



ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2026 – 2027

ΠΛΑΙΣΙΟ ΜΑΘΗΣΗΣ - Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

Α΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ – ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: 1,5 (Α΄ Τετράμηνο 2 περιόδους, Β΄ Τετράμηνο 1 περίοδο ή αντίστροφα)		ΜΗ ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ
Διδακτικά εγχειρίδια – Βιβλιογραφία:		
Υλικά και μέσα		
ΓΕΝΙΚΟΣ ΣΚΟΠΟΣ (ΓΕΝΙΚΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ)		
▪ Γενικός Σκοπός του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής περιγράφεται αναλυτικά στην ιστοσελίδα του ΥΠΑΝ: https://fysam.schools.ac.cy/index.php/el/fysiki-agogi/analytiko-programma Σκοπός του μαθήματος «Φυσική Αγωγή» είναι η δια βίου υιοθέτηση ενός δραστήριου και υγιεινού τρόπου ζωής από τους/τις μαθητές/τριες. Τους δίνει την ευκαιρία να αναλύουν, να συνθέτουν και να εφαρμόζουν ένα σημαντικό αριθμό φυσικών και αθλητικών δραστηριοτήτων, που υλοποιούνται στα πλαίσια του μαθήματος αλλά και εκτός σχολείου. Αυτό θα τους επιτρέψει να αξιολογήσουν, να εντοπίσουν και να εμπλακούν σε εκείνες τις φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες που τους ευχαριστούν και είναι πιο κοντά στα ενδιαφέροντα και τις ικανότητές τους. Βασίζεται στη δημιουργία ενός ισχυρού θεωρητικού υπόβαθρου σε θέματα αθλητικής επιστήμης. Οι μαθητές/τριες μαθαίνουν να εφαρμόζουν αυτές τις γνώσεις για να επιλύσουν πρακτικά προσωπικά ζητήματα που θα τους επιτρέψουν τη συμμετοχή σε μελλοντικές φυσικές δραστηριότητες. Αυτή η φιλοσοφία είναι πλήρως ταυτισμένη και με τις επιδιώξεις διεθνών οργανισμών στο τομέα της υγείας και με τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης και του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας που στοχεύουν στη δια βίου μάθηση-άσκηση.		
ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ (ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ)		
- Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές. - Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη (πώς και γιατί) και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας. - Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία. - Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτό-έκφρασης και της κοινωνικότητας. - Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους και όλες. - Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς, ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα		
ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ – ΕΝΟΤΗΤΕΣ		
- Φυσική κατάσταση - Αθλοπαιδιές (πετοσφαίριση, καλαθοσφαίριση, χειροσφαίριση, ποδόσφαιρο) - Κλασικός αθλητισμός - Γυμναστική - Χορός - Παιχνίδια ρακέτας		
Ενότητες	Περίοδοι	
Φυσική κατάσταση	8	Ανάπτυξη δεξιοτήτων φυσικής δραστηριότητας και εφαρμογή βασικών οδηγιών ασφάλειας για την άσκηση
Αθλοπαιδιές	7	Εκτέλεση σύνθετων δεξιοτήτων ελέγχου και εμπέδωσης εμπειριών Γυμναστικού κύκλου. Βελτίωση ατομικής/ομαδικής τεχνικής και ατομικής τακτικής
Κλασικός Αθλητισμός	3	Εκτέλεση και αξιολόγηση της βασικής τεχνικής των ατομικών αθλημάτων
Γυμναστική	2	Ανάπτυξη αντιληπτικών και συντονιστικών ικανοτήτων, γνώση του σώματος και των δυνατοτήτων του. Εκτέλεση μικρού προγράμματος 5 ασκήσεων.
Χορός	1	Εκτέλεση βημάτων Πεντοζάλη
Παιχνίδια ρακέτας	4	Συμμετέχουν σε παιχνίδια ρακέτας, βασικές δεξιότητες και κανονισμοί
	25	



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ Αντί διαγωνίσματος	ΠΡΟΦΟΡΙΚΗ / ΣΥΝΤΡΕΧΟΥΣΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ κ ΣΤΑΣΗ ΜΑΘΗΤΗ
ΜΟΡΦΗ	ΜΟΡΦΗ
Πρόοδος Ατομική βελτίωση που προκύπτει ως αποτέλεσμα της άσκησης, η οποία βοηθά τους/τις μαθητές/τριες να κατανοήσουν τα οφέλη της άσκησης και τη συμβολή της άσκησης στην προαγωγή της υγείας. Ο/Η κάθε μαθητής/τρια κρίνεται και συγκρίνεται με τον εαυτό του και όχι με τους συμμαθητές του. Αξιολογείται στην πρόοδο που πετυχαίνει στις διδαχθείσες κινητικές δεξιότητες των διαφόρων αντικειμένων, με βάση τους Δείκτες Επιτυχίας και Επάρκειας (με παρατήρηση)	Συμμετοχή <u>Παρουσία</u> σημειώνεται όταν ο/η μαθητής/τρια συμμετέχει ενεργά καθ' όλη την διάρκεια του μαθήματος. <u>Απουσία</u> σημειώνεται όταν ο/η μαθητής/τρια αδικαιολόγητα: ○ Απουσιάζει από το σχολείο ○ Βρίσκεται στο σχολείο αλλά δεν παρουσιάζεται στο μάθημα ○ Αποχωρεί από το μάθημα χωρίς άδεια ○ Δεν φέρει στολή/αθλητική ενδυμασία Θετική στάση μαθητή/τριας στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό: ○ αναπτύσσει την κινητική έξη που αποτελεί προϋπόθεση για την διά βίου άσκηση-μάθηση, ○ αγαπά και αποδέχεται ως τρόπο ζωής την άσκηση-άθληση, ○ αποδέχεται και συνεργάζεται με τους συνομήλικους του/της ○ η προσπάθεια που καταβάλλεται στο μάθημα να είναι ανάλογη με τις ατομικές ικανότητες. Δραστηριότητες, εθελοντική συμμετοχή ή και διακρίσεις που σχετίζονται με το μάθημα: ○ συμμετέχει στις διάφορες ενδοσχολικές δραστηριότητες, ○ συμμετέχει με το σχολείο του/της στις διάφορες αγωνιστικές του υποχρεώσεις, ○ ασχολείται συστηματικά με εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες, αθλητικό πορτφόλιο (ΔΔΚ) Ατομική ή ομαδική δημιουργική εργασία μελέτης που προετοιμάζεται κατόπιν ανάθεσης και με την καθοδήγηση του/της διδάσκοντα/διδάσκουσας: ○ Ατομική ή ομαδική εργασία σε συνεννόηση με τον/την εκπαιδευτικό πάνω στους υπό διδασκαλία Δείκτες Επιτυχίας/Επάρκειας. Η εργασία θα είναι <u>προαιρετική</u> και θα δίδεται συντρέχουσα καθοδήγηση τόσο για τη δομή όσο και το περιεχόμενο

**ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ
ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ
ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2026-2027****ΣΕΠΤΕΜΒΡΗΣ**

Μαθήματα	1	2	3	4	5	
Αντικείμενα	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	

ΟΚΤΩΒΡΗΣ

Μαθήματα	1	2	3	4	5	6
Αντικείμενα	ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	ΧΟΡΟΣ	ΣΤΙΒΟΣ

ΝΟΒΡΗΣ

Μαθήματα	1	2	3	4	5	6
Αντικείμενα	ΣΤΙΒΟΣ	ΣΤΙΒΟΣ	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΔΕΚΕΜΒΡΗΣ

Μαθήματα	1	2	3	4	5	6
Αντικείμενα	ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΡΑΚΕΤΑΣ	

ΓΕΝΑΡΗΣ

Μαθήματα	1	2	3	4		
Αντικείμενα	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΣΤΙΒΟΣ		



ΓΕΝΑΡΗΣ Β' Τετράμηνο						
Μαθήματα	1	2				
Αντικείμενα	ΣΤΙΒΟΣ	ΣΤΙΒΟΣ				
ΦΕΒΡΑΡΙΟΣ						
Μαθήματα	1	2	3	4	5	
Αντικείμενα	ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	
ΜΑΡΤΗΣ						
Μαθήματα	1	2	3	4		
Αντικείμενα	ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	ΧΟΡΟΣ		
ΑΠΡΙΛΗΣ						
Μαθήματα	1	2	3			
Αντικείμενα	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		
ΜΑΙΟΣ						
Μαθήματα	1	2				
Αντικείμενα	ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΡΑΚΕΤΑΣ	ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΡΑΚΕΤΑΣ				