

ΕΤΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ				Τάξη Α΄ γυμνάσιο Κυρίων 2016 - 2017			
1ο ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ				2ο ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ			
ημερομ.	ημέρα	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ		ημερομ.	ημέρα	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	
		Γνωριμία				Χορός	χασαποσέρβικος
		Φ.Κ.	Γενική εκγύμναση			Ποδόσφ.	ντρίπλα
		Στίβος	Αντοχή T1	ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ			
		Βόλεϊ	πάσα με δάκτυλα			Χορός	ομάλ, ζωναράδικος
		Φ.Κ.	aerobics			Ποδόσφ.	κεφαλιά
		Βόλεϊ	πάσα με δάκτυλα			Χορός	καλαματιανός
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ						Ποδόσφ.	σουτ
		Βόλεϊ	πάσα με πήχεις			Χορός	καλαματιανός
		Στίβος	εκκινήσεις με βατήρα			Ποδόσφ.	σουτ
		Στίβος	σκυταλοδρομία 4X100			Χορός	τικ
		Βόλεϊ	σερβίς από κάτω			Ποδόσφ.	παιχνίδι
		Βόλεϊ	σερβίς από πάνω	ΜΑΡΤΙΟΣ			
		Φ.Κ.	κυκλική γύμναση			Μπάσκετ	Στάση παίκτη - μετακινήσεις.
		Βόλεϊ	σερβίς από πάνω			Μπάσκετ	πάσες: στήθους, ψηλή, σκαστή
		Βόλεϊ	καρφί προασκήσεις			Στίβος	άλμα εις ύψος
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ						Μπάσκετ	πίβος και σταματήματα
		Στίβος	αγώνες δρόμου 60 μ.			Στίβος	άλμα σε μήκος
		Βόλεϊ	καρφί προασκήσεις			Μπάσκετ	ντρίπλες: διστακτική, σταυρωτή
		Στίβος	Δύναμη χεριών			Στίβος	άλμα τριπλούν
		Βόλεϊ	καρφί			Μπάσκετ	ντρίπλες: διστακτική, σταυρωτή
		Βόλεϊ	παιχνίδι 6-1			Στίβος	σφαιροβολία
		Στίβος	Κυκλική Γύμναση	ΑΠΡΙΛΙΟΣ			
		Ποδόσφ.	πάσα			Μπάσκετ	σουτ
		Ενόργανη	κυβίστηση			Στίβος	εμπόδια, τεχνική περάσματος
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ						Μπάσκετ	μπάσιμο (lay up)
		Ποδόσφ.	υποδοχή της μπάλας			Στίβος	δισκοβολία
		Ενόργανη	ανακυβίστηση	ΜΑΪΟΣ			
		Ποδόσφ.	κοντρόλ με στήθος			Μπάσκετ	μπάσιμο (lay up)
		Ενόργανη	κατακόρυφος			Στίβος	ακοντισμός
		Ποδόσφ.	προώθηση της μπάλας			Μπάσκετ	τζαμπ σουτ
		Ενόργανη	κατακόρυφος			Μπάσκετ	άμυνα 1X1
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ						Εξέταση	χασαποσέρβικος, καλαματιανός
		Ποδόσφ.	ντρίπλα			Εξέταση	ντρίπλες, μπάσιμο
		Ενόργανη	τροχός			Εξέταση	φυσικές ικανότητες
		Εξέταση	δάκτυλα - μανσέτες				
		Εξέταση	κυβίστηση, κατακόρυφος				

Ιωαννίδης Ιωάννης

ΕΤΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ				Τάξη Β΄		γυμνάσιο Κυρίων 2016 - 2017	
1ο ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ				2ο ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ			
ημερομ.	ημέρα	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ		ημερομ.	ημέρα	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	
		Γνωριμία				Χορός	χασαπποσέρβικος-ομαλ, κλπ
		Φ.Κ.	Γενική εκγύμναση			Ποδόσφ.	παιχνίδι
		Στίβος	Αντοχή T1	ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ			
		Βόλει	πάσα με δάκτυλα			Χορός	καλαματιανός
		Φ.Κ.	aerobics			Ποδόσφ.	παιχνίδι
		Βόλει	πάσα με πτήχεις			Χορός	τικ
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ						Ποδόσφ.	παιχνίδι
		Βόλει	σερβίς από κάτω			Χορός	συρτάκι
		Στίβος	εκκινήσεις με βατήρα			χάντμπωλ	πάσες
		Βόλει	σερβίς από πάνω			Χορός	συρτάκι
		Στίβος	σκυταλοδρομία 4X100			χάντμπωλ	σουτ
		Βόλει	σερβίς-υποδ. πρώτη πάσα	ΜΑΡΤΙΟΣ			
		Φ.Κ.	κυκλική γύμναση			Μπάσκετ	Στάση παίκτη - μετακινήσεις.
		Βόλει	καρφί προασκήσεις			Μπάσκετ	πάσες: στήθους, ψηλή, σκαστή
		Βόλει	καρφί προασκήσεις			Στίβος	άλμα εις ύψος
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ						Μπάσκετ	πίβος και σταματήματα
		Στίβος	αγώνες δρόμου 60 μ.			Στίβος	άλμα σε μήκος
		Βόλει	καρφί			Μπάσκετ	ντρίπλα: reverse
		Στίβος	Δύναμη χεριών			Στίβος	άλμα τριπλούν
		Βόλει	μπλοκ			Μπάσκετ	ντρίπλα: reverse
		Βόλει	παιχνίδι 4-2			Στίβος	σφαιροβολία
		Στίβος	Κυκλική Γύμναση	ΑΠΡΙΛΙΟΣ			
		Ποδόσφ.	πάσα-κοντρόλ			Μπάσκετ	σουτ
		Ενόργανη	κυβίστηση-ανακυβίστηση			Στίβος	εμπόδια, τεχνική περάσματος
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ						Μπάσκετ	μπάσιμο (lay up)
		Ποδόσφ.	ντρίπλα			Στίβος	δισκοβολία
		Ενόργανη	κατακόρυφος	ΜΑΪΟΣ			
		Ποδόσφ.	ντρίπλα			Μπάσκετ	μπάσιμο (lay up)
		Ενόργανη	κατακόρυφος σε τοίχο			Στίβος	ακοντισμός
		Ποδόσφ.	αράουτ-κεφαλιά			Μπάσκετ	τζαμπ σουτ και μπλοκ άουτ
		Ενόργανη	τροχός			Μπάσκετ	άμυνα 1X1
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ						Εξέταση	χορός συρτάκι + φυσ. Ικανότητες
		Ποδόσφ.	σουτ-πέναλτι			Εξέταση	ντρίπλα: reverse
		Ενόργανη	πληνθίο	Ιωαννίδης Ιωάννης			
		Εξέταση	σερβίς-υποδ. πρώτη πάσα				
		Εξέταση	κατακόρυφος σε τοίχο				

ΕΤΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ				Τάξη Γ΄ γυμνάσιο Κυρίων 2016 - 2017			
1ο ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ				2ο ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ			
ημερομ.	ημέρα	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ		ημερομ.	ημέρα	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	
		Γνωριμία				Χορός	χασαποσέρβ, ομαλ, καλαματιανός
		Φ.Κ.	Γενική εκγύμναση			χάντμπωλ	πάσες + κανονισμοί
		Στίβος	Αντοχή T1			ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ	
		Βόλεϊ	δάκτυλα, μανσέτες			Χορός	τικ, κότσαρι
		Φ.Κ.	aerobics			χάντμπωλ	σουτ - πέναλτι
		Βόλεϊ	σερβίς από κάτω και πάνω			Χορός	συρτάκι
		ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ				χάντμπωλ	σουτ με βηματισμό (μπάσιμο)
		Βόλεϊ	σερβίς-υποδ. πρώτη πάσα			Χορός	συρτάκι
		Στίβος	εκκινήσεις με βατήρα			χάντμπωλ	άμυνα ζώνης
		Βόλεϊ	καρφί προασκήσεις			Χορός	latin
		Στίβος	σκυταλοδρομία 4X100			χάντμπωλ	παιχνίδι
		Βόλεϊ	καρφί προασκήσεις			ΜΑΡΤΙΟΣ	
		Φ.Κ.	κυκλική γύμναση			Μπάσκετ	πάσες, μετακινήσεις, πίβοτ κλπ
		Βόλεϊ	καρφί			Μπάσκετ	ντρίπλες επανάληψη
		Βόλεϊ	καρφί- μπλοκ			Στίβος	άλμα εις ύψος
		ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ				Μπάσκετ	ντρίπλες: νωτιαία
		Στίβος	αγώνες δρόμου 60 μ.			Στίβος	άλμα σε μήκος
		Βόλεϊ	παιχνίδι 4-2			Μπάσκετ	ντρίπλες: νωτιαία
		Στίβος	Δύναμη χεριών			Στίβος	άλμα τριπλούν
		Βόλεϊ	παιχνίδι 4-2			Μπάσκετ	σουτ, μπάσιμο (lay up)
		Βόλεϊ	παιχνίδι 4-2			Στίβος	σφαιροβολία
		Στίβος	Κυκλική Γύμναση			ΑΠΡΙΛΙΟΣ	
		Ποδόσφ.	πάσα-κοντρόλ			Μπάσκετ	ζογκλερισμοί
		Ενόργανη	κυβίστηση-ανακυβίστηση			Στίβος	εμπόδια, τεχνική περάσματος
		ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ				Μπάσκετ	τζαμπ σουτ και μπλοκ άουτ
		Ποδόσφ.	ντρίπλα			Στίβος	δισκοβολία
		Ενόργανη	κατακόρυφος			ΜΑΪΟΣ	
		Ποδόσφ.	ντρίπλα			Μπάσκετ	σκλην (pick and roll)
		Ενόργανη	κατακόρυφος σε τοίχο			Στίβος	ακοντισμός
		Ποδόσφ.	αράουτ-κεφαλιά			Μπάσκετ	άμυνα 1X1
		Ενόργανη	τροχός			Μπάσκετ	άμυνα ζώνης
		ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ				Εξέταση	χορός συρτάκι + φυσ. Ικανότητες
		Ποδόσφ.	σουτ-πέναλτι			Εξέταση	ντρίπλες reverse και νωτιαία
		Ενόργανη	πληνθίο				Ιωαννίδης Ιωάννης
		Εξέταση	σερβίς-υποδ. πρώτη πάσα				
		Εξέταση	κατακόρυφος σε τοίχο				