



ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2026 – 2027

ΠΛΑΙΣΙΟ ΜΑΘΗΣΗΣ - Β΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

Α΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ – ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: 2,5 (0,5 περιόδους πρώτες βοήθειες το Α΄ ή το Β΄ Τετράμηνο)		ΜΗ ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ
Διδακτικά εγχειρίδια – Βιβλιογραφία: Πρώτες Βοήθειες Β΄ Λυκείου		
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 - Πρώτες Βοήθειες (Ένα τετράμηνο – Βλέπε Δείκτες Επιτυχίας Αναλυτικού Προγράμματος Β΄ Λυκείου)		
Ενότητες	Περίοδοι	
Φυσική κατάσταση	12	Αξιολόγηση φυσικών ικανοτήτων, εκμάθηση τρόπων βελτίωσης φυσικών ικανοτήτων
Αθλοπαιδιές	8	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 τρεις με πέντε γυμναστικές ασκήσεις
Χορός	2	Εκτέλεση βημάτων Χασάπικου
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 <u>προαιρετική</u> και θα δίδεται συντρέχουσα καθοδήγηση τόσο για τη δομή όσο και το περιεχόμενο

**ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ – ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ****ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** 0,5
(0,5 περιόδους πρώτες βοήθειες το Α΄ ή το Β΄
Τετράμηνο)**ΜΗ ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ****Διδακτικά εγχειρίδια – Βιβλιογραφία:** Πρώτες Βοήθειες Β΄ Λυκείου**Υλικά και μέσα****ΓΕΝΙΚΟΣ ΣΚΟΠΟΣ (ΓΕΝΙΚΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ)**

▪ Γενικός Σκοπός του μαθήματος των Πρώτων Βοηθειών περιγράφεται αναλυτικά στην ιστοσελίδα του ΥΠΑΝ: <https://fysam.schools.ac.cy/index.php/el/fysiki-agogi/plaisia-mathisis>

Σκοπός του μαθήματος «Πρώτες Βοήθειες» είναι η παροχή βοήθειας και φροντίδας σε πρόσωπο (πάσχοντα) που τραυματίζεται ή αρρωσταίνει ξαφνικά, με στόχο τη διατήρηση του στη ζωή, τον περιορισμό της επιδείνωσης της κατάστασης του και την ταχεία ανάρρωση του προτού φτάσουν ασθενοφόρο, γιατρός ή άλλο εξειδικευμένο άτομο. Οι Πρώτες Βοήθειες μπορούν να παρασχεθούν και για τη φροντίδα μικροτραυματισμών που δεν τυγχάνουν ή δεν χρήζουν ιατρικής βοήθειας. Η παροχή της σωστής φροντίδας στις Πρώτες Βοήθειες έχει ως πρωταρχικό στόχο τη διατήρηση του πολυτιμότερου αγαθού στον άνθρωπο, που είναι η ζωή. Παράλληλα, η σωστή αρχική αντιμετώπιση θα περιορίσει τις συνέπειες του τραυματισμού και θα βοηθήσει στη γρήγορη ανάρρωση του πάσχοντα, προωθώντας τη σωστή θεραπεία.

ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ (ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ)

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο διδασκόμενος αναμένεται να είναι σε θέση να:

1. Περιγράφει τις αρχές των Πρώτων Βοηθειών
2. Επεξηγεί τους βασικούς στόχους της παροχής Πρώτων Βοηθειών
3. Εφαρμόζει τις βασικές αρχές των Πρώτων Βοηθειών, εκτίμηση κινδύνων, χειρισμός συμβάντων και να τεκμηριώνουν τις ενέργειές τους
4. Εφαρμόζει διασωστικές τεχνικές και όλα τα βήματα της βασικής καρδιοπνευμονικής ανάνηψης (CPR) και να επεξηγούν τη διαδικασία
5. Σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης, να εντοπίζει σημεία και συμπτώματα και να εφαρμόζει βασικές μεθόδους προς αντιμετώπιση των καταστάσεων αυτών

ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ – ΕΝΟΤΗΤΕΣ

- **Κεφάλαιο 1: Πρώτες Βοήθειες**
- **Κεφάλαιο 2: Κανόνες Αρχικής Αξιολόγησης**
- **Κεφάλαιο 3: Αναπνευστικό και Κυκλοφορικό Σύστημα**
- **Κεφάλαιο 4: Τραύματα και Αιμορραγίες**
- **Κεφάλαιο 5: Κακώσεις των οστών, των μυών και των αρθρώσεων**
- **Κεφάλαιο 6: Το νευρικό σύστημα και οι διαταραχές του**
- **Κεφάλαιο 7: Περιβαλλοντικά τραύματα**
- **Κεφάλαιο 8: Διάφορες καταστάσεις**



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ Αντί διαγωνίσματος	ΠΡΟΦΟΡΙΚΗ / ΣΥΝΤΡΕΧΟΥΣΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ κ ΣΤΑΣΗ ΜΑΘΗΤΗ
ΜΟΡΦΗ	ΜΟΡΦΗ
Γραπτό Διαγώνισμα στην διδαχθείσα ύλη.	1-Πρακτική Εξέταση 2-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 3-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 Β΄ ΛΥΚΕΙΟΥ
ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2026-2027****ΣΕΠΤΕΜΒΡΗΣ**

Μαθήματα	1	2	3	4	5	6
Αντικείμενα	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΟΚΤΩΒΡΗΣ

Μαθήματα	1	2	3	4	5	6
Αντικείμενα	ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	ΧΟΡΟΣ	ΧΟΡΟΣ	ΣΤΙΒΟΣ
Μαθήματα	7	8				
Αντικείμενα	ΣΤΙΒΟΣ	ΣΤΙΒΟΣ				

ΝΟΒΡΗΣ

Μαθήματα	1	2	3	4	5	6
Αντικείμενα	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	ΣΤΙΒΟΣ	ΣΤΙΒΟΣ	ΣΤΙΒΟΣ
Μαθήματα	7	8	9	10	11	12
Αντικείμενα	ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ				

ΔΕΚΕΜΒΡΗΣ

Μαθήματα	1	2	3	4	5	6
Αντικείμενα	ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΡΑΚΕΤΑΣ	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				
ΦΕΒΡΑΡΙΣ						
Μαθήματα	1	2	3	4	5	6
Αντικείμενα	ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΜΑΡΤΗΣ						
Μαθήματα	1	2	3	4		
Αντικείμενα	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	ΧΟΡΟΣ		
ΑΠΡΙΛΗΣ						
Μαθήματα	1	2	3	4	5	
Αντικείμενα	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	
ΜΑΙΟΣ						
Μαθήματα	1	2				
Αντικείμενα	ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΡΑΚΕΤΑΣ	ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΡΑΚΕΤΑΣ				