

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Ευδοξία Κοσμίδου • Ασπασία Παπαμίχου •
Όλγα Βασιλειάδου • Βασιλική Δέρρη

Φυσική Αγωγή

Β΄ Δημοτικού



Α΄ Τεύχος

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

Φυσική Αγωγή

Β' Δημοτικού

α' τεύχος

Επιστημονική Επιτροπή Αξιολόγησης

Συντονιστής / Αξιολογητής

Δημήτριος Χατζόπουλος

Εν ενεργεία μέλος Δ.Ε.Π.

Αξιολογητής

Αντώνιος Χριστόδουλος

Εν ενεργεία Εκπαιδευτικός

Αξιολογήτρια

Φωτεινή Σκαφίδα

Εν ενεργεία Εκπαιδευτικός

Τεχνικός Εμπειρογνώμονας

Γεωργία Αλεξούδα

Πτυχιούχος Πληροφορικής

Επικουρικός Εμπειρογνώμονας

Παρασκευή Καλογεροπούλου

Πτυχιούχος Γραφιστικής

Υπεύθυνη Διδακτικού Πακέτου

Παυλίνα Χαραλαμπίδου

για το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Σύμβουλος Β΄ ΙΕΠ

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

Ευδοξία Κοσμίδου • Ασπασία Παπαμίχου • Όλγα Βασιλειάδου • Βασιλική Δέρρη

Φυσική Αγωγή

Β΄ Δημοτικού

α΄ τεύχος

ΑΝΑΔΟΧΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ



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

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Ευδοξία Κοσμίδου, Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό ΣΕΦΑΑ/ΤΕ-ΦΑΑ ΑΠΘ

Ασπασία Παπαμίχου, 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

Γιώργος Βίδος, Γραφικές τέχνες

Καίτη Αλεξοπούλου, Γραφικές τέχνες

Καίτη Αλεξοπούλου, Γραφικές τέχνες

Ζαχαρίας Παπαντωνίου, Εικονογράφος

**ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ
ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ**

ΣΥΛΛΗΨΗ – ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑ-
ΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ
ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΨΗΦΙΑΚΩΝ
ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ

Συγγραφική ομάδα

Connection3 IKE

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Η ταυτότητα του βιβλιοτετραδίου

7

1ο Κεφάλαιο - Κινητικό

1η Ενότητα - Κινητικές δεξιότητες		
1.1	Χρησιμοποιώ έννοιες σε κινητικές δεξιότητες	12
2.1	Εκτελώ δεξιότητες μετακίνησης πολύ καλά	18
3.1	Εκτελώ πολύ καλά δεξιότητες ισορροπίας	21
4.1	Εκτελώ αρκετά καλά δεξιότητες χειρισμού	24
5.1	Παίζω και κινούμαι, με στρατηγικές, μόνος μου ή με άλλους	31
6.1	Συνδυάζω (ενώνω) διάφορες δεξιότητες	34
6.2	Συνδυάζω (ενώνω) διάφορες δεξιότητες με τον ρυθμό	35
6.3	Εκτελώ με ρυθμό δραστηριότητες με μουσική, μόνος/η ή με παρέα	37
6.4	Συνδυάζω κινητικές δεξιότητες και έννοιες σε εκπαιδευτικά παιχνίδια	38
6.5	Συνδυάζω κινητικές δεξιότητες σε ατομικές δραστηριότητες	39
7.1	Εκτελώ βασικές δεξιότητες στο νερό	39
2η Ενότητα - Κινητική δημιουργικότητα		
8.1	Δημιουργώ πρωτότυπες κινήσεις	41
Σύνοψη κεφαλαίου		43
Δραστηριότητες (προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)		43
Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (Αποτιμητές)		44

2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό

1η Ενότητα - Κινητικές έννοιες και έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων		
1.1	Κατανώ τις αλλαγές στην κίνηση	46
1.2	Κατανώ τα στοιχεία του ρυθμού και τα ταιριάζω με δεξιότητες	52
2.1	Διακρίνω τα σημεία-κλειδιά των δεξιοτήτων	54
3.1	Κατανώ κανονισμούς και στρατηγικές στις δραστηριότητες και στα παιχνίδια	65
3.2	Σε πλαγιά, σε παραλία ή σε πάγο, έχω σχέδιο	67
4.1	Από τους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες στους σύγχρονους	68
Γλωσσάρι		70
Βιβλιογραφία και περισσότερες πηγές για πληροφόρηση		71

Ταυτότητα του βιβλιοτετραδίου

Να 'μαστε πάλι εδώ
Καλή σχολική χρονιά
Θα μάθουμε και φέτος πολλά και
ενδιαφέροντα



Εισαγωγή

Όπως έχεις μάθει στην Α΄ τάξη, σκοπός του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής είναι να σε βοηθήσει, μέσα από τις δραστηριότητες και τα παιχνίδια, να αποκτήσεις δεξιότητες (κινητικές, συναισθηματικές, κοινωνικές), γνώσεις και συμπεριφορές, για να έχεις υγεία στο σώμα, στο μυαλό και στην ψυχή σου.

Στόχος είναι να ασκείσαι σε όλη τη ζωή σου στις αγαπημένες σου δραστηριότητες και να έχεις καλή υγεία!

Ξεκίνησες τα πρώτα βήματα στη Φυσική Αγωγή στην Α΄ δημοτικού. Αυτή τη χρονιά:

- Θα μπορείς να εκτελείς καλύτερα πιο πολλές δεξιότητες
- Θα αυξήσεις τις γνώσεις σου
- Θα συμμετέχεις πιο εύκολα στα παιχνίδια στο μάθημα, έξω από το μάθημα, αλλά και έξω από το σχολείο (π.χ. στο πάρκο ή την εξοχή)
- Θα βελτιώσεις τον εαυτό σου και τις σχέσεις σου με τα άλλα παιδιά στην τάξη και τη γειτονιά.

Τα κεφάλαια του βιβλίου είναι τέσσερα:



Ας δούμε αναλυτικά τι μπορείς να καταφέρεις σε αυτή την τάξη:

Στο 1ο Κεφάλαιο (Κινητικό)

Θα μάθεις να εκτελείς τις κινητικές δεξιότητες πιο σωστά, να τις συνδυάζεις καλύτερα στις δραστηριότητες και στα παιχνίδια, αλλά και να δημιουργείς δικές σου κινήσεις. Το συγκεκριμένο κεφάλαιο θα σε βοηθήσει:

- να εκτελείς πολύ καλύτερα τις δεξιότητες μετακίνησης και ισορροπίας και αρκετά καλά τις δεξιότητες χειρισμού, με διάφορους τρόπους, στον χώρο, με αντικείμενα και άλλα παιδιά
- να κινείσαι σύμφωνα με τον ρυθμό
- να συνδυάζεις (ενώνεις) διάφορες δεξιότητες και να αρχίζεις να εφαρμόζεις στρατηγικές και κανόνες στα παιχνίδια, τον χορό, τη γυμναστική και το νερό
- να δημιουργείς πρωτότυπες κινήσεις.

Στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό)

Θα γίνεις ένας «αθλητικός παντογνώστης». Θα σε βοηθήσει να αποκτήσεις περισσότερες γνώσεις και να βρίσκεις πιο πολλές και καλές λύσεις. Το συγκεκριμένο κεφάλαιο θα σε βοηθήσει:

- να κατανοείς πώς μπορείς να αλλάζεις την κίνησή σου
- να ταιριάζεις στοιχεία του ρυθμού με κινητικές δεξιότητες
- να διακρίνεις περισσότερα σημεία-κλειδιά στις δεξιότητες
- να κατανοείς κανονισμούς και να βρίσκεις στρατηγικές για τις δραστηριότητες και τα παιχνίδια, στο μάθημα, στο σχολείο αλλά και στην εξοχή, στην παραλία, στο χιόνι και αλλού
- να μάθεις περισσότερα για τους αρχαίους και τους σύγχρονους Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς Αγώνες.

Στο 3ο Κεφάλαιο (Συμπεριφορικό)

Θα μπορείς να συμμετέχεις περισσότερο χρόνο στις φυσικές δραστηριότητες και να βελτιώσεις τη φυσική κατάσταση και την υγεία σου. Το συγκεκριμένο κεφάλαιο θα σε βοηθήσει:

- να ασκείσαι κάθε μέρα, στο σχολείο, στο σπίτι, στο πάρκο ή και αλλού (π.χ. σε συλλόγους)
- να βελτιώνεις τη δύναμη, την αντοχή και την ευλυγισία σου

- να μετράς τους σφυγμούς, να σημειώνεις τις επιδόσεις σου και τις επιδόσεις των άλλων
- να ακολουθείς πιο σωστή διατροφή.

Στο 4ο Κεφάλαιο (Ηθικό - Συναισθηματικό - Κοινωνικό)

Θα γνωρίσεις περισσότερο τον εαυτό σου, θα μπορείς να παίζεις καλύτερα με τα άλλα παιδιά και να γίνεις πιο υπεύθυνος/η. Το συγκεκριμένο κεφάλαιο θα σε βοηθήσει:

- να σκέφτεσαι θετικά και να μιλάς όμορφα στον εαυτό σου
- να εκφράζεις συναισθήματα με ωραίο τρόπο
- να βάζεις στόχο, να προσπαθείς, να επιμένεις, να τα καταφέρνεις και να διασκεδάζεις
- να εκφράζεσαι μέσα από την κίνηση
- να ακολουθείς ρουτίνες και κανόνες παντού
- να νοιάζεσαι για τους άλλους και να αρχίζεις να εφαρμόζεις το «ευ αγωνίζεσθαι»
- να παίζεις παιχνίδια με όλα τα παιδιά και να φέρεσαι ευγενικά ακόμη και όταν διαφωνείς.

Τρόπος χρήσης βιβλιοτετραδίου

Ο/Η εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής θα σου δίνει οδηγίες και σελίδες για να διαβάζεις. Αυτά που μαθαίνεις στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής δεν είναι μόνο για το μάθημα, αλλά και για όλη τη ζωή.

Με το βιβλιοτετράδιό σου μπορείς:

- να εκτελείς τις δραστηριότητες
- να συμπληρώνεις τις δραστηριότητες μόνος/η σου ή με άλλους
- να συμπληρώνεις τις καρτέλες και τους πίνακες για να βλέπεις τις επιδόσεις και την πρόοδό σου
- να συμπληρώνεις τις δραστηριότητες για τους άλλους και εκείνοι για εσένα.

Το βιβλιοτετράδιο:

Είναι χωρισμένο σε δύο τεύχη. Στην αρχή υπάρχουν τα περιεχόμενα για να βρίσκεις εύκολα τι έχεις να μάθεις.

Στη συνέχεια, υπάρχει ένας πίνακας που βοηθά τον/την εκπαιδευτικό να σε οδηγήσει σε επιτυχίες.

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. Οι δραστηριότητες μπορούν να γίνουν στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, στο διάλειμμα ή στον ελεύθερο χρόνο σου.



Το ταξίδι αρχίζει...

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, χωρίς απώλεια ισορροπίας ή παρεμπόδιση της κίνησης άλλων.
2.1	Να εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα (π.χ. 4/5 σημεία) δεξιότητες μετακίνησης (βάδισμα, τζόκινγκ, τρέξιμο, πλάγια μετατόπιση, υπερπήδηση, καλπασμό, οριζόντιο και κάθετο άλμα, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών).
3.1	Να εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα (π.χ. 4/5 σημεία) με ταχύτητα και συντονισμό, δεξιότητες ισορροπίας στο έδαφος ή σε όργανα με διαφορετικές βάσεις στήριξης και διαφορετικά σχήματα και μέρη του σώματος.
4.1	Να εκτελούν ικανοποιητικά (βρίσκονται στο ενδιάμεσο στάδιο, π.χ. 3/5), το λάκτισμα με το κυρίαρχο και μη κυρίαρχο κάτω άκρο, χρησιμοποιώντας το εσωτερικό ή το άνω μέρος του πέλματος, την ντρίμπλα και το σταμάτημα της μπάλας, τη ρίψη με κίνηση του χεριού από πάνω, την υποδοχή, το χτύπημα της μπάλας με μικρά και μεγάλα αντικείμενα και την ντρίμπλα με το άνω άκρο (δεξί και αριστερό) έχοντας τον έλεγχο της μπάλας με τα χέρια, χτύπημα βολέ με κίνηση του χεριού από κάτω ή από πάνω και δεξιότητες με σχοινάκι, μεγάλο ή μικρό.
5.1	Να εφαρμόζουν σε αρχικό στάδιο κανόνες/στρατηγικές σε ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες.
6.1	Να συνδυάζουν και να εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης-ισορροπίας και μετακίνησης-χειρισμού, με ανεπτυγμένα κινητικά πρότυπα και έννοιες, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.
6.2	Να εφαρμόζουν δεξιότητες (στατικές και μετακίνησης) και κινητικές έννοιες στον χορό (δημιουργικό, παραδοσιακό, μοντέρνο κ.λπ.) και σε δραστηριότητες ρυθμού που έχουν σχεδιαστεί από εκπαιδευτικούς σε ποικιλία ερεθισμάτων με κινητικές έννοιες.
6.3	Να ανταποκρίνονται σε ρυθμικές δραστηριότητες και στις αλλαγές ρυθμού μιας μουσικής με ανάλογες προσαρμογές της κίνησής τους. Να εκτελούν με ζευγάρι μια ρυθμική ακολουθία.
6.4	Να εκτελούν διάφορους συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε εκπαιδευτικά παιχνίδια.
6.5	Να εκτελούν, έπειτα από επιλογή, βασικές δεξιότητες στην εκπαιδευτική γυμναστική και σε ατομικές δραστηριότητες με έννοιες σώματος, προσπάθειας, χώρου και σχέσεων.
7.1	Να επιδεικνύουν ασφαλή είσοδο και έξοδο από το νερό και επιλεγμένα στοιχεία βασικών κολυμβητικών δεξιοτήτων πρηγούς και ύπτιας επίπλευσης και επαναφορά με πλευστική υποστήριξη, σε καθορισμένο σημείο, και συνδυασμό κίνησης χεριών και ποδιών για μετακίνηση στο νερό.
7.2	Να φορούν μόνοι/ες τους το σωσίβιο και να μετακινούνται στο νερό με βοήθεια του/της εκπαιδευτικού.
2η Ενότητα - Κινητική δημιουργικότητα	
8.1	Να εκτελούν ποικίλες πρωτότυπες κινήσεις ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού που έχουν δημιουργήσει συνδυάζοντας διάφορες κινητικές έννοιες.

ΚΙΝΗΤΙΚΟ

ΠΑΙΖΩ – ΚΙΝΟΥΜΑΙ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ

1.1 Χρησιμοποιώ έννοιες σε κινητικές δεξιότητες

Στις κινήσεις χρησιμοποιώ κινητικές έννοιες (σώματος, χώρου, προσπάθειας) χωρίς να χάνω την ισορροπία μου ή να εμποδίζω τους άλλους.

► Σώμα και χώρος (επίπεδα, κατευθύνσεις)

1. Τις οδηγίες ακολουθώ και βλέπω αν μπορώ

Ορίστε ένας λαβύρινθος, διαφορετικός από τους άλλους!

Είναι λαβύρινθος γυμναστικής. Για να περάσεις από όλα τα σημεία και να βγεις από τον λαβύρινθο, διάβασε και ακολούθησε πιστά τις οδηγίες. Κάθε φορά που εκτελείς σύμφωνα με την οδηγία, παίρνεις ένα αστεράκι. Στο τέλος, χρωμάτισε τα αστεράκια που μάζεψες.



1. Με **ΟΛΟΚΛΗΡΟ** το σώμα σου μετακινήσου στο επόμενο σημείο.
2. Μείνε στο ίδιο σημείο και κίνησε **ΜΟΝΟ** ένα μέρος του σώματος. Μετά μετακινήσου χρησιμοποιώντας **ΜΟΝΟ** ένα μέρος του σώματός σου για να πας στο επόμενο σημείο.
3. Ζήτα από όλα τα μέρη του σώματός σου να κινηθούν, όπως θέλουν, μέχρι το επόμενο σημείο, σαν να «ξεκουρδίστηκες».
4. Άλλαξε το σχήμα του σώματός σου (ανοιχτό - κλειστό - ανοιχτό...) συνεχώς, μέχρι το επόμενο σημείο.
5. Μετακινήσου στο επόμενο σημείο, όπως θέλεις, αλλά ξεκίνα από χαμηλό επίπεδο και τελείωσε σε ψηλό.
6. Το ανάποδο: μετακινήσου στο επόμενο σημείο όπως θέλεις, αλλά ξεκίνα από ψηλό επίπεδο και τελείωσε σε χαμηλό επίπεδο.
7. Μέχρι να φτάσεις στον τερματισμό κινήσου **ΠΑΝΩ** στη γραμμή του λαβύρινθου περπατώντας και αλλάζοντας κατευθύνσεις, μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερά, και μη σταματάς καθόλου.

ΕΦΤΑΣΕΣ στον τερματισμό!



Μπορείς να παίξεις τον λαβύρινθο και στο σπίτι μαζί με κάποιον άλλο!

► Προσπάθεια (ταχύτητα, δύναμη, ροή)

2. Ο αέρας φυσά και μας πάει μακριά...

Σε δυάδες: το ένα παιδί είναι ο αέρας και το άλλο είναι το νερό στο ρυάκι.

Ο αέρας φυσά δυνατά → το νερό στο ρυάκι κινείται ανάλογα.

Ο αέρας φυσά ελαφριά → το νερό στο ρυάκι κινείται ανάλογα.



Ο αέρας αλλάζει ολοένα και δυναμώνει ή ολοένα και χαλαρώνει, ενώ κάποιες στιγμές μπορεί και να σταματά!

Όσοι θέλετε μπορείτε να παίξετε και σε ομάδες (τριάδες ή τετράδες). Κάποιος ή κάποιοι μπορεί να γίνουν η βάρκα στο νερό ή τα φύλλα που έχουν πέσει από τα δέντρα και επιπλέουν στο νερό. Κινηθείτε όπως θέλετε ή όπως συμφωνήσετε.

Τριάδες: Ένα παιδί είναι ο αέρας και δύο παιδιά, πιασμένα από τους αγκώνες, είναι ένα καταμαράν που βρέθηκε στο ποτάμι! Και ο αέρας πάλι φυσά, δυναμώνει, ησυχάζει, σταματά!

Ομάδες: Ας γίνουμε πολλοί! Εσύ και τα υπόλοιπα παιδιά είστε «φύλλα» και φτιάχνετε μια αλυσίδα, αλλά ο αέρας σας φυσά όπως θέλει.

Κινήστε με ίδιο ή και με διαφορετικό τρόπο (το κάθε φύλλο).

Μην ξεχνάτε να αλλάζετε ρόλους.

Ακολουθήσε το QR code για να θυμηθείς πώς μπορείς να κινείσαι χρησιμοποιώντας κινητικές έννοιες.



► Σώμα, χώρος, προσπάθεια, σχέσεις

3. Κίνηση: Πού και πώς

Έχεις μάθει να κινείσαι με πολλούς τρόπους. Τώρα κάνε περισσότερους συνδυασμούς.

Δοκίμασε να κάνεις:



βάδισμα



πλάγια μετατόπιση



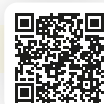
κάθετο άλμα

με όσους περισσότερους τρόπους μπορείς:

1. Αλλάζοντας σχήμα στο σώμα (από κλειστό σε ανοιχτό ή από ανοιχτό σε κλειστό).
2. Αλλάζοντας κατευθύνσεις.
3. Αλλάζοντας τροχιές.
4. Αλλάζοντας τη δύναμη που βάζεις στα πόδια και στα χέρια (από ελαφρά-δυνατά και από δυνατά-ελαφρά).
5. Αλλάζοντας την ταχύτητα (από αργά-γρήγορα, από γρήγορα-αργά).
6. Αλλάζοντας τη ροή (συνεχόμενα, διακοπτόμενα).
7. Εκτελώντας με άλλο παιδί (ταυτόχρονα, διαδοχικά, αντίθετα, όμοια).

Πες στο μάθημα/στο παιχνίδι με τους φίλους με πόσους τρόπους έκανες (1) βάδισμα, (2) πλάγια βήματα, (3) κάθετο άλμα.

Ακολούθησε το QR code και βρες το σωστό στις θέσεις και τις κατευθύνσεις.




4. Μια υπέροχη βόλτα σε ένα φανταστικό δάσος

Στο δάσος υπάρχουν δέντρα, φυτά, ζώα, λιμνούλες, βραχάκια και πολλά άλλα.

Μια βόλτα στο δάσος έχει πολλές εκπλήξεις!

Θέλεις να διασχίσεις το δάσος, από τη μια άκρη στην άλλη, με βάδισμα, τρέξιμο, άλματα, υπερπήδηση κ.λπ.

Όμως έχει πολλά εμπόδια, που πρέπει να τα προσπεράσεις με διάφορους τρόπους (πάνω, κάτω, χαμηλά, ψηλά, γρήγορα, αργά κ.λπ.).

Να τα εμπόδια που συνάντησες!		Γράψε τι έκανες για να προσπεράσεις το κάθε εμπόδιο:
	Μεγάλα δέντρα το ένα δίπλα στο άλλο, πολύ κοντά μεταξύ τους, και εσύ πρέπει να περνάς κάτω από τα κλαδιά τους.	Τι έκανες;
	Ψηλούς και χαμηλούς θάμνους που πρέπει να περνάς κάτω ή πάνω από τα κλαδιά τους.	Τι έκανες;
	Βραχάκια που γύρω τους υπάρχει λάσπη.	Τι έκανες;
	Σειρές από λουλούδια που δεν θέλεις να τα πατήσεις.	Τι έκανες;
	Κομμένα κλαδιά βρέθηκαν στο μονοπάτι που ακολουθείς και πρέπει να τα παραμερίσεις. Ρίξε τα προσεκτικά μακριά!	Τι έκανες;

5. Στο φανταστικό αυτό δάσος...

Ζουν και πάρα πολλά διαφορετικά ζώα, που κατοικούν εκεί γιατί τους μάγεψε η ομορφιά του.

Μιμήσου την κίνησή τους, προχώρα στο δάσος και προσπέρνα τα εμπόδια. Γράψε στα παρακάτω κυκλάκια με ποια σειρά θα τα μιμηθείς (1, 2, 3, 4, 5):



Τα ζωάκια παίζουν, τρέχουν μέσα στο δάσος, βρίσκουν την τροφή τους και την πάνε στη φωλιά τους ή μαζεύουν κλαδιά για να φτιάξουν φωλιές. Κάνουν παρέα μεταξύ τους και παίζουν.

Θυμήσου να σεβαστείς τους προσωπικούς χώρους των άλλων, ανεξάρτητα από το «ζωάκι» που μιμείσαι.

Μπορείς να παίξεις με τις θέσεις και τις κατευθύνσεις.



► Σώμα, χώρος, προσπάθεια, σχέσεις

6. Αυτοκινητάκια κόκκινα-κίτρινα-πράσινα-μπλε, στην πόλη της Γυμναστικούπολης

Η Γυμναστικούπολη είναι μια μεγάλη πόλη με μεγάλους και μικρούς δρόμους, σταυροδρόμια και διαβάσεις πεζών. Εσύ είσαι αυτοκινητάκι και κινείσαι στους δρόμους της πόλης. Οι δρόμοι είναι σε ευθεία, κυκλικό γύρω από πλατείες, στρίβουν προς τα δεξιά, στρίβουν προς τα αριστερά.



Στη Γυμναστικούπολη υπάρχουν πολλά χρώματα στεφανιών/αυτοκινήτων και κάθε χρώμα έχει έναν ρόλο: **κόκκινα** είναι τα στεφάνια/αυτοκίνητα της πυροσβεστικής, **κίτρινα** είναι τα σχολικά αυτοκίνητα, **μπλε** είναι τα ταξί, **πράσινα** είναι τα αυτοκίνητα με τους ανθρώπους που μετακινούνται μέσα στην πόλη. Κάποια από τα παιδιά έχουν καρτέλες «φανάρια». Οι καρτέλες είναι **κόκκινες** (=σταματώ), **πράσινες** (=κινούμαι), **πορτοκαλί** (=προσοχή, πρέπει να κινηθώ πιο αργά).

Μπες μέσα στο αυτοκίνητό σου/στεφάνι και παίξε τον ρόλο σου. Κράτα το με τα χέρια σου (όπως θέλεις) και κυκλοφόρησε στους διαφορετικούς δρόμους της πόλης, ανάλογα με τα «φανάρια» που συναντάς.

Μπορείς να «κυκλοφορείς»:

- 1) με διάφορες κινήσεις (δεξιότητες), π.χ. να τρέχεις, να περπατάς, να κάνεις άλματα, αναπηδήσεις, στηρίξεις κ.λπ., αλλά και
- 2) με διαφορετικούς τρόπους (π.χ. προς τα πίσω για να παρκάρεις, μαζί με άλλα ίδια οχήματα όπως τα πυροσβεστικά κ.ά.).

Προσοχή! Χρησιμοποίησε σωστά το τιμόνι! Μην εμποδίζεις ή κλείνεις τον δρόμο άλλων αυτοκινήτων. Να αποφεύγεις τις συγκρούσεις.

Μετά οι ρόλοι αλλάζουν (φανάρια, αυτοκίνητα).

7. Με παρέα, διαφορετικά και ίδια

Εκτέλεσε μαζί με ένα παιδί διάφορες κινήσεις (δεξιότητες), όπως περπάτημα, τρέξιμο, οριζόντιο άλμα, αναπήδηση, υπερπήδηση, κάθετο άλμα, καλπασμό, στηρίξεις (ισορροπίες), ρίψη, υποδοχή κ.λπ.

Μετά κάνετε τα παρακάτω, αφού συζητήσετε και επιλέξετε κίνηση και επίπεδο:



1. Κάνετε την ίδια κίνηση στο ίδιο επίπεδο:
2. Κάνετε την ίδια κίνηση σε διαφορετικό επίπεδο:
3. Κάνετε διαφορετική κίνηση στο ίδιο επίπεδο
4. Κάνετε διαφορετική κίνηση σε διαφορετικό επίπεδο



Το QR code θα σε βοηθήσει να κινείσαι χρησιμοποιώντας έννοιες.

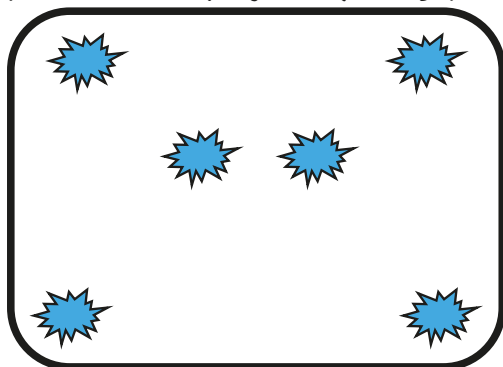
2.1 Εκτελώ δεξιότητες μετακίνησης πολύ καλά

Στα παιχνίδια και στις ασκήσεις εκτελώ διάφορες κινήσεις (δεξιότητες) μετακίνησης και προσπαθώ να έχω 4 σωστά σημεία-κλειδιά για την καθεμία.

1. Ο χάρτης των μετακινήσεων

Μάθατε τα νέα; Στην ντουλάπα της τάξης βρέθηκε ένας χάρτης με ημερομηνία 15-10-2001! Ο χάρτης δείχνει πώς να μετακινηθείτε από ένα σημείο της αυλής του σχολείου σε ένα άλλο. Ακολουθήστε τις οδηγίες του χάρτη (αν χρειαστεί, ζητήστε τη βοήθεια του εκπαιδευτικού).

Σε ένα τετράγωνο ή ορθογώνιο οριοθετημένο χώρο φτιάξτε φωλιές (με πιατάκια ή κώνους). 4 πιατάκια σχηματίζουν ένα τετράγωνο και άλλα 2 πιατάκια είναι μέσα στο τετράγωνο (όπως φαίνεται στο σχήμα).



Ξεκίνα από όποια φωλιά θέλεις, αλλά θα πρέπει να περάσεις από όλες!

Σε κάθε φωλιά στάσου για να πεις εσύ ή ο/η εκπαιδευτικός πόσα σημεία είχες σωστά σε κάθε κίνηση/δεξιότητα.

1. Πρώτα περπάτα (απαλά για να μη σε καταλάβει κανένας).
2. Μετά κάνε αναπήδηση (σαν να είσαι ένας ζαβολιάρης πελαργός που δεν κάθεται στη φωλιά του).
3. Μετά κάνε πλάγιες μετατοπίσεις (σαν να είσαι κάβουρας που λιάζεται).
4. Στη συνέχεια κάνε καλπασμό (σαν να είσαι ένα μικρό αλογάκι).
5. Ξανακάνε καλπασμό, με το άλλο πόδι μπροστά.
6. Τρέξε (σαν τον άνεμο).

Αν δεν επισκέφθηκες κάποια φωλιά, πήγαινε με όποιον τρόπο θέλεις.

Καλή επιτυχία!




Αν δεν θυμάσαι τι πρέπει να προσέχεις κάθε φορά όταν εκτελείς μια δεξιότητα, πήγαινε στο **2ο Κεφάλαιο** (Γνωστικό, 2.1, δραστηριότητα 2).

2. Καθρεφτάκι μου τεμπέλικο, αλλά πάντα βοηθός

Χωριστείτε σε δυάδες.

Το ένα παιδί ακολουθεί τις οδηγίες του εκπαιδευτικού, το άλλο παιδί (ο «καθρέφτης» του) «τεμπελιάζει» και δεν εκτελεί τις ίδιες κινήσεις.

Σαν «καθρέφτης» ελέγχει πόσο καλά εκτελεί τις δεξιότητες ή τι πρέπει να διορθώσει το άλλο παιδί. Θα σας βοηθήσουν οι πινακίδες:

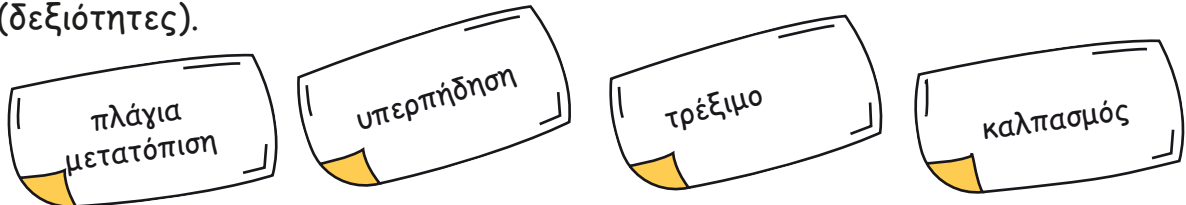
 <p>Τρέξιμο</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Το βλέμμα μπροστά. 2. Το πόδι στήριξης τεντώνει και το πόδι στον αέρα (αιώρησης) λυγισμένο ανεβαίνει μπροστά (παράλληλα) μέχρι τη μέση. 3. Και τα δύο πόδια βρίσκονται για λίγο στον αέρα. 4. Τα πέλματα πατούν φτέρνα-μύτη (σε ευθεία) και οι μύτες των ποδιών δείχνουν μπροστά. 5. Μεγάλα και γρήγορα βήματα εναλλάξ (οι φτέρνες κοντά στους γλουτούς). 6. Τα χέρια, λυγισμένα στο ύψος της μέσης, κινούνται αντίθετα από τα πόδια, χωρίς να σταυρώνουν.
 <p>Καλπασμός</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Το πόδι «οδηγός» (συνέχεια μπροστά) κάνει βήμα και το πίσω πόδι ακολουθεί, πατώντας λίγο πιο πίσω του. 2. Και τα δύο πόδια βρίσκονται για λίγο στον αέρα χαμηλά/κοντά στο έδαφος. 3. Τα χέρια λυγισμένα κινούνται ταυτόχρονα μπροστά. 4. Το σώμα «βλέπει» πάντα μπροστά. 5. Και με δεξί και με αριστερό πόδι «οδηγό».
 <p>Πλάγια μετατόπιση</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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).



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.

Ο/Η εκπαιδευτικός με τις καρτέλες-αεροπλανάκια δείχνει τι πρέπει να κάνετε και λέει τότε να αλλάξετε ρόλους.

Μπορείτε να παίξετε και μόνοι σας αφού φτιάξετε καρτέλες με τις κινήσεις (δεξιότητες).



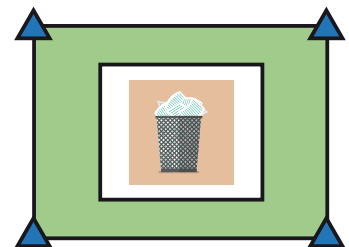
- Ήσουν καλός βοηθός;
- Τα κατάφερες;

3. Το τετράγωνο των κινήσεων

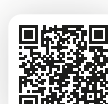
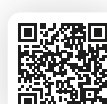
Ένα τετράγωνο στο γήπεδο ή στην αυλή και στο κέντρο έχει το «καλάθι των οδηγιών». Το καλάθι μέσα έχει 4 χαρτάκια που το καθένα γράφει:



Είναι οι κινήσεις (δεξιότητες) που πρέπει να εκτελέσεις σε κάθε πλευρά του τετραγώνου. Σε όλη την πλευρά του τετραγώνου εκτελείς την ίδια κίνηση. Διάλεξε τυχαία μέσα από το καλάθι τη σειρά των οδηγιών και ακολούθησε μία σε κάθε πλευρά του τετραγώνου. Εκτέλεσέ τες με τη σειρά που τις τράβηξες.



Μπορείς να σκανάρεις τα QR codes που θα σε οδηγήσουν σε καρτέλες αξιολόγησης των σημείων-κλειδιών των δεξιοτήτων μετακίνησης (τρέξιμο, καλπασμός, πλάγια μετατόπιση, κουτσό, οριζόντιο άλμα, κάθετο άλμα, χόπλα, υπερπήδηση).



3.1 Εκτελώ πολύ καλά δεξιότητες ισορροπίας

Στα παιχνίδια, αλλά και στην καθημερινή ζωή, πολλές φορές χρειάζεται να μείνεις ακίνητος/η σαν αγαλματάκι, ή απλώς να μην πέσεις.

Μένεις ακίνητος/η, π.χ.:

- ✓ στο έδαφος ή αλλού (π.χ. σε μια δοκό, σε ένα τούβλο, σε ένα σκαλοπάτι κ.ά.)
- ✓ με τα πόδια ή με άλλα μέρη του σώματός σου
- ✓ με διαφορετικά σχήματα στο σώμα σου (με τα χέρια ανοιχτά, με τα χέρια κλειστά)
- ✓ μαζί με αντικείμενα (π.χ. κρατώντας μια μπάλα πίσω από την πλάτη, ή μπροστά από το σώμα, κρατώντας τη σχολική τσάντα κ.ά.)

Είναι σημαντικό: (1) να εκτελείς σωστά, (2) να ισορροπείς όσο περισσότερο μπορείς σε μία θέση.

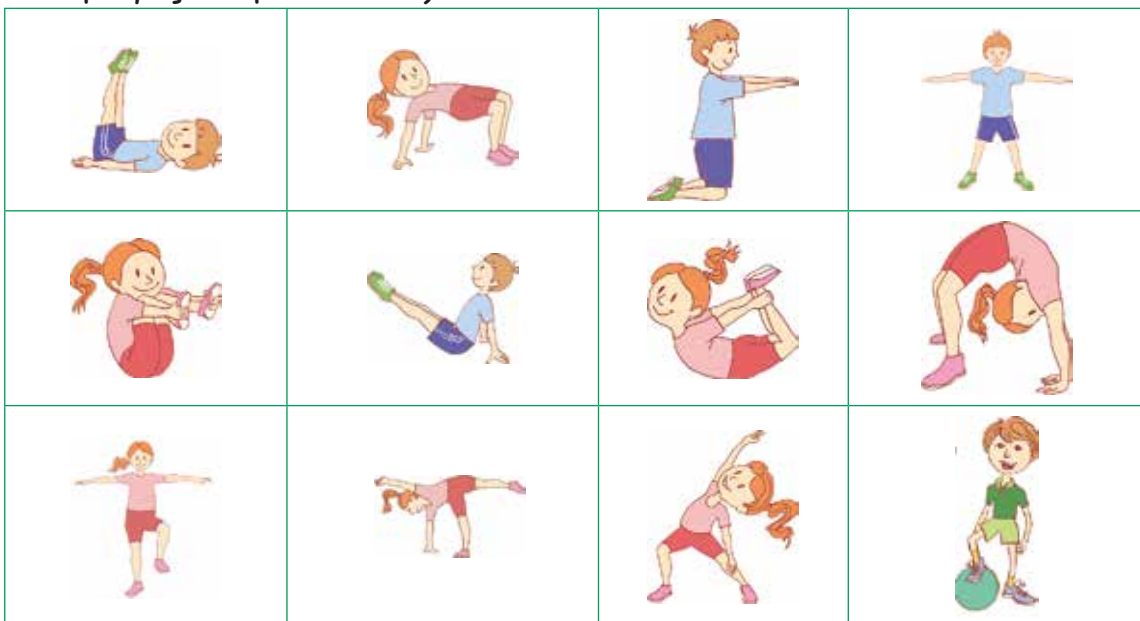
▶ Στηρίξεις

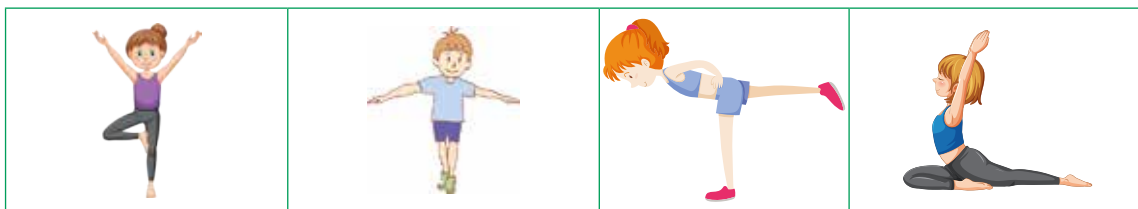
Ακολούθησε το QR code και βρες τα ζευγαράκια.



1. Παράξενες στηρίξεις

Δοκίμασε τις παρακάτω στηρίξεις (θυμήσου όπου χρησιμοποιείς το ένα πόδι να δοκιμάζεις και με το άλλο):

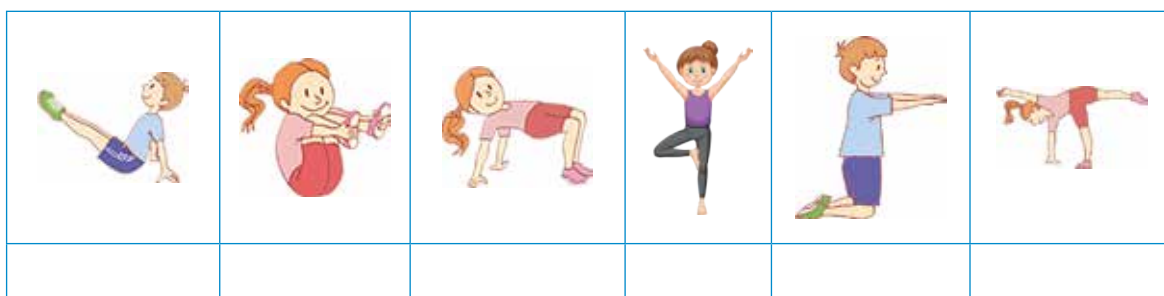




2. Ένα μουσείο αλλιώτικο από τα άλλα

Η αυλή μας θα γίνει ένα αθλητικό μουσείο με αγάλματα μικρά, μεγάλα, χαμηλά ή ψηλά.

Φτιάξε τη δική σου σειρά από αγάλματα, διαλέγοντας από αυτά τα παρακάτω. Αρίθμησέ τα, αντίγραψε με το σώμα σου το ένα άγαλμα μετά το άλλο και μείνε στην κάθε θέση μετρώντας έως το 5!

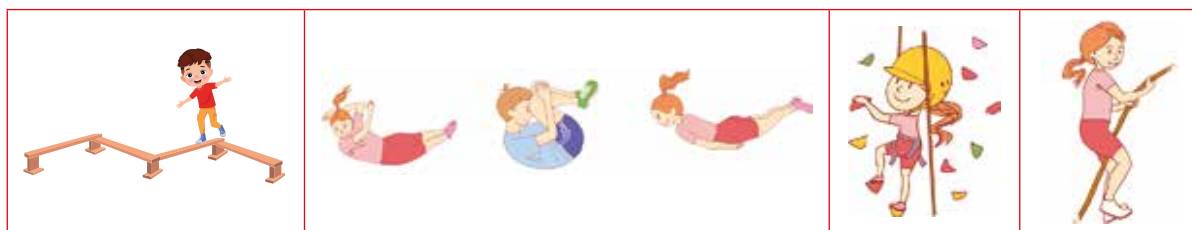


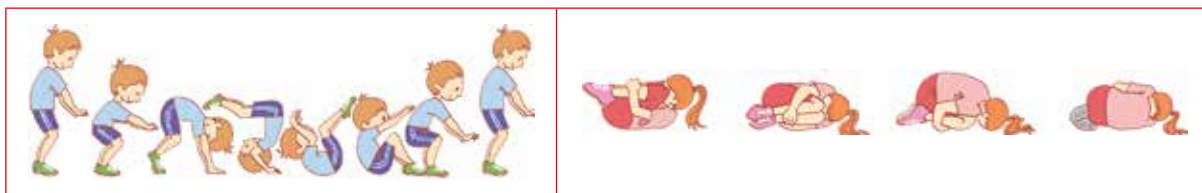
► Στροφές και περιστροφές

Υπάρχουν όμως και δεξιότητες που απαιτούν να κινείσαι ή/και να παραμένεις σε μια συγκεκριμένη διαδρομή ή θέση. Είναι και αυτές δεξιότητες ισορροπίας.

3. Ισορροπώ, μα δεν μένω στο ίδιο σημείο!

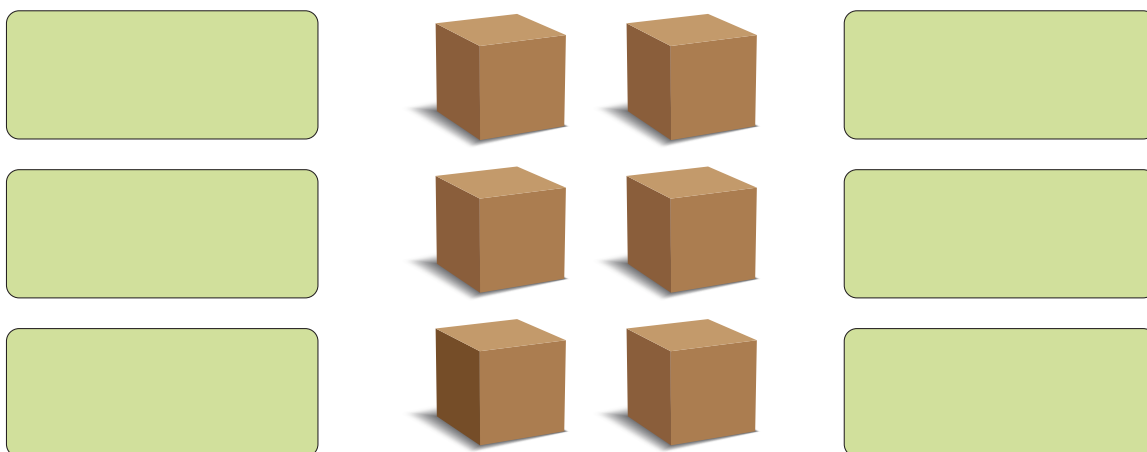
Δοκίμασε να εκτελέσεις στο μάθημα ή στον ελεύθερο χρόνο σου, όπως δείχνουν τα σκίτσα:





4. Ο κύβος της ισορροπίας

Από τις δύο προηγούμενες δραστηριότητες διάλεξε 6 διαφορετικές δεξιότητες ισορροπίας και γράψε μία σε κάθε πλευρά του κύβου (με μαρκαδόρο ή αυτοκόλλητο χαρτάκι). Συμπλήρωσέ τες και στα ορθογώνια παρακάτω.

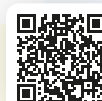


Ρίξε τον κύβο και εκτέλεσε τη δεξιότητα που έτυχε. Αν είναι στήριξη (σαν αγαλατάκι), προσπάθησε να μείνεις ακίνητος/η μετρώντας μέχρι το 5. Αν δεν έτυχε αγαλατάκι, εκτέλεσε 5 επαναλήψεις.

Συμβουλή: για να τα καταφέρεις, προσπάθησε να εκτελείς με τα σημεία-κλειδιά.. Τα θυμάσαι; Αν όχι, δες ξανά στο Κεφάλαιο 2 (Γνωστικό, «Διακρίνω τα σημεία-κλειδιά των δεξιοτήτων», «Δεξιότητες ισορροπίας»).

Παίζω τον «κύβο της ισορροπίας» στο σπίτι με μέλη της οικογένειάς μου ή στο πάρκο με την παρέα μου. Βοηθάω και με βοηθούν να βελτιώνομαι, δηλαδή να εκτελώ πιο σωστά και πιο πολλές επαναλήψεις ή για περισσότερο χρόνο.

Αν θέλεις, σκάνανε το QR code που θα σε οδηγήσει στα σημεία-κλειδιά της ισορροπίας στο ένα πόδι.



4.1 Εκτελώ αρκετά καλά δεξιότητες χειρισμού

Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής ή στο παιχνίδι χρησιμοποιείς μικρές και μεγάλες μπάλες, σχοινιά, κορύνες και άλλα αντικείμενα, και εκτελείς δεξιότητες χειρισμού.

Χειρίζεσαι τα αντικείμενα με το ένα ή και τα δύο χέρια, με το ένα ή και τα δύο πόδια, κ.λπ. Προσοχή στην εκτέλεση, ώστε να εφαρμόζεις τουλάχιστον τρία σωστά σημεία-κλειδιά!

▶ Λάκτισμα, ντρίμπλα, ρίψη**1. Ένα γήπεδο... μα τι γήπεδο! Γεμάτο με κάθε λογής μπάλες**

Η αυλή μας έγινε ένα γήπεδο γεμάτο με μπάλες.

Μπάλες μεγάλες, μικρές, βαριές, ελαφριές.

Μα τι μπορείς να κάνεις με την καθεμία; Δοκίμασε τα παρακάτω με τα χέρια (άνω άκρα) και με τα πόδια σου (κάτω άκρα). Μην ξεχνάς κάθε φορά να προσπαθείς να έχεις σωστά όσα περισσότερα σημεία-κλειδιά μπορείς.

Μπορείς να τα δεις στο **2ο Κεφάλαιο** (Γνωστικό, 2.1. «Διακρίνω τα σημεία-κλειδιά των δεξιοτήτων», «Δεξιότητες χειρισμού»).

**Λάκτισμα****Κάνε λάκτισμα**

(κλότσησε την μπάλα) και με το ένα πόδι και με το άλλο! Πάιξε με διάφορες μπάλες.

Χρησιμοποίησε το εσωτερικό και το πάνω μέρος του πέλματος.

Προσπάθησε να εκτελείς σωστά τουλάχιστον **τρία** από τα σημεία-κλειδιά.

Σημάδεψε σε συγκεκριμένο σημείο ή πέραν την μπάλα μέσα από μια διαδρομή.



Μην ξεχνάς:

- ✓ να εκτελείς από όποια απόσταση σου ταιριάζει (όμως να μην είναι πολύ εύκολο)
- ✓ να ακολουθείς όλους τους κανόνες που έχετε βάλει για την ασφάλεια στο μάθημα.

Ντρίμπλα με το χέρι



Κάποιες μπάλες τις χειρίζεσαι με τα χέρια. Κάνε **ντρίμπλα** και όταν σταματάς, βάζε την μπάλα στην αγκαλιά σου.

Μην ξεχνάς να κάνεις ντρίμπλα και με το άλλο χέρι.

Δοκίμασε να αλλάξεις και τις τροχιές που ακολουθείς, διαλέγοντας όποια/ες θέλεις από τα παρακάτω σχήματα.



Προσπάθησε να εκτελείς σωστά τουλάχιστον **τρία** από τα σημεία-κλειδιά.

Ντρίμπλα με το πόδι

Κάποιες μπάλες, όμως, πρέπει να τις ντρίμπλάρεις με το πόδι. Μην ξεχάσεις να αλλάξεις πόδι.

Δοκίμασε να αλλάξεις και τις τροχιές που κινείσαι, διαλέγοντας μία (μπορεί να σε βοηθήσουν τα σχήματα).

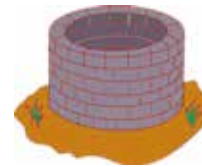


Προσπάθησε να εκτελείς σωστά τουλάχιστον **τρία** από τα σημεία-κλειδιά.

► **Υποδοχή**

2. Το πηγάδι που «φτερνίζεται»

Υπάρχει ένα πηγάδι το οποίο κάθε φορά που «φτερνίζεται» βγαίνει από μέσα του μία μπάλα ή ένα άλλο αντικείμενο.



Από το πηγάδι που «φτερνίζεται», βγαίνουν:

- ελαφριές μπάλες
- μπάλες ποδοφαίρου
- μπάλες βόλεϊ
- μπαλάκια τένις
- χαρτόμπαλες
- μαντίλια

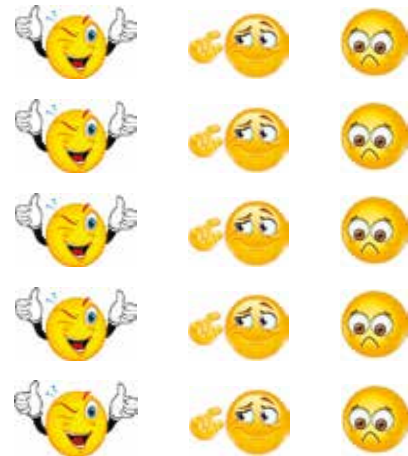


Προσπάθησε να πιάσεις (υποδεχθείς) κάθε αντικείμενο με δύο χέρια, ακολουθώντας τις οδηγίες έτσι ώστε να εκτελείς σωστά τρία ή περισσότερα από τα παρακάτω και σημείωσέ τα:

Ψηλή υποδοχή:

1. Κοιτώ την μπάλα που έρχεται και πάω προς αυτήν.
2. Τα χέρια είναι λυγισμένα μπροστά και πάνω (σχήμα W).
3. Τα χέρια απλώνουν για να πιάσουν την μπάλα.
4. Η μπάλα πιάνεται με τις παλάμες.
5. Οι αγκώνες λυγίζουν (η μπάλα είναι κοντά στο σώμα) για απορρόφηση της δύναμης.

Κύκλωσε πόσο καλά τα κατάφερες



Μπορείς να κάνεις και μεσαία ή και χαμηλή υποδοχή μπάλας. Σε αυτές τις υποδοχές, αλλάζει το δεύτερο σημείο-κλειδί:

- ✓ Στη μεσαία υποδοχή, τα χέρια είναι λυγισμένα περίπου στο στήθος και οι παλάμες παράλληλες.
- ✓ Στη χαμηλή υποδοχή, τα χέρια είναι λυγισμένα μπροστά και κάτω, και τα μικρά δάχτυλα είναι κοντά (κάνουν φωλίτσα).




















Τα κατάφερες;

► Ρίψη








3. Το πηγάδι ζητά










Το πηγάδι ζητά πίσω τα παιχνίδια που έχασε με τα φτερνίσματά του. Και πρέπει να του τα επιστρέψεις, με τον κατάλληλο τρόπο. Επίλεξε τον τρόπο και επίστρεψε τα αντικείμενα. Θυμήσου να εκτελείς για κάθε μπάλα ή αντικείμενο **3** από τα **5** ή τα **6** σημεία-κλειδιά, σωστά.

Αν εκτελέσεις **ρίψη με κίνηση του χεριού από πάνω**, τότε προσέχεις τα παρακάτω σημεία-κλειδιά.



















	Κύκλωσε πόσο καλά τα κατάφερες
1. Έχεις το αντίθετο πόδι και ώμο προς τον στόχο.	  
2. Το χέρι ρίψης κινείται προς τα κάτω και πίσω.	  
3. Ο αγκώνας του χεριού ρίψης είναι προς τα έξω και η μπάλα κοντά στο αφτί.	  
4. Γίνεται στροφή του κορμού προς τα εμπρός, το άλλο χέρι δείχνει τον στόχο.	  
5. Κάνε βήμα μπροστά με το ίδιο πόδι (με το χέρι ρίψης).	  
6. Όταν ολοκληρώνεις τη ρίψη, το χέρι ρίψης κατεβαίνει προς την αντίθετη πλευρά.	  

Αν εκτελέσεις **ρίψη με κίνηση του χεριού από κάτω**, προσέχεις:

	Κύκλωσε πόσο καλά τα κατάφερες
1. Στην προετοιμασία το χέρι ρίψης κινείται προς τα κάτω και πίσω.	  
2. Κάνεις βήμα μπροστά με το αντίθετο πόδι (από το χέρι ρίψης).	  

3. Κάνεις στροφή του κορμού και το άλλο χέρι δείχνει τον στόχο.	  
4. Η μπάλα «ελευθερώνεται» μεταξύ γονάτου και μέσης.	  
5. Όταν ολοκληρώνεται η ρίψη, το χέρι ρίψης «ακολουθεί» την πορεία της μπάλας.	  

Τώρα, προσπάθησε να κάνεις διάφορες ρίψεις σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα και κύκλωσε πόσο καλά τα κατάφερες όταν έριξες:

✓ όσο πιο μακριά μπορείς	  
✓ όσο πιο ψηλά μπορείς	  
✓ σημαδεύοντας στόχο στο έδαφος (π.χ. ένα στεφάνι ή ένα σχοινάκι)	  
✓ σημαδεύοντας στόχο σε τοίχο	  
✓ προσπαθώντας να περάσει η μπάλα πάνω από ένα εμπόδιο (π.χ. ένα σχοινί ή φιλέ)	  
✓ προσπαθώντας να περάσει η μπάλα μέσα από περισσότερα από ένα εμπόδια στο έδαφος ή στον αέρα (π.χ. δύο στεφάνια που κρέμονται)	  

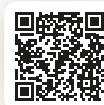
Μην ξεχνάς να ακολουθείς όλους τους κανόνες ασφαλείας!

► Χτύπημα μπάλας

4. Αποκρούω με οδηγίες

Πολλές φορές χρειάζεται να χτυπήσεις τα αντικείμενα (μπάλες, μπαλόνια, μαντίλια κ.ά.) με το χέρι σου ή με ένα αντικείμενο. Εκτέλεσε, συνδυάζοντας ένα από κάθε στήλη (π.χ. με ένα μακαρόνι κολύμβησης, χτύπα ένα μπαλόνι προς τα πάνω) σύμφωνα με τις οδηγίες του λτης εκπαιδευτικού ή με τα σημεία-κλειδιά που γνωρίζεις.

Οι μετακινήσεις, οι ισορροπίες και οι χειρισμοί μπερδεύτηκαν και πρέπει να ξεδιαλέξουμε μόνο τους χειρισμούς. Μπορείς να βοηθήσεις; Ακολούθησε το QR code για να παίξεις!



- Με ένα μακαρόνι κολύμβησης
- Με μία ρακέτα
- Με ένα ρόπαλο από αφρολέξ ή χάρτινο
- Και με το δεξί και με το αριστερό χέρι
- Ένα μπαλόνι
- Μία αερόμπαλα
- Μία χαρτόμπαλα
- Προς τα πάνω
- Προς τα εμπρός
- Προς τα πίσω
- Προς τα δεξιά
- Προς τα αριστερά
- Προς ένα συγκεκριμένο σημείο

Αν θέλεις, κάνε τις ασκήσεις με ένα άλλο παιδί: το ένα παιδί ρίχνει το αντικείμενο και το άλλο χτυπά το αντικείμενο με τον σωστό τρόπο.

Ανάλογα με το αντικείμενο που χρησιμοποιείς, πρόσεξε τα σημεία-κλειδιά.

Μπορείς να σκανάρεις, αν θέλεις, το QR code που θα σε οδηγήσει στα σημεία-κλειδιά

όλων των δεξιοτήτων χειρισμού που έχεις μάθει.



Δεξιότητες με σχοινάκι

5. Παιζω με το σχοινάκι μου

Κάποτε στις γειτονιές τα παιδιά έπαιζαν πολύ με το σχοινάκι.

Έπαιζαν το καθένα μόνο του ή πολλά μαζί, σε παρέα.



Ακολούθησε το QR code για να δεις πώς να κάνεις αναπηδήσεις με σχοινάκι



Παίζουμε με ένα σχοινάκι:

Δοκίμασε μαζί με άλλα παιδιά. Δύο παιδιά κρατούν τις άκρες του σχοινοῦ και:

- ✓ Το κρατούν. Εσύ «διασχίζεις» το σχοινάκι από τη μια άκρη στην άλλη με όποιον τρόπο θέλεις (περπάτημα, πλάγια βήματα, κουτσό κ.ά.).
- ✓ Το κουνούν σαν να είναι «φιδάκι». Εσύ περνάς από πάνω του με όσους πιο πολλούς τρόπους μπορείς, αλλά δεν πρέπει να πατήσεις το «φιδάκι».
- ✓ Το σηκώνουν λίγο από το έδαφος (τη μία άκρη του σχοινοῦ ή και τις δύο). Εσύ περνάς από τη μία πλευρά στην άλλη χωρίς να σκαλώσουν τα πόδια σου.



Αρχίζω και μαθαίνω να πηδώ με το σχοινάκι

Αν δεν μπορείς να πηδήσεις το σχοινάκι, ακολούθησε τα παρακάτω βήματα:

- ✓ Κράτησε μέσα στις παλάμες τις δύο άκρες του σχοινοῦ ἔτσι ὥστε το σχοινάκι να είναι πίσω σου και να σε ακουμπά.
- ✓ Κάνε ἓναν μεγάλο κύκλο το σχοινάκι, για να ἔρθει μπροστά στα πόδια σου και, μόλις φτάσει, πέρνα το πηδώντας με τα δύο πόδια.
- ✓ Εἶσαι πάλι στην αρχή, κάνε το ξανά.
- ✓ Επανάλαβε ὅσες φορές θέλεις, ἀλλά σταδιακά οι κινήσεις να γίνονται λίγο πιο γρήγορα.
- ✓ Ὅταν βελτιωθείς, μπορείς να δοκιμάσεις να γυρνάς το σχοινάκι προς τα πίσω και εσύ πάλι να περνάς ἀπό μέσα!
- ✓ Επανάλαβε την προηγούμενη ἀσκηση, ἀλλά το σχοινάκι θα ξεκινά ἀπό μπροστά και θα πηγαίνει προς τα πίσω.

Ένα-δύο-τρία, τόση ποικιλία

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να κάνεις σχοινάκι, ἐνῶ αυτό γυρνά προς τα εμπρός. Δοκίμασε:

- ✓ Με τα δύο πόδια μαζί.
- ✓ Να περνάς μία με το ἓνα πόδι και μία με το ἄλλο (εναλλάξ).
- ✓ Να περνάς συνεχῶς με το ἓνα πόδι («κουτσό»). Ὅταν κουραστείς ἀλλάξε πόδι.



Μην ξεχνάς να προσέχεις:

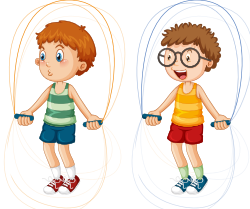

- ✓ Οι αγκῶνες να είναι κοντά στο σώμα.
- ✓ Οι περιστροφές να γίνονται ἀπό τους καρπούς.
- ✓ Τα γόνατα να είναι λίγο λυγισμένα.
- ✓ Να πατάς στο μπροστινό μέρος του ποδιού και να μην πηδάς ψηλά.
- ✓ Να εκτελείς συνεχόμενες αναπηδήσεις με ρυθμό.

Προς τα εμπρός ἢ προς τα πίσω, με πολλούς τρόπους

Μπορείς να γυρίζεις το σχοινάκι και να αναπηδάς με διάφορους τρόπους.

Δοκίμασε ὅσους περισσότερους μπορείς, προσέχοντας τις οδηγίες. Βάλε ✓ κάθε φορά που το προσπαθείς και ★ κάθε φορά που κάνεις περισσότερες ἀπό 5

αναπηδήσεις **ΧΩΡΙΣ** να σταματήσει το σχοινάκι.

	Τι κάνω;	Πώς;	Τα καταφέρνω
	Το σχοινάκι γυρνά προς τα εμπρός.	Με τα δύο	
		Εναλλάξ τα πόδια	
	Το σχοινάκι γυρνά προς τα πίσω.	Με τα δύο πόδια	
		Εναλλάξ τα πόδια	
		Αναπήδηση (Κουσό)	

Καμάρα



Η «καμάρα» είναι ένα παιχνίδι που έπαιζαν τα αγόρια και τα κορίτσια στις γειτονιές τα παλιά χρόνια. Περνάς όσες περισσότερες φορές μπορείς ενώ το σχοινάκι (η καμάρα) γυρνά, χωρίς να το σταματήσεις. Μπορείς να είσαι μέσα στο σχοινάκι μόνος σου ή και με άλλους.

Μπορείς να οργανώσεις σωστά τις κινήσεις;



5.1 Παίζω και κινούμαι με στρατηγικές, μόνος μου ή με άλλους

Στις δραστηριότητες και στα παιχνίδια ακολουθείς κανόνες-κανονισμούς:

- ✓ απλούς ή σύνθετους (π.χ. πού μπορώ να εκτελέσω τις κινήσεις)
- ✓ ατομικούς ή ομαδικούς (π.χ. πού και πώς μπορώ να παίξω αν είμαι μόνος/η μου, ή πού και πώς μπορούμε να παίξουμε όλη η ομάδα ή η παρέα)

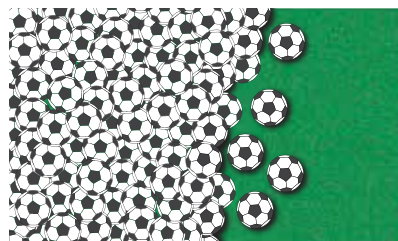
- ✓ για προστασία (π.χ. πώς και πού να κινηθώ εγώ ή όλοι μαζί για να μη χτυπήσω ή χτυπήσουμε εμείς ή κάποιος άλλος στο παιχνίδι).

Στις δραστηριότητες και στα παιχνίδια, για να τα καταφέρεις μόνος ή με την ομάδα σου, ακολουθείς και **στρατηγικές** (π.χ. πώς πάω από ένα σημείο σε ένα άλλο για να αποφύγω τους αντιπάλους, με ποια σειρά θα παίξουμε).

▮ Κανόνες - Στρατηγικές

1. Καθαρίζοντας τις φωλίτσες

Παιχνίδι στο μάθημα ή έξω από το σχολείο (στην αυλή, στο πάρκο, στην εξοχή). Είστε χωρισμένοι σε δύο ομάδες, σας χωρίζει μία γραμμή στο έδαφος, ένα σχοινί ή δίχτυ.



Κανόνες

- ✓ Κάθε ομάδα κινείται μόνο στον δικό της χώρο (φωλιά) και έχει τον ίδιο αριθμό αντικειμένων (ελαφρές μπάλες, σφουγγάρια, μπαλάκια, χαρτόμπαλες, μαντίλια κ.ά.) με την άλλη.
- ✓ Με το σύνθημα (από τον εκπαιδευτικό ή κάποιο παιδί), κάθε ομάδα «καθαρίζει» τη φωλιά της, στέλνοντας όσα περισσότερα αντικείμενα μπορεί στην άλλη φωλιά.
- ✓ Με ένα δεύτερο σύνθημα οι ομάδες σταματούν και μετρούν πόσα αντικείμενα έχουν στη φωλιά τους.
- ✓ Μπορείτε να παίξετε και ένας εναντίον ενός.

Στρατηγικές

- ✓ Ακολούθησες/Ακολουθήσατε κάποια στρατηγική; Πες ή γράψε παρακάτω τι κάνατε (ποιες ήταν οι στρατηγικές) ατομικά ή ομαδικά, για να «καθαρίσετε» τη φωλίτσα σας.
- ✓ Μπορείς να δεις και στο **2ο Κεφάλαιο** (Γνωστικό, 3.1, «Κατανόω κανονισμούς και στρατηγικές στις δραστηριότητες και στα παιχνίδια»).

Εγώ μόνος/η μου

.....
.....

Όλη η ομάδα μου

.....
.....

2. Κυνηγοί και ουρίτσες

Παίξε το παιχνίδι στο μάθημα Φυσικής Αγωγής ή όπου αλλού μπορείς (στο πάρκο, στο σπίτι, στην εξοχή).



Κανόνες

Κάθε παιδί έχει μια ουρίτσα χάρτινη ή υφασμάτινη πίσω, στη μέση του. Με το σύνθημα, κινήσου μέσα στον χώρο (π.χ. στο μισό γήπεδο) και μάζεψε όσες περισσότερες ουρίτσες μπορείς, χωρίς να σου πάρουν τη δική σου.

Στρατηγικές

Με ποια στρατηγική θα κινηθείς;

Αν θέλεις να θυμηθείς δες, στο **2ο Κεφάλαιο** (Γνωστικό, 3.1, δραστηριότητα 1).

Γράψε ποια στρατηγική ακολούθησες:



6.1 Συνδυάζω (ενώνω) διάφορες δεξιότητες

Μπορείς πλέον με όσα έχεις μάθει να εκτελείς δεξιότητες (μετακίνησης-ισορροπίας, μετακίνησης-χειρισμού) και να τις συνδυάζεις και με κινητικές έννοιες, σε παιχνίδια και ασκήσεις μέσα και έξω από το σχολείο.

► Συνδυάζω, πολύ καλά, δεξιότητες μετακίνησης και ισορροπίας με έννοιες

1. Η ρόδα που δεν χορταριάζει

Γίνε κι εσύ μια ρόδα που κινείται, χωρίς διακοπή, στην αυλή του σχολείου ή στο πάρκο της γειτονιάς.



Η ρόδα ανεβαίνει ανηφόρες, κατεβαίνει κατηφόρες, στρίβει, σταματά όποτε θέλει, άλλοτε πάει γρήγορα και άλλοτε αργά, ΑΛΛΑ πάντα προσεκτικά, άλλες φορές πατάει στον δρόμο με δύναμη και άλλες φορές πατάει μαλακά. Κάθε φορά που η ρόδα σταματά, μέχρι να αποφασίσει προς τα πού θα κινηθεί, παίρνει και μία διαφορετική θέση ισορροπίας.

Παίξε με ένα άλλο παιδί, γίνετε οι «μπροστινές ρόδες» ενός αυτοκινήτου και κινηθείτε μαζί.

Τώρα γίνετε ομάδα και σχηματίστε ένα ολόκληρο αυτοκίνητο. Με το ένα χέρι πιάνετε τη διπλανή σας ρόδα και με το άλλο ένα σχοινί (το γύρω γύρω του αυτοκινήτου), και

- ✓ κάθε φορά που το αυτοκίνητο σταματά, οι ρόδες παίρνουν μια διαφορετική θέση στήριξης
- ✓ κινηθείτε προσεκτικά (εκτελέστε σωστά τις δεξιότητες μετακίνησης και με συγχρονισμό), αλλιώς το αυτοκίνητο θα διαλυθεί!

► Συνδυάζω δεξιότητες μετακίνησης και χειρισμού με έννοιες

2. Η μπάλα τρελάθηκε

Τι ωραία! Έχεις στα χέρια σου την αγαπημένη σου πολύχρωμη μπάλα. Η μπάλα όμως «τρελάθηκε» και σου ζητά να τη χειριστείς με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους.



Κάνε της το χατίρι, λοιπόν, ενώ προχωράς σε διαφορετικές τροχιές (ευθεία, κυκλική, ζιγκ ζαγκ) και επίπεδα (ψηλό, μεσαίο, χαμηλό).

- ✓ Κάνε ντρίμπλα με το δεξί, με το αριστερό, εναλλάξ, με τα δύο χέρια συγχρόνως.
- ✓ Πέτα την μπάλα στον αέρα με τα δύο χέρια και πιάσε την (κάνε υποδοχή) με τα δύο χέρια.
- ✓ Πέτα τη με το ένα χέρι και πιάσε την (κάνε υποδοχή) πάλι με τα δύο χέρια.
- ✓ Κάνε ντρίμπλα με το πόδι: με το ένα, με το άλλο, μία με το ένα και μία με το άλλο, με το εσωτερικό ή το πάνω μέρος του πέλματος.

Όταν έχεις τουλάχιστον δύο σημεία-κλειδιά σωστά στις δεξιότητες αυτές, η μπάλα χαίρεται!

6.2 Συνδυάζω (ενώνω) διάφορες δεξιότητες με τον ρυθμό








- ▶ Συνδυάζω, πολύ καλά, δεξιότητες μετακίνησης και ισορροπίας, με ρυθμό



1. Πόδια-χέρια με ρυθμό

Κάνεις άλματα και αναπηδήσεις και ο ήχος από τα πόδια σου φτιάχνει «ρυθμό». Δοκίμασε όπως δείχνουν οι εικόνες παρακάτω.

Τι κάνεις:








						
1	2	3-4	1	2	3-4	1-2-3-4 Μένεις ακίνητος/η

... και ξανά όσες φορές θέλεις.

Πώς μετράς;

Χτυπάς τις παλάμες σου και ο ήχος των χεριών σου, επίσης, φτιάχνει «ρυθμό». Δοκίμασε όπως δείχνουν οι εικόνες παρακάτω.

Τι κάνεις:

						
1	2	3-4	1	2	3-4	1-2-3-4: εκτελείς κυβίστηση

Πώς μετράς;

- ✓ Αν παίξουν μία τα χέρια και μία τα πόδια, τι θα γίνει; Μία φορά με τα πόδια, μία φορά με τα χέρια ή με όποιον άλλο συνδυασμό θέλεις (π.χ. δύο φορές πόδια, μία φορά χέρια).
- ✓ Αν παίξουν ταυτόχρονα χέρια και πόδια; Μία φορά να ξεκινήσουν τα πόδια και μία τα χέρια και ξανά από την αρχή.
- ✓ Αν παίξουν όλα μαζί;

Δοκίμασε!

Πες ή γράψε.

Πόσους συνδυασμούς δοκίμασες και ποιους;

.....

.....

Ήσουν «μέσα» στον ρυθμό; Πού δυσκολεύτηκες;

.....

.....

2. Πόδια-χέρια στον ρυθμό

Πολλές φορές ο ήχος και η μουσική μάς «οδηγούν» και μπορούμε να εκτελούμε κινήσεις, σύμφωνα με τον ρυθμό, με τα χέρια ή με τα πόδια ή με ολόκληρο το σώμα μας.

Βρες μόνος/η ή με τον/την εκπαιδευτικό μια μουσική ή ένα τραγούδι που σου αρέσει και ακολούθησέ την.

Με τον ήχο οδηγό κινήσου...

- ✓ με ολόκληρο το σώμα ή με ένα μέρος/μέλος του
- ✓ με ανοιχτά σχήματα ή με κλειστά σχήματα
- ✓ στο ίδιο σημείο ή μετακινούμενος/η στον χώρο
- ✓ με συνεχόμενη ροή ή με διακοπτόμενη ροή
- ✓ μόνος/η ή μαζί με άλλους
- ✓ για λίγο ή για περισσότερο χρόνο
- ✓ αλλάζοντας τα επίπεδα που κινείσαι
- ✓ αλλάζοντας τη δύναμη με την οποία κινείσαι
- ✓ αργά, γρήγορα, ολοένα και πιο γρήγορα (επιταχυνόμενα), ολοένα και πιο αργά (επιβραδυνόμενα).

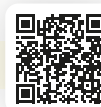
3. Η γη μας

Ο/Η εκπαιδευτικός θα σας βάλει να ακούσετε ένα τραγούδι για τη Γη. Στη συνέχεια κινήσου σύμφωνα με τις οδηγίες:



- ▶ Στο πρώτο μέρος εκτέλεσε κίνηση με ολόκληρο το σώμα σου.
- ▶ Στο δεύτερο μέρος εκτέλεσε κίνηση μόνο με τα χέρια, ή
- ▶ Στα δύο διαφορετικά μέρη του τραγουδιού άλλαξε τη δύναμη με την οποία εκτελείς τις κινήσεις.

Ακολούθησε το QR code και παίξε ένα παιχνίδι λέξεων.

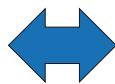


6.3 Εκτελώ με ρυθμό δραστηριότητες με μουσική, μόνος/η ή με παρέα

1. Χορεύουμε;

Ο/Η εκπαιδευτικός θα σας βάλει να ακούσετε μια μουσική. Στη συνέχεια, χόρεψε ακούγοντας και πάλι τη μουσική. Διάλεξε πώς θα ξεκινήσεις και χόρεψε:

✓ στο ίδιο σημείο (επιτόπου)



✓ μετακινούμενος/η



✓ όλοι μαζί επιτόπου



✓ όλοι μαζί μετακινούμενοι στον χώρο



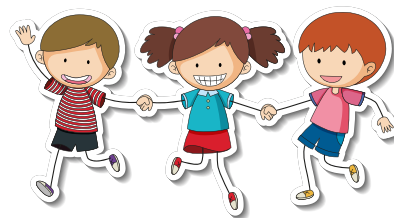
Αν ακολουθήσεις το QR code, μπορείς να χρωματίσεις μία παρέα παιδιών που χορεύει!



6.4 Συνδυάζω κινητικές δεξιότητες και έννοιες σε εκπαιδευτικά παιχνίδια

Η νέα πόλη!

Είστε τριάδες. Στόχος σας να φτάσετε πριν νυχτώσει στη νέα πόλη. Για να φτάσετε εγκαίρως, πρέπει να περάσετε μέσα από μια ρηχή λίμνη, κάτω από ένα χαμηλό γεφύρι και μέσα από ένα δάσος που κοιμούνται τα ζώα και δεν πρέπει να τα ξυπνήσετε.



Τέλος, πρέπει να ανοίξετε την πύλη της πόλης με μια πετυχημένη ρίψη και όλα αυτά πριν νυχτώσει και κλειδώσουν την πύλη.

Μπορείτε να σκεφθείτε και να κινηθείτε όλοι μαζί και γρήγορα, με γνωστές κινητικές δεξιότητες. Καταστρώστε το σχέδιό σας και ξεκινήστε.

6.5 Συνδυάζω κινητικές δεξιότητες σε ατομικές δραστηριότητες

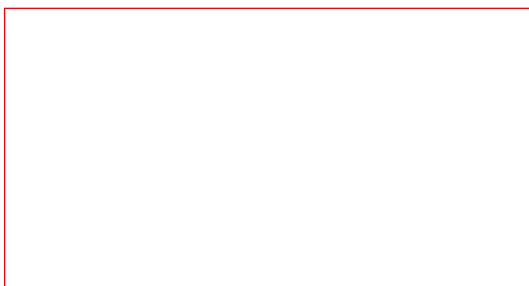
1. Είμαι εγώ ένας μικρός γυμναστής ή μια μικρή γυμνάστρια



Το «καλάθι» της γυμναστικής έχει πολλά «δωράκια» (ασκήσεις). Μπορείς να χρησιμοποιήσεις όποιες θέλεις από αυτές που έχεις μάθει στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής (κυβίστηση, ρολάρισμα μπρος-πίσω, στήριξη, γέφυρα, κ.ά.) για το «πρόγραμμά» σου.

Αφού επιλέξεις 3-4 εκτέλεσέ τες ατομικά ή με παρέα.

Πες, γράψε ή ζωγράφισε τι έκανες:



7.1 Εκτελώ βασικές δεξιότητες στο νερό

Στη χώρα μας έχουμε πάρα πολλές ακτές και παραλίες. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε να κολυμπάμε και να απολαμβάνουμε το καλοκαίρι μας!

Για να είμαι ασφαλής, πρέπει:

- ✓ να φοράω «σωσίβιο», μια σημαντική βοήθεια μέχρι να μάθω κολύμπι πολύ καλά
- ✓ να μπορώ να μπαίνω και να βγαίνω από το νερό χωρίς να κινδυνεύω
- ✓ να χρησιμοποιώ και τα χέρια μου και τα πόδια μου
- ✓ να μπορώ να κολυμπώ σαν ψαράκι βλέποντας προς τα κάτω, βλέποντας προς τα πάνω

1. Ψαράκι έξω από το νερό-Δες πώς κουνώ τα πόδια μου

Κολυμπώ σαν ψαράκι αλλά πάντα αναπνέω και ακολουθώ τους κανόνες ασφαλείας.



Μπορείς να δοκιμάσεις τις ασκήσεις έξω από το νερό!

Ξάπλωσε σε ένα στρώμα ή στο πάτωμα:

- Το σώμα ολόισιο αλλά χαλαρό και το κεφάλι βλέπει το πάτωμα (πρηνή θέση/μπρούμυτα). Κούνα τα πόδια σου πάνω-κάτω (ψαλιδάκια).
- Κάνε το ίδιο με το σώμα να είναι στα πλάγια (μην ξεχνάς και τις δύο πλευρές). Να στηρίζεσαι καλά με τα χέρια σου.



2. Ψαράκι έξω από το νερό-Δες πώς κουνώ τα χέρια μου

Σε όρθια θέση, με καλή ισορροπία, έχεις τα πόδια ανοιχτά (όσο είναι οι ώμοι σου), μπροστά σε έναν τοίχο, και:

- ✓ Ακούμπησε τις παλάμες στον τοίχο.
- ✓ Ζωγράφισε με το δεξί χέρι ένα ΤΕΡΑΣΤΙΟ «S» και ξαναφέρε το χέρι σου στην αρχή.
- ✓ Μετά ζωγράφισε το «S» με το αριστερό σου χέρι.
- ✓ Απομακρύνσου από τον τοίχο και ένωσε τις παλάμες πάνω από το κεφάλι, σαν να χτυπάς παλαμάκι.
- ✓ Επανάλαβε το «S» μία με το ένα χέρι και μία με το άλλο, όπως πριν.
- ✓ Τώρα περπάτα ελεύθερα στον χώρο και κίνησε τα χέρια πιο γρήγορα, πριν φτάσει το ένα χέρι στο τέλος (στον μηρό) να ξεκινά το άλλο.

Πόσα πολλά ψαράκια βγήκαν στη στεριά!

3. Φορώ το σωσίβιο: Βρίσκω τη γραμμή που με οδηγεί στο σωσίβιο



8.1 Δημιουργώ πρωτότυπες κινήσεις

Έχεις μάθει να κινείσαι με διάφορους τρόπους μόνος/η ή με παρέα, με ή χωρίς μπάλες/μαντίλια ή άλλο αντικείμενο, στα χέρια ή στα πόδια. Με όσα γνωρίζεις, κάνεις αλλά και μπορείς να φανταστείς, κάνε τις δικές σου πρωτότυπες κινήσεις.

1. Σώμα από πολύχρωμη πλαστελίνη

Φαντάσου το σώμα σου να ήταν από πλαστελίνη. Θα μπορούσε να αλλάζει σχήματα, ενώ περπατάς ή κινείσαι, να γίνεται μεγάλο ή μικρό, στενό ή φαρδύ, ή να μένει ακίνητο σαν «περίεργο» άγαλμα.

Δείξε στα υπόλοιπα παιδιά τι μπορεί να κάνει ένα σώμα από πλαστελίνη. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις και μαντίλια ή πιατάκια ή όποια μπάλα θέλεις και να τα χειριστείς όπως θέλεις!

Πες ή γράψε τις κινήσεις (ή τη ρουτίνα) που έφτιαξες:

.....

.....

.....

.....

.....

2. Ένα-δύο, φτιάχνω και δημιουργώ

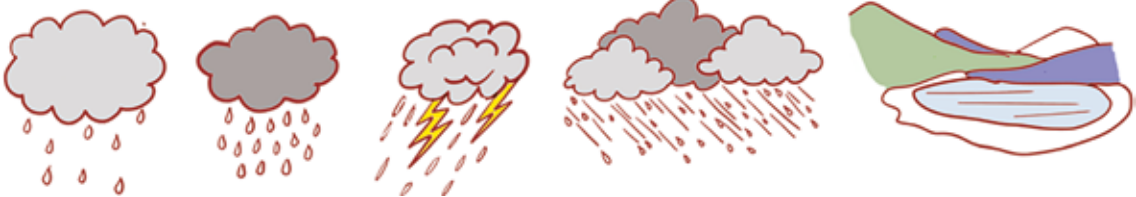
Μία μέρα στο Πεκίνο! Ξέρεις πού είναι το Πεκίνο; Σε μια χώρα μακρινή, αλλά και διαφορετική από τη δική μας!



Είσαι πολύ περίεργο παιδί και θέλεις να προλάβεις να τα δεις όλα!

Τι να κάνεις, λοιπόν, για να προλάβεις; Περπάτα, τρέξε και στάσου σε περίεργες θέσεις ισορροπίας για να θαυμάσεις τα περίεργα κτίρια.

3. Οι ιστορίες μιας σταγόνας



Μια σταγόνα στάθηκε στο τζάμι της τάξης και διηγήθηκε την ιστορία της:

«Όταν αρχίζει να βρέχει, οι σταγόνες (δηλαδή αυτή και οι φίλοι της) πέφτουν αργά αργά. Καθώς η βροχή δυναμώνει, πέφτουν πιο γρήγορα ή πιο δυνατά. Όταν κάνει πολύ κρύο, τότε οι σταγόνες παχύνουν και γίνονται χιόνι. Το χιόνι γλιστρά απαλά πάνω στον πάγο της λίμνης».

Η σταγόνα ζητά να της κάνεις παρέα και να γίνεις και εσύ μια σταγόνα (σταγόνα στην αρχή της βροχής, σταγόνα της δυνατής βροχής και νιφάδα χιονιού).

Προσπάθησε λοιπόν:

- ✓ να γίνεις σταγόνα ολόκληρο το σώμα σου
- ✓ να γίνουν σταγόνες μόνο τα πόδια σου
- ✓ διάλεξε ένα μέρος του σώματός σου που θα γίνει εκείνο οι σταγόνες της βροχής (π.χ. τα δάχτυλα των χεριών σου ή οι παλάμες σου ή μόνο η μία παλάμη).

Παντομίμα: Δείξε, με παντομίμα, την ιστορία της σταγόνας στα αδέρφια ή στους φίλους σου. Ζήτα τους να μαντέψουν τι είσαι και τι κάνεις.

ΣΥΝΟΨΗ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ

Μέσα από τις δραστηριότητες και τα παιχνίδια αυτού του κεφαλαίου:

- Βελτίωσες τις κινητικές σου δεξιότητες (μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού).
- Κάποιες κατάφερες να τις εκτελέσεις με σχεδόν όλα ή όλα τα σημεία-κλειδιά σωστά (π.χ. μετακίνησης, ισορροπίας), άλλες να τις εκτελέσεις με αρκετά σημεία-κλειδιά σωστά (π.χ. χειρισμού) γιατί είναι πιο δύσκολες.
- Κατάφερες να παίζεις ή να εκτελείς δεξιότητες και να αλλάζεις επίπεδα, κατευθύνσεις, τροχιές, ταχύτητα κ.λπ.
- Κατάφερες να κινείσαι καλύτερα με τη μουσική.
- Εφάρμοσες κανόνες και στρατηγικές στα παιχνίδια.
- Έχινες ένας «μικρός δημιουργός», δημιούργησες δικές σου κινήσεις στον χώρο με αντικείμενα και ισορροπώντας σε διάφορα μέρη του σώματος.

Και όλα αυτά τα έμαθες και τα εφαρμόζεις όχι μόνο στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, αλλά και στο πάρκο, στην εξοχή, στο σπίτι, μόνος ή με παρέα.

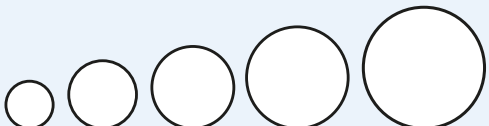
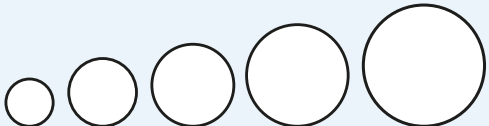
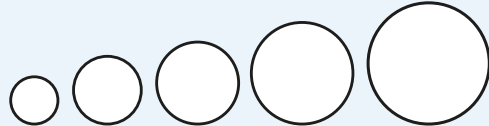
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)

Έχεις μάθει και μπορείς να παίζεις πολλά παιχνίδια μέσα και έξω από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Επίσης, έχεις μάθει τι πρέπει να προσέχεις σε κάθε δεξιότητα. Επίλεξε όποια από τα παρακάτω θέλεις:

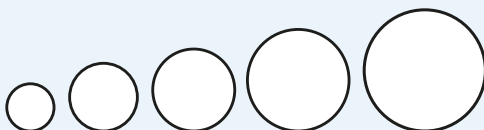
1. Διαλέξτε με την ομάδα σου ένα παιχνίδι και παίξτε. Μόλις τελειώσει ο χρόνος του παιχνιδιού, ο/η εκπαιδευτικός θα σας πει πώς τα πήγατε και τι καταφέρατε.
2. Στον ελεύθερο χρόνο σας κάνετε δραστηριότητες ή παίζετε τα παιχνίδια που έχετε συμφωνήσει με τον/την εκπαιδευτικό. Στο επόμενο μάθημα συζητήστε μαζί του τι κάνατε και τι καταφέρατε.
3. Φτιάξτε σε δυάδες το δικό σας παιχνίδι με όσα περισσότερα γίνεται από αυτά που μάθατε. Δείξτε το παιχνίδι σας στα άλλα παιδιά.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ (Αποτιμητές)

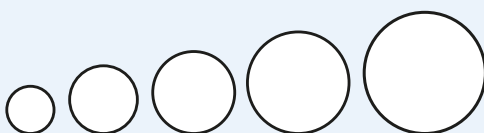
Πόσο βελτιώθηκες στις κινητικές δεξιότητες; Όσο πιο πολύ, τόσο περισσότερους κύκλους χρωμάτισε.

Στις...	
δεξιότητες μετακίνησης	
δεξιότητες ισορροπίας	
δεξιότητες χειρισμού	

Πόσο κατάφερες να εφαρμόζεις τους **κανόνες** και τις **στρατηγικές** στα παιχνίδια; Όσο πιο πολύ, τόσο περισσότερους κύκλους χρωμάτισε.



Πόσο κατάφερες να φτιάξεις καινούργιες κινήσεις και παιχνίδια; Όσο πιο πολύ, τόσο περισσότερους κύκλους χρωμάτισε.



Κεφάλαιο 2ο

Γνωστικό

Προοργανωτές (για τον/την εκπαιδευτικούς)

1.1	Να κατανοούν τις εναλλαγές διαφορετικών κατευθύνσεων, τροχιών, επιπέδων στον προσωπικό γενικό, περιορισμένο/οριοθετημένο χώρο, τις έννοιες εναλλαγής της ταχύτητας, της δύναμης και της ροής σε μεταβαλλόμενες συνθήκες.
1.2	Να κατανοούν τα στοιχεία του ρυθμού (διάρκεια, ένταση, ταχύτητα, τονισμός, παύση) και να τα συνδέουν με κινητικές δεξιότητες (μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού).
2.1	Να διακρίνουν σημαντικά σημεία (π.χ. 3/5) εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού ή συνδυασμού τους.
3.1	Να κατανοούν ποικίλες στρατηγικές και κανονισμούς σε εκπαιδευτικά και παραδοσιακά παιχνίδια, και σε ατομικές δραστηριότητες.
3.2	Να γνωρίζουν και να κατανοούν στρατηγικές και κανονισμούς δραστηριοτήτων που εκτελούνται σε διάφορα περιβάλλοντα, έδαφος, νερό, χιόνι, αέρα και τα είδη και τη λειτουργία του βοηθητικού εξοπλισμού (π.χ. σωσίβιο).
4.1	Να κατανοούν έννοιες ιστορίας για τους αρχαίους και τους σύγχρονους Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς Αγώνες, τον αθλητισμό και τη φυσική δραστηριότητα στην περιοχή τους σε παλαιότερες εποχές.

ΓΝΩΣΤΙΚΟ

ΜΑΘΑΙΝΩ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ

1.1 Κατανοώ τις αλλαγές στην κίνηση

Σώμα μαγικό: ξέρει να κινείται.

Στα παιχνίδια και στις ασκήσεις το σώμα σου κινείται. Καθώς κινείται, μπορεί:

- ▶ να αλλάζει κατευθύνσεις, τροχιές και επίπεδα
- ▶ να αλλάζει τον χώρο στον οποίο κινείται, δηλαδή να κινείται στον γενικό, στον προσωπικό ή σε περιορισμένο/οριοθετημένο χώρο.

Όταν το σώμα σου κινείται, μπορεί:

- ▶ να αλλάζει η ταχύτητα (από αργά → γρήγορα, από γρήγορα → αργά)
- ▶ να αλλάζει η δύναμη (από δυνατά → απαλά, από απαλά → δυνατά)
- ▶ να αλλάζει η ροή (διακεκομμένες κινήσεις, συνεχόμενες κινήσεις χωρίς διακοπή μεταξύ τους).

1. Το σώμα κινείται και εγώ κατανοώ τους τρόπους

Μπορείς να κάνεις:

- ✓ κινήσεις με ολόκληρο το σώμα σου



- ✓ κινήσεις μόνο με ένα μέρος ή κάποια μέρη του σώματός σου, όποιο ή όποια θέλεις



Ενότητα 1 - Κινητικές έννοιες και έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων

- ✓ διαφορετικές κινήσεις μελών του σώματός σου



- ✓ κινήσεις με διαφορετικά σχήματα σώματος



Μπορείς να αλλάζεις τον χώρο που κινείσαι:

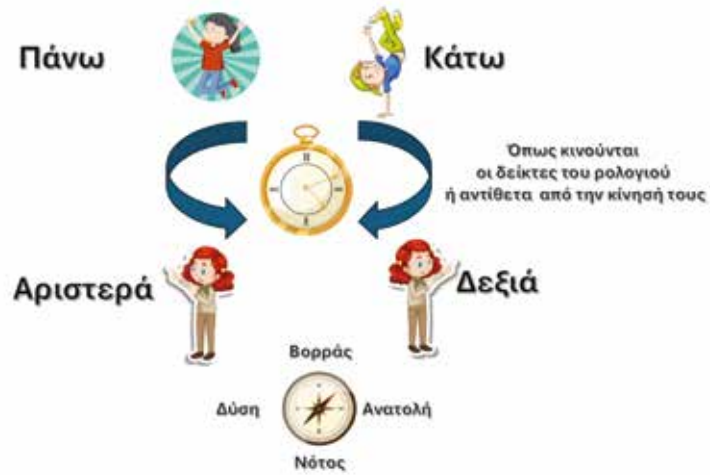
- ✓ σε μικρό (προσωπικό) ή μεγάλο (γενικό) χώρο



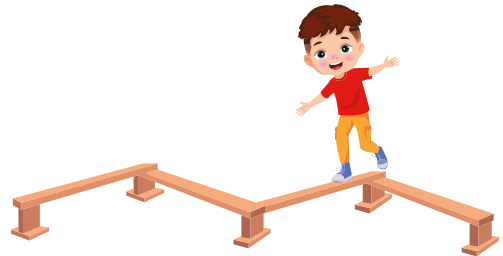
- ✓ σε χαμηλό, μεσαίο και ψηλό επίπεδο



- ✓ σε διάφορες κατευθύνσεις (προς τα εμπρός, προς τα πίσω, προς τα δεξιά, προς τα αριστερά, κυκλικά κ.ά.)

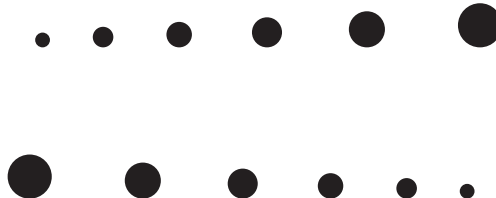


- ✓ σε διάφορες τροχιές (ευθεία, καμπύλη, ζιγκ ζαγκ κ.ά.)

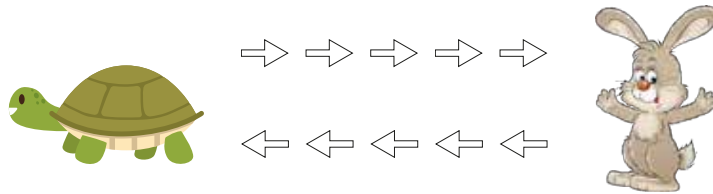


Μπορείς να αλλάξεις:

- ✓ τη δύναμη (δυνατά, ελαφρά)



- ✓ την ταχύτητα (αργά, γρήγορα, όλο και πιο γρήγορα, όλο και πιο αργά, ρυθμικά)



- ✓ τη ροή (συνεχόμενα, διακοπτόμενα)



Μπορείς να κάνεις:

- ✓ Με άλλα παιδιά, όμοιες ή αντίθετες κινήσεις, την ίδια στιγμή ή πρώτα ο ένας και μετά ο άλλος, να εκτελείτε την ίδια κίνηση αντίθετα, σαν καθρέφτης, σαν σκιά κ.ά.).
- ✓ Με αντικείμενα, όπως μπάλες σχοινάκια, στεφάνια (πάνω από, μέσα από, γύρω, πλάγια, πίσω ή μπροστά από αυτά κ.ά.), μόνος/η σου ή και με άλλους.

Ακολούθησε το QR code για να θυμηθείς όσα χρειάζεται.



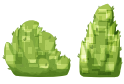




2. Μια φανταστική βόλτα στο υπέροχο αλλά φανταστικό δάσος

Στη δραστηριότητα «Μια υπέροχη βόλτα σε ένα φανταστικό δάσος» στο 1ο Κεφάλαιο (Κινητικό, 1.1, δραστηριότητα 4) χρησιμοποίησες διαφορετικούς τρόπους **μετακίνησης** για να κινηθείς ανάμεσα από τα «εμπόδια» (π.χ. περπατώντας, τρέχοντας, με πλάγια μετατόπιση, με υπερπήδηση κ.ά.) και με διαφορετική ταχύτητα (π.χ. αργά, γρήγορα), διακεκομμένα, προς τα εμπρός, προς τα πίσω, προς τα πλάγια, ευθύγραμμα, κυκλικά κ.ά.






Φτιάχνω τον χάρτη των οδηγιών

Σύμφωνα με το πώς πέρασες εσύ τα «εμπόδια», βοήθησε (πες ή γράψε) και ένα άλλο παιδί να περάσει από τη μία άκρη του δάσους στην άλλη.

Δες το παράδειγμα της πρώτης γραμμής και συνέχισε.






Εμπόδιο	Πώς μετακινήθηκα	Με ποιους τρόπους:			
		Ταχύτητα	Κατεύθυνση	Τροχιά	Κίνηση σε σχέση με άλλα άτομα
	Παράδειγμα Με περπάτημα	αργά	προς τα εμπρός	ευθεία	μόνος μου με απόσταση από τα άλλα παιδιά
				
				
				
				

... και όταν μιμήθηκες τα ζώα του δάσους, πώς κινήθηκες; Θυμήσου ότι τα ζώα στο δάσος έπαιξαν, κυνήγησαν την τροφή τους, μάζεψαν κλαδιά και τα πήγαν στις φωλιές τους.

	Για ποιον λόγο κινήθηκαν και πώς;	Με ποιους τρόπους:			
		Ταχύτητα	Κατεύθυνση	Τροχιά	Κίνηση σε σχέση με άλλα άτομα
					
					
					
					
					

3. Αναγνωρίζω και τακτοποιώ τις κινήσεις

Συμπλήρωσε τις λέξεις που λείπουν για κάθε εικόνα και γράψε μια κίνηση που μπορείς να κάνεις:

	Επίπεδα	Κίνηση που μπορείς να εκτελέσεις εκεί
	Χ_____ επίπεδο	
	Μ_____ επίπεδο	
	Ψ_____ επίπεδο	
	Προς τα π_____	
	Προς τα ε_____	

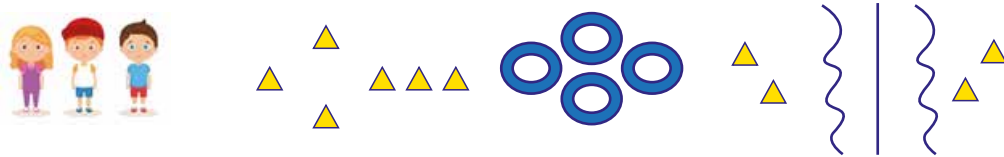
Σκέψου και πες ή γράψε κινήσεις που κάνεις στα παιχνίδια ή στην καθημερινότητά σου και αλλάζεις:

- ✓ επίπεδο (π.χ. από το χαμηλό στο μεσαίο επίπεδο, από το μεσαίο στο χαμηλό επίπεδο)
.....
- ✓ κατεύθυνση (π.χ. από κίνηση προς τα εμπρός σε κίνηση προς τα πίσω)
.....
- ✓ ταχύτητα (π.χ. από αργά γρήγορα)
.....

Παράδειγμα για την ταχύτητα: Πηγαίνεις περπατώντας στο σχολείο και επειδή θα χτυπήσει το κουδούνι, αρχίζεις να τρέχεις για να προλάβεις.

4. Μια σκυταλοδρομία μετακινήσεων για εμάς

Φτιάξτε με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού μία διαδρομή πρόκλησης με κώνους, στεφάνια και σχοινάκια, όπως θέλετε. Το παρακάτω σχήμα είναι ένα παράδειγμα.



Μετακινήσου όπως σου πει ο/η εκπαιδευτικός για να κάνεις τη διαδρομή και να γυρίσεις στην αρχική σου θέση.

Τι συμβουλή θα δώσεις στα άλλα παιδιά για να τα καταφέρουν;

.....

1.2 Κατανού στοιχεία του ρυθμού και τα ταιριάζω με δεξιότητες

Ένας ήχος
διαρκεί
ΠΟΛΥ ή **ΛΙΓΟ**

Ένας ήχος
είναι
ΔΥΝΑΤΟΣ ή
ΣΙΓΑΝΟΣ

Ένας ήχος
είναι
ΓΡΗΓΟΡΟΣ ή
ΑΡΓΟΣ








Στη μουσική κάποιο
σημείο ακούγεται πιο
δυνατά
(ΤΟΝΙΖΕΤΑΙ)

Στη μουσική κάποιο
σημείο δεν ακούγεται
καθόλου = Σιωπή
(ΠΑΥΣΗ)

1. Το κουτί των «κρυμμένων» ήχων και κινήσεων

Σε ένα κουτί υπάρχουν κάρτες με τις φράσεις:

μεγάλη διάρκεια, μικρή διάρκεια, δυνατά, σιγανά, γρήγορα, αργά, τονίζεται, σιωπή (παύση).

Διάλεξε μία κάρτα από το κουτί, βρες ανάλογο ήχο και κίνηση. Παράδειγμα στην κάρτα «Γρήγορα», κάνε ένα γρήγορο ήχο και μια γρήγορη κίνηση. Αν συνεργάζεσαι με άλλο παιδί, τότε το ένα παιδί να βρει ήχο και το άλλο κίνηση! Πείτε στον/στην εκπαιδευτικό τι βρήκατε και κάντε το.

2. Ήχος + κίνηση

Ένας ήχος όμως, όπως και μία κίνηση, μπορεί να μην είναι μόνο το ένα ή το άλλο (π.χ. αργή ή γρήγορη).

Για παράδειγμα:

Ένας ήχος που **διαρκεί λίγο** μπορεί να είναι και **δυνατός**. Μία **κίνηση** που **διαρκεί λίγο** μπορεί να γίνεται και με **δύναμη**.

Ας το δυσκολέψουμε! Ας βρούμε ήχους και κινήσεις που έχουν δύο μαζί από τα παρακάτω χαρακτηριστικά:

Διάρκεια μικρή	Διάρκεια μεγάλη	Γρήγορα	Αργά
Απαλά	Δυνατά	Τονισμός	Παύση/μη τονισμός

π.χ. «**διάρκεια μικρή**» + «**γρήγορα**»:

Ήχος: η κόρνα του ποδηλάτου και Κίνηση: μια κλοτσιά (λάκτισμα).

Τώρα προσπάθησε εσύ να πεις ή να γράψεις το δικό σου παράδειγμα (και κάνε και τον ήχο και την κίνηση στο μάθημα).

.....	+	:	ΗΧΟΣ:
				ΚΙΝΗΣΗ:

.....	+	:	ΗΧΟΣ:
				ΚΙΝΗΣΗ:

.....	+	:	ΗΧΟΣ:
				ΚΙΝΗΣΗ:

2.1 Διακρίνω τα σημεία-κλειδιά των δεξιοτήτων

Στην προηγούμενη τάξη γνώρισες κάποια από τα σημεία-κλειδιά κάθε δεξιότητας. Φέτος, θα μάθεις περισσότερα και θα εκτελείς όλο και πιο σωστά.

► Δεξιότητες μετακίνησης

Για κάθε δεξιότητα μετακίνησης, μαθαίνω να ξεχωρίζω 4-5 σημεία-κλειδιά. Αυτά μπορώ να τα βρω (ένα κάθε φορά) σε ένα άλλο παιδί που εκτελεί ή σε μια εικόνα.

Αν θέλεις, σκάνανε το QR code και θα δεις όλες τις δεξιότητες μετακίνησης με τα σημεία-κλειδιά τους. Μπορείς να ανατρέχεις εκεί όποτε θελήσεις.



Τρέξιμο



Κοίτα μπροστά.

Το πόδι που σε στηρίζει (στήριξης) τεντώνει και το πόδι που είναι στον αέρα (αιώρησης) ανεβαίνει λυγισμένο μπροστά (παράλληλα) μέχρι τη μέση.

Τα βήματα είναι μεγάλα, γρήγορα και εναλλάξ (οι φτέρνες φτάνουν κοντά στους γλουτούς).

Τα χέρια κινούνται λυγισμένα στο ύψος της μέσης, κινούνται αντίθετα από τα πόδια και δεν σταυρώνουν.

Τα πέλματα πατούν φτέρνα-μύτη και οι μύτες των ποδιών δείχνουν προς τα εμπρός.

* Και τα δύο πόδια είναι για λίγο ταυτόχρονα στον αέρα.

Καλπασμός



Το σώμα «βλέπει»
πάντα μπροστά.

Τα χέρια λυγισμένα
κινούνται ταυτόχρονα με τα
πόδια προς τα μπροστά.

Το πόδι-οδηγός (αυτό που είναι
συνεχώς μπροστά) κάνει βήμα
και το πίσω πόδι ακολουθεί,
πατώντας λίγο πιο πίσω του.

Και τα δύο πόδια βρίσκονται
για λίγο στον αέρα χαμηλά/
κοντά στο έδαφος.

Έχω «οδηγό» και το δεξί
και το αριστερό πόδι.

Πλάγια μετατόπιση



Και τα δύο πόδια βρίσκονται
ταυτόχρονα για λίγο στον
αέρα, αλλά χαμηλά.

Τα χέρια κινούνται στα πλάγια
και είναι λυγισμένα.

Εκτελώ μετατόπιση και
προς τις δύο πλευρές
(δεξιά-αριστερά).

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

Τα πόδια ΔΕΝ σταυρώνουν.

Αναπήδηση



Η απογείωση και η προσγείωση να γίνεται συνεχόμενα στο ίδιο πόδι (στο δεξί ή στο αριστερό).

Τα χέρια είναι λυγισμένα και όταν σπρώχνει το πόδι προς τα εμπρός, κινούνται και αυτά προς τα εμπρός.

Το πόδι που είναι στον αέρα (αιώρησης) είναι λυγισμένο με τη φτέρνα πίσω από το σώμα και κινείται σαν εκκρεμές.

Εκτελώ και με το δεξί και με το αριστερό πόδι.

Το πόδι στήριξης πατάει δυνατά και σπρώχνει για να πάει το σώμα μπροστά.

Οριζόντιο άλμα

Η απογείωση και η προσγείωση γίνονται στα δύο πόδια ταυτόχρονα.



Όταν προετοιμάζομαι:
Τα πόδια λυγίζουν και τα χέρια κινούνται προς τα κάτω και πίσω από το σώμα.

Για το άλμα:
Τα πόδια τεντώνουν και με σπρώχνουν προς τα εμπρός. Τα χέρια κινούνται και αυτά προς τα εμπρός.

Όταν προσγειώνομαι:

- Τα πόδια και τα δύο ταυτόχρονα λυγίζουν (ακουμπούν φτέρνες-μύτες).
- Τα χέρια κατεβαίνουν με δύναμη προς τα κάτω και πίσω.

Κάθετο άλμα



Όταν προετοιμάζομαι:
Τα πόδια λυγίζουν και τα χέρια κινούνται προς τα κάτω και πίσω από το σώμα.

Για το άλμα:

- Τα χέρια κινούνται δυνατά προς τα εμπρός και πάνω.
- Όλο το σώμα είναι τεντωμένο στον αέρα.

Όταν προσγειώνομαι:

- Τα πόδια λυγίζουν μαζί.
- Τα χέρια κατεβαίνουν με δύναμη προς τα κάτω και πίσω.

* Η απογείωση και η προσγείωση γίνονται στο ίδιο σημείο.

Αναπήδηση με εναλλαγή των ποδιών (βήμα-αναπήδηση)

Εκτελώ εναλλάξ βήμα-κουτσό από το ένα πόδι στο άλλο, με ρυθμό.



Το πόδι που είναι στον αέρα (αιώρησης) βρίσκεται κοντά/χαμηλά στο έδαφος.

Το κουτσό είναι χαμηλό.

Η κίνηση είναι συνεχόμενη και ρυθμική.

Τα χέρια κινούνται αντίθετα από τα πόδια και κινούνται στο ύψος της μέσης.

Υπερπήδηση



Απογείωση με το ένα πόδι και προσγείωση στο άλλο.

Τα χέρια κινούνται αντίθετα από τα πόδια με μεγάλες κινήσεις και βοηθούν το σώμα να πάει μπροστά.

Το πόδι που σπρώχνει (ώθησης), σπρώχνει και τεντώνει.

Και τα δύο πόδια είναι στον αέρα, περισσότερο απ' ό,τι στο τρέξιμο (μεγάλη φάση πτήσης).

Τα πόδια, όταν είναι στον αέρα, είναι τεντωμένα ψηλά.

Το μπροστινό γόνατο λυγίζει στην προσγείωση.

1. Η μετακίνηση βρίσκει το όνομά της



Μπορείς να παίξεις το παιχνίδι ακολουθώντας το QR code και να βρεις για κάθε μετακίνηση το όνομά της.

2. Βοηθός ζευγαράκι

Παρατηρείς ένα παιδί που εκτελεί κάποια δεξιότητα όπως οριζόντιο άλμα, πλάγια μετατόπιση, αναπήδηση (κουτσό) κ.λπ.

Προσπάθησε να δεις ένα σημείο-κλειδί που θα σου πει ο/η εκπαιδευτικός και μετά ένα άλλο κ.λπ. Μετά αλλάζετε ρόλους.

Για να δούμε τι μάθαμε, τα θυμάσαι;



Η μετακίνηση ψάχνει το ζευγάρι της. Μπορείς να τη βοηθήσεις; Ακολούθησε το QR code.

Δεξιότητες Ισορροπίας

Για κάθε δεξιότητα ισορροπίας, μαθαίνω να ξεχωρίζω 3-4 σημεία-κλειδιά. Αυτά μπορώ να τα βρω (ένα κάθε φορά) σε ένα άλλο παιδί που εκτελεί ή σε μια εικόνα.

Στήριξη στο ένα πόδι

- ✓ Το πόδι που στηρίζομαι είναι ακίνητο και το πέλμα πατά ολόκληρο στο έδαφος.
- ✓ Το ελεύθερο πόδι είναι λυγισμένο και δεν ακουμπά στο πόδι στήριξης.
- ✓ Ο κορμός είναι ευθύς και σταθερός.
- ✓ Το κεφάλι δεν κουνιέται και βλέπω μπροστά.
- ✓ Τα χέρια είναι απλωμένα και προσπαθώ να μην τα κουνώ.



Πλάγιο κύλισμα

... ρολάρω πλάγια με το σώμα μου τεντωμένο

- ✓ Ξεκινώ με το σώμα τεντωμένο και τα χέρια τεντωμένα δίπλα από τα αφτιά, τα πόδια δεν ακουμπούν στο έδαφος.
- ✓ Γυρνώ στο έδαφος χωρίς να αλλάζω το σχήμα του σώματός μου.
- ✓ Το ρολάρισμα είναι συνεχόμενο και σε ευθεία πορεία.



... ρολάρω πλάγια με τα πόδια μου μαζεμένα (σαν να είμαι αβγό)



- ✓ Ξεκινώ ύπτια με τα πόδια μαζεμένα στην κοιλιά.
- ✓ Τα αγκαλιάζω με τα χέρια.
- ✓ Η πλάτη μου καμπουριάζει και το πιχούνι προσπαθεί να ακουμπήσει το στέρνο μου.
- ✓ Ρολάρω (κάνω κύλισμα προς τα πλάγια, αλλά προσοχή σε ευθεία πορεία).

3. Σκαλί σκαλί, από το απλό στο δύσκολο



Μελέτησε τις «παράξενες στηρίξεις» που μπορείς να κάνεις και είναι σε πίνακα στο 1ο Κεφάλαιο (Κινητικό, 3.1).

Διάλεξε 5 και τοποθέτησέ τες στη σκάλα. Την πιο εύκολη θα τη βάλεις στο χαμηλότερο σκαλί και την πιο δύσκολη στο ψηλότερο (δύσκολη είναι αυτή που δεν μπορείς να μείνεις ακίνητος/η για πολλή ώρα).

4. Μπορείς να μου μάθεις κι εσύ μια παράξενη στήριξη

Διάλεξε μία δεξιότητα στήριξης (ισορροπία) από αυτές που έχεις μάθει (ή μπορείς να σκεφτείς).

Ποια διάλεξες;

Ποια είναι τα σημεία που πρέπει να προσέξεις για να μείνεις περισσότερη ώρα ακίνητος/η (πες ή γράψε παρακάτω);

.....

.....

Γίνε εσύ ο/η «εκπαιδευτικός» και δείξε τη δεξιότητα αυτή σε ένα άλλο παιδί.

Ξέρεις ότι ακόμη και οι μεγαλύτεροι σε ηλικία πρέπει να εξασκούνται σε δεξιότητες ισορροπίας για να διατηρούν την ισορροπία τους; Δίδαξε μια (όποια θέλεις) σε ένα μέλος της οικογένειάς σου, προσέχοντας τα σημεία-κλειδιά.



Μπορείς να φτιάξεις κομμάτι κομμάτι το παζλ της ισορροπίας σκανάροντας το QR code.

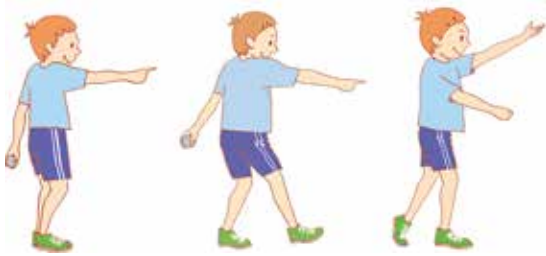
► Δεξιότητες χειρισμού

Οι δεξιότητες χειρισμού είναι λίγο πιο «δύσκολες». Για κάθε **δεξιότητα χειρισμού** μαθαίνω να ξεχωρίζω **3 σημεία-κλειδιά**.

Μπορείς να σκανάρεις τα QR codes για να παίξεις με τα σημεία-κλειδιά των δεξιοτήτων χειρισμού.



Ρίψη με κίνηση του χεριού από κάτω



Ο κορμός κάνει στροφή και το χέρι που δεν θα ρίξει δείχνει τον στόχο.

Όταν ξεκινώ την κίνηση, το χέρι που θα εκτελέσει ρίψη κινείται προς τα κάτω και πίσω.

Η μπάλα ελευθερώνεται μεταξύ γονάτου και μέσης.

Βήμα προς τα εμπρός με το αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης.

Το χέρι που έριξε, συνεχίζει την κίνηση και μετά τη ρίψη.

Ρίψη με κίνηση του χεριού από πάνω



Το αντίθετο πόδι μπροστά και ο ώμος στον στόχο.

Το χέρι ρίψης κινείται προς τα κάτω και πίσω. Ο αγκώνας προς τα έξω και η μπάλα κοντά στο αφτί.

Βήμα μπροστά με το ίδιο πόδι (με το χέρι ρίψης). Το χέρι ρίψης κατεβαίνει προς την αντίθετη πλευρά.

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

Κύλισμα της μπάλας

Βήμα με το αντίθετο πόδι από το χέρι με την μπάλα.

Το χέρι με την μπάλα κινείται κάτω και πίσω.



Μεταφορά βάρους στο μπροστινό πόδι.

Η μπάλα «απελευθερώνεται» χαμηλά (κάτω από το γόνατο) και κυλάει χωρίς να κάνει αναπηδήσεις.

Τα γόνατα λυγίζουν και το σώμα κατεβαίνει χαμηλά.

Υποδοχή

Οι αγκώνες λυγίζουν (η μπάλα είναι κοντά στο σώμα) για απορρόφηση της δύναμης.

Η μπάλα πιάνεται με τις παλάμες.

Τα χέρια είναι λυγισμένα μπροστά.



Κοιτώ την μπάλα που έρχεται και πάω προς αυτήν.

Τα χέρια απλώνουν για να πιάσουν την μπάλα.

Αν η υποδοχή γίνεται χαμηλά, τότε τα μικρά δάχτυλα να είναι κοντά.
Αν η υποδοχή γίνεται ψηλά, τότε οι αντίχειρες να είναι κοντά.

Οι δεξιότητες χειρισμού είναι πολλές! Μπορώ να ξεχωρίσω σημεία-κλειδιά και για το λάκτισμα, την ντρίμπλα με το χέρι και με το πόδι, το σταμάτημα της μπάλας, το χτύπημα με ρόπαλο, αλλά και το χτύπημα με ρακέτα.

Καθεμιά έχει τα δικά της **σημεία-κλειδιά**, αλλά μπορώ να ξεχωρίσω **τρία από αυτά**.

Λάκτισμα



Το πόδι που κλοτσάει τεντώνει προς τα πίσω και μετά μπροστά.

* Πριν από την επαφή με την μπάλα κάνω ένα μεγάλο βήμα (ή άλμα).

Η κλοτσιά (λάκτισμα) γίνεται με το πάνω μέρος του πέλματος.

Το σώμα γέρνει προς τα εμπρός.

Το πόδι στήριξης βρίσκεται κοντά/δίπλα στην μπάλα και το ίδιο χέρι έρχεται μπροστά.

Το πόδι που κλοτσάει τεντώνει προς τον στόχο και το πόδι στήριξης ανασηκώνεται στα δάχτυλα ή «ξεκολλά» από το έδαφος.

Ντρίμπλα με το χέρι

Το αντίθετο πόδι από το χέρι που χειρίζεται την μπάλα είναι μπροστά και τα γόνατα λυγισμένα.



Το βλέμμα είναι μπροστά.

Η μπάλα **σπρώχνεται** (δεν χτυπιέται) με τα δάχτυλα και τον καρπό.

Η μπάλα αναπηδά μπροστά (ανάμεσα στις «μύτες» των ποδιών).

Η μπάλα αναπηδά μέχρι τη μέση.



Ντρίμπλα με το πόδι

Το βλέμμα είναι μπροστά.

Το σώμα είναι πίσω από την μπάλα.

Η μπάλα σπρώχνεται (δεν χτυπιέται) με το μέσα, έξω ή πάνω μέρος του πέλματος.

Έχω συχνή - συνεχόμενη επαφή με την μπάλα.

Η μπάλα είναι συνεχώς κοντά στα πόδια.

Σταμάτημα της μπάλας

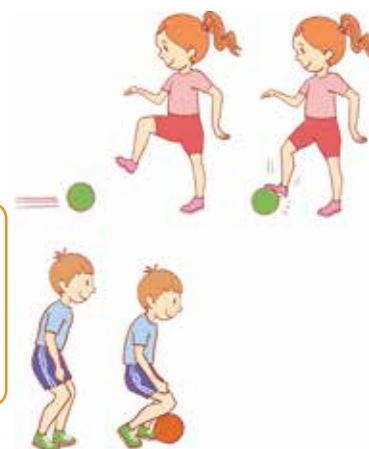
Το σώμα είναι πίσω από την μπάλα.

Το βλέμμα είναι στην μπάλα.

Κατά την επαφή με την μπάλα, υποχωρώ.

Τα χέρια είναι προς τα έξω και στα πλάγια του σώματος για ισορροπία.

Η μπάλα σταματά με τα πόδια (πέλμα, κνήμες).



Χτύπημα με ρόπαλο



Το βλέμμα είναι στην μπάλα.

Το ρόπαλο κινείται από πίσω προς τα μπρος και παράλληλα με το έδαφος.

Το «δυνατό» χέρι πιάνει το μπα-
στούνη πάνω από το άλλο.

Το βάρος μεταφέρεται
προς τα εμπρός.

Ο αντίθετος ώμος «βλέπει» το άτομο
που ρίχνει την μπάλα (τα πόδια είναι
παράλληλα και λίγο ανοιχτά).

Χτύπημα με ρακέτα

Η ρακέτα είναι πίσω από το σώμα.

Το βλέμμα είναι στην μπάλα.

Βήμα προς τα εμπρός, με το αντίθετο πόδι από το χέρι που κρατά τη ρακέτα.

Το σώμα στρίβει και ο αντίθετος ώμος από το χέρι που κρατά τη ρακέτα «βλέπει» τον στόχο.

Η ρακέτα κινείται από κάτω προς τα πάνω και χτυπά την μπάλα.



5. Ενώνω το ζευγαράκι της κάθε εικόνας και βάζω το σωστό όνομα

Σχοινάκι

Είναι ωραίο παιχνίδι το σχοινάκι, αλλά πρώτα πρέπει να μάθεις να το κάνεις σωστά!

Οι αγκώνες είναι κοντά στο σώμα.

Το σχοινάκι το γυρνώ από τους καρπούς.

Τα γόνατα είναι λίγο λυγισμένα.

Η αναπήδηση γίνεται στο μπροστά μέρος του ποδιού, όχι ψηλά από το έδαφος.

Συνεχόμενες αναπηδήσεις με ρυθμό.



Μπορείς να σκανάρεις τα QR codes για να φτιάξεις κομμάτι κομμάτι τα παζλ των δεξιοτήτων χειρισμού.



3.1 Κατανόω κανονισμούς και στρατηγικές στις δραστηριότητες και στα παιχνίδια

► Στρατηγικές και κανονισμοί σε παιχνίδια και δραστηριότητες

Όταν υπάρχουν κανόνες ή κανονισμοί στα παιχνίδια:

Είμαστε πιο ασφαλείς, παίζουμε και βελτιωνόμαστε ΟΛΟΙ, διασκεδάζουμε περισσότερο ΟΛΟΙ, δεν καταστρέφονται μπάλες και το υπόλοιπο υλικό, δεν χά-

νεται άσκοπα χρόνος από το παιχνίδι, ξέρουμε τι ακριβώς πρέπει να κάνουμε. Στο σχολείο ή στο πάρκο, παίζεις με τα άλλα παιδιά διάφορα παιχνίδια. Σε κάποια παιχνίδια δεν πρέπει να σε «πιάσει» ο κυνηγός, σε άλλα πρέπει να σημαδεύεις σωστά. Σε όλα τα παιχνίδια χρειάζεται να έχεις ή να έχετε ένα σχέδιο για να τα καταφέρετε καλύτερα.

Στα παιχνίδια με κυνηγητό πρέπει:

Να είσαι έτοιμος/η να κινηθείς όπου θέλεις, να ξεγελάς τους κυνηγούς, να πιάνεις ευκολότερα τους άλλους όταν κυνηγάς εσύ, να αλλάζεις γρήγορα κατευθύνσεις, αλλά και την ταχύτητά σου, να βλέπεις τι γίνεται γύρω σου και να συνεργάζεσαι με τους άλλους, είτε σε κυνηγούν είτε κυνηγάς.

Αν, πάλι, στα παιχνίδια πρέπει να πετύχεις στόχο (π.χ. να βάλεις μπάλες μέσα σε καλάθια), τότε ακολούθησε αυτές τις οδηγίες:

μη βιάζεσαι, μείνε ήρεμος (πάρε μερικές ΒΑΘΙΕΣ αναπνοές), σκέψου πότε θα ξεκινήσεις την προσπάθειά σου, συγκεντρώσου και στόχευσε.

1. Ο στρατηγός των παιχνιδιών

Βρες κανόνες και στρατηγικές στα παρακάτω παιχνίδια (μήλα, κουτσό, κυνηγητό). Στην τελευταία γραμμή γράψε το παιχνίδι που σου αρέσει να παίζεις με τους φίλους σου στο πάρκο.

Οι κανόνες και οι στρατηγικές μας:	
	«Μήλα»
	«Κουτσό»
	«.....»

Με τα υπόλοιπα παιδιά της τάξης συγκεντρώστε ΟΛΑ τα παιχνίδια που γράψατε στην παραπάνω δραστηριότητα και φτιάξτε την αφίσα «Κανόνες παιχνιδιών» της τάξης σας.

3.2 Σε πλαγιά, σε παραλία ή σε πάγο, έχω σχέδιο

► Κατανού πώς να εκτελώ με ασφάλεια και στρατηγικές

Πολλές φορές χρειάζεται να κινηθούμε σε μέρη που δεν είναι εύκολα ή είναι διαφορετικά από αυτά που έχουμε συνηθίσει.

Έχεις δοκιμάσει να περπατήσεις πάνω σε πάγο ή πάνω σε χορτάρι που γλιστρά; Να περπατήσεις ή να σταθείς στην άμμο; Να κατεβείς μια πλαγιά απότομη ή να σταθείς σε αυτήν; Ή ακόμη να ρίξεις μια χιονόμπαλα; Τι πρέπει να προσέξεις;



1. Πώς κινούμαι και παίζω;

Πες ή σημείωσε τρία πράγματα που πρέπει να προσέχεις όταν κινείσαι ή παίζεις:

σε χορτάρι που γλιστρά

στην άμμο

στο χιόνι

Συζήτησε με τα άλλα παιδιά τις ιδέες σου!

2. Μπαίνω - βγαίνω στο νερό με ασφάλεια



Δεν κάνω επικίνδυνες κινήσεις, δηλαδή βουτιές, μακροβούτια κ.λπ.

Προσέχω τον καιρό: χωρίς αέρα ή κύματα.

Έχω σωσίβιο, παπουτσάκια ή παντόφλες, σκουφάκι, πετσέτα.

Μπαίνω στη θάλασσα από ρηχό σημείο ή στην πισίνα από τη σκάλα.

Βρίσκομαι ΠΑΝΤΑ κοντά στους υπεύθυνους του χώρου (π.χ. γονείς μου, ναυαγοσώστης).

Ακολουθώ ΠΑΝΤΑ τις οδηγίες που μου δίνουν οι υπεύθυνοι του χώρου.



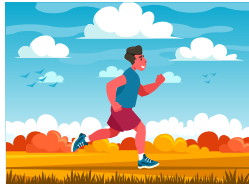


«Κολύμπι στις ελληνικές θάλασσες. Τι συμβαίνει;». Ακολούθησε το QR code και μελέτησε.








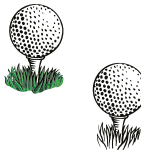




▷ Εξοπλισμός: Με βοηθά να είμαι ασφαλής

3. Τι προσέχω και τι εξοπλισμό χρειάζομαι

		
Τι πρέπει να προσέχω; Τι να φορώ;	Τι πρέπει να προσέχω; Τι να φορώ;	Τι πρέπει να προσέχω; Τι να φορώ;

4. Βρες το ζευγαράκι για κάθε μπάλα



Μπες στο QR και βρες το ζευγαράκι για κάθε μπάλα.

4.1 Από τους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες στους σύγχρονους

<https://w.wiki/Dg34>

Στην Α΄ τάξη έμαθες για τους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες. Εδώ, στη Β΄ τάξη, θα μάθεις για τους σύγχρονους.

- Πού και κάθε πότε γίνονται οι Ολυμπιακοί Αγώνες (ΟΑ);
Γίνονται κάθε 4 χρόνια σε διαφορετική πόλη και χώρα.
- Πότε έγιναν οι πρώτοι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες;
Έγιναν το 1896 στην Αθήνα!
- Πότε γίνονται οι ΟΑ;
Το καλοκαίρι (Θερινοί ΟΑ) και τον χειμώνα (Χειμερινοί ΟΑ).



- Ποιοι συμμετέχουν στους ΟΑ;

Αθλητές και αθλήτριες χωρίς αναπηρίες, αλλά και αθλητές και αθλήτριες με κάποιο είδος αναπηρίας. Οι αγώνες για τους αθλητές με αναπηρία ονομάζονται Παραολυμπιακοί Αγώνες.

- Έχουν ύμνο οι ΟΑ;

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες έχουν ύμνο και είναι στα ελληνικά.

- Έχουν σημαία οι ΟΑ;

Ναι! Η σημαία των Ολυμπιακών Αγώνων έχει 5 χρωματιστούς κύκλους σε λευκό πλαίσιο.



Τα χρώματα των κύκλων επιλέχθηκαν από τα χρώματα των σημαιών των χωρών που συμμετείχαν στους ΟΑ, το 1896, τότε που σχεδιάστηκε το σήμα.

- Έχουν αφίσα οι ΟΑ;

Ναι! Για πρώτη φορά αφίσα σχεδιάστηκε για τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1912.

- Έχουν μασκότ οι ΟΑ;

Ναι! Οι μασκότ είναι «κούκλες» που φτιάχνονται ειδικά για τον κάθε αγώνα. Κάθε μασκότ έχει και όνομα! Στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας (2004) οι μασκότ των αγώνων ήταν ο Φοίβος και η Αθηνά.

- Από πού και πώς αρχίζουν οι ΟΑ;

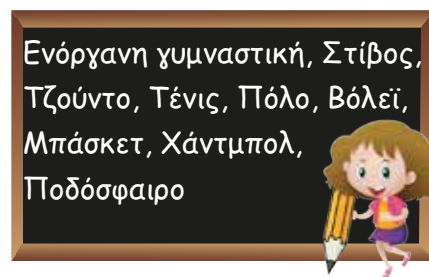
Οι ΟΑ αρχίζουν πάντα από την Ελλάδα και την Αρχαία Ολυμπία, με το άναμμα της ολυμπιακής φλόγας. Η φλόγα μεταφέρεται με ειδική δάδα, από δρομείς, μέχρι τη χώρα και το γήπεδο που γίνονται κάθε φορά οι Ολυμπιακοί Αγώνες. Η φλόγα καίει μέχρι το τέλος των Αγώνων.

1. Αγωνίσματα των Θερινών Ολυμπιακών Αγώνων

Στους ΟΑ υπάρχουν ατομικά και ομαδικά αθλήματα. Μπορείς να βρεις μερικά;

Ο «ανακατεμένος» πίνακας

Ομαδικά αθλήματα	Ατομικά αθλήματα
Μ _____	Τ _____
Β _____	Ε _____
Χ _____	Γ _____
Π _____	Σ _____
Π _____	



2. Αγωνίσματα των Χειμερινών Ολυμπιακών Αγώνων

Στους Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες οι αθλητές και οι αθλήτριες αγωνίζονται σε αθλήματα που εκτελούνται σε χιόνι ή παγωμένες πίστες.

3. Αγωνίσματα των Παραολυμπιακών Αγώνων

Μερικά από τα αγωνίσματα των Παραολυμπιακών Αγώνων είναι: άρση βαρών σε πάγκο, κολύμβηση, μπότσια, πετοσφαίριση (καθιστών) ποδόσφαιρο (5 x 5), σκοποβολή, στίβος, τοξοβολία.

4. Οι κρυμμένες λέξεις των Ολυμπιακών Αγώνων



Ήρθε η ώρα για παιχνίδι! Απάντησε στις ερωτήσεις και θα βρεις κρυμμένες λέξεις που συνδέονται με τους Ολυμπιακούς Αγώνες.

5. Μαθαίνω για τους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες



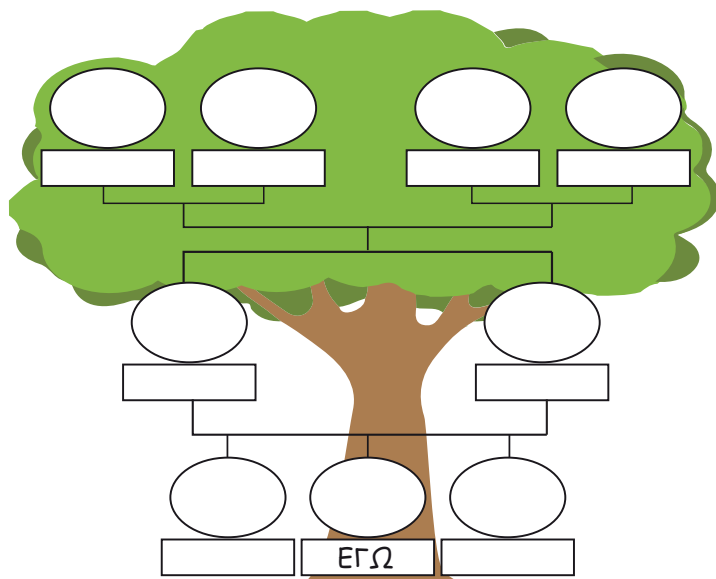
Αν σκανάρεις το QR code, τότε μπορείς να παίξεις το παιχνίδι «Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες στην Ελλάδα».

Αν σκανάρεις το QR code, τότε θα δεις τη χρονογραμμή των Ολυμπιακών Αγώνων στην Ελλάδα.



6. Το αθλητικό δέντρο της οικογένειάς σου

Οι παππούδες και οι γιαγιάδες σου, όπως και οι γονείς σου, έπαιζαν πολλά παιχνίδια. Πολλοί και πολλές μπορεί να ήταν επίσης αθλητές και αθλήτριες. Συμπλήρωσε το «αθλητικό δέντρο» της οικογένειάς σου.



Γλωσσάρι

Επιταχυνόμενα: όταν μια κίνηση εκτελείται όλο και πιο γρήγορα.

Επιβραδυνόμενα: όταν μια κίνηση εκτελείται όλο και πιο αργά.

Κινητικές έννοιες: έννοιες που συνδέονται με την κίνηση σε περιβάλλοντα τα οποία μεταβάλλονται και απαντούν στις ερωτήσεις πού, πώς και με ποιον/ποια ή με τι, θα κινηθούν.

Σημεία-κλειδιά: τα σημαντικά σημεία που πρέπει να προσέχεις για να εκτελούνται σωστά οι δεξιότητες.

Βιβλιογραφία και πηγές για περισσότερη πληροφόρηση

Δέρρη, Β., Χασάνδρα, Μ., Βασιλειάδου, Ό., Δημητρίου, Ε., Κοσμίδου, Ευ., Κυργυρίδης, 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.

Παναθηναϊκό Στάδιο:

Ολυμπιακοί Αγώνες: <https://w.wiki/Dg34>

Παραολυμπιακοί Αγώνες: [https://w.wiki/HR\\$Y](https://w.wiki/HR$Y)

Ολυμπιακά Αθλήματα: <https://w.wiki/B8fK>

Ολυμπιακή Σημαία: [https://w.wiki/HR\\$h](https://w.wiki/HR$h)

