

ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΕΛ

Τάξη	Α' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ	ΩΡΕΣ	Β' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ	ΩΡΕΣ
Α	1. Φροντίζω για τη φυσική μου κατάσταση 2. Παίζω ομαδικά παιχνίδια 3. Πως ασκούμαι μόνος/η μου	28	1. Εντάσσω την κίνηση στην καθημερινότητά μου	
	Σ.Ε. "Πρόληψη παχυσαρκίας και καρδιαγγειακών νοσημάτων"	4	2. Συμμετέχω στο ενδοσχολικό τουρνουά ποδοσφαίρου (αγόρια) - πετοσφαίριση (κορίτσια)	
Β	1. Ασκούμαι όπου και όπως μπορώ	32	1. Όλοι μαζί σε πρόγραμμα "Fitness & fun"	
			Σ.Ε. Φυσικό περιβάλλον και δραστηριότητες αναψυχής	
Γ	1. Φτιάχνω το δικό μου πρόγραμμα άσκησης	15	1. Ασκούμαι, χαλαρώνω, ελέγχω το στρες: πρόγραμμα αυτορρύθμισης στη Φ/Α	
	2. Πάμε για υπαίθριες δραστηριότητες	17		
Ενδοσχολικοί αγώνες	Καλαθοσφαίριση		Ποδόσφαιρο	
	Πετοσφαίριση		Πετοσφαίριση ή χειροσφαίριση	
	Στίβος			