2/19-01-2015 ΥΑ, ΦΕΚ Β΄ 197) για τη Φυσική Αγωγή περιγράφεται ένας πρότυπος οδηγός μαθησιακών αποτελεσμάτων, ώστε να γνωρίζουν όλοι σε τι αποβλέπουμε και πως προσπαθούμε να το πετύχουμε. Στο Πρόγραμμα Σπουδών αναλύεται η γενική φιλοσοφία του μαθήματος στο Λύκειο και καθορίζονται επιμέρους σκοποί και υποσκοποί. Στο Πρόγραμμα Σπουδών δίνονται βασικές κατευθυντήριες γραμμές για τη διδασκαλία του μαθήματος στο Λύκειο συνολικά.

Τα παραπάνω στοιχεία αναλύονται πιο διεξοδικά στον Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο με αναλυτικά πρακτικά παραδείγματα ανά υποσκοπό και ανά τάξη, ενώ δίνονται περαιτέρω οδηγίες για τη διδασκαλία του μαθήματος, τον προγραμματισμό του εκπαιδευτικού, την αξιολόγηση του μαθητή κτλ.

Οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να μελετήσουν αρχικά το Πρόγραμμα Σπουδών, και στη συνέχεια τον Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο.

#### **Ο Κύριος Σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο: Επιμέρους σκοποί και υποσκοποί**

Ως κύριος σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο ορίζεται η «*δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής*». Το Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο δομείται σύμφωνα με το εννοιολογικό περιεχόμενο του σκοπού αυτού, καθορίζει τη φιλοσοφία του μαθήματος, τους επιμέρους σκοπούς, τα παραδείγματα για την υλοποίηση του Προγράμματος Σπουδών καθώς και τις οδηγίες για την αξιολόγηση του μαθητή.

Οι επιμέρους σκοποί, που συνδέονται αρμονικά με τον κύριο σκοπό της Φυσικής Αγωγής και τον υποστηρίζουν, εκφράζονται με βάση τις προσδοκίες σχετικά με το τι περιμένουμε ότι θα έχει μάθει ή θα έχει πετύχει ένα άτομο που έχει διδαχθεί Φυσική Αγωγή στις τρεις τελευταίες τάξεις του Σχολείου. Κάθε επιμέρους σκοπός μπορεί να αναλυθεί περαιτέρω σε υποσκοπούς και με βάση αυτούς κάνει ο εκπαιδευτικός τον προγραμματισμό του.

**Πίνακας 1. Επιμέρους σκοποί με βάση τη δια βίου άσκηση για υγεία, οι αντίστοιχοι υποσκοποί και ενδεικτικά θέματα και δραστηριότητες (συνοπτικά).**

Επιμέρους σκοποί	Υποσκοποί	Ενδεικτικά θέματα ή/και δραστηριότητες
<p>Επιμέρους σκοπός 1: Επιδεικνύει ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>1.1 Διατηρεί κινητικές δεξιότητες που έχει ήδη διδαχθεί και τις αναπτύσσει περαιτέρω προκειμένου να εκτελέσει πιο σύνθετες ή πολύπλοκες δεξιότητες 1.2 Αναπτύσσει νέες δεξιότητες σε καινούριες φυσικές δραστηριότητες (αθλήματα, χορούς κτλ) 1.3 Επιλέγει σύμφωνα με τις επιθυμίες του και τις κινητικές του ικανότητες τις αθλητικές και φυσικές δραστηριότητες που του ταιριάζουν καλύτερα και εξελίσσεται περαιτέρω σε αυτές</p>	<p>Αθλήματα (γνωστά από τα προηγούμενα χρόνια στο σχολείο) Νέα ατομικά ή/και ομαδικά αθλήματα, ανάλογα με τις δυνατότητες κάθε σχολείου (π.χ. πιγκ-πογκ, μπάντμιντον, χόκεϊ, κολύμβηση κτλ) Χοροί (παραδοσιακοί ελληνικοί χοροί, μοντέρνοι ή διεθνείς) Τροποποιημένα παιχνίδια</p>
<p>Επιμέρους σκοπός 2: Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p>2.1 Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων 2.2 Κατανοεί τις λειτουργίες και τους τρόπους κίνησης του σώματος και είναι σε θέση να εφαρμόσει αυτή τη γνώση προς όφελός του/της προσαρμόζοντας το επίπεδο της άσκησης στις προσωπικές του/της ανάγκες και δυνατότητες 2.3 Κατανοεί τις επιπτώσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής και τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και στην πρόληψη ασθενειών 2.4 Κατανοεί με ποιόν τρόπο η διατροφή και η άσκηση συμβάλουν στην υγεία και στον έλεγχο βάρους και είναι σε θέση να αξιολογήσει μη θεμιτές πρακτικές (π.χ., συμπληρώματα διατροφής, απαγορευμένες ουσίες κτλ) 2.5 Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει ένα ευρύτερο πεδίο γνώσεων ψυχολογίας της άσκησης, γνώσεις για κοινωνικά ή ηθικής φύσης θέματα ή γνώσεις για θέματα παράδοσης και ιστορίας</p>	<p>Γνώσεις και εφαρμογή γνώσεων σε θέματα άσκησης και υγείας Άσκηση και φυσικές δραστηριότητες με ασφάλεια Άσκηση και πρώτες βοήθειες Άσκηση κάτω από διαφορετικές συνθήκες Άσκηση και πρόληψη ή/και αντιμετώπιση παθήσεων Άσκηση και κατάλληλη διατροφή Υγιεινές συνήθειες και ποιότητα ζωής</p>
<p>Επιμέρους σκοπός 3: Είναι σε θέση να αναπτύξει και να διατηρήσει ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή του σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων.</p>	<p>3.1 Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους 3.2 Λαμβάνει πρωτοβουλία συμμετοχής ή/και αξιοποιεί τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται προκειμένου να γνωρίσει νέες φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα με στόχο τη διασκέδαση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αυτό-έκφραση 3.3 Αξιολογεί αποτελεσματικά την πρόσδό του ως προς την τακτική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες καθώς και αποτελέσματα δοκιμασιών της φυσικής κατάστασής του 3.4 Παρουσιάζει βελτίωση ή το κατάλληλο επίπεδο σε δείκτες φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία</p>	<p>Ανάπτυξη προσωπικού προγράμματος άσκησης Ανάπτυξη φυσικής κατάστασης εντός και εκτός σχολείου Εναλλακτικές μορφές άσκησης Υπαίθριες φυσικές δραστηριότητες Φυσικές δραστηριότητες για υγεία Αξιολόγηση παραμέτρων της φυσικής κατάστασης</p>
<p>Επιμέρους σκοπός 4: Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό</p>	<p>4.1 Εφαρμόζει κανόνες, διαδικασίες και απλές πρακτικές που τονίζουν τις αρχές του τίμιου αγώνα («ευ αγωνίζεσθαι») σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων 4.2 Επιδεικνύει σεβασμό στη διαφορετικότητα και</p>	<p>Θετική προσωπική, κοινωνική, ηθική συμπεριφορά Δεξιότητες ζωής</p>

στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	κατανόηση του άλλου φύλου, καθώς και των συμμαθητών του οποιασδήποτε μειονότητας (κατά το θρήσκευμα, την εθνότητα, κτλ) ή αναπηρίας 4.3 Επιδεικνύει υπευθυνότητα ως προς τους στόχους που θέτει και τους ρόλους που αναλαμβάνει 4.4 Επιδεικνύει πνεύμα συνεργασίας και υποστήριξης σε μια ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων και αθλημάτων αναπτύσσοντας θετικές κοινωνικές σχέσεις 4.5 Επιδεικνύει στοχευόμενη διάθεση να μεταφέρει τα παραπάνω καθώς και στρατηγικές βελτίωσης στον αθλητισμό σε άλλους τομείς της καθημερινής του/της ζωής	Παιχνίδια και δραστηριότητες με έμφαση στη συνεργασία
--	---	---

## 1. ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΥΛΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ Α΄ & Β΄ ΤΑΞΕΙΣ ΛΥΚΕΙΟΥ

Στον παρακάτω πίνακα περιγράφονται ορισμένα ουσιώδη ερωτήματα στη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο με βάση τη **δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής**, τα οποία μπορεί να αποτελέσουν το σημείο εκκίνησης για την ανάπτυξη σχεδίων δράσης ή ενότητων μαθημάτων, ανάλογα με τα παραδείγματα που δίνονται παρακάτω.

**Πίνακας 2. Οι παρακάτω σημαντικές ιδέες/ερωτήματα μπορεί να αποτελέσουν αφορμή για ανάπτυξη σχεδίων δράσης ή ενότητων μαθημάτων.**

**Ενδεικτικά, σημαντικές ιδέες και ουσιώδη ερωτήματα στη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο με βάση τη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής:**

- Πώς μπορώ να βελτιώσω την απόδοσή μου σε ότι κάνω;
- Τι παρακινεί τους ανθρώπους να είναι δραστήριοι για όλη τους τη ζωή;
- Ποια είδη μουσικής με εμπνέουν να γυμνάζομαι τακτικά;
- Πώς η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα σχετίζονται με την υγεία και την ποιότητα ζωής;
- Πώς μπορώ να διατηρήσω τον έλεγχο του βάρους μου;
- Τι χρειάζεται να προσέχω στη διατροφή μου όταν γυμνάζομαι;
- Πώς μπορώ να φτιάξω το δικό μου προσωπικό πρόγραμμα άσκησης;
- Γιατί να ακολουθήσω ένα υγιεινό τρόπο ζωής;
- Πώς η άσκηση και οι φυσικές δραστηριότητες βοηθούν σε μια καλύτερη ψυχική υγεία;
- Ποιες αποφάσεις εξαρτώνται από μένα και πώς αυτές επηρεάζουν την ποιότητα ζωής;
- Πώς οι καλές κοινωνικές σχέσεις σχετίζονται με την ποιότητα ζωής;
- Ποιο είναι το νόημα του «ευ αγωνίζεσθαι» για αθλητές και φιλάθλους;

Σημείωση: Ο όρος «σχέδιο δράσης» επιλέχθηκε σκόπιμα ώστε να μην υπάρχει σύγχυση με τον όρο «σχέδιο εργασίας» που υπάρχει ως ξεχωριστό μάθημα στο σχολείο και αναφέρεται σε μια ιδέα που αναπτύσσεται είτε ως μια ομαδοσυνεργατική προσέγγιση (πρότζεκτ), είτε ως μια ενότητα μαθημάτων που δίνει έμφαση σε συγκεκριμένους υποσκοπούς.

### Σύντομες οδηγίες για την εφαρμογή στην πράξη

Ο εκπαιδευτικός α) κάνει τον προγραμματισμό του ανάλογα με τους υποσκοπούς, β) επιλέγει κατάλληλα σχέδια δράσης ή/και ενότητες μαθημάτων και γ) παρουσιάζει και προτείνει στους μαθητές 1-2 σχέδια δράσης από τα οποία οι μαθητές θα επιλέξουν να ασχοληθούν.

Στο Λύκειο ακολουθούμε, ως επί το πλείστον, ομαδοσυνεργατικές μεθόδους διδασκαλίας (όπως στη μέθοδο πρότζεκτ) όπου οι μαθητές/τριες οργανώνονται σε μικρές ομάδες (4-6 ατόμων περίπου) και επιλέγουν ένα σχέδιο δράσης ή ενότητα μαθημάτων από τους πίνακες που παρατίθενται παρακάτω.

Οι μαθητές κάθε τάξης του Λυκείου επιλέγουν ένα σχέδιο δράσης της αρεσκείας τους, στο οποίο δεσμεύονται ότι θα ασχοληθούν σε κάθε τετράμηνο και οργανώνονται σε μικρές ομάδες. Εφόσον κατά τη διάρκεια του τετραμήνου υπάρχει περιθώριο ή ολοκληρωθεί ένα σχέδιο δράσης ή ενότητα μαθημάτων, τότε ο εκπαιδευτικός προτείνει ένα δεύτερο σχέδιο δράσης με το οποίο θα ασχοληθούν οι μαθητές.

Για κάθε σχέδιο δράσης, κάθε μαθητής και αντίστοιχα κάθε ομάδα μαθητών/τριών συμπληρώνουν τα σχετικά έντυπα από τον Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο (π.χ. Προσωπικό συμβόλαιο για τη δράση, Συμβόλαιο και πλάνο εργασίας ομάδας, Εβδομαδιαίο ημερολόγιο δράσης κτλ), ανάλογα με τις απαιτήσεις της δράσης και τις οδηγίες του εκπαιδευτικού. Τα έντυπα αυτά τηρούνται σε ένα ντοσιέ (ατομικό ή

ομαδικό) και αποτελούν μέρος του ατομικού χαρτοφυλακίου κάθε μαθητή, ενώ λαμβάνονται υπόψη στην αξιολόγησή του.

Τα σχέδια δράσης που μπορούν να επιλέξουν οι μαθητές σε κάθε τάξη και τετράμηνο - εφόσον υπάρχουν οι προϋποθέσεις χώρου, εγκαταστάσεων, οργάνων κ.τ.λ.- και που αποτελούν τη διδακτέα-εφαρμοστέα ύλη και των τριών τάξεων του Λυκείου, αναγράφονται συνοπτικά στους παρακάτω πίνακες και αναλυτικότερα στον Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο.

### 1.1 Διδακτέα ύλη, στόχοι και τίτλοι σχεδίων δράσεων Α΄ Γενικού Λυκείου

Παρακάτω παρουσιάζονται συγκεντρωτικά οι τίτλοι όλων των δράσεων ή σχεδίων εργασίας, όλων των τάξεων ανά υποσκοπό, ώστε ο εκπαιδευτικός να μπορεί να πάρει ευκολότερα αποφάσεις και να κάνει τον προγραμματισμό του. Οι δράσεις αυτές περιγράφονται αναλυτικότερα στον Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο.

Αρχικά δίνονται τέσσερα σχέδια δράσης, τα οποία έχουν αναπτυχθεί εκτενώς στον Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο και προτείνεται στον εκπαιδευτικό να τα εφαρμόσει σε όλες τις τάξεις (Α΄ & Β΄ Λυκείου).

<b>Κοινά σχέδια δράσης για την Α΄ και Β΄ Λυκείου</b>	
<b>Τίτλος Σχεδίου Δράσης:</b>	<b>Υποσκοπός/οί στους οποίους το σχέδιο δράσης αποβλέπει:</b>
Αλλάζω τρόπο ζωής προτού αναγκαστώ να το κάνω	<b>1.2</b> Αναπτύσσει νέες δεξιότητες σε καινούριες φυσικές δραστηριότητες <b>2.4</b> Κατανοεί τις λειτουργίες και τους τρόπους κίνησης του σώματος και είναι σε θέση να εφαρμόσει αυτή τη γνώση προς όφελός του προσαρμόζοντας το επίπεδο της άσκησης στις προσωπικές του ανάγκες και δυνατότητες <b>2.5</b> Κατανοεί τις επιπτώσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής και τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και στην πρόληψη ασθενειών
Γυμνάζομαι τακτικά με συνέπεια για να βελτιώσω την υγεία μου	<b>3.1</b> Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους <b>3.2</b> Λαμβάνει πρωτοβουλία συμμετοχής ή/και αξιοποιεί τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται προκειμένου να γνωρίσει νέες φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα με στόχο τη διασκέδαση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αυτό-έκφραση <b>3.3</b> Αξιολογεί αποτελεσματικά την πρόοδό του ως προς την τακτική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες καθώς και αποτελέσματα δοκιμασιών της φυσικής κατάστασής του
Βελτιώνω τη φυσική κατάσταση, προάγω και προασπίζω την υγεία μου	<b>3.1</b> Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους <b>3.3</b> Αξιολογεί αποτελεσματικά την πρόοδό του ως προς την τακτική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες καθώς και αποτελέσματα δοκιμασιών της φυσικής κατάστασής του
Οργάνωση πρωταθλήματος επιτραπέζιας αντισφαίρισης με ανάληψη ρόλων	<b>4.3</b> Επιδεικνύει ηγετικές ικανότητες και υπευθυνότητα ως προς τους στόχους που θέτει και τους ρόλους που αναλαμβάνει

<b>Προτεινόμενα σχέδια δράσης για την Α΄ Λυκείου</b>	
<b>Τίτλος Σχεδίου Δράσης</b>	<b>Υποσκοπός</b>
Χωρίς το σκορ, είναι απλά ένα παιχνίδι: Ενδοσχολικό πρωτάθλημα αθλοπαιδιών	<b>1.1</b> Διατηρεί κινητικές δεξιότητες που έχει ήδη διδαχθεί και τις αναπτύσσει περαιτέρω προκειμένου να εκτελέσει πιο σύνθετες ή πολύπλοκες δεξιότητες
Αν νομίζεις ότι οι χορευτές δεν είναι αθλητές, ξανασκέψου το	<b>1.2</b> Αναπτύσσει νέες δεξιότητες σε καινούριες φυσικές δραστηριότητες <b>2.1</b> Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων
Το πριν και το μετά... μιας φυσικής δραστηριότητας	<b>2.1</b> Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων

Δυνατά, γρήγορα, μέγιστα...	<b>2.1</b> Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων <b>2.2</b> Κατανοεί τις λειτουργίες και τους τρόπους κίνησης του σώματος και είναι σε θέση να εφαρμόσει αυτή τη γνώση προς όφελός του/της προσαρμόζοντας το επίπεδο της άσκησης στις προσωπικές του/της ανάγκες και δυνατότητες
Άσκηση για υγεία	<b>2.3</b> Κατανοεί τις επιπτώσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής και τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και στην πρόληψη ασθενειών
Υγεία = Διατροφή + Άσκηση	<b>2.4</b> Κατανοεί με ποιόν τρόπο η διατροφή και η άσκηση συμβάλουν στην υγεία και στον έλεγχο βάρους και είναι σε θέση να αξιολογήσει μη θεμιτές πρακτικές (π.χ., συμπληρώματα διατροφής, απαγορευμένες ουσίες κτλ)
Μαθαίνω να γυμνάζομαι σωστά για να έχω καλή υγεία	<b>3.1</b> Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους
Συμμετοχή στην άσκηση και ψυχική υγεία	<b>3.1</b> Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους <b>3.2</b> Λαμβάνει πρωτοβουλία συμμετοχής ή/και αξιοποιεί τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται προκειμένου να γνωρίσει νέες φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα με στόχο τη διασκέδαση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αυτό-έκφραση
Αξιολογώ τη φυσική μου κατάσταση	<b>3.3</b> Αξιολογεί αποτελεσματικά την πρόοδό του ως προς την τακτική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες καθώς και αποτελέσματα δοκιμασιών της φυσικής κατάστασής του
Παίζω τίμια	<b>4.1</b> Εφαρμόζει κανόνες, διαδικασίες και απλές πρακτικές που τονίζουν το αθλητικό πνεύμα (ευ αγωνίζεσθαι) σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων
Γνωρίζω νέα παιχνίδια και δραστηριότητες	<b>4.2</b> Επιδεικνύει σεβασμό στη διαφορετικότητα και κατανόηση του άλλου φύλου
Όλοι γυμναστές	<b>4.3</b> Επιδεικνύει ηγετικές ικανότητες και υπευθυνότητα ως προς τους στόχους που θέτει και τους ρόλους που αναλαμβάνει
Γίνομαι ειδικός και διδάσκω	<b>4.4</b> Επιδεικνύει πνεύμα συνεργασίας σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων και αναπτύσσει θετικές κοινωνικές σχέσεις

## 1.2 Διδακτέα ύλη, στόχοι και τίτλοι σχεδίων δράσεων Β' Γενικού Λυκείου

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να συμπεριλάβει στον προγραμματισμό του κάποια από τα κοινά σχέδια δράσης για όλες τις τάξεις, που αναφέρονται παραπάνω. Περαιτέρω, μπορεί να επιλέξει κάποιο από τα παρακάτω, ανάλογα με τα ενδιαφέροντα των μαθητών και τις δυνατότητες που υπάρχουν σε κάθε σχολείο.

Προτεινόμενα σχέδια δράσης για τη Β' Λυκείου	
Τίτλος Δράσης	Υποσκοπός
Ενδοσχολικό πρωτάθλημα αθλοπαιδιών	<b>1.1</b> Διατηρεί κινητικές δεξιότητες που έχει ήδη διδαχθεί και τις αναπτύσσει περαιτέρω προκειμένου να εκτελέσει πιο σύνθετες ή πολύπλοκες δεξιότητες
«Πάμε μια βόλτα στις διαδρομές της γειτονιάς μου;»	<b>1.2</b> Αναπτύσσει νέες δεξιότητες σε καινούριες φυσικές δραστηριότητες <b>2.1</b> Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων
«Γυμνάζομαι με ασφάλεια!!!!»	<b>2.1</b> Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων
Από το Α στο Β και από εκεί στο Ω των κινητικών δεξιοτήτων	<b>2.2</b> Κατανοεί τις λειτουργίες και τους τρόπους κίνησης του σώματος και είναι σε θέση να εφαρμόσει αυτή τη γνώση προς όφελός του/της προσαρμόζοντας το επίπεδο της άσκησης στις προσωπικές του/της ανάγκες και δυνατότητες
Μυοσκελετικές παθήσεις: τι, γιατί, πώς	<b>2.3</b> Κατανοεί τις επιπτώσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής και τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και στην πρόληψη ασθενειών
Σώμα + άσκηση, σώμα + σπορ, σώμα + χορός	<b>2.4</b> Κατανοεί με ποιόν τρόπο η διατροφή και η άσκηση συμβάλουν στην υγεία και στον έλεγχο βάρους και είναι σε θέση να αξιολογήσει μη θεμιτές πρακτικές (π.χ., συμπληρώματα διατροφής, απαγορευμένες ουσίες κτλ)

Γυμνάζομαι για να βελτιώσω την υγεία μου με βάση τα ατομικά χαρακτηριστικά	<b>3.1</b> Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους
Μαθαίνω πώς να καθορίζω στόχους για προσωπική βελτίωση	<b>3.1</b> Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους <b>3.2</b> Λαμβάνει πρωτοβουλία συμμετοχής ή/και αξιοποιεί τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται προκειμένου να γνωρίσει νέες φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα με στόχο τη διασκέδαση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αυτό-έκφραση
Όλοι διαιτητές	<b>4.1</b> Εφαρμόζει κανόνες, διαδικασίες και απλές πρακτικές που τονίζουν το αθλητικό πνεύμα (ευ αγωνιζέσθαι) σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων
Χοροί του κόσμου	<b>4.2</b> Επιδεικνύει σεβασμό στη διαφορετικότητα και κατανόηση του άλλου φύλου
Εκπαιδευτική πυραμίδα: Διδάσκω σε μικρότερους μαθητές	<b>4.3</b> Επιδεικνύει ηγετικές ικανότητες και υπευθυνότητα ως προς τους στόχους που θέτει και τους ρόλους που αναλαμβάνει
Μαζί μπορούμε καλύτερα	<b>4.4</b> Επιδεικνύει πνεύμα συνεργασίας σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων και αναπτύσσει θετικές κοινωνικές σχέσεις

**Οι διδάσκοντες να ενημερωθούν ενυπόγραφα.**

**Ο ΥΠΟΥΡΓΟΣ  
ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ**

**ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΦΙΛΗΣ**

**Εσωτ. Διανομή**

- Δ/ση Σπουδών, Προγρ/των & Οργάνωσης Δ.Ε., Τμ. Α΄
- Αυτ. Δ/ση Παιδείας, Ομογ., Διαπολ. Εκπ/σης, Ξένων και Μειον. Σχολείων
- Διεύθυνση Θρησκευτικής Εκπ/σης
- Δ/ση Ειδικής Αγωγής και Εκπ/σης