

ΕΞΕΤΑΣΤΕΑ ΥΛΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΤΑΞΗ: Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

1. Πετοσφαίριση

Πάσα με τα δάκτυλα.

Πάσα με τους πήχεις.

Βολή "σέρβις" από κάτω.

Βολή "σέρβις" από πάνω, τύπου τένις.

Στοιχειώδεις κανονισμοί.

2. Καλαθοσφαίριση

Είδη πάσας: πάσα από το στήθος, σκαστή, υψηλή, "πάνω από το κεφάλι", εξ επαφής "χέρι-χέρι", μακρινή "με ένα χέρι".

Ντρίπλα: "επιτόπια και προχωρητική".

Σταμάτημα μετά από ντρίπλα "με πήδημα, με δίχρονο βηματισμό"

Σουτ από στάση: "ελεύθερη βολή"

Σουτ με κίνηση: "δίχρονος βηματισμός και σουτ".

Στοιχειώδεις κανονισμοί.

3. Ποδόσφαιρο

Είδη πάσας: Με το εσωτερικό του ποδιού, με το εξωτερικό του ποδιού, με το μετατόριστο "κουντεπιέ" κ.ά.

Είδη υποδοχής "σταμάτημα" της μπάλας: Με το πέλμα, με το εσωτερικό του ποδιού και της κνήμης, με το μηρό κλπ.

Πρώθηση και έλεγχος της μπάλας "κοντρόλ" ευθύγραμμη μετακίνηση με την μπάλα

Ντρίπλα: "Μετακίνηση της μπάλας με ελιγμούς".

Σουτ: με το εσωτερικό μέρος του ποδιού, το εξωτερικό "κουντεπιέ".

Στοιχειώδεις κανονισμοί.

4. Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί

α) Μακελάρικος (Γρήγορος χασάπικος).

β) Συρτός –καλαματιανός.

ΤΑΞΗ: Γ΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

1. Πετοσφαίριση

Πάσα με τα δάκτυλα.

Πάσα με τους πήχεις.

Βολή "σέρβις" από πάνω, τύπου τένις.

Καρφί: "βήματα φοράς, αναπήδηση, χτύπημα μπάλας."

Μπλοκ: "αναπήδηση επιτόπου και μεπλάγια βήματα".

Θέσεις παικτών στο γήπεδο με δύο πασαδόρους "σύστημα 4-2".

Τοποθέτηση παικτών στο γήπεδο: Όταν η ομάδα υποδέχεται τη μπάλα από σέρβις.

Στοιχειώδεις κανονισμοί.

2. Καλαθοσφαίριση

Είδη πάσας: πάσα από το στήθος, σκαστή, υψηλή, "πάνω από το κεφάλι", εξ επαφής "χέρι-χέρι", μακρινή "με ένα χέρι".

Ντρίπλα: "επιτόπια και προχωρητική".

Σταμάτημα μετά από ντρίπλα "με πήδημα, με δίχρονο βηματισμό"

Σουτ με κίνηση: "δίχρονος βηματισμός και σουτ".

Σουτ με άλμα.

Απλές μορφές άμυνας ζώνης "2-3, 3-2, 2-1-2" και "μαν του μαν".

Απλές μορφές επίθεσης και αιφνιδιασμού "θέσεις και μετακινήσεις παικτών.

Στοιχειώδεις κανονισμοί.

3. Χειροσφαίριση

Είδη πάσας: βασική, πάσα πάνω από το κεφάλι, πλάγια περιστροφική, σκαστή κλπ. Από στάση και κίνηση με ένα δύο και τρία βήματα

Ντρίπλα: συνδυασμός ντρίπλας, βημάτων και πάσας.

Είδη σουτ: βασικό, "ρίψη πάνω από το κεφάλι", χαμηλό "ρίψη χαμηλότερη από το ισχίο", με άλμα "με ένα, δύο, τρία βήματα και από ντρίπλα"

Απλές μορφές άμυνας "θέσεις και μετακινήσεις παικτών".

Απλές μορφές επίθεσης "θέσεις και μετακινήσεις παικτών".

Στοιχειώδεις κανονισμοί.

4. Ποδόσφαιρο

Είδη πάσας: Με το εσωτερικό του ποδιού, με το εξωτερικό του ποδιού, με το μετατάρσιο "κουντεπιέ" κ.ά.

Είδη υποδοχής "σταμάτημα" της μπάλας: Με το πέλμα, με το εσωτερικό του ποδιού και της κνήμης, με το μηρό κλπ.

Προώθηση και έλεγχος της μπάλας "κοντρόλ" ευθύγραμμη μετακίνηση με την μπάλα

Ντρίπλα: "Μετακίνηση της μπάλας με ελιγμούς".

Κεφαλιά: απλή κεφαλιά με το μέτωπο.

Σουτ: με το εσωτερικό μέρος του ποδιού, το εξωτερικό "κουντεπιέ".

Αράουτ: επαναφορά της μπάλας από τα πλάγια.

Είδη λαβών του τερματοφύλακα.

Στοιχειώδεις κανονισμοί.

5. Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί

A) Πεντοζάλης.

B)Τικ Μονό.