**ΕΞΕΤΑΣΤΕΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΧ.ΕΤΟΣ 2013-14**

**Α΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ΟΜΑΔΙΚΑ** | **ΑΤΟΜΙΚΑ** |
| **ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ Α΄ ΤΑΞΗ**1. ΠΑΣΑ ΜΕ ΔΑΚΤΥΛΑ
2. ΠΑΣΑ ΜΕ ΠΗΧΕΙΣ
3. ΒΟΛΗ ΑΠΟ ΚΑΤΩ
 | **ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗ Α΄ ΤΑΞΗ**1. ΣΕΡΒΙΣ ΓΙΑ ΑΠΛΟ
2. ΝΕΤ ΝΤΡΟΠ
3. ΛΙΦΤ
 |
| **ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ Β΄ ΤΑΞΗ**1. ΠΑΣΑ ΜΕ ΔΑΚΤΥΛΑ
2. ΠΑΣΑ ΜΕ ΠΗΧΕΙΣ
3. ΒΟΛΗ ΑΠΟ ΠΑΝΩ
 | **ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗ Β΄ ΤΑΞΗ**1. ΣΕΡΒΙΣ ΓΙΑ ΔΙΠΛΟ
2. ΝΕΤ ΝΤΡΟΠ
3. ΚΙΛΛ
 |
| **ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ Γ΄ ΤΑΞΗ ( 1 ΑΠΟ ΤΑ 3)**1. ΠΑΣΑ ΜΕ ΔΑΚΤΥΛΑ
2. ΠΑΣΑ ΜΕ ΠΗΧΕΙΣ
3. ΒΟΛΗ ΑΠΟ ΠΑΝΩ
 | **ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗ Γ΄ ΤΑΞΗ (1 ΑΠΟ ΤΑ 3)**1. ΣΕΡΒΙΣ ΓΙΑ ΔΙΠΛΟ
2. ΝΕΤ ΝΤΡΟΠ
3. ΚΙΛΛ
 |
| **ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ Α΄ ΤΑΞΗ**1. ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΒΟΛΗ
2. ΜΠΑΣΙΜΟ
3. ΝΤΡΙΜΠΛΑ ΚΑΙ ΠΙΒΟΤ
 | **ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ Α΄ ΤΑΞΗ**1. ΦΛΑΤ ΣΕΡΒΙΣ
2. ΦΟΡΧΑΝΤ
3. ΜΠΑΚΧΑΝΤ
 |
| **ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ Β΄ ΤΑΞΗ**1. ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΒΟΛΗ
2. ΜΠΑΣΙΜΟ
3. ΤΖΑΜΠ-ΣΟΥΤ
 | **ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ Β΄ ΤΑΞΗ**1. ΤΟΠΣΠΙΝ ΣΕΡΒΙΣ
2. ΦΟΡΧΑΝΤ Ή ΜΠΑΚΧΑΝΤ
3. ΒΟΛΕ
 |
| **ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ Γ΄ ΤΑΞΗ ( 1 ΑΠΟ ΤΑ 3)**1. ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΒΟΛΗ
2. ΜΠΑΣΙΜΟ
3. ΤΖΑΜΠ-ΣΟΥΤ
 | **ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ Γ΄ ΤΑΞΗ (1 ΑΠΟ ΤΑ 3)**1. ΤΟΠΣΠΙΝ ΣΕΡΒΙΣ
2. ΦΟΡΧΑΝΤ Ή ΜΠΑΚΧΑΝΤ
3. ΒΟΛΕ
 |
| **ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ Α΄ ΤΑΞΗ**1. ΚΟΝΤΡΟΛ ΜΠΑΛΑΣ (ΜΕΣΑ-ΕΞΩ ΠΟΔΙ)
2. ΚΕΦΑΛΙΑ ΣΕ ΣΤΑΣΗ
3. ΣΚΑΦΤΟ ΣΟΥΤ
 | **ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ Α΄ ΤΑΞΗ**1. ΚΟΝΤΡΑ/ΦΟΡΧΑΝΤ ΣΕΡΒΙΣ
2. ΣΕΡΒΙΣ ΧΩΡΙΣ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ
3. ΚΟΝΤΡΑ ΡΕΒΕΡ
 |
| **ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ Β΄ ΤΑΞΗ**1. ΚΟΝΤΡΟΛ ΜΠΑΛΑΣ ΜΕ ΣΩΜΑ
2. ΚΕΦΑΛΙΑ ΣΕ ΚΙΝΗΣΗ
3. ΣΚΑΦΤΟ ΣΟΥΤ
 | **ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ Β΄ ΤΑΞΗ**1. ΣΕΡΒΙΣ ΜΕ ΠΙΣΩ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ
2. ΣΕΡΒΙΣ ΜΠΑΚΧΑΝΤ
3. ΒΟΛΕ
 |
| **ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ Γ΄ ΤΑΞΗ ( 1 ΑΠΟ ΤΑ 3)**1. ΚΟΝΤΡΟΛ ΜΠΑΛΑΣ ΜΕ ΣΩΜΑ
2. ΚΕΦΑΛΙΑ ΣΕ ΚΙΝΗΣΗ
3. ΣΚΑΦΤΟ ΣΟΥΤ
 | **ΕΠ.ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ Γ΄ ΤΑΞΗ( 1 ΑΠΟ ΤΑ 3)**1. ΤΟΠΣΠΙΝ ΣΕΡΒΙΣ
2. ΦΟΡΧΑΝΤ Ή ΜΠΑΚΧΑΝΤ
3. ΒΟΛΕ
 |
| **ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ & ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (3 ΧΟΡΟΙ )**1. ΜΑΚΕΛΑΡΙΚΟΣ/ΧΑΣΑΠΟΣΕΡΒΙΚΟ
2. ΚΑΛΑΜΑΤΙΑΝΟΣ
3. ΧΟΡΟΣ ΣΤΑ ΤΡΙΑ
4. ΤΣΑΜΙΚΟΣ
5. ΠΕΝΤΟΖΑΛΗΣ
6. ΣΥΡΤΑΚΙ /ΧΑΣΑΠΙΚΟ
7. ΤΑΓΚΟ
8. ΒΑΛΣ
9. ΦΟΞΤΡΟΤ
 | **ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ & ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ ΒΑΡΗ/ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ/ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ** **(3 ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ)**1. ΒΑΣΙΚΑ ΒΗΜΑΤΑ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ
2. ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ
3. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΑΝΩ & ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ
4. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΟΡΜΟΥ
5. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΦΡΑΓΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ
 |