

<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του</p>	<p>Τεχνική</p>	<p>Στάση παίκτη - μετακινήσεις. Είδη πάσας: πάσα από το στήθος, σκαστή, υψηλή, "πάνω από το κεφάλι" "εξ επαφής</p>
--	----------------	--

<p>αθλήματος</p> <p>Να αναπτύξουν τις φυσικές τους ικανότητες: ευκινησία, ευλυγισία, ταχύτητα, δύναμη και αντοχή.</p> <p>Να ενεργοποιήσουν τις κινητικές τους ικανότητες.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να αποκτήσουν εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους και να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες.</p> <p>Να ενεργοποιήσουν τις πνευματικές τους ικανότητες.</p> <p>Να αναπτύξουν τη φαντασία τους και την εφευρετικότητά τους.</p> <p>Να αναπτύξουν τη συγκέντρωση της προσοχής για τη βελτίωση της προσαρμοστικότητας</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Να γνωρίσουν τους κανονισμούς του μπάσκετ.</p> <p>Να κατανοήσουν τη σημασία και το ρόλο τους στην ομάδα</p>	<p>Κανονισμοί</p> <p>(13 ώρες)</p>	<p>"χέρι-χέρι" μακρινή "με ένα χέρι".</p> <p>Ντρίπλα: "επιτόπια και προχωρητική".</p> <p>Στρόβιλος "πίβοτ": στηθικός και νωτιαίος "με το δεξί και το αριστερό πόδι".</p> <p>Σταμάτημα μετά από ντρίπλα "με πήδημα, με δίχρονο βηματισμό"</p> <p>Σουτ από στάση: "ελεύθερη βολή"</p> <p>θέση ποδιών, κορμού, χεριών κλπ.</p> <p>Σουτ με κίνηση: "δίχρονος βηματισμός και σουτ".</p> <p>Εμπέδωση με παιχνίδι - στοιχειώδεις κανονισμοί.</p>
<p>A.3. Ποδόσφαιρο</p>		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του ποδοσφαίρου.</p> <p>Να καλλιεργήσουν το ταλέντο τους.</p> <p>Να αναπτύξουν τις φυσικές σωματικές ικανότητες: ταχύτητα ευκινησία, ευλυγισία, αντοχή, δύναμη.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να αναπτύξουν κριτική σκέψη απέναντι στα αρνητικά φαινόμενα του αθλητισμού, όπως είναι η βία, η χυδαιολογία και το ντόπινγκ</p> <p>Να διαμορφώσουν φιλαθλο πνεύμα.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν την ανάγκη ύπαρξης των κανονισμών για το παιχνίδι.</p> <p>Να αποδέχονται τις αποφάσεις των διαιτητών.</p> <p>Να κατανοήσουν την ευεργετική επίδραση της άσκησης στο σώμα και στο πνεύμα.</p>	<p>Τεχνική</p> <p>Κανονισμοί</p> <p>(13 ώρες)</p>	<p>Είδη πάσας: Με το εσωτερικό του ποδιού, με το εξωτερικό του ποδιού, με το μετατάρσιο "κουντεπιέ" κ.ά.</p> <p>Είδη υποδοχής "σταμάτημα" της μπάλας: Με το πέλμα, με το εσωτερικό του ποδιού και της κνήμης, με το μηρό κλπ.</p> <p>Πρώθηση και έλεγχος της μπάλας "κοντρόλ" ευθύγραμμη μετακίνηση με την μπάλα</p> <p>Ντρίπλα: "Μετακίνηση της μπάλας με ελιγμούς".</p> <p>Κεφαλιά: απλή κεφαλιά με το μέτωπο.</p> <p>Σουτ: με το εσωτερικό μέρος του ποδιού, το εξωτερικό "κουντεπιέ".</p> <p>Αράουτ: επαναφορά της μπάλας από τα πλάγια.</p> <p>Είδη λαβών του τερματοφύλακα: Όταν η μπάλα βρίσκεται ψηλά. Στο ύψος του κορμού. Χαμηλά κλπ.</p> <p>Εμπέδωση με παιχνίδι.</p>
<p>B. ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ</p>		
<p>B.1. Αγονίσματα στίβου</p>		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες δεξιότητες που απαιτούν τα αγωνίσματα του στίβου.</p> <p>Να αναπτύξουν κινητικές δραστηριότητες στο περιβάλλον.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να αναπτύξουν ψυχικές αρετές, όπως θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p>Να αγαπήσουν και να προστατεύουν το φυσικό περιβάλλον.</p> <p>Να αναπτύξουν ηθικές αρετές: όπως τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής των</p>	<p>Δρόμοι ταχύτητας</p> <p>Δρόμοι αντοχής</p> <p>Σκυταλοδρομία</p> <p>Άλμα σε μήκος</p> <p>Άλμα τριπλούν</p> <p>Άλμα σε ύψος</p> <p>Σφαιροβολία</p> <p>Ακοντισμός</p>	<p>Δρόμοι ταχύτητας:</p> <p>Βασική τεχνική διασκελισμού "τοποθέτηση ποδιού, κίνηση χεριών, ώθηση σκέλους, θέση κορμού, ρυθμός".</p> <p>Εκκίνηση από όρθια θέση και συσπειρωτική.</p> <p>Βασική τεχνική του διασκελισμού "τοποθέτηση ποδιού, κίνηση χεριών, θέση κορμού, ρυθμός δρόμου, αναπνοή".</p> <p>Εκκίνηση δρόμου αντοχής. Συνεχής δρόμος 2'-10' για εμπέδωση της τεχνικής του δρόμου.</p> <p>Σκυταλοδρομία:</p> <p>Απλή τεχνική μεταβίβασης της σκυτάλης με αλλαγή χεριού".</p> <p>Άλμα σε μήκος:</p> <p>Άλμα με συσπειρωτική τεχνική "φορά,</p>

<p>αγωνισμάτων του στίβου. Να γνωρίσουν την έννοια της προσπάθειας και του αγώνα. Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία του σώματος και του πνεύματος. Να κατανοήσουν τη σημασία και το ρόλο της διατροφής. Να αποκτήσουν γνώσεις για τις μορφές αθλητισμού ξεκινώντας από τα αρχαία χρόνια και φτάνοντας μέχρι και σήμερα. Να ανακαλύψουν το αθλητικό πρότυπο που τους ταιριάζει.</p>	<p>Φυσική κατάσταση (30 ώρες)</p>	<p>πάτημα, αιώρηση, προσγείωση". Άλμα τριπλούν. Βασική τεχνική του άλματος: "Ρυθμός δρόμου, πάτημα ρυθμός αναπηδήσεων, θέση κορμού" με περιορισμένη φορά (αγόρια- κορίτσια). Άλμα σε ύψος: Τεχνική άλματος σε σπλι "φαλίδι". Βασική τεχνική "Φλοπ". Σφαιροβολία: Βασική τεχνική ρίψης. Ρίψη με μετακίνηση. Ακοντισμός: Ρίψη μικρής μπάλας "τύπου τένις" χωρίς και με φορά με τη βασική τεχνική του ακοντισμού. Φυσική κατάσταση: Δραστηριότητες για την ανάπτυξη βασικών φυσικών ικανοτήτων "αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία, συναρμογή".</p>
---	--	---

Γ. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Γ.1. Ενόργανη γυμναστική

<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν πολύπλευρα τις κινητικές τους δεξιότητες και τα ταλέντα τους. <i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να καλλιεργήσουν ψυχικές αρετές όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Να αγωνίζονται τίμια και δίκαια και να αντιμετωπίζουν με σεβασμό το συμπαίκτη και τον αντίπαλο. <i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν το σώμα τους και τις δυνατότητές τους. Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν ότι ο αθλητισμός είναι τρόπος ζωής.</p>	<p>Ενόργανη Γυμναστική Ρυθμική γυμναστική (10 ώρες)</p>	<p>Ενόργανη Γυμναστική: Απλές κυβιστήσεις - ανακυβιστήσεις. Στηρίξεις απλές και κατακόρυφη Τροχός. Κυβίστηση σε πλινθίο ή απλά άλματα σε εφαλτήριο "με ή χωρίς βατήρα". Ρυθμική γυμναστική: Απλές κινήσεις με σχοινάκια, μπάλες, κορδέλες, στεφάνια "για κορίτσια".</p>
--	---	---

Δ. ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να γνωρίσουν το σώμα τους μέσω της κίνησης και του ρυθμού. <i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να χαρούν και να εκφραστούν δημιουργικά. <i>Γνωστικός τομέας</i> Να μνηθούν στο τραγούδι, στο ρυθμό, στη μελωδία και στην κίνηση του χορού. Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής παράδοσης του τόπου τους.</p>	<p>Πανελλήνιοι Τοπικοί (11 ώρες)</p>	<p>α) Μακελάρικος. (Γρήγορος χασάπικος). β) Συρτός –καλαματιανός. γ) Ένας τοπικός. Να βρουν και να παρουσιάσουν πληροφορίες για τους συγκεκριμένους χορούς. (Περιοχή που τους συναντάμε, αν χορεύονται από άντρες ή γυναίκες, λαβή των χεριών κ.ά.).</p>
--	--	---

Ε. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Κολύμβηση όπου υπάρχουν οι δυνατότητες.

Σύνολο ωρών: 90

ΤΑΞΗ: Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

<p>Στόχοι</p>	<p>Θεματικές Ενότητες (διατιθέμενος χρόνος)</p>	<p>Ενδεικτικές Δραστηριότητες</p>
----------------------	--	--

Α. ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ		
Α.1. Πετοσφαίριση		
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν σύνθετες και περίπλοκες δεξιότητες του αθλήματος. Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές ικανότητές τους για την κίνηση σε συγκεκριμένο χώρο. Να συμμετέχουν σε αθλητικούς αγώνες.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να κατανοήσουν τη σημασία της συνεργασίας και της επικοινωνίας στον αγώνα. Να αγωνίζονται τίμια και δίκαια με σεβασμό στον αντίπαλο. Να αντιμετωπίζουν με σύνεση τη νίκη και την ήττα.</p> <p>Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν βασικούς κανόνες υγιεινής και πρώτων βοηθειών για το άθλημα.</p>	<p>Τεχνική</p> <p>Τακτική</p> <p>Κανονισμοί</p> <p>(10 ώρες)</p>	<p>Επανάληψη θεμάτων Α' τάξης</p> <p>Θέσεις παικτών στο γήπεδο με δύο πασαδόρους "σύστημα 4-2".</p> <p>Τοποθέτηση παικτών στο γήπεδο: Όταν η ομάδα υποδέχεται τη μπάλα από σέρβις. Όταν η ομάδα υποδέχεται τη μπάλα από καρφί "μπλοκ". Όταν ο παίκτης της ομάδας σερβίρει. Όταν παίκτης της ομάδας καρφώνει.</p> <p>Εμπέδωση με παιχνίδι.</p>
Α.2. Καλαθοσφαίριση		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν τις φυσικές σωματικές ικανότητες: ταχύτητα ευκινησία, ευλυγισία, δύναμη. Να αποκτήσουν μεγαλύτερη ακρίβεια στην εκτέλεση των κινήσεων. Να συμμετέχουν σε αθλητικούς αγώνες.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας συνεργασίας και επικοινωνίας. Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση. Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, σεβασμός αντιπάλου, μετριοφροσύνη.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να κατανοήσουν τους κανονισμούς του μπάσκετ και να προσπαθήσουν να παίξουν σύμφωνα με αυτούς. Να κατανοήσουν την σημασία της προσπάθειας και συμμετοχής στο παιχνίδι.</p>	<p>Τεχνική</p> <p>Κανονισμοί</p> <p>Τακτική</p> <p>(10 ώρες)</p>	<p>Επανάληψη θεμάτων Α' τάξης</p> <p>Απλές μορφές προσποίησης. Απλές μορφές προπετάσματος: "σκληρή"</p> <p>Επανάκτηση της μπάλας από το ταμπλό: "ΡΙμπάουντ".</p> <p>Εμπέδωση με παιχνίδι.</p>
Α.3. Ποδόσφαιρο		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες για την κίνησή τους στον αγωνιστικό χώρο. Να συμμετέχουν σε σχολικούς αγώνες.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας, συνεργασίας και επικοινωνίας. Να αναπτύξουν την αυτενέργεια και την υπευθυνότητά τους.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να κατανοήσουν τη σημασία της διατροφής για το άθλημα και γενικά για τη ζωή. Να κατανοήσουν το ρόλο του ατόμου στην ομάδα.</p>	<p>Τεχνική</p> <p>Τακτική</p> <p>Κανονισμοί.</p> <p>(10 ώρες)</p>	<p>Επανάληψη θεμάτων Α' τάξης</p> <p>Θέσεις και συνεργασία παικτών μέσα στο γήπεδο "σύστημα WM".</p> <p>Εμπέδωση με παιχνίδι.</p>

Α.4. Χειροσφαίριση		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν κινητικές δεξιότητες που απαιτούνται για το άθλημα. Να καλλιεργήσουν τα στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να ψυχαγωγηθούν και να εκτονωθούν. Να αναπτύξουν τη συνεργασία την ομαδικότητα την αυτενέργεια την υπευθυνότητα και την επικοινωνία. Να αναπτύξουν σεβασμό για το συμπαίκτη και τον αντίπαλο.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν τους κανονισμούς του αθλήματος.</p>	<p>Τεχνική</p> <p>Κανονισμοί</p> <p style="text-align: center;">(10 ώρες)</p>	<p>Στάσεις του παίκτη - υποδοχή μπάλας. 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" Μπλοκ. Θέσεις και τρόποι απόκρουσης του τερματοφύλακα.</p>
Β. ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ		
Β.1 Αγώνισμα στίβου		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες δεξιότητες που απαιτούν τα αγωνίσματα του στίβου. Να αναπτύξουν συστηματικά τις αναπνευστικές δυνατότητες του οργανισμού.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν ψυχικές αρετές, όπως θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Να γνωρίσουν και να προστατεύουν το φυσικό περιβάλλον. Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση. Να αναπτύξουν ηθικές αρετές: όπως τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής των αγωνισμάτων του στίβου. Να γνωρίσουν την έννοια της προσπάθειας και του αγώνα σύμφωνα με την Ολυμπιακή Παράδοση. Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία. Να γνωρίσουν τα αρχαία και σύγχρονα Ολυμπιακά αγωνίσματα. Να συγκρίνουν τις ικανότητες τους στα διάφορα αγωνίσματα.</p>	<p>Δρόμοι ταχύτητας</p> <p>Δρόμοι αντοχής</p> <p>Σκυταλοδρομία</p> <p>Άλμα σε μήκος</p> <p>Άλμα τριπλούν</p> <p>Άλμα σε ύψος</p> <p>Σφαιροβολία</p> <p>Ακοντισμός</p> <p>Φυσική κατάσταση</p> <p style="text-align: center;">(30 ώρες)</p>	<p>Δρόμοι ταχύτητας: Επανάληψη στοιχείων τεχνικής Α' τάξης. Αγώνες δρόμου μέχρι 80 μέτρα. Δρόμοι αντοχής: Επανάληψη στοιχείων τεχνικής Α' τάξης. Συνεχής δρόμος διάρκειας μέχρι 12' για εμπέδωση της τεχνικής του δρόμου. Σκυταλοδρομία: Επανάληψη στοιχείων τεχνικής Α' τάξης. Αλλαγή σκυτάλης σε ζώνη 20 μέτρων "σύμφωνα με τον κανονισμό". Αγώνες σκυταλοδρομίας μέχρι 60 μέτρα "συμμετοχή όλων των μαθητών". Άλμα σε μήκος: Επανάληψη - τελειοποίηση στοιχείων τεχνικής Α' τάξης. Αύξηση δρόμου φοράς μέχρι 9 διασκελισμούς "συσπειρωτική τεχνική". Εκμάθηση εκτατικής τεχνικής "στο σκάμμα και από υπερυψωμένο σημείο πατήματος". Αγώνες άλματος στο σκάμμα "φορά" μέχρι 9 διασκελισμούς. Άλμα τριπλούν: Επανάληψη βασικών στοιχείων τεχνικής Α' τάξης. Άσκηση στην τεχνική του άλματος με δρόμο φοράς μέχρι 7 διασκελισμών. Αγώνες άλματος "φορά 7 διασκελισμών". Άλμα σε ύψος: Επανάληψη στοιχείων τεχνικής "φαλίδι" και "Φλοπ" Α' τάξης. Αγώνες άλματος με τεχνική "Φλοπ" με μικρή φορά. Σφαιροβολία: Επανάληψη προηγούμενων στοιχείων τεχνικής. Τεχνική ρίψης με αναπήδηση "Ο' Μπράιαν" με βοηθητικά ή πραγματικά όργανα. Αγώνες με πλήρη τεχνική. Ακοντισμός: Τελειοποίηση τεχνικής ακοντισμού με ρίψη σπογγώδους μικρής μπάλας βάρους μέχρι</p>

		300 γραμμαρίων. Φυσική κατάσταση: Δραστηριότητες των φυσικών ικανοτήτων ανάλογα με τις δυνατότητες των μαθητών.
Γ. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		
Γ.1. Ενόργανη γυμναστική		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν πολύπλευρα τις κινητικές τους δεξιότητες και τα ταλέντα τους.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να καλλιεργήσουν ψυχικές αρετές όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Να αγωνίζονται τίμια και δίκαια και να αντιμετωπίζουν με σεβασμό το συμπαίκτη και τον αντίπαλο. Να καλλιεργήσουν την ελεύθερη και δημοκρατική έκφραση.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν το σώμα τους και τις δυνατότητές τους. Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν ότι ο αθλητισμός είναι τρόπος ζωής. Να εκτιμήσουν την αισθητική των κινήσεων.</p>	<p>Ενόργανη γυμναστική</p> <p>Ρυθμική γυμναστική</p> <p style="text-align: center;">(10 ώρες)</p>	<p>Όπως και στην Α΄ τάξη.</p> <p>Η ποιότητα και η ένταση των ασκήσεων να είναι προσαρμοσμένες στις αυξημένες δυνατότητες των μαθητών.</p>
Δ. ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να γνωρίσουν το σώμα τους μέσω της κίνησης και του ρυθμού.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να χαρούν και να εκφραστούν δημιουργικά.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να μνηθούν στο τραγούδι, στο ρυθμό, στη μελωδία και στη χορευτική κίνηση του χορού. Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής παράδοσης του τόπου τους. Να γνωρίσουν την Ελληνική σκέψη και τον Ελληνικό Πολιτισμό.</p>	<p>Πανελλήνιοι</p> <p>Τοπικοί</p> <p style="text-align: center;">(10 ώρες)</p>	<p>Επανάληψη των χορών της Α΄ τάξης. Σαμαρίνας Τσάμικος Τοπικοί Βρίσκουν και παρουσιάζουν πληροφορίες για τους συγκεκριμένους χορούς (περιοχή που τους συναντάμε, αν χορεύονται από άντρες ή γυναίκες, λαβή των χεριών κ.α.).</p>
Ε. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ		
<i>Κολύμβηση όπου υπάρχουν οι δυνατότητες.</i>		
Σύνολο ωρών: 90		

ΤΑΞΗ: Γ΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (διατιθέμενος χρόνος)	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
Α. ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ		
Α.1. Πετοσφαίριση		
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να καλλιεργήσουν τα βασικά στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος. Να αναπτύξουν τις ιδιαίτερες δεξιότητες που απαιτούνται για το άθλημα.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p>	<p>Τεχνική</p> <p>Τακτική</p> <p>Κανονισμοί</p>	<p>Επανάληψη θεμάτων Α΄ και Β΄ τάξεων.</p> <p>Πτώσεις: Δεξιά-αριστερά΄΄ χωρίς και με περιστροφή΄΄ πίσω και μπρος ΄΄χωρίς και με μπάλα΄΄.</p>

<p>αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p>Να αναπτύξουν ηθικές αρετές: όπως τιμότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής των αγωνισμάτων του στίβου.</p> <p>Να γνωρίσουν την έννοια της προστάθειας και του αγώνα.</p> <p>Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία.</p> <p>Να αποκτήσουν γνώσεις που σχετίζονται με την Ολυμπιακή Παράδοση.</p> <p>Να συγκρίνουν τις ικανότητές τους στα διάφορα αγωνίσματα και να ανακαλύψουν το αγώνισμα που θα ήθελαν να κάνουν και εκτός σχολείου ερασιτεχνικά ή πρωταθλητικά.</p> <p>Να κατανοήσουν τη διαφορά μεταξύ αθλητισμού και πρωταθλητισμού.</p> <p>Να αναπτύξουν κριτική στάση απέναντι στα αρνητικά φαινόμενα του αθλητισμού (αναβολικά, εμπορευματοποίηση κ. ά.).</p> <p>Να εκτιμήσουν τα αισθητικά στοιχεία των κινήσεων των διαφόρων αθλημάτων.</p>	<p>Σφαιροβολία</p> <p>Ακοντισμός</p> <p>Φυσική κατάσταση</p> <p>(18 ώρες)</p>	<p>ανώμαλο έδαφος (1.500 μέτρα για κορίτσια, 2.000 μέτρα για αγόρια).</p> <p>Σκυταλοδρομία: Επανάληψη - τελειοποίηση στοιχείων τεχνικής Α' και Β' τάξεων.</p> <p>Άλμα σε μήκος: Επανάληψη - τελειοποίηση στοιχείων τεχνικής προηγούμενων τάξεων.</p> <p>Εκμάθηση της τεχνικής "διασκελισμός στον αέρα" στο σκάμμα.</p> <p>Αγώνες άλματος στο σκάμμα με καθορισμένη φορά "11-15 διασκελισμοί".</p> <p>Άλμα τριπλούν:</p> <p>Επανάληψη - τελειοποίηση στοιχείων τεχνικής Α' και Β' τάξεων στο σκάμμα με φορά 11 διασκελισμών.</p> <p>Αγώνες άλματος τριπλούν με πλήρη τεχνική και καθορισμένη φορά "11-15 διασκελισμοί".</p> <p>Άλμα σε ύψος: Επανάληψη - τελειοποίηση στοιχείων τεχνικής "Φλοπ".</p> <p>Άλματα με αύξηση του δρόμουφοράς.</p> <p>Αγώνες άλματος με πλήρη τεχνική</p> <p>Σφαιροβολία: Επανάληψη - τελειοποίηση στοιχείων τεχνικής Α' και Β' τάξεων με βοηθητικά ή κανονικά όργανα.</p> <p>Αγώνες με πλήρη τεχνική "Ο Μπράϊαν" από κανονική βαλβίδα.</p> <p>Ακοντισμός: Επανάληψη - τελειοποίηση προηγούμενων στοιχείων τεχνικής ρίψης ακοντισμού με μπαλάκι "χωρίς ή με φορά".</p> <p>Αγώνες με πλήρη τεχνική.</p> <p>Φυσική κατάσταση: Όπως και στις προηγούμενες τάξεις αλλά με ένταση και διάρκεια ασκήσεων, ανάλογα με τις αυξημένες δυνατότητες των μαθητών αυτής της ηλικίας. Προτίμηση σε σύνθετες μεθόδους π.χ. κυκλική προπόνηση.</p>
Γ. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		
Γ.1. Ενόργανη γυμναστική		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να αναπτύξουν πολύπλευρα τις κινητικές τους δεξιότητες και τα ταλέντα τους.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να καλλιεργήσουν ψυχικές αρετές, όπως συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.</p> <p>Να αγωνίζονται τίμια και δίκαια και να αντιμετωπίζουν με σεβασμό το συμπαίκτη και τον αντίπαλο.</p> <p>Να εκφραστούν και να δημιουργήσουν μέσα από την κίνηση.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Να γνωρίσουν το σώμα τους και τις δυνατότητές τους.</p> <p>Να εκτιμήσουν τα αισθητικά στοιχεία της κίνησης.</p>	<p>Ενόργανη γυμναστική</p> <p>Ρυθμική γυμναστική</p> <p>(6 ώρες)</p>	<p>Επανάληψη - τελειοποίηση των ασκήσεων των προηγούμενων τάξεων.</p>
Δ. ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να γνωρίσουν το σώμα τους μέσω της κίνησης και του ρυθμού.</p>	<p>Πανελλήνιοι χοροί</p> <p>Τοπικοί χοροί</p>	<p>Πεντοζάλης.</p> <p>Τικ Μονό.</p>

<p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να χαρούν και να εκφραστούν δημιουργικά.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να μνηθούν στο τραγούδι, στο ρυθμό, στη μελωδία και στη χορευτική κίνηση. Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής παράδοσης του τόπου τους. Να γνωρίσουν την Ελληνική σκέψη και τον Ελληνικό Πολιτισμό.</p>	<p>(6 ώρες)</p>	<p>Επανάληψη των χορών των προηγούμενων τάξεων.</p> <p>Βρίσκουν και παρουσιάζουν πληροφορίες για τους συγκεκριμένους χορούς (περιοχή που τους συναντάμε, αν χορεύεται από άντρες ή γυναίκες, λαβή των χεριών κ.α.).</p>
<p>Ε. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ</p>		
<p><i>Κολύμβηση όπου υπάρχουν οι δυνατότητες.</i></p>		

Σύνολο ωρών: 60

3. Διδακτική μεθοδολογία

ΤΑΞΗ Α΄, Β΄ ΚΑΙ Γ΄

Ο καθηγητής Φ.Α. θα πρέπει στην αρχή του χρόνου να ετοιμάσει τον ετήσιο, τριμηνιαίο και εβδομαδιαίο προγραμματισμό του.

Στον καθηγητή επαφίεται να αποφασίσει σε ποια περίοδο του έτους θα διδάξει το κάθε αντικείμενο λαμβάνοντας υπόψη τις συνθήκες του σχολείου (αθλητική υποδομή, αριθμός υπηρετούντων καθηγητών Φ.Α., κ.ά.).

Όταν αρχίζει η διδασκαλία ενός αντικειμένου, πρέπει να καταβάλλεται προσπάθεια να μη διακόπτεται μέχρι να τελειώσουν τα προγραμματισμένα γι' αυτό μαθήματα.

Εάν ο καιρός είναι ακατάλληλος (βροχή, χιόνι κ.ά) και δεν υπάρχουν κατάλληλοι χώροι για άθληση θα πρέπει να γίνονται θεωρητικά μαθήματα σχετικά με αθλητικά θέματα.

Η διδασκαλία των αθλημάτων και αγωνισμάτων θα γίνεται τόσο στους μαθητές όσο και στις μαθήτριες χωρίς διάκριση.

Όπου ενυπάρχει το στοιχείο του κινδύνου, πρέπει να τηρούνται όλοι οι κανόνες ασφαλείας για την αποφυγή ατυχημάτων.

Για τη διδασκαλία του χορού πρέπει να εξασφαλίζεται η δημιουργία κατάλληλου κλίματος καθώς και η δυνατότητα χρησιμοποίησης της κατάλληλης μουσικής.

Να διδάσκονται κατά προτεραιότητα οι τοπικοί χοροί και να ακολουθούν οι υπόλοιποι.

4. Προτεινόμενα διαθεματικά σχέδια εργασίας

ΤΑΞΗ Α΄

Θέμα: Η εκπαίδευση των νέων στην αρχαία Ελλάδα (Μουσική-Γυμναστική). Εκπόνηση ομαδικών και ατομικών εργασιών με καθήκοντα τη συλλογή πληροφοριών και στοιχείων που σχετίζονται με το θέμα, την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας (γραπτού και ηλεκτρονικού τύπου), την εικαστική απόδοση της γυμναστικής των νέων στην αρχαία Ελλάδα, τη συλλογή εικόνων, που έχουν αναφορά στην εκπαίδευση, από αρχαία αγγεία, την κατασκευή οργάνων γυμναστικής της αρχαιότητας, τη συγκριτική παρουσίαση της εκπαίδευσης των νέων στην αρχαία Ελλάδα με την εκπαίδευση σήμερα. **Θεμελιώδεις διαθεματικές έννοιες:** Χώρος, χρόνος, πολιτισμός, ομοιότητες - διαφορές, ισορροπία, συνεργασία, επικοινωνία, ομαδικότητα, εξέλιξη, μεταβολή, σύστημα, νόμος. **Προεκτάσεις** στην Αισθητική Αγωγή (Εικαστικά, Μουσική), στην Τεχνολογία, στη Λογοτεχνία, στα Αρχαία, στην Ιστορία.

ΤΑΞΗ Β΄

Θέμα: Ο αθλητισμός στην Ελλάδα κάποτε. Εκπόνηση ομαδικών και ατομικών εργασιών με καθήκοντα τη συλλογή πληροφοριών που σχετίζονται με το θέμα, με ανασκόπηση της βιβλιογραφίας (γραπτού και ηλεκτρονικού τύπου), την καταγραφή στοιχείων από τις πρώιμες μορφές του αθλητισμού, τον αθλητισμό στην αρχαία Ελλάδα, τις μονομαχίες της Ρωμαϊκής περιόδου, τις μορφές άθλησης στην Βυζαντινή εποχή, τους αθλητικούς αγώνες των αρματολών και των κλεφτών, την εικαστική απόδοση των αθλημάτων της κάθε περιόδου, τη συγκριτική παρουσίαση του αθλητισμού στις διάφορες εποχές. **Θεμελιώδεις διαθεματικές έννοιες:** Χώρος, χρόνος, πολιτισμός, παράδοση, ομοιότητες - διαφορές, ισορροπία, συνεργασία, επικοινωνία, ομαδικότητα, εξέλιξη, μεταβολή, σύστημα, νόμος. **Προεκτάσεις** στην Αισθητική Αγωγή (Εικαστικά, Μουσική), στην Τεχνολογία, στη Λογοτεχνία, στα Αρχαία, στην Ιστορία.

Θέμα: Πανελλήνιοι αθλητικοί αγώνες (στην αρχαία Ελλάδα). Εκπόνηση ομαδικών και ατομικών εργασιών με καθήκοντα, την καταγραφή των πανελλήνιων αγώνων (Ισθμία, Νέμεα, Παναθήναια, Πύθια, Ολύμπια), την παρουσίαση αθλημάτων – αθλητών – επάθλων - δικαιοδοτικών οργάνων, παρουσίαση πολιτιστικών αγώνων της αρχαιότητας, τη συγκέντρωση ποιημάτων αρχαίων συγγραφέων που αναφέρονται στους πανελλήνιους αγώνες,

την εικαστική απόδοση σκηνών από αυτούς τους αγώνες (αθλητές, ελλανοδίκες, αμφικτύονες, θεατές, κήρυκες, φιλόσοφοι κ.ά.). **Θεμελιώδεις διαθεματικές έννοιες:** Χώρος, χρόνος, πολιτισμός, παράδοση, ομοιότητες - διαφορές, ισορροπία, συνεργασία, επικοινωνία, ομαδικότητα, εξέλιξη, μεταβολή, σύστημα, νόμος. **Προεκτάσεις** στην Αισθητική Αγωγή (Εικαστικά, Μουσική), στην Τεχνολογία, στη Λογοτεχνία, στα Αρχαία, στην Ιστορία.

ΤΑΞΗ Γ'

Θέμα: «Άσκηση και Υγεία» ή «Διά βίου άσκηση». Εκπόνηση ομαδικών και ατομικών εργασιών με καθήκοντα τη συλλογή πληροφοριών που σχετίζονται με το θέμα, με ανασκόπηση της βιβλιογραφίας (γραπτού και ηλεκτρονικού τύπου), την καταγραφή των ωφελειών της άσκησης, τη βιντεοσκόπηση ή τη φωτογράφιση αθλημάτων αναψυχής (ράφτινγκ, πεζοπορία, ορειβασία κ.ά.), τη συμμετοχή σε αθλήματα του βουνού και της θάλασσας, τη μελέτη της πυραμίδας μεσογειακής διατροφής, την κατασκευή αυτής της πυραμίδας στο μάθημα της Τεχνολογίας.

Θεμελιώδεις διαθεματικές έννοιες: Χώρος, χρόνος, πολιτισμός, παράδοση, ομοιότητες - διαφορές, ισορροπία, συνεργασία, επικοινωνία, ομαδικότητα, εξέλιξη, μεταβολή, σύστημα, άτομο. **Προεκτάσεις** στην Αισθητική Αγωγή (Εικαστικά, Μουσική), στην Τεχνολογία, στην Οικιακή Οικονομία, στην Πληροφορική, στη Λογοτεχνία.

Θέμα :Νέες Τεχνολογίες και Αθλητισμός. Εκπόνηση ομαδικών και ατομικών εργασιών με καθήκοντα, την παρουσίαση με φωτογραφικό υλικό των συνθηκών προπόνησης και άθλησης σε παλαιότερες εποχές σε σύγκριση με τη σημερινή εποχή, τη συλλογή πληροφοριών που σχετίζονται με τη εξέλιξη στα όργανα μετρήσεων στα αθλητικά όργανα στο φώτο φίνις, στο αντι-ντόπινγκ κοντρόλ, την παρουσίαση – εκδήλωση στη σχολική μονάδα με θέμα: Νέες τεχνολογίες, Μ.Μ.Ε. και Αθλητισμός. **Θεμελιώδεις διαθεματικές έννοιες:** Χώρος, χρόνος, πολιτισμός, ομοιότητες - διαφορές, ισορροπία, μυσ συνεργασία, επικοινωνία, ομαδικότητα, εξέλιξη, μεταβολή, σύστημα, άτομο, κοινωνία. **Προεκτάσεις** στην Αισθητική Αγωγή (Εικαστικά, Μουσική), στην Τεχνολογία, στην Οικιακή Οικονομία, στη Λογοτεχνία, στην Πληροφορική.

5. Αξιολόγηση

Η αξιολόγηση αποτελεί βασικό στοιχείο της παιδαγωγικής διαδικασίας και δικαιολογείται παιδαγωγικά περισσότερο ως μέσο ανατροφοδότησης του μαθητή και λιγότερο ως μέσο επίτευξης των στόχων ή σύγκρισης με τους υπόλοιπους μαθητές. Οι μαθητές θα αξιολογούνται με βάση τα παρακάτω κριτήρια:

- Την αφομοίωση του περιεχόμενου την εκμάθηση δηλαδή των αθλητικών δεξιοτήτων.
- Την προσπάθεια, το ενδιαφέρον και γενικά τη συμπεριφορά τους στο μάθημα.
- Τη φυσική τους κατάσταση.
- Τις γνώσεις τους γύρω από αθλητικά θέματα.

Όλα τα παραπάνω, τα αξιολογεί ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής είτε κατά τη διάρκεια του μαθήματος, είτε κάνοντας αθλητικά τεστ μικρής διάρκειας, είτε θέτοντας προφορικές ερωτήσεις. Ο χρόνος που αφιερώνεται στα τεστ και στις ερωτήσεις πρέπει να είναι ο μικρότερος δυνατός για να μην υποκαθιστά η εξέταση τη διδασκαλία.

6. Προδιαγραφές Βιβλίων και λοιπού διδακτικού υλικού

Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Για τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής

Η Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό Σχολείο

- 3 βιβλία για τον εκπαιδευτικό (1 για κάθε κύκλο Α' - Β', Γ' - Δ', Ε' - ΣΤ')
- - Μέγεθος Α4
- - 150 σελίδες το κάθε βιβλίο.
- - Το 40% του βιβλίου να είναι εικονογραφημένο.

Για τους μαθητές

Η Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό Σχολείο

- 3 Βιβλιοτετράδια για το μαθητή (1 για κάθε κύκλο Α' - Β', Γ' - Δ', Ε' - ΣΤ')
- - Μέγεθος Α4
- - 150 σελίδες το κάθε βιβλίο.
- - Το 60% του βιβλίου να είναι εικονογραφημένο.

Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση Γυμνάσιο

Για τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής

Η Φυσική Αγωγή στο Γυμνάσιο

- 3 βιβλία για τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής (1 για κάθε τάξη Α' - Β', Γ')
- - Μέγεθος Α4
- - 150 σελίδες το κάθε βιβλίο.
- - Το 40% του βιβλίου να είναι εικονογραφημένο.

Για τους μαθητές

Η Φυσική Αγωγή στο Γυμνάσιο

- 3 βιβλία για το μαθητή (1 για κάθε τάξη Α΄, Β΄ και Γ΄ Γυμνασίου)
- Μέγεθος Α4
- 150 σελίδες το κάθε βιβλίο.
- Το 60% του βιβλίου να είναι εικονογραφημένο.