

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	Δειγματικές Δραστηριότητες
1. Σκοπός	Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:	Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες	Δεν αντιστοιχούν σε κάθε δείκτη-αναφέρονται μόνο σε καινοτόμες προτάσεις
Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές	<p>1.1 Συνδυάζουν βασικές κινητικές δεξιότητες</p> <p>1.1.1 Εκτελούν ευρύ φάσμα ρυθμικών κινήσεων</p> <p>1.1.2 Κατανοούν τα βήματα του Καλαματιανού και Τσάμικου</p>	<p>1.1.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Πλάγιο τρέξιμο ▪ Πίσω τρέξιμο ▪ Σλάλομ ▪ Ζικ ζακ ▪ Αλλαγή κατεύθυνσης ▪ Σκίππινγκ ψηλό, μεσαίο, χαμηλό, πλάγιο, πίσω <p>-----</p> <p>1.1.2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Καλαματιανός (απλός, πήδημα στο 1^ο και 4^ο βήμα, βαθύ κάθισμα στο 4^ο και 7^ο βήμα, το (2) και (6) πίσω, στροφή δεξιά, το μουσικό μέτρο του χορού είναι 7/8). ▪ Τσάμικος (απλός με 12 βήματα, στροφές, πήδημα στο 6, βαθύ κάθισμα στο 7, το μουσικό μέτρο του χορού είναι 3/4). 	

	<p>1.1.3</p>	<p>Αναπτύξουν αντιληπτικές και συντονιστικές ικανότητες και να γνωρίσουν το σώμα και τις δυνατότητες του</p>	<p>-----</p> <p>1.1.3 Συσπειρωτική κυβίστηση</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Από την ορθή στάση ο μαθητής έρχεται στο βαθύ κάθισμα ακολουθεί στήριξη των χεριών στα στρώματα. ▪ Το κεφάλι φέρεται προς το στήθος, η σπονδυλική στήλη κυρτώνει και τα πόδια τεντώνουν και μεταφέρουν το βάρος του σώματος μπροστά. ▪ Τα χέρια λυγίζουν ελαφρά και το σώμα κυλάει πάνω από τον αυχένα και τη ράχη. ▪ Τα πόδια παραμένουν τεντωμένα και πριν πατήσουν στα στρώματα λυγίζουν. ▪ Τα χέρια έρχονται στην πρόταση και ο μαθητής επανέρχεται στην όρθια θέση <p>Συσπειρωτική ανακυβίστηση</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ο μαθητής βρίσκεται στην εδραία θέση με τεντωμένα πόδια. ▪ Διπλώνει γέρνει πίσω, τοποθετεί τα χέρια του κοντά στους ώμους με τους αντίχειρες προς το κεφάλι και τα δάκτυλα προς τους ώμους. ▪ Τα τεντωμένα πόδια ακολουθούν τη κίνηση του κορμού και τα χέρια τεντώνουν πριν ακουμπήσουν τα πόδια το στρώμα. ▪ Το κεφάλι φέρεται προς τον αυχένα και ο μαθητής φτάνει όρθιος. 	
	<p>1.2</p> <p>1.2.1</p>	<p>Αναπτύξουν δεξιότητες φυσικής δραστηριότητας</p> <p>Εφαρμόζουν βασικές οδηγίες ασφάλειας για την άσκηση</p>	<p>1.2.1. Βασικοί παράγοντες που επηρεάζουν</p>	

			<p>την καρδιακή συχνότητα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Απώλεια υγρών ▪ Κάπνισμα <p>-----</p>	
	1.2.2	Εφαρμόζουν βασικές οδηγίες της προθέρμανσης	<p>1.2.2. Η προθέρμανση:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Μειώνει την πιθανότητα τραυματισμών <p>-----</p>	
	1.2.3	Εφαρμόζουν βασικές οδηγίες της αποθεραπείας	<p>1.2.3. Η αποθεραπεία:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ελέγχει την επαναφορά όλων των λειτουργιών που δραστηριοποιήθηκαν σε κατάσταση ηρεμίας <p>-----</p>	
	1.2.4	Εφαρμόζουν την τεχνική του περπατήματος	<p>1.2.4. Στο περπάτημα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Το κεφάλι είναι όρθιο ▪ Τα χέρια κινούνται μπρος πίσω <p>-----</p>	
	1.2.5	Εφαρμόζουν την τεχνική του τρεξίματος	<p>1.2.5. Στο τρέξιμο:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Το κεφάλι βλέπει μπροστά ▪ Τα χέρια να κινούνται μπρος πίσω με ενεργητική κίνηση από τους ώμους ▪ Οι διασκελισμοί είναι μικροί και πατάνε με το μπροστινό μέρος του πέλματος <p>-----</p>	
	1.2.6	Κατανοήσουν την χρησιμότητα των τροφών στην παραγωγή ενέργειας	<p>1.2.6. Υδατάνθρακες κυριότερη πηγή ενέργειας:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Μακαρόνια, πατάτες, ρύζι, όσπρια, φρούτα, ψωμί 	

	<p>1.2.7</p> <p>1.2.8</p>	<p>Κατανοήσουν την χρήση των υγρών κατά τη διάρκεια της άσκησης</p> <p>Γνωρίζουν βασικούς μύες των άνω και κάτω άκρων του σώματος</p>	<p>-----</p> <p>1.2.7.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ο οργανισμός χρειάζεται το λιγότερο 2 λίτρα υγρών την ημέρα <p>-----</p> <p>1.2.8.</p> <p>Μύες των άνω και κάτω άκρων του σώματος:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ τετρακέφαλος, δικέφαλος (πόδια), γαστροκνήμιος, προσαγωγοί, δικέφαλος (χέρια), τρικέφαλος 	
	<p>1.3</p> <p>1.3.1</p> <p>1.3.2</p>	<p>Εκτελούν τις βασικές τεχνικές των ομαδικών και ατομικών αθλημάτων</p> <p>Εκτελούν τη βασική τεχνική των χεριών ποδιών στους δρόμους</p> <p>Εκτελούν τον τρίχρονο βηματισμό στο Δρόμο με εμπόδια</p>	<p>1.3.1</p> <p>Τεχνική χεριών – ποδιών στους δρόμους</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Χέρια (η γωνία βραχίονα –πήχυ στους δρόμους ταχύτητας είναι 120° και στην αντοχή 90° εξασφαλίζουν άνεση και ισορροπία) ▪ Πόδια (η επαφή του σκέλους με το έδαφος με ολόκληρο το πέλμα-με το πόδι ελαφρά λυγισμένο-κατά την ώθηση ο κορμός να είναι σχεδόν κατακόρυφος με το κεφάλι όρθιο) <p>-----</p> <p>1.3.2</p> <p>Τρίχρονος βηματισμός στο δρόμον εμποδίων</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ο αριθμός των διασκελισμών μεταξύ των εμποδίων είναι τρεις (τρίχρονος βηματισμός). ▪ Η εκγύμναση του ρυθμού των τριών βημάτων (διασκελισμών) στα πλαίσια 	

	<p>1.3.3</p>	<p>Εκτελούν τη βασική τεχνική του άλματος εις μήκος</p>	<p>του sprint είναι καλό να γίνεται σε ομάδες, μετρώντας «βήμα - ένα - δύο - τρία - βήμα.</p> <p>-----</p> <p>1.3.3 Άλμα εις μήκος</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Φορά ▪ Μεσαία φορά 4-10 διασκελισμούς ▪ Μεγάλη ελεγχόμενη ταχύτητα <p>Πάτημα - απογείωση</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Όρθιος κορμός ▪ Πάτημα με σχεδόν τεντωμένο πόδι ▪ Πλήρης έκταση του ποδιού ώθησης ▪ Ελεύθερη ανύψωση του γονάτου του ποδιού αιώρησης ▪ Μεγάλες κινήσεις χεριών <p>Πτήση</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Διατήρηση της προβολής του ποδιού αιώρησης (βήμα-άλμα) ▪ Αντίθετη κίνηση χεριών-ποδιών <p>Προσγείωση</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Κλίση του κορμού μπροστά με τα χέρια προς τα πίσω ▪ Λύγισμα των γονάτων κατά την επαφή των φτέρνων με το σκάμμα ▪ Λύγισμα των γονάτων <p>-----</p>	
	<p>1.3.4</p>	<p>Εκτελούν τη βασική τεχνική των ρίψεων</p>	<p>1.3.4 Ρίψεις</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Εξοικείωση με εκπαιδευτικά όργανα ρίψεων (πλαστικές σφαίρες, αφρώδη ακόντια) ▪ Πάσες – ρίψεις με ιατρικές μπάλες των δύο κιλών <p>-----</p>	

	1.3.5	Εκτελούν βασικές στάσεις-μετακινήσεις, πάσα, υποδοχή της μπάλας και ντρίπλα στην καλαθοσφαίριση σε αγωνιστικές συνθήκες	1.3.5 Θέση ετοιμότητας: <ul style="list-style-type: none">▪ Τα πόδια έχουν άνοιγμα ίσο περίπου με το πλάτος των ώμων, να είναι παράλληλα μεταξύ τους και τα πέλματα να εφάπτονται τελείως στο έδαφος.▪ Τα γόνατα να είναι λυγισμένα σε γωνία 120° περίπου.▪ Το βάρος του σώματος να είναι εξίσου μοιρασμένο στα δυο πόδια.▪ Ο κορμός να έχει μία ελαφριά κλίση προς τα εμπρός και το κεφάλι όρθιο.▪ Οι βραχίονες να είναι κατά μήκος του κορμού και κάπως ανοικτοί προς τα πλάγια. Βασική αμυντική στάση: <ul style="list-style-type: none">▪ Το ένα από τα δύο πόδια να προέχει του άλλου.▪ Η φτέρνα του πίσω ποδιού να είναι στραμμένη προς τα μέσα ώστε τα δύο πόδια να σχηματίζουν γωνία 75° – 90°.▪ Το χέρι με το ομώνυμο μπροστινό πόδι να είναι σηκωμένο ψηλά με την παλάμη ανοικτή και στο ύψος του προσώπου του αντίπαλου παίκτη.▪ Το άλλο χέρι να εκτείνεται προς τα πλάγια και κάτω, με την παλάμη να είναι ανοικτή και στραμμένη προς το μέρος του αντίπαλου.▪ Το βάρος του σώματος να είναι μοιρασμένο στα δυο πόδια. Σταμάτημα -πήδημα και παράλληλο σταμάτημα: <ul style="list-style-type: none">▪ Ενώ κινούνται κάνουν ένα μικρό πήδημα προς τα εμπρός και προσγειώνονται με τα δυο πόδια ταυτόχρονα και παράλληλα μεταξύ τους.	
--	--------------	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none">▪ Το άνοιγμα των ποδιών να είναι ίσο ή και μεγαλύτερο από το πλάτος των ώμων.▪ Το βάρος του σώματος να βρίσκεται στις πτέρνες <p>Σταμάτημα βηματισμός:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Το μπροστινό πόδι να έρχεται σε επαφή με το έδαφος σταθερά, να είναι λυγισμένο και με το βάρος του σώματος να είναι σε αυτό.▪ Το δεύτερο πόδι να έρχεται μπροστά για εξασφάλιση ισορροπίας.▪ Το πόδι που ήρθε πρώτο σε επαφή με το έδαφος είναι και το σταθερό πόδι, δηλαδή το «πίβοτ».▪ Το κέντρο βάρους να βρίσκεται χαμηλά και προς το μέρος του σταθερού ποδιού (πίσω πόδι). <p>Γλίστρημα:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Η μετατόπιση στην άμυνα να γίνεται κυρίως με γλίστρημα▪ Η μετατόπιση να γίνεται με άλμα-βήμα (SKIP-STEP).▪ Διατηρούν το ίδιο άνοιγμα των ποδιών χωρίς να σταυρώνουν τα πόδια.▪ Το βάρος του σώματος να είναι μοιρασμένο στα δυο πόδια, ενώ το κέντρο βάρους να διατηρείται χαμηλά.▪ Αν η κίνηση είναι δεξιά το δεξί πόδι να κινείται πρώτο, όταν είναι προς τα εμπρός το μπροστινό πόδι να κινείται πρώτο και προς τα πίσω, το πίσω πόδι κινείται πρώτο. <p>Αλλαγή κατεύθυνσης:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Η αλλαγή κατεύθυνσης να γίνεται με ένα βήμα φυσικού μεγέθους στην πορεία που κινείται ο παίκτης και ένα απότομο μεγάλο βήμα προς τη νέα κατεύθυνση.	
--	--	--	--	--

			<p>Ραχιαία και μετωπιαία στροφή:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Γίνεται όταν δέχονται απειλή αντιπάλου.▪ Με την στροφή να προστατεύεται η μπάλα αφού τοποθετηθεί το σώμα ανάμεσα στη μπάλα και τον αντίπαλο. <p>Πάσα με δύο χέρια από το στήθος:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Από το στήθος του πασέρ προς το στήθος του παραλήπτη με ένα βήμα προς το δέκτη.▪ Με την πορεία της μπάλας να είναι παράλληλη προς το έδαφος.▪ Με τα χέρια να ακολουθούν την μπάλα τεντώνοντας οι αγκώνες και σπάζοντας ο καρποί. <p>Σκαστή πάσα με τα δύο χέρια:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Με την ίδια τεχνική της πάσας στήθους με τη διαφορά ότι η μπάλα φτάνει στον παραλήπτη αφού προηγουμένως κτυπήσει στο έδαφος στα 2/3 της απόστασης, για να κατευθυνθεί στο στήθος του παραλήπτη. <p>Μεταβίβαση με τα δύο χέρια πάνω από το κεφάλι:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Πιάνοντας την μπάλα πάνω από το κεφάλι με δύο χέρια.▪ Με τους αγκώνες να είναι λυγισμένοι και να βλέπουν τον παραλήπτη, ενώ οι βραχίονες είναι παράλληλοι μεταξύ τους. <p>Μακρινή μεταβίβαση με το ένα χέρι:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Με την μπάλα να ωθείται με τέντωμα του αγκώνα και έλεγχο του καρπού. <p>Ντρίπλα:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Δεν πρέπει να βλέπουν τη μπάλα αλλά το γήπεδο.▪ Η αναπήδηση της μπάλας δεν πρέπει να ξεπερνά το ύψος της μέσης.▪ Η στάση του σώματος να είναι εκείνη της ετοιμότητας.	
--	--	--	--	--

	<p>1.3.6</p>	<p>Εκτελούν τη βασική τεχνική πάσας με δάκτυλα, μανσέτας και σέρβις από κάτω στην πετοσφαίριση σε αγωνιστικές συνθήκες.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Η προστασία της μπάλας εξασφαλίζεται από το ετερόνυμο χέρι και πόδι, ενώ το σώμα είναι μεταξύ μπάλας και αντιπάλου. ▪ Χρησιμοποιείται και δεξί και αριστερό χέρι. <p>-----</p> <p>1.3.6 Στην πάσα με δάκτυλα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Η επαφή της μπάλας γίνεται μπροστά από το μέτωπο με λυγισμένους αγκώνες και γόνατα <p>Στη Μανσέτα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Τα πόδια είναι παράλληλα ▪ Το βάρος του σώματος είναι στις μύτες των ποδιών ▪ Τα γόνατα είναι ελαφρά λυγισμένα με τη λεκάνη του σώματος μέσα ▪ Τα χέρια είναι παράλληλα δεμένα και τεντωμένα ▪ Η κίνηση γίνεται από τους ώμους ▪ Η επαφή της μπάλας γίνεται πάνω από τους καρπούς <p>Στο σέρβις από κάτω:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Τοποθετείται αντίθετο πόδι με χέρι ▪ Οι ώμοι είναι παράλληλοι προς το φιλέ ▪ Η αιώρηση γίνεται με τεντωμένο χέρι από πίσω ▪ Το πέταγμα της μπάλας είναι κατακόρυφο ▪ Η απελευθέρωση και το κτύπημα της μπάλας γίνεται με την παλάμη ανοικτή και όχι χαλαρή <p>-----</p>	
	<p>1.3.7</p>	<p>Εκτελούν τη βασική τεχνική ντρίπλας, μεταβίβασης της μπάλας, σταμάτημα στο ποδόσφαιρο σε</p>	<p>1.3.7 Ντρίπλα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Η μπάλα διατηρείται κοντά στα πόδια ▪ Η διατήρησή της μπάλας κοντά στα πόδια 	

	<p>1.3.8</p>	<p>αγωνιστικές συνθήκες.</p> <p>Εκτελούν τη βασική τεχνική ντρίπλας, λαβής, πάσα – υποδοχή, σουτ στο έδαφος, μετακινήσεις, μαρκάρισμα στη χειροσφαίριση σε αγωνιστικές συνθήκες.</p>	<p>εξαρτάται από την ταχύτητα προώθησης</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Όταν προωθείται η μπάλα δίδεται προσοχή σε αυτήν και στο γύρο χώρο ▪ Η μπάλα προωθείται με μικρές και ελαφριές επαφές με το εσωτερικό, εξωτερικό του ποδιού και το κουντεπιέ <p>Μεταβίβαση της μπάλας:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Με το εσωτερικό, εξωτερικό του ποδιού, κουντεπιέ, με φάλτσο κτύπημα, με τακούνι <p>Σταμάτημα της μπάλας:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Με το πόδι (πέλμα, εσωτερικό μέρος του ποδιού, εξωτερικό, κουντεπιε) ▪ Με το μηρό (να είναι κάθετος προς την πτώση της μπάλας και το βάρος του σώματος στο σταθερό πόδι) ▪ Με το στήθος όταν η μπάλα έρχεται ψηλά <p>-----</p> <p>1.3.8</p> <p>Ντρίπλα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Η παλάμη πρέπει να είναι πάνω από την μπάλα ▪ Ο αγκώνας παράλληλα με το έδαφος ▪ Ο ώμος σταθερός και να δουλεύουν καρπός-δάχτυλα <p>Λαβή:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ο αντίχειρας-ωτίτης σφίγγουν την μπάλα ▪ Τα υπόλοιπα δάχτυλα στηρίζουν την μπάλα <p>Πάσα-υποδοχή:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Οι αγκώνες να είναι στραμμένοι προς τα έξω ▪ Τα χέρια απλωμένα μπροστά λυγισμένα ελαφρώς στους αγκώνες ▪ Τα δάχτυλα σχηματίζουν W ▪ Η μπάλα μεταβιβάζεται με ψηλή, 	
--	--------------	---	---	--

	1.3.9	Εκτελούν τη βασική τεχνική στην αντιπτέριση	<p>εκατική και σπρωχτή πάσα.</p> <p>Σουτ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ο αντίθετος ώμος και πόδι είναι στραμμένα προς το στόχο με ελαφρώς λυγισμένο το πίσω πόδι. ▪ Σωστή θέση του αμυντικού σε σχέση με τον αντίπαλο και την μπάλα. <p>-----</p> <p>1.3.9</p> <p>Χτύπηματα Αντιπτέρησης</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Net shot: Χτύπημα στο ύψος του φιλέ (στο ύψος των ώμων) στέλνει το φτερό στο μπροστινό μέρος του απέναντι γηπέδου. Λαβές: Forehand από τη δεξιά μεριά και backhand από την αριστερή μεριά (για τους δεξιόχειρες) ▪ Lift shot: Χαμηλό χτύπημα (κάτω από τη μέση) στέλνει το φτερό στο πίσω μέρος του απέναντι γηπέδου. Λαβές forehand και backhand ανάλογα με την πλευρά που θα γίνει το χτύπημα. ▪ Kill net shot: Επιθετικό χτύπημα από το μπροστινό μέρος του γηπέδου. Λαβές forehand και backhand. ▪ Clear Shot: Το χτύπημα γίνεται πάνω από το κεφάλι και στέλνει το φτερό στο πίσω μέρος του απέναντι γηπέδου. Λαβή forehand ▪ Drop Shot: Το χτύπημα που στέλνει το φτερό στο μπροστά μέρος του απέναντι γηπέδου. Λαβή forehand ▪ Smash : Το επιθετικό χτύπημα της αντιπτέρησης το οποίο γίνεται από το μεσαίο και το πίσω μέρος του γηπέδου. Λαβή forehand. 	
	1.4	Εφαρμόζουν ομαδικές τακτικές σε αγωνιστικές συνθήκες.		

	<p>1.4.1</p> <p>1.4.2</p> <p>1.4.3</p> <p>1.4.4</p> <p>1.4.5</p>	<p>Εφαρμόζουν τις βασικές αρχές της άμυνας man to man στην καλαθόσφαιρα</p> <p>Γνωρίζουν τρόπους εκμετάλλευσης του κενού χώρου του αντιπάλου στην πετόσφαιρα</p> <p>Εφαρμόζουν στηρίγματα στο συμπαίκτη τους που κατέχει την μπάλα στο ποδόσφαιρο</p> <p>Εφαρμόζουν άμυνα σε αντίπαλο στην χειρόσφαιρα</p> <p>Καλύπτουν τον αμυντικό τους χώρο στα παιχνίδια ρακέτας</p>	<p>1.4.1 Συμμετοχή σε τροποποιημένα παιχνίδια 1Χ1, 2Χ2, 3Χ3 και εφαρμόζουν αμυντική συνεργασία και ατομική άμυνα</p> <p>-----</p> <p>1.4.2 Συμμετοχή σε τροποποιημένα παιχνίδια 1Χ1, 2Χ2 και εκμετάλλευση του κενού χώρου με ή χωρίς την μπάλα</p> <p>-----</p> <p>1.4.3 Συμμετοχή σε τροποποιημένα παιχνίδια 4Χ4, 5Χ5 και δημιουργία ελεύθερου χώρου στον συμπαίκτη τους που κατέχει την μπάλα</p> <p>-----</p> <p>1.4.4 Συμμετοχή σε τροποποιημένα παιχνίδια 2Χ2 3Χ3 4Χ4 και εφαρμογή αμυντικής συνεργασίας</p> <p>-----</p> <p>1.4.5 Συμμετοχή σε τροποποιημένα παιχνίδια ρακέτας 1Χ1 δίνοντας αμυντική κάλυψη σε όλο τους το γήπεδο</p>	
--	---	---	--	--

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ Α ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	Δειγματικές Δραστηριότητες
2. Σκοπός	<i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:</i>	<i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i>	Δεν αντιστοιχούν σε κάθε δείκτη-αναφέρονται μόνο σε καινοτόμες προτάσεις
Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματικότερη συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας	<p>2.1 2.1.1 2.2 2.2.1</p> <p>Κατανοήσουν επιστημονικές αρχές που σχετίζονται με την συνθήκη ισορροπίας σώματος</p> <p>Αισθητοποιούν την έννοια της βάσης στήριξης και του κέντρου βάρους ενός αντικειμένου και να τα συσχετίζει με την ισορροπία τους.</p> <p>Κατανοήσουν γενικές αρχές τακτικής σε διάφορες αθλοπαιδιές και αθλήματα με αντίπαλο</p> <p>Εντοπίζουν τον κενό αγωνιστικό</p>	<p>2.1.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Κέντρο βάρους ενός αντικειμένου ονομάζεται το μοναδικό σημείο στο οποίο μπορεί να θεωρηθεί ότι εφαρμόζεται η βαρυτική δύναμη που δέχεται το αντικείμενο ▪ Για να ισορροπεί ένα αντικείμενο, θα πρέπει η κατεύθυνση της δύναμης του βάρους του να περνά συνεχώς μέσα από τη βάση στήριξης του. <p>-----</p> <p>2.2.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Κατανόηση της έννοιας του ελεύθερου 	

		χώρο όταν η ομάδα τους έχει την μπάλα	χώρου	
	2.2.2	Καλύπτουν τον αγωνιστικό χώρο όταν η ομάδα τους δεν έχει την μπάλα	2.2.2 ▪ Εκμετάλλευση χώρου σε καταστάσεις προσωπικής άμυνας	
	2.3	Εφαρμόζουν και αξιολογούν βασικούς κανονισμούς αθλοπαιδιών		
	2.3.1	Εφαρμόζουν και αξιολογούν βασικούς κανονισμούς της πετοσφαίρισης	2.3.1 ▪ Αλλαγή του σερβίς ▪ Νικητής αγώνα ▪ Σφάλματα των παικτών στο δίχτυ	
	2.3.2	Εφαρμόζουν και αξιολογούν βασικούς κανονισμούς της καλαθοσφαίρισης	2.3.2 ▪ Σφάλματα-βήματα ▪ Πόντοι αγώνα	
	2.3.3	Εφαρμόζουν και αξιολογούν βασικούς κανονισμούς της χειροσφαίριση	2.3.3 ▪ Περιοχή τέρματος ▪ Πως παίζεται η μπάλα ▪ Μαρκάρισμα	
	2.3.4	Εφαρμόζουν και αξιολογούν βασικούς κανονισμούς του ποδοσφαίρου	2.3.4 Ποδόσφαιρο ▪ Παίξιμο της μπάλας ▪ Ποινές	

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ Α ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	Δειγματικές Δραστηριότητες
3. Σκοπός	<i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:</i>	<i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i>	Δεν αντιστοιχούν σε κάθε δείκτη-αναφέρονται μόνο σε καινοτόμες προτάσεις
Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία	<p>3.1 Εφαρμόζουν τρόπους βελτίωσης και διατήρησης της λειτουργικής ικανότητας του καρδιοαναπνευστικού συστήματος, των μυών και των συνδέσμων</p> <p>3.1.1 Εκτελούν Αερόβιες δραστηριότητες</p> <p>3.1.2 Κατανοήσουν τρόπους ανίχνευσης καρδιακού παλμού</p>	<p>3.1.1 Οι κυριότερες αερόβιες δραστηριότητες είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Το τρέξιμο ▪ Το κολύμπι ▪ Το ποδήλατο ▪ Το περπάτημα <p>.....</p> <p>3.1.2 Ο καρδιακός παλμός ανιχνεύεται:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Με τη ψηλάφησή του από τον καρπό ▪ Με Ρολόγια ανίχνευσης καρδιακού παλμού <p>.....</p>	

	<p>3.1.3</p> <p>3.1.4</p> <p>3.2</p> <p>3.2.1</p> <p>3.3</p> <p>3.3.1</p> <p>3.4</p>	<p>Κατανοήσουν πότε λαμβάνονται υγρά κατά τη διάρκεια της άσκησης</p> <p>Κατανοήσουν τρόπους εκτέλεσης διατάσεων</p> <p>Κατανοήσουν τις σχέσεις άσκησης, διατροφής και διατήρησης του βάρους</p> <p>Υπολογίζουν το Δείκτη Σωματικής Μάζας</p> <p>Αποκτήσουν εμπειρίες από μετρήσεις για το σώμα και γνώση για τη σχέση άσκησης με την υγεία</p> <p>Κατανοήσουν τρόπους μέτρησης που αξιολογούν την αερόβια ικανότητα.</p> <p>Κατανοήσουν και εφαρμόσουν τις αρχές της εξάσκησης και ανάπτυξης ικανότητας σχεδιασμού ενός ατομικού</p>	<p>3.1.3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Κατά τη διάρκεια της άσκησης πρέπει να καταναλωθούν 150-300 ml υγρά κάθε 15-20 λεπτά <p>.....</p> <p>3.1.4</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Οι διατάσεις πρέπει να εκτελούνται αργά και ελεγχόμενα <p>-----</p> <p>3.2.1</p> <p>Ο ΔΣΜ προκύπτει από το τύπο Βάρος (σε κιλά) / Ύψος (σε μέτρα) υψωμένο στο τετράγωνο</p> <p>-----</p> <p>3.3.1</p> <p>Απλές μετρήσεις ελέγχου της αερόβιας ικανότητας (Cooper test, τεστ τρεξίματος 1609μ. τεστ βαδίσματος 1609μ.)</p> <p>-----</p>	
--	---	---	--	--

		προγράμματος		
	3.4.1	Εφαρμόζουν είδη άσκησης που προάγουν την υγεία	3.4.1 Δύο από τις δραστηριότητες που προάγουν την υγεία είναι η αερόβια άσκηση και η ευκαμψία-ευλυγισία	
	3.4.2	Κατανοήσουν και εφαρμόσουν μέτρα πρόληψης για ασφαλή άσκηση	3.4.2 Πριν από τη φυσική δραστηριότητα θα πρέπει να προηγείται απαραίτητα ιατρικός έλεγχος	
	3.4.3	Εκτελούν βασικές αρχές ενός προγράμματος ευλυγισίας	3.4.3 Δεν γίνονται διατάσεις όταν: ▪ Υπάρχει πόνος στο μυ ή την άρθρωση ▪ Υπάρχει αιμάτωμα ή τραυματισμός ▪ Υπάρχει κατάγμα	

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	Δειγματικές Δραστηριότητες
4. Σκοπός	Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:	Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες	Δεν αντιστοιχούν σε κάθε δείκτη-αναφέρονται μόνο σε καινοτόμες προτάσεις
Απόκτηση θετικής εμπειρίας μέσα από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτο-έκφρασης και της κοινωνικότητας	<p>4.1 Αναπτύξουν σχέσεις συνεργασίας με τους συμμαθητές μέσα από την ενεργό συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες</p> <p>4.1.1 Αναγνωρίζουν και να περιγράφουν τα συναισθήματα που βίωσαν κατά τη διάρκεια ομαδικών παιχνιδιών (συναγωνισμού, συνεργασίας).</p> <p>4.2 Συμμετέχουν σε αθλητικές και φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου</p> <p>4.2.1 Περιγράφουν τις δυνατότητες άσκησης που προσφέρει η γειτονιά τους.</p>	<p>4.1.1</p> <ul style="list-style-type: none"> Επιλογή τουλάχιστον μίας Φυσικής Δραστηριότητας και να ασχολούνται συστηματικά με αυτήν καταγράφοντας τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα από τη συμμετοχή τους. <p>-----</p> <p>4.2.1</p> <ul style="list-style-type: none"> Ανακαλυψη χώρων που δίνουν τη δυνατότητα για φυσική δραστηριότητα στη γειτονιά τους. 	

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ Α ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	Δειγματικές Δραστηριότητες
5. Σκοπός	<i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:</i>	<i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i>	Δεν αντιστοιχούν σε κάθε δείκτη-αναφέρονται μόνο σε καινοτόμες προτάσεις
Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους	<p>5.1 Σέβονται τις ατομικές ομοιότητες και διαφορές ως προς τα φυσικά χαρακτηριστικά (π.χ. δύναμη, μέγεθος, σωματότυπος, κ.λ.π.) και συνεργασία σε χώρους Φυσικής Δραστηριότητας μεταξύ όλων των μαθητών.</p> <p>5.1.1 Κατανοούν την ύπαρξη διαφορών μεταξύ τους</p> <p>5.1.2 Σέβονται τις όποιες διαφορές</p>	<p>5.1.1 Εντοπίζουν και συζητούν τις διαφορές στα φυσικά χαρακτηριστικά και πώς αυτά επηρεάζουν τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες και σε παιχνίδια.</p> <p>.....</p> <p>5.1.2 Εντοπίζουν καταστάσεις στις οποίες όλοι οι άνθρωποι έχουν παροδική ή μόνιμη απώλεια σε ικανότητες.</p> <p>.....</p>	

	<p>5.1.3</p> <p>5.2</p> <p>5.2.1</p> <p>5.2.2</p> <p>5.3</p>	<p>Συνεργάζονται με άτομα διαφορετικών ικανοτήτων σε φυσικές δραστηριότητες και σε παιχνίδια.</p> <p>Σέβονται τις διαφορές μεταξύ των μαθητών/τριών λόγω φύλου και συνεργασία με το αντίθετο φύλο.</p> <p>Κατανοούν το ρόλο, τη σχέση και τη συνεργασία των δύο φύλων σε διάφορες φυσικές δραστηριότητες και παιχνίδια.</p> <p>Αποδέχονται τις διαφορές των συμμαθητών/τριων λόγω φύλου</p> <p>Σέβονται τις διαφορές μεταξύ των μαθητών/τριών λόγω διαφορετικών ικανοτήτων (ή μειονεξία, περισσότερο ή λιγότερο ικανοί μαθητές/τριες) και συνεργασία με άτομα διαφορετικών ικανοτήτων.</p>	<p>5.1.3 Συζητούν τρόπους διαχείρισης αυτών των διαφορών ώστε να μην περιθωριοποιούνται τα άτομα με μειωμένες ικανότητες.</p> <p>-----</p> <p>5.2.1 Αγόρια και κορίτσια εκτελούν ρυθμικές ασκήσεις με μουσική, στεφάνια και μπάλες. Εκτελούν απλές ρυθμικές ασκήσεις με μικρό βαθμό δυσκολίας και συνασκήσεις μεταξύ μικτών ζευγαριών.</p> <p>.....</p> <p>5.2.2 Μικτές ομάδες (αγόρια – κορίτσια) παίζουν ποδόσφαιρο. Συζητούν για το πώς ένιωσαν τα αγόρια παίζοντας ποδόσφαιρο, που θεωρείται ανδρικό άθλημα, και πώς κάνοντας ρυθμική, που θεωρείται γυναικείο άθλημα. Το ίδιο κάνουν και τα κορίτσια, αντιστοίχως.</p> <p>-----</p>	
--	---	---	---	--

	5.3.1	Σέβονται τη διαφορετικότητα των ατόμων ως προς τις αθλητικές ικανότητες.	5.3.1 Σε ζευγάρια διαφορετικών ικανοτήτων κάνουν ασκήσεις χαμηλής έντασης και διατάσεις για την επαναφορά του οργανισμού, δίνοντας θετική ανατροφοδότηση μεταξύ τους.	
--	--------------	---	---	--

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ Α ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	Δειγματικές Δραστηριότητες
6. Σκοπός	<i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:</i>	<i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i>	Δεν αντιστοιχούν σε κάθε δείκτη-αναφέρονται μόνο σε καινοτόμες προτάσεις
Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα	<p>6.1 6.1.1 6.2</p> <p>Αποφεύγουν διαμάχες, να αναπτύξουν τεχνικές επίλυσης συγκρούσεων και θετικής επίδρασης της συμπεριφοράς των άλλων</p> <p>Επιλύουν με τους συμμαθητές τις αμφισβητούμενες φάσεις κατά τη διεξαγωγή παιχνιδιών, χωρίς την παρέμβαση του καθηγητή.</p> <p>Αναπτύξουν ικανότητα αξιολόγησης της προσωπικής προόδου, του καθορισμού στόχων βελτίωσης, της αποτελεσματικής αξιοποίησης του χρόνου και του εξοπλισμού</p>	<p>6.1.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Παίζουν παιχνίδι ρόλων σε μια υποθετική αμφισβητούμενη φάση. Οι υπόλοιποι μαθητές αξιολογούν τις συμπεριφορές, τη χρησιμοποίηση κατάλληλων στρατηγικών επίλυσης, προτείνουν εναλλακτικές λύσεις και επιβραβεύουν τις σωστές συμπεριφορές. <p>-----</p>	

	6.2.1	<p>καθώς και της επιμονής στην επιδίωξη των στόχων.</p> <p>Θέτουν προσωπικούς στόχους για βελτίωση τους σε χώρους φυσικής δραστηριότητας και καταγράφουν την πρόοδό τους σε συνεργασία με τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής.</p>	<p>6.2.1</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Σε συνεργασία με τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής, καθορίζουν στόχους τριμήνου για προσωπική βελτίωση στις δεξιότητες που έχουν επιλέξει (για παράδειγμα βελτίωση της ευστοχίας στο σουτ στην καλαθόσφαιρα τουλάχιστον 20%, βελτίωση στην αντοχή των κοιλιακών κατά τρεις τουλάχιστον επαναλήψεις στα 30 δευτερόλεπτα.	
--	--------------	---	---	--

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ Α ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	Δειγματικές Δραστηριότητες
1. Σκοπός	<i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:</i>	<i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i>	Δεν αντιστοιχούν σε κάθε δείκτη-αναφέρονται μόνο σε καινοτόμες προτάσεις
Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές	<p>1.1 Συνδυάζουν βασικές κινητικές δεξιότητες</p> <p>1.1.1 Εκτελούν ευρύ φάσμα ρυθμικών κινήσεων</p> <p>1.1.2 Εκτελούν τα βήματα του κυπριακού Ζειμπέκικου</p> <p>1.1.3 Αναπτύξουν αντιληπτικές και συντονιστικές ικανότητες και να γνωρίσουν το σώμα και τις δυνατότητες του.</p>	<p>1.1.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ελεγχόμενος διασκελισμός και ταχύτητα σε επίπεδες σκάλες με σκαλιά διαφόρων αποστάσεων. <p>-----</p> <p>1.1.2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Τα βήματα του κυπριακού Ζειμπέκικου είναι 9 και χορεύονται μπροστά-πίσω, δεξιά – αριστερά και εκτελούνται διάφορες φιγούρες, όπως στροφές, κτυπήματα, κάθισμα. <p>-----</p> <p>1.1.3 Τροχός</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Από τη στάση άρση του δεξιού ποδιού πλάγια και λοξή ανάταση των χεριών ▪ Το βάρος του σώματος μεταφέρεται προς το πόδι που ανυψώθηκε που ξαναπατάει κάτω λυγίζει ελαφρά έτσι 	

			<p>που το αντίστοιχο χέρι να στηριχθεί στο έδαφος.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Με την αιώρηση του αριστερού και την απώθηση του δεξιού ποδιού, το σώμα διέρχεται διαδοχικά από τη στήριξη πάνω στο δεξί και αριστερό χέρι και πάνω από το αριστερό πόδι στη διάταση με τα χέρια στη λοξή ανάταση. ▪ Τα αποτυπώματα χεριών ποδιών ευρίσκονται σε ευθεία γραμμή. <p>Κατακόρυφος</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Από τη στάση, άρση του ποδιού με τα χέρια στην ανάταση. ▪ Γέρνει μπροστά ο κορμός, πατάει το πόδι ώθησης, λυγίζει ελαφρά στο γόνατο και τοποθετείται στο έδαφος με τα χέρια να βρίσκονται στην προέκταση του κορμού και το πόδι αιώρησης να έρχεται μέχρι την κατακόρυφο. ▪ Η απώθηση με το πόδι ώθησης συμπληρώνει την κίνηση και φέρνει το σώμα στη στάση πάνω στα χέρια. 	
	<p>1.2</p> <p>1.2.1</p> <p>1.2.2</p>	<p>Αναπτύξουν δεξιότητες φυσικής δραστηριότητας</p> <p>Εφαρμόζουν βασικές οδηγίες ασφάλειας για την άσκηση</p> <p>Εκτελούν βασικές οδηγίες της προθέρμανσης</p>	<p>1.2.1</p> <p>Βασικοί παράγοντες που επηρεάζουν την καρδιακή συχνότητα είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Η θερμοκρασία ▪ Η πέψη τροφών <p>-----</p> <p>1.2.2</p> <p>Η προθέρμανση:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Αυξάνει τη μυϊκή και κεντρική 	

			<p>θερμοκρασία του σώματος</p> <p>-----</p> <p>1.2.3 Η αποθεραπεία:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ελέγχει την επαναφορά όλων των λειτουργιών που δραστηριοποιήθηκαν κατά την διάρκεια της άσκησης σε κατάσταση ηρεμίας <p>-----</p>	
	1.2.3	Εφαρμόζουν βασικές οδηγίες της αποθεραπείας		
	1.2.4	Εφαρμόζουν την τεχνική του περπατήματος	<p>1.2.4 Στο περπάτημα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ο κορμός να είναι σε όρθια θέση ▪ Τα πόδια να είναι παράλληλα ▪ Τα δάκτυλα των ποδιών να είναι ίσια και μπροστά <p>-----</p>	
	1.2.5	Εφαρμόζουν την τεχνική του τρεξίματος	<p>1.2.5 Στο τρέξιμο:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Το πρόσωπο να είναι χαλαρό ▪ Τα χέρια να είναι κοντά στον κορμό και οι αγκώνες σε γωνία 90% <p>-----</p>	
	1.2.6	Επιλέγουν τροφές στην παραγωγή ενέργειας	<p>1.2.6</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Οι τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες και λίπη χρησιμεύουν για την παραγωγή ενέργειας <p>-----</p>	
	1.2.7	Κατανοήσουν την χρησιμότητα των υγρών κατά τη διάρκεια της άσκησης	<p>1.2.7</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ο οργανισμός χρειάζεται κατά τη διάρκεια της άσκησης να λαμβάνει υγρά κάθε 15-20 λεπτά <p>-----</p>	
	1.2.8	Αξιολογούν την επίδραση των καιρικών συνθηκών κατά την άσκηση	<p>1.2.8 Στην άσκηση:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Με ζέστη, παραμονεύει ο κινδύνους θερμοπληξίας ▪ Σε χαμηλές θερμοκρασίες αυξάνει την αίσθηση του κρύου. 	

	1.2.9	Γνωρίζουν τα κύρια οστά του σώματος	<p>-----</p> <p>1.2.9 Κύρια οστά του σώματος:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Μηριαίο, κνημιαίο, ποδοκνημική (πόδια), βραχιόνιο, κερκίδα, ωλένη (χέρια), στέρνο, πλευρές, σπονδυλική στήλη (κορμός) 	
	<p>1.3</p> <p>1.3.1</p> <p>1.3.2</p> <p>1.3.3</p>	<p>Εκτελούν και αξιολογούν τις βασικές τεχνικές των ομαδικών και ατομικών αθλημάτων</p> <p>Εκτελούν και αξιολογούν την τεχνική των χεριών ποδιών στους δρόμους</p> <p>Εκτελούν και αξιολογούν την τεχνική των χεριών ποδιών στα εμπόδια</p> <p>Εκτελούν και αξιολογούν την</p>	<p>1.3.1 Τεχνική χεριών – ποδιών δρόμων</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Χέρια (η γωνία βραχίονα –πήχυ στους δρόμους ταχύτητας είναι 120° και στην αντοχή 90° εξασφαλίζουν άνεση και ισορροπία) ▪ Πόδια (η επαφή του σκέλους με το έδαφος με ολόκληρο το πέλμα-με το πόδι ελαφρά λυγισμένο-κατά την ώθηση ο κορμός να είναι σχεδόν κατακόρυφος με το κεφάλι όρθιο) <p>-----</p> <p>1.3.2 Τεχνική χεριών – ποδιών δρόμων με εμπόδια</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Κατά την προσέγγιση στο εμπόδιο το πρώτο πόδι αιωρήσεως φέρεται ίσιο προς τα εμπρός και προς τα πάνω. ▪ Ταυτόχρονα, το αντίθετο χέρι αιωρείται προς τα εμπρός, για να διατηρηθεί η ισορροπία. Το πάνω μέρος του σώματος έχει μια κλίση προς τα εμπρός. <p>-----</p> <p>1.3.3 Άλμα εις μήκος</p>	

		<p>τεχνική του άλματος εις μήκος άλμα τριπλούν</p>	<p>Φορά</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Μεσαία φορά 6-12 διασκελισμούς ▪ Μεγάλη ελεγχόμενη ταχύτητα <p>Πάτημα - απογείωση</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Όρθιος κορμός ▪ Πάτημα με σχεδόν τεντωμένο πόδι ▪ Πλήρης έκταση του ποδιού ώθησης ▪ Ελεύθερη ανύψωση του γονάτου του ποδιού αιώρησης ▪ Μεγάλες κινήσεις χεριών <p>Πτήση</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Διατήρηση της προβολής του ποδιού αιώρησης (βήμα-άλμα) ▪ Αντίθετη κίνηση χεριών-ποδιών <p>Προσγείωση</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Κλίση του κορμού μπροστά με τα χέρια προς τα πίσω ▪ Λύγισμα των γονάτων κατά την επαφή των φτέρνων με το σκάμμα ▪ Λύγισμα των γονάτων <p>Άλμα τριπλούν</p> <p>Φορά</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Μικρή, μεσαία φορά 4-6 διασκελισμούς με ελεγχόμενη ταχύτητα <p>Πρώτο άλμα ή κουτσό</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Το πόδι ώθησης τοποθετείται στη βαλβίδα με όλο το πέλμα και σχεδόν τεντωμένο στην άρθρωση του γονάτου <p>Δεύτερο άλμα ή βήμα</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Η τοποθέτηση στην ολοκλήρωση του κουτσού γίνεται σχεδόν με τεντωμένο πόδι ▪ Το γόνατο του ποδιού αιώρησης φτάνει μέχρι το ύψος του ισχίου <p>Τρίτο άλμα</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Η τοποθέτηση του ποδιού ώθησης γίνεται σχεδόν με τεντωμένο πόδι 	
--	--	---	---	--

	<p>1.3.4</p>	<p>Εκτελούν και αξιολογούν την τεχνική των ρίψεων</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Το πόδι αιώρησης κινείται ελεύθερα προς τα εμπρός <p>Προσγείωση</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Κλίση του κορμού μπροστά με τα χέρια προς τα πίσω ▪ Λύγισμα των γονάτων κατά την επαφή των φτέρνων με το σκάμμα ▪ Λύγισμα των γονάτων <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>1.3.4</p> <p>Σφαιροβολία</p> <p>Προπαρασκευαστική φάση</p> <p>Λαβή της σφαίρας</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Στηρίζεται στη βάση των δακτύλων της παλάμης και υποβαστάζεται από τα δάκτυλα που είναι μισάνοικτα. <p>Αρχική θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Για τους δεξιόχειρες, τοποθέτηση με το δεξί πόδι στο πίσω μέρος της βαλβίδας με το βάρος του σώματος στο πόδι αυτό ▪ Το αριστερό πόδι βρίσκεται λίγο πίσω και αγγίζει στο έδαφος με τα δάκτυλα. ▪ Μέτωπο αντίθετο από εκείνο της κατεύθυνσης ρίψης. <p>Αναπήδηση (φορά):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Εκρηκτικό συρτό άλμα προς τα πίσω, προπαρασκευάζεται με μια συσπείρωση ολόκληρου του σώματος ▪ Οι ώμοι παραμένουν κάθετοι στον άξονα ρίψης και οριζόντιοι προς το έδαφος <p>Διπλό στήριγμα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Μετά την αναπήδηση και τα δύο πόδια ταυτόχρονα έρχονται σε επαφή με το έδαφος ▪ Το δεξί πόδι τοποθετείται στο κέντρο της βαλβίδας με το βάρος του 	
--	--------------	---	---	--

σώματος πάνω σε αυτό

Τελική φάση

- Εκρηκτική ώθηση του δεξιού ποδιού ανεβάζοντας και στρέφοντας τη λεκάνη προς τα εμπρός
- Το χέρι της ρίψης ενεργεί πριν ο δεξιός ώμος φτάσει στο επίπεδο του αριστερού με συνεχή ανέβασμα του αγκώνα από πλάγια με ταυτόχρονο ανέβασμα του ίδιου ώμου
- Η τελική επιτάχυνση γίνεται από τον καρπό

Ακοντισμός

Δρόμοςφοράς

- Το ακόντιο κρατιέται πάνω από τον ώμο σχεδόν οριζόντια με το έδαφος
- Το μήκος του δρόμου είναι 8 διασκελισμοί
- Ο ρυθμός είναι δυναμικός και επιταχυνόμενος

Κατέβασμα του ακοντίου

- Περιλαμβάνει τους 4 τελευταίους διασκελισμούς
- Το χέρι ρίψης φέρεται προς τα πίσω και λίγο κάτω, εντελώς χαλαρό και σχεδόν τεντωμένο.
- Το ακόντιο περνά κοντά στο πρόσωπο

Σταυρωτό βήμα

- Είναι οι τελευταίοι 2 διασκελισμοί που είναι πολύ πηδηχτοί και μεγαλύτεροι από τους άλλους.

Διπλό στήριγμα

- Ο τελευταίος διασκελισμός δεν είναι πολύ μεγάλος

Κύρια ρίψη

- Η λαβή του ακοντίου βρίσκεται όσο το δυνατό προς τα πίσω
- Το ακόντιο παραμένει κοντά στο

	<p>1.3.5</p>	<p>Εκτελούν Σουτ (jump shoot, lay up) , ρημπάουντ σε αγωνιστικές συνθήκες στην καλαθόσφαιρα</p>	<p>πρόσωπο</p> <p>-----</p> <p>1.3.5 Το σουτ γίνεται :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Κάτω από καλές προϋποθέσεις. ▪ Γυρίζοντας το σώμα με μέτωπο στο καλάθι. ▪ Λυγίζοντας γόνατα και αγκώνες. ▪ Κάμπτοντας τον καρπό προς τα πίσω. ▪ Τεντώνοντας το χέρι που σούταρε πάνω ▪ Σπάζοντας τον καρπό καθώς ελευθερώνεται η μπάλα. ▪ Χρησιμοποιώντας τα πόδια σαν κύρια πηγή δύναμης στο jump shoot. ▪ Με μπάσιμο όταν κάνουν δύο βήματα κρατώντας την μπάλα και στο 2^ο βήμα κάνουν άλμα και σουτ. <p>Κατά τη διεκδίκηση του ρημπάουντ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Η μπάλα μετά από μακρινό σουτ αναπηδάει μακριά από το στεφάνι. ▪ Η μπάλα, στα πλάγια σουτ αναπηδάει συχνότερα στην αντίθετη πλευρά. ▪ Όταν ο αμυνόμενος έρθει σε επαφή με τον αντίπαλο να διατηρήσει αυτή την επαφή μέχρι να πηδήξει. ▪ Όταν κερδίθει το ρημπάουντ η μπάλα προστατεύεται στο ύψος του σαγονιού. <p>-----</p>	
	<p>1.3.6</p>	<p>Εκτελούν τένις σέρβις στην πετόσφαιρα σε αγωνιστικές συνθήκες</p>	<p>1.3.6 Στο τένις σέρβις:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Τοποθετείται αντίθετο πόδι με χέρι ▪ Το όπλισμα του χεριού γίνεται προς τα πίσω ▪ Το ρίξιμο της μπάλας γίνεται πάνω από τον ώμο ▪ Το κτύπημα της μπάλας γίνεται με την παλάμη σφιχτή στο κέντρο της μπάλας με σπάσιμο του καρπού και τεντωμένο 	

	<p>1.3.7</p>	<p>Εκτελούν σουτ και αράουτ στο ποδόσφαιρο σε αγωνιστικές συνθήκες</p>	<p>χέρι</p> <hr/> <p>1.3.7 Στο σουτ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Το πόδι που πατά είναι ελαφρά λυγισμένο και κοντά στην μπάλα με κατεύθυνση εκεί που θέλουμε να την στείλουμε ▪ Το σώμα είναι ελαφρά λυγισμένο προς το εμπρός ▪ Το πόδι που κτυπά την μπάλα είναι τεντωμένο και κινείται από πίσω προς το εμπρός ▪ Η επιφάνεια κτυπήματος είναι συνήθως το κουντεπιέ <p>Κατά το αράουτ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Η μπάλα βρίσκεται πίσω από το κεφάλι και ρίχνεται και με τα δύο χέρια ▪ Τα δύο πόδια πατούν στο έδαφος ▪ Η μπάλα επαναφέρεται στο γήπεδο από τις πλάγιες γραμμές <hr/> <p>1.3.8 Σουτ από 6 και 9 μέτρα</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Σουτ από διάφορα σημεία της γραμμής των 6 μέτρων και από τη μακρινή ζώνη <p>Ρυθμοί με πάσα και σουτ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Διάφοροι συνδυασμοί βημάτων με πάσα και σουτ <p>Δυναμική προσποίηση</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Δυναμικό προσπέρασμα αντιπάλου <p>Δεξιότητες τερματοφύλακα</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Η απόκρουση σε ψηλά, μεσαία και χαμηλά σουτ και να σπρώχνουν αντίθετο πόδι- χέρι. <hr/> <p>1.3.9</p>	
	<p>1.3.8</p>	<p>Εκτελούν Σουτ από 6 και 9 μέτρα, ρυθμούς με πάσα και σουτ, δυναμική προσποίηση, δεξιότητες τερματοφύλακα στην χειρόσφαιρο σε αγωνιστικές συνθήκες</p>		

	1.3.9	Εκτελούν τη βασική τεχνική στην επιτραπέζια αντισφαίριση	<p>Επιτραπέζια αντισφαίριση Κράτημα της ρακέτας: Ευρωπαϊκό κράτημα (Shake hand)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Κρατάμε τη ρακέτα όπως κάνουμε χειραψία▪ Ο δείκτης και ο αντίχειρας τοποθετούνται στη βάση της ρακέτας κοντά στη λαβή και τα υπόλοιπα δάκτυλα στη λαβή της ρακέτας.▪ Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού χρησιμοποιούνται και οι δύο πλευρές της ρακέτας.▪ Η πλευρά που είναι τοποθετημένος ο δείκτης λέγεται backhand, η πλευρά που είναι τοποθετημένος ο αντίχειρας λέγεται forehand.▪ Η ρακέτα αποτελεί προέκταση του χεριού. <p>Ασιατικό κράτημα (Pen hold)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Ο αντίχειρας και ο δείκτης αγκαλιάζουν τη λαβή της ρακέτας.▪ Τα τρία υπόλοιπα δάκτυλα είναι τοποθετημένα στην πίσω πλευρά της ρακέτας και την υποστηρίζουν.▪ Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού χρησιμοποιείται μόνο μία πλευρά της ρακέτας. <p>Κατηγορίες servis</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Σερβίς με κάτω φάλτσο. Το χέρι ξεκινάει από ψηλά και κατεβαίνει προς τα κάτω «κόβοντας» την μπάλα.▪ Σερβίς με πάνω φάλτσο. Η κίνηση ξεκινάει με το χέρι από κάτω προς τα πάνω. Επίσης στην αρχή της κίνησης το χέρι βρίσκεται χαμηλά και καταλήγει εμπρός και ψηλά.▪ Σερβίς με πλάγιο φάλτσο. Η επαφή της ρακέτας με την μπάλα γίνεται με	
--	-------	--	---	--

			πλάγιο τρόπο.	
	1.4	Εφαρμόζουν ομαδικές τακτικές σε πραγματικές συνθήκες.		
	1.4.1	Δίνουν βοήθεια σε συμπαίκτη τους που κατέχει την μπάλα στην καλαθόσφαιρα	1.4.1 Συμμετοχή σε τροποποιημένα παιχνίδια 1Χ1, 2Χ2, 3Χ3 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Εφαρμογή τριγωνικής υποστήριξης και σκρην σε συμπαίκτη τους που έχει την μπάλα ▪ Επιθετικές συνεργασίες 	
	1.4.2	Εφαρμόζουν τρόπους εκμετάλευσης κενού χώρου του αντιπάλου όταν δεν έχει την μπάλα στην πετόσφαιρα	1.4.2 Συμμετοχή σε τροποποιημένα παιχνίδια 1Χ1, 2Χ2, 3Χ3 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Εκμετάλευση κενού χώρου χωρίς την μπάλα 	
	1.4.3	Δίνουν στηρίγματα στον συμπαίκτη τους που κατέχει την μπάλα στο ποδόσφαιρο	1.4.3 Συμμετοχή σε τροποποιημένα παιχνίδια 4Χ4, 5Χ5 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Εφαρμογή τριγωνικής υποστήριξης σε συμπαίκτη τους που έχει την μπάλα 	
	1.4.4	Εφαρμόζουν άμυνα σε αντίπαλο στην χειρόσφαιρα	1.4.4 Συμμετοχή σε τροποποιημένα παιχνίδια 2Χ2 3Χ3 4Χ4 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Εφαρμογή επιθετικών συνδυασμών 	
	1.4.5	Καλύπτουν τον αμυντικό τους χώρο και να εκμεταλεύονται τους κενούς χώρους των αντιπάλων σε παιχνίδια ρακέτας	1.4.5 Συμμετοχή σε τροποποιημένα παιχνίδια ρακέτας 1Χ1, 2Χ2 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Αμυντική κάλυψη σε όλο το γήπεδο ▪ Εκμετάλλευση κενού χώρου 	

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ Α ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	Δειγματικές Δραστηριότητες
2. Σκοπός	<i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:</i>	<i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i>	Δεν αντιστοιχούν σε κάθε δείκτη-αναφέρονται μόνο σε καινοτόμες προτάσεις
Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματικότερη συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας	<p>2.1 Κατανοήσουν επιστημονικές αρχές που σχετίζονται με την αδράνεια της ύλης</p> <p>2.1.1 Διαπιστώνουν την τάση ενός αντικειμένου που προσπαθεί να διατηρήσει σταθερή την ταχύτητά του καθώς κινείται και προσπαθούμε να το σταματήσουμε απότομα.</p> <p>Συσχετίζουν την ιδιότητα της</p>	<p>2.1.1 Η ύλη από την οποία αποτελείται ένα αντικείμενο, ονομάζεται μάζα του αντικειμένου.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Το βάρος του αντικειμένου είναι ανάλογο της μάζας του. ▪ Η κινητική κατάσταση ενός αντικειμένου περιγράφεται από το μέγεθος ταχύτητα, ενώ η αλλαγή της κινητικής κατάστασης από το μέγεθος επιτάχυνση. ▪ Τα αντικείμενα αντιστέκονται κάθε φορά που προσπαθούμε να αλλάξουμε την κινητική τους κατάσταση. Αυτή η ιδιότητα των αντικειμένων ονομάζεται αδράνεια. <hr/> <p>2.1.2 Όσο μεγαλύτερη είναι η μάζα ενός</p>	

	<p>2.1.2</p> <p>2.2</p> <p>2.2.1</p> <p>2.3</p> <p>2.3.1</p> <p>2.3.2</p> <p>2.3.3</p>	<p>αδράνειας με τη μάζα του αντικειμένου, γνωρίζοντας πως μεγαλύτερη μάζα παρουσιάζει μεγαλύτερη αδράνεια.</p> <p>Κατανοήσουν και εφαρμόσουν γενικές αρχές τακτικής σε διάφορες αθλοπαιδιές και αθλήματα με αντίπαλο</p> <p>Κατανοήσουν και εφαρμόσουν τη σημασία της δημιουργίας και εκμετάλλευσης πλεονεκτήματος στο χώρο και της απελευθέρωσης παίκτη στην καλαθόσφαιρα</p> <p>Γνωρίζουν, εφαρμόζουν και αξιολογούν βασικούς κανονισμού αθλοπαιδιών</p> <p>Γνωρίζουν, εφαρμόζουν και αξιολογούν βασικούς κανονισμού της πετοσφαίρισης</p> <p>Γνωρίζουν, εφαρμόζουν και αξιολογούν βασικούς κανονισμού της καλαθοσφαίρισης</p> <p>Γνωρίζουν, εφαρμόζουν και αξιολογούν βασικούς κανονισμού της χειροσφαίριση</p>	<p>αντικειμένου, τόσο μεγαλύτερη αδράνεια παρουσιάζει.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Η έννοια της αδράνειας διατυπώθηκε από τον Γαλιλαίο και περιγράφεται από τον πρώτο νόμο του Νεύτωνα. <p>-----</p> <p>2.2.1 Εκμετάλλευση του ελεύθερου παίκτη στην καλαθόσφαιρα. Απελευθέρωση του παίκτη με κόψιμο μέσα από την άμυνα στην καλαθόσφαιρα</p> <p>-----</p> <p>2.3.1 Κανονισμοί πετοσφαίρισης</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ύψος φιλέ ▪ Θέσεις των πετοσφαιριστών <p>-----</p> <p>2.3.2 Κανονισμοί καλαθοσφαίρισης</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Αγωνιστικός χώρος ▪ Κανόνας 3'' <p>-----</p> <p>2.3.3 Κανονισμοί χειροσφαίρισης</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Αγωνιστικός χώρος ▪ Πέναλτι – εκτέλεση ρίψεων <p>-----</p>	
--	---	--	--	--

	2.3.4	Γνωρίζουν, εφαρμόζουν και αξιολογούν βασικούς κανονισμούς του ποδοσφαίρου	2.3.4 Κανονισμοί Ποδοσφαίρου <ul style="list-style-type: none">▪ Διάρκεια αγώνα▪ Αράουτ▪ Η μπάλα είναι άουτ και τέρμα	
--	--------------	--	--	--

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ Α ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	Δειγματικές Δραστηριότητες
3. Σκοπός	<i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:</i>	<i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i>	Δεν αντιστοιχούν σε κάθε δείκτη-αναφέρονται μόνο σε καινοτόμες προτάσεις
Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία	<p>3.1 Κατανοήσουν τρόπους βελτίωσης και διατήρησης της λειτουργικής ικανότητας του καρδιοαναπνευστικού συστήματος, των μυών και των συνδέσμων</p> <p>3.1.1 Κατανοήσουν πότε λαμβάνονται τα υγρά κατά τη διάρκεια της άσκησης</p> <p>3.1.2 Κατανοήσουν τις προϋποθέσεις ανάπτυξης δύναμης</p> <p>3.1.3 Εφαρμόζουν κανόνες ασφάλειας στην προπόνηση δύναμης</p>	<p>3.1.1 Λαμβάνονται υγρά: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 2-3 ώρες πριν από την άσκηση και πρέπει να καταναλώνονται 400-600 ml ▪ Μετά την άσκηση ώστε να καλύψει την απώλεια τους. </p> <p>-----</p> <p>3.1.2 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Οι ελεύθερες αντιστάσεις προϋποθέτουν άρτια τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων </p> <p>-----</p> <p>3.1.3 Η ασφάλεια στην προπόνηση δύναμης εξαρτάται: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Από τις τεχνικές ανύψωσης ▪ Τα μέγιστα βάρη </p>	

	<p>3.1.4</p>	<p>Εφαρμόζουν τρόπους βελτίωσης της ευλυγισίας-ευκαμψίας</p>	<p>▪Τις αδυναμίες του μυϊκού συστήματος</p> <p>-----</p> <p>3.1.4</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Αποφεύγονται δύσκολες σε εκτέλεση διατακτικές ασκήσεις ▪ Ξεκινάμε τις διατακτικές ασκήσεις από το κεφάλι και φτάνουμε μέχρι τα πόδια ή το αντίθετο ▪ Αρχίζουμε από διατακτικές ασκήσεις που εκτελούνται σε όρθια θέση και καταλήγουν στην καθιστή θέση <p>-----</p>	
	<p>3.2</p>	<p>Κατανοήσουν τις σχέσεις άσκησης, διατροφής και διατήρησης του βάρους</p>		
	<p>3.2.1</p>	<p>Ορίζουν την έννοια του «ιδανικού βάρους, να υπολογίζουν το Δείκτη Σωματικής Μάζας</p>	<p>3.2.1 Ο ΔΣΜ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Προκύπτει από το τύπο Βάρος (σε κιλά) /Ύψος (σε μέτρα) υψωμένο στο τετράγωνο ▪ Κατηγοριοποιεί την παχυσαρκία σε <18.5 λιποβαρής, 18.5-24.9 κανονικός, 25-29.9 υπέρβαρος, 30-39.9 παχύσαρκος, >40 νοσηρή παχυσαρκία. <p>-----</p>	
	<p>3.3</p>	<p>Αποκτήσουν εμπειρίες από μετρήσεις για το σώμα και γνώση για τη σχέση άσκησης και υγείας</p>		
	<p>3.3.1</p>	<p>Γνωρίζουν επιδράσεις της αερόβιας άσκησης για την υγεία</p>	<p>3.3.1 Η αερόβια άσκηση:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Δυναμώνει τα κόκαλα <p>-----</p>	
	<p>3.3.2</p>	<p>Αξιολογούν και εκτιμούν τα οφέλη ανάπτυξης δύναμης</p>	<p>3.3.2 Η προπόνηση δύναμης:</p>	

			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Αυξάνει την οστική πυκνότητα 	
	3.3.3	Αξιολογούν και εκτιμούν τα οφέλη βελτίωσης ευλυγισίας ευκαμψίας	<hr/> 3.3.3 Οι διατάσεις: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Αναπτύσσουν την ελαστικότητα-ευλυγισία-ευκαμψία 	
	3.3.4	Εκτελούν απλές μετρήσεις ευλυγισίας	<hr/> 3.3.4 Απλή μέτρηση ελέγχου της ευλυγισίας με τη χρήση του Seat and Reach Test	
	3.4	Εφαρμόσουν τις αρχές της εξάσκησης και ανάπτυξης ικανότητας σχεδιασμού ενός ατομικού προγράμματος	<hr/>	
	3.4.1	Εκτελούν είδη άσκησης που προάγουν την υγεία	3.4.1 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Οι ασκήσεις που προάγουν την υγεία είναι η αερόβια άσκηση, η προπόνηση δύναμης και η ευκαμψία-ευλυγισία 	
	3.4.2	Εφαρμόζουν μέτρα πρόληψης για ασφαλή άσκηση	<hr/> 3.4.2 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Πριν από την εισαγωγή στο πρόγραμμα θα πρέπει να προηγείται απαραίτητα ιατρικός έλεγχος 	
	3.4.3	Εφαρμόζουν προπονητικές κατευθύνσεις για την ανάπτυξη δύναμης	<hr/> 3.4.3 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Το πρόγραμμα δύναμης σχεδιάζεται εξειδικευμένα για το κάθε άτομο ▪ Σε ηλικίες μέχρι 18 ετών τα άτομα δεν πρέπει να συμμετέχουν σε καμία αγωνιστική μορφή ανύψωσης βάρους 	

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	Δειγματικές Δραστηριότητες
4. Σκοπός	<i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:</i>	<i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i>	Δεν αντιστοιχούν σε κάθε δείκτη-αναφέρονται μόνο σε καινοτόμες προτάσεις
Απόκτηση θετικής εμπειρίας μέσα από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτο-έκφρασης και της κοινωνικότητας	<p>4.1 Αναπτύξουν σχέσεις συνεργασίας με τους συμμαθητές μέσα από την ενεργό συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες</p> <p>4.1.1 Περιγράφουν τις δυσκολίες στην επικοινωνία τους με άλλους, σε χώρους φυσικής δραστηριότητας</p> <p>4.2 Περιγράφουν τις δυνατότητες άσκησης που προσφέρει η γειτονιά τους</p> <p>4.2.1 Περιγράφουν τα θετικά βιώματα που έχουν μέσα από τη συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες στη γειτονιά τους</p>	<p>4.1.1 Σε μικρές ομάδες γίνεται σύνθεση μιας χορογραφία στην αεροβική βασιζόμενη σε γνωστές και μη κινήσεις</p> <p>-----</p> <p>4.2.1 Σχεδιασμός και πραγματοποίηση μιας διαδρομής περιπάτου και άσκησης. Αναλαμβάνονται ρόλοι στην όλη διαδικασία. Κάποια ομάδα, σε συνεργασία με τον καθηγητή της τεχνολογίας, αναλαμβάνει να κατασκευάσει μια μακέτα με την «τέλεια» διαδρομή περιπάτου.</p>	

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ Α ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	Δειγματικές Δραστηριότητες
5. Σκοπός	<i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:</i>	<i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i>	Δεν αντιστοιχούν σε κάθε δείκτη-αναφέρονται μόνο σε καινοτόμες προτάσεις
Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους	<p>5.1 Σέβονται τις ατομικές ομοιότητες και διαφορές ως προς τα φυσικά χαρακτηριστικά (δύναμη, μέγεθος, σωματότυπος) και συνεργασία σε χώρους Φυσικής Δραστηριότητας μεταξύ όλων των μαθητών.</p> <p>5.1.1 Κατανοούν τα διαφορετικά φυσικά χαρακτηριστικά και τις ιδιαιτερότητες των συμμαθητών τους και να τροποποιούν τους κανονισμούς/συνθήκες των παιχνιδιών ανάλογα, ώστε να μπορούν να συμμετέχουν όλοι.</p> <p>5.2 Σέβονται τις διαφορές μεταξύ των μαθητών/τριών λόγω φύλου και συνεργασία με το αντίθετο φύλο.</p>	<p>5.1.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Συμμετοχή σε αγωνιστικά παιχνίδια/αθλοπαιδιές των παραολυμπιακών αγώνων (πετόσφαιρα καθισμένων, πινγκ πονγκ σε τροχαϊκό κάθισμα, δρόμος αντοχής χωρίς όραση με συνοδό, ακοντισμός από κάθισμα. <p>-----</p>	

	<p>5.2.1</p> <p>5.3</p> <p>5.3.1</p>	<p>Σέβονται τη διαφορετικότητα των δύο φύλων και να συνεργάζονται οικειοθελώς και ευχάριστα με άτομα διαφορετικού φύλου.</p> <p>Σέβονται τις διαφορές μεταξύ των μαθητών/τριών λόγω διαφορετικών ικανοτήτων (ή μειονεξία, περισσότερο ή λιγότερο ικανοί μαθητές/τριες) και συνεργασία με άτομα</p> <p>Συνεργάζονται με κάποιο άτομο διαφορετικής αθλητικής ικανότητας από τους ίδιους, ξέροντας τι μπορεί να προσφέρουν αυτοί στον συμμαθητή τους, αλλά και τι μπορούν οι ίδιοι να αποκομίσουν από τη συνεργασία</p>	<p>5.2.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Συμμετοχή σε δραστηριότητες/παιχνίδια κατά τις οποίες συμπεριφέρονται ως άτομα του αντίθετου φύλου. Συζήτηση για το τι άλλαξαν στη συμπεριφορά τους όταν συμπεριφέρονταν σαν άτομα του αντίθετου φύλου. <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>5.3.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Σε ζευγάρια διαφορετικών ικανοτήτων, γίνεται εξάσκηση σε διάφορες δεξιότητες (άλμα σε μήκος, σερβίς στην πετοσφαίριση, διείσδυση και σουτ στην καλαθοσφαίριση, μεταβιβάσεις στην ποδοσφαίριση κá), με το στίλ της αμοιβαίας διδασκαλίας. 	
--	---	---	--	--

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ Α ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	Δειγματικές Δραστηριότητες
6. Σκοπός	<i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:</i>	<i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i>	Δεν αντιστοιχούν σε κάθε δείκτη-αναφέρονται μόνο σε καινοτόμες προτάσεις
Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη Φυσική Δραστηριότητα	<p>6.1 6.1.1 6.2</p> <p>Αποφεύγουν διαμάχες, αναπτύσσοντας τεχνικές επίλυσης συγκρούσεων και θετικής επίδρασης της συμπεριφοράς των άλλων.</p> <p>Εφαρμόζουν γνώσεις που έμαθαν μέσα από τη συμμετοχή τους σε Φυσικής Δραστηριότητας για την επίλυση συγκρούσεων σε άλλους χώρους δράσης (για παράδειγμα στο σπίτι, στο διάλειμμα, στην παρέα κλπ).</p> <p>Αποκτήσουν την ικανότητα αξιολόγησης της προσωπικής προόδου, του καθορισμού στόχων βελτίωσης, της αποτελεσματικής αξιοποίησης του χρόνου και του εξοπλισμού καθώς και της επιμονής στην</p>	<p>6.1.1</p> <ul style="list-style-type: none"> Εξάσκηση σε αθλητικές δεξιότητες ή παιχνίδι σε ομαδικά παιχνίδια. Σε κάθε περίπτωση που αντιλαμβάνονται την εφαρμογή μιας τεχνικής χειρισμού επίλυσης ή αποφυγής σύγκρουσης από τον εαυτό τους ή τους συμμαθητές τους, την καταγράφουν. <p>-----</p>	

	6.2.1	επιδίωξη των στόχων. Θέτουν προσωπικούς στόχους για βελτίωση σε διάφορους χώρους δράσης σε συνεργασία με τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής. Καταγράφουν την πρόδό τους και να την συγκρίνουν με την αντίστοιχη πρόοδο που παρουσιάζουν σε χώρους Φυσικής Δραστηριότητας.	6.2.1 <ul style="list-style-type: none">▪ Καθορισμός ημερήσιων στόχων για προσωπική βελτίωση για την επόμενη εβδομάδα στη ΦΑ (10 λεπτά την ημέρα περισσότερη άσκηση), στα Μαθηματικά (επίλυση μίας άσκησης παραπάνω κάθε φορά) και Νέα Ελληνικά (10 λεπτά διάβασμα παραπάνω κάθε φορά). Στη διάρκεια της εβδομάδας αξιολογούν και καταγράφουν την πορεία τήρησης των στόχων τους.	
--	--------------	---	---	--

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Γ΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ Α ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	Δειγματικές Δραστηριότητες
1. Σκοπός	<i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:</i>	<i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i>	Δεν αντιστοιχούν σε κάθε δείκτη-αναφέρονται μόνο σε καινοτόμες προτάσεις
Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές	<p>1.1 Συνδυάζουν βασικές κινητικές δεξιότητες</p> <p>1.1.1 Αποκτήσουν την ικανότητα δημιουργίας σύνθετων ρυθμικών-χορευτικών κινήσεων</p> <p>1.1.2 Εκτελούν τα βήματα του Ικαριώτικου</p>	<p>1.1.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Χορευτικοί ρυθμικοί διασκελισμοί πάνω από εμπόδια και σκάλες διαφορετικού ύψους και αποστάσεων. <p>-----</p> <p>1.1.2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Χορεύεται από άνδρες και γυναίκες ▪ Η λαβή των χεριών είναι από τις παλάμες τεντωμέμα κάτω ▪ Ο χορός έχει δύο μέρη: ▪ Στο πρώτο γίνονται 8 βήματα, 4 δεξιά και 4 αριστερά, που επαναλαμβάνονται για άλλη μια φορά. ▪ Στο δεύτερο μέρος γίνονται 12 βήματα προς το κέντρο του κύκλου, αρχίζοντας με το δεξί πόδι και 12 βήματα προς τα πίσω, αρχίζοντας με το αριστερό, που επαναλαμβάνονται και αυτά για άλλη μια φορά. 	

	<p>1.1.3</p>	<p>Αναπτύξουν αντιληπτικές και συντονιστικές ικανότητες και να γνωρίσουν το σώμα και τις δυνατότητες του</p>	<p>-----</p> <p>1.1.3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Αυχενική στήριξη (κεράκι) το κορμί και τα πόδια σχηματίζουν ένα κερί, έχοντας τους ώμους στο έδαφος και τα πόδια κατακόρυφα. Τα χέρια μπορούν να βοηθήσουν στηρίζοντας τη λεκάνη. ▪ Ισορροπία Περπάτημα πάνω σε γραμμή ή σχοινί, περπάτημα πάνω σε πάγκο, περπάτημα πάνω σε δοκάρι, σταση στο ένα πόδι κρατώντας το άλλο, στάση στο ένα πόδι με άρση του άλλου. <p>-----</p>	
	<p>1.2</p>	<p>Σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν κινητικές δεξιότητες χωρίς κούραση και με ασφάλεια σε καθημερινές κινήσεις και δραστηριότητες αναψυχής.</p>		
	<p>1.2.1</p>	<p>Κατανοήσουν βασικές οδηγίες ασφάλειας για την άσκηση</p>	<p>1.2.1</p> <p>Οι βασικοί παράγοντες που επηρεάζουν την καρδιακή συχνότητα είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Κούραση από άλλες δραστηριότητες ▪ Επίπεδο φυσικής κατάστασης <p>-----</p>	
	<p>1.2.2</p>	<p>Κατανοήσουν τη σημασία της προθέρμανσης</p>	<p>1.2.2</p> <p>Η προθέρμανση:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Προετοιμάζει τους αρθρικούς θύλακες, συνδέσμους και τένοντες για μηχανική επιβάρυνση <p>-----</p>	
	<p>1.2.3</p>	<p>Κατανοήσουν τη σημασία της</p>	<p>1.2.3</p> <p>Η αποθεραπεία:</p>	

		αποθεραπείας	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ελέγχει την επαναφορά όλων των λειτουργιών που δραστηριοποιήθηκαν σε κατάσταση ηρεμίας 	
	1.2.4	Εφαρμόζουν την τεχνική τρεξίματος	<p>1.2.4</p> <p>Στο τρέξιμο:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Οι ώμοι να είναι χαλαροί ▪ Ο κορμός να είναι ίσιος με μικρή κλίση μπροστά 	
	1.2.5	Εφαρμόζουν την τεχνική της σωστής αναπνοής	<p>1.2.5</p> <p>Στο τρέξιμο:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Η αναπνοή είναι σταθερή και ομοιόμορφη ▪ κάθε 2 ή 3 βήματα εισπνοή, κάθε 2 ή 3 βήματα εκπνοή 	
	1.2.6	Κατανοήσουν τη χρησιμότητα των τροφών στην άσκηση	<p>1.2.6</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Για αναπλήρωση δομικών συστατικών επιλέγουμε τροφές που περιέχουν λίπη, πρωτεΐνες, φωσφόρο, ασβέστιο 	
	1.2.7	Κατανοήσουν τη χρησιμότητα των υγρών κατά τη διάρκεια της άσκησης	<p>1.2.7</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Κατά τη διάρκεια της άσκησης λαμβάνονται υγρά έστω και αν δεν υπάρχει το αίσθημα της δίψας 	
	1.2.8	Γνωρίζουν τη χρονική διάρκεια της άσκησης	<p>1.2.8</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Η διάρκεια της άσκησης στους αγύμναστους αυξάνεται προοδευτικά 	
	1.2.9	Γνωρίζουν τα κύρια ζωτικά όργανα του σώματος	<p>1.2.9</p> <p>Τα κύρια ζωτικά όργανα του σώματος είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Καρδία, πνεύμονες, συκώτι, πάγκρεας, στομάχι, τυφλό έντερο, νεφροί 	

	1.3	Εκτελούν τις βασικές τεχνικές των ομαδικών και ατομικών αθλημάτων		
	1.3.1	Εκτελούν την τεχνική των χεριών ποδιών στους δρόμους	1.3.1 Τεχνική χεριών – ποδιών δρόμων – εκκίνηση από βαθύρα <ul style="list-style-type: none"> ▪ Χέρια (η γωνία βραχίονα –πήχυ στους δρόμους ταχύτητας είναι 120° και στην αντοχή 90° εξασφαλίζουν άνεση και ισορροπία) ▪ Πόδια (η επαφή του σκέλους με το έδαφος με ολόκληρο το πέλμα-με το πόδι ελαφρά λυγισμένο-κατά την ώθηση ο κορμός να είναι σχεδόν κατακόρυφος με το κεφάλι όρθιο) ▪ Τεχνική της εκκίνησης από βαθύρα (θέση στο παράγγελμα λάβετε θέση, απόσταση μεταξύ των βαθύρων 40-50εκ, απόσταση 1^{ου} βαθύρα από γραμμή εκκίνησης ίση με 2 παπούτσια του δρομέα, τα χέρια άνοιγμα όσο οι ώμοι στηριγμένα στον αντίχειρα και στα 3 μεσαία δάχτυλα ενωμένα, το κεφάλι βλέπει 1 μέτρο μπροστά από τη γραμμή 	
	1.3.2	Εκτελούν την τεχνική των χεριών ποδιών στα εμπόδια	1.3.2 Τεχνική χεριών–ποδιών δρόμων με εμπόδια – προσέγγιση πρώτου εμποδίου <ul style="list-style-type: none"> ▪ Κατά την προσέγγιση στο εμπόδιο το πρώτο πόδι αιωρήσεως φέρεται ίσιο προς τα εμπρός και προς τα πάνω. ▪ Ταυτόχρονα, το αντίθετο χέρι αιωρείται προς τα εμπρός, για να διατηρηθεί η ισορροπία. Το πάνω 	

	<p>1.3.3</p>	<p>Εκτελούν την τεχνική του άλματος εις μήκος-τριπλούν</p>	<p>μέρος του σώματος έχει μια κλίση προς τα εμπρός.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Μόλις το πόδι αιωρήσεως αφήσει το εμπόδιο πίσω του, κινείται ενεργητικά προς τα κάτω και πατάει στο έδαφος. ▪ Κατά την προσέγγιση του πρώτου εμποδίου αν γίνουν μικρά βήματα, αλλάζει το πόδι εκκίνησης <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>1.3.3</p> <p>Άλμα εις μήκος</p> <p>Φορά</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Μεσαία, μεγάλη φορά 6-16 διασκελισμούς ▪ Μεγάλη ελεγχόμενη ταχύτητα <p>Πάτημα - απογείωση</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Όρθιος κορμός ▪ Πάτημα με σχεδόν τεντωμένο πόδι ▪ Πλήρης έκταση του ποδιού ώθησης ▪ Ελεύθερη ανύψωση του γονάτου του ποδιού αιώρησης ▪ Μεγάλες κινήσεις χεριών <p>Πτήση</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Διατήρηση της προβολής του ποδιού αιώρησης (βήμα-άλμα) ▪ Αντίθετη κίνηση χεριών-ποδιών <p>Προσγείωση</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Κλίση του κορμού μπροστά με τα χέρια προς τα πίσω ▪ Λύγισμα των γονάτων κατά την επαφή των φτέρνων με το σκάμμα ▪ Λύγισμα των γονάτων <p>Άλμα τριπλούν</p> <p>Φορά</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Μικρή, μεσαία φορά 6-10 διασκελισμούς με ελεγχόμενη ταχύτητα <p>Πρώτο άλμα ή κουτσό</p>	
--	--------------	--	--	--

	1.3.4	Εκτελούν την τεχνική των ρίψεων	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Το πόδι ώθησης τοποθετείται στη βαλβίδα με όλο το πέλμα και σχεδόν τεντωμένο στην άρθρωση του γονάτου <p>Δεύτερο άλμα ή βήμα</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Η τοποθέτηση στην ολοκλήρωση του κουτσού γίνεται σχεδόν με τεντωμένο πόδι ▪ Το γόνατο του ποδιού αιώρησης φτάνει μέχρι το ύψος του ισχίου <p>Τρίτο άλμα</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Η τοποθέτηση του ποδιού ώθησης γίνεται σχεδόν με τεντωμένο πόδι ▪ Το πόδι αιώρησης κινείται ελεύθερα προς τα εμπρός <p>Προσγείωση</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Κλίση του κορμού μπροστά με τα χέρια προς τα πίσω ▪ Λύγισμα των γονάτων κατά την επαφή των φτέρνων με το σκάμμα <p>-----</p> <p>1.3.4</p> <p>Σφαιροβολία</p> <p>Προπαρασκευαστική φάση</p> <p>Λαβή της σφαίρας</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Στηρίζεται στη βάση των δακτύλων της παλάμης και υποβαστάζεται από τα δάκτυλα που είναι μισάνοικτα. <p>Αρχική θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Για τους δεξιόχειρες, τοποθέτηση με το δεξί πόδι στο πίσω μέρος της βαλβίδας με το βάρος του σώματος στο πόδι αυτό, το αριστερό πόδι βρίσκεται λίγο πίσω και αγγίζει στο έδαφος με τα δάκτυλα. ▪ Μέτωπο αντίθετο από εκείνο της κατεύθυνσης ρίψης. ▪ Αριστερό χέρι λίγο πιο ψηλά από το οριζόντιο 	
--	-------	---------------------------------	--	--

Αναπήδηση (φορά):

- Συσπείρωση ολόκληρου του σώματος
- Εκρηκτικό συρτό άλμα προς τα πίσω
- Οι ώμοι παραμένουν κάθετοι στον άξονα ρίψης και οριζόντιοι προς το έδαφος
- Το βλέμμα κατευθύνεται 3-5-μ. Πίσω από τη βαλβίδα.
- Η αιώρηση του σώματος διαρκεί όσο το λιγότερο για να μη χαθεί η ταχύτητα
- Κατά την αιώρηση το δεξί πόδι φέρεται γρήγορα κάτω από τη λεκάνη με τα δάκτυλα στραμμένα προς τα αριστερά

Διπλό στήριγμα: μετά την αναπήδηση και τα δύο πόδια ταυτόχρονα έρχονται σε επαφή με το έδαφος

- Το δεξί πόδι τοποθετείται στο κέντρο της βαλβίδας με το βάρος του σώματος πάνω σε αυτό
- Οι ώμοι βρίσκονται μακριά προς τα πίσω και κάθετοι στον άξονα ρίψης

Τελική φάση

- Εκρηκτική ώθηση του δεξιού ποδιού ανεβάζοντας και στρέφοντας τη λεκάνη προς τα εμπρός
- Το χέρι της ρίψης ενεργεί πριν ο δεξιός ώμος φτάσει στο επίπεδο του αριστερού με συνεχή ανέβασμα του αγκώνα από πλάγια με ταυτόχρονο ανέβασμα του ίδιου ώμου. Η τελική επιτάχυνση γίνεται από τον καρπό.
- Το αριστερό πόδι προβάλλει στην αρχή αντίσταση
- Ανύψωση και στροφή του κορμού από πίσω και κάτω προς τα εμπρός και άνω. Σαν άξονας περιστροφής

			<p>χρησιμοποιείται αυτός που περνά από το αριστερό πόδι, ισχίο και ώμο</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Το αριστερό πόδι ενεργεί όταν περάσει το βάρος του σώματος πάνω σε αυτό και δεν εγκαταλείπει το έδαφος πριν η σφαίρα φύγει από το χέρι <p>Ακοντισμός</p> <p>Δρόμος φοράς</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Το ακόντιο κρατιέται πάνω από τον ώμο σχεδόν οριζόντια με το έδαφος▪ Το μήκος του δρόμου είναι 8 διασκελισμοί▪ Ο ρυθμός είναι δυναμικός και επιταχυνόμενος▪ Προπαρασκευή τελικός δρόμος <p>Κατέβασμα του ακοντίου</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Περιλαμβάνει τους 4 τελευταίους διασκελισμούς▪ Το χέρι ρίψης φέρεται προς τα πίσω και λίγο κάτω, εντελώς χαλαρό και σχεδόν τεντωμένο.▪ Το ακόντιο περνά κοντά στο πρόσωπο▪ Κατέβασμα του ακοντίου με ταυτόχρονη στροφή του κορμού δεξιά. Αυτή η κίνηση τελειώνει μέσα στους πρώτους 2 διασκελισμούς.▪ Το χέρι ρίψης φέρεται προς τα πίσω και λίγο κάτω, εντελώς χαλαρό και σχεδόν τεντωμένο.▪ Το ακόντιο περνά κοντά στο πρόσωπο▪ Η λεκάνη στρέφεται όσο το δυνατό λιγότερο προς τα δεξιά▪ Οι διασκελισμοί 1 -2 γίνονται περισσότερο πηδηχτοί από προηγούμενως <p>Σταυρωτό βήμα</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Είναι οι τελευταίοι 2 διασκελισμοί που	
--	--	--	--	--

	<p>1.3.5</p>	<p>Εκτελούν προπονήσεις στην καλαθοσφαίριση</p>	<p>είναι πολύ πηδηχτοί και μεγαλύτεροι από τους άλλους.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Το χέρι ρίψης διατηρεί το ακόντιο στη θέση που πήρε κατά το κατέβασμα ▪ Ο κορμός είναι εντελώς στραμμένος προς τα δεξιά ▪ Η λεκάνη είναι στραμμένη δεξιά, σχεδόν παράλληλη με τον άξονα ρίψης ▪ Το δεξί πόδι δεν ανοίγει πολύ προς τα δεξιά ▪ Η κλίση του κορμού προς τα πίσω είναι η ανώτατη δυνατή <p>Διπλό στήριγμα</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ο τελευταίος διασκελισμός δεν είναι πολύ μεγάλος για να μη μπλοκάρεται η λεκάνη. ▪ Γίνεται με γρήγορη τοποθέτηση του αριστερού ποδιού μπροστά με τη φτέρνα ή ολόκληρο το πέλμα. <p>Κύρια ρίψη</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Η λαβή του ακοντίου βρίσκεται όσο το δυνατό προς τα πίσω ▪ Το ακόντιο παραμένει κοντά στο πρόσωπο ▪ Οι αγκώνες και οι δύο στο ίδιο επίπεδο ▪ Γίνεται πρώτα στροφή της λεκάνης προς τα εμπρός και μετά ενεργεί ο κορμός και το χέρι ρίψης <hr/> <p>1.3.5 Οι προπονήσεις είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Το σταυρωτό βήμα ▪ Το βήμα εμπρός πίσω εμπρός ▪ Η προποίηση για σουτ και διείσδυση ▪ Η προποίηση διείσδυση και σουτ <hr/>	
--	--------------	---	--	--

	<p>1.3.6</p>	<p>Εκτελούν την τεχνική του τένις σέρβις και του καρφιού στην πετοσφαίριση</p>	<p>1.3.6 Στο τένις σέρβις:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Τοποθετείται αντίθετο πόδι με χέρι ▪ Το όπλισμα του χεριού γίνεται προς τα πίσω ▪ Το ρίξιμο της μπάλας γίνεται πάνω από τον ώμο ▪ Το κτύπημα της μπάλας γίνεται με τεντωμένο χέρι <p>Στο καρφί:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Προσέγγιση στο φιλέ, απογείωση, όπλισμα του χεριού, κτύπημα της μπάλας στο ψηλότερο σημείο με τεντωμένο χέρι, προσγείωση <p>-----</p>	
	<p>1.3.7</p>	<p>Εκτελούν την τεχνική της κεφαλιάς στο ποδόσφαιρο</p>	<p>1.3.7</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Η κεφαλιά χρησιμεύει για απόκρουση, κοντινή μεταβίβαση και τέλειωμα φάσης ▪ Στην κεφαλιά η επιφάνεια κτυπήματος της μπάλας είναι το μέτωπο ▪ Κατά τη διάρκεια του κτυπήματος τα μάτια είναι ανοικτά και το πηγούνι χαμηλωμένο προς το στήθος <p>-----</p>	
	<p>1.3.8</p>	<p>Εφαρμόζουν άμυνα με αλληλοκάλυψη και αλλαγή-παραλαβή, είδη πάσας με άλμα, σουτ στο έδαφος με ένα και δύο βήματα, σουτ με άλμα με ένα και δύο βήματα, σουτ από θέσεις, σκληρή αποδέυση (2Χ2,3Χ3,4Χ4), μαρκάρισμα με άλμα στην χειρόσφαιρα</p>	<p>1.3.8</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Αμυντική λειτουργία όταν οι επιθετικοί αλλάζουν θέσεις ▪ Σουτ στο έδαφος στο πρώτο και δεύτερο βήμα ▪ Σουτ με άλμα στο πρώτο και δεύτερο βήμα ▪ Σουτ από θέσεις: εξτρέμ, ίντερ, πίβοτ και πλέι-μείκερ ▪ Σκληρή στην επίθεση ▪ Μαρκάρισμα όταν ο αντίπαλος βρίσκεται στον αέρα <p>-----</p>	

	1.3.9	Εκτελούν τη βασική τεχνική της αντισφαίρισης	1.3.9 Κτύπημα forehand Φάση προετοιμασίας <ul style="list-style-type: none">▪ Η μετακίνηση προς την μπάλα ξεκινάει με κίνηση πρώτα του δεξιού ποδιού και ταυτόχρονη σταδιακή στροφή των ώμων έτσι ώστε κατά τη φάση κτυπήματος να βρεθούν σχεδόν κάθετα με το φιλέ.▪ Λίγο αργότερα, περίπου όταν το μπαλάκι φεύγει από τον αντίπαλο, ξεκινάει και το άνοιγμα της ρακέτα – backswing. Συγκεκριμένα, το backswing αρχίζει με άνοιγμα του καρπού και διαγράφει κυκλική πορεία ερχόμενο από πάνω και πίσω προς τα κάτω και μπροστά.▪ Η ρακέτα όταν φτάνει στο πλήρες backswing θα πρέπει να σχηματίζει με τον ώμο γωνία και να μην ξεπερνά το ύψος του, ο βραχίονας είναι σχετικά κοντά στον κορμό ενώ ο πήχης περίπου παράλληλος με το έδαφος. Φάση χτυπήματος <ul style="list-style-type: none">▪ Το κέντρο βάρους του σώματος χαμηλώνει και η επαφή με την μπάλα γίνεται μπροστά και πλάγια από το σώμα, στη διαγώνια προέκταση του προβαλλόμενου λυγισμένου αριστερού ποδιού, στο ύψος του γόνατος.▪ Επίσης, κατά την επαφή ρακέτας και μπάλας, η ρακέτα (στο drive forehand χτύπημα) είναι κάθετη με το έδαφος και παράλληλη με το φιλέ, ενώ το κεφάλι της ελαφρά κρεμασμένο. Τελική φάση <ul style="list-style-type: none">▪ Από εκεί αρχίζει το follow through με	
--	--------------	---	--	--

			<p>τη ρακέτα να συνεχίζει την επιταχυνόμενη πορεία της και να τελειώνει πάνω και πίσω από τον αριστερό ώμο.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Το αριστερό χέρι κατά την διάρκεια εκτέλεσης μέχρι και την επαφή με την μπάλα δείχνει την πορεία της μπάλας που έρχεται, ενώ με το τέλος του follow through επανακτά την επαφή με τη ρακέτα και την υποβαστάζει κατά τη θέση ετοιμότητας μέχρι την επόμενη φάση προετοιμασίας. <p>Κτύπημα Backhand με δύο χέρια Φάση προετοιμασίας</p> <ul style="list-style-type: none">▪ από τη θέση ετοιμότητας, πραγματοποιείται αλλαγή της λαβής από forehand σε backhand (η μετακαρποφαλαγγική άρθρωση του δείκτη είναι στην πάνω επιφάνεια της λαβής) ενώ το αριστερό χέρι εξακολουθεί να υποβαστάζει χαλαρά τη ρακέτα από το λαιμό.▪ Ταυτόχρονα, ξεκινάει η μετακίνηση του παίκτη με το αριστερό πόδι πρώτο (αφού η μπάλα κατευθύνεται προς την αριστερή πλευρά του παίκτη) και πραγματοποιείται στροφή των ισχύων και των ώμων έτσι ώστε οι ώμοι να βρεθούν σχεδόν κάθετοι με το φιλέ.▪ Η μεταφορά της ρακέτας προς τα πίσω (backswing) γίνεται με μια κυκλική τοξοειδή κίνηση και τελειώνει όταν ο καρπός του δεξιού χεριού βρίσκεται δίπλα από το δεξιό ισχίο.▪ Με το τέλος της πίσω αιώρησης η οπτική επαφή του παίκτη με το μπαλάκι γίνεται πάνω από το δεξί ώμο ο οποίος δείχνει την πορεία που	
--	--	--	--	--

θα ακολουθήσει η μπάλα.

Φάση χτυπήματος

- Με το τέλος του backswing ξεκινάει η φάση χτυπήματος. Στο χτύπημα με δυο χέρια το αριστερό χέρι στη φάση αυτή γλιστράει στο λαιμό τη ρακέτας και την πιάνει πάνω από το δεξί χέρι με forehand λαβή.
- Η ρακέτα στη φάση αυτή ακολουθεί και πάλι μια κυκλική τοξοειδή πορεία προς τα κάτω και μπροστά, ενώ κατά το κτύπημα τα χέρια προοδευτικά τεντώνουν πλήρως.
- Ταυτόχρονα με την προς τα μπρος πορεία της ρακέτας γίνεται και μεταφορά του βάρους στο μπροστινό πόδι (για τους δεξιόχειρες το δεξί)
- Η επαφή με την μπάλα γίνεται λίγο πιο μπροστά από το δεξί προπορευόμενο, λυγισμένο πόδι με το κεφάλι της ρακέτας κάθετο με το έδαφος, παράλληλο με το φιλέ (backhand drive χτύπημα) και ελαφρώς κρεμασμένο προς τα κάτω

Τελική φάση

- Στη φάση αυτή πραγματοποιείται στροφή του κορμού και των ώμων προς τα μπρος.
- Ο εκτελεστής οδηγά την μπάλα στο στόχο ακόμα και μετά την επαφή της με τη ρακέτα.
- Μετά το κτύπημα της μπάλας και ενώ τα δυο χέρια είναι τεντωμένα οι ώμοι στρέφονται μπροστά και η ρακέτα τελειώνει ψηλά, δεξιά και προς τα πίσω καθώς προοδευτικά λυγίζουν τα χέρια.

Flat servis

Αρχική θέση

- Τα πόδια είναι ανοικτά περίπου στο άνοιγμα των ώμων.
- Το αριστερό πόδι (για τους δεξιόχειρες) τοποθετείται διαγώνια σε γωνία περίπου 45ο με την τελική γραμμή.
- Το δεξί πόδι (για τους δεξιόχειρες) τοποθετείται σχεδόν παράλληλα με την τελική γραμμή ενώ η μύτη του παπουτσιού είναι περίπου στο ύψος της φτέρνας του αριστερού ποδιού.
- Οι ώμοι είναι σχεδόν κάθετοι με το φιλέ.
- Η ρακέτα κρατιέται με το δεξί χέρι με ενδιάμεση λαβή ενώ με το αριστερό χέρι κρατιέται το μπαλάκι με τις άκρες των δαχτύλων.
- Αφού ο παίκτης αυτοσυγκεντρωθεί ξεκινάει την κίνηση του χτυπήματος.

Φάση προετοιμασίας

- Τα δυο χέρια κινούνται ταυτόχρονα αρχικά με μια μικρή κίνηση προς τα πάνω ενώ το βάρος του σώματος πέφτει στο μπροστινό πόδι και στη συνέχεια προς τα κάτω.
- Από εδώ η ρακέτα ξεκινά την προς τα πίσω πορεία της, ενώ το αριστερό χέρι αρχίζει την κίνηση προς τα πάνω όπου εντελώς απλωμένο ελευθερώνει το μπαλάκι έτσι ώστε αυτό να μην πάρει καθόλου στροφές.
- Μια σωστή τοποθέτηση της μπάλας στον αέρα είναι καθοριστική για ένα επιτυχημένο κτύπημα.
- Για να θεωρηθεί μια τοποθέτηση ως επιτυχημένη θα πρέπει να γίνει σε τέτοια θέση έτσι ώστε αν αφεθεί το

			<p>μπαλάκι να πέσει στο έδαφος χωρίς να γίνει κτύπημα αυτό να αναπηδήσει στη διαγώνια προέκταση του προπορευόμενου ποδιού.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Το χέρι που κρατά τη ρακέτα συνεχίζει την προς τα πίσω κίνηση μέχρι ο βραχίονας να φτάσει στο ύψος της γραμμής των ώμων.▪ Τα γόνατα έχουν ήδη αρχίσει να λυγίζουν ενώ γίνεται μικρή υπερέκταση του κορμού. <p>Φάση όπλισης</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Μόλις ο βραχίονας φτάσει στο ύψος της γραμμής των ώμων, τότε η ρακέτα κρεμάζει πίσω από την πλάτη ενώ τα γόνατα λυγίζουν ακόμα περισσότερο▪ Το βλέμμα του παίκτη είναι στο μπαλάκι καθώς προετοιμάζεται για τη φάση χτυπήματος. <p>Φάση χτυπήματος</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Χωρίς ο παίκτης να σταματάει την κίνηση του, αντίθετα επιταχύνοντας την, μπαίνει στη φάση χτυπήματος τεντώνοντας το χέρι του αλλά και ολόκληρο το σώμα έτσι ώστε να συναντήσει τη μπάλα στο δυνατό ψηλότερο σημείο.▪ Ο καρπός που είναι χαλαρός καθ' όλη τη διάρκεια της εκτέλεσης του κτυπήματος.▪ Καθώς το χέρι τεντώνει για να συναντήσει την μπάλα γίνεται πρηνισμός του πήχη έτσι ώστε το πρόσωπο της ρακέτας να συναντήσει επίπεδα – flat το μπαλάκι.▪ Η ρακέτα περνά λίγο πάνω από το επίπεδο της μπάλας κατά το κτύπημα. <p>Τελική φάση</p>	
--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Μετά την επαφή της ρακέτας με την μπάλα το δεξί χέρι (για τους αριστερόχειρες το αριστερό) εξακολουθεί την καθοδική του πορεία ακολουθώντας την πορεία της μπάλας για να καταλήξει στην αριστερή πλευρά του παίκτη. ▪ Το αντίθετο χέρι έρχεται μπροστά στην ηβική σύμφυση ▪ Ο κορμός γέρνει μπροστά καθώς το βάρος του σώματος πέφτει μπροστά ενισχύοντας τη δύναμη του χτυπήματος και την ακολουθία της κίνησης. 	
	1.4	Εφαρμόζουν ομαδικές τακτικές σε αγωνιστικές συνθήκες.		
	1.4.1	Ξεμαρκάρονται και να δίνουν βοήθεια σε συμπαίκτη τους που κατέχει την μπάλα στην καλαθοσφαίριση.	1.4.1 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Συμμετοχή σε τροποποιημένα παιχνίδια 2Χ2, 3Χ3 ▪ Εφαρμογή επιθετικών συνεργασιών 2 αθλητών (give and go) 	
	1.4.2	Εκμεταλλούνται κενούς χώρους το αντιπάλου όταν έχουν την μπάλα στην πετοσφαίριση.	1.4.2 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Συμμετοχή σε τροποποιημένα παιχνίδια 1Χ1, 2Χ2 3Χ3 ▪ Εκμετάλευση κενού χώρου 	
	1.4.3	Δημιουργούν χώρο σε συμπαίκτη τους με και χωρίς την μπάλα στο ποδόσφαιρο.	1.4.3 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Συμμετοχή σε τροποποιημένα παιχνίδια 4Χ4, 5Χ5 6Χ6 με συνεχή κίνηση για τη δημιουργία και εκμετάλευση κενών χώρων 	
	1.4.4	Εκτελούν διευρυμένο	1.4.4 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Συμμετοχή σε τροποποιημένα 	

	1.4.5	αιφνιδιασμό στην χειροσφαίριση. Καλύπτουν τον αμυντικό τους χώρο και να εκμεταλεύονται τους κενούς χώρους των αντιπάλων στα παιχνίδια ρακέττας.	παιχνίδια 4X4 ▪ Εφαρμογή επιθετικών συνεργασιών στο ξεδίπλωμα του αιφνιδιασμού σε κύματα ----- 1.4.5 ▪ Συμμετοχή σε τροποποιημένα παιχνίδια ρακέττας 1X1, 2X2 ▪ Αμυντική κάλυψη σε όλο το γήπεδο	
--	--------------	--	--	--

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Γ΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	Δειγματικές Δραστηριότητες
2. Σκοπός	Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:	Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες	Δεν αντιστοιχούν σε κάθε δείκτη-αναφέρονται μόνο σε καινοτόμες προτάσεις
Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματικότερη συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας	<p>2.1 Κατανοήσουν επιστημονικές αρχές που σχετίζονται με την δράση - αντίδραση</p> <p>2.1.1 Αντιληφθούν πως η δράση και η αντίδραση ασκούνται σε διαφορετικά σώματα</p> <p>2.1.2 Δώσουν μερικά παραδείγματα στα οποία να γίνεται φανερό πως οι δυνάμεις στην φύση εμφανίζονται κατά ζεύγη (με τη μορφή δράσης αντίδρασης)</p> <p>2.2 Εφαρμόζουν γενικές αρχές τακτικής σε διάφορες</p>	<p>2.1.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Κατά την αλληλεπίδραση μεταξύ αντικειμένων επιδρούν ταυτόχρονα, από το ένα στο άλλο, δύο δυνάμεις που έχουν πάντα την ίδια τιμή και αντίθετη κατεύθυνση. (σε κάθε δράση αντιστοιχεί ίση αντίδραση) ▪ Οι δυνάμεις δράσης αντίδρασης ασκούνται σε διαφορετικά σώματα. <p>-----</p> <p>2.1.2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Όταν δύο δυνάμεις δεν ασκούνται στο ίδιο αντικείμενο, δεν μπορούμε να τις συνθέσουμε <p>-----</p>	

	<p>2.2.1</p> <p>2.3</p> <p>2.3.1</p> <p>2.3.2</p> <p>2.3.3</p>	<p>αθλοπαιδιές και αθλήματα με αντίπαλο Εφαρμόζουν δεξιότητες που δημιουργούν υπεραριθμία στην επίθεση</p> <p>Εφαρμόζουν βασικούς κανονισμούς αθλοπαιδιών</p> <p>Εφαρμόζουν και αξιολογούν την εφαρμογή βασικών κανονισμών πετοσφαίρισης</p> <p>Εφαρμόζουν και αξιολογούν την εφαρμογή βασικών κανονισμών καλαθοσφαίρισης</p> <p>Εφαρμόζουν και αξιολογούν την εφαρμογή βασικών κανονισμών χειροσφαίρισης</p>	<p>2.2.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Εφαρμογή σε τροποποιημένες συνθήκες παιχνιδιού του φράγματος (σκρην) και της αποδέσμευσης (ρολ) <p>-----</p> <p>2.3.1</p> <p>Κανονισμοί πετοσφαίρισης</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Σύνθεση ομάδας ▪ Σύνθεση διαιτητών ▪ Καταστάσεις παιχνιδιού – ταιμ αυτ ▪ Τιμωρίες παικτών <p>-----</p> <p>2.3.2</p> <p>Κανονισμοί καλαθοσφαίρισης</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Σύνθεση ομάδας ▪ Αλλαγές παικτών ▪ Κανόνας 24'' ▪ Κανόνας 5'' ▪ Κανόνας μπρος – πίσω ▪ Πως και πότε ξεκινά ένας αγώνας και πότε σταματά ο χρόνος ▪ Τεχνικές ποινές <p>-----</p> <p>2.3.3</p> <p>Κανονισμοί χειροσφαίρισης</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Διάρκεια αγώνα ▪ Σύνθεση ομάδας <p>-----</p>	
--	--	---	--	--

	2.3.4	Εφαρμόζουν και αξιολογούν την εφαρμογή βασικών κανονισμών ποδοσφαίρου	2.3.4 Ποδόσφαιρο <ul style="list-style-type: none">▪ Αγωνιστικός χώρος▪ Σύνθεση ομάδας▪ Μικρή επανορθωτική	
--	--------------	--	---	--

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Γ΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ Α ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	Δειγματικές Δραστηριότητες
3. Σκοπός	<i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:</i>	<i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i>	Δεν αντιστοιχούν σε κάθε δείκτη-αναφέρονται μόνο σε καινοτόμες προτάσεις
Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία	<p>3.1 Εφαρμόζουν βασικές ασκήσεις βελτίωσης του καρδιοαναπνευστικού συστήματος, των μυών και των συνδέσμων σε μια ημερήσια γύμναση.</p> <p>3.1.1 Εκτελούν είδη αερόβιας άσκησης</p> <p>3.1.2 Κατανοήσουν τρόπους εύρεσης της καρδιακής συχνότητας</p>	<p>3.1.1 Οι κυριότερες αερόβιες δραστηριότητες είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Το περπάτημα ▪ Το τρέξιμο ▪ Το κολύμπι ▪ Το ποδήλατο ▪ Το αερόμπικ χαμηλής και μέτριας έντασης <p>-----</p> <p>3.1.2 Ο καρδιακός παλμός ανιχνεύεται:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Από τον καρπό ▪ Με ρολόγια ανίχνευσης καρδιακού παλμού <p>-----</p>	

	3.1.3	Κατανοήσουν πότε λαμβάνονται υγρά πριν και κατά τη διάρκεια της άσκησης	3.1.3 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Η μη πρόσληψη υγρών πριν από την άσκηση διαταράσσει την ισορροπία των υγρών και μπορεί να προκαλέσει θερμικές διαταραχές που επιφέρουν κράμπες, εξάντληση και θερμοπληξία ▪ Τα υγρά που καταναλώνονται μπορεί να είναι πόσιμο νερό ή ενεργειακά ποτά με περιεκτικότητα υδατανθράκων 4-8% χωρίς αέριο 	
	3.1.4	Εφαρμόζουν μέτρα ασφάλειας στην προπόνηση δύναμης	3.1.4 <p>Οι ελεύθερες αντιστάσεις προϋποθέτουν άρτια τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Η ασφάλεια στην προπόνηση δύναμης εξαρτάται: ▪ Από τις τεχνικές ανύψωσης ▪ Τα μέγιστα βάρη ▪ Τις αδυναμίες του μυϊκού συστήματος ▪ Όταν μεταφέρεται βάρος γίνεται εκπνοή και όταν επαναφέρεται εισπνοή 	
	3.1.5	Κατανοήσουν τρόπους εκτέλεσης των διατακτικών ασκήσεων	3.1.5 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Η χρονική διάρκεια των διατακτικών ασκήσεων κυμαίνεται από 10-40 δευτερόλεπτα ▪ Μετά από κάθε διάταση ακολουθεί χαλάρωση του διατεινόμενου μυ 	
	3.2	Κατανοήσουν την έννοια του «ιδανικού» βάρους		
	3.2.1	Κατανοήσουν το ενεργειακό ισοζύγιο	3.2.1 <p>Το ενεργειακό ισοζύγιο:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ρυθμίζει το σωματικό βάρος 	

	<p>3.3</p>	<p>Εκτιμήσουν τις επιδράσεις της αερόβιας άσκησης, δύναμης και ευλυγισίας στην υγεία και να μπορούν να κάνουν αξιολόγηση της δύναμης με απλά και εύχρηστα τεστ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Εξαρτάται από την ενεργειακή δαπάνη και την ενεργειακή πρόσληψη <hr/>	
	<p>3.3.1</p>	<p>Κατανοήσουν τις επιδράσεις της αερόβιας άσκησης στην υγεία</p>	<p>3.3.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Η αερόβια άσκηση μαζί με τη διατροφή ελέγχει το σωματικό βάρος <hr/>	
	<p>3.3.2</p>	<p>Κατανοήσουν τα οφέλη της ανάπτυξης δύναμης</p>	<p>3.3.2</p> <p>Η προπόνηση δύναμης:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Αυξάνει τη μυϊκή αντοχή ▪ Προστατεύει από τραυματισμούς <hr/>	
	<p>3.3.3</p>	<p>Κατανοήσουν τα οφέλη βελτίωσης της ευλυγισίας-ευκαμψίας</p>	<p>3.3.3</p> <p>Οι διατάσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Επιφέρουν μυϊκή χαλάρωση ▪ Βελτιώνουν την απόδοση <hr/>	
	<p>3.3.4</p>	<p>Εφαρμόζουν τρόπους ελέγχου της δύναμης</p>	<p>3.3.4</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Απλές μετρήσεις ελέγχου της δύναμης (κάμψεις, κοιλιακοί μύες) <hr/>	
	<p>3.4</p>	<p>Κατανοήσουν πώς βελτιώνεται η καρδιοαναπνευστική αντοχή, η δύναμη μεγάλων μυϊκών ομάδων και η ευλυγισία σε διαφορετικούς χώρους φυσικής δραστηριότητας</p>		

	<p>3.4.1</p> <p>3.4.2</p> <p>3.4.3</p>	<p>Εκτελούν είδη άσκησης που προάγουν την υγεία</p> <p>Γνωρίζουν την αερόβια ζώνη υγείας και καύσης του λίπους</p> <p>Κατανοήσουν βασικές αρχές ενός προγράμματος δύναμης για παιδιά και εφήβους</p>	<p>3.4.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Οι ασκήσεις που προάγουν την υγεία είναι η αερόβια άσκηση, η προπόνηση δύναμης και η ευκαμψία-ευλυγισία <p>-----</p> <p>3.4.2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Πριν από την εισαγωγή σε προγράμματα άσκησης θα πρέπει να προηγείται απαραίτητα ιατρικός έλεγχος ▪ Η ζώνη υγείας και καύσης του λίπους κυμαίνεται μεταξύ του 55 έως το 65% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας $220 - ηλικία \times 0.55 - 0.65$ ▪ Όταν οι καρδιακοί παλμοί κατά τη διάρκεια της άσκησης βρίσκονται μέσα στη ζώνη υγείας και καύσης του λίπους ο οργανισμός χρησιμοποιεί σαν πηγή ενέργειας λίπη <p>-----</p> <p>3.4.3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Το πρόγραμμα δύναμης σχεδιάζεται εξειδικευμένα για το κάθε άτομο ▪ Πρέπει να προηγούνται της προπόνησης 5 έως 10 λεπτά ζέσταμα ▪ Αρχικά η προπόνηση θα πρέπει να πραγματοποιείται 2 έως 3 φορές την εβδομάδα σε μη συνεχόμενες ημέρες ▪ Θα πρέπει να πραγματοποιούνται 8 έως 12 ασκήσεις που να αφορούν όλες τις βασικές ομάδες μυών ▪ Έμφαση δίνεται στην εκμάθηση της σωστής τεχνικής και όχι στην αύξηση της έντασης ▪ Σε προβλήματα της σπονδυλικής στήλης προτείνεται ενδυνάμωση των κοιλιακών και ραχιαίων μυών 	
--	---	---	--	--

	3.4.4	Εφαρμόζουν βασικές αρχές ενός προγράμματος ευλυγισίας	<ul style="list-style-type: none">▪ Χρειάζεται επαρκές ζέσταμα▪ η αποθεραπεία και η ξεκούραση είναι πάντα απαραίτητη και πρέπει να είναι επαρκής <p>-----</p> <p>3.4.4 Δεν γίνονται διατάσεις όταν:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Υπάρχει πόνος στο μυ ή την άρθρωση▪ Υπάρχει αιμάτωμα ή τραυματισμός▪ Υπάρχει φλεγμονή στην άρθρωση▪ Υπάρχει κάταγμα	
--	--------------	--	---	--

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Γ΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	Δειγματικές Δραστηριότητες
4. Σκοπός	Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:	Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες	Δεν αντιστοιχούν σε κάθε δείκτη-αναφέρονται μόνο σε καινοτόμες προτάσεις
Απόκτηση θετικής εμπειρίας μέσα από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτο-έκφρασης και της κοινωνικότητας	<p>4.1 Περιγράφουν τα θετικά συναισθήματα που προάγουν τα παιχνίδια με άλλους και τα διαφορετικά βιώματα από τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες.</p> <p>4.1.1 Επιδεικνύουν σημαντική αυτονομία στην υιοθέτηση φυσικών δραστηριοτήτων που προάγουν τη συνεργασία και θα μπορούν να αξιολογούν με ακρίβεια το αποτέλεσμα των πρωτοβουλιών τους</p> <p>4.2 Συμμετέχουν σε αθλητικές και φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου</p> <p>4.2.1 Περιγράφουν τα εμπόδια, τις λύσεις και τα βιώματα που</p>	<p>4.1.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Επιλογή παιχνιδιών με τα οποία θα ασχοληθούν οι μαθητές στο μάθημα. Συνθέτουν τροποποιημένα παιχνίδια σύμφωνα με τις δυνατότητές τους και τα δοκιμάζουν. <p>-----</p> <p>4.2.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Επιλογή μίας φυσικής δραστηριότητας που αναπτύσσει κυρίως την αερόβια 	

		αποκομίζουν στην προσπάθεια για συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες στην εξωσχολική τους ζωή	αντοχή (τρέξιμο, περπάτημα, σχοινάκι, κολύμβηση, ποδηλασία κá). Δέσμευση για την υλοποίηση μίας δραστηριότητας κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου.	
--	--	--	--	--

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Γ΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ Α ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	Δειγματικές Δραστηριότητες
5. Σκοπός	<i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:</i>	<i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i>	Δεν αντιστοιχούν σε κάθε δείκτη-αναφέρονται μόνο σε καινοτόμες προτάσεις
Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους	<p>5.1 Σέβονται τις ατομικές ομοιότητες και διαφορές ως προς τα φυσικά χαρακτηριστικά (π.χ. δύναμη, μέγεθος, σωματότυπος, κ.λ.π.) και συνεργασία σε χώρους φυσικής δραστηριότητας μεταξύ όλων των μαθητών.</p> <p>5.1.1 Αποδέχονται ευχάριστα μια άσκηση που προτείνει ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής για άτομα με διαφορετικά φυσικά χαρακτηριστικά και να διαφοροποιούν το βαθμό δυσκολίας της ώστε να την καταστήσουν προκλητική για τους ίδιους.</p> <p>5.2 Σέβονται τις διαφορές μεταξύ των μαθητών/τριών λόγω φύλου</p>	<p>5.1.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Σε 3 ομάδες παίζεται το παιχνίδι «μήλα» σε τρεις διαφορετικούς χώρους (η κάθε ομάδα χωριστά στον χώρο της) και γίνεται προσπάθεια να βρεθεί ποια είναι η καλύτερη θέση που πρέπει να έχει ο κάθε μαθητής ανάλογα με τα φυσικά του χαρακτηριστικά ή πώς μπορούν να τροποποιήσουν τους κανονισμούς για να διευκολύνουν τη συμμετοχή όλων. <p>-----</p>	

		<p>και συνεργασία με το αντίθετο φύλο.</p>		
	5.2.1	<p>Κατανοήσουν τις ιδιαιτερότητες των δύο φύλων στα διάφορα αθλήματα.</p>	<p>5.2.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Συμμετοχή σε ομαδικά παιχνίδια/αθλοπαιδιές σε μικτές ομάδες. <hr/>	
	5.2.2	<p>Τροποποιούν δραστηριότητες, παιχνίδια και κανόνες αθλημάτων, ώστε να είναι δυνατή η ισότιμη συμμετοχή και των δυο φύλων σε αυτά</p>	<p>5.2.2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Συζήτηση για το πώς μπορεί η συνεργασία και η σωστή κατανομή ρόλων να βοηθήσει την απόδοση της ομάδας. <hr/>	
	5.3	<p>Σέβονται τις διαφορές μεταξύ των μαθητών/τριών λόγω διαφορετικών ικανοτήτων (ή μειονεξία, περισσότερο ή λιγότερο ικανοί μαθητές/τριες) και συνεργασία με άτομα διαφορετικών ικανοτήτων.</p>		
	5.3.1	<p>Τροποποιούν τους στόχους για όλες τις αθλητικές δραστηριότητες και ασκήσεις που προτείνει ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής, ώστε να προσαρμόζονται στις ικανότητές όλων.</p>	<p>5.3.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Εξασκούνται σε διάφορες δεξιότητες και τροποποιούν, σύμφωνα με τις ικανότητές τους, τους στόχους για τη δεξιότητα που πρόκειται να εκτελέσουν. 	

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Γ΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ Α ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	Δειγματικές Δραστηριότητες
6. Σκοπός	<i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:</i>	<i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i>	Δεν αντιστοιχούν σε κάθε δείκτη-αναφέρονται μόνο σε καινοτόμες προτάσεις
Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα	<p>6.1 Αποφεύγουν διαμάχες, αναπτύσσοντας τεχνικές επίλυσης συγκρούσεων και θετική επίδραση της συμπεριφοράς των άλλων</p> <p>6.1.1 Επιδεικνύουν ανάληψη πρωτοβουλιών που αποσκοπούν στην πρόληψη συγκρούσεων σε χώρους φυσικής δραστηριότητας.</p> <p>6.1.2 Παρουσιάζουν επιχειρήματα και να προσπαθούν να αποτρέψουν προστριβές μεταξύ συμμαθητών τους που ασκούνται στον ίδιο χώρο με αυτούς.</p> <p>Αναπτύξουν ικανότητα</p>	<p>6.1.1 Καταγραφή πραγματικών ή υποθετικών διαλόγων συγκρούσεων σε χώρους φυσικής δραστηριότητας.</p> <p>-----</p> <p>6.1.2 Σε ζευγάρια (εναλλάξ), ο ένας μαθητής παρουσιάζει και ο άλλος ακούει προσεκτικά, κάνει ερωτήσεις, εντοπίζει τις προτεραιότητες και τις ανάγκες κάθε πλευράς και αναπτύσσει εναλλακτικές λύσεις.</p> <p>-----</p>	

	<p>6.2</p> <p>6.2.1</p> <p>6.2.2</p> <p>6.3</p> <p>6.3.1</p>	<p>αξιολόγησης της προσωπικής προόδου, του καθορισμού στόχων βελτίωσης, της αποτελεσματικής αξιοποίησης του χρόνου και του εξοπλισμού καθώς και της επιμονής στην επίδιωξη των στόχων.</p> <p>Επιδεικνύουν σημαντικό βαθμό αυτονομίας στον καθορισμό στόχων σε χώρους φυσικής δραστηριότητας και στην καταγραφή της προόδου τους.</p> <p>Εντοπίζουν ανασταλτικούς παράγοντες στην επίτευξη των στόχων τους και να σχεδιάζουν στρατηγικές για υπερπήδηση των εμποδίων.</p> <p>Συμμετέχουν ενεργά και ενσυνείδητα στη λήψη αποφάσεων και στη διαμόρφωση κανόνων, με σκοπό την αποδοτικότερη διεξαγωγή του μαθήματος και την εκτέλεση των φυσικών δραστηριοτήτων.</p> <p>Επιδεικνύουν αυτονομία στην ανάληψη πρωτοβουλιών μαζί με άλλους συμμαθητές για προώθηση φυσικών δραστηριοτήτων στο σχολείο.</p>	<p>6.2.1 Παρουσιάζουν στο σύνολο της τάξης τους στόχους τους. -----</p> <p>6.2.2 Συζητούν τις συνδέσεις μεταξύ των άμεσων στόχων και των μελλοντικών επιτυχιών. -----</p> <p>6.3.1 Εύρεση πληροφοριών, σχεδιασμός και οργάνωση μίας δεκάλεπτης διδασκαλίας από μαθητές στους συμμαθητές τους, μη διαδεδομένων φυσικών δραστηριοτήτων/σπορ (με βίντεο, φωτογραφίες, σκίτσα, έντυπα με</p>	
--	---	---	---	--

			περιγραφή κανόνων, ωφελειών στην υγεία, μέθοδο εκμάθησης κá).	
--	--	--	---	--