



ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2026 – 2027

ΠΛΑΙΣΙΟ ΜΑΘΗΣΗΣ - Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ

Β' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ – ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: 2

ΜΗ ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ

Διδακτικά εγχειρίδια – Βιβλιογραφία:

Υλικά και μέσα

ΓΕΝΙΚΟΣ ΣΚΟΠΟΣ (ΓΕΝΙΚΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ)

■ Γενικός Σκοπός του μαθήματος του μαθήματος 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)

1. Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές.
2. Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη (πώς και γιατί) και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας.
3. Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία.
4. Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτό-έκφρασης και της κοινωνικότητας.
5. Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους και όλες.
6. 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	11	Αξιολόγηση φυσικών ικανοτήτων, εκμάθηση τρόπων βελτίωσης φυσικών ικανοτήτων
Αθλοπαιδιές	9	Επιλογή δύο αθλοπαιδιών, επανάληψη βασικών δεξιοτήτων, κανονισμών, ατομικής/ομαδικής αμυντικής και επιθετικής τακτικής
Κλασικός Αθλητισμός	4	Επιλογή ενός αγωνίσματος από κάθε κατηγορία, εκτέλεση και αξιολόγηση βασικής τεχνικής, κανονισμών
Γυμναστική	2	Να σχεδιάζουν και να εκτελούν ένα γυμναστικό πρόγραμμα με τουλάχιστο έξη γυμναστικές ασκήσεις
Χορός	2	Εκτέλεση βημάτων Ζεϊμπέκικου
Παιχνίδια ρακέτας	2	Συμμετέχουν σε παιχνίδια ρακέτας, βασικές δεξιότητες και κανονισμοί
	30	



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 προαιρετική και θα δίδεται συντρέχουσα καθοδήγηση τόσο για τη δομή όσο και το περιεχόμενο

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

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

ΟΚΤΩΒΡΗΣ

Μαθήματα	1	2	3	4	5	6
Αντικείμενα	ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ	ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ	ΣΤΙΒΟΣ	ΣΤΙΒΟΣ	ΣΤΙΒΟΣ	ΧΟΡΟΣ

ΟΚΤΩΒΡΗΣ

Μαθήματα	7	8				
Αντικείμενα	ΧΟΡΟΣ					

ΝΟΒΡΗΣ

Μαθήματα	1	2	3	4	5	6
Αντικείμενα	ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ	ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ	ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ	ΣΤΙΒΟΣ	ΣΤΙΒΟΣ	ΣΤΙΒΟΣ

ΝΟΒΡΗΣ

Μαθήματα	7	8	9			
Αντικείμενα	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ				

ΔΕΚΕΜΒΡΗΣ

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

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

Μαθήματα	1	2	3	4		
Αντικείμενα	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΣΤΙΒΟΣ	ΣΤΙΒΟΣ			

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ Β' Τετράμηνο

Μαθήματα	1	2				
Αντικείμενα	ΣΤΙΒΟΣ	ΣΤΙΒΟΣ				

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

Μαθήματα	1	2	3	4	5	6
Αντικείμενα	ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ	ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ	ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ	ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ	ΣΤΙΒΟΣ	ΣΤΙΒΟΣ

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

Μαθήματα	7	8	9	10	11	12
Αντικείμενα	ΣΤΙΒΟΣ	ΣΤΙΒΟΣ	ΣΤΙΒΟΣ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ		

ΜΑΡΤΗΣ

Μαθήματα	1	2	3	4	5	6
Αντικείμενα	ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ	ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ	ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ	ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΜΑΡΤΗΣ

Μαθήματα	7	8	9	10	11	12
Αντικείμενα	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΧΟΡΟΣ	ΧΟΡΟΣ		

ΑΠΡΙΛΗΣ



Μαθήματα	1	2	3	4	5	
Αντικείμενα	ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΡΑΚΕΤΑΣ	ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΡΑΚΕΤΑΣ	ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΡΑΚΕΤΑΣ	ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΡΑΚΕΤΑΣ		
ΜΑΙΟΣ						
Μαθήματα	1	2	3	4	5	6
Αντικείμενα	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΡΑΚΕΤΑΣ	ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΡΑΚΕΤΑΣ	ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΡΑΚΕΤΑΣ		