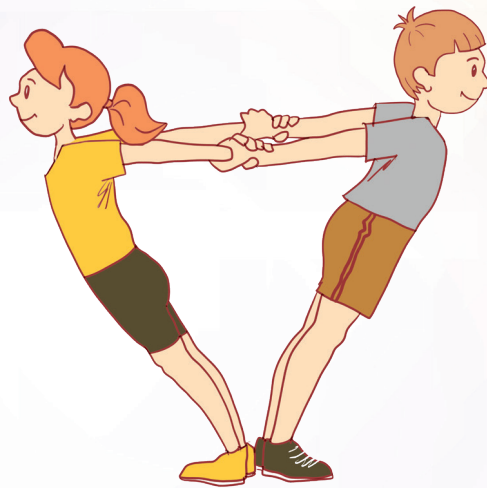


ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Κυριακούλα Εμμανουηλίδου • Παύλος Κυργυρίδης •
Νικόλαος Καμέας • Όλγα Βασιλειάδου • Βασιλική Δέρρη

Φυσική Αγωγή

Ε' Δημοτικού



Α' τεύχος

Φυσική Αγωγή

Ε' Δημοτικού

Α' τεύχος

Επιστημονική Επιτροπή Αξιολόγησης

Συντονιστής / Αξιολογητής	Δημήτριος Χατζόπουλος Εν ενεργεία μέλος Δ.Ε.Π.
Αξιολογήτρια	Ειρήνη Δούμα Εν ενεργεία εκπαιδευτικός
Αξιολογήτρια	Ιωάννα Κίττα Εν ενεργεία εκπαιδευτικός
Τεχνικός Εμπειρογνώμονας	Φώτιος Παπαδημητρίου Πτυχιούχος Πληροφορικής
Επικουρικός Εμπειρογνώμονας	Νικόλαος Αντζόπουλος Διπλωματούχος τεχνολογίας γραφιστικών 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»**

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Κυριακούλα Εμμανουηλίδου • Παύλος Κυργυρίδης • Νικόλαος Καμέας
Όλγα Βασιλειάδου • Βασιλική Δέρρη

Φυσική Αγωγή

Ε' Δημοτικού

Α' τεύχος

ΑΝΑΔΟΧΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ



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

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Κυριακούλα Εμμανουηλίδου, Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό
ΣΕΦΑΑ/ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ

Πάυλος Κυρχυρίδης, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

Νικόλαος Καμέας, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής (Σύμβουλος
Εκπαίδευσης)

Όλγα Βασιλειάδου, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής (Σύμβουλος
Εκπαίδευσης)

Βασιλική Δέρρη, Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ/ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ –
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ:
ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Σίνος Γκιώκας, Φυσικός

Τέτη Παλαιοθοδώρου, Φιλολόγος

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ
ΣΚΙΤΣΟΓΡΑΦΗΣΗ

Καίτη Αλεξοπούλου, Γραφικές τέχνες

Εκδόσεις Πεδίο

Καίτη Αλεξοπούλου, Γραφικές τέχνες

Ζαχαρίας Παπαντωνίου, Εικονογράφος

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ

ΣΥΛΛΗΨΗ – ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΨΗΦΙΑΚΩΝ
ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ
ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΨΗΦΙΑΚΩΝ
ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ

Συγγραφική ομάδα

Connection3 IKE

Κεφάλαιο 1 Κινητικό

Ταυτότητα του βιβλιοτετραδίου

7

Τρόπος χρήσης του βιβλίου

9

1η Ενότητα - Κινητικές Δεξιότητες		Δραστηριότητες	Σελίδα
1.1	Εκτελώ με κινητικές έννοιες	1. Κινητικές έννοιες με έναν αντίπαλο	12
		2. Κινητικές έννοιες με πολλούς αντιπάλους	12
		3. Κινητικές έννοιες σε αθλητικό παιχνίδι	13
		4. Κινητικές έννοιες σε ρυθμική ή ενόργανη	13
		5. Παιχνίδια εντός και εκτός σχολείου	13
		6. Φρίσμπι στη ΦΑ ή στο παιχνίδι με φίλους/ες	15
		7. Κινητικές έννοιες στην καθημερινότητα	15
2.1	Εκτελώ σωστά δεξιότητες μετακίνησης	1. Δεξιότητες στις εικόνες	16
		2. Διαδρομή πρόκλησης	17
		3. Κυνηγητό σε κύκλο	17
3.1	Συνδυάζω δεξιότητες ισορροπίας	1. Εκτελώ στηρίξεις	18
		2. Ισορροπίες με παρέα	18
		3. Στηρίξεις σε δυάδες	20
		4. Ρουτίνα στηρίξεων σε ομάδα	21
		5. Ασκήσεις φυσικής κατάστασης σε δυάδες	21
4.1	Χειρίζομαι σωστά αντικείμενα μόνος/η και με άλλους/ες	1. Ποδόσφαιρο σε δυάδες	22
		2. Πετοσφαίριση (βόλει) σε δυάδες	23
		3. Ρουτίνα με σχοινάκι	24
		4. Σχοινάκι στο σπίτι	25
5.1	Εφαρμόζω τακτικές και στρατηγικές κίνησης	1. «Πέτρα-ψαλίδι-χαρτί»	25
		2. Παιχνίδι με πάσες (με χέρια ή πόδια)	26
		3. Πετοσφαίριση (βόλει) σε τετράδα	26
		4. Ποδόσφαιρο 2 x 2 ή 3 x 3	26
		5. Ποδόσφαιρο «κορόιδο» 3 x 2	26
		6. Καλαθοσφαίριση (μπάσκετ) 1 x 1	27
		7. Καλαθοσφαίριση (μπάσκετ): Ξεμαρκάρισμα με κίνηση Π	27
		8. Χειροσφαίριση (χάντμπολ) 2 x 2	27
6.1	Συνδυάζω δεξιότητες σε ποικίλα περιβάλλοντα και με διάφορους εξοπλισμούς	1. Παιχνίδια με σφουγγάρια	28
		2. Πάσες σε πρηνή στήριξη	29
		3. Στη σκάλα βηματισμού	29
		4. Στην αυλή, στο πάρκο, στο βουνό, στην παραλία	29
6.2	Χορεύω, χορεύω, χορεύω...	1. Σχεδιάζω και παρουσιάζω	30
		2. Μικροί δάσκαλοι και δασκάλες χορών	31
6.3	Συνδυάζω δεξιότητες με ρυθμό	1. Εκτέλεση κινητικού προγράμματος	31
		2. Σχοινάκι σε δυάδες	31
		3. Ομαδικό σχοινάκι	32
6.4	Κινούμαι συνδυάζοντας δεξιότητες σε αθλητικά παιχνίδια	1. Χόκεϊ 1 x 1	33
		2. Απόδρασε από το τετράγωνο και σκόραρε	33
		3. Παίζω ποδόσφαιρο και υπογραμμίζω	33
		4. Παίζω μπάσκετ και καταγράφω	34

6.5	Κινούμαι συνδυάζοντας αθλητικές δεξιότητες σε απαιτητικές δραστηριότητες	1. Ενόργανη	35
		2. Σειρά ατομικών απαιτητικών δραστηριοτήτων	35
		3. Δραστηριότητα περιπέτειας	36
		4. Ολυμπιάδα περιπέτειας	36
7.1	Κολυμπώ με ασφάλεια	1. Είσοδος-Έξοδος	36
		2. Αναπνοές	37
		3. Ελεύθερο	37
		4. Εσύ κολυμπάς, ο/η εκπαιδευτικός ανατροφοδοτεί	37
2η Ενότητα - Κινητική Δημιουργικότητα			
8.1	Εκτελώ το σχέδιό μου για παλιά και νέα παιχνίδια	1. Ας παίξουμε το τροποποιημένο παιχνίδι μας	38
		2. Κίνηση με έκφραση συναισθημάτων	38
Σύνοψη κεφαλαίου			39
Δραστηριότητες για εμπέδωση και εφαρμογή			39
Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (Αποτιμητές)			40

Κεφάλαιο 2 Γνωστικό

1η Ενότητα - Κινητικές έννοιες, έννοιες επιδεξιότητας & δραστηριοτήτων		Δραστηριότητες	Σελίδα
1.1	Γνωρίζω και αναλύω τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης	1. Παράμετροι κίνησης: Ταχύτητα, δύναμη, γωνία ρίψης	44
		2. Πώς να πετυχαίνω τον στόχο	45
		3. Πώς να εκτελώ πάσες	46
		4. Αναλύω σημεία-κλειδιά	47
		5. Διαφοροποιώ παραμέτρους της κίνησης	49
		6. Πώς εκτελώ με κινητικές έννοιες	50
1.2	Αναλύω και συγκρίνω ρυθμικά μοτίβα	1. Αναγνωρίζω τα στοιχεία των μοτίβων	51
		2. Ομοιότητες και διαφορές μοτίβων	52
2.1	Γνωρίζω και συγκρίνω αθλητικές δεξιότητες, διαφοροποιώντας μεταβλητές	1. Διαφοροποιώντας τη δύναμη	52
		2. Διαφοροποιώντας την απόσταση	53
		3. Συγκρίνω δεξιότητες	54
3.1	Γνωρίζω κανονισμούς και στρατηγικές επίθεσης και άμυνας	1. Απλές τακτικές στα παιχνίδια εισβολής	55
		2. Απλές τακτικές στο κυνηγητό	56
		3. Απλές τακτικές στα παιχνίδια φιλέ ή τοίχου	57
3.2	Γνωρίζω να κινούμαι και να χρησιμοποιώ εξοπλισμό σε διάφορα περιβάλλοντα	1. Αθλήματα, περιβάλλον και εξοπλισμός	59
		2. Τράπεζα δραστηριοτήτων	59
		3. Εξοπλισμός ασφάλειας	60
		4. Η δική σου παρουσίαση	61
4.1	Ιστορία του αθλητισμού: Ολυμπιακοί Αγώνες, δράσεις, εκδηλώσεις, παιχνίδια	1. Ψάχνω για αγώνες, διοργανώσεις και αθλητές	62
		2. Αρχαίοι και σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες	63
		3. Έννοιες, θεσμοί, αξίες	64
		4. Εκεχειρία	64
		5. Εθελοντισμός	65
		6. Σημερινά παλιά αθλήματα και παιχνίδια	67
		7. Ιστορία αθλημάτων	68
Γλωσσάρι			69
Βιβλιογραφία			70

Ταυτότητα του βιβλιοτετραδίου

Εισαγωγή

Το βιβλιοτετράδιο που έχεις στα χέρια σου περιέχει όσα θα μάθεις στην Ε΄ τάξη, στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ), για να είσαι φυσικά δραστήριος/α, κατά τη διάρκεια του μαθήματος, στα διαλείμματα αλλά και στον ελεύθερο χρόνο σου. Θα σε βοηθήσει να προχωρήσεις ένα ακόμη βήμα πιο κοντά στον στόχο σου, που είναι να γίνεις ένα φυσικά/σωματικά εγγράμματο άτομο. Ένα άτομο που θα κινείται με ικανότητα και αυτοπεποίθηση σε ποικίλες δραστηριότητες και σε διαφορετικά περιβάλλοντα.

Τα περιεχόμενα και οι δραστηριότητές του θα σε βοηθήσουν να αποκτήσεις εμπειρίες και γνώσεις ώστε να συνεχίσεις να γυμνάζεσαι καθημερινά για να έχεις καλή υγεία και ποιότητα ζωής.

Το βιβλιοτετράδιο, με τη διδασκαλία και την υποστήριξη του/της εκπαιδευτικού, θα σε βοηθήσει σε όλη τη διάρκεια της χρονιάς:

- να μαθαίνεις νέες δεξιότητες και να παίρνεις ιδέες για δραστηριότητες και παιχνίδια
- να ελέγχεις αυτά που μαθαίνεις
- να εκφράζεις συναισθήματα, ιδέες και σκέψεις
- να υιοθετείς κατάλληλες συμπεριφορές και συνήθειες για έναν υγιή και δραστήριο τρόπο ζωής.

Περιλαμβάνει 4 κεφάλαια που αφορούν την ολόπλευρη ανάπτυξή σου:



1ο Κεφάλαιο - Κινητικό: Το 1ο Κεφάλαιο εστιάζει στην κίνηση και συνεπώς στην κινητική σου ανάπτυξη, που είναι ο πυρήνας της Φυσικής Αγωγής. Στόχος είναι να συνδυάσεις όλα όσα κατέκτησες κινητικά στις προηγούμενες τάξεις και να τα εφαρμόσεις σε διαφορετικές, πιο σύνθετες δραστηριότητες και περιβάλλοντα.

Περιλαμβάνει 2 ενότητες: α) **Κινητικές δεξιότητες** και β) **Κινητική δημιουργικότητα**. Πιο συγκεκριμένα, στο κεφάλαιο αυτό θα μάθεις:

- να εκτελείς ακόμη καλύτερα όλες τις κινητικές δεξιότητες που έμαθες στην Δ΄ τάξη, στα αθλητικά παιχνίδια, στη γυμναστική, στις δραστηριότητες φυσικής κατάστασης, στους παραδοσιακούς και μοντέρνους χορούς αλλά και στην κολύμβηση
- να εφαρμόζεις απλές τακτικές σε αθλητικά παιχνίδια, σε πιο σύνθετες και απαιτητικές δραστηριότητες από των προηγούμενων τάξεων

- να παίζεις, με τα άλλα παιδιά, παραδοσιακά παιχνίδια, που θα έχετε τροποποιήσει, αλλά και νέα παιχνίδια που θα έχετε σχεδιάσει
- να παρουσιάζεις, ατομικά ή ομαδικά, χορογραφίες και πρωτότυπες συνθέσεις, με μουσική. Οι εικόνες, οι καρτέλες και οι πίνακες θα σε βοηθούν να εκτελείς καλύτερα τις δεξιότητες και να ελέγχεις την πρόδοό σου, εντός του μαθήματος αλλά και εκτός σχολείου.

2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό: Το 2ο Κεφάλαιο εστιάζει σε γνώσεις για όλα τα θέματα της Φυσικής Αγωγής και παράλληλα στην ανάπτυξη της κριτικής και δημιουργικής σου σκέψης.

Περιλαμβάνει 5 ενότητες: α) **Κινητικές έννοιες, έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων**, β) **Έννοιες φυσικής κατάστασης για υγεία (ΦΚ-υγεία)**, γ) **Συναισθηματικές έννοιες**, δ) **Κοινωνικές έννοιες** και ε) **Διαθεματικές έννοιες**.

Πιο συγκεκριμένα, στο κεφάλαιο αυτό θα μάθεις:

- περισσότερα σημεία-κλειδιά για τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων
- τις βασικές τακτικές και τους τρόπους κίνησης που μπορείς να εφαρμόζεις στα παιχνίδια
- την ιστορία των παιχνιδιών και του αθλητισμού.

Επίσης, θα μάθεις:

- πώς να συνδυάζεις τη φυσική δραστηριότητα με τη διατροφή, για τη βελτίωση και διατήρηση της υγείας
- πώς λειτουργεί το σώμα σου όταν γυμνάζεσαι και πώς να αξιολογείς τη ΦΚ-υγεία.

Ακόμη, θα μάθεις κατάλληλους τρόπους για:

- να εκφράζεις τα συναισθήματά σου και να αντιμετωπίζεις δυσκολίες
- να ενισχύεις την εμπιστοσύνη στον εαυτό σου, την υπευθυνότητα και τη δημιουργικότητά σου και να επιλύεις διαφωνίες
- να θέτεις «έξυπνους» στόχους και να τους πετυχαίνεις
- να παρέχεις πρώτες βοήθειες και να αναγνωρίζεις ασφαλείς πηγές πληροφόρησης.

3ο Κεφάλαιο - Συμπεριφορικό: Το 3ο Κεφάλαιο εστιάζει στη συστηματική συμμετοχή σου σε φυσικές δραστηριότητες. Περιλαμβάνει 2 ενότητες: α) **Φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολείου** και β) **Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ-υγείας**.

Πιο συγκεκριμένα, στο κεφάλαιο αυτό θα μάθεις:

- να συμμετέχεις ενεργά σε ποικίλες δραστηριότητες, όχι μόνο στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής και το σχολείο γενικότερα, αλλά και εκτός σχολείου, στον ελεύθερο χρόνο σου
- να εκτελείς σωστά τις ασκήσεις για τη ΦΚ-υγεία
- να κρατάς ημερολόγιο με τις επιδόσεις και να παρακολουθείς τη βελτίωσή σου
- να υιοθετείς κατάλληλες διατροφικές συνήθειες και να ισορροπείς την πρόληψη και κατανάλωση θερμίδων για την προαγωγή της υγείας σου.

4ο Κεφάλαιο - Ηθικό – Συναισθηματικό – Κοινωνικό: Το 4ο Κεφάλαιο εστιάζει στα συναισθήματα και την αλληλεπίδραση με άλλα άτομα. Περιλαμβάνει 2 ενότητες: α) **Συναισθηματικές δεξιότητες** και β) **Κοινωνικές δεξιότητες (και εφαρμογή αξιών)**.

Πιο συγκεκριμένα, με τις δραστηριότητες του κεφαλαίου:

- θα βιώσεις θετικές εμπειρίες μέσα από το παιχνίδι και τις φυσικές δραστηριότητες

- θα χρησιμοποιήσεις τεχνικές θετικής σκέψης και αυτοσυγκέντρωσης, ώστε να αναπτύξεις την εμπιστοσύνη στον εαυτό σου και την αποτελεσματικότητά σου
- θα ελέγχεις και θα εκτιμάς καλύτερα τα συναισθήματα των άλλων και τα δικά σου
- θα πετυχαίνεις στόχους, προσωπικούς και ομαδικούς
- θα δείχνεις υπευθυνότητα, ακολουθώντας τους κανόνες ασφάλειας και τις αρχές του «ευ αγωνίζεσθαι»
- θα συνεργάζεσαι και θα βοηθάς σε δραστηριότητες και παιχνίδια εντός και εκτός σχολείου
- θα προλαμβάνεις και θα αντιμετωπίζεις συμπεριφορές παρενόχλησης, εκφοβισμού και ανεπιθύμητης επαφής.

Τρόπος χρήσης του βιβλιοτετραδίου

Το βιβλιοτετράδιο μπορείς να το έχεις μαζί σου σε κάθε μάθημα. Ο/Η εκπαιδευτικός θα σε βοηθά να το χρησιμοποιείς και να κρατάς τις σημειώσεις σου. Μπορείς, επίσης, να το χρησιμοποιείς και όταν επιλέγεις να ασκηθείς εκτός σχολείου, με την οικογένειά σου ή τους φίλους και τις φίλες σου.

Είναι χωρισμένο σε 2 τεύχη, όπως ήταν και στις προηγούμενες τάξεις.

Το **1ο τεύχος** περιλαμβάνει το 1ο Κεφάλαιο (Κινητικό) και το αντίστοιχο μέρος του 2ου Κεφαλαίου (Γνωστικού). Το **2ο τεύχος** περιέχει το υπόλοιπο του 2ου Κεφαλαίου (Γνωστικό), το 3ο Κεφάλαιο (Συμπεριφορικό) και το 4ο Κεφάλαιο (Ηθικό – Κοινωνικό – Συναισθηματικό).

Κάθε τεύχος ξεκινά με τα «Περιεχόμενα» ώστε να εντοπίζεις εύκολα τι έχεις να μάθεις σε κάθε κεφάλαιο και σε ποια σελίδα ή σε ποιες σελίδες βρίσκονται οι δραστηριότητες που θα κάνεις.

Ακολουθεί ένας πίνακας που περιλαμβάνει ΟΛΑ όσα αναμένεται να μάθεις σε αυτή την τάξη, δηλαδή τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα. Αυτά βοηθούν τον/την εκπαιδευτικό σου να σε καθοδηγεί με επιτυχία.

Στη συνέχεια, για κάθε προσδοκώμενο μαθησιακό αποτέλεσμα, υπάρχουν πληροφορίες και δραστηριότητες που μπορείς να εκτελέσεις στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής ή στο διάλειμμα στο σχολείο, στον ελεύθερο χρόνο σου, στο παιχνίδι με τους φίλους ή την οικογένειά σου, αλλά και στο σπίτι ή σε διάφορα φυσικά περιβάλλοντα όπως στο βουνό ή στη θάλασσα. Στις δραστηριότητες αυτές **μπορείς να αλλάζεις το επίπεδο δυσκολίας**, ανάλογα με το τι θέλεις να πετύχεις **ή να σχεδιάζεις και να τροποποιείς** με άλλα παιδιά. Επίσης, θα βρεις πολλές καρτέλες αλλά και πίνακες που θα μπορείς να χρησιμοποιείς για να ελέγχεις την πρόοδό σου σε τακτά χρονικά διαστήματα, όποτε σου το ζητήσει ο/η εκπαιδευτικός, εντός και εκτός σχολείου. Τις καρτέλες και τους πίνακες μπορείς να τα συμπληρώνεις για τον εαυτό σου ή για άλλα παιδιά, ή να τα συμπληρώνουν εκείνα για σένα.

Επίσης θα συναντάς συχνά υποδείξεις για να συνδυάζεις πληροφορίες από δύο ή περισσότερα κεφάλαια ώστε να πετύχεις τους στόχους σου μέσα από τις δραστηριότητες.

Σε αρκετά σημεία του βιβλιοτετραδίου θα βλέπεις QR Code (μικρά ασπρόμαυρα τετραγωνάκια), που θα σκανάρεις με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ή μελών της οικογένειάς σου. Θα σε οδηγούν σε συγκεκριμένες δραστηριότητες όπως βίντεο, κούιζ, αρχεία ήχου κ.ά., που θα παρακολουθείς ή θα συμπληρώνεις ψηφιακά. Αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να πραγματοποιηθούν στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, στο σχολείο γενικότερα ή στον ελεύθερο χρόνο σου. Στη συνέχεια, για λόγους οικονομίας χώρου, θα αναφέρεται η έκφραση «Μπορείς να σκανάρεις το QR code» ή κάποια παρόμοια, αλλά θα γίνεται, **πάντοτε, με τη βοήθεια/επίβλεψη ενός ενήλικα.**



Στο τέλος κάθε κεφαλαίου θα βρίσκεις τη «Σύνοψη» όπου αναφέρονται συνοπτικά όσα είναι επιθυμητό να έχεις μάθει, τις «Προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή», δηλαδή πρόσθετες δραστηριότητες για τα θέματα του κεφαλαίου και τους «Αποτιμητές», που είναι δραστηριότητες για να αξιολογήσεις τον εαυτό σου σε όσα έμαθες σε σχέση με τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα. Στο τέλος του κάθε τεύχους θα βρεις το «Γλωσσάρι» με την επεξήγηση των βασικών όρων που υπάρχουν στα κεφάλαιά του.

Κεφάλαιο 1

Κινητικό

Προοργανωτές (για τον/την εκπαιδευτικό)

1η Ενότητα - Κινητικές δεξιότητες

- | | |
|-----|---|
| 1.1 | Να κινούνται και να εκτελούν ικανοποιητικά δεξιότητες σε διαφορετικά επίπεδα, με διάφορες τροχιές και κατευθύνσεις, και να εμφανίζουν σημαντικές διαφοροποιήσεις στην ταχύτητα, τη δύναμη και τη ροή σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο. |
| 2.1 | Να επιδεικνύουν ώριμο πρότυπο εκτέλεσης δεξιοτήτων μετακίνησης στη γυμναστική, τον χορό, τα αθλήματα, τα εκπαιδευτικά παιχνίδια, τις δραστηριότητες ΦΚ-υγείας κ.λπ. |
| 3.1 | Να συνδυάζουν δεξιότητες ισορροπίας, μεταφέροντας το βάρος (και με κινητικές έννοιες) σε μια ρουτίνα γυμναστικής, χορού, σε παιχνίδια, δραστηριότητες ΦΚ-υγείας κ.λπ., με έναν/μία συμμαθητή/ήτρια ή με ομάδα, οι οποίες δίνονται από τον/την εκπαιδευτικό ή δημιουργούνται από τους ίδιους. |
| 4.1 | Να εκτελούν (παρουσιάζουν ώριμο πρότυπο) με τα κάτω άκρα λάκτισμα, ντρίμπλα, πάσα, και με τα άνω άκρα ρίψη με κίνηση χεριού από κάτω και από πάνω, με ακρίβεια, υποδοχή μπάλας πάνω από το κεφάλι, στο επίπεδο του στήθους ή της μέσης και κατά μήκος του εδάφους, ντρίμπλα, χτύπημα μπάλας ή αντικειμένου μεμονωμένα ή διαδοχικά, καθώς και ρουτίνα για σχοινάκι που έχουν δημιουργήσει με συμμαθητή/ήτριά τους, χρησιμοποιώντας ένα κοντό ή μακρύ σχοινί. |
| 5.1 | Να επιδεικνύουν και να εφαρμόζουν προχωρημένες τακτικές και αρχές κίνησης σε σύνθετες δραστηριότητες, αθλητικές, χορού, γυμναστικής κ.ά. και να εκτελούν (αρχικά στάδια) κινητικούς επιθετικούς και αμυντικούς συνδυασμούς σε ομαδικά αθλήματα (π.χ. 2 εναντίον 2, 3 εναντίον 3). |
| 6.1 | Να εκτελούν, μετά από επιλογή, πιο σύνθετους συνδυασμούς δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα, συνδυάζοντάς τες με έννοιες και χρησιμοποιώντας διάφορους εξοπλισμούς. |
| 6.2 | Να επιδεικνύουν ποικιλία χορών, π.χ. δημιουργικό, παραδοσιακό, μοντέρνο, μόνοι/ες και με άλλους/ες σε απόκριση μουσικών, λεκτικών και οπτικών ερεθισμάτων. |
| 6.3 | Να επιδεικνύουν ώριμο συνδυασμό ρυθμικών δεξιοτήτων και δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, σε δραστηριότητες, σχεδιασμένες από μαθητές/ήτριες. |
| 6.4 | Να εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε αθλητικά παιχνίδια και σύνθετες δραστηριότητες. |
| 6.5 | Να συνδυάζουν τις βασικές αθλητικές δεξιότητες και τις κινητικές έννοιες και να τις εφαρμόζουν σε ποικιλία πιο απαιτητικών κινητικών ακολουθιών, μεμονωμένα, με συμμαθητή/ήτρια ή σε ομάδα, π.χ. δραστηριότητες περιπέτειας, ρυθμική γυμναστική και σε πιο απαιτητικές ατομικές δραστηριότητες. |
| 7.1 | Να επιδεικνύουν ασφαλή είσοδο και έξοδο από το νερό, χωρίς βοήθεια (αυτόνομα) και 1-2 στοιχεία ώριμου προτύπου εκτέλεσης βασικών κολυμβητικών δεξιοτήτων σε απόσταση 15 μέτρων. |

2η Ενότητα - Κινητική δημιουργικότητα

- | | |
|-----|--|
| 8.1 | Να παίζουν παραδοσιακά ομαδικά παιχνίδια που έχουν τροποποιήσει και νέα, εκπαιδευτικά, που έχουν σχεδιάσει. Να παρουσιάζουν πρωτότυπες χορογραφίες με ή χωρίς μουσική. |
|-----|--|

1.1 Εκτελώ με κινητικές έννοιες

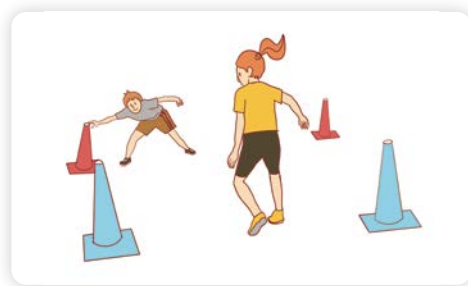
Στο μάθημα της ΦΑ μπορείτε να παίξετε τα παρακάτω παιχνίδια και, καθώς κινείστε για να πετύχετε τον στόχο σας, να εφαρμόσετε κινητικές έννοιες αλλά και απλές τακτικές που μπορείτε να δείτε στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 3.1). Το ίδιο μπορείτε να κάνετε και σε άλλα παιχνίδια στη ΦΑ αλλά και εκτός σχολείου, στο διάλειμμα κ.λπ.

1. Κινητικές έννοιες με έναν αντίπαλο

Σε δυάδες, είσαι σε απόσταση 2 μέτρων από τον αντίπαλό σου, όπως φαίνεται στη διπλανή εικόνα. Έχεις μία εστία μήκους 4 μέτρων, που οριοθετείται με κώνους. Το ίδιο και το άλλο παιδί.

Στόχος σου είναι να μετακινηθείς, με όποια δεξιότητα μπορείς (π.χ. πλάγια βήματα, τρέξιμο, στροφή, προσποίηση), ώστε να περάσεις μέσα από την εστία του αντιπάλου σου χωρίς να σε ακουμπήσει. Πριν ξεκινήσεις την «επίθεση», πρέπει να ακουμπήσεις έναν από τους κώνους της δικής σου εστίας. Άλλαξε **κατεύθυνση** μετακίνησης, **ροή**, **τροχιές**, **ταχύτητα** κ.λπ. για να πετύχεις τον στόχο σου.

Αλλάξτε ρόλους όταν σε ακουμπήσει ο αντίπαλος ή ολοκληρώσεις την κίνησή σου με επιτυχία.



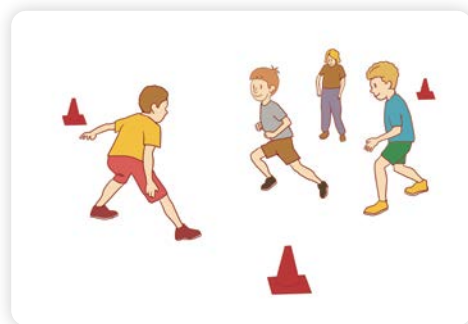
Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να συμπληρώσεις στην καρτέλα τις έννοιες που χρησιμοποίησες.

2. Κινητικές έννοιες με πολλούς αντιπάλους

Παίξετε το παραπάνω παιχνίδι σε τετράδες. Τα τρία παιδιά «φυλάνε» από μια πλευρά του τριγώνου που σχηματίζουν οι κώνοι (δες την εικόνα). Το τέταρτο παιδί ξεκινάει από το κέντρο του τριγώνου και προσπαθεί να περάσει μέσα από μία από τις 3 εστίες, χωρίς να το ακουμπήσουν οι «φύλακες».

Αλλάζετε ρόλους όταν το κεντρικό παιδί ολοκληρώσει την κίνησή του με επιτυχία ή το ακουμπήσει άλλο παιδί.

- Ποιες κινητικές έννοιες εφαρμόσες;



3. Κινητικές έννοιες σε αθλητικό παιχνίδι

Στα αθλητικά παιχνίδια (αθλοπαιδιές) π.χ. ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση (μπάσκετ), χειροσφαίριση (χάντμπολ), πετοσφαίριση (βόλεϊ), κινήσου σε διαφορετικά **επίπεδα**, **τροχιές** και **κατευθύνσεις** καθώς παίζεις στο σχολείο.



Για παράδειγμα, στην καλαθοσφαίριση, γίνετε δυάδες (επίθεση/άμυνα). Η άμυνα ξεκινάει από τη γραμμή των τριών πόντων και η επίθεση επιδιώκει καλάθι: ξεκίνησε την επίθεσή σου από το κέντρο του γηπέδου και ντρίμπλαρε σε διαφορετικά επίπεδα, διαφορετικές τροχιές, κατευθύνσεις και ταχύτητες προκειμένου να πετύχεις τον στόχο σου.

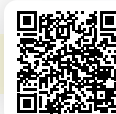
- Πες ή υπογράμμισε στην παρακάτω καρτέλα ποιες κινητικές έννοιες εφάρμοσες.

Επίπεδα	Τροχιές	Κατευθύνσεις	Ταχύτητα	Ροή	Σχέσεις (με άτομο ή με υλικό)
χαμηλό μεσαίο ψηλό	καμπύλη ευθεία ζιγκ ζαγκ	μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερά, πάνω, κάτω, με τη φορά του ρολογιού, αντίθετα προς τη φορά του ρολογιού	γρήγορα αργά επιταχυνόμε- να επιβραδυνό- μενα	περιορισμέ- να ελεύθερα συνεχόμενα διακοπτόμε- να	ανάμεσα, μέσα/έξω/ γύρω από, παράλληλα, ταυτόχρονα, διαδοχικά, μπροστά/πίσω/πάνω/ κάτω από, πλάγια, επάνω σε, κατά μήκος, κοντά, μακριά

4. Κινητικές έννοιες σε ρυθμική ή ενόργανη

Δοκίμασε να αναπαράξεις απλές κινήσεις ρυθμικής ή ενόργανης, σε διάφορα επίπεδα, τροχιές και κατευθύνσεις, συνθέτοντας μια ακολουθία κινήσεων.

Μπορείς να πάρεις κάποιες ιδέες αν σκανάρεις το QR code και δεις το βίντεο.



5. Παιχνίδια εντός και εκτός σχολείου

Εξασκείσαι στο μάθημα ή στον ελεύθερο χρόνο σου με άλλα παιδιά, επιλέγοντας ένα από τα παρακάτω παιχνίδια.

- Μετά το παιχνίδι, **συμπλήρωσε τον πίνακα** που θα βρεις στο τέλος της δραστηριότητας.

1. Αλλάζω θέση

Είστε ομάδες των 6-7 ατόμων. Κάθε ομάδα σχηματίζει έναν κύκλο. Ένα παιδί βρίσκεται στο κέντρο του κύκλου και τα υπόλοιπα πάνω στην περιφέρειά του, το καθένα σε έναν κώνο. Με το σύνθημα του/της εκπαιδευτικού ή άλλου ατόμου, τα παιδιά που βρίσκονται στην περιφέρεια πρέπει να αφήσουν τον κώνο τους και να βρουν γρήγορα έναν άλλο κενό κώνο. Το παιδί που βρίσκεται στη μέση προσπαθεί να ρίξει κάτω έναν ελεύθερο κώνο. Όταν το καταφέρει, αλλάζει θέση με το παιδί που δεν κατάφερε να φτάσει σε κώνο.

2. Προστατέψτε την περιουσία της ομάδας

Είστε σε ομάδες των 5 ή 6 ατόμων. Τα 4 ή 5 παιδιά σχηματίζουν μία γραμμή πιασμένα από τους ώμους και το τελευταίο παιδί έχει στη μέση του κρεμασμένο ένα μαντίλι (θησαυρό/περιουσία). Το 5ο ή 6ο παιδί έχει αποστολή να πάρει το μαντίλι μέσα σε 30΄΄. Η ομάδα, με την καθοδήγηση του πρώτου παιδιού, κινείται για να προστατέψει τον «θησαυρό». Αν δεν τα καταφέρει ή η γραμμή «σπάσει», το παιχνίδι σταματά, τα παιδιά αλλάζουν ρόλους και ξεκινούν από την αρχή.



3. Συλλογή απορριμμάτων

Είστε σε ομάδες των 4-6 παιδιών, κατά μήκος της πλάγιας γραμμής του γηπέδου μπάσκετ, με 1 μπαλόνι κάθε παιδί. Στο δάπεδο είναι διασκορπισμένα μικρά χάρτινα μπαλάκια, μπαλάκια του τένις ή οποιαδήποτε άλλα αντικείμενα. Στόχος σου είναι να διατηρήσεις το μπαλόνι σου στον αέρα και ταυτόχρονα να μαζέψεις και να βάλεις στο κουτί της ομάδας σου όσα περισσότερα αντικείμενα μπορείς, σε 1,5 λεπτό. Επαναλαμβάνετε το παιχνίδι με ένα μπαλόνι ανά δυάδα. Εναλλακτικά, και χωρίς να πέσει το μπαλόνι κάτω, κάθε παιδί εκτελεί 1 στήριξη σε μεσαίο και 1 σε χαμηλό επίπεδο ή 1 στήριξη και 2 πλάγια βήματα.



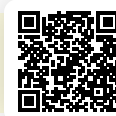
4. Σώστε τη γάτα

Είστε σε δυάδες με ρόλους «σκύλου» και «γάτας» στην καθεμία. Μία δυάδα τρέχει, ενώ τα υπόλοιπα παιδιά της τάξης είναι παραταγμένα σε τετράδες με τα χέρια στην έκταση δημιουργώντας έναν λαβύρινθο. Βοηθούν το παιδί «γάτα» και εμποδίζουν το παιδί «σκύλο» να το πιάσει, δημιουργώντας διάφορους διαδρόμους και επίπεδα, με έκταση των χεριών τους, χωρίς όμως να μετακινούνται. Ο «σκύλος» έχει 40΄΄ να πιάσει τη γάτα. Αν δεν τα καταφέρει, οι ρόλοι αλλάζουν και το παιχνίδι ξεκινά από την αρχή. Τα παιδιά που προστατεύουν τη «γάτα» κινούνται με διάφορες έννοιες (βλ. πίνακα παρακάτω).

5. Άλλα παιχνίδια δικής σας επιλογής

- Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής ποιες **κινητικές έννοιες** χρησιμοποίησες στο παραπάνω παιχνίδι ή στα παιχνίδια που έπαιξες; Ο/Η εκπαιδευτικός που παρατηρεί μπορεί να σε βοηθήσει και να υπογραμμίσεις τις κινητικές έννοιες στον πίνακα που ακολουθεί:

Μπορείς να σκανάρεις το QR code για να δεις και να συμπληρώσεις και διαδικτυακά τον πίνακα με τις κινητικές έννοιες, σύμφωνα με τις οδηγίες.



Πίνακας κινητικών εννοιών

Όνομα παιχνιδιού/ιών	Χώρου				
	Θέση	Κατεύθυνση	Επίπεδα	Τροχιές	Προεκτάσεις
	γενικός χώρος προσωπικός χώρος	μπροστά, πίσω δεξιά, αριστερά πάνω, κάτω με τη φορά του ρολογιού, αντίθετα προς τη φορά του ρολογιού	χαμηλό μεσαίο υψηλό	καμπύλη ευθεία ζιγκ-ζαγκ	κοντά, μακριά μικρό, μεγάλο
	Προσπάθειας				
	Ταχύτητα		Δύναμη	Ροή	
	γρήγορα αργά επιταχυνόμενα επιβραδυνόμενα		δυνατά ανάλαφρα	περιορισμένα ελεύθερα συνεχόμενα διακοπτόμενα	
	Σχέσεων				
	Με μέλη του σώματος	Με αντικείμενα ή άτομα		Με άτομα	
	καμπύλη στενό φαρδύ σε στροφή συμμετρικό, ασύμμετρο	ανάμεσα, μέσα/έξω/ γύρω από, παράλληλα, ταυτόχρονα, διαδοχικά, μπροστά/πίσω από πάνω/κάτω από επάνω σε, κατά μήκος/μέσα από κοντά/μακριά σε		οδηγός/ακόλουθος καθρέφτης/ταίριασμα διαδοχικά/ταυτόχρονα ατομικά σε δυάδα ομαδικά	

6. Φρίσμπι στη ΦΑ ή στο παιχνίδι με φίλους/ες

- Δοκίμασε να πετάξεις ένα φρίσμπι (δίσκο) με διαφορετικές ταχύτητες, κατευθύνσεις, τροχιές, διαφορετική δύναμη και διαφορετικά επίπεδα.
- Δοκίμασε τις ίδιες προκλήσεις στέλνοντας το φρίσμπι (δίσκο) σε ένα άλλο παιδί. Μέτρησε πόσες φορές έπιασε τον δίσκο που του πέταξες. Πόσες φορές το έπιασες εσύ; Αν δεν έχεις φρίσμπι, μπορείς να χρησιμοποιήσεις ένα πλαστικό καπάκι από κουτί.

7. Κινητικές έννοιες στην καθημερινότητα

Κινήσου με έννοιες στην **καθημερινή ζωή** (π.χ. για να προλάβεις το λεωφορείο, για να πάρεις ένα πιάτο από το ντουλάπι ή ένα βιβλίο από τη βιβλιοθήκη κ.λπ.). Ποιες εφαρμόζεις;

.....

.....

.....

.....

2.1 Εκτελώ σωστά δεξιότητες μετακίνησης

1. Δεξιότητες στις εικόνες

Ελεύθερα στον χώρο εκτελείς τις κινήσεις που παρατηρείς στις παρακάτω εικόνες. Σημειώνεις με ✓, εσύ ή άλλο παιδί που σε παρατηρεί, τα σημεία που εκτέλεσες σωστά.

Μπορείς να σκανάρεις τα QR codes και να δεις τις καρτέλες με τα σημεία-κλειδιά των δεξιοτήτων.



Υπερπήδηση εμποδίου	ΝΑΙ	
Απογείωση με το ένα πόδι και προσγείωση στο άλλο.		
Το πίσω πόδι (ώθησης) σπρώχνει δυνατά.		
Το μπροστινό πόδι τεντώνει πάνω από το εμπόδιο.		
Τα χέρια κινούνται αντίθετα από τα πόδια με μεγάλες κινήσεις και βοηθούν το σώμα να πάει μπροστά.		
Το μπροστινό γόνατο λυγίζει στην προσγείωση.		



Κάθετο άλμα για άμυνα (σε jump shot)	ΝΑΙ	
Τα πόδια λυγίζουν και τα χέρια κινούνται προς τα πάνω.		
Όλο το σώμα τεντωμένο στον αέρα.		
Βλέμμα και παλάμες προς την μπάλα.		
Τα πόδια λυγίζουν για ομαλή προσγείωση (απορρόφηση δύναμης).		



Δρόμος ταχύτητας	ΝΑΙ	
Βλέμμα μπροστά-μακριά.		
Αγκώνες λυγισμένοι.		
Μεγάλη αιώρηση χεριών μπρος-πίσω.		
Το πίσω πόδι (στήριξης) τεντώνει για ώθηση.		
Προσγείωση με το μπροστινό μέρος του πέλματος.		
Ο κορμός όρθιος.		

- Αυτά είναι μόνο κάποια παραδείγματα. Μπορείς να συνδυάσεις δεξιότητες μετακίνησης στην ενόργανη, στον στίβο (π.χ. τρέξιμο αντοχής, άλμα σε μήκος), στον μοντέρνο χορό κ.λπ.

2. Διαδρομή πρόκλησης

- Εξασκήσου σε διαδρομή με μία σειρά ασκήσεων, χωρίς ή με μουσική, που θα σου δείξει ο/η εκπαιδευτικός. Ένα παράδειγμα είναι το παρακάτω:
 - Γρήγορο τρέξιμο σε απόσταση 20 μ.
 - Πλάγια βήματα (άμυνα) προς τα αριστερά και μετά προς τα δεξιά, σε απόσταση 5 μ.
 - Υπερπήδηση 3 συνεχόμενων εμποδίων (ύψους 30 ή 40 ή 50 εκ.).
 - Τρέξιμο 10 μ.
 - Αναπηδήσεις με εναλλαγές ποδιών σε απόσταση 10 μ.
- Γίνετε δυάδες. Ένα παιδί παρατηρεί και σημειώνει στην παρακάτω καρτέλα 3 σημεία-κλειδιά για την κάθε δεξιότητα και τον χρόνο που χρειάστηκε για να ολοκληρώσεις τη διαδρομή. Κάνεις κι εσύ το ίδιο για το άλλο παιδί.
- Στη συνέχεια βάλε «έξυπνους» στόχους για κάθε άσκηση, όπως έμαθες στο 2ο Κεφάλαιο, Γνωστικό, 13.1.
- Στο τέλος έλεγξε αν πέτυχες τον στόχο που έβαλες.

Ατομική καρτέλα αξιολόγησης της διαδρομής πρόκλησης

Δραστηριότητες	Σημεία-κλειδιά	Επόμενος στόχος
Γρήγορο τρέξιμο σε απόσταση 20 μ.		
Πλάγια βήματα (άμυνα) προς αριστερά και μετά δεξιά σε απόσταση 5 μ.		
Υπερπήδηση 3 συνεχόμενων εμποδίων ύψους 30, 40 ή 50 εκατοστών.		
Τρέξιμο 10 μ.		
Αναπηδήσεις με εναλλαγές ποδιών σε απόσταση 10 μ.		

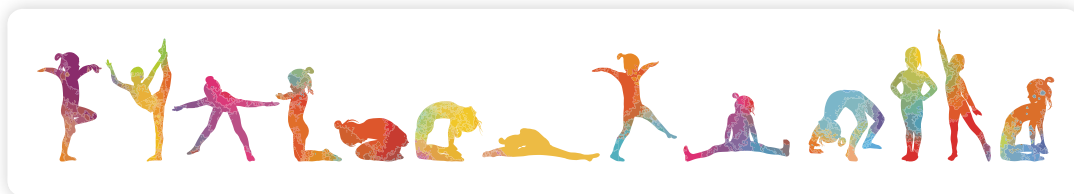
3. Κυνηγητό σε κύκλο

Σχηματίστε τετράδες. Τα τρία παιδιά σε κύκλο με τα χέρια πιασμένα και το τέταρτο είναι «κυνηγός» έξω από τον κύκλο. Ένα από τα τρία παιδιά έχει πιασμένο στη μέση του ένα μαντίλι. Ο

«κυνηγός» έχει 30΄΄ να πάρει στην κατοχή του το μαντίλι. Αλλάζετε ρόλους μετά τη λήξη του χρόνου ή μετά από επιτυχημένο αποτέλεσμα. Τα 3 παιδιά έχουν συνεργαστεί (βλέπε στο 4ο Κεφάλαιο, ΗΚΣ, 6.4) και έχουν βρει μια στρατηγική για να μην τους κλέψει ο «κυνηγός» το μαντίλι. Αντίστοιχα, ο «κυνηγός» έχει βρει τη στρατηγική για να το κλέψει (βλέπε το 2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό, 3.1).

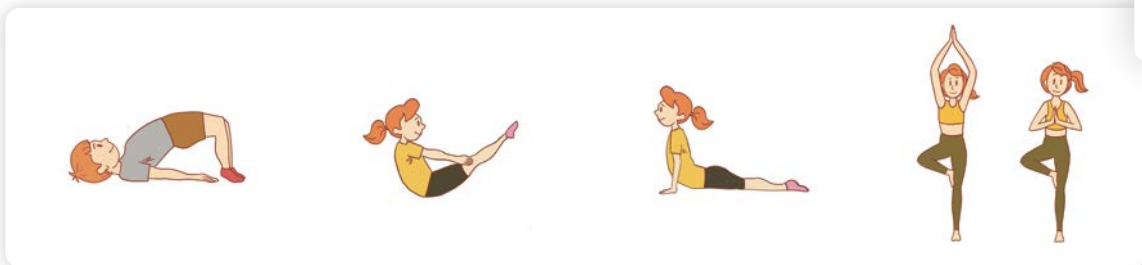


3.1 Συνδυάζω δεξιότητες ισορροπίας



1. Εκτελώ στηρίξεις

Εκτέλεσε στη σειρά τις 4 στηρίξεις, για 15΄΄ την καθεμία, όπως στις παρακάτω εικόνες:

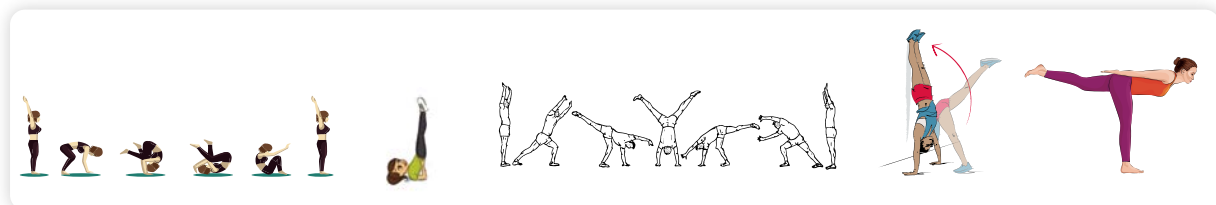


Μπορείς να σκανάρεις τα QR codes και να συμπληρώσεις τα σημεία-κλειδιά των στηρίξεων που έκανες με επιτυχία.

- Αν θέλεις να αυξήσεις τη δυσκολία των στηρίξεων που διάλεξες, αύξησε τον χρόνο που τις εκτελείς (π.χ. 20΄΄) ή εκτέλεσε με τα μάτια κλειστά.

2. Ισορροπίες με παρέα

Εκτέλεσε ταυτόχρονα με ένα άλλο παιδί τη ρουτίνα των 5 παρακάτω δεξιοτήτων ισορροπίας:



1. κυβίστηση
2. αυχενική στήριξη (κεράκι)
3. πλάγια χειροκυβίστηση (τροχός)
4. κατακόρυφη στήριξη
5. στήριξη στο ένα πόδι σε μεσαίο επίπεδο

- Σημείωσε στους παρακάτω πίνακες με ✓ τα σημεία-κλειδιά των δεξιοτήτων της ενόργανης που εκτέλεσες σωστά.

Στήριξη σε ένα πόδι (μεσαίο επίπεδο)	ΝΑΙ
1. Στήριξη στη μία πατούσα, γόνατο τεντωμένο.	
2. Το ελεύθερο πόδι και ο κορμός σε ευθεία, παράλληλα με το έδαφος.	
3. Χέρια ανοιχτά και τεντωμένα για ισορροπία ή τεντωμένα πίσω.	
4. Βλέμμα μπροστά, σε ένα σημείο.	
5. Όλοι οι μύες σφιχτοί.	
6. Μέτρα αργά μέχρι το 10.	

Κυβίστηση	ΝΑΙ
1. Αρχική θέση σε βαθύ κάθισμα.	
2. Τα χέρια στο έδαφος στο άνοιγμα των ώμων.	
3. Το σαγόνι στο στήθος και η ράχη/σπονδυλική στήλη κυρτώνει.	
4. Τα πόδια σπρώχνουν και το βάρος μετατοπίζεται στα χέρια.	
5. Το σώμα ρολάρει/κυλάει σε αυχένα-ώμους-κυρτή σπονδυλική στήλη.	
6. Τα πόδια μαζεύουν και το σώμα έρχεται ξανά στο βαθύ κάθισμα χωρίς τη βοήθεια των χεριών.	

Κεράκι	ΝΑΙ
7. Όμοι στο έδαφος.	
8. Πόδια κατακόρυφα, σφιχτά και ενωμένα.	
9. Κορμός και πόδια σχηματίζουν ένα «κερί».	
10. Βλέμμα στα πόδια και τη λεκάνη.	
11. Τα χέρια προαιρετικά στηρίζουν τη μέση.	

Κατακόρυφη στήριξη	ΝΑΙ
1. Το πόδι ώθησης και τα χέρια κινούνται ταυτόχρονα εμπρός και πάνω.	
2. Το σώμα διπλώνει, τα χέρια στο έδαφος στο άνοιγμα των ώμων με τις παλάμες προς τα εμπρός.	
3. Το πόδι ώθησης πατάει κάτω και το πόδι αιώρησης κινείται προς τα πίσω και πάνω.	

4. Το πόδι ώθησης κινείται προς τα πάνω και ενώνεται με το πόδι αιώρησης.	
5. Το κεφάλι ανάμεσα στα χέρια.	
6. Όλο το σώμα τεντωμένο και σφιχτό είναι κάθετο στο έδαφος πάνω από τα χέρια.	

Τροχός	ΝΑΙ
1. Τα χέρια τεντωμένα.	
2. Τα χέρια τεντωμένα τοποθετούνται διαδοχικά πάνω σε μία ευθεία με το πόδι ώθησης.	
3. Το πόδι αιώρησης ανεβαίνει τεντωμένο και κινείται κυκλικά.	
4. Το σώμα και τα πόδια ανοιχτά κινούνται κάθετα στο έδαφος.	
5. Προσγειώνεται πρώτα το πόδι αιώρησης στην ίδια ευθεία με τα χέρια.	

3. Στηρίξεις σε δυάδες

- Δοκιμάστε σε δυάδες να κάνετε στηρίξεις όπως στις παρακάτω εικόνες.



- Τώρα δοκιμάστε σε δυάδες νέες στηρίξεις όπως στις παρακάτω εικόνες.



- Εκτελέσατε σωστά; Ποια σημεία-κλειδιά παρουσιάσατε για καθεμία από τις 4 παραπάνω στηρίξεις;

1.
2.
3.
4.

- Δοκιμάστε τις παραπάνω ιδέες σε συνδυασμό (2-3 εικόνες μαζί).
- Δοκιμάστε τις παραπάνω ιδέες σε τριάδες ή τετράδες.



Αν θέλεις να δεις και άλλες ιδέες στηρίξεων, μπορείς να σκανάρεις τα 3 QR codes.

4. Ρουτίνα στηρίξεων σε ομάδα

Εκτελείτε σε дуάδες ή σε ομάδες των 3-4 ατόμων **μία ρουτίνα** που έχετε σχεδιάσει, με 4 στηρίξεις:

1. χρησιμοποιώντας 2 έως 4 διαφορετικά σημεία στήριξης (π.χ. 1 χέρι και 1 πόδι ή 2 χέρια και 2 πόδια ή σε συνδυασμούς: 1 χέρι 2 πόδια ή 2 χέρια και 1 πόδι)
2. μεταφέροντας το βάρος σε 2 έως 4 διαφορετικά μέρη σώματος [π.χ. από θέση ανάποδης σανίδας (plank) σε θέση κάμψης (push up) και το αντίστροφο ή περπάτημα στα τέσσερα]
3. περνώντας από 2 έως 4 διαφορετικά ανοιχτά ή κλειστά σχήματα (π.χ. το ελεύθερο πόδι από πίσω, πλάι, μπροστά, τεντωμένο).



Συμβουλή: Προσπαθήστε να εκτελείτε ομαλή μετάβαση (έννοια ροής) από τη μια στήριξη στην επόμενη χωρίς να χάνετε την ισορροπία σας.



- Σημείωσε παρακάτω ή πείτε τη ρουτίνα σας με βάση τα 3 παραπάνω ζητούμενα:

Ρουτίνα	Με διαφορετικά σημεία στήριξης	Με μεταφορά βάρους	Σε διαφορετικά σχήματα

- Μπορείς να επαναλάβεις με ένα άλλο παιδί, διαφορετικές δεξιότητες ισορροπίας και έννοιες καθώς και συνδυασμούς τους. Πες ή κατάγραψε τι εκτέλεσες στη νέα ρουτίνα σου.

5. Ασκήσεις φυσικής κατάστασης σε дуάδες

Εκτελείτε σε дуάδες δεξιότητες για τη φυσική κατάσταση (τουλάχιστον 3 από τις παρακάτω), αφού προηγουμένως επιλέξετε τις επαναλήψεις και τα σετ που σας ταιριάζουν:

1. ραχιαίοι
2. κοιλιακοί
3. κάμψεις (push-ups) 1 σετ των 15'' ή 2 σετ των 10''
4. σανίδα (plank) (1 σετ των 30'' ή 2 σετ των 20'')



5. «τραπεζάκι» (1 σετ των 30΄΄ ή 2 σετ των 20΄΄)
6. από πλάγια κατάκλιση (πλάγια θέση), άρσεις ποδιών (1 σετ των 15΄΄ ή 2 σετ των 10΄΄)



Κάθε μέλος της δυάδας μπορεί να εκτελεί διαφορετική άσκηση, όπως στην εικόνα.

- Ανάφερε ή κατάγραψε πόσα εκτέλεσες και πόσο καλά τα εκτέλεσες, σύμφωνα με την ανατροφοδότηση του/της εκπαιδευτικού.

Ασκήσεις που επέλεξα						Σετ και χρόνος εκτέλεσης			Ποιότητα εκτέλεσης		
1	2	3	4	5	6				Χρειάζεται βελτίωση	Καλή	Άριστη
1	2	3	4	5	6				Χρειάζεται βελτίωση	Καλή	Άριστη
1	2	3	4	5	6				Χρειάζεται βελτίωση	Καλή	Άριστη

Εναλλακτικά, μπορείς να σκανάρεις τα QR codes αριστερά για τις δεξιότητες 1, 2, 3 και δεξιά για τις 4, 5, 6 και να δεις τα σημεία-κλειδιά των δεξιοτήτων για να αξιολογήσεις πόσο καλά τις εκτέλεσες.

4.1 Χειρίζομαι σωστά αντικείμενα μόνος/η και με άλλους/ες

1. Ποδόσφαιρο σε δυάδες

Εκτελείτε...

- **Ντρίμπλα** κατά μήκος του γηπέδου.

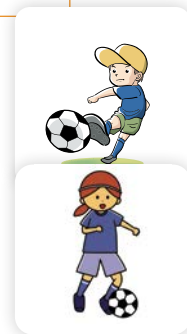
Εκτέλεσες σωστά όλα τα σημεία-κλειδιά; Επιβεβαίωσε (εσύ ή το ζευγάρι σου) με ✓ για το καθένα:

Ντρίμπλα στο ποδόσφαιρο	ΝΑΙ
1. Το σώμα πίσω από την μπάλα.	
2. Το βλέμμα μπροστά.	
3. Η μπάλα σπρώχνεται με το μέσα, έξω ή πάνω μέρος του ποδιού.	
4. Συνεχόμενη επαφή με την μπάλα και με τα δύο πόδια.	
5. Χρήση του εσωτερικού ή εξωτερικού μέρους του ποδιού για αλλαγή κατεύθυνσης της μπάλας.	

- **Σουτ** στο ζευγάρι σου από απόσταση 7 μ.

Θυμήσου τα σωστά σημεία-κλειδιά και προσπάθησε να εκτελέσεις με όλα (2ο Κεφάλαιο, Γνωστικό, 2.1).

- **Πρωώθηση/οδήγημα** της μπάλας (με το εσωτερικό, με το εξωτερικό του ποδιού ή με το κουντεπιέ) για 5 μέτρα και μετά πάσα στο άλλο παιδί που είναι α) στατικό και β) κινείται δίπλα σου.



4.1 Χειρίζομαι σωστά αντικείμενα μόνος/η και με άλλους/ες

- **Κεφαλιές** σε μπάλα που πετάει το ζευγάρι.

Σε δυάδες: Εκτελείς σωστά τα 4 τουλάχιστον από τα 6 σημεία-κλειδιά που υπάρχουν παρακάτω; Το άλλο παιδί παρατηρεί τα 2-3 πρώτα σημεία στις 3 πρώτες κεφαλιές και τα υπόλοιπα στις επόμενες 3. Βάζει ✓ όποτε παρατηρεί το σημείο. Κάνεις και εσύ το ίδιο για εκείνο.

Για να καταλάβεις καλύτερα τη σωστή κεφαλιά, μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις το παζλ.



Κεφαλιά	1η	2η	3η
1. Τα μάτια ακολουθούν την πορεία της μπάλας.			
2. Τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα.			
3. Κίνηση του κορμού προς τα πίσω (για απόκτηση δύναμης).			
4. Κίνηση του κορμού και του κεφαλιού προς την μπάλα.			
5. Ο αυχένας είναι άκαμπτος.			
6. Το χτύπημα της μπάλας στη γραμμή μαλλιών-μετώπου.			

2. Πετοσφαίριση (βόλει) σε δυάδες

Χωρίζετε σε δυάδες και κάνετε τις δεξιότητες (α) σερβίς από κάτω και (β) πάσα με δάχτυλα. Επιλέγετε την απόσταση μεταξύ σας και το ύψος του φιλέ ή σχοινού ανάμεσά σας.

- Μία δυάδα εκτελεί και μία δυάδα παρατηρεί και σημειώνει στην παρακάτω λίστα πόσο συχνά εκτελείται κάθε σημείο-κλειδί.
- Οι ρόλοι αλλάζουν μετά από 6 προσπάθειες κάθε παιδιού.
- Στόχος σου είναι να εκτελείς τουλάχιστον 4 από τα 5 ή 5 από τα 6 σημεία-κλειδιά.

Πάσα με δάχτυλα	Πάντα	Μερικές φορές	Ποτέ
1. Δείκτες και αντίχειρες σχηματίζουν τρίγωνο μπροστά και πάνω από το μέτωπο.			
2. Στην αρχή: αγκώνες και γόνατα λυγισμένα.			
3. Πόδια στο άνοιγμα των ώμων και το ένα πιο μπροστά από το άλλο.			
4. Ώθηση της μπάλας με τις άκρες των δαχτύλων.			
5. Αγκώνες και γόνατα τεντώνουν κατά την ώθηση.			

Σερβίς από κάτω (δεξιόχειρες) Για αριστερόχειρες αντίθετα	Πάντα	Μερικές φορές	Ποτέ
1. Το αριστερό πόδι μπροστά.			
2. Κράτημα μπάλας στο ύψος των ισχύων με το αριστερό χέρι λίγο λυγισμένο.			
3. Το δεξί χέρι κινείται τεντωμένο από πίσω προς τα εμπρός (εκκρεμές).			
4. Το αριστερό χέρι αφήνει την μπάλα στο σημείο που την κρατά.			
5. Το χέρι χτυπά το πίσω-κάτω μέρος της μπάλας με την παλάμη (γροθιά ή κούπα).			
6. Το χέρι ακολουθεί την κίνηση της μπάλας.			

3. Ρουτίνα με σχοινάκι

Εκτέλεσε ατομικά μία ρουτίνα με σχοινάκι, που έχεις σχεδιάσει με ένα άλλο παιδί, και περιλαμβάνει συνδυασμούς από τον παρακάτω πίνακα (π.χ. 2 μονά με αλματάκια-2 κουτσό δεξί-2 κουτσό αριστερό-4 εναλλάξ δεξί αριστερό-5 αλματάκια με κλειστά μάτια).

Η ρουτίνα σου:

.....

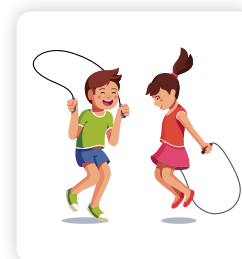
.....

.....

.....

Θυμήσου ότι στόχος είναι να εκτελείτε σωστά και με ασφάλεια τα περάσματα με σχοινάκι, σύμφωνα με όλα τα παρακάτω σημεία-κλειδιά:

1. Αγκώνες κοντά στο σώμα.
2. Περιστροφή με τους καρπούς.
3. Γόνατα λίγο λυγισμένα.
4. Αναπήδηση στο μπροστινό μέρος του ποδιού, χαμηλά στο έδαφος.
5. Συνεχόμενες αναπηδήσεις με ρυθμό.



Σημείωσε στον πίνακα που ακολουθεί **πόσες επαναλήψεις** έκανες, καθώς και **πόσα** και **ποια από τα παραπάνω σημεία-κλειδιά**:

Ονοματεπώνυμο:	Ποιότητα εκτέλεσης			
	Άριστα	Πολύ καλά	Μέτρια	Χρειάζομαι βοήθεια
Είδος δραστηριότητας	όλα τα σημεία	4 στα 5 σημεία	3 στα 5 σημεία	1-2 στα 5 σημεία
Μονά αλματάκια (με 2 πόδια)				
Διπλά αλματάκια (δύο χρόνους)				
Αναπηδήσεις (κουτσό)				
Κλειστά-ανοιχτά πόδια εναλλάξ				
Κλειστά μάτια				
Εναλλάξ αριστερό-δεξί πόδι				
Άλλο...				

- Κάνετε τη ρουτίνα σας μαζί (2 παιδιά ταυτόχρονα), με ένα σχοινάκι.

4. Σχοινάκι στο σπίτι

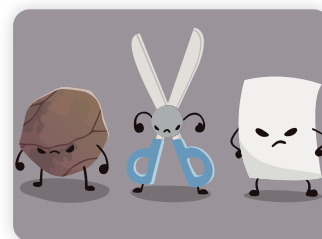
Εξασκήσου με σχοινάκι στο σπίτι τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα.

- Πόσες επαναλήψεις κάνεις χωρίς να χάσεις;
- Βελτιώθηκες; (Βλ. και 3ο Κεφάλαιο – Συμπεριφορικό, 2.1)
- Ποια στοιχεία της ΦΚ-υγείας καλλιεργείς με το σχοινάκι; (Βλ. 2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό, 7.1)

5.1 Εφαρμόζω τακτικές και στρατηγικές κίνησης

1. «Πέτρα-ψαλίδι-χαρτί»

Παίζετε κυνηγητό σε 3 ομάδες (Πέτρα, Ψαλίδι, Χαρτί). Φοράτε διακριτικά και προσέχετε επειδή όλες οι ομάδες κυνηγούν και πιάνονται! Οι «πέτρες» πιάνουν τα «ψαλίδια», τα «ψαλίδια» πιάνουν τα «χαρτιά», τα «χαρτιά» πιάνουν τις «πέτρες». Όποιο παιδί «πιάνεται», στέκεται ακίνητο σε στήριξη της επιλογής του, μέχρι να ελευθερωθεί από άλλο παιδί της ομάδας του (π.χ. με άγγιγμα). **Θυμήσου** τις τακτικές των παιχνιδιών κυνηγητού στο 2ο Κεφάλαιο, Γνωστικό, 3.1.



Μετά το παιχνίδι, απάντησε στα ερωτήματα:

- «Έπιασες» παιδιά άλλης ομάδας; Πώς το έκανες (με ποια/ες τακτική/ές);
- Απέφυγες παιδιά άλλης ομάδας; Πώς το έκανες (με ποια/ες τακτική/ές);
- Ελευθέρωσες παιδί/παιδιά της ομάδας σου; Πώς το έκανες (με ποια/ες τακτική/ές);
- «Έπιασες», απέφυγες ή ελευθέρωσες κάποιο παιδί πιο πολλές φορές;



Αν θέλεις, μπορείς να σκανάρεις το QR code και να τσεκάρεις τις τακτικές που χρησιμοποίησες.

2. Παιχνίδι με πάσες (με χέρια ή πόδια)

Παίζετε ανά 2 ομάδες των 3-4 ατόμων με μπάλα ποδοσφαίρου, μπάσκετ, χάντμπολ ή όποια άλλη θέλετε. Στόχος κάθε ομάδας είναι να μη χάσει την μπάλα (να μην την «κλέψει» η αντίπαλη ομάδα), αλλάζοντας π.χ. 5, 7 ή 10 πάσες. Όταν τα καταφέρει, κερδίζει έναν πόντο. Η μπάλα αλλάζει ομάδα μετά από πόντο ή «κλέψιμο». Μετράτε πόσους πόντους κέρδισε η κάθε ομάδα.

- Δες στο 2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό, 3.1 τις γενικές τακτικές κίνησης για όλα τα παιχνίδια εισβολής. Ποιες από αυτές χρησιμοποίησες σωστά και πέτυχες τον στόχο;
- Εναλλακτικά, παίζετε 2 ομάδες και οι άλλες 2 παρατηρούν ποια ή ποιες από τις τακτικές εφαρμόστηκαν ή ο/η εκπαιδευτικός παρατηρεί και σας λέει τι έχετε εφαρμόσει.

3. Πετοσφαίριση (βόλεϊ) σε τετράδα

Παίζετε παιχνίδι βόλεϊ (2 από τη μία πλευρά και 2 από την άλλη πλευρά του φιλέ ή σχοινού). Κάνεις πάσα διαγώνια απέναντι και μετά αλλάζεις θέση με το ζευγάρι σου, πριν η μπάλα επιστρέψει σε σας.

Να θυμάσαι:

- Καλύπτω πάντα τον χώρο μου.
- Φωνάζω «εγώ» για την μπαλιά που είναι κοντά και στους δύο, οπότε το ζευγάρι μου απομακρύνεται.



- α) Ποιες από τις παραπάνω στρατηγικές εφαρμόσατε;
- β) Πόσες πάσες κάνατε, ως τετράδα, χωρίς να πέσει η μπάλα κάτω;

4. Ποδόσφαιρο 2 x 2 ή 3 x 3

Σχηματίζετε 2 ομάδες, π.χ. 2 x 2 ή 3 x 3 κ.λπ. Στόχος της κάθε ομάδας είναι να κρατήσει την μπάλα στην κατοχή της για 40'' ώστε να μετρήσει ως γκολ. Επιτρέπονται μόνο πάσες, ντρίμπλες και κεφαλιές.



5. Ποδόσφαιρο «κορόιδο» 3 x 2

Είστε σε πεντάδες. Οι τρεις αλλάζουν πάσες με ντρίμπλα, ενώ οι δύο προσπαθούν να «κλέψουν» την μπάλα.

Τακτικές που χρησιμοποιείς:

- Στην ΕΠΙΘΕΣΗ: κινήσου συνεχώς, μείνε μακριά από τους άλλους, βρες ανοιχτό χώρο, επικοινωνήσε.
- Στην ΑΜΥΝΑ: μπες μπροστά από τον αντίπαλο, «ενόχλησε» όταν μπορείς την μπάλα, κλείσε τον δρόμο για να μην περάσει η πάσα (2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό, 3.1).
- Ποιες από τις παραπάνω στρατηγικές εφαρμόσατε;

6. Καλαθοσφαίριση (μπάσκετ) 1 x 1

Σε δυάδες (αμυντικός/επιθετικός) κατά πλάτος του γηπέδου μπάσκετ. Ο επιθετικός εκτελεί προωθητική ντρίμπλα, προσπαθώντας να φτάσει στην απέναντι γραμμή του γηπέδου, χωρίς να χάσει την μπάλα, που προσπαθεί να του πάρει ο αμυντικός. Εφαρμόζετε **απλές τακτικές** για:

- την ΕΠΙΘΕΣΗ: βάλε το σώμα σου ανάμεσα στην μπάλα και το παιδί που κάνει άμυνα.
- την ΑΜΥΝΑ: μπες ανάμεσα στο παιδί που κάνει επίθεση και το καλάθι.

Αλλάζετε ρόλους.

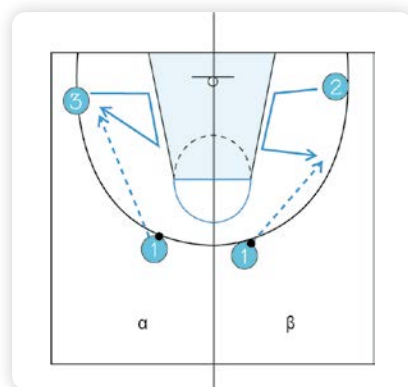


7. Καλαθοσφαίριση (μπάσκετ): Ξεμαρκάρισμα με κίνηση Π

Για να ξεμαρκάρεσαι και να υποδέχεσαι με επιτυχία πάσα από συμπαίκτη/τρια, μπορείς να εξασκηθείς στην κίνηση «Π»:

Πήγαινε προς το καλάθι, άλλαξε κατεύθυνση προς τη γραμμή ελεύθερων βολών και τελικά βγες έξω, για να πάρεις πάσα.

Στο διπλανό σκίτσο μπορείς να δεις τις κινήσεις των 2 παιδιών για: (α) ξεμαρκάρισμα μακριά από την μπάλα (1 με μπάλα, 3 χωρίς μπάλα) και (β) ξεμαρκάρισμα προς την μπάλα (1 με μπάλα, 2 χωρίς μπάλα).



Μπορείς, επίσης, να δεις την κίνηση Π σκανάροντας το QR code με την κινούμενη εικόνα, για να την καταλάβεις καλύτερα.



Σχηματίζετε δυάδες και παίζετε 2 εναντίον 2 με 3 επιθέσεις για την κάθε ομάδα. Προσπαθείτε να βάλετε καλάθι αφού εφαρμόσετε την παραπάνω κίνηση Π.

- Μέτρησε πόσες πάσες υποδέχτηκες με επιτυχία στις 3 επιθέσεις που έκανες
- Πόσες φορές η άμυνα σε εμπόδισε να πάρεις την μπάλα;

8. Χειροσφαίριση (χάντμπολ) 2 x 2

Σχηματίστε 2 τετράδες, η μία παίζει (παίκτες/τριες) και η άλλη παρατηρεί (παρατηρητές/ήτριες):

- 2 παιδιά είναι οι επιθετικοί και 2 οι αμυντικοί.
- Οι άλλοι 4 παρατηρούν, ένα παιδί ο καθένας, και καταγράφουν στην καρτέλα παρακάτω.
- Οι επιθετικοί βρίσκονται πίσω από τη γραμμή του κέντρου και με ντρίμπλα και πάσες κάνουν επίθεση, ενώ οι αμυντικοί τούς περιμένουν στη γραμμή των 6 μέτρων (δηλαδή 2 εναντίον 2).



- ✓ Αν οι επιθετικοί πετύχουν τέρμα, πηγαίνουν στο κέντρο του γηπέδου και συνεχίζουν την επίθεση.
- ✓ Αν οι επιθετικοί δεν πετύχουν τέρμα, γίνονται αμυντικοί και οι αμυντικοί γίνονται επιθετικοί και ξεκινούν επίθεση από το κέντρο του γηπέδου.
- ✓ Όταν η επίθεση πετυχαίνει τέρμα, κερδίζει 2 πόντους. Όταν όμως δεν πετυχαίνει τέρμα, αλλά εκτελεί σωστά τις πάσες, την ντρίμπλα και το σουτ, κερδίζει 1 πόντο.
- ✓ Όταν οι αμυντικοί κάνουν καλή άμυνα (αποτρέπουν το γκολ, κλέβουν την μπάλα), κερδίζουν επίσης 1 πόντο.

Καρτέλα παρατήρησης επιθετικών και αμυντικών τακτικών

Αμυντικές τακτικές	ΝΑΙ	Επιθετικές τακτικές	ΝΑΙ
Μπαίνει μπροστά από τον/την αντίπαλο.		Κινείται συνεχώς.	
Μπαίνει ανάμεσα στην μπάλα και το τέρμα.		Μένει μακριά από τους άλλους.	
Ενοχλεί όταν μπορεί την μπάλα.		Βρίσκει ανοιχτό χώρο.	
Κλείνει τον δρόμο της πάσας.		Πασάρει σε κάποιον/α που θα σκοράρει.	
		Επικοινωνεί με συμπαίκτες/τριες.	

6.1 Συνδυάζω δεξιότητες σε ποικίλα περιβάλλοντα και με διάφορους εξοπλισμούς

1. Παιχνίδια με σφουγγάρια

Σε δυάδες παίζετε το παρακάτω παιχνίδι ισορροπίας:

Τοποθετήστε στο έδαφος κώνους, σχοινιά ή άλλα αντικείμενα. Μετά προσπαθήστε να ισοροπήσετε ένα σφουγγάρι στο κεφάλι σας. Μπορείτε να περπατήσετε μαζί, να τρέξετε ή να κάνετε στροφές, αποφεύγοντας τα αντικείμενα του χώρου και προσπαθώντας να μη σας πέσει το σφουγγάρι.

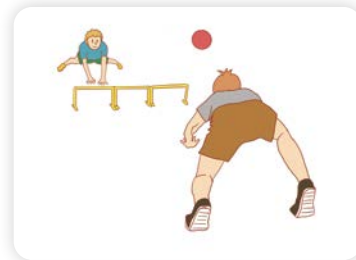
- Εάν το σφουγγάρι πέσει, μένεις ακίνητος/η σε στήριξη μέχρι το ζευγάρι σου να επανατοποθετήσει το σφουγγάρι στο κεφάλι σου.
- Για να αυξήσετε την πρόκληση, ισοροπήστε δύο σφουγγάρια στο κεφάλι ή ένα σφουγγάρι στο ένα πόδι σας ή σε ένα άλλο σημείο του σώματός σας (πόδι, μηρό, βραχίονα, πήχη, ώμο, κεφάλι κ.λπ.)
- Μπορείτε να αντικαταστήσετε το σφουγγάρι με ένα κομμάτι χαρτί, τετράδιο, σακουλάκι με όσπρια.
- Μπορείτε να μετακινηθείτε ανά ομάδες με μορφή σκυταλοδρομίας σε απόσταση 20 μέτρων. Κερδίζει η ομάδα που θα της πέσει λιγότερες φορές το σφουγγάρι.

2. Πάσες σε πρηνή στήριξη

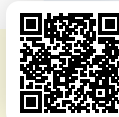
Γίνετε δυάδες, σε ένα γήπεδο 4 x 2 μέτρα, όπως φαίνεται στην εικόνα.

Σε πρηνή θέση, μπορείτε να στηριχτείτε σε 4 σημεία (π.χ. παλάμες και γόνατα). Ανταλλάσσετε όσες περισσότερες πάσες μπορείτε με την μπάλα είτε στον αέρα είτε μετά από επαφή με το έδαφος.

- Μπορείτε επίσης να στηριχθείτε στις παλάμες και τα δάχτυλα των ποδιών.
- Και στις δύο περιπτώσεις, επιλέγετε το είδος της μπάλας.
- Ποιο ήταν το καλύτερο σκορ σας;



Αν θέλεις, σκάναρε το QR code και συμπλήρωσε την καρτέλα με το σκορ, τα σημεία στήριξης και τις μπάλες που χρησιμοποιήσατε.



3. Στη σκάλα βηματισμού

Μπορείς να σκανάρεις το QR code, να βρεις και να καταγράψεις ασκήσεις ρυθμού στη σκάλα βηματισμού.



Μπορείς να επιλέξεις αυτές που σου αρέσουν και να τις εκτελέσεις αλλάζοντας την ταχύτητα και τη ροή, όπως θέλεις.



4. Στην αυλή, στο πάρκο, στο βουνό, στην παραλία

Εκτελείς ατομικά, σε δυάδες ή τριάδες συνδυασμούς δεξιοτήτων και εννοιών, χρησιμοποιώντας διάφορα όργανα. Μπορείς να εκτελέσεις σε διαφορετικά περιβάλλοντα (π.χ. στο προαύλιο του σχολείου, σε ελεύθερο μη αθλητικό χώρο κ.λπ.).

Δες μερικά παραδείγματα:

- Κάνε προσποίηση, αλλαγή κατεύθυνσης, ντρίμπλα, “jump stop” και σουτ στο καλάθι.
- Σε δυάδες, καθώς μετακινείστε με την ταχύτητα που θέλετε, κάνετε πάσες και υποδοχές με τα χέρια ή πάσες και υποδοχές με τα πόδια μιας μπάλας χειροσφαίρισης/ρυθμικής/τένις/καλαθοσφαίρισης/πετοσφαίρισης/ποδοσφαίρου.
- Σε δυάδες ή μικρές ομάδες, κάνετε ρίψη και υποδοχή ενός φρίσμπι με ποικιλία ταχύτητας και δύναμης.
- Παίζετε βόλεϊ και ποδόσφαιρο στην παραλία.
- Παίζετε ρακέτες με φίλους ή μέλη της οικογένειας στην παραλία.
- Περπατάτε ή τρέχετε σε μονοπάτια στο βουνό με την οικογένειά σας.



Ενότητα 1 **Κινητικές δεξιότητες**

- ✓ Ποιες δραστηριότητες έκανες στα διάφορα μέρη;
.....
- ✓ Τι διαφορετικό έκανες στις παραπάνω δεξιότητες σε σχέση με τις ίδιες δεξιότητες στο σχολείο;
.....
- ✓ Πώς άλλαξες την κινητική σου εκτέλεση;
.....

6.2 Χορεύω, χορεύω, χορεύω...



1. Σχεδιάζω και παρουσιάζω

Χωρίζετε σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Σε συνεργασία με τον/την εκπαιδευτικό προετοιμάζετε και παρουσιάζετε τις **3 παρακάτω δραστηριότητες** (ενδεικτικές) **σε 3 διαφορετικά μαθήματα** ως εξής:

1ο μάθημα:

- 1η δραστηριότητα: **δύο παραδοσιακούς χορούς** που έχετε διδαχθεί φέτος ή σε προηγούμενη τάξη (π.χ. συρτό Μακεδονίας, ζωναράδικο)

2ο μάθημα:

- 2η δραστηριότητα: **μία κινητική ακολουθία δημιουργικού χορού** (διάρκειας 1΄) με διάφορες δεξιότητες ή/και κινήσεις και μουσική, δικής σας επιλογής. Η ακολουθία σας να περιλαμβάνει τουλάχιστον: 5 διαφορετικούς βηματισμούς, 3 στηρίξεις, 3 ομαδικούς σχηματισμούς, αλληλεπίδραση με άλλα μέλη της ομάδας, κίνηση ως ομάδα (μαζί), κινήσεις «καθρέφτη» με άλλο μέλος ή αντίθετες κινήσεις. Αφήστε τη μουσική να σας εμπνεύσει και τον εαυτό σας ελεύθερο να εκφραστεί μέσα από την κίνηση.

3ο μάθημα:

- 3η δραστηριότητα: **ένα πρόγραμμα μοντέρνου χορού**, διάρκειας 1 λεπτού (π.χ. breakdance ή hip-hop ή zumba κ.λπ.).
Εάν παρουσιάσετε κάποια διαφορετική δραστηριότητα, μπορείτε να την αναφέρετε εδώ:

.....

.....

.....

.....

.....

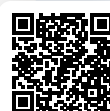
2. Μικροί δάσκαλοι και δασκάλες χορών

Χωρίζετε σε ομάδες π.χ. 4-5 ατόμων. Στο τέλος μιας ενότητας, 6 συνολικά μαθημάτων (στη διάρκεια της χρονιάς), κάθε ομάδα σε συνεργασία με τον/την εκπαιδευτικό παρουσιάζει 3 χορούς (1 παραδοσιακό, 1 δημιουργικό και 1 μοντέρνο).

- Η ομάδα αποφασίζει τα τραγούδια και τη μουσική που θα χρησιμοποιήσει, εξασκείται μέσα στα μαθήματα ΦΑ, στα διαλείμματα αλλά και εκτός σχολείου πάνω σε αυτό που θα παρουσιάσει.
- Η προετοιμασία μπορεί να γίνει ως εξής: Στα 4 μαθήματα γίνεται εξάσκηση. Στο 5ο και 6ο μάθημα γίνεται παρουσίαση των συνθέσεων στην ολομέλεια της τάξης.
- Χορεύουν όλοι όλους τους χορούς.



Μπορείτε να σκανάρετε τα διπλανά QR codes, για να βρείτε βίντεο και να καταγράψετε ιδέες:



- για τους **παραδοσιακούς χορούς**
- για τον **δημιουργικό χορό**
- για τους **μοντέρνους χορούς**

6.3 Συνδυάζω δεξιότητες με ρυθμό

1. Εκτέλεση κινητικού προγράμματος

Παρουσιάζετε την κινητική ρουτίνα που δημιουργήσατε ως ομάδα στη δραστηριότητα «Αναπαριστώ καιρικά φαινόμενα» του 2ου Κεφαλαίου (Γνωστικό, 12.1).

- Πριν από την παρουσίαση της ομάδας σας, δώστε στα υπόλοιπα παιδιά το πρόγραμμα που σχεδιάσατε ώστε να τσεκάρουν, καθώς εκτελείτε, εάν παρατηρούν όσα σχεδιάσατε. Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να σας μιλήσει για τον συντονισμό και τη σωστή εκτέλεση με το μέτρο της μουσικής.



2. Σχοινάκι σε δυάδες

Εκτελείτε αναπηδήσεις με σχοινάκι ανά δύο, σύμφωνα με τις παρακάτω εικόνες.

Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού βρείτε κάποιο μουσικό κομμάτι ή κομμάτια που να ταιριάζουν με τον ρυθμό που θέλετε να εκτελέσετε τις παρακάτω δραστηριότητες. Ένας/Μία γυρίζει το σχοινάκι, αναπηδάτε και οι δύο και κατόπιν αλλάζετε ρόλους. Μπορείτε να τις εκτελέσετε όλες ή κάποιες από αυτές, ανάλογα με τους στόχους σας. Επιλέγετε εσείς αν οι αναπηδήσεις θα είναι μονές ή διπλές.

1. Πρόσωπο με πρόσωπο





2. Το ένα παιδί πίσω από το άλλο (γυρίζει το σχοινί το 1ο ή το 2ο παιδί)

3. Το ένα παιδί δίπλα στο άλλο κρατώντας από μία άκρη του ίδιου σχοινογιού



Μπορείς να βρεις και τα μοτίβα 4, 5 και 6 για σχοινάκι σε дуάδες, σκανάροντας τα διπλανά QR codes.

7. Μπορείτε να εκτελέσετε κάποιο άλλο, δικό σας μοτίβο;

Πόσες συνεχόμενες επαναλήψεις κάνατε στο κάθε μοτίβο;

1., 2., 3., 4., 5., 6.

7.

Τι προσέχατε σε κάθε μοτίβο για να μη χάνετε;



3. Ομαδικό σχοινάκι

Δύο παιδιά περιστρέφουν ένα μεγάλο σχοινί με σταθερό ρυθμό, δημιουργώντας «καμάρα». Στην αρχή ατομικά και μετά σε дуάδες ή τριάδες:

- Μπαίνετε στην «καμάρα», εκτελείτε 1 αλματάκι και βγαίνετε τρέχοντας από την άλλη πλευρά χωρίς να σταματήσετε την «καμάρα».
- Αυξάνετε σταδιακά τα αλματάκια σας σε 2, 3, κ.ο.κ.
- Αλλάζετε κατευθύνσεις κατά τα αλματάκια.
- Μπαίνετε στην καμάρα από την άλλη πλευρά.
- Συζητήστε, σχεδιάστε και δοκιμάστε δικούς σας συνδυασμούς, με είσοδο και έξοδο από την «καμάρα», χωρίς να ακουμπήσετε το σχοινί.
- Για να θυμηθείς τα σημεία-κλειδιά της αναπήδησης με σχοινάκι, δες παραπάνω στο 4.1 (Ρουτίνα με σχοινάκι).
- Τι δεξιότητες εκτελέσατε και ποιες κινητικές έννοιες;



- Καταφέρατε να «μπείτε» και να «βγείτε», χωρίς να σας ακουμπήσει το σχοινί που περιστρέφεται; Τι προσέχατε για να το πετύχετε;



Μπορείς να πάρεις και άλλες ιδέες για ομαδικό σχοινάκι αν σκανάρεις το QR code.

- Μπορείς να εξασκηθείς και **εκτός σχολείου**, με φίλους και φίλες και μέλη της οικογένειάς σου.

6.4 Κινούμαι συνδυάζοντας δεξιότητες σε αθλητικά παιχνίδια

1. Χόκεϊ 1 x 1

Σε δυάδες, είστε σε απόσταση 10 μέτρων μεταξύ σας, καθένας/μία σε τέρμα 1 μέτρου. Δίπλα σε κάθε τέρμα υπάρχει ένα μπαστούνι χόκεϊ (ή ράβδος) και στη μέση της απόστασης μία μικρή μπάλα.

Με το σύνθημα του/της εκπαιδευτικού ή άλλου ατόμου, τρέχεις απέναντι, παίρνεις το μπαστούνι του/της αντιπάλου σου και προσπαθείς να οδηγήσεις την μπάλα στο τέρμα του/της για να πετύχεις γκολ. Αν πάρει την μπάλα ο/η αντίπαλος, προσπαθείς να τον/την εμποδίσεις να βάλει γκολ.



- Ποιες κινητικές δεξιότητες και ποιες κινητικές έννοιες συνδύασες;

2. Απόδρασε από το τετράγωνο και σκόραρε

Παίζετε σε τετράγωνο 3 x 3 μ., με 4 κώνους για κορυφές. Τέσσερα παιδιά καλύπτουν από μία πλευρά του τετραγώνου, ενώ ένα παιδί με μπάλα μπάσκετ είναι μέσα στο τετράγωνο. Το παιδί με την μπάλα προσπαθεί να βγει από το τετράγωνο, ντριμπλάροντας σε διαφορετικά επίπεδα, κάνοντας προσποιήσεις, γρήγορες αλλαγές κατεύθυνσης κ.ά. Αν τα καταφέρει, κατευθύνεται προς το καλάθι για σουτ. Περνούν όλοι/ες από όλους τους ρόλους.



- Ποιες κινητικές δεξιότητες και ποιες κινητικές έννοιες συνδύασες;
- Ποιες τακτικές σε βοήθησαν να αποδράσεις;

Μπορείτε να δοκιμάσετε το παιχνίδι με μπάλα ποδοσφαίρου (βλ. σκίτσο), εφαρμόζοντας ανάλογες δεξιότητες, έννοιες και τακτικές.

3. Παίζω ποδόσφαιρο και υπογραμμίζω

Παίζετε ποδόσφαιρο 2 x 2, βάζοντας γκολ σε εστίες με κώνους. Εφαρμόζετε όλες τις δεξιότητες, τις κινητικές έννοιες και τις τακτικές που γνωρίζετε.

Υπογράμμισε και συμπλήρωσε στον παρακάτω πίνακα ποιες έννοιες, δεξιότητες και τακτικές/στρατηγικές εφαρμόσατε.

Έννοιες		
Χώρου	Προσπάθειας	Σχέσεων
<p>Θέση: γενικός χώρος, προσωπικός χώρος</p> <p>Κατεύθυνση: μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερά, πάνω, κάτω, με τη φορά-αντίθετα με τη φορά του ρολογιού</p> <p>Επίπεδα: χαμηλό, μεσαίο, υψηλό</p> <p>Τροχιές: καμπύλη, ευθεία, ζιγκ ζαγκ</p>	<p>Ταχύτητα: γρήγορα, αργά, επιταχυνόμενα, επιβραδυνόμενα</p> <p>Δύναμη: δυνατά, ανάλαφρα</p> <p>Ροή: περιορισμένα, ελεύθερα, συνεχόμενα, διακοπτόμενα</p>	<p>Με μέλη του σώματος: καμπύλη, στενό, φαρδύ, σε στροφή, συμμετρικό-ασύμμετρο</p> <p>Με αντικείμενα ή άτομα: ανάμεσα, μέσα/έξω/ γύρω από, παράλληλα, ταυτόχρονα, διαδοχικά, μπροστά/πίσω από, πάνω/κάτω από, επάνω σε, κατά μήκος/δια μέσου, κοντά σε/μακριά από</p> <p>Με άτομα: οδηγός/ακόλουθος, καθρέφτης/αντίθετα, διαδοχικά/ταυτόχρονα, ατομικά, σε δυάδα, ομαδικά</p>
Δεξιότητες		
Μετακίνησης	Χειρισμού	Ισορροπίας
<p>τρέξιμο, πλάγια μετατόπιση, οριζόντιο άλμα, κάθετο άλμα</p>	<p>σουτ (λάκτισμα), ντρίπλα, πάσα, υποδοχή μπάλας, σταμάτημα μπάλας, κεφαλιά</p>	<p>στήριξη, έκταση, στροφή, ώθηση, άρση, αλλαγή κατεύθυνσης, προσποίηση, κυλίσματα σώματος</p>
Τακτικές/Στρατηγικές		
<p>Προσάτεψα την μπάλα βάζοντας το σώμα μου ανάμεσα σε μπάλα και αντίπαλο.</p> <p>Άλλη:</p>	<p>Πάσαρα σε ελεύθερο/η συμπαίκτη/τριά μου πριν ο αντίπαλος έρθει πολύ κοντά.</p> <p>Άλλη:</p>	<p>Επικοινωνήσα με συμπαίκτης/τριές μου για να πάρω ή να δώσω πάσα.</p> <p>Άλλη:</p>
<p>Λειτουργήσαν καλά οι τακτικές/στρατηγικές;</p> <p>Είσαι ευχαριστημένος/η από τη συμμετοχή σου;</p> <p>Τι θέλεις να αλλάξεις;</p>		

4. Παίζω μπάσκετ και καταγράφω

Παίζετε 3 x 3 ή 2 x 2, σε κάθε μπασκέτα.

- Τα παιδιά που περιμένουν, καταγράφουν στην παρακάτω λίστα τον συνδυασμό δεξιοτήτων και εννοιών που αναγνωρίζουν στα παιδιά που αγωνίζονται.
- Αλλάζετε ρόλους κάθε 5΄.
- Επαληθεύετε αν οι καταγραφές σας ήταν σωστές με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού.



Έννοιες		
Χώρου	Προσπάθειας	Σχέσεων

6.5 Κινούμαι συνδυάζοντας αθλητικές δεξιότητες σε απαιτητικές δραστηριότητες

Δεξιότητες		
Μετακίνησης	Χειρισμού	Ισορροπίας

- Δοκιμάζετε όποιο άλλο παιχνίδι ή σύνθετη δραστηριότητα θέλετε και συνδυάζετε δεξιότητες και έννοιες (κινητικές έννοιες και στρατηγικές).

6.5 Κινούμαι συνδυάζοντας αθλητικές δεξιότητες σε απαιτητικές δραστηριότητες

1. Ενόργανη

Εκτελείτε ρουτίνα, π.χ. με τρέξιμο, άλματα, κυβίστηση, ανακυβίστηση, ρολαρίσματα και κατακόρυφη στήριξη, ατομικά ή σε дуάδες.

2. Σειρά ατομικών απαιτητικών δραστηριοτήτων

Δημιουργείτε στο γυμναστήριο ή στην αυλή με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού έναν στίβο ποικίλων δραστηριοτήτων. Χρησιμοποιείτε διάφορα υλικά, όπως δοκό ή/και παγκάκια, στρώματα, πολύζυγο ή μονόζυγο, μεγάλο σχοινί, τοίχο με στόχους, κώνους με ράβδους για εμπόδια κ.λπ. Επίσης, μπορείτε να έχετε πολλές από τις παρακάτω δραστηριότητες.

Ένα παράδειγμα σειράς προκλητικών δραστηριοτήτων είναι το εξής:

- Ανεβαίνεις σε δοκό ή στενό παγκάκι και βαδίζεις.
- Προσγειώνεσαι και εκτελείς 3 ρολαρίσματα σώματος (βαρελάκια) πάνω στα στρώματα.
- Τρέχεις ως το πολύζυγο και μένεις σε εξάρτηση για 20''.
- Προσγειώνεσαι και εκτελείς 5 συνεχόμενα άλματα με σχοινάκι χωρίς να χάσεις.
- Τρέχεις ως το καλάθι και εκτελείς 1 σουτ.
- Περνάς πάνω από 3 πάγκους με όποιον τρόπο θέλεις.
- Περνάς κάτω από τεντωμένο σχοινί που είναι σε ύψος 40 εκατοστών, χωρίς να το ακουμπήσεις.
- Χτυπάς, με ρακέτα, ένα μπαλάκι του τένις 6 φορές στον τοίχο, που είναι 3 μ. μακριά, με ένα χτύπημα στο έδαφος ή χωρίς να ακουμπήσει στο έδαφος.
- Σουτάρεις, εύστοχα, μία μπάλα του χάντμπολ σε 3 διαφορετικούς στόχους στον τοίχο.
- Τρέχεις πάνω σε μεγάλο σχοινί που είναι απλωμένο σε ζιγκ-ζαγκ, χωρίς να ακουμπήσεις στο έδαφος.
- Μένεις σε στήριξη «πελαργού» με κλειστά μάτια για 5''.

- ✓ Προσπάθησε να κάνεις τις πρώτες 6 δραστηριότητες. Μετά πρόσθεσε επιπλέον όποια ή όποιες επιθυμείς.

3. Δραστηριότητα περιπέτειας

Σε ομάδες των 5-6 ατόμων, εκτελείτε την παρακάτω δραστηριότητα περιπέτειας.

Οδηγίες: Όλοι ναυαγήσατε σε ένα τροπικό νησί και έχει αποπνικτική ζέση. Λίγο πιο μακριά έχει αγκυροβολήσει πλοίο για να σας παραλάβει και να σας δώσει νερό, φυσικούς χυμούς, λαχταριστά φρούτα αλλά και παγωτά. Το πρόβλημα είναι πως κάθε ομάδα έχει μόνο **δύο σχεδίες** (ατομικά στρώματα, ή μεγάλα στρώματα ενόργανης) που μπορεί να χρησιμοποιήσει για να μεταφέρει τα μέλη της ομάδας στο πλοίο.

- Κάθε ομάδα χρειάζεται να καθορίσει με ποιον τρόπο θα ταξιδέψει χωρίς κανένα μέλος της να ακουμπήσει το νερό (το δάπεδο του γυμναστηρίου ή το έδαφος της αυλής).
- Αν κάποιο μέλος της ομάδας ακουμπήσει το νερό, τότε όλη η ομάδα πρέπει να χυρίσει πίσω και να ξεκινήσει από την αρχή.
 - Ποιες κινητικές δεξιότητες και κινητικές έννοιες χρησιμοποιήσατε;
 - Ποια στρατηγική σάς βοήθησε να πετύχετε την αποστολή σας;



4. Ολυμπιάδα περιπέτειας

Διοργανώνετε μια ολυμπιάδα με διάφορα αγωνίσματα περιπέτειας, όπως:

- αναρρίχηση/ισορροπία σε πάγκους/παγκάκια στην αυλή
- διάσχιση σχοινού (διαδρομή με σχοινιά)
- τρέξιμο σε εμπόδια
- πεζοπορία
- τοξοβολία ή μπαλάκι σε στόχο
- ρίψη σε στόχο με σακουλάκια άμμου
- ομαδικό παιχνίδι (π.χ. σχοινάκι).

7.1 Κολυμπώ με ασφάλεια

1. Είσοδος-Έξοδος

Εκτέλεσε, αυτόνομα, ασφαλή είσοδο στο νερό από όρθια θέση και έξοδο.

Δώσε έμφαση στα εξής σημεία-κλειδιά:

Είσοδος:

- Το σώμα όρθιο, με τα δάχτυλα των ποδιών στην άκρη της πισίνας.
- Παίρνεις αέρα από το στόμα.



- Εκτελείς 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.
- Επανάλαβε για δεύτερη και τρίτη φορά.

Έξοδος:

- Χρησιμοποιείς τις σκάλες.
- Πλησιάζεις, κρατιέσαι από τις λαβές, ανεβαίνεις.

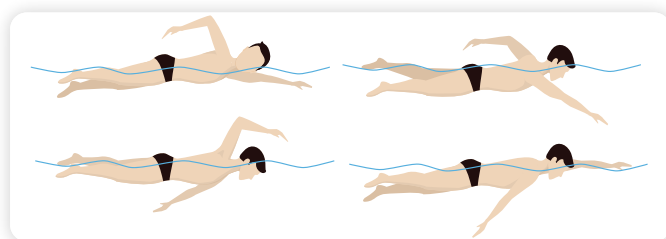
2. Αναπνοές

- Εκτελείς αναπνοή με αλλαγή μεριάς στα κουλουάρ (διαχωριστικά των διαδρόμων στο κολυμβητήριο). Κρατάς με τα χέρια το κουλουάρ, παίρνεις μια αναπνοή, βυθίζεσαι και αλλάζεις μεριά. Όσο αλλάζεις μεριά αφήνεις σιγά σιγά την αναπνοή σου μέσα στο νερό.
- Τοποθετείς τα πόδια σου τεντωμένα στο κουλουάρ για να μη βουλιάζουν και ξαπλώνεις σε πρηνή θέση στο νερό. Εκτελείς αναπνοές (εισπνοές έξω και εκπνοές μέσα στο νερό) με ή χωρίς σανίδα.
- Κρατάς με τεντωμένα χέρια μια σανίδα και εκτελείς χτυπήματα ποδιών του ελεύθερου στυλ και αναπνοές σε απόσταση 15 μ. Επιστρέφεις στην αρχική θέση.
- Εκτελείς για 15 μ. και επιστροφή στην αρχική θέση: κινήσεις ποδιών ελεύθερου με χεριές και πλαινές αναπνοές με μοτίβο: 6 πόδια, 1 χεριά και 1 αναπνοή.

3. Ελεύθερο

Κολυμπάς 15 μέτρα ελεύθερο. Δίνεις έμφαση σε **2 από τα 3** παρακάτω σημεία-κλειδιά σε συνεργασία με τον/την εκπαιδευτικό:

1. Θέση σώματος σχεδόν οριζόντια προς την επιφάνεια του νερού.
 2. Χέρια εναλλάξ: είσοδος του χεριού λυγισμένου στο νερό, τράβηγμα χεριού με κίνηση "S", κίνηση του χεριού έξω το νερό.
 3. Πόδια: χτυπούν το νερό συνέχεια με εναλλασσόμενες κινήσεις, πάνω-κάτω. Είναι σχεδόν τεντωμένα και η κίνηση ξεκινάει από τους γοφούς για να χρησιμοποιούνται και οι μύες του μηρού.
- Επανάλαβε την άσκηση για δεύτερη και τρίτη φορά.

**4. Εσύ κολυμπάς, ο/η εκπαιδευτικός ανατροφοδοτεί**

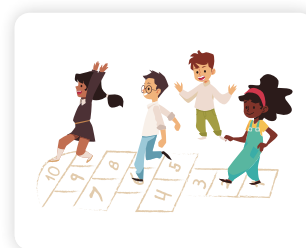
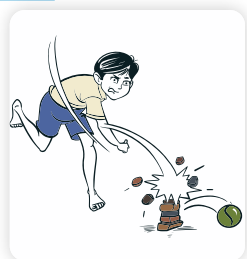
Κολυμπάτε σύμφωνα με τις οδηγίες και ο/η εκπαιδευτικός σας παρατηρεί και σας δίνει ανατροφοδότηση για τα σημεία-κλειδιά που παρουσιάζετε στην εκτέλεση.

ΚΙΝΗΤΙΚΟ

Ενότητα 2

Κινητική δημιουργικότητα

8.1 Εκτελώ το σχέδιό μου για παλιά και νέα παιχνίδια



1. Ας παίξουμε το τροποποιημένο παιχνίδι μας

Παρουσιάζετε στην ολομέλεια της τάξης και κατόπιν παίζετε το παραδοσιακό παιχνίδι που τροποποιήσατε με την ομάδα σας στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 12.1), ώστε να συμμετέχουν όλα τα παιδιά, να μη βγαίνει κανένα από το παιχνίδι, και να καλλιεργείται η ομαδικότητα και η συνεργασία.

- Λειτουργήσαν καλά οι τροποποιήσεις που κάνατε;
- Χρειάζεται να αλλάξετε κάτι ακόμη;

2. Κίνηση με έκφραση συναισθημάτων

Παρουσιάζετε στην ολομέλεια της τάξης την **πρωτότυπη χορογραφία συναισθημάτων** (με ή χωρίς μουσική) που έχετε σχεδιάσει στο 2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό, 12.1. Η χορογραφία περιγράφει με κίνηση ή/και ήχο (μέρη σώματος, όλο το σώμα, εκφράσεις προσώπου, επιφωνήματα κ.λπ.) συνολικά 6 διαφορετικά συναισθήματα (αρνητικά, θετικά ή συνδυασμό).

- Στο 4ο Κεφάλαιο, 3.1, καταγράφετε ποια συναισθήματα και με ποιον τρόπο τα εκφράσατε (κινήσεις σώματος, εκφράσεις προσώπου κ.ά.).

Σύνοψη

Συμμετέχοντας στις δραστηριότητες αυτού του κεφαλαίου κατάφερες:

- ✓ να βελτιώσεις την ικανότητά σου σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων, χρήσιμων για τη διά βίου άσκηση για υγεία και την ποιότητα ζωής
- ✓ να εκτελείς σωστά δεξιότητες μετακίνησης, ισορροπίας και χειρισμού, με εφαρμογή κινητικών εννοιών
- ✓ να εφαρμόζεις απλές τακτικές και στρατηγικές σε σύνθετες δραστηριότητες, και απλούς επιθετικούς και αμυντικούς συνδυασμούς σε ομαδικά αθλήματα
- ✓ να συνδυάζεις δεξιότητες σε διάφορα περιβάλλοντα
- ✓ να εκτελείς καλά ρυθμικές δεξιότητες
- ✓ να συμμετέχεις σε ποικιλία χορών (δημιουργικού, παραδοσιακού και μοντέρνου)
- ✓ να εφαρμόζεις συνδυασμούς αθλητικών δεξιοτήτων και εννοιών σε αθλητικά παιχνίδια και σύνθετες δραστηριότητες
- ✓ να εκτελείς δεξιότητες στο νερό
- ✓ να αναπτύσσεις την κινητική δημιουργικότητα, εκτελώντας πρωτότυπες κινήσεις αλλά και τροποποιημένα παιχνίδια.

Δραστηριότητες (προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)

- ✓ Παίζεις μόνος/η, με φίλους/ες, με την οικογένεια τα παιχνίδια που έμαθες και σου αρέσουν εφαρμόζοντας όσο μπορείς πιο σωστά τις κινητικές δεξιότητες με τις κινητικές έννοιες και τις στρατηγικές που ταιριάζουν κάθε φορά.
- ✓ Αυξάνεις τον βαθμό δυσκολίας των παιχνιδιών και των δραστηριοτήτων όταν τα έχεις καταφέρει, αλλάζοντας την απόσταση, το μέγεθος των τερμάτων, το μέγεθος της μπάλας, το μέγεθος του γηπέδου, τον αριθμό των ατόμων της ομάδας κ.ά.
- ✓ Δημιουργείς τα δικά σου παιχνίδια ή σε συνεργασία με άλλα παιδιά και τα παίζετε προσαρμόζοντας τους κανόνες και τους κανονισμούς στις ανάγκες της ομάδας.
- ✓ Χορεύεις τους χορούς που έμαθες (παραδοσιακούς και μοντέρνους), αλλά και νέες χορογραφίες που κάνεις, με ποικίλες κινήσεις και στον ρυθμό της μουσικής.
- ✓ Παίζεις όσα έχεις μάθει μόνος/η σου, με άλλα παιδιά, με μέλη της οικογένειάς σου, στο διάλειμμα, στον ελεύθερο χρόνο σου εκτός σχολείου.
- ✓ Όλες τις δεξιότητες, τις κινητικές έννοιες και τις τακτικές/στρατηγικές που έμαθες, τις εφαρμόζεις και σε άλλες δραστηριότητες που γνωρίζεις, αλλά και σε νέες δραστηριότητες που δοκιμάζεις.

Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (Αποτιμητές)

Αξιολόγησε τον εαυτό σου:

- Παίζεις εκτός σχολείου τα παιχνίδια κυνηγητού που έμαθες και άλλα καινούργια. Ποιες τακτικές χρησιμοποίησες και πόσο καλά αποτελέσματα είχαν;
- Παίζεις ομαδικά αθλήματα όπως μπάσκετ, χάντμπολ, ποδόσφαιρο, βόλεϊ σε μικρές ομάδες π.χ. 2 x 2, 3 x 3 ή 4 x 4. Εκτέλεσες σωστά τουλάχιστον 4 από τα 5 (ή 5 από τα 6) σημεία των δεξιοτήτων που εφάρμοζες; Γράψε τα σημεία-κλειδιά που εκτέλεσες σωστά πάντα, μερικές φορές ή όχι ακόμη στις παρακάτω δεξιότητες (και σε όποιες άλλες εφαρμοσες):

	Σημεία-κλειδιά	Πάντα	Μερικές φορές	Όχι ακόμη
Πάσα με δάχτυλα σε ψηλή καμπύλη				
Σουτ στο χάντμπολ με δύναμη				
Σταμάτημα δυνατής πάσας από μακριά στο ποδόσφαιρο				
Άμυνα στο μπάσκετ σε μεσαίο επίπεδο				

	Σημεία-κλειδιά	Πάντα	Μερικές φορές	Όχι ακόμη

- Ποιες τακτικές εφαρμόσες σωστά στην επίθεση και ποιες στην άμυνα στα παραπάνω παιχνίδια εισβολής ή φιλέ και τι αποτέλεσμα είχαν;

	Τακτικές		Αποτέλεσμα
	Άμυνα	Επίθεση	
Βόλεϊ			
Ποδόσφαιρο			
Χάντμπολ			
Μπάσκετ			

- Δοκίμασε όλους τους τρόπους με τους οποίους μπορείς να κάνεις σχοινάκι ατομικά. Με πόσους διαφορετικούς τρόπους έκανες;

Ποιο ήταν το καλύτερο σκορ σου σε καθέναν από τους τρόπους αυτούς;

Κεφάλαιο 2

Γνωστικό

Προοργανωτές
(για τον/την εκπαιδευτικό)

1η Ενότητα: Κινητικές έννοιες, έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων

- | | |
|-----|---|
| 1.1 | Να γνωρίζουν και να αναλύουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης των αθλητικών δεξιοτήτων σε συνδυασμό με τις κινητικές έννοιες και την επίδραση παραμέτρων, όπως της δύναμης, της ταχύτητας και γωνίας ρίψης, στην κίνηση ενός αντικειμένου. Να κατανοούν έννοιες μηχανικής της κίνησης σε απλές αθλητικές δεξιότητες. |
| 1.2 | Να αναλύουν σύνθετα ρυθμικά μοτίβα στα επιμέρους βασικά στοιχεία τους (τονισμό, ταχύτητα, εναλλαγή ήχου και παύσης) και να αναφέρουν διαφορές και ομοιότητες. |
| 2.1 | Να γνωρίζουν και να συγκρίνουν την κινητική εκτέλεση ατομικών αθλητικών δεξιοτήτων, διαφοροποιώντας μεταβλητές όπως δύναμη, ταχύτητα, ρυθμός και εύρος εκτέλεσης. |
| 3.1 | Να γνωρίζουν βασικούς κανονισμούς, απλές επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές/τακτικές, με τις οποίες να βοηθούν συμπαίκτες ή να αποτρέπουν κινήσεις αντιπάλων. |
| 3.2 | Να γνωρίζουν διαφορετικούς τρόπους μετακίνησης και ισορροπίας σε διάφορα περιβάλλοντα (π.χ. έδαφος με ποικιλία στη μορφολογία του), σε σύνθετα περιβάλλοντα, π.χ. νερό και αέρας (απλές καταδύσεις από βατήρα), ή/και στο χιόνι (κατέβασμα πλαγιάς με σκι) και την ορθή χρήση του απαραίτητου εξοπλισμού. |
| 4.1 | Να γνωρίζουν ότι ο αθλητισμός έχει συνυφανθεί με σπουδαίες δράσεις και εκδηλώσεις, όπως π.χ. οι Ολυμπιακοί Αγώνες, και να γνωρίζουν την ιστορία αθλητικών παιχνιδιών. |

Ενότητα 1

Κινητικές έννοιες, έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων

1.1 Γνωρίζω και αναλύω τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης

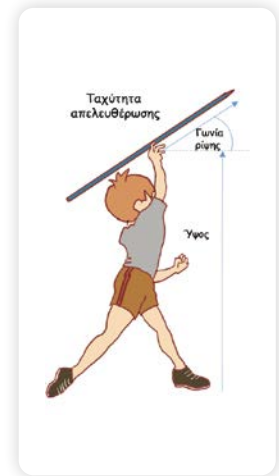
1. Παράμετροι κίνησης: Ταχύτητα, δύναμη, γωνία ρίψης

Θυμήσου παιχνίδια στα οποία χρειάζεται να αλλάξεις την **ταχύτητα**, τη **δύναμη** ή τη **γωνία ρίψης** για να επιτύχεις τον στόχο σου. Δες πώς αλλάζουν αυτές οι παράμετροι:

Η **δύναμη** διαφοροποιείται σφίγγοντας ή χαλαρώνοντας τους μυς.

Η **ταχύτητα** αλλάζει όταν κινούμαστε ή χειριζόμαστε ένα αντικείμενο, πιο γρήγορα ή πιο αργά.

Η **γωνία ρίψης** αναφέρεται στο πόσο ψηλά είναι το χέρι μας όταν απελευθερώνει ένα αντικείμενο που ρίχνουμε (δες στην εικόνα ποια είναι η γωνία ρίψης). Γενικά: πάει πιο μακριά το αντικείμενο όταν ρίχνουμε περίπου στις 45°.



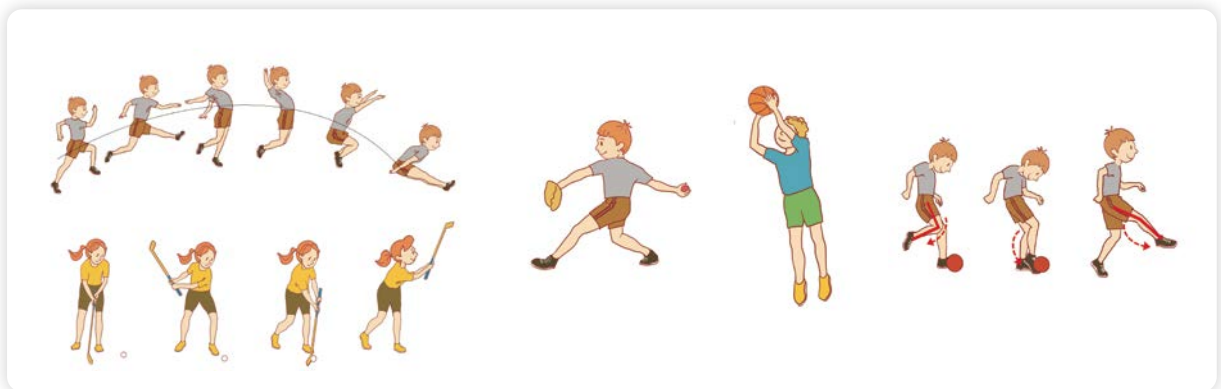
Αν θέλεις να δεις τις παραμέτρους σε σκίτσα, μπορείς να σκανάρεις το QR code.

- Σε ποιες αθλητικές δεξιότητες θεωρείς ότι παίζει ρόλο η γωνία ρίψης;

.....

- Η δύναμη και η ταχύτητα;

.....



2. Πώς να πετυχαίνω τον στόχο

Μελετάς τα σημεία-κλειδιά των παρακάτω δεξιοτήτων, προσέχοντας και τις αντίστοιχες εικόνες.

Μπορείς να σκανάρεις τα QR codes για να δεις ψηφιακά το κάθε σημείο-κλειδί.

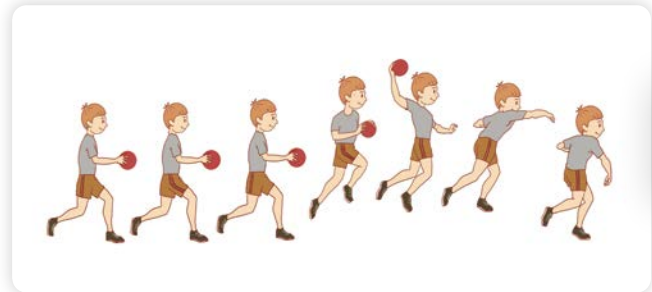
Σουτ στην καλαθοσφαίριση

- Τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων.
- Τα γόνατα λίγο λυγισμένα, το βάρος μοιράζεται και στα δύο πόδια.
- Το ένα χέρι κάτω από την μπάλα με τον αγκώνα προς τα μέσα.
- Το άλλο πλάγια, απλώς τη στηρίζει.
- Η μπάλα ωθείται και ο αγκώνας τεντώνει.
- Η μπάλα απελευθερώνεται στο ψηλότερο σημείο και «σπάει» ο καρπός.
- Τα γόνατα και το χέρι τεντώνουν συγχρόνως.
- Το χέρι μετά το σουτ δείχνει τον στόχο.



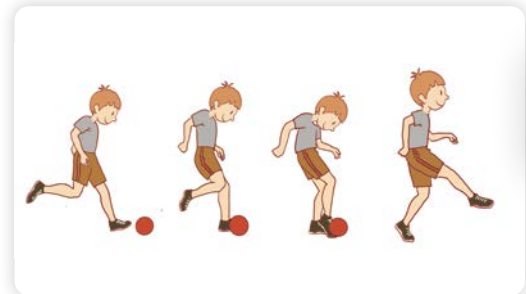
Σουτ στη χειροσφαίριση (με δεξί χέρι)

- 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.



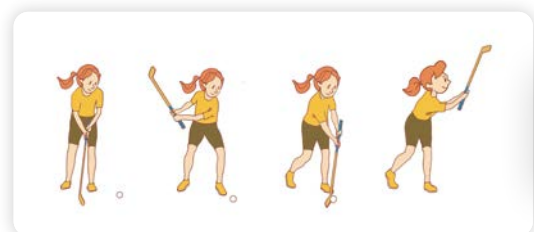
Σουτ στο ποδόσφαιρο

- Μεγάλο βήμα ή άλμα πριν από την επαφή με την μπάλα.
- Το σώμα πάνω από την μπάλα.
- Το πόδι στήριξης δίπλα στην μπάλα.
- Τα χέρια τεντώνουν (για ισορροπία).
- Το πόδι λακτίσματος τεντώνει προς τα πίσω και ανοίγει στο ισχίο.
- Το χτύπημα της μπάλας με το μετατάρσιο.
- Το πόδι λακτίσματος ακολουθεί την κίνηση της μπάλας.



Χτύπημα με μπαστούνι χόκεϊ

- Κεφάλι ψηλά και βλέμμα μπροστά.
- Το δυνατό χέρι κρατά το μπαστούνι πιο κάτω από το αδύνατο χέρι.
- Οι αντίχειρες δείχνουν το έδαφος.



- Στροφή του κορμού.
- Το μπαστούνι πάνω και πίσω στην προετοιμασία.
- Βήμα με το αντίθετο πόδι καθώς το μπαστούνι κινείται για να χτυπήσει την μπάλα.
- Το μπαστούνι ακολουθεί την κίνηση της μπάλας.

Φαντάσου τώρα ότι θα εκτελέσεις τις παραπάνω δεξιότητες σε πέναλτι ή σε ελεύθερη βολή που κέρδισες σε αντίστοιχο παιχνίδι.

Πώς θα διαφοροποιούσες τη δύναμη, την ταχύτητα και τη γωνία ρίψης της μπάλας για να σκοράρεις στο κάθε άθλημα;

ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

.....

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

.....

ΧΟΚΕΪ

.....

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

.....

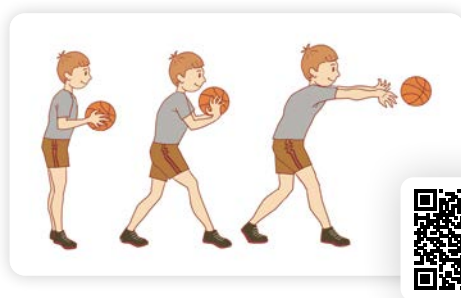
3. Πώς να εκτελώ πάσες

Παρακάτω βλέπεις τα σημεία-κλειδιά για κάποιες πάσες στην καλαθοσφαίριση.

Εναλλακτικά, μπορείς να σκανάρεις τα QR codes, για να δεις διαδικτυακά τα σκίτσα και να μελετήσεις τα σημεία-κλειδιά.

Πάσα στήθους

1. Δείκτες και αντίχειρες σχηματίζουν W.
2. Οι αγκώνες κλειστοί κοντά στο σώμα.
3. Αγκώνες προς τα έξω, τα χέρια τεντώνουν στο ύψος του στήθους με ταυτόχρονο βήμα μπροστά.
4. Στο «τελείωμα» οι παλάμες κοιτούν προς τα έξω (αντίχειρες προς τα κάτω).
5. Στόχος το στήθος του συμπαίκτη.



Πάσα σκαστή

1. Δείκτες και αντίχειρες σχηματίζουν W.
2. Οι αγκώνες κλειστοί κοντά στο σώμα.

1.1 Γνωρίζω και αναλύω τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης

3. Αγκώνες προς τα έξω, τα χέρια τεντώνουν μπροστά και κάτω (45°) με ταυτόχρονο βήμα μπροστά.
4. Στο «τελείωμα» οι παλάμες κοιτούν προς τα έξω (αντίχειρες προς τα κάτω).
5. Η μπάλα «σκάει» στα $2/3$ της απόστασης από τον συμπαίκτη.



Κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού καλαθοσφαίρισης εκτελείς κοντινή πάσα σε συμπαίκτη ή συμπαίκτριά σου. Κατάγραψε ποιες από τις παραμέτρους (δύναμη, γωνία και ταχύτητα) θα διαφοροποιούσες και πώς, για να πετύχεις το καλύτερο αποτέλεσμα:
χωρίς αντίπαλο μπροστά σου:

.....
.....

με αντίπαλο μπροστά σου:

.....
.....

4. Αναλύω σημεία-κλειδιά

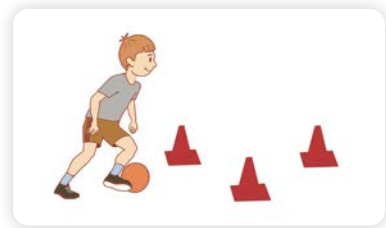
Παρακάτω μπορείς να μελετήσεις τα σημεία-κλειδιά και άλλων αθλητικών δεξιοτήτων.

Εναλλακτικά, μπορείς να σκανάρεις τα QR codes, για να δεις διαδικτυακά τα σκίτσα των δεξιοτήτων με τα σημεία-κλειδιά.



Ντρίμπλα στο ποδόσφαιρο

1. Το σώμα πίσω από την μπάλα.
2. Το βλέμμα μπροστά.
3. Η μπάλα σπρώχνεται με το μέσα, έξω ή πάνω μέρος του ποδιού.
4. Συνεχόμενη επαφή με την μπάλα και με τα δύο πόδια.
5. Χρήση του εσωτερικού ή εξωτερικού μέρους του ποδιού για αλλαγή κατεύθυνσης της μπάλας.



Ντρίμπλα στην καλαθοσφαίριση

1. Το αντίθετο πόδι μπροστά.
2. Τα γόνατα λυγισμένα και ο κορμός ελαφρά μπροστά.
3. Σπρώξιμο της μπάλας με τα δάχτυλα και την κίνηση του καρπού.
4. Χτύπημα της μπάλας μπροστά και πλάγια.



5. Η μπάλα αναπηδά μέχρι τη μέση.
6. Το βλέμμα μπροστά.

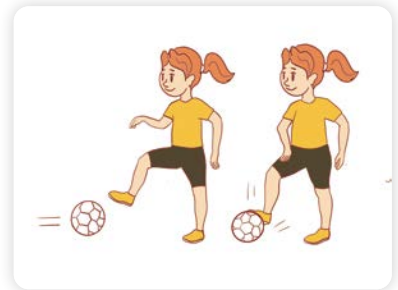
Υποδοχή στην καλαθοσφαίριση/χειροσφαίριση

1. Το βλέμμα στην μπάλα.
2. Τα χέρια απλώνουν προς την μπάλα.
3. Οι παλάμες ανοιχτές σχηματίζουν W.
4. Η υποδοχή της μπάλας με τις παλάμες.
5. Λύγισμα των αγκώνων για απορρόφηση της δύναμης.
6. Βήμα προς τα πίσω.



Σταμάτημα στο ποδόσφαιρο

1. Το σώμα πίσω από την μπάλα.
2. Το βλέμμα στην μπάλα.
3. Το πόδι στήριξης δίπλα στην μπάλα.
4. Σταμάτημα με το πέλμα όταν η μπάλα κυλά αργά.
5. Σταμάτημα με το εσωτερικό του ποδιού όταν η μπάλα κυλά, αναπηδά ή κινείται χαμηλά στον αέρα.
6. Απορρόφηση της δύναμης με κίνηση του ποδιού προς τα πίσω.
7. Το σταμάτημα μπορεί να γίνει και με το μηρό ή με το στήθος (ανάλογα με το επίπεδο επαφής με την μπάλα).



Αμυντική θέση στην καλαθοσφαίριση

1. Πλάγια βήματα (το πόδι «οδηγός» κάνει βήμα, το άλλο έρχεται δίπλα του).
2. Τα πόδια ΔΕΝ σταυρώνουν.
3. Η μετακίνηση χαμηλά στο έδαφος (συρτά).
4. Τα γόνατα λυγισμένα.
5. Τα χέρια στα πλάγια ανοικτά στο ύψος των ώμων κίνηση πάνω κάτω.
6. Μετατόπιση και στις δύο πλευρές (αριστερά-δεξιά).



Με βάση τα παραπάνω σημεία-κλειδιά, απάντησε στις ερωτήσεις:

- Ποια σημεία-κλειδιά της **υποδοχής μιας μπάλας στο μπάσκετ** ή του **σταματήματος μιας μπάλας στο ποδόσφαιρο** σχετίζονται με την παράμετρο της δύναμης;



.....

.....

.....

1.1 Γνωρίζω και αναλύω τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης

- Τι πρέπει να κάνουμε για να **υποδεχτούμε** μια μπάλα μπάσκετ ή χάντμπολ που έρχεται με μεγάλη ταχύτητα και γιατί;



.....

.....

.....

- Τι κάνουμε για να **ντριμπλάρουμε** μια μπάλα μπάσκετ, από το ένα χέρι στο άλλο, χωρίς διακοπή;

.....

.....

.....

- Τι κάνουμε για να **ντριμπλάρουμε** συνεχόμενα (με ροή) μια μπάλα ποδοσφαίρου ανάμεσα σε κώνους, χωρίς να τους ακουμπάμε;



.....

.....

.....

- Γιατί πρέπει να είναι τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων, όταν κάνουμε **άμυνα στο μπάσκετ**;

.....

.....

.....

5. Διαφοροποιώ παραμέτρους της κίνησης

Επιλέγεις μία από τις παρακάτω προτεινόμενες αθλητικές δεξιότητες για εξάσκηση στο σχολείο ή στο σπίτι: (α) προσποίηση/ντρίμπλα στο ποδόσφαιρο, (β) προσποίηση αριστερά και πέρασμα με ντρίμπλα προς τα δεξιά στην καλαθοσφαίριση, (γ) προσποίηση και σουτ σε εστία στη χειροσφαίριση.

- Σημείωσε στον παρακάτω πίνακα: (1) 4 τουλάχιστον σημεία-κλειδιά της κάθε δεξιότητας. (2) Πώς θα διαφοροποιούσες τη δύναμη, την ταχύτητα και τη γωνία ρίψης για να πετύχεις καλύτερο αποτέλεσμα; (3) Πώς νομίζεις ότι θα επιδράσει/επηρεάσει η διαφοροποίηση που έγραψες την κίνησή σου ή την κίνηση της μπάλας;

Αθλητικές δεξιότητες	Σημεία-κλειδιά	Διαφοροποιήσεις	Επίδραση
Προσποίηση/ντρίμπλα στο ποδόσφαιρο			
Προσποίηση αριστερά και πέρασμα με ντρίμπλα προς τα δεξιά στην καλαθοσφαίριση			
Προσποίηση και σουτ σε εστία στη χειροσφαίριση			

6. Πώς εκτελώ με κινητικές έννοιες



Σκέφτεσαι δεξιότητες που εκτελείς στα αθλητικά παιχνίδια που παίζεις στο σχολείο. Επίσης, θυμάσαι τις **κινητικές έννοιες** που μπορείς να εφαρμόσεις με τις δεξιότητες (1ο Κεφάλαιο - Κινητικό, 1.1).



Κατάγραψε τώρα τα εξής:

Ντρίμπλα στο μπάσκετ σε διαφορετικά επίπεδα: Τι θα αλλάξεις στα σημεία-κλειδιά της όταν εκτελείς στο:

ψηλό επίπεδο:

μεσαίο επίπεδο:

χαμηλό επίπεδο:

Τρέξιμο στον στίβο με διαφορετικές ταχύτητες: Τι θα αλλάξεις στην κίνηση των χεριών και στην προσγείωση των ποδιών όταν τρέχεις (1ο Κεφάλαιο – Κινητικό, 2.1):

γρήγορα, σε δρόμο ταχύτητας:
 αργά, σε δρόμο αντοχής:

Άμυνα σε παίκτη του μπάσκετ που ντριμπλάρει σε διαφορετικές κατευθύνσεις: Τι θα αλλάξεις στα σημεία-κλειδιά όταν κάνεις άμυνα:

προς τα αριστερά:

προς τα δεξιά:

Υποδοχή μπάλας χάντμπολ: Τι θα αλλάξεις στα σημεία-κλειδιά όταν η μπάλα έρχεται από πάσα:

ψηλή:

χαμηλή:

Κύλισμα σώματος-κυβίστηση: 3 σημεία-κλειδιά που έμαθες στην Δ' τάξη τα οποία θα προσέξεις για να έχει ροή η κυβίστηση που εκτελείς:

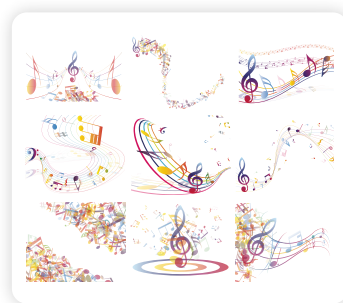
.....

1.2 Αναλύω και συγκρίνω ρυθμικά μοτίβα

Στοιχεία ρυθμικών μοτίβων

Τα βασικά στοιχεία των ρυθμικών μοτίβων είναι ο τονισμός, η ταχύτητα (τέμπο) και η εναλλαγή ήχου-παύσης.

- Ο τονισμός είναι η έμφαση που δίνεται σε ορισμένες νότες ή σιωπές και επηρεάζει την αντίληψη και την ερμηνεία του ρυθμού.
- Η ταχύτητα ή τέμπο αναφέρεται στο πόσο γρήγορα ή αργά εκτελείται το ρυθμικό μοτίβο και επηρεάζει τη διάθεση και τα συναισθήματα. Για παράδειγμα:
 - ✓ Γρήγορο ρυθμικό μοτίβο (π.χ. > 120 χτυπήματα/λεπτό): ενθουσιασμός, ενέργεια, ένταση
 - ✓ Μέτριο ρυθμικό μοτίβο (π.χ. 80-120 χτυπήματα/λεπτό): χαλάρωση, άνεση, ουδετερότητα
 - ✓ Αργό ρυθμικό μοτίβο (π.χ. < 80 χτυπήματα/λεπτό): ηρεμία, σοβαρότητα, περισυλλογή.
- Η εναλλαγή ήχου και παύσης αναφέρεται στο πότε η μουσική σταματάει για μια στιγμή (άρα και η κίνηση που εκτελείται στο συγκεκριμένο χρονικό σημείο). Η εναλλαγή χρησιμοποιείται για να δημιουργήσει έμφαση, να τονίσει ορισμένα μέρη του ρυθμικού μοτίβου και να προσθέσει ενδιαφέρον.



1. Αναγνωρίζω τα στοιχεία των μοτίβων



Σε ομάδες των 3-4 ατόμων, ακούστε τη μουσική/τραγούδι ενός παραδοσιακού χορού που διδασθήκατε (π.χ. ζωναράδικο Θράκης) σκανάροντας το QR code.

Αναγνωρίστε στη μελωδία του και αναπαράγετε τον κυρίαρχο τονισμό του, την εναλλαγή της ταχύτητας και την εναλλαγή ήχου και παύσης: μία φορά μόνο με παλαμάκια, μετά με βήματα και στη συνέχεια ταυτόχρονα με παλαμάκια και βήματα.

Κατόπιν επιλέξτε ένα άλλο μουσικό κομμάτι από άλλη περιοχή της Ελλάδας (πρωγωνίσιο) και κάνετε το ίδιο, σκανάροντας το QR code.



2. Ομοιότητες και διαφορές μοτίβων

- Ποιες ομοιότητες και ποιες διαφορές διακρίνετε ανάμεσα στα στοιχεία των δύο παραπάνω μουσικών κομματιών και των κινήσεων στους χορούς;

.....

.....

.....



- Κάνετε το ίδιο με τους χορούς ποδαράκι και παλαμάκια, σκανάροντας τα QR codes.



.....

.....

.....

2.1 Γνωρίζω και συγκρίνω αθλητικές δεξιότητες, διαφοροποιώντας μεταβλητές

1. Διαφοροποιώντας τη δύναμη

Να μερικές ακόμη αθλητικές δεξιότητες με τα σημεία-κλειδιά που θα προσέχεις για να εκτελείς σωστά.

Πρόσεξε τις αντίστοιχες εικόνες και, αν θέλεις, σκάνανε τα QR codes για να δεις και διαδικτυακά τα σημεία-κλειδιά των δεξιοτήτων.

Ρίψη με μπαλάκι ή vortex

1. Τρέξιμο μέτριας ταχύτητας για φορά.
2. Κορμός στρέφει προς τη μεριά του χεριού ρίψης.

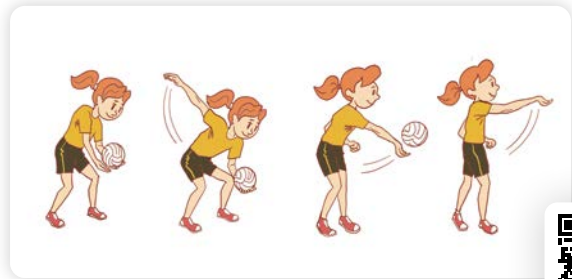
2.1 Γνωρίζω και συγκρίνω αθλητικές δεξιότητες, διαφοροποιώντας μεταβλητές

3. Το χέρι που κρατά το vortex ή το μπαλάκι πηγαίνει πίσω στο ύψος του ώμου σχεδόν τεντωμένο.
4. Τελευταίο βήμα με το αντίθετο πόδι (περίπου 1 μέτρο πίσω από την γραμμή).
5. Στροφή του κορμού και ρίψη με το χέρι ψηλά και πάνω από το κεφάλι.
6. Ολοκλήρωση κίνησης με το χέρι να κινείται διαγώνια κάτω.



Σερβίς από κάτω (για δεξιόχειρες)

1. Το αριστερό πόδι μπροστά.
2. Κράτημα μπάλας στο ύψος των ισχύων με το αριστερό χέρι λίγο λυγισμένο.
3. Το δεξί χέρι κινείται τεντωμένο από πίσω προς τα εμπρός (εκκρεμές).
4. Το αριστερό χέρι αφήνει την μπάλα στο σημείο που την κρατά.
5. Το δεξί χέρι χτυπά το πίσω-κάτω μέρος της μπάλας με την παλάμη (γροθιά ή κούπα).
6. Το χέρι ακολουθεί την κίνηση της μπάλας.



Σκέψου το σημείο-κλειδί 3 στη ρίψη με μπαλάκι ή vortex. Πώς θα επηρεαστεί η απόδοσή σου στη ρίψη εάν δεν πάει το χέρι πίσω σχεδόν τεντωμένο; Δοκίμασέ το και στην πράξη και γράψε την απάντησή σου.

.....

.....

.....

Σκέψου ότι κάνεις σερβίς από κάτω στο βόλεϊ και θέλεις να στείλεις την μπάλα στο μπροστινό μέρος του αντίπαλου γηπέδου. Τι θα αλλάξεις στην κίνησή σου εάν θέλεις να στείλεις την μπάλα στο πίσω μέρος του αντίπαλου γηπέδου; Δοκίμασέ το και στην πράξη και γράψε την απάντησή σου.

.....

.....

.....

2. Διαφοροποιώντας την απόσταση

Δοκίμασε να σουτάρεις μια μπάλα καλαθοσφαίρισης σε στόχο ή καλάθι από διαφορετικές αποστάσεις (τα σημεία-κλειδιά αναφέρονται σε αυτό το κεφάλαιο, παραπάνω, στο 1.1). Κατόπιν

σκέψου και ανάφερε: Πώς η απόσταση από τον στόχο επηρεάζει τον τρόπο που θα σουτάρεις; Τι αλλαγές θα κάνεις στην κίνησή σου;

.....
.....
.....
.....

Αν οι στόχοι στην παραπάνω δραστηριότητα είναι στην ίδια απόσταση αλλά σε διαφορετικό ύψος, τι θα ήταν ίδιο και τι θα άλλαζε στο σουτ;

.....
.....
.....
.....

3. Συγκρίνω δεξιότητες

Ποιες ομοιότητες και ποιες διαφορές έχουν το περπάτημα και το αργό τρέξιμο (τζόκινγκ) ως προς τον τρόπο που εκτελούνται (δηλαδή σημεία-κλειδιά, ταχύτητα, ρυθμό βημάτων κ.λπ.);

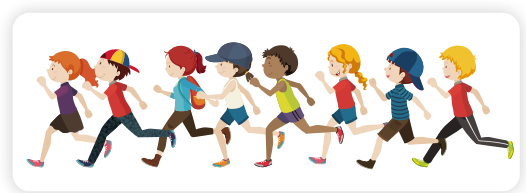
Ομοιότητες:

.....

Διαφορές:

.....

Τώρα, προσπάθησε να βρεις ομοιότητες και διαφορές στον τρόπο που τρέχουμε δρόμο ταχύτητας και δρόμο αντοχής στον κλασικό αθλητισμό (1ο Κεφάλαιο - Κινητικό, 2.1).



Ομοιότητες:

.....

Διαφορές:

.....

3.1 Γνωρίζω κανονισμούς και στρατηγικές επίθεσης και άμυνας

Τακτική είναι αυτό που σχεδιάζουμε και κάνουμε για να κερδίσουμε τον αντίπαλο στα παιχνίδια και στα αθλήματα. Ο συνδυασμός τακτικών δημιουργεί μία **στρατηγική**.

Υπάρχουν τακτικές που τις κάνουμε όταν παίζουμε παιχνίδια και αθλήματα **εισβολής**, όπως το μπάσκετ, το χάντμπολ, το ποδόσφαιρο, το χόκεϊ, το πόλο (υδατοσφαίριση) κ.λπ. Είναι τα παιχνίδια στα οποία χειριζόμαστε ένα αντικείμενο και κινούμαστε προς μια περιοχή ή γραμμή των αντιπάλων για να βάλουμε γκολ.



Όταν λοιπόν παίζεις παιχνίδια εισβολής, θυμήσου να εφαρμόζεις τις εξής τακτικές:

Στην ΕΠΙΘΕΣΗ:

1. Κινήσου συνεχώς, μακριά από την άμυνα, για να πάρεις πάσα.
2. Μείνε μακριά από τους άλλους.
3. Βρες ανοιχτό χώρο.
4. Επικοινωνήσε με τους/τις συμπαίκτες/τριες για να πάρεις ή να δώσεις πάσα.

Στην ΑΜΥΝΑ:

1. Μπες μπροστά από τον αντίπαλο.
2. Ενόχλησε, όταν μπορείς, την μπάλα.
3. Κλείσε τον δρόμο της μπάλας για να μην πετύχει η πάσα.
4. Επικοινωνήσε με τους/τις συμπαίκτες/τριες για συνεργασία.

1. Απλές τακτικές στα παιχνίδια εισβολής

- Συζητάτε σε δυάδες τις τακτικές που εφαρμόζετε στα παιχνίδια του 1ου Κεφαλαίου - Κινητικού, 5.1 και καταγράφετε:

- Τι πρέπει να κάνει το παιδί που ντριμπλάρει (επιθετικός) σε ένα παιχνίδι καλαθοσφαίρισης για να κρατήσει την μπάλα μακριά από τον αμυντικό;

.....

- Τι μπορεί να κάνει ο επιθετικός χωρίς μπάλα για να βρει χώρο και να δεχτεί πάσα;

.....

- Τι μπορεί να κάνει ένα παιδί στην άμυνα για να εμποδίσει τον επιθετικό να δώσει πάσα;

.....

- Σε αγώνα μπάσκετ που θα δεις στην τηλεόραση ή σε βίντεο ή στην πραγματικότητα, παρατήρησε τι κάνουν οι παίκτες και οι παίκτριες στις 3 παραπάνω περιπτώσεις.
- Σημειώνετε στην παρακάτω καρτέλα ποιες τακτικές μπορούμε να χρησιμοποιούμε στα παιχνίδια εισβολής.

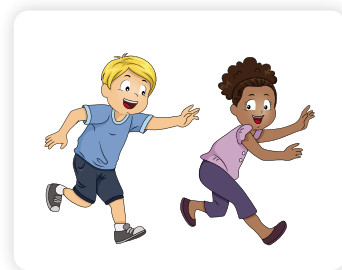
Παιχνίδι	Αμυντικές τακτικές	Επιθετικές τακτικές

- Οι παραπάνω τακτικές είχαν το αποτέλεσμα που ήθελες;
- Θα αλλάξεις κάποιες την επόμενη φορά που θα παίξεις το παιχνίδι;

2. Απλές τακτικές στο κυνηγητό

Γενικές τακτικές κίνησης υπάρχουν επίσης στα παιχνίδια **κυνηγητού**. Όλες αυτές τις απλές τακτικές θα τις εφαρμόζεις και **όταν θα κάνεις άμυνα** ή **θα αποφεύγεις τον αμυντικό** στα αθλητικά παιχνίδια εισβολής που είδαμε παραπάνω, όπως στο μπάσκετ, στο ποδόσφαιρο και στο χάντμπολ.

Να μερικές απλές και σημαντικές τακτικές:



Για να αποφύγεις τον κυνηγό:

- ✓ Να είσαι πάντα σε θέση ετοιμότητας για κίνηση σε οποιαδήποτε κατεύθυνση (το βάρος στο μπροστινό μέρος του ποδιού).
- ✓ Κάνε το αντίθετο από αυτό που κάνουν οι άλλοι.
- ✓ Κάνε προσποιήσεις.
- ✓ Κάνε γρήγορες αλλαγές κατεύθυνσης, τροχιάς και ταχύτητας.
- ✓ Βλέπε πάντα τι συμβαίνει πλάγια και πίσω σου.

Για να πιάσεις το παιδί που κυνηγάς:

- ✓ Παρατήρησε τη μέση και τα ισχία του/της για απάντηση στην προσποίηση.
- ✓ Κινήσου με γρήγορες αλλαγές κατεύθυνσης, τροχιάς και ταχύτητας.

3.1 Γνωρίζω κανονισμούς και στρατηγικές επίθεσης και άμυνας

- ✓ Βλέπε πάντα τα άτομα γύρω σου.
- Ποιες από τις παραπάνω τακτικές χρησιμοποιείς στα παιχνίδια σου (π.χ. 1ο Κεφάλαιο – Κινητικό, 1.1 και 5.1);

.....

.....

.....

.....

3. Απλές τακτικές στα παιχνίδια φιλέ ή τοίχου

Γενικές τακτικές κίνησης υπάρχουν και στα αθλήματα **φιλέ ή τοίχου**, όπως είναι το βόλεϊ, το μπάντμιντον (αντιπέρηση), το τένις (αντισφαίριση), το σκουός (τοιχοσφαίριση) και το πιγκ πογκ (επιτραπέζια αντισφαίριση). Πρόκειται για τα αθλήματα στα οποία κινούμαστε για να χειριστούμε ένα αντικείμενο και να ελέγξουμε μια περιοχή. Βασικές τακτικές σε αυτά τα παιχνίδια και αθλήματα είναι:



Στην ΑΜΥΝΑ:

- ✓ Παίζω στην περιοχή μου, και όχι στου ζευγαριού μου.
- ✓ Καλύπτω πάντα τον χώρο μου.
- ✓ Φωνάζω «εγώ» για την μπαλιά που είναι κοντά και στους δύο, οπότε το ζευγάρι μου απομακρύνεται.

Στην ΕΠΙΘΕΣΗ:

- ✓ Στέλνω την μπάλα σε περιοχή του αντιπάλου που δεν καλύπτει κάποιο παιδί.
- ✓ Στέλνω την μπάλα σε διαφορετικό σημείο του γηπέδου κάθε φορά, για να μπερδεύω τον αντίπαλο.
- Παρακολουθείς έναν αγώνα βόλεϊ ζωντανά ή σε βίντεο, ή θυμάσαι τη δική σου συμμετοχή σε ένα παιχνίδι.

Εναλλακτικά μπορείς να βρεις το βίντεο σκανάροντας το QR code.



Μετά απαντάς στις παρακάτω ερωτήσεις:

- Ποια ήταν κατά τη γνώμη σου η βασική απαίτηση τακτικής, **τόσο στην άμυνα όσο και στην επίθεση**, προκειμένου μια ομάδα να έχει επιτυχία στις προσπάθειές της; Κύκλωσε τη σωστή απάντηση.
 1. Η εκμετάλλευση του κενού χώρου
 2. Η κάλυψη του κενού χώρου
 3. Η εκμετάλλευση και κάλυψη του κενού χώρου

- Σε ένα παιχνίδι βόλεϊ, η τακτική «καλύπτω τον κενό χώρο» αναφέρεται στην άμυνα ή στην επίθεση;
Εξήγησε τι σημαίνει με δικά σου λόγια:
.....
.....
.....
- Σε ένα παιχνίδι βόλεϊ, η τακτική «εκμεταλλεύομαι τον ανοιχτό χώρο του αντιπάλου» αναφέρεται στην άμυνα ή στην επίθεση;
Εξήγησε τι σημαίνει με δικά σου λόγια:
.....
.....
.....
- Ποιες άλλες απλές τακτικές γνωρίζεις για ένα παιχνίδι βόλεϊ;
.....
.....
.....

3.2 Γνωρίζω να κινούμαι και να χρησιμοποιώ εξοπλισμό σε διάφορα περιβάλλοντα

Τις δεξιότητες μετακίνησης και ισορροπίας, που έχουμε μάθει μέσα από ποικίλα αθλήματα και δραστηριότητες, μπορούμε να τις χρησιμοποιούμε σε διαφορετικά περιβάλλοντα, αλλά και σε αθλήματα λιγότερο διαδεδομένα.

Τέτοια παραδείγματα είναι το περπάτημα σε διαφορετικά εδάφη, όπως στην άμμο, στο χιόνι ή σε μονοπάτι βουνού, η ποδηλασία στο βουνό, η αναρρίχηση σε τοίχο, οι δραστηριότητες προσανατολισμού, το σκι, το σνούμπορντιγκ, το πατινάζ κ.λπ.

Είναι σημαντικό να θυμάσαι ότι σε όλα τα σπορ και τις δραστηριότητες στα οποία συμμετέχουμε χρειαζόμαστε: (α) κατάλληλα ρούχα, παπούτσια και εξοπλισμό για λόγους ασφάλειας, και (β) τις απαραίτητες προσαρμογές της κίνησης ανάλογα με το περιβάλλον που εκτελούμε τις δραστηριότητες.

Ειδικά για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, είναι απαραίτητη η χρήση αθλητικών ρούχων και παπουτσιών για λόγους ασφάλειας, υγιεινής, άνεσης και ελευθερίας κίνησης. Επίσης, για λόγους ασφάλειας πρέπει να αφαιρούμε τα κοσμήματα που φοράμε (π.χ. σκουλαρίκια, δαχτυλίδια, αλυσίδες λαιμού κ.λπ.) στα σπορ και στις φυσικές δραστηριότητες που κάνουμε τόσο στο μάθημα όσο και εκτός σχολείου.

1. Αθλήματα, περιβάλλον και εξοπλισμός

Σκέψου τα αθλήματα και τις δραστηριότητες στις οποίες συνηθίζεις να συμμετέχεις εσύ, τα μέλη της οικογένειάς σου ή άτομα που γνωρίζεις. Σύμφωνα με τη δική σου εμπειρία αλλά και συζητώντας μαζί τους, κατάγραψε τις απαντήσεις στα παρακάτω ερωτήματα:



- Σε ποια αθλήματα/δραστηριότητες συμμετέχεις ή συμμετέχουν οι γνωστοί σου (π.χ. ποδηλασία, ενόργανη γυμναστική, ποδόσφαιρο, σκι, πεζοπορία βουνού, κολύμπι, αναρρίχηση κ.λπ.);

.....

.....

.....

- Τι εξοπλισμό πρέπει να φοράς ή να φορούν για το καθένα από αυτά τα αθλήματα/δραστηριότητες;

.....

.....

.....

- Γιατί είναι σημαντικός αυτός ο εξοπλισμός;

.....

.....

.....

2. Τράπεζα δραστηριοτήτων

Χωρίζετε σε ομάδες των 3-4 ατόμων και επιλέγετε ένα όνομα για την ομάδα σας (π.χ. Λευκά περιστέρια). Συζητάτε και δημιουργείτε «τράπεζα» δραστηριοτήτων και χρήσης απαραίτητου εξοπλισμού.

Η τράπεζα θα αναφέρεται σε φυσικές δραστηριότητες και τους τρόπους μετακίνησης και ισοροπίας που περιλαμβάνουν, σε ποικίλα περιβάλλοντα. Για παράδειγμα, μετακίνηση στο χιόνι, σε πάγο, σε ανώμαλο έδαφος στο βουνό πεζοί ή με ποδήλατο ή στη θάλασσα (σκι, ιστιοσανίδα, ράφτινγκ, καγιακ).

- Επιλέγετε δραστηριότητες ανάλογα με (α) τον τόπο σας (π.χ. αν έχετε κοντά βουνό, χιονοδρομικό κέντρο, δάσος, ποτάμι, λίμνη, θάλασσα) και (β) τις δραστηριότητες που γίνονται στον τόπο σας.



- Συζητάτε για τον διαφορετικό και απαραίτητο εξοπλισμό που χρειάζεται κάθε δραστηριότητα.
- Ελέγχετε τις απαντήσεις σας κάνοντας αναζήτηση στο διαδίκτυο και έπειτα με τον/την εκπαιδευτικό.
- Σημειώνετε παρακάτω τις φυσικές δραστηριότητες που επιλέξατε, τις δεξιότητες μετακίνησης και ισορροπίας που περιλαμβάνουν, τι πρέπει να περιλαμβάνει ο εξοπλισμός και ποια είναι η ορθή χρήση του (π.χ. χρησιμοποιούμε κράνος, δένουμε σφιχτά το σωσίβιο κ.λπ.).

Δραστηριότητες	Δεξιότητες	Απαραίτητος εξοπλισμός	Ορθή χρήση

3. Εξοπλισμός ασφάλειας

Συμπλήρωσε δύο απαραίτητους εξοπλισμούς σε καθένα από τα παρακάτω αθλήματα/δραστηριότητες και γιατί τους θεωρείς απαραίτητους:

Δραστηριότητες	Απαραίτητος εξοπλισμός	Γιατί;
Μάθημα ΦΑ		
Αναρρίχηση		
Ορειβασία		
Πατινάζ		
Σκι		
Άλλη		

4. Η δική σου παρουσίαση

Εάν ασχολείσαι με κάποιο άθλημα, ετοίμασε μία σχετική παρουσίαση. Παρουσίασέ τη στην τάξη και εξήγησε ποιες δεξιότητες κάνεις και ποιος είναι ο απαραίτητος εξοπλισμός.

4.1 Ιστορία του αθλητισμού: Ολυμπιακοί Αγώνες, δράσεις, εκδηλώσεις, παιχνίδια

Η γνώση της Ιστορίας, μέσα από τα διδάγματά της, είναι αυτή που μας βοηθά να χαράξουμε το μέλλον. Η κίνηση και το παιχνίδι, ο αθλητισμός, η γυμναστική και η Φυσική Αγωγή αποτελούν στην πράξη ένα αρχαίο-σύγχρονο αντικείμενο γνώσης για τον άνθρωπο.

Μπορείς να θυμηθείς όσα έμαθες για την ιστορία του αθλητισμού από την αρχαιότητα έως σήμερα στο 2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό, 4.1 της Β΄, Γ΄ και Δ΄ τάξης.

Παρακάτω, θα μάθεις για ιστορικά γεγονότα, πρόσωπα και καταστάσεις και θα κατανοήσεις έννοιες και ιδέες που αφορούν την ιστορία του αθλητισμού και της Φυσικής Αγωγής.

Δράσεις και εκδηλώσεις

Αρχαίοι και σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες

- **Στην αρχαιότητα** πραγματοποιούνταν πολλοί σημαντικοί αγώνες σε **τοπικό επίπεδο**, όπως τα Παναθήναια στην Αθήνα προς τιμήν της Αθηνάς, αλλά και **πανελληνίας εμβέλει-ας**, όπως τα Ολύμπια προς τιμήν του Δία, τα Πύθια προς τιμήν του Απόλλωνα, τα Ίσθμια προς τιμήν του Ποσειδώνα και τα Νέμεα ή Νέμεια προς τιμήν του Δία.
- **Στις μέρες** μας αντίστοιχα, διοργανώνονται αγώνες διασυλλογικοί-περιφερειακοί σε **τοπι-κό επίπεδο** στις διάφορες πόλεις και περιοχές, όπως οι Πανθρακικοί αγώνες στίβου στη Θράκη, αλλά και σε **πανελλήνιο επίπεδο**, όπως οι Πανελλήνιοι αγώνες στίβου, το Πανελ-λήνιο πρωτάθλημα κολύμβησης κ.ά.
- Επίσης, **σήμερα**, διοργανώνονται αθλητικά γεγονότα και πρωταθλήματα διάφορων αθλημάτων, με τη συμμε-τοχή αθλητών/τριών και ομάδων από διαφορετικές χώ-ρες ή και από όλο τον κόσμο, όπως, για παράδειγμα, **Βαλκανικοί αγώνες, Πανευρωπαϊκοί αγώνες, Πα-γκόσμια πρωταθλήματα** κ.ά. Την κορυφαία αθλητική διοργάνωση για ολόκληρη την υψή-λιο, αποτελούν οι **Ολυμπιακοί Αγώνες**.



Υπεύθυνες για τη διοργάνωση των αγώνων στα διάφορα αθλήματα είναι οι αντίστοιχες ομο-σπονδίες, π.χ. Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης (ΕΟΚ), Ελληνική Ομοσπονδία Πετο-σφαίρισης (ΕΟΠΕ) κ.λπ.



Αν θέλεις περισσότερες πληροφορίες για τις ομοσπονδίες αθλημάτων, σκανάρεις το QR code.

- ✓ Δέκα από τις σημαντικότερες αθλητικές διοργανώσεις που πραγματοποιήθηκαν στην Ελλάδα από τον 19ο αιώνα έως και τον 21ο αιώνα είναι:
 - 1896 – Οι πρώτοι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες
 - 1982 – Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ανοιχτού Στίβου
 - 1987 – Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Καλαθοσφαίρισης
 - 1994 – Τελικός Κυπέλλου Πρωταθλητριών Ομάδων Ευρώπης (ποδόσφαιρο)
 - 1997 – Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Στίβου
 - 1999 – Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Άρσης Βαρών
 - 2000 – Τελικός Ευρωλίγκα Ανδρών (καλαθοσφαίριση)
 - 2004 – 28οι Ολυμπιακοί Αγώνες
 - 2007 – Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Ρυθμικής Γυμναστικής
 - 2011 – Special Olympics



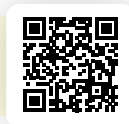
Αν θέλεις μπορείς να σκανάρεις το QR code για να δεις τη διαδραστική χρονογραμμή με σημαντικές αθλητικές διοργανώσεις που έγιναν στην Ελλάδα.

✓ **Διεθνείς αθλητικοί αγώνες σε επίπεδο ηπείρων**

- ΕΥΡΩΠΗ: <https://www.european-athletics.com/>
- ΑΣΙΑ: <https://www.the-afc.com/en/home.html>
- ΑΦΡΙΚΗ: <https://www.cafonline.com/>
- ΩΚΕΑΝΙΑ: <https://www.oceaniafootball.com/>
- ΑΜΕΡΙΚΗ: <https://www.usabaseball.com/>



Αν θέλεις να δεις περισσότερες πληροφορίες για τους διεθνείς αθλητικούς αγώνες σε επίπεδο ηπείρων, μπορείς να σκανάρεις τα QR codes.



1. Ψάχνω για αγώνες, διοργανώσεις και αθλητές

Ποιους σημαντικούς αγώνες, αθλητικές διοργανώσεις, πρωταθλήματα, αθλητές/τριες και ομάδες γνωρίζεις σε επίπεδο: (α) τοπικό, (β) πανελλήνιο, (γ) διεθνές; Συμπληρώνεις 3 τουλάχιστον ονόματα, σε καθένα από τα παρακάτω πλαίσια.



Τοπικοί αγώνες/διοργανώσεις/ πρωταθλήματα	Αθλητές/ήτριες και ομάδες σε τοπικό επίπεδο

4.1 Ιστορία του αθλητισμού: Ολυμπιακοί Αγώνες, δράσεις, εκδηλώσεις, παιχνίδια

Πανελλήνιοι αγώνες/διοργανώσεις/ πρωταθλήματα	Αθλητές/ήτριες και ομάδες σε πανελλήνιο επίπεδο

Διεθνείς αγώνες/διοργανώσεις/ πρωταθλήματα	Διεθνείς αθλητές/ήτριες και ομάδες

2. Αρχαίοι και σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες

Τι συνέβαινε παλιότερα και τι συμβαίνει σήμερα στους Ολυμπιακούς Αγώνες;



Βρίσκεις πληροφορίες σχετικά με τους Ολυμπιακούς Αγώνες, σκάνοντας τα διπλανά QR codes.



Με βάση τα παραπάνω, απαντάς στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. τα αγωνίσματα
2. οι σημαντικοί αθλητές/ήτριες
3. τα χαρακτηριστικά αγώνων

Στους αρχαίους
Ολυμπιακούς Αγώνες
ποια/ποιοι ήταν...

Στους σύγχρονους
Ολυμπιακούς Αγώνες
ποια/ποιοι ήταν...

1. τα αγωνίσματα
2. οι σημαντικοί αθλητές/ήτριες
3. τα χαρακτηριστικά αγώνων

Αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες	Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες
1.	1.
2.	2.
3.	3.

3. Έννοιες, θεσμοί, αξίες

Σε συνέχεια της προηγούμενης δραστηριότητας, μπορείς να αναρωτηθείς, να ερευνήσεις και να αναφέρεις παρακάτω λίγα λόγια για τουλάχιστον 3 σημαντικές έννοιες, θεσμούς και πανανθρώπινες αξίες που συνδέονται με τους Ολυμπιακούς Αγώνες και τον αθλητισμό γενικότερα (π.χ. εκεχειρία, εθελοντισμός, ευγενής άμιλλα, συνεργασία, αποδοχή της διαφορετικότητας κ.ά.).

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....

4. Εκεχειρία

Εκεχειρία

Στην αρχαιότητα, οι Έλληνες έκαναν εκεχειρία πριν από την έναρξη των Ολυμπιακών Αγώνων. Κατά τη χρονική περίοδο της «εκεχειρίας» σταματούσαν οι πόλεμοι και οι εχθροπραξίες ανάμεσα στις ελληνικές πόλεις, προκειμένου οι αθλητές, οι συμμετέχοντες και οι θεατές των αγώνων να ταξιδέψουν με ασφάλεια στην Αρχαία Ολυμπία και αναλόγως να επιστρέψουν στις πατρίδες τους.

4.1 Ιστορία του αθλητισμού: Ολυμπιακοί Αγώνες, δράσεις, εκδηλώσεις, παιχνίδια



Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την εκεχειρία μπορείς να σκανάρεις τα διπλανά δύο QR codes.

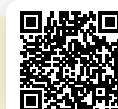


Με βάση τα παραπάνω και αξιοποιώντας τις δύο υπερσυνδέσεις, απαντάς στις ερωτήσεις που ακολουθούν βάζοντας ✓ στο πλαίσιο σωστό ή λάθος:

	Σωστό	Λάθος
1. Κατά την περίοδο της «εκεχειρίας» σταματούσαν οι εχθροπραξίες, ενώ το κράτος των Ηλείων ανακηρυσσόταν ουδέτερο και προσβάσιμο σε όλους.		
2. Η «εκεχειρία» διασφάλιζε ότι αθλητές και επισκέπτες των αγώνων θα φτάσουν ανενόχλητοι στο ιερό της Ολυμπίας, θα συμμετάσχουν ή θα παρακολουθήσουν τα αγωνίσματα και θα επιστρέψουν ασφαλείς στις πόλεις τους.		
3. Κατά την περίοδο της «εκεχειρίας» σταματούσαν οι εχθροπραξίες για να καλλιεργηθούν χωρίς πρόβλημα οι αγροί.		
4. Η περίοδος της «εκεχειρίας» διαρκούσε από έναν έως τρεις μήνες.		
5. Κατά τη διάρκεια διεξαγωγής των αγώνων στην αρχαιότητα, υπήρξαν περιπτώσεις όπου παραβιάστηκε η «εκεχειρία».		
6. Η «εκεχειρία» αφορούσε μόνο τους κατοίκους της Πελοποννήσου.		
7. Η παράδοση αποδίδει την καθιέρωση της ιερής εκεχειρίας στον βασιλιά της Ήλιδας, Ίφιτο, που υπήρξε και ο αναμορφωτής των Ολυμπιακών Αγώνων.		
8. «Η εκεχειρία» αναγγελλόταν σε όλο τον ελληνικό κόσμο.		

Συζητήστε τις απαντήσεις σας στην ολομέλεια της τάξης και με τη βοήθεια/υποστήριξη του/της εκπαιδευτικού.

Μπορείς να δεις τις σωστές απαντήσεις των ερωτήσεων σωστού/λάθους, σκανάροντας το QR code.



5. Εθελοντισμός

Εθελοντισμός



Τι είναι ο εθελοντισμός...

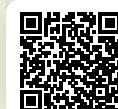
Βασικά χαρακτηριστικά του εθελοντισμού είναι η προσφορά υπηρεσιών για τον άλλο/η, χωρίς υλικό όφελος και η αλληλεγγύη στον συνάνθρωπο που έχει ανάγκη για βοήθεια.

Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείς να σκανάρεις τα τρία διπλανά QR codes.

Ο εθελοντισμός με λίγα λόγια

Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντισμού

Για τους/τις 50.000 εθελοντές/όντριες των Ολυμπιακών Αγώνων το 2004, στην Αθήνα



Απαντάς στις παρακάτω ερωτήσεις αξιοποιώντας και τις παραπάνω τρεις υπερσυνδέσεις:

- Τι κάνει τελικά ένας εθελοντής σε μια μεγάλη διοργάνωση όπως οι Ολυμπιακοί Αγώνες;

.....

.....

.....

- Σε ποιες άλλες αθλητικές διοργανώσεις υπάρχουν εθελοντές και τι προσφέρουν;

.....

.....

.....

- Υπάρχουν εθελοντές σε άλλες δράσεις στην κοινωνία;

.....

.....

.....

Αρχαία - παραδοσιακά - σύγχρονα αθλητικά παιχνίδια

- Κινητικά παιχνίδια που παίζουν σήμερα τα παιδιά υπήρχαν και πριν από πάρα πολλά χρόνια στην αρχαιότητα, όπως η γνωστή «τυφλόμυγα» που παιζόταν ανάλογα και είχε το όνομα «**χαλκή μυία**» και το σημερινό «κρυφτό» που ονομαζόταν «**κρυπτίνδα**».
- Υπάρχουν και αθλήματα που παίζονταν στην αρχαιότητα, εξελίχτηκαν στο πέρασμα των χρόνων και τα συναντούμε μέχρι και σήμερα! Δες, για παράδειγμα, στις παρακάτω εικόνες, το χόκεϊ επί χόρτου, που φαίνεται πως κατάγεται από το αρχαίο παιχνίδι «**κερητίζειν**».



Σκανάροντας τα παρακάτω QR codes μπορείς να ενημερωθείς για περισσότερα παιχνίδια.

- Αρχαία - παραδοσιακά παιχνίδια: Θα βρεις πληροφορίες για αρχαία και παραδοσιακά παιχνίδια, την περιγραφή τους, την αναπαράστασή τους, παραλλαγές και ιστορικά στοιχεία.



4.1 Ιστορία του αθλητισμού: Ολυμπιακοί Αγώνες, δράσεις, εκδηλώσεις, παιχνίδια

- Αρχαία και παραδοσιακά ελληνικά παιχνίδια: Θα βρεις πληροφορίες για αρχαία και παραδοσιακά ελληνικά παιχνίδια, καθώς και τις σχετικές κατηγορίες τους, όπως σφαιριστικά παιχνίδια (με σφαίρα, δηλαδή μπάλα), παιχνίδια αλλαγής ρόλων, δρομικά παιχνίδια, ομαδικά παιχνίδια και παιχνίδια επιδεξιότητας.
- Μουσείο αρχαίων παιχνιδιών: Θα επισκεφτείς τις εικονικές αίθουσες του μουσείου αρχαίων παιχνιδιών όπου μπορείς να δεις τρισδιάστατες αναπαραστάσεις παιχνιδιών.



6. Σημερινά παλιά αθλήματα και παιχνίδια

Αφού ενημερωθείς, καταγράφεις στον παρακάτω πίνακα 3 σημερινά παιχνίδια ή αθλήματα που παίζονταν σε παρόμοια μορφή και στην αρχαιότητα.



Σύγχρονη εποχή	Αρχαιότητα
1. «Χόκεϊ επί χόρτου»	1. «Κερητίζειν»
2.	2.
3.	3.
4.	4.

Ιστορία αθλημάτων

Ενδεικτικά...

Ιστορία της πετοσφαίρισης

Το 1895, στην πολιτεία Μασαχουσέτη των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής, ο Αμερικανός καθηγητής Γουίλιαμ Μόργκαν επινόησε την πετοσφαίριση, θέλοντας να δημιουργήσει ένα ασφαλές ομαδικό παιχνίδι κλειστού χώρου.

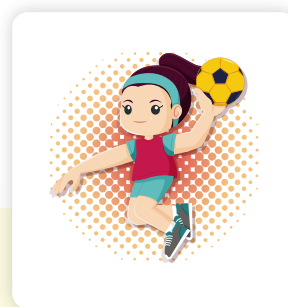


Περισσότερες πληροφορίες μπορείς να αντλήσεις, σκάνοντας το QR code.



Ιστορία της χειροσφαίρισης

Από την αρχαιότητα στην Ελλάδα, εμφανίζονται παραστάσεις σε αμφορείς που παραπέμπουν στο άθλημα της χειροσφαίρισης. Ακόμη, χάλκινο αγαλματίδιο του 3ου αιώνα π.Χ. στην περιοχή της Δωδώνης αναπαριστά ένα παιδί με μία σφαίρα στο χέρι.



Περισσότερες πληροφορίες μπορείς να αντλήσεις σκάνοντας το QR code.



7. Ιστορία αθλημάτων



Ατομικά ή σε μικρές ομάδες, αναζητάτε και συγκεντρώνετε πληροφορίες για την ιστορία σύγχρονων αθλημάτων, σκανάροντας το QR code.

Ενδεικτικά, αναζητήστε πληροφορίες για:

- τις «ρίζες» ή την ιστορική γένεση/αρχή του αθλήματος
- τους σημαντικούς σταθμούς στην ιστορία του αθλήματος
- την ιστορική παρουσία του αθλήματος στην Ελλάδα (πότε πρωτοεμφανίζεται, σημαντικοί αγώνες, γεγονότα, αθλητές κ.λπ.)
- τους σημαντικούς αθλητές και αθλήτριες, καθώς και τις ομάδες στην ιστορία του αθλήματος σε διεθνές ή/και πανελλήνιο επίπεδο.

Σημειώνεις στον παρακάτω πίνακα ομοιότητες ή/και διαφορές των αθλημάτων για τα οποία συγκέντρωσες πληροφορίες.

Αθλημα	Σήμερα	Παλιότερα

Γλωσσάρι

Αθλητική δεξιότητα: κινητική δεξιότητα που χρησιμοποιείται τροποποιημένη σε διάφορα αθλήματα.

Κινητικές έννοιες: έννοιες που δείχνουν πώς μπορεί να κινείται το σώμα (π.χ. σε ποια κατεύθυνση, τροχιά ή επίπεδο, με πόση ταχύτητα ή δύναμη, σε σχέση με άλλα άτομα ή αντικείμενα).

Σκάλα βηματισμού: 10-12 τετράγωνα «σκαλοπάτια» στο έδαφος, για εξάσκηση στοιχείων ΦΚ-υγείας (καρδιαγγειακή αντοχή, ευλυγισία, μυϊκή δύναμη και αντοχή) και ΦΚ-επιδεξιότητας (ταχύτητα, συντονισμός, ισορροπία, ευκινησία, χρόνος αντίδρασης). Ονομάζεται και σκάλα ευκινησίας, σκάλα γυμναστικής κ.ά.

Στρατηγική: ο συνδυασμός τακτικών για να κερδίσουμε τον αντίπαλο ή τους αντιπάλους στα παιχνίδια και στα αθλήματα.

Τακτική: αυτό που σχεδιάζουμε και κάνουμε για να κερδίσουμε τον αντίπαλο ή τους αντιπάλους στα παιχνίδια και στα αθλήματα.

Βιβλιογραφία και περισσότερες πηγές για πληροφόρηση

- Belka, D. (1994). *Teaching Children Games: Becoming a Master Teacher*. Human Kinetics, Champaign IL.
- Gallahue, D. L. (2002). *Αναπτυξιακή φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά*. Μετάφραση – Επιμέλεια Χρ. Ευαγγελινού & Α. Παππά. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Pangrazi, R. P. (1999). *Διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση*. Επιμέλεια έκδοσης Ευθύμης Κιουμουρτζόγλου. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Δέρρη, Β., Χασάνδρα, Μ., Βασιλειάδου, Ό., Δημητρίου, Ε., Κοσμίδου, Ευ., Κυρχυρίδης, Π., Λεβεντάκης, Χ., & Παπαμίχου, Α. (2022). *Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό* (2η έκδ.). Αθήνα: Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής.
- Δέρρη, Β., Χασάνδρα, Μ., Βασιλειάδου, Ό., Δημητρίου, Ε., Κοσμίδου, Ευ., Κυρχυρίδης, Π., Λεβεντάκης, Χ., & Παπαμίχου, Α. (2022). *Οδηγός Εκπαιδευτικού. Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό* (2η έκδ.). Αθήνα: Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής.
- Δέρρη, Β. (2007). *Η Φυσική Αγωγή στην αρχή του 21ου αιώνα. Σκοποί, στόχοι και επιδιώξεις στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (2005). *Δεξιότητες Ζωής*. Τρίκαλα. http://lab.pe.uth.gr/psych/index.php?option=com_content&view=article&id=107&Itemid=258&lang=el#b
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ, & Γούδας, Μ. (2016). *Για μια καλύτερη Φυσική Αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας & Παιδαγωγικό Ινστιτούτο - Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων, (2021). *Συμπεριφορές Υγείας. Φυσική Δραστηριότητα, Καθιστικές Δραστηριότητες Οθόνης, Διατροφή και Αθλητισμός. 20 Δραστηριότητες για παιδιά και εκπαιδευτικούς*. https://www.pi.ac.cy/pi/files/pi/symperifores_ygeias.pdf



[Blank white rectangular area]