

ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΙ

Ερευνα του καθηγητή Φυσικής Αγωγής Τριπόδη Νικολάου

Συγκεντρωτικός πίνακας ετήσιου προγραμματισμού Δημοτικού Σχολείου

α) α Δραστηριότητες	Τρίμηνο Α (από 11) 9—10) 12)			Τρίμηνο Β (από 11) 12—10) 3		Τρίμηνο Γ (από 11) 3—10) 6	
	Ώρες	Ποσοστά	Ώρες	Ποσοστά	Ώρες	Ποσοστά	Ώρες
1. Γνωριμία με τους μαθητές	1	4ο) ο	1				
2. Τακτικές ασκήσεις	2	4ο) ο	1			5ο) ο	1
3. Γυμναστική	18	25ο) ο	6	30ο) ο	6	30ο) ο	6
4. Αθλοπαιδιές	32	50ο) ο	12	50ο) ο	10	50ο) ο	10
5. Χορός	11	17ο) ο	4	20ο) ο	4	15ο) ο	3
	64	100ο) ο	24	90ο) ο	20	100ο) ο	20

Συγκεντρωτικός πίνακας περιόδων στις αθλοπαιδιές

Τρίμηνο Α		Τρίμηνο Β		Τρίμηνο Γ	
Ποσοστά	Ώρες	Ποσοστά	Ώρες	Ποσοστά	Ώρες
12,5ο) ο	3	15ο) ο	3	15ο) ο	3
12,5ο) ο	3	15ο) ο	3	15ο) ο	3
12,5ο) ο	3	10ο) ο	2	10ο) ο	2
12,5ο) ο	3	10ο) ο	2	10ο) ο	2

Παρατηρήσεις:

Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής διδάσκεται από καθηγητές Φ.Α. δυο φορές την εβδομάδα και το σχολείο

έχει αίθουσα γυμναστικής και γήπεδα αθλοπαιδιών.

Τα μαθήματα των αθλοπαιδικών χωρίζονται ανάλογα με:

α) Την υλικοτεχνική υποδομή του σχολείου

β) Την ειδικότητα του καθηγητή Φυσικής Αγωγής.

Συγκεντρωτικός πίνακας ετήσιου προγραμματισμού Δημοτικού Σχολείου

α) α Δραστηριότητες	Τρίμηνο Α (από 11) 9—10) 12)			Τρίμηνο Β (από 11) 12—10) 3)		Τρίμηνο Γ (από 11) 3—10) 6	
	Ώρες	Ποσοστά	Ώρες	Ποσοστά	Ώρες	Ποσοστά	Ώρες
1. Γνωριμία με τους μαθητές	1	4ο) ο	1				
2. Τακτικές ασκήσεις	2	4ο) ο	1			5ο) ο	1
3. Γυμναστική	15	17ο) ο	4	25ο) ο	5	30ο) ο	6
4. Αθλοπαιδιές	23	37ο) ο	9	35ο) ο	7	35ο) ο	7
5. Χορός	8	21ο) ο	5	15ο) ο	3		
6. Στίβος	15	17ο) ο	4	25ο) ο	5	30ο) ο	6
	64	100ο) ο	24	100ο) ο	20	100ο) ο	20

Συγκεντρωτικός πίνακας περιόδων στις αθλοπαιδιές

Τρίμηνο Α		Τρίμηνο Β		Τρίμηνο Γ	
Ποσοστά	Ώρες	Ποσοστά	Ώρες	Ποσοστά	Ώρες
12ο) ο	3	15 (10ο) ο	3	15ο) ο	3
12,5ο) ο	3	10 (19ο) ο	3	10ο) ο	2
12,5ο) ο	3	10ο) ο	2	10ο) ο	2

Παρατηρήσεις:

Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής

διδάσκεται από καθηγητές Φ.Α. δυο φορές την εβδομάδα, το σχολείο έχει αίθουσα γυμναστικής, γήπεδα αθλοπαιδικών και πρόσβαση σε στίβο.

Τα μαθήματα των αθλοπαιδικών είναι τρία και χωρίζονται ανάλογα με:


Συγκεντρωτικοί πίνακες ετήσιου προγραμματισμού Δημοτικών Σχολείων (τεύχος 30 Δελτίο ενημέρωσης ΠΕΠΦΑ)

A . Το μάθημα της φυσικής αγωγής διδάσκεται από καθηγητές φυσικής αγωγής δυο φορές την εβδομάδα και το σχολείο έχει **αίθουσα γυμναστικής και γήπεδα αθλοπαιδιών**

α/α	Δραστηριότητες	Ώρες	Τρίμηνο Α (από 11/9 – 10/12)		Τρίμηνο Β (από 11/12 – 10/3)		Τρίμηνο Γ (από 11/3 – 10/6)	
			Ποσοστά	Ώρες	Ποσοστά	Ώρες	Ποσοστά	Ώρες
1.	Γνωριμία	1	4%	1				
2.	Τακτικές ασκήσεις	2	4%	1			5%	1
3.	Γυμναστική	18	25%	6	30%	6	30%	6
4.	Αθλοπαιδιές	32	50%	12	50%	10	50%	10
5.	Χορός	11	17%	4	20%	4	15%	3
	Σύνολο	64	100%	24	100%	20	100%	20

Τα μαθήματα των 4 αθλοπαιδιών χωρίζονται ανάλογα με:

- α. την υλικοτεχνική υποδομή του σχολείου
- β. την ειδικότητα του καθηγητή φυσικής αγωγής

Μαθήματα	Τρίμηνο Α		Τρίμηνο Β		Τρίμηνο Γ	
	Ποσοστά	Ώρες	Ποσοστά	Ώρες	Ποσοστά	Ώρες
	12,5%	3	15%	3	15%	3
	12,5%	3	15%	3	15%	3
	12,5%	3	10%	2	10%	2
	12,5%	3	10%	2	10%	2

Β . Το μάθημα της φυσικής αγωγής διδάσκεται από καθηγητές φυσικής αγωγής δυο φορές την εβδομάδα και το σχολείο έχει αίθουσα γυμναστικής, γήπεδα αθλοπαιδιών και πρόσβαση σε στίβο.

α/α	Δραστηριότητες	Ώρες	Τρίμηνο Α (από 11/9 – 10/12)		Τρίμηνο Β (από 11/12 – 10/3)		Τρίμηνο Γ (από 11/3 – 10/6)	
			Ποσοστά	Ώρες	Ποσοστά	Ώρες	Ποσοστά	Ώρες
1.	Γνωριμία	1	4%	1				
2.	Τακτικές ασκήσεις	2	4%	1			5%	1
3.	Γυμναστική	15	17%	4	25%	5	30%	6
4.	Αθλοπαιδιές	23	37%	9	35%	7	35%	7
5.	Χορός	8	21%	5	15%	3		
6.	Στίβος	15	17%	4	25%	5	30%	6
	Σύνολο	64	100%	24	100%	20	100%	20

Τα μαθήματα των αθλοπαιδιών είναι 3 και χωρίζονται ανάλογα με:

- α. την υλικοτεχνική υποδομή του σχολείου
- β. την ειδικότητα του καθηγητή φυσικής αγωγής

Μαθήματα	Τρίμηνο Α		Τρίμηνο Β		Τρίμηνο Γ	
	Ποσοστά	Ώρες	Ποσοστά	Ώρες	Ποσοστά	Ώρες
Καλαθοσφαίριση	12,5%	3	15%	3	15%	3
Πετοσφαίριση	12,5%	3	10%	2	10%	2
Ποδοσφαίριση	12,5%	3	10%	2	10%	2
Χειροσφαίριση						

Γ . Το μάθημα της φυσικής αγωγής διδάσκεται από καθηγητές φυσικής αγωγής δυο φορές την εβδομάδα και το σχολείο έχει **αίθουσα γυμναστικής, γήπεδα αθλοπαιδιών και πρόσβαση σε κολυμβητήριο.**

α/α	Δραστηριότητες	Ώρες	Τρίμηνο Α (από 11/9 – 10/12)		Τρίμηνο Β (από 11/12 – 10/3)		Τρίμηνο Γ (από 11/3 – 10/6)	
			Ποσοστά	Ώρες	Ποσοστά	Ώρες	Ποσοστά	Ώρες
1.	Γνωριμία	1	4%	1				
2.	Τακτικές ασκήσεις	2	4%	1			5%	1
3.	Γυμναστική	15	17%	4	25%	5	30%	6
4.	Αθλοπαιδιές	23	25%	6	35%	7	50%	10
5.	Χορός	8			25%	5	15%	3
6.	Κολύμβηση	15	50%	12	15%	3*		
	Σύνολο	64	100%	24	100%	20	100%	20

* Οι 3 ώρες θα γίνουν το μήνα Δεκέμβριο

Τα μαθήματα των αθλοπαιδιών είναι 3 και χωρίζονται ανάλογα με:

- α. την υλικοτεχνική υποδομή του σχολείου
- β. την ειδικότητα του καθηγητή φυσικής αγωγής

Μαθήματα	Τρίμηνο Α		Τρίμηνο Β		Τρίμηνο Γ	
	Ποσοστά	Ώρες	Ποσοστά	Ώρες	Ποσοστά	Ώρες
Κολοσφαιριστ Πετοσφαιριστ Ποδοσφαιριστ Χειροσφαιριστ	8%	2	15%	3	20%	4
	8,5%	2	10%	2	15%	3
	8,5%	2	10%	2	15%	3

Δ . Το μάθημα της φυσικής αγωγής διδάσκεται από καθηγητές φυσικής αγωγής δυο φορές την εβδομάδα και το σχολείο έχει αίθουσα γυμναστικής, γήπεδα αθλοπαιδιών και πρόσβαση σε στίβο και κολυμβητήριο.

α/α	Δραστηριότητες	Ώρες	Τρίμηνο Α (από 11/9 – 10/12)		Τρίμηνο Β (από 11/12 – 10/3)		Τρίμηνο Γ (από 11/3 – 10/6)	
			Ποσοστά	Ώρες	Ποσοστά	Ώρες	Ποσοστά	Ώρες
1.	Γνωριμία	1	4%	1				
2.	Τακτικές ασκήσεις	2	4%	1			5%	1
3.	Γυμναστική	11	12,5%	3	20%	4	20%	4
4.	Αθλοπαιδιές	21	21%	5	40%	8	40%	8
5.	Χορός	7			20%	4	15%	3
6.	Στίβος	11	12,5%	3	20%	4	20%	4
7.	Κολύμβηση	11	46%	11				
	Σύνολο	64	100%	24	100%	20	100%	20

Τα μαθήματα των αθλοπαιδιών είναι 3 και χωρίζονται ανάλογα με:

- α. την υλικοτεχνική υποδομή του σχολείου
- β. την ειδικότητα του καθηγητή φυσικής αγωγής

Μαθήματα	Τρίμηνο Α		Τρίμηνο Β		Τρίμηνο Γ	
	Ποσοστά	Ώρες	Ποσοστά	Ώρες	Ποσοστά	Ώρες
Καλαθοσφαίριση Πιλοσφαίριση Ποδοσφαίριση Χειροσφαίριση	12,5%	3	15%	3	15%	3
	8,5%	2	10%	2	10%	2
			15%	3	15%	3

Γενική ανάλυση των δραστηριοτήτων

1. Τακτικές ασκήσεις

Η διδασκαλία περιλαμβάνει συγκεκριμένες τακτικές ασκήσεις για τις παρελάσεις στις εθνικές εορτές.

2. Γυμναστική

Η διδασκαλία περιλαμβάνει παιγνιώδεις ασκήσεις, δημιουργική γυμναστική, ελεύθερη γυμναστική και ενόργανη γυμναστική.

3. Αθλοπαιδιές

Η διδασκαλία περιλαμβάνει προοδευτικά απλές παιγνιώδεις δραστηριότητες με την μπάλα, δραστηριότητες στις βασικές αρχές της τεχνικής με συνδυασμό παιγνιδιών, ολοκλήρωση της τεχνικής και μίνι παιγνίδια.

4. Χορός

Η διδασκαλία περιλαμβάνει προοδευτικά απλά ρυθμικά παιγνίδια, ρυθμικές ασκήσεις με άκουσμα παραδοσιακό, εκμάθηση βημάτων χορών απλής μορφής, συνδυασμοί κίνησης χεριών και ποδιών και ολοκλήρωση των ελληνικών παραδοσιακών χορών.

5. Στίβος

Η διδασκαλία περιλαμβάνει προοδευτικά κινητικές δραστηριότητες με την μορφή ψυχαγωγικών παιγνιδιών, προπαρασκευαστικές ασκήσεις και εκμάθηση της βασικής μορφής της τεχνικής με απλά λόγια και επίδειξη.

6. Κολύμβηση

Η διδασκαλία περιλαμβάνει προοδευτικά εξοικείωση με το νερό, εκμάθηση αναπνοής, επίπλευση, πρόσθια, ύπτια και ελεύθερη κολύμβησης, βασικά στοιχεία της πεταλούδας, εκκινήσεις και στροφές.

Βιβλιογραφία

1. Τραυλός. Χ., Πληθάκης. Δ., 1984, Φυσική αγωγή και αθλητισμός, Έκδοση Β΄, Αθήνα
2. Εμμανουήλ. Κ., 1985, Η διδακτική της φυσικής αγωγής, Αθήνα
3. Πληροφορίες από τη Διεύθυνση Φυσικής Αγωγής του ΥΠΕΠΘ
4. Α΄ Πανελλήνιο συνέδριο φυσικής αγωγής – αθλητισμού, 1983, ΠΕΠΦΑ, Αθήνα
5. Ιωαννίδης. Ι., 1975, Η Φυσική Αγωγή και Αγωνιστική ύστερα από την Κατάργηση των Γυμναστικών Επιδείξεων, Γυμναστική και Αθλητισμός, 3
6. Καββαδίας. Τ., 1952, Ιωάννης Χρυσάφης 1873 – 1932, Σωματική Αγωγή, 2
7. Σεραφειμίδης. Ι., 1982, Η Φυσική Αγωγή στο σχολείο, Θεσσαλονίκη
8. Χρυσόπουλος. Κ., 1984, Σύγχρονα προγράμματα και μέθοδοι Φ.Α.Α., Πρακτικά Προσυνεδρίου Φ.Α. & Αθλητισμού Β. Ελλάδας , Θεσσαλονίκη
9. Φωκιανός. Ι., 1883, Εγχειρίδιον Γυμναστικής, Εν Αθήναις

Νικόλαος Τριπόδης
Καθηγητής φυσικής αγωγής