



01002091010950008



6223

ΕΦΗΜΕΡΙΣ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ

ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

ΤΕΥΧΟΣ ΠΡΩΤΟ

Αρ. Φύλλου 209

10 Οκτωβρίου 1995

ΠΡΟΕΔΡΙΚΑ ΔΙΑΤΑΓΜΑΤΑ

ΠΡΟΕΔΡΙΚΟ ΔΙΑΤΑΓΜΑ ΥΠ' ΑΡΙΘ. 377

Αναλυτικό πρόγραμμα του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής του Δημοτικού Σχολείου.

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ
ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

Έχοντας υπόψη:

1. Τις διατάξεις του άρθρου 4, παράγραφος 11, περίπτωση ε και το άρθρο 24 παράγραφος 2, περίπτωση γ του Ν. 1566/1985.
2. Τις διατάξεις του άρθρου 29Α' του Ν. 1558/1985 (Α' 137) το οποίο προσετέθη με το άρθρο 27 του Ν. 2081/1992 (Α' 154).
3. Την αριθ. 29/1994 πρόταση του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου.
4. Το γεγονός ότι από τις διατάξεις του παρόντος διατάγματος δεν προκαλείται δαπάνη σε βάρος του Κρατικού Προϋπολογισμού.
5. Την αριθμ. 485/1995 γνωμοδότηση του Συμβουλίου της Επικρατείας, με πρόταση του Υπουργού Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, αποφασίζουμε:

Άρθρο 1

Καθορίζουμε το αναλυτικό πρόγραμμα του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Σχολείο, ως εξής:

Α' ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Ο σκοπός της διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Σχολείο είναι μέσα από ποικίλες κινητικές και αθλητικές δραστηριότητες να βοηθήσει κατά προτεραιότητα στη σωματική ανάπτυξη των μαθητών και να συμβάλει στην ψυχική και πνευματική τους καλλιέργεια καθώς και την αρμονική τους ένταξη στην κοινωνία.

Οι ειδικότεροι σκοποί της Φυσικής Αγωγής είναι κατά κατηγορία οι εξής:

α) Κινητικοί σκοποί: Η αίσθηση του σώματος στο χώρο και το χρόνο. Ο συντονισμός και συγχρονισμός του σώματος και των μελών του με τη βοήθεια της όρασης. Η αίσθηση και βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας, η ανάπτυξη πλευρικής κίνησης. Η αίσθηση και καλλιέργεια του ρυθμού και κινητικών δεξιοτήτων και η εκμάθηση της βασικής τεχνικής ορισμένων δραστηριοτήτων.

β) Βιολογικοί σκοποί: Η φυσιολογική ανάπτυξη των βασικών σωματικών ικανοτήτων αντοχής, δύναμης, ταχύτη-

τας, ευλυγισίας και επιδεξιότητας καθώς και πρόληψη, βελτίωση και διόρθωση μορφολογικών και λειτουργικών παρεκκλίσεων.

γ) Κοινωνικοί σκοποί: Η ανάπτυξη κοινωνικών και ψυχικών αρετών, όπως συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης με τη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων, την εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων και τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες. Η απόκτηση αυτοπεποίθησης με επίγνωση των ικανοτήτων και των ορίων τους σε σύγκριση με τους άλλους και η καλλιέργεια ελεύθερης και δημοκρατικής έκφρασης.

δ) Ηθικοί σκοποί: Η ανάπτυξη ηθικών αρετών, όπως τιμότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, μετριοφροσύνη, συνετή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας κ.ά.

ε) Αισθητικοί σκοποί: Η γνωριμία με την ελληνική κινητική παράδοση. Η καλλιέργεια της ρυθμικής κινητικής έκφρασης και του ελληνικού παραδοσιακού χορού. Η εκτίμηση των αισθητικών στοιχείων των κινήσεων.

στ) Γνωστικοί σκοποί: Η κατανόηση εννοιών και η απόκτηση γνώσεων σχετικών με τη Φυσική Αγωγή και τον αθλητισμό. Η γνώση των κανονισμών των διαφόρων αθλοπαιδιών και αγωνισμάτων. Η απόκτηση γνώσεων σχετικών με την Ολυμπιακή ιδέα και κίνηση. Η γνώση στοιχείων που σχετίζονται με το χορό, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο. Η απόκτηση βασικών γνώσεων υγιεινής και πρώτων βοηθειών και η ανάπτυξη της φαντασίας και της δημιουργικότητας.

ζ) Βιωματικοί σκοποί: Η συνειδητοποίηση της ανάγκης για «δια βίου» άσκηση ή άθληση και της ωφέλειας που προκύπτει από αυτή, καθώς και η απόκτηση αθλητικών συνηθειών για ερασιτεχνική ενασχόληση με τον αθλητισμό (hobbies).

Β' ΜΕΣΑ

Τα μέσα για την επίτευξη του σκοπού του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στο δημοτικό σχολείο είναι οι ποικίλες κινητικές και αθλητικές δραστηριότητες όπως: Παιδαγωγικά κινητικά παιχνίδια, τα αναγνωρισμένα στη χώρα μας αθλήματα για τα οποία υπάρχουν δυνατότητες να διδαχθούν, ιδιαίτερα στις ανώτερες τάξεις, ελεύθερες κινητικές δραστηριότητες με ή χωρίς μουσική και, τέλος, ελληνικοί παραδοσιακοί λαϊκοί χοροί.

Υλικά μέσα για τη διδασκαλία του μαθήματος είναι:

Στρώματα, μπάλες, κινητές και σταθερές μπασκέτες, ελαστικά τόπια, ελαστικά σχοινάκια, στεφάνια, κορίνες, μπαλονάκια, κασέτες με διάφορους ρυθμούς κ.λπ.

Γ. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

α. Ο διδάσκων δύναται να επιλέγει τον ειδικότερο σκοπό στον οποίο θα δίνει έμφαση είτε σε μια διδακτική ενότητα είτε σε ένα ημερήσιο μάθημα, αλλά τη μεγαλύτερη βαρύτητα πρέπει να δίνει στον κινητικό σκοπό.

β. Προκειμένου να αντιμετωπισθούν οι δυσκολίες από έλλειψη υλικοτεχνικής υποδομής για την πιστή εφαρμογή του Αναλυτικού προγράμματος της Φυσικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο πρέπει να ληφθούν υπόψη τα εξής:

1. Χρησιμοποιούνται τυχόν αθλητικοί χώροι που βρίσκονται κοντά στο σχολείο, όπως δημοτικά ή κοινοτικά πάρκα, αθλητικά κέντρα, στάδια κ.λπ.

2. Όπου υπάρχει ευχέρεια διδάσκονται και άλλες αθλητικές δραστηριότητες με την προϋπόθεση ότι έχουν διδαχθεί οι προβλεπόμενες από το Αναλυτικό Πρόγραμμα ή ότι ορισμένες δεν μπορούν αποδεδειγμένα να διδαχθούν. Για παράδειγμα, αν σε κάποιο σχολείο δεν υπάρχει χώρος, για να διδαχθεί το ποδόσφαιρο στην Ε' και ΣΤ' τάξη, τότε να διδαχθεί μια άλλη δραστηριότητα που δεν αναφέρεται στο Αναλυτικό Πρόγραμμα, ύστερα από συνεννόηση με τον διευθυντή του σχολείου και το σχολικό σύμβουλο και με την προϋπόθεση ότι για τη νέα δραστηριότητα θα διατεθούν αρκετές ώρες, ώστε να προκύψουν στο τέλος εμφανή μαθησιακά αποτελέσματα.

3. Ειδικά η κολύμβηση, όπου υπάρχει δυνατότητα να χρησιμοποιηθούν η θάλασσα ή δημόσια ή ιδιωτικά κολυμβητήρια (πισίνες), να διδάσκεται κατά προτίμηση ακόμη και με περικοπή διδακτικών ωρών από άλλες αθλητικές δραστηριότητες, ύστερα από συνεννόηση με το διευθυντή του σχολείου και το σχολικό σύμβουλο και με την προϋπό-

θεση ότι θα τηρούνται οι κανόνες ασφαλείας και θα αναμένεται ένα ελάχιστο επίπεδο μάθησης μετά το πέρας της διδασκαλίας της.

γ. Η ύλη της Ε' και ΣΤ' τάξης κατανέμεται στα τρίμηνα έτσι, ώστε κάθε κινητική δραστηριότητα να αρχίζει και να τελειώνει μέσα στα όρια του τριμήνου και να μη διασπάται σε περισσότερα τρίμηνα, προκειμένου να επιτυγχάνεται ευκολότερα, όπου φυσικά είναι εφικτό, η αφομοίωσή της από τους μαθητές. Οι χοροί και τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού κατανέμονται σε περισσότερα από ένα τρίμηνα, αλλά η διδασκαλία του ενός ολοκληρώνεται πριν αρχίσει η διδασκαλία του επομένου. Σε περίπτωση διαφοροποίησης του Αναλυτικού Προγράμματος οι αθλοπαιδιές δε διασπώνται, αλλά αρχίζουν και τελειώνουν μέσα στο ίδιο τρίμηνο.

δ. Σκόπιμο είναι το διαφοροποιημένο Αναλυτικό πρόγραμμα να εφαρμόζεται, ύστερα από ενημέρωση του διευθυντή του σχολείου και του σχολικού συμβούλου, πάντα από την αρχή του διδακτικού έτους.

ε. Στο τέλος του διδακτικού έτους και στα πλαίσια της πολιτιστικής ημέρας δύναται να πραγματοποιηθεί και αθλητική ημέρα με αθλητικές και κινητικές δραστηριότητες που έχουν διδαχθεί στο σχολείο κατά τη διάρκεια της χρονιάς. Η προετοιμασία της εκδήλωσης αυτής γίνεται με τη συνεργασία εκπαιδευτικών και μαθητών και με τρόπο που επιτρέπει την εκδήλωση πρωτοβουλιών από τους μαθητές.

στ. Στο δημοτικό σχολείο επιδιώκεται γενικά μια πρώτη μύση όλων των μαθητών στις κινητικές και αθλητικές δραστηριότητες και όχι ιδιαίτερη επίδοση από λίγους μαθητές.

Δ. ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΥΛΗ ΚΑΤΑ ΤΑΞΕΙΣ ΚΑΙ ΤΡΙΜΗΝΑ

A + B Τάξεις

1ο Τρίμηνο (Σεπτέμβριος - Οκτώβριος - Νοέμβριος)

ΓΕΝΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
Ψυχοκινητικές δραστηριότητες για οικοδόμηση παραστάσεων και εμπειριών για το σώμα του παιδιού καθεαυτό και σε σχέση με το περιβάλλον	1. Αίσθηση του χώρου - χρόνου Ώρες 5	α) Παχνίδια κυνηγητού χωρίς περιορισμό στο χώρο. β) Παχνίδια κυνηγητού με περιορισμό στο χώρο. γ) Παχνίδια κυνηγητού με χρονικές ενάρξεις και παύσεις.
	2. Οπτικοκινητικός συγχρονισμός και συντονισμός Ώρες 4	α) Παχνίδια με καθορισμένες κινήσεις στο χώρο. β) Παχνίδια με κίνηση μέσα από φυσικά ή τεχνικά εμπόδια. γ) Δραστηριότητες οπτικοκινητικού συγχρονισμού σε στάση και κίνηση με χρήση απλών οργάνων (μπάλες, μπαλόνια, σχοινάκια, στρώματα κ.ά.)
	3. Ισορροπία: (Δυναμική - στατική) Ώρες 4	α) Παχνίδια με κινήσεις που επιβάλλουν έλεγχο ισορροπίας στο σώμα. β) Δυναμικές και αλματικές ισορροπίες: με τα δύο πόδια, ένα πόδι, χέρια - πόδια κ.ά. γ) Στατικές ισορροπίες από διαφορετικές θέσεις: Δύο στηρίγματα, τρία στηρίγματα, μπρούμυτα, πλάγια, ανάσκελα.
	4. Μουσικοκινητική αγωγή Ώρες 4	1. Καλλιέργεια ρυθμού: Εκτέλεση του ρυθμού με τα χέρια και τα πόδια (με ή χωρίς τη συνοδεία τραγουδιού) 2. Μουσικές φράσεις με κινησιολογική πιστότητα (μελωδίες) 3. Μικρά εύκολα τραγούδια με ρυθμική συνοδεία

ΓΕΝΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
	5. Ελληνικοί Παραδοσιακοί χοροί Ώρες 2 6. Φαντασία - Δημιουργικότητα Ώρες 2	α) Συρτός στα τρία β) Τοπικός χορός α) Ελεύθερη επιλογή παιχνιδιών και δραστηριοτήτων β) Μουσικοκινητικές ελεύθερες δημιουργίες γ) Παιχνίδια φαντασίας (περιγραφή)
2ο Τρίμηνο (Δεκέμβριος - Ιανουάριος - Φεβρουάριος)	1. Αίσθηση στο χώρο - χρόνο Ώρες 4 2. Οπτικοκινητικός συγχρονισμός - συντονισμός Ώρες 4 3. Ισορροπία: (Δυναμική - στατική) Ώρες 3 4. Πλευρική κίνηση Ώρες 4 5. Μουσικοκινητική αγωγή Ώρες 4 6. Ελληνικοί Παραδοσιακοί χοροί Ώρες 2	α) Τρέξιμο στο χώρο με αλλαγές στην κατεύθυνση. β) Παιχνίδια κυνηγητού με μπάλες γ) Παιχνίδια μμητικά σε καθορισμένο χώρο - χρόνο α) Τρέξιμο μέσα από εμπόδια β) Πέρασμα πάνω και κάτω από εμπόδια γ) Βολές με τα χέρια και πόδια σε στόχους α) Πέρασμα σε γραμμές και σχήματα β) Τρέξιμο - σταμάτημα σε διαφορετικές κατευθύνσεις γ) Παιχνίδια μίμησης με κινήσεις ισορροπίας α) Γνώση των πλευρών του σώματος β) Πλευρικές κινήσεις με αλλαγές κατεύθυνσης γ) Χρησιμοποίηση ομολόγων και αντιθέτων άκρων 1. Ένταση ήχου (Piano forte) 2. Tempo 3. Ronéo (ενότητα με κινητικά επεισόδια) 4. Τραγούδια με ρυθμική και κινητική συνοδεία α) Γρήγορο χαοτικό β) Τοπικός χορός
3ο Τρίμηνο (Μάρτιος - Απρίλιος - Μάιος - Ιούνιος)	1. Αίσθηση του χώρου - χρόνου οπτικοκινητικός συγχρονισμός - συντονισμός Ώρες 5 2. Πλευρική κίνηση Ώρες 4 3. Μουσικοκινητική αγωγή Ώρες 4 4. Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί Ώρες 3 5. Ορθοσωματική αγωγή Ώρες 3 6. Αναπνευστική αγωγή Ώρες 2	α) Τρέξιμο σε καθορισμένο χώρο - χρόνο β) Παιχνίδια μμητικά με ταυτόχρονη χρήση απλών οργάνων γ) Παιγνιώδεις κινήσεις στο χώρο - χρόνο σε ζευγάρια, με αλλαγές κατεύθυνσης και επιπέδου α) Τρέξιμο - σταμάτημα με αλλαγή πλευράς β) Πλάγιες και πίσω μετακινήσεις γ) Σκαταδρομίες με μπάλες μεταφερόμενες με χέρια - πόδια α) Περιγραφική κίνηση β) Χώρος γ) Τραγούδια με ρυθμική και κινητική συνοδεία α) Αι Γιώργης β) Τοπικός χορός α) Αναπνευστικές και σωστές στάσεις του σώματος β) Κινήσεις ανεξάρτητων μελών του σώματος (κορμός, άκρα, κεφάλι) γ) Παιχνίδια με συμμετρικές κινήσεις (κορμού - άκρων) α) Εισπνοές - εκπνοές από τη μύτη και το στόμα β) Παιχνίδια με χρήση αναπνοής (φύσημα μπαλονιών) γ) Τετραρhythmic αναπνευστική αγωγή (εισπνοή - άπνοια - εκπνοή - άπνοια)
Γ + Δ Τάξεις		
1ο Τρίμηνο (Σεπτέμβριος - Οκτώβριος - Νοέμβριος)	1. Κινητικές επιδεξιότητες Ώρες 6 2. Φυσικές ικανότητες Ώρες 3 3. Ορθοσωματική αγωγή Ώρες 4	α) Παιχνίδια με ελεύθερη κίνηση στο χώρο β) Παιχνίδια σκαταδρομίας με χρήση απλών οργάνων γ) Κινητικές εναλλαγές στο χώρο - χρόνο α) Παιγνιώδεις δραστηριότητες για καλλιέργεια στοιχειώδους αερόβιας ικανότητας β) Παιγνιώδεις δραστηριότητες για καλλιέργεια ταχύτητας Σκαταδρομίες γ) Ασκήσεις σε ζευγάρια για βελτίωση της ευλυγχίας α) Συμμετρικές ασκήσεις για τον κορμό, χέρια, πόδια β) Συμμετρικές ασκήσεις με τη χρήση απλών οργάνων (μπάλες) γ) Ισομετρικές ασκήσεις αντιπαμορφωτικού χαρακτήρα (κύφωση, λάρδαση, σκολίωση) Ρυθμοί: 1. Τραγούδια και ασκήσεις με συνοδεία μικρών κρουστών 2. Κινητικές οικογένειες δύο και τρία
Μύηση στα ατομικά και ομαδικά αθλήματα	4. Μουσικοκινητική αγωγή Ώρες 2	

ΓΕΝΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
	5. Ελληνικοί Παραδοσιακοί χοροί Ώρες 2	3. Τραγούδια με ρυθμική, κινητική συνοδεία, ή συνοδεία κρουστών α) Καραγκούνα β) Τοπικός χορός
	6. Μύηση στις αθλοπαιδιές Ώρες 4	α) Ομαδικά παιχνίδια με μπάλες (χρήση από χέρια πόδια) β) Προπαρασκευαστικές δραστηριότητες - παιχνίδια για μύηση στις αθλοπαιδιές (μπάσκετ, βόλεϋ, χάντμπολ, ποδόσφαιρο), χωρίς ή με αυτοσχέδιους κανονισμούς
2ο Τρίμηνο (Δεκέμβριος - Ιανουάριος - Φεβρουάριος)	1. Κινητικές επιδεξιότητες Φυσικές ικανότητες Ώρες 5	α) Παιχνίδια μικρής έντασης και με κάποια διάρκεια (αντοχή), με ενδιαμέσες διαλείμματα β) Σκυταλοδρομίες με ταχύτητα σε καθορισμένες αποστάσεις (30 μ.) γ) Ασκήσεις ευλυγισίας σε ζευγάρια
	2. Ορθοσωματική αγωγή Ώρες 3	α) Ασκήσεις αντικυφωτικές β) Ασκήσεις αντιλорδωτικές γ) Ασκήσεις αντισκολιωτικές
	3. Μουσικοκινητική αγωγή Ώρες 2	1. Ασκήσεις χώρου (μελωδικά παραγγέλματα), σχέδιο με ρυθμό 2. Ρυθμικά μοτίβα (συνδυασμός λόγου και ρυθμικής ακρίβειας) 3. Τραγούδια με αυτά τα θέματα (χώρου + μοτίβων)
	4. Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί Ώρες 2	α) Παλαμάκια β) Ποδαράκι γ) Τοπικός χορός
	5. Μύηση στις αθλοπαιδιές και τα αθλήματα στίβου Ώρες 5	α) Προπαρασκευαστικές ασκήσεις - παιχνίδια για διδασκαλία της τεχνικής των αθλοπαιδιών (μπάσκετ, βόλεϋ, χάντμπολ, ποδόσφαιρο) β) Προπαρασκευαστικές ασκήσεις - παιχνίδια για δρόμους, άλματα, ρίψεις
	6. Γυμναστική Ώρες 4	α) Απλές ασκήσεις χωρίς όργανα κατακόρυφος, τροχός κ.ά. β) Προπαρασκευαστικές ασκήσεις - παιχνίδια εισαγωγής στην ενόργανη γυμναστική (κυβίσθηση - ανακυβίσθηση) γ) Προπαρασκευαστικές ασκήσεις - παιχνίδια εισαγωγής στη ρυθμική γυμναστική
3ο Τρίμηνο (Μάρτιος - Απρίλιος - Μάιος - Ιούνιος)	1. Κινητικές επιδεξιότητες Φυσικές ικανότητες Ώρες 5	α) Τρέξιμο σε ομάδες συνολικά για 3-5 λεπτά με ενδιαμέσες διαλείμματα. β) Παιχνίδια κυνηγιού με περιορισμούς. γ) Σκυταλοδρομίες με εναλλαγές στο τρέξιμο (ευθεία, πλάγια, ζικ-ζακ).
	2. Ορθοσωματική αγωγή Ώρες 3	α) Ισομετρικές ασκήσεις ενδυνάμωσης του κορμού. β) Συμμετρικές - ισοτονικές ασκήσεις ενδυνάμωσης του κορμού. γ) Συμμετρικές - ισοτονικές ασκήσεις με τη χρήση οργάνων.
	3. Μουσικοκινητική αγωγή Ώρες 2	
	1. Μέτρο 7/8 σαν ανάλυση χτύπου).	
	2. Κινητικός αυτοσχεδιασμός με τη βοήθεια κασέτας.	
	3. Τραγούδια με αυτά τα θέματα.	
	4. Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί Ώρες 2	α) Συρτός νησιώτικος β) Τσακωνικός γ) Τοπικός χορός
	5. Μύηση στις αθλοπαιδιές και τα αθλήματα στίβου Ώρες 6	α) Προπαρασκευαστικές ασκήσεις - παιχνίδια για διδασκαλία της τεχνικής των αθλοπαιδιών (μπάσκετ, βόλεϋ, χάντμπολ, ποδόσφαιρο). β) Προπαρασκευαστικές ασκήσεις - παιχνίδια για δρόμους, άλματα, ρίψεις.
	6. Γυμναστική Ώρες 3	γ) Θεωρητική ανάλυση των κανονισμών των αθλημάτων α) Ασκήσεις βαδίσματος και μετατοπίσεων β) Προπαρασκευαστικές ασκήσεις - παιχνίδια εισαγωγής στην ενόργανη γυμναστική. γ) Προπαρασκευαστικές ασκήσεις - παιχνίδια εισαγωγής στη ρυθμική γυμναστική.

Ε + ΣΤ Τάξεις

1ο Τρίμηνο (Σεπτέμβριος - Οκτώβριος - Νοέμβριος)

I. ΓΕΝΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ

Τάξη Ε'

ΕΙΔΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
Καλαθοσφαίριση (μπάσκετ) Σύνολο ωρών 8	1. Βασικές στάσεις- Μετακινήσεις 2. Τρίπλα 3. Πάσες - λαβές 4. Σταμάτημα 5. Στροβιλισμοί (Pivot) 6. Βολές (σουτ) 7. Παιχνίδι - Αγώνες	α) Στάση ετοιμότητας β) Αμυντική στάση γ) Μετακινήσεις εμπρός - πίσω, πλάγια, αλλαγή κατεύθυνσης στις μετακινήσεις κ.α. α) Επιτόπου, β) Προχωρητική α) Σπηθική, β) Σκαστή, γ) Πάνω από το κεφάλι, δ) Από χαμηλά ε) Ριπτική (μακρινή) κ.α. α) Με άλμα, β) Με βηματισμό α) Μετωπιαίος, β) Ραχιαίος χωρίς μπάλα, με μπάλα Σε στάση (ελεύθερη βολή) β) Με κίνηση (Λέϊ απ σουτ) α) Εμπέδωση με παχνίδι β) Στοχειώδεις κανονισμοί γ) Πρωτάθλημα τμήματος δ) Παιδαγωγικές παρεμβάσεις

Τάξη ΣΤ'

Σύνολο ωρών 8	1. Επανάληψη διδακτικών ενο- τήτων Ε' τάξης 2. Προσπονήσεις 3. Άμυνα 4. Επίθεση 5. Παιχνίδι - Αγώνες	α) Χωρίς μπάλα β) με μπάλα α) Ατομική, β) Ομαδική (απλές μορφές) α) Ατομική β) Ομαδική, γ) Αφηνδιασμοί (απλές μορφές) α) Εμπέδωση με παχνίδι β) Στοχειώδεις κανονισμοί γ) Πρωτάθλημα τμήματος δ) Παιδαγωγικές παρεμβάσεις
---------------	---	---

II. ΓΕΝΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Τάξη Ε'

ΕΙΔΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
Σύνολο ωρών 7	1. Γενικές ασκήσεις 2. Ασκήσεις με όργανα 3. Ρυθμική - αγωνιστική γυμναστική	α) Συντάξεις σε διαφόρους σχηματισμούς β) Μετακινήσεις με κινήσεις των χεριών και αλλαγές κατευθύνσεων α) Στρώματα, κυβίσθηση β) Ανόρθωση από ύπτια κατάκλιση (κεράκι) γ) Ανέβασμα στο εφελτήριο περπάτημα, πτώση σε στρώμα δ) Πάτημα, αναπήδηση σε βατήρα ε) Ισορροπία σε στενή επιφάνεια (δοκό) στ) Ανέβασμα σε πολύζυγο Απλές μορφές με σχοινάκια και στεφάνια (επιδεξιότητες και συνδυα- σμοί)

Τάξη ΣΤ'

Σύνολο ωρών 7	1. Γενικές και ενόργανες ασκή- σεις 2. Ρυθμική - αγωνιστική γυμναστική	α) Επανάληψη των ασκήσεων της προηγούμενης τάξης β) Κυβίσθηση σε στρώμα και εφελτήριο γ) Ανακυβίσθηση σε στρώμα και εφελτήριο δ) Πλάγιο ρολάρισμα (τροχός) ε) Άλμα σε εφελτήριο με διάσταση και Ιππευση, άλμα με συσπείρωση ανέβασμα στο εφελτήριο, άλμα προσγείωση στο στρώμα. α) Επανάληψη των ασκήσεων της προηγούμενης τάξης β) Απλές ασκήσεις με μπάλα (επιδεξιότητας και συνδυασμοί)
---------------	---	---

III. ΓΕΝΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΧΟΡΟΣ

Τάξη Ε'

ΕΙΔΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
Σύνολο ωρών 12 Πρώτο τρίμηνο ώρες 6 Τάξη ΣΤ'	α) Ζωναρόδικος β) Πεντοζάλι γ) Σურτός (καλαματιανός) δ) Τοπικοί χοροί	Κατ' αρχήν διδάσκεται το απλό μέρος κάθε χορού. Οι ποικιλίες (φιγούρες) θα διδαχθούν αφού οι μαθητές εμπεδώσουν το βασικό μέρος. Προτεραιότητα δίδεται στους τοπικούς χορούς Επειδή οι ίδιοι χοροί θα διδαχθούν και στην ΣΤ' τάξη, να γίνει ένας προγραμματισμός ποιοι χοροί θα διδαχθούν κατά τάξη και τρίμηνο
Σύνολο ωρών 12 Πρώτο τρίμηνο	α) Ζωναρόδικος β) Πεντοζάλι γ) Σურτός (καλαματιανός) δ) Τοπικοί χοροί	Σύντομη επανάληψη των χορών που διδάχθηκαν στην Ε' τάξη Διδάσκεται το απλό μέρος κάθε χορού Οι ποικιλίες (φιγούρες) θα διδαχθούν αφού οι μαθητές εμπεδώσουν το βασικό μέρος Προτεραιότητα δίδεται στους τοπικούς χορούς Ο προγραμματισμός της διδασκαλίας τους να λάβει υπόψη τι διδάχθηκε στην Ε' τάξη

2ο Τρίμηνο (Δεκέμβριος - Ιανουάριος - Φεβρουάριος)

I. ΓΕΝΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ

Τάξη Ε'

ΕΙΔΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
Ποδόσφαιρο	1. Σταμάτημα της μπάλας	α) Με το πέλμα, β) Με το εσωτερικό μέρος του πέλματος, γ) Με το στήθος
Σύνολο ωρών 8	2. Μεταβίβαση της μπάλας (πάσα) 3. Προώθηση της μπάλας (τρίπλα) 4. Κλώτσημα της μπάλας (σουτ) 5. Χρησιμοποίηση κεφαλιού 6. Επαναφορά της μπάλας (αράουτ) 7. Παιχνίδι - Αγώνες	α) Με το εσωτερικό του ποδιού β) Με το εξωτερικό του ποδιού α) Με το εσωτερικό του ποδιού β) Με το εξωτερικό του ποδιού α) Με το εσωτερικό του ποδιού β) Με το εξωτερικό του ποδιού γ) Με τη ράχη του ποδιού (κουντεπιέ) α) Πέταγμα της μπάλας με τα δύο χέρια, β) Πέταγμα της μπάλας σε καθορισμένο χώρο - στόχο. α) Εμπέδωση με παιχνίδι με περιορισμένο αριθμό παικτών, 3x3, 5x5, 7x7 β) Στοιχειώδεις κανονισμοί, γ) Πρωτάθλημα τμήματος, δ) Παιδαγωγικές παρεμβάσεις (αποδοχή ήττας, σύνεση εκ μέρους των νικητών, αποφυγή βίας).
Τάξη ΣΤ'	1. Επανάληψη διδακτικών ενο-Φάουλ, κόρνερ, έμμεσα, πέναλτι, άουτ 2. Κτυπήματα 3. Τερματοφύλακας	α) Είδη λαβών, β) Είδη αποκρούσεων, γ) Θέσεις στο χώρο της εστίας και της μικρής περιοχής
Σύνολο ωρών 8	4. Συνεργασία παικτών στο γή-α) Δύο παικτών, β) Τριών παικτών πεδο 5. Συνεργασία παικτών μέσα Συστήμα 3-4-3, 4-3-3, 4-4-2 κ.α. στον αγώνα (συστήματα) 6. Παιχνίδι - Αγώνες	α) Εμπέδωση με παιχνίδι στο μισό γήπεδο, β) Στοιχειώδεις κανονισμοί, γ) Πρωτάθλημα τμήματος δ) Παιδαγωγικές παρεμβάσεις (αποδοχή ήττας, σύνεση εκ μέρους των νικητών, αποφυγή βίας)
Τάξη Ε'	1. Λαβή μπάλας (υποδοχή) 2. Μεταβίβαση μπάλας (πάσα) 3. Βολές (σουτ) 4. Τρίπλα 5. Ατομική άμυνα	α) Υψηλή, β) Μεσαία, γ) Χαμηλή α) Βασική, β) Με περιστροφή του καρπού, γ) Χαμηλή α) Βασική (ρίψη πάνω από το κεφάλι), β) Χαμηλή (χαμηλότερη από το ισχύο), γ) Με άλμα (Με ένα, δύο, τρία βήματα) α) Τρίπλα προχωρητική β) Συνδυασμός τρίπλας και πάσας γ) Συνδυασμός τρίπλας και σουτ - Ατομικό μαρκάρισμα

Χειροσφαίριση (χαντμπολ)

ΕΙΔΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
Τάξη ΣΤ'	6. Θέσεις αποκρούσεις τερμα τοφύλακα	α) Κύρια στάση - απόκρουση β) Πλάγια στάση - απόκρουση γ) Ενοστικτώδης απόκρουση (με χέρια, πόδια κ.λπ.).
	7. Παιχνίδι - Αγώνες	α) Εμπέδωση με παιχνίδι, 4 x 4, 6 x 6, β) Στοιχειώδεις κανονισμοί γ) Πρωτάθλημα τμήματος δ) Παιδαγωγικές παρεμβάσεις (αποδοχή ήττας, σύνεση εκ μέρους των νικητών, αποφυγή βίας)
	1. Επανάληψη διδακτικών ενο- τήτων Ε' τάξης 2. Προσπονήσεις	α) Προσποίηση και πάσα β) Προσποίηση και σουτ
Σύνολο ωρών 8	3. Σουτ από πλάγια θέση 4. Ομαδική άμυνα 5. Ομαδική επίθεση 6. Παιχνίδι - Αγώνες	- Απλές μορφές διάταξης ομαδικής άμυνας - Απλές μορφές διάταξης ομαδικής επίθεσης α) Εμπέδωση με παιχνίδι, β) Στοιχειώδεις κανονισμοί, γ) Πρωτάθλημα τμήματος, δ) Παιδαγωγικές παρεμβάσεις (αποδοχή ήττας, σύνεση εκ μέρους των νικητών, αποφυγή βίας).
II. ΓΕΝΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΧΟΡΟΣ		
Τάξη Ε'	Ελληνικοί παραδοσιακοί χο-α) Έντεκα ροί β) Τικ (Μονό) γ) Τσάμικας δ) Τοπικοί χοροί	Κατ' αρχήν διδάσκεται το απλό μέρος κάθε χορού. Οι ποικιλίες (φιγούρες) θα διδαχθούν αφού οι μαθητές εμπεδώσουν το βασικό μέρος (απλά βήματα). Προτεραιότητα δίδεται στους τοπικούς χορούς. Επειδή οι ίδιοι χοροί θα διδαχτούν και την Ε' τάξη, να γίνει ένας προγραμματισμός ποιοι χοροί θα διδαχθούν κατά τάξη και τρίμηνο
Σύνολο ωρών 12 Δεύτερο τρίμηνο Ώρες 6		
Τάξη ΣΤ'	α) Έντεκα β) Τικ (μονό) γ) Τσάμικας δ) Τοπικοί χοροί	Γίνονται, κυρίως, επαναλήψεις χορών που χορεύονται στην γεωγραφική περιοχή που βρίσκεται το σχολείο και στη συνέχεια των πανελληνίων.
Δεύτερο τρίμηνο Ώρες 6 3ο Τρίμηνο (Μάρτιος - Απρίλιος - Μάιος - Ιούνιος)		Ολοκληρώνεται η διδασκαλία των χορών αυτό το τρίμηνο.
I. ΓΕΝΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ		
Τάξη Ε'	Πετοσφαίριση (βόλεϋ)	α) Χτυπήματα και ασκήσεις της μπάλας κάτω από ποικίλες καταστάσεις α) Με βήμα, β) με τρέξιμο, γ) με πήδημα, δ) με σταυρωτό πλάγιο τρέξιμο - βήμα.
Σύνολο ωρών 8	2. Βασικά στοιχεία α) Μετακινήσεις β) Βασικές θέσεις γ) Απλή πάσα, εμπρός	α) Ψηλή, Μεσαία, γ) Χαμηλή α) Θέση χεριών, β) Θέση σώματος γ) κίνηση ποδιών, δ) έλεγχος της μπάλας, ε) αντίληψη τροχιάς της μπάλας, στ) μεταβίβαση σε γωνία.
	δ) Σέρβις χαμηλό μετωπικό 3. Παιχνίδι - Αγώνες	α) αιώρηση του χεριού, β) χτύπημα της μπάλας α) Εμπέδωση των διδακτικών ενοτήτων μέσα στο παιχνίδι 1 x 1 σε μικρά γήπεδα, β) Στοιχειώδεις κανονισμοί, γ) Πρωτάθλημα τμήματος, δ) Παιδαγωγικές παρεμβάσεις. Καλλιεργούνται η ταχύτητα, η δύναμη και η ανταχή μέσα από την πετοσφαίριση και με μικρές επιβαρύνσεις
	1. Επανάληψη διδακτικών ενο- τήτων Ε' τάξης 2. Βασικά στοιχεία τεχνικής	α) Επαναλήψεις ατομικά, ομαδικά β) Παιχνίδι 2 x 2 α) Θέση χεριών, β) θέση σώματος, γ) κίνηση ποδιών, έλεγχος της μπάλας, ε) μανσέτα με μετακίνηση στ) μεταβίβαση σε γωνία
Τάξη ΣΤ'	3. Τακτική (συνεργασία)	Παιχνίδι 2 x 2, 3 x 3, σε μικρά γήπεδα με α) δάκτυλα, β) μανσέτα, γ) δάκτυλα - μανσέτα, δ) σέρβις - μανσέτα - δάκτυλα. Η μπάλα περνά υποχρεωτικά από όλους τους παίκτες.
Σύνολο ωρών 8	4. Παιχνίδι - Αγώνες	α) Εμπέδωση με παιχνίδι 2 x 2, 3 x 3 από την έναρξη των διδακτικών ενοτήτων σε μικρά γήπεδα β) Στοιχειώδεις κανονισμοί, γ) Πρωτάθλημα τμήματος, δ) Παιδαγωγικές παρεμβάσεις. Καλλιεργούνται η ταχύτητα, η δύναμη και η ανταχή μέσα από την πετοσφαίριση και με μικρές επιβαρύνσεις.

ΕΙΔΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
II. ΓΕΝΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ		
Τάξη Ε'		
Κλασικός αθλητισμός (οτί-1. Δρόμοι ταχύτητας βος)		α) εκκίνηση από όρθια θέση β) Εκκίνηση από συσπειρωτική θέση γ) Διασκελισμός (πόδια χέρια) - Αλλαγή σκυτάλης
	2. Σκυταλοδρομία	α) Άλμα σε μήκος (συσπειρωτική - εκτατική τεχνική)
Σύνολο ωρών 12	3. Άλματα	- Ακοντισμός (μπαλάκι)
	4. Ρίψεις	α) Παιγνιώδεις αγώνες δρόμου μέχρι 30 μ.
	5. Αγώνες	β) Ατομική και ομαδική μέτρηση στο άλμα σε μήκος.
Τάξη ΣΤ'		
	1. Επανάληψη διδακτικών ενο- τήτων Ε' τάξης	
Σύνολο ωρών 12	2. Άλματα	- Άλμα σε ύψος (Ψαλίδι, Φλοπ)
	3. Ρίψεις	- Σφαιροβολία (τεχνική Ο' Μπράιαν).
	4. Αγώνες	- Αυτοσχέδιοι αγώνες για εμπειρία
		Άρθρο 2

Η ισχύς του παρόντος αρχίζει από το σχολικό έτος 1995 - 96.

Στον Υπουργό Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων αναθέτουμε τη δημοσίευση και εκτέλεση του παρόντος διατάγματος.

Αθήνα, 25 Σεπτεμβρίου 1995

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΣΤΕΦΑΝΟΠΟΥΛΟΣ
 Ο ΥΠΟΥΡΓΟΣ
 ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ Α. ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ