**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 |