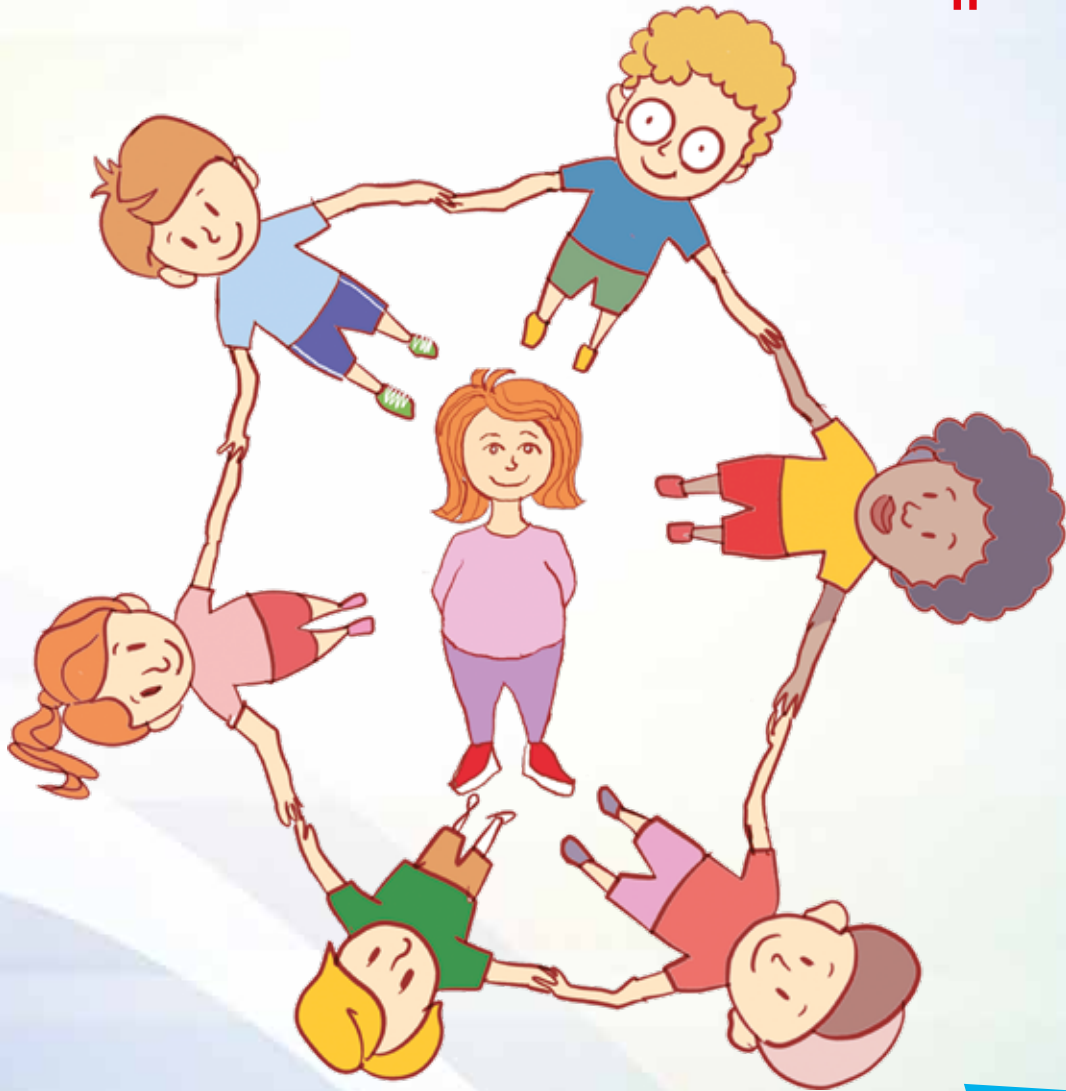


ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Όλγα Κούλη • Νεραντζούλα Κουφού •  
Παρασκευή Λιούμπη • Όλγα Βασιλειάδου • Βασιλική Δέρρη

# Φυσική Αγωγή

Α΄ Δημοτικού



Α΄ Τεύχος

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

# ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Α΄ Δημοτικού

α΄ τεύχος

## Επιστημονική Επιτροπή Αξιολόγησης

Συντονιστής / Αξιολογητής	<b>Κωνσταντίνος Τάμπαλης</b> Εν ενεργεία μέλος Διδακτικού Ερευνητικού Προσωπικού
Αξιολογήτρια	<b>Άννα Ιωσηφίδου</b> Εν ενεργεία Εκπαιδευτικός
Αξιολογητής	<b>Παντελής Νάσσης</b> Εν ενεργεία Εκπαιδευτικός
Τεχνικός Εμπειρογνώμονας	<b>Αλεξάνδρα Καρακασίδου</b> Πτυχιούχος Πληροφορικής
Επικουρικός Εμπειρογνώμονας	<b>Σταματία Καμβίσιου</b> Διπλωματούχος τεχνολογίας γραφικών τεχνών
<b>Υπεύθυνη του μαθήματος/γνωστικού αντικειμένου στο πλαίσιο της Πράξης</b>	<b>Παυλίνα Χαραλαμπίδου</b> , Σύμβουλος Β΄ του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Πράξη με τίτλο: «Συγγραφή, Αξιολόγηση και Ένταξη διδακτικών βιβλίων στο Μητρώο Διδακτικών Βιβλίων και στην Ψηφιακή Βιβλιοθήκη Διδακτικών Βιβλίων» με κωδικό ΟΠΣ 6010165 στο Πρόγραμμα «Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή» 2021-2027

### ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Σπυρίδων Δουκάκης

Πρόεδρος του Δ.Σ. του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Υπεύθυνος Πράξης

Διονύσιος Μουρελάτος

Σύμβουλος Α΄ του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Αναπληρωτής Υπεύθυνος Πράξης

Στυλιανός Μαυρατζάς

Σύμβουλος Α΄ του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής

**«Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης»  
και το Πρόγραμμα «Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή»**

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Όλγα Κούλη • Νεραντζούλα Κουφού •  
Παρασκευή Λιούμπη • Όλγα Βασιλειάδου • Βασιλική Δέρρη

# ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Α΄ Δημοτικού

α΄ τεύχος

ΑΝΑΔΟΧΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ



Η συγγραφή και η επιστημονική επιμέλεια του βιβλίου πραγματοποιήθηκε  
υπό την αιγίδα του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

## ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

**Όλγα Κούλη**, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ/ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ  
**Νεραντζούλα Κουφού**, Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό,  
ΣΕΦΑΑ/ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ

**Παρασκευή Λιούμπη**, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής  
(Σύμβουλος Εκπαίδευσης)

**Όλγα Βασιλειάδου**, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής  
(Σύμβουλος Εκπαίδευσης)

**Βασιλική Δέρρη**, Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ/ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ –  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ  
ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

**Σίνος Γκιώκας**, Φυσικός

**Τέτη Παλαιοθοδώρου**, Φιλολόγος

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ  
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ  
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ  
ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ  
ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ  
ΕΙΚΟΝΩΝ

**Γιώργος Βίδος**, Γραφικές τέχνες

**Καίτη Αλεξοπούλου**, Γραφικές τέχνες

**Καίτη Αλεξοπούλου**, Γραφικές τέχνες

**Ζαχαρίας Παπαντωνίου**, Εικονογράφος

Όλες οι φωτογραφίες και εικόνες που έχουν χρησιμοποιηθεί στο παρόν διδακτικό εγχειρίδιο προέρχονται από την εικονογράφηση ή αγοράστηκαν από την πλατφόρμα shutterstock.

**ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ  
ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ  
ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ**  
ΣΥΛΛΗΨΗ – ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΨΗΦΙΑΚΩΝ  
ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ  
ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΨΗΦΙΑΚΩΝ  
ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ

**Συγγραφική ομάδα**

**Connection3 IKE**

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## 1ο Κεφάλαιο - Κινητικό

1η Ενότητα - Κινητικές δεξιότητες		
1.1	Κινούμαι δεξιά-αριστερά, γρήγορα-αργά και άλλα πολλά	12
2.1	Τρέχω και πηδώ	19
3.1	Πάντα ισορροπώ (δεξιότητες ισορροπίας)	27
4.1	Πετώ, πιάνω και χτυπώ	30
5.1	Παίζω με... σχέδιο και στρατηγική	41
6.1	Τρέχω - πιάνω -σταματώ, όπως θέλω εγώ	42
6.2	Τρέχω, πηδώ και ισορροπώ στον χορό	43
6.3	Τρέχω, πηδώ και ισορροπώ μέσα στον ρυθμό	44
6.4	Συνδυάζω δεξιότητες και έννοιες σε παιχνίδια	45
6.5	Εκτελώ δεξιότητες και έννοιες σε παιχνίδια	45
7.1	Σαν ψαράκι κολυμπώ	46
2η Ενότητα - Κινητική δημιουργικότητα		
8.1	Νέες κινήσεις κάνω εγώ	47
Σύνοψη κεφαλαίου		49
Δραστηριότητες (προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)		49
Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (Αποτιμητές)		50

## 2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό

1η Ενότητα - Κινητικές έννοιες και έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων		
1.1	Πού, πώς, με ποιο(ν) μπορώ να κινηθώ	52
1.2	Η μουσική σου μιλά - Άκου και κινήσου	59
2.1	Πώς είναι το σωστό;	60
3.1	Ψάχνω σχέδια να βρω	72
3.2	Χώμα, χιόνι και νερό; Ξέρω εγώ να κινηθώ	74
4.1	Μαθαίνω την ιστορία του αθλητισμού	75
4.2	Γνωρίζω για τα εκπαιδευτικά και παραδοσιακά παιχνίδια	76
Γλωσσάρι		78
Βιβλιογραφία και περισσότερες πηγές για πληροφόρηση		78

Γεια σου!

Έφτασες κιόλας στο δημοτικό!

Είσαι στην Α΄ τάξη!

Καλή σχολική χρονιά!



### Ταυτότητα του βιβλιοτετραδίου

## Εισαγωγή

Η κίνηση είναι πολύ σημαντική για την καθημερινή ζωή και την υγεία σου.

Αυτή τη χρονιά, θα συμμετέχεις στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής και:

- Θα μάθεις νέες δεξιότητες, αλλά θα γίνεις και καλύτερος/καλύτερη σε κάποιες που γνωρίζεις
- Θα αποκτήσεις γνώσεις για να κινείσαι, να συμπεριφέρεσαι και να είσαι πιο υγιής
- Θα συμμετέχεις σε πολλά παιχνίδια στο μάθημα, στο σχολείο αλλά και στο πάρκο ή την εξοχή
- Θα συμπεριφέρεσαι ωραία και θα διασκεδάζεις.

Κάνεις το πρώτο βήμα για να μάθεις πώς να ασκείσαι σε όλη σου τη ζωή, με αγαπημένες δραστηριότητες, και να έχεις καλή υγεία!

Είναι σημαντικό να γίνεσαι συνεχώς καλύτερος/καλύτερη, αλλά και να προχωράς με τον δικό σου ρυθμό.

## Τα κεφάλαια του βιβλίου είναι τέσσερα:

### 1ο Κινητικό



### 2ο Γνωστικό



### 3ο Συμπεριφορικό



### 4ο Ηθικό - Συναισθηματικό - Κοινωνικό



#### Παίζω-κινούμαι και δημιουργώ

Θα μάθεις να εκτελείς καλά διάφορες κινητικές δεξιότητες, να παίζεις παιχνίδια και να δημιουργείς τις δικές σου κινήσεις.

#### Μαθαίνω μέσα από την κίνηση

Θα αποκτήσεις γνώσεις και θα βρεις πολλές και καλές λύσεις.

#### Φροντίζω την υγεία μου με σύμμαχο την κίνηση

Θα συμμετέχεις περισσότερο χρόνο στις φυσικές δραστηριότητες και θα βελτιώσεις τη φυσική σου κατάσταση-υγεία.

#### Παίζω, διασκεδάζω και συνεργάζομαι με όλους

Θα γνωρίσεις περισσότερο τον εαυτό σου, θα παίζεις καλύτερα με τα άλλα παιδιά και θα γίνεις πιο υπεύθυνος/υπεύθυνη.

## Τρόπος χρήσης του βιβλιοτετραδίου

Ο/Η εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής θα σε βοηθήσει να χρησιμοποιήσεις το βιβλιοτετράδιο. Θα σου δίνει οδηγίες για κάθε μάθημα.

Τις δραστηριότητες θα τις κάνεις στο μάθημα αλλά και έξω από το σχολείο, γιατί αυτά που μαθαίνεις δεν είναι μόνο για τη Φυσική Αγωγή, είναι και για το παιχνίδι, το σπίτι και την καθημερινή ζωή!

Το βιβλιοτετράδιο έχει δύο τεύχη.

Στις πρώτες σελίδες υπάρχουν τα περιεχόμενα.

Μετά, ένας πίνακας που θα χρησιμοποιεί ο/η εκπαιδευτικός για να σε οδηγεί σε επιτυχίες.

Ακολουθούν πολλές δραστηριότητες για κάθε κεφάλαιο που θα σε βοηθήσουν να πετύχεις τους στόχους σου.

Το βιβλιοτετράδιο μπορείς να το χρησιμοποιείς με τους εξής τρόπους:

- Να κάνεις τις δραστηριότητες πιο εύκολες ή πιο δύσκολες, πιο ταιριαστές για εσένα.
- Να συμπληρώνεις τις καρτέλες και τους πίνακες για να βλέπεις πώς τα καταφέρνεις.
- Να συμπληρώνεις τις καρτέλες και τους πίνακες για άλλα παιδιά (και εκείνα για σένα).
- Σε αρκετά σημεία του βιβλιοτετραδίου θα βλέπεις QR codes (μικρά ασπρόμαυρα τετραγωνάκια), τα οποία θα σκανάρεις και θα σε οδηγούν σε δραστηριότητες (π.χ. βίντεο, σταυρόλεξα, κρυπτόλεξα κ.ά.). Όπου βλέπεις «Μπορείς να σκανάρεις το QR code» ή κάτι παρόμοιο, θα κάνεις τη δραστηριότητα, πάντοτε με έναν ενήλικα, στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, στο διάλειμμα ή στον ελεύθερο χρόνο σου.



Τι σημαίνουν οι μικρές εικόνες: δείχνουν πού, τι, πώς και με ποιον μπορείς να κάνεις τις δραστηριότητες του βιβλιοτετραδίου.

	Στο σπίτι
	Στη γειτονιά, έξω
	Με τα άλλα παιδιά
	Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί, βοηθά
	Σκέψου και απάντησε ή σκέψου και γράψε
	Απάντησε στις ερωτήσεις
	Γράψε
	Ζωγράφισε
	Δραστηριότητα πρόκλησης
	Μέλη της οικογένειας
	Σκάνανε το QR code
	Μπορείς να δεις περισσότερα



# Κεφάλαιο 1ο

## Κινητικό

### Προοργανωτές (για τον/την εκπαιδευτικό)

1ο Κεφάλαιο - Κινητικό	
1η Ενότητα - Κινητικές δεξιότητες	
1.1	Να χρησιμοποιούν κινητικές έννοιες - έννοιες σώματος, χώρου, προσπάθειας και σχέσεων με άτομα και αντικείμενα.
2.1	Να εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης (βάδισμα, τζόκινγκ, τρέξιμο, πλάγια μετατόπιση), με ανεπτυγμένα πρότυπα, ενώ εκτελούν σε αρχικό στάδιο, π.χ. 2 στα 5 σημεία, την αναπήδηση, το οριζόντιο και το κάθετο άλμα, τον καλπασμό, την υπερπήδηση, την αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών.
3.1	Να εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα δεξιότητες ισορροπίας στο έδαφος ή σε διάφορα όργανα/ αντικείμενα, με διαφορετικές βάσεις στήριξης και διαφορετικά σχήματα και μέρη σώματος.
4.1	Να εκτελούν (βρίσκονται σε αρχικό στάδιο, π.χ. 1-2 στα 5 σημεία) δεξιότητες χειρισμού με τα κάτω άκρα (λάκτισμα, σταμάτημα μπάλας, ντρίμπλα και έλεγχο της μπάλας) και με τα άνω άκρα (κύλισμα μπάλας, ρίψη με κίνηση του χεριού από πάνω και από κάτω, υποδοχή και χτύπημα με μικρό αντικείμενο/ σύντομο χτύπημα με ρακέτα ή μπάστούνι κ.ά., ντρίμπλα και έλεγχο της μπάλας με τα χέρια, χτύπημα βολέ με κίνηση χεριού από κάτω ή από πάνω και δεξιότητες με σχοινάκι).
5.1	Να εφαρμόζουν κανονισμούς, στρατηγικές.
6.1	Να εκτελούν ικανοποιητικά συνδυασμούς δεξιοτήτων ισορροπίας - μετακίνησης, και ισορροπίας-χειρισμού, εφαρμόζοντας και έννοιες, σε εναλλακτικό περιβάλλον.
6.2	Να εφαρμόζουν βασικές δεξιότητες (στατικές και μετακίνησης) και κινητικές έννοιες σε χορούς (δημιουργικό, παραδοσιακό, μοντέρνο κ.λπ.), με ποικιλία ερεθισμάτων.
6.3	Να εκτελούν ρυθμικές δεξιότητες, συνδυάζοντας δεξιότητες ισορροπίας και μετακίνησης σε δραστηριότητες σχεδιασμένες από τον/την εκπαιδευτικό.
6.4	Να εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε απλά εκπαιδευτικά παιχνίδια.
6.5	Να εκτελούν βασικές κινητικές δεξιότητες, με έννοιες, στην εκπαιδευτική γυμναστική και σε ατομικές δραστηριότητες.
7.1	Να φορούν μόνοι/μόνες τους το σωσίβιο με καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού και να επιδεικνύουν ασφαλή είσοδο/έξοδο από το νερό, επιλεγμένα στοιχεία βασικών κολυμβητικών δεξιοτήτων πρηγούς και ύπτιας επίπλευσης, επαναφορά με πλευστική υποστήριξη σε απομονωμένο σημείο και συνδυασμό κίνησης χεριών και ποδιών για μετακίνηση στο νερό.
2η Ενότητα - Κινητική δημιουργικότητα	
8.1	Να εκτελούν πρωτότυπες κινήσεις ισορροπίας, μετακίνησης ή χειρισμού που έχουν δημιουργήσει, σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες.

## ΚΙΝΗΤΙΚΟ

## ΠΑΙΖΩ – ΚΙΝΟΥΜΑΙ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ

## 1η Ενότητα – Κινητικές δεξιότητες

## 1.1 Κινούμαι δεξιά-αριστερά, γρήγορα-αργά και άλλα πολλά

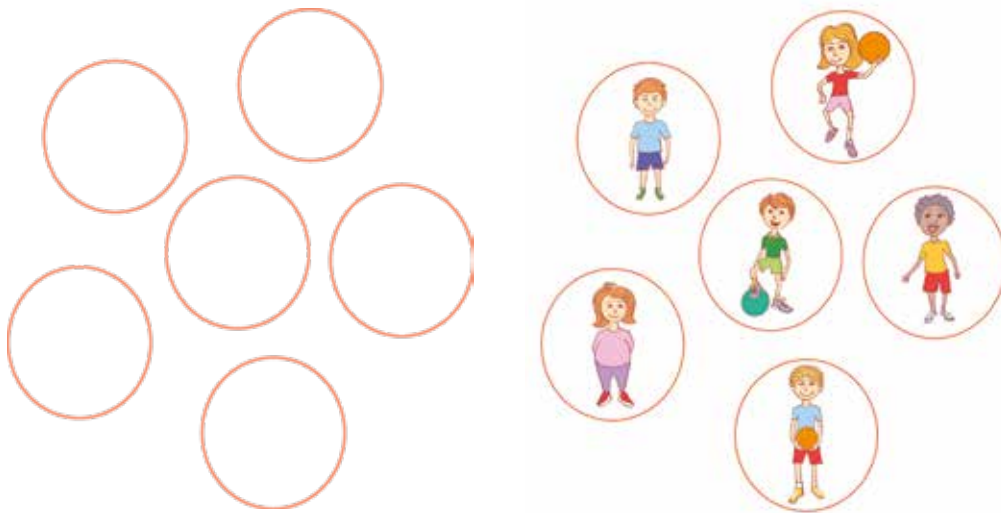
## ► Χώρος

## Πού μπορώ να κινηθώ;



Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής υπάρχουν στεφάνια στο πάτωμα:

- ▶ Περπάτησε ελεύθερα στον χώρο και με το σύνθημα (π.χ. σφύριγμα) μπες μέσα σε ένα στεφάνι. Αυτός είναι ο δικός σου προσωπικός χώρος!
- ▶ Κάνε όποιες κινήσεις θέλεις (π.χ. άνοιξε χέρια ή πόδια ή χέρια και πόδια, ή στρίψε κ.λπ.) μέσα στον προσωπικό σου χώρο.



- ▶ Βγες από τον προσωπικό σου χώρο, δηλαδή από το στεφάνι και κινήσου ελεύθερα σε όλο τον χώρο άσκησης, δηλαδή στον γενικό χώρο, και κινήσου:
  - ▶ πιο αργά - περπατώντας
  - ▶ πιο γρήγορα - τρέχοντας
  - ▶ χωρίς να μπαίνεις στον προσωπικό χώρο των άλλων, δηλαδή στα στεφάνια.









Με το σύνθημα «μπες ξανά στο στεφάνι σου», δηλαδή στον προσωπικό σου χώρο και:

- ▶ Μέτρα μέχρι το 5 και βγες από τον προσωπικό χώρο και κινήσου με διάφορους τρόπους, όπως θέλεις εσύ.
- ▶ Βρες ένα άλλο παιδί και γίνετε δυάδα, κινηθείτε πιασμένοι χέρι χέρι στον γενικό χώρο, στη συνέχεια μπειτε μαζί στο στεφάνι του ενός, δηλαδή στον προσωπικό του χώρο, και κάντε μαζί μια στήριξη (ισορροπία).



Μετά τη δραστηριότητα, κύκλωσε τη φατσούλα που σου ταιριάζει. Η πράσινη σημαίνει «το έκανα», η κίτρινη σημαίνει «δεν το έκανα ακόμη».

Κινήθηκες στον προσωπικό χώρο μόνος/μόνη;	 
Κινήθηκες στον γενικό χώρο μόνος/μόνη;	 
Ποιες κινήσεις έκανες;	
Κινήθηκες στον γενικό χώρο με άλλο παιδί;	 
Ποιες κινήσεις κάνατε;	



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να παίξεις ένα παιχνίδι για τον προσωπικό χώρο.

## ► Σχήματα

### Κάνω σχήματα με το σώμα μου

Στον προσωπικό σου χώρο:

- ▶ Κάνε κλειστά σχήματα με το σώμα.  
Δηλαδή, κράτησε κοντά στο σώμα σου τα χέρια και τα πόδια.
- ▶ Κάνε ανοιχτά σχήματα με το σώμα.  
Δηλαδή, τα χέρια και τα πόδια να είναι μακριά από το σώμα σου.
- ▶ Κάνε διάφορα σχήματα με το σώμα σου, το ένα μετά το άλλο, χωρίς να σταματήσεις σύμφωνα με τον ρυθμό που σου δίνει ο/η εκπαιδευτικός ή με τη μουσική.



Μετά συμπλήρωσε:

Πόσα κλειστά σχήματα έκανες;	Πόσα ανοιχτά σχήματα έκανες;
Την επόμενη φορά δοκίμασε να κάνεις και άλλα διαφορετικά σχήματα. Συμπλήρωσε πόσα έκανες στα παρακάτω κουτάκια.	

- ▶ Άλλα σχήματα σώματος που θα μπορούσες να κάνεις είναι: στενό - φαρδύ και συμμετρικό - ασύμμετρο.

Στενό	Φαρδύ	Συμμετρικό	Ασύμμετρο

## Επίπεδα

### Κινούμαι σαν ζώακι, σε διαφορετικά επίπεδα

- ▶ Η καμηλοπάρδαλη κινείται σε ψηλό επίπεδο και μπορεί να βλέπει μακριά.
- ▶ Τέντωσε το σώμα σου και γίνε όσο πιο ψηλός/ψηλή μπορείς.
- ▶ Περπάτησε στις μύτες των ποδιών σου για να φτάσεις ακόμη πιο ψηλά.
- ▶ Σκέψου και άλλα ζώακια που κινούνται σε ψηλό επίπεδο και κινήσου σαν αυτά.
- ▶ Το σκυλάκι και το κουνελάκι κινούνται σε μεσαίο επίπεδο.
- ▶ Περπάτησε με τα χέρια και τα πόδια, σαν σκυλάκι.
- ▶ Λύγισε τα πόδια σου και κάνε μικρά αλματάκια με τα δύο πόδια, σαν κουνελάκι.
- ▶ Σκέψου και άλλα ζώακια που κινούνται σε μεσαίο επίπεδο και κινήσου σαν αυτά.
- ▶ Το φίδι και η χελώνα κινούνται σε χαμηλό επίπεδο.
- ▶ Μετακινήσου στον γενικό χώρο σε χαμηλό επίπεδο, σαν φίδι ή χελώνα, σαν να θέλεις να μη σε δει κανείς.
- ▶ Σκέψου και άλλα ζώακια που κινούνται σε χαμηλό επίπεδο και κινήσου σαν αυτά.



Πες ή γράψε σαν ποια ζώακια κινήθηκες σε:

Ψηλό επίπεδο	Μεσαίο επίπεδο	Χαμηλό επίπεδο



Αν θέλεις, σκάνανε το QR code για να παίξεις ένα παιχνίδι για τα επίπεδα κίνησης.

### ► Κατευθύνσεις

#### Κινούμαι στον χώρο σε διαφορετικές κατευθύνσεις

Χάλασαν τα φανάρια στους δρόμους και ο/η εκπαιδευτικός είναι τροχονόμος! Δείχνει στους οδηγούς, δηλαδή σε εσάς, προς τα πού να κινηθείτε με τα αυτοκίνητά σας. Κουνάτε τα χέρια σας σαν να κρατάτε τιμόνι και πάτε δεξιά-αριστερά, μπροστά-πίσω κ.λπ., όπως σας δείχνει ο/η τροχονόμος.

### ► Τροχιές

#### Κινούμαι στον χώρο σε διαφορετικές τροχιές

Κινήσου σύμφωνα με τα ίχνη και τις τροχιές που βλέπεις παρακάτω:

Τρέξε σε ευθεία	Τρέξε σε καμπύλη	Περπάτησε σε ζιγκ ζαγκ

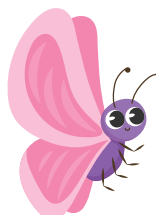
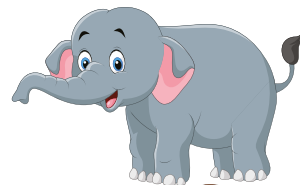


Μετά κύκλωσε τη φατσούλα που σου ταιριάζει:


## ► Προσπάθεια

### Δυνατά ή απαλά - Προσπαθώ διαφορετικά

- ▶ Κάνε σχήματα σώματος που δείχνουν πολλή δύναμη.
- ▶ Περπάτα δυνατά, να ακούγεται κάθε σου βήμα.
- ▶ Κινήσου σαν ένα πολύ δυνατό ζώο (ελέφαντας, αρκούδα).
- ▶ Χτύπα δυνατά ένα μπαλόνι.
- ▶ Προσποιήσου ότι κλοτσάς/λακτίζεις μία μπάλα μακριά.
- ▶ Προσποιήσου ότι ρίχνεις μία μπάλα μακριά.
- ▶ Κάνε σχήματα σώματος που είναι ανάλαφρα/δείχνουν λίγη δύναμη.
- ▶ Περπάτα αθόρυβα.
- ▶ Κινήσου ανάλαφρα και απαλά σαν μυρμήγκι, πεταλούδα.
- ▶ Χτύπα απαλά ένα μπαλόνι.
- ▶ Προσποιήσου ότι κλοτσάς/λακτίζεις μία μπάλα κοντά.
- ▶ Προσποιήσου ότι ρίχνεις μία μπάλα κοντά.



Πες ή γράψε άλλες δραστηριότητες που κάνεις στο σχολείο και εκτός σχολείου, στις οποίες κινείσαι:

Δυνατά	Απαλά

### Η αλεπού και η χελώνα

- ▶ Περπάτα γρήγορα σαν την αλεπού.
- ▶ Περπάτα ακόμη πιο γρήγορα, σα να βιάζεσαι να προλάβεις κάτι.
- ▶ Περπάτα γρήγορα, στον ρυθμό που δίνει ο/η εκπαιδευτικός ή η μουσική.
- ▶ Περπάτα αργά, σαν χελώνα.
- ▶ Περπάτα ακόμη πιο αργά.
- ▶ Περπάτα αργά, στον ρυθμό που δίνει ο/η εκπαιδευτικός ή η μουσική.





Πες ή γράψε άλλες δραστηριότητες που κάνεις στο σχολείο και εκτός σχολείου, στις οποίες κινείσαι:

Γρήγορα	Αργά

### ► Σχέσεις με αντικείμενα και άλλους

#### Κινούμαι με «παρέα»

Κάνεις δυάδα με ένα παιδί, μετακινείστε στον γενικό χώρο και:

- ▶ Αλλάζετε κατευθύνσεις ενώ μετακινείστε.
- ▶ Αλλάζετε την ταχύτητά σας (αργά, γρήγορα).
- ▶ Κάνετε μαζί (ταυτόχρονα) τις κινήσεις.
- ▶ Κάνετε διαδοχικά τις κινήσεις (πρώτα το ένα παιδί και μετά το άλλο).

Στέκεστε αντικριστά, ώστε αν τεντώσετε τα χέρια σας να μην αγγίζεστε, και:

- ▶ Κάνετε όμοιες κινήσεις, σαν καθρέφτης.
- ▶ Κάνετε διαφορετικές κινήσεις από αυτές που κάνει το άλλο παιδί.
- ▶ Το ένα παιδί κινεί τα χέρια του γρήγορα, το άλλο αργά.
- ▶ Το ένα παιδί κάνει ένα ανοιχτό σχήμα σώματος, το άλλο ένα κλειστό.
- ▶ Το ένα παιδί κινείται σε ψηλό επίπεδο, το άλλο σε χαμηλό.



Μπορείτε να τα κάνετε και σε μικρές ομάδες.



Μετά τη δραστηριότητα συμπλήρωσε:

Πόσες όμοιες κινήσεις κάνατε σε δυάδα;	Πόσες διαφορετικές κινήσεις κάνατε σε δυάδα;	Κάνατε κάποιες κινήσεις σε μικρή ομάδα, και εάν ναι, πόσες;

## Μεταφέρω μόνος/μόνη και με παρέα



Κάθε φορά που κάνεις μια κίνηση, βάλε V κάτω από την εικόνα της

- ▶ Έχεις ένα σακουλάκι ισορροπίας ή ένα μικρό αφρώδες μπαλάκι που το ισορροπείς σε διάφορα μέρη του σώματος και το μεταφέρεις στον χώρο.
- ▶ Εάν δεν έχεις μπαλάκι, μπορείς να κάνεις ένα κουβαράκι με κάλτσες.
- ▶ Κάνε δυάδα με ένα παιδί και προσπαθήστε να μεταφέρετε μαζί το μπαλάκι από ένα σημείο του χώρου, σε ένα άλλο, με όποιον τρόπο θέλετε. Δοκιμάστε διάφορους τρόπους.



Γίνετε μια μικρή ομάδα το ένα παιδί πίσω από το άλλο και καθίστε στο έδαφος. Μεταφέρετε την μπάλα πάνω από το κεφάλι σας.



Τώρα στέκεστε όρθιοι το ένα παιδί πίσω από το άλλο. Μεταφέρετε την μπάλα μία φορά κάτω από τα πόδια και μία πάνω από το κεφάλι.



Αν σκανάρεις το QR code, μπορείς να φτιάξεις το παζλ.

## 2.1 Τρέχω και πηδώ

Σε αυτή την τάξη θα μάθεις να κάνεις τις δεξιότητες μετακίνησης όσο γίνεται πιο σωστά. Θα σε βοηθήσουν τα σημεία-κλειδιά στις παρακάτω κάρτες. Μετά από κάποιες προσπάθειες και όταν σου πει ο/η εκπαιδευτικός, μπορείς να σημειώνεις ποια σημεία-κλειδιά έκανες σωστά. Έτσι θα παρακολουθείς και την πρόοδό σου!



Μπορείς με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ή/και του γονέα, να δεις περισσότερα για τις δεξιότητες μετακίνησης στον σύνδεσμο <https://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/1068>.

Όταν βαδίζουμε σωστά έχουμε **όλα** ή **σχεδόν όλα τα σημεία-κλειδιά**. Παρότι το βάδισμα είναι εύκολο και απλό, θα χρειαστείς εξάσκηση φέτος για να το κάνεις ολόσωστα. Δες τα σημεία-κλειδιά παρακάτω.

Βάδισμα	Σημεία κλειδιά
Κύκλωσε τα σημεία που κάνεις σωστά.	
	1. Το σώμα είναι ίσιο και το βλέμμα μπροστά.
	2. Τα χέρια κινούνται σε αντίθεση με τα πόδια.
	3. Βήμα με τα δάχτυλα των ποδιών προς τα εμπρός.
	4. Το πόδι πατάει στο έδαφος πρώτα με τη φτέρνα και μετά με τα δάχτυλα.
	5. Τα γόνατα λυγίζουν ελαφρά όταν το πόδι έρχεται σε επαφή με το έδαφος.

### 1. Βαδίζω στα γράμματα του αλφάβητου

- ▶ Σχημάτισε το πρώτο γράμμα του ονόματός σου με βάδισμα και πες ποιο είναι.
- ▶ Κάνε το γράμμα όσο πιο μεγάλο μπορείς, στον γενικό χώρο (χωρίς να εμποδίζεις τους άλλους).
- ▶ Σχημάτισε ένα άλλο γράμμα βαδίζοντας. Το σχηματίζουν και τα υπόλοιπα παιδιά της ομάδας/τάξης. Κάθε φορά σχηματίζει γράμμα ένα διαφορετικό παιδί.



## 2. Τρέχω-τρέχω στη φάκα μην πιαστώ



Τρύπωνες κρυφά σε ένα σπίτι, για να βρεις λίγο τυράκι να φας και τρέχεις από τοίχο σε τοίχο ή από γωνία σε γωνία και από κώνο σε κώνο (που έχει βάλει ο/η εκπαιδευτικός) για να μη σε δει κανείς, αλλά και να μην κουραστείς.



Για να **τρέχεις σωστά**, δες το παρακάτω σκίτσο και προσπάθησε να κάνεις το ίδιο. Κάνε όσα περισσότερα από τα **6 σημεία-κλειδιά** μπορείς.

### Τρέξιμο



Κύκλωσε τα σημεία-κλειδιά που κάνεις σωστά.

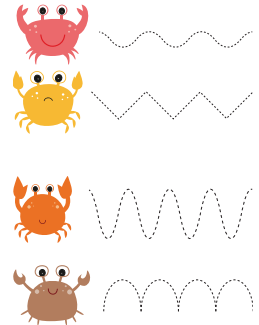
1. Το βλέμμα μπροστά.
2. Το πόδι στήριξης τεντώνει και το πόδι στον αέρα (αιώρησης) λυγισμένο ανεβαίνει μπροστά (παράλληλα) μέχρι τη μέση.
3. Και τα δύο πόδια βρίσκονται για λίγο στον αέρα.
4. Τα πέλματα πατούν φτέρνα-μύτη (σε ευθεία) και οι μύτες των ποδιών δείχνουν μπροστά.
5. Μεγάλα και γρήγορα βήματα εναλλάξ (οι πατούσες κοντά στους γλουτούς).
6. Τα χέρια, λυγισμένα στο ύψος της μέσης, κινούνται αντίθετα από τα πόδια, χωρίς να σταυρώνουν.

...Όμως ξαφνικά ακούς έναν θόρυβο

- ▶ Παίρνεις το τυράκι που βρήκες και τρέχεις γρήγορα να κρυφτείς και να χυρίσεις στη φωλιά σου (όπου την έχεις ορίσει εσύ ή ο/η εκπαιδευτικός).
- ▶ Παίζεις το παιχνίδι με ένα παιδί και αλλάζετε ρόλους (γάτα-ποντικάκι).

**3. Σαν το καβουράκι περπατώ**

- ▶ Είσαι ένα καβουράκι που έχασε τον δρόμο του και βγήκε στη στεριά.
- ▶ Ακολούθησε τα διάφορα μονοπάτια με πλάγια μετατόπιση, για να μπορέσεις να βρεις τον δρόμο σου και να ξαναχυρίσεις στη θάλασσα με τους φίλους σου.
- ▶ Μπορείτε να γίνετε μια παρέα καβουριών και να κινείστε όλα μαζί.



Για να κάνεις σωστά **πλάγια μετατόπιση**, δες το παρακάτω σκίτσο και προσπάθησε να κάνεις το ίδιο. Κάνε **2** από τα **5 σημεία-κλειδιά**.

<b>Πλάγια μετατόπιση</b>	
Κύκλωσε τα σημεία-κλειδιά που κάνεις σωστά.	
1. Το ένα πόδι κάνει πλάγιο βήμα και το άλλο έρχεται δίπλα του.	
2. Τα πόδια ΔΕΝ σταυρώνουν.	
3. Και τα δύο πόδια βρίσκονται για λίγο στον αέρα αλλά χαμηλά στο έδαφος.	
4. Τα χέρια πλάγια και λυγισμένα.	
5. Μετατόπιση και στις δύο πλευρές (αριστερά-δεξιά).	



Με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού ή του/της οικογένειάς σου σκάναρε το QR code και αξιολόγησε την απόδοσή σου στην πλάγια μετατόπιση.

#### 4. Τα μήλα και η μηλιά

- ▶ Είσαι κάτω από μια μηλιά, προσπαθείς να πιάσεις ένα μηλαράκι και κάνεις κάθετο άλμα, αλλά δεν το φθάνεις.
- ▶ Τι μπορείς να κάνεις, σκέψου και κάνε.



Για να κάνεις σωστά **κάθετο άλμα**, δες το παρακάτω σκίτσο και προσπάθησε να κάνεις το ίδιο. Κάνε **2** από τα **6 σημεία-κλειδιά**.

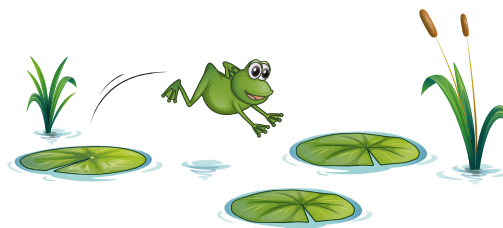
Κάθετο άλμα	Σημεία-κλειδιά
Κύκλωσε τα σημεία-κλειδιά που κάνεις σωστά.	
	1. Απογείωση - προσγείωση στο ίδιο σημείο.
	2. Τα πόδια λυγίζουν και τα χέρια κινούνται κάτω και πίσω από το σώμα.
	3. Δυνατό τράβηγμα των χεριών μπροστά και πάνω (ανάταση).
	4. Όλο το σώμα τεντωμένο στον αέρα.
	5. Τα πόδια λυγίζουν για ομαλή προσγείωση (απορρόφηση δύναμης).
	6. Τα χέρια κατεβαίνουν με δύναμη προς τα κάτω και πίσω.

... στη συνέχεια

- ▶ Δοκιμάζεις κάποιες φορές έχοντας στον νου σου τι πρέπει να κάνεις και τελικά το φτάνεις!
- ▶ Πήδα ακόμη πιο ψηλά για να φτάσεις και τα υπόλοιπα μήλα που βρίσκονται στα ψηλά κλαδιά της μηλιάς.

## 5. Το βατραχάκι

- ▶ Κάνε οριζόντιο άλμα, δηλαδή πήδα μακριά, σαν βατραχάκι.
- ▶ Πήδα σαν βατραχάκι από νούφαρο σε νούφαρο, χωρίς να πέσεις στο νερό.



Για να κάνεις σωστά **οριζόντιο άλμα**, δες το παρακάτω σκίτσο και προσπάθησε να κάνεις το ίδιο. Κάνε **2** από τα **6 σημεία-κλειδιά**.

### Οριζόντιο άλμα

Κύκλωσε τα σημεία-κλειδιά που κάνεις σωστά.



1. Αποχείωση και προσγείωση στα δύο πόδια ταυτόχρονα.
2. Τα πόδια λυγίζουν και τα χέρια κινούνται κάτω και πίσω από το σώμα.
3. Τα χέρια κινούνται με δύναμη μπροστά και ψηλά.
4. Όλο το σώμα στον αέρα, τεντωμένο προς τα εμπρός.
5. Τα πόδια λυγίζουν, ακουμπούν φτέρνες-μύτες.
6. Τα χέρια κατεβαίνουν με δύναμη προς τα κάτω και πίσω.

... στη συνέχεια

- ▶ Μετά από κάποιες μέρες, μπορεί να σου πει ο/η εκπαιδευτικός πόσο μακριά πηγαίνεις.

## 6. Αναπηδώ, τους αριθμούς μετρώ

Στο παιχνίδι «κουτσό» ρίχνεις μια μικρή πέτρα στο τετράγωνο με τον αριθμό που έχεις επιλέξει και πηγαίνεις να την πάρεις με αναπήδηση ή αλλιώς κουτσό.



Αν θέλεις, σκάνανε το QR code και εξασκήσου στην αναπήδηση.

Για να κάνεις **σωστά αναπήδηση**, δες το παρακάτω σκίτσο και κάνε **2** από τα **5** σημεία-κλειδιά.

Αναπήδηση	
Κύκλωσε τα σημεία-κλειδιά που κάνεις σωστά.	
	
1.	Απογείωση και προσγείωση στο ίδιο πόδι συνεχόμενα (στο δεξί ή στο αριστερό).
2.	Το πόδι στον αέρα (αιώρησης) είναι λυγισμένο με την πατούσα πίσω από το σώμα και κινείται σαν εκκρεμές.
3.	Το πόδι στήριξης πατάει δυνατά και σπρώχνει για να πάει το σώμα μπροστά.
4.	Τα χέρια λυγισμένα, κινούνται μαζί μπροστά-πίσω.
5.	Και με το δεξί και με το αριστερό πόδι.
6.	Απογείωση και προσγείωση στο ίδιο πόδι συνεχόμενα (στο δεξί ή στο αριστερό).

- ▶ Μπορείς να παίξεις «κουτσό» μόνος/η, σε дуάδες ή σε μικρή ομάδα στο σχολείο, στο πάρκο ή στο σπίτι.

## 7. Το καμαρωτό αλογάκι

Είσαι ένα αλογάκι και καλπάζεις όλο καμάρι:

- ▶ Κάνε καλπασμό, δηλαδή μετακινήσου με το ίδιο πόδι συνέχεια μπροστά.
- ▶ Κάνε καλπασμό μόνος/η σου ή σύμφωνα με τον ρυθμό που σου δίνει ο/η εκπαιδευτικός ή η μουσική.



Για να κάνεις **σωστά καλπασμό**, δες το παρακάτω σκίτσο και προσπάθησε να κάνεις το ίδιο. Κάνε **2** από τα **5 σημεία-κλειδιά**.

Καλπασμός	
Κύκλωσε τα σημεία-κλειδιά που κάνεις σωστά.	
	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Το πόδι οδηγός (συνέχεια μπροστά) κάνει βήμα και το πίσω πόδι ακολουθεί, πατώντας λίγο πιο πίσω του.</li> <li>2. Και τα δύο πόδια βρίσκονται για λίγο στον αέρα χαμηλά/κοντά στο έδαφος.</li> <li>3. Τα χέρια λυγισμένα κινούνται ταυτόχρονα μπροστά.</li> <li>4. Το σώμα «βλέπει» πάντα μπροστά.</li> <li>5. Και με δεξί και με αριστερό πόδι «οδηγό».</li> </ol>	



Μπορείς να βάλεις τις εικόνες στη σωστή σειρά, αν σκανάρεις το QR code.


### 8. Τις λάσπες θα αποφύγω, καθαρό θα μείνω

Είσαι ένα αλογάκι και καλπάζεις όλο καμάρι:

- ▶ Συναντάς στον δρόμο σου μια λακκούβα με νερό και για να μη λερωθείς, κάνεις υπερπήδηση.
- ▶ Παρακάτω συναντάς πολλές μικρές ή μεγάλες λακκούβες και κάνεις υπερπήδηση πολλές φορές.



Για να κάνεις **σωστά υπερπήδηση**, δες το παρακάτω σκίτσο και προσπάθησε να κάνεις το ίδιο. Κάνε **2** από τα **6 σημεία-κλειδιά**.

Υπερπήδηση	
Κύκλωσε τα σημεία-κλειδιά που κάνεις σωστά.	
	
1.	Απογείωση με το ένα πόδι και προσγείωση στο άλλο.
2.	Το πίσω πόδι (ώθησης) σπρώχνει και τεντώνει.
3.	Τα πόδια τεντωμένα ψηλά στον αέρα.
4.	Τα χέρια κινούνται αντίθετα από τα πόδια με μεγάλες κινήσεις και βοηθούν το σώμα να πάει μπροστά.
5.	Και τα δύο πόδια στον αέρα, περισσότερο από το τρέξιμο (μεγάλη φάση πτήσης).
6.	Το μπροστινό γόνατο λυγίζει στην προσγείωση.

### 3.1 Πάντα ισοροπώ (δεξιότητες ισοροπίας)

Σε αυτή την τάξη θα μάθεις να κάνεις τις δεξιότητες ισοροπίας όσο γίνεται πιο σωστά. Θα σε βοηθήσουν τα σημεία-κλειδιά στις παρακάτω κάρτες. Μετά από κάποιες προσπάθειες και όταν σου πει ο/η εκπαιδευτικός, μπορείς να σημειώνεις ποια σημεία-κλειδιά έκανες σωστά. Έτσι θα παρακολουθείς και την πρόδο σου!

**1. Κινούμαι χωρίς να μετακινούμαι**


- ▶ Στον προσωπικό χώρο, κάνε στηρίξεις (ισορροπίες) σε διαφορετικά σημεία του σώματος, όπως αυτά στη διπλανή εικόνα.
- ▶ Σε δυάδα: το ένα παιδί δείχνει και το άλλο μιμείται. Μετά αλλάζετε ρόλους.




Σκάνναρε το QR code και παίξε ένα ακόμη παιχνίδι για τη στήριξη και την ισορροπία.

- ▶ Σε δυάδα κάνετε στηρίξεις (ισορροπίες) μαζί, σε 2 ή 4 σημεία ή όσα σας πει ο/η εκπαιδευτικός.



 Πες ή κύκλωσε όλα τα σημεία στα οποία στηρίχτηκες μόνος/η σου:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 Πες ή γράψε σε πόσα σημεία ισορρόπησες με ένα άλλο παιδί:


1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**2. Μετρώ και ισορροπώ**

- ▶ Στάσου στο ένα πόδι και κάνε στήριξη (ισορροπία).

Για να κάνεις **στήριξη στο ένα πόδι**, δες την εικόνα και προσπάθησε να κάνεις το ίδιο με όλα τα **σημεία-κλειδιά**.

Βάλε V στα σημεία-κλειδιά που κάνεις σωστά σε κάθε προσπάθεια.

	1η	2η	3η	4η	5η

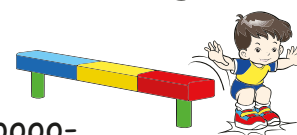
1. Τα πόδια ή το πόδι λίγο λυγισμένα (χαμηλό κέντρο βάρους).					
2. Τα χέρια σε έκταση.					
3. Το βλέμμα σε ένα σταθερό σημείο.					
4. Σημείωσε με ποιο πόδι (Δ ή Α) εκτέλεσες πιο σωστά.					

- ▶ Στη συνέχεια προσπάθησε να μείνεις ακίνητος/η και μέτρα μέχρι το τρία (1, 2, 3). Μετά, προσπάθησε με το άλλο πόδι. Κάνε 5 επαναλήψεις με κάθε πόδι.
- ▶ Δοκίμασε να κάνεις στήριξη για περισσότερο χρόνο, π.χ. μέχρι το 5.

Περπάτα στη δοκό ισορροπίας, με λίγο λυγισμένα πόδια, τα χέρια σε έκταση και το βλέμμα σε ένα σταθερό σημείο:









- ▶ Πόσα βήματα έκανες χωρίς να πατήσεις στο έδαφος (να «πέσεις» από τη δοκό);
- ▶ Προσπάθησε να κάνεις περισσότερα.
- ▶ Ρίξε τον κύβο και προσπάθησε να κάνεις στηρίξεις (ισορροπίες) με διάφορους τρόπους σε τόσα σημεία του σώματος, όσα σου δείχνει ο κύβος κάθε φορά.
- ▶ Κάνε δυάδα με ένα παιδί. Κάνετε στηρίξεις ισορροπώντας μαζί σε τόσα σημεία του σώματος, όσα σας δείχνει ο κύβος.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να παίξεις το παιχνίδι για τα σημεία του σώματος.

### 3. Στηρίζομαι στα διαφορετικά σημεία του σώματος

- ▶ Δες την εικόνα στην επόμενη σελίδα και φτιάξε έναν συνδυασμό με 3 σημεία στήριξης.
- ▶ Δείξε τον συνδυασμό και ονόμασε τα σημεία.

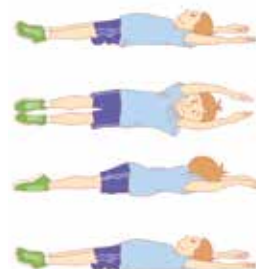
 Πόδι	 Χέρι	 Λεκάνη	 Γόνατο
 Ώμοι	 Κεφάλι	 Πλάτη	 Αγκώνας

#### 4. Το σώμα κυλά στο έδαφος



Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού δοκίμασε κυλίσματα, όπως βλέπεις στις παρακάτω εικόνες:

→ Κάνε κύλισμα στα πλάγια, με το σώμα τεντωμένο και ίσιο σαν μολύβι.



→ Κάνε κύλισμα στα πλάγια, με το σώμα κλειστό και συσπειρωμένο/μαζεμένο.



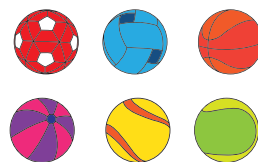
#### 4.1 Πετώ, πιάνω και χτυπώ

Σε αυτή την τάξη θα μάθεις να κάνεις τις δεξιότητες χειρισμού όσο γίνεται πιο σωστά. Θα σε βοηθήσουν τα σημεία-κλειδιά στις παρακάτω κάρτες. Μετά από κάποιες προσπάθειες και όταν σου πει ο/η εκπαιδευτικός, μπορείς να σημειώνεις ποια σημεία-κλειδιά έκανες σωστά. Έτσι θα παρακολουθείς και την πρόοδό σου!



Μπορείς με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ή/και του γονέα να δεις περισσότερα για τις δεξιότητες χειρισμού στους συνδέσμους: <https://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/1069>, <http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/1075> και <http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/1067>

Η μπάλα θέλει να «εξερευνήσει» το γήπεδο και να συναντήσει τις φίλες της, τις άλλες μπάλες. Εσύ τη βοηθάς με τα χέρια σου να κινείται στον χώρο. Πώς; Μπορείς να την κυλίσεις, να τη ρίξεις, να την πιάσεις, να τη χτυπήσεις...  
Θέλει λίγη προσπάθεια, αλλά θα τα καταφέρεις!



Ας ξεκινήσουμε με το κύλισμα της μπάλας, δηλαδή να τη στείλεις κυλώντας εκεί που θέλεις εσύ.

### 1. Την μπάλα κυλώ, τον στόχο για να βρω

- ▶ Σε δυάδες: έχεις απέναντί σου ένα άλλο παιδί και κάνετε κύλισμα μπάλας το ένα παιδί στο άλλο.
- ▶ Μπορείς και μόνος/η σου απέναντι σε τοίχο.



Για να κάνεις σωστά το **κύλισμα μπάλας** και να στείλεις την μπάλα εκεί που θέλεις, δες το παρακάτω σκίτσο και προσπάθησε να κάνεις το ίδιο. Κάνε **2** από τα **5 σημεία-κλειδιά**.

Κύλισμα μπάλας	Σημεία Κλειδιά
Κύκλωσε τα σημεία που κάνεις σωστά.	
	1. Βήμα με το αντίθετο πόδι.
	2. Τα γόνατα λυγίζουν και το σώμα κατεβαίνει χαμηλά.
	3. Το χέρι με την μπάλα κινείται κάτω και πίσω.
4. Μεταφορά βάρους στο μπροστινό πόδι.	
5. Η μπάλα «ελευθερώνεται» χαμηλά (κάτω από το γόνατο) και κυλάει.	

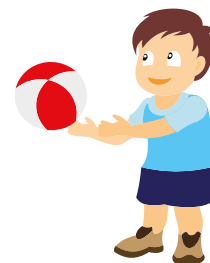
- ▶ Μετά από κάποιες μέρες προσπάθησε να πετύχεις, από μικρή απόσταση και τον στόχο, π.χ. κώνο, κορύνες.
- ▶ Αν τον πετύχεις, κάνε ένα μικρό βήμα πίσω και ξανακάνε, αλλιώς κάνε ένα μικρό βήμα μπροστά.
- ▶ Μπορείς να παίξεις και σε δυάδα ή μικρή ομάδα.



## 2. Την μπάλα μου πετώ

Πάρε μια αερόμπαλα και:

- ▶ Κάνε ρίψη από κάτω με δύο χέρια.
- ▶ Στη συνέχεια κάνε ρίψη από κάτω πρώτα με το ένα χέρι και μετά με το άλλο.



Για να κάνεις **ρίψη με κίνηση** του χεριού από κάτω σωστά και να στείλεις την μπάλα εκεί που θέλεις, δες το παρακάτω σκίτσο και προσπάθησε να κάνεις **2** από τα **5 σημεία-κλειδιά**.

### Ρίψη με κίνηση του χεριού από κάτω

Κύκλωσε τα σημεία-κλειδιά που κάνεις σωστά.



1. Το χέρι ρίψης κινείται προς τα κάτω και πίσω.
2. Βήμα μπροστά με το αντίθετο πόδι (από το χέρι ρίψης).
3. Στροφή του κορμού, το άλλο χέρι δείχνει τον στόχο.

4. Η μπάλα «ελευθερώνεται» μεταξύ γονάτου και μέσης.

5. Το χέρι ρίψης «ακολουθεί» την πορεία της μπάλας.

- ▶ Μετά από κάποιες μέρες εξάσκησης κάνε ρίψη από κάτω για να πετύχεις κάποιον στόχο, π.χ. ένα χαρτόκουτο.
- ▶ Αν τον πετύχεις, κάνε ένα μικρό βήμα πίσω και ξαναρίξε, αλλιώς κάνε ένα μικρό βήμα μπροστά.
- ▶ Μπορείς να παίξεις και σε δυάδα ή μικρή ομάδα.

## 3. Τον κουβά μου θα γεμίσω

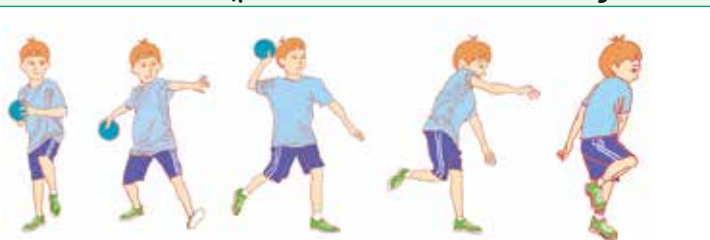
- ▶ Πάρε ένα μπαλάκι στο μέγεθος της παλάμης σου και:
  - ▶ Κάνε ρίψη με κίνηση του χεριού από πάνω.



Για να κάνεις **σωστά ρίψη με κίνηση του χεριού από πάνω** (ρίψη με ένα χέρι πάνω από το κεφάλι) και να στείλεις την μπάλα εκεί που θέλεις, δες το παρακάτω σκίτσο και προσπάθησε να κάνεις τα **2** από τα **6** σημεία-κλειδιά.

### Ρίψη με κίνηση του χεριού από πάνω

Κύκλωσε τα σημεία-κλειδιά που κάνεις σωστά.



1. Το αντίθετο πόδι μπροστά και ο ώμος στον στόχο.
2. Το χέρι ρίψης κινείται προς τα κάτω και πίσω.

3. Ο αγκώνας προς τα έξω και η μπάλα κοντά στο αφτί.

4. Στροφή του κορμού προς τα εμπρός, το άλλο χέρι δείχνει τον στόχο.

5. Βήμα μπροστά με το ίδιο πόδι (με το χέρι ρίψης).

6. Το χέρι ρίψης κατεβαίνει προς την αντίθετη πλευρά.

- ▶ Μετά από αρκετές προσπάθειες κάνε ρίψη με ένα χέρι πάνω από το κεφάλι για να πετύχεις κάποιον στόχο στον τοίχο (π.χ. τετράγωνο, κύκλο) ή κουβά, χαρτόκουτο στο έδαφος.
- ▶ Κάνε ρίψη από διαφορετικές αποστάσεις. Επίλεξε εσύ πόσο μακριά θα είσαι από τον κουβά και όποτε θέλεις, κάνε ένα βήμα πίσω ή μπροστά.
- ▶ Κάνετε το ίδιο σε κύκλο, και να ρίχνει ο καθένας όσα περισσότερα μπαλάκια μπορεί, με ρίψη με ένα χέρι πάνω από το κεφάλι.




Έμαθες να **κάνεις ρίψεις**, τώρα θα μάθεις να κάνεις **υποδοχή**, δηλαδή να πιάνεις την μπάλα σωστά, όταν σου τη ρίχνουν.

### 4. Πιάνω την μπάλα

Σε δυάδα ρίχνεις την μπάλα σε ένα παιδί και αυτό κάνει υποδοχή (με τα δύο χέρια) πριν πέσει κάτω. Μετά το άλλο παιδί κάνει το ίδιο.



Για να κάνεις σωστά την **υποδοχή**, δες το παρακάτω σκίτσο και προσπάθησε να κάνεις τα **2** από τα **5 σημεία-κλειδιά**.

Υποδοχή	
Κύκλωσε τα σημεία-κλειδιά που κάνεις σωστά.	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Το βλέμμα στην μπάλα και κίνηση προς αυτή.</li> <li>2. Τα χέρια λυγισμένα μπροστά.</li> <li>3. Τα χέρια απλώνουν για να πιάσουν την μπάλα.</li> <li>4. Η μπάλα πιάνεται με τις παλάμες.</li> </ol>
<p>5. Οι αγκώνες λυγίζουν (μπάλα κοντά στο σώμα).</p>	

... στη συνέχεια

- ▶ Μπορείτε να πάτε λίγο πιο μακριά ή πιο κοντά το ένα παιδί στο άλλο, αλλά προσοχή, να μην πέφτει η μπάλα κάτω.
- ▶ Κάθε φορά που πετυχαίνετε τον στόχο σας εύκολα, κάνετε ένα βήμα πίσω.



Έχεις ένα **ζωηρό** μπαλόνι που όλο σου ξεφεύγει! Προσπαθείς να το ελέγξεις και να το στείλεις εκεί που θέλεις, κάνοντας **βολέ** (χτύπημα της μπάλας που βρίσκεται στον αέρα με κίνηση χεριών από κάτω ή από πάνω).

## 5. Το ζωηρό μπαλόνι

Με ένα μπαλόνι κάνε χτύπημα βολέ και:


- ▶ Προσπάθησε με χτύπημα βολέ να περάσεις το μπαλόνι μέσα από ένα στεφάνι που κρέμεται στον χώρο.
- ▶ Προσπάθησε να περάσεις με χτύπημα βολέ το μπαλόνι ή μια μικρή μπαλίτσα πάνω από ένα σχοινί που χωρίζει τον διαθέσιμο χώρο στα δύο (το στεφάνι ή το σχοινί το τοποθετεί ο/η εκπαιδευτικός).
- ▶ Σε ζευγάρια: χτύπα το μπαλόνι με βολέ, κάνε ό,τι έκα-



νες στην πιο πάνω άσκηση με το στεφάνι και το σκοινί, αλλά τώρα το μπαλόνι θα το πιάσει ο/η συμμαθητής/ή-τριά σου, και θα σου το επιστρέψει με τον ίδιο τρόπο.



Για να κάνεις σωστό **βολέ**, δες το παρακάτω σκίτσο και προσπάθησε να κάνεις **2** από τα **5 σημεία-κλειδιά**.

Χτύπημα βολέ	Σημεία-κλειδιά
Κύκλωσε τα σημεία-κλειδιά που κάνεις σωστά.	
	1. Βλέμμα στην μπάλα.
	2. Χέρια ψηλά.
	3. Σώμα κάτω από την μπάλα.
	4. Χτύπημα με τις άκρες των δαχτύλων.
	5. Γόνατα και χέρια τεντώνουν μετά το χτύπημα.


## 6. Την μπάλα στο έδαφος χτυπώ, ντρίμπλα κάνω εγώ

Πάρε μια αερόμπαλα και χτύπα τη στο έδαφος:

- ▶ Συνεχόμενα με τα δύο χέρια, σε στάση.
- ▶ Μετά από κάποιες προσπάθειες κάνε το ίδιο περπατώντας.
- ▶ Κάνε ντρίμπλα με το ένα χέρι, σε στάση.



Τώρα προσπαθείς να ελέγξεις την μπάλα, κάνοντας **ντρίμπλα** με το χέρι. Για να γίνει σωστά, δες το παρακάτω σκίτσο και κάνε το ίδιο. Προσπάθησε να κάνεις **2** από τα **5 σημεία-κλειδιά**.

Ντρίμπλα με το χέρι	
Κύκλωσε τα σημεία-κλειδιά που κάνεις σωστά.	
	1. Το αντίθετο πόδι μπροστά, τα γόνατα λυγισμένα.
	2. Η μπάλα σπρώχνεται με τα δάχτυλα και τον καρπό (όχι χτύπημα).
	3. Η μπάλα αναπηδά μπροστά (ανάμεσα στις «μύτες» των ποδιών).

4. Η μπάλα αναπηδά μέχρι τη μέση.

5. Το βλέμμα μπροστά.

... στη συνέχεια

- ▶ Κάνε ντρίμπλα με το χέρι, προχωρώντας στον χώρο σε μια καθορισμένη διαδρομή (π.χ. μέχρι τη μέση του γηπέδου μπάσκετ).



Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ή της οικογένειάς σου σκάνανε το QR code και αξιολόγησε την απόδοσή σου στην ντρίμπλα.

Η μπάλα κουράστηκε και θέλει να «επιστρέψει» στο σπίτι της. Εσύ τη βοηθάς, με τα πόδια σου, να κινείται στον χώρο. Δύσκολη αποστολή, αλλά θα τα καταφέρεις!

## 7. Η μπάλα έφυγε γοργά

Κάνε λάκτισμα (δηλαδή κλότσησε) μια μπάλα με το πόδι:

- ▶ Πήγαινε 2-3 βήματα πίσω από την μπάλα, περπάτα και κάνε λάκτισμα με όποιο πόδι θέλεις.
- ▶ Επανάλαβε αρκετές φορές κάνοντας λάκτισμα πότε με το ένα και πότε με το άλλο πόδι.



Για να κάνεις το **λάκτισμα** σωστά, δες το παρακάτω σκίτσο και προσπάθησε να κάνεις τα **2** από τα **7** σημεία-κλειδιά.

### Λάκτισμα

Κύκλωσε τα σημεία-κλειδιά που κάνεις σωστά.



1. Μεγάλο βήμα ή άλμα πριν από την επαφή με την μπάλα.
2. Το πόδι στήριξης βρίσκεται κοντά/δίπλα στην μπάλα.
3. Το ίδιο χέρι με το πόδι στήριξης έρχεται μπροστά.

4. Το σώμα γέρνει προς τα πίσω.
5. Το πόδι λακτίσματος αιωρείται ελαφρά λυγισμένο προς τα πίσω.
6. Η κλοτσιά γίνεται με το πάνω μέρος του πέλματος.
7. Το πόδι που κλοτσιάει (λακτίσματος) τεντώνει προς τον στόχο και το πόδι στήριξης ανασηκώνεται στα δάχτυλα ή «ξεκολλά» από το έδαφος.

... στη συνέχεια

- ▶ Κάνε λάκτισμα σε ένα σταθερό σημάδι, π.χ. ένα μεγάλο χαρτόκουτο ή ανάμεσα από 2 κώνους, από όποια απόσταση θέλεις.



Αν θέλεις, σκάνανε το QR code και παίξε το παιχνίδι «βάζω στη σειρά τις εικόνες».



## 8. Η μπάλα έρχεται γοργά

Σε δυάδα: το ένα παιδί κάνει κύλισμα μπάλας και τη στέλνει στο άλλο, που κάνει σταμάτημα μπάλας. Στη συνέχεια αλλάζετε ρόλους. Μπορείτε να πάτε και λίγο πιο μακριά ή πιο κοντά το ένα παιδί στο άλλο.



Για να κάνεις το **σταμάτημα μπάλας** σωστά, δες το παρακάτω σκίτσο και κάνε το ίδιο. Προσπάθησε να κάνεις **2** από τα **6** σημεία-κλειδιά.

### Σταμάτημα μπάλας

Κύκλωσε τα σημεία-κλειδιά που κάνεις σωστά.



1. Το σώμα πίσω από την μπάλα.
2. Το βλέμμα στην μπάλα.
3. Κίνηση προς την μπάλα.
4. Τα χέρια έξω και στα πλάγια για ισορροπία.

5. Η μπάλα σταματά με τα πόδια (πέλμα, κνήμες).
6. Υποχώρηση κατά την επαφή με την μπάλα.

Τώρα θα προσπαθήσεις να κάνεις **ντρίμπλα** με το **πόδι**, δηλαδή να ελέγχεις την μπάλα και να μετακινείσαι στον χώρο.

### 9. Η μπάλα οδηγός

- ▶ Ο/Η εκπαιδευτικός ή εσύ με έναν ενήλικα, έχετε σχεδιάσει (με κιμωλία ή με σχοινάκια) διαδρόμους στο έδαφος.
- ▶ Πάρε μια αερόμπαλα ή αφρόμπαλα και με ντρίμπλα με το πόδι πήγαινε από τη μια άκρη στην άλλη.
- ▶ Επανάλαβε αρκετές φορές σε διαφορετικές διαδρομές.



Για να κάνεις σωστά την **ντρίμπλα με το πόδι**, δες το παρακάτω σκίτσο. Προσπάθησε να κάνεις **2** από τα **5 σημεία-κλειδιά**.

Ντρίμπλα με το πόδι	
Κύκλωσε τα σημεία-κλειδιά που κάνεις σωστά.	
	1. Η μπάλα σπρώχνεται (όχι κλοτσιά) με το μέσα, έξω ή πάνω μέρος του ποδιού.
	2. Η μπάλα συνεχώς κοντά στα πόδια.
	3. Το βλέμμα μπροστά.
	4. Το σώμα πίσω από την μπάλα.
	5. Συχνή-συνεχόμενη επαφή με την μπάλα.

Τώρα έχεις και βοηθούς: μπαστούνια, ρακέτες, ρόπαλα. Χρησιμοποίησέ τα για να πας την μπάλα ακόμα πιο μακριά.

### 10. Με τη ρακέτα, το μπαλάκι μου χτυπώ

- ▶ Βάλε ένα μπαλάκι τένις πάνω σε μια ρακέτα και κινήσου στον χώρο χωρίς να πέσει κάτω.
- ▶ Σε δυάδες: το ένα παιδί μεταφέρει το μπαλάκι στη ρακέτα του άλλου.
- ▶ Μόνος/η προσπαθείς να χτυπήσεις με τη ρακέτα μερικές φορές συνεχόμενα το μπαλάκι στο έδαφος.
- ▶ Με το ένα χέρι χτύπα το μπαλάκι κάτω, προσπάθησε να το πετύχεις με τη ρακέτα (χτύπημα με ρακέτα).



Για να κάνεις σωστά το **χτύπημα με ρακέτα**, δες το παρακάτω σκίτσο και προσπάθησε να κάνεις το ίδιο. Κάνε τα **2** από τα **5 σημεία-κλειδιά**.

### Χτύπημα με ρακέτα

Κύκλωσε τα σημεία-κλειδιά που κάνεις σωστά.



1. Η ρακέτα πίσω από το σώμα.
2. Βήμα με το αντίθετο πόδι.
3. Το βλέμμα στην μπάλα.

4. Το σώμα στρίβει, ο αντίθετος ώμος «βλέπει» τον στόχο.
5. Η ρακέτα κινείται από κάτω προς τα πάνω και χτυπά την μπάλα.

- ▶ Μετά από αρκετό καιρό κάνε χτύπημα με ρακέτα, για να στείλεις το μπαλάκι πάνω από ένα χαμηλό σκοινί που έβαλε ο/η εκπαιδευτικός.

### 11. Μεταφέρω και χτυπώ, όργανα χρησιμοποιώ

- ▶ Με ένα κομμάτι από «μακαρόνι θάλασσας» χτύπα και κράτα στον αέρα ένα μπαλόνι.
- ▶ Με έναν χαρτοσωλήνα (ένα μαστούνι ή μακαρόνι θάλασσας), σπρώξε ένα αερομπαλάκι και μετάφερε το στον χώρο.
- ▶ Κάνε χτύπημα μπάλας με ρόπαλο. Χτύπα ένα αφρώδες μπαλάκι, που βρίσκεται πάνω σε έναν μεγάλο κώνο.



Για να κάνεις σωστά το χτύπημα με **μαστούνι**, δες το παρακάτω σκίτσο και προσπάθησε να κάνεις το ίδιο. Κάνε **2** ή **3** από τα **7 σημεία-κλειδιά**.

### Χτύπημα με μπαστούνι

Κύκλωσε τα σημεία-κλειδιά που κάνεις σωστά.



1. Το «δυνατό» χέρι πιάνει το μπαστούνι πάνω από το άλλο.
2. Ο αντίθετος ώμος «βλέπει» το άτομο που ρίχνει την μπάλα (τα πόδια παράλληλα).
3. Το βάρος πέφτει στο πίσω πόδι.
4. Το βλέμμα στην μπάλα.
5. Στροφή σώματος κατά το χτύπημα.
6. Το ρόπαλο από πίσω προς τα εμπρός και παράλληλα στο έδαφος.
7. Το βάρος μεταφέρεται με τον βηματισμό του μπροστινού ποδιού.



Αν σκανάρεις το QR code, μπορείς να παίξεις το παιχνίδι με τις εικόνες που έχασαν τη σειρά τους.

### 12. Το σχοινάκι γυρνώ

- ▶ Κάνε σχοινάκι επιτόπου. Σε κάθε γύρισμα χτυπάς το σχοινάκι κάτω και μετά κάνεις αλματάκι με τα δύο πόδια. Μπορείς να λες: πάνω, κάτω, αλματάκι.
- ▶ Κάνε όσα περισσότερα μπορείς.
- ▶ Μετά από αρκετές προσπάθειες δοκίμασε να το κάνεις δύο συνεχόμενες φορές.



Για να κάνεις το **σχοινάκι** σωστά, δες το παρακάτω σκίτσο. Προσπάθησε να κάνεις **2** από τα **5 σημεία-κλειδιά**.

Σχοινάκι	Σημεία-κλειδιά
Κύκλωσε τα σημεία-κλειδιά που κάνεις σωστά.	
	1. Αγκώνες κοντά στο σώμα.
	2. Περιστροφή με τους καρπούς.
	3. Γόνατα λίγο λυγισμένα.
	4. Αναπήδηση στο μπροστινό μέρος του ποδιού, χαμηλά στο έδαφος.
	5. Συνεχόμενες αναπηδήσεις με ρυθμό.

... στη συνέχεια

- ▶ Κάνε όσες περισσότερες συνεχόμενες φορές μπορείς.
- ▶ Αν μπορείς, κάνε και με άλλον τρόπο, π.χ. με ένα πόδι (κουτσό), τα πόδια εναλλάξ.

Πες ή κύκλωσε πόσες συνεχόμενες επαναλήψεις έκανες: αναπηδώντας με 2 πόδια.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 .....

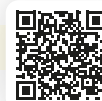
αναπηδώντας εναλλάξ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 .....

αναπηδώντας με ένα πόδι

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 .....

Αξιολόγησε την απόδοσή σου στο σχοινάκι σκανάροντας το QR code.



## 5.1 Παίζω με... σχέδιο και στρατηγική

### 1. Οι γεωργοί και το χαλάζι

- ▶ Σε μικρές ομάδες, π.χ. 4 παιδιών. Η μία ομάδα είναι οι γεωργοί και η άλλη τα σύννεφα που ρίχνουν χαλάζι (αφρώδη μπαλάκια).
- ▶ Οι γεωργοί προσπαθούν να προστατέψουν τα φυτά από το χαλάζι (π.χ. τα «σκεπάζουν» με το σώμα τους σαν ομπρέλα, τα πιάνουν με υποδοχή πριν πέσουν στα φυτά, κ.λπ.).
- ▶ Τα σύννεφα έξω από τον κήπο ρίχνουν το χαλάζι πάνω στα φυτά (π.χ. πολύ γρήγορα, όπου δεν υπάρχει γεωργός, κ.λπ.)
- ▶ Αλλαγή ρόλων με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού.





Πες ή γράψε τι έκανες:

Ως γεωργός, για να προστατέψεις τα φυτά σου	Ως σύννεφο, για να ρίξεις το χαλάζι

## 6.1 Τρέχω - πιάνω - σταματώ, όπως θέλω εγώ

### 1. Έπιασε βροχή

Είσαι μια σταγόνα βροχής. Έπιασε βροχή, έπεσες από το συννεφάκι και τώρα κινείσαι όπου σε πάει ο άνεμος:

- Περπατάς και τρέχεις, πηδάς μπροστά, πίσω και πλάγια, αργά και γρήγορα, ανάλογα με την ένταση του ανέμου.
- Κάνεις στηρίξεις και αναπηδήσεις μία με το ένα και μία με το άλλο.
- Κάνεις στροφή γύρω από τον εαυτό σου γιατί σε στροβιλίζει ο αέρας.
- Στη συνέχεια συναντάς μια ακόμη σταγόνα (ένα άλλο παιδί και γίνεστε δυάδα) και ξανακάνετε το ίδιο μαζί.
- Μετά συναντάτε και άλλες σταγόνες, γίνεστε μια μικρή ομάδα και κινείστε μαζί, πιασμένες από το χέρι.



### 2. Ο πελεκάνος πείνασε

Είσαι ένας πεινασμένος πελεκάνος και ήρθε η ώρα να ψαρέψεις την τροφή σου:

- Κάνε στηρίξεις (ισορροπίες) με το ένα ή τα δύο πόδια πάνω σε βράχους ή θαλάσσιες χελώνες ή σε μια φάλαινα, για να ψαρέψεις το ψαράκι σου.
- Μπορείς να πετάξεις το ψαράκι που έπιασες, με ρίψη από κάτω με το ένα ή με τα δύο χέρια, στο καλάθι που έχεις αφήσει στην ακτή.
- Μπορείς να παίξεις ξανά το παιχνίδι, με διαφορετικές τροχιές (π.χ. ζιγκ ζαγκ) και κατευθύνσεις και τρόπο ρίψης.



## 6.2 Τρέχω, πηδώ και ισορροπώ στον χορό

### 1. Κάνω σχήματα με το σώμα μου και κινούμαι σύμφωνα με τον ρυθμό

- ▶ Περπάτα, χόρευε με πλάγια βήματα, στηρίξεις και αναπηδήσεις σε διαφορετικές κατευθύνσεις και μαζί με τα υπόλοιπα παιδιά, ακολουθώντας τον ρυθμό της μουσικής.



- ▶ Χόρευε με τις δικές σου κινήσεις στον ρυθμό της μουσικής.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να ακούσεις ένα τραγούδι.



- ▶ Με άλλα παιδιά: κάντε έναν κύκλο και περπατήστε σε ρυθμούς απλών παραδοσιακών χορών (γρήγορο χασάπικο, συρτός στα τρία, Αϊ-Γιώργης), με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, με ή χωρίς μουσική.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code, να δεις τα βήματα και να ακούσεις μουσική για τον χορό γρήγορο χασάπικο.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code, να δεις τα βήματα και να ακούσεις μουσική για τον χορό συρτός στα τρία.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code, να δεις τα βήματα και να ακούσεις μουσική για τον χορό Αϊ-Γιώργης.



- ▶ Εκτός από παραδοσιακούς χορούς μπορείς να χρησιμοποιήσεις και άλλα είδη μουσικής, που ταιριάζουν με τις παραπάνω δεξιότητες, με τη βοήθεια και τις οδηγίες του/της εκπαιδευτικού.



### 6.3 Τρέχω, πηδώ και ισορροπώ μέσα στον ρυθμό

#### 1. Ακούω και εκτελώ

Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, μετακινήσου σύμφωνα με τον ρυθμό και την ένταση από το ταμπουρίνο:

- Απαλό χτύπημα: ξεκίνα σιγά σιγά.
- Δυνατό χτύπημα: σταμάτα και μείνε ακίνητος/η.
- 2 χτυπήματα: μετακινήσου (εκτός από περπάτημα) με ρυθμό πιο γρήγορο από περπάτημα και πιο αργό από τρέξιμο, με όποιον τρόπο θέλεις.
- Πολλά μικρά συνεχόμενα χτυπήματα: μετακινήσου με γρήγορο ρυθμό στον χώρο και με όποιον τρόπο θέλεις.
- Χτύπα εσύ το ταμπουρίνο και δώσε τον ρυθμό που θα κινούνται τα υπόλοιπα παιδιά.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κινηθείς σύμφωνα με τον ρυθμό.



#### 2. Κινούμαι σύμφωνα με τη μουσική

- ▶ Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, ακολούθησε τον ρυθμό της μουσικής και μετακινήσου στον χώρο.
- ▶ Ανάλογα με τον ρυθμό της μουσικής, κάνε διάφορες δεξιότητες και σε διάφορες κατευθύνσεις και επίπεδα κ.λπ.



Μπορείς να σκανάρεις τα QR codes και να κινηθείς σύμφωνα με τον ρυθμό.



#### Πες ή γράψε:

Ποια ή ποιες δεξιότητα/ες έκανες όταν ο ρυθμός ήταν αργός;

.....

.....

Ποια ή ποιες δεξιότητα/ες έκανες όταν ο ρυθμός ήταν απαλός;

.....  
 .....

Ποια ή ποιες δεξιότητα/ες έκανες όταν ο ρυθμός ήταν γρήγορος;

.....  
 .....

Ποια ή ποιες δεξιότητα/ες έκανες όταν ο ρυθμός ήταν έντονος;

.....  
 .....

## 6.4 Συνδυάζω δεξιότητες και έννοιες σε παιχνίδια

### 1. Φύλακες και πειρατές στο νησί του θησαυρού

Οι φύλακες προστατεύουν τον θησαυρό.

Οι πειρατές προσπαθούν να τον κλέψουν.

Οι ρόλοι αλλάζουν με το σύνθημα του/της εκπαιδευτικού.

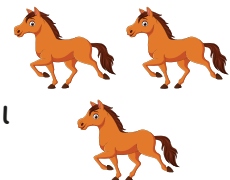
Αποφάσισε με την ομάδα σου το επίπεδο δυσκολίας. Πόσοι φύλακες προστατεύουν τον θησαυρό; 3, 5, 6.



## 6.5 Εκτελώ δεξιότητες και έννοιες σε παιχνίδια

### 1. Βλέπω και κάνω

- ▶ Σε τριάδες: κάθε παιδί επιλέγει ένα ζώακι (όποιο θέλει) και όλοι μαζί εκτελούν τις κινήσεις των ζώων αυτών, με όποια σειρά και τρόπο θέλουν. Όμως μετακινούνται όλοι μαζί σαν «οικογένεια» από ένα σημείο του χώρου σε ένα άλλο.



- Μπορείτε να κάνετε: στηρίξεις κάθετες και ανάστροφες σε διαφορετικά μέρη του σώματος και επίπεδα του χώρου (χαμηλό, μεσαίο, υψηλό) και δεξιότητες μετακίνησης και στατικές, όπως κινούνται τα ζώα.



Αν θέλεις σκάναρε το QR code και παίξε ένα ακόμη παιχνίδι.



## 7.1 Σαν ψαράκι κολυμπώ

Τα παιχνίδια του νερού τα παίζεις ΠΑΝΤΑ με την επίβλεψη του/της εκπαιδευτικού ή κάποιου ενήλικα.

### 1. Το καβουράκι μπαίνει στο νερό

Ακολούθησε τις οδηγίες του/της εκπαιδευτικού, για να μπει με ασφάλεια στο νερό:

- Φόρεσε τον απαραίτητο εξοπλισμό.
- Περπάτα αργά.
- Μην τρέχεις.
- Μη βιάζεσαι.
- Περίμενε να έρθει η σειρά σου.



Για να βγεις με ασφάλεια από το νερό, πρέπει:

- Να περιμένεις τη σειρά σου στη σκάλα.
- Να κρατιέσαι καλά και με τα δύο χέρια.
- Να περπατάς αργά.
- Να μη βιάζεσαι.
- Να μην τρέχεις.
- Να βγάλεις τον εξοπλισμό σου με ασφάλεια.



Σκάναρε, αν θέλεις, το QR code και παίξε το παιχνίδι «μαθαίνω τον εξοπλισμό».



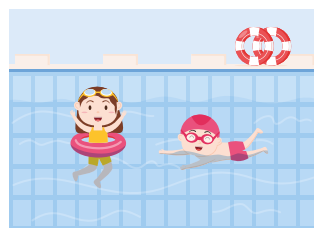
## 2. Χαλαρώνω και επιπλέω σαν το ψαράκι στον αφρό

Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, χαλάρωσε και επίπλευσε στο νερό, σαν το ψαράκι στον αφρό, βλέποντας και τις παρακάτω εικόνες.





## 3. Σαν το ψαράκι κολυμπώ

Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, χτύπα πόδια με ρυθμό, τεντωμένα και χωρίς να λυγίζεις τα γόνατα. Κολύμπησε σαν το ψαράκι στο νερό!



Κύκλωσε την πράσινη φατσούλα αν έκανες τα παρακάτω:

Χτύπησες τα πόδια σου τεντωμένα στο νερό;	
Έκανες τη δραστηριότητα με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού;	

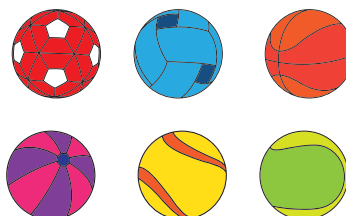
## 2η Ενότητα – Κινητική δημιουργικότητα


### 8.1 Νέες κινήσεις κάνω εγώ

#### 1. Βρες τρόπους

Έχεις ένα μπαλόνι και διάφορες μπάλες:

- ▶ Χρησιμοποίησε το μπαλόνι με έναν τρόπο (π.χ. φουσώντας, κυλώντας, με αγκαλιά, με το χέρι ή με το πόδι).
- ▶ Μετά με άλλον τρόπο, άλλον ένα, κ.λπ.
- ▶ Επίλεξε μία από τις μπάλες και χρησιμοποίησέ τη με έναν τρόπο, μετά με έναν άλλο, κ.λπ.
- ▶ Μετά επέλεξε μία άλλη μπάλα και χρησιμοποίησέ την και με άλλους, διαφορετικούς τρόπους.




 Πες ποιους νέους τρόπους βρήκες για να μεταφέρεις την μπάλα. Την επόμενη φορά προσπάθησε να βρεις και άλλους.

## 2. Από τη γη στο φεγγάρι

Δημιούργησε τη δική σου διαδρομή από τη γη στο φεγγάρι.

- Μετακινήσου με όποιον τρόπο ή όποιους τρόπους θέλεις για να φτάσεις στον προορισμό σου.
- Χρησιμοποίησε νέες κινήσεις.
- Μετακινήσου κάθε φορά με έναν νέο τρόπο και μετά με άλλον, κ.λπ.



 Πες με ποιους νέους τρόπους πήγες από τη γη στο φεγγάρι. Την επόμενη φορά προσπάθησε να βρεις και άλλους.

## 3. Τα σκιουράκια μαζεύουν βελανίδια

Με ένα άλλο παιδί είστε σκιουράκια. Θέλετε να μαζέψετε βελανίδια από το δέντρο και για να το καταφέρετε πρέπει να συνεργαστείτε.



Προχωρήστε πάνω στους κορμούς και στα κλαδιά για να φτάσετε και να κόψετε τα βελανίδια.

- Βρείτε έναν τρόπο μετακίνησης, για να τα καταφέρετε.
- Μετά βρείτε έναν νέο, έναν ακόμη, κ.λπ.

Πετάξτε το βελανίδι που κόψατε, το ένα σκιουράκι στο άλλο, για να το πιάσει και να το βάλει στο καλάθι σας.

- Βρείτε έναν τρόπο ρίψης και έναν τρόπο υποδοχής του βελανιδιού, που θα σας βοηθήσουν.
- Μετά βρείτε και άλλους, διαφορετικούς τρόπους.



Πόσους νέους τρόπους βρήκατε για να αποθηκεύσετε την τροφή;

Συχαρητήρια! Δεν θα πεινάσετε τον χειμώνα.

## ΣΥΝΟΨΗ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ

Στο κεφάλαιο αυτό έμαθες:

- να κινείσαι δεξιά-αριστερά, πάνω-κάτω, γρήγορα και αργά
- να τρέχεις και να κάνεις άλματα
- να ισορροπείς
- να πετάς, να πιάνεις και να χτυπάς μπάλες
- να παίζεις με... σχέδιο
- να κινείσαι στον ρυθμό
- να κολυμπάς σαν ψαράκι
- να κάνεις νέες κινήσεις

Όσα έμαθες θα σε βοηθήσουν να συμμετέχεις πιο εύκολα και πιο ευχάριστα σε διάφορες κινητικές δραστηριότητες και παιχνίδια.

Μπορείς να παίζεις (ολόκληρα τα παιχνίδια ή μέρος τους) με την οικογένεια ή τους φίλους σου και εκτός σχολείου.

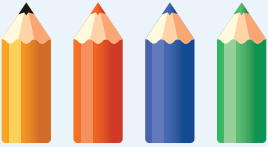

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)

- ▶ Πάίξε παιχνίδια που σου αρέσουν και περιλαμβάνουν τις κινητικές έννοιες και τις δεξιότητες που έμαθες. Μπορείς να επιλέξεις μπάλες, στεφάνια, ρακέτες, σχοινάκια, κ.ά.
- ▶ Πάίξε τις δικές σου δημιουργίες, με μπάλα, στεφάνι κ.λπ. με ή χωρίς μετακίνηση στον χώρο.
- ▶ Χόρευε σε διάφορους ρυθμούς της μουσικής.











## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ (Αποτιμητές)

Ζωγράφισε ή γράψε το παιχνίδι ή τη δραστηριότητα στην οποία τα κατάφερες καλύτερα.

	
---	---

Κύκλωσε την πράσινη φατσούλα εάν το έκανες και την κίτρινη εάν δεν το έκανες ακόμη.

Παίζεις κάποια από τα παραπάνω παιχνίδια μόνος/η στο σπίτι ή αλλού;	 
Παίζεις κάποια από τα παραπάνω παιχνίδια με τα αδέρφια ή/και φίλους στο σπίτι ή αλλού;	 
Κάνεις αλλαγές σε κάποια παιχνίδια ώστε να τα παίζεις μόνος/η στο σπίτι ή αλλού;	 
Κάνεις αλλαγές σε κάποια παιχνίδια ώστε να τα παίζεις με τα αδέρφια ή και φίλους στο σπίτι ή αλλού;	 

# Κεφάλαιο 2ο

## Γνωστικό

### Προοργανωτές (για τον/την εκπαιδευτικό)

<b>1.1</b>	Να γνωρίζουν τις κινητικές έννοιες (τα σχήματα και τις θέσεις σώματος, τις κατευθύνσεις, τα επίπεδα, τις τροχιές κίνησης στον χώρο, την ταχύτητα, τη ροή, τη δύναμη, τις σχέσεις (με συμμαθητές/ήτριες και αντικείμενα) και τις έννοιες ισορροπίας σε σχέση με τη βάση στήριξης.
<b>1.2</b>	Να γνωρίζουν βασικά στοιχεία του ρυθμού, όπως τονισμός, παύση, ταχύτητα, ένταση, να συσχετίζουν/συνδέουν με αντίστοιχες κινήσεις και να κατανοούν ότι μπορούν να συνδυαστούν με δεξιότητες ισορροπίας, μετακίνησης.
<b>2.1</b>	Να γνωρίζουν σημαντικά σημεία για την εκτέλεση δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, καθώς και συνδυασμούς αυτών, και να σχεδιάζουν κινητικές ρουτίνες με βοήθεια από τον/την εκπαιδευτικό.
<b>3.1</b>	Να γνωρίζουν απλές στρατηγικές και κανονισμούς σε ατομικές δραστηριότητες, εκπαιδευτικά και παραδοσιακά παιχνίδια.
<b>3.2</b>	Να γνωρίζουν τρόπους μετακίνησης σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος με ή χωρίς κλίση, ή/και χιόνι, πάγο), εισόδου-εξόδου από την πισίνα και τη θάλασσα, τη σημασία του βοηθητικού εξοπλισμού, π.χ. μπαστουινών σκι, σωσίβιου, σχοινιών, ειδικών πανιών κ.λπ.
<b>4.1</b>	Να γνωρίζουν ότι η Φυσική Αγωγή και ο αθλητισμός έχουν τη δική τους ιστορία, η οποία ξεκινά από την αρχαιότητα, π.χ. μέσα από τους άθλους των ημίθεων, τους Ολυμπιακούς Αγώνες.
<b>4.2</b>	Να γνωρίζουν τη σημασία του εκπαιδευτικού και παραδοσιακού παιχνιδιού.

## 1η Ενότητα – Κινητικές έννοιες και έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων

### 1.1 Πού, πώς, με ποιο(ν) μπορώ να κινηθώ

#### ► Το σώμα κινείται

##### Πού;

- Στον χώρο
- Σε κατευθύνσεις
- Σε επίπεδα
- Σε τροχιές



##### Πώς;

- Αργά - γρήγορα
- Απαλά - δυνατά
- Ελεύθερα - περιορισμένα



##### Τι κάνει;

- Κινήσεις με τα μέλη του
- Σχήματα



##### Με ποιον ή με τι;

- Με άλλους
- Με αντικείμενα



#### ► Χώρος

##### 1. Το σώμα κινείται στον χώρο



**Γενικός χώρος**  
Ο χώρος όλων.

Ο χώρος που κάνουμε το μάθημα, π.χ. το γήπεδο μπάσκετ.



**Προσωπικός χώρος**  
Ο δικός σου χώρος.

Τεντώνεις χέρια-πόδια και δεν αγγίζεις κανέναν.

- ▶ Μετακινήσου μέσα στην αυλή χωρίς να μπαίνεις στον προσωπικό χώρο άλλων. Σχεδίασε με μία γραμμή την πορεία σου - - - - >

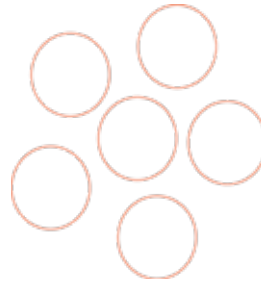


Όταν μετακινείσαι, μπαίνεις μέσα στον προσωπικό χώρο των άλλων;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

- ▶ Ο ζωολογικός κήπος:  
Σχεδίασε τα ζωάκια μέσα στον προσωπικό τους χώρο.



## ■ Σχήματα

### 2. Το σώμα κάνει σχήματα

Μπορείς να κάνεις διάφορα σχήματα με το σώμα σου.

Αν κρατήσεις τα χέρια και τα πόδια σου κοντά στο σώμα, δημιουργείς ένα κλειστό σχήμα. Αν ανοίξεις τα χέρια και τα πόδια (μακριά από το σώμα σου) δημιουργείς ένα ανοιχτό σχήμα.



Σκέψου: Πώς θα τοποθετήσεις τα χέρια και τα πόδια σου για να δημιουργήσεις ένα ανοιχτό σχήμα;

.....



Ένωσε με μία γραμμή το σωματικό σχήμα με τη σωστή λέξη.

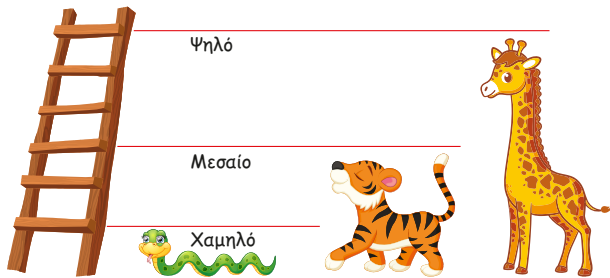
Κλειστό		Ανοιχτό	



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις τη δραστηριότητα για τα σωματικά σχήματα.

► Επίπεδα

3. Κίνηση σε διαφορετικά επίπεδα: χαμηλό, μεσαίο, ψηλό



Μπορείς να κινηθείς σε χαμηλό επίπεδο, όπως το φιδάκι, σε μεσαίο επίπεδο όπως η τίγρη και σε ψηλό επίπεδο όπως η καμηλοπάρδαλη.

✎ Ένωσε με μία γραμμή την εικόνα και το επίπεδο στο οποίο βρίσκονται τα παιδιά.



μεσαίο



χαμηλό

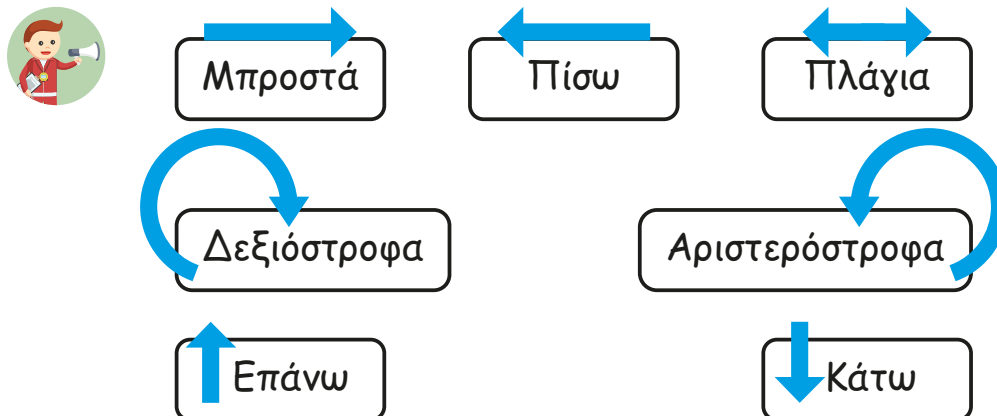


ψηλό

► Κατευθύνσεις

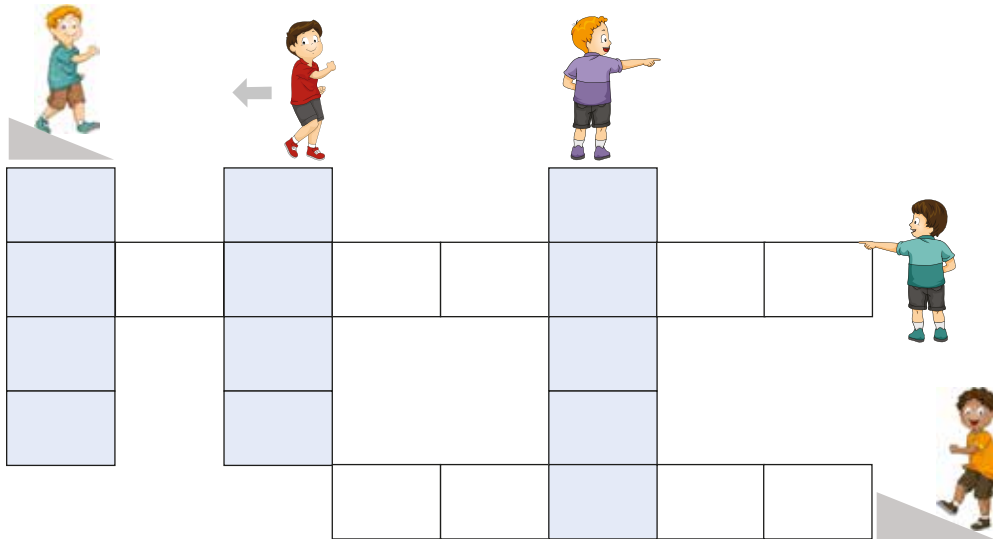
4. Προς τα πού μπορώ να κινηθώ;

Το σώμα κινείται σε διάφορες κατευθύνσεις:





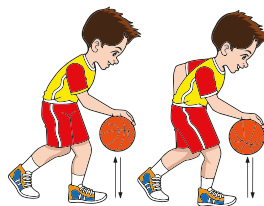
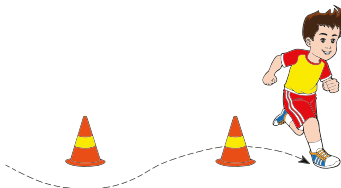
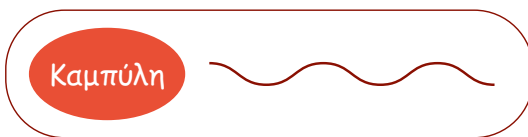
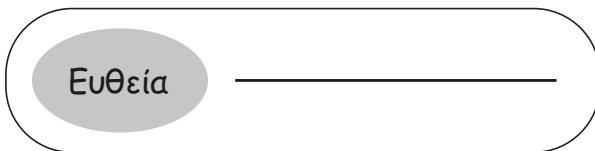
Σταυρόλεξο: Συμπλήρωσε τις λέξεις σύμφωνα με τις κατευθύνσεις που βλέπεις στις εικόνες.




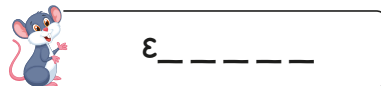
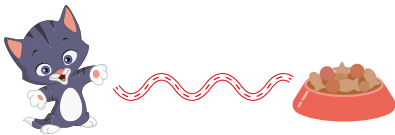
## ► Τροχιές

5. Σε ποιες τροχιές μπορώ να κινηθώ;

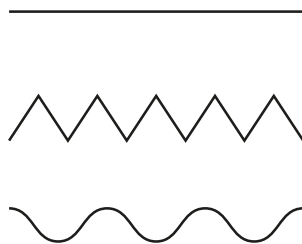
Μπορείς να μετακινηθείς στον χώρο σε διαφορετικές τροχιές.



 Ονόμασε ή γράψε τις τροχιές κίνησης, για να βοηθήσεις το ζωάκι να φτάσει στο φαγητό του.



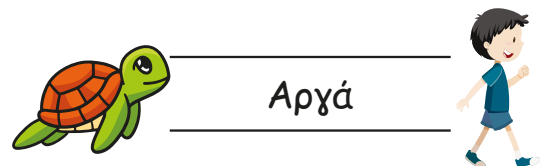
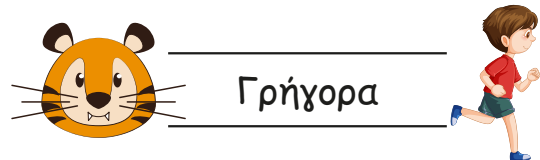
Για το παιχνίδι στη γειτονιά: Ονόμασε τις τροχιές και μετακινήσου.



### ► Προσπάθεια

#### 6. Προσπαθώ διαφορετικά

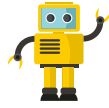
Το σώμα κινείται με διάφορους τρόπους:



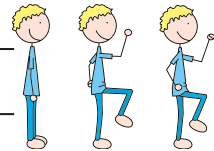
Ενότητα 1 - Κινητικές έννοιες και έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων



Ελεύθερα



Περιορισμένα



Δοκίμασε τις δραστηριότητες και κύκλωσε τη σωστή λέξη.

Πώς θα χτυπήσεις την μπάλα για να πάει στον κώνο;



Απαλά

Δυνατά

Απαλά

Δυνατά

Ρίψη και υποδοχή με ένα άλλο παιδί. Δοκιμάστε σε διαφορετικές αποστάσεις. Πότε πρέπει να ρίξετε πιο δυνατά; Κύκλωσε το 1, το 2 ή το 3.



Κίνηση με παρέα - Κίνηση όμοια και διαφορετική

Αντικριστά/απέναντι



Όμοια κίνηση




Διαφορετική κίνηση





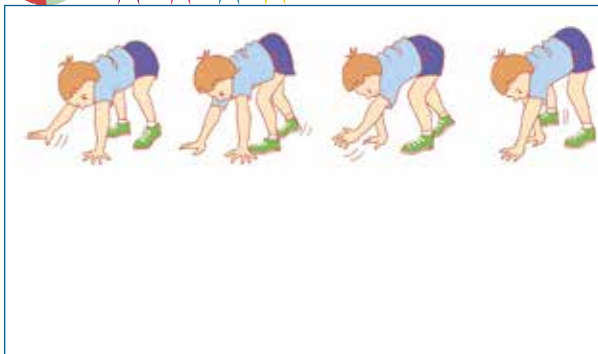
Ζωγράφισε μία όμοια και μία διαφορετική κίνηση.

Κίνηση	Όμοια	Διαφορετική
		

Κίνηση μπροστά από - πίσω από



Κινούμαι όμοια







Ακολουθήσε τον αρχηγό - Κάνε όμοιες κινήσεις.

Δύο - δύο: Το ένα παιδί είναι ο αρχηγός και το άλλο ο «ακόλουθος». Ο αρχηγός περπατά, τρέχει, βαδίζει, καλπάζει, κάνει άλμα. Το παιδί που ακολουθεί κάνει όμοιες κινήσεις.



Κύκλωσε τη σωστή απάντηση:

Όταν παίζεις το παιχνίδι «Ακολουθήσε τον αρχηγό»	Πίσω από	Μπροστά από
Εάν είσαι ο αρχηγός, βρίσκεσαι...		
Εάν είσαι αυτός που ακολουθεί, βρίσκεσαι...		





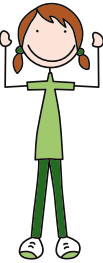

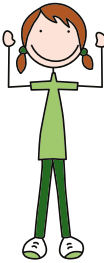



Μπορείς με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ή/και του γονέα να δεις περισσότερα για τις μορφές ταυτόχρονης κίνησης στον σύνδεσμο <https://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/10561>




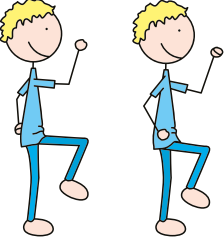
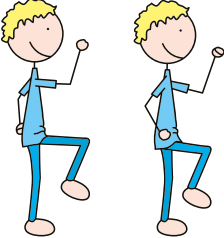
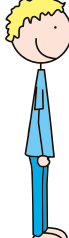
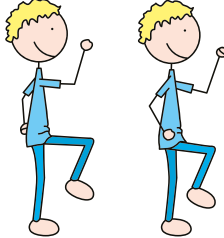
## 1.2 Η μουσική σου μιλά - Άκου και κινήσου

### ► Η μουσική δίνει ρυθμό

Σε κάθε χτύπο κάνεις μία κίνηση. Κινείσαι σύμφωνα με τον ρυθμό.

1	2	3	4
			
			

Όσο η μουσική παίζει, κινείσαι. Όταν σταματά, μένεις ακίνητος/η.

### ► Η μουσική έχει ταχύτητα

Μπορείς να τρέξεις αργά ή να τρέξεις γρήγορα.  
Μπορείς να βαδίσεις αργά ή γρήγορα. Να αλλάξεις δηλαδή την ταχύτητά σου ανάλογα με τη μουσική.



### ► Η μουσική έχει δύναμη

Ο ήχος της μουσικής μπορεί να είναι δυνατός ή σιγανός. Άκου το τύμπανο και μετά το φλάουτο. Ποιο ακούγεται πιο δυνατά; Ποιο ακούγεται πιο σιγά;



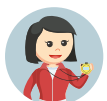
Μπορείς να διαλέξεις μια δεξιότητα και να την κάνεις πρώτα δυνατά και μετά αθόρυβα/απαλά;

Ποια δεξιότητα διάλεξες; .....

Δείξε στον/στην εκπαιδευτικό ή σε φίλους ή στην οικογένειά σου πώς την έκανες.

## 2.1 Πώς είναι το σωστό;

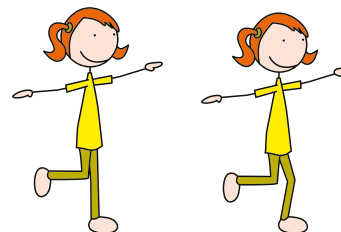
### ► Δεξιότητες ισορροπίας



Ισορροπία έχουμε όταν μπορούμε να κρατάμε το σώμα μας ακίνητο σε μια θέση.

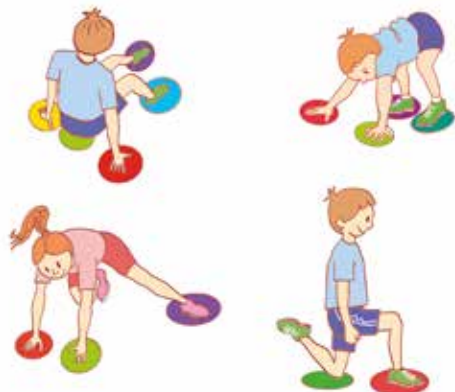
Μπορούμε να στηριζόμαστε (ισορροπούμε) πιο εύκολα όταν:

- ακουμπά στο έδαφος μεγάλο μέρος του σώματος (μεγάλη βάση στήριξης)
- έχουμε λυγισμένα πόδια (χαμηλό κέντρο βάρους)
- τα χέρια είναι στην έκταση
- κοιτάμε σε ένα σταθερό σημείο μπροστά.



### Στηρίζομαι σε σημεία του σώματος

Μπορείς να στηριχθείς σε ένα ή σε περισσότερα σημεία του σώματος:



- 5 σημεία (2 χέρια, δύο πόδια, έδρα)
- 4 σημεία (δύο χέρια, δύο πόδια)
- 3 σημεία (δύο χέρια και ένα πόδι ή ένα χέρι, ένα πόδι και ένα γόνατο)
- 2 σημεία (σε ένα χέρι και ένα πόδι)
- 1 σημείο (πλάτη, γόνατο)



Δοκίμασε τις παραπάνω στηρίξεις και συζήτησε με τον/την εκπαιδευτικό σου.

1. Τι σημαίνει ισοροπώ;
2. Πες σε έναν φίλο ή μια φίλη μία στήριξη σε τρία σημεία του σώματος που έκανες σήμερα. Ονόμασε τα μέρη του σώματος που χρησιμοποίησες.

## ► Το σώμα κυλά στο έδαφος



Πλάγιο κύλισμα με το σώμα κλειστό και συσπειρωμένο



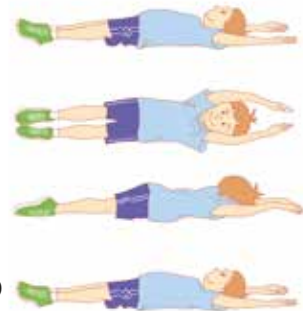
Σημεία που θα προσέξεις:

1. Πλάτη στο στρώμα, γόνατα στο στήθος, πιχούνι προς τα γόνατα, αγκώνες σφιχτά δίπλα στο σώμα.
2. Κύλισμα πρώτα στα πλάγια, μετά με πρόσωπο προς το στρώμα.
3. Πρόσωπο προς το στρώμα.
4. Πλάγια προς την άλλη πλευρά.
5. Πλάτη στο στρώμα.

Πλάγιο κύλισμα με το σώμα τεντωμένο

Σημεία που θα προσέξεις:

1. Σώμα τεντωμένο και ίσιο σαν μολύβι.
2. Κύλισμα προς τα πλάγια (δύναμη από τους ώμους) με το σώμα ίσιο και σφιχτό.
3. Συνέχισε το κύλισμα μέχρι να βρεθείς με το πρόσωπο προς το στρώμα.



## ► Δεξιότητες μετακίνησης



Οι δεξιότητες μετακίνησης είναι: βάδισμα, τζόκινγκ, τρέξιμο, πλάγια μετατόπιση, καλπασμός, αναπήδηση, οριζόντιο και κάθετο άλμα, υπερπήδηση, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών.

Στις δεξιότητες μετακίνησης που θα βρεις παρακάτω, υπάρχουν όλα τα σημεία-κλειδιά που πρέπει να γνωρίζεις για να τις εκτελέσεις σωστά.

Μέχρι το τέλος της Α΄ τάξης θα γνωρίζεις:

- τουλάχιστον 4 από τα σημεία για το βάδισμα, το τζόκινγκ, το τρέξιμο και την πλάγια μετατόπιση.
- τουλάχιστον 2 από τα σημεία για την αναπήδηση, το οριζόντιο και το κάθετο άλμα, τον καλπασμό, την υπερπήδηση, την αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών.

### Βάδισμα

Όταν βαδίζεις:

1. Το σώμα είναι ίσιο και το βλέμμα μπροστά.
2. Τα χέρια κινούνται σε αντίθεση με τα πόδια.
3. Βήμα με τα δάχτυλα των ποδιών προς τα εμπρός.
4. Το πόδι πατάει στο έδαφος φτέρνα-δάχτυλα.
5. Το γόνατο λυγίζει ελαφρά όταν το πόδι έρχεται σε επαφή με το έδαφος.



Τζόκινγκ είναι τρέξιμο με αργό και σταθερό ρυθμό.

Όταν κάνεις τζόκινγκ:

1. Οι αγκώνες είναι πολύ λυγισμένοι.
2. Τα χέρια κινούνται αντίθετα με τα πόδια.
3. Και τα δύο πόδια βρίσκονται για λίγο στον αέρα.

### Τρέξιμο

Όταν τρέχεις:

1. Το βλέμμα είναι μπροστά.
2. Το πόδι στήριξης τεντώνει και το πόδι στον αέρα (αιώρησης) λυγισμένο ανεβαίνει μπροστά (παράλληλα) μέχρι τη μέση.
3. Και τα δύο πόδια βρίσκονται για λίγο στον αέρα.
4. Τα πέλματα πατούν φτέρνα-μύτη (σε ευθεία) και οι μύτες των ποδιών δείχνουν μπροστά.
5. Κάνεις μεγάλα και γρήγορα βήματα (οι πατούσες κοντά στους γλουτούς).



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις τα σημεία κλειδιά για το τρέξιμο.

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να βρεις τα σωστά σημεία-κλειδιά για το τρέξιμο.



Πλάγια μετατόπιση (γλίστρημα): Κινείσαι πλάγια προς μια κατεύθυνση

Όταν κάνεις πλάγια μετατόπιση:

1. Το ένα πόδι κάνει πλάγιο βήμα και το άλλο έρχεται δίπλα του.



2. Τα πόδια δεν σταυρώνουν.
3. Και τα δύο πόδια βρίσκονται για λίγο στον αέρα αλλά χαμηλά στο έδαφος.
4. Τα χέρια πλάγια και λυγισμένα.
5. Κάνεις και στις δύο πλευρές (αριστερά-δεξιά).

Αν θέλεις, σκάνανε το QR code και δες τα σημεία κλειδιά για την πλάγια μετατόπιση.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις το παζλ.



Εξήγησε τη διαφορά μεταξύ τρεξίματος και πλάγιας μετατόπισης στα μέλη της οικογένειάς σου.

### Αναπήδηση (κουτσό)

Όταν κάνεις αναπήδηση:

1. Αποχειώνεσαι και προσγειώνεσαι στο ίδιο πόδι συνεχόμενα (στο δεξί ή στο αριστερό).
2. Το πόδι στον αέρα (αιώρησης) είναι λυγισμένο με την πατούσα πίσω από το σώμα και κινείται σαν εκκρεμές.
3. Το πόδι στήριξης πατάει δυνατά και σπρώχνει για να πάει το σώμα μπροστά.
4. Τα χέρια λυγισμένα, κινούνται μαζί μπροστά-πίσω.
5. Κάνεις και με το δεξί και με το αριστερό πόδι.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να βρεις τα σωστά σημεία-κλειδιά για την αναπήδηση.



### Οριζόντιο άλμα: άλμα για απόσταση, άλμα για να πας μακριά

Όταν κάνεις οριζόντιο άλμα:

1. Αποχειώνεσαι και προσγειώνεσαι στα δύο πόδια ταυτόχρονα.
2. Τα πόδια λυγίζουν και τα χέρια κινούνται κάτω και πίσω από το σώμα.
3. Τα χέρια κινούνται με δύναμη μπροστά και ψηλά.
4. Όλο το σώμα στον αέρα, τεντωμένο προς τα εμπρός.
5. Τα πόδια λυγίζουν, ακουμπούν φτέρνες-μύτες.
6. Τα χέρια κατεβαίνουν με δύναμη προς τα κάτω και πίσω.



Αν θέλεις, σκάνανε το QR code και δες τα σημεία-κλειδιά για το οριζόντιο άλμα.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να βρεις τα σωστά σημεία κλειδιά για το οριζόντιο άλμα.



**Κάθετο άλμα:** Άλμα προς τα επάνω, άλμα για να πας ψηλά.

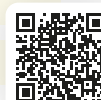
**Όταν κάνεις κάθετο άλμα:**

1. Απογειώνεσαι και προσγειώνεσαι στο ίδιο σημείο.
2. Τα πόδια λυγίζουν και τα χέρια κινούνται κάτω και πίσω από το σώμα.
3. Τραβάς τα χέρια δυνατά μπροστά και πάνω (στην ανάταση).
4. Όλο το σώμα είναι τεντωμένο στον αέρα.
5. Τα πόδια λυγίζουν για ομαλή προσγείωση (απορρόφηση δύναμης).
6. Τα χέρια κατεβαίνουν προς τα κάτω και πίσω.



Αν θέλεις, σκάνανε το QR code και δες τα σημεία-κλειδιά για το κάθετο άλμα.

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις το παζλ.



**Καλπασμός:** Κίνηση προς τα εμπρός σαν αλογάκι, με το ίδιο πόδι συνέχεια μπροστά

**Όταν κάνεις καλπασμό:**

Το πόδι οδηγός (συνέχεια μπροστά) κάνει βήμα και το πίσω πόδι ακολουθεί, πατώντας λίγο πιο πίσω του.

1. Και τα δύο πόδια βρίσκονται για λίγο στον αέρα χαμηλά/κοντά στο έδαφος.
2. Τα χέρια λυγισμένα κινούνται ταυτόχρονα μπροστά.
2. Το σώμα «βλέπει» πάντα μπροστά.
4. Κάνεις και με δεξί και με αριστερό πόδι «οδηγό».



Αν θέλεις, σκάνανε το QR code και δες τα σημεία-κλειδιά για τον καλπασμό.

**Υπερπήδηση:** ένα μεγάλο βήμα στον αέρα

**Όταν κάνεις υπερπήδηση:**

1. Απογειώνεσαι με το ένα πόδι και προσγειώνεσαι στο άλλο.
2. Το πίσω πόδι σπρώχνει και τεντώνει.
3. Τα πόδια είναι τεντωμένα ψηλά στον αέρα.



4. Τα χέρια κινούνται αντίθετα από τα πόδια με μεγάλες κινήσεις και βοηθούν το σώμα να πάει μπροστά.
5. Και τα δύο πόδια βρίσκονται στον αέρα, περισσότερο από το τρέξιμο.
6. Το μπροστινό γόνατο λυγίζει στην προσγείωση.



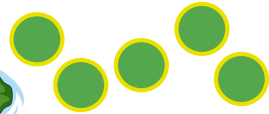
Ο αχυρώνας: Βοήθησε το αλογάκι να πάει από τον αχυρώνα στο δέντρο και να χυρίσει πίσω.

Ποιες δεξιότητες προτείνεις να χρησιμοποιήσει;



Το βατραχάκι θέλει να πάει από νούφαρο σε νούφαρο χωρίς να πέσει μέσα στη λίμνη.

Μπορείς να του πεις ποιες δεξιότητες μπορεί να χρησιμοποιήσει;



### Αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών

Όταν κάνεις αναπήδηση με εναλλαγή των ποδιών:

1. Το βήμα-αναπήδηση γίνεται μία φορά με το ένα πόδι και μία με το άλλο.
2. Το πόδι στον αέρα (αιώρησης) βρίσκεται κοντά/χαμηλά στο έδαφος.
3. Τα χέρια κινούνται αντίθετα από τα πόδια στο ύψος της μέσης.
4. Κάνεις χαμηλή αναπήδηση (κουτσό).
5. Η κίνηση είναι ρυθμική - συνεχόμενη.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις τα σημεία-κλειδιά για την αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών.



Πες 2 σημεία-κλειδιά για να κάνεις σωστά το οριζόντιο άλμα, την αναπήδηση και την υπερπήδηση.

### Δεξιότητες χειρισμού

Στις δεξιότητες χειρισμού που θα διαβάσεις, υπάρχουν όλα τα σημαντικά σημεία που πρέπει να γνωρίζεις για να τις εκτελέσεις σωστά.

Προσπάθησε να κάνεις σωστά τουλάχιστον 2 από αυτά τα σημεία.



Οι δεξιότητες χειρισμού που γίνονται με τα πόδια είναι: το λάκτισμα (η κλοτσιά), το σταμάτημα της μπάλας και η ντρίμπλα (οδήγημα/ προώθηση της μπάλας).



Οι δεξιότητες χειρισμού που γίνονται με τα χέρια είναι: ρίψη με χέρια από πάνω και από κάτω, κύλισμα μπάλας, ρίψη με ένα χέρι από πάνω και από κάτω, υποδοχή, χτύπημα με αντικείμενο, βολέ (χτύπημα μπάλας που βρίσκεται στον αέρα με κίνηση χεριού από κάτω ή από πάνω), ντρίμπλα, δεξιότητες με σχοινάκι.

### Δεξιότητες χειρισμού με τα πόδια

**Λάκτισμα:** το χτύπημα της μπάλας με το πόδι

**Όταν λακτίζεις μια μπάλα:**

1. Κάνεις μεγάλο βήμα ή άλμα πριν από την επαφή με την μπάλα.
2. Το πόδι στήριξης βρίσκεται κοντά/ δίπλα στην μπάλα.
3. Το ίδιο χέρι με το πόδι στήριξης έρχεται μπροστά.
4. Το σώμα γέρνει προς τα πίσω.
5. Το πόδι που κλοτσάει τεντώνει προς τα πίσω και μετά μπροστά.
6. Το λάκτισμα (η κλοτσιά) γίνεται με το πάνω μέρος του πέλματος.
7. Το πόδι που κλοτσάει τεντώνει προς τον στόχο και το πόδι στήριξης ανασηκώνεται στα δάχτυλα ή «ξεκολλά» από το έδαφος.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις τα σημεία-κλειδιά του λακτίσματος.

### Σταμάτημα της μπάλας με το πόδι



Πώς θα σταματήσεις με το πόδι μια μπάλα που κινείται;  
Με τις κνήμες ή το κάτω μέρος του ποδιού.

**Όταν σταματάς μια μπάλα:**

1. Το σώμα είναι πίσω από την μπάλα.
2. Το βλέμμα είναι στην μπάλα.
3. Κινείσαι προς την μπάλα.
4. Τα χέρια βρίσκονται έξω και στα πλάγια για ισορροπία.
5. Σταματάς την μπάλα με το πέλμα ή τις κνήμες.
6. Κάνεις υποχώρηση κατά την επαφή με την μπάλα.





### Με ποιο σημείο του ποδιού

- λακτίζει την μπάλα το παιδί με το πράσινο μπλουζάκι;
- σταματά την μπάλα το παιδί με το ροζ μπλουζάκι;



Εξήγησε σε ένα μέλος της οικογένειάς σου πώς γίνεται το λάκτισμα.

**Ντρίμπλα με το πόδι:** η μετακίνηση με την μπάλα στα πόδια.

**Όταν κάνεις ντρίμπλα με το πόδι:**

1. Σπρώχνεις την μπάλα με το μέσα, έξω ή πάνω μέρος του ποδιού (όχι κλοτσιά).
2. Η μπάλα βρίσκεται συνεχώς κοντά στα πόδια.
3. Το βλέμμα είναι μπροστά.
4. Το σώμα είναι πίσω από την μπάλα.
5. Κάνεις πολλές και συχνές επαφές με την μπάλα.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να βρεις τα σωστά σημεία-κλειδιά για την ντρίμπλα με το πόδι.



Ντρίμπλαρε την μπάλα μέχρι τον κώνο.

Άγγιξε την μπάλα τουλάχιστον τρεις φορές.



Πώς μπορείς να το καταφέρεις;

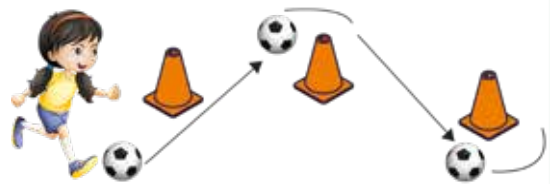
Μένει η μπάλα κοντά σου όταν την οδηγείς; Ναι, όχι. Γιατί;

Τι θα πεις σε ένα άλλο παιδί για να το καταφέρει;



Προσπάθησε να ντρίμπλάρεις την μπάλα όπως το παιδί στην εικόνα.

Πες στον/στην εκπαιδευτικό ή σε ένα άλλο παιδί ποια μέρη του ποδιού θα χρησιμοποιήσεις για να οδηγήσεις την μπάλα στην κατεύθυνση που θέλεις.



### Δεξιότητες χειρισμού με τα χέρια

**Κύλισμα μπάλας:** η μπάλα κυλά στο έδαφος χωρίς να αναπηδά.

**Όταν κάνεις κύλισμα της μπάλας:**

1. Κάνεις βήμα με το αντίθετο πόδι.
2. Τα γόνατα λυγίζουν και το σώμα κατεβαίνει χαμηλά.
3. Το χέρι με την μπάλα κινείται κάτω και πίσω.
4. Το βάρος μεταφέρεται στο μπροστινό πόδι.
5. Η μπάλα «ελευθερώνεται» χαμηλά (κάτω από το γόνατο) και κυλάει.



Δες την εικόνα και κύκλωσε:  
Το παιδί κυλά σωστά την μπάλα;  
ΝΑΙ ΟΧΙ



**Ρίψη με ένα χέρι από πάνω**

**Όταν ρίχνεις από πάνω προσέχεις:**

1. Το αντίθετο πόδι μπροστά και ο ώμος προς τον στόχο.
2. Το χέρι ρίψης να κινείται προς τα κάτω και πίσω.
3. Ο αγκώνας να είναι προς τα έξω και η μπάλα να είναι κοντά στο αφτί.
4. Ο κορμός στρίβει προς τα εμπρός και το άλλο χέρι δείχνει τον στόχο.
5. Κάνεις βήμα μπροστά με το ίδιο πόδι (με το χέρι ρίψης).
6. Το χέρι ρίψης κατεβαίνει προς την αντίθετη πλευρά.



Αν θέλεις, σκάνανε το QR code και δες τα σημεία-κλειδιά για τη ρίψη με κίνηση του χεριού από πάνω.

**Ρίψη με ένα χέρι από κάτω**

**Όταν κάνεις ρίψη από κάτω:**

1. Το χέρι ρίψης κινείται προς τα κάτω και πίσω.
2. Κάνεις βήμα μπροστά με το αντίθετο πόδι (από το χέρι ρίψης).
3. Στροφή του κορμού, το άλλο χέρι δείχνει τον στόχο.
4. Η μπάλα «ελευθερώνεται» μεταξύ γονάτου και μέσης.
5. Το χέρι ρίψης «ακολουθεί» την πορεία της μπάλας.

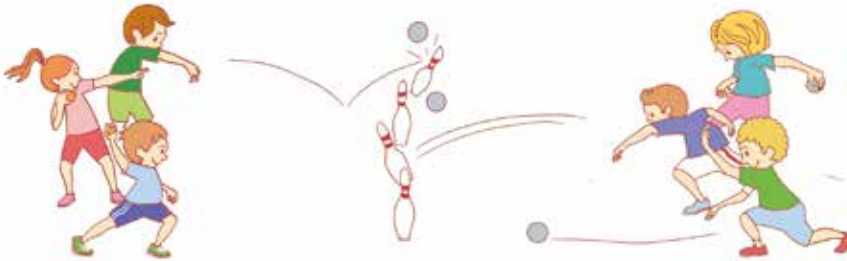




Κύκλωσε τη ρίψη από κάτω.



Τα παιδιά θέλουν να παίξουν το παιχνίδι που βλέπεις στην εικόνα.



Ποιες δεξιότητες χρησιμοποιούν;

Μπορείς να τους πεις πώς να τις κάνουν σωστά;

**Υποδοχή: πιάνω ένα αντικείμενο που «πετά»**

**Όταν κάνεις υποδοχή:**

1. Το βλέμμα είναι στην μπάλα και κάνεις κίνηση προς αυτή.
2. Τα χέρια βρίσκονται λυγισμένα μπροστά.
3. Τα χέρια απλώνουν για να πιάσουν την μπάλα.
4. Η μπάλα πιάνεται με τις παλάμες.
5. Οι αγκώνες λυγίζουν και φέρνουν την μπάλα κοντά στο σώμα.
6. Υποδοχή ψηλά: οι αντίχειρες είναι κοντά. Υποδοχή χαμηλά: τα μικρά δάχτυλα είναι κοντά.



**Χτύπημα με ρακέτα - ένα χέρι**

**Όταν κάνεις χτύπημα με ρακέτα:**

1. Η ρακέτα είναι πίσω από το σώμα.
2. Κάνεις βήμα με το αντίθετο πόδι.
3. Το βλέμμα είναι στην μπάλα.



4. Το σώμα στρίβει, ο αντίθετος ώμος «βλέπει» τον στόχο.
5. Η ρακέτα κινείται από κάτω προς τα πάνω και χτυπά την μπάλα.

### Χτύπημα με μαστούνι - δύο χέρια

Όταν κάνεις χτύπημα με μαστούνι με δύο χέρια:

1. Το «δυνατό» χέρι πιάνει το μαστούνι πάνω από το άλλο.
2. Ο αντίθετος ώμος «βλέπει» την μπάλα, τα πόδια είναι παράλληλα.
3. Το βάρος πέφτει στο πίσω πόδι.
4. Το βλέμμα είναι στην μπάλα.
5. Το σώμα στρίβει κατά το χτύπημα.



### Ντρίμπλα με το χέρι - Η μπάλα αναπηδά!

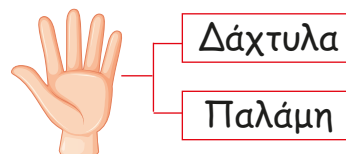
Όταν εκτελείς ντρίμπλα με το χέρι:

1. Το αντίθετο πόδι είναι μπροστά, τα γόνατα είναι λυγισμένα.
2. Η μπάλα σπρώχνεται με τα δάχτυλα και τον καρπό (όχι χτύπημα).
3. Η μπάλα αναπηδά μπροστά (ανάμεσα στις «μύτες» των ποδιών).
4. Η μπάλα αναπηδά μέχρι τη μέση.
5. Το βλέμμα είναι μπροστά.



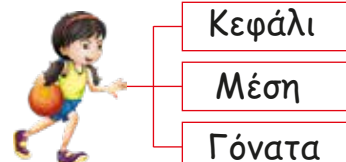
Κύκλωσε το σωστό σημείο.

- Με ποιο σημείο του χεριού πρέπει να κάνεις ντρίμπλα;
- Πόσο ψηλά πρέπει να κάνεις ντρίμπλα;
- Πού πρέπει να κοιτάς όταν κάνεις ντρίμπλα;



Δάχτυλα

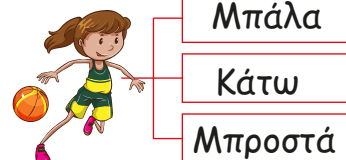
Παλάμη



Κεφάλι

Μέση

Γόνατα



Μπάλα

Κάτω

Μπροστά



Αν θέλεις, σκάνανε το QR code και κάνε το παιχνίδι μνήμης για τις δεξιότητες.

**Βολέ** είναι το χτύπημα της μπάλας που βρίσκεται στον αέρα με κίνηση χεριών από κάτω ή από πάνω.



Χτύπημα με τις άκρες των δαχτύλων



Χτύπημα με τις παλάμες

Όταν χτυπάς μία μπάλα που βρίσκεται ψηλά, προσέχεις:

- ✓ τα χέρια να είναι ψηλά
- ✓ το σώμα να βρίσκεται κάτω από την μπάλα
- ✓ να χτυπάς την μπάλα με τις άκρες των δαχτύλων
- ✓ τα γόνατα και οι αγκώνες να τεντώνουν μετά το χτύπημα.

**Σχοινάκι: γυρνώ και πηδώ**

Το σχοινάκι είναι μια διασκεδαστική δραστηριότητα για να παίξεις στην παιδική χαρά και ένας εξαιρετικός τρόπος για να ασκηθείς.

Οι αγκώνες είναι κοντά στο σώμα.

Γυρνάς το σχοινάκι με τους καρπούς.

Τα γόνατα είναι λίγο λυγισμένα.



Αναπήδηση στο μπροστινό μέρος του ποδιού, χαμηλά στο έδαφος. Συνεχόμενες αναπηδήσεις με ρυθμό.



Το σχοινάκι είναι μια διασκεδαστική δραστηριότητα για να παίξεις στην παιδική χαρά και ένας εξαιρετικός τρόπος για να ασκηθείς.



Δείξε και πες στα μέλη της οικογένειάς σου πώς κάνεις σχοινάκι.

Αν θέλεις, σκάνανε το QR code και βρες σε ποια οικογένεια ανήκει η κάθε δεξιότητα.



### 3.1 Ψάχνω σχέδια να βρω



Συζητήστε με τον/την εκπαιδευτικό. Τι πρέπει να γνωρίζετε για να παίξετε με επιτυχία τα παιχνίδια και τις δραστηριότητες;

- Τους κανόνες του παιχνιδιού: μέσα σε ποιον χώρο μπορείτε να κινηθείτε, τι πρέπει να κάνετε.
- Πού και πώς να κινηθείτε για να παίξετε με επιτυχία.

#### Παιχνίδι κυνηγητού



Για να παίξεις κυνηγητό:

- Κοιτάζεις τον χώρο για να κινηθείς μακριά από τον κυνηγό.
- Είσαι έτοιμος/η να κινηθείς σε οποιαδήποτε κατεύθυνση.
- Αλλάζεις γρήγορα κατεύθυνση και ταχύτητα ενώ κινείσαι.






Σκέψου και κύκλωσε. Στα παιχνίδια κυνηγητού:


Κινείσαι μόνο στον χώρο του παιχνιδιού.	Ναι	Όχι
Γνωρίζεις τι να κάνεις όταν είσαι ο κυνηγός.	Ναι	Όχι
Γνωρίζεις τι να κάνεις όταν είσαι ο κυνηγημένος.	Ναι	Όχι
Γνωρίζεις τι να κάνεις εάν σε ακουμπήσει ο κυνηγός.	Ναι	Όχι



Σκέψου και απάντησε:

	Όταν παίζεις κυνηγητό, τι θέλεις να καταφέρεις;
	Εάν σε κυνηγούν, τι κάνεις για να ξεφύγεις από τον κυνηγό;
	Εάν είσαι ο κυνηγός, τι κάνεις για να πιάσεις/ακουμπήσεις τα άλλα παιδιά;

## Παιχνίδι σε στόχο

	<p>Για να ρίξεις σε στόχο:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Κοιτάζεις τον στόχο.</li><li>• Συγκεντρώνεσαι.</li><li>• Επιλέγεις πότε θα ρίξεις.</li></ul>
---	---

## Σκέψου και παίξε



### Παιχνίδι: Προστάτευσε το καλάθι

- ✓ Το αγόρι θέλει να ρίξει την μπάλα μέσα στο καλάθι.
- ✓ Το κορίτσι προσπαθεί να τον εμποδίσει.
- ✓ Πού πρέπει να σταθεί το κορίτσι για να εμποδίσει το αγόρι να ρίξει την μπάλα μέσα στο καλάθι;



Αν θέλεις, σκάνανε το QR code και κάνε το παζλ.



### Παιχνίδι: Το κλέψιμο της μπάλας

- ✓ Το παιδί στη μέση προσπαθεί να ακουμπήσει ή να κλέψει την μπάλα.
- ✓ Τα δύο παιδιά που βρίσκονται έξω ρίχνουν την μπάλα το ένα στο άλλο.
- ✓ Πού και πώς θα ρίξεις την μπάλα για να μην την πιάσει το παιδί που είναι στη μέση;




Αν θέλεις, σκάνανε το QR code και δες τις κατηγορίες παιχνιδιών.



Στο σπίτι ρώτησε τους γονείς και τους παππούδες σου για τα παιχνίδια που έπαιζαν πιο παλιά.

Γράψε την ονομασία τους στον πίνακα. Κόλλησε ή ζωγράφισε μία εικόνα για κάθε παιχνίδι.

Βόλοι ή μπίλιες 	



Διάλεξε ένα παιχνίδι από αυτά και εξήγησέ το στα άλλα παιδιά στο σχολείο ή στη γειτονιά.

### 3.2 Χώμα, χιόνι και νερό; Ξέρω εγώ να κινηθώ

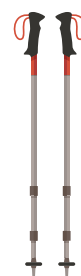
Στο χιόνι περπατώ - στον πάγο δεν γλιστρώ (αποφεύγω πτώσεις και τραυματισμούς):

- Γέρνω λίγο το σώμα και πατώ όλο το πέλμα.
- Οι μύτες των ποδιών είναι προς τα έξω, όπως του πιγκουίνου.
- Κάνω μικρά βήματα.
- Τα χέρια είναι στα πλάγια για ισορροπία. Έξω από τις τσέπες.
- Κοιτάζω που πατάω. Περπατώ ΑΡΓΑ.



Πεζοπορία: χρησιμοποιώ τα ειδικά μαστούνια (μπατόν)

- Βοηθούν στο περπάτημα ειδικά στην ανηφόρα.
- Βοηθούν στην ισορροπία στα δύσκολα σημεία.
- Τα χρησιμοποιώ όπως στο περπάτημα: αριστερό πόδι - δεξί χέρι, δεξί πόδι - αριστερό χέρι.

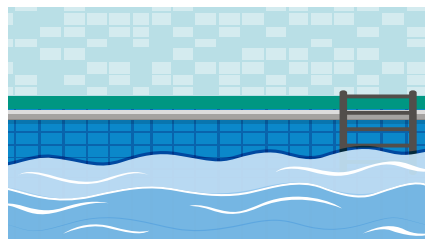


Στο κολυμβητήριο

- Στο κολυμβητήριο φοράω παντόφλες που δεν γλιστράνε.
- Μπαίνω και βγαίνω (από την πισίνα) μόνο από τις σκάλες, με πλάτη προς την πισίνα.
- Μέσα στην πισίνα φοράω σκουφάκι και γυαλιά κολύμβησης.
- Χρησιμοποιώ τον βοηθητικό εξοπλισμό (σανίδα, σωλήνα επίπλευσης) που μου λέει ο/η εκπαιδευτικός.



Στην πισίνα μπαίνεις από...; Κύκλωσε τη σωστή εικόνα.



## Στη Θάλασσα

- Μπαίνω στη θάλασσα πάντα με έναν ενήλικα.
- Μπαίνω αργά, χωρίς βουτιές.
- Φοράω τουβλάκια (ή σωσίβιο γιλέκο, μπρατσάκια, κουλούρα) και κολυμπάω στα ρηχά.



Ετοίμασε την τσάντα σου για τη θάλασσα. Κύκλωσε αυτά που θα πάρεις μαζί σου.



## 4.1 Μαθαίνω την ιστορία του αθλητισμού

### Η γέννηση των Ολυμπιακών Αγώνων

Υπάρχουν πολλοί μύθοι γύρω από τη γέννηση των Ολυμπιακών Αγώνων τα αρχαία χρόνια. Τρεις από αυτούς είναι πολύ γνωστοί. Ο μύθος του Ιδαίου Ηρακλή, ο μύθος του Θηβαίου Ηρακλή και ο μύθος του Πέλοπα και της Ιπποδάμειας.

Αν θέλεις, μπορείς να ακούσεις τους μύθους για τη γέννηση των Ολυμπιακών Αγώνων, σκανάροντας το QR code.



### Χρωμάτισε τον κότινο



Δημιουργήστε, αν θέλετε, έναν κότινο από χαρτόνι και έναν αληθινό κότινο με κλαδιά ελιάς!  
Διακοσμήστε την τάξη ή και τους διαδρόμους του σχολείου με τις δημιουργίες σας.

Μπορείς με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ή/και του γονέα, να δεις περισσότερα για τους Αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες και τους Πρωταθλητές στην Αρχαία Ελλάδα.

<https://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/10439>

<https://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/609>



### Ταξίδι στον χρόνο με το αερόστατο






Οι αρχαίοι Έλληνες γυμνάζονταν πολύ για να έχουν δύναμη και υγεία.

Πολλά από τα αγωνίσματα που συμμετείχαν υπάρχουν και σήμερα όπως ο δρόμος, το άλμα, το ακόντιο, ο δίσκος, η πάλη και άλλα. Οι πρώτοι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες έγιναν στο Παναθηναϊκό Στάδιο της Αθήνας το 1896.





Γράψε πάνω από κάθε αθλητή το αγώνισμα που κάνει.

Α_ό_ _ _ο	Δ_ό_ _ _ς	Πά_η	Δί_ _ _ς	Ά_ _α
				

**Παίζοντας σε ένα αρχαίο και σε ένα σύγχρονο πάρκο**



Στα αρχαία χρόνια τα παιδιά έπαιζαν παιχνίδια που μοιάζουν με τα σημερινά, αλλά είχαν διαφορετική ονομασία και τα όργανα ήταν κατασκευασμένα από άλλο υλικό.

Έπαιζαν κουτσό, κυνηγητό, τυφλόμυγα, σχοινάκι, σβούρα, παιχνίδια με μπάλα, στεφάνια και άλλα.

Δες και σύγκρινε τα παιχνίδια που παίζουν τα παιδιά στις παρακάτω εικόνες.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να παίξεις το παιχνίδι για τους Ολυμπιακούς Αγώνες.

**4.2 Γνωρίζω εκπαιδευτικά και παραδοσιακά παιχνίδια**

**Με το εκπαιδευτικό παιχνίδι:**

- ✓ Μαθαίνω-Σκέφτομαι-Διασκεδάζω-Εκφράζομαι-Δημιουργώ-Συνεργάζομαι
- ✓ Ενδιαφέρομαι να μάθω και όχι να κερδίσω.

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να παίξεις το παιχνίδι.




**Παίζουμε παραδοσιακά παιχνίδια**

Παραδοσιακά είναι τα παιχνίδια που παίζονταν από τους παλαιότερους και συνεχίζουν να παίζονται μέχρι σήμερα. Άλλα μεταφέρθηκαν προφορικά και άλλα τα έδειχναν οι μεγαλύτεροι στους μικρότερους.

Τέτοια παιχνίδια είναι ο Λύκος και το αρνί, Περνά-περνά η μέλισσα, Αλάτι ψιλό, Τα μήλα, Η μικρή Ελένη, Δεν περνάς κυρά-Μαρία και άλλα. Κάθε χώρα έχει τα δικά της παραδοσιακά παιχνίδια.

Γνωστά παραδοσιακά παιχνίδια

Περνά-περνά η μέλισσα	Το κρυφτό	Το κουτσό	Τα μήλα	Αλάτι ψιλό	Ο λύκος και το αρνί
					

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να μάθεις περισσότερα για μερικά γνωστά παραδοσιακά παιχνίδια.



Τα παραδοσιακά παιχνίδια είναι σημαντικά. Μας βοηθούν να καταλάβουμε πώς ζούσαν και πώς σκέφτονταν οι άνθρωποι. Πώς ήταν οι σχέσεις των ανθρώπων και των λαών την εποχή εκείνη.



Πες ή γράψε ποια παραδοσιακά παιχνίδια παίζετε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.



Στο σπίτι μπορείτε να πείτε στα μέλη της οικογένειάς σας γιατί τα παραδοσιακά παιχνίδια είναι σημαντικά, αλλά και να παίξετε μαζί τους όποιο ή όποια σας αρέσουν.

Παίζετε και στο διάλειμμα ή στο πάρκο παραδοσιακά παιχνίδια; Ποια;



Αν θέλεις, δοκίμασε να τα παίξεις στο διάλειμμα, στο σχολείο με τα άλλα παιδιά.

## Γλωσσάρι

Ακολουθώ: κινούμαι πίσω από άλλο παιδί ή ομάδα παιδιών.

Ασύμμετρη κίνηση: είναι η διαφορετική κίνηση των χεριών και των ποδιών των δύο πλευρών του σώματος.

Γενικός χώρος: είναι όλος ο χώρος του παιχνιδιού.

Δραστηριότητα: είναι η φυσική δραστηριότητα που περιλαμβάνει όλες τις μορφές της κίνησης του σώματος.

Δυνατή κίνηση: έντονη, βαριά.

Εκπαιδευτικά παιχνίδια: συμμετέχουν δύο ή και περισσότερα παιδιά, δεν «καίγεται» κανένα. Έχουν στόχους, αναπτύσσουν δεξιότητες και γνώσεις.

Εκπαιδευτική γυμναστική: η προσπάθεια εκμάθησης μιας νέας δεξιότητας χωρίς ανταγωνισμό.

Ελαφριά κίνηση: απαλή.

Κινητικές δεξιότητες: είναι τα ρήματα στην κίνηση, π.χ. πετώ, πιάνω, χτυπώ.

Κινητικές έννοιες: είναι τα επιρρήματα στην κίνηση, π.χ. εμπρός, πίσω, αργά, γρήγορα, ψηλά, χαμηλά.

Παιχνίδι: είναι το κινητικό παιχνίδι, με ευχάριστη και διασκεδαστική μορφή.

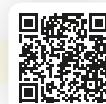
Προσωπικός (ατομικός) χώρος: είναι ο χώρος/η περιοχή γύρω από κάποιον/α που κινείται χωρίς να ακουμπά κάποιο άλλο άτομο.

Ρυθμός: είναι ένα σημαντικό στοιχείο για τον χρόνο και την ταχύτητα των κινήσεων του σώματος.

Σημεία-κλειδιά: είναι τα σημεία προσοχής για τη σωστή εκτέλεση.

Συμμετρική κίνηση: είναι η όμοια κίνηση των χεριών και των ποδιών των δύο πλευρών του σώματος.

Μπορείς να σκανάρεις το QR code, να επιλέξεις λέξη και να διαβάζεις τον ορισμό της.



## Βιβλιογραφία και περισσότερες πηγές για πληροφόρηση

Αρβανίτη, Ν., Βασιλειάδης, Ν., Γεωργιάδης, Κ., Κέλλης, Η., Λιούμπη, Ε., Μακρής, Α., Μάστορα, Ι. (2002). Ολυμπιακό 2004άδιο 6-9 ετών, ΥΠ.Ε.Π.Θ, Ο.Ε.Ο.Α. ΑΘΗΝΑ 2004. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Γρίβα, Α. (2002). Ελάτε να παίξουμε. Εκδόσεις Θυμάρι.

Department of Education, Victoria. (1996). Fundamental Motor Skills. A Manual for Classroom Teachers.

<https://fusecontent.education.vic.gov.au/6f9265d9-afef-4a9a-9228-05a039225985/fmsteacher.pdf>

Δέρρη, Β. (2007). Η Φυσική Αγωγή στην αρχή του 21ου αιώνα. Σκοποί, στόχοι και επιδιώξεις στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Δέρρη, Β., Χασάνδρα, Μ., Βασιλειάδου, Ό., Δημητρίου, Ε., Κοσμίδου, Ευ., Κυρχυρίδης, Π., Λεβεντάκης, Χ., & Παπαμίχου, Α. (2022). Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό (2η έκδοση). Αθήνα: Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής.

- Δέρρη, Β., Χασάνδρα, Μ., Βασιλειάδου, Ό., Δημητρίου, Ε., Κοσμίδου, Ευ., Κυργυρίδης, Π., Λεβεντάκης, Χ., & Παπαμίχου, Α. (2022). Οδηγός Εκπαιδευτικού. Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό (2η έκδοση). Αθήνα: Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής.
- Διγγελίδης Ν., & Παπαϊωάννου, Α. (2003). Για ένα ενδιαφέρον μάθημα Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Σχολείο. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Donnelly, C. F., Mueller, S. S., & Gallahue, L. D. (2017). Αναπτυξιακή φυσική αγωγή για όλα τα παιδιά. Από τη θεωρία στην πράξη. Δεύτερη ελληνική έκδοση, Επιμέλεια Χ. Τσορμπατζούδης, & Χρ. Ευαγγελινού. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Edwards, C. L., Bayless, M. K., & Ramsey, E. M. (2010). Μουσική και Κίνηση. Ένας τρόπος ζωής για το μικρό παιδί. Επιμέλεια Ευρυδίκη Ζαχοπούλου. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Gallahue, L. D. (2002). Αναπτυξιακή φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά. Μετάφραση - Επιμέλεια Χρ. Ευαγγελινού, & Α. Παππά. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Griggs, G., & Randall, V. (Eds.). (2022). An Introduction to Primary Physical Education (2nd ed.). Routledge.
- Haibach-Beach P. S., Reid, G. D., & Collier. D. H. (2018). Κινητική Μάθηση και Ανάπτυξη. Επιστημονική Επιμέλεια Χαρίλαος Ζάραγκας. Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο.
- Κλιάφα, Μ., & Βαλάση, Ζ. (2009). Ας παίξουμε πάλι. Εκδόσεις Κέδρος.
- Μασσού, Φ., & Κούκου, Π. (2014). Οι βασικές κινητικές δεξιότητες στο Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Σχολείο. Κύπρος.
- Manitoba Education, Training and Youth, (2001). Kindergarten to Grade 4, Physical Education/Health Education: A Foundation for Implementation. Winnipeg, Manitoba.
- Mitchell, A. S., & Walton-Fisette, I. J. (2023). Τα ουσιώδη στη διδασκαλία της φυσικής αγωγής: πρόγραμμα σπουδών, διδασκαλία, και αξιολόγηση (2η εκδ.) Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης Β. Δέρρη. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε.
- Rangrazi, R. P. (1999). Διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. Επιμέλεια έκδοσης Ευθύμης Κιουμουρτζόγλου. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ, & Γούδας, Μ. (2007). Για μια καλύτερη Φυσική Αγωγή. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- PDST (2017). Move Well, Move Often: Developing the physically literate child through the lens of fundamental movement skills. Book 1 - Skills and Activities, PE Curriculum. Dublin. <https://www.scoilnet.ie/pdst/physlit/>
- Ulrich, D. A. (2016). Test of gross motor development (3rd ed.). Austin, TX: Pro-Ed.
- Winnipeg School Division (2016). Fundamental Movement Skills Assessment (Kindergarten -Grade 5). [https://media.winnipegssd.ca/docs/6b6d1c3e-f1da-4555-86f8-1ac26472f899\\_Fundamental%20Movement%20Skills%20Guide%20-%20English.pdf](https://media.winnipegssd.ca/docs/6b6d1c3e-f1da-4555-86f8-1ac26472f899_Fundamental%20Movement%20Skills%20Guide%20-%20English.pdf)

