

ΤΕΤΡΑΜΗΝΙΑΙΟΣ ΚΑΙ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ

1ο ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ

| ΤΑΞΗ | ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | ΩΡΕΣ | ΜΗΝΑΣ | | | | ΜΗΝΑΣ | | | | ΜΗΝΑΣ | | | | ΜΗΝΑΣ | | | | ΩΡΕΣ | | | |
|-------------|---|------|-------------|---|---|---|-----------|---|---|---|-----------|---|---|---|------------|---|---|--|------|------------|---|--|
| | | | Σεπτέμβριος | | | | Οκτώβριος | | | | Νοέμβριος | | | | Δεκέμβριος | | | | | Ιανουάριος | | |
| Α Γυμνασίου | Πετοσφαίριση | 7 | | | 2 | 2 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ποδόσφαιρο | 7 | | | | | | | 2 | 2 | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | |
| | Στίβος - Φ/Κ | 7 | | 2 | | | | 1 | | | 2 | 2 | | | | | | | | | | |
| | Σ.Ε. Σωματική διάπλαση και ενδυνάμωση | 7 | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | | | | | |
| | Θεωρία Φ/Α - Άσκηση και υγεία | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | |
| | Θεωρία Φ/Α - Πως να ασκηθείτε μόνοι σας | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | |
| Β Γυμνασίου | Καλαθοσφαίριση | 5 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Πετοσφαίριση | 5 | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | |
| | Στίβος - Φ/Κ | 10 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | |
| | Ενόργανη ρυθμική (Θεωρία και πράξη) | 5 | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | |
| | Θεωρία Φ/Α - Άσκηση και υγεία | 2 | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | | | | | |
| | Θεωρία Φ/Α - Ειδικά θέματα | 3 | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | 1 | |
| | Θεωρία Φ/Α - Πως να ασκηθείτε μόνοι σας | 2 | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | |
| Γ Γυμνασίου | Πετοσφαίριση | 6 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | Στίβος - Φ/Κ | 10 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | |
| | Χειροσφαίριση | 5 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | |
| | Γυμναστική | 5 | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | |
| | Θεωρία Φ/Α - Άσκηση και υγεία | 2 | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | | | | | |
| | Θεωρία Φ/Α - Πως να ασκηθείτε μόνοι σας | 2 | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | 1 | |
| | Θεωρία Φ/Α - Ειδικά θέματα | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | |