

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ και ΛΥΚΕΙΟΥ

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	Α΄ Γυμνασίου	Β΄ Γυμνασίου	Γ΄ Γυμνασίου
Φυσική κατάσταση	<p>Στοιχεία ασφάλειας κατά την άσκηση. Βασικές μυϊκές ομάδες. Τρόποι ανίχνευσης καρδιακού παλμού. Ρόλος των υγρών κατά τη διάρκεια της άσκησης. Σχέση άσκησης, διατροφής και βάρους σώματος. Τρόποι μέτρησης και αξιολόγησης αερόβιας ικανότητας.</p>	<p>Δεξιότητες φυσικής δραστηριότητας. Κύρια οστά του σώματος. Κανόνες ασφάλειας στην προπόνηση δύναμης. Τρόπους βελτίωσης της ευλυγισίας-ευκαμψίας. Σχέση άσκησης, διατροφής και βάρους σώματος. Ιδανικό βάρος Επιδράσεις της αερόβιας άσκησης για την υγεία. Απλές μετρήσεις ευλυγισίας.</p>	<p>Σχεδιασμός και εφαρμογή κινητικών δεξιοτήτων σε καθημερινές κινήσεις και δραστηριότητες αναψυχής. Κύρια ζωτικά όργανα του σώματος. Τρόποι εύρεσης της καρδιακής συχνότητας. Λήψη υγρών πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση. Διατακτικές ασκήσεις. Ενεργειακό ισοζύγιο. Επίδραση της αερόβιας άσκησης στην υγεία. Οφέλη της ανάπτυξης δύναμης. Οφέλη βελτίωσης της ευλυγισίας-ευκαμψίας. Τρόποι ελέγχου της δύναμης. αερόβια ζώνη υγείας και καύσης του λίπους. Βασικές αρχές προγράμματος δύναμης για παιδιά και εφήβους.</p>
Κλασικός αθλητισμός	<p>Βασική τεχνική χεριών ποδιών στους δρόμους Τρίχρονος βηματισμός στο Δρόμο με εμπόδια Βασική τεχνική του άλματος εις μήκος Βασική τεχνική των ρίψεων</p>	<p>Εκτέλεση και αξιολόγηση της τεχνικής των χεριών ποδιών στους δρόμους Εκτέλεση και αξιολόγηση της τεχνικής των χεριών ποδιών στα εμπόδια Εκτέλεση και αξιολόγηση της τεχνικής του άλματος εις μήκος και άλματος τριπλούν Εκτέλεση και αξιολόγηση της τεχνικής των ρίψεων Κατανόηση επιστημονικών αρχών που σχετίζονται με την αδράνεια της ύλης</p>	<p>Εκτέλεση και αξιολόγηση της τεχνικής των χεριών ποδιών στους δρόμους σε συνθήκες αγώνα. Είδη σκυταλοδρομίας. Εκτέλεση και αξιολόγηση της τεχνικής των χεριών ποδιών στα εμπόδια σε συνθήκες αγώνα Εκτέλεση και αξιολόγηση της τεχνικής του άλματος εις μήκος και άλματος τριπλούν σε συνθήκες αγώνα. Εκτέλεση και αξιολόγηση τεχνικής των ρίψεων σε συνθήκες αγώνα. Κατανόηση επιστημονικών αρχών που σχετίζονται με τη δράση-αντίδραση</p>

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	Α΄ Γυμνασίου	Β΄ Γυμνασίου	Γ΄ Γυμνασίου
Καλαθοσφαίριση	Βασικές στάσεις, μετακινήσεις, πάσα, υποδοχή της μπάλας και ντρίπλα σε αγωνιστικές συνθήκες Βασικές αρχές άμυνας man to man Γνώση και εφαρμογή βασικών κανονισμών	Σουτ (jump shoot, lay up) , ριμπάουντ σε αγωνιστικές συνθήκες Βοήθεια σε συμπαίκτη που κατέχει τη μπάλα. Γνωριμία, εφαρμογή και αξιολόγηση βασικών κανονισμών	Προσποιήσεις. Ξεμαρκάρισμα. Βοήθεια σε συμπαίκτη που δεν κατέχει την μπάλα. Παιγνίδι 5Χ5 με κανονισμούς Εφαρμογή κανονισμών σε αγωνιστικές συνθήκες
Πετοσφαίριση	Βασική τεχνική πάσας με δάκτυλα μανσέτας και σέρβις από κάτω σε αγωνιστικές συνθήκες. Εκμετάλλευση κενού χώρου Γνώση και εφαρμογή βασικών κανονισμών	Τένις σέρβις σε αγωνιστικές συνθήκες Εκμετάλλευση κενού χώρου σε κατοχή μπάλας Παιγνίδια μικρού χώρου Γνωριμία, εφαρμογή και αξιολόγηση βασικών κανονισμών	Τεχνική τένις σέρβις. Τεχνική καρφιού. Εκμετάλλευση όλων των κενών χώρων. Παιγνίδι 6Χ6 με κανονισμούς Εφαρμογή κανονισμών σε αγωνιστικές συνθήκες
Χειροσφαίριση	Βασική τεχνική ντρίπλας, λαβής, πάσας – υποδοχής, σουτ στο έδαφος, μετακινήσεις, μαρκάρισμα Άμυνα σε αντίπαλο. Γνώση και εφαρμογή βασικών κανονισμών	Σουτ από 6 και 9 μέτρα. Ρυθμοί με πάσα και σουτ. Δυναμική προσποίηση. Δεξιότητες τερματοφύλακα. Άμυνα σε αντίπαλο. Γνωριμία, εφαρμογή και αξιολόγηση βασικών κανονισμών	Άμυνα με αλληλοκάλυψη και αλλαγή-παραλαβή ε Πάσες με άλμα. Σουτ στο έδαφος με ένα και δύο βήματα. Σουτ με άλμα με ένα και δύο βήματα. Σουτ από θέσεις, Σκριν αποδέσμευση (2Χ2,3Χ3,4Χ4), μαρκάρισμα με άλμα. Διευρυμένο αιφνιδιασμό. Παιγνίδι 7χ7 με κανονισμούς
Ποδόσφαιρο	Βασική τεχνική ντρίπλας, πάσας, σταμάτημα. Στηρίγματα σε συμπαίκτη με κατοχή μπάλας. Παιγνίδια μικρού χώρου Ποινές Γνώση και εφαρμογή βασικών κανονισμών	Σουτ και αράουτ σε αγωνιστικές συνθήκες Στηρίγματα σε συμπαίκτη με κατοχή μπάλας Παιγνίδια μικρού χώρου με εφαρμογή βασικών κανονισμών Γνωριμία, εφαρμογή και αξιολόγηση βασικών κανονισμών	Τεχνική της κεφαλιάς. Κάλυψη χώρου δραστηριότητας ανάλογα με τη θέση και ρόλο και συμμετοχή τόσο στην επιθετική όσο και στην αμυντική φάση του παιγνιδιού. Εφαρμογή κανονισμών σε αγωνιστικές συνθήκες

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	Α΄ Γυμνασίου	Β΄ Γυμνασίου	Γ΄ Γυμνασίου
<i>Χοροί</i>	Καλαματιανός και Τσάμικος Ευρύ φάσμα ρυθμικών και χορευτικών κινήσεων	Κυπριακός Ζεϊμπέκικος Ευρύ φάσμα ρυθμικών και χορευτικών κινήσεων	Ικαριώτικος Δημιουργία σύνθετων ρυθμικών-χορευτικών κινήσεων
<i>Γυμναστική</i>	Σεισπειρωτική κυβίστηση – ανακυβίστηση	Τροχός και κατακόρυφος	Αυχενική στήριξη και ισορροπία
<i>Παιχνίδια ρακέτας και φυσική δραστηριότητα αναψυχής</i>	Βασική τεχνική της αντιπτέρησης. Γνώση και εφαρμογή βασικών κανονισμών αντιπτέρησης Γνωριμία με αθλήματα αναψυχής αναλόγως με τις συνθήκες κάθε σχολικής μονάδας	Βασική τεχνική της επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Γνώση και εφαρμογή βασικών κανονισμών επιτραπέζιας αντισφαίρισης Γνωριμία με αθλήματα αναψυχής αναλόγως με τις συνθήκες κάθε σχολικής μονάδας	Βασική τεχνική της αντισφαίρισης. Γνώση και εφαρμογή βασικών κανονισμών της αντισφαίρισης. Γνωριμία με αθλήματα αναψυχής αναλόγως με τις συνθήκες κάθε σχολικής μονάδας
<i>Στάσεις, αξίες και συμπεριφορές οι οποίες υιοθετούνται και αναπτύσσονται μέσα από όλες τις θεματικές ενότητες της Φυσικής Αγωγής σε όλες τις τάξεις του Γυμνασίου είναι η ανάπτυξη της αυτοέκφρασης και της κοινωνικότητα, η κατανόηση και ο σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους καθώς και η επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφορά.</i>			

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	Α' Λυκείου	Β' Λυκείου	Γ' Λυκείου
Φυσική κατάσταση	<p>Βασικές οδηγίες ασφάλειας για την άσκηση</p> <p>Βασικές οδηγίες προθέρμανσης και αποθεραπείας</p> <p>Την τεχνική του τρεξίματος</p> <p>Τεχνική σωστής αναπνοής</p> <p>Γνώσεις διατροφής για αναπλήρωση δομικών συστατικών και υγρών κατά την αερόβια και αναερόβια άσκηση.</p> <p>Μυοσκελετικό σύστημα</p> <p>Διατατικές ασκήσεις</p> <p>Ιδανικό βάρος, δείκτης μάζας σώματος.</p> <p>Οφέλη παραμέτρων γενικής φυσικής κατάστασης.</p> <p>Ατομικό πρόγραμμα δύναμης και ευλυγισίας</p>	<p>Σχεδιασμός και εκτέλεση ατομικού προγράμματος αερόβιας άσκησης – αερόβια ζώνη.</p> <p>Σχέση άσκησης, διατροφής και διατήρησης βάρους.</p> <p>Ενεργειακό ισοζύγιο – απώλεια βάρους.</p> <p>Σωματομετρικές μετρήσεις – άσκηση και υγεία.</p> <p>Είδος άσκησης ενάντια στο στρες και στην κατάθλιψη.</p>	<p>Σχεδιασμός και εκτέλεση ατομικού προγράμματος αναερόβιας άσκησης.</p> <p>Γυμναστικά προγράμματα Cross-fit, Les Mills Grit, TRX.</p> <p>Επιλογή κατάλληλου εξοπλισμού για ατομική άσκηση</p> <p>Βασικές αρχές της ποδηλασίας.</p> <p>Υπολογισμός ημερήσιας θερμιδικής καύσης.</p> <p>Ατομικό πρόγραμμα διατατικών ασκήσεων προσαρμοσμένο στα διάφορα είδη άσκησης.</p>
Κλασικός αθλητισμός	<p>Εκτέλεση και αξιολόγηση βασικής τεχνικής:</p> <ul style="list-style-type: none"> - αγωνισμάτων δρόμου - ρυθμού, χεριών, ποδιών στα εμπόδια - οριζοντίων αλμάτων (άλμα σε μήκος και άλμα τριπλούν) - ρίψεων (σφαιροβολία, ακοντισμός) 	<p>Επιλογή σε συνεργασία με τον καθηγητή ενός αντικειμένου - αγωνίσματος από κάθε κατηγορία (δρόμους-εμποδίων-ρίψεις-άλματα). Εφαρμογή βασικών κανονισμών αγωνισμάτων.</p>	<p>Επιλογή σε συνεργασία με τον καθηγητή ενός αντικειμένου - αγωνίσματος από κάθε κατηγορία (δρόμους-εμποδίων-ρίψεις-άλματα). Εφαρμογή βασικών κανονισμών αγωνισμάτων.</p>

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	Α' Λυκείου	Β' Λυκείου	Γ' Λυκείου
Καλαθοσφαίριση	Σύνθετες δεξιότητες ελέγχου και εμπέδωσης εμπειριών Γυμνασιακού κύκλου. Αιφνιδιασμός Τροποποιημένες μορφές παιχνιδιού με έμφαση στην κάλυψη χώρου (άμυνα-επίθεση).	Ατομικές και ομαδικές ενέργειες άμυνας και επίθεσης. Ολοκληρωμένη μορφή αγώνα σύμφωνα με τους κανονισμούς.	Ατομικές και ομαδικές ενέργειες άμυνας και επίθεσης. Ολοκληρωμένη μορφή αγώνα σύμφωνα με τους κανονισμούς. Στοιχεία διαιτησίας.
Πετοσφαίριση	Σύνθετες δεξιότητες ελέγχου και εμπέδωση εμπειριών Γυμνασιακού κύκλου. Υποδοχή, πάσα, επιθετικό κτύπημα σε αγωνιστικές συνθήκες.	Τρόποι υποδοχής της μπάλας σε αγωνιστικές συνθήκες. Ατομικές και ομαδικές ενέργειες άμυνας και επίθεσης. Ολοκληρωμένη μορφή αγώνα σύμφωνα με τους κανονισμούς.	Μπλοκ σε αγωνιστικές συνθήκες. Ατομικές και ομαδικές ενέργειες άμυνας και επίθεσης. Ολοκληρωμένη μορφή αγώνα σύμφωνα με τους κανονισμούς. Στοιχεία διαιτησίας.
Χειροσφαίριση	Σύνθετες δεξιότητες ελέγχου και εμπέδωση εμπειριών Γυμνασιακού κύκλου. Κατανόηση και εφαρμογή επιθετικών και αμυντικών τακτικών σε αγωνιστικές συνθήκες.	Κατανόηση και εφαρμογή άμυνας ζώνης 6:0 Ατομικές και ομαδικές ενέργειες άμυνας και επίθεσης. Ολοκληρωμένη μορφή αγώνα σύμφωνα με τους κανονισμούς.	Κατανόηση και εφαρμογή άμυνας ζώνης 5:1 . Ατομικές και ομαδικές ενέργειες άμυνας και επίθεσης. Ολοκληρωμένη μορφή αγώνα σύμφωνα με τους κανονισμούς. Στοιχεία διαιτησίας
Ποδόσφαιρο	Σύνθετες δεξιότητες ελέγχου και εμπέδωση εμπειριών Γυμνασιακού κύκλου. Δημιουργία αριθμητικής υπεροχής στην επίθεση του ποδοσφαίρου.	Ατομικές και ομαδικές ενέργειες άμυνας και επίθεσης. Ολοκληρωμένη μορφή αγώνα σύμφωνα με τους κανονισμούς.	Ατομικές και ομαδικές ενέργειες άμυνας και επίθεσης. Ολοκληρωμένη μορφή αγώνα σύμφωνα με τους κανονισμούς. Στοιχεία διαιτησίας

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	Α΄ Λυκείου	Β΄ Λυκείου	Γ΄ Λυκείου
Χοροί	Σύνθετες ρυθμικές-χορευτικές κινήσεις σε διάφορα είδη χορού. Παραδοσιακός χορός – επιλογή από τον κυπριακό και ελλαδικό χώρο.	Σύνθετες ρυθμικές-χορευτικές κινήσεις σε διάφορα είδη χορού Παραδοσιακός χορός – επιλογή από τον κυπριακό και ελλαδικό χώρο.	Σύνθετες ρυθμικές-χορευτικές κινήσεις σε διάφορα είδη χορού Παραδοσιακός χορός – επιλογή από τον κυπριακό και ελλαδικό χώρο.
Γυμναστική	Κυβιστήσεις, τροχός, κατακόρυφος.	Σχεδιασμός και εκτέλεση γυμναστικού προγράμματος με τουλάχιστον 3 διαφορετικές γυμναστικές ασκήσεις (ισορροπία, σεισπυρωτική κυβίστηση-ανακυβίστηση, τροχό, κατακόρυφο, κατακόρυφη στήριξη με κυβίστηση, ανακυβίστηση προς κατακόρυφο).	Σχεδιασμός και εκτέλεση γυμναστικού προγράμματος με τουλάχιστον 6 διαφορετικές γυμναστικές ασκήσεις (ισορροπία, σεισπυρωτική κυβίστηση-ανακυβίστηση, τροχό, κατακόρυφο, κατακόρυφη στήριξη με κυβίστηση, ανακυβίστηση προς κατακόρυφο, χειροκυβίστηση, τροχοστροφή).
Παιχνίδια ρακέτας και φυσική δραστηριότητα αναψυχής	Παιχνίδια ρακέτας (αντισφαίριση, επιτραπέζια αντισφαίριση, αντιπτέριση).	Παιχνίδια ρακέτας (αντισφαίριση, επιτραπέζια αντισφαίριση, αντιπτέριση) Δραστηριότητες αναψυχής (ποδηλασία, πεζοπορία, κολύμβηση, αναρρίχηση)	Παιχνίδι ρακέτας (αντισφαίριση, επιτραπέζια αντισφαίριση, αντιπτέριση) Δραστηριότητες αναψυχής (ποδηλασία, πεζοπορία, κολύμβηση, αναρρίχηση)
Ολυμπιακή Παιδεία		Ιστορική αναδρομή Ολυμπισμού Αρχαία Ολυμπιακά Αγώνισματα Σταθμοί Σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων Ολυμπιακά σύμβολα Αθλητική συμπεριφορά – FAIR PLAY	Ολυμπιακοί Αγώνες και η φιλοσοφία τους Κοινωνική διάσταση του Ολυμπισμού Αθλητική συμπεριφορά - «Ευ Αγωνίζεσθαι»

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	Α΄ Λυκείου	Β΄ Λυκείου	Γ΄ Λυκείου
<i>Πρώτες Βοήθειες</i>		<p>Βασικές αρχές, τεχνικές και εξοπλισμός Πρώτων Βοηθειών</p> <p>Διαδικασίες διάσωσης</p> <p>Διαταραχές αναπνευστικού συστήματος, καρδιάς και νευρικού συστήματος.</p> <p>ΚΑΡΠΑ-χρήση απινιδωτή</p> <p>Τραύματα και αιμορραγίες</p> <p>Κακώσεις οστών, αρθρώσεων και μυών.</p> <p>Περιβαλλοντικά τραύματα.</p>	
<p><i>Στάσεις, αξίες και συμπεριφορές οι οποίες υιοθετούνται και αναπτύσσονται μέσα από όλες τις θεματικές ενότητες της Φυσικής Αγωγής στο Λυκειακό κύκλο είναι η ανάπτυξη της αυτοέκφρασης και της κοινωνικότητας, η κατανόηση και ο σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους καθώς και η επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφορά.</i></p>			