

Νεραντζούλα Κουφού • Γρηγόριος Μασάδης
Παρασκευή Λιούμπη • Όλγα Βασιλείαδου • Βασιλική Δέρρη

Φυσική Αγωγή

Δ' Δημοτικού



Α' Τεύχος

Φυσική Αγωγή

Δ' Δημοτικού

Α' τεύχος

Επιστημονική Επιτροπή Αξιολόγησης

Συντονιστής / Αξιολογητής

Δημήτριος Μυλώσης

Εν ενεργεία μέλος Δ.Ε.Π.

Αξιολογητής

Γεώργιος Λαϊνάκης

Εν ενεργεία εκπαιδευτικός

Αξιολογήτρια

Αναστασία Τσετσώνη

Εν ενεργεία εκπαιδευτικός

Τεχνικός Εμπειρογνώμονας

Γεωργία Μαστοροπούλου

Πτυχιούχος Πληροφορικής

Επικουρικός Εμπειρογνώμονας

Αικατερίνη Γαλάτη

Πτυχιούχος τεχνολογίας γραφικών τεχνών

**Υπεύθυνος Διδακτικού Πακέτου
για το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής**

Νικόλαος Χριστοδούλου

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»**



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων
και Αθλητισμού



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Νεραντζούλα Κουφού • Γρηγόριος Μασάδης • Παρασκευή Λιούμπη
Όλγα Βασιλειάδου • Βασιλική Δέρρη

Φυσική Αχωχή

Δ' Δημοτικού

Α' τεύχος

ΑΝΑΔΟΧΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ:  πεδίο

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

Νεραντζούλα Κουφού, Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό ΣΕΦΑΑ/
ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ

Γρηγόριος Μασάδης, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

Παρασκευή Λιούμπη, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής (Σύμβου-
λος 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
ΣΚΙΤΣΟΓΡΑΦΗΣΗ

Καίτη Αλεξοπούλου, Γραφικές τέχνες

Ολυμπία Λιώνη, Γραφικές τέχνες

Καίτη Αλεξοπούλου, Γραφικές τέχνες

Ζαχαρίας Παπαντωνίου, Εικονογράφος

**ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ
ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ**
ΣΥΛΛΗΨΗ ΨΗΦΙΑΚΩΝ
ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ
ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ
ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ
ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ

Συγγραφική ομάδα

Connection3 IKE

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ταυτότητα του βιβλιοτετραδίου			
1ο Κεφάλαιο – Κινητικό			
1η Ενότητα Κινητικές δεξιότητες			
1.1	Κινούμαι σε αθλητικές δραστηριότητες με έννοιες	1. Εκτελώ με διαφορετικούς τρόπους δεξιότητες ομαδικών αθλημάτων	11
		2. Εκτελώ με διαφορετικούς τρόπους δεξιότητες ενόργανης γυμναστικής	12
2.1	Εκτελώ καλά βασικές αθλητικές δεξιότητες μετακίνησης	1. Κινούμαι στα ομαδικά αθλήματα	13
		2. Στίβος	15
3.1	Εκτελώ αθλητικές δεξιότητες ισορροπίας	1. Στήριξη και ισορροπία σε μικρά μέρη/σημεία του σώματος	15
		2. Στήριξη και ισορροπία σε μεγάλα μέρη/σημεία του σώματος	16
		3. Ενόργανη γυμναστική	17
		4. Καλαθοσφαίριση	20
4.1	Εκτελώ αθλητικές δεξιότητες χειρισμού με τα χέρια	1. Πετοσφαίριση	22
		2. Χειροσφαίριση	24
		3. Καλαθοσφαίριση	26
		4. Κύλισμα μπάλας (μπόουλινγκ)	31
		5. Χτύπημα με ρακέτα	32
		6. Χτύπημα μπάλας με ρόπαλο	32
		7. Χτύπημα μπάλας με μπαστούνι	33
		8. Στίβος (μπαλάκι/vortex)	34
4.2	Εκτελώ αθλητικές δεξιότητες χειρισμού με τα πόδια	1. Ποδόσφαιρο	35
5.1	Εφαρμόζω βασικούς κανονισμούς και στρατηγικές	1. Παιχνίδι κυνηγητού με στρατηγική	39
		2. Στρατηγικές άμυνας σε ομαδικά αθλήματα	39
		3. Στρατηγικές επίθεσης σε ομαδικά αθλήματα	40
6.1	Συνδυάζω βασικές δεξιότητες και δεξιότητες ρυθμού	1. Συνδυάζω δεξιότητες στο ποδόσφαιρο	41
		2. Συνδυάζω δεξιότητες σε δραστηριότητες	42
		3. Αθλητικές και ρυθμικές δεξιότητες	43
6.2	Χορεύω με ρυθμό	1. Χορεύω και διασκεδάζω	43
6.3	Παίζω παιχνίδια προσανατολισμού	1. Προσανατολίζομαι στην αυλή	44
		2. Ακολουθώ τον χάρτη	44
6.4	Συνδυάζω και εκτελώ δεξιότητες στην ενόργανη και τη ρυθμική γυμναστική	1. Συνδυάζω δεξιότητες στην ενόργανη	45
		2. Παίζω και διασκεδάζω	45
7.1	Εκτελώ είσοδο και έξοδο από το νερό με ασφάλεια	1. Είσοδος στο νερό	46
		2. Έξοδος από το νερό	46
7.2	Εκτελώ κινήσεις ποδιών στο ελεύθερο και ύπτιο με βοήθεια	1. Κινώ τα πόδια στο ελεύθερο	46
		2. Κινώ τα πόδια στο ύπτιο	47

7.3	Εκτελώ κίνηση χεριών και κεφαλιού στο ελεύθερο με βοήθεια	1. Κινώ τα χέρια στο ελεύθερο	47
7.4	Εκτελώ κίνηση χεριών στο ύπτιο με βοήθεια	1. Κολυμπώ ύπτιο με βοήθεια	48
7.5	Κολυμπώ ύπτιο	1. Κολυμπώ ύπτιο χωρίς βοήθεια	48
8.1	Εκτελώ και εκφράζομαι με πρωτότυπες κινήσεις και κινητικές έννοιες	1. Εκτελώ ρουτίνα κινήσεων	49
		2. Η χορογραφία μου	50
		3. Το αερόστατο	50
		4. Κίνηση και μουσική	51
		5. Παίζω δικά μου παιχνίδια	51
		6. Εκφράζομαι με τον χορό	52
		7. Παντομίμα	52
Σύνοψη κεφαλαίου			53
Δραστηριότητες (Προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)			53
Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (Αποτιμητές)			54

2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό			
1η Ενότητα Κινητικές έννοιες και έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων			
1.1	Οι κινητικές έννοιες και οι αθλητικές δεξιότητες παίζουν μαζί	1. Παίζω κρυφό-κυνηγητό με τις κινητικές έννοιες	60
		2. Βάζω αλάτι και πιπέρι στην κίνηση	61
		3. Ώρα για παιχνίδι	61
1.2	Οι αθλητικές δεξιότητες χορεύουν με ρυθμό	1. Κινητικά μοτίβα	61
		2. Ένα πάνω – δύο κάτω	62
2.1	Συγκρίνω και βρίσκω ομοιότητες και διαφορές	1. Σημεία-κλειδιά για να παίζω πιο σωστά	63
		2. Ομοιότητες και διαφορές	64
3.1	Η συνταγή της επιτυχίας (με κανόνες και στρατηγικές)	1. Το έξυπνο παιχνίδι	65
3.2	Οι κινητικές δεξιότητες παίζουν παντού	1. Γεμίζω τον αθλητικό σάκο	69
		2. Ποια δεξιότητα ταιριάζει;	70
		3. Ώρα για εκδρομή	70
4.1	Κατανοώ τα παραδοσιακά και τα αθλητικά παιχνίδια μέσα στον χρόνο	1. Ένα αρχαίο ... σύγχρονο παιχνίδι: η διελκυστίνδα	71
		2. Η λίστα των παραδοσιακών παιχνιδιών	72
		3. Τα αγωνίσματα στην αρχαία Ελλάδα	72
		4. Οι αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες	73
		5. Παιχνίδια με μπάλα	75
		6. Οι Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες	76
Γλωσσάρι			77
Βιβλιογραφία			78



Ταυτότητα του βιβλιοτετραδίου

Εισαγωγή

Η Φυσική Αγωγή αυτή τη χρονιά θα σε οδηγήσει σε ακόμη πιο όμορφα και συναρπαστικά ταξίδια. Με σημαία την κίνηση θα αποκτήσεις γνώσεις και δεξιότητες που θα ανοίξουν διάπλατα τον δρόμο της υγείας και της ποιότητας ζωής.

Ο/Η εκπαιδευτικός και το βιβλιοτετράδιο που κρατάς στα χέρια σου θα σε βοηθήσουν να καταλάβεις και να αποκτήσεις τα πολύτιμα δώρα της κίνησης και της φυσικής δραστηριότητας. Θα σου είναι χρήσιμα για όλη σου τη ζωή.

- ✓ Αθλητικές δεξιότητες για να μπορείς να συμμετέχεις σε γνωστά ή και άγνωστα αθλήματα.
- ✓ Οφέλη της φυσικής δραστηριότητας για υγεία.
- ✓ Φυσική κατάσταση για υγεία.
- ✓ Υπευθυνότητα, συνεργασία και καλές σχέσεις με τους άλλους.

Στο βιβλιοτετράδιο υπάρχουν τέσσερα κεφάλαια:

Κεφάλαιο 1 - Κινητικό

Αθλητικές και κινητικές δεξιότητες για να είσαι φυσικά δραστήριος/α και να παραμένεις υγιής.



Κεφάλαιο 2 - Γνωστικό

Γνώσεις για όσα αναφέρονται στα άλλα κεφάλαια.



Κεφάλαιο 3 - Συμπεριφορικό

Συστηματική συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα, ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης για υγεία, σε όλη τη ζωή.



Κεφάλαιο 4 - Ηθικό - Κοινωνικό - Συναισθηματικό

Υπεύθυνη συμπεριφορά και σεβασμός της διαφορετικότητας.



Τρόπος χρήσης του βιβλιοτετραδίου

Στο βιβλιοτετράδιο συμπεριλαμβάνονται

Πίνακας Περιεχομένων

Προοργανωτές: πίνακας που θα τον χρησιμοποιεί ο/η εκπαιδευτικός για να σε οδηγεί σε επιτυχίες.

Δραστηριότητες: με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού μπορείς να εκτελείς τις δραστηριότητες για να βελτιώνεις την κίνηση, τις γνώσεις και τη συμπεριφορά στη Φυσική Αγωγή αλλά και στην καθημερινότητα.

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.

Το βιβλιοτετράδιο όπως και οι δραστηριότητες που υπάρχουν σε κάθε κεφάλαιο μπορούν να χρησιμοποιηθούν:

- ✓ στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο, στο διάλειμμα
- ✓ στον ελεύθερο χρόνο σου, στο παιχνίδι με την παρέα ή την οικογένειά σου, στο σπίτι
- ✓ σε διάφορα φυσικά περιβάλλοντα

Μπορείς...

να αλλάζεις τις δραστηριότητες που υπάρχουν, ανάλογα με το τι θέλεις να πετύχεις

να συμπληρώνεις τις δραστηριότητες σε συνεργασία με τους άλλους

να συμπληρώνεις τις καρτέλες και τους πίνακες για να ελέγχεις την πρόοδό σου, σε τακτά χρονικά διαστήματα, όποτε σου το ζητήσει ο/η εκπαιδευτικός

να συμπληρώνεις τις δραστηριότητες για τους άλλους και εκείνοι για εσένα. Όταν παρατηρείς άλλο παιδί συμπληρώνεις στο βιβλίο του ή στην καρτέλα που σου δίνει ο/η εκπαιδευτικός

να συμπληρώνεις τις δραστηριότητες που αντιστοιχούν στην αρχή της χρονιάς, στη διάρκεια και στο τέλος, για να γνωρίζεις από πού ξεκίνησες και τι πέτυχες



Χρησιμοποίησε το βιβλιοτετράδιο πάντα με τη σκέψη ότι είναι γραμμένο για να σε βοηθήσει να βελτιωθείς κινητικά, γνωστικά, συναισθηματικά, κοινωνικά, αλλά πάνω από όλα για να είσαι φυσικά δραστήριο και υγιές άτομο.

Με αγάπη
Οι συγγραφείς



1ο Κεφάλαιο – Κινητικό

Προοργανωτές (για τον/την εκπαιδευτικό)

1η Ενότητα Κινητικές δεξιότητες (αθλητικές)

- 1.1** Να κινούνται σε διαφορετικές κατευθύνσεις με αλλαγές στην ταχύτητα, τη δύναμη και τη ροή και να χρησιμοποιούν διαφορετικούς τρόπους απογείωσης/προσγείωσης (στο έδαφος και σε άλλες επιφάνειες), με διαφορετικές θέσεις σώματος, καθώς και να εκτελούν ικανοποιητικά περιστροφικές δεξιότητες, δεξιότητες ανάστροφης στήριξης, με κινητικές έννοιες, σε αθλήματα κ.λπ.
- 2.1** Να εκτελούν (αρχικό στάδιο) βασικές αθλητικές δεξιότητες μετακίνησης αλλάζοντας τις παραμέτρους εκτέλεσης, και συνδυασμούς αυτών με συντονισμό.
- 3.1** Να εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα, με ταχύτητα και συντονισμό αθλητικές δεξιότητες ισορροπίας στο έδαφος ή σε όργανα με διαφορετικές βάσεις στήριξης και διαφορετικά σχήματα και μέρη σώματος.
- 4.1** Να εκτελούν (αρχικό στάδιο) βασικές αθλητικές δεξιότητες χειρισμού με τα άνω άκρα (επαναλαμβανόμενο χτύπημα της μπάλας, πάσα πάνω από το κεφάλι, στο στήθος ή στο επίπεδο της μέσης και κάτω από τη μέση, υποδοχή, ντρίμπλα και με τα δύο άκρα).
- 4.2** Να εκτελούν (αρχικό στάδιο) αθλητικές δεξιότητες χειρισμού με τα κάτω άκρα (λάκτισμα και υποδοχή σε συνδυασμό, ντρίμπλα και πάσα, μεταβάλλοντας την ταχύτητα, τη ροή και την κατεύθυνση).
- 5.1** Να επιδεικνύουν και να εφαρμόζουν βασικούς κανονισμούς και αρχές κίνησης στο αθλητικό παιχνίδι, τη γυμναστική, τον χορό κ.λπ.
- 6.1** Να συμμετέχουν, με μικρές ομάδες, χρησιμοποιώντας διαφορετικό εξοπλισμό ανάλογα με την περίπτωση, σε συνδυασμούς δεξιοτήτων με βασικές δεξιότητες ρυθμού και εννοιών κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.
- 6.2** Να εκτελούν βασικά βήματα χορού, μοτίβα και απλή ακολουθία βημάτων, καθώς και δραστηριότητες ρυθμού χρησιμοποιώντας στοιχεία αντίληψης και σχέσεων του σώματος και του χώρου, μόνοι/ες τους ή με άλλους/ες.
- 6.3** Να συμμετέχουν, σε ομάδες, σε δραστηριότητες προσανατολισμού.

Κεφάλαιο 1 Κινητικό

- 6.4** Να εκτελούν συνδυασμό βασικών δεξιοτήτων στην ενόργανη και τη ρυθμική γυμναστική (π.χ. να εκτελούν ακολουθία/ρουτίνα δεξιοτήτων) και σε ατομικές δραστηριότητες με τη χρήση διαφορετικών μελών του σώματος, εννοιών προσπάθειας, χώρου και σχέσεων.
- 7.1** Να επιδεικνύουν ασφαλή είσοδο (με άλμα ή βήμα από το πλάι) και έξοδο από το νερό, χωρίς βοήθεια (αυτόνομα), πηδώντας ή περπατώντας με ασφάλεια από το πλάι.
- 7.2** Να επιδεικνύουν επιλεγμένα στοιχεία βασικών κολυμβητικών δεξιοτήτων πρηγούς, ύπτιας επίπλευσης, γλιστρήματος και επαναφορά με πλευστική υποστήριξη σε καθορισμένο σημείο.
- 7.3** Να επιδεικνύουν μετακίνηση μέσα στο νερό με συνδυασμό εναλλασσόμενης κίνησης χεριών και ποδιών με το κεφάλι μέσα στο νερό.
- 7.4** Να κολυμπούν σε ύπτια θέση, χρησιμοποιώντας εναλλακτική προωθητική κίνηση του βραχίονα του χεριού που κινείται προς τα κάτω και παράλληλη ώθηση και χτύπημα στο νερό.
- 7.5** Να επιδεικνύουν μετακίνηση σε ύπτια θέση με επαναφορά των χεριών έξω από το νερό, και εισαγωγή στο ύψος ή πάνω από το ύψος των ώμων, με συνεχές χτύπημα ποδιών, ώστε να κολυμπήσουν περίπου 14 μέτρα.

2η Ενότητα - Κινητική δημιουργικότητα

- 8.1** Να εκτελούν, σε προχωρημένο στάδιο, πρωτότυπες ρουτίνες με κινήσεις ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού που έχουν δημιουργήσει σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες, χρησιμοποιώντας την κίνηση ως μέσο έκφρασης.

1ο Κεφάλαιο – Κινητικό

1η Ενότητα Κινητικές δεξιότητες

1.1 Κινούμαι σε αθλητικές δραστηριότητες με έννοιες

Έμαθες στις προηγούμενες τάξεις να συνδυάζεις τις κινητικές έννοιες με τις βασικές κινητικές δεξιότητες, σε ατομικές δραστηριότητες, στην εκπαιδευτική γυμναστική, στον χορό και στο παιχνίδι. Τώρα θα συνδέεις τις κινητικές έννοιες με αθλητικές δεξιότητες και δραστηριότητες, σύνθετους χορούς και ΦΔ.

1. Εκτελώ με διαφορετικούς τρόπους δεξιότητες ομαδικών αθλημάτων

Στην καλαθοσφαίριση, στη χειροσφαίριση, στο ποδόσφαιρο και στην πετοσφαίριση επέλεξε και κινήσου σε:

- διαφορετικές κατευθύνσεις (μπροστά, πίσω, διαγώνια, δεξιόστροφα, αριστερόστροφα)
- διαφορετικά επίπεδα (χαμηλό, ψηλό, μεσαίο)
- διαφορετικές τροχιές (καμπύλη, ευθεία, ζιγκ-ζαγκ)
- διαφορετικό χρόνο (γρήγορα, αργά, αυξάνοντας ή μειώνοντας ταχύτητα)
- ανάμεσα, έξω, γύρω από εμπόδια (π.χ. κώνους).



Δες το παράδειγμα που υπάρχει παρακάτω στον πίνακα και συμπλήρωσε δεξιότητες αθλημάτων ή χορού που έκανες και ποιες έννοιες εφάρμοσες:

Δεξιότητα αθλήματος	Κατευθύνσεις	Επίπεδα	Τροχιές	Χρόνος	Σε σχέση με αντικείμενα
Μετακίνηση για πάσα με δάχτυλα στο βόλεϊ	Μπροστά	Ψηλό	Ευθεία	Γρήγορα	Κάτω από την μπάλα

Μπορείς να σκανάρεις το QR code για να δεις τις βασικές κινητικές δεξιότητες και τις κινητικές έννοιες.



Κεφάλαιο 1 Κινητικό

Για κάθε αθλητική δεξιότητα που θα κάνεις, σκέψου και απάντησε ποιο από τα τρία παρακάτω σου ταιριάζει.

Το έκανα.	
Το έκανα, αλλά μου φάνηκε δύσκολο.	
Δεν το έκανα ακόμη γιατί...	

2. Εκτελώ με διαφορετικούς τρόπους δεξιότητες ενόργανης γυμναστικής

Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ για συντομία), με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ολοκλήρωσε την παρακάτω διαδρομή χρησιμοποιώντας τις κινητικές δεξιότητες και τις κινητικές έννοιες που έμαθες.

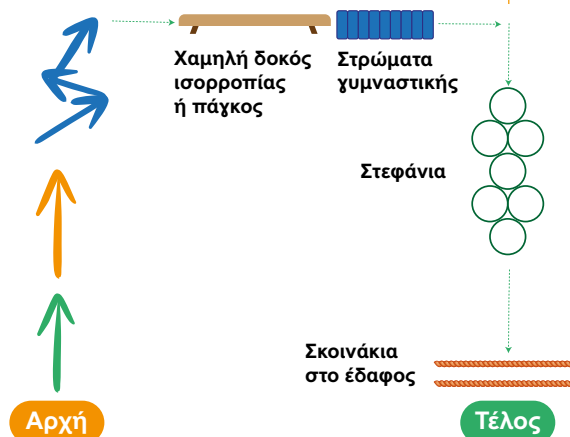
- Στα βέλη εκτελείς δεξιότητες μετακίνησης, με διαφορετική ταχύτητα και κατεύθυνση.
- Στη χαμηλή δοκό ισορροπίας ή σε χαμηλό πάγκο, εκτελείς με τη σειρά:

Ανέβασμα (από μεσαίο επίπεδο σε ψηλό) με βηματισμό - Περπάτημα (σε ευθεία) με ανοιχτό σχήμα σώματος σε ψηλό επίπεδο - Σταμάτημα - Στήριξη σε ένα πόδι και ισορροπία - Περπάτημα μέχρι την άκρη της δοκού - Σταμάτημα - Απογείωση από τα δύο πόδια ή από το ένα πόδι και προσγείωση στα δύο πόδια επάνω στο στρώμα - Κυβίστηση στο στρώμα (κεκλιμένο επίπεδο).

- Στα στεφάνια, κάνεις αναπηδήσεις ή άλματα, με διαφορετικές κατευθύνσεις (δεξιά, αριστερά, πίσω, μπροστά, διαγώνια, κοντά, μακριά).
- Μετά τρέχεις (σε διαφορετικές τροχιές) και στα σκοινάκια κάνεις άλμα με διασκελισμό.

Μετά την ολοκλήρωση της διαδρομής, σημείωσε:

Το έκανα.	
Το έκανα, αλλά μου φάνηκε δύσκολο.	
Δεν το έκανα ακόμη γιατί...	



Αν θέλεις, σκάνανε το QR code, για να δεις πληροφορίες για την ενόργανη γυμναστική.

2.1 Εκτελώ καλά βασικές αθλητικές δεξιότητες μετακίνησης

Στις προηγούμενες τάξεις έμαθες να τρέχεις, να κάνεις αναπηδήσεις και άλματα, πλάγια μετατόπιση, καλπασμό, υπερπήδηση κ.ά., σωστά και γρήγορα. Έμαθες, επίσης, να συνδυάζεις τις κινητικές έννοιες με τις δεξιότητες στο παιχνίδι, την εκπαιδευτική γυμναστική και τον χορό.

Τώρα, θα μάθεις να συνδυάζεις τις παραπάνω βασικές κινητικές δεξιότητες, να τις κάνεις αθλητικές δεξιότητες, χορού, αναψυχής κ.ά., και να τις εκτελείς μαζί με κινητικές έννοιες.

Συνδύασε την εκτέλεση των βασικών δεξιοτήτων της πρώτης στήλης και εκτέλεσε την αθλητική δεξιότητα της δεύτερης στήλης.



Συνδυάζω και εκτελώ	Εκτελώ
- Τρέξιμο - Άλμα (ώθηση με το ένα πόδι και προσγείωση στα δύο πόδια)	Άλμα σε μήκος, στον κλασικό αθλητισμό
- Τρέξιμο - Υπερπήδηση εμποδίου	Δρόμος με εμπόδια, στον κλασικό αθλητισμό
- Τρέξιμο - Άλμα με διασκελισμό	Τρέξιμο και άλμα, με διασκελισμό, στη ρυθμική ή την ενόργανη γυμναστική
- Τρέξιμο - Σταμάτημα στα δύο πόδια	Τρέξιμο, άλμα με σταμάτημα στα δύο πόδια στην καλαθοσφαίριση
- Γρήγορη μετακίνηση προς τα εμπρός - Σταμάτημα σε ισορροπία στα δύο πόδια	Δεξιότητα μετακίνησης στην πετοσφαίριση

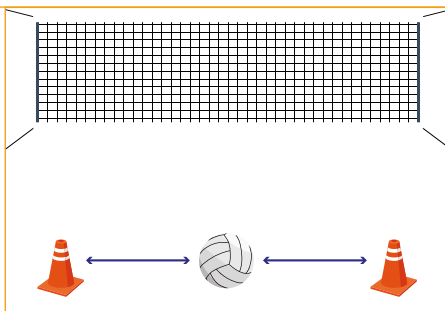
Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να συνδυάσεις βασικές κινητικές δεξιότητες για να γίνουν αθλητικές.



1. Κινούμαι στα ομαδικά αθλήματα

Δοκίμασε ασκήσεις μετακίνησης για πετοσφαίριση, καλαθοσφαίριση και χειροσφαίριση.

Στο γήπεδο της μίνι πετοσφαίρισης, εκτέλεσε στο μεσαίο επίπεδο, πλάγια μετατόπιση από τον ένα κώνο στον άλλο. Η απόσταση αυτή είναι 4,5 μ.



Αν θέλεις, σκάνανε το QR code για να δεις πληροφορίες για μίνι βόλει.



Κεφάλαιο 1 Κινητικό

Βάλε ✓ στα σημεία-κλειδιά που παρουσιάζεις στην εκτέλεσή σου, κάθε φορά.

Πλάγια μετατόπιση	Αρχή χρονιάς	1ο τρίμηνο	2ο τρίμηνο	Τέλος χρονιάς
	😊	😊	😊	😊
Το σώμα κινείται πλάγια.				
Το κεφάλι και το σώμα είναι στραμμένα προς τα εμπρός.				
Το σώμα βρίσκεται στο μεσαίο επίπεδο κατά τη μετατόπιση.				
Τα πόδια ΔΕΝ σταυρώνουν.				

Συνδύασε το τρέξιμο, την πλάγια και τη διαγώνια μετατόπιση.

Σε κάθε μετακίνηση, ξεκινάς από το κέντρο και επιστρέφεις σε αυτό. Η απόσταση κάθε μετακίνησης είναι 2,5-3 μ.

Μετακινήσου στην ευθεία με τρέξιμο μπροστά (1) και πίσω (5), με πλάγια μετατόπιση δεξιά (3) και αριστερά (7), διαγώνια μπροστά (2 και 8) και πίσω (6 και 4). Μετακινήσου όσο πιο σωστά και γρήγορα μπορείς.

Αξιολόγησε εσύ, ή ένα άλλο παιδί, την εκτέλεσή σου (τρέξιμο και πλάγια ή διαγώνια μετατόπιση), σύμφωνα με τα σημεία-κλειδιά. Βάλε ✓ για κάθε σημείο που εμφανίζεις.



Τρέξιμο	😊
Οι αγκώνες είναι λυγισμένοι.	
Τα χέρια κινούνται σε αντίθεση με τα πόδια.	
Το σώμα χέρνει ελαφρά προς τα εμπρός.	

Διαγώνια μετατόπιση	😊
Στη μετακίνηση προς τα εμπρός το πίσω πόδι ακολουθεί το μπροστινό.	
Στη μετακίνηση προς τα πίσω το μπροστινό πόδι ακολουθεί το πίσω.	

Πλάγια μετατόπιση	😊
Το σώμα κινείται πλάγια.	
Το κεφάλι και το σώμα είναι στραμμένα μπροστά.	

Αν τα εκτέλεσες και γρήγορα, κύκλωσε τη φατσούλα.	😊
---	---

2. Στίβος

Στο σχολείο, στο πάρκο ή στο γήπεδο τρέχεις μία απόσταση (π.χ. 400-600 μέτρα). Ένα άλλο παιδί σε παρατηρεί και με βάση τα σημεία-κλειδιά που είχες, σημειώνει:

- ✓ στη στήλη «Πολλές φορές» εάν εμφάνισες το σημείο-κλειδί στις περισσότερες ή σε όλες τις προσπάθειες ή
- ✓ στη στήλη «Μερικές φορές» εάν το έκανες στις μισές προσπάθειες ή
- ✓ στη στήλη «Σπάνια» εάν το εμφάνισες λίγες φορές ή καθόλου.

Δρόμος αντοχής	Πολλές φορές	Μερικές φορές	Σπάνια
Σταθερός ρυθμός τρεξίματος (τέμπο)			
Χέρια λυγισμένα			
Τρέξιμο χαλαρό με όρθιο κορμί			
Πάτημα με όλο το πέλμα			
Αναπνοή με μύτη και στόμα			

3.1 Εκτελώ αθλητικές δεξιότητες ισορροπίας

Στηρίζομαι και ισορροπώ – Εκτελώ περιστροφικές κινήσεις

Μπορείς να στηριχθείς σε πολλά και διαφορετικά μέρη του σώματος και να κάνεις πολλούς συνδυασμούς, διατηρώντας την ισορροπία σου. Μπορείς, επίσης, να εκτελέσεις περιστροφικές κινήσεις. Παρακάτω υπάρχουν παραδείγματα.

Προσπάθησε με την εξάσκηση να εκτελείς τις αθλητικές δεξιότητες ισορροπίας, με όλα (ή σχεδόν όλα) τα σημεία-κλειδιά.

1. Στήριξη και ισορροπία σε μικρά μέρη/σημεία του σώματος

- Μετάφερε το βάρος του σώματός σου από τα πόδια στα χέρια.
- Χρησιμοποίησε συνδυασμούς των σημείων του σώματος για να στηριχθείς και να ισορροπήσεις:
 - ένα χέρι και ένα πόδι
 - δύο χέρια και ένα πόδι
 - δύο γόνατα και ένα χέρι
 - δύο χέρια και δύο πόδια
 - δύο γόνατα και δύο αγκώνες
 - άλλο...

Κεφάλαιο 1 Κινητικό

Εκτέλεσε μία σειρά στηρίξεων σε διάφορα μικρά σημεία του σώματος. Δες κάποια παραδείγματα:



σε τέσσερα σημεία του σώματος
(π.χ. δύο χέρια και δύο πόδια)

σε τρία σημεία
(π.χ. δύο χέρια και ένα πόδι)

σε δύο σημεία
(π.χ. ένα γόνατο και έναν αγκώνα).

σε ένα σημείο (π.χ. ένα πέλμα)

Ανάφερε τα σημεία/μέρη του σώματος που χρησιμοποίησες για κάθε στήριξη.

4 σημεία:

3 σημεία:

2 σημεία:

1 σημείο:

Σημείωσε:

Το έκανα.



Το έκανα, αλλά μου φάνηκε δύσκολο.



Δεν το έκανα ακόμη γιατί...



2. Στήριξη και ισορροπία σε μεγάλα μέρη/σημεία του σώματος



- Εκτέλεσε σε σειρά τις στηρίξεις/ισορροπίες: από καθιστή θέση με τα χέρια και τα πόδια στον αέρα, στην κοιλιά, στο πλάι, στην πλάτη. Ισορρόπησε σε κάθε θέση για πέντε τουλάχιστον δευτερόλεπτα.
- Εκτέλεσε μία σειρά στηρίξεων (τις παραπάνω ή όποιες θέλεις): Στηρίξου/ισορρόπησε σε κάθε μεγάλο σημείο του σώματος για 3 δευτερόλεπτα, άλλαξε σημείο στήριξης και κράτησε πάλι την ισορροπία σου για 3 δευτερόλεπτα.

Για κάθε σωστό σημείο σημείωσε ✓ παρακάτω:

Το σώμα είναι σφιχτό.

Κάθε στήριξη διαρκεί 5 δευτερόλεπτα.

Η αλλαγή από στήριξη σε στήριξη γίνεται ομαλά σαν μία συνεχόμενη κίνηση.

Πώς αξιολογείς την απόδοσή σου;	
Ολοκλήρωσα τη σειρά στηρίξεων.	
Ολοκλήρωσα τις στηρίξεις αλλά μου φάνηκε δύσκολο.	
Δεν ολοκλήρωσα ακόμη γιατί...	

3. Ενόργανη γυμναστική

Τώρα, θα αρχίσεις να εξασκείσαι σε δεξιότητες της ενόργανης γυμναστικής. Προσπάθησε να βελτιώνεσαι στην εκτέλεση των δεξιοτήτων. Στη συνέχεια, θα μπορείς να τις συνδυάζεις και να κάνεις το δικό σου «πρόγραμμα» στην ενόργανη γυμναστική (στο ίδιο Κεφάλαιο, 6.4).

Κυβίστηση

Εκτελείς κυβιστήσεις. Στην παρακάτω καρτέλα βλέπεις τα σημεία-κλειδιά της σωστής εκτέλεσης.



Αν θέλεις, σκάνανε το QR code, για να δεις το βίντεο.

Μετά από κάποια μαθήματα, ο/η εκπαιδευτικός σου λέει με ποια σημεία-κλειδιά εκτελείς και εσύ σημειώνεις.

Κυβίστηση Σημεία-κλειδιά	
Αρχική θέση (1)	
Στήριξη χεριών - Το πιχούνι ακουμπά στο στήθος - Ώθηση ποδιών. (2)	
Ομαλό/συνεχόμενο κύλισμα: Το σώμα παραμένει σε συσπείρωση σαν κουβάρι σε όλη τη διάρκεια του κυλίσματος (3, 4, 5).	
Ανόρθωση χωρίς τη βοήθεια των χεριών - Τελική θέση (6).	

Κεφάλαιο 1 Κινητικό

Ανακυβίστηση

Εκτελείς ανακυβιστήσεις. Αν δυσκολεύεσαι, μπορείς να τις κάνεις σε κεκλιμένο επίπεδο. Στην παρακάτω καρτέλα βλέπεις τα σημεία-κλειδιά της σωστής εκτέλεσης.



Σκάνανε το QR code, για να δεις τα σημεία-κλειδιά.



Ο/η εκπαιδευτικός που σε παρατηρεί (π.χ. 1-2 σημεία, κάθε 2-3 προσπάθειες), σου λέει τι να σημειώσεις στα σημεία-κλειδιά.



Ανακυβίστηση Σημεία-κλειδιά

Αρχική θέση (1).

Βαθύ κάθισμα, τα πόδια ενωμένα και η σπονδυλική στήλη κυρτώνει, το σαγόνι στο στήθος (2).

Τα χέρια με τις παλάμες προς τα πάνω, στο άνοιγμα των ώμων δίπλα στα αφτιά (3).

Το σώμα κυλάει σε μέση-πλάτη-αυχένα-κεφάλι (4, 5).

Τα χέρια (δίπλα στα αφτιά) σπρώχνουν δυνατά το έδαφος για να «ελευθερωθεί» ο αυχένας (6).

Το σώμα σε βαθύ κάθισμα και μετά σε θέση προσοχής (7).

Επιτόπιο άλμα με στροφή

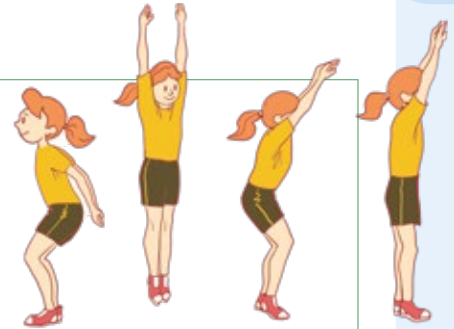
Κάνεις εξάσκηση στο επιτόπιο άλμα με στροφή, προσπαθώντας να έχεις τα σημεία-κλειδιά.

Μετά από κάποια μαθήματα, εκτελείς 10 επιτόπια άλματα με στροφή.

Αν εμφανίζεις όλα τα σημεία-κλειδιά (τα 5) και στις 10 προσπάθειες, ζωγράφισε 5 πράσινες φατσούλες.

Αν εμφανίζεις 3-4 σημεία-κλειδιά, ζωγράφισε 3-4 πράσινες.

Αν εμφανίζεις 1-2 σημεία-κλειδιά, ζωγράφισε 1-2 πράσινες.



Επιτόπιο άλμα με στροφή Σημεία-κλειδιά

Αρχική θέση.

Λυγίζουν τα γόνατα και τα χέρια προς τα πίσω για να βοηθήσουν στο άλμα.

Άλμα - τεντώνουν γόνατα και τα χέρια στην ανάταση.

Περιστροφή του σώματος.

Προσγείωση - τελική θέση.

Τροχός (πλάγια χειροκυβίστηση)

Κάνεις εξάσκηση στον τροχό. Στην παρακάτω καρτέλα βλέπεις τα σημεία-κλειδιά της σωστής εκτέλεσης.



Αν θέλεις, σκάνανε το QR code για να αξιολογήσεις την απόδοσή σου στον τροχό.

Κεφάλαιο 1 Κινητικό

Αφού εξασκηθείς για λίγες μέρες, κατά τη διάρκεια του μαθήματος κάνεις 2 έως 4 προσπάθειες, ο/η εκπαιδευτικός σε ενημερώνει για τα σημεία-κλειδιά που εμφανίζεις και εσύ σημειώνεις με ✓ στο βιβλιοτετράδιό σου. Μπορείς να επαναλάβεις σε κάποιο από τα επόμενα μαθήματα.

Τροχός (πλάγια χειροκυβίστηση) Σημεία-κλειδιά	1η	2η	3η	4η	5η	6η	7η	8η
Πόδι ώθησης μπροστά και τεντωμένα χέρια ψηλά.								
Τοποθέτηση των χεριών διαδοχικά σε μία ευθεία στο άνοιγμα των ώμων.								
Πόδια τεντωμένα περνούν ένα ένα από την κατακόρυφο (πρώτα το πόδι αιώρησης και ακολουθεί το πόδι ώθησης).								
Προσγείωση πρώτα στο πόδι αιώρησης και μετά στο πόδι ώθησης.								

4. Καλαθοσφαίριση

Περιστροφή - ρινοτ

Η περιστροφή (ρινοτ) είναι η κίνηση του σώματος γύρω από ένα σταθερό σημείο (τη μύτη του ποδιού σου). Χρησιμοποιείται στην άμυνα και στην επίθεση. Υπάρχει το ραχιαίο ρινοτ (στροφή προς τα πίσω, με την πλάτη) και το μετωπιαίο (στροφή προς τα εμπρός, με το στήθος).

Εκτέλεσε περιστροφές με τα σημεία-κλειδιά που βλέπεις στην καρτέλα.

Μετά από εξάσκηση, αξιολόγησε τον εαυτό σου. Βάλε ✓ στα σημεία που παρουσιάζεις, όποτε σου πει ο/η εκπαιδευτικός



Περιστροφή - ρινοτ Σημεία-κλειδιά	😊
Λυγισμένα τα γόνατα.	
Σταθερό πόδι (δεξί ή αριστερό).	
Περιστροφή στη μύτη του ποδιού.	

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να καταγράψεις την απόδοσή σου.



Παιχνίδι ρινοτ

Σε δυάδες: σε τέσσερα σημεία του γηπέδου υπάρχουν κώνοι στους οποίους εκτελείς ρινοτ. Ξεκινάς με τρέξιμο και στο πρώτο σημείο κάνεις σταμάτημα με άλμα. Το άλλο παιδί σου φωνάζει «ραχιαίο» ή «μετωπιαίο» ρινοτ και εκτελείς ό,τι σου πει. Σε κάθε σωστή εκτέλεση παίρνεις έναν πόντο. Το άλλο παιδί σημειώνει στην παρακάτω καρτέλα τους πόντους σου.

Στη συνέχεια αλλάζετε ρόλους, εσύ παρατηρείς και σημειώνεις στο βιβλιοτετράδιό του.

1η	2η	3η	4η	5η	6η	7η	8η	Σύνολο

Αλλαγή κατεύθυνσης

Στα ομαδικά παιχνίδια, για να αντιμετωπίσεις μία επιθετική ή αμυντική ενέργεια, πολλές φορές χρειάζεται να αλλάξεις κατεύθυνση για να ξεφύγεις ή να προλάβεις τον αντίπαλο (π.χ. ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση, κυνηγητό).

Τρέξε από την τελική γραμμή του γηπέδου μπάσκετ μέχρι το κέντρο και κάνε αλλαγή κατεύθυνσης στους 4 κώνους.

Συμπλήρωσε με  τα σημεία-κλειδιά που εμφανίζεις, όποτε σου πει ο/η εκπαιδευτικός.



4.1 Εκτελώ αθλητικές δεξιότητες χειρισμού με τα χέρια

Αλλαγή κατεύθυνσης Σημεία-κλειδιά	
Βλέμμα μπροστά.	
Μικρό βήμα στην πορεία της κίνησης, μεταφορά βάρους στο εξωτερικό πόδι.	
Ελαφριά κλίση του κορμού εμπρός, γόνατα λυγισμένα.	
Απότομο μεγάλο βήμα με το άλλο πόδι (εσωτερικό) στη νέα κατεύθυνση.	

Η αλλαγή κατεύθυνσης επαναλαμβάνεται από δεξιά προς τα αριστερά, από αριστερά προς δεξιά κ.λπ.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code, για να δεις τα σημεία-κλειδιά.

Αν έχεις 5 σημεία-κλειδιά σε κάθε εκτέλεση, τότε είσαι



Κεφάλαιο 1 Κινητικό

Τα παιχνίδια, με χειρισμό αντικειμένου, όπως η καλαθοσφαίριση, η χειροσφαίριση και η πετοσφαίριση, είναι δημοφιλή στη χώρα μας. Έχεις ακούσει και έχεις δει τα παραπάνω αθλήματα. Ποιες δεξιότητες χρειάζεται να εκτελείς για να μπορείς να συμμετέχεις σε αυτά τα αθλήματα, στο σχολείο, στο διάλειμμα και εκτός σχολείου;

Με την εξάσκηση θα αρχίσεις να εκτελείς τις δεξιότητες με τα σημεία-κλειδιά. Προσπάθησε αρχικά να έχεις 2-3 σωστά σημεία-κλειδιά και στη συνέχεια όλο και περισσότερα.

Επειδή σε πολλές δεξιότητες θα εξασκείσαι με άλλο ή άλλα παιδιά, δες πώς μπορείς να επικοινωνείς και να παρέχεις ανατροφοδότηση, στο 4ο Κεφάλαιο (ΗΚΣ, 6.1).

1. Πετοσφαίριση

Πάσα με δάχτυλα



Το αλφάβητο της μπάλας: κάνοντας πάσες με δάχτυλα στον τοίχο, προσπάθησε να σχηματίσεις το αρχικό γράμμα του ονόματός σου. Προσέχεις να έχεις 2-3 σημεία σωστά στην εκτέλεση της πάσας με δάχτυλα.

Αν θέλεις, σκάνανε το QR code για να δεις τα σημεία-κλειδιά.



Πάσα με δάχτυλα Σημεία-κλειδιά



Δείκτες και αντίχειρες σχηματίζουν τρίγωνο μπροστά και πάνω από το μέτωπο.

Οι αγκώνες και τα γόνατα λυγισμένα.

Τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων και το ένα πιο μπροστά από το άλλο.

Χτύπημα της μπάλας με τις άκρες των δαχτύλων.

Οι αγκώνες και τα γόνατα τεντώνουν κατά την ώθηση.

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να καταγράψεις την απόδοσή σου.



Μόνος/η σου στον τοίχο, εκτελείς πάσες. Μετά από αρκετές προσπάθειες, μπορείς να σημειώνεις, στον παρακάτω πίνακα, πόσες συνεχόμενες πάσες κάνεις, χωρίς να πέφτει η μπάλα κάτω. Κάθε φορά που πέφτει κάτω η μπάλα, ξεκινάς μία νέα προσπάθεια.

Μπορείς να εκτελέσεις και με ένα άλλο παιδί. Μετράτε και σημειώνετε πόσες πάσες αλλάζετε, χωρίς να πέσει η μπάλα κάτω.

Προσπάθειες	1η	2η	3η	4η	5η	6η	7η	8η	9η	10η
Πετυχημένες πάσες										

Πες ή σημείωσε ποια σημεία-κλειδιά σάς βοήθησαν να κάνετε συνεχόμενες πάσες.

Κάνετε ασκήσεις, με ρίψη και υποδοχή μπάλας, ή και με πάσα με τα δάχτυλα, ατομικά, σε ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες, αλλάζοντας επίπεδα, ταχύτητα, κατευθύνσεις, απόσταση, τροχιά.

Μπορείς να δεις τα βίντεο και να εκτελέσεις, αν επιθυμείς, κάποια/ες από τις ασκήσεις στο σχολείο ή εκτός σχολείου, ατομικά ή με ένα άλλο παιδί.

<https://volleyball.gr/pasa/>

Στο βόλεϊ το σερβίς είναι πολύ σημαντική δεξιότητα γιατί έτσι αρχίζει κάθε πόντος στο παιχνίδι.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code για να δεις το βίντεο εκτέλεσης.

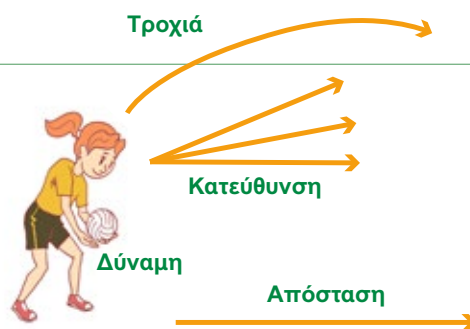
Μετά από αρκετή εξάσκηση, εσύ εκτελείς και ένα άλλο παιδί σε παρατηρεί και σημειώνει με ✓ τα σωστά σημεία εκτέλεσης, για κάθε προσπάθεια, στον παρακάτω πίνακα. Μετά αλλάζετε ρόλους.



Σερβίς από κάτω (για δεξιόχειρες) Σημεία-κλειδιά	1η	2η	3η	4η	5η	6η	7η	8η
Το αριστερό πόδι μπροστά.								
Κράτημα μπάλας στο ύψος των ισχίων με το αριστερό χέρι λίγο λυγισμένο.								
Το δεξί χέρι κινείται τεντωμένο από πίσω προς τα εμπρός.								
Το αριστερό χέρι αφήνει την μπάλα στο σημείο που την κρατά.								
Το δεξί χέρι χτυπά το πίσω-κάτω μέρος της μπάλας με την παλάμη.								
Το χέρι ακολουθεί την κίνηση της μπάλας.								

Κεφάλαιο 1 Κινητικό

Ανοίγω την πύλη: εκτελείς σερβίς από κάτω ατομικά ή σε δυάδες στο γήπεδο μίνι βόλεϊ, αλλάζοντας ταχύτητα, απόσταση, κατεύθυνση, τροχιά, σύμφωνα με το διπλανό σχήμα. Επιλέγεις ένα σημείο του απέναντι γηπέδου και προσπαθείς να το πετύχεις με την μπάλα, σε 3 συνεχόμενα σερβίς. Τότε ανοίγει η πύλη!



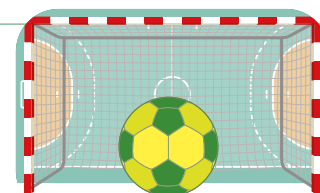
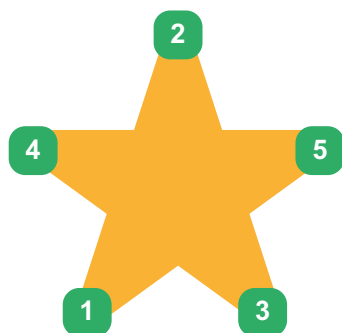
Προσπάθειες	1η	2η	3η	4η	5η	6η	7η	8η	9η
Πετυχημένα σερβίς									

Αν θέλεις, σκάνανε το QR code και δες δραστηριότητες για τη βελτίωση του σερβίς από κάτω.



2. Χειροσφαίριση

Πάσα



Το αστέρι της πάσας: σε ομάδα πέντε παιδιών. Ένα παιδί σε κάθε κορυφή του αστεριού. Εκτελείς πάσα ακολουθώντας τη σειρά των αριθμών από το 1 έως το 5. Σχηματίζεις το αστέρι 5 φορές.

Πόσα σημεία-κλειδιά εμφάνισες στην πάσα;

Πάσα χωρίς αντίπαλο Σημεία-κλειδιά



Το βλέμμα στον στόχο.

Το αντίθετο πόδι μπροστά.

Κράτημα της μπάλας με τα δάχτυλα.

Το χέρι ρίψης πίσω και πάνω από το κεφάλι.

Στροφή κορμού-γύρισμα ώμου (κίνηση μαστίγιο).

Το χέρι ρίψης ακολουθεί την πορεία της μπάλας.

Κάνε εξάσκηση στην πάσα. Σε δυάδες ή τριάδες εκτελείτε πάσες, ακολουθώντας τα παραπάνω σημεία-κλειδιά.

Σημείωσε πόσες πάσες αλλάξατε χωρίς να πέσει η μπάλα κάτω. Μπορείτε να αυξήσετε ή να μειώσετε την απόσταση μεταξύ σας.

Προσπάθειες	1η	2η	3η	4η	5η	6η	7η	8η	9η	10η
Συνεχόμενες πάσες										

Σημείωσε στον πίνακα με τα σημεία-κλειδιά, ποιο/ποια σε βοήθησαν να εκτελέσεις πιο σωστά.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να καταγράψεις την απόδοσή σου.

Σουτ

Ρίχνω το κάστρο

Σε δυάδες, το ένα παιδί απέναντι από το άλλο σε απόσταση 5 μ. Μια βαριά μπάλα βρίσκεται στη μέση της απόστασης. Κάθε παιδί κάνει σουτ και προσπαθεί να πετύχει την μπάλα και να τη μετακινήσει προς το απέναντι παιδί.



Ατομικά: κάνεις εξάσκηση στο σουτ στη χειροσφαίριση, **προσπαθώντας να έχεις 2-3 σημεία-κλειδιά.**

Αφού εξασκηθείς για λίγες ημέρες, εκτέλεσε 10 σουτ στην εστία, χωρίς τερματοφύλακα, και συμπλήρωσε με  στον πίνακα τα σημεία-κλειδιά που εμφάνισες στην εκτέλεση.

Σουτ με δεξί χέρι και βήματα Σημεία-κλειδιά	
Τρία βήματα (αριστερό-δεξί-αριστερό).	
Βλέμμα στην εστία.	
Το χέρι κινείται πίσω και πάνω από το κεφάλι.	
Κίνηση «μαστίγιο» για σουτ.	
Μετά το σουτ, το χέρι κινείται προς τα κάτω διαγώνια.	

Σημείωσε πόσα γκολ έβαλες στις 10 προσπάθειες:



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να καταγράψεις την απόδοσή σου.

Κεφάλαιο 1 Κινητικό

Συνδυασμός δεξιοτήτων χειρισμού στη χειροσφαίριση

Σε δυάδες, ανταλλάσσετε πάσες με κίνηση, από τη μία πλευρά του γηπέδου στην άλλη, και κάνετε σουτ στην εστία, χωρίς τερματοφύλακα.

Στον παρακάτω πίνακα σημειώστε με ✓ την πορεία των προσπαθειών σας.

Προσπάθειες	1η	2η	3η	4η	5η	6η	7η	8η	9η	10η
Κάναμε πάσες χωρίς να πέσει η μπάλα κάτω.										
Πετύχαμε γκολ.										

Αν θέλεις, σκάνανε το QR code, για να εκτελέσεις τη δραστηριότητα.



3. Καλαθοσφαίριση

Για να μπορείς να παίξεις μπάσκετ, χρειάζεται να εκτελείς βασικές δεξιότητες όπως η ντρίμπλα (στατική και προωθητική), η πάσα (στήθους και σκαστή), η υποδοχή και το σουτ. Μόνος/ή ή με άλλα παιδιά εκτέλεσε τις παρακάτω δεξιότητες.



Ντρίμπλα στατική



Η στατική ντρίμπλα σε βοηθά να προστατεύεις την μπάλα από τον αντίπαλο. Μετά από κάποια μαθήματα, εκτέλεσε στατική ντρίμπλα και σημείωσε στον παρακάτω πίνακα με ✓, με ποια σημεία-κλειδιά εκτελείς. Προσπάθησε και με το δεξί και το αριστερό χέρι. Μπορεί να σε παρατηρεί και να καταγράφει την απόδοσή σου ένα άλλο παιδί. Μετά αλλάζετε ρόλους.

Ντρίμπλα στατική Σημεία-κλειδιά



Το αντίθετο πόδι μπροστά.

Τα γόνατα λυγισμένα και ο κορμός ελαφρά μπροστά.

Σπρώξιμο της μπάλας με τα δάχτυλα και τον καρπό.

Χτύπημα της μπάλας μπροστά και ανάμεσα στα πόδια.

Η μπάλα αναπηδά μέχρι τη μέση.

Το βλέμμα μπροστά.

Το ασανσέρ: κάθισε στο έδαφος κάνε ντρίμπλα σε χαμηλό επίπεδο και προσπάθησε να σηκωθείς χωρίς να σταματήσεις να κάνεις ντρίμπλα. Από την όρθια θέση προσπάθησε να ξανακαθίσεις χωρίς να σταματήσεις την ντρίμπλα.

Εκτέλεσε 10 στατικές ντρίμπλες x 5 φορές και σημείωσε πόσες έκανες χωρίς να χάσεις την μπάλα (π.χ. 6 στην 1η προσπάθεια). Στη συνέχεια κάνε το ίδιο με το άλλο χέρι.

Προσπάθειες	1η	2η	3η	4η	5η
δεξί χέρι					
αριστερό χέρι					

Ντρίμπλα προωθητική



Για να μεταφέρεις την μπάλα γρήγορα από τη μία πλευρά του γηπέδου στην άλλη, χρησιμοποιείς την προωθητική ντρίμπλα. Προσπάθησε να εκτελείς με 2-3 σημεία-κλειδιά.

Κάνε προωθητική ντρίμπλα για 10-15 μέτρα και προσπάθησε να εκτελείς σύμφωνα με τα σημεία-κλειδιά. Μετά από αρκετές προσπάθειες, πες ή σημείωσε στον παρακάτω πίνακα ποια είναι τα σημεία που είχες σωστά.

Ντρίμπλα προωθητική Σημεία-κλειδιά



Σπρώξιμο της μπάλας με τα δάχτυλα και τον καρπό.

Σπρώξιμο της μπάλας ελαφρά μπροστά.

Η μπάλα αναπηδά μέχρι τη μέση.

Το βλέμμα μπροστά.

Η μπάλα διατηρείται πλάγια από το σώμα κατά την κίνηση.

Εκτέλεσε προωθητική ντρίμπλα 10 φορές σε απόσταση 10-15 μ. και σημείωσε με ✓ πόσες προσπάθειες ολοκλήρωσες χωρίς να χάσεις την μπάλα.

Προσπάθειες	1η	2η	3η	4η	5η	6η	7η	8η	9η	10η

Στον παραπάνω πίνακα βάλε ✓ στα σημεία-κλειδιά που σε βοήθησαν να εκτελέσεις πετυχημένα τις προσπάθειές σου.

Το κυνηγητό των γραμμών: όλοι έχουν μπάλα, ένα παιδί είναι ο κυνηγός. Τα παιδιά κινούνται κάνοντας ντρίμπλα μόνο επάνω στις γραμμές του γηπέδου του μπάσκετ (τελικές, πλάγιες, τρίποντου, προσωπικής βολής, κέντρου).

Σουτ στην καλαθοσφαίριση

Έφτασες με ντρίμπλα ή ένα άλλο παιδί σου έδωσε πάσα κοντά στο καλάθι. Με ποιον τρόπο θα πετύχεις το καλάθι; Με σουτ. Αν ακολουθήσεις τα παρακάτω σημεία-κλειδιά, θα πετυχαίνεις πολλά καλάθια.



Κεφάλαιο 1 Κινητικό

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



Προσπάθησε να έχεις 2-3 σημεία-κλειδιά στην εκτέλεσή σου.

Κάνε εξάσκηση από διαφορετικές θέσεις και αποστάσεις στο μάθημα, στο διάλειμμα, στο παιχνίδι το απόγευμα, παντού!

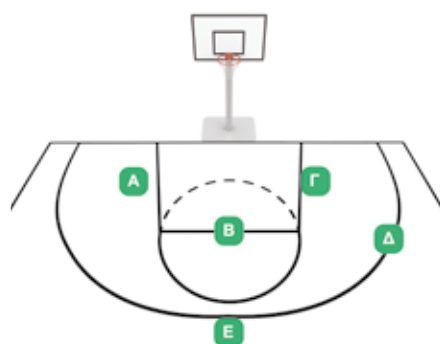
Μετά από αρκετή εξάσκηση, μπορείς να καταγράψεις πόσα και ποια σημεία-κλειδιά έχεις όταν κάνεις σουτ. Μπορεί να σε παρατηρεί και να καταγράφει την απόδοσή σου ένα άλλο παιδί. Μετά αλλάζετε ρόλους.

Σουτ στην καλαθοσφαίριση Σημεία-κλειδιά	1η	2η	3η	4η	5η
Τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων.					
Τα γόνατα λίγο λυγισμένα, το βάρος μοιράζεται και στα δύο πόδια.					
Το ένα χέρι κάτω από την μπάλα, ο αγκώνας «βλέπει» μπροστά.					
Το άλλο, πλάγια, απλώς στηρίζει την μπάλα.					
Τα γόνατα και το χέρι τεντώνουν συγχρόνως.					
Η μπάλα απελευθερώνεται στο ψηλότερο σημείο και «σπάει» ο καρπός.					
Το χέρι μετά το σουτ δείχνει τον στόχο.					

Σε δυάδες: εκτελείς 10 σουτ, μετά από πάσα του συμπαίκτη σου.

Σημείωσε στον παρακάτω πίνακα το γράμμα της θέσης από την οποία εκτέλεσες και κύκλωσέ το εάν το σουτ ήταν εύστοχο. Δες το παράδειγμα.

Ημερομηνία						
	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__
Σουτ	Θέσεις					
1	(A)					
2	A					
3	B					
4	(B)					
5	(B)					
6	Δ					
7	Δ					
8	E					
9	(E)					
10	(E)					
Σύνολο	5/10					



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να καταγράψεις την απόδοσή σου.

Πάσα στήθους

Η μπάλα στον στόχο: σε απόσταση 2-3 μ. από τον τοίχο, εκτελείς πάσα προσπαθώντας να πετύχεις ένα τετράγωνο που βρίσκεται ζωγραφισμένο επάνω σε αυτόν, προσέχοντας να έχεις 2-3 σημεία-κλειδιά από τα παρακάτω.

Μετά από κάποια μαθήματα, ένα άλλο παιδί καταγράφει την ορθή εκτέλεση της κίνησης, σημειώνει με ✓ τα σημεία-κλειδιά που κάνεις σωστά, σε κάθε προσπάθειά σου. Στη συνέχεια αλλάζετε ρόλους.



Πάσα στήθους Σημεία-κλειδιά	1η	2η	3η	4η	5η	6η	7η
Δείκτες και αντίχειρες σχηματίζουν W.							
Οι αγκώνες κλειστοί κοντά στο σώμα.							
Τα χέρια κάνουν μικρή κίνηση (ημικύκλιο) κάτω από το στήθος και οι αγκώνες προς τα έξω.							
Τα χέρια τεντώνουν στο ύψος του στήθους με ταυτόχρονο βήμα μπροστά.							
Οι παλάμες κοιτούν προς τα έξω (αντίχειρες προς τα κάτω).							
«Στόχος» το στήθος του συμπαίκτη.							

Πάσα σκαστή

Πετυχαίνω τον κύκλο: ο/η εκπαιδευτικός σχεδιάζει με χαρτοταινία στον τοίχο έναν κύκλο. Σε απόσταση 3 μ. από τον τοίχο κάνεις σκαστή πάσα και προσπαθείς να χτυπήσεις η μπάλα μέσα στον κύκλο και να επιστρέψει στα χέρια σου.

Σε дуάδες: εξασκείστε στη σκαστή πάσα και την υποδοχή.

Εκτελείτε πάσες, από κοντινή απόσταση, στον τοίχο και αξιολογείτε ο ένας τον άλλον, σύμφωνα με τα παρακάτω σημεία-κλειδιά.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να εκτελέσεις τη δραστηριότητα αντιστοίχισης.



Κεφάλαιο 1 Κινητικό

Πάσα σκαστή Σημεία-κλειδιά	1η	2η	3η	4η	5η	6η	7η
Δείκτες και αντίχειρες σχηματίζουν W.							
Οι αγκώνες κλειστοί κοντά στο σώμα.							
Τα χέρια κάνουν μικρή κίνηση (ημικύκλιο) κάτω από το στήθος και οι αγκώνες προς τα έξω.							
Τα χέρια τεντώνουν μπροστά και κάτω (45°) με ταυτόχρονο βήμα μπροστά.							
Στο «τελείωμα» οι παλάμες κοιτούν προς τα έξω (αντίχειρες προς τα κάτω).							
Η μπάλα «σκάει» στα 2/3 της απόστασης από τον συμπαίκτη.							

Υποδοχή μπάλας (στο ύψος του στήθους)

Σε τετράδες: δύο παιδιά αλλάζετε πάσες στήθους ή σκαστές και υποδοχή σε κοντινή απόσταση. Τα άλλα δύο παρατηρείτε (ένα παιδί ο καθένας) την εκτέλεση της πάσας και της υποδοχής και δίνετε ανατροφοδότηση, με βάση τα 2-3 σημεία που θα υποδείξει ο/η εκπαιδευτικός.

Μετά από αρκετές προσπάθειες, αξιολογείτε τα σημεία-κλειδιά της υποδοχής. Αλλάζετε ρόλους.



Υποδοχή μπάλας Σημεία-κλειδιά	1η	2η	3η	4η	5η	6η	7η
Το βλέμμα στην μπάλα.							
Κίνηση προς την μπάλα.							
Τα χέρια απλώνουν προς την μπάλα.							
Οι παλάμες ανοιχτές σχηματίζουν W.							
Η υποδοχή της μπάλας με τις παλάμες.							
Βήμα προς τα πίσω και λύγισμα των αγκώνων για απορρόφηση της δύναμης.							

Συνδυασμός πάσας και υποδοχής

Σε δυάδες, στατικά ή σε κίνηση, εκτελείτε πάσα στήθους ή σκαστή και υποδοχή. Μετράτε πόσες συνεχόμενες πάσες κάνετε χωρίς να πέσει η μπάλα κάτω.

Σε τριάδες, παίζετε το παιχνίδι με τις τέσσερις πάσες σε καθορισμένο χώρο. Η μία ομάδα προσπαθεί να εκτελέσει 4 πάσες με κίνηση και η άλλη προσπαθεί να κλέψει την μπάλα. Όταν κλέψει η άλλη ομάδα την μπάλα ή όταν ολοκληρωθούν οι 4 πάσες, αλλάζετε θέσεις.

4. Κύλισμα μπάλας (μπόουλινγκ)

Δημιουργείτε δυάδες και παίζετε μπόουλινγκ. Εκτελείτε κύλισμα της μπάλας, προσέχοντας να έχετε στην εκτέλεσή σας τουλάχιστον 3 από τα παρακάτω σημεία.

Αξιολογείτε τον εαυτό σας ή το άλλο παιδί και συμπληρώνετε αντίστοιχα τα παρακάτω.



Κύλισμα μπάλας (μπόουλινγκ) Σημεία-κλειδιά	1η	2η	3η	4η	5η	6η	7η	8η
Το σώμα κοιτάει μπροστά.								
Το βλέμμα στον στόχο.								
Το χέρι ρίψης πηγαίνει πίσω και κάτω.								
Βήμα με το αντίθετο πόδι.								
Λυγίζουν γόνατα και μέση.								
Η μπάλα απελευθερώνεται χαμηλά (κάτω από το γόνατο).								
Η μπάλα κυλάει ομαλά.								
Το χέρι ρίψης ακολουθεί την μπάλα και το σώμα σηκώνεται.								

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να εκτελέσεις τη δραστηριότητα.



Παίζεις μπόουλινγκ και σημειώνεις πόσους κώνους (ή κορύνες) ρίχνεις, σε κάθε προσπάθεια, στον παρακάτω πίνακα.

Προσπάθειες	1η	2η	3η	4η	5η	6η	7η	8η	9η	10η

Στον πίνακα με τα σημεία-κλειδιά, βάλε ✓ σε όποια σε βοήθησαν να έχεις εύστοχες προσπάθειες.

Κεφάλαιο 1 Κινητικό

5. Χτύπημα με ρακέτα

Η μαγική ρακέτα

Με τη ρακέτα χτυπάς ένα μπαλό-
νι, ένα φτερό ή ένα μπαλάκι.

Κάνε συνεχόμενα χτυπήματα χω-
ρίς να πέσει κάτω το μπαλόνι, το
φτερό, το μπαλάκι.

Πες ή σημείωσε πόσα συνεχόμενα χτυπήματα έκανες σε καθεμία από τις 10 προ-
σπάθειες.



Προσπάθειες	1η	2η	3η	4η	5η	6η	7η	8η	9η	10η
Αριθμός συνεχόμενων χτυπημάτων.										

Στον χώρο υπάρχουν, σε διάφορα σημεία, κρεμασμένα μπαλάκια (μέσα σε διχτάκι). Προσπάθησε να χτυπήσεις το μπαλάκι με τη ρακέτα και να έχεις τουλάχιστον 2-3 σημεία σωστά. Σημείωσέ τα με ✓ παρακάτω.

Χτύπημα με ρακέτα Σημεία-κλειδιά



Κράτημα της ρακέτας από τη λαβή όπως στη χειραψία.

Βήμα με το αντίθετο πόδι.

Το σώμα πλάγια και η ρακέτα πίσω και πλάγια.

Κίνηση της ρακέτας μπροστά και πάνω.

Ολοκλήρωση της κίνησης, η ρακέτα στον αντίθετο ώμο.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις τα σημεία-κλειδιά της δεξιότητας.

6. Χτύπημα μπάλας με ρόπαλο

Για να παίξεις μπίτζμπολ χρειάζεται να κάνεις χτύπημα της μπάλας με ρόπαλο. Τοποθέτησε ένα μπαλάκι πάνω σε ένα σταθερό σημείο (π.χ. κώνο ή σε χαρτο-σωλήνα) και χτύπησε το μπαλάκι με το ρόπαλο. Κάνε αρκετές προσπάθειες στο χτύπημα μπάλας με ρόπαλο και ση-
μείωσε στον πίνακα με ✓ τα σημεία-κλειδιά που είχες στην εκτέλεση. Μετά από κάθε πετυχημένη προσπάθεια, με τη βοήθεια ενός άλλου παιδιού, μπορείς να μετρήσεις την απόσταση που έριξες την μπάλα.



Χτύπημα με ρόπαλο (baseball-softball) (για αριστερόχειρες ισχύουν οι αντίθετες κινήσεις) Σημεία-κλειδιά	Προσπάθειες				
	1η	2η	3η	4η	5η
Κράτησε το ρόπαλο από τη λαβή με το αριστερό χέρι στη βάση της λαβής και το δεξί πιο ψηλά.					
Πλάγια θέση με το αριστερό πόδι μπροστά και το βάρος στο πίσω πόδι (δεξί).					
Μετακίνηση ρόπαλου προς τα εμπρός (χτύπημα μπάλας).					
Βλέμμα μπροστά.					
Απόσταση ρίψης σε μέτρα ή βήματα.					



Αν θέλεις, σκάνανε το QR code για να δεις το βίντεο.

7. Χτύπημα μπάλας με μπαστούνι

Ένα διασκεδαστικό παιχνίδι είναι το χόκεϊ. Για να παίξεις, χρειάζεται να χτυπάς την μπάλα με μπαστούνι (αν δεν έχετε μπαστούνι μπορείτε να χρησιμοποιήσετε χαρτοσωλήνες).



Προσπάθησε να εκτελέσεις χτύπημα μπάλας με μπαστούνι εκτελώντας τουλάχιστον 2-3 σημεία-κλειδιά από τον παρακάτω πίνακα. Μετά από κάποιες μέρες εξάσκησης μπορείς να πεις ή να σημειώσεις ποια σημεία-κλειδιά έχει η εκτέλεσή σου.

Χτύπημα με μπαστούνι (χόκεϊ) για δεξιόχειρες (για αριστερόχειρες ισχύουν οι αντίθετες κινήσεις) Σημεία-κλειδιά	Προσπάθειες				
	1η	2η	3η	4η	5η
Κράτησε το μπαστούνι από τη λαβή με το αριστερό χέρι στη βάση της λαβής και το δεξί πιο χαμηλά.					
Πλάγια θέση με τον αριστερό ώμο προς τον στόχο.					
Αιώρηση του μπαστουνιού πίσω και επάνω.					
Μετακίνηση μπαστουνιού προς τα εμπρός (χτύπημα μπάλας).					
Το μπαστούνι ακολουθεί την κίνηση της μπάλας.					

Οδήγησε το μπαλάκι από τη μία πλευρά της αυλής στην άλλη, χρησιμοποιώντας χαρτοσωλήνα ή τις δύο πλευρές του μπαστουνιού (λάμα) εκτελώντας 2-3 σημεία-κλειδιά.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να αξιολογήσεις την απόδοσή σου.

Κεφάλαιο 1 Κινητικό

Προσπάθησε να αλλάξεις κατευθύνσεις και να περάσεις ανάμεσα από κώνους. Ατομικά ή με ένα άλλο παιδί σημείωσε ποια σημεία-κλειδιά κάνεις στο οδήγημα μπάλας με μπαστούνι.

Οδήγημα με μπαστούνι (χόκεϊ) για δεξιόχειρες (για αριστερόχειρες ισχύουν οι αντίθετες κινήσεις) Σημεία-κλειδιά	Προσπάθειες				
	1η	2η	3η	4η	5η
Κράτησε το μπαστούνι έχοντας το δεξί χέρι πιο κάτω από το αριστερό.					
Χτύπησε την μπάλα και με τις δύο πλευρές του μπαστουιού.					
Οδήγησε την μπάλα διατηρώντας την κοντά στο μπαστούνι.					
Βλέμμα μπροστά.					
Κράτησε τη λάμα (κάτω μέρος του μπαστουιού) κοντά στο έδαφος.					

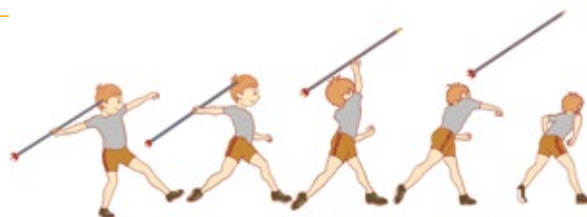
Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να αξιολογήσεις την απόδοσή σου.



8. Στίβος (μπαλάκι/vortex)

Στο σχολείο εκτέλεσε ρίψη με μπαλάκι/vortex. Προσπάθησε να εκτελέσεις τουλάχιστον 3 από τα 6 σημεία-κλειδιά.

Μετά από πολλές προσπάθειες και εξάσκηση δημιουργήστε δυάδες. Το ένα παιδί εκτελεί και το άλλο παρατηρεί και αξιολογεί. Σημείωσε σε κάθε προσπάθεια με ✓ τα σημεία-κλειδιά που παρατηρείς.



Μπαλάκι/vortex (ακόντιο) Σημεία-κλειδιά	Προσπάθειες				
	1η	2η	3η	4η	5η
Τρέξιμο μέτριας ταχύτητας για φορά.					
Ο κορμός στρέφεται προς τη μεριά του χεριού ρίψης.					
Το χέρι που κρατά το vortex ή το μπαλάκι πηγαίνει πίσω στο ύψος του ώμου σχεδόν τεντωμένο.					
Τελευταίο βήμα με το αντίθετο πόδι (περίπου 1 μέτρο πίσω από τη γραμμή).					
Στροφή του κορμού και ρίψη με το χέρι ψηλά και πάνω από το κεφάλι.					
Ολοκλήρωση κίνησης, το χέρι κινείται διαγώνια κάτω.					

Αλλάζετε ρόλους.

Εκτέλεσε ρίψη με μπαλάκι/vortex και σημείωσε στον πίνακα πόσο μακριά πέταξες το μπαλάκι (απόσταση).

Προσπάθειες	1η	2η	3η	4η	5η	6η	7η	8η	9η	10η
Απόσταση										

4.2 Εκτελώ αθλητικές δεξιότητες χειρισμού με τα πόδια

1. Ποδόσφαιρο

Για να παίξεις ποδόσφαιρο, χρειάζεται να μπορείς να εκτελείς βασικές δεξιότητες όπως η ντρίμπλα, η πάσα, η κεφαλιά και το σουτ. Μόνος ή με τα άλλα παιδιά εκτέλεσε τις παρακάτω δεξιότητες για να βελτιωθείς.

Ντρίμπλα: οδήγημα της μπάλας με το πόδι

Στον παρακάτω πίνακα θα βρεις τα σημεία-κλειδιά για το σωστό οδήγημα της μπάλας. Εκτελείς οδήγημα της μπάλας στο σχολείο, σε απόσταση 10-15 μ. στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο διάλειμμα ή εκτός σχολείου (αυλή σπιτιού, γειτονιά, πάρκο). Προσπάθησε να εκτελέσεις τουλάχιστον 3 από τα 5 σημεία-κλειδιά.



Μετά από αρκετά μαθήματα εξάσκησης αξιολόγησε τον εαυτό σου.

Σημείωσε με ✓ τα 3 σημεία που παρουσιάζεις στην εκτέλεσή σου. Μπορείς να παρακολουθείς την επίδοσή σου σε διάφορα χρονικά σημεία ή όταν σου πει ο/η εκπαιδευτικός.

Οδήγημα της μπάλας με το πόδι Σημεία-κλειδιά	Αρχή χρονιάς	1ο τρίμηνο	2ο τρίμηνο	Τέλος χρονιάς
Το σώμα πίσω από την μπάλα.				
Το βλέμμα μπροστά.				
Η μπάλα σπρώχνεται με το μέσα, έξω ή πάνω μέρος του ποδιού.				
Συνεχόμενη επαφή με την μπάλα και με τα δύο πόδια.				
Χρήση του εσωτερικού ή εξωτερικού μέρους του ποδιού για αλλαγή κατεύθυνσης.				

Όταν μετά από εξάσκηση κάνεις ικανοποιητικά το οδήγημα, δοκίμασε να χρησιμοποιήσεις διαφορετική ταχύτητα (πιο γρήγορα), τροχιές ή και κατεύθυνση (π.χ. ανάμεσα από κώνους).



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

Κεφάλαιο 1 Κινητικό

Πάσα (κοντινή, μακρινή)

Με την πάσα μεταβιβάζεις, γρήγορα, την μπάλα προς την κατεύθυνση που θέλεις.

Ποδομπόουλινγκ: ατομικά ή σε ομάδες. Σημάδεψε τις κορύνες που βρίσκονται σε απόσταση 4-5 μ. Προσπάθησε να εκτελέσεις 3 από τα 5 σημεία-κλειδιά.

Εκτελέστε σε δυάδες ή τριάδες πάσες και σταμάτημα μπάλας. Σημειώστε στον παρακάτω πίνακα πόσες πετυχημένες πάσες ανταλλάξατε χωρίς να χάσετε τον έλεγχο της μπάλας.



Πάσα Σημεία-κλειδιά

Το σώμα πίσω από την μπάλα.

Το πόδι στήριξης δίπλα στην μπάλα ελαφρά λυγισμένο και η μύτη «κοιτάει» τον στόχο.

Χτύπημα της μπάλας με το εσωτερικό του ποδιού.

Χτύπημα της μπάλας στο κέντρο της με ανάλογη δύναμη (κοντινή, μακρινή πάσα).

Στην ολοκλήρωση, το πόδι ακολουθεί την τροχιά της μπάλας (δείχνει στο στόχο).

Σταμάτημα μπάλας

Όταν εκτελείς σταμάτημα, πρόσεξε τα παρακάτω σημεία-κλειδιά.



Σταμάτημα μπάλας Σημεία-κλειδιά

Το σώμα πίσω από την μπάλα.

Το βλέμμα στην μπάλα.

Το πόδι στήριξης δίπλα στην μπάλα.

Το σταμάτημα μπορεί να γίνει με το πέλμα όταν η μπάλα κυλά αργά.

Το σταμάτημα μπορεί να γίνει με το εσωτερικό του ποδιού όταν η μπάλα κυλά, αναπηδά ή κινείται χαμηλά στον αέρα.

Απορρόφηση της δύναμης με κίνηση του ποδιού προς τα πίσω.

Μετά από εξάσκηση το σταμάτημα μπορεί να γίνει και με το εξωτερικό ή πάνω μέρος του ποδιού, με τον μηρό ή με το στήθος.

Εκτελέστε σε δυάδες ή τριάδες πάσες και σταμάτημα μπάλας. Σημειώστε στον παρακάτω πίνακα πόσες πετυχημένες πάσες ανταλλάξατε χωρίς να χάσετε τον έλεγχο της μπάλας.

Προσπάθειες	1η	2η	3η	4η	5η	6η	7η	8η	9η	10η
Πετυχημένες πάσες (αριθμός)										

Ο καλύτερος κυνηγά την μπάλα

Δημιουργείτε έναν κύκλο και παίζετε με πάσα και σταμάτημα της μπάλας. Ένας ή δύο προσπαθούν να κλέψουν την μπάλα. Αλλάζετε ρόλους.



Λάκτισμα μπάλας



Ο/Η εκπαιδευτικός χωρίζει το τέρμα σε 4 ίσα μέρη με κορδέλα. Εκτέλεσε σουτ και προσπάθησε να στείλεις την μπάλα κάθε φορά σε διαφορετικό μέρος του τέρματος.

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις το βίντεο.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να καταγράψεις την απόδοσή σου.



Μετά από πολλές επαναλήψεις κάνετε δυάδες: εκτέλεσε 5 σουτ στην εστία χωρίς τερματοφύλακα. Εσύ εκτελείς και το άλλο παιδί παρατηρεί την εκτέλεση, και σημειώνει τα σημεία-κλειδιά σε κάθε προσπάθεια με ✓. Κάνε λάκτισμα (σουτ) προσέχοντας να εκτελείς τουλάχιστον 3 από τα 7 σημεία-κλειδιά.

Όταν εκτελείς πρόσεξε	Προσπάθειες				
	1η	2η	3η	4η	5η
Μεγάλο βήμα ή άλμα πριν την επαφή με την μπάλα.					
Το σώμα πάνω από την μπάλα.					
Το πόδι στήριξης δίπλα στην μπάλα.					
Το αντίθετο χέρι αιωρείται προς τα εμπρός για ισορροπία.					
Το πόδι λακτίσματος αιωρείται ελαφρά λυγισμένο προς τα πίσω.					
Το χτύπημα της μπάλας με το πάνω μέρος του ποδιού (κουντεπιέ).					
Το πόδι λακτίσματος ακολουθεί την κίνηση της μπάλας.					

Κεφάλαιο 1 Κινητικό

Κεφαλιά

Κάνε πάσα στον εαυτό σου και εκτέλεσε κεφαλιά. Διαφορετικά κάνετε δυάδες και ο ένας πετάει την μπάλα και ο άλλος εκτελεί κεφαλιά. Ασκήσου στις κεφαλιές χρησιμοποιώντας σε κάθε εκτέλεση 3 σημεία-κλειδιά από τον παρακάτω πίνακα. Μετά από αρκετό καιρό αξιολόγησε τον εαυτό σου ή ένα άλλο παιδί. Στη συνέχεια θα σε αξιολογήσει το άλλο παιδί. Σημείωσε με ✓ τα σημεία-κλειδιά που εμφανίζεις σε κάθε προσπάθεια.



Σημείωσε με ✓ πόσα από τα σημεία εφάρμοσες



Τα μάτια ακολουθούν την πορεία της μπάλας.

Τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα.

Κίνηση του κορμού προς τα πίσω (για απόκτηση δύναμης).

Κίνηση του κορμού και του κεφαλιού προς την μπάλα.

Ο αυχένας είναι άκαμπτος κατά την επαφή.

Το χτύπημα της μπάλας στη γραμμή μαλλιών-μετώπου.

Εκτελείς συνεχόμενες κεφαλιές μόνος ή σε δυάδες χωρίς να πέσει η μπάλα και σημειώνεις τις επαναλήψεις σε κάθε προσπάθεια.

Προσπάθειες	1η	2η	3η	4η	5η	6η	7η	8η	9η	10η
Ατομικά										
Σε δυάδες										



- Παίξτε πάσες με τα πόδια. Επιλέξτε ανάλογα με την ταχύτητα της μπάλας το σταμάτημα. Εκτελέστε πάσες με διαφορετική δύναμη, ταχύτητα, κατεύθυνση.
- Παίξτε ποδομπόουλινγκ.

5.1 Εφαρμόζω βασικούς κανονισμούς και στρατηγικές

Είναι σημαντικό να εφαρμόζεις κανόνες και στρατηγικές όταν παίζεις παιχνίδια. Έτσι, θα μπορείς να ευχαριστηθείς και να διασκεδάσεις στο παιχνίδι. Μπορείς να θυμηθείς τις στρατηγικές για τα παιχνίδια στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 3.1).

1. Παιχνίδι κυνηγητού με στρατηγική

Στο παιχνίδι κυνηγητού, ποια ή ποιες στρατηγικές εφαρμόζεις για να αποφύγεις τον αντίπαλο; Γράψε την απάντησή σου.

Την εφαρμόσες; Είχε αποτέλεσμα;

Σε παρατηρεί ένα παιδί που παίζεις κυνηγητό και σημειώνει με ✓ τι από τα παρακάτω κάνεις. Μετά αλλάζετε ρόλους και σημειώνεις εσύ στο βιβλιοτετράδιό του.

Ποια στρατηγική εφαρμόζεις;	
Μάτια στον κυνηγό και στον χώρο του παιχνιδιού.	
Αλλαγή ταχύτητας.	
Αλλαγή κατεύθυνσης.	
Άλλο.	

2. Στρατηγικές άμυνας σε ομαδικά αθλήματα

Ένας επίθεση και ένας άμυνα: Προσπάθεια για κλέψιμο της μπάλας από τον αντίπαλο.

Καλαθοσφαίριση: παιχνίδι 1 x 1, με ντρίμπλα σε περιορισμένο χώρο. Εκτελείς ντρίμπλα και το άλλο παιδί προσπαθεί να σου κλέψει την μπάλα. Βάζεις ✓ σε ό,τι από τα παρακάτω κάνεις.



Ποια στρατηγική εφαρμόζεις;	
Χαμηλή αναπήδηση της μπάλας όταν ο αντίπαλος είναι κοντά.	
Προστασία της μπάλας με τοποθέτηση του σώματος μεταξύ αντιπάλου και μπάλας.	
Προστασία της μπάλας με το χέρι που δεν ντρίμπλάρει.	
Άλλο.	

Ποδόσφαιρο: παιχνίδι 1 x 1, με ντρίμπλα σε περιορισμένο χώρο. Εκτελείς ντρίμπλα και το άλλο παιδί προσπαθεί να σου κλέψει την μπάλα.



Κεφάλαιο 1 Κινητικό

Ποια στρατηγική εφαρμόζεις;



Η μπάλα είναι κοντά και μπροστά στα πόδια.

Το βλέμμα είναι ψηλά, στον χώρο και στον αντίπαλο.

Τοποθέτηση του σώματος μεταξύ μπάλας και αντιπάλου.

Η μπάλα ελέγχεται με το πόδι που είναι μακριά από τον αντίπαλο.

Άλλο.

Παίξε ένα παιχνίδι που σου αρέσει και γράψε τις στρατηγικές που εφαρμόσες.

3. Στρατηγικές επίθεσης σε ομαδικά αθλήματα

2 x 1: δύο επιθετικοί και ένας αμυντικός, σε καθορισμένο χώρο. Μεταβιβάσεις της μπάλας με τα χέρια ή τα πόδια (ποδόσφαιρο, χάντμπολ, μπάσκετ) στον συμπαίκτη, χωρίς να την κλέψει ο αντίπαλος.

Παίξτε το παιχνίδι και μετά ελέγξτε σύμφωνα με τα παρακάτω.



Εάν ήσουν επιθετικός χωρίς μπάλα

	Στην αρχή		Στη συνέχεια του παιχνιδιού		
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές	Πολλές φορές	Πάντα
Κινήθηκες μακριά από τον αντίπαλο αμυντικό, σε ελεύθερο χώρο;					

Εάν ήσουν επιθετικός με μπάλα

Καλαθοσφαίριση: παιχνίδι με πάσες, 2 x 1, σε καθορισμένο χώρο.

	Στην αρχή		Στη συνέχεια του παιχνιδιού		
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές	Πολλές φορές	Πάντα
Μεταβίβασες την μπάλα στον συμπαίκτη σου όταν βρισκόταν μακριά από τον αμυντικό παίκτη σε ελεύθερο χώρο;					

Κοιτάξτε την εικόνα που ακολουθεί και εφαρμόστε τη στρατηγική που επιλέξατε (2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό, 3.1), για να κινηθείτε ως επιθετικός χωρίς μπάλα (Ε) ώστε ο συμπαίκτης σας με την μπάλα να σας τη μεταβιβάσει χωρίς να την κλέψει ο αμυντικός παίκτης (Α).



Μπορείτε να σχεδιάσετε την κίνηση στο σχήμα (δεξιά).



Επιθετικός παίκτης με μπάλα

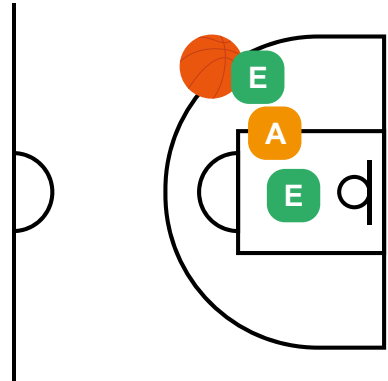


Αμυντικός παίκτης



Επιθετικός παίκτης

Ή να γράψετε την απάντησή σας.



Παιχνίδι με δίκτυ: Παιχνίδι μίνι βόλεϊ, 3 x 3.

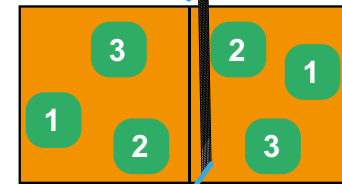
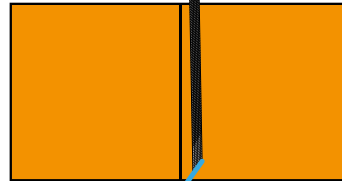
Κανονισμοί: Κάθε ομάδα μπορεί να χτυπήσει την μπάλα μέχρι τρεις φορές πριν τη μεταβιβάσει στην αντίπαλη ομάδα. Το ίδιο παιδί δεν μπορεί να χτυπήσει την μπάλα δύο φορές συνεχόμενα.

Οι δεξιότητες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σε αυτό το παιχνίδι είναι ρίψη με ένα ή δύο χέρια και υποδοχή (πιάνω-πετώ).

Σκοπός του παιχνιδιού είναι να περάσει η μπάλα πάνω από το φιλέ και να ακουμπήσει στο γήπεδο του αντιπάλου ή να αναγκαστεί ο αντίπαλος να την πετάξει εκτός γηπέδου.

Παίξτε και σημειώστε πώς τοποθετήθηκαν/κινήθηκαν εσύ και τα άλλα παιδιά της ομάδας σου.

Σε ποιο σημείο του γηπέδου της αντίπαλης ομάδας έριξες την μπάλα όταν ήσουν στη θέση 3, ώστε να είναι πιο δύσκολο για τους παίκτες της να την πιάσουν;



6.1 Συνδυάζω βασικές δεξιότητες και δεξιότητες ρυθμού

Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, στο διάλειμμα ή και στο παιχνίδι με άλλα παιδιά εκτός σχολείου, μπορείτε να κάνετε συνδυασμούς από τις παραπάνω δεξιότητες μετακίνησης και χειρισμού.

1. Συνδυάζω δεξιότητες στο ποδόσφαιρο

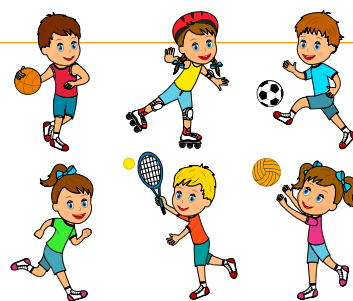
Σε καθορισμένο χώρο, σε τριάδες, εκτελείτε συνδυασμό των δεξιοτήτων ποδοσφαίρου (οδήγημα μπάλας, πάσα, σουτ). Αλλάξτε την ταχύτητα (αργά, γρήγορα), την κατεύθυνση, τη δύναμη, την τροχιά.

Κεφάλαιο 1 Κινητικό

2. Συνδυάζω δεξιότητες σε δραστηριότητες

Συμμετέχεις σε αθλήματα που σου αρέσουν. Εκτελείς διάφορους συνδυασμούς δεξιοτήτων μετακίνησης και χειρισμού. Μετά την εξάσκηση σημειώνεις παρακάτω το άθλημα και τους συνδυασμούς των δεξιοτήτων που έκανες, αλλά και αυτούς που θα ήθελες στο μέλλον να κάνεις.

Παράδειγμα ημερολογίου



Αθλημα	Συνδυασμός δεξιοτήτων που έκανα	Συνδυασμός δεξιοτήτων που θέλω να κάνω
1. Ποδόσφαιρο	Τρέξιμο - σουτ	Τρέξιμο - αλλαγή κατεύθυνσης - σταμάτημα μπάλας - σουτ
2.		
3.		
4.		

Επίλεξε δραστηριότητες της καθημερινότητάς σου, εκτός σχολείου (π.χ. περπάτημα, αργό-γρήγορο, σε ανηφόρα-κατηφόρα), άλλα αθλήματα (π.χ. γκολμπολ, ποδοβόλει, τένις), καθώς και παραδοσιακά παιχνίδια (π.χ. μήλα). Δημιούργησε το δικό σου ημερολόγιο και ανάφερε σε ποιες δραστηριότητες συμμετέχεις εκτός σχολείου και ποιους συνδυασμούς δεξιοτήτων εκτελείς.

Δραστηριότητα	Συνδυασμός δεξιοτήτων
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

3. Αθλητικές και ρυθμικές δεξιότητες

1. Εκτελώ ντρίμπλα με ρυθμό

Στο 2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό στο 1.2 έμαθες πώς μπορείς να μετρήσεις την εκτέλεση της στατικής ντρίμπλας.

Επίλεξε μουσική, χτύπησε παλαμάκια και εκτέλεσε στατική ντρίμπλα.

2. Εκτελώ σχοινάκι με ρυθμό, τρέχοντας ή περπατώντας

Επίλεξε τη μουσική που σου αρέσει (ξένη ή ελληνική).

Χτύπησε παλαμάκια στον ρυθμό, στη συνέχεια εκτέλεσε:

σχοινάκι στον ρυθμό

σε дуάδες αντίθετες κινήσεις

Ασκήσου και διασκέδασε!



6.2 Χορεύω με ρυθμό

1. Χορεύω και διασκεδάζω

Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ακούστε τη μουσική και δείτε βίντεο από τους χορούς, τσακώνικο, ποδαράκι, караγκούνα, συρτό νησιώτικο και από τοπικούς χορούς από την περιοχή σας ή από την Ελλάδα (π.χ. Αϊ-Γιώργης Κέρκυρας, Ειρήνη Τήλου, Ποδαράκι Θράκης, Καμάρα Σκιάθου, Παλαμάκια Ηπείρου ή από μοντέρνους χορούς, π.χ. λάτιν, αερόμπικ).

Δείτε τα κινητικά μοτίβα των παραδοσιακών χορών στα «δύο», στα «τρία» στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 1.2).

Χτυπήστε παλαμάκια ή το πόδι σας, ακούγοντας τη μουσική, με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού (ρυθμός).

Συνδυάστε τις κινήσεις των ποδιών με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού και εκτελέστε χωρίς μουσική (μετρήστε κάθε κίνηση).

Κάντε το ίδιο με μουσική.

Προσθέστε την κίνηση των χεριών (μοντέρνο χορό) ή τη λαβή στον παραδοσιακό.

Παρουσιάστε τον χορό.

Συνδυάστε κίνηση και μουσική

Εκτελέστε κινητικά μοτίβα στα «δύο», στα «τρία», με ξένη μουσική. Εκτελέστε κινήσεις μοντέρνων χορών χρησιμοποιώντας ελληνική παραδοσιακή μουσική.

- ✓ Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, δημιουργείτε ομάδες με συμμαθητές/ήτριες και χορεύετε τους παραπάνω χορούς εκτός σχολείου.
- ✓ Δείξτε τους χορούς που χορεύετε στους δικούς σας. Ακούστε διάφορα τραγούδια, αναγνωρίστε τον χορό και χορέψτε μαζί τους.



Κεφάλαιο 1 Κινητικό

6.3 Παίζω παιχνίδια προσανατολισμού

1. Προσανατολίζομαι στην αυλή

Δημιουργήστε 3 μεικτές ομάδες (αγόρια-κορίτσια). Ζητήστε από τον/την εκπαιδευτικό τον χάρτη της αυλής του σχολείου που περιλαμβάνει χαρακτηριστικά στοιχεία, π.χ. βρύσες, παγκάκια, και παίξτε παιχνίδι προσανατολισμού. Κάθε ομάδα ετοιμάζει (με βοήθεια) έναν χάρτη με τα σημεία του ορίζοντα για μία άλλη ομάδα.



Η κάθε ομάδα:

- Σημειώνει την αφετηρία στον χάρτη.
- Τοποθετεί κώνους (σταθμούς) στην αυλή και τους σημειώνει στον χάρτη.
- Κάτω από κάθε κώνο τοποθετεί:
 - α. έναν αριθμό (για να υπάρχει αντιστοιχία χάρτη και κώνων)
 - β. ένα γράμμα.
- Με βελάκια στον χάρτη δείχνει την πορεία που πρέπει να ακολουθήσει η ομάδα από την αφετηρία, μέχρι τον τερματισμό.
- Στον τερματισμό οι ομάδες πρέπει να λύσουν τους γρίφους, τοποθετώντας τα γράμματα στη σωστή σειρά.
- Οι γρίφοι είναι:
 1. Για να βελτιωθώ στα αθλήματα κάνω μεγάλη π_ _ _ _ _
 2. Για να πετύχει η ομάδα μου τον στόχο πρέπει να έχει καλή σ_ _ _ _ _ .
 3. Το παιχνίδι μάς δίνει χαρά και δ_ _ _ _ _ .

Γίνετε όλοι μία ομάδα και συζητήστε για τις λέξεις που βρήκατε και πόσο σημαντικές είναι στον αθλητισμό και στην καθημερινή ζωή.

Παίξτε το παιχνίδι με λέξεις της δικής σας επιλογής.

Παραλλαγή

Αντί για γράμμα τοποθετήστε απλές ερωτήσεις από την ιστορία των Ολυμπιακών Αγώνων (Κεφάλαιο 2ο - Γνωστικό, 4.1), με τρεις απαντήσεις σε κάθε κώνο (π.χ. τι κέρδιζε ο νικητής στους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες). Κυκλώστε την απάντηση: κλαδί αγριελιάς, μέταλλο, κύπελλο.

Οι ομάδες ακολουθούν την πορεία του χάρτη και κυκλώνουν τις απαντήσεις. Στη συνέχεια, με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, ελέγχετε αν οι απαντήσεις που δώσατε ήταν σωστές.

2. Ακολουθώ τον χάρτη

Στην ημερήσια εκδρομή, στο πάρκο ή στη γειτονιά δημιουργήστε τους δικούς σας χάρτες και παίξτε παιχνίδι προσανατολισμού με τους φίλους σας:

- λύστε τους γρίφους
- κρύψτε αντικείμενα
- εκτελέστε δεξιότητες.

6.4 Συνδυάζω και εκτελώ δεξιότητες στην ενόργανη και τη ρυθμική γυμναστική

Εκτελείς τον συνδυασμό δεξιοτήτων που σου δίνει ο/η εκπαιδευτικός, με τον δικό σου τρόπο (δεξιά-αριστερά, πάνω-κάτω, ζιγκ-ζαγκ, γρήγορα-αργά κ.λπ.), δημιουργώντας μία ρουτίνα στην ενόργανη γυμναστική (ατομική ή ομαδική).

1. Συνδυάζω δεξιότητες στην ενόργανη

Δημιούργησε τη δική σου ρουτίνα δεξιοτήτων ισορροπίας στην ενόργανη (π.χ. κατακόρυφος, ανακυβίστηση, επιτόπιο άλμα με στροφή, τροχός) και σημείωσε τι έκανες.



Το έκανα.	😊
Το έκανα αλλά μου φάνηκε δύσκολο.	😊
Δεν το έκανα ακόμη γιατί...	😐

2. Παίζω και διασκεδάζω

- Στο διάλειμμα, στη γειτονιά διασκεδάστε και ασκηθείτε σε ζευγάρια. Ξεκινάει ο πρώτος και δημιουργεί με το σώμα του ή και με ένα σχοινάκι ένα εμπόδιο στον χώρο. Ο επόμενος θα πρέπει να περάσει ανάμεσα, γύρω, κάτω, πάνω από το εμπόδιο.
- Εκτέλεσε τη δική σου «διαδρομή πρόκλησης» με διάφορες δεξιότητες όπως τρέξιμο, άλματα, ισορροπία, υπερπήδηση εμποδίων.
- Ασκήσου, εκτός σχολείου, σε μία ατομική δραστηριότητα που σου αρέσει (π.χ. ποδήλατο, περπάτημα) αλλάζοντας έννοιες (π.χ. αργά-γρήγορα), επίπεδα (π.χ. ανηφόρα, κατηφόρα), ένταση (αργά, γρήγορα).

Κεφάλαιο 1 Κινητικό

7.1 Εκτελώ είσοδο και έξοδο από το νερό με ασφάλεια

Πριν εισέλθεις στο νερό, ο/η εκπαιδευτικός θα σου δείξει σε ποια σημεία της πισίνας υπάρχουν οι σκάλες για την ασφαλή έξοδο από το νερό.

1. Είσοδος στο νερό

Είσοδος με άλμα ή βήμα από το πλάι

Αρχική θέση: χαλαρή θέση προσοχής. Μπορείς κάνεις ένα βήμα ή να πηδήξεις στο νερό με τα πόδια.

Στο παρακάτω σχήμα υπάρχουν τα σημεία-κλειδιά.

Κάνεις είσοδο στο νερό 10 φορές. Μετά την εξάσκηση, βάλε ✓ στα σημεία που εμφανίζεις.

Κατά την είσοδο Σημεία-κλειδιά



Το σώμα όρθιο, με τα δάχτυλα των ποδιών στην άκρη της πισίνας.

Παίρνεις αέρα από το στόμα.

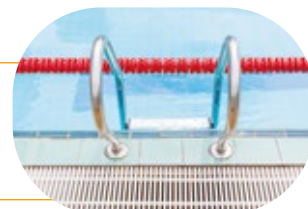
Κάνεις άλμα με τα πόδια στο νερό.

Βγάζεις αέρα από το στόμα και τη μύτη όταν μπαίνεις στο νερό.

Είσαι κοντά σε σκάλα για ασφαλή έξοδο.

2. Έξοδος από το νερό

Για την ασφαλή έξοδο από το νερό χρησιμοποίησε τις σκάλες που σου έδειξε ο/η εκπαιδευτικός. Πλησίασε, κρατήσου με τα δύο χέρια από τις λαβές της σκάλας και ανέβα.



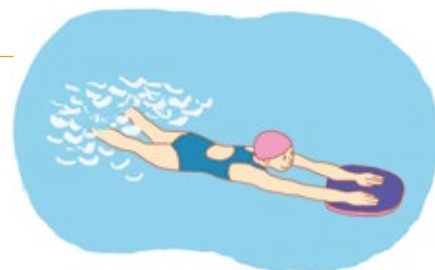
7.2 Εκτελώ κινήσεις ποδιών στο ελεύθερο και ύπτιο με βοήθεια

1. Κινώ τα πόδια στο ελεύθερο

Σε πρηνή θέση (ελεύθερο στίλ)

Ο/Η εκπαιδευτικός παρατηρεί τα σωστά σημεία - κλειδιά, ενώ εσύ εκτελείς την κίνηση των ποδιών στο ελεύθερο στίλ, για 2-3 διαδρομές.

Όταν κουραστείς, κρατήσου από τη διαδρομή ή το τοίχωμα στην άκρη της πισίνας.



Όταν εκτελείς (σημείωσε τι κάνεις) Σημεία-κλειδιά



Κρατάς τη σανίδα μπροστά, με τεντωμένα χέρια.

Το κεφάλι έξω από το νερό.

Το πιχούνι στην επιφάνεια του νερού.

Κινείς τα πόδια πάνω-κάτω από τα ισχία.

2. Κινώ τα πόδια στο ύπτιο

Σε ύπτια θέση (ύπτιο στίλ)

Ο/Η εκπαιδευτικός παρατηρεί τα σωστά σημεία-κλειδιά, ενώ εσύ εκτελείς την κίνηση των ποδιών στο ύπτιο στίλ, για 2-3 διαδρομές. Όταν κουραστείς, κρατήσου από τη διαδρομή ή το τοίχωμα στην άκρη της πισίνας.



Όταν εκτελείς (σημείωσε τι κάνεις) Σημεία-κλειδιά



Κρατάς τη σανίδα πίσω από το κεφάλι.

Κοιτάς ψηλά και διαγώνια.

Κινείς τα πόδια πάνω-κάτω από τα ισχία.

7.3 Εκτελώ κίνηση χεριών και κεφαλιού στο ελεύθερο με βοήθεια

1. Κινώ τα χέρια στο ελεύθερο

Σε πρηνή θέση (ελεύθερο στίλ)

Δραστηριότητα έξω από το νερό

Κάνε τις κινήσεις των χεριών του ελεύθερου έξω από το νερό:

- Εκτέλεσε κίνηση ελεύθερου με το δεξί χέρι.
- Την είσοδο του χεριού ακολουθεί το κεφάλι και εκπνοή.
- Εισπνοή στην έξοδο του χεριού.
- Κάνε την ίδια κίνηση με το αριστερό χέρι.

Τέλος, συνδύασε τις κινήσεις των χεριών έξω από το νερό.

Δραστηριότητα μέσα στο νερό

Εκτελείς την εναλλάξ κίνηση των χεριών. Κάνεις εκπνοή όταν το κεφάλι σου είναι στο νερό, στην είσοδο του χεριού. Αντίθετα, κάνεις εισπνοή από δεξιά ή αριστερά ανάλογα με το χέρι που βρίσκεται εκτός νερού. Ο εκπαιδευτικός παρατηρεί τα σωστά σημεία εκτέλεσης για 2-3 διαδρομές.

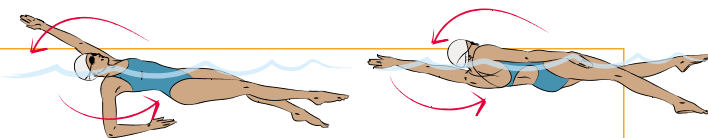
	Όταν εκτελείς Σημεία-κλειδιά						
	Κρατάς την άκρη της πισίνας ή τη σανίδα με τεντωμένα χέρια.						
	Κινείς τα πόδια πάνω-κάτω από τα ισχία.						
	Εκτελείς κίνηση ελεύθερου με το δεξί/αριστερό χέρι.	Δ	A	Δ	A	Δ	A
	Με την είσοδο του χεριού στο νερό, το κεφάλι μέσα στο νερό, εκπνοή.						
	Εισπνοή στην έξοδο του χεριού.						

Κεφάλαιο 1 Κινητικό

7.4 Εκτελώ κίνηση χεριών στο ύπτιο με βοήθεια

1. Κολυμπώ ύπτιο με βοήθεια

Ο εκπαιδευτικός παρατηρεί τα σωστά σημεία εκτέλεσης για 2-3 διαδρομές.



Όταν εκτελείς Σημεία-κλειδιά



Πιάνεις τη διαδρομή με το ένα χέρι.

Παίρνεις ύπτια θέση και κοιτάς ψηλά και διαγώνια.

Με το άλλο χέρι εκτελείς ύπτια περιφορά.

Εκτελείς με τα δύο χέρια εναλλάξ



Όταν εκτελείς Σημεία-κλειδιά

Τοποθετείς το «βαρελάκι» ανάμεσα στα πόδια.

Παίρνεις ύπτια θέση και κοιτάς ψηλά και διαγώνια.

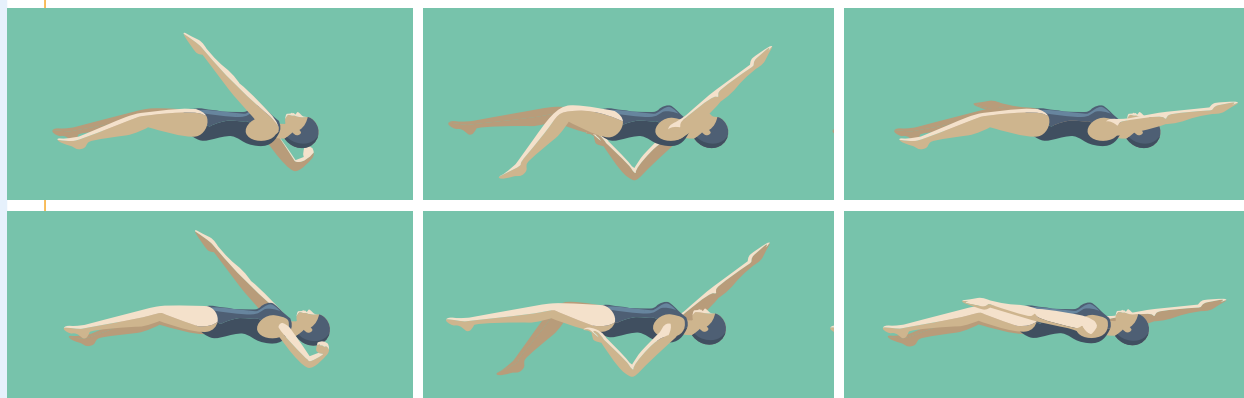
Με το ένα χέρι κάνεις ύπτια περιφορά ενώ το άλλο χέρι βρίσκεται μέσα στο νερό.

Αλλάζεις θέση χεριών.

7.5 Κολυμπώ ύπτιο

1. Κολυμπώ ύπτιο χωρίς βοήθεια

Με όσα έχετε κάνει και μάθει μέχρι τώρα, κολυμπήστε ύπτιο.



Ο/Η εκπαιδευτικός σημειώνει τα σωστά σημεία στην εκτέλεση, για 2-3 διαδρομές.

Όταν εκτελείς Σημεία-κλειδιά				
Θέση σώματος	Το σώμα στην επιφάνεια του νερού.			
	Κοιτάς διαγώνια μπροστά και ψηλά.			
	Οι ώμοι στην επιφάνεια.			
	Τα πόδια μέσα στο νερό.			
Συγχρονισμός χεριών	Ένα χέρι έξω από το νερό έτοιμο για είσοδο με τεντωμένο αγκώνα.			
	Η παλάμη στραμμένη προς τα έξω.			
	Το άλλο χέρι μέσα στο νερό (σπρώχνει το νερό). Λυγίζει και τεντώνει πριν βγει από το νερό.			
	Ρολάρισμα του κορμού δεξιά στην είσοδο του δεξιού χεριού στο νερό.			
	Ρολάρισμα του κορμού αριστερά στην είσοδο του αριστερού χεριού στο νερό.			
	Κίνηση των ποδιών πάνω-κάτω από τα ισχία.			
Αναπνοή	Εισπνοή από το στόμα.			
	Εκπνοή από στόμα, μύτη.			

2η Ενότητα - Κινητική δημιουργικότητα

8.1 Εκτελώ και εκφράζομαι με πρωτότυπες κινήσεις και κινητικές έννοιες

Μια ρουτίνα κινήσεων είναι κινήσεις στη σειρά, οι οποίες εκτελούνται συνεχόμενα και με ροή.

Παράδειγμα ρουτίνας κινήσεων μπορείτε να δείτε σε αυτό το Κεφάλαιο – Κινητικό στο 1.1.

1. Εκτελώ ρουτίνα κινήσεων

Εφαρμόστε σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες μια δική σας πρωτότυπη ρουτίνα κινήσεων που δημιουργήσατε στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 12.1), η οποία θα περιλαμβάνει δεξιότητες μετακίνησης, χειρισμού αντικειμένων και στηρίξεις. Θυμηθείτε και τις κινητικές έννοιες που μάθατε, δηλαδή τα επίπεδα κίνησης (υψηλό, μεσαίο, χαμηλό), τις τροχιές (καμπύλη, ευθεία, ζιγκ-ζαγκ), τις κατευθύνσεις, τη δύναμη, την ταχύτητα και τη ροή της κίνησης.

Μπορείτε να γράψετε τη ρουτίνα σας εδώ:

Κεφάλαιο 1 Κινητικό

Εκτελέστε τη ρουτίνα σας και σημειώστε τις κινήσεις και τις κινητικές έννοιες που παρουσιάσατε.

Δεξιότητες	Μετακίνησης	Ισορροπίας	Χειρισμού
Επίπεδα κίνησης			
Τροχιές κίνησης			
Κατευθύνσεις			
Ροή κίνησης			
Δύναμη κίνησης			

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις τη δραστηριότητα.



2. Η χορογραφία μου

Εκτελέστε τη δική σας χορογραφία σε μοντέρνο χορό. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μπάλες, στεφάνια, κορδέλες, σκοινάκια κ.ά. εάν θέλετε. Η χορογραφία σας μπορεί να είναι ατομική ή και ομαδική.

Σημειώστε παρακάτω τη ρουτίνα με τις κινήσεις και τις έννοιες που χρησιμοποιήσατε:



3. Το αερόστατο

Εκτελέστε σειρά κινήσεων με την ομάδα σας, χρησιμοποιώντας το αερόστατο. Μπορείτε να επιλέξετε ένα θέμα όπως τον άνεμο, τη θάλασσα, τη βροχή και να το αναπαραστήσετε κινώντας το αερόστατο ανάλογα. Εκτελέστε με την ομάδα σας και στη συνέχεια προτείνετε το κάθε παιδί την ιδέα του, αποφασίστε και συνεχίστε.

Το θέμα της αναπαράστασης



Οι κινήσεις

4. Κίνηση και μουσική

Διαλέξτε μουσική που σας αρέσει και παρουσιάστε κινητικά τις δημιουργίες σας. Αν έχετε κορδέλες, σχοινιά, ακόμη και κασκόλ, πώς χορεύουν μαζί σας;

Η μουσική

Οι κινήσεις



5. Παίζω δικά μου παιχνίδια

Παίξτε παιχνίδια που έχετε σχεδιάσει, σας αρέσουν και περιλαμβάνουν χειρισμό αντικειμένου. Μπορείτε να επιλέξετε μπάλες, στεφάνια, ρακέτες, ράβδους κ.ά. Μπορείτε να παρουσιάσετε το παιχνίδι σας.

Παίξτε το με τα άλλα παιδιά. Δείτε παρακάτω τι μπορείτε να σημειώσετε για να το θυμάστε.



Το όνομα του παιχνιδιού

Αριθμός παικτών

Χώρος παιχνιδιού

Εξοπλισμός

Σκοπός του παιχνιδιού

Κανονισμοί του παιχνιδιού και δεξιότητες που εκτελούνται

Αλλαγές στην εκτέλεση για να μπορούν να συμμετέχουν όλοι

Διάγραμμα παιχνιδιού

Κεφάλαιο 1 Κινητικό**6. Εκφράζομαι με τον χορό**

Η τάξη σας έχει αναλάβει μια σχολική γιορτή. Επιλέξτε ένα τραγούδι σχετικό με τη γιορτή και εκφράστε το με κίνηση.

Εκτελέστε χορευτικές κινήσεις χρησιμοποιώντας κινητικές έννοιες. Χορέψτε και εκφραστείτε με τη μουσική/τραγούδια που επιλέξατε (χαρούμενα, λυπητερά, γρήγορα, αργά κ.λπ.) .



Η γιορτή

Το τραγούδι

7. Παντομίμα

Παίζετε παντομίμα: κάθε παιδί, με τη σειρά του, κάνει κινήσεις για να παρουσιάσει π.χ. τον τίτλο μιας ταινίας. Τα άλλα παιδιά προσπαθούν να βρουν τον τίτλο της ταινίας από τις κινήσεις του παιδιού.

Σύνοψη κεφαλαίου

Σε αυτό το κεφάλαιο έμαθα:

- να εκτελώ καλά αθλητικές δεξιότητες μετακίνησης, με διάφορους τρόπους
- να εκτελώ πολύ καλά αθλητικές δεξιότητες ισορροπίας
- να εκτελώ, σε κάποιον βαθμό, αθλητικές δεξιότητες χειρισμού με τα χέρια και τα πόδια
- να συνδυάζω δεξιότητες σε ατομικές δραστηριότητες και παιχνίδια
- να χορεύω ελληνικούς και ξένους χορούς
- να κολυμπώ ελεύθερο με βοήθεια και ύπτιο
- να εφαρμόζω βασικούς κανονισμούς και στρατηγικές σε παιχνίδια
- να ακολουθώ έναν χάρτη
- να δημιουργώ ρουτίνες με κινήσεις ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού.

Δραστηριότητες (Προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)

Μπορείς να συμμετέχεις στις παρακάτω δραστηριότητες:

» Παίζετε μπάσκετ

1. Ατομικά. Εκτελείς ντρίμπλα στατική, προωθητική και με τα δύο χέρια σταμάτημα και σουτ.
2. Σε δυάδες χωρίς αντίπαλο. Τρέξιμο, ντρίμπλα, πάσα στήθους, σκαστή, σταμάτημα και σουτ.
3. 2 εναντίον 1. Τρέξιμο, ντρίμπλα, πάσα στήθους, σκαστή, σταμάτημα, ρίνοι και σουτ χρησιμοποιώντας στρατηγική.
4. 2 εναντίον 2.

» Παίζετε χάντμπολ

1. Ατομικά, εκτελείς σουτ.
2. Σε δυάδες, εκτελείτε πάσες και σουτ.
3. 4 εναντίον 4.

» Παίζετε βόλεϊ

1. Ατομικά ή σε δυάδες εκτελείτε πάσες με δάχτυλα και σερβίς.
2. 3 εναντίον 3 με ρίψη με ένα ή δύο χέρια και υποδοχή (πιάσε-πέτα) με στρατηγική.

» Παίζετε ποδόσφαιρο

1. Ατομικά ή σε δυάδες εκτελείτε πάσες, υποδοχή, κεφαλιές, σουτ.
2. 3 εναντίον 3, με στρατηγική.

Κεφάλαιο 1 Κινητικό

Μπορείς ακόμη:

- Να χορεύεις ελληνικούς και ξένους χορούς.
- Να περπατάς με τα μέλη της οικογένειάς σου ακολουθώντας την πορεία ενός χάρτη.
- Να δημιουργήσεις τη δική σου χορογραφία.

Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (Αποτιμητές)

1. Αξιολόγησε τον εαυτό σου και σημείωσε με ✓ πόσα σημεία-κλειδιά εκτελούσες σε κάθε δεξιότητα:

- α. στην αρχή της σχολικής χρονιάς
- β. όταν το ζητήσει ο /η ΕΦΑ (π.χ. στο τέλος του α' ή του β' τριμήνου).
- γ. στην τελευταία στήλη σημείωσε σε ποια χρειάζεσαι περισσότερη εξάσκηση.

Καλαθοσφαίριση

Σουτ	Στην αρχή	Σήμερα	Εξάσκηση
Τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων.			
Τα γόνατα λίγο λυγισμένα, το βάρος μοιράζεται και στα δύο πόδια.			
Το ένα χέρι κάτω από την μπάλα, ο αγκώνας «βλέπει» μπροστά.			
Το άλλο, πλάγια, απλώς στηρίζει την μπάλα.			
Τα γόνατα και το χέρι τεντώνουν συγχρόνως.			
Η μπάλα απελευθερώνεται στο ψηλότερο σημείο και «σπάει» ο καρπός.			
Το χέρι μετά το σουτ δείχνει τον στόχο.			
Σύνολο			

Στον παρακάτω πίνακα μπορείς να σημειώσεις τις δεξιότητες και τα σημεία-κλειδιά ατομικών και ομαδικών αθλημάτων και να δεις τη βελτίωσή σου από την αρχή μέχρι σήμερα και σε πόσα σημεία χρειάζεσαι εξάσκηση.

Δραστηριότητα/Αθλημα

Δεξιότητα _____	Στην αρχή	Σήμερα	Εξάσκηση
Σύνολο			

2. Σημείωσε στον παρακάτω πίνακα με ✓ ποιες δεξιότητες χειρισμού έκανες στο ποδόσφαιρο στο παιχνίδι 3 εναντίον 3.

Δεξιότητες	
Οδήγημα – Προώθηση της μπάλας με ντρίμπλα	
Πάσα κοντινή	
Πάσα μακρινή	
Σταμάτημα μπάλας	
Λάκτισμα	
Κεφαλιά	

Κεφάλαιο 1 Κινητικό

Στον παρακάτω πίνακα σημείωσε τις δεξιότητες χειρισμού στην καλαθοσφαίριση, στη χειροσφαίριση ή στην πετοσφαίριση και σημείωσε με ✓ ποιες έκανες στη διάρκεια του παιχνιδιού. Σε επόμενο παιχνίδι σημειώνεις στη δεύτερη στήλη.

Δεξιότητες		

3. Σε παιχνίδι κυνηγητού σημείωσε με ✓ ποια σημεία-κλειδιά της στρατηγικής εκτέλεσες. Μπορείς να συμπληρώσεις τον παρακάτω πίνακα. Σε επόμενο παιχνίδι σημειώνεις στη 2η στήλη.

Κυνηγητό		
Βλέμμα στον κυνηγό.		
Βλέμμα στον χώρο.		
Ετοιμότητα για μετακίνηση.		
Αλλαγή ταχύτητας.		
Αλλαγή κατεύθυνσης.		

Στην πετοσφαίριση, σε παιχνίδι 3 εναντίον 3 σημειώνεις με ✓ πόσες φορές εφαρμόζεις την τακτική στην αρχή της σχολικής χρονιάς και πόσες σήμερα για να δεις τη βελτίωσή σου.

Πετοσφαίριση		
	Στην αρχή	Σήμερα
Η μπάλα μακριά από το σημείο στο οποίο υπάρχει παίκτης.		

Στην καλαθοσφαίριση και σε παιχνίδι 2 εναντίον 2 σημείωσε με ✓ πόσες φορές εκτελούσες την τακτική στην αρχή της σχολικής χρονιάς και πόσες σήμερα για να δεις τη βελτίωσή σου.

Καλαθοσφαίριση		
	Στην αρχή	Σήμερα
Μετακινήθηκες σε χώρο μακριά από τον αμυντικό παίκτη, δηλαδή σε ελεύθερο χώρο;		
Ήσουν έτοιμος/η να υποδεχτείς την μπάλα;		

Στο ποδόσφαιρο και σε παιχνίδι 3 εναντίον 3 σημείωσε με ✓ πόσες φορές εκτελούσες την τακτική στην αρχή της σχολικής χρονιάς και πόσες σήμερα για να δεις τη βελτίωσή σου.

Ποδόσφαιρο		
	Στην αρχή	Σήμερα
Έδωσες την μπάλα στον συμπαίκτη σου όταν βρισκόταν σε ελεύθερο χώρο και μακριά από τον αμυντικό παίκτη;		



2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό

Προοργανωτές (για τον/την εκπαιδευτικό)

Ενότητα 1 Κινητικές έννοιες και έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων

- 1.1** Να κατανοούν και να διαχωρίζουν κινητικές έννοιες (δύναμη, ταχύτητα, ένταση, επίπεδα, χώρος) σε αθλητικές δεξιότητες (μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού).
- 1.2** Να κατανοούν και να προτείνουν τρόπους σύνδεσης ρυθμικών μοτίβων με αθλητικές δεξιότητες, π.χ. ντρίμπλα το δυνατό σημείο του ρυθμού, το συνδέουν με το χτύπημα της μπάλας και την υποδοχή της με το αδύναμο στοιχείο του ρυθμού.
- 2.1** Να διακρίνουν και να συγκρίνουν τα βασικά (3/5) σημεία αθλητικών δεξιοτήτων (μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού) σε απλές συνθήκες.
- 3.1** Να γνωρίζουν και να κατανοούν απλούς κανόνες (κανονισμούς) ατομικών και ομαδικών αθλημάτων και ατομικές στρατηγικές ή στρατηγικές που εφαρμόζονται σε απλές συνθήκες (π.χ. 1 x 1).
- 3.2** Να γνωρίζουν τρόπους σύνδεσης κινητικών δεξιοτήτων (μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού) σε διάφορα περιβάλλοντα και σε εναλλακτικές φυσικές δραστηριότητες. Να γνωρίζουν τον κατάλληλο εξοπλισμό ανάλογα με το περιβάλλον άσκησης και το είδος της δραστηριότητας.
- 4.1** Να κατανοούν τη σχέση των παραδοσιακών και των αθλητικών παιχνιδιών με την ιστορία και τα αθλητικά γεγονότα.

2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό

1.1 Οι κινητικές έννοιες και οι αθλητικές δεξιότητες παίζουν μαζί

Θυμήσου:

στο 1ο Κεφάλαιο – Κινητικό, 1.1, εκτέλεσες κινητικές δεξιότητες εφαρμόζοντας τις κινητικές έννοιες.



Έχεις εξασκηθεί σε αθλητικές δεξιότητες μετακίνησης, ισορροπίας και χειρισμού, όπως είναι το άλμα σε μήκος, η κατακόρυφος, το οδήγημα της μπάλας με το πόδι και άλλες.

Στα παιχνίδια και τις δραστηριότητες χρειάζεται να εκτελέσεις τις δεξιότητες, με διαφορετικούς τρόπους: να αλλάξεις την ταχύτητα με την οποία τις εκτελείς, τη δύναμη, να κινηθείς στον χώρο σε διαφορετικές τροχιές και επίπεδα. Να εφαρμόσεις, δηλαδή, κινητικές έννοιες.

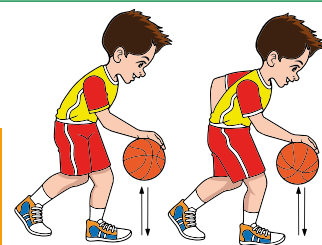
Οι κινητικές έννοιες σε συνδυασμό με τις κινητικές δεξιότητες κάνουν τα παιχνίδια και τις δραστηριότητες διαφορετικά και συναρπαστικά.

Κινητικές έννοιες

Τα στοιχεία της προσπάθειας	Τα στοιχεία του χώρου	Τα στοιχεία των σχέσεων
• δύναμη • ταχύτητα • ροή στην εκτέλεση	• επίπεδα • κατευθύνσεις • τροχιές	• αντικείμενα • άνθρωποι (ατομικά, σε δυνάδες, ομαδικά)

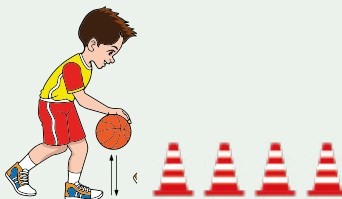


Πώς θα εφαρμόσεις τις κινητικές έννοιες στις αθλητικές δεξιότητες; Δες το παράδειγμα για μια δεξιότητα χειρισμού.



Κεφάλαιο 2 Γνωστικό

Όταν εκτελείς ντρίμπλα, μπορείς να εφαρμόσεις:

Τα στοιχεία της προσπάθειας	Τα στοιχεία του χώρου	Τα στοιχεία των σχέσεων
Δύναμη: ντρίμπλα όσο πιο δυνατά, όσο πιο απαλά, αλλαγή από δυνατά σε απαλά. Ταχύτητα: γρήγορα, αργά, επιταχυνόμενα, επιβραδυνόμενα.	Επίπεδο: ντρίμπλα στο ύψος του ποδιού, χαμηλότερα από το γόνατο, στο ύψος της μέσης. Κατεύθυνση: μπροστά. Τροχιά: σε ευθεία, σε κύκλο, ζιγκ-ζαγκ. Χώρος-πεδίο: στον προσωπικό, στον γενικό χώρο, μακριά από το σώμα, κοντά στο σώμα, με το άλλο χέρι.	Αντικείμενα: ντρίμπλα γύρω από στεφάνια ή άλλα αντικείμενα.  Με άτομα: διαδοχικά, δυαδικά, ομαδικά. 

1. Παίζω κρυφτό-κυνηγητό με τις κινητικές έννοιες

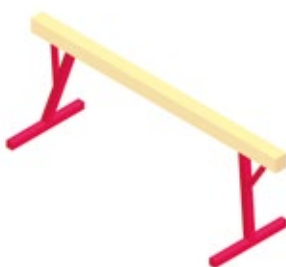
	Ονομασία δεξιότητας:
Στοιχεία της προσπάθειας	Στοιχεία του χώρου



Ονόμασε τη δεξιότητα που βλέπεις στην παραπάνω εικόνα και γράψε τις κινητικές έννοιες που μπορείς να εφαρμόσεις όταν την εκτελείς.

Ποιες δεξιότητες ισορροπίας μπορείς να εκτελέσεις στη δοκό ισορροπίας ή σε χαμηλό πάγκο;

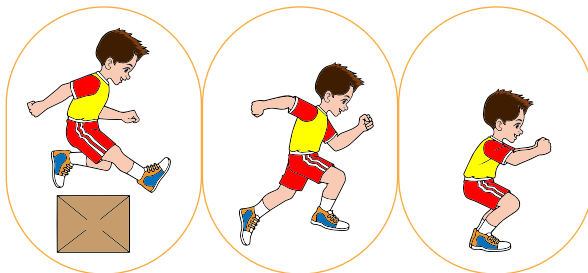
Γράψε τις κινητικές έννοιες που μπορείς να χρησιμοποιήσεις.



Στοιχεία της προσπάθειας	Στοιχεία του χώρου

2. Βάζω αλάτι και πιπέρι στην κίνηση

- Με ποια σειρά θα εκτελούσες τις 3 κινήσεις;



- Με ποιες κινητικές έννοιες θα μπορούσες να συνδυάσεις αυτή τη δεξιότητα;

3. Ώρα για παιχνίδι



Για να παίξετε μπάσκετ, πρέπει να εκτελέσετε δεξιότητες όπως πάσα, ντρίμπλα, σουτ με διαφορετικούς τρόπους και να εφαρμόσετε τις κινητικές έννοιες.

Με ένα άλλο παιδί μετακινηθείτε προς το απέναντι καλάθι, με ντρίμπλα και πάσες, και κάνετε σουτ εναλλάξ.



Σκεφθείτε με ποιους τρόπους μπορείτε να εκτελέσετε.

Ντρίμπλα

Πάσα στο άλλο παιδί

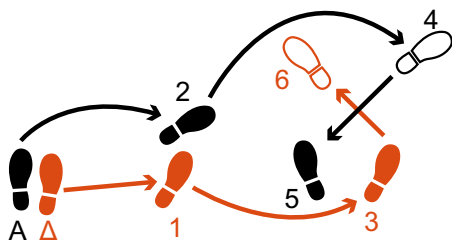
Σουτ

1.2 Οι αθλητικές δεξιότητες χορεύουν με ρυθμό

1. Κινητικά μοτίβα

Κινητικό μοτίβο για τον χορό είναι μια σειρά από κινήσεις που επαναλαμβάνονται. Στους ελληνικούς χορούς υπάρχουν κάποια ίδια κινητικά μοτίβα, δηλαδή μοτίβα που χρησιμοποιούνται σε διάφορους χορούς.

Το **κινητικό μοτίβο στα τρία** το συναντάμε στους χορούς Συρτό στα τρία, Ομάλ, Καραγκούνα, Ζωναράδικο.

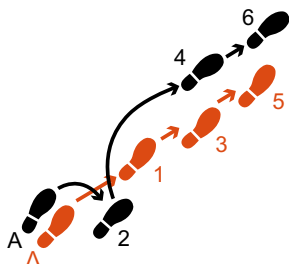


Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις πληροφορίες για τους χορούς.



Κεφάλαιο 2 Γνωστικό

Το **κινητικό μοτίβο στα δύο** το συναντάμε στους χορούς καλαματιανό, πωγωνίσιο, συρτό νησιώτικο, παλαμάκια.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις πληροφορίες για τους χορούς.



Στο 1ο Κεφάλαιο (Κινητικό, 6.2), μπορείς να χρησιμοποιήσεις τα κινητικά μοτίβα για να χορέψεις ελληνικούς παραδοσιακούς και ξένους χορούς.

2. Ένα πάνω – δύο κάτω

Οι κινητικές δεξιότητες αποτελούνται από κινήσεις που επαναλαμβάνονται και μπορούν να δημιουργήσουν ρυθμό. Μπορούν να προσαρμοστούν στους ρυθμικούς χτύπους.

Δες το παράδειγμα για τη στατική ντρίμπλα

Ο/Η εκπαιδευτικός εκτελεί στατική ντρίμπλα, σύμφωνα με το παρακάτω ρυθμικό μοτίβο. Όσο ο/η εκπαιδευτικός εκτελεί, χτυπάς παλαμάκι και μετράς όπως στο σχήμα.



1	2	3	4	5	6	7	8

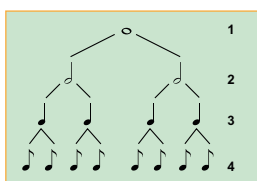
Η προωθητική ντρίμπλα μπορεί να εκτελεστεί και να μετρηθεί με αυτό το ρυθμικό μοτίβο:

			
			
1	2	3	4
			

Ενότητα 1 Κινητικές έννοιες και έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων

Μπορείς να δοκιμάσεις να εκτελέσεις και να μετρήσεις ρυθμικά και άλλες δεξιότητες. Μέτρησε και κάνε μία κίνηση ή ένα σημείο-κλειδί σε κάθε μέτρηση.

Λάκτισμα	Οδήγημα - Ντρίμπλα με το πόδι		
			
Το πόδι στήριξης δίπλα στην μπάλα.	1	Επαφή	1
Το πόδι λακτίσματος τεντώνει προς τα πίσω.	2	Βήμα	2
Χτύπημα της μπάλας.	3	Βήμα	3
Το πόδι λακτίσματος ακολουθεί την κίνηση της μπάλας.	4	Επαφή	4



1 ολόκληρο = 2 μισά

= 4 τέταρτα = 8 όγδοα

2.1 Συγκρίνω και βρίσκω ομοιότητες και διαφορές

Θυμήσου πώς εκτέλεσες τα σημεία-κλειδιά των αθλητικών δεξιοτήτων (1ο Κεφάλαιο – Κινητικό, 5.1).

Εκτελείς αθλητικές δεξιότητες (π.χ. ντρίμπλα, πάσα, σουτ στην καλαθοσφαίριση, στο ποδόσφαιρο). Θυμήσου ότι υπάρχουν συγκεκριμένα σημεία-κλειδιά στην εκτέλεση των αθλητικών δεξιοτήτων που σε βοηθούν να εκτελείς τη δεξιότητα σωστά.

1. Σημεία-κλειδιά για να παίζω πιο σωστά

Γράψε τουλάχιστον 3 σημεία-κλειδιά για κάθε δεξιότητα που βλέπεις παρακάτω.

	Τρέξιμο

Κεφάλαιο 2 Γνωστικό



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις τη δραστηριότητα.



Βοήθησε το παιδί στην εικόνα να τρέξει σωστά.

Σημείωσε το σημείο-κλειδί που θα διορθώσεις:

- Οι αγκώνες είναι λυγισμένοι.
- Τα χέρια κινούνται σε αντίθεση με τα πόδια.
- Το σώμα γέρνει ελαφρά προς τα εμπρός.



Λάκτισμα



Κυβίστηση

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις τη δραστηριότητα.



2. Ομοιότητες και διαφορές

Βρες και πες ή γράψε τις ομοιότητες: ρίψη με μπαλάκι/vortex (ακόντιο) και σουτ στη χειροσφαίριση.

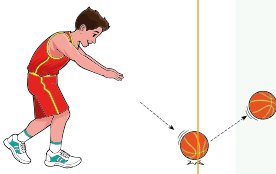


Όταν εκτελείς τη στατική ή την προωθητική ντρίμπλα, υπάρχουν τρία όμοια σημεία-κλειδιά. Κύκλωσέ τα στις εικόνες ή γράψε στα πλαίσια.



Ενότητα 1 Κινητικές έννοιες και έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων

Βρες και πες ή γράψε τις διαφορές:
πάσα στήθους και πάσα σκαστή στην καλαθοσφαίριση



3.1 Η συνταγή της επιτυχίας (με κανόνες και στρατηγικές)

Θυμήσου τους βασικούς κανόνες και τις στρατηγικές σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα (1ο Κεφάλαιο – Κινητικό, 5.1)

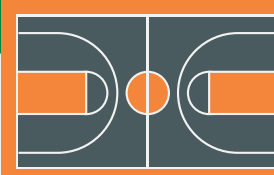
Για να συμμετέχεις σε δραστηριότητες και παιχνίδια, χρειάζεται να γνωρίζεις και να ακολουθείς τους κανονισμούς κάθε παιχνιδιού για να μην υπάρχουν προβλήματα στο παιχνίδι.

1. Το έξυπνο παιχνίδι

Το έξυπνο παιχνίδι θέλει κανόνες, σκέψη και σχέδιο.

Δες παρακάτω τους βασικούς κανονισμούς ομαδικών αθλημάτων.

Καλαθοσφαίριση – Basketball



Το γήπεδο

28 x 15 μ.

Σκοπός του παιχνιδιού

Να μπει η μπάλα στο αντίπαλο καλάθι με σουτ.

Πόσοι παίζουν σε κάθε ομάδα

5 παίκτες.

Βασικοί κανονισμοί

- Το ύψος του καλαθιού από το έδαφος είναι 3,05 μ.
- Η διάρκεια του αγώνα είναι 4 δεκάλεπτα.
- Ένα τάιμ-άουτ διαρκεί ένα λεπτό.
- Ο χρόνος επίθεσης για μία ομάδα είναι 24 δευτερόλεπτα.
- Ο χρόνος κατοχής της μπάλας από παίκτη χωρίς ντρίμπλα ή πάσα είναι 5 δευτερόλεπτα.
- Κάθε παίκτης έχει δικαίωμα να κάνει μόνο 4 προσωπικά φάουλ. Στο 5ο προσωπικό φάουλ αποβάλλεται.
- Μετά από ντρίμπλα ο παίκτης μπορεί να κάνει 2 βήματα και να δώσει πάσα ή να κάνει σουτ.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις τη δραστηριότητα (παζλ).

Κεφάλαιο 2 Γνωστικό

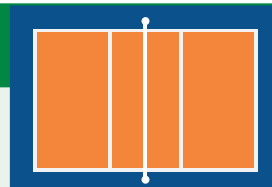


Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις κανονισμούς καλαθοσφαίρισης.

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις τη δραστηριότητα (κουίζ).



Πετοσφαίριση – Volleyball



Το γήπεδο

Μίνι βόλεϊ: 12 x 4,5 μ.
Βόλεϊ: 18 x 9 μ.

Σκοπός του παιχνιδιού

Να περάσει η μπάλα πάνω από το φιλέ και να ακουμπήσει στο γήπεδο του αντιπάλου ή να αναγκαστεί ο αντίπαλος να την πετάξει εκτός γηπέδου.

Πόσοι παίζουν σε κάθε ομάδα

Μίνι πετοσφαίριση: 3 άτομα σε κάθε ομάδα
Πετοσφαίριση: 6 άτομα σε κάθε ομάδα

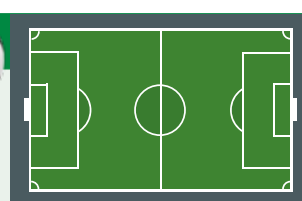
Βασικοί κανονισμοί

- Το παιχνίδι πάντα ξεκινάει με το σερβίς.
- Κάθε παίκτης επιτρέπεται να χτυπήσει την μπάλα μία φορά, εκτός αν μεσολαβήσει χτύπημα άλλου παίκτη.
- Κάθε ομάδα επιτρέπεται να χτυπήσει την μπάλα τρεις φορές, με οποιοδήποτε μέρος του σώματος, πριν την περάσει στο απέναντι γήπεδο.
- Η μπάλα δεν μπορεί να κρατηθεί.
- Ο παίκτης δεν μπορεί να ακουμπήσει το δίχτυ.
- Ο παίκτης δεν μπορεί να περάσει την κεντρική γραμμή.

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις τη δραστηριότητα (παζλ).



Ποδόσφαιρο



Το γήπεδο

Ενδεικτικά:
Ηλικία κάτω των 10 ετών:
μήκος 45 - 50 μ. και πλάτος 30 - 35 μ.
Διεθνείς αγώνες: μήκος: 100-110 μ. και πλάτος: 64-75 μ.

Σκοπός του παιχνιδιού

Να μπει η μπάλα στο αντίπαλο τέρμα με σουτ..

Πόσοι παίζουν σε κάθε ομάδα

11 άτομα σε κάθε ομάδα, ο ένας είναι τερματοφύλακας.

Βασικοί κανονισμοί

- Η μπάλα παίζεται κυρίως με τα πόδια. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί το σώμα και το κεφάλι. Δεν επιτρέπεται ο χειρισμός της μπάλας με τα χέρια εκτός αν πρόκειται για τον τερματοφύλακα ή την επαναφορά από την πλάγια γραμμή (αράουτ).
- Δεν επιτρέπεται το σπρώξιμο, το τράβηγμα, το χτύπημα, το αγκάλιασμα.

Ενότητα 1 Κινητικές έννοιες και έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων



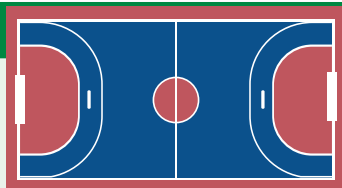
Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις κανονισμούς στο ποδόσφαιρο.

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις τη δραστηριότητα (παζλ).



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις τη δραστηριότητα (κουίζ).



Χειροσφαίριση – Handball	
	
Το γήπεδο	40 x 20 μ.
Σκοπός του παιχνιδιού	Να μπει η μπάλα στο αντίπαλο τέρμα.
Πόσοι παίζουν σε κάθε ομάδα	7 άτομα σε κάθε ομάδα, ο ένας είναι τερματοφύλακας.
Βασικοί κανονισμοί • Η μπάλα παίζεται με τα χέρια. • Στην περιοχή του τέρματος έχει δικαίωμα να βρίσκεται μόνο ο τερματοφύλακας. • Επιτρέπονται τρία βήματα με την μπάλα πριν και μετά την ντρίμπλα. • Δεν επιτρέπεται το σπρώξιμο, το κράτημα, το χτύπημα, το αγκάλιασμα.	



Για να γνωρίσεις το γήπεδο της χειροσφαίρισης, μπορείς να σκανάρεις το QR code.

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις τη δραστηριότητα (παζλ).



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις κανονισμούς χειροσφαίρισης.

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις τη δραστηριότητα (κουίζ).



Οι στρατηγικές

Σε ένα παιχνίδι κυνηγητού

- έχεις το βλέμμα στον κυνηγό και στον χώρο
- είσαι έτοιμος/η να μετακινηθείς προς οποιαδήποτε κατεύθυνση
- αλλάζεις ταχύτητα και κατεύθυνση κατά τη μετακίνηση.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code για να δεις τις κατηγορίες παιχνιδιών.

Κεφάλαιο 2 Γνωστικό

Όταν παίζεις άμυνα σε ομαδικά αθλήματα, η στρατηγική σου είναι:



- να προσπαθείς να «κλέψεις» την μπάλα από τον αντίπαλο
- να βάζεις το σώμα σου μεταξύ του αντιπάλου και του στόχου
- να είσαι έτοιμος/η να κινηθείς και να βλέπεις τι συμβαίνει γύρω σου, τον χώρο, τους συμπαίκτες και τους αντιπάλους
- να κάνεις άμυνα σε έναν επιθετικό της αντίπαλης ομάδας.

Όταν βρίσκεσαι στην επίθεση, η στρατηγική σου είναι:



- να δίνεις πάσα σε συμπαίκτη που είναι σε καλύτερη θέση: π.χ. πιο κοντά στο καλάθι της αντίπαλης ομάδας, δεν καλύπτεται από αμυντικό
- να δίνεις πάσα και να αλλάζεις θέση
- να πηγαίνεις σε ελεύθερο/άδειο χώρο για να μπορείς να δεχτείς πάσα
- να είσαι έτοιμος/η να κινηθείς και να βλέπεις τι συμβαίνει γύρω σου, τον χώρο, τους συμπαίκτες και τους αντιπάλους.

Στα παιχνίδια με δίκτυ



- Στέλνεις την μπάλα, το φτερό... πάνω από το δίκτυ.
- Κατευθύνεις το αντικείμενο σε χώρο που δεν υπάρχουν αντίπαλοι, δηλαδή, στον κενό χώρο.

Ποιες στρατηγικές γνωρίζεις

σε παιχνίδι κυνηγητού

στην άμυνα στο παιχνίδι 1 x 1

στην επίθεση σε παιχνίδι 2 x 2

στο παιχνίδι σε δίκτυ

3.2 Οι κινητικές δεξιότητες παίζουν παντού

1. Γεμίζω τον αθλητικό σάκο

Ο Κώστας θέλει να πάρει μέρος στις παρακάτω αθλητικές δραστηριότητες. Μπορείς να τον βοηθήσεις να διαλέξει το κατάλληλο αθλητικό υλικό για να γεμίσει τον σάκο του για κάθε άθλημα;



Ονομασία αθλητικής δραστηριότητας		Γράψε το γράμμα του εξοπλισμού που της ταιριάζει
1		
2		
3		
4		
5		
6		



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις τη δραστηριότητα αντιστοίχισης.

Κεφάλαιο 2 Γνωστικό

2. Ποια δεξιότητα ταιριάζει;

Σημείωσε για καθεμία από τις δραστηριότητες του πίνακα:

- την ονομασία της
- τις κινητικές δεξιότητες που έμαθες να εκτελείς και μπορείς να χρησιμοποιήσεις για να κάνεις τη δραστηριότητα
- τι είδους δεξιότητες περιλαμβάνει η δραστηριότητα; Μετακίνησης, ισορροπίας ή/και χειρισμού; Γράψε μία δεξιότητα από κάθε κατηγορία.

Ονομασία αθλητικής δραστηριότητας	Δεξιότητες της δραστηριότητας		
	Μετακίνησης	Ισορροπίας	Χειρισμού
1 			
2 			
3 			
4 			
5 			
6 			

3. Ώρα για εκδρομή



Η φυσική δραστηριότητα στη φύση είναι μοναδική εμπειρία. Εκδρομή γεμάτη με φυσική δραστηριότητα! Δες τον εξοπλισμό που χρειάζεσαι!

Οι δεξιότητες που έμαθες θα σου φανούν πολύ χρήσιμες. Ποιες νομίζεις ότι είναι πιο σημαντικές για να συμμετέχεις στις παρακάτω δραστηριότητες;



Μετακίνηση

Ισορροπία

Χειρισμός



Ένωσε με μία γραμμή τη δραστηριότητα με τις δεξιότητες που απαιτούνται.

4.1 Κατανοώ τα παραδοσιακά και τα αθλητικά παιχνίδια μέσα στον χρόνο

Το παιχνίδι, στο πέρασμα των χρόνων, έχει τη δική του θέση στην καθημερινή μας ζωή. Πολλά από τα παιχνίδια που παίζονται σήμερα, όπως οι κούκλες, η μπάλα, η τυφλόμυγα, το κουτσό, το κρυφτό, τα αγάλματα, το γιογιό, η σβούρα, παίζονταν με διαφορετικές ονομασίες και τα αρχαία χρόνια. Ξέρουμε ποια ήταν και πώς παίζονταν τα αρχαία παιχνίδια, από πολλές πηγές.

© Matthew Mayer - Matthewmayer at English Wikipedia

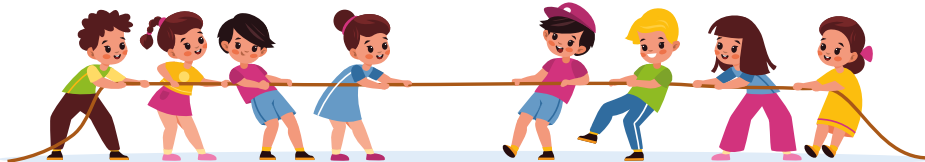


Η αρχαία ελληνική κούκλα από τερακότα, «Δαίδαλα», αποτέλεσε την πηγή έμπνευσης για τη δημιουργία των μασκώτ των Ολυμπιακών Αγώνων της Αθήνας 2004, την Αθηνά και τον Φοίβο.

Τα παιχνίδια που ασκούν το σώμα και το πνεύμα, ατομικά ή ομαδικά, κινητικά ή καθιστικά μεταφέρονται μέσα από την προφορική παράδοση, από γενιά σε γενιά, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη και διαμόρφωση του πολιτισμού μας. Είναι τα παραδοσιακά παιχνίδια. Πολλά από τα παιχνίδια αυτά παίζονται με μικρές παραλλαγές σε διαφορετικά μέρη της Ελλάδας, αλλά και σε άλλα κράτη των Βαλκανίων και της Ευρώπης.

1. Ένα αρχαίο...σύγχρονο παιχνίδι: η διελκυστίνδα

Η διελκυστίνδα είναι ένα άθλημα-παιχνίδι που παίζεται μεταξύ δύο ομάδων. Οι ομάδες τραβούν, ταυτόχρονα, ένα σχοινί και καθεμία προσπαθεί να φέρει την άλλη προς το μέρος της. Στην αρχαία Ελλάδα χρονολογείται από τον 5ο αιώνα π.Χ. και αναφέρεται ως αγώνισμα δύναμης που ασκούσαν οι νέοι. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες διεξάγονταν από το 1900 έως το 1920.



Οι δύο ομάδες αποτελούνται από οκτώ άτομα. Σύμφωνα με τον κανονισμό, το συνολικό σωματικό βάρος των αθλητών/τριών της μιας ομάδας πρέπει να είναι το ίδιο με της αντίπαλης. Σε κάθε ομάδα αρχηγός είναι ο πρώτος στη σειρά. Ο τελευταίος που τυλίγει (μία φορά) την άκρη του σχοινιού γύρω από τη μέση του αποκαλείται άγκυρα. Νικήτρια είναι η ομάδα που θα τραβήξει το σχοινί κατά τέσσερα μέτρα προς το μέρος της. Στις μέρες μας διοργανώνονται παγκόσμια πρωταθλήματα ανδρών και γυναικών, σε γήπεδα ανοιχτού και κλειστού χώρου.

Παίξτε «διελκυστίνδα» στο σχολείο ή και στη γειτονιά σας με τους/τις φίλους/ες ή και μέλη της οικογένειάς σας.

Κεφάλαιο 2 Γνωστικό

2. Η λίστα των παραδοσιακών παιχνιδιών

Σκέψου και απάντησε

Από τότε που ξεκίνησες το σχολείο έχεις παίξει ήδη πολλά παραδοσιακά παιχνίδια. Επίλεξε τρία και σημείωσέ τα εδώ.

Παραδοσιακά παιχνίδια που γνωρίζω

1.
2.
3.

Το αγαπημένο μου παραδοσιακό παιχνίδι είναι

Σε ομάδες 4-6 παιδιών δημιουργήστε μία λίστα με τα παραδοσιακά παιχνίδια που γνωρίζετε.

- Συγκεντρώστε τις λίστες όλων των ομάδων και φτιάξτε τη λίστα παραδοσιακών παιχνιδιών της τάξης.
- Στις ομάδες σας υπάρχουν και παιδιά από άλλες χώρες. Στην τελική λίστα παραδοσιακών παιχνιδιών θα συμπεριληφθούν και τα παραδοσιακά παιχνίδια από τις δικές τους χώρες.
- Παίξτε τα παραδοσιακά παιχνίδια από τη λίστα σας με μικρότερα παιδιά στο σχολείο, στο διάλειμμα, στη γειτονιά.

3. Τα αγωνίσματα στην αρχαία Ελλάδα



Τα αθλητικά αγωνίσματα στην αρχαία Ελλάδα γίνονταν για να τιμήσουν είτε τους θεούς είτε σπουδαίους νεκρούς. Στη μινωική Κρήτη υπήρχε αγώνισμα που ονομαζόταν «ταυροκαθάψια», στο οποίο άνδρες και γυναίκες, πολύ καλά γυμνασμένοι/ες, έκαναν κυβιστήματα πάνω σε κινούμενο ταύρο. Στη Μυκηναϊκή εποχή καθιερώθηκε ο αγώνας δρόμου και οι πρώτες αρματοδρομίες. Ο Όμηρος περιγράφει στην *Ιλιάδα* αγώνες τους οποίους οργάνωσε ο Αχιλλέας προς τιμήν του νεκρού φίλου του Πατρόκλου. Τα αγωνίσματα που περιγράφονται

είναι: **η αρματοδρομία, η πυγμαχία, η πάλη, ο δρόμος, η οπλομαχία, ο δίσκος, η τοξοβολία με στόχο και το ακόντιο.**

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να βρεις τα αγωνίσματα που οργάνωσε ο Αχιλλέας.



Μπορείς να μάθεις περισσότερα για τα ταυροκαθάψια

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ugc/8525/1642>

Ενότητα 1 Κινητικές έννοιες και έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων

Υπήρχαν ακόμη τέσσερις αθλητικές διοργανώσεις.

Αθλητικοί αγώνες	Τόπος τέλεσης	Απόδοση τιμής	Βραβείο
Πύθια	Δελφοί	Θεός Απόλλωνας	Στεφάνι δάφνης
Ίσθμια	Ισθμός Κορίνθου	Θεός Ποσειδώνας	Στεφάνι πεύκου
Νέμεα	Νεμέα	Θεός Δίας	Στεφάνι αγριοσέλινου
Παναθήναια	Αθήνα	Θεά Αθηνά	Αμφορέας με λάδι

Στον σύνδεσμο <https://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/8960> μπορείς να βρεις ενδιαφέρουσες πληροφορίες για τους Πανελλήνιους Αγώνες.

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις τη δραστηριότητα για τους αρχαίους αθλητικούς αγώνες.



4. Οι αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες

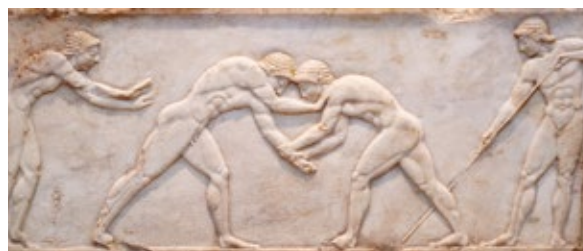


Στον ιερό χώρο της **Αρχαίας Ολυμπίας** έγιναν οι **πρώτοι αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες** το 776 π.Χ. Οι Αγώνες τελούνταν κάθε 4 χρόνια και το μεταξύ τους διάστημα ονομαζόταν Ολυμπιάδα. Στους **πρώτους Ολυμπιακούς Αγώνες** έγιναν **μόνο αγώνες δρόμου** που λεγόταν «στάδιο», δηλαδή μια απλή διαδρομή από τη μία άκρη του σταδίου στην άλλη. Το μήκος του δρόμου ήταν 192 μ. περίπου.

Αργότερα προστέθηκαν ο **δόλιχος**, ο **δί-αυλος**, η **πάλη**, η **πυγμαχία**, το **παγκράτιο** (πάλη και πυγμαχία μαζί), οι **αρματοδρομίες** (άρμα που έσερναν άλογα), οι **ιπποδρομίες**, το **πένταθλο**

(άλμα, ακόντιο, δρόμος, δί-σκος, πάλη) κ.ά. Αρχικά οι αγώνες είχαν διάρκεια 1

ημέρα, από τον 5ο αιώνα π.Χ. διαρκούσαν 5 ημέρες. Την τελευταία ημέρα των αγώνων γινόταν η βράβευση των νικητών με έπαθλο τον «κότινο», ένα στεφάνι πλεγμένο με κλαδιά της ιερής αγριελιάς.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις τη δραστηριότητα (κρυπτόλεξο με τα αγωνίσματα των αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων).

Δικαίωμα συμμετοχής στους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες είχαν οι **ελεύθεροι Έλληνες**, όχι οι δούλοι. Αργότερα το δικαίωμα συμμετοχής δόθηκε σε όλους τους υπήκοους της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας. Από το **212 π.Χ.** μπορούσαν να συμμετέχουν και **άλλοι λαοί** από την Ισπανία, την



Κεφάλαιο 2 Γνωστικό



Αίγυπτο, τη Συρία, την Αρμενία, την Ιταλία. Μπορούσαν να παρακολουθήσουν άνδρες και ανύπαντρες νεαρές γυναίκες.

Στο Ιερό της Ολυμπίας οι ολυμπιονίκες είχαν δικαίωμα να στήσουν τον ανδριάντα τους. Οι παραβάτες - αθλητές των αγώνων έπρεπε να πληρώνουν χρηματικό πρόστιμο με το οποίο κατασκευάζονταν οι «Ζάνες», τα χάλκινα αγάλματα του Δία.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις τη δραστηριότητα (πολλαπλή επιλογή).

Αξιολόγησε τις γνώσεις σου για τους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Σκέψου και απάντησε

Πού γίνονταν;	
Ποιοι συμμετείχαν;	
Πότε ξεκίνησαν;	
Κάθε πόσα χρόνια γίνονταν;	
Πόσο χρόνο διαρκούσαν;	
Ποιο ήταν το έπαθλο για τους αθλητές;	
Ποιοι μπορούσαν να παρακολουθήσουν τους αγώνες;	
Ποια αγωνίσματα είχαν;	
Τι αγώνισμα ήταν το παγκράτιο;	
Ποια αγωνίσματα αποτελούσαν το πένταθλο;	
Τι ήταν οι «Ζάνες»;	



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις τη δραστηριότητα (σταυρόλεξο).

Μπορείς να βρεις πληροφορίες και διαδραστικά παιχνίδια για τους Ολυμπιακούς Αγώνες στην αρχαία Ελλάδα.

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

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ugc/8525/1614>

Ενότητα 1 Κινητικές έννοιες και έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων

Ποια «πορεία» ακολουθούν οι αθλητές για να φθάσουν στους Ολυμπιακούς Αγώνες;



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις την πορεία των αθλητών για να φθάσουν στους Ολυμπιακούς Αγώνες.



5. Παιχνίδια με μπάλα

Από την αρχαιότητα υπάρχουν αναφορές για παιχνίδια παρόμοια με το ποδόσφαιρο και τη χειροσφαίριση.

Τα πιο διαδεδομένα παιχνίδια με μπάλα



Το ποδόσφαιρο παίζεται με διάφορες μορφές και είναι γνωστό σε όλους. Από τον 8ο έως τον 19ο αιώνα παιζόταν πολύ στη Βρετανία και έφτασε στη σημερινή του μορφή.



Η χειροσφαίριση, όπως παίζεται σήμερα, παρουσιάστηκε στα τέλη του 19ου αιώνα στη Βόρεια και την Κεντρική Ευρώπη.



Η καλαθοσφαίριση εφευρέθηκε το 1891 στην Αμερική από τον Τζέιμς Νέισμιθ, ο οποίος είχε κρεμάσει δύο καλάθια στους τοίχους και ο βασικός στόχος του παιχνιδιού ήταν να μπει η μπάλα μέσα σε αυτά.



Η πετοσφαίριση εφευρέθηκε το 1895 από τον Ουίλιαμ Μόργκαν στην Αμερική και βαφτίστηκε από τον Δρα Χάλστινγκ «βόλεϊμπολ», που σημαίνει χτύπημα της μπάλας στον αέρα.

Και τα τέσσερα αθλήματα συμπεριλαμβάνονται στο πρόγραμμα των Θερινών Ολυμπιακών Αγώνων.



Κεφάλαιο 2 Γνωστικό

6. Οι Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες

Ο Πιερ ντε Κουμπερτέν, ο αναβιωτής των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων, πίστευε ότι οι Ολυμπιακοί Αγώνες θα μπορούσαν να συμβάλουν στη συμφιλίωση μεταξύ των λαών. Πίστευε επίσης ότι η συμμετοχή των νέων σε Ολυμπιακούς Αγώνες θα συνέβαλλε στην αρμονική ανάπτυξη του σώματος και του πνεύματος.

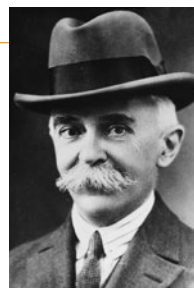
Την πρότασή του για την αναβίωση αλλά και την ανάγκη διεξαγωγής των πρώτων Ολυμπιακών Αγώνων στην Αθήνα υποστήριξε ο Δημήτριος Βικέλας, Έλληνας λογοτέχνης, στο πρώτο Διεθνές Αθλητικό Συνέδριο στο Παρίσι το 1894.



Το 1896 έγιναν οι πρώτοι Ολυμπιακοί Αγώνες στην Αθήνα. Συμμετείχαν 241 αθλητές από 13 χώρες. Στο Παναθηναϊκό Στάδιο έγιναν τα αγωνίσματα του στίβου, η γυμναστική, η άρση βαρών, η πάλη, η τελετή έναρξης και λήξης των αγώνων, ο τερματισμός του μαραθωνίου.

Πρώτος στον μαραθώνιο τερμάτισε ο 24χρονος Σπύρος Λούης.

Στην Αθήνα η δεύτερη διοργάνωση Ολυμπιακών Αγώνων έγινε το 2004 (13-29 Αυγούστου). Η Αθήνα φιλοξένησε 10.625 αθλητές (6.296 άνδρες και 4.329 γυναίκες) από 201 χώρες. Τα περισσότερα μετάλλια κατέκτησαν οι ΗΠΑ (103) και η Ρωσία (92). Η χώρα μας πανηγύρισε 6 χρυσά, 6 ασημένια και 4 χάλκινα. Το αγώνισμα της σφαιροβολίας έγινε στην Αρχαία Ολυμπία.



© Matthew Mayer - Matthewmayer at English Wikipedia



© Matthew Mayer - Matthewmayer at English Wikipedia



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις τη δραστηριότητα για τους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Μπορείς να μάθεις περισσότερα για τα ολυμπιακά αθλήματα και να δεις σχετικά βίντεο. <https://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/10736>

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις τη χρονολογία των Ολυμπιακών Αγώνων



Αθλητικές δεξιότητες: βασικές κινητικές δεξιότητες που συνδυάζονται, προσαρμόζονται και χρησιμοποιούνται στα αθλήματα.

Αμυντική τακτική: οι συνδυασμένες προσπάθειες της ομάδας να αποτρέψει την αντίπαλη ομάδα να πετύχει τον στόχο της.

Ανατροφοδότηση: είναι οι πληροφορίες που παίρνουμε για το τι κάνουμε καλά και πώς να διορθώσουμε κάτι.

Αυτοαξιολόγηση: η διαδικασία με την οποία το ίδιο το άτομο αξιολογεί την απόδοση και τα αποτελέσματά του και καταλήγει σε συμπεράσματα.

ΔΟΕ: Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή.

Επιθετική τακτική: οι συνδυασμένες προσπάθειες της ομάδας να πετύχει τον στόχο της.

Κινητικές έννοιες: πώς μπορεί να κινηθεί το σώμα (πού, πώς και με ποιόν/ποιά ή με τι μπορεί να κινηθεί).

Ξεμαρκάρισμα: η προσπάθεια του επιθετικού να φύγει μακριά από τον αμυντικό για να πάρει την μπάλα.

Παιχνίδια εισβολής: οι παίκτες των δύο ομάδων προσπαθούν να προστατεύσουν τη δική τους περιοχή και να επιτεθούν στην αντίπαλη (π.χ. ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση).

Παιχνίδια πεδίου: το παιδί ρίχνει μια μπάλα (σε μια περιοχή) και προσπαθεί τρέχοντας να φτάσει σε συγκεκριμένο σημείο, πριν οι αμυντικοί υποδεχτούν την μπάλα και τη στείλουν σε καθορισμένο χώρο (μπέιζμπολ, σόφτμπολ).

Παιχνίδια στόχου: κάθε παίκτης προσπαθεί, ρίχνοντας ένα αντικείμενο, να πετύχει έναν ορισμένο στόχο (π.χ. μπόουλινγκ).

Παιχνίδια φιλέ: η κάθε ομάδα επιτίθεται για να περάσει μία μπάλα, μπαλάκι ή φτερό πάνω από το φιλέ και προστατεύει το δικό της γήπεδο (βόλεϊ, μπάντμιντον).

Προσανατολισμός: ο προσδιορισμός μια θέσης/τόπου σε σχέση με τον Βορρά ή και τα άλλα σημεία του ορίζοντα.

Σημεία-κλειδιά δεξιοτήτων: τα σημαντικά σημεία για τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων.

Vortex: μικρό αφρώδες ακόντιο, κατάλληλο για παιδιά

ΦΔ: Φυσική δραστηριότητα.

Μπορείς να σκανάρεις το QR code, να πατάς τη λέξη και να εμφανίζεται ο ορισμός της.



Βιβλιογραφία

- Αλμπανίδης, Ε., Αυγερινός, Α., Γούδας, Μ., Δέρρη, Β., Ζαχοπούλου, Έ., Ζήση, Β., κ.ά. (2005). *Εφαρμογή προγραμμάτων που προωθούν την ισότητα στην κοινωνία-Καλλιπάτειρα*. Τετράδιο δραστηριοτήτων μαθητών Δ, Ε, ΣΤ. ΥΠ.Ε.Π.Θ.
- Αρβανίτη, Ν., Βασιλειάδης, Ν., Γεωργιάδης, Κ., Κέλλης, Η., Λιούμπη, Ε., Μακρής, Α., & Μάστορα, Ι. (2001). *Ολυμπιακό 2004άδιο 10-12 ετών*. Αθήνα: ΟΕΟΑ Αθήνα 2004.
- Belka, D. (1994). *Teaching Children Games: Becoming a Master Teacher*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Binder, L., D. (2004). *Γίνε Πρωταθλητής της Ζωής*. Διεθνές Ίδρυμα Ολυμπιακής και Αθλητικής Παιδείας. Αθήνα.
- Γεροδήμος, Β., Πέρκος, Σ., Τσιμέας, Π, Κρομμύδας Χ., Καρατράντου, Κ., & Ιωακειμίδης, Π. (2020). *Η διδασκαλία της καλαθοσφαίρισης*. Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη.
- Γούργουλης, Β. (2019). *Κολύμβηση: Ανάλυση και διδασκαλία της τεχνικής*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Carpentier, F., & Lefevre, J. P. (2006). *The modern Olympic Movement, women's sport and the social order during the inter – war period. The international Journal of the History of Sport*, 23(7), 1112-1127.
- Czimek, J., & Παπαγεωργίου, Α. (2022). *Προπόνηση Πετοσφαίρισης για αρχάριους/Από το μίνι βόλεϊ στην Πετοσφαίριση*. Επιμέλεια Γιαννακόπουλος Ανέστης. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook.
- Δέρρη, Β., Εμμανουηλίδου, Κ., & Βασιλειάδου, Ο. (2014). *Το Νέο Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό, Οδηγός για τον Εκπαιδευτικό*. Αθήνα: Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής. <https://shorturl.at/rwQAv>
- Δέρρη, Β., Χασάνδρα, Μ., Βασιλειάδου, Ο., Δημητρίου, Ε., Κοσμίδου, Ευ., Κυρχυρίδης, Π., Λεβεντάκης, Χ. & Παπαμίχου, Α. (2022). *Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό (2η έκδ.)*. Αθήνα: Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής.
- Δέρρη, Β., Χασάνδρα, Μ., Βασιλειάδου, Ο., Δημητρίου, Ε., Κοσμίδου, Ευ., Κυρχυρίδης, Π., Λεβεντάκης, Χ., Παπαμίχου, Α. (2022). *Οδηγός Εκπαιδευτικού. Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό (2η έκδ.)*. Αθήνα: Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής.
- Διγγελίδης, Ν. (2007). *Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη φυσική αγωγή: Από τη θεωρία στην πράξη*. Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη.
- Donnnely, F. C., Mueller, S. S., & Gallahue, D. L. (2019). *Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για όλα τα παιδιά: Από τη θεωρία στην Πράξη (2η έκδοση)*. (Επιστ. Επιμ. Χ. Τζορμπατζοπούδης & Χ. Ευαγγελινού). Θεσσαλονίκη: University Studio Press A.E.
- Ζέτου, Ε. (2018). *Το βόλεϊμπολ στο δημοτικό σχολείο*. Εγχειρίδιο καθηγητών φυσικής αγωγής. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- FIVB (2008). *International Volleyball Federation Mini-Volleyball Handbook*. Επιμέλεια – Μετάφραση Γκούντας Κ., Ντόζης Χ., Μπακοδήμος Π. MINI-VOLLEYBALL ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ. Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης, Τμήμα Ανάπτυξης Ελληνικής Ομοσπονδίας Πετοσφαίρισης. Ανακτήθηκε από <https://www.volleyball.gr/fotos/fivb-mini-volleyball-egxeiridio.pdf>
- Gallahue, D. L. (2002). *Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα Σημερινά Παιδιά (1η έκδ.)*. (Μετ./Επιμ. Χ. Ευαγγελινού, & Α. Πατπά) Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Georgiadis, K. (2003). *Olympic Revival. The Revival of the Olympic Games in Modern Times*. Athens: Ekdotike Athenon S.A.
- International Olympic Committee, Olympic Foundation for Culture and Heritage (2017). *The Fundamentals of Olympic Values Education. A Sports- based programme*. International Olympic Committee, Olympic Foundation for Culture and Heritage. Lausanne, Switzerland.
- Κιουμουρτζόγλου, Ε., & Γούδας, Μ. (2003). *Το μπάσκετ πέρα από τα βασικά και τα συστήματα*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Κολοβελώνης, Α., & Γούδας, Μ. (2015). *Διδάσκοντας Αθλητικές δεξιότητες στα παιδιά*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Κυριαζής, Δ. (2018). *Ρυθμός και αθλητική*

Βιβλιογραφία

- απόδοση. Σχολή προπονητών ΕΓΟ. <https://www.ego-gymnastics.gr/wp-content/uploads/2018/09/Sxoli-Prop-Thessalonikis-Rythmos2.pdf>
- Μάρκου, Ε. (2020). *Το παιχνίδι στην Αρχαία Ελλάδα*. Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης.
- Μασσού, Φ., & Κούκου, Π. (2014). *Οι βασικές κινητικές δεξιότητες στο Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Σχολείο*. Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού - Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. Κύπρος.
- Mitchell, S.A. & Walton-Fosette, J.L. (2022). *Τα ουσιώδη στη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής: Πρόγραμμα Σπουδών, Διδασκαλία και Αξιολόγηση* (2η έκδ.). (Επιστ. Επιμ. Β. Δέρρη). Αθήνα: Παρισιάνου.
- Μπουρνέλλη, Π. (2002). *Κινητική Δημιουργικότητα*. Θεσσαλονίκη: SALTO.
- Νάσιου, Κ. (2005). *Σύγκριση της τυπικής διδασκαλίας και της διδασκαλίας με μουσική στην απόδοση βασικών καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων σε παιδιά Ε΄ τάξης δημοτικού σχολείου*. Μεταπτυχιακή Διατριβή. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης και του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. <http://dx.doi.org/10.26253/heal.uth.2809>
- Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Υπουργείο Παιδείας και Διά Βίου Μάθησης (2011). *Οδηγός εκπαιδευτικού για το Χορό – Κίνηση*. [Στο Πλαίσιο των δραστηριοτήτων Αισθητικής Παιδείας για όλες τις βαθμίδες της Υποχρεωτικής Εκπαίδευσης]. Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής – Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. <http://repository.edulll.gr/1916>
- Πολυμένου, Κ., Καραδήμου, Κ., & Πολλάτου, Ε. (2012). *Ρυθμικές Ασκήσεις στη Φυσική Αγωγή*. Αθήνα: Πατάκης.
- Πραντσίδης, Γ. (2004). *Ο χορός στην Ελληνική Παράδοση και η διδασκαλία του*. Αιγίνιο: Εκδοτική Αιγινίου.
- Σκιαδάς, Ε. (2004). *Νεώτερη Ελληνική Ολυμπιακή Ιστορία 1894-2004*. Αθήνα: Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή.
- Schultz, J. (2015). *Going the Distance: The Road to the 1984 Olympic Women's Marathon*. *The International Journal of the History of Sport*, 32(1), 72–88. <https://doi.org/10.1080/09523367.2014.958668>
- Τσίτσκαρης, Γ., Χατζηαθανασίου, Π., Λέφας, Α., & Γαλαζούλας, Χ. (2012). *Basketball Τεχνική Κανόνες*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- ### Δικτυογραφία
- Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης: <https://www.basket.gr/>
- Διεθνής Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης: <https://www.fiba.basketball/>
- Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης: <https://www.volleyball.gr/>
- Διεθνής Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης: <https://www.fivb.com/>
- Ελληνική Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου: <https://www.epo.gr/>
- Διεθνής Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου: <https://www.fifa.com/>
- Ελληνική Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης: <https://www.handball.org.gr/>
- Διεθνής Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης: <https://www.ihf.info/>
- Καλλιπάτειρα <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%B9%CF%80%CE%AC%CF%84%CE%B5%CE%B9%CF%81%CE%B1>

