

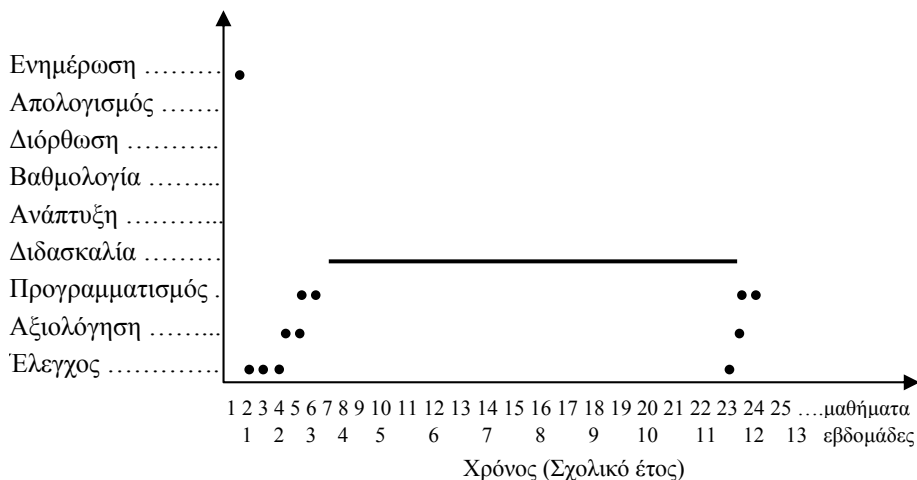
Έντυπα σχεδιασμού και προγραμματισμού της φυσικής αγωγής

Ο καθηγητής φυσικής αγωγής δεν μπορεί να πραγματοποιεί το μάθημα αυτοσχεδιάζοντας, δηλαδή δεν μπορεί ν' αποφασίζει *αυτοστιγμεί* ό,τι κάνει. Είναι ανθρωπίνως αδύνατον ο καθηγητής να προβλέψει με ακρίβεια τις ενέργειες που θα πραγματοποιήσει σ' ένα σχετικά μεγάλο χρονικό διάστημα, να τις καταχωρίσει στη μνήμη του και να τις ανακαλεί στην κατάλληλη χρονική στιγμή. Σε περίπτωση που ο καθηγητής προσπαθεί να πραγματοποιεί το μάθημα αυτοσχεδιάζοντας ή στη βάση του «*βλέποντας και κάνοντας*» μπορεί στο πρώτο ή το πολύ στο δεύτερο μάθημα να έχει κάποιο αποτέλεσμα. Αν όμως συνεχίσει να εργάζεται με τον ίδιο τρόπο, τότε τα μαθήματα θα είναι ασύνδετα μεταξύ τους και γενικά η φυσική αγωγή θα εφαρμόζεται εμπειρικά και χωρίς να είναι προσανατολισμένη σε συγκεκριμένο στόχο. Επιπλέον, πρέπει να σημειώσω ότι πολύ σύντομα οι δυνατότητες αυτοσχεδιασμού του καθηγητή θα εξαντληθούν και προκειμένου να παρουσιάζεται αμήχανος μπροστά στους μαθητές του θα οδηγηθεί στη λύση του «*πάρτε μπάλες και παίζτε*».

Από τα παραπάνω γίνεται φανερό ότι και η φυσική αγωγή δεν είναι δυνατόν να αποφύγει μια σχετική «γραφειοκρατία». Όλες οι προβλέψεις των ποσοτικών δεικτών της φυσικής αγωγής και οι προβλέψεις των ενεργειών που θα πραγματοποιηθούν σε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα για την εκπλήρωση των προκαθορισμένων στόχων, πρέπει να σημειώνονται σε ειδικά σχεδιασμένα έντυπα. Με άλλα λόγια, είναι απαραίτητο η προτιθέμενη πορεία πραγματοποίησης της φυσικής αγωγής να καταγράφεται σε ειδικά σχεδιασμένα έντυπα. Η θεωρητική βάση του σχεδιασμού αυτών των εντύπων είναι το σύστημα των ορθογωνίων αξόνων. Στον οριζόντιο άξονα σημειώνονται οι χρονικές μονάδες, δηλαδή τα μαθήματα της φυσικής αγωγής. Στον κάθετο άξονα σημειώνονται όλες οι κατηγορίες των ενεργειών που ενδέχεται να πραγματοποιηθούν σε κάποιο μάθημα (σχήμα 6.8).

Για το πέρασμα από τον γενικό σχεδιασμό της φυσικής αγωγής στη συμπλήρωση των εντύπων προγραμματισμού ενδείκνυται να ακολουθούνται τα βήματα των διαγραμμάτων που παρατίθενται στις επόμενες δύο σελίδες (σχήμα 6.9 και 6.10). Κατ' αρχάς, με βάση το ιεραρχημένο μοντέλο προγραμματισμού, καθορίζουμε το επίπεδο στο

οποίο θα διδάξουμε την κάθε δραστηριότητα (αρχάριο, μεσαίο, προχωρημένο). Στη συνέχεια, με βάση τις προαναφερόμενες αρχές και το ιεραρχημένο γνωστικό διάγραμμα της κάθε δραστηριότητας καθορίζουμε τα θέματα και τα μαθήματα που θα διαθέσουμε για κάθε θεματικό κύκλο.

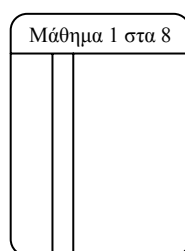
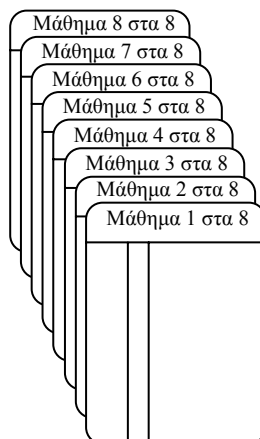
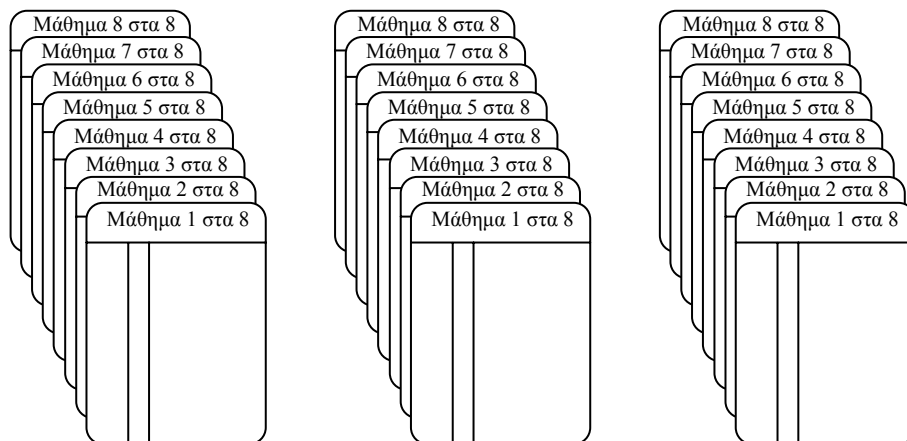


Σχήμα 6.8. Συνάρτηση ενεργειών και διαδοχικών χρονικών μονάδων κατά τη διάρκεια ενός ετήσιου προγράμματος.

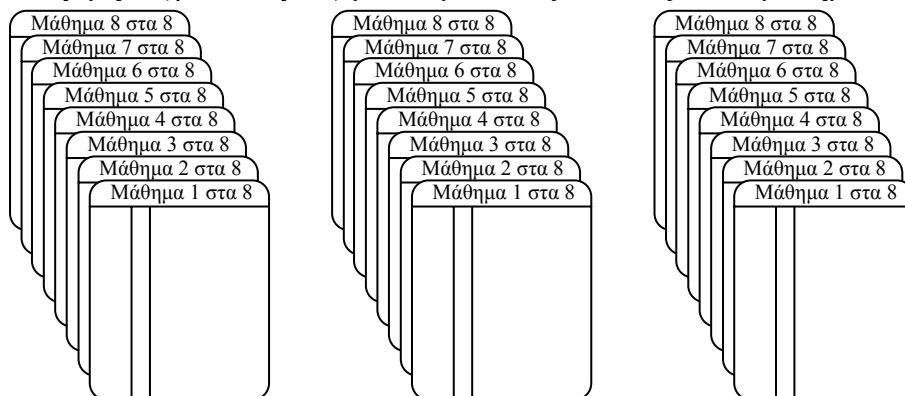
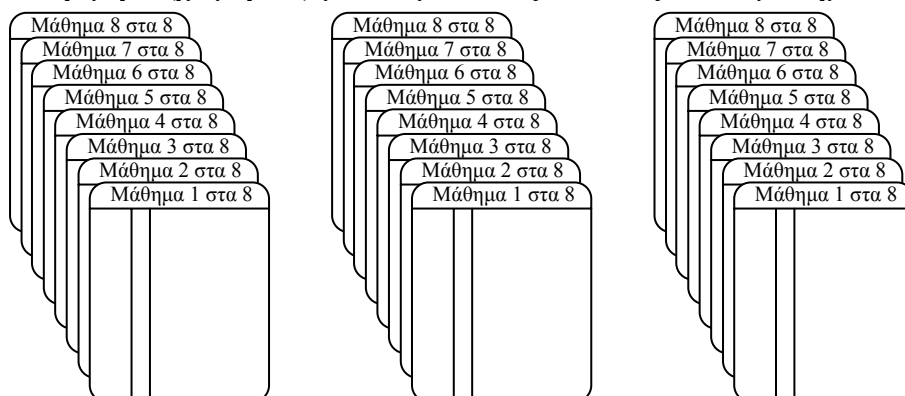
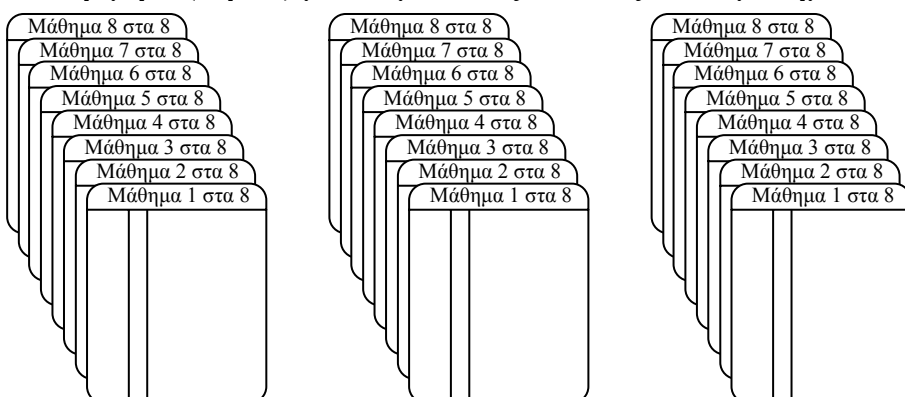
Με βάση τα παραπάνω, ο καθηγητής φυσικής αγωγής πρέπει να συμπληρώνει τα εξής έντυπα:

- Έντυπο δύο όψεων για τον ετήσιο προγραμματισμό του μαθήματος της φυσικής αγωγής. Η πρώτη όψη είναι το ετήσιο γενικό σχέδιο του μαθήματος και η δεύτερη ο ετήσιος θεματικός κατάλογος.
- Έντυπο ημερήσιου προγράμματος φυσικής αγωγής.

Το περιεχόμενο των εντύπων προγραμματισμού προκύπτει από την προσαρμογή του περιεχομένου του αναλυτικού προγράμματος στις πραγματικές συνθήκες του σχολείου μας και στις δυνατότητες των μαθητών μας. Η τεχνική της συμπλήρωσης των προαναφερόμενων εντύπων είναι απλή και παρουσιάζεται αναλυτικά στις επόμενες ενότητες αυτού του κεφαλαίου.

Ένα ημερήσιο πρόγραμμα μαθήματος φυσικής αγωγής**Ένας θεματικός κύκλος των 8 ημερήσιων μαθημάτων****3 θεματικοί κύκλοι των 8 ημερήσιων μαθημάτων**

Σχήμα 6.9. Στάδια ανάπτυξης τριμηνιαίου προγράμματος φυσικής αγωγής (Vickers, 1990, p.160).

1ο τρίμηνο (φθινοπωρινό) με 3 θεματικούς κύκλους των 8 μαθημάτων**2ο τρίμηνο (χειμερινό) με 3 θεματικούς κύκλους των 8 μαθημάτων****3ο τρίμηνο (εαρινό) με 3 θεματικούς κύκλους των 8 μαθημάτων**

Σχήμα 6.10. Ανάπτυξη του ετήσιου προγράμματος φυσικής αγωγής με 3 θεματικούς κύκλους των 8 μαθημάτων ανά τρίμηνο (Vickers, 1990, p. 162).

Έντυπο ετήσιου προγράμματος φυσικής αγωγής

Το έντυπο του ετήσιου προγράμματος του μαθήματος της φυσικής αγωγής περιλαμβάνει τα παρακάτω στοιχεία:

- Τον γενικό τίτλο του εντύπου.
- Το σχολικό έτος για το οποίο συμπληρώνεται.
- Την τάξη για την οποία συμπληρώνεται.
- Χώρο για την καταγραφή του ονοματεπώνυμου του καθηγητή φυσικής αγωγής της τάξης.
- Τα τρία τριμηνιαία προγράμματα.
- Τους μήνες που διαρκεί κάθε τρίμηνο και συνολικά το σχολικό έτος.
- Τον αύξοντα αριθμό των εβδομάδων που διαρκεί κάθε τρίμηνο και συνολικά το σχολικό έτος.
- Τον αύξοντα αριθμό των μαθημάτων που θα πραγματοποιηθούν σε κάθε τρίμηνο και συνολικά στο σχολικό έτος.
- Όλα τα αντικείμενα που ενδέχεται να πραγματοποιηθούν στη διάρκεια του σχολικού έτους.
- Στο κάτω μέρος του εντύπου σημειώνονται οι ημερομηνίες έναρξης και λήξης του διδακτικού σχολικού έτους και των τριμήνων, οι ημερομηνίες έναρξης και λήξης των διακοπών των Χριστουγέννων και του Πάσχα και οι ημερομηνίες των επίσημων αργιών.

Το έντυπο του ετήσιου προγράμματος φυσικής αγωγής περιέχεται στο παράρτημα 8 (έντυπο 2).

Συμπλήρωση του ετήσιου προγράμματος της φυσικής αγωγής

Το έντυπο 2 του παραρτήματος 8 είναι το γενικό έντυπο που χρησιμοποιείται για τη συμπλήρωση του ετήσιου προγράμματος φυσικής αγωγής. Η πρώτη ενέργεια που πραγματοποιείται επί του γενικού εντύπου είναι η διαίρεση της στήλης της κάθε εβδομάδας σε τόσα μέρη όσες είναι οι ώρες που θα πραγματοποιείται το μάθημα της φυσικής στη συγκεκριμένη τάξη για την οποία συμπληρώνεται το πρόγραμμα.

Στη συνέχεια, για τη σωστή συμπλήρωση του εντύπου του ετήσιου προγράμματος επιβάλλεται να γίνουν συγκεκριμένες ενέργειες με τη σειρά που παρουσιάζονται παρακάτω:

1. Καθορισμός του ημερολογιακού σχολικού έτους

Πάνω σε ένα κοινό ημερολόγιο δύο διαδοχικών χρόνων, που πρόκειται να εξελιχθεί το συγκεκριμένο σχολικό έτος, σημειώνεται η έναρξη και η λήξη του σχολικού έτους (έντυπο 1, παράρτημα 8). Επίσης, σημειώνεται η λήξη των τριμήνων και το διάστημα των μεγάλων διακοπών. Οι συγκεκριμένες ημερομηνίες αναφέρονται στα Προεδρικά Διατάγματα που ορίζουν την έναρξη και τη λήξη του σχολικού έτους. Παίρνοντας σαν παράδειγμα τις ημερομηνίες που καθορίζουν τη δομή του σχολικού έτους 2002-2003, συμπληρώνονται τα αντίστοιχα ημερολόγια σύμφωνα με τα υποδείγματα 1.1, 1.2, 1.3 (παράρτημα 8).

Στη συνέχεια, παίρνοντας υπόψη τον αριθμό των ωρών που προβλέπονται για το μάθημα της φυσικής αγωγής σε εβδομαδιαία βάση και τις συγκεκριμένες μέρες που ορίστηκαν για την πραγματοποίηση αυτού του μαθήματος, σημειώνουμε όλες τις ημερομηνίες κατά τις οποίες θα πραγματοποιηθεί μάθημα φυσικής αγωγής, εκτός από τις ημερομηνίες εκείνες που συμπίπτουν με επίσημες αργίες. Αν υποθέσουμε ότι στην γ' τάξη γυμνασίου η φυσική αγωγή πραγματοποιείται 1 φορά τη βδομάδα και στα περισσότερα τμήματα το μάθημα γίνεται την Πέμπτη, τότε η σημείωση των ημερομηνιών στο ημερολογιακό σχολικό έτος θα γίνει σύμφωνα με το υπόδειγμα 1.1 (πλαίσια με γκρι σκίαση).

Σε περίπτωση που η φυσική αγωγή πραγματοποιείται στην γ' τάξη γυμνασίου δύο φορές την εβδομάδα και σε ορισμένα τμήματα το μάθημα γίνεται την Δευτέρα και την Πέμπτη, η σημείωση των ημερομηνιών στο ημερολογιακό σχολικό έτος θα γίνει σύμφωνα με το υπόδειγμα 1.2 (πλαίσια με γκρι σκίαση).

Σε περίπτωση που η φυσική αγωγή πραγματοποιείται στην α' τάξη γυμνασίου τρεις φορές την εβδομάδα και στα περισσότερα τμήματα το μάθημα γίνεται τη Δευτέρα, την Τρίτη και την Πέμπτη, η σημείωση των ημερομηνιών στο ημερολογιακό σχολικό έτος γίνεται σύμφωνα με το υπόδειγμα 1.3 (πλαίσια με γκρι σκίαση).

2. Καθορισμός του αριθμού των μαθημάτων

Στη φάση αυτή μεταφέρουμε, με αύξουσα αριθμητική σειρά, τα μαθήματα που προβλέπεται να πραγματοποιηθούν, σύμφωνα με το συμπληρωμένο έντυπο του ημερολογιακού σχολικού έτους, στην κα-

θορισμένη σειρά του εντύπου του ετήσιου προγράμματος φυσικής αγωγής. Στην αρίθμηση των προβλεπόμενων ωρών δε συμπεριλαμβάνονται τα διαστήματα των μεγάλων διακοπών και οι επίσημες αργίες. Επιπλέον σε κάθε τρίμηνο πρέπει, εκτός από τα κενά που αντιστοιχούν στις επίσημες αργίες, να αφήνονται 1-2 κενές ώρες για ενδεχόμενη απώλεια μαθήματος εξαιτίας διαφόρων απρογραμμάτιστων δραστηριοτήτων που πραγματοποιούνται στο σχολείο, όπως περίπατοι, εκπαιδευτικές εκδρομές, πολιτιστικές εκδηλώσεις του σχολείου κ.ά. Με βάση τις προαναφερόμενες οδηγίες και σε περίπτωση που η φυσική αγωγή πραγματοποιείται μια φορά την εβδομάδα, συμπληρώνουμε το έντυπο του ετήσιου προγράμματος του μαθήματος της φυσικής αγωγής σύμφωνα με το υπόδειγμα 2.1. Σε περίπτωση που η φυσική αγωγή πραγματοποιείται 2 φορές την εβδομάδα η συμπλήρωση του εντύπου γίνεται σύμφωνα με το υπόδειγμα 2.2 και αν πραγματοποιείται τρεις φορές την εβδομάδα γίνεται σύμφωνα με το υπόδειγμα 2.3.

Με βάση τα ποσοτικά στοιχεία που είναι σημειωμένα στα τρία έντυπα, προκύπτουν τα εξής δεδομένα (πίνακας 6.5):

Πίνακας 6.5. Μέγιστος αριθμός προβλεπόμενων ωρών κατά τρίμηνο και συνολικά στο σχολικό έτος.

Προβλεπόμενες ώρες φυσικής αγωγής την εβδομάδα	Μέγιστος αριθμός ωρών			
	1ο τρίμηνο	2ο τρίμηνο	3ο τρίμηνο	Συνολικά
3	31	28	30	89
2	20	19	19	58
1	12	10	11	33

- Σε περίπτωση που η φυσική αγωγή πραγματοποιείται τρεις φορές την εβδομάδα, τότε στο πρώτο τρίμηνο προβλέπεται να γίνουν 31 ώρες, στο δεύτερο 28, στο τρίτο 30 και σε όλο το σχολικό έτος 89.
- Σε περίπτωση που για τη φυσική αγωγή προβλέπονται δύο ώρες στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα, τότε στο πρώτο τρίμηνο είναι δυνατόν να πραγματοποιηθούν 20 ώρες, στο δεύτερο 19, στο τρίτο 19 και συνολικά στο σχολικό έτος 58 ώρες.
- Σε περίπτωση που για τη φυσική αγωγή προβλέπεται μόνο μία ώρα στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα, τότε στο πρώτο τρίμηνο είναι δυνατόν να πραγματοποιηθούν 12 ώρες, στο δεύτερο 10, στο τρίτο 11 και συνολικά στο σχολικό έτος 33 ώρες.

3. Κατανομή του συνολικού αριθμού ωρών ως προς τις τρεις κατηγορίες στόχων φυσικής αγωγής

Σε προηγούμενο κεφάλαιο αυτού του συγγράμματος καθορίστηκαν οι παρακάτω κατηγορίες στόχων φυσικής αγωγής:

- Στόχοι διδασκαλίας.
- Στόχοι ανάπτυξης.
- Στόχοι αγωγής.

Για την εκπλήρωση των στόχων αγωγής, στο πλαίσιο ενός σχολικού έτους, διαθέτουμε 6-10 ώρες, ανάλογα με τον αριθμό των ωρών που προβλέπονται από το εβδομαδιαίο πρόγραμμα. Η κατανομή των υπόλοιπων ωρών στη διδασκαλία και την ανάπτυξη γίνεται ανάλογα με το αρχικό επίπεδο ανάπτυξης των βασικών κινητικών ικανοτήτων. Στην περίπτωση που το μέσο επίπεδο ανάπτυξης των βασικών κινητικών ικανοτήτων της τάξης ξεπερνά το μέσο όρο του οριογράμματος, τότε προβλέπονται μόνο δύο σύντομοι αναπτυξιακοί θεματικοί κύκλοι μετά από τις διακοπές των Χριστουγέννων και του Πάσχα. Όλες οι υπόλοιπες ώρες διατίθενται για τη διδασκαλία. Επιπλέον, στο τέλος κάθε τριμήνου, δηλαδή πριν από τις δοκιμασίες ελέγχου, πρέπει να προβλέπονται σύντομες ενότητες (διάρκειας 8-10 λεπτών), για την ανάπτυξη των βασικών κινητικών ικανοτήτων, ενταγμένες στο εισαγωγικό ή το τελικό μέρος των μαθημάτων του τελευταίου διδακτικού θεματικού κύκλου. Αν το μέσο επίπεδο ανάπτυξης των βασικών κινητικών ικανοτήτων της τάξης είναι κάτω από το μέσο όρο του οριογράμματος, τότε στο τέλος κάθε τριμήνου πρέπει να προβλέπεται αναπτυξιακός θεματικός κύκλος και οι υπόλοιπες ώρες να διατίθενται στη διδασκαλία. Με τους αναπτυξιακούς θεματικούς κύκλους μετά τις διακοπές, επιδιώκουμε την αναπροσαρμογή των μαθητών στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Με τις ενότητες ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης ή με τους αναπτυξιακούς θεματικούς κύκλους, πριν από τις δοκιμασίες ελέγχου, επιδιώκουμε να οδηγήσουμε τους μαθητές σε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη πρόοδο.

Με βάση τις προαναφερόμενες γενικές οδηγίες και όταν το μέσο επίπεδο ανάπτυξης των βασικών κινητικών ικανοτήτων είναι πάνω από το μέσο όρο, ο συνολικός αριθμός των ωρών που είναι δυνατόν να πραγματοποιηθεί σε ένα σχολικό έτος κατανέμεται ως εξής (πίνακας 6.6):

1. Σε περίπτωση που η φυσική αγωγή πραγματοποιείται 3 φορές την εβδομάδα, τότε από τις 89 ώρες διαθέτουμε:

- 10 ώρες για την εξέταση και την αξιολόγηση της απόδοσης των μαθητών,
 - 8 μέχρι 10 ώρες για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης,
 - 69 μέχρι 71 ώρες για τη διδασκαλία τεχνικών δεξιοτήτων από τις αθλοπαιδιές, το στίβο, τη γυμναστική και τους παραδοσιακούς χορούς.
2. Σε περίπτωση που η φυσική αγωγή πραγματοποιείται 2 φορές την εβδομάδα, τότε από τις 58 ώρες διαθέτουμε:
- 8 ώρες για την εξέταση και την αξιολόγηση της απόδοσης των μαθητών,
 - 6 μέχρι 8 ώρες για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης,
 - 42 μέχρι 44 ώρες για τη διδασκαλία τεχνικών δεξιοτήτων από τις αθλοπαιδιές, το στίβο, τη γυμναστική και τους παραδοσιακούς χορούς.
3. Σε περίπτωση που η φυσική αγωγή πραγματοποιείται μία φορά την εβδομάδα, τότε από τις 33 ώρες διαθέτουμε:
- 6 ώρες για την εξέταση και την αξιολόγηση της απόδοσης των μαθητών,
 - 27 ώρες για τη διδασκαλία τεχνικών δεξιοτήτων από τις αθλοπαιδιές, το στίβο, τη γυμναστική και τους παραδοσιακούς χορούς.

Όταν το επίπεδο ανάπτυξης των βασικών κινητικών ικανοτήτων είναι κάτω από το μέσο όρο, τότε ο συνολικός αριθμός των ωρών που είναι δυνατόν να πραγματοποιηθεί σε ένα σχολικό έτος κατανέμεται ως εξής (πίνακας 6.6):

Πίνακας 6.6. Κατανομή του συνολικού αριθμού των ωρών ως προς τους στόχους φυσικής αγωγής.

Φυσική κατάσταση	Συνολικός αριθμός ωρών	Κατανομή		
		Εξέταση και αξιολόγηση	Ανάπτυξη	Διδασκαλία
Πάνω από το μέσο όρο	89	10	8-10	69-71
	58	8	6-8	42-44
	33	6	-	27
Κάτω από το μέσο όρο	89	10	28-30	49-51
	58	8	12-14	36-38
	33	6	7-8	19-20

1. Σε περίπτωση που η φυσική αγωγή πραγματοποιείται 3 φορές την εβδομάδα, τότε από τις 89 ώρες διαθέτουμε:
 - 10 ώρες για την εξέταση και την αξιολόγηση της απόδοσης των μαθητών,
 - 28 μέχρι 30 ώρες για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης,
 - 49 μέχρι 51 ώρες για τη διδασκαλία τεχνικών δεξιοτήτων από τις αθλοπαιδιές, το στίβο, τη γυμναστική και τους παραδοσιακούς χορούς.
2. Σε περίπτωση που η φυσική αγωγή πραγματοποιείται 2 φορές την εβδομάδα, τότε από τις 58 ώρες διαθέτουμε:
 - 8 ώρες για την εξέταση και την αξιολόγηση της απόδοσης των μαθητών,
 - 12 μέχρι 14 ώρες για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης,
 - 36 μέχρι 38 ώρες για τη διδασκαλία τεχνικών δεξιοτήτων από τις αθλοπαιδιές, το στίβο, τη γυμναστική και τους παραδοσιακούς χορούς.
3. Σε περίπτωση που η φυσική αγωγή πραγματοποιείται μία φορά την εβδομάδα, τότε από τις 33 ώρες διαθέτουμε:
 - 6 ώρες για την εξέταση και την αξιολόγηση της απόδοσης των μαθητών,
 - 7 μέχρι 8 ώρες για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης,
 - 19 μέχρι 20 ώρες για τη διδασκαλία τεχνικών δεξιοτήτων από τις αθλοπαιδιές, το στίβο, τη γυμναστική και τους παραδοσιακούς χορούς.

4. Κατανομή των ωρών διδασκαλίας σε θεματικούς κύκλους

Με βάση τα δεδομένα που ισχύουν για τη διαμόρφωση του ολοκληρωμένου θεματικού διδακτικού κύκλου, οι ώρες που διατίθενται για τη διδασκαλία στις έξι προηγούμενες περιπτώσεις (πίνακας 6.5) κατανέμονται ως εξής:

- Στην πρώτη περίπτωση οι 69-71 ώρες κατανέμονται σε 9 διδακτικούς θεματικούς κύκλους διάρκειας 7 ή 8 μαθημάτων.
- Στη δεύτερη περίπτωση οι 42-44 ώρες κατανέμονται σε 6 διδακτικούς θεματικούς κύκλους διάρκειας 7 ή 8 μαθημάτων.

- Στην τρίτη περίπτωση οι 27 ώρες κατανέμονται σε 3 διδακτικούς θεματικούς κύκλους διάρκειας 6 ή 7 μαθημάτων. Στις ώρες που περισσεύουν πριν από τις διακοπές των Χριστουγέννων και στο μικρότερο διάστημα πριν ή μετά τις διακοπές του Πάσχα διδάσκονται σε δύο σειρές μαθημάτων δύο παραδοσιακοί χοροί.
- Στην τέταρτη περίπτωση οι 49-51 ώρες που προβλέπονται για διδασκαλία κατανέμονται σε 7 διδακτικούς θεματικούς κύκλους διάρκειας 7 ή 8 μαθημάτων.
- Στην πέμπτη περίπτωση οι 36-38 ώρες κατανέμονται σε 6 διδακτικούς θεματικούς κύκλους διάρκειας 6 ή 7 μαθημάτων.
- Στην έκτη περίπτωση οι 19-20 ώρες που προβλέπονται για διδασκαλία κατανέμονται σε 3 διδακτικούς θεματικούς κύκλους διάρκειας 6 ή 7 μαθημάτων.

5. Κατανομή των θεματικών κύκλων στα αντικείμενα της διδακτέας ύλης

Ο αριθμός των διδακτικών θεματικών κύκλων, που είναι δυνατόν να πραγματοποιηθεί σε ένα σχολικό έτος, κυμαίνεται από 3 μέχρι 9 και εξαρτάται από τις προβλεπόμενες ώρες, το μέσο επίπεδο κινητικής ανάπτυξης των μαθητών και την υλικοτεχνική υποδομή του σχολείου.

Σε προηγούμενη ενότητα καθορίστηκαν, με βάση την υλικοτεχνική υποδομή, 4 κατηγορίες σχολείων. Στην πρώτη και δεύτερη κατηγορία σχολείων οι διδακτικοί θεματικοί κύκλοι που είναι δυνατόν να πραγματοποιηθούν σε ένα σχολικό έτος κατανέμονται στα αντικείμενα της διδακτέας ύλης ως εξής (πίνακας 6.7):

1. Σε περίπτωση που είναι δυνατόν να πραγματοποιηθούν 9 διδακτικοί θεματικοί κύκλοι, προβλέπουμε:
 - 4 για τη διδασκαλία αθλοπαιδιών.
 - 2 για τη διδασκαλία γυμναστικής.
 - 2 για τη διδασκαλία στίβου.
 - 1 για τη διδασκαλία παραδοσιακών χορών.
2. Σε περίπτωση που είναι δυνατόν να πραγματοποιηθούν 7 διδακτικοί θεματικοί κύκλοι, προβλέπουμε:
 - 3 για τη διδασκαλία αθλοπαιδιών.
 - 1 για τη διδασκαλία γυμναστικής.

- 2 για τη διδασκαλία στίβου.
- 1 για τη διδασκαλία παραδοσιακών χορών.

Πίνακας 6.7. Κατανομή των διδακτικών θεματικών κύκλων στα αντικείμενα της διδακτέας ύλης.

Κατηγορία σχολείων	Αριθμός διδακτικών θεματικών κύκλων	Αριθμός διδακτικών θεματικών κύκλων			
		Αθλοπαιδιές	Γυμναστική	Στίβος	Χορός
α' και β'	9	4	2	2	1
	7	3	1	2	1
	6	3	1	1	1
	3	3	-	-	-
		ή 2	1	-	-
		2	-	1	-
		1	1	1	-
γ'	9	2	3	2	2
	7	2	1	2	2
	6	2	1	2	1
	3	1	1	1	-
δ'		Ανεξάρτητα από τον αριθμό των διδακτικών θεματικών κύκλων, πρέπει να διαθέτουμε από 1 θεματικό κύκλο εναλλάξ στη γυμναστική, τη φυσική κατάσταση, τους χορούς και τα παιχνίδια.			

3. Σε περίπτωση που είναι δυνατόν να πραγματοποιηθούν 6 διδακτικοί θεματικοί κύκλοι, προβλέπουμε:
 - 3 για τη διδασκαλία αθλοπαιδιών.
 - 1 για τη διδασκαλία γυμναστικής.
 - 1 για τη διδασκαλία στίβου.
 - 1 για τη διδασκαλία παραδοσιακών χορών.
4. Σε περίπτωση που είναι δυνατόν να πραγματοποιηθούν 3 διδακτικοί θεματικοί κύκλοι, προβλέπουμε:
 - 3 για τη διδασκαλία αθλοπαιδιών.
 - ή
 - 2 για τη διδασκαλία αθλοπαιδιών.
 - 1 για τη διδασκαλία στίβου ή γυμναστικής.
 - ή

- 1 για τη διδασκαλία αθλοπαιδιάς.
- 1 για τη διδασκαλία γυμναστικής.
- 1 για τη διδασκαλία στίβου.

Στην τρίτη κατηγορία σχολείων οι διδακτικοί θεματικοί κύκλοι που είναι δυνατόν να πραγματοποιηθούν σε ένα σχολικό έτος κατανέμονται στα αντικείμενα της διδακτέας ύλης ως εξής (πίνακας 6.7):

1. Σε περίπτωση που είναι δυνατόν να πραγματοποιηθούν 9 διδακτικοί θεματικοί κύκλοι, προβλέπουμε:
 - 2 για τη διδασκαλία αθλοπαιδιών.
 - 3 για τη διδασκαλία γυμναστικής.
 - 2 για τη διδασκαλία στίβου.
 - 2 για τη διδασκαλία παραδοσιακών χορών.
2. Σε περίπτωση που είναι δυνατόν να πραγματοποιηθούν 7 διδακτικοί θεματικοί κύκλοι, προβλέπουμε:
 - 2 για τη διδασκαλία αθλοπαιδιών.
 - 1 για τη διδασκαλία γυμναστικής.
 - 2 για τη διδασκαλία στίβου.
 - 2 για τη διδασκαλία παραδοσιακών χορών.
3. Σε περίπτωση που είναι δυνατόν να πραγματοποιηθούν 6 διδακτικοί θεματικοί κύκλοι, προβλέπουμε:
 - 2 για τη διδασκαλία αθλοπαιδιών.
 - 1 για τη διδασκαλία γυμναστικής.
 - 2 για τη διδασκαλία στίβου.
 - 1 για τη διδασκαλία παραδοσιακών χορών.
4. Σε περίπτωση που είναι δυνατόν να πραγματοποιηθούν 3 διδακτικοί θεματικοί κύκλοι, προβλέπουμε:
 - 1 για τη διδασκαλία αθλοπαιδιών.
 - 1 για τη διδασκαλία γυμναστικής.
 - 1 για τη διδασκαλία στίβου.

Στην τέταρτη κατηγορία σχολείων, ανεξάρτητα από τον αριθμό των διδακτικών θεματικών κύκλων που μπορούν να πραγματοποιηθούν, πρέπει να διαθέτουμε από 1 θεματικό κύκλο εναλλάξ στη γυμναστική, τη φυσική κατάσταση, τους παραδοσιακούς χορούς και τα παιχνίδια.

6. Καθορισμός της σειράς των θεματικών κύκλων στο ετήσιο πρόγραμμα

Η σειρά τοποθέτησης των θεματικών κύκλων, στη διάρκεια του ετήσιου προγράμματος φυσικής αγωγής, εξαρτάται από την υλικοτεχνική υποδομή του σχολείου και το είδος των διδακτικών θεματικών κύκλων.

Σε προηγούμενη παράγραφο αναφέρθηκε ότι ορισμένες κατηγορίες θεμάτων για να εκπληρωθούν προαπαιτείται η ανάπτυξη των βασικών κινητικών ικανοτήτων (θέματα ενόργανης γυμναστικής), ενώ η εκπλήρωση άλλων θεμάτων δεν εξαρτάται σε σημαντικό βαθμό από την ανάπτυξη των βασικών κινητικών ικανοτήτων (θέματα από τις αθλοπαιδιές). Επίσης, αναφέρθηκε ότι υπάρχει μια κατηγορία θεμάτων που συγχρόνως με την εκπλήρωσή τους αναπτύσσονται και οι βασικές κινητικές ικανότητες (θέματα από το στίβο και τη βασική γυμναστική). Με βάση τα παραπάνω, στο ετήσιο πρόγραμμα του μαθήματος φυσικής αγωγής, ανεξάρτητα από οποιοδήποτε παράγοντα, πρέπει στην αρχή του προγράμματος να προτάσσεται διδακτικός θεματικός κύκλος από το στίβο. Κατά τη διάρκεια αυτού του διδακτικού θεματικού κύκλου διδάσκονται συγκεκριμένα τεχνικά στοιχεία, αλλά συγχρόνως εξασφαλίζεται και η ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης των μαθητών, που θα αποτελέσει καθοριστική προϋπόθεση για την επιτυχή αφομοίωση των τεχνικών στοιχείων των άλλων κινητικών δραστηριοτήτων.

Με βάση τα παραπάνω, η σειρά των θεματικών κύκλων που μπορούν να πραγματοποιηθούν σε ένα σχολικό έτος στην πρώτη κατηγορία σχολείων, διαμορφώνεται ως εξής (πίνακας 6.8):

1. Σε περίπτωση που μπορούν να πραγματοποιηθούν 9 διδακτικοί θεματικοί κύκλοι προτείνεται η παρακάτω σειρά:
 1. *1ο τρίμηνο*: στίβος (1ος)-αθλοπαιδιά (2ος)-γυμναστική (3ος)
 2. *2ο τρίμηνο*: χορός (4ος)-γυμναστική (5ος)-αθλοπαιδιά (6ος)
 3. *3ο τρίμηνο*: αθλοπαιδιά (7ος)-στίβος (8ος)-αθλοπαιδιά (9ος)
2. Σε περίπτωση που μπορούν να πραγματοποιηθούν 7 διδακτικοί και 2 αναπτυξιακοί θεματικοί κύκλοι προτείνεται η παρακάτω σειρά:
 1. *1ο τρίμηνο*: στίβος (1ος)-αθλοπαιδιά (2ος)-γυμναστική (3ος)
 2. *2ο τρίμηνο*: χορός (4ος)-αθλοπαιδιά (5ος)-φυσική κατάσταση (6ος)
 3. *3ο τρίμηνο*: στίβος (7ος)-αθλοπαιδιά (8ος)- φυσική κατάσταση (9ος)

Πίνακας 6.8. Σειρά θεματικών κύκλων που μπορούν να πραγματοποιηθούν σε ένα σχολικό έτος στην α' κατηγορία σχολείων.

Αριθμός θεματικών κύκλων	Τρίμηνα	Αθλοπαιδιά	Γυμναστική	Στίβος	Χορός	Φυσική κατάσταση
9 ΔΘΚ	1ο	2ος	3ος	1ος		
	2ο	6ος	5ος		4ος	
	3ο	7ος, 9ος		8ος		
7 ΔΘΚ + 2 ΑΘΚ	1ο	2ος	3ος	1ος		
	2ο	5ος			4ος	6ος
	3ο	8ος		7ος		9ος
6 ΔΘΚ	1ο	2ος		1ος		
	2ο	4ος			3ος	
	3ο	6ος	5ος			
6 ΔΘΚ + 2 ΑΘΕ	1ο	2ος		1ος		
	2ο	4ος			3ος	1η
	3ο	6ος	5ος			2η
3 ΔΘΚ	1ο	ή 1ος		ή 1ος		
	2ο	ή 2ος	ή 2ος			
	3ο	3ος				

3. Σε περίπτωση που μπορούν να πραγματοποιηθούν 6 διδακτικοί θεματικοί κύκλοι προτείνεται η παρακάτω σειρά:
 1. 1ο τρίμηνο: στίβος (1ος)-αθλοπαιδιά (2ος)
 2. 2ο τρίμηνο: χορός (3ος)-αθλοπαιδιά (4ος)
 3. 3ο τρίμηνο: γυμναστική (5ος)-αθλοπαιδιά (6ος)
 4. Σε περίπτωση που μπορούν να πραγματοποιηθούν 6 διδακτικοί θεματικοί κύκλοι και 2 αναπτυξιακές θεματικές ενότητες (ΑΘΕ) προτείνεται η παρακάτω σειρά:
 5. 1ο τρίμηνο: στίβος (1ος)-αθλοπαιδιά (2ος)
 6. 2ο τρίμηνο: χορός (3ος)-αθλοπαιδιά (4ος)-φυσική κατάσταση (1η)
 7. 3ο τρίμηνο: γυμναστική (5ος)-αθλοπαιδιά (6ος)-φυσική κατάσταση (2η)
4. Σε περίπτωση που μπορούν να πραγματοποιηθούν 3 διδακτικοί θεματικοί κύκλοι προτείνεται η παρακάτω σειρά:
 1. 1ο τρίμηνο: στίβος (1ος) ή αθλοπαιδιά (1ος)
 2. 2ο τρίμηνο: αθλοπαιδιά (2ος) ή γυμναστική (2ος)
 3. 3ο τρίμηνο: αθλοπαιδιά (3ος)

Η σειρά των θεματικών κύκλων, που μπορούν να πραγματοποιηθούν στη δεύτερη κατηγορία σχολείων διαμορφώνεται ως εξής (πίνακας 6.9):

Πίνακας 6.9. Σειρά θεματικών κύκλων που μπορούν να πραγματοποιηθούν σε ένα σχολικό έτος στη β' κατηγορία σχολείων.

Αριθμός θεματικών κύκλων	Τρίμηνα	Αθλοπαιδιά	Γυμναστική	Στίβος	Χορός	Φυσική κατάσταση
9 ΔΘΚ	1ο	2ος, 3ος		1ος		
	2ο		5ος	6ος	4ος	
	3ο	8ος, 9ος	7ος			
7 ΔΘΚ + 2 ΑΘΚ	1ο	2ος	3ος	1ος		
	2ο			5ος	4ος	6ος
	3ο	7ος, 8ος				9ος
6 ΔΘΚ	1ο	2ος		1ος		
	2ο		4ος		3ος	
	3ο	5ος, 6ος		5ος		
6 ΔΘΚ + 2 ΑΘΕ	1ο	2ος		1ος		
	2ο		4ος		3ος	1η
	3ο	6ος, 6ος		5ος		2η
3 ΔΘΚ	1ο	ή 1ος		ή 1ος		
	2ο		2ος			
	3ο	3ος				

1. Σε περίπτωση που μπορούν να πραγματοποιηθούν 9 διδακτικοί θεματικοί κύκλοι προτείνεται η παρακάτω σειρά:
 4. 1ο τρίμηνο: στίβος (1ος)-αθλοπαιδιά (2ος)-αθλοπαιδιά (3ος)
 5. 2ο τρίμηνο: χορός (4ος)-γυμναστική (5ος)-στίβος (6ος)
 6. 3ο τρίμηνο: γυμναστική (7ος)-αθλοπαιδιά (8ος)-αθλοπαιδιά (9ος)
2. Σε περίπτωση που μπορούν να πραγματοποιηθούν 7 διδακτικοί και 2 αναπτυξιακοί θεματικοί κύκλοι προτείνεται η παρακάτω σειρά:
 7. 1ο τρίμηνο: στίβος (1ος)-αθλοπαιδιά (2ος)-γυμναστική (3ος)
 8. 2ο τρίμηνο: χορός (4ος)-αθλοπαιδιά (5ος)-φυσική κατάσταση (6ος)
 9. 3ο τρίμηνο: αθλοπαιδιά (7ος)-αθλοπαιδιά (8ος)-φυσική κατάσταση (9ος)
3. Σε περίπτωση που μπορούν να πραγματοποιηθούν 6 διδακτικοί θεματικοί κύκλοι προτείνεται η παρακάτω σειρά:
 10. 1ο τρίμηνο: στίβος (1ος)-αθλοπαιδιά (2ος)

11.2ο τρίμηνο: χορός (3ος)-γυμναστική (4ος)

12.3ο τρίμηνο: αθλοπαιδιά (5ος)-αθλοπαιδιά (6ος)

3. Σε περίπτωση που μπορούν να πραγματοποιηθούν 6 διδακτικοί θεματικοί κύκλοι και 2 αναπτυξιακές θεματικές ενότητες (ΑΘΕ) προτείνεται η παρακάτω σειρά:

13.1ο τρίμηνο: στίβος (1ος)-αθλοπαιδιά (2ος)

14.2ο τρίμηνο: χορός (3ος)-γυμναστική (4ος)-φυσική κατάσταση (1η)

15.3ο τρίμηνο: αθλοπαιδιά (5ος)-αθλοπαιδιά (6ος)-φυσική κατάσταση (2η)

4. Σε περίπτωση που μπορούν να πραγματοποιηθούν 3 διδακτικοί θεματικοί κύκλοι προτείνεται η παρακάτω σειρά:

➤ 1ο τρίμηνο: στίβος (1ος) ή αθλοπαιδιά (1ος)

➤ 2ο τρίμηνο: γυμναστική (2ος)

➤ 3ο τρίμηνο: αθλοπαιδιά (3ος)

Η σειρά των θεματικών κύκλων που μπορούν να πραγματοποιηθούν σε ένα σχολικό έτος, στην τρίτη κατηγορία σχολείων, διαμορφώνεται ως εξής (πίνακας 6.10):

Πίνακας 6.10. Σειρά θεματικών κύκλων που μπορούν να πραγματοποιηθούν σε ένα σχολικό έτος στην γ' κατηγορία σχολείων.

Αριθμός θεματικών κύκλων	Τρίμηνα	Αθλοπαιδιά	Γυμναστική	Στίβος	Χορός	Φυσική κατάσταση
9 ΔΘΚ	1ο	2ος	3ος	1ος		
	2ο		5ος	6ος	4ος	
	3ο	9ος	8ος		7ος	
9 ΔΘΚ + 2 ΑΘΚ	1ο	2ος	3ος	1ος		
	2ο			5ος	4ος	6ος
	3ο	8ος			7ος	9ος
6 ΔΘΚ	1ο	2ος		1ος		
	2ο		4ος		3ος	
	3ο	6ος		5ος		
6 ΔΘΚ + 2 ΑΘΕ	1ο	2ος		1ος		
	2ο		4ος		3ος	1η
	3ο	6ος		5ος		2η
3 ΔΘΚ	1ο			1ος		
	2ο		2ος			
	3ο	3ος				

1. Σε περίπτωση που μπορούν να πραγματοποιηθούν 9 διδακτικοί θεματικοί κύκλοι προτείνεται η παρακάτω σειρά:
 - 16.1ο τρίμηνο: στίβος (1ος)-αθλοπαιδιά (2ος)-γυμναστική (3ος)
 - 17.2ο τρίμηνο: χορός (4ος)-γυμναστική (5ος)-στίβος (6ος)
 - 18.3ο τρίμηνο: χορός (7ος)-γυμναστική (8ος)-αθλοπαιδιά (9ος)
2. Σε περίπτωση που μπορούν να πραγματοποιηθούν 7 διδακτικοί και 2 αναπτυξιακοί θεματικοί κύκλοι προτείνεται η παρακάτω σειρά:
 - 19.1ο τρίμηνο: στίβος (1ος)-αθλοπαιδιά (2ος)-γυμναστική (3ος)
 - 20.2ο τρίμηνο: χορός (4ος)-στίβος (5ος)-φυσική κατάσταση (6ος)
 - 21.3ο τρίμηνο: χορός (7ος)-αθλοπαιδιά (8ος)-φυσική κατάσταση (9ος)
3. Σε περίπτωση που μπορούν να πραγματοποιηθούν 6 διδακτικοί θεματικοί κύκλοι προτείνεται η παρακάτω σειρά:
 - 22.1ο τρίμηνο: στίβος (1ος)-αθλοπαιδιά (2ος)
 - 23.2ο τρίμηνο: χορός (3ος)-γυμναστική (4ος)
 - 24.3ο τρίμηνο: στίβος (5ος)-αθλοπαιδιά (6ος)
4. Σε περίπτωση που μπορούν να πραγματοποιηθούν 6 διδακτικοί θεματικοί κύκλοι και 2 αναπτυξιακές θεματικές ενότητες (ΑΘΕ) προτείνεται η παρακάτω σειρά:
 - 25.1ο τρίμηνο: στίβος (1ος)-αθλοπαιδιά (2ος)
 - 26.2ο τρίμηνο: χορός (3ος)-γυμναστική (4ος)-φυσική κατάσταση (1η)
 - 27.3ο τρίμηνο: στίβος (5ος)-αθλοπαιδιά (6ος)-φυσική κατάσταση (2η)
5. Σε περίπτωση που μπορούν να πραγματοποιηθούν 3 διδακτικοί θεματικοί κύκλοι προτείνεται η παρακάτω σειρά:
 - 1ο τρίμηνο: στίβος (1ος)
 - 2ο τρίμηνο: γυμναστική (2ος)
 - 3ο τρίμηνο: αθλοπαιδιά (3ος)

Στην δ' κατηγορία σχολείων, ανεξάρτητα από τον αριθμό των θεματικών κύκλων, πρέπει να πραγματοποιείται εναλλάξ ένας θεματικός κύκλος από τη γυμναστική, τη φυσική κατάσταση, τους χορούς και τα παιδαγωγικά παιχνίδια, με οποιαδήποτε σειρά κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους.

7. Τοποθέτηση των θεματικών κύκλων στο πλαίσιο του ετήσιου προγράμματος της φυσικής αγωγής

Η διδασκαλία της τεχνικής των αθλημάτων και των αγωνισμάτων και η ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης των μαθητών, κατά τη διάρ-

κεια ενός ετήσιου κύκλου μαθημάτων φυσικής αγωγής, βασίζεται στη θεμελιώδη αρχή του θεματικού κύκλου. Όμως κατά τη διάρκεια ενός σχολικού έτους, εκτός από τη διδασκαλία αθλητικών δεξιοτήτων και την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης, πραγματοποιούνται και άλλες ενέργειες. Οι ενέργειες αυτές στοχεύουν κυρίως στη διαμόρφωση θετικής στάσης των μαθητών, απέναντι στη διά βίου άσκηση για την υγεία. Ο τελικός αυτός σκοπός του μαθήματος της φυσικής αγωγής εκπληρώνεται προβάλλοντας συστηματικά τα οφέλη της άσκησης. Για να είναι δυνατή η συνειδητοποίηση της ευεργετικής αξίας της άσκησης πρέπει ο μαθητής να υποβάλλεται σε τακτική εξέταση και αξιολόγηση της προόδου του. Αξίζει να σημειωθεί ότι μέσα από αυτή τη διαδικασία οδηγείται στον αυτοέλεγχο και την αυτοαξιολόγηση που στην πορεία καταλήγει στην αυτοπραγμάτωση, μέσα από την ανεξάρτητη συμμετοχή του σε εξωσχολικές φυσικές δραστηριότητες.

Πιο συγκεκριμένα, στην αρχή του σχολικού έτους εξετάζεται η επίδοση των μαθητών και στο τέλος των τριμήνων ή των τετραμήνων και του σχολικού έτους εξετάζεται και αξιολογείται η πρόοδος των μαθητών. Αναλυτικότερα, ο καθηγητής φυσικής αγωγής από τη στιγμή που αναλαμβάνει ένα τμήμα μαθητών οφείλει να πραγματοποιεί τις παρακάτω ενέργειες:

- Στο πρώτο μάθημα του διδακτικού σχολικού έτους πραγματοποιείται η γνωριμία με τους μαθητές. Επίσης, στο πρώτο μάθημα παρουσιάζονται οι στόχοι του μαθήματος και συζητούνται με τους μαθητές το πρόγραμμα, ο τρόπος και τα κριτήρια αξιολόγησης της απόδοσής τους. Επιπλέον συζητιέται οτιδήποτε αφορά τη συμμετοχή των μαθητών στο μάθημα και συμφωνείται η εφαρμογή ενός συγκεκριμένου κανονισμού μαθήματος.
- Στο δεύτερο, τρίτο και τέταρτο μάθημα (στο δεύτερο και τρίτο σε περίπτωση που το μάθημα της φυσικής αγωγής γίνεται μόνο μια ώρα την εβδομάδα) πραγματοποιείται η αρχική εξέταση και η αξιολόγηση της σωματικής και κινητικής ανάπτυξης των μαθητών καθώς και της στάσης του σώματός τους και της μορφής των κυριότερων μελών του. Επίσης, γίνεται εξακρίβωση των ενδιαφερόντων των μαθητών γύρω από την άσκηση, τη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό.
- Στα δύο τελευταία μαθήματα του πρώτου και δευτέρου τριμήνου ή του πρώτου τετραμήνου γίνεται ο έλεγχος και η αξιολόγηση της προόδου των μαθητών.

- Στα τρία τελευταία μαθήματα του διδακτικού σχολικού έτους ή στα δύο τελευταία μαθήματα, σε περίπτωση που το μάθημα της φυσικής αγωγής γίνεται μόνο μια ώρα την εβδομάδα, γίνεται ο έλεγχος και η αξιολόγηση της τελικής προόδου των μαθητών σε όλο το σχολικό έτος.

Για την τοποθέτηση των θεματικών κύκλων στο πλαίσιο του ετήσιου προγράμματος φυσικής αγωγής, με τη σειρά που παρουσιάστηκε στην προηγούμενη ενότητα, λαμβάνονται υπόψη οι προαναφερόμενοι περιορισμοί της ενότητας 3 αυτού του κεφαλαίου. Οι διδακτικοί και αναπτυξιακοί θεματικοί κύκλοι που μπορούν να πραγματοποιηθούν κατά τη διάρκεια ενός διδακτικού σχολικού έτους τοποθετούνται στο ετήσιο πρόγραμμα με τον τρόπο που παρουσιάζεται στα συμπληρωμένα υποδείγματα 2.1, 3.1, και 4.1 του παραρτήματος 8. Σε καθένα από τα συμπληρωμένα υποδείγματα παρουσιάζεται ένα ενδεικτικό παράδειγμα από μια περίπτωση που το μάθημα της φυσικής αγωγής πραγματοποιείται αντίστοιχα μια ώρα, δύο ώρες και τρεις ώρες την εβδομάδα. Σύμφωνα με τα δεδομένα του παραδείγματος που παρουσιάζεται στο υπόδειγμα 4.1 οι 2 αναπτυξιακές θεματικές ενότητες και οι 9 διδακτικοί θεματικοί κύκλοι που μπορούν να πραγματοποιηθούν στο σχολικό έτος 2002-2003, στο πλαίσιο του ετήσιου κύκλου των 89 μαθημάτων, τοποθετούνται στα εξής όρια:

- Ο 1ος θεματικός κύκλος: «*Βασική τεχνική στους δρόμους*» -αρχίζει από το 5ο μάθημα και τελειώνει στο 13ο.
- Ο 2ος θεματικός κύκλος: «*Βασική ατομική τεχνική στην πετοσφαίριση*» -αρχίζει από το 14ο μάθημα και τελειώνει στο 23ο.
- Ο 3ος θεματικός κύκλος: «*Αεροβική γυμναστική*» -αρχίζει από το 24ο μάθημα και τελειώνει στο 29ο.
- Ο 4ος θεματικός κύκλος: «*Πανελλήνιοι παραδοσιακοί χοροί*» -αρχίζει από το 32ο μάθημα και τελειώνει στο 39ο.
- Η 1η θεματική ενότητα: «*Φυσική κατάσταση*» -αρχίζει από το 40ο μάθημα και τελειώνει στο 43ο.
- Ο 5ος θεματικός κύκλος: «*Προχωρημένη τεχνική στους δρόμους*» -αρχίζει από το 44ο μάθημα και τελειώνει στο 50ο.
- Ο 6ος θεματικός κύκλος: «*Βασική τεχνική στην ενόργανη γυμναστική*» -αρχίζει από το 51ο μάθημα και τελειώνει στο 57ο.

- Ο 7ος θεματικός κύκλος: «Παραδοσιακοί χοροί Θράκης» -αρχίζει από το 60ο μάθημα και τελειώνει στο 67ο.
- Ο 8ος θεματικός κύκλος: «Βασική ατομική τεχνική στην καλαθοσφαίριση» -αρχίζει από το 68ο μάθημα και τελειώνει στο 78ο.
- Ο 9ος θεματικός κύκλος: «Βασική ομαδική τεχνική στην πετοσφαίριση» -αρχίζει από το 79ο μάθημα και τελειώνει στο 85ο.

Με την τοποθέτηση των θεματικών κύκλων στο πλαίσιο του ετήσιου προγράμματος ολοκληρώνεται η πρώτη φάση του ετήσιου σχεδιασμού και προγραμματισμού του μαθήματος της φυσικής αγωγής. Στη φάση αυτή οι προβλέψεις έχουν γενικό χαρακτήρα. Πιο συγκεκριμένα, με τη συμπλήρωση του ετήσιου προγράμματος, καθορίστηκε μόνο το γενικό περιεχόμενο των μαθημάτων που θα πραγματοποιηθούν στη διάρκεια του σχολικού έτους. Με βάση το συμπληρωμένο παράδειγμα του υποδείγματος 4.1 μπορούμε να πούμε ότι στη φάση αυτή γνωρίζουμε π.χ. ότι στο 7ο μάθημα προβλέπεται να πραγματοποιηθεί τεχνική των δρόμων ή ότι από το 68ο μέχρι το 78ο μάθημα προβλέπεται να πραγματοποιηθεί βασική ατομική τεχνική στην καλαθοσφαίριση. Σε καμιά όμως περίπτωση, με βάση τα στοιχεία και μόνο που περιέχονται στο έντυπο του ετήσιου προγράμματος, δεν μπορούμε να γνωρίζουμε το θέμα που θα πραγματοποιηθεί σε ένα συγκεκριμένο μάθημα. Για να περάσουμε από τη γενική στην ειδική πρόβλεψη πρέπει να συμπληρωθεί και ο ετήσιος θεματικός κατάλογος του μαθήματος της φυσικής αγωγής.

Ετήσιος θεματικός κατάλογος

Ο θεματικός κατάλογος του ετήσιου προγράμματος του μαθήματος της φυσικής αγωγής σχεδιάστηκε, για λόγους πρακτικούς, στην πίσω όψη του εντύπου του ετήσιου προγράμματος και περιλαμβάνει τα παρακάτω στοιχεία:

- Τον γενικό τίτλο του εντύπου.
- Την τάξη για την οποία συμπληρώνεται.
- Το σχολικό έτος.
- Το ονοματεπώνυμο του καθηγητή που το συμπληρώνει.
- Τη στήλη όπου σημειώνονται τα τρία τρίμηνα.

- Τη στήλη όπου σημειώνεται το γενικό περιεχόμενο των θεματικών κύκλων με τη συγκεκριμένη σειρά που προβλέπονται να πραγματοποιηθούν.
- Τη στήλη όπου σημειώνεται με αύξοντα αριθμό η τρέχουσα σειρά των θεμάτων.
- Τη στήλη όπου αναγράφεται με σχετική συντομία ο τίτλος του θέματος που προβλέπεται να πραγματοποιηθεί σε ένα συγκεκριμένο μάθημα.
- Τη στήλη όπου σημειώνεται με αθροιστική σειρά ο αριθμός των μαθημάτων για κάθε θέμα.

Το έντυπο του ετήσιου θεματικού καταλόγου του μαθήματος φυσικής αγωγής περιέχεται στο παράρτημα 8 (έντυπο 5).

Για τη συμπλήρωση του εντύπου του ετήσιου θεματικού καταλόγου πρέπει να πραγματοποιήσουμε συγκεκριμένες ενέργειες με την παρακάτω σειρά:

1. Θεματοποίηση της διδακτέας ύλης

Η τακτοποίηση του περιεχομένου της διδακτέας ύλης σε ξεχωριστά θέματα, καθώς και ο καθορισμός της σειράς με την οποία θα διδαχτούν στους μαθητές γίνεται με βάση την αρχή της θεματοποιημένης εργασίας, την αρχή της κλιμάκωσης και τους περιορισμούς που ισχύουν για τη διαμόρφωση ενός ολοκληρωμένου θεματικού κύκλου. Η θεματοποίηση του περιεχομένου των 9 διδακτικών θεματικών κύκλων και των 2 αναπτυξιακών ενοτήτων, που πρόκειται να πραγματοποιηθούν σύμφωνα με το συμπληρωμένο υπόδειγμα 4.1 κατά τη διάρκεια του διδακτικού σχολικού έτους 2002-2003, γίνεται ως εξής:

- Ο 1ος διδακτικός θεματικός κύκλος, που αποτελεί μέρος του περιεχομένου του στίβου και ειδικότερα των δρόμων, περιλαμβάνει τα παρακάτω θέματα:
 1. Καλλιέργεια ενδιαφέροντος για το στίβο.
 2. Τεχνική τρεξίματος.
 3. Τέμπο τρεξίματος.
 4. Τεχνική εκκίνησης.
 5. Τεχνική της σκυταλοδρομίας.

6. Επανάληψη και αξιολόγηση.
- Ο 2ος διδακτικός θεματικός κύκλος, που αποτελεί μέρος του περιεχομένου των αθλοπαιδιών και ειδικότερα της πετοσφαίρισης, περιλαμβάνει τα παρακάτω θέματα:
 1. Καλλιέργεια ενδιαφέροντος για την πετοσφαίριση.
 2. Θέση και κίνηση των παικτών στο χώρο.
 3. Πάσα με δάκτυλα.
 4. Μανσέτα.
 5. Συνδυασμός πάσας με δάκτυλα και μανσέτας.
 6. Σερβίς.
 7. Επανάληψη και αξιολόγηση.
 - Ο 3ος διδακτικός θεματικός κύκλος, που αποτελεί μέρος του περιεχομένου της γυμναστικής και ειδικότερα της βασικής γυμναστικής, περιλαμβάνει τα παρακάτω θέματα:
 1. Καλλιέργεια ενδιαφέροντος για την αεροβική γυμναστική, μουσική, μέτρο κ.λπ.
 2. Βασικά βήματα: Βήμα άγγιγμα, διπλό βήμα.
 3. Βασικά βήματα: 1-2-3 tap, Plie-touch, V step.
 4. Επανάληψη προηγούμενων, τροχάδην και αναπηδήσεις.
 5. Συνδυασμός βημάτων με τη γραμμική πρόοδος.
 6. Επανάληψη και έλεγχος.
 - Ο 4ος διδακτικός θεματικός κύκλος, που αποτελεί μέρος του περιεχομένου των παραδοσιακών χορών και ειδικότερα των πανελληνίων παραδοσιακών χορών, περιλαμβάνει τα παρακάτω θέματα:
 1. Καλλιέργεια ενδιαφέροντος για τους παραδοσιακούς χορούς.
 2. Χορός στα τρία «Μαλάμω».
 3. Χασάπικος.
 4. Καλαματιανός.
 5. Επανάληψη και αξιολόγηση.
 - Η 1η αναπτυξιακή θεματική ενότητα, που αποτελεί μέρος του περιεχομένου της φυσικής κατάστασης και ειδικότερα της φυσικής κατάστασης που συνδέεται με την υγεία, περιλαμβάνει τα παρακάτω θέματα:

1. Καλλιέργεια ενδιαφέροντος για τη φυσική κατάσταση.
 2. Ανάπτυξη αερόβιας αντοχής.
 3. Ανάπτυξη δύναμης.
 4. Ανάπτυξη ευκαμψίας.
- Ο 5ος διδακτικός θεματικός κύκλος, που αποτελεί μέρος του περιεχομένου του στίβου και ειδικότερα των δρόμων, περιλαμβάνει τα παρακάτω θέματα:
1. Ρυθμοί τρεξίματος.
 2. Εναλλαγή ρυθμών τρεξίματος.
 3. Έλεγχος της έντασης του τρεξίματος.
 4. Επανάληψη και αξιολόγηση.
- Ο 6ος διδακτικός θεματικός κύκλος, που αποτελεί μέρος του περιεχομένου της γυμναστικής και ειδικότερα της ενόργανης γυμναστικής, περιλαμβάνει τα παρακάτω θέματα:
1. Καλλιέργεια ενδιαφέροντος για την ενόργανη γυμναστική.
 2. Κυβισθήσεις.
 3. Ανακυβισθήσεις.
 4. Συνδυασμός κυβισθήσεων και ανακυβισθήσεων.
 5. Είδη ισορροπίας-μετωπική, πλευρική ισορροπία κ.λπ.
 6. Κατακόρυφη στήριξη.
 7. Επανάληψη και αξιολόγηση.
- Ο 7ος διδακτικός θεματικός κύκλος που αποτελεί μέρος του περιεχομένου των παραδοσιακών χορών και ειδικότερα των παραδοσιακών χορών της Θράκης, περιλαμβάνει τα παρακάτω θέματα:
1. Καλλιέργεια ενδιαφέροντος για τους παραδοσιακούς χορούς της Θράκης.
 2. «Γιάννη μ' Γιαννάκη μ'».
 3. Ζωναράδικος.
 4. Σηλυβριανός.
- Ο 8ος διδακτικός θεματικός κύκλος, που αποτελεί μέρος του περιεχομένου των αθλοπαιδιών και ειδικότερα της καλαθοσφαίρισης, περιλαμβάνει τα παρακάτω θέματα:
1. Καλλιέργεια ενδιαφέροντος για την καλαθοσφαίριση.
 2. Κίνηση στο γήπεδο-ισορροπία.

3. Έλεγχος της μπάλας-«ντρίπλα».
 4. Μεταβίβαση και υποδοχή της μπάλας.
 5. Τελική προσπάθεια-σουτ.
 6. Διεκδίκηση της μπάλας.
 7. Επανάληψη και αξιολόγηση.
- Ο 9ος διδακτικός θεματικός κύκλος, που αποτελεί μέρος του περιεχομένου των αθλοπαιδιών και ειδικότερα της πετοσφαίρισης, περιλαμβάνει τα παρακάτω θέματα:
1. Υποδοχή της μπάλας και πάσα στη ζώνη «3».
 2. Οργάνωση επίθεσης από τη ζώνη «2».
 3. Οργάνωση επίθεσης από τη ζώνη «4».
 4. Οργάνωση άμυνας 0-3-3.
 5. Επανάληψη και αξιολόγηση.

2. Κατανομή των μαθημάτων στα θέματα του ετήσιου θεματικού καταλόγου

Όλα τα θέματα που προέρχονται από το περιεχόμενο των αθλοπαιδιών, του στίβου και της γυμναστικής, με βάση τις προαναφερόμενες συνθήκες υποδομής και τη χρονική διάρκεια του μαθήματος της φυσικής αγωγής, είναι δυνατόν να πραγματοποιηθούν σε 1 ή το πολύ σε 2 συνεχόμενα μαθήματα.

Το κριτήριο σύμφωνα με το οποίο κατανέμονται τα διαθέσιμα μαθήματα στα θέματα ενός ετήσιου θεματικού καταλόγου, είναι ο βαθμός συνθετότητας του κάθε θέματος. Έτσι, 2 μαθήματα διατίθενται κατά προτεραιότητα σε εκείνα τα θέματα που είναι πιο δύσκολα σε σύγκριση με τα υπόλοιπα.

Με βάση τα παραπάνω, η κατανομή των διαθέσιμων μαθημάτων στα θέματα των 7 διδακτικών θεματικών κύκλων και των 2 αναπτυξιακών του προηγούμενου παραδείγματος γίνεται για κάθε περίπτωση ως εξής:

- Τα 9 μαθήματα που προβλέπονται για την πραγματοποίηση του 1ου διδακτικού θεματικού κύκλου κατανέμονται ως εξής:
- | | |
|---|------------|
| 1. Καλλιέργεια ενδιαφέροντος για τους δρόμους
και τεχνική τρεξίματος | 2 μαθήματα |
| 2. Τέμπο τρεξίματος | 2 μαθήματα |
| 3. Τεχνική εκκίνησης | 2 μαθήματα |

- | | | |
|----|---|------------|
| 4. | Τεχνική σκυταλοδρομιών | 2 μαθήματα |
| 5. | Επανάληψη και έλεγχος | 1 μάθημα |
| ➤ | Τα 10 μαθήματα που προβλέπονται για την πραγματοποίηση του 2ου διδακτικού θεματικού κύκλου κατανέμονται ως εξής: | |
| 1. | Καλλιέργεια ενδιαφέροντος για την πετοσφαίριση, κίνηση των παικτών στο χώρο | 1 μάθημα |
| 2. | Πάσα με δάκτυλα | 2 μαθήματα |
| 3. | Μανσέτα | 2 μαθήματα |
| 4. | Συνδυασμός πάσας με δάκτυλα και μανσέτας | 2 μαθήματα |
| 5. | Σερβίς | 2 μαθήματα |
| 6. | Επανάληψη και έλεγχος | 1 μάθημα |
| ➤ | Τα 6 μαθήματα που προβλέπονται για την πραγματοποίηση του 3ου διδακτικού θεματικού κύκλου κατανέμονται ως εξής: | |
| 1. | Καλλιέργεια ενδιαφέροντος για την αεροβική γυμναστική, μουσική, μέτρο κ.λπ. | 1 μάθημα |
| 2. | Συνδυασμός βημάτων με την γραμμική πρόοδο | 1 μάθημα |
| 3. | Βασικά βήματα: 1-2-3 tap, Plie – touch, V step | 1 μάθημα |
| 4. | Επανάληψη προηγούμενων, τροχάδην και αναπηδήσεις | 1 μάθημα |
| 5. | Συνδυασμός βημάτων με την γραμμική πρόοδο | 1 μάθημα |
| 6. | Επανάληψη και έλεγχος | 1 μάθημα |
| ➤ | Τα 8 μαθήματα που προβλέπονται για την πραγματοποίηση του 4ου διδακτικού θεματικού κύκλου κατανέμονται ως εξής: | |
| 1. | Καλλιέργεια ενδιαφέροντος για τους πανελλήνιους παραδοσιακούς χορούς | 1 μάθημα |
| 2. | Χορός στα τρία «Μαλάμω» | 2 μαθήματα |
| 3. | Χασάπικος | 2 μαθήματα |
| 4. | Καλαματιανός | 2 μαθήματα |
| 5. | Επανάληψη και έλεγχος | 1 μάθημα |
| ➤ | Τα 4 μαθήματα που προβλέπονται για την πραγματοποίηση της 1ης αναπτυξιακής θεματικής ενότητας κατανέμονται ως εξής: | |
| 1. | Καλλιέργεια ενδιαφέροντος για τη φυσική κατάσταση, ανάπτυξη αντοχής | 2 μαθήματα |
| 2. | Ανάπτυξη δύναμης | 1 μάθημα |

- | | | |
|----|--------------------|----------|
| 3. | Ανάπτυξη ευκαμψίας | 1 μάθημα |
|----|--------------------|----------|
- Τα 7 μαθήματα που προβλέπονται για την πραγματοποίηση του 5ου διδακτικού θεματικού κύκλου κατανέμονται ως εξής:
- | | | |
|----|--------------------------------|------------|
| 1. | Ρυθμοί τρεξίματος | 1 μάθημα |
| 2. | Εναλλαγή ρυθμών τρεξίματος | 2 μαθήματα |
| 3. | Έλεγχος της έντασης τρεξίματος | 2 μαθήματα |
| 4. | Επανάληψη και αξιολόγηση | 2 μαθήματα |
- Τα 7 μαθήματα που προβλέπονται για την πραγματοποίηση του 6ου διδακτικού θεματικού κύκλου κατανέμονται ως εξής:
- | | | |
|----|---|------------|
| 1. | Καλλιέργεια ενδιαφέροντος για την ενόργανη
γυμναστική, κυβισθήσεις | 1 μάθημα |
| 2. | Ανακυβισθήσεις | 1 μάθημα |
| 3. | Συνδυασμός κυβισθήσεων - ανακυβισθήσεων | 1 μάθημα |
| 4. | Είδη ισορροπίας-μετωπική, πλευρική κ.λπ. | 1 μάθημα |
| 5. | Κατακόρυφη στήριξη | 2 μαθήματα |
| 6. | Επανάληψη και αξιολόγηση | 1 μάθημα |
- Τα 8 μαθήματα που προβλέπονται για την πραγματοποίηση του 7ου διδακτικού θεματικού κύκλου κατανέμονται ως εξής:
- | | | |
|----|---|------------|
| 1. | Καλλιέργεια ενδιαφέροντος για τους
παραδοσιακούς χορούς της Θράκης
-«Γιάννη μ' Γιαννάκη μ'» | 2 μαθήματα |
| 2. | Ζωναράδικος | 2 μαθήματα |
| 3. | Σηλυβριανός | 2 μαθήματα |
| 4. | Επανάληψη και αξιολόγηση | 2 μαθήματα |
- Τα 11 μαθήματα που προβλέπονται για την πραγματοποίηση του 8ου διδακτικού θεματικού κύκλου κατανέμονται ως εξής:
- | | | |
|----|--|------------|
| 1. | Καλλιέργεια ενδιαφέροντος για την καλαθοσφαίριση
-κίνηση στο γήπεδο-ισορροπία | 2 μαθήματα |
| 2. | Έλεγχος της μπάλας | 2 μαθήματα |
| 3. | Μεταβίβαση της μπάλας και υποδοχή | 2 μαθήματα |
| 4. | Τελική προσπάθεια-«σουτ» | 2 μαθήματα |
| 5. | Διεκδίκηση της μπάλας | 2 μαθήματα |
| 6. | Επανάληψη και αξιολόγηση | 1 μάθημα |

- Τα 7 μαθήματα που προβλέπονται για την πραγματοποίηση του 9ου διδακτικού θεματικού κύκλου κατανέμονται ως εξής:
- | | |
|--|------------|
| 1. Υποδοχή της μπάλας και πάσα στο «3» | 1 μάθημα |
| 2. Οργάνωση επίθεσης από τη ζώνη «2» | 2 μαθήματα |
| 3. Οργάνωση επίθεσης από τη ζώνη «4» | 1 μάθημα |
| 4. Οργάνωση άμυνας 0-3-3 | 2 μαθήματα |
| 5. Επανάληψη και αξιολόγηση | 1 μάθημα |

3. Συμπλήρωση του ετήσιου θεματικού καταλόγου

Η συμπλήρωση του εντύπου 5 του παραρτήματος 8 του ετήσιου θεματικού καταλόγου, με βάση τα στοιχεία που παρουσιάστηκαν στην προηγούμενη ενότητα, γίνεται ως εξής:

1. Καταγράφονται με σχετική συντομία στην προβλεπόμενη στήλη του εντύπου οι τίτλοι των θεματικών κύκλων. Κάθε τίτλος, ως προς τη διατύπωση, πρέπει να αντιστοιχεί με έναν από τους στόχους του μαθήματος της φυσικής αγωγής, όπως παρουσιάζονται σε προηγούμενη ενότητα αυτού του κεφαλαίου.
2. Στη στήλη του εντύπου που προβλέπεται για την περιγραφή των θεμάτων καταγράφονται όσο το δυνατό πιο συνοπτικά οι τίτλοι των θεμάτων με τη σειρά που καθορίστηκαν προηγουμένως. Εκτός από τα θέματα των 7 διδακτικών και 2 αναπτυξιακών θεματικών κύκλων, καταγράφονται ως ανεξάρτητα θέματα στην κατάλληλη σειρά οι δοκιμασίες ελέγχου που πραγματοποιούνται στην αρχή και στο τέλος του διδακτικού σχολικού έτους και στο τέλος των τριμήνων. Επίσης καταγράφεται ως ανεξάρτητο μάθημα η γνωριμία με τους μαθητές και η παρουσίαση του προγράμματος που γίνεται στο πρώτο μάθημα, καθώς και ο απολογισμός του έργου που γίνεται στο τελευταίο μάθημα του διδακτικού σχολικού έτους.
3. Σημειώνεται ο αύξων αριθμός του κάθε θέματος στην αντίστοιχη στήλη του εντύπου.
4. Δίπλα στη στήλη των θεμάτων σημειώνεται ο αύξων αριθμός των μαθημάτων που θα διατεθούν για την πραγματοποίηση του κάθε θέματος.
5. Χαράσσονται τα όρια του κάθε θεματικού κύκλου προεκτείνοντας τις οριζόντιες γραμμές στο ύψος του τελευταίου μαθήματος του θεματικού κύκλου.

6. Χαράσσονται τα όρια των τριμήνων προεκτείνοντας τις οριζόντιες γραμμές στο ύψος του τελευταίου μαθήματος του κάθε τριμήνου.

Για καλύτερη κατανόηση του τρόπου συμπλήρωσης του ετήσιου θεματικού καταλόγου επισυνάπτω στο παράρτημα 8 το υπόδειγμα 5.1 για μία ώρα την εβδομάδα, το υπόδειγμα 5.2 για 2 ώρες την εβδομάδα και το υπόδειγμα 5.3 για τρεις ώρες την εβδομάδα. Τα υποδείγματα αυτά συμπληρώθηκαν με βάση τα δεδομένα που περιέχονται στα αντίστοιχα ετήσια προγράμματα φυσικής αγωγής.

Ημερήσιο πρόγραμμα φυσικής αγωγής

Το ημερήσιο πρόγραμμα φυσικής αγωγής αντιστοιχεί σε ένα 45λεπτο μάθημα. Στο πλαίσιο του ημερήσιου προγράμματος όλες οι προβλέψεις είναι εξειδικευμένες και προσαρμοσμένες στις δυνατότητες των μαθητών. Επίσης, οι προβλέψεις είναι καθορισμένες ως προς τη μορφή, το περιεχόμενό, την οργάνωσή τους, τη σειρά εκτέλεσης και τη χρονική τους διάρκεια.

Το ημερήσιο πρόγραμμα φυσικής αγωγής χωρίζεται στο εισαγωγικό, κύριο και τελικό μέρος. Η συμπλήρωση του κάθε μέρους του ημερήσιου προγράμματος γίνεται ως εξής:

1. **Εισαγωγικό μέρος.** Διαρκεί συνολικά 8 μέχρι 12 λεπτά. Στο εισαγωγικό μέρος πραγματοποιούνται σχετικά σταθερές ενέργειες οργανωτικού και παιδαγωγικού χαρακτήρα, όπως:

- Συγκέντρωση των μαθητών.
- Καταχώριση απουσιών.
- Ανακοίνωση του θέματος.
- Προθέρμανση.
- Τοποθέτηση των οργάνων στις θέσεις άσκησης.

2. **Κύριο μέρος.** Διαρκεί συνολικά 28 μέχρι 30 λεπτά και χωρίζεται σε δύο ενότητες ίσης διάρκειας.

- Στην πρώτη ενότητα πραγματοποιούνται, ανάλογα με το θέμα, 2-3 προπαρασκευαστικές ασκήσεις. Οι προπαρασκευαστικές ασκήσεις πραγματοποιούνται σε 2-4 σειρές των 6-12 επαναλήψεων. Η επιτυχής πραγματοποίηση αυτής της ενότητας του κύριου μέρους σημαίνει σε μεγάλο βαθμό εκπλήρωση του διδακτικού στόχου του μαθήματος.

Πολλοί συγγραφείς επισημαίνουν ότι οι προπαρασκευαστικές ασκήσεις για τη διδασκαλία αθλητικών δεξιοτήτων πρέπει να έχουν τέτοια οργάνωση ώστε οι μαθητές να μην μένουν κινητικά αδρανείς μεταξύ των επαναλήψεων και μεταξύ των ασκήσεων. Οι Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης και Γούδας (1998, σ. 153) αναφέρουν χαρακτηριστικά: *«Όσο περισσότερο χρόνο περιμένουν οι μαθητές να οργανώσει ο καθηγητής το μάθημα ή περιμένουν τη σειρά τους για να εκτελέσουν μια άσκηση, τόσο πιθανότερο είναι να βαρεθούν και να εμφανίσουν ανεπιθύμητες συμπεριφορές»*. Όταν οι ασκήσεις είναι οργανωμένες με τον τρόπο που προανέφερα, τότε αυξάνεται ο χρόνος που τα παιδιά είναι κινητικά δραστήρια και έτσι ενώ μαθαίνουν αθλητικές δεξιότητες, βελτιώνουν παράλληλα και τη φυσική τους κατάσταση που σχετίζεται με την υγεία. Είναι γνωστό εξάλλου από τη βιβλιογραφία ότι η αποτελεσματικότητα του μαθήματος της φυσικής αγωγής είναι συνάρτηση του χρόνου που τα παιδιά εκτελούν μέτριας και υψηλής έντασης κινητικές δραστηριότητες (Bar-Or, 1987; McKenzie, Sallis & Nader, 1992; Sleaf & Warburton, 1992; Stratton, 1997).

- Στη δεύτερη ενότητα γίνεται εφαρμογή των στοιχείων που διδάχτηκαν στην προηγούμενη ενότητα σε πραγματικές συνθήκες. Οι κανονισμοί και οι επιβαρύνσεις προσαρμόζονται στις δυνατότητες των μαθητών. *Σ' αυτή την ενότητα του κύριου μέρους πραγματοποιείται και ο παιδαγωγικός στόχος του μαθήματος, που σε σημαντικό βαθμό αποτελεί το μέτρο της επιτυχίας ολόκληρου του μαθήματος*. Ο ισχυρισμός αυτός μπορεί να είναι υπερβολικός αλλά από όσα θα αναφερθούν στη συνέχεια θα φανεί η ορθότητά του. Από έρευνα που πραγματοποίησαν οι Goudas και Bagiatis (1998) διαπιστώθηκε ότι οι μαθητές γυμνασίου και λυκείου θεωρούν ότι το μάθημα της φυσικής αγωγής τους προσφέρει κυρίως τη χαλάρωση από τα υπόλοιπα μαθήματα. Το άγχος των συχνών εξετάσεων και τα πολλαπλά καθήκοντα των παιδιών αυτής της ηλικίας είναι φυσικό να προκαλούν σε αυτά άγχος και ψυχική πίεση. Επομένως, η ψυχική εκτόνωση είναι υπαρκτή ανάγκη και πρέπει να ικανοποιηθεί. Οι γυμναστές πρέπει να έχουν υπόψη τους ότι το μάθημα της φυσικής αγωγής είναι σχεδόν η μοναδική ευκαιρία για σωματική προσπάθεια και ψυχική εκτόνωση. Η φυσική αγωγή πρέπει να αναπληρώνει τη στέρηση του παιδιού από τη χαρά του ελεύθερου παιχνιδιού και να «επιστρέφει» το

«κινητικό χρέος» που προκαλείται από τη δραματική μείωση της σωματικής του δραστηριότητας. Αυτά δεν πρέπει να θεωρούνται άσχετα με το περιεχόμενο και τους στόχους της φυσικής αγωγής.

Για να πειστεί και ο πιο δύσπιστος για το πόσο σημαντικό είναι να προσφέρουμε στα παιδιά μέσα από τη φυσική αγωγή τη χαρά του ελεύθερου παιγνιδιού, ας παρακολουθήσουμε τον παρακάτω διάλογο, που έγινε μεταξύ ενός γυμναστή και μαθητών Ε' δημοτικού σχολείου.

Λέει ο γυμναστής στην αρχή του μαθήματος:

† *Σήμερα θα σας μάθω την πάσα στο βόλει.*

Ένας μαθητής σηκώνει το χέρι του και ζητά να μιλήσει.

† *Ναι Γιωργάκη, σε ακούμε. Τι θέλεις να πεις;* του λέει ο γυμναστής.

⊕ *Κύριε, δεν θέλω να μάθω, θέλω να παίζω,* λέει ο Γιωργάκης.

Αμέσως μετά ένας άλλος μαθητής, ο Χρήστος επίσης ζητά το λόγο.

† *Λέγε Χρήστο,* του λέει ο γυμναστής.

⊕ *Κύριε, πότε θα παίζουμε;* ρωτάει ο Χρήστος το γυμναστή.

Οι μαθητές πρέπει να έχουν την ευκαιρία, μέσα από δραστηριότητες χαλαρής οργάνωσης, να παίζουν και να εκτονωθούν από την πίεση που προκαλούν σε αυτούς τα άμπολλα καθήκοντα της ημέρας. Να αποχωρήσουν από το μάθημα ευχαριστημένοι και να περιμένουν με ανυπομονησία το επόμενο μάθημα.

3. **Τελικό μέρος.** Διάρκει συνολικά 4 μέχρι 5 λεπτά. Στο τελικό μέρος του μαθήματος πραγματοποιούνται σχετικά σταθερές ενέργειες οργανωτικού και παιδαγωγικού χαρακτήρα, όπως:

- Αποθεραπεία με ασκήσεις ήπιας έντασης, για να επανέλθουν οι μαθητές σε ηρεμία και να μπορούν να παρακολουθήσουν κανονικά το επόμενο μάθημα.
- Οι μαθητές τακτοποιούν τα όργανα που χρησιμοποιήθηκαν κατά το μάθημα.
- Συγκέντρωση των μαθητών στο μέρος όπου είχαν συγκεντρωθεί στην αρχή του μαθήματος.
- Δίνεται η δυνατότητα στους μαθητές να εκφράσουν τη γνώμη τους για το μάθημα που πραγματοποίησαν.
- Ανακοίνωση του θέματος του επόμενου μαθήματος.
- Χαιρετισμός.

Συμπλήρωση του ημερήσιου προγράμματος φυσικής αγωγής

Η καταγραφή του ημερήσιου προγράμματος φυσικής αγωγής μπορεί να γίνεται με συνοπτικό και αναλυτικό τρόπο. Αναλυτικό ημερήσιο πρόγραμμα ενδείκνυται να συμπληρώνουν οι λιγότερο έμπειροι καθηγητές φυσικής αγωγής, διότι αυτοί χρειάζονται περισσότερες πληροφορίες για το περιεχόμενο και την οργάνωση του μαθήματος της φυσικής αγωγής. Οι έμπειροι καθηγητές φυσικής αγωγής μπορούν να ανταποκριθούν στις τρέχουσες υποχρεώσεις τους και με συνοπτικό ημερήσιο πρόγραμμα.

Το σχέδιο του ημερήσιου προγράμματος φυσικής αγωγής παρουσιάζεται στο έντυπο 6 και περιλαμβάνει τα παρακάτω στοιχεία:

- ✓ Τον γενικό τίτλο του εντύπου.
- ✓ Χώρο για την καταγραφή της τάξης για την οποία συμπληρώνεται το πρόγραμμα.
- ✓ Τον αύξοντα αριθμό του μαθήματος για το οποίο συμπληρώνεται.
- ✓ Μέρος για τη σημείωση του χώρου πραγματοποίησης του μαθήματος.
- ✓ Χώρο για να σημειωθεί το θέμα του μαθήματος.
- ✓ Χώρο καταγραφής του αναγκαίου υλικού για την πραγματοποίηση του μαθήματος.
- ✓ Μια στήλη για την καταγραφή της ονομασίας των ασκήσεων που προβλέπεται να πραγματοποιηθούν στο συγκεκριμένο μάθημα.
- ✓ Μια στήλη όπου θα σημειωθεί η διάρκεια των προβλεπόμενων ασκήσεων και ενεργειών.
- ✓ Μια στήλη για καταγραφή των οργανωτικών και μεθοδικών οδηγιών για κάθε άσκηση.
- ✓ Χώρος για να καταγραφεί ο αριθμός των παρόντων και απόντων μαθητών του κάθε τμήματος.
- ✓ Χώρος καταγραφής της απόδοσης του κάθε τμήματος.

Ο χώρος που προβλέπεται για την καταγραφή της τάξης και των τμημάτων, της ημερομηνίας πραγματοποίησης του μαθήματος, του αριθμού των παρόντων και απόντων μαθητών, του ποσοστού της συμμετοχής και της απόδοσης του τμήματος, χωρίζεται σε τόσες στήλες όσες είναι τα τμήματα της τάξης για την οποία συμπληρώνεται το ημερήσιο πρόγραμμα.

Το ημερήσιο πρόγραμμα πρέπει να συμπληρώνεται πριν από την ημερομηνία που προβλέπεται να πραγματοποιηθεί το συγκεκριμένο μάθημα.

Για καλύτερη κατανόηση του τρόπου συμπλήρωσης του ημερήσιου προγράμματος φυσικής αγωγής, επισυνάπτω στο υπόδειγμα 6.1 και 6.2 συμπληρωμένα ημερήσια προγράμματα για μαθήματα που επιλέχθηκαν τυχαία από το ετήσιο πρόγραμμα.

Μετά την πραγματοποίηση του προγράμματος από κάθε τμήμα, σημειώνουμε τον συνολικό αριθμό των μαθητών που πραγματοποίησαν το συγκεκριμένο μάθημα και τον αριθμό των μαθητών που για οποιοδήποτε λόγο δεν πραγματοποίησαν το πρόγραμμα του συγκεκριμένου μαθήματος, όπως φαίνεται στο υπόδειγμα 6.3. Τα στοιχεία αυτά μας δίνουν τη δυνατότητα να υπολογίζουμε τον ομαδικό δείκτη συμμετοχής ενός τμήματος, μιας τάξης ή ολόκληρου του σχολείου σε μια προγραμματική ενότητα (ένα μάθημα, ένα τρίμηνο, δύο τρίμηνα, ένα σχολικό έτος). Πρώτα υπολογίζουμε το ποσοστό συμμετοχής του κάθε τμήματος στο ημερήσιο μάθημα, ως εξής: υποθέτουμε ότι σε ένα τμήμα 25 μαθητών, 23 μαθητές πραγματοποίησαν το πρόγραμμα και 2 δεν το πραγματοποίησαν. Το ποσοστό συμμετοχής είναι $(25-2)/25 \cdot 100 = 92\%$. Το ποσοστό συμμετοχής ενός τμήματος σε μια προγραμματική ενότητα ισοδυναμεί με τον μέσο όρο των ποσοστών συμμετοχής που σημείωσε το τμήμα σε όλα τα μαθήματα που πραγματοποιήθηκαν στη συγκεκριμένη προγραμματική ενότητα.

Σε ξεχωριστό μέρος του εντύπου του ημερήσιου προγράμματος σημειώνεται η ομαδική απόδοση ενός τμήματος. Η καταγραφή της ομαδικής απόδοσης γίνεται σε ποσοστιαίες μονάδες, που υπολογίζονται ως εξής: αν π.χ. σε κάποιο ημερήσιο πρόγραμμα προβλέπονται να πραγματοποιηθούν από τους 25 μαθητές ενός τμήματος συνολικά 8 ενέργειες, τότε 100% απόδοση του τμήματος σημαίνει ότι και οι 25 μαθητές εκτέλεσαν και τις 8 ενέργειες, δηλαδή δείκτης ομαδικής απόδοσης 100% ισοδυναμεί με το μέγιστο δυνατό αριθμό $25 \cdot 8 = 200$. Σε περίπτωση που 6 μαθητές δεν εκτέλεσαν ολοκληρωμένα συνολικά 12 ενέργειες, τότε ο δείκτης ομαδικής απόδοσης του τμήματος, στο συγκεκριμένο μάθημα, είναι $(200-12)/200 \cdot 100 = 94\%$. Η απόδοση ενός τμήματος ή μιας τάξης σε μια προγραμματική ενότητα ισοδυναμεί με τον μέσο όρο των ποσοστών απόδοσης που σημείωσε το τμήμα ή η τάξη σε όλα τα μαθήματα που πραγματοποιήθηκαν στη συγκεκριμένη προγραμματική ενότητα.

Στον ομαδικό δείκτη συμμετοχής και απόδοσης των τμημάτων μπορούμε να δίνουμε συναγωνιστικό χαρακτήρα, προκειμένου να δημιουργήσουμε ένα πρώτο κίνητρο για τον περιορισμό των οργανωτικών προβλημάτων στο ελάχιστο δυνατόν. Σε περίπτωση που το παραπάνω μέτρο δεν αποδώσει ικανοποιητικά και τα οργανωτικά προβλήματα συνεχίζουν να είναι αρκετά και έχουν ως συνέπεια τη σημαντική μείωση του ωφέλιμου χρόνου του μαθήματος, τότε προχωρούμε στη δημιουργία ενός επιπλέον κινήτρου. Συγκεκριμένα, μπορούμε να θεωρήσουμε τους ομαδικούς δείκτες συμμετοχής και απόδοσης ως συμπληρωματικά κριτήρια ομαδικής αξιολόγησης και βαθμολογίας. Στην περίπτωση αυτή, για τον κάθε δείκτη πρέπει να προκαθορίζονται όρια που θα αντιστοιχούν σε συγκεκριμένο αριθμό μονάδων αξιολόγησης ή βαθμού. Αν οι δείκτες συμμετοχής και απόδοσης κάποιου τμήματος φτάσουν τα προκαθορισμένα όρια, τότε όλοι οι μαθητές του συγκεκριμένου τμήματος θα πριμοδοτηθούν με τις προβλεπόμενες μονάδες αξιολόγησης ή βαθμού.

Πρέπει να σημειωθεί ότι σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει να αφαιρούνται μονάδες από τους μαθητές ενός τμήματος, επειδή δεν έφτασαν σε κάποιο προκαθορισμένο όριο του ομαδικού δείκτη συμμετοχής ή απόδοσης. Με αυτή την παρατήρηση θέλω να επισημάνω ότι αυτά τα συμπληρωματικά κριτήρια δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται για ατομικές ή πολύ περισσότερο για ομαδικές κυρώσεις. Τα προτεινόμενα συμπληρωματικά κριτήρια πρέπει να θεσπίζονται αποκλειστικά και μόνο για να επιβραβεύονται, με έναν σχετικά αντικειμενικό τρόπο, οι μαθητές ενός τμήματος για την προσπάθεια που κατέβαλαν ώστε να λυθούν οργανωτικά προβλήματα και να αξιοποιηθεί στον μεγαλύτερο δυνατό βαθμό ο διαθέσιμος χρόνος, προς όφελος όλων των μαθητών του τμήματος.

Το προαναφερόμενο παιδαγωγικό μέτρο είναι πέρα για πέρα θεμιτό και σε καμιά περίπτωση δεν προκαλεί ψυχολογικά προβλήματα στους μαθητές και κυρίως δεν προκαλεί σε αυτούς το αίσθημα της αδικίας. Απεναντίας, το συγκεκριμένο μέτρο συμβάλλει ώστε να συνειδητοποιήσει ο κάθε μαθητής ότι όταν π.χ. καθυστερεί να προσέλθει στο μάθημα και εξαιτίας του καθυστερεί όλο το τμήμα ν' αρχίσει το μάθημα, τότε ο συγκεκριμένος χρόνος δεν χάνεται μόνον γι' αυτόν αλλά για όλους τους συμμαθητές του. Ορισμένα παιδιά χρειάζονται

περισσότερη βοήθεια για να μάθουν να συμπεριφέρονται ως μέλη μιας ομάδας. Ταυτόχρονα, όλα τα παιδιά πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι η επιτυχία του καθενός εξαρτάται από τους άλλους, όπως επίσης και η επιτυχία των άλλων εξαρτάται από τον καθένα τους. Τα παιδιά πρέπει να καταλάβουν ότι προσπαθούν όλοι μαζί να πετύχουν κοινούς στόχους. Αυτό αποτελεί το θεμέλιο πάνω στο οποίο θα στηριχθεί η κοινωνική τους ανάπτυξη.

Ο Hellison (1995) υποστήριξε ότι η υπευθυνότητα είναι ένα είδος συμπεριφοράς το οποίο διδάσκεται. Μέσα από ένα μοντέλο στρατηγικών που ανέπτυξε δείχνει πώς οδηγούμε τα παιδιά ενεργητικά από την ανευθυνότητα στην υπευθυνότητα και τη φροντίδα για τους άλλους. Σύμφωνα με τη θεωρία του αυτοκαθορισμού των Deci και Ryan (1991) και το μοντέλο του Hellison (1995), ένας λόγος για τον οποίο τα παιδιά πειθαρχούν είναι γιατί σέβονται το δικαίωμα των συμμαθητών τους στη μάθηση και επειδή θέλουν να βλέπουν τους συμμαθητές τους να προοδεύουν. Με βάση τα παραπάνω μπορούμε να αναμένουμε ακόμα καλύτερα αποτελέσματα εάν παράλληλα με την ατομική αμοιβή για μια θετική συμπεριφορά τα παιδιά παρακινούνται το ένα από το άλλο για αποδοχή των κανόνων του μαθήματος προσδοκώντας την επιπλέον ομαδική αμοιβή. Ταυτόχρονα υπάρχει και το ενδεχόμενο διόρθωσης της συμπεριφοράς τους για λόγους εσωτερικής πίεσης. Τα παιδιά θα μειώσουν τις ανεπιθύμητες συμπεριφορές για ν' αποφύγουν την αρνητική αξιολόγηση από τους συμμαθητές τους και για να μην ζήσουν τα συνακόλουθα αρνητικά συναισθήματα, όπως αμηχανία, ενοχή ή ντροπή.

Στο υπόδειγμα 6.3, που είναι συμπληρωμένο με τα στοιχεία που προέκυψαν έπειτα από την πραγματοποίηση ενός ημερησίου προγράμματος από όλα τα τμήματα της τάξης, φαίνεται πως σημειώνεται η συμμετοχή και η απόδοση του κάθε τμήματος σε κάθε μάθημα. Σ' αυτά τα στοιχεία θα στηριχθούμε για να υπολογίσουμε τον μέσο όρο της συμμετοχής και της απόδοσης του κάθε τμήματος σε ένα τρίμηνο ή σε ένα σχολικό έτος.

Η ταυτότητα του καλού προγράμματος φυσικής αγωγής

Ο Mazurkiewicz (1972, p. 151) και ο Osiński (2002, p. 78), σταχυολογώντας τις απόψεις διαφόρων συγγραφέων, σχετικά με τα χαρακτηριστικά των προγραμμάτων φυσικής αγωγής, αναφέρουν ότι το καλό πρόγραμμα φυσικής αγωγής χαρακτηρίζεται από τα παρακάτω γνωρίσματα:

1. *Στοχοπροσανατολισμός*: ο στόχος για τον οποίο έγινε το πρόγραμμα πρέπει να είναι απολύτως συγκεκριμένος και όλα τα επιμέρους στοιχεία να υπηρετούν αυτό τον στόχο.
2. *Πραγματοποιήσιμο (ρεαλιστικό)*: να είναι σύμφωνο με τις δυνατότητες των μαθητών, να μπορεί να πραγματοποιηθεί στον προβλεπόμενο χρόνο και στις συνθήκες υλικοτεχνικής υποδομής του σχολείου.
3. *Εσωτερική συνοχή*: να μην υπάρχουν στοιχεία άσχετα με το στόχο.
4. *Λειτουργικότητα*: να επιτρέπει την εύκολη μετάβαση από το ένα στοιχείο στο άλλο.
5. *Προσαρμοστικότητα*: να υπάρχει δυνατότητα προσαρμογής των στοιχείων του σε αλλαγές των δεδομένων, χωρίς να χρειάζεται να γίνει άλλο πρόγραμμα.
6. *Σαφήνεια*: η περιγραφή των ασκήσεων και όλων των άλλων ενεργειών δεν πρέπει να αφήνει περιθώρια για σύγχυση και παρερμηνεία ως προς το τι πρέπει να γίνει.
7. *Συγκεκριμένες διάρκειες*: να ορίζεται η χρονική διάρκεια κάθε άσκησης ή άλλης ενέργειας των μερών του αλλά και ολόκληρου του προγράμματος.
8. *Εναλλακτικότητα*: να προβλέπεται δεύτερη επιλογή σε περίπτωση που δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί.
9. *Πληρότητα*: χωρίς να παραλείπεται το εισαγωγικό και το τελικό μέρος, να διατίθεται χρόνος για την ολοκληρωμένη επίτευξη του διδακτικού και παιδαγωγικού στόχου του μαθήματος.
10. *Προοπτική*: να εξασφαλίζει τη συνέχεια από το προηγούμενο προς το επόμενο πρόγραμμα.

Γιατί πρέπει να συμπληρώνονται τα έντυπα προγραμματισμού;

Τα προτεινόμενα έντυπα σχεδιασμού και προγραμματισμού πρέπει να συμπληρώνονται οπωσδήποτε. Τα συμπληρωμένα σχέδια και προγράμματα αποτελούν τον οδηγό της δουλειάς του καθηγητή, πυξίδα για τον προσανατολισμό του προς το στόχο. *Οι επιμέρους ενότητες των σχεδίων και των προγραμμάτων, δηλαδή οι θεματικοί κύκλοι και τα ημερήσια μαθήματα, είναι τα κατευθυντήρια σημεία της πορείας προς το στόχο, είναι τα βήματα που οδηγούν στο επιθυμητό αποτέλεσμα.*

Τα συμπληρωμένα έντυπα προγραμματισμού δεν πρέπει να τα δεχόμαστε ως αμετάβλητα δογματικά σχήματα και σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει να τα εφαρμόζουμε πειθήνια και μηχανιστικά.

Το πρόγραμμα είναι οδηγός του εκπαιδευτικού έργου. Κάθε φορά που τα αρχικά δεδομένα αλλάζουν πρέπει το αρχικό πρόγραμμα να προσαρμόζεται σε αυτά ή και να συντάσσεται ξανά από την αρχή.

Η συμπλήρωση των εντύπων σχεδιασμού και προγραμματισμού δεν αποτελεί τυπική διαδικασία, αλλά ουσιαστικό μέρος του έργου του παιδαγωγού. Σε περίπτωση που κάποιος καθηγητής αρνείται να συμπληρώσει τα προτεινόμενα έντυπα, αυτό δεν σημαίνει άρνηση εκτέλεσης μιας τυπικής διαδικασίας, αλλά συνειδητή εμμονή στον εμπειρισμό και στον πρακτικισμό. Επίσης σημαίνει ακύρωση της επιστημονικής δεοντολογίας στην πρακτική και μη αποδοχή συγκεκριμένης ευθύνης. Η άρνηση του προγραμματισμού σημαίνει ανάδειξη της αυθαιρεσίας και του αυτοσχεδιασμού ως βάση της δουλειάς του καθηγητή. Η κατάληξη αυτού του είδους δουλειάς οδηγεί στην πολύ γνωστή λύση «*πάρτε μπάλες και παίζετε*».

Τα συμπληρωμένα έντυπα σχεδιασμού και προγραμματισμού μαζί με τα έντυπα παρακολούθησης και καταγραφής της απόδοσης των μαθητών συγκεκριμενοποιούν και αποδεικνύουν την προετοιμασία και την ετοιμότητα του παιδαγωγού να εκπληρώσει αποτελεσματικά τα καθήκοντά του. Επιπλέον, τα συμπληρωμένα έντυπα αποτελούν αντικειμενικά τεκμήρια της επιστημονικής προετοιμασίας του

καθηγητή και συμβάλλουν αποφασιστικά στο να έχουν θετική άποψη οι μαθητές, οι γονείς, οι καθηγητές των άλλων ειδικοτήτων και γενικά η κοινή γνώμη για το έργο του καθηγητή φυσικής αγωγής.

Εκτός από τα παραπάνω, η επιμελημένη συμπλήρωση των εντύπων προγραμματισμού αποδεικνύει στην πράξη την υπευθυνότητα του παιδαγωγού απέναντι στη διδασκαλία, την ανάπτυξη και τη διαπαιδαγώγηση των μαθητών. Συγχρόνως, μια τέτοια στάση συμβάλλει καθοριστικά στη δημιουργία αισθήματος εμπιστοσύνης στους μαθητές για τον καθηγητή φυσικής αγωγής, επειδή τον βλέπουν καθημερινά να νοιάζεται και να φροντίζει έμπρακτα για αυτούς.