

1ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ "ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟΝ ΤΡΑΠΕΖΟΥΝΤΟΣ" ΔΙΔΑΣΚΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΛΑΝΤΖΟΥΡΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ
ΕΤΗΣΙΟΣ/ΜΗΝΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΘΕΜΑΤΩΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ Γ ΤΑΞΗΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΜΗΝΑΣ	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΛΙΔΑ	ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ - ΜΑΘΑΙΝΩ ΓΙΑ:
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	Αντοχή		53	Τεχνική αγωνίσματος
	Πετοσφαίριση (volleyball) - Γενικοί κανονισμοί		38-40	Επαφή με το άθλημα
	Πετοσφαίριση (volleyball) - Πάσα Δάκτυλα		40	Τεχνική αθλήματος
	Πετοσφαίριση (volleyball) - Πάσα Μανσέτα		40	Τεχνική αθλήματος
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	Πετοσφαίριση (volleyball) - Σερβίς (πάνω)		42	Τεχνική αθλήματος
	Πετοσφαίριση (volleyball) - Επίθεση (καρφί)		41	Τεχνική αθλήματος
	Πετοσφαίριση (volleyball) - Αμυνα Επίθεση			Τεχνική αθλήματος
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	Πετοσφαίριση (volleyball) - Μπλόκ		42-43	Τεχνική αθλήματος
	Πετοσφαίριση (volleyball) - Πτώσεις		43	Τεχνική αθλήματος
	Πετοσφαίριση (volleyball) - Σύστημα 6-0 Παιχνίδι			Ομαδική τακτική
	Πετοσφαίριση (volleyball) - Σύστημα 4-2 Παιχνίδι			Ομαδική τακτική
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ	Πετοσφαίριση (volleyball) - Παιχνίδια μικρού γηπέδου			Ομαδική τακτική
	Αλμα εις μήκος		53-54	Τεχνική αγωνίσματος
	Αλμα τριπλούν		54	Τεχνική αγωνίσματος
	Αλμα εις ύψος (ψαλιδάκι)		54-55	Τεχνική αγωνίσματος
	Κάπνισμα	3.6	82-83	Ενημέρωση - προβληματισμός
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	Αντισφαίριση (tennis) - Λαβή ρακέτας, ντράιβ			Επαφή με το άθλημα - Τεχνική αθλήματος
	Αντισφαίριση (tennis) - Λαβή ρακέτας, ντράιβ - ρεβέρ			Τεχνική αθλήματος
	Αντισφαίριση (tennis) - Λαβή ρακέτας, σερβίς			Τεχνική αθλήματος
	Αντισφαίριση (tennis) - Λαβή ρακέτας, καρφί - όλα τα κτυπήματα			Τεχνική αθλήματος
	Καλαθοσφαίριση (basketball) - Γενικοί κανονισμοί		30-32	Επαφή με το άθλημα
	Καλαθοσφαίριση (basketball) - Στάσεις πάσες		33	Τεχνική αθλήματος
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ	Καλαθοσφαίριση (basketball) - Σχήμα 8 (figure 8)			Τεχνική αθλήματος
	Καλαθοσφαίριση (basketball) - Τρίπλα		34	Τεχνική αθλήματος
	Καλαθοσφαίριση (basketball) - Σούτ βολής		35	Τεχνική αθλήματος
	Καλαθοσφαίριση (basketball) - Τζάμπ Σούτ			Τεχνική αθλήματος
	Καλαθοσφαίριση (basketball) - Μπάσιμο		36	Τεχνική αθλήματος
ΜΑΡΤΙΟΣ	Καλαθοσφαίριση (basketball) - Ριμπάουντ - αιφνιδιασμός Παιχνίδι			Τεχνική αθλήματος, Ομαδική τακτική
	Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί - Γενικά		68-71	Ιστορικότητα, σημασία
	Καλαματιανός - Συρτός			Μαθαίνω τον χορό
	Κλέφτικος			Μαθαίνω τον χορό
	Συρτός μακεδονικός			Μαθαίνω τον χορό
	Τικ διπλό			Μαθαίνω τον χορό
	Ομάλ Τραπεζούντος			Μαθαίνω τον χορό
	Χασαποσέρβικο			Μαθαίνω τον χορό
	Χασάπικο			Μαθαίνω τον χορό
Βάλς			Μαθαίνω τον χορό	
ΑΠΡΙΛΙΟΣ	Καλαθοσφαίριση (basketball) - Προσοπίσεις			Τεχνική αθλήματος
	Καλαθοσφαίριση (basketball) - Σκρίν - Αποφυγή			Τεχνική αθλήματος
	Καλαθοσφαίριση (basketball) - Αμυνα μαν του μαν Παιχνίδι			Ομαδική τακτική
	Καλαθοσφαίριση (basketball) - Αμυνες Ζώνης 2-3, 3-2, 2-1-2 Παιχνίδι			Ομαδική τακτική
	Κλασικός Αθλητισμός (στίβος) - Γενικά		50-52	Επαφή με τα αγωνίσματα
	Ταχύτητες		52-53	Τεχνική αγωνίσματος
	Σκυτάλες			Τεχνική αγωνίσματος
	Σφαιροβολία		56	Τεχνική αγωνίσματος
	Βία στα γήπεδα - αθλητική συμπεριφορά, fair play	5.3, 5.10	131-141	Ποιοι οι λόγοι, εκμετάλλευση οπαδών
Φαρμακοδιέγερση - ντόπινγκ	5.1	127-130	Γιατί συμβαίνει - κίνδυνοι για την ζωή	
ΜΑΙΟΣ	Χειροσφαίριση (handball) - Γενικοί κανονισμοί		44-47	Επαφή με το άθλημα
	Χειροσφαίριση (handball) - Μεταβίβαση (πάσες) - υποδοχή		47	Τεχνική αθλήματος
	Χειροσφαίριση (handball) - Τρίπλα		48	Τεχνική αθλήματος
	Χειροσφαίριση (handball) - Σούτ - Τερματοφύλακας		48	Τεχνική αθλήματος
	Χειροσφαίριση (handball) - Επίθεση - Αμυνα Παιχνίδι			Ομαδική τακτική
	Ποδόσφαιρο (football) - Γενικοί κανονισμοί		24-27	Επαφή με το άθλημα
	Ποδόσφαιρο (football) - Μεταβίβαση (πάσα) υποδοχή		27-28	Τεχνική αθλήματος
	Ποδόσφαιρο (football) - Ελεγχος (τρίπλα)		28	Τεχνική αθλήματος
	Ποδόσφαιρο (football) - Σούτ - Λαβή Τερματοφύλακα		29	Τεχνική αθλήματος
Ποδόσφαιρο (football) - Παιχνίδι με διαφορετικούς κανόνες		29	Ομαδική τακτική	

ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΛΙΔΑ	ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ - ΜΑΘΑΙΝΩ ΓΙΑ:
Η ιστορία του Αθλητισμού		8-12	Πως ξεκίνησε
Αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες		13-17	Πως διεξάγονταν, τι συμβόλιζαν
Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες- Οργάνωση σύγχρονου Αθλητισμού		18-23	Τι συμβαίνει σήμερα
Η αξία της δια βίου άσκησης	3.1, 3.3	73-76	Τα οφέλη της άσκησης στην υγεία μου
Ψυχολογικά οφέλη	3.8, 3.9	84-85	Τα οφέλη της άσκησης στην προσωπικότητά μου
Άσκηση και στρές	3.14, 3.15	90-93	Χρήσιμες - πρακτικές συμβουλές
Βασικές αρχές εξάσκησης		100-101	Πως θα ασκηθώ μόνος - τι να έχω κατά νού
Καιρικές συνθήκες		98	Χρήσιμες - πρακτικές συμβουλές
Αθλητικό παπούτσι		99-100	Τι να προσέξω
Προθέρμανση - αποθεραπεία		102-105	Χρήσιμες συμβουλές
Αερόβια άσκηση και υγεία - Φυσική κατάσταση	3.4, 3.5	76-81	Τι συμβαίνει στο κορμί μου
Οδηγίες πριν την έναρξη ενός προγράμματος αερόβιας γύμνασης		104-108	Πως θα πετύχω καλύτερα - μετρήσιμα αποτελέσματα
Μεθοδοί βελτίωσης φυσικών ικανοτήτων - ασκούμει μόνος	4.1	94-96	Χρήσιμες - πρακτικές συμβουλές
Ορθοσωματική γυμναστική - ασκησιολόγιο - τραυματισμοί		116-122	Τι να προσέχω - χρήσιμες ασκήσεις
Άσκηση και παχυσαρκία	3.10, 3.12	87-89	Θερμίδες - φυσική δραστηριότητα
Αξιολόγηση Φυσικής κατάστασης		109-115	Πως γίνεται
Δημιουργία εκδηλώσεων - οργάνωση - ιδέες		142-145	Χρήσιμες - πρακτικές συμβουλές
Αθλητισμός ατόμων με αναπηρία - Παραολυμπιακοί αγώνες		123-126	Ενημέρωση
Βία στα γήπεδα - αθλητική συμπεριφορά, fair play	5.3, 5.10	131-141	Ποιοι οι λόγοι, εκμετάλευση οπαδών
Φαρμακοδιέγερση - ντόπινγκ	5.1	127-130	Γιατί συμβαίνει - κίνδυνοι για την ζωή
Κάπνισμα	3.6	82-83	Ενημέρωση - προβληματισμός