

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Ασπασία Παπαμίχου • Ευδοξία Κοσμίδου •
Όλγα Βασιλειάδου • Βασιλική Δέρρη

Φυσική Αγωγή

Γ' Δημοτικού



Α' Τεύχος

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Γ' Δημοτικού

α' τεύχος

Επιστημονική Επιτροπή Αξιολόγησης

Συντονιστής / Αξιολογητής

Κωνσταντίνος Τάμπαλης

Εν ενεργεία μέλος Δ.Ε.Π.

Αξιολογήτρια

Αικατερίνη Κουπάνη

Εν ενεργεία Εκπαιδευτικός

Αξιολογήτρια

Καλλιόπη Κατσονούδη

Εν ενεργεία Εκπαιδευτικός

Τεχνικός Εμπειρογνώμονας

Παναγιώτης Καραγεώργος

Πτυχιούχος Πληροφορικής

Επικουρικός Εμπειρογνώμονας

Μαρία Σιδηρά

Διπλωματούχος τεχνολογίας γραφικών τεχνών

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

Ασπασία Παπαμίχου • Ευδοξία Κοσμίδου • Όλγα Βασιλειάδου • Βασιλική Δέρρη

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Γ' 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

Ασπασία Παπαμίχου, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής
(Σύμβουλος Εκπαίδευσης),

Ευδοξία Κοσμίδου, Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό
ΣΕΦΑΑ/ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

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
ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ 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	14
2.1	Εκτελώ και συνδυάζω σωστά δεξιότητες μετακίνησης	21
3.1	Εκτελώ σωστά δεξιότητες ισορροπίας	31
4.1	Εκτελώ πολύ καλά δεξιότητες χειρισμού	34
5.1	Εφαρμόζω στρατηγικές στο παιχνίδι και τη γυμναστική	49
6.1	Εξοπλίζομαι και κινούμαι σωστά παντού	51
6.2	Εκτελώ βασικά χορευτικά βήματα	53
6.3	Κινούμαι και ισορροπώ στον ρυθμό	54
6.4	Συνδυάζω βασικές δεξιότητες και έννοιες σε σύνθετα παιχνίδια	54
6.5	Συνδυάζω δεξιότητες και έννοιες σε ατομικές δραστηριότητες	55
7.1	Χρησιμοποιώ σωστά τον εξοπλισμό στο κολύμπι	57
7.2	Μπαίνω και βγαίνω από την πισίνα με ασφάλεια	58
7.3	Επιπλέω με άνεση σε πρηνή και ύπτια θέση	59
7.4.- 7.5	Κολυμπώ σε πρηνή και ύπτια θέση	60

2η Ενότητα - Κινητική δημιουργικότητα		
8.1	Εκτελώ νέους συνδυασμούς δεξιοτήτων και εφράζομαι	62
Σύνοψη κεφαλαίου		65
Δραστηριότητες (προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)		65
Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (Αποτιμητές)		66

2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό

1η Ενότητα - Κινητικές έννοιες, έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων		
1.1	Γνωρίζω πώς να κινούμαι και να ισορροπώ με έννοιες	69
1.2	Διακρίνω ρυθμικά μοτίβα και προτείνω κινητικές απαντήσεις	72
2.1	Συγκρίνω τα σημαντικά σημεία των δεξιοτήτων	73
3.1	Γνωρίζω τρόπους άμυνας και επίθεσης στα παιχνίδια	75
3.2	Γνωρίζω πώς να κινούμαι σωστά σε διάφορα περιβάλλοντα	76
4.1	Κατανοώ τη σημασία του παιχνιδιού από τα αρχαία χρόνια έως σήμερα	77

Ταυτότητα του βιβλιοτετραδίου

Εισαγωγή

Καλώς ήρθες στην Γ' τάξη και
στη Φυσική Αγωγή!
Να έχεις μία πολύ καλή χρονιά, γεμάτη
μάθηση και διασκέδαση.

Υγιές πνεύμα, υγιές σώμα!



Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής μπορεί να σε βοηθήσει να είσαι υγιής μέσα από:

- την κίνηση, τις δραστηριότητες και τα παιχνίδια
- τις γνώσεις
- τη συνεργασία
- τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού και των άλλων
- τον σεβασμό και την υπευθυνότητα, τους κανόνες και τις αξίες
- τις ευκαιρίες διασκέδασης
- την έκφραση των συναισθημάτων
- τη δημιουργικότητα κ.ά.

Σκοπός του μαθήματος είναι να σε βοηθήσει αρχικά να κατανοήσεις και έπειτα να αποφασίσεις να επιλέξεις την κίνηση ως μέρος της καθημερινότητάς σου για πάντα! Τουλάχιστον μία ώρα κίνηση καθημερινά θα σε βοηθήσει να γίνεις μέλος μιας μεγάλης, παγκόσμιας ομάδας που ονομάζεται: **Φυσικά Εγγράμματα Άτομα!**

Για να είσαι σε κίνηση τουλάχιστον μία ώρα καθημερινά και να είσαι υγιής,
στο σχολείο μπορείς:

- να συμμετέχεις σε όλες τις δραστηριότητες και τα παιχνίδια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής
- να συμμετέχεις στο σχολικό πρόγραμμα της κολύμβησης
- να παίζεις παιχνίδια στο διάλειμμα, στις εκδρομές και στις σχολικές δράσεις
- να ακολουθείς ατομικό πρόγραμμα άσκησης, με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ή και της οικογένειάς σου
- να συμμετέχεις σε κινητικές/αθλητικές δράσεις που διοργανώνει το σχολείο, ο δήμος, οι σύλλογοι, όπως «ποδηλατοδρομίες», «μικροί μαραθώνιοι» κ.λπ.

έξω από το σχολείο μπορείς:

- να μετακινείσαι από και προς το σχολείο με τα πόδια ή το ποδήλατο

- να κάνεις δραστηριότητες και να παίζεις παιχνίδια στη γειτονιά με τους φίλους και τις φίλες σου
- να βοηθάς στις δουλειές του σπιτιού
- να επιλέγεις τη σκάλα αντί του ασανσέρ
- να παίζεις κινητικά παιχνίδια στο σπίτι με την οικογένειά σου
- να συμμετέχεις σε αθλητικούς και χορευτικούς συλλόγους
- να πηγαίνεις εκδρομές στη φύση με την οικογένεια
- να φροντίζεις, να παίζεις και να βγάζεις βόλτα το κατοικίδιό σου
- να συμμετέχεις σε κοινωνικές ή εθελοντικές δράσεις μαζί με την οικογένειά σου, ή το σχολείο, όπως δεντροφύτευση, συλλογή σκουπιδιών από τις παραλίες κ.ά.

Το **βιβλιοτετράδιο** αυτό είναι χωρισμένο σε **2 τεύχη** και έχει συνολικά **4 κεφάλαια**:

1ο τεύχος: 1ο Κεφάλαιο - Κινητικό και μέρος από το 2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό.

2ο τεύχος: Το υπόλοιπο 2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό, 3ο Κεφάλαιο - Συμπεριφορικό (φυσική κατάσταση-υγεία και φυσική δραστηριότητα) και 4ο Κεφάλαιο - Ηθικό - Κοινωνικό - Συναισθηματικό.

Ας γνωρίσουμε καλύτερα τα κεφάλαια του βιβλίου

1ο Κεφάλαιο: Κινητικό

Στο 1ο Κεφάλαιο τελειοποιώ την κινητική εκτέλεση και την κινητική μου δημιουργικότητα. Ειδικότερα:

- ✓ Εκτελώ πολύ καλά κινητικές δεξιότητες:
 - μετακίνησης με πολλούς συνδυασμούς
 - ισορροπίας με πολλούς συνδυασμούς
 - χειρισμού με τα χέρια και τα πόδια με πολλούς συνδυασμούς
 - συνδυασμούς δεξιοτήτων (μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού) με έννοιες (χώρου, προσπάθειας, σώματος, σχέσεων).
- ✓ Εκτελώ ποικιλία χορευτικών βημάτων σε διάφορους ρυθμούς και συνδυασμούς.
- ✓ Εκτελώ σωστά δεξιότητες κολύμβησης σε ύπτια και πρηνή θέση.
- ✓ Δοκιμάζω καινούργια παιχνίδια ή δραστηριότητες.
- ✓ Εκτελώ κινήσεις που δημιουργώ, με καλαισθησία και συντονισμό.

2ο Κεφάλαιο: Γνωστικό

Στο 2ο Κεφάλαιο βελτιώνω ακόμα περισσότερο τη γνώση μου για την κινητική εκτέλεση, τη φυσική κατάσταση-υγεία και τη φυσική δραστηριότητα, αλλά και για τις συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες (που οδηγούν σε υπεύθυνη συμπεριφορά και σεβασμό προς τον εαυτό και τους άλλους). Ειδικότερα:

- Γνωρίζω πώς εκτελούνται οι κινητικές δεξιότητες.
- Γνωρίζω κινήσεις άμυνας και επίθεσης σε διάφορα παιχνίδια.

- Γνωρίζω τρόπους δημιουργίας νέων κινήσεων στον χορό και στη γυμναστική.
- Γνωρίζω πώς να εκφράζομαι και να συνεργάζομαι με τους άλλους.
- Γνωρίζω τη σημασία της άσκησης και του παιχνιδιού, εντός και εκτός σχολείου, για την υγεία μου.
- Γνωρίζω βασικά βήματα πρώτων βοηθειών και αποφυγής τραυματισμών.
- Γνωρίζω πώς να δείχνω σεβασμό στο φυσικό περιβάλλον και στα ζώα κατά τη διάρκεια της άσκησης.

3ο Κεφάλαιο: Συμπεριφορικό (φυσική κατάσταση-υγεία και φυσική δραστηριότητα)

- Συμμετέχω σε όλες τις δραστηριότητες του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής.
- Συμμετέχω, με δική μου επιλογή, σε ποικιλία δραστηριοτήτων που με βοηθούν να είμαι υγιής.
- Πετυχαίνω τους στόχους για την υγεία μου μέσα από την κίνηση.
- Καταγράφω τις επιδόσεις μου με σκοπό τη βελτίωση της υγείας μου.
- Συνδυάζω σωστά κίνηση και διατροφή.

4ο Κεφάλαιο: Ηθικό - Συναισθηματικό - Κοινωνικό

- Έχω επιτυχίες.
- Συνδυάζω θετικές σκέψεις και θετικά συναισθήματα για να έχω επιτυχία.
- Αρχίζω να ελέγχω και να εκφράζω τα συναισθήματά μου.
- Αυτοεκφράζομαι μέσα από τις κινητικές μου δημιουργίες.
- Δείχνω επιμονή, δεν τα παρατάω στις δυσκολίες.
- Διασκεδάζω και χαίρομαι με τη συμμετοχή όλων.
- Προσπαθώ να πετύχω στόχους δικούς μου και της ομάδας.
- Αλλάζω τις δραστηριότητες για να μου ταιριάζουν καλύτερα.
- Εφαρμόζω κανόνες.
- Βοηθώ, ενθαρρύνω και συνεργάζομαι με όλους.
- Αντιδρώ στην αντιαθλητική συμπεριφορά και στον εκφοβισμό.

Τρόπος χρήσης βιβλιοτετραδίου

Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού και του βιβλιοτετραδίου θα βελτιώσεις την κίνηση, τη γνώση, τη φυσική κατάσταση-υγεία (ΦΚ-υγεία), την υπευθυνότητα και τον σεβασμό στον εαυτό σου και στους άλλους, μέσα από τις φυσικές δραστηριότητες (ΦΔ) και τα παιχνίδια, εντός και εκτός σχολείου.

Σημαντικό! Και τα τέσσερα κεφάλαια συνδυάζονται μεταξύ τους. Γιατί η **κίνηση** σχετίζεται ταυτόχρονα με:

- ✓ τη **γνώση**
- ✓ τη **συμπεριφορά** ως προς τη ΦΔ και τη ΦΚ-υγεία
- ✓ την **έκφραση**

- ✓ τη **συνεργασία** με τους άλλους
- ✓ τη **βοήθεια** και την **αποδοχή** όλων.

Για όλα τα παραπάνω, πολλές δραστηριότητες του βιβλίου έχουν παραπομπές (υπενθυμίσεις/συνδέσεις) σε άλλα κεφάλαια ή από άλλα κεφάλαια.

Παράδειγμα: μια δραστηριότητα του 1ου Κεφαλαίου που θα σε βοηθήσει να εκτελείς σωστά μια δεξιότητα, π.χ. μια στήριξη (ισορροπία), μπορεί να συνδέεται με:

- α) μια δραστηριότητα του 2ου Κεφαλαίου που θα σε βοηθήσει να μάθεις πιο εύκολα πώς να εκτελείς τη συγκεκριμένη δεξιότητα
- β) ένα παιχνίδι που θα σε βοηθήσει να βελτιώσεις τη δύναμή σου και βρίσκεται στο 3ο Κεφάλαιο
- γ) μία δραστηριότητα ή παιχνίδι για την επίτευξη στόχων στο 4ο Κεφάλαιο.

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.

Στο βιβλιοτετράδιο μπορείς:

- να αλλάζεις τη δυσκολία των δραστηριοτήτων και να προχωράς στον δικό σου ρυθμό
- να βάζεις στόχους και να ασκείσαι στο μάθημα αλλά και στην καθημερινότητά σου, για να τους πετύχεις
- να σημειώνεις τις επιδόσεις σου σε καρτέλες ή πίνακες, για να βλέπεις την πρόοδό σου συχνά ή όποτε σου το ζητήσει ο/η εκπαιδευτικός
- να σημειώνεις τις επιδόσεις των άλλων στο βιβλιοτετράδιό τους ή στην καρτέλα που σου δίνει ο/η εκπαιδευτικός και εκείνοι να σημειώνουν τις δικές σου επιδόσεις στο δικό σου βιβλιοτετράδιο.

Το ταξίδι αρχίζει...

Κεφάλαιο 1ο

Κινητικό

ΠΑΙΖΩ - ΚΙΝΟΥΜΑΙ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ

Το 1ο Κεφάλαιο σε μεταφέρει στον εκπληκτικό κόσμο της κίνησης! Φαντάσου ότι βρίσκεσαι σε ένα λούνα παρκ όπου μπορείς να ασκηθείς με πολλές διαφορετικές δραστηριότητες και παιχνίδια.



Υπάρχουν προτάσεις για να ασκηθείς:

- στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής
- στην τάξη σε ιδιαίτερη περίπτωση, π.χ. βροχή
- στο σπίτι
- στη γειτονιά
- σε φυσικές δραστηριότητες στο φυσικό περιβάλλον

Μπορείς:

- να αλλάξεις τη δυσκολία των ασκήσεων
- να προσθέσεις ή να αφαιρέσεις ασκήσεις
- να επιλέξεις το πότε και πού θα τις κάνεις
- να συνεργαστείς με άλλους ή να τις κάνεις ατομικά
- να τις συμπεριλάβεις στην καθημερινότητά σου (όπου είναι δυνατό)

με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής ή της οικογένειάς σου.

Προοργανωτές (για τον/την εκπαιδευτικό)

1.1	Να χρησιμοποιούν ποικίλους τρόπους απογείωσης και προσγείωσης (στο έδαφος και άλλες επιφάνειες) με διαφορετικές θέσεις σώματος και να εκτελούν ικανοποιητικά περιστροφικές δεξιότητες, δεξιότητες ανάστροφης στήριξης κ.λπ. χρησιμοποιώντας κατάλληλα τις κινητικές έννοιες.
2.1	Να εκτελούν με ώριμο πρότυπο, αναπηδήσεις, καλπασμό, τρέξιμο, πλάγια μετατόπιση, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών, υπερπήδηση, οριζόντιο και κάθετο άλμα και συνδυασμούς αυτών.
3.1	Να εκτελούν ικανοποιητικά δεξιότητες ισορροπίας σε διαφορετικές βάσεις στήριξης και σε διάφορα όργανα κινούμενοι/ες ομαλά από μια θέση ισορροπίας σε άλλη και μεταφέροντας το βάρος σε διαφορετικά μέρη του σώματος μέχρι τη λήξη της δραστηριότητας επιδεικνύοντας μυϊκή ένταση και έκταση ελεύθερων μελών του σώματος.
4.1	Να εκτελούν (με ανεπτυγμένο πρότυπο, π.χ. 4 ή 5 στα 5 σημεία) με τα κάτω άκρα ντρίμπλα και έλεγχο της μπάλας, σταμάτημα και λάκτισμα, όταν η μπάλα κινείται με μικρή ταχύτητα, και με τα άνω άκρα ρίψη με κίνηση του χεριού από πάνω και από κάτω, υποδοχή, ντρίμπλα, χτύπημα της μπάλας προς τα εμπρός με μικρά και μεγάλα όργανα (π.χ. ρακέτα, μπαστούνι χόκεϊ, ρόπαλο, μπαστούνι του γκολφ), κύλισμα μπάλας, και μέτριας δυσκολίας δεξιότητες με σχοινάκι, μεγάλο ή μικρό, ενώ παρουσιάζουν κατάλληλη λαβή και έλεγχο του εκάστοτε αντικειμένου.
5.1	Να επιδεικνύουν/εφαρμόζουν βασικές τακτικές/στρατηγικές και αρχές κίνησης στο εκπαιδευτικό παιχνίδι, την εκπαιδευτική γυμναστική κ.λπ.
6.1	Να εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων σε εναλλακτικό περιβάλλον, με έννοιες και εξοπλισμό, ανάλογα με την περίπτωση.
6.2	Να εκτελούν, μετά από επιλογή, βασικά βήματα χορού και μοτίβα και απλή ακολουθία βημάτων, χρησιμοποιώντας στοιχεία αντίληψης και σχέσεων του σώματος και του χώρου, μόνοι/ες τους ή με άλλους/ες.

6.3	Να κινούνται (παρουσιάζουν ανεπτυγμένο πρότυπο) σε διάφορους ρυθμούς, συνδυάζοντας δεξιότητες ισορροπίας και μετακίνησης σε δραστηριότητες σχεδιασμένες από τον/την εκπαιδευτικό ή μαθητή/ήτρια.
6.4	Να εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε πιο σύνθετα εκπαιδευτικά παιχνίδια και παιχνίδια αναψυχής (τύπου μπόουλινγκ, τένις), επιδεικνύοντας έννοιες χώρου, προσπάθειας και σχέσεων.
6.5	Να εκτελούν, μετά από επιλογή, συνδυασμό βασικών δεξιοτήτων στην εκπαιδευτική γυμναστική και σε ατομικές δραστηριότητες με τη χρήση διαφορετικών μελών του σώματος και κινητικών εννοιών.
7.1	Να επιδεικνύουν τον τρόπο που φορούν το σωσίβιό τους και πώς μετακινούνται με αυτό μέσα στο νερό.
7.2	Να επιδεικνύουν ασφαλή είσοδο και έξοδο από το νερό.
7.3	Να επιδεικνύουν επιλεγμένα στοιχεία βασικών κολυμβητικών δεξιοτήτων πρηνούς και ύπτιας επίπλευσης και επαναφορά με πλευστική υποστήριξη σε καθορισμένο σημείο, καθώς και κίνηση με ευχέρεια στο νερό.
7.4	Να κολυμπούν χρησιμοποιώντας συνδυασμό εναλλασσόμενης κίνησης χεριών και ποδιών με το κεφάλι μέσα στο νερό.
7.5	Να κολυμπούν σε ύπτια θέση χρησιμοποιώντας εναλλακτική προωθητική κίνηση του βραχίονα του χεριού προς τα κάτω και εναλλασσόμενο χτύπημα των ποδιών στο νερό.
8.1	Να παρουσιάζουν καλαισθησία και συντονισμό στην κινητική εκτέλεση, ολοκληρώνοντας πρωτότυπες ρουτίνες με κινήσεις ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, σε συνδυασμό με έννοιες και χρησιμοποιώντας την κίνηση ως μέσο έκφρασης.

ΚΙΝΗΤΙΚΟ

ΠΑΙΖΩ – ΚΙΝΟΥΜΑΙ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ

1.1 Χρησιμοποιώ έννοιες σε κινητικές δεξιότητες

Όπως έχεις μάθει σε προηγούμενες τάξεις, μπορείς να χρησιμοποιείς έννοιες:

- σε σχέση με άλλους (π.χ. μαζί, ταυτόχρονα, αντίθετα, εναλλάξ)
- σε σχέση με αντικείμενα (π.χ. πάνω από, κάτω από, μπροστά από, πίσω από)
- με προσπάθεια (π.χ. δυνατά, αδύναμα, γρήγορα, αργά, απότομα, προοδευτικά, συνεχόμενα, με διακοπές)
- στον ατομικό ή στον γενικό χώρο

... καθώς εκτελείς μόνος/η ή με άλλα παιδιά:

- δεξιότητες ισορροπίας (π.χ. στηρίξεις, κυλίσματα, κυβιστήσεις)
- δεξιότητες μετακίνησης (π.χ. τρέξιμο, αναπήδηση, καλπασμός)
- δεξιότητες χειρισμού (π.χ. ρίψη, υποδοχή, ντρίμπλα).

Σε αυτή την τάξη θα κάνεις διάφορους συνδυασμούς εννοιών και δεξιοτήτων. Παρακάτω δίνονται πολλές ιδέες για να εξασκηθείς ατομικά ή με άλλα παιδιά στο μάθημα, στο διάλειμμα, στο σπίτι, στο πάρκο και αλλού, ώστε να βελτιωθείς ακόμη περισσότερο.

► Έννοιες και δεξιότητες ισορροπίας

1. Ο μικρός μάγος και οι μαγικές κινήσεις

- Στο λούνα παρκ της κίνησης, φαντάσου ότι είσαι ο μικρός μάγος και οι κινήσεις σου είναι μαγικές! Μπορείς να προκαλείς τον θαυμασμό όλων με τις μαγικές κινήσεις σου, όπως περιστροφές, ρολαρίσματα, στηρίξεις σε διαφορετικά σημεία του σώματός σου, και πολλά ακόμη!
- Μην ξεχνάς! Οι μαγικές σου κινήσεις θα είναι πιο εντυπωσιακές αν τις συνδυάσεις με διαφορετικές κατευθύνσεις, τροχιές σε μεγάλο ή μικρότερο χώρο, εάν τις κάνεις ατομικά ή μαζί με άλλους, δυνατά, γρήγορα, απότομα κλπ., ή μαζί με αντικείμενα π.χ. μπάλα.

- Και βέβαια μπορείς να τις δοκιμάσεις στο σχολείο, στο σπίτι, με φίλους, στην εξοχή, παντού. Σε όλα αυτά θα σε βοηθήσει το μαγικό ραβδί, που κάθε φορά παρουσιάζει και μία διαφορετική κίνηση για να εκτελέσεις: περιστροφές, ρολαρίσματα, στηρίξεις και άλλες κινήσεις που μπορείς να τις συνδυάσεις με κινητικές έννοιες.

Στις καρτέλες που ακολουθούν, υπάρχει μεγάλη ποικιλία κινητικών δεξιοτήτων που μπορείς να δοκιμάσεις. Οι δεξιότητες βρίσκονται στην αριστερή στήλη, κάτω από τις εικόνες. Δίπλα στις εικόνες, οριζόντια, υπάρχουν οι πιθανοί συνδυασμοί τους με τις έννοιες. Μπορείς να κάνεις όποιες δεξιότητες επιλέξεις, στο σχολείο, στο σπίτι, στη γειτονιά ή αλλού. Οι καρτέλες θα σε βοηθούν να παρακολουθείς και την πρόοδό σου.

Συμπλήρωσε εσύ ή ένα άλλο παιδί για σένα τι έκανες, βάζοντας ✓, όπως στο παρακάτω παράδειγμα.

► Περιστροφές και έννοιες


	Χώρος (ατομικός ή γενικός)	Προσπάθεια (δυνατά, αδύναμα, γρήγορα, αργά, απότομα, με ροή)	Με άλλα άτομα (συμμαθητές, φίλους, συγγενείς)	Με αντικείμενο/α (μπάλα, στεφάνι, πανιά, μαντίλια, σχοινάκι, κορδέλα, κορύνες)	Σε παιχνίδι, σε ρουτίνα ασκήσεων (π.χ. περιστροφή, ρολάρισμα)
Περιστροφές γύρω από τον εαυτό μου:					
σε διάφορες κατευθύνσεις, π.χ. δεξιά-αριστερά					
σε επίπεδα: χαμηλό, μεσαίο, υψηλό	✓	✓		✓	
με σωματικά σχήματα, π.χ. ανοικτό-κλειστό, φαρδύ στενό					

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να συμπληρώνεις τους συνδυασμούς που κάνεις κάθε φορά για περιστροφές με έννοιες.



► Ρολαρίσματα, κυβιστήσεις, ανακυβιστήσεις και έννοιες


Γράψε σε κάθε τετράγωνο, εσύ ή ένα άλλο παιδί για εσένα, ποια/ποιες δεξιότητες έκανες (ρολάρισμα, κυβίστηση, ανακυβίστηση)

	Χώρος (ατομικός ή γενικός)	Προσπάθεια (δυνατά, αδύναμα, γρήγορα, αργά, απότομα, με ροή)	Με άλλα άτομα (συμμαθητές, φίλους, συγγενείς)	Με αντικείμενο/α (μπάλα, στεφάνι, πανιά, μαντίλια, σχοινάκι, κορδέλα, κορύνες)	Στη γυμναστική, σε ρουτίνα ασκήσεων
Ρολαρίσματα, κυβίστηση, ανακυβίστηση					
στο έδαφος, σε στρώμα γυμναστικής, σε επιφάνεια με κλίση					
με τεντωμένα πόδια και χέρια					
με μαζεμένα πόδια και χέρια					

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να συμπληρώνεις τους συνδυασμούς που κάνεις κάθε φορά για ρολάρισμα, ανακυβιστήσεις και έννοιες.




► Ταλαντώσεις και έννοιες



	Χώρος (ατομικός ή γενικός)	Προσπάθεια (δυνατά, αδύναμα, γρήγορα, αργά, απότομα, με ροή)	Με άλλα άτομα (συμμαθητές φίλους, συγγενείς)	Με αντικείμενο/α (μπάλα, στεφάνι, πανιά, μαντίλια, σχοινάκι, κορδέλα, κορύνες)	Σε παιχνίδι (π.χ. μιμήσεις), σε ρουτίνα ασκήσεων (π.χ. ταλαντώσεις, περιστροφές χεριών)
Ταλαντώσεις					
ποδιών					
χεριών					
κορμού					

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να συμπληρώνεις τους συνδυασμούς που κάνεις κάθε φορά για ταλαντώσεις με έννοιες.



▶ Στήριξεις και έννοιες


 <p>Στήριξεις σε μια θέση και παραμονή σε αυτή</p>	<p>Χώρος (ατομικός ή γενικός)</p>	<p>Προσπάθεια (δυνατά, αδύναμα, γρήγορα, αργά, απότομα, με ροή)</p>	<p>Με άλλα άτομα (συμμαθητές, φίλους, συγγενείς)</p>	<p>Με αντικείμενο/α (μπάλα, στεφάνι, πανιά, μαντίλια, σχοινάκι, κορδέλα, κορύνες)</p>	<p>Σε παιχνίδι (π.χ. αγαλματάκια), σε ρουτίνα ασκήσεων (π.χ. κυβίστηση, στήριξη σε ένα σημείο)</p>
<p>σε διάφορα σημεία του σώματος, μικρές (δάχτυλα ποδιών) ή μεγάλες επιφάνειες (πλάτη)</p>					
<p>με βοήθεια (γέφυρα, κατακόρυφο, αυχενική στήριξη, τροχό)</p>					
<p>ταυτόχρονα σε δύο διαφορετικά σημεία (γόνατο-παλάμη)</p>					
<p>σε στενή επιφάνεια (δοκό ισοροπίας) σε φαρδιά, ή σε έδαφος με δυσκολία στη στήριξη, π.χ. άμμος</p>					

<p>με τη βοήθεια οργάνων, π.χ. πάνω σε μικρές ή μεγάλες μπάλες ισορροπίας</p> 					
<p>μαζί με άλλους</p> 					

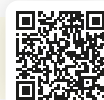
Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να συμπληρώνεις τους συνδυασμούς που κάνεις κάθε φορά για στηρίξεις και έννοιες.



Διπλώσεις και έννοιες

 <p>Διπλώσεις κορμού:</p>	Χώρος (ατομικός ή γενικός)	Προσπάθεια (δυνατά, αδύναμα, γρήγορα, αργά, απότομα, με ροή)	Με άλλα άτομα (συμμαθητές, φίλους, συγγενείς)	Με αντικείμενο/α (μπάλα, στεφάνι, πανιά, μαντίλια, σχοινάκι, κορδέλα, κορύνες)	Σε παιχνίδι (π.χ. αγκαλιματάκια), σε ρουτίνα ασκήσεων (π.χ. διπλώσεις, ρολαρίσματα)
από όρθια ή καθιστή θέση					
με τεντωμένα ή λυγισμένα πόδια					
μπροστά, πλάγια					

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να συμπληρώνεις τους συνδυασμούς που κάνεις κάθε φορά για διπλώσεις και έννοιες.

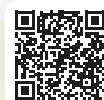


► Έννοιες και δεξιότητες μετακίνησης

Οι μαγικές κινήσεις συνεχίζονται! Τώρα μπορείς να εντυπωσιάσεις με απογειώσεις-προσγειώσεις! Προσπάθησε να μην κάνεις επιπλέον βήματα ή πτώσεις.


Απογειώσεις-προσγειώσεις σε δεξιότητες μετακίνησης (π.χ. οριζόντιο άλμα, κάθετο άλμα, αναπήδηση, υπερπήδηση κ.λπ.) 	Χώρος (ατομικός ή γενικός)	Προσπάθεια (δυνατά, αδύναμα, γρήγορα, αργά, με επιτάχυνση ή επιβράδυνση, απότομα, με ροή)	Με άλλα άτομα (συμμαθητές, φίλους, συγγενείς)	Με αντικείμενο/α (μπάλα, στεφάνι, πανιά, μαντίλια, σχοινάκι, κορδέλα, κορύνες)	Σε παιχνίδι (π.χ. παιχνίδι κουτσό), σε ρουτίνα ασκήσεων (π.χ. τρέξιμο, άλμα, προσγείωση)
από μία θέση στο έδαφος σε μια διαφορετική θέση στο έδαφος					
με σωματικά σχήματα στον αέρα ή περιστροφές					
από το ένα πόδι στο άλλο, από τα δύο στα δύο, από το ένα στα δύο πόδια, από τα δύο στο ένα (πέλμα, δάχτυλα)					
αναπαριστώντας κινήσεις ζώων (π.χ. γάτα, άλογο)					
αντικειμένων (π.χ. αεροπλάνο, αερόστατο)					
ανθρώπων (π.χ. αθλητές), επαγγελματιών					

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να συμπληρώνεις τους συνδυασμούς που κάνεις κάθε φορά για δεξιότητες μετακίνησης και έννοιες.

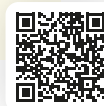


► Έννοιες και δεξιότητες χειρισμού

Μαγικές κινήσεις... με μπάλες, σχοινάκια και άλλα. Κάνε μαγικούς χειρισμούς με όλα τα αντικείμενα, ατομικά, σε дуάδες ή σε ομάδες.

	Χώρος (ατομικός ή γενικός)	Προσπάθεια (δυνατά, αδύναμα, γρήγορα, αργά, απότομα, με ροή)	Με άλλα άτομα (συμμα- θητές, φίλους, συγγενείς)	Με αντι- κείμενο/α (μπάλα, στεφάνι, πανιά, μαντίλια, σχοινάκι, κορδέλα, κορύνες)	Σε παι- χνίδι (π.χ. μήλα), σε ρουτίνα ασκήσεων (π.χ. ανα- πηδήσεις με σχοι- νάκι)
ρίψη - υποδοχή					
λάκτισμα - σταμάτημα					
ντρίμπλα					
σχοινάκι					
στεφάνι					
βολέ					
κύλισμα					
άλλο ή άλλα					

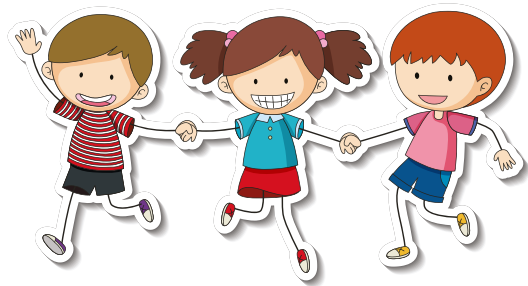
Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να συμπληρώνεις τους συνδυασμούς που κάνεις κάθε φορά για δεξιότητες χειρισμού και έννοιες.



2.1 Εκτελώ και συνδυάζω σωστά δεξιότητες μετακίνησης

- Εκτελώ σωστά όλα τα σημεία-κλειδιά της κάθε δεξιότητας.
- Κινούμαι με ροή, χωρίς απότομες διακοπές και σταματήματα.
- Μετακινούμαι συνδυάζοντας τις δεξιότητες.
- Βελτιώνω τις δεξιότητες μετακίνησης σε ταχύτητα, απόσταση, χρόνο.

1. Το καρουζέλ της κίνησης



Φαντάσου ότι βρίσκεσαι στο καρουζέλ του λούνα παρκ της κίνησης! Κάθε παιχνίδι του καρουζέλ είναι και μία δεξιότητα μετακίνησης.

Παρακάτω υπάρχουν καρτέλες με όλες τις δεξιότητες μετακίνησης και τα σημεία-κλειδιά για τη σωστή εκτέλεσή τους.

Ανάλογα με τη δεξιότητα που εκτελείς και τα σημεία-κλειδιά που παρουσιάζεις (σε ενημερώνει ο/η εκπαιδευτικός), συμπληρώνεται και η αντίστοιχη καρτέλα από τον/την εκπαιδευτικό, ένα άλλο παιδί ή από εσένα.

2. Πάιξε τρίλιζα!

Μετά απο κάθε δεξιότητα στους πίνακες που ακολουθούν, μπορείς να παίξεις τρίλιζα (μία για κάθε τρίμηνο).

Ανάλογα με το ποια και πόσα σωστά σημεία εκτέλεσες σε κάθε δεξιότητα, (ακολουθούν πίνακες με τα σημεία κλειδιά για κάθε δεξιότητα), συμπληρώνεις την τρίλιζα, ως εξής:

Πολύ καλά: Ο, Έτσι κι έτσι: Τ, Καθόλου: Χ

Η συμπλήρωση ξεκινά από τις διαγώνιες και συνεχίζεται στις κάθετες στή-

λες, ανάλογα με τα πόσα σημεία-κλειδιά υπάρχουν. Στο τέλος βλέπεις αν έχεις κάνει τρίλιζα ή όχι.

Παράδειγμα για το τρέξιμο. Τα νούμερα αντιστοιχούν σε κάθε σημείο-κλειδί:

O ₁	O ₆	T ₄
	O ₂	
X ₅		O ₃

Έκπληξη!

Με τις τρίλιζες που θα πετύχεις, μπορείς να κερδίσεις και μετάλλια στη Μονόπολη της Κίνησης στο 4.1 (Εκτελώ πολύ καλά δεξιότητες χειρισμού) αυτού του κεφαλαίου!

Μπορείς να ζητήσεις τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού για να συμπληρώσεις σωστά τις τρίλιζες.

▶ Τρέξιμο

	ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ		
	Σημείωσε την ημερομηνία και το είδος της δραστηριότητας π.χ. Παιχνίδι (Π), Χορός (Χ), Γυμναστική (Γ), Δραστηριότητα Πρόκλησης (ΔΠ), άλλο (γράψε τι).		
	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:
	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:
Σημεία-κλειδιά:	Κάθε φορά που παρατηρείται το σημείο, βάζουμε μία γραμμή (I).		
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. 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.			


Τρίλιζες

Α΄ ΤΡΙΜΗΝΟ			Β΄ ΤΡΙΜΗΝΟ			Γ΄ ΤΡΙΜΗΝΟ		

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να συμπληρώνεις ψηφιακά τον πίνακα «Τρέξιμο».



Αναπήδηση

	ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ		
	Σημείωσε την ημερομηνία και το είδος της δραστηριότητας π.χ. Παιχνίδι (Π), Χορός (Χ), Γυμναστική (Γ), Δραστηριότητα Πρόκλησης (ΔΠ), άλλο (γράψε τι).		
	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:
	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:
Σημεία-κλειδιά:	Κάθε φορά που παρατηρείται το σημείο, βάζουμε μία γραμμή (I).		
1. Απογειώνομαι και προσγειώνομαι στο ίδιο πόδι συνεχόμενα (στο δεξί ή στο αριστερό).			
2. Το πόδι στον αέρα (αιώρησης) είναι λυγισμένο με τη φτέρνα 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. Αναπήδηση και με το δεξί και με το αριστερό πόδι.			


Τρίλιζες

Α΄ ΤΡΙΜΗΝΟ			Β΄ ΤΡΙΜΗΝΟ			Γ΄ ΤΡΙΜΗΝΟ		

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να συμπληρώνεις ψηφιακά τον πίνακα «Αναπήδηση».



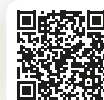
► Πλάγια μετατόπιση

	ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ		
	Σημείωσε την ημερομηνία και το είδος της δραστηριότητας π.χ. Παιχνίδι (Π), Χορός (Χ), Γυμναστική (Γ), Δραστηριότητα Πρόκλησης (ΔΠ), άλλο (γράψε τι).		
	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:
	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:
Σημεία-κλειδιά:	Κάθε φορά που παρατηρείται το σημείο, βάζουμε μία γραμμή (I).		
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, χαμηλά στο έδαφος.			
4. Τα χέρια πλάγια και λυγισμένα.			
5. Μετατόπιση και στις δύο πλευρές (αριστερά-δεξιά).			


Τρίλιζες

Α΄ ΤΡΙΜΗΝΟ			Β΄ ΤΡΙΜΗΝΟ			Γ΄ ΤΡΙΜΗΝΟ		

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να συμπληρώνεις ψηφιακά τον πίνακα «Πλάγια μετατόπιση».



Οριζόντιο άλμα

	ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ		
	Σημείωσε την ημερομηνία και το είδος της δραστηριότητας π.χ. Παιχνίδι (Π), Χορός (Χ), Γυμναστική (Γ), Δραστηριότητα Πρόκλησης (ΔΠ), άλλο (γράψε τι).		
	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:
	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:
Σημεία-κλειδιά:	Κάθε φορά που παρατηρείται το σημείο, βάζουμε μία γραμμή (I).		
1. Απογείωση 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.			


Τρίλιζες

Α΄ ΤΡΙΜΗΝΟ			Β΄ ΤΡΙΜΗΝΟ			Γ΄ ΤΡΙΜΗΝΟ		

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να συμπληρώνεις ψηφιακά τον πίνακα «Οριζόντιο άλμα».



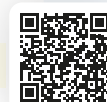
Καλπασμός

	ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ		
	Σημείωσε την ημερομηνία και το είδος της δραστηριότητας π.χ. Παιχνίδι (Π), Χορός (Χ), Γυμναστική (Γ), Δραστηριότητα Πρόκλησης (ΔΠ), άλλο (γράψε τι).		
	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:
	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:
Σημεία-κλειδιά:	Κάθε φορά που παρατηρείται το σημείο, βάζουμε μία γραμμή (I).		
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».			


Τρίλιζες

Α΄ ΤΡΙΜΗΝΟ			Β΄ ΤΡΙΜΗΝΟ			Γ΄ ΤΡΙΜΗΝΟ		

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να συμπληρώνεις ψηφιακά τον πίνακα «Καλπασμός».



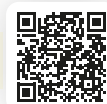
Υπερπήδηση

	ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ		
	Σημείωσε την ημερομηνία και το είδος της δραστηριότητας π.χ. Παιχνίδι (Π), Χορός (Χ), Γυμναστική (Γ), Δραστηριότητα Πρόκλησης (ΔΠ), άλλο (γράψε τι).		
	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:
	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:
Σημεία-κλειδιά:	Κάθε φορά που παρατηρείται το σημείο, βάζουμε μία γραμμή (I).		
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.			


Τρίλιζες

Α΄ ΤΡΙΜΗΝΟ			Β΄ ΤΡΙΜΗΝΟ			Γ΄ ΤΡΙΜΗΝΟ		

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να συμπληρώνεις ψηφιακά τον πίνακα «Υπερπήδηση».



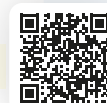
Κάθετο άλμα

	ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ		
	Σημείωσε την ημερομηνία και το είδος της δραστηριότητας π.χ. Παιχνίδι (Π), Χορός (Χ), Γυμναστική (Γ), Δραστηριότητα Πρόκλησης (ΔΠ), άλλο (γράψε τι).		
	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:
	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:
Σημεία-κλειδιά:	Κάθε φορά που παρατηρείται το σημείο, βάζουμε μία γραμμή (I).		
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.			


Τρίλιζες

Α΄ ΤΡΙΜΗΝΟ			Β΄ ΤΡΙΜΗΝΟ			Γ΄ ΤΡΙΜΗΝΟ		

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να συμπληρώνεις ψηφιακά τον πίνακα «Κάθετο άλμα».



▶ Αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών (βήμα κουτσό ή χόπλα)

	ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ		
	Σημείωσε την ημερομηνία και το είδος της δραστηριότητας π.χ. Παιχνίδι (Π), Χορός (Χ), Γυμναστική (Γ), Δραστηριότητα Πρόκλησης (ΔΠ), άλλο (γράψε τι).		
	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:
	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:
Σημεία-κλειδιά:	Κάθε φορά που παρατηρείται το σημείο, βάζουμε μία γραμμή (I).		
1. Εναλλάξ βήμα κουτσό από το ένα πόδι στο άλλο με ρυθμό.			
2. Το πόδι στον αέρα (αιώρησης) βρίσκεται κοντά/χαμηλά στο έδαφος.			
3. Τα χέρια κινούνται αντίθετα από τα πόδια στο ύψος της μέσης.			
4. Χαμηλό κουτσό.			
5. Ρυθμική - συνεχόμενη κίνηση.			

Τρίλιζες

Α΄ ΤΡΙΜΗΝΟ			Β΄ ΤΡΙΜΗΝΟ			Γ΄ ΤΡΙΜΗΝΟ		

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να συμπληρώνεις ψηφιακά τον πίνακα «Αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών (βήμα κουτσό ή χόπλα)».



Συνδυασμός δεξιοτήτων μετακίνησης

Πες ή γράψε 3 συνδυασμούς 4 δεξιοτήτων που κάνεις σε ένα μάθημα.

.....

.....

.....

Μετά πες ή σημείωσε εάν:

- α) η εκτέλεση όλων των δεξιοτήτων ήταν σωστή
- β) η κίνηση είχε ροή
- γ) διατήρησες την ισορροπία σου σε όλη την εκτέλεση.

.....

.....

.....

3.1 Εκτελώ σωστά δεξιότητες ισορροπίας

Θυμάμαι ότι στις δεξιότητες ισορροπίας:

- πατάω σταθερά στο πέλμα ή σε άλλο σημείο του σώματος
- προσπαθώ να έχω μεγάλη βάση στήριξης, π.χ. σε όλο το πέλμα παρά στα δάχτυλα των ποδιών
- κάνω ανοικτά σωματικά σχήματα
- έχω τα χέρια μου σε έκταση
- εφαρμόζω δύναμη στο σημείο που στηρίζομαι
- αναπνέω ήρεμα
- έχω όρθιο κορμό
- έχω σταθερό βλέμμα

Σε παιχνίδια που περιλαμβάνουν στηρίξεις (ισορροπίες), όπως το παραδοσιακό παιχνίδι «Τα αγαλματάκια», μπορείς να συνδυάσεις στηρίξεις με έννοιες, όπως σωματικό σχήμα, επίπεδο, κατεύθυνση, στηρίξεις με άλλους σε δυάδες ή μικρές ομάδες.

Ανάφερε ή γράψε ένα παράδειγμα:

.....

.....

.....

1. Οι ακροβάτες που εντυπωσιάζουν

Γίνε μικρός ακροβάτης και εντυπωσίασε με τις δεξιότητές σου! Διάλεξε τη μουσική που σου αρέσει και ξεκίνα!

Κινήσου ομαλά με διαφορετικές δεξιότητες, θέσεις, βάσεις στήριξης και μέρη του σώματος.

Σφίξε και χαλάρωσε τους μύες, τέντωσε και μάζεψε το σώμα σου και προσπάθησε να διατηρείς την ισορροπία σου, όσο μπορείς, σύμφωνα με τη μουσική που ακούς.

2. Πόσο καλά και πόσο πολύ;




Κάνεις εξάσκηση στις στηρίξεις και στο βάδισμα στη δοκό. Αν ασκείσαι μόνος/η, συμπληρώνεις εσύ τους πίνακες στο βιβλίο σου. Αν ασκείσαι με ένα άλλο παιδί, τότε παρατηρεί και συμπληρώνει ο ένας στο βιβλίο του άλλου τους πίνακες που ακολουθούν.

- **Πόσο καλά:** Παρατηρώ τα σημεία-κλειδιά που αναφέρονται παραπάνω, στην εισαγωγή του 3.1. Εκτελώ σωστά δεξιότητες ισορροπίας. Παρατηρώ 1-2 σημεία σε 2-3 προσπάθειες και στις επόμενες 2-3 προσπάθειες παρατηρώ άλλα 2 σημεία-κλειδιά κ.λπ.

Σημειώνω Π = Πολύ καλά, αν παρατηρώ 6-7 σημεία, Μ = Μέτρια, αν παρατηρώ 3-5 σημεία και Ε = Ελάχιστα, αν παρατηρώ 1-2 σημεία.

- **Πόσο χρόνο μένω στη στήριξη χωρίς να ακουμπήσω χέρια ή πόδια:** Μετρώ τα δευτερόλεπτα και σημειώνω τον αντίστοιχο αριθμό.

► Στηρίξεις

	ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ			ΠΟΣΟ ΧΡΟΝΟ		
	1η προ-σπάθεια	2η προ-σπάθεια	3η προ-σπάθεια	1η προ-σπάθεια	2η προ-σπάθεια	3η προ-σπάθεια
<p>Δοκιμάζω διάφορες στηρίξεις:</p> <p>σε ένα μέλος, π.χ. πόδι με κλειστό ή ανοικτό σχήμα</p>						
<p>διαφορετικά σημεία στήριξης για το ίδιο μέλος, π.χ. ολόκληρο το πέλμα-δάχτυλα ποδιών</p>						
<p>με τα ίδια μέλη, π.χ. χέρια</p> 						
<p>με διαφορετικά μέλη, π.χ. χέρι-πόδι</p>						
<p>με περισσότερα από δύο μέλη, π.χ. χέρια, πόδι</p>						
<p>σε διάφορα όργανα ισορροπίας</p> 						

αλλάζω τη βάση στήριξης μεταφέροντας με προσοχή το βάρος, π.χ. από το ένα πόδι στο άλλο						
---	--	--	--	--	--	--

► **Βάδισμα σε στενή επιφάνεια (π.χ. σε δοκό)**

	ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ			ΠΟΣΟ ΧΡΟΝΟ		
	1η	2η	3η	1η	2η	3η
ακολουθώντας μια πολύ στενή διαδρομή στο έδαφος						
στη δοκό ισορροπίας						

4.1 Εκτελώ πολύ καλά δεξιότητες χειρισμού

Σε προηγούμενες τάξεις έχεις εκτελέσει πολλές δεξιότητες χειρισμού με τα χέρια: ρίψη, υποδοχή, ντρίμπλα, χτύπημα με ρακέτα και χειρισμούς με σχοινάκι, και με τα πόδια: σταμάτημα, λάκτισμα, ντρίμπλα, αλλά και σχοινάκι.

Θυμάμαι ότι όταν χειρίζομαι την μπάλα...

... με τα πόδια

- Κοιτάζω την μπάλα όταν κάνω απόκρουση, λάκτισμα, υποδοχή.
- Κινούμαι προς την μπάλα όταν κάνω υποδοχή.

- Κάνω μεγαλύτερο τελευταίο βήμα ή χαμηλό άλμα πριν από το λάκτισμα.
- Ελέγχω την ταχύτητα και τη δύναμη που βάζω στις πάσες, στην ντρίμπλα, στην υποδοχή και στο λάκτισμα.

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις τα σημαντικά σημεία χειρισμού μπάλας με τα πόδια, συνδυαστικά με σκίτσα.



... με τα χέρια

- Κοιτάζω τον στόχο όταν εκτελώ ρίψη.
- Κατευθύνομαι προς την μπάλα όταν κάνω υποδοχή.
- Συγχρονίζω την κίνηση του σώματός μου με την κίνηση της μπάλας.
- Ελέγχω την ταχύτητα και τη δύναμη που βάζω στις πάσες, στην ντρίμπλα, στην υποδοχή.

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις τα σημαντικά σημεία χειρισμού μπάλας με τα χέρια, συνδυαστικά με σκίτσα.



Θυμάμαι ότι όταν χειρίζομαι την μπάλα με ένα **αντικείμενο, π.χ. ρακέτα:**

- Επιλέγω τη λαβή που με βοηθά περισσότερο.
- Ελέγχω την κίνηση και τη λαβή του βοηθητικού αντικειμένου.
- Το σώμα είναι πλάγια.

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις τα σημαντικά σημεία χειρισμού μπάλας με αντικείμενο, συνδυαστικά με σκίτσα.

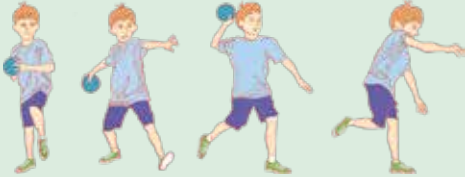


1. Οι μικροί ταχυδακτυλουργοί

Γίνε μικρός/μικρή ταχυδακτυλουργός και εντυπωσίασε με τις δεξιότητές σου, πρώτα τον εαυτό σου και μετά τους άλλους. Δοκίμασε να τις εκτελέσεις αργά στην αρχή και πιο γρήγορα στη συνέχεια, με ορισμένα εμπόδια στη διαδρομή, σταθερά αλλά και κινούμενα, σε μεγάλο ή περιορισμένο χώρο.

Παρακάτω υπάρχουν όλες οι δεξιότητες χειρισμού με τα σημεία-κλειδιά για τη σωστή εκτέλεσή τους.


► Ρίψη με κίνηση χεριού από επάνω

	ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ		
	Σημείωσε την ημερομηνία και το είδος της δραστηριότητας π.χ. Παιχνίδι (Π), Γυμναστική (Γ), Δραστηριότητα Πρόκλησης (ΔΠ), άλλο (γράψε τι).		
	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:
	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:
Σημεία-κλειδιά:	Κάθε φορά που παρατηρείται το σημείο, βάζουμε μία γραμμή (I).		
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.			

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις τον πίνακα «Ρίψη με κίνηση χεριού από επάνω».




► Ρίψη με κίνηση χεριού από κάτω

	ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ		
	Σημείωσε την ημερομηνία και το είδος της δραστηριότητας π.χ. Παιχνίδι (Π), Γυμναστική (Γ), Δραστηριότητα Πρόκλησης (ΔΠ), άλλο (γράψε τι).		
	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:
	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:
Σημεία-κλειδιά:	Κάθε φορά που παρατηρείται το σημείο, βάζουμε μία γραμμή (I).		
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.			

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις τον πίνακα «Ρίψη με κίνηση χεριού από κάτω».




Υποδοχή

	ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ		
	Σημείωσε την ημερομηνία και το είδος της δραστηριότητας π.χ. Παιχνίδι (Π), Γυμναστική (Γ), Δραστηριότητα Πρόκλησης (ΔΠ), άλλο (γράψε τι).		
	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:
	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:
Σημεία-κλειδιά:	Κάθε φορά που παρατηρείται το σημείο, βάζουμε μία γραμμή (I).		
1. Το βλέμμα στην μπάλα και κίνηση προς αυτή.			
2. Τα χέρια λυγισμένα μπροστά.			
3. Τα χέρια απλώνουν για να πιάσουν την μπάλα.			
4. Η μπάλα πιάνεται με τις παλάμες.			
5. Οι αγκώνες λυγίζουν (μπάλα κοντά στο σώμα) για απορρόφηση της δύναμης.			
6. Υποδοχή ψηλά: αντίχειρες κοντά. Υποδοχή χαμηλά: μικρά δάχτυλα κοντά.			

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις τον πίνακα «Υποδοχή».




► Χτύπημα με τα δύο χέρια (ρόπαλο)

	ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ		
	Σημείωσε την ημερομηνία και το είδος της δραστηριότητας π.χ. Παιχνίδι (Π), Δραστηριότητα Πρόκλησης (ΔΠ), άλλο (γράψε τι).		
	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:
	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:
Σημεία-κλειδιά:	Κάθε φορά που παρατηρείται το σημείο βάζουμε μία γραμμή (I).		
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.			

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις τον πίνακα «Χτύπημα με τα δύο χέρια (ρόπαλο)».



Χτύπημα με ρακέτα

	ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ		
	Σημείωσε την ημερομηνία και το είδος της δραστηριότητας π.χ. Παιχνίδι (Π), Δραστηριότητα Πρόκλησης (ΔΠ), άλλο (γράψε τι).		
	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:
	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:
Σημεία-κλειδιά:	Κάθε φορά που παρατηρείται το σημείο, βάζουμε μία γραμμή (I).		
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.			

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις ψηφιακά τον πίνακα «Χτύπημα με ρακέτα».



Ντρίμπλα με το χέρι


	ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ		
	Σημείωσε την ημερομηνία και το είδος της δραστηριότητας π.χ. Παιχνίδι (Π), Γυμναστική (Γ), Δραστηριότητα Πρόκλησης (ΔΠ), άλλο (γράψε τι).		
	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:
	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:

Σημεία-κλειδιά:	Κάθε φορά που παρατηρείται το σημείο, βάζουμε μία γραμμή (I).		
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.			

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις τον πίνακα «Ντρίμπλα με το χέρι».




► Ντρίμπλα με το πόδι

	ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ		
	Σημείωσε την ημερομηνία και το είδος της δραστηριότητας π.χ. Παιχνίδι (Π), Δραστηριότητα Πρόκλησης (ΔΠ), άλλο (γράψε τι).		
	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:
	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:
Σημεία-κλειδιά:	Κάθε φορά που παρατηρείται το σημείο, βάζουμε μία γραμμή (I).		
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.			

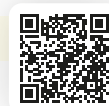
Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις τον πίνακα «Ντρίμπλα με το πόδι».




► Σταμάτημα μπάλας

ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ																			
	Σημείωσε την ημερομηνία και το είδος της δραστηριότητας π.χ. Παιχνίδι (Π), Γυμναστική (Γ), Δραστηριότητα Πρόκλησης (ΔΠ), άλλο (γράψε τι).																		
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Ημερομηνία:</td> <td style="width: 33%;">Ημερομηνία:</td> <td style="width: 33%;">Ημερομηνία:</td> </tr> <tr> <td>Δραστηριότητα:</td> <td>Δραστηριότητα:</td> <td>Δραστηριότητα:</td> </tr> </table>	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:												
	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:																
	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:																
Εκτελώ σωστά:	Κάθε φορά που παρατηρείται το σημείο, βάζουμε μία γραμμή (I).																		
<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; height: 40px;"></td> <td style="width: 33%; height: 40px;"></td> <td style="width: 33%; height: 40px;"></td> </tr> <tr> <td style="height: 40px;"></td> <td style="height: 40px;"></td> <td style="height: 40px;"></td> </tr> <tr> <td style="height: 40px;"></td> <td style="height: 40px;"></td> <td style="height: 40px;"></td> </tr> <tr> <td style="height: 40px;"></td> <td style="height: 40px;"></td> <td style="height: 40px;"></td> </tr> <tr> <td style="height: 40px;"></td> <td style="height: 40px;"></td> <td style="height: 40px;"></td> </tr> <tr> <td style="height: 40px;"></td> <td style="height: 40px;"></td> <td style="height: 40px;"></td> </tr> </table>																		

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις τον πίνακα «Σταμάτημα μπάλας».



▶ Λάκτισμα

	ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ		
	Σημείωσε την ημερομηνία και το είδος της δραστηριότητας π.χ. Παιχνίδι (Π), Χορός (Χ), Γυμναστική (Γ), Δραστηριότητα Πρόκλησης (ΔΠ), άλλο (γράψε τι).		
	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:
	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:
Σημεία-κλειδιά:	Κάθε φορά που παρατηρείται το σημείο, βάζουμε μία γραμμή (I).		
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 που κλοτσάει τεντώνει προς τα πίσω και μετά μπροστά.			
6. 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 τον πίνακα «Λάκτισμα».

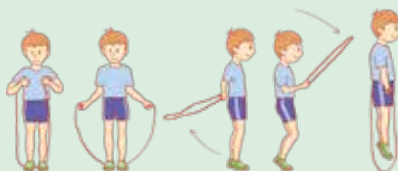
► **Κύλισμα μπάλας**

	ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ		
	Σημείωσε την ημερομηνία και το είδος της δραστηριότητας π.χ. Παιχνίδι (Π), Γυμναστική (Γ), Δραστηριότητα Πρόκλησης (ΔΠ), άλλο (γράψε τι).		
	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:
	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:
Σημεία-κλειδιά:	Κάθε φορά που παρατηρείται το σημείο, βάζουμε μία γραμμή (I).		
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.			

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις τον πίνακα «Κύλισμα μπάλας».



► **Σχοινάκι**

	ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ		
	Σημείωσε την ημερομηνία και το είδος της δραστηριότητας π.χ. Παιχνίδι (Π), Γυμναστική (Γ), Δραστηριότητα Πρόκλησης (ΔΠ), άλλο (γράψε τι).		
	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:
	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:

Σημεία-κλειδιά:	Κάθε φορά που παρατηρείται το σημείο, βάζουμε μία γραμμή (I).		
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 αναπήδησεις με ρυθμό.			

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις τον πίνακα «Σχοινάκι».



▮ Συνδυασμοί δεξιοτήτων χειρισμού

	ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ		
	Σημείωσε την ημερομηνία και το είδος της δραστηριότητας π.χ. Παιχνίδι (Π), Δραστηριότητα Πρόκλησης (ΔΠ), άλλο (γράψε τι).		
	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:
	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:	Δραστηριότητα:
Συνδυασμοί δεξιοτήτων με έννοιες	Κάθε φορά που παρατηρείται ο συνδυασμός, βάζουμε μία γραμμή (I).		
Ντρίμπλα με ταχύτητα σε όλο το γήπεδο αποφεύγοντας τους άλλους.			
Ντρίμπλα με αυξομείωση ταχύτητας.			
Λάκτισμα δυνατά ή χαλαρά.			
Ρίψεις δυνατά ή χαλαρά.			

Ποικιλία περασμάτων μέσα από το σχοινάκι ή το στεφάνι, ατομικά ή με άλλους.			
Συνδυασμοί δεξιοτήτων			
Υποδοχή, ντρίμπλα, ρίψη.			
Ρίψη και υποδοχή μπάλας.			

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις τον πίνακα «Συνδυασμοί δεξιοτήτων χειρισμού».



2. Παίξε Μονόπολη!

Παίξε ατομικά ή μαζί με άλλους τη Μονόπολη της Κίνησης!

Κανονισμοί:

- α) Συμπλήρωσε την καρτέλα που ακολουθεί, αφού εκτελέσεις τρεις προσπάθειες σε κάθε δεξιότητα.

Προσοχή! Ορίζεις τον στόχο σου στη δεύτερη στήλη, π.χ. κύλισμα σε σταθερό στόχο, και βάζεις ✓ σε κάθε επιτυχημένη προσπάθεια.



Αν σκανάρεις το QR code, μπορείς να δεις συλλογή σκίτσων που απεικονίζουν ορισμένες δεξιότητες του πίνακα που ακολουθεί.

Δεξιότητες χειρισμού		Προσπάθειες		
		1	2	3
Ευστοχία	Ο στόχος μου			
Ρίψη με κίνηση χεριού από επάνω.				
Ρίψη με κίνηση χεριού από κάτω.				
Κύλισμα μπάλας.				
Χτύπημα με τα δύο χέρια.				
Χτύπημα με ρακέτα.				
Λάκτισμα μπάλας				
Απόσταση	Ο στόχος μου			

Ντρίμπλα με το χέρι.				
Ντρίμπλα με το πόδι.				
Σωστή εκτέλεση	Ο στόχος μου			
Σταμάτημα της μπάλας.				
Υποδοχή μπάλας.				
Επαναλήψεις	Ο στόχος μου			
Σχοινάκι				
Σύνολο				

β) Ανάλογα με τις επιδόσεις σου (σκορ) παραπάνω, κάνεις και τις κινήσεις σου στη Μονόπολη.

- Στην ευστοχία, αν έκανες 1, 2 ή 3 επιτυχημένες προσπάθειες, μετακινείσαι 1, 2 ή 3 τετράγωνα.
- Στην απόσταση, μετακινείσαι 1 τετράγωνο, αν η απόσταση είναι μεγαλύτερη στη δεύτερη προσπάθεια και 2 τετράγωνα αν η απόσταση είναι μεγαλύτερη στην τρίτη προσπάθεια. Μπορεί να κερδίσεις και άλλο έπαθλο! Αν η πρώτη προσπάθεια είναι η μεγαλύτερη, μένεις στη θέση σου.
- Στη σωστή εκτέλεση και στις επαναλήψεις, μετακινείσαι τόσα τετράγωνα όσα και το σκορ σου. Μπορεί να κερδίσεις και άλλο μετάλλιο! Αν δεν έγραψες τίποτα σε αυτές τις στήλες, γύρισε 2 τετράγωνα πίσω.

Επιπλέον από τα παραπάνω, αν εκτέλεσες και σημείωσες 1 προσπάθεια για όλες τις δεξιότητες μετακινήσου 2 τετράγωνα, αν σημείωσες 2 προσπάθειες για όλες τις δεξιότητες μετακινήσου τέσσερα τετράγωνα επιπλέον και αν σημείωσες και τις 3 προσπάθειες για όλες τις δεξιότητες μπορείς να φτάσεις μέχρι και το τετράγωνο 29 που είναι το τελικό ΕΠΑΘΛΟ.

ΜΟΝΟΠΟΛΗ

Αφετηρία	1	2	3	4	5	6 Μετάλλιο	7	8	9 ΕΠΑΘΛΟ
29 ΕΠΑΘΛΟ	30	31	32	33	34	35	36 Μ	37	10
28	Τερματισμός	Μονόπολη της Κίνησης						38	11
27	50 Μ							39	12 Μετάλλιο
26	49							40	13
25	48	47	46	45	44	43 Μ	42	41	14
24	23	22 Μετάλλιο	21	20	19	18 ΕΠΑΘΛΟ	17	16	15

1ος ΓΥΡΟΣ

Τετράγωνα 1 και 2: προχωράς. Τετράγωνο 3: αν εκτέλεσες όλες τις δεξιότητες που βρίσκονται στον παραπάνω πίνακα που βρίσκεται στις σελίδες 46-47 μέσα σε 1 εβδομάδα, πήγαινε στο τετράγωνο 9. Συχαρητήρια, κέρδισες έπαθλο. Αν έκανες όλες τις δεξιότητες χειρισμού σε 2 εβδομάδες, πηγαίνεις στο τετράγωνο 6. Αν χρειάστηκες παραπάνω από δύο εβδομάδες, τότε μένεις στο τετράγωνο 3, και αν χρειάστηκες παραπάνω χρόνο, τότε γυρνάς πίσω στο τετράγωνο 1.

2ος ΓΥΡΟΣ

Αν θέλεις να κερδίσεις και τα μετάλλια (Μ) στον 2ο γύρο θα σε βοηθήσουν οι τρίλιζες που έκανες στις δεξιότητες μετακίνησης στη 2η ενότητα του κεφαλαίου. Αν πέτυχες συνολικά μέχρι 7 τρίλιζες, μπορείς να προχωρήσεις στο τετράγωνο 36, αν έχεις πετύχει μέχρι 14 τρίλιζες, μπορείς να προχωρήσεις στο τετράγωνο 43 και αν έχεις από 20 και πάνω τρίλιζες, μπορείς να πάρεις και το 3ο μετάλλιο στο τετράγωνο 50.

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ, κέρδισες στη Μονόπολη!

5.1 Εφαρμόζω στρατηγικές στο παιχνίδι και τη γυμναστική

Σημαντικά σημεία σε άμυνα και επίθεση στα παιχνίδια:

- Ελέγχω καλά τον χώρο και τη θέση μου σε αυτόν.
- Ελέγχω τη θέση των συμπαίκτών και των αντιπάλων στον χώρο.
- Ελέγχω τη θέση και την κίνηση του αντικειμένου, π.χ. μπάλα.
- Κατευθύνομαι προς τον στόχο του παιχνιδιού, π.χ. εστία.

Για να έχω αποτέλεσμα σκέφτομαι:

- Όταν ο αντίπαλος είναι πλάγια ή κοντά στην «εστία», πώς θα τοποθετηθώ στον χώρο;
- Σε τι απόσταση πρέπει να βρίσκομαι για να μην απειλήσει την «εστία» μου;
- Τι χρειάζεται να προσέχω σε άμυνα και επίθεση;
- Σε ποιον συμπαίκτη θα κάνω πάσα;
- Πώς μπορώ να «ξεγελάσω» τον αντίπαλο;
- Σε παιχνίδια με στόχο τι πρέπει να προσέξω;

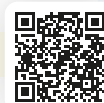
Σε παιχνίδι με κυνηγητό (αμπάριζα), με κρυφτό (κλέφτες και αστυνόμοι), με σχοινάκι (καμάρα) ή στόχου (τυφλόμυγα), μπορείς να εφαρμόσεις στρατηγικές σε άμυνα και επίθεση.

Πριν παίξεις τα παιχνίδια, πες ή σημείωσε ποιες στρατηγικές θα κάνεις και μετά το παιχνίδι γράψε τι έκανες ατομικά ή με άλλους.

.....

Αν θέλεις να θυμηθείς, μπορείς να δεις στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 3.1).

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να συμπληρώσεις τις δικές σου προτάσεις.



Πες ή σημείωσε παρακάτω ποιες στρατηγικές εφάρμοσες στα παιχνίδια.

Σε ένα παιχνίδι...	Τι έκανα ατομικά ή μαζί άλλους
κυνηγητού, πώς κινήθηκα για να αποφύγω τον κυνηγό;	
κρυφτού, πώς κινήθηκα για να ελέγξω τον χώρο και να βρω τα κρυμμένα παιδιά;	
κρυφτού, τι έκανα για να μη με βρει το παιδί που τα «φυλάει»;	
με σχοινάκι, τι έκανα για να ακολουθήσω τον ρυθμό και να μην πατήσω το σχοινί;	
στόχου, τι έκανα για να είμαι εύστοχος/η;	
Άλλο	

► Στρατηγικές άμυνας

Για να αμυνθώ...	Τι έκανα ατομικά ή μαζί άλλους
Πού τοποθέτησα το σώμα μου;	
Ποιες κινήσεις έκανα για να εμποδίσω τον αντίπαλο;	
Με ποιες κινήσεις κάλυψα όλο τον χώρο;	
Τι έκανα για να επιστρέψω στην άμυνα ή στη θέση ετοιμότητας, πριν επιτεθεί ο αντίπαλος;	
Με ποιους τρόπους κατάφερα να εμποδίσω τον αντίπαλο;	
Πώς έκανα άμυνα στον αντίπαλό μου;	
Άλλο	

► Στρατηγικές επίθεσης

Για να επιτεθώ...	Τι έκανα ατομικά ή μαζί άλλους
Πώς κινήθηκα, π.χ. προς την αντίπαλη εστία;	
Πώς τοποθέτησα το σώμα μου για να επιτεθώ με την μπάλα, π.χ. στην αντίπαλη εστία;	
Πώς τοποθετήθηκα σε σχέση με τους αντιπάλους;	
Τι έκανα για να ξεγελάσω/μπερδέψω τον αντίπαλο;	
Ακολούθησα τη στρατηγική της ομάδας;	
Πώς «αιφνιδίασα» τους αντιπάλους;	
Άλλο	

6.1 Εξοπλίζομαι και κινούμαι σωστά παντού

Συνδυάζω δεξιότητες μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού και τις εκτελώ σε διάφορα περιβάλλοντα και με τον ανάλογο εξοπλισμό.

1. Και στο κρύο και στη ζέστη

- Σε διάφορα περιβάλλοντα, π.χ. πάγο, χιόνι, πάντα όμως με την επίβλεψη ενήλικα, χρησιμοποιώντας εξοπλισμό π.χ. παγοπέδιλα, χιονοπέδιλα (σκι).



- Σε τοίχο αναρρίχησης, με διαφορετικές λαβές και βοηθητικό εξοπλισμό: σχοινιά.



- Στη θάλασσα ή στο νερό με βοηθητικό εξοπλισμό (π.χ. γυαλιά, σανίδα).



- Στην ύπαιθρο ή στην ακροθαλασσιά.



- Στον αέρα με εξοπλισμό (π.χ. πανιά).



- *Αλλού; Αλλιώς;*
- Βλέπω τις εικόνες παραπάνω και συζητώ στην τάξη για τις δραστηριότητες που έκανα και τον εξοπλισμό που χρησιμοποίησα.

6.2 Εκτελώ βασικά χορευτικά βήματα

Εκτελώ μια ακολουθία με βασικά βήματα χορού και μοτίβα που έχω επιλέξει. Για να τα ξαναθυμηθώ, διαβάζω το 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 1.2).

Στα παραδείγματα που ακολουθούν, σημειώνω δίπλα από τις φωτογραφίες:

- Πού βρίσκομαι σε σχέση με τους άλλους όταν χορεύω.
- Σε ποια τροχιά, σε ποιο επίπεδο και σε ποια κατεύθυνση του χώρου κινούμαι.

Όταν χορεύω...

- Παραδοσιακούς χορούς



Έθνικ ή λάτιν



- Aerobic, jumba κ.ά.



Σε ρυθμό βαλς



6.3 Κινούμαι και ισορροπώ, στον ρυθμό**1. Συνδυάζω δεξιότητες στον ρυθμό**

Κινούμαι στον ρυθμό, συνδυάζοντας πολύ καλά (χωρίς λάθη ή με πολύ λίγα λάθη), κινητικές δεξιότητες σε δραστηριότητες που σχεδίασε ο/η εκπαιδευτικός, κάποιο άλλο παιδί ή εγώ. Λέω ή γράφω συνδυασμούς δεξιοτήτων ισορροπίας και μετακίνησης που εκτέλεσα

- ακολουθώντας διάφορους ρυθμούς
- με ρυθμικούς χτύπους του/της εκπαιδευτικού, π.χ. με ταμπουρίνο
- με ρυθμικό μοτίβο
- με μουσική.

ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ

6.4 Συνδυάζω βασικές δεξιότητες και έννοιες σε σύνθετα παιχνίδια

Όπως ήδη ξέρεις, ορισμένες από τις βασικές δεξιότητες είναι:

Μετακίνησης:

βράδισμα, τρέξιμο, άλμα, πλάγια μετατόπιση

Ισορροπίας:

στήριξη στο ένα πέλμα, στα δάχτυλα των ποδιών, διπλώσεις, κάμψεις

Χειρισμού:

υποδοχή, ρίψη, ντρίμπλα με χέρι, λάκτισμα, ντρίμπλα με πόδι

1. Οι μικροί εξερευνητές

Ο/Η εκπαιδευτικός αφηγείται στα παιδιά μια ιστορία, π.χ. την ιστορία της Χαμένης Ατλαντίδας: «Είστε οι μικροί εξερευνητές και για να βρείτε τη μυστηριώδη πόλη Χαμένη Ατλαντίδα, πρέπει να τα καταφέρετε σε



μια σειρά από δοκιμασίες. Για να φτάσετε, θα πρέπει να περάσετε μια λίμνη στην οποία υπάρχουν κροκόδειλοι, να διασχίσετε δύο μεγάλες στενές ψιλοκρεμαστές γέφυρες που η μία περνά πάνω από έναν γκρεμό και η άλλη πάνω από ένα αφρισμένο ποτάμι, να διασχίσετε ένα άγριο και πυκνό δάσος, κ.λπ.». Ο/Η εκπαιδευτικός έχει δημιουργήσει μια μεγάλη διαδρομή πρόκλησης σε όλο τον διαθέσιμο χώρο της αυλής. Για παράδειγμα, σκορπά στεφάνια στον χώρο σε μικρές ή λίγο μεγαλύτερες αποστάσεις (είναι τα νούφαρα που μπορούν να βοηθήσουν τους εξερευνητές να περάσουν στην απέναντι πλευρά μιας μεγάλης λίμνης) και τα παιδιά χρησιμοποιούν όσα γνωρίζουν (άλματα, ισοροπίες) για να τα καταφέρουν. Στήνει πάγκους ή εμπόδια σε διαφορετικά ύψη (για να περάσουν από πάνω ή από κάτω) και τα παιδιά κάνουν αναπηδήσεις ή έρπιν κ.ά. Απλώνει μεγάλα σχοινιά στο έδαφος (είναι η ψιλοκρεμαστή στενή γέφυρα που πρέπει να διασχίσουν) και τα παιδιά περπατούν και ισοροπούν (για να μην πέσουν) κ.λπ.

Όλα τα παιδιά ξεκινούν από διαφορετικό σημείο της διαδρομής και η περιπέτεια αρχίζει συγχρόνως για όλους (πρόσθετη δυσκολία να ξεπεράσουν τα προβλήματα όταν συναντιούνται). Φτάνουν στη Χαμένη Ατλαντίδα όταν ολοκληρώσουν τη διαδρομή τους και επιστρέφουν στο σημείο που ξεκίνησαν. Ο/Η εκπαιδευτικός βοηθά περιγράφοντας θεατρικά, π.χ. πρόσεχε, έρχεται ένας κροκόδειλος ή σκύψε έχει ένα μεγάλο κλαδί κ.ά. Μπορεί να αξιοποιηθεί και μουσική «αγωνίας». Η διαδρομή μπορεί να επαναληφθεί με τις ιδέες που θα προτείνουν τα παιδιά για τις δοκιμασίες.

6.5 Συνδυάζω δεξιότητες και έννοιες σε ατομικές δραστηριότητες

1. Ο μήνας της δραστηριότητας

Ένας μήνας είναι αρκετός για να έχεις μια καλή εικόνα για το πώς έπαιξες στο σχολείο, στο σπίτι, στη γειτονιά και αλλού. Σε διάφορες δραστηριότητες μπορείς να συνδυάσεις δεξιότητες μετακίνησης, χειρισμού και ισοροπίας με

2. Το μπόουλινγκ με παραλλαγές

Μπορεί το μπόουλινγκ να συνδυαστεί με μια παραλλαγή ενός παραδοσιακού παιχνιδιού όπως η τριώτα. Χαράζεται στο έδαφος μια διαδρομή με τετράγωνα, όπου μπορούν να γίνουν στηρίξεις (ισορροπίες) σε ένα ή και στα δύο πόδια εναλλάξ, αλλά και μετακινήσεις (αναπηδήσεις, οριζόντια άλματα) από το τετράγωνο 1 έως το 7. Στο τετράγωνο 7 κάθε παιδί κάνει 1-2 προσπάθειες για να ρίξει με μια μπάλα όσες περισσότερες κορύνες μπορεί, από τις 12 που τοποθετούνται σε μια απόσταση. Για κάθε κορύνα που ρίχνει το κάθε μέλος κερδίζει έναν πόντο.



7.1 Χρησιμοποιώ σωστά τον εξοπλισμό στο κολύμπι


1. Σωστή χρήση εξοπλισμού

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος της κολύμβησης ή/και στη θάλασσα, χρησιμοποιώ εξοπλισμό, δηλαδή αντικείμενα που θα με βοηθήσουν να επιπλεύσω και να κάνω άνετα και με ασφάλεια τις κινήσεις μου.

Σωστή χρήση του εξοπλισμού (σωσίβιο-χιλέκο, σανίδα): Μετά το μάθημα της κολύμβησης ή στη θάλασσα σκέψου ή σημείωσε (✓) τι έκανες σωστά.

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να συμπληρώσεις το δικό σου ημερολόγιο δεξιοτήτων στο νερό.




<p>Τι προσέχω/κάνω:</p> 	<p>Χρησιμοποιώ σωστά</p>
<p>Σωσίβιο-γιλέκο: το φοράω και κλείνω τα άγκιστρα ώστε να εφαρμόζει ακριβώς στο σώμα μου.</p>	
<p>Σωσίβιο-γιλέκο: δεν ανοιγοκλείνω τα άγκιστρα χωρίς λόγο.</p>	
<p>Σανίδες: κρατώ τη σανίδα με τα χέρια ή στα πόδια με έλεγχο, χωρίς να τη σφίγγω.</p>	

7.2 Μπαίνω και βγαίνω από την πισίνα με ασφάλεια

1. Μπαίνω-βγαίνω σωστά στο νερό

Μετά το μάθημα της κολύμβησης ή στη θάλασσα σκέψου ή σημείωσε (✓) πώς έκανες είσοδο και έξοδο από το νερό.


	<p>Εκτελώ σωστά</p>
<p>Κάνω είσοδο και έξοδο από το νερό πάντα σύμφωνα με τις οδηγίες του/της εκπαιδευτικού.</p>	
<p>Πριν από την είσοδο και μετά την έξοδο από το νερό, περπατώ με προσοχή φορώντας πάντα σαχιονάρες.</p>	
<p>Μπαίνω στο νερό από μια καθιστή θέση.</p>	

Μπαίνω στο νερό από τη σκάλα.	
Μπαίνω στο νερό με κράτημα από τον τοίχο.	
Βγαίνω από το νερό από τα σκαλοπάτια.	
Βγαίνω από το νερό κρατώντας τον τοίχο.	

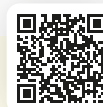
7.3 Επιπλέω σε πρηνή και ύπτια θέση

1. Επιπλέω σε πισίνα και θάλασσα

Στο μάθημα της κολύμβησης σε παρατηρεί ο/η εκπαιδευτικός και σου λέει τι έκανες. Σημείωσε (✓) για αυτά που έκανες σωστά.

Επιπλέω:		Εκτελώ σωστά
σε πρηνή θέση (το πρόσωπο «βλέπει» το νερό)		
σε ύπτια θέση (το πρόσωπο βλέπει την οροφή ή τον ουρανό)		
αλλάζοντας θέσεις (από πρηνή σε ύπτια θέση και το αντίθετο)		
με τεντωμένο σώμα		
με μαζεμένο σώμα		
για περίπου 30" σε ύπτια θέση, με ελάχιστες έως καθόλου κινήσεις		

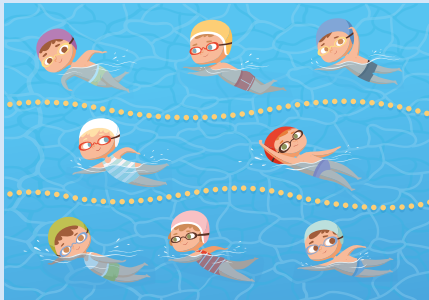
Σκάνανε το QR code και κάνε τη δραστηριότητα ψηφιακά, συμπληρώνοντας και τις σωστές επαναλήψεις.



7.4 και **7.5** Κολυμπώ σε πρηνή και ύπτια θέση

1. Μετακινούμαι στο νερό

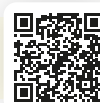
Στο μάθημα της κολύμβησης κάνεις προώθηση στο νερό με κίνηση χεριών και ποδιών. Σε παρατηρεί ο/η εκπαιδευτικός και σου λέει πώς κινήθηκες. Σημείωσε (✓) για αυτά που έκανες σωστά.

Μετακινούμαι στο νερό:		Σημειώνω ✓
μόνο με τα χέρια		
μόνο με τα πόδια		
με εναλλαγές χεριών-ποδιών		
με κινήσεις δελφινιού (βύθισμα κεφαλιού στο νερό με προώθηση και επαναφορά στην επιφάνεια)		
με ρυθμικές κινήσεις ποδιών (ψαλιδάκια)		
σε πρηνή, ύπτια και πλάγια θέση		

Κάνω βυθίσματα ή/και αναπνοές:	Σημειώνω ✓
του προσώπου ή/και ολόκληρου του κεφαλιού κάνοντας μπουρμπουλήθρες, ενώ κρατάω αντικείμενο (π.χ. σανίδα) ή στηρίζομαι σε τοίχωμα	
με περάσματα μέσα από στεφάνι	
στη μικρή πισίνα ή στα ρηχά, για να πιάσω αντικείμενο, π.χ. κρίκο που βρίσκεται στον πυθμένα	
με αναπνοές και εναλλαγές χεριών με σανίδα στα πόδια κρατώντας τη σανίδα με τα χέρια και εναλλασσόμενο χτύπημα ποδιών	
κινώντας εναλλάξ χέρια και πόδια με και χωρίς βοηθητικό μέσο, π.χ. σωσίβιο, πάντα με την επίβλεψη του/της εκπαιδευτικού	

Μετακινούμαι σε ύπτια θέση:	Σημειώνω ✓
κινώ εναλλάξ τα χέρια και έχω σανίδα στα πόδια	
κινώ εναλλάξ τα πόδια και έχω σανίδα στα χέρια (ή με σωσίβιο)	
κινώ εναλλάξ ρυθμικά χέρια και πόδια	

Σκάνανε το QR code και κάνε τη δραστηριότητα ψηφιακά, συμπληρώνοντας και τις σωστές επαναλήψεις.



2. Παιχνίδια στο νερό

1. Τα παιδιά, χωρισμένα σε δύο ή περισσότερες ομάδες, κολυμπούν με όσα έμαθαν παραπάνω (ελεύθερο-ύπτιο). Κάθε ομάδα συλλέγει πόντους ανάλογα με τον αριθμό των σωστών προσπαθειών. Ο/Η εκπαιδευτικός παρατηρεί και αναφέρει/θυμίζει τα σημεία-κλειδιά στα οποία πρέπει να δώσουν έμφαση και δίνει ανατροφοδότηση (τι κάνει κάθε ομάδα).



2. Τα παιδιά, χωρισμένα σε δύο ή περισσότερες ομάδες, στη μικρή πισίνα, προσπαθούν να μαζέψουν όσο πιο πολλά μπαλάκια πιγκ πογκ μπορούν (βρίσκονται σκορπισμένα σε όλη την πισίνα) και να τα τοποθετήσουν σε κουβαδάκια/στεφάνια που βρίσκονται στις δύο άκρες εκτός πισίνας. Ο/Η εκπαιδευτικός παρατηρεί και λέει στα παιδιά αν κινούνται σωστά. Μετά από αρκετές επαναλήψεις ή μαθήματα μπορούν να μετρούν και πόσες μπάλες συλλέγουν. Επαναλαμβάνουν για να βελτιώσουν το συνολικό σκορ της ομάδας τους (σημεία-κλειδιά ή και πόσες μπάλες συλλέγουν).

3. Δελφίνια στο νερό

Κάθε παιδί κάνει προώθηση μπάλας στο νερό (με τον ώμο, με το κεφάλι), ενώ χρησιμοποιεί χέρια και πόδια (σε πρηνή θέση) για να κινηθεί μέσα στο νερό.

8.1 Εκτελώ νέους συνδυασμούς δεξιοτήτων και εκφράζομαι**Κινητική δημιουργικότητα και εκφραστικότητα**

Εκτελώ ωραίες κινήσεις με ροή, ευκολία και άνεση, σε σταθερό σημείο, χωρίς να μετακινούμαι (ισορροπίες), με μετακίνηση στον χώρο, με ή χωρίς αντικείμενα.

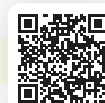
Θυμάμαι....

Για να δημιουργήσω μια πρωτότυπη κινητική ρουτίνα, χρειάζεται να έχω:

- Ευχέρεια, δηλαδή να κάνω πολλές, διαφορετικές, νέες κινήσεις.
- Ευελιξία, δηλαδή να κινούμαι σε διάφορες κατευθύνσεις, επίπεδα, τροχιές, με διαφορετική ταχύτητα, δύναμη και ροή, με όλο το σώμα ή ορισμένα μέλη, με κάποιο αντικείμενο ή/και με ένα άλλο παιδί ή την ομάδα μου.
- Πρωτοτυπία, δηλαδή συνδυασμούς που κάνω μόνο εγώ.



Σκάνανε το QR code για να δεις την ψηφιακή αφίσα.



1. Το κουτί της Πανδώρας

Μέσα σε ένα κουτί ή ένα στεφάνι ο/η εκπαιδευτικός τοποθετεί χαρτάκια στα οποία γράφει ένα συναίσθημα (π.χ. χαρά, φόβος, λύπη) ή μια κατάσταση (π.χ. καλωσορίζω ή αποχαιρετώ έναν φίλο). Κάθε παιδί ή ομάδα παιδιών καλείται να το αναπαραστήσει κινητικά, δημιουργώντας νέες κινήσεις ή ρουτίνες. Συνδυαστικά, μπορεί να υπάρχει και δεύτερο κουτί με χαρτάκια, με ορισμένες κινητικές δεξιότητες που θα συνδυαστούν.

Εναλλακτικά, μπορεί στο ίδιο κουτί να υπάρχουν όλα τα χαρτάκια με διαφορετικό χρώμα, π.χ. τα συναισθήματα-καταστάσεις με πράσινο χρώμα και προτεινόμενες κινήσεις με κίτρινο. Κάθε παιδί ή ομάδα επιλέγει τον χώρο, τις διαδρομές, τη μουσική ή τον ρυθμό (αν θέλει), τα σχήματα του σώματος και τα επίπεδα, αλλά και τους συνδυασμούς των δεξιοτήτων, ώστε να δημιουργήσει κινητικά. Αν η προσπάθεια είναι ομαδική, χρειάζεται η συνεργασία όλων για ένα καλό αποτέλεσμα (συνδυαστικά με το 4ο Κεφάλαιο Η-Σ-Κ).

2. Θεατροκινητικές δημιουργίες

Με αφορμή ένα θεατρικό ή λογοτεχνικό έργο ή μια μουσική/χορευτική παράσταση ή ένα έργο τέχνης, τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και αναλαμβάνουν μια αποστολή! Να δημιουργήσουν και να παρουσιάσουν κινητικά την πρωτότυπη ιδέα τους! Η δραστηριότητα μπορεί να γίνει και διαθεματικά (δηλαδή με συνεργασία και άλλων μαθημάτων, π.χ. Γλώσσα, Εικαστικά, Μουσική, Θεατρική Αγωγή, ΤΠΕ).

Οι ομάδες έχουν ονόματα και αποστολές

Παραδείγματα:

1η ομάδα: Οι πρωταγωνιστές. Αποστολή της ομάδας είναι να βρουν πληροφορίες για τον/τους δημιουργό/ούς και τους/τις ηθοποιούς, χορευτές, καλλιτέχνες του έργου.

2η ομάδα: Οι σκηνογράφοι. Αποστολή της ομάδας είναι να συλλέξουν πληροφορίες για τον χώρο και τον χρόνο του έργου, τη μουσική, τα κοστούμια κ.λπ.

3η ομάδα: Οι δημοσιογράφοι. Αποστολή της ομάδας είναι να συλλέξουν πληροφορίες από το διαδίκτυο για παρόμοιες παραστάσεις ή έργα από παιδιά σε άλλα σχολεία.

Όλα τα παραπάνω γίνονται με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού και για όσο χρονικό διάστημα χρειαστεί.

Όταν συγκεντρωθούν όλες οι πληροφορίες, τα παιδιά σε ομάδες ή όλη η τάξη μαζί δημιουργούν και αποδίδουν κινητικά ένα μέρος ή ολόκληρο το έργο.

Αν ολόκληρη η δραστηριότητα γίνει και στην ασύγχρονη τάξη eclass/eme από τον/την εκπαιδευτικό, τότε μπορεί να έχει τη μορφή της ιστοεξερεύνησης (webquest).

3. Η πολυδημιουργία

Δημιούργησε τη δική σου πολυκατοικία! Χρωμάτισε το κάθε κελί/διαμέρισμα μόνο αν πραγματοποιήσες αυτό που περιγράφεται εκεί. Θυμήσου ότι, για να είναι σταθερή η πολυκατοικία, πρέπει να έχει καλή βάση. Νομίζεις ότι τα κατάφερες; Ποια είναι η γνώμη σου και γιατί; Συζήτησέ το με τον/την εκπαιδευτικό, την υπόλοιπη τάξη ή τους φίλους σου.

Συμμετοχή στη δημιουργία νέου παιχνιδιού	Συμμετοχή στη δημιουργία αμυντικών στρατηγικών σε παιχνίδι	Συμμετοχή στη δημιουργία επιθετικών στρατηγικών σε παιχνίδι
Έκφραση ευχάριστων συναισθημάτων κινητικά	Έκφραση δυσάρεστων συναισθημάτων, κινητικά	Έκφραση με το σώμα, καταστάσεων ή εμπειριών, π.χ. νίκη ή ήττα
Δημιουργία κινήσεων σε γνωστό ρυθμό ή μουσική	Εκτέλεση κινήσεων σε άγνωστο ρυθμό ή μουσική	Κινητική δημιουργία σε дуάδες ή ομάδες
Νέες κινήσεις (μπορεί να τις έχουν εκτελέσει άλλοι και τις δοκιμάζω και εγώ)	Πρωτότυπες κινήσεις (δεν τις έχω ξαναδεί)	Καινούργιοι συνδυασμοί ήδη γνωστών κινήσεων, π.χ. αλλαγή στη σειρά
Άλλοι	Με αντικείμενα	Χωρίς αντικείμενα
Σώμα	Χώρος	Προσπάθεια
Δεξιότητες μετακίνησης	Δεξιότητες ισορροπίας	Δεξιότητες χειρισμού

ΣΥΝΟΨΗ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ

Στο 1ο Κεφάλαιο εκπαιδευτήκες:

- για να συμμετέχεις σε σύνθετες δραστηριότητες, παιχνίδια και χορό
- για να εκτελείς σωστά κινητικές δεξιότητες, με πολλούς συνδυασμούς, σε διάφορα περιβάλλοντα, ακολουθώντας διαφορετικούς ρυθμούς.

Επίσης, εκπαιδευτήκες για:

- να εφαρμόζεις στρατηγικές στο παιχνίδι και τη γυμναστική
- να δημιουργείς καινούργιες κινήσεις
- να εκτελείς βασικές δεξιότητες στο κολύμπι

και όλα αυτά στο σχολείο, στο σπίτι, στη γειτονιά, στην εκδρομή, ατομικά ή με άλλους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)

Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής ✓, στο σπίτι ✓, στη γειτονιά ✓ ή και σε φυσικές δραστηριότητες στο περιβάλλον ✓ μπορείς να εξασκηθείς και να βελτιωθείς ακόμη περισσότερο σε:

δεξιότητες μετακίνησης
στηρίξεις και δεξιότητες ισορροπίας
δεξιότητες χειρισμού αντικειμένων (π.χ. μπάλα, σχοινάκι) με τα χέρια
δεξιότητες χειρισμού αντικειμένων (π.χ. μπάλα) με τα πόδια
δεξιότητες χειρισμού αντικειμένων (π.χ. μπάλα) κρατώντας άλλο όργανο, π.χ. ρακέτα
συνδυασμούς δεξιοτήτων
στοιχεία άμυνας και επίθεσης
ρουτίνες κινήσεων με διαφορετικούς ρυθμούς
δεξιότητες στο νερό
δικές σου νέες κινήσεις (δημιουργικότητα)

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ (Αποτιμητές)

Παρακάτω, σου δίνεται η ευκαιρία να αξιολογήσεις συνολικά τη συμμετοχή, την απόδοσή σου και τις γνώσεις σου σχετικά με τις κινητικές δραστηριότητες της χρονιάς. Μπορείς να συμπληρώσεις τον παρακάτω πίνακα, μία φορά για κάθε τρίμηνο, και στο τέλος της χρονιάς για να δεις την πρόοδό σου να δεις την πρόοδό σου.

Δεξιότητες	Αρχή χρονιάς	1ο τρίμηνο	2ο τρίμηνο	Τέλος χρονιάς
Δεξιότητες ισορροπίας περιστροφές, ταλαντώσεις, διπλώσεις κ.λπ.				
Δεξιότητες μετακίνησης				
Στηρίξεις και δεξιότητες ισορροπίας με συνδυασμούς				
Δεξιότητες χειρισμού αντικειμένων (π.χ. μπάλα, σχοινάκι) με τα χέρια				
Δεξιότητες χειρισμού αντικειμένων (π.χ. μπάλα) με τα πόδια				
Δεξιότητες χειρισμού αντικειμένων (π.χ. μπάλα) κρατώντας άλλο όργανο, π.χ. ρακέτα				
Στοιχεία άμυνας και επίθεσης				
Ρουτίνες κινήσεων με διαφορετικούς ρυθμούς				
Δεξιότητες στο νερό				
Νέες κινήσεις και συνδυασμοί				
... σε παιχνίδια				
... σε ατομικές δραστηριότητες				
... σε χορούς				
... σε άλλο/α				

Κεφάλαιο 2ο

Γνωστικό

ΜΑΘΑΙΝΩ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ

Στο 2ο Κεφάλαιο θα ξεναγηθείς στον κόσμο των γνώσεων!



Ειδικότερα:

- Θα βελτιώσεις τη γνώση σου για την εκτέλεση των δεξιοτήτων και την εφαρμογή τους στο παιχνίδι
- Θα δημιουργείς με μεγαλύτερη ευκολία νέες κινήσεις
- Θα επιλέγεις δραστηριότητες για τις δικές σου ανάγκες
- Θα αξιολογείς τον εαυτό σου και τους άλλους καλύτερα

και όλα αυτά και άλλα πολλά στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, στο διάλειμμα, στο σπίτι, στη γειτονιά και αλλού.

Προοργανωτές (για τον/την εκπαιδευτικό)

- | | |
|-----|---|
| 1.1 | Να γνωρίζουν την επίδραση της δύναμης και της ταχύτητας σε δεξιότητες μετακίνησης, π.χ. αναπηδήσεις και συνδυασμούς τους, την έννοια της περιστροφής γύρω από έναν άξονα και τη σημασία του συγχρονισμού και της μύϊκής έντασης σε δεξιότητες ισορροπίας, π.χ. στη γυμναστική και στον χορό. |
| 1.2 | Να διακρίνουν ένα απλό από ένα πιο σύνθετο ρυθμικό μοτίβο και να προτείνουν κινητικές απαντήσεις. Να κατανοούν τον κυρίαρχο/δυνατό τόνο διαφόρων ρυθμικών μοτίβων και να προτείνουν αντίστοιχες κινητικές απαντήσεις/ρουτίνες. |
| 2.1 | Να γνωρίζουν και να συγκρίνουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης, χωρίς ή με διαφοροποιήσεις, δεξιοτήτων ισορροπίας (π.χ. διαφοροποιώντας τη θέση του κέντρου βάρους σώματος), μετακίνησης (π.χ. διαφοροποιώντας τη δύναμη, την ταχύτητα και τη ροή) και χειρισμού (π.χ. διαφοροποιώντας παράγοντες βάρους και χρόνου). |
| 3.1 | Να γνωρίζουν ποικίλες επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές και αρχές κίνησης στο παιχνίδι και στη ΦΔ. |
| 3.2 | Να γνωρίζουν σημεία-κλειδιά κινήσεων χεριών, ποδιών και κορμού σε διάφορα περιβάλλοντα (σε επικλινές και μη έδαφος, σε αναρρίχηση, μέσα στο νερό) και σε εναλλακτικές φυσικές δραστηριότητες (π.χ. σκι, πατινάζ). Να γνωρίζουν τα είδη και τη λειτουργία του βοηθητικού εξοπλισμού. |
| 4.1 | Να κατανοούν τη σημασία του παιχνιδιού (κινητικό, παραδοσιακό και εκπαιδευτικό) από την αρχαιότητα έως σήμερα. |

ΓΝΩΣΤΙΚΟ

ΜΑΘΑΙΝΩ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ

1.1 Γνωρίζω πώς να μετακινούμαι και να ισορροπώ, με έννοιες

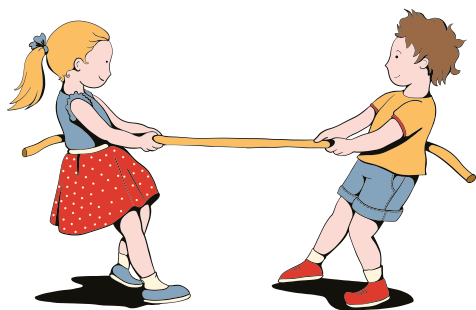
Μέχρι τώρα έχεις μάθει να μετακινείσαι και να ισορροπείς με διάφορους τρόπους, με αλλαγές στην ταχύτητα, τη δύναμη και τη ροή, αλλά και να συνδυάζεις δεξιότητες και έννοιες. Τώρα θα μάθεις πώς οι έννοιες αυτές επηρεάζουν την εκτέλεση των κινητικών δεξιοτήτων.

1. Ξαναθυμάμαι και συνδέω τα σωστά

Στο μάθημα ή στο σπίτι, αντιστοιχίζω τη στήλη Α με τη στήλη Β. Μία δεξιότητα μετακίνησης της στήλης Α μπορεί να ταιριάζει με μία ή περισσότερες έννοιες της στήλης Β. Μπορώ να βοηθηθώ και από το 1ο Κεφάλαιο (Κινητικό, 1.1).

ΣΤΗΛΗ Α	ΣΤΗΛΗ Β
περπάτημα	με ταχύτητα (γρήγορα)
οριζόντιο άλμα	με αργό ρυθμό (αργά)
τρέξιμο	με δύναμη
πλάγια βήματα	ανάλαφρα/αδύναμα
κάθετο άλμα	με ένα άλλο παιδί
καλπασμός	μόνος/η μου
κινήσεις αναρρίχησης	στο ίδιο σημείο
έρπειν	μπροστά-πίσω, δεξιά-αριστερά
αναπήδηση (κουτσό)	από το ένα πόδι στο άλλο
οριζόντιο άλμα	με γρήγορο ρυθμό (γρήγορα)
αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών	με σωματικά σχήματα
περπάτημα στα δάχτυλα	ζιγκ ζαγκ
υπερπήδηση	αλλάζοντας κατεύθυνση
	σε διάφορα επίπεδα
	αλλάζοντας ρυθμό

Κατανού πώς η δύναμη και η ταχύτητα αλλάζουν την κίνησή μου



- Δύναμη είναι η αιτία για να αλλάξει θέση ένα αντικείμενο ή εγώ, π.χ. η δύναμη που βάζω στα πόδια με βοηθά να πάω πιο μακριά ή πιο ψηλά στο άλμα, σπρώχνω δυνατά και μετακινώ ένα αντικείμενο.
- Ταχύτητα είναι το πόσο γρήγορα ή αργά κάνω μια κίνηση, π.χ. τρέχω γρήγορα ή περπατώ αργά.

2. Επιλέγω το σωστό

Για να κατανοήσεις καλύτερα αυτές τις έννοιες, επίλεξε σωστό ή λάθος σε κάθε ερώτηση παρακάτω.

- | | | |
|--|-------|-------|
| A. Όταν κάνω αναπήδηση, βάζω περισσότερη δύναμη στο πόδι ώθησης. | ΣΩΣΤΟ | ΛΑΘΟΣ |
| B. Όταν κάνω οριζόντιο άλμα, χρειάζομαι περισσότερη δύναμη στα πόδια απ' ό,τι όταν κάνω αναπήδηση. | ΣΩΣΤΟ | ΛΑΘΟΣ |
| Γ. Όταν βάζω μεγαλύτερη δύναμη στα χέρια και στα πόδια, κάνω μεγαλύτερο άλμα. | ΣΩΣΤΟ | ΛΑΘΟΣ |



Μπορείς να κάνεις τη δραστηριότητα ψηφιακά, απαντώντας σε διαφορετικές και περισσότερες ερωτήσεις, σκανάροντας το QR code.

Κατανού την έννοια της περιστροφής γύρω από τον εαυτό μου



Μπορώ να κάνω περιστροφές:

- στον κάθετο άξονα, δηλαδή από όρθια θέση, κάνω π.χ. μια ολόκληρη στροφή γύρω από τον εαυτό μου στα δύο ή στο ένα πόδι
- στον οριζόντιο άξονα, π.χ. από μια θέση στο έδαφος κάνω πλάγια κυλίσματα (ρολαρίσματα) με τεντωμένα πόδια και χέρια.

Συγχρονισμός υπάρχει όταν εκτελώ ταυτόχρονα με τους άλλους μια κίνηση ή όταν κινούμαι σύμφωνα με τον ρυθμό της μουσικής ή του συνθήματος από τον/την εκπαιδευτικό.

Μυϊκή ένταση (σφίξιμο μυών) είναι η δύναμη που βάζω για να στηριχθώ όσο περισσότερο μπορώ π.χ. στο ένα πόδι, στην κοιλιά, στην πλάτη ή σε κάποιο άλλο μέλος του σώματός μου.

Ο συγχρονισμός και η μυϊκή ένταση με βοηθούν να διατηρώ την ισορροπία μου όταν χορεύω ή όταν εκτελώ κινήσεις στη γυμναστική.

3. Συμπληρώνω, επειδή γνωρίζω

Συμπλήρωσε παρακάτω τα κενά με τις λέξεις: συγχρονισμός, μυϊκή ένταση, δύναμη, ταχύτητα, ισορροπία. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τις λέξεις περισσότερο από μία φορά.



Βάζω στο ένα πόδι όταν κάνω κουτσό. Αναφέρω και άλλες κινήσεις με Με την φτάνω γρήγορα στο τέρμα. Έχω όταν χορεύω σε δυάδες ή σε ομάδες. Στις περιστροφές, δηλαδή όταν γυρίζω γύρω από τον άξονά μου, με βοηθά η Σκέφτομαι και αναφέρω κινήσεις, όπου μπορώ να συνδυάσω τη με την τον και την

Σκάνανε το QR code και κάνε τη δραστηριότητα ψηφιακά, σε διαφορετικές προτάσεις.



1.2 Διακρίνω ρυθμικά μοτίβα και προτείνω κινητικές απαντήσεις

Μπορείς να συνδυάσεις όσα μαθαίνεις εδώ με τις δραστηριότητες στο 1ο Κεφάλαιο (Κινητικό, 1.1 και 8.1).

Ρυθμικό μοτίβο είναι η επανάληψη χτύπων με συγκεκριμένο τρόπο. Βασικά στοιχεία του μοτίβου είναι οι χτύποι  και οι παύσεις .

Δυνατοί/κυρίαρχοι χτύποι στα ρυθμικά μοτίβα:

Ο κυρίαρχος ή δυνατός χτύπος ή τόνος είναι αυτός που ακούγεται πιο δυνατά πάντα και συμβολίζεται με βέλος προς τα κάτω ↓

ενώ άλλοι χτύποι είναι ο αδύναμος ή οι αδύναμοι και συμβολίζονται με βέλη πάνω δεξιά ή αριστερά ↑ → ←

- Κινητική απάντηση (ΚΑΠ) είναι οποιαδήποτε κίνηση γίνεται ταυτόχρονα με τον χτύπο ή την παύση, π.χ. βήματα σε κάθε χτύπο.
- Κινητική ρουτίνα (ΚΡ) είναι η επανάληψη της ίδιας σειράς κινήσεων στο ίδιο ρυθμικό μοτίβο.
- Κινητική ακολουθία (ΚΑ) είναι μια σειρά όμοιων ή διαφορετικών ασκήσεων σε ένα ρυθμικό μοτίβο.

Παραδείγματα: α) απλό ρυθμικό μοτίβο με κινητική ρουτίνα



ΚΡ: Περπάτημα Στήριξη Περπάτημα Στήριξη Περπάτημα Στήριξη

β) σύνθετο ρυθμικό μοτίβο με κινητική ακολουθία



ΚΑ: Τρέξιμο, Άλμα Περπάτημα, Περιστροφές Στήριξη

Γράψε τα δικά σου παραδείγματα δεξιοτήτων σε συνδυασμό με τον ρυθμό που επιθυμείς (και εκτέλεσέ τα στο μάθημα ή στο σπίτι).

Μπορείς να συνδυάσεις τα ρυθμικά μοτίβα με τις παρακάτω δραστηριότητες του 1ου Κεφαλαίου - Κινητικού: «Ο μικρός μάγος και μαγικές κινήσεις» (1.1),

Το καρουζέλ της κίνησης (2.1), Οι ακροβάτες που εντυπωσιάζουν (3.1) και οι μικροί ταχυδακτυλουργοί (4.1).

Κύκλωσε τον δυνατό χτύπο στα παρακάτω παραδείγματα:

α) ↓ ↑ β) ↓ ↑ → γ) ↓ ↑ → ←

1. Κρυπτόλεξο

Στο κρυπτόλεξο που ακολουθεί υπάρχουν λέξεις σχετικές με το ρυθμικό μοτίβο. Προσπάθησε να βρεις τις λέξεις που υπάρχουν στην παρένθεση (δυνατός χτύπος, αδύνατος χτύπος, χτύπος, παύση), κύκλωσέ τες και γράψε τες δεξιά.

Α	Γ	Μ	Δ	Χ	Δ	Λ	Η	Ι	Κ	Ζ	Γ	Υ	Λ	Κ	Κ	Ν
Κ	Λ	Κ	Ζ	Χ	Υ	Ψ	Θ	Ρ	Ω	Α	Ε	Ω	Κ	Π	Μ	Χ
Μ	Υ	Α	Δ	Υ	Ν	Α	Τ	Ο	Σ	Β	Χ	Τ	Υ	Π	Ο	Σ
Η	Υ	Ρ	Ξ	Π	Α	Υ	Σ	Η	Ω	Δ	Α	Φ	Χ	Ψ	Α	Ε
Β	Ν	Ε	Θ	Σ	Τ	Ν	Ε	Γ	Λ	Υ	Ν	Χ	Μ	Α	Μ	Β
Π	Ω	Λ	Ρ	Α	Ο	Ε	Ι	Ν	Ψ	Γ	Κ	Ω	Τ	Η	Κ	Ω
Χ	Τ	Υ	Π	Ο	Σ	Μ	Φ	Ω	Ε	Ζ	Ν	Δ	Ξ	Γ	Α	Ρ
Ε	Ρ	Μ	Δ	Χ	Τ	Α	Κ	Τ	Α	Χ	Β	Ω	Τ	Λ	Χ	Υ
Ψ	Α	Φ	Β	Ψ	Χ	Γ	Μ	Ψ	Σ	Μ	Ε	Α	Χ	Α	Β	Η
Ο	Ρ	Θ	Ε	Α	Τ	Β	Γ	Ξ	Κ	Κ	Ξ	Ε	Τ	Ο	Κ	Ξ
Κ	Λ	Υ	Ψ	Σ	Υ	Σ	Ξ	Η	Σ	Τ	Η	Τ	Σ	Π	Ε	Ι
Φ	Π	Τ	Γ	Δ	Π	Ω	Τ	Υ	Ι	Α	Α	Κ	Ω	Α	Ι	Φ
Κ	Ι	Ο	Ο	Β	Ο	Χ	Ι	Λ	Η	Ζ	Ε	Ζ	Δ	Λ	Φ	Β
Χ	Π	Π	Χ	Ε	Σ	Ψ	Λ	Υ	Τ	Ο	Ψ	Ρ	Ν	Ε	Ν	Π

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Σκάνανε το QR code και κάνε τη δραστηριότητα ψηφιακά, με διαφορετικούς συνδυασμούς.



2.1 Συγκρίνω τα σημαντικά σημεία των δεξιοτήτων

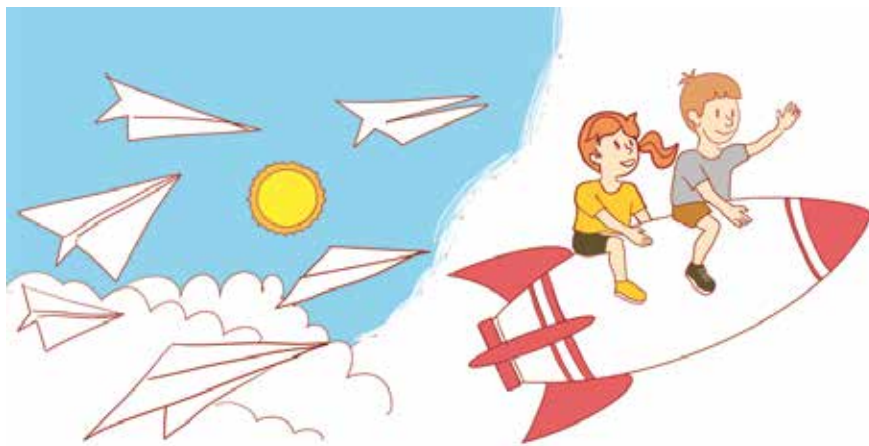
1. Σημαντικά σημεία δεξιοτήτων

Τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης ή σημεία-κλειδιά είναι τα σημεία που σε βοηθούν να εκτελείς σωστά την κάθε κινητική δεξιότητα.

Μπορείς να δεις τα σημεία-κλειδιά των δεξιοτήτων στο 1ο Κεφάλαιο (Κινητικό), για δεξιότητες μετακίνησης στο 2.1, ισορροπίας στο 3.1 και χειρισμού στο 4.1.

Πες ή γράψε τα σημαντικά σημεία για δεξιότητες ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού που γνωρίζεις, στο λευκό φόντο, στα συννεφάκια ή στα χαρτάκια που αφήνει ο πύραυλος της γνώσης.

Μπορείς να θυμηθείς τα σωστά σημεία εκτέλεσης δεξιοτήτων μετακίνησης, ισορροπίας και χειρισμού σκανάροντας το QR.









Συγκρίνω τα σημαντικά σημεία σημαίνει προσπαθώ να βρω ομοιότητες και διαφορές σε δεξιότητες μετακίνησης, ισορροπίας και χειρισμού. Η σύγκριση σε βοηθά να καταλάβεις καλύτερα πώς θα εκτελείς σωστά τις δεξιότητες.

Γράψε 1-2 διαφορές (Δ) και 1-2 ομοιότητες (Ο) στα ζευγάρια των παρακάτω δεξιοτήτων (ισορροπίας, μετακίνησης, χειρισμού).

ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ		ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ		ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ	
Στήριξη στα δάχτυλα των ποδιών	Στήριξη στα δάχτυλα του ενός ποδιού	Πλάγια μετατόπιση	Υπερπήδηση	Ντρίμπλα με τα πόδια	Ντρίμπλα με τα χέρια
Ο		Ο		Ο	
Δ		Δ		Δ	

2. Ομοιότητες και διαφορές

Βρίσκω ομοιότητες και διαφορές.

Ομοιότητες:	 	Διαφορές:
	Στηρίξεις	
Ομοιότητες:	 	Διαφορές:
	Τρέξιμο	
Ομοιότητες:	 	Διαφορές:
	Χειρισμός μπάλας	

3.1 Γνωρίζω τρόπους άμυνας και επίθεσης στα παιχνίδια

Στρατηγική είναι ο τρόπος ή οι τρόποι (τακτικές) που επιλέγουμε για να αντιμετωπίσουμε μια κατάσταση, π.χ. σε ένα παιχνίδι ή σε μια ατομική δραστηριότητα.

Παράδειγμα ομαδικής στρατηγικής: σε παιχνίδι κυνηγητού προσπαθούμε να προστατεύσουμε ο ένας τον άλλον για να μη μας πιάσει η αντίπαλη ομάδα (αμυντική στρατηγική) ή πώς θα περιορίσουμε τον χώρο για να πιάσουμε αυτούς που κυνηγάμε (επιθετική στρατηγική).

Παράδειγμα ατομικής στρατηγικής: τι θα κάνω για να μη με πιάσουν στο κυνηγητό (αμυντική στρατηγική) ή τι θα κάνω για να πιάσω αυτούς που κυνηγώ (επιθετική στρατηγική).

Άραγε, θα είχαμε καλύτερα αποτελέσματα στα παιχνίδια εάν πρώτα βρίσκαμε και εφαρμόζαμε στρατηγικές;

Συζήτησε με την ομάδα σου στο σχολείο ή με τους φίλους σου στο παιχνίδι τα παρακάτω παραδείγματα. Μπορείς να βοηθηθείς και από το 1ο Κεφάλαιο (Κινητικό 5.1, «Εφαρμόζω στρατηγικές στο παιχνίδι και τη γυμναστική»).

1. Άμυνα και επίθεση

Δραστηριότητες/παιχνίδια	ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ	ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ
Τα μήλα	Αποφεύγω την μπάλα, το κάθε παιδί βρίσκεται μακριά από το άλλο.	Διάφορες ρίψεις ώστε να μην πιαστεί μήλο, προσποίηση πριν από τη ρίψη.
Κυνηγητό	Μετακινούμαι αλλάζοντας κατευθύνσεις, ο ένας προστατεύει τον άλλον.	Κάνω προσποιήσεις, μείωση του χώρου κίνησης των αντιπάλων.
Παιχνίδι: ρίψεις με σακουλάκια στο αντίπαλο γήπεδο	Έχω τη θέση μου στον χώρο, καλύπτω και τον χώρο άλλου.	Προσπαθώ να ρίχνω στον κενό χώρο, ρίχνω γρήγορα.

Πες ή γράψε παρακάτω παραδείγματα παιχνιδιών και τις αμυντικές και επιθετικές στρατηγικές που σχεδίασες ή σχεδιάσατε. Μπορείτε να τις εφαρμόσετε στο μάθημα ή στο παιχνίδι με άλλα παιδιά.

Παιχνίδι	Αμυντικές στρατηγικές	Επιθετικές στρατηγικές

3.2 Γνωρίζω πώς να κινούμαι σωστά σε διάφορα περιβάλλοντα

Όποτε σου δίνεται η ευκαιρία, καλό είναι να δοκιμάζεις διάφορες φυσικές δραστηριότητες ή εναλλακτικά σπορ, όπως σκι στο βουνό ή στη θάλασσα, τοξοβολία, πολεμικές τέχνες κ.ά. σε μια εκδρομή με την οικογένειά σου, σε μια κατασκήνωση ή αλλού. Κάθε δραστηριότητα ή σπορ έχει τα δικά του σημεία-κλειδιά για τη σωστή εκτέλεση. Όταν αλλάζει το περιβάλλον, πολλές φορές αλλάζει και ο τρόπος εκτέλεσης των δεξιοτήτων, π.χ. βάδισμα μέσα στο νερό ή βάδισμα σε πάγο.

Ορισμένες φορές χρειάζεται και ειδικός εξοπλισμός, όπως:

- ρακέτες για να παίξεις τένις ή ρακέτες παραλίας
- χιονοπέδιλα (σκι) για να κάνεις χιονοδρομία
- παγοπέδιλα για να κάνεις πατινάζ
- ποδήλατο για την ποδηλασία
- ειδικό ποδήλατο για ποδηλασία στο βουνό.

Μπορείς να δεις τις σχετικές πληροφορίες και εικόνες στο 1ο Κεφάλαιο (Κινητικό, 6.1, «Εξοπλίζομαι και μετακινούμαι σωστά σε διάφορα περιβάλλοντα»).

1. Εντοπίζω σημεία-κλειδιά σε εναλλακτικές φυσικές δραστηριότητες

Συζητήστε στο σχολείο (ή και στο σπίτι) για τα σημαντικά σημεία κάθε δραστηριότητας/αθλήματος, ανάλογα με το περιβάλλον που πραγματοποιείται, αλλά και για τον εξοπλισμό που χρειάζεται.

Διάλεξε μία από τις παρακάτω δραστηριότητες/αθλήματα και πες ή γράψε τα σημαντικά σημεία-κλειδιά και τον εξοπλισμό:

στο τρέξιμο στο βουνό

στο κολύμπι

στην ποδηλασία

στο τένις

στην αναρρίχηση

στο πατινάζ

4.1 Κατανόω τη σημασία του παιχνιδιού από τα αρχαία χρόνια έως σήμερα

► Κινητικό, παραδοσιακό και εκπαιδευτικό παιχνίδι

Τα περισσότερα παιχνίδια που υπάρχουν στις μέρες μας είναι συνέχεια όσων έπαιζαν τα παιδιά από πολύ παλιά. Αρκετά έχουν αλλάξει μορφή, αλλά δεν παύουν να είναι σημαντικά για τα παιδιά σε κάθε εποχή.

Τα παιχνίδια είναι σαν μια αλυσίδα, που ενώνει τα παιδιά από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Κάθε παιχνίδι έχει κανόνες, στόχους, αλληλεπίδραση με άλλους/ες και με το περιβάλλον, και παίζεται με δύο ή περισσότερα άτομα. Ας γνωρίσουμε τις κατηγορίες των παιχνιδιών, αλλά και τη διαδρομή τους από τα αρχαία χρόνια μέχρι τώρα.

1. Κινητικό, εκπαιδευτικό και παραδοσιακό παιχνίδι

- Κινητικό είναι το παιχνίδι στο οποίο παίζουν δύο ή περισσότερα παιδιά, κινούνται με ολόκληρο το σώμα και αναπτύσσουν τη φυσική τους κατάσταση.
- Εκπαιδευτικό είναι το κινητικό παιχνίδι που αναπτύσσει το άτομο κινητικά, γνωστικά, συναισθηματικά-κοινωνικά και στη φυσική κατάσταση-υγεία.
- Παραδοσιακό είναι το κινητικό παιχνίδι που μας συνδέει με τα έθιμα και τις παραδόσεις μας.

Γιατί είναι σημαντικό το κινητικό παιχνίδι (παραδοσιακό και εκπαιδευτικό);

Παραδοσιακό παιχνίδι

- ▶ παράδοση
- ▶ έθιμα
- ▶ διασκέδαση
- ▶ εκτόνωση
- ▶ ξεχωρίζει ποιος είναι πιο γρήγορος, εύστοχος, δυνατός
- ▶ συγκεκριμένοι κανόνες

Εκπαιδευτικό παιχνίδι

- ▶ όλοι μαθαίνουμε
- ▶ δεν αποκλείεται κανένας (π.χ. δεν βγαίνει κανείς από το παιχνίδι αν καεί)
- ▶ οι προηγούμενες γνώσεις μάς βοηθούν
- ▶ σκεφτόμαστε, βρίσκουμε στρατηγικές, λύνουμε προβλήματα
- ▶ όλοι είναι χρήσιμοι με τις ικανότητές τους
- ▶ συνεργαζόμαστε

Για ποιους λόγους είναι για εσένα σημαντικό το κινητικό παιχνίδι;

Μπορείς να συμπληρώσεις εδώ και άλλα παιχνίδια που γνωρίζεις ότι παίζονται από παλιά (ακόμη και από την αρχαιότητα ίσως) έως σήμερα:

.....

Σκάνναρε το QR code και απάντησε σωστά στις ερωτήσεις.



Γλωσσάρι

Επιτυχυνόμενα: όλο και πιο γρήγορα.

Επιβραδυνόμενα: όλο και πιο αργά.

Εξοπλισμός: αντικείμενα που βοηθούν στην κινητική εκτέλεση, π.χ. ρακέτες.

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

Παιχνίδια στόχου: ο κάθε παίκτης προσπαθεί, ρίχνοντας ένα αντικείμενο, με όσο το δυνατό περισσότερη ακρίβεια, να πετύχει έναν ορισμένο στόχο (μπόουλινγκ).

Προσανατολισμός: είναι η δεξιότητα να γνωρίζεις και να εντοπίζεις τα σημεία του ορίζοντα στον χώρο που βρίσκεσαι.

Σημεία-κλειδιά: σημαντικά σημεία προσοχής για τη σωστή εκτέλεση.

Στρατηγικές: τρόποι που βοηθούν να επιτευχθεί ένας στόχος.

Βιβλιογραφία

An introductory Guide to Fundamental Movement (2007). Published by the Physical Education Section Curriculum Development Institute Education and Manpower Bureau. USA.

Οι βασικές κινητικές δεξιότητες στο Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Σχολείο (2017). Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων.

Health and Physical Education. Standard 1. Pupil's Book (2015). Mauritius Institute of Education, Ministry of Education and Human Recourses. USA.

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., Κυρχυρίδης, Π., Λεβεντάκης, Χ., & Παπαμίχου, Α. (2022). Οδηγός Εκπαιδευτικού. Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό (2η έκδοση). Αθήνα: Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής.

Παπαμίχου, Α., & Δέρρη, Β. (2017). Η κ. Υπευθυνότητα και ο κ. Σεβασμός παίζουν μαζί μας: Ένα πρόγραμμα για την υπεράσπιση των δικαιωμάτων όλων των παιδιών στη Φυσική Αγωγή. Εκηβόλος. Ετήσια έκδοση της Ελληνικής Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής, Τεύχος 12.

Δικτυογραφία

Αναρρίχηση <https://www.youtube.com/watch?v=sJP5Hf9jH9>

Βαλς <https://www.youtube.com/watch?v=oK9v4ci-16c>

Ζούμπα <https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

Καραγκούνα <https://www.youtube.com/watch?v=cDNMPcRzjDM>

Κολύμπι <https://www.youtube.com/watch?v=3VbV0yYFOA>

Κολύμπι https://www.youtube.com/watch?v=k_FDaI2kImg

Λάτιν <https://www.youtube.com/watch?v=pIKWMqHfeco>

Μοντέρνος χορός <https://www.youtube.com/watch?v=YfKLOT6w7v0>

Πατινάζ <https://www.youtube.com/watch?v=cQ7OTcgRqpA>

Ποδηλασία <https://www.youtube.com/watch?v=lxNNHpsRTSk>

Safe Water Sports <http://elearning.safewatersports.gr/el/static/primary-schools>

Τένις <https://www.youtube.com/watch?v=-KqXcm-I2zY>

Τρέξιμο σε βουνό https://www.youtube.com/watch?v=4uuGiSU_EmI

