

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Γρηγόριος Μασάδης • Παρασκευή Λιούμπη •  
Κυριακούλα Εμμανουηλίδου • Όλγα Βασιλειάδου • Βασιλική Δέρρη

# Φυσική Αγωγή

Στ' Δημοτικού



Α' τεύχος

# Φυσική Αγωγή

ΣΤ' Δημοτικού

Α' τεύχος

**Επιστημονική Επιτροπή Αξιολόγησης**

<b>Συντονιστής / Αξιολογητής</b>	<b>Κωνσταντίνος Τάμπαλης</b> Εν ενεργεία μέλος Δ.Ε.Π.
<b>Αξιολογητής</b>	<b>Αχίλλειος Κουτελίδας</b> Εν ενεργεία εκπαιδευτικός
<b>Αξιολογήτρια</b>	<b>Δήμητρα Δολώμα</b> Εν ενεργεία εκπαιδευτικός
<b>Τεχνικός Εμπειρογνώμονας</b>	<b>Παύλος Τουκίλογλου</b> Πτυχιούχος Πληροφορικής
<b>Επικουρικός Εμπειρογνώμονας</b>	<b>Αλεξία Θεοδωρίσκου</b> Διπλωματούχος τεχνολογίας γραφιστικών τεχνών
<b>Υπεύθυνος Διδακτικού Πακέτου για το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής</b>	<b>Νικόλαος Χριστοδούλου</b> 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

Γρηγόριος Μασάδης • Παρασκευή Λιούμπη • Κυριακούλα Εμμανουηλίδου  
Όλγα Βασιλειάδου • Βασιλική Δέρρη

# Φυσική Αγωγή

## ΣΤ' 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

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

**Κυριακούλα Εμμανουηλίδου**, Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό ΣΕΦΑΑ/ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ

**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

1η Ενότητα - Κινητικές δεξιότητες		
1.1	Εκτελώ σύνθετες δεξιότητες σε αθλήματα και χορό, με κινητικές έννοιες	10
2.1	Εκτελώ σωστά δεξιότητες μετακίνησης στα αθλήματα	11
3.1	Εκτελώ σωστά δεξιότητες ισορροπίας σε αθλήματα και σύνθετες δραστηριότητες	14
4.1	Επιδεικνύω δεξιότητες χειρισμού σε διάφορα αθλήματα και συνθήκες	16
5.1	Εφαρμόζω προχωρημένες τακτικές σε όλες τις δραστηριότητες	27
6.1	Συνδυάζω δεξιότητες και έννοιες σε σύνθετες δραστηριότητες, εντός και εκτός σχολείου	30
6.2	Βλέπω βίντεο, εκτελώ νέες δεξιότητες και αυτοαξιολογούμαι	31
6.3	Χορεύω διάφορους χορούς και δημιουργώ χορευτικές ακολουθίες	33
6.4	Αρχίζω να εφαρμόζω δεξιότητες προσανατολισμού	34
6.5	Συνδυάζω αθλητικές δεξιότητες και έννοιες σε απαιτητικές δραστηριότητες ή συνθήκες	35
7.1	Κολυμπώ καλά ελεύθερο, πρόσθιο, ύπτιο	36
2η Ενότητα - Κινητική δημιουργικότητα		
8.1	Εκτελώ τις δημιουργίες μου, παιχνίδια και χορογραφίες	38
Σύνοψη		38
Δραστηριότητες (προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)		39
Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (αποτιμητές)		39

## Κεφάλαιο 2 Γνωστικό

1η Ενότητα - Κινητικές έννοιες, έννοιες επιδεξιότητας & δραστηριοτήτων		Σελίδα
1.1	Συγκρίνω την εκτέλεση αθλητικών δεξιοτήτων	43
1.2	Γνωρίζω πώς να αναλύω τα βασικά στοιχεία του ρυθμού	44
2.1	Γνωρίζω πώς να εκτελώ σωστά όλες τις κινητικές δεξιότητες	47
3.1	Γνωρίζω κανονισμούς και στρατηγικές/τακτικές	52
3.2	Αναλύω τρόπους εκτέλεσης δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα	55
4.1	Εξετάζω, διαχρονικά, θέματα ισότητας φύλων στον αθλητισμό	56
Γλωσσάρι		60
Βιβλιογραφία		61

# Ταυτότητα του βιβλιοτετραδίου

## Εισαγωγή

Όπως έχεις ήδη μάθει στις προηγούμενες τάξεις, ο κύριος σκοπός του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής είναι η **διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής**.

Ο/Η εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής (ΕΦΑ), η ενεργή συμμετοχή σου στο μάθημα της ΦΑ και το βιβλιοτετράδιο που κρατάς στα χέρια σου θα σε βοηθήσουν να βελτιώσεις ακόμη περισσότερο δεξιότητες και γνώσεις πολύ σημαντικές για τη φυσική αγωγή αλλά και για τη ζωή στον 21ο αιώνα. Δηλαδή:

Θα βρεθείς ένα βήμα πιο κοντά στο να γίνεις **φυσικά/σωματικά εγχράμματο άτομο**. Δηλαδή, άτομο **φυσικά δραστήριο, με γνώσεις, δεξιότητες και εμπιστοσύνη στον εαυτό σου, ώστε να έχεις πολλά οφέλη στην υγεία σου και καλή ποιότητα ζωής**.

**Και όλα αυτά με κίνηση!**

Όπως και στις προηγούμενες τάξεις, το βιβλιοτετράδιο χωρίζεται σε τέσσερα κεφάλαια.

## 1ο Κεφάλαιο - Κινητικό

Στο κεφάλαιο αυτό θα μάθεις:

- να εκτελείς σωστά αλλά και γρήγορα, εύστοχα, με πολλές επαναλήψεις, ή για περισσότερο χρόνο, όλες τις δεξιότητες
- να εφαρμόζεις τις δεξιότητες σε διαφορετικές συνθήκες και εναλλακτικά περιβάλλοντα, κάνοντας αμέτρητους συνδυασμούς μεταξύ τους, με τις κινητικές έννοιες και με επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές
- να συμμετέχεις με μεγαλύτερη επιτυχία
  - σε αθλητικά παιχνίδια
  - στον χορό, στη γυμναστική
  - σε εκπαιδευτικά παιχνίδια
  - σε ατομικές δραστηριότητες
- να εκτελείς τις δικές σου καινοτόμες δημιουργίες, ατομικά ή ομαδικά.

## 2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό

Στο κεφάλαιο αυτό θα εμπλουτίσεις τις γνώσεις σου για όσα αναφέρονται στα άλλα κεφάλαια. Πιο συγκεκριμένα, οι γνωστικές έννοιες με τις οποίες θα ασχοληθείς είναι:

**Κινητικές έννοιες:**

- Θα μπορείς να αναλύεις πώς αλλάζει η κίνηση σε διάφορα σύνθετα περιβάλλοντα χωρίς τη βοήθεια του/της ΕΦΑ.

**Έννοιες επιδεξιότητας:**

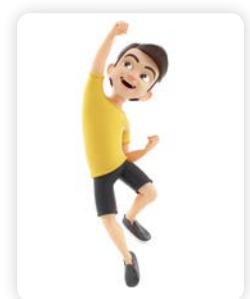
- Θα γνωρίζεις όλα τα σημεία-κλειδιά, δηλαδή πώς εκτελούνται σωστά όλες οι δεξιότητες.

**Έννοιες δραστηριοτήτων:**

- Θα κατανοείς και θα επιλέγεις απλές επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές, σε τροποποιημένες συνθήκες δραστηριοτήτων και παιχνιδιών.

**Έννοιες φυσικής κατάστασης-υγείας:**

- Θα γνωρίζεις και θα αξιολογείς τα οφέλη στην υγεία από τη συμμετοχή σου στις διάφορες φυσικές δραστηριότητες, εντός και εκτός σχολείου.
- Θα γνωρίζεις να υπολογίζεις τη δική σου «ιδανική ζώνη» άσκησης.
- Θα αναγνωρίζεις μυϊκές ομάδες που συμμετέχουν στην εκτέλεση αθλητικών δεξιοτήτων.



- Θα γνωρίζεις τη σχέση διατροφής - άσκησης για την υγεία.
- Θα σχεδιάζεις και θα αξιολογείς μικρά προγράμματα φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ).

#### **Συναισθηματικές και κοινωνικές έννοιες:**

- Θα τροποποιείς τις ΦΔ και τα παιχνίδια για να έχεις επιτυχίες.
- Θα επιλέγεις τρόπους αυτοελέγχου και διαχείρισης άγχους στο μάθημα και εκτός.
- Θα επιλέγεις ατομικούς και ομαδικούς μακροπρόθεσμους στόχους.
- Θα αναλύεις τη σημασία κανόνων/κανονισμών στο παιχνίδι και την καθημερινή ζωή.
- Θα κατανοήσεις ότι ο εκφοβισμός, η επιθετικότητα και η βία δεν έχουν θέση στη ζωή.
- Θα αναλύεις τη σημασία των θετικών σχέσεων και της επίλυσης διαφωνιών.

#### **Διαθεματικές έννοιες:**

- Θα αναγνωρίζεις πώς οι πηγές ενημέρωσης προωθούν υγιεινές-ανθυγιεινές συμπεριφορές.
- Θα συνδέεις την αιεφορία με τη ΦΔ στην περιοχή σου.

### **3ο Κεφάλαιο - Συμπεριφορικό**

Το κεφάλαιο θα σε βοηθήσει:

- να αξιοποιείς τις δυνατότητες που έχεις στην περιοχή σου για ΦΔ
- να συμμετέχεις σε ΦΔ σε διάφορα περιβάλλοντα
- να τροποποιείς τον βαθμό δυσκολίας, το πλάνο εξάσκησης και τους στόχους σου
- να αξιολογείς τα στοιχεία ΦΚ-υγείας (π.χ. με ατομικό φάκελο)
- να έχεις δραστήριο τρόπο ζωής και ισορροπημένη διατροφή.

### **4ο Κεφάλαιο - Ηθικό - Κοινωνικό - Συναισθηματικό**

Το κεφάλαιο αυτό θα σε βοηθήσει:

- να βιώνεις θετικές εμπειρίες με τη συμμετοχή σου σε διάφορες ΦΔ
- να αξιοποιείς ψυχολογικές τεχνικές για να εκτελείς καλύτερα
- να επιδεικνύεις αυτοέλεγχο, να επιλύεις διαφωνίες/συγκρούσεις
- να διαχειρίζεσαι το άγχος και να πετυχαίνεις ατομικούς/ομαδικούς στόχους
- να φέρεσαι με υπευθυνότητα και σεβασμό
- να συνεργάζεσαι, να δημιουργείς και να τροποποιείς ΦΔ και παιχνίδια για τη συμμετοχή όλων
- να αντιμετωπίζεις αντιαθλητικές συμπεριφορές και περιστατικά εκφοβισμού.



**Τα παιχνίδια και οι δραστηριότητες που υπάρχουν στο βιβλιοτετράδιο έχουν δημιουργηθεί και για τους τέσσερις σκοπούς**

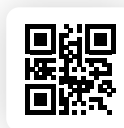
## **Τρόπος χρήσης**

Στο Α΄ τεύχος του βιβλιοτετραδίου θα βρεις το 1ο Κεφάλαιο - Κινητικό και το αντίστοιχο μέρος του 2ου Κεφαλαίου - Γνωστικό. Στο Β΄ τεύχος θα βρεις το υπόλοιπο του 2ου Κεφαλαίου - Γνωστικό, το 3ο Κεφάλαιο - Συμπεριφορικό, καθώς και το 4ο Κεφάλαιο - Ηθικό - Κοινωνικό - Συναισθηματικό.

Στην αρχή του κάθε κεφαλαίου υπάρχει ένας πίνακας στον οποίο αναφέρονται αναλυτικά όλα τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα (ΠΜΑ) για την Στ΄ τάξη. Αυτά βοηθούν τον/την εκπαιδευτικό να σε οδηγήσει σε επιτυχίες.

Στη συνέχεια υπάρχουν πληροφορίες και δραστηριότητες. Ο/Η εκπαιδευτικός θα σου δίνει υλικό και δραστηριότητες να δεις ή να κάνεις από διάφορα κεφάλαια, για να σε βοηθήσει να βελτιώσεις την κίνηση, αλλά και, μέσω της κίνησης, τη σκέψη, τα συναισθήματα και γενικά τη συμπεριφορά σου στη Φυσική Αγωγή αλλά και στην καθημερινότητα.

Σε αρκετά σημεία του βιβλιοτετραδίου θα βλέπεις QR codes (μικρά ασπρόμαυρα τετραγωνάκια), τα οποία θα σκανάρεις και θα σε οδηγούν σε δραστηριότητες (π.χ. βίντεο, σταυρόλεξα, κρυπτόλεξα κ.ά.). Όπου βλέπεις «Μπορείς να σκανάρεις το QR code» ή κάτι παρόμοιο, θα κάνεις τη δραστηριότητα, πάντοτε με έναν ενήλικα, στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, στο διάλειμμα ή στον ελεύθερο χρόνο σου.



Το βιβλιοτετράδιο (και τις δραστηριότητες που υπάρχουν σε κάθε κεφάλαιο) μπορείς να το αξιοποιήσεις:

- στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο
- στο διάλειμμα στο σχολείο
- στον ελεύθερο χρόνο σου, στο παιχνίδι με τους φίλους ή την οικογένειά σου
- σε διάφορα φυσικά περιβάλλοντα, π.χ. βουνό ή θάλασσα
- στο σπίτι.

Επίσης, μπορείς να το χρησιμοποιείς με τους εξής τρόπους:

- να αλλάζεις τις δραστηριότητες που υπάρχουν, ανάλογα με το τι θέλεις να πετύχεις
- να συμπληρώνεις τις δραστηριότητες σε συνεργασία με τους άλλους
- να συμπληρώνεις τις καρτέλες και τους πίνακες για να ελέγχεις την πρόοδό σου, στην αρχή της χρονιάς, στη διάρκεια και στο τέλος, για να γνωρίζεις από πού ξεκίνησες και τι πέτυχες
- να συμπληρώνεις τις δραστηριότητες για τους άλλους και εκείνοι για εσένα. Προσοχή, όταν παρατηρείς άλλο παιδί, συμπληρώνεις στο βιβλίο του ή στην καρτέλα που σου δίνει ο/η εκπαιδευτικός.

Για να πετύχεις τους στόχους σου, πρέπει να συνδυάζονται πληροφορίες και δραστηριότητες από δύο ή περισσότερα κεφάλαια (υπάρχουν συνδυασμοί σε κάθε κεφάλαιο).

Παραδείγματα:

- α) Συνδυασμός κινητικού και γνωστικού κεφαλαίου. Να εκτελείς συνδυασμούς αθλητικών κινητικών δεξιοτήτων γνωρίζοντας τα σημεία-κλειδιά τους.
- β) Συνδυασμός συμπεριφορικού και γνωστικού κεφαλαίου. Να εφαρμόζεις ένα ατομικό πρόγραμμα ΦΔ για υγεία που έχεις σχεδιάσει σύμφωνα με τις αρχές της εξάσκησης (ένταση, συχνότητα και διάρκεια).

Σημαντικό!

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

Με αγάπη  
Οι συγγραφείς

# Κεφάλαιο 1

## Κινητικό

### Προοργανωτές (για τον/την εκπαιδευτικό)

#### 1η Ενότητα - Κινητικές δεξιότητες

- |     |   |
|-----|---|
| 1.1 | Να εκτελούν συνδυασμούς ατομικών και ομαδικών αθλητικών και άλλων σύνθετων δεξιοτήτων, χορών κ.λπ. εφαρμόζοντας διάφορους συνδυασμούς κινητικών εννοιών.  |
| 2.1 | Να εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα βασικές δεξιότητες μετακίνησης ατομικών (π.χ. στίβου, γυμναστικής, χορού) και ομαδικών αθλημάτων/αγωνισμάτων.  |
| 3.1 | Να εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα βασικές δεξιότητες ισορροπίας ατομικών και ομαδικών αθλημάτων, χορού και άλλων σύνθετων δραστηριοτήτων.  |
| 4.1 | Να συμμετέχουν σε τροποποιημένες ή/και πραγματικές συνθήκες ενός αθλήματος με κατάλληλη τεχνική στις δεξιότητές του, και στους συνδυασμούς τους, π.χ. (α) έχουν κατάλληλη τεχνική στην ντρίμπλα με τα άνω ή κάτω άκρα για συγκεκριμένη απόσταση, (β) στην πάσα προς τα εμπρός, πίσω, κοντά, μακριά, με μεγαλύτερη ακρίβεια και έλεγχο σε στατικό στόχο, (γ) στη ρίψη/σουτ μιας μπάλας ή αντικειμένου μεμονωμένα ή διαδοχικά. Επίσης, σε ρουτίνα με σχοινάκι που έχουν δημιουργήσει με ένα παιδί της τάξης χρησιμοποιώντας ένα κοντό ή μακρύ σχοινί. |
| 5.1 | Να επιδεικνύουν και να εφαρμόζουν προχωρημένες τακτικές και αρχές κίνησης στον/στην εκπαιδευτικό ή το αθλητικό παιχνίδι (αμυντική τοποθέτηση μεταξύ στόχου και αντιπάλου ή παιχνίδι 2 x 2, 3 x 3), τη γυμναστική, τον χορό και σε άλλες σύνθετες δραστηριότητες.  |
| 6.1 | Να εκτελούν ικανοποιητικά συνδυασμούς δεξιοτήτων σε ατομικά, ομαδικά αθλήματα και άλλες σύνθετες δραστηριότητες, με έννοιες, εντός και εκτός σχολείου.  |
| 6.2 | Να εκτελούν νέες δεξιότητες και συνδυασμό δεξιοτήτων, μέσω βίντεο και αυτοαξιολόγησης εντός και εκτός σχολείου.   |
| 6.3 | Να επιδεικνύουν ποικιλία χορών, π.χ. δημιουργικό, παραδοσιακό, μοντέρνο και δραστηριότητες ρυθμού, και να αναπτύσσουν ακολουθίες χορού, ατομικά και με άλλους, σε απόκριση μουσικών, λεκτικών και οπτικών ερεθισμάτων.  |
| 6.4 | Να εφαρμόζουν (σε αρχικά στάδια) δεξιότητες προσανατολισμού και χρησιμοποίησης χάρτη για την ολοκλήρωση μιας αρχικής πορείας προσανατολισμού.   |
| 6.5 | Να συνδυάζουν τις κινητικές έννοιες και τις αθλητικές δεξιότητες, και να τις εφαρμόζουν σε απαιτητικές δραστηριότητες και συνθήκες, π.χ. ενόργανη και ρυθμική γυμναστική κ.ά.   |
| 7.1 | Να επιδεικνύουν ασφαλή είσοδο και έξοδο από το νερό, χωρίς βοήθεια (αυτόνομα), και στοιχεία ώριμου προτύπου εκτέλεσης στο ελεύθερο, πρόσθιο και ύπτιο στίλ, σε ελεγχόμενες συνθήκες, σε απόσταση 25 μέτρων.   |

#### 2η Ενότητα - Κινητική δημιουργικότητα

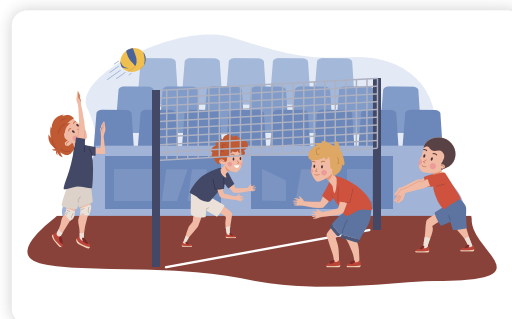
- |     |  |
|-----|--|
| 8.1 | Να συμμετέχουν ικανοποιητικά σε σύνθετα, πρωτότυπα, παιχνίδια ή χορογραφίες, με ή χωρίς μουσική, που έχουν δημιουργήσει. |
|-----|--|

### 1.1 Εκτελώ σύνθετες δεξιότητες σε αθλήματα και χορό, με κινητικές έννοιες

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, στο διάλειμμα, στην αυλή του σχολείου ή εκτός σχολείου σε ομάδες (2 εναντίον 2, 3 εναντίον 3 ή 4 εναντίον 4), παίξτε χάντμπολ, μπάσκετ, ποδόσφαιρο, βόλεϊ. Τρέξτε, πασάρετε, υποδεχθείτε την μπάλα, ντριμπλάρετε, σουτάρετε με διαφορετικούς τρόπους σε διαφορετικά επίπεδα, τροχιές, κατευθύνσεις, με διαφορετική δύναμη, από διαφορετικές γωνίες και αποστάσεις. Στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 1.1) μπορείτε να δείτε πώς συνδυάζονται οι κινητικές έννοιες με τις αθλητικές δεξιότητες.

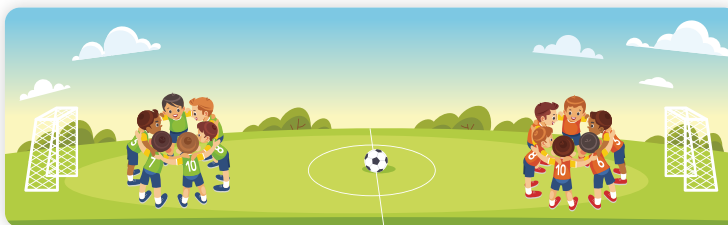
#### 1. Βόλεϊ 3 x 3

Εκτελέστε σερβίς από κάτω. Χρησιμοποιήστε τις έννοιες δυνατά, μακριά, κοντά, μπροστά, πίσω, διαγώνια για να στείλετε την μπάλα στο απέναντι γήπεδο. Τοποθετηθείτε στο γήπεδο καταλαμβάνοντας τον χώρο, για τον οποίο θα είστε υπεύθυνοι όταν η μπάλα μπει μέσα σε αυτόν. Κινηθείτε σε διαφορετικές κατευθύνσεις (μπροστά, πίσω διαγώνια, αριστερόστροφα, δεξιόστροφα, πλάγια), χρησιμοποιήστε πάσα με δάχτυλα όταν η μπάλα είναι σε ψηλό επίπεδο και μανσέτα όταν είναι σε μεσαίο ή χαμηλό επίπεδο, σημαδεύοντας το πίσω μέρος του απέναντι γηπέδου. Παίξτε βόλεϊ και διασκεδάστε με τους κανόνες που γνωρίζετε από προηγούμενες τάξεις.



#### 2. Ποδόσφαιρο 4 x 4 χωρίς τερματοφύλακα, με μικρές «εστίες»

Επίθεση: όταν έχετε την μπάλα, ντριμπλάρετε με το εσωτερικό ή εξωτερικό του ποδιού σας, σε διαφορετικές τροχιές και κατευθύνσεις. Εκτελέστε πάσες, με διαφορετική δύναμη και τροχιά, σε διαφορετικά επίπεδα, ανάλογα με τις θέσεις συμπαίκτων και αντιπάλων. Όταν δεν έχετε την μπάλα, κινηθείτε στον γενικό χώρο ανάλογα, π.χ. γρήγορα ή αργά, κοντά ή μακριά, μπροστά ή πλάγια, διατηρώντας οπτική επαφή



## 2.1 Εκτελώ σωστά δεξιότητες μετακίνησης στα αθλήματα

με τον/τους συμπαίκτης, αλλά και ελέγχοντας τον χώρο. Για να πετύχετε γκολ, κάντε σουτ σε χαμηλό επίπεδο, π.χ. σε μικρές εστίες ενός μέτρου, ή χαρτόκουτα ή άλλα σημάδια.

**Άμυνα:** κινηθείτε σε διαφορετικές τροχιές και κατευθύνσεις, κοντά, ταυτόχρονα, μπροστά από τον επιθετικό και στον προσωπικό του χώρο, για να πάρετε στην κατοχή σας την μπάλα.

### 3. Παραδοσιακοί χοροί με κινητικές έννοιες

Χορέψτε παραδοσιακούς χορούς, που έχετε διδαχτεί στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, με τους/τις φίλους/ες εντός ή εκτός σχολείου, με μουσική της επιλογής σας (π.χ. ζωναράδικο, χασαπιά). Ορίστε ένα σημείο ως κέντρο του κύκλου. Αξιοποιήστε κινητικές έννοιες, π.χ. μπροστά, πίσω, διαγώνια, πλάγια, σε καμπύλη, σε ευθεία, κοντά, μακριά, μπροστά από, πίσω από, ταυτόχρονα, πλάγια. Κινηθείτε γρήγορα ή αργά, ανάλογα με τον ρυθμό της μουσικής.

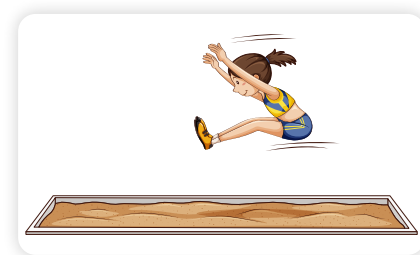
Συζητήστε με τον/την εκπαιδευτικό ποιες έννοιες χρησιμοποιήσατε για να χορέψετε τους παραπάνω χορούς.



## 2.1 Εκτελώ σωστά δεξιότητες μετακίνησης στα αθλήματα

Δεξιότητες μετακίνησης εκτελούν, για παράδειγμα, στα αθλήματα:

- ✓ οι επιθετικοί χωρίς μπάλα για να ξεμαρκαριστούν και να πάρουν την μπάλα
- ✓ οι επιθετικοί με κατοχή μπάλας, για να αποφύγουν τους αμυντικούς αλλάζοντας κατευθύνσεις, τροχιές, ταχύτητα ή και ροή κίνησης
- ✓ οι αμυντικοί για να παρεμποδίσουν τους επιθετικούς και να καλύψουν τον κενό χώρο
- ✓ οι ασκούμενοι στα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού (στίβου), όπως στους δρόμους, τις ρίψεις, τα άλματα.



Στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 2.1) μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για δεξιότητες μετακίνησης στα αθλήματα και αλλού.

Παρακάτω υπάρχουν δεξιότητες μετακίνησης διαφόρων αθλημάτων/αγωνισμάτων. Υπάρχουν επίσης καρτέλες αξιολόγησης που θα συμπληρώσει ένα παιδί για εσένα στο βιβλίο σου και εσύ για εκείνο στο δικό του.

### Οδηγίες για τον παρατηρητή

Παρατήρησε προσεκτικά την εκτέλεση και όποτε το παιδί εμφανίζει ένα σημείο-κλειδί, βάζεις δίπλα στη στήλη «Γραμμές» μια κάθετη γραμμή (|).

Στο τέλος, προσθέτεις τις γραμμές και σημειώνεις:

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

Ενότητα 1 **Κινητικές δεξιότητες**

Δίνεις ανατροφοδότηση, ενθαρρύνεις και βοηθάς, όπως έχεις μάθει (με ωραία θετικά λόγια, ευγενικό και ευχάριστο τόνο φωνής κ.λπ.).

**Οδηγίες για τον ασκούμενο**

Εκτελείς τις δεξιότητες (όσες φορές έχεις συμφωνήσει με τον/την εκπαιδευτικό).

Προσπαθείς να τις εκτελείς σύμφωνα με τα σημεία-κλειδιά που γνωρίζεις.

Ακούς προσεκτικά το παιδί που σε παρατηρεί και σου δίνει ανατροφοδότηση (σου λέει τι κάνεις καλά ή σε διορθώνει) και το ευχαριστείς. Εάν δεν καταλαβαίνεις κάτι, ρωτάς ευγενικά.

**1. Καλαθοσφαίριση 3 x 3**

6 παιδιά παίζουν και 6 παιδιά βρίσκονται έξω από το γήπεδο (1 για κάθε παίκτη) και καταγράφουν σε καρτέλες αξιολόγησης ή στο βιβλίο του «παίκτη» τους ποια σημεία-κλειδιά παρουσιάζει ο παίκτης, στις δεξιότητες.

Οδηγίες στα παιδιά που παίζουν:

- ✓ Κάντε ξεμαρκάρισμα V για να υποδεχτείτε την μπάλα.
- ✓ Κινηθείτε προς το καλάθι στον ελεύθερο χώρο όταν παίζετε επίθεση και δεν έχετε την μπάλα.
- ✓ Κάντε αμυντικές μετατοπίσεις (π.χ. πλάγια μετατόπιση) όταν παίζετε άμυνα.



Αν θέλεις, σκάνανε το QR code, και κάνε τις ασκήσεις.

Καρτέλα παρατήρησης/αξιολόγησης

Παρατηρητής/ήτρια .....

Ξεμαρκάρισμα V	Γραμμές	Πολλές φορές	Μερικές φορές	Σπάνια
Κάνει κίνηση προς το καλάθι.				
Αλλάζει ταχύτητα.				
Σχηματίζει στο έδαφος το V.				
Κοιτάει την μπάλα.				

Κίνηση προς το καλάθι	Γραμμές	Πολλές φορές	Μερικές φορές	Σπάνια
Αλλάζει ταχύτητα (πιο γρήγορα).				
Περνά μπροστά ή πίσω από τον/την αμυντικό.				
Ζητά την μπάλα.				

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

Αμυντικές μετατοπίσεις	Γραμμές	Πολλές φορές	Μερικές φορές	Σπάνια
Πλάγια βήματα (το πόδι οδηγός κάνει βήμα, το άλλο έρχεται δίπλα του).				
Τα πόδια ΔΕΝ σταυρώνουν.				



## 2.1 Εκτελώ σωστά δεξιότητες μετακίνησης στα αθλήματα

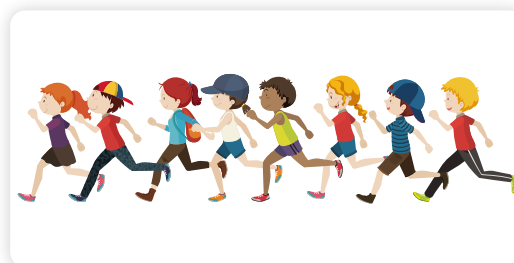
Η μετακίνηση χαμηλά στο έδαφος (συρτά).				
Τα γόνατα λυγισμένα.				
Τα χέρια πλάγια ανοικτά, στο ύψος των ώμων, κινούνται πάνω κάτω.				
Μετατόπιση και στις δύο πλευρές (αριστερά-δεξιά).				

### 2. Κλασικός αθλητισμός – Δρόμος αντοχής

Στο σχολείο, με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ή σε αθλητικό χώρο στη γειτονιά σου, δοκιμάστε να τρέξετε σε δυάδες έναν δρόμο αντοχής (π.χ. 600-800 μέτρα). Το ένα παιδί εκτελεί και το άλλο σημειώνει (στο βιβλίο του παιδιού που εκτελεί) τα σημεία-κλειδιά που παρατηρεί.

Καρτέλα παρατήρησης/αξιολόγησης

Παρατηρητής/ήτρια .....



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

Μπορείς επίσης να σημειώσεις: (α) την απόσταση που διανύει το παιδί που τρέχει ή και (β) τον χρόνο που έκανε. Απόσταση: ..... Χρόνος: .....

### 3. Ελεύθερη δεξιότητα

Επιλέξτε μια δεξιότητα μετακίνησης ατομικού ή ομαδικού αθλήματος. Δημιουργήστε δυάδες και σημειώστε στον παρακάτω πίνακα τα σημεία-κλειδιά της δεξιότητας που θέλετε να αξιολογήσετε. Ουμηθείτε τα σημεία-κλειδιά.

Καρτέλα παρατήρησης/αξιολόγησης

Παρατηρητής/ήτρια .....

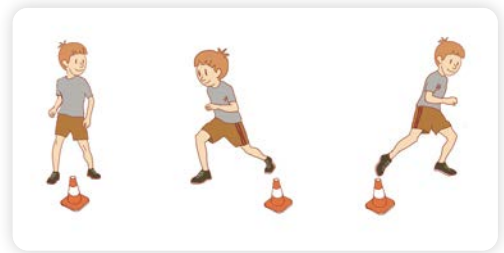
Δεξιότητα	Γραμμές	Πολλές φορές	Μερικές φορές	Σπάνια


### 3.1 Εκτελώ σωστά δεξιότητες ισορροπίας σε αθλήματα και σύνθετες δραστηριότητες

Έχετε ήδη μάθει από προηγούμενες τάξεις για τις δεξιότητες ισορροπίας, οι οποίες απαιτούν καλή ισορροπία. Είναι απαραίτητες για να συμμετέχουμε αποτελεσματικά σε αθλήματα και διάφορες φυσικές δραστηριότητες.

#### 1. Χειροσφαίριση, καλαθοσφαίριση, ποδόσφαιρο

Στα παιχνίδια εισβολής, πολλές φορές, χρησιμοποιείται αλλαγή κατεύθυνσης, στην επίθεση, για να ελευθερωθεί ένας/μία επιθετικός ή στην άμυνα, για να ακολουθήσει ο/η αμυντικός τον/την επιθετικό.



Παίξτε 10 παιδιά (4 παίκτες και ένας τερματοφύλακας για κάθε ομάδα) ποδόσφαιρο στο σχολείο. Για κάθε παίκτη/τρια, έξω από το γήπεδο ένα παιδί καταγράφει σε καρτέλα τον αριθμό των αλλαγών κατευθύνσεων. Στη συνέχεια αλλάξτε ρόλους.

Οδηγίες στα παιδιά που παίζουν:

Χρησιμοποιήστε αλλαγές κατεύθυνσης για να ελευθερωθείτε από τον/την αντίπαλο και να υποδεχτείτε την μπάλα ή για να ακολουθήσετε τον επιθετικό.

Οδηγίες στα παιδιά που παρατηρούν:

Στον παρακάτω πίνακα βάλτε μια κάθετη γραμμή (|) κάθε φορά που ο/η παίκτης/τρια σας κάνει αλλαγή κατεύθυνσης. Στο τέλος μετρήστε το σύνολο.

Παρατηρητής/ήτρια .....

Αλλαγές κατεύθυνσης	Γραμμές
---------------------	---------

#### 2. Γυμναστική

Οι δεξιότητες ισορροπίας (στηρίξεις, κάμψεις, διπλώσεις, στροφές κ.λπ.) υπάρχουν κυρίως στη γυμναστική, στον χορό, στις δραστηριότητες φυσικής κατάστασης κ.λπ. Μπορείς να βελτιωθείς στις δεξιότητες ισορροπίας, αλλά και να βελτιώσεις συνολικά τη φυσική σου κατάσταση εκτελώντας συχνά τις παρακάτω κινήσεις στη σειρά.

### 3.1 Εκτελώ σωστά δεξιότητες ισορροπίας σε αθλήματα και σύνθετες δραστηριότητες



Αρχική θέση: όρθια θέση και ημιδιάσταση ποδιών.

1. Αριστερό γόνατο πάνω (στο ύψος της μέσης) και δεξί χέρι μπροστά λυγισμένο. Μετά το αντίθετο.



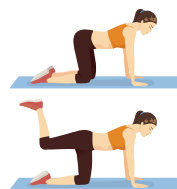
2. Αρχική θέση. Αριστερό πόδι τεντωμένο με δεξί χέρι να ακουμπάει τη μύτη του ποδιού και μετά το αντίθετο.

3. Αρχική θέση. Στήριξη στο ένα πόδι (λυγισμένο), κάμψη κορμού μπροστά, χέρια δίπλα στο κεφάλι τεντωμένα, πόδι αιώρησης πίσω τεντωμένο (θέση T). Αλλαγή ποδιού.



4. Στήριξη σε παλάμες-γόνατα, έκταση δεξιού ποδιού πίσω και αριστερού χεριού μπροστά, και μετά αντίθετα.

5. Στήριξη σε γόνατα-πήχεις. Άρση του αριστερού ποδιού πίσω και πάνω. Αλλαγή ποδιού.



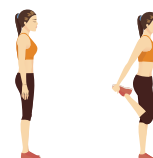
6. Θέση γάτας.

7. Επιστροφή αργά σε όρθια θέση.



8. Αρχική θέση. Ελαφρά πίεση του γονάτου προς το στήθος.

9. Στήριξη (ισορροπία) στο αριστερό πόδι πιέζοντας το δεξί πίσω στο σώμα. Αλλαγή ποδιών.



10. Επιστροφή στην αρχική θέση και επανάληψη των ασκήσεων.

## 4.1 **Επιδεικνύω δεξιότητες χειρισμού σε διάφορα αθλήματα και συνθήκες**

Υπάρχουν παιχνίδια εισβολής, φιλέ, πεδίου (π.χ. μπίτζμπολ) ή στόχου στα οποία οι δεξιότητες χειρισμού είναι σημαντικές. Έχεις μάθει πολλές αθλητικές δεξιότητες και μπορείς να τις εφαρμόσεις. Παίξε τα παιχνίδια στο σχολείο ή στη γειτονιά. Παραδείγματα υπάρχουν παρακάτω. Σημαντικό: Όπου αναφέρεται παρατηρητής/ήτρια, να θυμάσαι ότι καταγράφει/συμπληρώνει στο βιβλίο του παιδιού που παρατηρεί ή στην καρτέλα που του δίνει ο/η εκπαιδευτικός.

### 1. **Παιχνίδια εισβολής**

#### **Καλαθοσφαίριση: Παίξτε 1 x 1, χρησιμοποιώντας ντρίμπλα και σουτ**

Για κάθε παιδί που παίζει επίθεση, ένα παιδί που παρατηρεί αξιολογεί την ντρίμπλα και το σουτ με άλμα, για 2-3 λεπτά. Στη συνέχεια γίνεται αλλαγή ρόλων.



#### **Οδηγίες για τον παρατηρητή**

Παρατήρησε προσεκτικά την εκτέλεση και όποτε το παιδί που παρατηρείς εμφανίζει ένα σημείο-κλειδί, βάζεις δίπλα, στη στήλη Γραμμές, μια κάθετη γραμμή (|). Ξεκίνα να παρατηρείς τα δύο πρώτα σημεία-κλειδιά, στη συνέχεια το τρίτο ή και το τέταρτο κ.λπ.

Στο τέλος, προσθέτεις τις γραμμές και σημειώνεις:

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



Παρατηρητής/τρια .....

<b>Ντρίμπλα</b>	<b>Γραμμές</b>	<b>Πολλές φορές</b>	<b>Μερικές φορές</b>	<b>Σπάνια</b>
Σπρώξιμο της μπάλας με τα δάχτυλα και τον καρπό.				
Σπρώξιμο της μπάλας ελαφρά μπροστά.				
Η μπάλα αναπηδά μέχρι τη μέση.				
Το βλέμμα μπροστά.				
Αρμονική αντίθεση χεριού ντρίμπλας και ποδιού.				



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

#### 4.1 Επιδεικνύω δεξιότητες χειρισμού σε διάφορα αθλήματα και συνθήκες

Σουτ με άλμα	Γραμμές	Πολλές φορές	Μερικές φορές	Σπάνια
Τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων.				
Τα γόνατα λίγο λυγισμένα, το βάρος μοιράζεται και στα δύο πόδια.				
Το ένα χέρι κάτω από την μπάλα, ο αγκώνας «βλέπει» το καλάθι.				
Το άλλο, πλάγια, απλώς στηρίζει την μπάλα.				
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.				

Αν θέλεις, σκάνανε το QR code και δες το βίντεο για το σουτ με άλμα στην καλαθοσφαίριση.



#### Καλαθοσφαίριση: Παίξε 2 x 2, με πάσες και μπάσιμο σουτ

Αξιολόγησε τον εαυτό σου στην πάσα στήθους, στη σκαστή και στο μπάσιμο σουτ με ή χωρίς αντίπαλο.

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



Πάσα στήθους	Πολλές φορές	Μερικές φορές	Σπάνια
Δείκτες και αντίχειρες σχηματίζουν W.			
Οι αγκώνες κλειστοί κοντά στο σώμα.			
Τα χέρια κάνουν μικρή κίνηση (ημικύκλιο) κάτω από το στήθος και οι αγκώνες προς τα έξω.			
Τα χέρια τεντώνουν στο ύψος του στήθους με ταυτόχρονο βήμα μπροστά.			
Στο τελείωμα οι παλάμες κοιτούν προς τα έξω (αντίχειρες προς τα κάτω).			
Στόχος το στήθος του συμπαίκτη.			



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις τα σημεία-κλειδιά για την πάσα στήθους.

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



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις τα σημεία-κλειδιά για τη σκαστή πάσα.

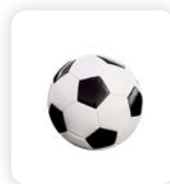
Μπάσιμο σουτ με δεξί χέρι (με το αριστερό χέρι οι κινήσεις είναι οι αντίθετες)	Χωρίς αντίπαλο			Με αντίπαλο		
	Πολλές φορές	Μερικές φορές	Σπάνια	Πολλές φορές	Μερικές φορές	Σπάνια
Τελευταία ντρίμπλα δίπλα στο αριστερό πόδι που είναι μπροστά.						
Πιάνει την μπάλα με δύο χέρια μπροστά του.						
Εκτελεί δύο βήματα δεξι-αριστερό.						
Εκτελεί άλμα σε ύψος με το αριστερό.						
Λυγίζει το δεξί γόνατο προς τα επάνω.						
Εκτελεί σουτ με το δεξί χέρι.						
Προσγειώνεται στα δύο πόδια.						



Αν θέλεις, σκάνναρε το QR code για να αξιολογήσεις τον εαυτό σου στο μπάσιμο σουτ.

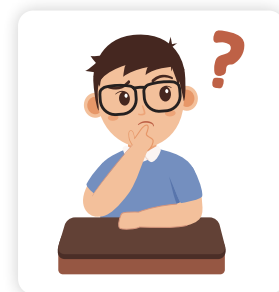
### Ποδόσφαιρο 3 x 3 έως 5 x 5, εντός και εκτός σχολείου

Παίξτε ποδόσφαιρο στο σχολείο ή στη γειτονιά σας. Για κάθε παιδί που παίζει επίθεση, ένα παιδί παρατηρεί και καταγράφει. Στη συνέχεια, αλλαγή ρόλων. Προσοχή: ο παρατηρητής συμπληρώνει στο βιβλίο του παιδιού που παρατηρεί ή στην καρτέλα που του δίνει ο/η εκπαιδευτικός.



Για τον παρατηρητή: Παρατήρησε για λίγο και κύκλωσε ανάλογα.

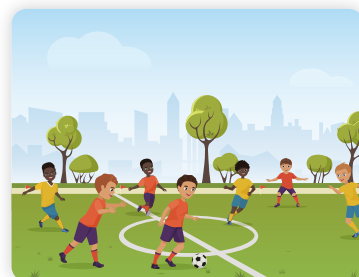
- Οδηγεί με ντρίμπλα την μπάλα όταν είναι ελεύθερος;  
ΝΑΙ    ΟΧΙ
- Δίνει πάσα σε ελεύθερο συμπαίκτη του;  
ΝΑΙ    ΟΧΙ
- Εκτελεί σουτ όταν είναι κοντά στο αντίπαλο τέρμα;  
ΝΑΙ    ΟΧΙ
- Εκτελεί κεφαλιά όταν η μπάλα έρχεται από ψηλά;  
ΝΑΙ    ΟΧΙ



Στις δεξιότητες που απάντησες θετικά...

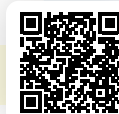
Παρατήρησε προσεκτικά την εκτέλεση μίας ή περισσότερων δεξιοτήτων (σε συνεργασία με τον/την εκπαιδευτικό) και όποτε το παιδί που παρατηρείς εμφανίζει ένα σημείο-κλειδί, βάζεις δίπλα, στη στήλη «Γραμμές», μια κάθετη γραμμή (|). Μετά κάνε το ίδιο και για τις άλλες δεξιότητες που παρατήρησες. Στο τέλος, προσθέτεις τις γραμμές και σημειώνεις:

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



Παρατηρητής/ήτρια .....

Αν θέλεις, σκάνανε το QR code για να δεις τα σημεία-κλειδιά της ντρίμπλας στο ποδόσφαιρο.



Οδήγημα μπάλας (ντρίμπλα) χωρίς αντίπαλο	Γραμμές	Πολλές φορές	Μερικές φορές	Σπάνια
Το σώμα πίσω από την μπάλα.				
Το βλέμμα μπροστά.				
Η μπάλα σπρώχνεται με το μέσα, έξω ή πάνω μέρος του ποδιού.				
Συνεχόμενη επαφή με την μπάλα με το ένα ή το άλλο πόδι.				
Χρήση του εσωτερικού ή εξωτερικού μέρους του ποδιού για αλλαγή κατεύθυνσης.				

Πάσα σε ελεύθερο συμπαίκτη	Γραμμές	Πολλές φορές	Μερικές φορές	Σπάνια
Το σώμα πίσω από την μπάλα.				
Το πόδι στήριξης δίπλα στην μπάλα ελαφρά λυγισμένο και η μύτη «κοιτάει» τον στόχο.				
Χτύπημα της μπάλας με το εσωτερικό ή το εξωτερικό του ποδιού.				
Χτύπημα της μπάλας στο κέντρο της με ανάλογη δύναμη (κοντινή, μακρινή πάσα).				
Στην ολοκλήρωση, το πόδι ακολουθεί την τροχιά της μπάλας (δείχνει στο στόχο).				



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις τα σημεία-κλειδιά για την πάσα στο ποδόσφαιρο.

Σουτ σε αντίπαλο τέρμα	Γραμμές	Πολλές φορές	Μερικές φορές	Σπάνια
Μεγάλο βήμα ή άλμα πριν από την επαφή με την μπάλα.				
Το σώμα πάνω από την μπάλα.				
Το πόδι στήριξης δίπλα στην μπάλα.				
Το αντίθετο χέρι αιωρείται προς τα εμπρός για ισορροπία.				
Το πόδι λακτίσματος αιωρείται ελαφρά λυγισμένο προς τα πίσω.				
Το χτύπημα της μπάλας γίνεται με το πάνω μέρος του ποδιού.				
Το πόδι λακτίσματος ακολουθεί την κίνηση της μπάλας				



Αν θέλεις, σκάναρε το QR code και αξιολόγησε τον εαυτό σου στο σουτ στο ποδόσφαιρο.

Κεφαλιά χωρίς αντίπαλο	Γραμμές	Πολλές φορές	Μερικές φορές	Σπάνια
Τα μάτια ακολουθούν την πορεία της μπάλας.				
Τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα.				
Κίνηση του κορμού προς τα πίσω (για απόκτηση δύναμης).				
Κίνηση του κορμού και του κεφαλιού προς την μπάλα.				
Ο αυχένας είναι άκαμπτος.				
Το χτύπημα της μπάλας στη γραμμή μαλλιών-μετώπου.				



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

## 4.1 Επιδεικνύω δεξιότητες χειρισμού σε διάφορα αθλήματα και συνθήκες

### Χειροσφαίριση: Παίξτε 5 x 5

Παίξτε 4 + τερματοφύλακας εναντίον 4 + τερματοφύλακας. Μετά το παιχνίδι, αξιολόγησε τον εαυτό σου στην πάσα χωρίς αντίπαλο και στο σουτ με άλμα με αντίπαλο.



Αφού συνεννοηθείς με τον/την εκπαιδευτικό σου, συμπλήρωσε το ή τα σημεία-κλειδιά που εμφάνισες σε μία ή περισσότερες από τις παρακάτω δεξιότητες:

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



Πάσα χωρίς αντίπαλο	Πολλές φορές	Μερικές φορές	Σπάνια
Το βλέμμα στον στόχο.			
Το αντίθετο πόδι μπροστά.			
Κράτημα της μπάλας με τα δάχτυλα.			
Το χέρι ρίψης πίσω και πάνω από το κεφάλι.			
Στροφή κορμού-γύρισμα ώμου (κίνηση μαστίγιο).			
Το χέρι ρίψης ακολουθεί την πορεία της μπάλας.			

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις το βίντεο για την πάσα στη χειροσφαίριση.



Σουτ με δεξί χέρι και βήματα	Με αντίπαλο		
	Πολλές φορές	Μερικές φορές	Σπάνια
Τρία βήματα (αριστερό-δεξι-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.			

Σκάνναρε, αν θέλεις, το QR code και αξιολόγησε τον εαυτό σου στο σουτ στη χειροσφαίριση.



## 2. Παιχνίδια φιλέ

### Βόλεϊ 3 x 3

Παίξτε βόλεϊ στο σχολείο ή στη γειτονιά σας. Για κάθε παιδί που παίζει αντιστοιχεί ένα παιδί που παρατηρεί και αξιολογεί τις παρακάτω δεξιότητες. Αλλάζετε ρόλους.



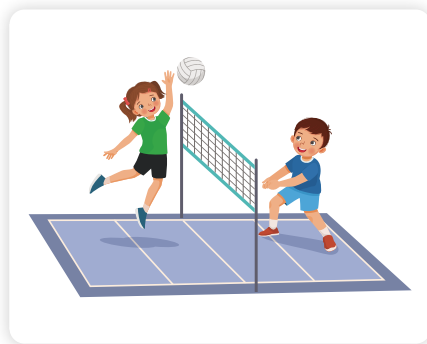
Ενότητα 1 **Κινητικές δεξιότητες**

Στο σερβίς αξιολόγησε κάθε προσπάθεια.

Στις άλλες δύο δεξιότητες, παρατήρησε προσεκτικά την εκτέλεση για 5 λεπτά και όποτε το παιδί που παρατηρείς εμφανίζει ένα σημείο-κλειδί, βάζεις δίπλα στη στήλη «Γραμμές» μια κάθετη γραμμή (|):

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

Παρατηρητής/ήτρια .....



Σερβίς από κάτω (για αριστερόχειρες οι κινήσεις είναι αντίθετες)	Γραμμές	Πολλές φορές	Μερικές φορές	Σπάνια
Το αριστερό πόδι μπροστά.				
Κράτημα μπάλας στο ύψος των ισχύων με το αριστερό χέρι λίγο λυγισμένο.				
Το δεξί χέρι κινείται τεντωμένο από πίσω προς τα εμπρός (εκκρεμές).				
Το αριστερό χέρι αφήνει την μπάλα στο σημείο που την κρατά.				
Το δεξί χέρι χτυπά το πίσω-κάτω μέρος της μπάλας με την παλάμη (γροθιά ή κούπα).				
Το χέρι ακολουθεί την τροχιά της μπάλας.				



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να αξιολογήσεις τον εαυτό σου στο σερβίς.

Πάσα με δάχτυλα	Γραμμές	Πολλές φορές	Μερικές φορές	Σπάνια
Δείκτες και αντίχειρες σχηματίζουν τρίγωνο μπροστά και πάνω από το μέτωπο.				
Οι αγκώνες και τα γόνατα λυγισμένα.				
Τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων και το ένα πιο μπροστά από το άλλο.				
Ώθηση της μπάλας με τις άκρες των δαχτύλων.				
Οι αγκώνες και τα γόνατα τεντώνουν κατά την ώθηση.				



Σκάνναρε, αν θέλεις, το QR code και δες το βίντεο της πάσας στο βόλει.

#### 4.1 Επιδεικνύω δεξιότητες χειρισμού σε διάφορα αθλήματα και συνθήκες

Μανσέτα	Γραμμές	Πολλές φορές	Μερικές φορές	Σπάνια
Τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων, λυγισμένα και σε θέση βηματισμού.				
Τα χέρια μπροστά πάνω από τη μέση, μακριά από το σώμα.				
Πήχεις παράλληλοι, αγκώνες τεντωμένοι, παλάμες η μία μέσα στην άλλη και αντίχειρες παράλληλοι και ενωμένοι.				
Επαφή και ανύψωση της μπάλας με το κάτω μέρος των πήχεων.				
Οι βραχίονες και οι ώμοι δεν κινούνται και τα δύο πόδια τεντώνουν μαλακά.				
Το σώμα τεντώνει και ακολουθεί για λίγο την πορεία της μπάλας.				

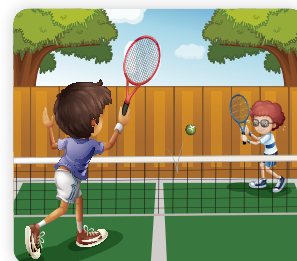
Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις τα σημεία-κλειδιά της μανσέτας.



#### Τένις ή μπάντμιντον

Παίξε τένις ή μπάντμιντον στο σχολείο ή στη γειτονιά σου. Στον παρακάτω πίνακα βλέπεις τα σημεία-κλειδιά για το σωστό χτύπημα με ρακέτα.

Αξιολόγησε τον εαυτό σου βάζοντας ✓ στην αντίστοιχη στήλη.



Χτύπημα με ρακέτα	Πολλές φορές	Μερικές φορές	Σπάνια
Κράτημα της ρακέτας από τη λαβή, όπως στη χειραψία.			
Βήμα με το αντίθετο πόδι.			
Το σώμα πλάγια και η ρακέτα πίσω και πλάγια.			
Κίνηση της ρακέτας μπροστά και πάνω.			
Ολοκλήρωση της κίνησης, η ρακέτα στον αντίθετο ώμο.			

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις το βίντεο του χτυπήματος με ρακέτα.



### 3. Παιχνίδια πεδίου

#### Μπέιζμπολ ή σόφτμπολ 5 εναντίον 5

Δύο ολυμπιακά αθλήματα που δεν είναι διαδεδομένα στην Ελλάδα είναι το μπέιζμπολ και το σόφτμπολ. Πάιξε τα στο σχολείο με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ή στη γειτονιά σου εύκολα με αυτοσχέδιο εξοπλισμό.

Αξιολόγησε κάθε προσπάθειά σου για ρίψη πάνω από τον ώμο αν παίξεις μπέιζμπολ ή τη ρίψη κάτω από τον ώμο αν παίξεις σόφτμπολ, καθώς και το χτύπημα με ρόπαλο.

Στην τελευταία γραμμή (Πετυχημένες προσπάθειες) κύκλωσε το κουτάκι κάθε προσπάθειας, εάν είχες όλα τα σημεία σωστά.



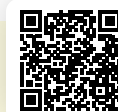
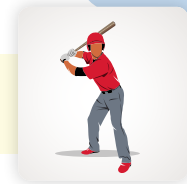
Ρίψη πάνω από ώμο (μπέιζμπολ)	Προσπάθειες				
	1η	2η	3η	4η	5η
Κορμός στρέφει προς τη μεριά του χεριού ρίψης.					
Το χέρι που κρατά το μπαλάκι πηγαίνει πίσω στο ύψος του ώμου σχεδόν τεντωμένο.					
Τελευταίο βήμα με το αντίθετο πόδι (περίπου 1 μέτρο πίσω από την γραμμή).					
Στροφή του κορμού και ρίψη με το χέρι ψηλά και πάνω από το κεφάλι.					
Ολοκλήρωση κίνησης, το χέρι κινείται διαγώνια κάτω.					
Πετυχημένες προσπάθειες (κύκλωσε).					

Ρίψη κάτω από ώμο (σόφτμπολ)	Προσπάθειες				
	1η	2η	3η	4η	5η
Το χέρι ρίψης κινείται προς τα κάτω και πίσω.					
Βήμα μπροστά με το αντίθετο πόδι (από το χέρι ρίψης).					
Στροφή του κορμού, το άλλο χέρι δείχνει τον στόχο.					
Η μπάλα «ελευθερώνεται» μεταξύ γονάτου και μέσης.					
Πετυχημένες προσπάθειες (κύκλωσε).					

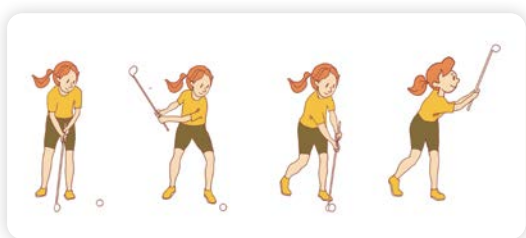
Χτύπημα με ρόπαλο για δεξιόχειρες (μπέιζμπολ - σόφτμπολ) (για αριστερόχειρες ισχύουν οι αντίθετες κινήσεις)	Προσπάθειες				
	1η	2η	3η	4η	5η
Κράτησε το ρόπαλο από τη λαβή με το αριστερό χέρι στη βάση της λαβής και το δεξί πιο ψηλά.					
Πλάγια θέση με το αριστερό πόδι μπροστά και το βάρος στο πίσω πόδι (δεξί).					
Μετακίνηση ρόπαλου προς τα εμπρός (χτύπημα μπάλας).					
Βλέμμα μπροστά.					
Πετυχημένες προσπάθειες (κύκλωσε)					

#### 4.1 Επιδεικνύω δεξιότητες χειρισμού σε διάφορα αθλήματα και συνθήκες

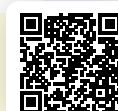
Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις τα σημεία-κλειδιά της εκτέλεσης του χτυπήματος με ρόπαλο.



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



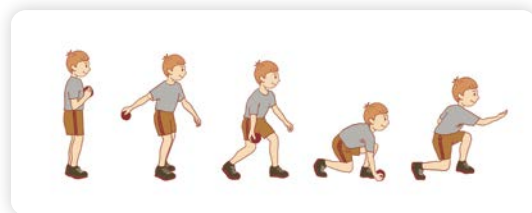
Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να αξιολογήσεις τον εαυτό σου στην εκτέλεση του χτυπήματος με μπαστούνι.



#### 4. Παιχνίδι στόχου

##### Μπούουλινγκ

Παίξε με τους/τις φίλους/ες σου ή με μέλη της οικογένειάς σου μπούουλινγκ. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις άδεια (ή μισοάδεια) πλαστικά μπουκάλια ή κώνους. Συμβουλέψου τα σημεία-κλειδιά από τον παρακάτω πίνακα και στη συνέχεια αξιολόγησε κάθε προσπάθειά σου με ✓.



Μπορείς επίσης με τη βοήθεια μέλους της οικογένειάς σου να βιντεοσκοπήσεις τις προσπάθειές σου, να τις δεις και να αξιολογήσεις τον εαυτό σου.

Κύλισμα μπάλας (μποούουλινγκ)	Προσπάθειες				
	1η	2η	3η	4η	5η
Το σώμα κοιτάει μπροστά.					
Το βλέμμα στον στόχο.					
Το χέρι ρίψης πηγαίνει πίσω και κάτω.					
Βήμα με το αντίθετο πόδι.					
Λυγίζουν γόνατα και μέση.					
Η μπάλα απελευθερώνεται χαμηλά (κάτω από το γόνατο).					
Η μπάλα κυλάει ομαλά.					
Το χέρι ρίψης ακολουθεί την μπάλα και το σώμα σηκώνεται.					
Πετυχημένες προσπάθειες (αν έχετε βάλει ✓ σε όλα τα σημεία της στήλης).					



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να αξιολογήσεις τον εαυτό σου στο κύλισμα της μπάλας (μπόουλινγκ).

### 5. Κλασικός αθλητισμός – Μπαλάκι/vortex (ακόντιο)

Στο σχολείο με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού εκτέλεσε ρίψη με μπαλάκι/vortex. Αξιολόγησε την κάθε προσπάθεια με τα σημεία-κλειδιά και βάλε ✓ στις αντίστοιχες στήλες. Με κιμωλία ο/η εκπαιδευτικός έχει σημειώσει μέτρα (π.χ. 10, 15, 20 κ.λπ.). Μέτρησε και την απόσταση που έριξες. Αν είστε σε ομάδες, αθροίστε τις καλύτερες βολές σας και βρείτε το συνολικό σκορ της ομάδας σας.



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



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις το βίντεο της ρίψης με μπαλάκι/vortex.

### 6. Γυμναστική με σχοινάκι

Το σχοινάκι είναι διασκεδαστικό και έχει πολλά οφέλη για την υγεία σου. Στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 5.1) μπορείς να τα δεις. Πάρε ένα σχοινάκι και κάνε αναπηδήσεις μόνος/ή σου με γύρισμα προς τα εμπρός, γύρισμα χιαστί, γύρισμα προς τα πίσω, με ένα ή δύο πόδια σε έναν ή δύο χρόνους. Δοκίμασε τα ίδια και με ένα άλλο παιδί. Εκτέλεσε τη δική σου ρουτίνα με όποιες και όσες από τις «παράξενες» ασκήσεις με σχοινάκι βλέπεις παρακάτω. Μπορείς να εκτελέσεις για 30'' και να κάνεις διάλειμμα για 30'' κάθε φορά. Μπορείς να κάνεις διάφορες ρουτίνες.



Τις «παράξενες» ασκήσεις μπορείς να τις δεις σε βίντεο, σκανάροντας το QR code.

## 5.1 Εφαρμόζω προχωρημένες τακτικές σε όλες τις δραστηριότητες

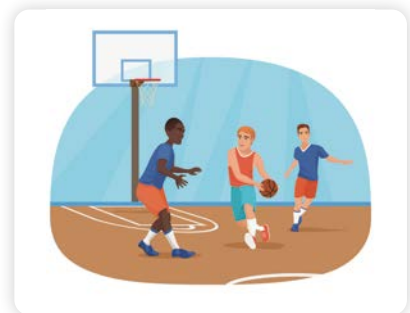
1. Καμπάνα: μοιάζει με την κίνηση της καμπάνας, καθώς η αναπήδηση γίνεται μπροστά και πίσω και το σχοινάκι περνάει σε κάθε αναπήδηση.
2. Σκιερ: μοιάζει με την κίνηση στο σκι, καθώς οι αναπηδήσεις γίνονται δεξιά-αριστερά και το σχοινάκι περνάει σε κάθε αναπήδηση.
3. Ψαλιδάκι: μοιάζει με ψαλίδι γιατί, όταν το ένα πόδι πάει μπροστά, το άλλο πάει πίσω. Το σχοινάκι περνάει σε κάθε αναπήδηση.
4. Ανοιχτά-κλειστά πόδια: τα πόδια ανοίγουν στο πλάι και κλείνουν στο κέντρο και το σχοινάκι περνάει σε κάθε αναπήδηση.
5. Ανοιχτά-σταυρωτά: είναι παρόμοια με την άσκηση 4, αλλά τώρα αντί να κλείνουν τα πόδια στο κέντρο, σταυρώνουν.
6. Γύρισμα δεξιά-αριστερά: το σχοινάκι γυρίζει με τα δύο χέρια στην ίδια πλευρά στο πλάι του σώματος, μετά στην άλλη πλευρά, και μετά ανοίγουν τα χέρια και η αναπήδηση γίνεται στο κέντρο.

Προσκάλεσε ένα παιδί να κάνει τη δική σου ρουτίνα και μετά αλλάξτε ρόλους. Δοκιμάστε, σε δυάδες, να δημιουργήσετε ρουτίνα ασκήσεων.

### 5.1 Εφαρμόζω προχωρημένες τακτικές σε όλες τις δραστηριότητες

Γνωρίζεις ότι σε ένα ομαδικό παιχνίδι ή δραστηριότητα είναι απαραίτητο να αποφασίζεις, να εφαρμόζεις ή και να αλλάζεις τακτικές και γενικότερα στρατηγικές. Αντίστοιχα και στις ατομικές δραστηριότητες χρειάζεται να εφαρμόζεις στρατηγικές.

Στο μάθημα, στο διάλειμμα ή αλλού, παίζεις διάφορα παιχνίδια (εισβολής, φιλέ, στόχου ή χτυπήματος). Ανάλογα με το είδος του παιχνιδιού και τα «δυνατά» σημεία της ομάδας, κάθε φορά, εφαρμόζεις διάφορες στρατηγικές.



#### 1. Εφαρμογή επιθετικής και αμυντικής τακτικής σε παιχνίδια εισβολής

**Στα παιχνίδια εισβολής:** μπορείς να δεις στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 3.1) πώς θα τοποθετείσαι στον χώρο όταν παίζεις επίθεση και πού θα μετακινείσαι με ή χωρίς την μπάλα. Αντίστοιχα, πώς θα μετακινείσαι στην άμυνα για να εμποδίζεις τους αντιπάλους σου.

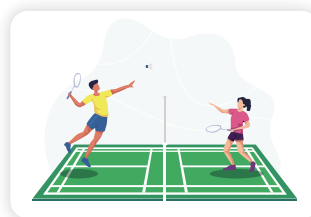
Παίζετε και εφαρμόζετε κάποιες επιθετικές και αμυντικές τακτικές. Μετά το παιχνίδι σημείωσε ποια/ες επιθετικές ή/και αμυντικές τακτικές εφαρμόσατε με την ομάδα σου.



<b>Επιθετική τακτική</b>
<b>Αμυντική τακτική</b>

## 2. Εφαρμογή επιθετικής και αμυντικής τακτικής σε παιχνίδια φιλέ

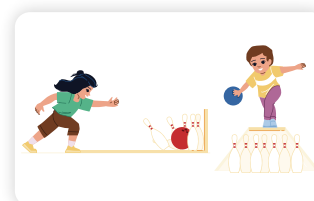
**Στα παιχνίδια φιλέ:** στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 3.1) μπορείς να δεις πώς θα «οδηγήσετε» τους αντιπάλους σε κάποιο σημείο και πώς θα ρίχνετε την μπάλα, το μπαλάκι ή το φτερό σε κενό σημείο του γηπέδου, όταν κάνετε επίθεση. Στην άμυνα, πώς θα κινείστε γρήγορα για να καλύπτετε τους κενούς χώρους.



Στο μάθημα ή/και στον ελεύθερο χρόνο παίξτε παιχνίδια φιλέ, προσπαθώντας να εφαρμόσετε τις τακτικές που αποφασίσατε.

## 3. Εφαρμογή επιθετικής και αμυντικής τακτικής σε παιχνίδια στόχου

**Στα παιχνίδια στόχου:** μπορείς να δεις στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 3.1) πώς θα συγκεντρωθείς στον στόχο. Εφάρμοσε ρουτίνες συγκέντρωσης και κάνε ρίψη όταν είσαι σίγουρος/η. Πάιξε, για παράδειγμα, μπόουλινγκ. Κάνε 10 προσπάθειες και κύκλωσε τι από τα παρακάτω εφάρμοσες. Μπορείς να παίξεις και με άλλα παιδιά.



- |  |     |     |
|--|-----|-----|
| ✓ Έβλεπα τον στόχο (κορίνες).            | NAI | OXI |
| ✓ Συγκεντρώθηκα στον στόχο.              | NAI | OXI |
| ✓ Εκτέλεσα χωρίς πίεση και άγχος χρόνου. | NAI | OXI |
| ✓ Ακολούθησα ρουτίνα συγκέντρωσης.       | NAI | OXI |



## 4. Εφαρμογή επιθετικής και αμυντικής τακτικής σε παιχνίδια πεδίου

**Στα παιχνίδια πεδίου:** μπορείς να δεις σε αυτό το κεφάλαιο παραπάνω στο 4.1 (Παιχνίδια πεδίου) πώς θα χτυπήσεις την μπάλα, με το μπαστούνι ή με αυτοσχέδιο εξοπλισμό (χαρτοσωλήνες και χαρτόμπαλες). Αφού παίξετε, σημείωσε παρακάτω με ✓ πόσες φορές ακολούθησες την επιθετική και αμυντική τακτική που συμφωνήσατε.



## 5.1 Εφαρμόζω προχωρημένες τακτικές σε όλες τις δραστηριότητες

Επιθετική τακτική	Πολλές φορές	Μερικές φορές	Σπάνια
Στόχευσα στον κενό χώρο.			
Αμυντική τακτική			
Κινήθηκα για να καλύψω κενούς χώρους.			
Μίλησα με τους/τις συμπαίκτες/τριες την ώρα της άμυνας.			
Ήμουν σε θέση ετοιμότητας για να ανταποκριθώ στην επιθετική ενέργεια.			

### 5. Εφαρμογή τακτικής σε παιχνίδια κυνηγητού

**Στα παιχνίδια κυνηγητού:** δες στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 3.1) πώς να είσαι σε θέση ετοιμότητας για να κινηθείς, να αυξομειώνεις την ταχύτητα, να χρησιμοποιείς αλλαγές κατεύθυνσης και προσποιήσεις. Παίξτε παιχνίδι κυνηγητού και αξιολόγησε τον εαυτό σου.

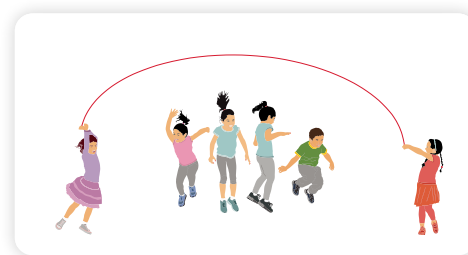
Τακτική	Πολλές φορές	Μερικές φορές	Σπάνια
Αυξομειώνω την ταχύτητα.			
Χρησιμοποίησα προσποιήσεις για να ξεφύγω.			
Ήμουν διαρκώς σε θέση ετοιμότητας (για κίνηση).			

### 6. Καμάρα με σχοινάκι

Πάρτε ένα μεγάλο σχοινί. Δύο παιδιά γυρίζουν το σχοινάκι και ένα τρίτο μπαίνει και αναπηδά στη μέση. Σιγά σιγά μπαίνουν και άλλα παιδιά και αναπηδούν όλα μαζί.

Αλλάζουν συχνά τα παιδιά που γυρίζουν το σχοινάκι.

Πες ή γράψε τι τακτική ή τακτικές ακολούθησες/σατε για να μη χάσετε.



.....

.....

.....

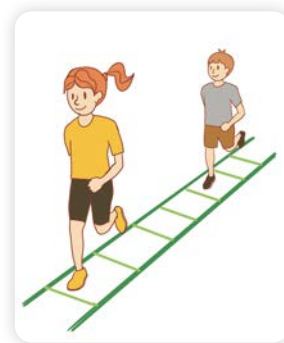
## 6.1 Συνδυάζω δεξιότητες και έννοιες σε σύνθετες δραστηριότητες, εντός και εκτός σχολείου

Για να διασκεδάσεις αλλά και να αθληθείς ταυτόχρονα, μπορείς να συμμετέχεις σε ατομικές/ομαδικές δραστηριότητες και παιχνίδια, εντός και εκτός σχολείου, με ή χωρίς φίλους. Σε αυτές τις δραστηριότητες μπορείς πλέον να εκτελείς σωστά τις δεξιότητες σε συνδυασμό, να κινείσαι με διάφορους τρόπους, με τα άλλα παιδιά και με αντικείμενα, αλλά να εφαρμόζεις και διάφορες στρατηγικές.

### 1. Άσκηση σε σκάλα γυμναστικής

Η σκάλα συναρμογής/συντονισμού είναι ένας εξαιρετικός τρόπος άσκησης. Εναλλακτικά, μπορείς να χρησιμοποιήσεις τις πλάκες πεζοδρομίου. Κάνε όποιους/όσους συνδυασμούς ξέρεις ή μπορείς να σκεφθείς.

Αθλήσου και διασκέδασε με τους φίλους σου.



### 2. Άσκηση σε διαδρομή πρόκλησης

Ασκηθείτε στη δική σας διαδρομή πρόκλησης. Παράδειγμα: δημιουργήστε ομάδες και εκτελέστε ασκήσεις ισορροπίας (π.χ. περπατήστε πάνω σε μία γραμμή ή σχοινάκι), μεταφέρετε (π.χ. με αναπήδηση/κουτσό μια σακούλα κρεμασμένη στο ελεύθερο πόδι) ή στοχεύστε αντικείμενα (π.χ. ένα πλαστικό μπουκάλι), περάστε πάνω από εμπόδια, μετακινηθείτε με διάφορους τρόπους (π.χ. αναπήδηση, πίσω βήματα).

Το επίπεδο δυσκολίας της διαδρομής-πρόκλησης το ορίζετε εσείς με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού.

Ανάλογα, θα παίξετε και με τους φίλους σας στη γειτονιά, θα αθληθείτε και θα διασκεδάστε είτε κάνοντας την ίδια διαδρομή που κάνατε στο σχολείο είτε άλλη. Μπορείτε να ζητήσετε τη βοήθεια του εκπαιδευτικού για να το οργανώσετε όσο το δυνατόν καλύτερα. Μπορείτε να σημειώσετε και τον χρόνο που χρειάζεστε για να ολοκληρώσετε τη διαδρομή.

Ζωγράφισε εδώ μία διαδρομή πρόκλησης στην οποία συμμετέχεις.

### 3. Άσκηση σε διάφορες φυσικές δραστηριότητες

Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής συνδυάστε διαφορετικές δεξιότητες και διάφορες έννοιες (δηλαδή σωστή εκτέλεση δεξιοτήτων, κίνηση με διάφορους τρόπους, με τα άλλα παιδιά και με αντικείμενα και εφαρμογή κατάλληλων τακτικών και στρατηγικών) καθώς:

- παίζετε τροποποιημένα αθλητικά παιχνίδια όπως ποδο-τένις, μπότσια, ποδο-μπάσκετ, χάντμπολ-ράγκμπι
- παίζετε αθλητικά παιχνίδια
- χορεύετε χορούς
- παίζετε παραδοσιακά παιχνίδια, όπως μήλα, χώρες, αμπάριζα, λάστιχο, πατητό, σχοινάκι, γερμανικό, κυνηγητό, κρυφτό, πυργάκι αλλά και με τροποποιήσεις.

Παράδειγμα

- Με ένα μακρύ σχοινί μπορείτε να παίξετε «διεγκυστίνα» όπως στην εικόνα. Οι ομάδες τραβούν το σχοινί, εφαρμόζοντας τακτικές μέχρι να φέρουν την αντίπαλη ομάδα προς το μέρος τους.



Εκτός σχολείου συνδυάστε διαφορετικές δεξιότητες και διάφορες έννοιες (δηλαδή σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων, κίνηση με διάφορους τρόπους, με τα άλλα παιδιά και με αντικείμενα, και εφαρμογή κατάλληλων τακτικών και στρατηγικών) καθώς:

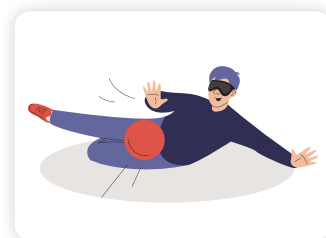
- παίζετε κάποιο/α παιχνίδια από τα παραπάνω
- κολυμπάτε ή παίζετε πόλο στο κοντινό κολυμβητήριο
- κάνετε ποδήλατο, πατίνια ή σκέιτμπορντ στο κοντινό πάρκο (δείτε τον εξοπλισμό στο γνωστικό κεφάλαιο).

## 6.2 Βλέπω βίντεο, εκτελώ νέες δεξιότητες και αυτοαξιολογούμαι

Σε βίντεο μπορείς να δεις διάφορες νέες δεξιότητες, να αρχίσεις να τις εκτελείς και να αυτοαξιολογηθείς. Μπορείς να επισκεφθείς την ιστοσελίδα της Ελληνικής Παραολυμπιακής Επιτροπής, για να βρεις πληροφορίες για τα παραολυμπιακά αθλήματα. Κάποια από αυτά μπορείς να τα παίξεις και στην αυλή ή στο γυμναστήριο του σχολείου. Για παράδειγμα, το γκόλμπολ, το μπότσια και την πετοσφαίριση καθιστών αθλητών/τριών.

### 1. Γκόλμπολ (Goalball)

Παίξτε γκόλμπολ σε μικρές ομάδες (χρησιμοποιήστε μάσκες ή μαντήλια για να κλείσετε τα μάτια σας, καλύψτε την μπάλα με πλαστική σακούλα).



Μετά το παιχνίδι κάνε αυτοαξιολόγηση. Κύκλωσε τον αριθμό που σε αντιπροσωπεύει στα παρακάτω. 1 = Πολλές φορές, 2 = Μερικές φορές, 3 = Σπάνια

Κινήθηκα προς τον ήχο της μπάλας.	1	2	3
Σημάδευα σωστά (απέναντι τέρμα) όταν έριχνα την μπάλα.	1	2	3
Η ακοή μου με κατηύθυνε.	1	2	3
Χρησιμοποίησα στρατηγικές.	1	2	3



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις πληροφορίες για το γκόλμπολ.

## 2. Μπότσια (boccia)

Παίξτε μπότσια σε μικρές ομάδες. Μετά το παιχνίδι κάνε αυτοαξιολόγηση. Κύκλωσε τον αριθμό που σε αντιπροσωπεύει στα παρακάτω.

1 = Πολλές φορές, 2 = Μερικές φορές, 3 = Σπάνια

Είχα επιτυχημένες βολές.	1	2	3
Είχα καλή αυτοσυγκέντρωση.	1	2	3
Έλεγχα τις κινήσεις μου.	1	2	3
Κινήθηκα με ακρίβεια.	1	2	3
Χρησιμοποίησα στρατηγική.	1	2	3



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις πληροφορίες για το μπότσια.

## 3. Πετοσφαίριση καθιστών

Παίξτε πετοσφαίριση καθιστών σε μικρές ομάδες. Μετά το παιχνίδι κάνε αυτοαξιολόγηση. Κύκλωσε τον αριθμό που σε αντιπροσωπεύει στα παρακάτω.

1 = Πολλές φορές, 2 = Μερικές φορές, 3 = Σπάνια

Κινήθηκα καθιστός/ή προς όλες τις κατευθύνσεις.	1	2	3
Εκτέλεσα εύκολα σερβίς.	1	2	3
Εκτέλεσα εύκολα μανσέτα.	1	2	3
Έδινα πάσες με δάχτυλα.	1	2	3

- Παίξτε τα παραπάνω παιχνίδια και εκτός σχολείου, με φίλους/ες ή την οικογένειά σας.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις πληροφορίες για την πετοσφαίριση καθιστών.

## 4. Παραδοσιακοί χοροί

Μπορείς να δεις βίντεο με παραδοσιακούς χορούς και να αρχίσεις να τους εκτελείς. Για παράδειγμα, μπορείς να δεις τους χορούς ζωναράδικο, τσάμικο, καλαματιανό, πεντοζάλι, μπάλο, συρτό νησιώτικο και πωγωνίσιο.

### 6.3 Χορεύω διάφορους χορούς και δημιουργώ χορευτικές ακολουθίες

Μπορείς να δεις τα βίντεο με παραδοσιακούς χορούς στους παρακάτω συνδέσμους.

<https://edutv.minedu.gov.gr/index.php/xoros/morias-roymeli-ipeiros>

<https://edutv.minedu.gov.gr/index.php/xoros/nisiotiki-ellada>

<https://edutv.minedu.gov.gr/index.php/xoros/makedonia-thraki>

Πες ή γράψε ποιον χορό είδες και αν εξασκήθηκες. Αν προχώρησες στην εξάσκηση, μπορείς να αξιολογήσεις και την προσπάθειά σου.

#### Αξιολογώ την προσπάθειά μου

Χορός: .....	Πολλές φορές	Μερικές φορές	Σπάνια
Ακολουθώ τη σωστή κατεύθυνση.			
Συγχρονίζομαι με τον ρυθμό της μουσικής.			
Ακολουθώ τις κινήσεις του χορού.			
Έχω τη σωστή λαβή χεριών.			

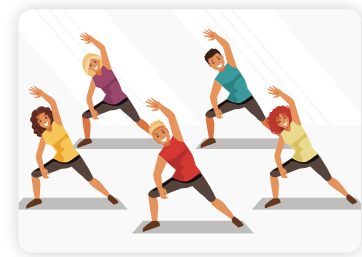
Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις τον καλαματιανό χορό.



## 6.3 Χορεύω διάφορους χορούς και δημιουργώ χορευτικές ακολουθίες

### 1. Χορεύω ατομικά ή ομαδικά

- Άκουσε τη μουσική και τα τραγούδια κάποιων από τους παρακάτω χορούς, που σου έδωσε ο/η εκπαιδευτικός ή βρήκες μόνος/η: ζωναράδικο, τσάμικο, καλαματιανό, τικ μονό, έντεκα, πεντοζάλι, δύο χορούς της περιοχής σου, χορούς της επιλογής σου (π.χ. χιπ χοπ, λάτιν) ή και δική σου χορογραφία (π.χ. ζούμπα, αερόμπικ).



Ακούγοντας τη μουσική, ακολούθησε την παρακάτω πορεία, για να παρουσιάσεις τους χορούς:

- Χτύπησε, στον ρυθμό και την ταχύτητα (bit) της μουσικής, **παλαμάκια** ή το **πόδι** σου. Συγχρονίστηκες με τον ρυθμό;
- Εκτέλεσε τις κινήσεις για κάθε χορό που διάλεξες χωρίς μουσική και μέτρησε κάθε κίνηση με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ή τη βοήθεια του βίντεο. Για τους παραδοσιακούς χορούς, εκτέλεσε τα κινητικά μοτίβα «στα δύο» και «στα τρία». Μπορείς να θυμηθείς τα κινητικά μοτίβα στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 1.2) και να τα συνδυάσεις ανάλογα με τον χορό. Τα κατάφερες; Ακολούθησες τις κινήσεις του χορού; Συγχρονίστηκες με τα υπόλοιπα παιδιά;
- Κάνε το ίδιο **με μουσική** (χρησιμοποίησε μουσικές με διαφορετικό ρυθμό και ταχύτητα).
- Πρόσθεσε την **κίνηση χεριών** σε κάθε χορό ή τη λαβή στον παραδοσιακό χορό.



Τυπικοί χοροί λάτιν (διαδεδομένοι χοροί από τη Λατινική Αμερική) είναι οι τσα τσα τσα, ρούμπα, σάμπα, σάλσα, μάμπο, μπατσάτα. Για να τους χορέψεις, είναι σημαντικά τα παρακάτω:

- ✓ ορθή στάση του σώματος
- ✓ ακριβής ακολουθία των βημάτων
- ✓ ακολουθία του ρυθμού
- ✓ συγχρονισμός.

*Μπορείς να δεις τα βίντεο στους συνδέσμους και να προσπαθήσεις να κάνεις τις κινήσεις των χορών.*

<https://edutv.minedu.gov.gr/index.php/xoros/dekaeties-50-60-70-a-meros>  
<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-ugc-8525-2339>

Στη συνέχεια μπορείς:

- α) Να εξασκηθείς μαζί με ένα άλλο παιδί.
- β) Να χορέψεις με μέλη της οικογένειάς σου.

## 6.4 Αρχίζω να εφαρμόζω δεξιότητες προσανατολισμού

### 1. Παιχνίδι προσανατολισμού εντός σχολείου

Στο σχολείο με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού δημιουργήστε ομάδες και παίξτε το παρακάτω παιχνίδι προσανατολισμού.

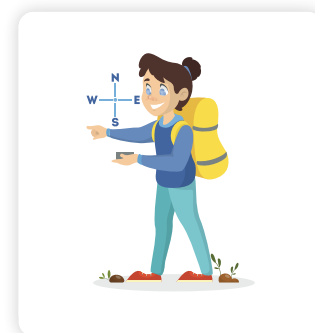
- ✓ Οι ομάδες έχουν κοινό σημείο αφετηρίας.
- ✓ Ζητήστε από τον/την εκπαιδευτικό να σας δώσει χάρτες της αυλής του σχολείου σας.
- ✓ Σημειώστε στον χάρτη με τη βοήθεια της πυξίδας τα σημεία του ορίζοντα.
- ✓ Σκοπός του παιχνιδιού είναι να ολοκληρώσετε μία σειρά αποστολών.
- ✓ Για καθεμία αποστολή –που έχει δημιουργήσει η αντίπαλη ομάδα με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού– στόχος είναι να αναγνωρίσετε και να απαντήσετε σωστά σε έναν χρίφο (π.χ. βρείτε τα σημεία-κλειδιά στο σουτ στο ποδόσφαιρο).
- ✓ Ορίστε ένα σημείο από το οποίο θα λαμβάνετε τις οδηγίες για κάθε αποστολή και ένα σημείο τερματισμού.
- ✓ Στο τέλος κάθε αποστολής εκτελέστε τη δεξιότητα (π.χ. το σουτ στο ποδόσφαιρο).
- ✓ Επιστρέψτε στο σημείο οδηγιών με τη σωστή απάντηση για να ξεκινήσετε μία άλλη αποστολή.
- ✓ Σε περίπτωση που δεν λύσατε τον χρίφο, επιστρέψτε στο σημείο εκτέλεσης της δεξιότητας και προσπαθήστε να βρείτε τη σωστή απάντηση.
- ✓ Κάθε ομάδα θα πρέπει να ακολουθήσει και να σημειώσει με τη βοήθεια της πυξίδας την πορεία της. Γνωρίζεις από προηγούμενη τάξη ότι η πυξίδα είναι ένα όργανο προσανατολισμού και η μαγνητική βελόνα δείχνει πάντα τον Βορρά.
- ✓ Συζητήστε στο τέλος της δραστηριότητας τι κάνατε.



### 2. Παιχνίδι προσανατολισμού εκτός σχολείου

Εκτυπώστε τον χάρτη της περιοχής σας (ζητήστε τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ή των δικών σας). Επιλέξτε ένα γνωστό σημείο της περιοχής, π.χ. μουσείο, δημαρχείο κ.λπ.

Με τη βοήθεια της πυξίδας, τοποθετήστε τα σημεία του ορίζοντα στον χάρτη και προσπαθήστε να βρείτε την πιο σύντομη διαδρομή. Σημειώστε και ελέγξτε τρεις διαφορετικές διαδρομές από το σχολείο (είσοδος σχολείου) μέχρι το σημείο που διαλέξατε.



Με την ομάδα σας μετρήστε και σημειώστε (με βήματα ή με τη χρήση έξυπνου κινητού, έξυπνου ρολογιού) την πορεία σας, π.χ. 100 βήματα ανατολικά και στροφή δεξιά κ.λπ. Μετρήστε τα βήματα συνολικά, δώστε ονόματα στις διαδρομές και συγκρίνετέ τις. Σημειώστε στον παρακάτω πίνακα τις διαδρομές, ξεκινώντας από την πιο σύντομη.

Όνομα διαδρομής	Βήματα

## 6.5 Συνδυάζω αθλητικές δεξιότητες και έννοιες σε απαιτητικές δραστηριότητες ή συνθήκες

### 1. Ρυθμική γυμναστική

Γνωρίζεις από προηγούμενη τάξη ότι η ρυθμική γυμναστική περιλαμβάνει προγράμματα ασκήσεων με 5 όργανα (σχοινάκι, μπάλα ρυθμικής, στεφάνια, κορδέλα, κορίνες). Είναι ένας συνδυασμός γυμναστικής και χορού, και εκτελείται ατομικά και ομαδικά.

Με την επίβλεψη του/της εκπαιδευτικού δοκίμασε να κάνεις ασκήσεις με:

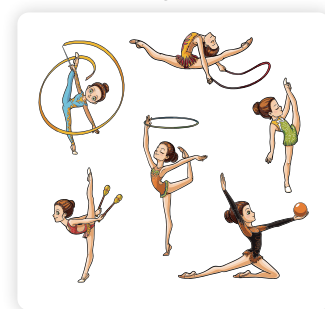
- ✓ **Σχοινάκι:** κύκλοι και περιφορές του σχοινοῦ, οκτάρια, περιστροφές πάνω από το κεφάλι. Ασκήσεις σε συνδυασμό με βάδισμα και υπερέκταση του κορμού και του ισχίου.
- ✓ **Μπάλα ρυθμικής:** οκτάρια, πετάγματα και υποδοχές. Συνδυασμοί πεταγμάτων με στροφές σώματος.
- ✓ **Στεφάνια:** πετάγματα και υποδοχές. Περιστροφές. Συνδυασμοί πεταγμάτων με βάδισμα.
- ✓ **Κορδέλα:** περιφορές σε οκτάρια. Στροφές του σώματος με φιδάκι. Συνδυασμοί κινήσεων και σπιράλ.
- ✓ **Κορίνες:** περιστροφές. Περιφορές πάνω από το κεφάλι. Συνδυασμός με στροφή του σώματος.

### 2. Ενόργανη γυμναστική

Με την επίβλεψη του/της εκπαιδευτικού εκτέλεσε τις δεξιότητες που γνωρίζεις, π.χ. τρέξιμο, άλματα, στηρίξεις, κυβίστηση (εμπρός), τροχό (πλάγια), γέφυρα, κεράκι, στροφές.

Μετά σύνδεσε (όπως θέλεις):

- 4 από αυτές τις δεξιότητες μεταξύ τους
- με 3 τουλάχιστον κινητικές έννοιες και
- με διαφορετικές θέσεις, όπως εδραία, ύπτια, πρηνή, πλάγια κ.λπ.
- Σημείωσε με τη σειρά τις δεξιότητες, τις κινητικές έννοιες και τις θέσεις στον παρακάτω πίνακα και εκτέλεσε τη ρουτίνα. Επανάλαβε την τρεις φορές.



Ενότητα 1 **Κινητικές δεξιότητες**



1. Κυβίστηση εμπρός



2. Τροχός



3. Γέφυρα



4. Κεράκι

Η ρουτίνα μου

Δεξιότητες ενόργανης	Κινητικές έννοιες	Θέσεις

**7.1 Κολυμπώ καλά ελεύθερο, πρόσθιο, ύπτιο**

Στην πισίνα ή στη θάλασσα, πάντα με την επίβλεψη ενός ενήλικα, προσπάθησε να κολυμπήσεις ελεύθερο, ύπτιο ή πρόσθιο στιλ, έως 25 μέτρα.

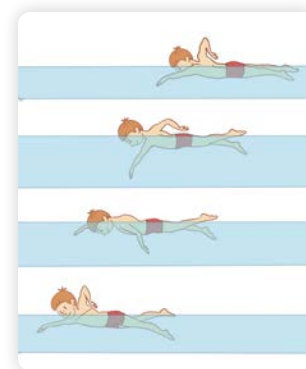
Στην αρχή κολύμπα όσο πιο σωστά μπορείς (με όλα ή όσα περισσότερα σημεία-κλειδιά, από τα παρακάτω, για κάθε στιλ).

Μετά από κάποια μαθήματα, προσπάθησε να καλύπτεις όλο και μεγαλύτερη απόσταση (έως τα 25 μέτρα). Στη συνέχεια προσπάθησε να συνδυάσεις σωστή εκτέλεση με μεγάλη απόσταση (έως τα 25 μέτρα).

**1. Ελεύθερο**

Σημεία-κλειδιά

1. Σώμα σε μικρή κλίση. Μισό κεφάλι έξω από το νερό και τα μάτια κοιτούν διαγώνια μπροστά και κάτω, οι ώμοι στην επιφάνεια και τα πόδια μέσα στο νερό.
2. Κίνηση των χεριών εναλλάξ. Το ένα χέρι με τα δάχτυλα κλειστά ωθεί το νερό με κίνηση «S» σαν κουπί. Το άλλο χέρι βγαίνει πλάγια με τον αγκώνα λυγισμένο, τεντώνει μπροστά και μπαίνει στο νερό, με την παλάμη.



3. Συνεχής κίνηση των ποδιών πάνω κάτω, με χαλαρή την ποδοκνημική άρθρωση.
4. Εισπνοή στην έξοδο του χεριού με στροφή κεφαλιού, εκπνοή στην είσοδο του χεριού (κεφάλι μέσα στο νερό).

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



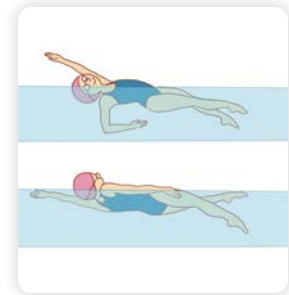
Μπορείς να δεις το βίντεο γι' αυτό το στίλ στον παρακάτω σύνδεσμο:

<http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/596>

### 2. Ύπτιο

Σημεία-κλειδιά

1. Σώμα τεντωμένο σε ύπτιο θέση, μισό κεφάλι έξω από το νερό, τα μάτια κοιτούν διαγώνια μπροστά και ψηλά, οι ώμοι στην επιφάνεια και τα πόδια μέσα στο νερό.
2. Κίνηση των χεριών εναλλάξ. Το ένα χέρι ωθεί το νερό με παλάμη και δάχτυλα κλειστά, σαν κουπί. Το άλλο χέρι κινείται τεντωμένο δίπλα από το αφτί και μπαίνει στο νερό με την παλάμη (πρώτα το μικρό δάχτυλο).
3. Το σώμα ρολάρει δεξιά-αριστερά ανάλογα με το χέρι που μπαίνει στο νερό.
4. Τα πόδια κάνουν μικρά «ψαλίδια» με κίνηση από τα ισχία.



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



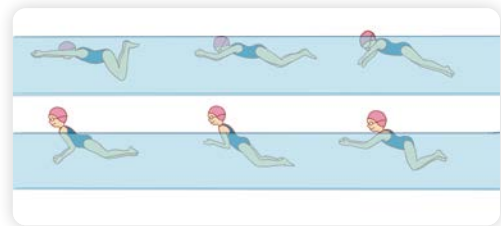
Μπορείς να δεις το βίντεο για αυτό το στίλ στον παρακάτω σύνδεσμο:

<http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/597>

### 3. Πρόσθιο

Σημεία-κλειδιά

1. Το σώμα σε πρόσθια θέση, τα πόδια μέσα στο νερό και πίσω από το σώμα. Τα μάτια κοιτούν μπροστά.
2. Τα χέρια ταυτόχρονα τεντώνουν μπροστά, ανοίγουν προς τα έξω, σπρώχνουν προς τα κάτω και μαζεύουν στο στήθος.
3. Τα πόδια ταυτόχρονα λυγίζουν (πέλματα στους γλουτούς), κλοτσούν και τεντώνουν.
4. Οι κινήσεις των χεριών είναι συμμετρικές και ταυτόχρονες, και αλληλοδιαδέχονται τις συμμετρικές και ταυτόχρονες κινήσεις των ποδιών.
5. Εισπνοή στο μάζεμα των χεριών, εκπνοή μέσα στο νερό από στόμα και μύτη.



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



Μπορείς να δεις το βίντεο για αυτό το στίλ στον παρακάτω σύνδεσμο:

<https://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/593>

### 8.1 Εκτελώ τις δημιουργίες μου: Παιχνίδια και χορογραφίες

Όλα όσα έχεις μάθει σε έχουν βοηθήσει να δημιουργήσεις δραστηριότητες, πρωτότυπα παιχνίδια και χορογραφίες, με ή χωρίς μουσική.

Τώρα ήρθε η στιγμή να εκτελέσεις τις δημιουργίες σου, ατομικά ή με άλλα παιδιά, με ροή και συντονισμό.

#### 1. Τροποποιημένα παιχνίδια

Κάποια παραδείγματα δημιουργιών, που μπορείτε να εκτελέσετε, είναι τα παρακάτω:

- Ποδο-μπάσκετ. Στο γήπεδο του μπάσκετ παίξετε με πάσες αλλά, αντί για σουτ στο καλάθι, σουτάρτε με τα πόδια σε στόχο (π.χ. σε μικρό τέρμα).
- Ποδο-τένις, 2 εναντίον 2 ή 3 εναντίον 3. Σε γήπεδο τένις αντί για ρακέτες χρησιμοποιήστε τα πόδια για να περάσετε την μπάλα στην απέναντι πλευρά.
- Χάντμπολ-ράγκμπι. Κανόνες χάντμπολ στην κίνηση των παικτών, αλλά γκολ θεωρείται όταν ο επιθετικός είναι με την μπάλα στην περιοχή των έξι μέτρων της αντίπαλης ομάδας.
- Το παιχνίδι που μου αρέσει, τροποποιημένο (π.χ. με άλλους κανονισμούς, μέγεθος της μπάλας ή όρια γηπέδου), ώστε να συμμετέχουν όλοι, χωρίς αποκλεισμούς.
- Η χορογραφία μου. Παρουσιάστε τη χορογραφία (που έχετε δημιουργήσει) στο μάθημα ή και σε κάποια εκδήλωση του σχολείου. Για παράδειγμα, χορογραφία διάρκειας ενός λεπτού, με δεξιότητες μετακίνησης, ισορροπίας ή και χειρισμού, με ή χωρίς μουσική. Μπορεί να είναι αερόμπικ, ενόργανη, ρυθμική ή συνδυασμός πρωτότυπων κινήσεων με ή χωρίς όργανα ή αντικείμενα, κ.λπ.
- Στίβος δραστηριοτήτων.

### Σύνοψη κεφαλαίου

Σε αυτό το κεφάλαιο έμαθα:

- ✓ να χρησιμοποιώ κινητικές έννοιες, όταν συμμετέχω σε ατομικά, ομαδικά αθλήματα και στον χορό
- ✓ να εκτελώ πολύ καλά τις βασικές αθλητικές δεξιότητες (μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού) στα αθλήματα και στον χορό
- ✓ να εκτελώ αποτελεσματικά συνδυασμούς δεξιοτήτων στα αθλήματα και σε σύνθετες δραστηριότητες χρησιμοποιώντας κινητικές έννοιες
- ✓ να εφαρμόζω προχωρημένες τακτικές και στρατηγικές σε αθλήματα, στη γυμναστική, στον χορό και σε άλλες σύνθετες δραστηριότητες

- ✓ να συνδυάζω διάφορες αθλητικές δεξιότητες με ποικίλες έννοιες, σε σύνθετες συνθήκες
- ✓ να εκτελώ νέες δεξιότητες, αξιοποιώντας βίντεο, και να αξιολογώ τον εαυτό μου
- ✓ να χορεύω διάφορους χορούς
- ✓ να προσανατολίζομαι, χρησιμοποιώντας χάρτη
- ✓ να κολυμπώ ελεύθερο, πρόσθιο και ύπτιο
- ✓ να δημιουργώ πρωτότυπα παιχνίδια, δραστηριότητες και χορογραφίες.

## Δραστηριότητες (προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)

Μπορείς να συμμετέχεις στις παρακάτω δραστηριότητες

- ✓ Παίξτε βόλεϊ 3 εναντίον 3:
  1. Εκτελώντας πάσα με δάχτυλα, μανσέτα και σερβίς, σωστά (με σημεία-κλειδιά).
  2. Ακολουθώντας την τακτική των παιχνιδιών φιλέ.
- ✓ Παίξτε χάντμπολ:
  1. Εκτελώντας πάσα, σουτ και ντρίμπλα, σωστά (με σημεία-κλειδιά).
  2. Ακολουθώντας την τακτική των παιχνιδιών εισβολής.
- ✓ Παίξτε ποδόσφαιρο:
  1. Εκτελώντας πάσα, ντρίμπλα, σουτ, κεφαλιά σωστά (με σημεία-κλειδιά).
  2. Ακολουθώντας την τακτική των παιχνιδιών εισβολής.
- ✓ Παίξτε το παιχνίδι ή χορέψτε τη χορογραφία που δημιουργήσατε.
- ✓ Μετακινήσου (με βάδισμα, ποδήλατο, πατίνι κ.λπ.), με φίλους και την οικογένεια, στην περιοχή σου, χρησιμοποιώντας τον χάρτη. Ακολούθησε και μία διαδρομή που σημείωσες στον χάρτη.

## Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (Αποτιμητές)

1. Αξιολόγησε τον εαυτό σου: Πόσες από τις παρακάτω δεξιότητες μετακίνησης και χειρισμού εκτέλεσες σε συνθήκες παιχνιδιού 2 εναντίον 2 έως και 5 εναντίον 5, στην καλαθοσφαίριση; Σημείωσε πόσα από τα σημεία-κλειδιά είχες σωστά και πόσο καλά τα κατάφερες.

Δεξιότητες χειρισμού και μετακίνησης	Πόσα σημεία είχα σωστά όταν εκτελούσα σε συνθήκες παιχνιδιού					Πόσο καλά τα κατάφερα		
	1	2	3	4	όλα	Χρειάζομαι εξάσκηση	Αρκετά καλά	Πολύ καλά
<b>Άθλημα:</b> καλαθοσφαίριση								
Πάσα								
Σουτ με άλμα								
Πάσα στήθους								
Πάσα σκαστή								

Μπάσιμο σουτ								
Ξεμαρκάρισμα								
Κίνηση προς το καλάθι								
Επιτυχημένα σουτ								

Σημείωσε δεξιότητες που κατάφερες στην καλαθοσφαίριση και δεν αναφέρονται παραπάνω:

.....

.....

.....

1. Συμπλήρωσε στον παρακάτω πίνακα το άθλημα (πετοσφαίριση, χειροσφαίριση, ποδόσφαιρο, ρυθμική, παιχνίδια με ρακέτα ή ρόπαλο) και τις δεξιότητες χειρισμού και μετακίνησης που εκτέλεσες σε συνθήκες παιχνιδιού και αξιολόγησε τον εαυτό σου (δες το παράδειγμα της καλαθοσφαίρισης). Άντλησε πληροφορίες από τις καρτέλες που έχεις συλλέξει το προηγούμενο διάστημα (αυτοαξιολόγησης, αξιολόγησης από συμμαθητή ή εκπαιδευτικό).

Δεξιότητες χειρισμού και μετακίνησης	Πόσα σημεία είχα σωστά όταν εκτελούσα σε συνθήκες παιχνιδιού					Πόσο καλά τα κατάφερα		
	1	2	3	4	όλα	Χρειάζομαι εξάσκηση	Αρκετά καλά	Πολύ καλά
<b>Άθλημα:</b>								
Επιτυχημένες προσπάθειες .....								

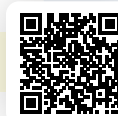
2. Κάνε το ίδιο και για τις παρακάτω καρτέλες.
- ✓ Σημείωσε όλα τα στοιχεία, όπως στον παραπάνω πίνακα.
  - ✓ Σημείωσε το ατομικό άθλημα (π.χ. άλμα σε μήκος, κολύμπι) ή τους χορούς που χορεύεις.
  - ✓ Συμπλήρωσε τα σημεία-κλειδιά και αξιολόγησε τον εαυτό σου.


## 8.1 Εκτελώ τις δημιουργίες μου: Παιχνίδια και χορογραφίες


3. Σημείωσε στον παρακάτω πίνακα ποιες επιθετικές και αμυντικές τακτικές μεμονωμένα ή σε συνδυασμό εκτέλεσες σε αθλήματα εισβολής (ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση, χειροσφαίριση) και πόσο καλά τα κατάφερες.

Άθλημα:	Εκτέλεσα	Πόσο καλά τα κατάφερα		
		Χρειάζομαι εξάσκηση	Αρκετά καλά	Πολύ καλά
<b>Επιθετική τακτική</b>				
Έδωσα πάσα σε παιδί που ήταν ελεύθερο για να πετύχει γκολ, καλάθι.				
Χρησιμοποίησα προσποιήσεις για να ελευθερωθώ από τον/την αντίπαλο.				
Έδωσα πάσα και κινήθηκα στον ελεύθερο χώρο.				
Έκανα επιθετική ενέργεια (π.χ. σουτ) όταν ήμουν ελεύθερος.				
Χρησιμοποίησα ντρίμπλα για να βελτιώσω τη θέση μου.				
Εκτέλεσα σκριν (μπάσκετ, χάντμπολ).				
<b>Αμυντική τακτική</b>				
Επέστρεψα γρήγορα στην άμυνα από την επίθεση.				
Μπήκα ανάμεσα στο τέρμα/καλάθι και τον/την επιθετικό.				
Ακολούθησα τον «δικό» μου επιθετικό.				
Έμεινα κοντά του/της όταν είχε την μπάλα και τον ενόχλησα.				
Έκλεισα τον δρόμο για να μην πάρει την μπάλα.				
Προσπάθησα να κλέψω την μπάλα.				

Σκάνανε το QR code και παίξε με τα αθλήματα (βρες τις όμοιες εικόνες).



## Κεφάλαιο 2

# Γνωστικό

### Προοργανωτές

(για τον/την εκπαιδευτικό)

#### 1η Ενότητα - Κινητικές έννοιες, έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων

1.1	Να γνωρίζουν και να συγκρίνουν την κινητική εκτέλεση σύνθετων αθλητικών δεξιοτήτων διαφοροποιώντας μεταβλητές όπως δύναμη, ταχύτητα, ρυθμός και εύρος εκτέλεσης, και σε σχέση με άλλους.
1.2	Να αναλύουν βασικά στοιχεία ρυθμικών στοιχείων ή μοτίβων (τονισμός, ταχύτητα, εναλλαγή ήχου και παύσης) σε σύνθετες αθλητικές δεξιότητες, και δεξιότητες χορού, π.χ. μπάσκετ.
2.1	Να γνωρίζουν μηχανικά πρότυπα στο λάκτισμα, στη ρίψη, την υποδοχή και άλλες δεξιότητες χειρισμού, μετακίνησης και ισορροπίας, σε αθλητικές δεξιότητες ατομικών και ομαδικών αθλημάτων και άλλων σύνθετων δραστηριοτήτων, π.χ. χορού, αναψυχής.
3.1	Να γνωρίζουν κανονισμούς και επιθετικές/αμυντικές στρατηγικές/τακτικές σε τροποποιημένες συνθήκες αθλημάτων.
3.2	Να εντοπίζουν και να αναλύουν διαφορετικούς τρόπους εκτέλεσης δεξιοτήτων σε διάφορα φυσικά ή/και σύνθετα περιβάλλοντα (π.χ. σε κεκλιμένο επίπεδο ή ασταθές έδαφος) και να γνωρίζουν την ορθή χρήση του απαραίτητου εξοπλισμού στα διάφορα περιβάλλοντα δραστηριότητας χωρίς την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού.
4.1	Να γνωρίζουν θέματα που αφορούν τον αθλητισμό, όπως ισότητα φύλων, ηγεσία και αθλητισμός κ.ά., και να τα προσεγγίζουν διαχρονικά από τους αρχαίους μέχρι και τους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες.

## Ενότητα 1

## Κινητικές έννοιες, έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων

**1.1 Συγκρίνω την εκτέλεση αθλητικών δεξιοτήτων**

Ο τρόπος με τον οποίο εκτελείται μία δεξιότητα (π.χ. διαφοροποιώντας τη δύναμη, την ταχύτητα, τον ρυθμό, το επίπεδο, την κατεύθυνση ή την τροχιά), μπορεί να επηρεάσει την ορθότητα της εκτέλεσης ή και το αποτέλεσμα της (π.χ. αριθμός επιτυχημένων σουτ).

**1. Κινητικές έννοιες στην καλαθοσφαίριση**

Στην καλαθοσφαίριση το σουτ με άλμα εκτελείται από τον προσωπικό χώρο, με κατεύθυνση μπροστά, από ψηλό επίπεδο. Μπορεί να εκτελεστεί από διάφορες αποστάσεις και σημεία του γηπέδου. Η τροχιά της μπάλας είναι καμπύλη και η εκτέλεση γρήγορη.

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



Κύκλωσε τις έννοιες με τις οποίες μπορεί να εκτελεστεί το σουτ.

**Θέση:** γενικός χώρος, προσωπικός χώρος

**Κατεύθυνση:** μπροστά, πίσω, διαγώνια, δεξιόστροφα, αριστερόστροφα

**Επίπεδα:** χαμηλό, μεσαίο, ψηλό

**Τροχιά μπάλας:** καμπύλη, ευθεία, ζιγκ ζαγκ

**Προεκτάσεις:** κοντά, μακριά, μικρό, μεγάλο

**Χρόνος/ταχύτητα:** με επιτάχυνση, με επιβράδυνση, γρήγορα, αργά



Κύκλωσε τις έννοιες με τις οποίες μπορεί να εκτελεστεί σουτ στη χειροσφαίριση και στο ποδόσφαιρο παρακάτω.

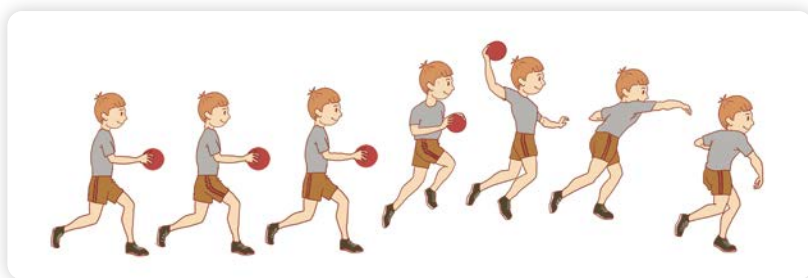
**2. Κινητικές έννοιες στη χειροσφαίριση**

**Θέση:** γενικός χώρος, προσωπικός χώρος

**Κατεύθυνση:** μπροστά, πίσω, διαγώνια, δεξιόστροφα, αριστερόστροφα

**Επίπεδα:** χαμηλό, μεσαίο, ψηλό

**Τροχιά μπάλας:** καμπύλη, ευθεία



**Προεκτάσεις:** κοντά, μακριά, μικρό, μεγάλο

**Χρόνος/ταχύτητα:** με επιτάχυνση, με επιβράδυνση, γρήγορα, αργά.

### 3. Κινητικές έννοιες στο ποδόσφαιρο

**Θέση:** γενικός χώρος, προσωπικός χώρος

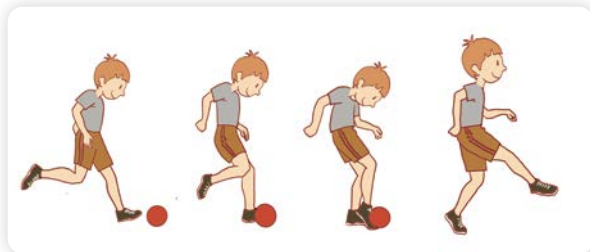
**Κατεύθυνση:** μπροστά, πίσω, διαγώνια, δεξιόστροφα, αριστερόστροφα

**Επίπεδα:** χαμηλό, μεσαίο, ψηλό

**Τροχιά:** καμπύλη, ευθεία

**Προεκτάσεις:** κοντά, μακριά, μικρό, μεγάλο

**Χρόνος/ταχύτητα:** με επιτάχυνση, με επιβράδυνση, γρήγορα, αργά.



## 1.2 Γνωρίζω πώς να αναλύω τα βασικά στοιχεία του ρυθμού

Ο ρυθμός υπάρχει παντού γύρω μας. Ο Ήλιος ανατέλλει το πρωί και δύει το βράδυ, οι εποχές διαδέχονται η μία την άλλη. Η Γη περιστρέφεται γύρω από τον εαυτό της σε 24 ώρες και γύρω από τον Ήλιο σε 360 μέρες. Εννοείται πως ρυθμός υπάρχει και στις κινήσεις!

- **Ρυθμός** είναι η κίνηση που επαναλαμβάνεται με τον ίδιο τρόπο, σε ορισμένο χρονικό διάστημα.
- **Μέτρο** είναι η επανάληψη χτύπων σε συγκεκριμένο χρόνο.  
4/4: 4 ισχυροί χτύποι στο μέτρο  
3/4: 3 ισχυροί χτύποι στο μέτρο  
2/4: 2 ισχυροί χτύποι στο μέτρο  
1/4: 1 ισχυρός χτύπος στο μέτρο
- **Ταχύτητα** (bit): είναι το πόσο γρήγορα παίζεται η μουσική. Τις πιο πολλές φορές γίνεται κατανοητή από τα κρουστά όργανα (ντραμς, νταούλι κ.λπ.).

Στις προηγούμενες τάξεις έμαθες τα δύο κινητικά μοτίβα στον παραδοσιακό χορό και τον συνδυασμό τους.

- Με το **κινητικό μοτίβο στα τρία** μπορείς να χορέψεις: συρτό στα τρία, ομάλ, караγκούνα, ζωναράδικο, τσάμικο.



Αν σκανάρεις το QR code, μπορείς να δεις το βίντεο για το κινητικό μοτίβο στα τρία.

- Με το **κινητικό μοτίβο στα δύο** μπορείς να χορέψεις: καλαματιανό, πωγωνίσιο, συρτό νησιώτικο, εμπροπής (λάχανα), παλαμάκια.

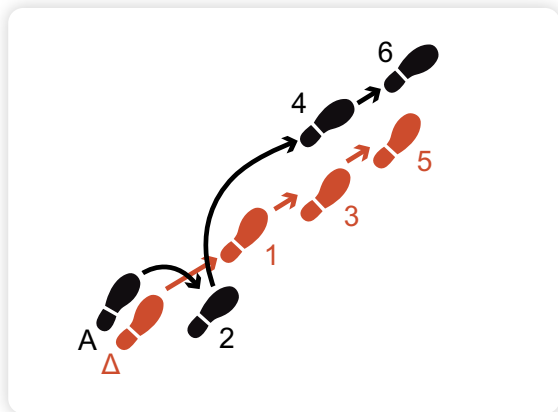
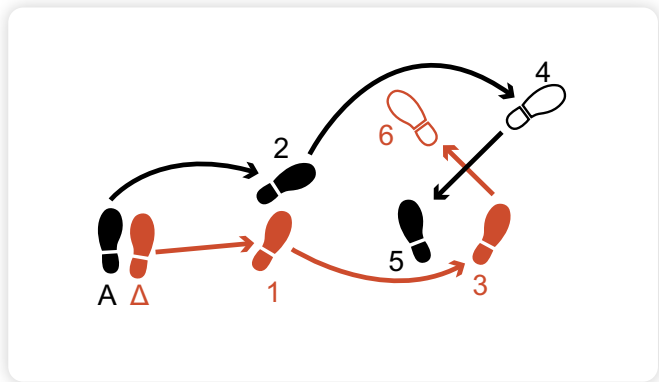


Αν σκανάρεις το QR code, μπορείς να δεις το βίντεο για το κινητικό μοτίβο στα δύο.

- Με **συνδυασμό των παραπάνω**: χασαπιά, τικ.

## 1.2 Γνωρίζω πώς να αναλύω τα βασικά στοιχεία του ρυθμού

Το κινητικό μοτίβο στη διπλανή εικόνα είναι .....  
και χαρακτηριστικό του γνώρισμα είναι .....



Το κινητικό μοτίβο στη διπλανή εικόνα είναι .....  
και χαρακτηριστικό του γνώρισμα είναι .....

### 1. Καλαματιανός

Βρες και άκουσε μουσική για τον χορό συρτό καλαματιανό. Στο 1ο Κεφάλαιο (Κινητικό, 6.2) μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις βίντεο του χορού.

Ο συρτός καλαματιανός έχει μέτρο  $7/8$  και χωρίζεται σε  $3/8+2/8+2/8$ . Τα  $3/8$  είναι μεγαλύτερο από τα  $2/8$ , άρα το παλαμάκι που θα χτυπήσεις και η κίνηση που θα εκτελέσεις θα έχει μεγαλύτερη διάρκεια. Θα μετρήσεις:

- παλαμάκι δυνατό - μεγαλύτερη διάρκεια ( $3/8$ ) + παλαμάκι αδύνατο - μικρότερη διάρκεια ( $2/8$ ) + παλαμάκι αδύνατο - μικρότερη διάρκεια ( $2/8$ ).

Οι κινήσεις του συρτού καλαματιανού είναι 12. Αν σε κάθε μέτρο εκτελείς 3 κινήσεις:

1.  $3/8$  αργή κίνηση
2.  $2/8$  γρήγορη κίνηση
3.  $2/8$  γρήγορη κίνηση

- σε πόσα μέτρα θα ολοκληρώσεις τις 12 κινήσεις;
- Κύκλωσε σε ποιους αριθμούς θα εκτελείς αργή κίνηση:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

- Σε ποιο κινητικό μοτίβο ανήκει;
  - Πόσες φορές θα το χρησιμοποιήσεις για να εκτελέσεις 12 κινήσεις;
- Άκουσε τη μουσική, χτύπησε παλαμάκια (δυνατό – αδύνατο – αδύνατο) και χόρεψε.

## 2. Προωθητική ντρίμπλα στην καλαθοσφαίριση

Με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού επιλέξτε μουσική 4/4 και αναλύστε σε ποιο σημείο της μουσικής θα χτυπάει η μπάλα στο έδαφος και με ποια ταχύτητα θα εκτελείτε ντρίμπλα.

Η ντρίμπλα είναι μια ακολουθία κινήσεων. Σε μουσικό μέτρο 4/4 βάλε στη σωστή σειρά τις παρακάτω προτάσεις για να περιγράψεις (και να εκτελέσεις) την ντρίμπλα με το δεξί χέρι:



1. Υποδοχή μπάλας στο δεξί χέρι, δεξί πόδι μπροστά	1.
2. Αριστερό πόδι μπροστά, ώθηση με δεξί χέρι	2.
3. Αριστερό πόδι μπροστά, ώθηση με δεξί χέρι	3.
4. Υποδοχή μπάλας στο δεξί χέρι, δεξί πόδι μπροστά	4.

Σε μουσικό μέτρο 4/4 βάλε στη σωστή σειρά τις παρακάτω προτάσεις για να περιγράψεις (και να εκτελέσεις) την ντρίμπλα με το αριστερό χέρι

1. Δεξί πόδι μπροστά, ώθηση με αριστερό χέρι	1.
2. Υποδοχή μπάλας στο αριστερό χέρι, αριστερό πόδι μπροστά	2.
3. Υποδοχή μπάλας στο αριστερό χέρι, αριστερό πόδι μπροστά	3.
4. Δεξί πόδι μπροστά, ώθηση με αριστερό χέρι	4.

- Πόσες φορές θα χτυπήσει η μπάλα στο έδαφος σε ένα μέτρο 4/4;
- Πώς η ντρίμπλα μπορεί να γίνει πιο γρήγορη;

Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού επιλέξτε και ακούστε μουσική 2/4 (γρήγορο, και πιο γρήγορο ρυθμό) και εκτελέστε ανάλογα προωθητική ντρίμπλα.

## 2.1 Γνωρίζω πώς να εκτελώ σωστά όλες τις κινητικές δεξιότητες

Στα παιχνίδια εισβολής, φιλέ, στόχου και χτυπήματος με αντικείμενο υπάρχουν σημαντικές δεξιότητες, η γνώση των οποίων είναι απαραίτητη για να συμμετέχεις με επιτυχία. Στο 1ο Κεφάλαιο (Κινητικό, 4.1) θα βρεις τα σημεία-κλειδιά της εκτέλεσης των παρακάτω αθλητικών δεξιοτήτων. Γράψε ποια σημεία πρέπει να προσέξεις για την επιτυχημένη εκτέλεσή τους.

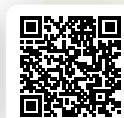
### 1. Παιχνίδια εισβολής

#### Καλαθοσφαίριση

Ντρίμπλα



Σουτ με άλμα



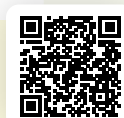
Μπορείς να σκανάρεις τα QR codes και να κάνεις τις δραστηριότητες αντιστοίχισης.



Πάσα στήθους - σκαστή



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις τη δραστηριότητα (σωστό-λάθος για τη σκαστή πάσα).





Μπάσκιτ σουτ



Μπορείς να σκανάρεις τα QR codes και να κάνεις τις δραστηριότητες (ταξινόμηση και παζλ).

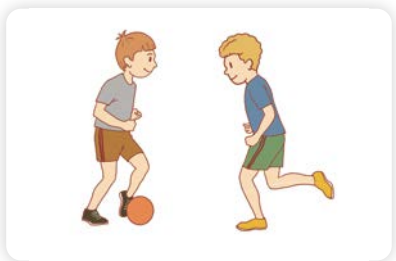
Αμυντικές μετακινήσεις



Ποδόσφαιρο

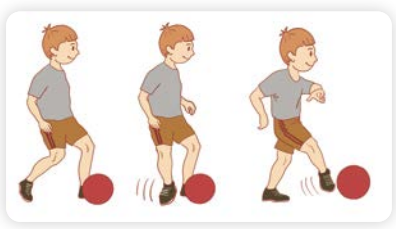


Οδήγημα μπάλας



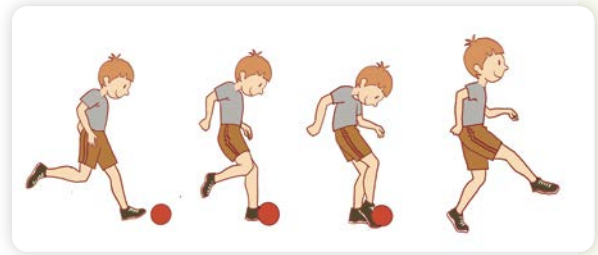
Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις τη δραστηριότητα (σωστό-λάθος).

Πάσα



## 2.1 Γνωρίζω πώς να εκτελώ σωστά όλες τις κινητικές δεξιότητες

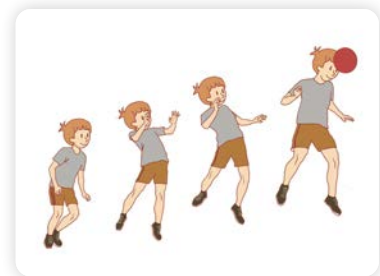
Σουτ



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις τη δραστηριότητα για την πάσα και το σουτ στο ποδόσφαιρο.

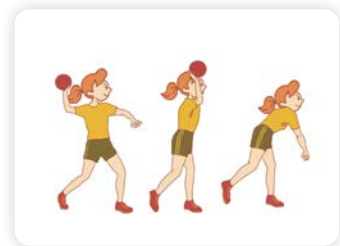


Κεφαλιά

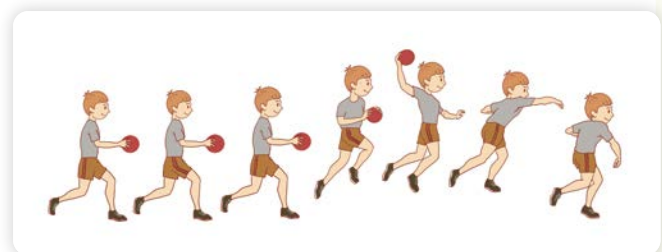


### Χειροσφαίριση (χάντμπολ)

Πάσα



Σουτ



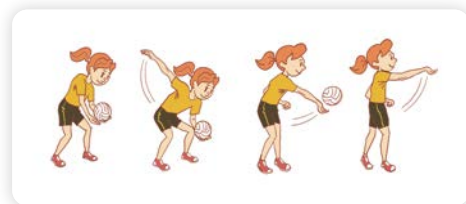
Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις τη δραστηριότητα για το σουτ και την πάσα στη χειροσφαίριση.



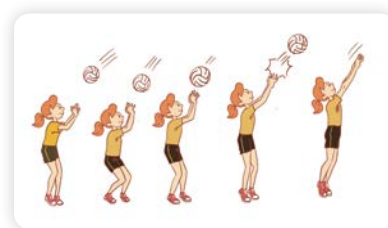
## 2. Παιχνίδια φιλέ

### Πετοσφαίριση (βόλεϊ)

#### Σερβίς από κάτω

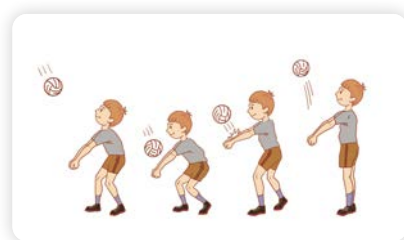



#### Πάσα με δάχτυλα

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις τη δραστηριότητα για το σερβίς και την πάσα στην πετοσφαίριση.

#### Μανσέτα

Μπορείς να σκανάρεις τα QR codes και να κάνεις τις δραστηριότητες (παζλ και αντιστοίχιση).

### Μπάντμιντον-Τένις

#### Χτύπημα με ρακέτα




### 3. Παιχνίδια στόχου

#### Κύλισμα μπάλας (μπόουλινγκ)

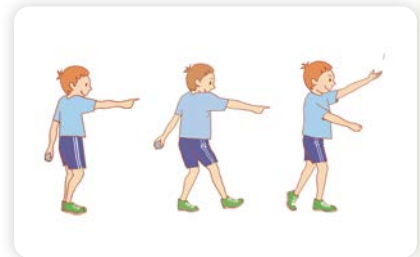



### 4. Παιχνίδια πεδίου

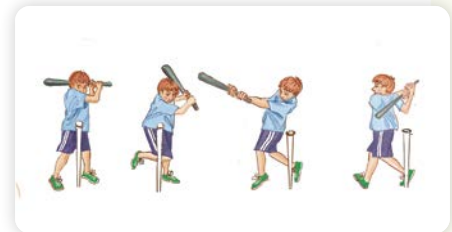
#### Ρίψη πάνω από ώμο (μπείζμπολ) - μπαλάκι/vortex



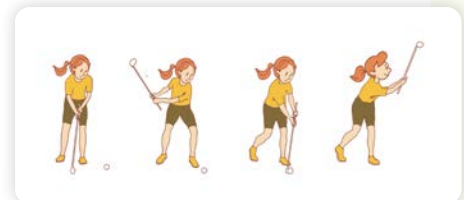

#### Ρίψη κάτω από ώμο (σόφτμπολ)

#### Χτύπημα με ρόπαλο (μπείζμπολ-σόφτμπολ)

#### Χτύπημα με μπαστούνι (χόκεϊ)







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

**Βρες τη σωστή εκτέλεση**

Παρακάτω υπάρχουν δύο εικόνες για κάθε δεξιότητα.

Κύκλωσε σωστό ή λάθος, ανάλογα με αυτό που δείχνει κάθε εικόνα. Σημείωσε τα σημεία-κλειδιά και μπορείς να ελέγξεις την απάντησή σου στο 1ο Κεφάλαιο (Κινητικό, 4.1).

Ρίψη πάνω από ώμο (Baseball, μπαλάκι, Vortex)		
Σωστό-Λάθος	Σημεία-κλειδιά	Σωστό-Λάθος
		

Αμυντική μετατόπιση (καλαθοσφαίριση)		
Σωστό-Λάθος	Σημεία-κλειδιά	Σωστό-Λάθος
		

**3.1 Γνωρίζω κανονισμούς και στρατηγικές/τακτικές**

Στις κινητικές δραστηριότητες στο 1ο Κεφάλαιο (Κινητικό, 6.2) και στο 3ο Κεφάλαιο (Συμπεριφορικό, 2.2) έχεις παίξει διάφορα παιχνίδια/αθλοπαιδιές, π.χ. μπότσια, γκόλμπολ, ποδο-μπάσκετ, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, χάντμπολ κ.ά. Επίλεξε ένα και σημείωσε τους βασικούς κανονισμούς που γνωρίζεις ή γράψε τροποποιημένους κανονισμούς για το παιχνίδι σου στον παρακάτω πίνακα.

*1. Σημειώνω βασικούς ή τροποποιημένους κανονισμούς του παιχνιδιού*

Παιχνίδι/αθλοπαιδιά .....

Κανονισμοί:

- 1 .....
- 2 .....

### 3.1 Γνωρίζω κανονισμούς και στρατηγικές/τακτικές

3 .....

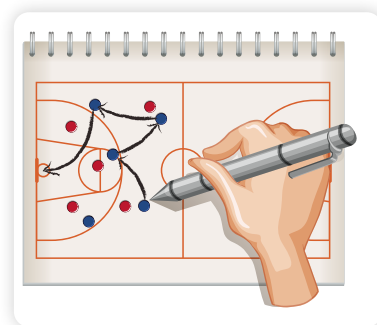
4 .....

5 .....

Αν επιθυμείς μόνος/η ή με κάποιο μέλος της οικογένειας ή με φίλο/η σου, δημιούργησε ανάλογους πίνακες με κανονισμούς και για άλλα τροποποιημένα παιχνίδια/δραστηριότητες. Χρησιμοποίησε τους κανονισμούς κάθε φορά που παίζεις το αντίστοιχο παιχνίδι.

✓ Τι είναι **στρατηγική** και τι **τακτική** σε ένα παιχνίδι; Υπάρχουν διαφορές;

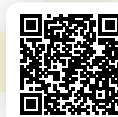
Η τακτική (αμυντική ή επιθετική) είναι αυτό που σκέφτεστε και εκτελείτε για να κερδίσετε πλεονέκτημα από τον αντίπαλο (π.χ. προσποίηση για να ξεφύγετε από τον αμυντικό). Η στρατηγική (αμυντική ή επιθετική) είναι μεγαλύτερη έννοια και περιλαμβάνει πολλές τακτικές. Η στρατηγική, δηλαδή, είναι το σχέδιο που φτιάχνετε για έναν αγώνα ή μία δραστηριότητα (π.χ. στο μπάσκετ ποιος θα κάνει άμυνα σε ποιον). Παρακάτω αναφέρονται σημαντικές επιθετικές και αμυντικές τακτικές για κάθε κατηγορία παιχνιδιών.



#### Παιχνίδια εισβολής

<b>Επιθετική τακτική</b>
Δώσε πάσα στον/στη συμπαίκτη/τρια που είναι ελεύθερος/η για να πετύχει γκολ, καλάθι.
Χρησιμοποίησε προσποιήσεις για να απελευθερωθείς από τον/την αντίπαλο.
Δώσε πάσα και κινήσου στον ελεύθερο χώρο.
Κάνε επιθετική ενέργεια (π.χ. σουτ) όταν είσαι ελεύθερος/η.
Χρησιμοποίησε ντρίμπλα για να βελτιώσεις τη θέση σου.
Εκτέλεσε σκριν (μπάσκετ, χάντμπολ).
<b>Αμυντική τακτική</b>
Μπες ανάμεσα στο τέρμα και τον/την επιθετικό.
Ακολούθησε τον «δικό» σου επιθετικό.
Μείνε κοντά του/της όταν έχει την μπάλα και «ενόχλησέ» τον/την.
Κλείσε τον δρόμο για να μην πάρει την μπάλα.
Προσπάθησε να «κλέψεις» την μπάλα.
Επίστρεψε γρήγορα από την επίθεση στην άμυνα.

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



#### Παιχνίδια φιλέ και χτυπήματος

<b>Επιθετική τακτική</b>
Στόχευσε στον κενό χώρο ή στον χώρο που δεν καλύπτεται εύκολα.
Ανάγκασε τον αμυντικό να κινηθεί προς όλες τις κατευθύνσεις.

**Αμυντική τακτική**

Κινήσου γρήγορα για να καλύψεις τον κενό χώρο.

Μίλησε με τους/τις συμπαίκτες/τριες για βοήθεια την ώρα της άμυνας.

Να είσαι σε θέση ετοιμότητας για να αντιμετωπίσεις την επιθετική κίνηση του αντιπάλου.

**Παιχνίδια στόχου**

**Τακτική**

Συγκεντρώσου στον στόχο.

Ακολούθησε ρουτίνα συγκέντρωσης.

Βλέπε συνέχεια τον στόχο.

Μη βιάζεσαι κατά την εκτέλεση.

**Παιχνίδια κνηγητού**

**Τακτική**

Άλλαξε γρήγορα κατεύθυνση και ταχύτητα.

Χρησιμοποίησε προσποιήσεις για να ξεφύγεις.

Παρατήρησε τη μέση/ισχία του αντιπάλου για να καταλάβεις την προσποίησή του.

Να είσαι σε θέση ετοιμότητας για κίνηση προς οποιαδήποτε κατεύθυνση.



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

**2. Τροποποιώ τους κανόνες και τις τακτικές του κάθε παιχνιδιού**

Πες ή γράψε πώς μπορούν να τροποποιηθούν οι κανόνες/κανονισμοί και οι τακτικές των αθλητικών παιχνιδιών που συνήθως παίζετε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, ώστε να συμμετέχετε όλοι/ες.

Μετά παίξτε τα παιχνίδια με τους δικούς σας κανονισμούς και τακτικές.

**ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ**

Κανονισμοί/κανόνες	Τακτικές



### 3.2 Αναλύω τρόπους εκτέλεσης δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα

#### ΜΠΑΣΚΕΤ (ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ)



Κανονισμοί/κανόνες	Τακτικές

Αξιολόγησε την κάθε τακτική και συζήτησε με τον/την εκπαιδευτικό την αποτελεσματικότητά της.

### 3.2 Αναλύω τρόπους εκτέλεσης δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα

Πολλές δεξιότητες/δραστηριότητες εκτελούνται με διάφορους τρόπους και σε διαφορετικά περιβάλλοντα. Στις παρακάτω φωτογραφίες, ονόμασε τις δραστηριότητες και κατάγραψε πώς εκτελούνται ως προς το περιβάλλον, τον εξοπλισμό, την ασφάλεια και την προσπάθεια. Στο τέλος, συγκρίνε τες μεταξύ τους.

#### 1. Ονομάζω και συγκρίνω δραστηριότητες

Δραστηριότητα	Περιβάλλον	Εξοπλισμός	Ασφάλεια
			
			
			
			

Δραστηριότητα	Περιβάλλον	Εξοπλισμός	Ασφάλεια
			
			

Δραστηριότητα	Περιβάλλον	Εξοπλισμός	Ασφάλεια
			
			
			



Αν θέλεις, σκάνανε το QR code για να παίξεις ένα παιχνίδι μνήμης.

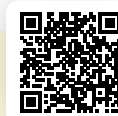
### 4.1 Εξετάζω, διαχρονικά, θέματα ισότητας φύλων στον αθλητισμό

Όπως θα θυμάσαι από προηγούμενες τάξεις, στους Ολυμπιακούς Αγώνες στην **αρχαιότητα** απαγορευόταν στις γυναίκες να παρακολουθήσουν τα αγωνίσματα. Στους πρώτους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες (1896) απαγορευόταν να συμμετέχουν. Ο ιδρυτής των Αγώνων Πιερ ντε Κουμπερτέν ήταν αντίθετος με τη συμμετοχή των γυναικών, με το επιχείρημα ότι ή θα συμμετέχουν σε όλα τα αθλήματα που θα συμμετέχουν οι άνδρες ή καθόλου. Πολλά μέλη της Επιτροπής είχαν διαφορετική άποψη αλλά επικράτησε η δική του.

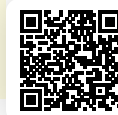
## 4.1 Εξετάζω, διαχρονικά, θέματα ισότητας φύλων στον αθλητισμό

Η πρώτη εμφάνιση γυναικών σε Ολυμπιακούς Αγώνες έγινε το 1900 στο Παρίσι σε δύο αθλήματα (αντισφαίριση, γκολφ) με τη συμμετοχή 22 αθλητριών από πέντε διαφορετικές χώρες. Μετά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο (1948-1968) παρατηρήθηκε αύξηση της συμμετοχής των γυναικών στον αθλητισμό, αλλά τα αθλήματα παρέμεναν λίγα. Από το 1976, με τη σταδιακή αύξηση των αθλημάτων, υπήρξε ουσιαστική πρόοδος στον γυναικείο αθλητισμό. Με απόφαση της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής (ΔΟΕ) για πρώτη φορά στους Ολυμπιακούς Αγώνες στο Παρίσι το 2024, ο αριθμός των αθλητριών ήταν ίσος με τον αριθμό των αθλητών.

*Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις διαχρονικά τη συμμετοχή των γυναικών στους Ολυμπιακούς Αγώνες.*



*Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να βρεις την ελληνική και αγγλική ονομασία των αθλημάτων.*



Ας δούμε μερικά παραδείγματα.

### Η ιστορία της Καλλιπάτειρας

Η Καλλιπάτειρα, κόρη του Ολυμπιονίκη Διαγόρα του Ρόδιου, ήταν η πρώτη γυναίκα της αρχαιότητας που μπήκε στο στάδιο και παρακολούθησε τους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες. Οι κανονισμοί απαγόρευαν την είσοδο και την παρακολούθηση των γυμνικών αγώνων στις γυναίκες. Η ποινή ήταν θάνατος, με κατακρήμνιση από το βραχώδες Τυπαίο όρος. Η Καλλιπάτειρα, θέλοντας να θαυμάσει τον γιο της Πεισίρροδο που αγωνιζόταν στην πάλη, παρά τη σχετική απαγόρευση και τη θανατική ποινή, τόλμησε να μεταμφιεστεί σε γυμναστή και παρακολούθησε τον αγώνα. Προδόθηκε όμως από τον υπέρμετρο και δικαιολογημένο ενθουσιασμό για τη νίκη του γιου της. Ωστόσο, δεν της επιβλήθηκε η θανατική ποινή, καθώς η οικογένειά της είχε βγάλει σειρά ολυμπιονικών (πατέρα, σύζυγο, τρία αδέρφια, γιο και ανιψιό).

### Η Σταμάτα Ρεβίθη

Η Σταμάτα Ρεβίθη (1866-μετά το 1896) ήταν Ελληνίδα δρομέας η οποία διένυσε τη μαραθώνια διαδρομή των 42.195 μέτρων στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1896. Στους αγώνες δεν επιτρεπόταν η συμμετοχή των γυναικών. Ωστόσο, η Ρεβίθη επέμενε να λάβει μέρος. Έτρεξε μία ημέρα μετά τον επίσημο αγώνα, αλλά, παρά το ότι ολοκλήρωσε τη διαδρομή σε 5 ώρες και 30 λεπτά και εξασφάλισε μάρτυρες που επιβεβαίωσαν εγγράφως τον χρόνο της, δεν της επιτράπηκε να εισέλθει στο Παναθηναϊκό Στάδιο και να τερματίσει επίσημα. Σκόπευε να υποβάλει τα έγγραφά της στην Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή με την ελπίδα να αναγνωριστεί το επίτευγμά της, αλλά οι ιστορικές πηγές δεν το επιβεβαιώνουν. Δεν σώζονται στοιχεία για τη ζωή της μετά το τέλος του αγώνα. Πηγές της εποχής μάς πληροφορούν πως και μια δεύτερη γυναίκα, η Μελπομένη, έτρεξε, επίσης, στον μαραθώνιο του 1896. Οι ιστορικοί διαφωνούν για το ενδεχόμενο η Ρεβίθη και η Μελπομένη να είναι το ίδιο άτομο.



**Joan Benoit**

Ως το 1984 στους Ολυμπιακούς Αγώνες δεν υπήρχε αγώνισμα μαραθώνιου δρόμου για γυναίκες. Η Joan Benoit από την Αμερική ήταν η πρώτη χρυσή ολυμπιονίκης στον μαραθώνιο δρόμο στους Ολυμπιακούς Αγώνες στο Λος Άντζελες.

Κατά τη γνώμη σου, γιατί πίστευαν ότι οι γυναίκες δεν μπορούσαν να τρέξουν στον μαραθώνιο; Οι γυναίκες άλτριες του σκι έκαναν το ντεμπούτο τους στους χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες στο Σότσι το 2014, 90 χρόνια αφότου οι άντρες συναγωνίστηκαν για πρώτη φορά στους εναρκτήριους χειμερινούς αγώνες το 1924!



*Αν σκανάρεις τα QR codes μπορείς να γνωρίσεις δύο Ελληνίδες αθλήτριες.*

**1. Αθλήματα και φύλο**

Μπορείς να διακρίνεις τον άνδρα από τη γυναίκα;

Υπάρχουν ομοιότητες;

Υπάρχουν γυναικεία και ανδρικά αθλήματα; Ποια είναι η γνώμη σου;

Συζήτησε με τους γονείς σου. Ποια αθλήματα προτιμούν και γιατί;



*Μπορείς να παίξεις ένα παιχνίδι αν σκανάρεις το QR code.*

**2. Αθλητικό κολάζ**

Αναζήτησε Ελληνίδες ολυμπιονίκες και παραολυμπιονίκες, δημιούργησε έναν κατάλογο ή και ένα κολάζ φωτογραφιών.

**3. Συνέντευξη με γυναίκα ολυμπιονίκη ή παραολυμπιονίκη**

Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού καλέστε μια γυναίκα ολυμπιονίκη ή παραολυμπιονίκη στο σχολείο σας και πάρτε της συνέντευξη. Προετοιμάστε τις ερωτήσεις σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να τη ρωτήσετε τι ήταν αυτό που την ενέπνευσε να ξεκινήσει να συμμετέχει στο άθλημά της, εάν συνάντησε κάποια εμπόδια στη διαδρομή της, τι θα συμβούλευε τα νεαρά κορίτσια και αγόρια. Η συνέντευξη μπορεί να γίνει και διαδικτυακά.

Καλέστε και άλλα τμήματα του σχολείου να παρακολουθήσουν.

Συζητήστε σε ομάδες αν οι γυναίκες και οι άνδρες έχουν την ίδια αναγνώριση για τα επιτεύγματά τους στον αθλητισμό.

#### 4. Αθλητική γιορτή «Η συμμετοχή της γυναίκας στον αθλητισμό»

Διοργανώστε μία εκδήλωση στο σχολείο σας με θέμα: «Η συμμετοχή της γυναίκας στον αθλητισμό». Δημιουργήστε ομάδες και παρουσιάστε την εργασία σας στην τάξη σας ή και σε άλλες τάξεις του σχολείου.

**Ομάδα 1:** Βρείτε πληροφορίες στο διαδίκτυο για τη συμμετοχή των γυναικών στους Ολυμπιακούς Αγώνες και ετοιμάστε μια παρουσίαση.

**Ομάδα 2:** Αναζητήστε πληροφορίες για κάποια/ες από τις παρακάτω προτεινόμενες αθλήτριες και παρουσιάστε τις στην τάξη σας:

Gabriela Sabatini, αθλήτρια τένις από την Αργεντινή  
Tegla Loroupe, μαραθωνοδρόμος από την Κένυα  
Zahra Nemati, τοξοβόλος από το Ιράν  
Cathy Freeman, αθλήτρια του στίβου από την Αυστραλία  
Carina Vogt, αθλήτρια του αλπικού σκι από τη Γερμανία.



**Ομάδα 3:** Αναζητήστε πληροφορίες στο διαδίκτυο σχετικά με τον ρόλο των ΜΜΕ στο θέμα της συμμετοχής και της προβολής των γυναικών στον αθλητισμό και ετοιμάστε μία παρουσίαση.

**Όλες οι ομάδες:** Σε αυτή την εκδήλωση μπορείτε να συμμετέχετε, στα ίδια αθλήματα, αγόρια και κορίτσια. Μετά, γράψτε ένα μήνυμα που θα δηλώνει ότι κορίτσια και αγόρια μπορούν να συμμετέχουν στα ίδια αθλήματα και αναρτήστε το στην τάξη (ή αλλού).

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



## Γλωσσάρι

**Γκόλμπολ:** Παραολυμπιακό άθλημα για τυφλούς αθλητές και αθλητές με μειωμένη όραση.

**Μπότσια:** Παραολυμπιακό άθλημα για αθλητές με εγκεφαλική ή κινητική αναπηρία.

**Παραολυμπιακοί Αγώνες:** Ολυμπιακοί Αγώνες για άτομα με αναπηρίες.

**Πετοσφαίριση καθιστών:** Βόλει καθιστών για αθλητές με κινητικές αναπηρίες. Οι αθλητές αγωνίζονται καθιστοί, το γήπεδο είναι μικρότερο και το φιλέ τοποθετείται σε χαμηλότερο ύψος.

**Πόλο (υδατοσφαίριση):** Ολυμπιακό άθλημα που διεξάγεται σε πισίνα με δύο ομάδες. Νικήτρια η ομάδα που πετυχαίνει τα περισσότερα τέρματα.

**Ρυθμική γυμναστική:** Ατομικό ή ομαδικό άθλημα που συνδυάζει χορό και μουσική. Στο ατομικό, η αθλήτρια εκτελεί χορογραφία και χειρίζεται κορίνες, στεφάνι, μπάλα ή κορδέλα. Στο ομαδικό, εκτός από τα παραπάνω, οι αθλήτριες μπορούν να χρησιμοποιήσουν και σχοινάκια.

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

**Σκέιτμπορντ (τροχοσανίδα):** Σανίδα με τέσσερις μικρές ρόδες. Χρησιμοποιείται στο σκέιτμπορντινγκ (skateboarding), ένα μοντέρνο άθλημα επιδεξιότητας (φιγούρες).

**Τροποποιημένο παιχνίδι:** Παιχνίδι με αλλαγές/τροποποιήσεις στους κανονισμούς.



*Σκάνναρε, αν θέλεις, το QR code, πάτησε όποια λέξη επιθυμείς και δες τον ορισμό της.*

## Βιβλιογραφία

- Belka, D. (1994). *Teaching Children Games: Becoming a Master Teacher*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Γεροδήμος, Β., Πέρκος, Σ., Τσιμέας, Π, Κρομμύδας Χ., Καρατράντου, Κ., & Ιωακειμίδης, Π. (2020). Η διδασκαλία της καλαθοσφαίρισης. Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη.
- Γούργουλης, Β. (2019). *Κολύμβηση: Ανάλυση και διδασκαλία της τεχνικής*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Carpentier, F. & Lefevre J. P. (2006). The modern Olympic Movement, women's sport and the social order during the inter – war period. *The international Journal of the History of Sport*, 23(7), 1112-1127.
- Δέρρη, Β., Εμμανουηλίδου, Κ., & Βασιλειάδου, Ο. (2014). *Το Νέο Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό, Οδηγός για τον Εκπαιδευτικό*. Αθήνα: Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής. Διαθέσιμο στο: <http://repository.edulll.gr/edulll/handle/10795/1892>
- 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.
- Donnnelly, F. C., Mueller, S.S., & Gallahue, D.L. (2019). *Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για όλα τα παιδιά: Από τη θεωρία στην Πράξη (2η έκδ.)*. (Επιστ. Επιμ. Χ. Τζορμπατζούδης & Χ. Ευαγγελινού). Θεσσαλονίκη: University Studio Press A.E.
- Ζέτου, Ε. (2018). *Το βόλειμπολ στο δημοτικό σχολείο, Εγχειρίδιο καθηγητών φυσικής αγωγής*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Gallahue, D.L. (2002). *Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα Σημερινά Παιδιά (1η έκδ.)*. (Χ. Ευαγγελινού, & Α. Παππά, Μετ./Επιμ.) Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- International Olympic Committee (2023). *The Fundamentals of Olympic Values Education: A Sports-Based Programme*. Διαθέσιμο στο: <https://stillmed.olympics.com/media/Documents/Beyond-the-Games/Education/OVER/Toolkit/2023/OVER-Fundamentals-2023.pdf>
- Θεοδωράκης, Ι. κ.ά. (2005). *Εφαρμογή προγραμμάτων που προωθούν την ισότητα στην κοινωνία-Καλλιπάτειρα. Τετράδιο δραστηριοτήτων μαθητών Δ, Ε, ΣΤ*. ΥΠ.Ε.Π.Θ.
- Κιουμουρτζόγλου, Ε., & Γούδας, Μ. (2003). *Το μπάσκετ πέρα από τα βασικά και συστήματα*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Κολοβελώνης, Α., & Γούδας, Μ. (2015). *Διδάσκοντας Αθλητικές δεξιότητες στα παιδιά*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Μασσού, Φ., & Κούκου, Π. (2014). *Οι βασικές κινητικές δεξιότητες στο Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Σχολείο*. Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού - Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.

- Mitchell, S.A., & Walton-Fosette, J.L. (2022). *Τα ουσιώδη στη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής: Πρόγραμμα Σπουδών, Διδασκαλία και Αξιολόγηση* (2η έκδ.). (Επιστ. Επιμ. Β. Δέρρη). Αθήνα: Παρισιάνου.
- Πολυμένου, Κ., Καραδήμου, Κ., & Πολλάτου, Ε. (2012). *Ρυθμικές Ασκήσεις στη Φυσική Αγωγή*. Αθήνα: Πατάκης
- Πραντσιδης, Γ. (2004). *Ο χορός στην Ελληνική Παράδοση και η διδασκαλία του*. Αιγίνιο: Εκδοτική Αιγινίου.
- Σκιαδάς Ε. (2004). *Νεώτερη Ελληνική Ολυμπιακή Ιστορία 1894-2004*. Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή, Αθήνα.
- Schultz, J. (2014). Going the Distance: The Road to the 1984 Olympic Women's Marathon. *The International Journal of the History of Sport*, 32(1), 72-88.
- Τσίτσκαραης, Γ., Χατζηθανασίου, Π., Λέφας, Α., & Γαλαζούλας, Χ. (2012). *Basketball Τεχνική Κανόνες*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.

## Δικτυογραφία

- Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης: <https://www.basket.gr/>
- Διεθνής Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης: <https://www.fiba.basketball/>
- Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης: <https://www.volleyball.gr/>
- Διεθνής Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης: <https://www.fivb.com/>
- Ελληνική Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου: <https://www.epo.gr/>
- Διεθνής Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου: <https://www.fifa.com/>
- Ελληνική Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης: <https://www.handball.org.gr/>
- Διεθνής Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης: <https://www.ihf.info/>
- Καλλιπάτειρα: <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%B9%CF%80%CE%AC%CF%84%CE%B5%CE%B9%CF%81%CE%B1>
- Σταμάτα Ρεβίθη: [https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CF%84%CE%B1%CE%BC%CE%AC%CF%84%CE%B1\\_%CE%A1%CE%B5%CE%B2%CE%AF%CE%B8%CE%B7](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CF%84%CE%B1%CE%BC%CE%AC%CF%84%CE%B1_%CE%A1%CE%B5%CE%B2%CE%AF%CE%B8%CE%B7)





