

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

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 απλές και σύνθετες ρυθμικές-χορευτικές κινήσεις</p> <p>1.1.2 Εκτελούν τα βήματα του Πεντοζάλη</p>	<p>1.1.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Χορευτικοί ρυθμικοί διασκελισμοί πάνω από εμπόδια και σκάλες διαφορετικού ύψους και αποστάσεων ▪ Πλάγιο τρέξιμο ▪ Πίσω τρέξιμο ▪ Σλάλομ ▪ Ζικ ζακ ▪ Αλλαγή κατεύθυνσης ▪ Σκίπινγκ ψηλό ▪ Μεσαίο ▪ Χαμηλό ▪ Πλάγιο ▪ Πίσω <p>-----</p> <p>1.1.2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Πεντοζάλης είναι γρήγορος πηδηχτός χορός με 8 βήματα, οι φιγούρες του είναι σταμάτημα, πατιά, διπλή πατιά, τριπλό χτύπημα, ψαλίδια 	

	<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. ▪ Συσπειρωτική κυβίστηση 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. ▪ Συσπειρωτική ανακυβίστηση 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. ▪ Τροχός Από τη στάση άρση του δεξιού ποδιού πλάγια και λοξή ανάταση των 	
--	--------------	---	--	--

	<p>1.2</p> <p>1.2.1</p>	<p>Σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν κινητικές δεξιότητες χωρίς κούραση και με ασφάλεια σε καθημερινές κινήσεις και δραστηριότητες αναψυχής.</p> <p>Εφαρμόζουν βασικές οδηγίες ασφάλειας για την άσκηση</p>	<p>χεριών. Το βάρος του σώματος μεταφέρεται προς το πόδι που ανυψώθηκε που ξαναπατάει κάτω λυγίζει ελαφρά έτσι που το αντίστοιχο χέρι να στηριχθεί στο έδαφος. 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> <p>▪ Κατακόρυφος 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> <p>-----</p> <p>1.2.1 Οι βασικοί παράγοντες που επηρεάζουν την καρδιακή συχνότητα</p>	
--	-------------------------	--	--	--

			<p>είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Υγρασία ▪ Αϋπνία ▪ Κούραση από άλλες δραστηριότητες ▪ Επίπεδο φυσικής κατάστασης ▪ Λήψη φαρμάκων ▪ Μουσική ▪ Θεατές ▪ Άγχος ▪ Έξαψη <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>1.2.2 Η προθέρμανση:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση ▪ Αυξάνει την έκκριση σημαντικών ορμονών όπως αδρεναλίνη, αυξητική ορμόνη ▪ Προετοιμάζει τους αρθρικούς θύλακες, συνδέσμους και τένοντες για μηχανική επιβάρυνση ▪ Αυξάνει την ικανότητα αντίδρασης και συναρμογής ▪ Ενισχύει τη ψυχολογική προετοιμασία για την άσκηση <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>1.2.3 Η αποθεραπεία:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ελέγχει την επαναφορά όλων των λειτουργιών που δραστηριοποιήθηκαν σε κατάσταση ηρεμίας ▪ Απομακρύνει τα τελικά προϊόντα του μεταβολισμού <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>1.2.4 Στο τρέξιμο:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Το κεφάλι να βλέπει μπροστά ▪ Το πρόσωπο να είναι χαλαρό ▪ Οι ώμοι να είναι χαλαροί 	
	1.2.2	Εκτελούν βασικές οδηγίες προθέρμανσης		
	1.2.3	Εφαρμόζουν βασικές οδηγίες της αποθεραπείας		
	1.2.4	Εφαρμόζουν την τεχνική του τρεξίματος		

	<p>1.2.5</p> <p>1.2.6</p> <p>1.2.7</p> <p>1.2.8</p>	<p>Κατανοήσουν και να εφαρμόσουν την τεχνική της σωστής αναπνοής</p> <p>Επιλέγουν τροφές για αναπλήρωση των δομικών συστατικών</p> <p>Κατανοήσουν και να εφαρμόσουν τη χρησιμότητα των υγρών κατά τη διάρκεια της άσκησης</p> <p>Γνωρίσουν τις μεγάλες μυικές</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ο κορμός να είναι ίσιος με μικρή κλίση μπροστά ▪ Τα χέρια να είναι κοντά στον κορμό και οι αγκώνες σε 90% ▪ Οι διασκελισμοί να είναι μικροί και να πατάνε με το μπροστινό μέρος του πέλματος <hr/> <p>1.2.5 Στο τρέξιμο η αναπνοή:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Γίνεται από τη μύτη και από το στόμα ▪ Είναι σταθερή και ομοιόμορφη ▪ Γίνεται κάθε 2 ή 3 βήματα εισπνοή, κάθε 2 ή 3 βήματα εκπνοή <hr/> <p>1.2.6</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Για παραγωγή ενέργειας επιλέγονται τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες και λίπη. ▪ Για αναπλήρωση δομικών συστατικών επιλέγονται τροφές που περιέχουν λίπη, πρωτεΐνες, φωσφόρο, ασβέστιο. <hr/> <p>1.2.7 Κατά τη διάρκεια της άσκησης λαμβάνονται υγρά:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Για καθεμία ώρα άσκησης 1 λίτρο υγρά επιπρόσθετα πέραν των 2 λίτρων την ημέρα που χρειάζεται ο οργανισμός. ▪ Κατά τη διάρκεια της άσκησης λαμβάνονται υγρά κάθε 15-20 λεπτά. ▪ Λαμβάνονται υγρά κατά τη διάρκεια της άσκησης έστω και αν δεν υπάρχει το αίσθημα της δίψας. <hr/> <p>1.2.8</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Οι μεγάλες μυικές ομάδες του 	
--	---	---	---	--

	1.2.9	<p>ομάδες</p> <p>Επιλέγουν κατάλληλο εξοπλισμό για άσκηση</p>	<p>σώματος είναι: Στήθος, πλάτη, γλουτιαίος, τετρακέφαλος</p> <p>-----</p> <p>1.2.9</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ο εξοπλισμός της άσκησης είναι: ▪ κατάλληλα παπούτσια ανάλογα με την άσκηση που κάνουν ▪ κατάλληλες κάλτσες ▪ λειτουργικά ρούχα 	
	1.3 1.3.1	<p>Εκτελούν και αξιολογούν τις βασικές τεχνικές ομαδικών και ατομικών αθλημάτων</p> <p>Εκτελούν και αξιολογούν τη βασική τεχνική των δρόμων</p>	<p>1.3.1 Τεχνική χεριών – ποδιών δρόμων – εκκίνηση από βατήρα</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) ▪ Τεχνική της εκκίνησης από βατήρα (θέση στο παράγγελμα λάβετε θέση, απόσταση μεταξύ των βατήρων 40-50εκ, απόσταση 1^{ου} βατήρα 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 	

	<p>1.3.2</p>	<p>Εκτελούν και αξιολογούν τη βασική τεχνική των χεριών ποδιών στα εμπόδια</p>	<p>τη γραμμή</p> <p>-----</p> <p>1.3.2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ο αριθμός των διασκελισμών μεταξύ των εμποδίων είναι τρεις (τρίχρονος βηματισμός). ▪ 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. ▪ Μόλις το πόδι αιωρήσεως αφήσει το εμπόδιο πίσω του, κινείται ενεργητικά προς τα κάτω και πατάει στο έδαφος. <p>-----</p> <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 	
	<p>1.3.3</p>	<p>Εκτελούν και αξιολογούν τη βασική τεχνική των οριζοντίων αλμάτων (άλμα εις μήκος, άλμα τριπλούν)</p>		

	<p>1.3.4</p>	<p>Εκτελούν και αξιολογούν τη βασική τεχνική των ρίψεων (σφαιροβολία, ακοντισμός)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Λύγισμα των γονάτων κατά την επαφή των φτέρνων με το σκάμμα ▪ Λύγισμα των γονάτων ▪ Άλμα τριπλούν Φορά ▪ Μικρή, μεσαία φορά 6-10 διασκελισμούς με ελεγχόμενη ταχύτητα Πρώτο άλμα ή κουτσό ▪ Το πόδι ώθησης τοποθετείται στη βαλβίδα με όλο το πέλμα και σχεδόν τεντωμένο στην άρθρωση του γονάτου Δεύτερο άλμα ή βήμα ▪ Η τοποθέτηση στην ολοκλήρωση του κουτσού γίνεται σχεδόν με τεντωμένο πόδι ▪ Το γόνατο του ποδιού αιώρησης φτάνει μέχρι το ύψος του ισχίου Τρίτο άλμα ▪ Η τοποθέτηση του ποδιού ώθησης γίνεται σχεδόν με τεντωμένο πόδι ▪ Το πόδι αιώρησης κινείται ελεύθερα προς τα εμπρός Προσγείωση ▪ 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 Σφαιροβολία Προπαρασκευαστική φάση 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 	
--	--------------	---	--	--

		<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Μέτωπο αντίθετο από εκείνο της κατεύθυνσης ρίψης.▪ Αριστερό χέρι λίγο πιο ψηλά από το οριζόντιο <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▪ 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 <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▪ Οι ώμοι βρίσκονται μακριά προς τα πίσω και κάθετοι στον άξονα ρίψης <p>Τελική φάση</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Εκρηκτική ώθηση του δεξιού ποδιού ανεβάζοντας και στρέφοντας τη λεκάνη προς τα εμπρός	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none">▪ 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 χρησιμοποιείται αυτός που περνά από το αριστερό πόδι, ισχίο και ώμο▪ 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.	
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none">▪ 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 προηγουμένως <p>Σταυρωτό βήμα</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Είναι οι τελευταίοι 2 διασκελισμοί που είναι πολύ πηδηχτοί και μεγαλύτεροι από τους άλλους.▪ 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	
--	--	---	--

	<p>1.3.5</p>	<p>Εκτελούν σύνθετες δεξιότητες ελέγχου και εμπέδωσης εμπειριών Γυμνασιακού κύκλου στην καλαθοσφαίριση.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Γίνεται πρώτα στροφή της λεκάνης προς τα εμπρός και μετά ενεργεί ο κορμός και το χέρι ρίψης <hr/> <p>1.3.5 Σύνθετες δεξιότητες ελέγχου είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Συνδυαστικές ασκήσεις με χρήση ρηπάρουντ, πάσας, ντρίπλας, σουτ ▪ Τροποποιημένα παιχνίδια 3Χ3 4Χ4 με χρήση ντρίπλας, πάσας, μετακινήσεων, σουτ, ρήπαουντ και προσποιήσεων <hr/>	
	<p>1.3.6</p>	<p>Εκτελούν σύνθετες δεξιότητες ελέγχου και εμπέδωση εμπειριών Γυμνασιακού κύκλου στην πετοσφαίριση.</p>	<p>1.3.6 Σύνθετες δεξιότητες ελέγχου είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Συνδυαστικές ασκήσεις με χρήση σερβίς, υποδοχή, πάσα με δάκτυλα, επιθετικό κτύπημα ▪ Τροποποιημένα παιχνίδια 2Χ2 3Χ3 4Χ4 με χρήση σέρβις, υποδοχή, πάσα, επιθετικό κτύπημα <hr/>	
	<p>1.3.7</p>	<p>Εκτελούν σύνθετες δεξιότητες ελέγχου και εμπέδωση εμπειριών Γυμνασιακού κύκλου στο ποδόσφαιρο.</p>	<p>1.3.7 Σύνθετες δεξιότητες ελέγχου είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Συνδυαστικές ασκήσεις με χρήση ντρίπλας, μεταβίβασης, σταμάτημα της μπάλας, σουτ, αράουτ, κεφαλιά ▪ Τροποποιημένα παιχνίδια μικρού χώρου 3Χ3 4Χ4 5Χ5 με χρήση ντρίπλας, μεταβίβασης, σταμάτημα της μπάλας, σουτ, αράουτ, κεφαλιά <hr/>	
	<p>1.3.8</p>	<p>Εκτελούν σύνθετες δεξιότητες ελέγχου και εμπέδωση εμπειριών Γυμνασιακού κύκλου στη χειροσφαίριση.</p>	<p>1.3.8 Σύνθετες δεξιότητες ελέγχου είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Συνδυαστικές ασκήσεις με χρήση ντρίπλας, πάσας – υποδοχής, σουτ στο έδαφος, μετακινήσεις, μαρκάρισμα, δεξιότητες τερματοφύλακα ▪ Τροποποιημένα παιχνίδια 3Χ3 4Χ4 5Χ5 	

	<p>1.3.9</p>	<p>Συμετέχουν σε παιχνίδια ρακέτας (αντισφαίριση, επιταπέζια αντισφαίριση, αντιπτέριση)</p>	<p>με χρήση ντρίπλας, πάσας – υποδοχής, σουτ στο έδαφος, μετακινήσεις, μαρκάρισμα, δεξιότητες τερματοφύλακα</p> <hr/> <p>1.3.9 Αντισφαίριση κτύπημα Forehand εδάφους Φάση προετοιμασίας</p> <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. <p>Φάση χτυπήματος</p> <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 	
--	--------------	---	--	--

			<p>της ελαφρά κρεμασμένο.</p> <p>Τελική φάση</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Από εκεί αρχίζει το follow through με τη ρακέτα να συνεχίζει την επιταχυνόμενη πορεία της και να τελειώνει πάνω και πίσω από τον αριστερό ώμο.▪ 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>Αντισφαίριση κτύπημα Backhand με δύο χέρια</p> <p>Φάση προετοιμασίας</p> <ul style="list-style-type: none">▪ από τη θέση ετοιμότητας, πραγματοποιείται αλλαγή της λαβής απ 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.

Αντισφαίριση 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 στο 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	
--	--	--	--	--

		<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 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. <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.

Κατηγορίες servis

- 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.

Χτυπήματα Αντιπτέρησης

- 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 γηπέδο. 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 πραγματικές συνθήκες.		
	1.4.1	Εφαρμόζουν κάλυψη του χώρου (άμυνα) και μεταφορά του παιχνιδιού στον κενό χώρο (επίθεση) και να συμμετέχουν σε τροποποιημένες μορφές παιχνιδιού στην καλαθοσφαίριση.	1.4.1 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Συμμετοχή σε τροποποιημένα παιχνίδια 3Χ3 4Χ4 εφαρμόζοντας αμυντικές και επιθετικές συνεργασίες τριών και τεσσάρων μαθητών (give and go) <hr style="border-top: 1px dashed black;"/>	
	1.4.2	Εκτελούν υποδοχή, πάσα, επιθετικό κύπημα σε αγωνιστικές συνθήκες στην πετοσφαίριση.	1.4.2 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Συμμετοχή σε τροποποιημένα παιχνίδια 1Χ1, 2Χ2 3Χ3 ▪ Εκμετάλευση κενού χώρου <hr style="border-top: 1px dashed black;"/>	
	1.4.3	Δημιουργούν αριθμητική υπεροχή στην επίθεση του ποδοσφαίρου.	1.4.3 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Συμμετοχή σε τροποποιημένα παιχνίδια ποδοσφαίρου 4Χ4, 5Χ5 με συνεχή κίνηση για τη δημιουργία υπεραριθμίας στην επίθεση <hr style="border-top: 1px dashed black;"/>	
	1.4.4	Κατανοήσουν και να εφαρμόσουν επιθετικές και άμυντικές τακτικές στην χειροσφαίριση.	1.4.4 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Συμμετοχή σε τροποποιημένα παιχνίδια χειροσφαίρισης 4Χ4 και εφαρμογή επιθετικών και αμυντικών συνεργασιών. 	

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

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 ορμή – ώθηση δύναμης</p> <p>2.1.1 Κατανοήσουν πως η αλληλεπίδραση μεταξύ δύο αντικειμένων που κινούνται μπορεί να περιγραφεί με τις έννοιες της ορμής και της ώθησης.</p> <p>2.2 Γνωρίζουν, εφαρμόζουν και αξιολογούν βασικούς κανονισμούς αθλοπαιδιών</p> <p>2.2.1 Γνωρίζουν, εφαρμόζουν και αξιολογούν βασικούς κανονισμούς της πετοσφαίρισης</p>	<p>2.1.1 Το γινόμενο της μάζας ενός αντικειμένου επί την ταχύτητα του, ονομάζεται ορμή του αντικειμένου και έχει πάντα την ίδια κατεύθυνση με την ταχύτητα.</p> <p>-----</p> <p>2.2.1 Κανονισμοί πετοσφαίρισης</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Αγωνιστικός χώρος ▪ Λίπερο ▪ Κατάκτηση πόντου ▪ Νικητής σερ ▪ Νικητής αγώνα ▪ Αντένες ▪ Κτυπήματα μπάλας 	

	<p>2.2.2</p> <p>2.2.3</p> <p>2.2.4</p>	<p>Γνωρίζουν, εφαρμόζουν και αξιολογούν βασικούς κανονισμούς της καλαθοσφαίρισης</p> <p>Γνωρίζουν, εφαρμόζουν και αξιολογούν βασικούς κανονισμούς της χειροσφαίρισης</p> <p>Γνωρίζουν, εφαρμόζουν και αξιολογούν βασικούς κανονισμούς του ποδοσφαίρου</p>	<p>-----</p> <p>2.2.2 Κανονισμοί καλαθοσφαίρισης</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Σύνθεση διαιτητών ▪ Διάρκεια αγώνα ▪ Κανόνας 14'' ▪ Κανόνας 8'' ▪ Τάιμ άουτ ▪ Ελεύθερες βολές <p>-----</p> <p>2.2.3 Κανονισμοί χειροσφαίρισης</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Τερματοφύλακας ▪ Σύνθεση διαιτητών ▪ Τιμωρίες <p>-----</p> <p>2.2.4 Κανονισμοί ποδοσφαίρου</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Σύνθεση διαιτητών ▪ Καθήκοντα διαιτητών (1^{ος} διαιτητής, βοηθοί διαιτητές, 4^{ος} διαιτητής, επιπρόσθετοι διαιτητές) ▪ Στολή ποδοσφαιριστών 	
--	---	---	--	--

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

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 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>	

	<p>3.1.3</p>	<p>Εφαρμόζουν μέτρα ασφάλειας στην προπόνηση δύναμης</p>	<p>3.1.3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Οι ελεύθερες αντιστάσεις προϋποθέτουν άρτια τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων <p>Η ασφάλεια στην προπόνηση δύναμης εξαρτάται:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Από τις τεχνικές ανύψωσης 2. Τα μέγιστα βάρη 3. Τις αδυναμίες του μυϊκού συστήματος 4. Λάθος σχεδιασμένα προγράμματα δύναμης <ul style="list-style-type: none"> ▪ Όταν σπρώχνονται τα βάρη γίνεται εκπνοή και όταν τα επαναφέρονται γίνεται εισπνοή ▪ Η αντοχή στη δύναμη είναι η ικανότητα αντίστασης του οργανισμού στην κόπωση σε μεγάλης διάρκειας επιβαρύνσεις με ένταση πάνω από 30% ▪ Η προπόνησή της γίνεται με το βάρος του σώματος και αντιστάσεις μέχρι 60% της μέγιστης δύναμης ▪ Η μέγιστη δύναμη είναι το πόσο βάρος μπορεί να σηκώσει μια μυϊκή ομάδα σε μια προσπάθεια , απαγορεύεται η προπόνηση μέγιστης δύναμης μέχρι την ηλικία των 17 ετών <p>-----</p>	
	<p>3.1.4</p>	<p>Εφαρμόζουν τρόπους εκτέλεσης των διατακτικών ασκήσεων</p>	<p>3.1.4</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Οι διατάσεις πρέπει να εκτελούνται αργά και ελεγχόμενα. ▪ Η χρονική διάρκεια της κάθε διατακτικής άσκησης κυμαίνεται από 10-40 δευτερόλεπτα. ▪ Κατά τη διάρκεια της διάτασης σταματούν εκεί που νοιώθουν πόνο. 	

	<p>3.2</p>	<p>Κατανοήσουν και εφαρμόσουν τις σχέσεις άσκησης, διατροφής και διατήρησης βάρους και σχεδιασμού ενός προγράμματος άσκησης και υγιεινής διατροφής για διατήρηση του βάρους.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Αποφεύγονται δύσκολες σε εκτέλεση διατατικές ασκήσεις ▪ Κατά τη διάρκεια της διάτασης γίνεται εκπνοή. ▪ Οι διατατικές ασκήσεις αρχίζουν να εκτελούνται από τα άνω άκρα και καταλήγουν στα κάτω άκρα ή το αντίθετο. ▪ Όταν διατείνεται μια μυϊκή ομάδα στη συνέχεια πρέπει να ακολουθεί η διάταση της ανταγωνιστικής. ▪ Μετά από κάθε διάταση ακολουθεί χαλάρωση του διατεινόμενου μυ. <hr style="border-top: 1px dashed black;"/>	
	<p>3.2.1</p>	<p>Επιλέγουν το είδος της διατροφής που απαιτούν συγκεκριμένοι τύποι άσκησης (αερόβια–αναερόβια), διαφορετικής διάρκειας και έντασης</p>	<p>3.2.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Το τελευταίο γεύμα λαμβάνεται 3-4 ώρες πριν από την άσκηση. ▪ Πριν αλλά και μετά την προπόνηση δύναμης καταναλώνονται γεύματα που περιέχουν υδατάνθρακες (ψωμί, ρύζι, μακαρόνια, δημητριακά, πατάτα, δημητριακά, μέλι) και πρωτεΐνες (κρέας, ψάρι, πουλερικά, άπαχα γαλακτοκομικά, ξηροί καρποί, σόγια). ▪ Στην αερόβια άσκηση έχει σημασία η ισόρροπη πρόσληψη υδατανθράκων και υγρών. <p>Υγρά</p>	

	<p>3.2.2</p>	<p>Κατανοήσουν το ενεργειακό ισοζύγιο</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Κατανάλωση 120-250ml υγρών 15 λεπτά πριν τα αερόβια προγράμματα, 150-350ml κάθε 15-20 λεπτά άσκησης, ενώ μετά την άσκηση απαιτούνται 450-675ml υγρών για κάθε 0.5kg απώλειας σωματικού βάρους. <p>Υδατάνθρακες</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Πρόσληψη υδατανθράκων 3-4 ώρες πριν τα αερόβια προγράμματα και μισή ώρα μετά . <hr/> <p>3.2.2</p> <p>Το ενεργειακό ισοζύγιο:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ρυθμίζει το σωματικό βάρος ▪ Εξαρτάται από την ενεργειακή δαπάνη(συνολικές θερμίδες που καταναλώνονται καθημερινά) και την ενεργειακή πρόσληψη (θερμίδες που προσλαμβάνονται καθημερινά μέσω των τροφών) ▪ Η διαταραχή του ενεργειακού ισοζυγίου μπορεί να αυξήσει ή να μειώσει το βάρος. <hr/>	
	<p>3.2.3</p>	<p>Να κατανοήσουν την έννοια του «ιδανικού» βάρους, να υπολογίζουν το δείκτη σωματικής μάζας</p>	<p>3.2.3</p> <p>Ο Δ.Σ.Μ.</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. <hr/>	
	<p>3.3</p>	<p>Κατανοήσουν τις επιδράσεις της αερόβιας άσκησης, δύναμης και ευλυγισίας στην υγεία και να μπορούν να κάνουν αξιολόγηση</p>		

		<p>της δύναμης με απλά και εύχρηστα τεστ.</p>	<p>3.3.1</p> <p>Κατανοήσουν τις επιδράσεις της αερόβιας άσκησης στην υγεία</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Η αερόβια άσκηση μαζί με τη διατροφή ελέγχει το σωματικό βάρος ▪ Βοηθά στην πρόληψη και αντιμετώπιση των καρδιοαγγειακών παθήσεων ▪ Κάνει τους πνεύμονες δυνατούς ▪ Δυναμώνει τα κόκαλα ▪ Χαμηλώνει τα επίπεδα της χοληστερίνης ▪ Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού ▪ Ελέγχει το σωματικό βάρος <p>-----</p> <p>3.3.2</p> <p>Κατανοήσουν τα οφέλη της ανάπτυξης δύναμης</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Αυξάνει τη μυϊκή δύναμη ▪ Αυξάνει τη μυϊκή αντοχή ▪ Αυξάνει την οστική πυκνότητα ▪ Προστατεύει από τραυματισμούς ▪ Βελτιώνει την καρδιοαναπνευστική λειτουργία ▪ Ανεβάζει τη ψυχολογία του ατόμου <p>-----</p> <p>3.3.3</p> <p>Κατανοήσουν τα οφέλη βελτίωσης της ευλυγισίας-ευκαμψίας</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Επιφέρουν μυϊκή χαλάρωση ▪ Επιφέρουν ανακούφιση από μυϊκούς πόνους ▪ Ενισχύουν την πρόληψη τραυματισμών ▪ Αναπτύσσουν την ελαστικότητα – ευλυγισία - ευκαμψία ▪ Βελτιώνουν την απόδοση ▪ Αναπτύσσουν την αυτοπειθαρχεία 	
--	--	---	--	--

	<p>3.3.4</p>	<p>Κατανοήσουν και να επιλέγουν τρόπους ελέγχου φυσικών ικανοτήτων που προάγουν την υγεία</p>	<p>-----</p> <p>3.3.4 Απλές μετρήσεις ελέγχου φυσικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Αερόβιας ικανότητας ▪ Δύναμης ▪ Ευλυγισίας <p>-----</p>	
	<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> <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 της φυσικής κατάστασης κυμαίνεται μεταξύ του 65 έως το 85% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας 220-ηλικίαΧ0.65-0.85. ▪ Έχει θετικές επιδράσεις στην καρδιά, στο αναπνευστικό σύστημα και στην αντοχή. <p>-----</p> <p>3.4.3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Το πρόγραμμα δύναμης σχεδιάζεται εξειδικευμένα για το κάθε άτομο. ▪ Προηγούνται της προπόνησης δύναμης 10 λεπτά ζέσταμα. ▪ Αρχικά η προπόνηση θα πρέπει να 	
	<p>3.4.1</p>	<p>Κατανοήσουν είδη άσκησης που προάγουν την υγεία</p>		
	<p>3.4.2</p>	<p>Γνωρίζουν την αερόβια ζώνη φυσικής κατάστασης</p>		
	<p>3.4.3</p>	<p>Εφαρμόζουν βασικές αρχές ενός προγράμματος δύναμης για παιδιά και εφήβους</p>		

	<p>3.4.4</p>	<p>Κατανοήσουν και εφαρμόζουν βασικές αρχές ενός προγράμματος ευλυγισίας</p>	<p>πραγματοποιείται 2 έως 3 φορές την εβδομάδα σε μη συνεχόμενες ημέρες.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. ▪ Χρειάζεται επαρκές ζέσταμα ▪ Η αποθεραπεία και η ξεκούραση είναι πάντα απαραίτητη και πρέπει να είναι επαρκής. <p>-----</p> <p>3.4.4</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Δεν γίνονται διατάσεις όταν πάρχει πόνος στο μυ ή την άρθρωση ▪ Δεν γίνονται διατάσεις όταν υπάρχει αιμάτωμα, τραυματισμός ή φλεγμονή στην άρθρωση ▪ Δεν γίνονται διατάσεις όταν υπάρχει κάταγμα ▪ Δεν γίνονται διατάσεις όταν δεν προηγείται ελαφρύ τρέξιμο 3-5 λεπτά ▪ Για να διατηρηθεί η ελαστικότητα πρέπει να γίνεται πρόγραμμα διατάσεων τουλάχιστον 3 φορές τη βδομάδα ▪ Οι διατάσεις χρησιμοποιούνται τόσο στην προθέρμανση όσο και στην αποθεραπεία ▪ Στο κρύο χρειάζεται πολύ καλή προθέρμανση πριν τις διατατικές ασκήσεις 	
--	---------------------	---	--	--

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

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 Συμμετέχουν σε αθλητικές και φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου.</p> <p>4.1.1 Εφαρμόζουν φυσικές δραστηριότητες που προάγουν τη συνεργασία εκτός σχολείου</p> <p>4.1.2 Εφαρμόζουν τρόπους που αυξάνουν τη δυνατότητα για τακτική άσκηση</p>	<p>4.1.1</p> <ul style="list-style-type: none"> Ανάπτυξη σχέσεων συνεργασίας με συμμαθητές μέσα από τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες (παιχνίδια συνεργασίας, πρωτότυπα παιχνίδια, εφεύρεση νέων παιχνιδιών) <p>-----</p> <p>4.1.2</p> <ul style="list-style-type: none"> Παρατήρηση, δοκιμή και εκτίμηση μιας ευρείας ποικιλίας αθλητικών και φυσικών δραστηριοτήτων εκτός σχολείου ανάλογα με τις δυνατότητες της γεωγραφικής περιοχής (εξωσχολικές δραστηριότητες σε συνδυασμό με εκδρομές στη φύση, περπάτημα, αναρρίχηση, κωπηλασία, ποδηλασία) 	

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

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	5.1 5.1.1	Σέβονται τις ατομικές ομοιότητες και διαφορές ως προς τα φυσικά χαρακτηριστικά (π.χ.δύναμη, μέγεθος, σωματότυπος, κ.λ.π.) και συνεργάζονται σε χώρους φυσικής δραστηριότητας. Παίρνουν πρωτοβουλία για παροχή δημιουργικής ανατροφοδότησης, ενθάρρυνσης και υποστήριξης σε άτομα διαφορετικών φυσικών χαρακτηριστικών	5.1.1 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Χρήση κριτηρίων που δίνονται από το καθηγητή ▪ Αποδοχή ανατροφοδότησης από συμμαθητές ▪ Παροχή λεκτικής ενθάρρυνσης κατά τη διάρκεια της άσκησης ▪ Αναγνώριση με ορθό τρόπο λαθών στην εκτέλεση 	

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

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</p> <p>Αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες με άλλους συμμαθητές τους για προώθηση ολυμπιακών ιδεωδών εκτός σχολείου</p> <p>Αναγνωρίζουν την αξία της προώθησης των ολυμπιακών ιδεωδών για το κοινωνικό σύνολο, να σχεδιάζουν, να οργανώνουν και να υλοποιούν ενέργειες με σκοπό την προώθησή τους εκτός σχολείου.</p>	<p>6.1.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Παρατήρηση και καταγραφή για ένα χρονικό διάστημα ενεργειών με σκοπό την προώθηση ολυμπιακών ιδεωδών σε χώρους εκτός σχολείου. ▪ Στην εποχή της παγκοσμιοποίησης είναι περισσότερο αναγκαίο από ποτέ να προωθηθούν οι ολυμπιακές αξίες ▪ Συμμετοχή των μαθητών σε εθελοντικές ομάδες, οργανώσεις κοινωνικού χαρακτήρα και τονίστε τα θετικά συναισθήματα που προκαλούν (αίσθηση αυτο-πραγμάτωσης, ολοκλήρωσης, αξίας του εαυτού) <p>-----</p>	

	6.2	Αξιολογούν την προσωπική προόδο, του καθορισμού στόχων βελτίωσης, της αποτελεσματικής αξιοποίησης του χρόνου και του εξοπλισμού καθώς και της επιμονής στην επιδίωξη των στόχων.		
	6.2.1	Ιεραρχούν την προτεραιότητα των στόχων που επιδιώκουν, να οργανώνουν αποτελεσματικά το χρόνο τους, να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν στρατηγικές για το ξεπέραςμα εμποδίων στην επίτευξη των στόχων τους.	<p>6.2.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Παρουσίαση στο σύνολο της τάξης τους στόχους τους. ▪ Ανάπτυξη της ικανότητας των μαθητών να καθορίζουν σε ψηλό βαθμό αυτονομίας, προσωπικούς στόχους για βελτίωση σε διάφορους χώρους δράσης. ▪ Ανάπτυξη της ικανότητας των μαθητών να θέτουν προτεραιότητες στους στόχους που πρέπει να πετύχουν. Ανάπτυξη-βελτίωση δεξιοτήτων ζωής, κινητικών και γνωστικών. ▪ Οργάνωση για αποτελεσματική αξιοποίηση του χρόνου τους. ▪ Ο προγραμματισμός μακροπρόθεσμα εξοικονομεί χρόνο. <p>-----</p>	
	6.3	Αναπτύξουν τεχνικές επίλυσης συγκρούσεων και θετικής επίδρασης της συμπεριφοράς των άλλων.		
	6.3.1	Σταθμίζουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα της	<p>6.3.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας ▪ Αποδεκτή η διαμεσολάβησή από τους εμπλεκόμενους 	

		διαμεσολάβησης σε επίλυση προστριβών ή συγκρούσεων σε διάφορους χώρους δράσης και να παίζουν το ρόλο του διαμεσολαβητή με σκοπό να αποτρέπουν συγκρούσεις.	<ul style="list-style-type: none">▪ Γνώση των παραγόντων που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα της διαμεσολάβησης▪ Σταθμισμό συνθηκών κάτω από τις οποίες γίνεται η διαμεσολάβηση▪ Ο διαμεσολαβητής δεν προσφέρει έτοιμη λύση, αλλά βοηθάει τους εμπλεκόμενους να βρουν μόνοι τους την πιο σωστή λύση.▪ Αναγνώριση της αξίας της αποτροπής μιας σύγκρουσης	
--	--	---	---	--

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Β΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ Α ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	Δειγματικές Δραστηριότητες
1 ^{ος} ΣΚΟΠΟΣ	<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 Επιδεικνύουν ικανότητες παραγωγής κινητικών προτύπων και χορών.</p> <p>1.1.1 Εκτελούν ευρύ φάσμα ρυθμικών κινήσεων</p> <p>1.1.2 Εκτελούν τα βήματα του Χασάπικου</p>	<p>1.1.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Πλάγιο τρέξιμο ▪ Πίσω τρέξιμο ▪ Σλάλομ ▪ Ζικ ζακ ▪ Αλλαγή κατεύθυνσης ▪ Σκίππινγκ ψηλό ▪ Σκίππινγκ μεσαίο ▪ Σκίππινγκ χαμηλό ▪ Σκίππινγκ πλάγιο ▪ Σκίππινγκ πίσω <p>-----</p> <p>1.1.2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ο Χασάπικος χορεύεται σε ευθεία γραμμή από με κράτημα των χορευτών από τους ώμους. ▪ Υπάρχει ένας βασικός βηματισμός, ο 	

	<p>1.1.3</p>	<p>Σχεδιάζουν και να εκτελούν γυμναστικό προγράμμα με τουλάχιστον 3 διαφορετικές γυμναστικές ασκήσεις</p>	<p>οποίος εναλλάσσεται με εντυπωσιακές φιγούρες.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Η χορογραφία απαιτεί συγχρονισμό, πειθαρχία και ακρίβεια. ▪ Η γραμμή του χασάπικου κινείται μπρος, πίσω, δεξιά και αριστερά με μέτωπο προς τους θεατές. <p>-----</p> <p>1.1.3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Συσπειρωτική κυβίστηση 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. ▪ Συσπειρωτική ανακυβίστηση 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. ▪ Τροχός 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 που το αντίστοιχο 	
--	--------------	---	---	--

			<p>χέρι να στηριχθεί στο έδαφος. 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> <ul style="list-style-type: none">▪ Ισορροπία αεροπλανάκι με τεντωμένο και λυγισμένο πόδι στήριξης. 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.▪ Κατακόρυφος 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.▪ Κατακόρυφη στήριξη με κυβίστηση από την κατακόρυφο το κέντρο βάρους κινείται προς τα εμπρός, η λεκάνη και τα πόδια παραμένουν τεντωμένα, τα χέρια παραμένουν στην αρχή επίσης τεντωμένα. Μόνον οι ώμοι και τα χέρια με την προς τα εμπρός κίνηση σχηματίζουν γωνία.	
--	--	--	---	--

			<p>ενώ το σώμα πέφτει προς τα εμπρός, λυγίζουν στην συνέχεια τα χέρια, μπαίνει το κεφάλι μέσα, συσπειρώνονται τα πόδια, μεγαλώνει η γωνιακή ταχύτητα (το σώμα αποκτά επιτάχυνση), ρολάρει στην σπονδυλική στήλη και έτσι ο μαθητής από το βαθύ κάθισμα έρχεται στην προσοχή χωρίς δυσκολία.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ανακυβίστηση προς κατακόρυφο από την προσοχή ο ασκούμενος διπλώνει στη μέση, πέφτει προς τα πίσω με τεντωμένα πόδια και προσλαμβάνει ελαστικά με τα χέρια το βάρος του σώματος. Ασταμάτητα και με γωνία στη λεκάνη ρολάρει προς τα πίσω. Συγχρόνως τα χέρια πηγαίνουν και αυτά προς τα πίσω στους ώμους με τις παλάμες προς τα πάνω. <p>-----</p> <p>1.2.1 Τεχνική χεριών – ποδιών δρόμων – εκκίνηση από βατήρα</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) 	
1.2		<p>Επιλέγουν σε συνεργασία με τον καθηγητή τους ένα αντικείμενο(αγώνισμα) από κάθε κατηγορία (δρόμους-εμποδίων-ρίψεις-άλματα)</p>		
1.2.1		<p>Εκτελούν την τεχνική των δρόμων.</p>		

	<p>1.2.2</p>	<p>Εκτελούν την τεχνική των δρόμων με εμπόδια</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 <p>-----</p> <p>1.2.2 Τεχνική χεριών-ποδιών δρόμων με εμπόδια – προσέγγιση πρώτου εμποδίου</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ο αριθμός των διασκελισμών μεταξύ των εμποδίων είναι τρεις (τρίχρονος βηματισμός). ▪ 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. ▪ Μόλις το πόδι αιωρήσεως αφήσει το εμπόδιο πίσω του, κινείται ενεργητικά προς τα κάτω και πατάει στο έδαφος. ▪ Μέχρι το 1^ο εμπόδιο γίνονται συνήθως 8 διασκελισμοί που αυξάνονται προοδευτικά σε μήκος και ταχύτητα. <p>-----</p>	
	<p>1.2.3</p>	<p>Εκτελούν την τεχνική του άλματος εις μήκος-τριπλούν</p>	<p>1.2.3 Άλμα εις μήκος Φορά</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Μεσαία και μεγάλη φορά 8-14 	

			<p>διασκελισμούς με μέγιστη ελεγχόμενη ταχύτητα</p> <p>Πάτημα - απογείωση</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Όρθιος κορμός-Πάτημα με όλο το πέλμα▪ Κίνηση του εμπρός ποδιού με «άρπαγμα»▪ Πλήρης έκταση του ποδιού ώθησης <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▪ Γίνεται φέρνοντας μπροστά και τα δύο πόδια παράλληλα <p>Άλμα τριπλούν</p> <p>Φορά</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Μικρή, μεσαία, μεγάλη φορά 4-12 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 ευθειασμένο πόδι <p>Τρίτο άλμα</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Η τοποθέτηση του ποδιού γίνεται όπως τις προηγούμενες φάσεις <p>Προσγείωση</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Κλίση του κορμού μπροστά με τα χέρια προς τα πίσω	
--	--	--	---	--

	1.2.4	Εκτελούν την τεχνική της σφαιροβολίας και του ακοντισμού	<ul style="list-style-type: none">▪ Λύγισμα των γονάτων κατά την επαφή των φτέρνων με το σκάμμα▪ Γίνεται φέρνοντας μπροστά και τα δύο πόδια παράλληλα <p>-----</p> <p>1.2.4 Σφαιροβολία Προπαρασκευαστική φάση 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 <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▪ 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	
--	--------------	---	---	--

		<p>με τα δάκτυλα στραμμένα προς τα αριστερά</p> <p>Διπλό στήριγμα: μετά την αναπήδηση και τα δύο πόδια ταυτόχρονα έρχονται σε επαφή με το έδαφος</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 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 <p>Τελική φάση</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 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 χρησιμοποιείται αυτός που περνά από το αριστερό πόδι, ισχίο και ώμο▪ 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>Δρόμοςφοράς</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	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none">▪ 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 προηγουμένως <p>Σταυρωτό βήμα</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Είναι οι τελευταίοι 2 διασκελισμοί που είναι πολύ πηδηχτοί και μεγαλύτεροι από τους άλλους.▪ 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 <p>-----</p>	
	1.4	Επιλέγουν σε συνεργασία με τον καθηγητή τους και συμμετέχουν σε δύο αθλοπαιδιές		
	1.4.1	Γνωρίζουν και να εκτελούν τις βασικές αρχές της ομαδικής άμυνας της καλαθοσφαίρισης	<p>1.4.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Συμμετοχή σε τροποποιημένα παιχνίδια 2Χ2, 3Χ3 εφαρμόζοντας τις βασικές αρχές της ομαδικής άμυνας. <p>Συνεργασία.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Βασικός παράγοντας συνεργασίας στην ομαδική άμυνα είναι το «μίλημα». <p>Οπτικός έλεγχος.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Οπτικός έλεγχος του χώρου, της μπάλας και του παίκτη του. <p>Αμυντικές ζώνες.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Η πίεση επί του παίκτη αυξάνει, ανάλογα με την μείωση της απόστασης, που τον χωρίζει από το 	

			<p>καλάθι. Δηλαδή, όσο πλησιάζει στο καλάθι, τόσο μεγαλύτερη πρέπει να είναι η αμυντική πίεση.</p> <p>Η γραμμή της μπάλας.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Είναι η νοητή γραμμή, που εκτείνεται κατά πλάτος του γηπέδου, είναι παράλληλη στην τελική γραμμή και στο ύψος της θέσης της μπάλλας. Σύμφωνα με την αρχή αυτή οι παίκτες πρέπει να βρίσκονται κοντά στη γραμμή της μπάλλας. <p>Η αρχή του εσωτερικού ποδιού.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Εκτός εξαιρέσεων, κατά την αμυντική τοποθέτηση του παίκτη το εσωτερικό πόδι πρέπει να είναι μπρος. Το πόδι, το πλησιέστερο προς τη νοητή γραμμή, που ενώνει τα δυο καλάθια, χαρακτηρίζεται ως εσωτερικό. Σκοπός της τοποθέτησης αυτής είναι, κατά πρώτο λόγο, η αποθάρρυνση της μεταβίβασης της μπάλλας στον παίκτη που μαρκάρεται, και δεύτερο, αν δεχτεί την μπάλα, ο εξαναγκασμός του να πάει προς τις πλάγιες γραμμές, αφού του κλείνεται ο δρόμος προς το κέντρο. Δεν εφαρμόζεται στη ζώνη. <p>Η τελική γραμμή.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Η κάλυψη της εσωτερικής είναι απ' τα πιο βασικά μελήματα της άμυνας. Είναι ο πιο επικίνδυνος διάδρομος. Η κάλυψη του διαδρόμου αυτού γίνεται, βάζοντας το πλησιέστερο πόδι προς την τελική γραμμή, μπροστά και πάνω στη γραμμή αυτή. <p>Η αμυντική βοήθεια.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Οι παίκτες της αδύνατης πλευράς βοηθούν τους συμπαίκτες τους της δυνατής πλευράς (weak side help).	
--	--	--	---	--

	1.4.2	Γνωρίζουν και να εκτελούν τρόπους υποδοχής της μπάλας στην πετοσφαίριση	<p>-----</p> 1.4.2	
--	--------------	--	---------------------------	--

1.4.2

- **Συμμετοχή σε τροποποιημένα παιχνίδια 2Χ2, 3Χ3, 4Χ4, 6Χ6 εφαρμόζοντας τις βασικές αρχές της υποδοχής της μπάλας.**
- **Η πρώτη μπαλιά.** Η πρώτη μπαλιά είναι η πρώτη επαφή με τη μπάλα μετά το σερβίς. Ο κύριος σκοπός της υποδοχής είναι να κατευθύνει τη μπάλα στον πασσαδόρο που βρίσκεται σε μια καθορισμένη περιοχή.
- **Περιοχή σκόπευσης.** Η προκαθορισμένη περιοχή σκόπευσης είναι μια περιοχή κατά μήκος και κοντά στο δίχτυ, όπου ο πασσαδόρος περιμένει να υποδεχτεί την πρώτη μπαλιά. Η περιοχή απέχει 3μ. από τη δεξιά πλάγια γραμμή, έχει μήκος 1μ. και πλάτος 1,20μ.
- **Τεχνική της υποδοχής του σερβίς.** Η τεχνική της υποδοχής ταυτίζεται με την τεχνική της από κάτω πάσας (μανσέτα). Περιλαμβάνει την θέση ετοιμότητας του σώματος, το σχηματισμό της επιφάνειας των χεριών και το δέσιμο, όπως ακριβώς αναφέρθηκαν στην ανάλυση της τεχνικής της από κάτω πάσας. Κατά τη θέση ετοιμότητας, ο παίκτης της υποδοχής θα πρέπει να συγκεντρώσει την προσοχή του στον παίκτη που εκτελεί το σερβίς για να μπορέσει να «διαβάσει» τις προθέσεις του, να προσέξει την τεχνική του σερβίς που χρησιμοποιεί ο παίκτης και την τροχιά της μπάλας, χρησιμοποιώντας σημείο

			<p>αναφοράς το δίχτυ και προσπαθώντας πάντα να βλέπει το κάτω μέρος της μπάλας.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Η ευθυγράμμιση των ώμων με το σερβίς. Στη θέση ετοιμότητας, οι παίκτες της υποδοχής βρίσκονται κατά μέτωπο με τον παίκτη που κάνει σερβίς, σε όποια θέση του γηπέδου κι αν βρίσκονται. Όταν ο παίκτης αντιληφθεί την κατεύθυνση του σερβίς εκτελεί την απαιτούμενη (πλάγια-μπρος-πίσω) μετακίνηση έχοντας συνεχή οπτική επαφή με τη μπάλα. Σε οποιαδήποτε μετακίνηση και τοποθέτηση που θα κάνει πρέπει να ευθυγραμμιστεί και να τοποθετηθεί πίσω από τη μπάλα έτσι ώστε η γραμμή των ώμων να είναι κάθετη στη γραμμή κατεύθυνσης του σερβίς.▪ Η μετακίνηση προς τη μπάλα. Τα βήματα πρέπει να είναι μικρά γρήγορα και μαλακά (να γίνονται με τις μύτες των ποδιών). Απαραίτητα πρέπει να διατηρείται η οπτική επαφή με τη μπάλα.▪ Η απορρόφηση της δύναμης κρούσης. Στην υποδοχή και στη μανσέτα άμυνας είναι πολύ σημαντική η ικανότητα ελέγχου της αναπήδησης της μπάλας, κατ' ευθείαν προς την περιοχή σκόπευσης. Υπάρχουν μερικές βασικές τεχνικές που μπορεί να ελεγχθεί η αναπήδηση της μπάλας. <p>Με χαλάρωση της έντασης των μυών των πήχων. Έτσι, η επιφάνεια της επαφής είναι μαλακότερη και περισσότερο επικλινής για να</p>	
--	--	--	--	--

	<p>1.4.3</p>	<p>Γνωρίζουν και να εκτελούν τις βασικές αρχές της ομαδικής άμυνας στο ποδόσφαιρο</p>	<p>απορροφήσει μέρος από την ταχύτητα της μπάλας. Με χαλάρωση των μυών των ώμων και αφήνοντας τα χέρια να συνεχίσουν την επαφή με τη μπάλα.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Υποδοχή του σέρβις με δάχτυλα. ▪ Ο παίκτης βρίσκεται σε θέση ετοιμότητας, σε μια ψηλότερη θέση από ότι για να αντιμετωπίσει τη μπάλα με μανσέτα. ▪ Τα χέρια του βρίσκονται λυγισμένα στο ύψος της μέσης, για να αποκρούσει ή με μανσέτα ή με πάσα με δάχτυλα. ▪ Ο παίκτης κινείται προς τη μπάλα, φέρνει τα χέρια στο μέτωπο μπροστά και υποδέχεται το σερβίς δίνοντας κατεύθυνση προς τον πασαδόρο. ▪ Ο παίκτης συναντάει τη μπάλα μπροστά στο μέτωπο και όχι ψηλά γιατί με την ταχύτητα που έρχεται η μπάλα μπορεί να του πάρει τα δάχτυλα πίσω. ▪ Η υποδοχή με δάχτυλα χρησιμοποιείται κυρίως σε κυματιστά σερβίς. <p>-----</p> <p>1.4.3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Συμμετοχή σε τροποποιημένα παιχνίδια ποδοσφαίρου 4X4, 5X5, 6X6 εφαρμόζοντας τις βασικές αρχές της ομαδικής άμυνας που είναι: ▪ Καθυστέρηση της επιθετικής ανάπτυξης του αντιπάλου (όταν η ομάδα έχει ολιγαριθμία) ▪ Επικοινωνία ▪ Συνοχή γραμμών ▪ Κάλυψη 	
--	---------------------	--	---	--

	<p>1.4.4</p>	<p>Γνωρίζουν και να εκτελούν την άμυνα ζώνης 6:0 στην χειροσφαίριση</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Διάβασμα-πρόβλεψη φάσης ▪ Παραλαβή-παράδοση της μπάλας ▪ Επιστροφές των μέσων της ομάδας ▪ Πίεση στη μπάλα (όταν η ομάδα έχει υπεραριθμία) <p>-----</p> <p>1.4.4</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Συμμετοχή σε τροποποιημένα παιχνίδια χειροσφαίρισης 7Χ7 και εφαρμογή της άμυνας ζώνης 6:0 <p>Κύρια αποστολή της άμυνας ζώνης 6:0 είναι:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Κάλυψη σχεδόν ολόκληρης της γραμμής των 6 μέτρων 2. Παρεμπόδιση διεισδύσεων των επιθετικών μέσα στην περιοχή τέρματος 3. Ανακοπή όλων των σουτ που γίνονται από το χώρο που βρίσκεται μεταξύ των γραμμών 6 και 9 μέτρων. <p>Η άμυνα ζώνης 6:0 εξαρτάται:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Από τη θέση του παίκτη γραμμής πάνω στη γραμμή των 6 μέτρων 2. Από τη διεύθυνση που γίνεται η μεταβίβαση της μπάλας 3. Από την κατεύθυνση που θα κινηθεί ο παίκτης με την μπάλα 	
--	--------------	---	---	--

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Β΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	Δειγματικές Δραστηριότητες
2 ^{ος} ΣΚΟΠΟΣ	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 Γνωρίζουν επιστημονικές αρχές που σχετίζονται με την κεντρομόλο δύναμη</p> <p>2.1.1 Αναγνωρίζουν τη δύναμη που μετατρέπει μία ευθύγραμμη κίνηση σε κυκλική, σε διάφορες καθημερινές δραστηριότητες</p> <p>2.2 Γνωρίζουν και εφαρμόζουν βασικούς κανονισμούς αθλοπαιδιών</p> <p>2.2.1</p>	<p>2.1.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Για να εκτελέσει ένα αντικείμενο κυκλική κίνηση, πρέπει να έχει μια αρχική ταχύτητα και να ασκηθεί πάνω του δύναμη τέτοια ώστε, κάθε στιγμή, να είναι κάθετη στη ταχύτητά του. ▪ Η κεντρομόλος δύναμη δεν είναι κάποια συγκεκριμένη δύναμη, αλλά σε κάθε περίπτωση μία ή περισσότερες από τις δυνάμεις που ασκούνται στο σώμα (όπως δύναμη τριβής, βαρυτική δύναμη), παίζει το ρόλο της κεντρομόλου. <p>-----</p> <p>2.2.1</p>	

	<p>2.2.3</p>	<p>Να γνωρίζουν να εφαρμόζουν βασικούς κανονισμούς της χειροσφαίρισης</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ελεύθερες βολές <hr/> <p>2.2.3 Κανονισμοί χειροσφαίρισης</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Αγωνιστικός χώρος ▪ Πέναλτι – εκτέλεση ρίψεων ▪ Διάρκεια αγώνα ▪ Σύνθεση ομάδας ▪ Περιοχή τέρματος ▪ Πως παίζεται η μπάλα ▪ Μαρκάρισμα ▪ Τερματοφύλακας ▪ Σύνθεση διαιτητών ▪ Τιμωρίες <hr/> <p>2.2.4 Κανονισμοί ποδοσφαίρου</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Διάρκεια αγώνα ▪ Αράουτ Αγωνιστικός χώρος ▪ Σύνθεση ομάδας ▪ Μικρή επανορθωτική ▪ Η μπάλα είναι άουτ και τέρμα ▪ Παίξιμο της μπάλας ▪ Ποινές ▪ Σύνθεση διαιτητών ▪ Καθήκοντα διαιτητών (1^{ος} διαιτητής, βοηθοί διαιτητές, 4^{ος} διαιτητής) ▪ Στολή ποδοσφαιριστών 	
	<p>2.2.4</p>	<p>Να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν βασικούς κανονισμούς του ποδοσφαίρου</p>		

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Β΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ Α ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	Δειγματικές Δραστηριότητες
3 ^{ος} ΣΚΟΠΟΣ	<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</p> <p>Σχεδιάζουν και να εκτελούν προσωπικό προγράμμα άσκησης για βελτίωσης και διατήρηση της λειτουργικής ικανότητας του καρδιοαναπνευστικού συστήματος.</p> <p>3.1.1</p> <p>Σχεδιάζουν και να εκτελούν ένα αερόβιο πρόγραμμα άσκησης ανάλογα με τις προσωπικές τους ανάγκες.</p>	<p>3.1.1.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Οι διάφορες προπονητικές ζώνες που καθορίζονται από την καρδιακή συχνότητα. ▪ Ηλικιακά προσαρμοσμένη Μέγιστη Καρδιακή Συχνότητα (ΜΚΣ) προκύπτει από τον μαθηματικό τύπο 220-ηλικία ▪ Ζώνη υγείας <ol style="list-style-type: none"> 1. Κυμαίνεται μεταξύ του 55 έως το 65% της ΜΚΣ. 2. Επιβαρύνει επαρκώς την καρδιά ώστε να δυναμώσει και να αντέχει χωρίς πόνο προοδευτική αύξηση του ρυθμού και του χρόνου της άσκησης. 3. Συχνότητά της άσκησης 1-3 φορές τη 	

			<p>βδομάδα</p> <p>4. Διάρκεια της άσκησης το λιγότερο 20 λεπτά</p> <p>▪ Ζώνη καύσης του λίπους</p> <p>1. Κυμαίνεται μεταξύ του 55 έως το 65% της ΜΚΣ.</p> <p>2. Πολύ σημαντικό ρόλο παίζει μία μεγάλης διάρκειας άσκηση.</p> <p>3. Ο οργανισμός χρησιμοποιεί ως πηγή ενέργειας το αποθηκευμένο λίπος και λιπίδια που προέρχονται από φρέσκια τροφή.</p> <p>4. Συχνότητα της άσκησης 3-7 φορές τη βδομάδα</p> <p>5. Διάρκεια της άσκησης 20-60 λεπτά ή περισσότερο</p> <p>▪ Ζώνη φυσικής κατάστασης</p> <p>1. κυμαίνεται μεταξύ του 65 έως το 85% της ΜΚΣ.</p> <p>2. Αυτή η προπονητική ζώνη έχει θετικές επιδράσεις στην καρδιά, το αναπνευστικό σύστημα και την αντοχή.</p> <p>3. Το ποσοστό των λιπών που καίγεται είναι μικρότερο.</p> <p>4. Συχνότητα της άσκησης 3-6 φορές τη βδομάδα.</p> <p>5. Διάρκεια της άσκησης, 5 λεπτά προθέρμανση, 30-45 λεπτά άσκηση, 5-10 λεπτά αποθεραπεία.</p> <p>▪ Η επιλογή προπόνησης σε αυτές τις ζώνες γίνεται ανάλογα με τους ατομικούς στόχους και ανάγκες του ατόμου.</p> <p>▪ Ακολουθείται σταδιακή αύξηση του χρόνου και της έντασης της άσκησης</p> <p>▪ Η ένταση της άσκησης καθορίζεται από την καρδιακή συχνότητα της αερόβιας ζώνης που επιλέγηκε και το επίπεδο φυσικής κατάστασης του ατόμου</p>	
--	--	--	---	--

	<p>3.2</p> <p>3.2.1</p>	<p>Γνωρίζουν τις σχέσεις άσκησης, διατροφής και διατήρησης βάρους</p> <p>Γνωρίζουν την σχέση του ενεργειακού ισοζυγίου με την απώλεια βάρους.</p>	<p>-----</p> <p>3.2.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Η πρόσληψη ενέργειας (θερμίδες της τροφής) όταν εξισορροπείται με την κατανάλωσή της (θερμίδες που καταναλώνονται με την καθημερινή φυσική δραστηριότητα) διατηρεί σταθερό το σωματικό βάρος. ▪ Η μακροχρόνια δίαιτα για απώλεια βάρους είναι ανεπιτυχής ▪ Υπάρχουν τρεις τρόποι για να έχουμε απώλεια βάρους μη τηρώντας το ενεργειακό ισοζύγιο. <ol style="list-style-type: none"> 1. Μείωση της πρόσληψης θερμίδων κάτω από την καθημερινή κατανάλωση ενέργειας 2. Διατήρηση συστηματικής πρόσληψης τροφής και αύξηση της κατανάλωσης ενέργειας 3. Συνδυασμός των δύο μεθόδων μέσω ελάττωσης της προσλαμβανόμενης τροφής και αύξηση της ενεργειακής δαπάνης. ▪ Η αυξομείωση του σωματικού βάρους οδηγεί σε αύξηση της ικανότητας του σώματος να αποθηκεύει ενέργεια. ▪ Η επίδραση της άσκησης στην κατανάλωση ενέργειας είναι αθροιστική, έτσι ώστε η ελαφρά άσκηση που επαναλαμβάνεται τακτικά να έχει σημαντικά μακροπρόθεσμα αποτελέσματα. ▪ Η άσκηση αυξάνει τον μεταβολισμό και 	
--	---------------------------------------	---	---	--

		<p>3.3. Απόκτηση εμπειρίας από μετρήσεις για το σώμα και γνώση για τη σχέση άσκησης και υγείας</p>	<p>την κατανάλωση λιπιδίων, οδηγώντας έτσι σε μείωση του σωματικού λίπους.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Η απότομη απώλεια βάρους κατά την διάρκεια των πρώτων ημερών μείωσης των προσλαμβανόμενων θερμίδων, οφείλεται σε απώλεια νερού και υδατανθράκων. ▪ Η επιλεκτική μείωση του λίπους σε ορισμένες περιοχές του σώματος με την μέθοδο του τοπικού αδυνατίσματος δεν είναι αποτελεσματική. <p>-----</p>	
	<p>3.3.1</p>	<p>Αναγνωρίζουν συμπτώματα στρες, κατάθλιψης και να γνωρίζουν το είδος της άσκησης που χρειάζεται για την αντιμετώπιση τους.</p>	<p>3.3.1. Αξιολόγηση της κατάθλιψης</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Γίνεται από ψυχολόγους. <p>Είδος άσκησης</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Περπάτημα, τρέξιμο, ποδήλατο, αερόμπικ, χορός, προγράμμα δύναμης με ελαφριά βάρη, διατάσεις. <p>Συχνότητα άσκησης</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 φορές την εβδομάδα. ▪ Το περπάτημα μπορεί να το κάνει σε καθημερινή βάση. ▪ Επιπλέον άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του στρες και της κατάθλιψης. <p>Ένταση άσκησης</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Χαμηλής και μεσαίας έντασης. <p>Διάρκεια άσκησης</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 15-30 λεπτά <p>Χρονική διάρκεια βελτίωσης</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Τουλάχιστο 3 μήνες για να δει βελτίωση. Όσο μεγαλύτερος χρόνος τόσο το 	

			καλύτερο.	
--	--	--	-----------	--

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Β΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	Δειγματικές Δραστηριότητες
4. ΣΚΟΠΟΣ	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</p> <p>4.1.1.</p> <p>Συμμετέχουν σε αθλητικές και φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου.</p> <p>Δημιουργούν ατομικό πρόγραμμα ανάλογα με τις προσωπικές τους ανάγκες και να συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου που θα επιλεγούν από τους ίδιους.</p>	<p>4.1.1.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου (περπάτημα-τρέξιμο σε μονοπάτια της φύσης, ποδήλατο, θαλάσσια σπορ, εκδρομές) ▪ Προσωπικές ανάγκες άσκησης <ol style="list-style-type: none"> 1. Σωματικές μετρήσεις και τεστ φυσικής κατάστασης δείχνουν γιατί πρέπει να ασκηθεί κάποιος και τι στόχους πρέπει να θέσει για την προσωπική του βελτίωση (υγεία, καύση του λίπους, φυσική κατάσταση, γράμμωση). 2. Ομορφιά του ωραίου και γερού σώματος 3. Κοινωνικοποίηση 	

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Β΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ Α ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ		ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	Δειγματικές Δραστηριότητες
5 ^{ος} ΣΚΟΠΟΣ		<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	5.1 5.1.1	Σέβονται τις διαφορές μεταξύ τους λόγω διαφορετικής καταγωγής (προέλευση, φυλή, εθνικότητα, κοινωνικο-οικονομική κατάσταση, εκπαιδευτική υποδομή, υπόβαθρο, περιβάλλον που μεγάλωσαν) και να συνεργάζονται με άτομα διαφορετικής καταγωγής. Παρουσιάζουν αντιπροσωπευτικές δραστηριότητες του πολιτισμού και της κουλτούρας στους συμμαθητές τους.	5.1.1 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Παρουσίαση αντιπροσωπευτικών δραστηριοτήτων του πολιτισμού και της κουλτούρας διαφόρων εθνικοτήτων. ▪ Δημιουργία θετικού περιβάλλοντος συμμετοχής στην ένταξη όλων των συμμαθητών/τριών τους. <p>-----</p>	

	<p>5.2</p> <p>5.2.1</p> <p>5.2.2</p> <p>5.2.3</p> <p>5.2.4</p>	<p>Να γνωρίσουν το θεωρητικό πλαίσιο της Ολυμπιακής Παιδείας</p> <p>Γνωρίζουν την Ιστορία των αρχαίων και σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων</p> <p>Γνωρίζουν τα αθλήματα των αρχαίων και σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων</p> <p>Γνωρίζουν σημαντικές προσωπικότητες της Ολυμπιάδας 1896</p> <p>Γνωρίζουν την ιστορία των Σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων</p>	<p>5.2.1</p> <p>Ιστορική αναδρομή</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Θρησκευτικός χαρακτήρας, ομηρικά έπη, μύθοι, βασιλιάς Ίφιτος <p>Πανελλήνιοι Αγώνες</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ολύμπια, Πύθια, Ίσθμια, Νέμεα. Ολυμπιακοί Αγώνες, Ολυμπία, Ιερή Εκεχειρία, Ήλιδα, ελεύθεροι Έλληνες, τιμές Ολυμπιονικών <p>-----</p> <p>5.2.2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Δρόμοι (στάδιο, δόλιχος, δίαυλος) ▪ Πάλη (νίκη «ακονιτί») ▪ Πυγμαχία (ιμάντες) ▪ Παγκράτιο (πάλη+πυγμαχ.) ▪ Άλμα(αλτήρες) ▪ Πένταθλο (άλμα, δίσκος, ακόντιο, δρόμος, πάλη) <p>-----</p> <p>5.2.3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Πιέρ ντε Κουμπερτέν ▪ Δημήτριος Βικέλας(Α΄ πρόεδρος ΔΟΕ) ▪ Γεώργιος Αβέρωφ (Εθνικός ευεργέτης, πρώτη χορηγία) ▪ Σπύρος Λούης (μαραθωνοδρόμος 1896) <p>-----</p> <p>5.2.4</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Γεγονότα που χαρακτήρισαν τις 	
--	---	---	--	--

			<p>Ολυμπιάδες 1^η Ολυμπ.: «Δυστυχώς επτωχεύσαμε» Χ.Τρικούπης – Ολυμπιακός Ύμνος – Κ. Παλαμάς – Σπ.Σαμάρας 2^η Ολυμπ. :11 γυναίκες 3^η Ολυμπ.: Δύο μεσο-ολυμπιάδες 4^η Ολυμπ.: Κόναν Ντουλ 5^η Ολυμπ.: Θορπ – επαγγελματισμός 7^η Ολυμπ.: Ολυμπιακή Σημαία – Ολυμπιακός Όρκος</p> <hr/> <p>5.2.5</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Βασικές αρχές του Ολυμπισμού ▪ Ολυμπισμός ως Διεθνής Θεσμός (Ολυμπιακή κίνηση-Ολυμπιακοί Αγώνες) <hr/> <p>5.2.6</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Διαδικασία ▪ Προδιαγραφές υποψηφιότητας(πόλης και όχι χώρας) ▪ Προϋποθέσεις υποψήφιων πόλεων(εθνική ολυμπιακή επιτροπή/ κυβερνητική εγγύηση) ▪ Φάκελος υποψηφιότητας ▪ Ανάθεση των Αγώνων – ψηφοφορία <hr/> <p>5.2.7</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ολυμπιακή σημαία ▪ Ολυμπιακός Ύμνος ▪ Ολυμπιακός όρκος ▪ Ολυμπιακό σύνθημα «Citius, altius, fortius» ▪ Ολυμπιακή λαμπαδηδρομία ▪ Τελετές των Ολυμπιακών Αγώνων 	
	5.2.5	Γνωρίζουν τον Ολυμπισμό		
	5.2.6	Γνωρίζουν την Οργάνωση των Ολυμπιακών Αγώνων		
	5.2.7	Γνωρίζουν τα Ολυμπιακά Σύμβολα		

	<p>5.2.8</p>	<p>Γνωρίζουν τα Ολυμπιακά Αθλήματα των Σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων</p>	<p>-----</p> <p>5.2.8</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ολυμπιακά Αθλήματα (αναγνωρίζονται από τη ΔΟΕ) ▪ Αθλήματα Θερινών Ολυμπιακών Αγώνων ▪ Αθλήματα Χειμερινών Ολυμπιακών Αγώνων ▪ Παραολυμπιακοί Αγώνες <p>-----</p>	
	<p>5.2.9</p>	<p>Γνωρίζουν σημαντικούς Ολυμπιονίκες των Σύγχρονων Ολυμπιάδων</p>	<p>5.2.9</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Σημαντικοί Ολυμπιονίκες που αναφέρονται στο βιβλίο καθώς και σύγχρονοι Ολυμπιονίκες που οι πράξεις τους αποτελούν φωτεινό παράδειγμα προς μίμηση. <p>-----</p>	
	<p>5.2.10</p>	<p>Γνωρίζουν και να εφαρμόζουν την Αθλητική συμπεριφορά</p>	<p>5.2.10</p> <p>Κώδικας Fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ηθική του Αθλητισμού ▪ Αρχές και αξίες του Αθλητισμού ▪ Αθλητισμός ως κοινωνικό φαινόμενο ▪ 5 συμπεριφορές που καθορίζουν το fair play <p>-----</p>	
	<p>5.2.11</p>	<p>Γνωρίζουν παράγοντες που επηρεάζουν τη Βία στον αθλητισμός</p>	<p>5.2.11</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Γενεσιουργά αίτια ▪ Βία εντός και εκτός αθλητικών χώρων ▪ Αυθόρμητη βία – συνειδητή βία ▪ Αντιμετώπιση του φαινομένου στο σχολείο ▪ Κοινωνικά αίτια της βίας 	

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Β΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ Α ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	Δειγματικές Δραστηριότητες
6 ^{ος} ΣΚΟΠΟΣ	<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 Συμμετέχουν στην οργάνωση και διοργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων.</p> <p>6.1.1 Ασκούν υπεύθυνη ηγεσία και να παίρνουν σωστές αποφάσεις σε αθλητικά ζητήματα που προκύπτουν στην διάρκεια των παιχνιδιών.</p>	<p>6.1.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ανάλυση διαφορετικών ρόλων: <ol style="list-style-type: none"> 1. Αθλητή 2. Αρχηγού 3. Προπονητή 4. Διαιτητή 5. Φιλάθλου ▪ Αθλητής <ol style="list-style-type: none"> 1. Ανάγκη βελτίωσης 2. Θέτονται ρεαλιστικοί στόχοι 3. Προσπάθεια με προθυμία. 4. Αποδοχή των εισηγήσεων του προπονητή. 5. Στήριξη από τον καθηγητή ή συμμαθητή. ▪ Αρχηγός 	

			<ol style="list-style-type: none">1. Πάντα στην ώρα του.2. Αναλαμβάνει ευθύνες.3. Αναλαμβάνει την οργάνωση της ομάδας.4. Αντιμετωπίζει όλους τους συμμαθητές το ίδιο.5. Δίνει τον καλύτερό του εαυτό.6. Δίνει το καλό παράδειγμα.7. Είναι υπόδειγμα αθλητικής συμπεριφοράς <p>▪ Προπονητής</p> <ol style="list-style-type: none">1. Μαθαίνει τους παίκτες να είναι δίκαιοι2. Υποστηρίζει όλους τους παίκτες το ίδιο3. Δεν γελοιοποιεί και δεν προσβάλλει τους παίκτες4. Δίνει οδηγίες και ενθαρρύνει5. Σέβεται τους αντιπάλους6. Σέβεται τους κανόνες και τους διαιτητές <p>▪ Διαιτητής</p> <ol style="list-style-type: none">1. Μελετά και εφαρμόζει τους κανονισμούς.2. Αρχίζει το παιχνίδι στην ώρα του.3. Είναι δίκαιος με όλες τις ομάδες.4. Είναι αποφασιστικός.5. Είναι σταθερός, συνεπής και δίκαιος.6. Εξηγεί τα σφυρίγματα του στα παιδιά.7. Επαινεί τις ομάδες για το καλό τους παιχνίδι.8. Προσπαθεί να συμβουλεύει τα παιδιά να εκδηλώνουν σωστή αθλητική συμπεριφορά.9. Είναι προσεκτικός και παρακολουθεί συνεχώς το παιχνίδι.	
--	--	--	--	--

			<p>▪ Φίλαθλος</p> <ol style="list-style-type: none">1. Δε μιλά άσχημα στους παίκτες2. Δε μιλά άσχημα στους διαιτητές3. Δε μιλά άσχημα στους προπονητές4. Ενθαρρύνει τους παίκτες της ομάδας που υποστηρίζει5. Χειροκροτά τις καλές προσπάθειες, ανεξάρτητα από το ποια ομάδα τις έκανε.	
--	--	--	--	--

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Γ΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ Α ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	Δειγματικές Δραστηριότητες
1 ^{ος} ΣΚΟΠΟΣ	<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 Επιδεικνύουν ικανότητες παραγωγής κινητικών προτύπων και χορών.</p> <p>1.1.1 Εκτελούν ευρύ φάσμα ρυθμικών κινήσεων</p> <p>1.1.2 Εκτελούν τα βήματα του Ζεϊμπέκκιου</p>	<p>1.1.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Πλάγιο τρέξιμο ▪ Πίσω τρέξιμο ▪ Σλάλομ ▪ Ζικ ζακ ▪ Αλλαγή κατεύθυνσης ▪ Σκίππινγκ ψηλό ▪ Σκίππινγκ μεσαίο ▪ Σκίππινγκ χαμηλό ▪ Σκίππινγκ πλάγιο ▪ Σκίππινγκ πίσω <p>-----</p> <p>1.1.2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ο ζεϊπέκκιος είναι χορός που δεν έχει βήματα αλλά μόνο φιγούρες και μία συγκεκριμένη κυκλική κίνηση. 	

1.1.3

Σχεδιάζουν και να εκτελούν γυμναστικό προγράμμα με τουλάχιστον 3 διαφορετικές γυμναστικές ασκήσεις

1.1.3

- **Συσπειρωτική κυβίστηση** 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.
- **Συσπειρωτική ανακυβίστηση** 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.
- **Τροχός** 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 που το αντίστοιχο χέρι να στηριχθεί στο έδαφος. Με την αιώρηση του αριστερού και την απώθηση του δεξιού ποδιού, το σώμα διέρχεται διαδοχικά από τη στήριξη πάνω στο δεξιό και αριστερό χέρι και πάνω από το αριστερό πόδι στη διάταση με τα χέρια στη λοξή

			<p>ανάταση. Τα αποτυπώματα χεριών ποδιών ευρίσκονται σε ευθεία γραμμή.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Ισορροπία αεροπλανάκι με τεντωμένο και λυγισμένο πόδι στήριξης. 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.▪ Κατακόρυφος 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.▪ Κατακόρυφη στήριξη με κυβίστηση από την κατακόρυφο το κέντρο βάρους κινείται προς τα εμπρός, η λεκάνη και τα πόδια παραμένουν τεντωμένα, τα χέρια παραμένουν στην αρχή επίσης τεντωμένα. Μόνον οι ώμοι και τα χέρια με την προς τα εμπρός κίνηση σχηματίζουν γωνία. ενώ το σώμα πέφτει προς τα εμπρός, λυγίζουν στην συνέχεια τα χέρια, μπαίνει το κεφάλι μέσα, συσπειρώνονται τα πόδια, μεγαλώνει η γωνιακή ταχύτητα (το σώμα αποκτά επιτάχυνση), ρολάρει στην σπονδυλική στήλη και έτσι ο μαθητής	
--	--	--	---	--

από το βαθύ κάθισμα έρχεται στην προσοχή χωρίς δυσκολία.

- **Ανακυβίστηση προς κατακόρυφο** από την προσοχή ο ασκούμενος διπλώνει στη μέση, πέφτει προς τα πίσω με τεντωμένα πόδια και προσλαμβάνει ελαστικά με τα χέρια το βάρος του σώματος. Ασταμάτητα και με γωνία στη λεκάνη ρολάρει προς τα πίσω. Συγχρόνως τα χέρια πηγαίνουν και αυτά προς τα πίσω στους ώμους με τις παλάμες προς τα πάνω.
- **Χειροκύβιστηση** μετά από το προπαρασκευαστικό βήμα τα χέρια είναι μποροστά ψηλά, το στήθος έξω και η ματιά κάπως μακριά. Τα χέρια και το σώμα κατεβαίνουν προς τα εμπρός και οι παλάμες τοποθετούνται στο φάρδος του ώμου, συγχρόνως λυγίζει το πόδι ώθησης. Ακολουθεί η κύρια φάση της χειροκυβίστησης: αιωρείται τεντωμένο προς τα πίσω – πάνω το πόδι αιώρησης με τεντωμένη λεκάνη, γίνεται δυναμική ώθηση από το πόδι ώθησης που, μέχρι να φτάσει στην κατακόρυφη, όπου συναντά και το άλλο πόδι, τεντώνει. Όταν το κέντρο βάρους περνά στα τεντωμένα χέρια, ωθούν δυναμικά (σαν να πατήσανε σε φωτιά). Η ώθηση έρχεται από τον καρπό, δάκτυλα και ώμους, στους αγκώνες, τα χέρια δε λυγίζουν. Η φόρα των ποδιών και η ώθηση των χεριών φέρνουν το σώμα σε μια πτητική (εναέρια) φάση, σε υπερέκταση. Ο ασκούμενος προσγειώνεται με το μπροστινό μέρος του πέλματος (ποτέ με τις φτέρνες),

	<p>1.2</p> <p>1.2.1</p>	<p>Επιλέγουν σε συνεργασία με τον καθηγητή τους ένα αντικείμενο(αγώνισμα) από κάθε κατηγορία (δρόμων-εμποδίων-ρίψεων-άλματων), σύμφωνα με τα ενδιαφέροντα, τις ικανότητες και τις ανάγκες τους.</p> <p>Εκτελούν την τεχνική των δρόμων.</p>	<p>λυγίζει λίγο τα γόνατα, για να αναχαιτίσει το βάρος, και έρχεται στην προσοχή.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Τροχοστροφή (ροντάντ) η τοποθέτηση των χεριών γίνεται σχεδόν σε σχήμα του (τ) το χέρι που τοποθετείται δεύτερο δεν τοποθετείται στην ίδια ευθεία, αλλά πιο λοξά. Μόλις το σώμα φτάσει στην κατακόρυφη (πλάγια), ενώνονται τα πόδια και αρχίζει η στροφή. Πριν τα πόδια προσγειωθούν, ο μαθητής βλέπει πάλι στην κατεύθυνση από την οποία ήρθε. <p>-----</p> <p>1.2.1 Τεχνική χεριών – ποδιών δρόμων – εκκίνηση από βατήρα</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) ▪ Τεχνική της εκκίνησης από βατήρα 	
--	-------------------------	---	--	--

			<p>(θέση στο παράγγελμα λάβετε θέση, απόσταση μεταξύ των βατήρων 40-50εκ, απόσταση 1^{ου} βατήρα 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</p> <hr/> <p>1.2.2 Τεχνική χεριών–ποδιών δρόμων με εμπόδια – προσέγγιση πρώτου εμποδίου</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ο αριθμός των διασκελισμών μεταξύ των εμποδίων είναι τρεις (τρίχρονος βηματισμός). ▪ 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. ▪ Μόλις το πόδι αιωρήσεως αφήσει το εμπόδιο πίσω του, κινείται ενεργητικά προς τα κάτω και πατάει στο έδαφος. ▪ Μέχρι το 1^ο εμπόδιο γίνονται συνήθως 8 διασκελισμοί που αυξάνονται προοδευτικά σε μήκος και ταχύτητα. <hr/> <p>1.2.3 Άλμα εις μήκος Φορά</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Μεσαία και μεγάλη φορά 8-14 διασκελισμούς με μέγιστη ελεγχόμενη 	
	1.2.2	Εκτελούν την τεχνική των δρόμων με εμπόδια		
	1.2.3	Εκτελούν την τεχνική του άλματος εις μήκος–τριπλούν		

			<p>ταχύτητα</p> <p>Πάτημα - απογείωση</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Όρθιος κορμός-Πάτημα με όλο το πέλμα▪ Κίνηση του εμπρός ποδιού με «άρπαγμα»▪ Πλήρης έκταση του ποδιού ώθησης <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▪ Γίνεται φέρνοντας μπροστά και τα δύο πόδια παράλληλα <p>Άλμα τριπλούν</p> <p>Φορά</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Μικρή, μεσαία, μεγάλη φορά 6-14 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 ευθειασμένο πόδι <p>Τρίτο άλμα</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Η τοποθέτηση του ποδιού γίνεται όπως τις προηγούμενες φάσεις <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	
--	--	--	--	--

	<p>1.2.4</p>	<p>Εκτελούν την τεχνική της σφαιροβολίας και του ακοντισμού</p>	<p>των φτέρνων με το σκάμμα</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Γίνεται φέρνοντας μπροστά και τα δύο πόδια παράλληλα <p>-----</p> <p>1.2.4 Σφαιροβολία Προπαρασκευαστική φάση 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 <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 ▪ 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 	
--	--------------	---	--	--

			<p>αριστερά</p> <p>Διπλό στήριγμα: μετά την αναπήδηση και τα δύο πόδια ταυτόχρονα έρχονται σε επαφή με το έδαφος</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 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 <p>Τελική φάση</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 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 χρησιμοποιείται αυτός που περνά από το αριστερό πόδι, ισχίο και ώμο▪ 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	
--	--	--	--	--

		<p>επιταχυνόμενος</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 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 προηγουμένως <p>Σταυρωτό βήμα</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Είναι οι τελευταίοι 2 διασκελισμοί που είναι πολύ πηδηχτοί και μεγαλύτεροι από τους άλλους.▪ 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>	
--	--	--	--

	<p>1.4</p> <p>1.4.1</p>	<p>Επιλέγουν και συμμετέχουν σε ομαδικά αθλήματα σε συνεργασία με τον καθηγητή τους.</p> <p>Γνωρίζουν και εκτελούν τις βασικές αρχές της ομαδικής επίθεσης της καλαθοσφαίρισης.</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 style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>1.4.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Συμμετοχή σε τροποποιημένα παιχνίδια 3Χ3, 4Χ4, 5Χ5 εφαρμόζοντας τις βασικές αρχές της ομαδικής επίθεσης. ▪ Απλότητα. Η ομαδική επίθεση πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο απλή. Αποφεύγονται οι περιττές και πολύπλοκες μετατοπίσεις. ▪ Ευελιξία. Η επίθεση πρέπει να προσαρμόζεται ανά πάσα στιγμή στην αντίπαλη άμυνα. ▪ Αμυντική ισορροπία. Όταν εξελίσσεται η ομαδική επίθεση, ανεξάρτητα από το είδος της, πρέπει 	
--	-------------------------	---	--	--

	<p>1.4.2</p>	<p>Γνωρίζουν και να εκτελούν μπλοκ στην πετοσφαίριση</p>	<p>να προβλέπεται η αμυντική κάλυψη της.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ρυθμός. Η ταχύτητα με την οποία εξελίσσεται η επίθεση αποτελεί και το ρυθμό της. Σκοπός κάθε ομάδας είναι να πετύχει τον έλεγχο του ρυθμού του παιχνιδιού. ▪ Συνέχεια της κίνησης. Η επιθετική ενέργεια της ομάδας συνεχίζεται χωρίς διακοπές. Δηλαδή, κατά τη δομή της επιθετικής τακτικής προβλέπεται συνεχής κίνηση. ▪ Ισορροπία βολής. Κάθε παίκτης να έχει την ευκαιρία εκτελεί επιθετική ενέργεια. Αυτό επιβάλλεται, τόσο για λόγους τακτικής, όσο και για λόγους ψυχολογικούς. <p>-----</p> <p>1.4.2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Συμμετοχή σε τροποποιημένα παιχνίδια 2Χ2, 3Χ3, 4Χ4, 6Χ6 εφαρμόζοντας τις βασικές αρχές του μπλοκ. ▪ Η Θέση ετοιμότητας του σώματος. Σε αυτή τη θέση ο παίκτης βρίσκεται με το μέτωπο προς τον αντίπαλο και παρακολουθεί την εξέλιξη της επίθεσης. Τα πόδια του είναι τοποθετημένα το ένα δίπλα στο άλλο κάθετα προς το φιλέ, σε διάσταση όσο το άνοιγμα των ώμων. Οι βραχίονες τοποθετούνται κατά δύο τρόπους: ή με τα χέρια λίγο πάνω από τους ώμους, τους πήχεις κάθετα στο έδαφος και τις παλάμες να κοιτούν στο φιλέ, ή με τα χέρια στο ύψος της μέσης και τους πήχεις παράλληλους 	
--	--------------	--	---	--

			<p>με το έδαφος. Στη θέση ετοιμότητας, η πλάτη του μπλοκέρ είναι ίσια, τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα και τα πόδια πατούν γερά στο έδαφος. Το βάρος του σώματος βρίσκεται πάνω από τη βάση στήριξης ή λίγο μπροστά.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Άλμα. Από τη θέση ετοιμότητας ο μπλοκέρ χαμηλώνει το Κ.Β. του σώματος, πιέζει τα χέρια του προς τα κάτω, κάμπει τα γόνατα (περίπου 90° γωνία). Η πλάτη διατηρείται ίσια και οπτική επαφή με τη μπάλα. Το άλμα γίνεται κατακόρυφα και τα χέρια ισιώνουν σε μια γωνία προς την κορυφή του φιλέ.▪ Θέση των χεριών. Κατά το άλμα, τα χέρια σηκώνονται πάνω και μπροστά, σε μια γωνία που διαπερνά το ύψος του φιλέ. Οι βραχίονες κρατούνται ίσοι και παράλληλοι μεταξύ τους σε μια απόσταση μικρότερη από το πλάτος της μπάλας. Τα δάχτυλα είναι ανοιχτά, οι αντίχειρες ο ένας απέναντι στον άλλο, και οι παλάμες ελαφρά λυγισμένες. Οι καρποί είναι σταθεροί και έτοιμοι να αποκρούσουν τη μπάλα.▪ Χρόνος άλματος. Σε επιθέσεις 1ου χρόνου, ο μπλοκέρ πηδά μαζί με τον επιθετικό. Αν η πάσα είναι κοντά στο φιλέ ο μπλοκέρ προσπαθεί να «σκεπάσει» τη μπάλα. Σε ψηλότερες μπαλιές 2ου ή 3ου χρόνου ο μπλοκέρ πρέπει να πηδήξει μετά τον επιθετικό πριν αυτός φθάσει στο ψηλότερο σημείο του άλματος του.▪ Προσγείωση. Ο μπλοκέρ με την κάθοδο τραβά τους βραχίονες του	
--	--	--	--	--

	<p>1.4.3</p>	<p>Γνωρίζουν όλες τις βασικές θέσεις της ομάδας ποδοσφαίρου (θεωρία-πρακτική εφαρμογή)</p>	<p>πίσω, για να αποφύγει άγγιγμα του φιλέ. Η προσγείωση γίνεται μαλακά, πάνω στις μύτες των ποδιών. Κατά τη διάρκεια της προσγείωσης ο μπλοκέρ γυρίζει γρήγορα το κεφάλι του προς τα πίσω, για να αποκτήσει ξανά οπτική επαφή με τη μπάλα.</p> <p>-----</p> <p>1.4.3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Συμμετοχή σε τροποποιημένα παιχνίδια ποδοσφαίρου 4X4, 5X5, 6X6, 11X11 περνώντας από όλες τις θέσεις της ομάδας. ▪ Τερματοφύλακας <ol style="list-style-type: none"> 1. Διευθύνει την άμυνα 2. Αποκρούει τα σουτ έξω από τη γραμμή του τέρματος 3. Μπλοκάρει σέντρες και μεταβιβάσεις στη μεγάλη περιοχή 4. Κλείνει την ορατότητα των κυνηγών που διεισδύουν, με έγκαιρες εξόδους από το τέρμα. ▪ Πλάγιοι και κεντρικοί αμυντικοί <ol style="list-style-type: none"> 1. Μαρκάρουν ατομικά τον άμεσο αντίπαλό τους. 2. Ο ακραίος αμυντικός, από την πλευρά του οποίου δεν γίνεται το παιχνίδι, οπισθοχωρεί λίγο προς τα μέσα με κατεύθυνση το τέρμα για την κάλυψη του χώρου. 3. Ο ακραίος οπισθοφύλακας επιτίθεται στην αντίπαλη περιοχή και δημιουργεί επίθεση με αριθμητική υπεροχή παιχτών. Οι επιθέσεις αυτές των αμυντικών παιχτών πρέπει να ολοκληρώνονται με σουτ, σέντρες ή με ασφαλείς 	
--	---------------------	---	---	--

			<p>μεταβιβάσεις.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Παίκτες κέντρου<ol style="list-style-type: none">1. Οπισθοχωρούν στην άμυνα και ενισχύουν τους αμυντικούς συμπαίχτες τους όταν ο αντίπαλος επιτίθεται.2. Όταν η ομάδα τους επιτίθεται τροφοδοτούν τους προωθημένους κυνηγούς με πάσες ακρίβειας3. Εναλλάσσονται στις προωθημένες θέσεις της επιθέσεως4. Σουτάρουν στο αντίπαλο τέρμα από μακρινή απόσταση▪ Επιθετικοί παίκτες<ol style="list-style-type: none">1. Προσπαθούν να σκοράρουν με σουτ και κεφαλιές2. Χρησιμοποιούν διεισδύσεις και ντρίπλες.3. Εναλλάσσονται θέσεις στο πλάτος και το βάθος του χώρου της επίθεσης.4. Χρησιμοποιούν πολλούς συνδυασμούς όπως το 1-2▪ Πρόληψη τραυματισμών<ol style="list-style-type: none">1. Υγιεινός τρόπος ζωής2. Ύπνος τουλάχιστον 7 ώρες3. Περιποίηση του σώματος, μασάζ, σάουνα, υδρομασάζ, παγοθεραπεία μετά την προπόνηση.4. Συστηματική προπόνηση5. Καταπολέμιση φλεγμονών και μυκητών: π.χ. δοντιών, αμυγδαλών, μύκητες στα δάκτυλα των ποδιών.6. Μετά από ασθένειες ή τραυματισμούς σταδιακή αύξηση της έντασης στην προπόνηση.7. Προθέρμανση και αποθεραπεία: απαιτείται, τουλάχιστον 15 λεπτά	
--	--	--	--	--

	1.4.4	Γνωρίζουν και να εκτελούν την άμυνα ζώνης 5:1 στην χειροσφαίριση	<p>πριν από προπόνηση ή αγώνα, ζέσταμα και διατακτικές ασκήσεις. Στο τέλος της προπόνησης ή του αγώνα ασκήσεις αποκατάστασης</p> <p>8. Χρησιμοποιούνται στα παιχνίδια περικνημίδες.</p> <hr/> <p>1.4.4</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Συμμετοχή σε τροποποιημένα παιχνίδια χειροσφαίρισης 7X7 και εφαρμογή της άμυνας ζώνης 5:1▪ Κύρια αποστολή της άμυνας 5:1 είναι να αποτρέψει τις επιθέσεις που γίνονται από τον κεντρικό χώρο της αμυντικής διάταξης.▪ Ενισχύει το πιο επικίνδυνο σημείο της άμυνας και ταυτόχρονα δεν αποδυναμώνει τα πλάγια.	
--	--------------	---	---	--

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	Δειγματικές Δραστηριότητες
2 ^{ος} ΣΚΟΠΟΣ	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 Γνωρίζουν επιστημονικές αρχές που σχετίζονται με την τριβή ολίσθησης</p> <p>2.1.1 Να αναφέρουν μερικά παραδείγματα από τα οποία να φαίνεται η θεμελιώδης σημασία της τριβής στην καθημερινή ζωή και να προτείνουν τρόπους αύξησης ή μείωσης της.</p> <p>2.2 Γνωρίζουν και εφαρμόζουν βασικούς κανονισμούς αθλοπαιδιών</p>	<p>2.1.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Τριβή ονομάζεται η δύναμη που εμφανίζεται κάθε φορά όταν ένα αντικείμενο κινείται, ως προς ένα άλλο αντικείμενο με το οποίο εφάπτεται. ▪ Η δύναμη της τριβής πάντα αντιστέκεται στην προσπάθεια κίνησης του αντικειμένου. ▪ Για να κινηθούμε προς τα εμπρός σέρνουμε το πόδι μας προς τα πίσω. ▪ Η δύναμη της τριβής εξαρτάται από τη φύση των επιφανειών που τρίβονται και από τη δύναμη που είναι κάθετη στις επιφάνειες που τρίβονται. <p>-----</p>	

	<p>2.2.1</p> <p>2.2.2</p>	<p>Να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν βασικούς κανονισμούς της πετοσφαίρισης</p> <p>Να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν βασικούς κανονισμούς της καλαθοσφαίρισης</p>	<p>2.2.1 Κανονισμοί πετοσφαίρισης</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Σύνθεση ομάδας ▪ Σύνθεση διαιτητών ▪ Καταστάσεις παιχνιδιού – ταμ αυτ ▪ Τιμωρίες παικτών ▪ Ύψος φιλέ ▪ Θέσεις των πετοσφαιριστών ▪ Αλλαγή του σερβίς ▪ Νικητής αγώνα ▪ Σφάλματα των παικτών στο δίχτυ ▪ Αγωνιστικός χώρος ▪ Λίπερο ▪ Κατάκτηση πόντου ▪ Νικητής σετ ▪ Νικητής αγώνα ▪ Αντένες ▪ Κτυπήματα μπάλας <p>-----</p> <p>2.2.2 Κανονισμοί καλαθοσφαίρισης</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Αγωνιστικός χώρος ▪ Κανόνας 3'' ▪ Σύνθεση ομάδας ▪ Αλλαγές παικτών ▪ Κανόνας 24'' ▪ Κανόνας 5'' ▪ Κανόνας μπρος – πίσω ▪ Πως και πότε ξεκινά ένας αγώνας και πότε σταματά ο χρόνος ▪ Τεχνικές ποινές ▪ Σφάλματα –βήματα ▪ Πόντοι αγώνα ▪ Σύνθεση διαιτητών ▪ Διάρκεια αγώνα ▪ Κανόνας 14'' ▪ Κανόνας 8'' 	
--	---------------------------	---	---	--

	<p>2.2.3</p> <p>2.2.4</p>	<p>Να γνωρίζουν να εφαρμόζουν βασικούς κανονισμούς της χειροσφαίρισης</p> <p>Να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν βασικούς κανονισμούς του ποδοσφαίρου</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Τάιμ άουτ ▪ Ελεύθερες βολές <p>-----</p> <p>2.2.3 Κανονισμοί χειροσφαίρισης</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Αγωνιστικός χώρος ▪ Πέναλτι – εκτέλεση ρίψεων ▪ Διάρκεια αγώνα ▪ Σύνθεση ομάδας ▪ Περιοχή τέρματος ▪ Πως παίζεται η μπάλα ▪ Μαρκάρισμα ▪ Τερματοφύλακας ▪ Σύνθεση διαιτητών ▪ Τιμωρίες <p>-----</p> <p>2.2.4 Κανονισμοί ποδοσφαίρου</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Διάρκεια αγώνα ▪ Αράουτ Αγωνιστικός χώρος ▪ Σύνθεση ομάδας ▪ Μικρή επανορθωτική ▪ Η μπάλα είναι άουτ και τέρμα ▪ Παίξιμο της μπάλας ▪ Ποινές ▪ Σύνθεση διαιτητών ▪ Καθήκοντα διαιτητών (1^{ος} διαιτητής, βοηθοί διαιτητές, 4^{ος} διαιτητής) ▪ Στολή ποδοσφαιριστών 	
--	---------------------------	--	---	--

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Γ΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ Α ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ		ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	Δειγματικές Δραστηριότητες
3 ^{ος} ΣΚΟΠΟΣ	<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	3.1 3.1.1	<p>Σχεδιάζουν και εκτελούν προσωπικό προγράμμα άσκησης για βελτίωση και διατήρηση της λειτουργικής ικανότητας του καρδιοαναπνευστικού συστήματος.</p> <p>Σχεδιάζουν και εκτελούν ένα αναερόβιο πρόγραμμα άσκησης.</p>	<p>3.1.1.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Οι αναερόβιες δραστηριότητες εκτελούνται με μέγιστη ένταση (περισσότερο από το 85% της ΜΚΣ), μικρής διάρκειας μέχρι 90 δευτερολέπτων ▪ Οι μυς χρησιμοποιούν ως καύσιμη ύλη το γλυκογόνο. ▪ Καλύτερες αναερόβιες ασκήσεις είναι τα βάρη, πιλάτες, γιόκα, αντιστάσεις με λάστιχα. ▪ Αναερόβιες ασκήσεις είναι και γρήγορο τρέξιμο μικρής διάρκειας, ανηφορικό τρέξιμο, αλτικές ασκήσεις, ανέβασμα σκάλας. ▪ Ωφέλη της αναερόβιας προπόνησης: 	

	<p>3.1.2</p>	<p>Γνωρίζουν ένα γυμναστικό πρόγραμμα crossfit</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Πρόληψη σωματικών ασθενειών 2. Η βελτίωση της δύναμης οδηγεί σε αλλαγές στο κυτταρικό περιβάλλον του ανθρώπινου οργανισμού που μπορούν να ενισχύσουν το ανοσοποιητικό σύστημα. 3. Δημιουργεί μυϊκό ιστό και βοηθά τη διατήρησή του. 4. Μαζί με την ενίσχυση της μυϊκής μάζας που επιτυγχάνεται μέσα από την μυϊκή ενδυνάμωση, αυξάνει ο ενεργός μεταβολισμός του σώματος. 5. Ενισχύει την δύναμη και την αντοχή των οστών και βοηθά στην καταπολέμηση της οστεοπόρωσης. 6. Η μυϊκή ενδυνάμωση είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος βελτίωσης της σωματικής εμφάνισης. <p>-----</p> <p>3.1.2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Πρόκειται για ομαδικό πρόγραμμα γυμναστικής που αποτελείται από ασκήσεις της ολυμπιακής άρσης βαρών, της ενόργανης γυμναστικής, της κωπηλατικής και του στίβου, οι οποίες εναλλάσσονται μεταξύ τους. ▪ Οι ασκήσεις εκτελούνται με ένταση, έχοντας απέναντί τους ως βασικό αντίπαλο τον χρόνο. ▪ Το CrossFit δεν εστιάζει μόνο στη δύναμη ή την αντοχή, αλλά στοχεύει στη βελτίωση και των 10 χαρακτηριστικών που ορίζουν - σύμφωνα με τις αρχές του- το επίπεδο της φυσικής μας κατάστασης, τα οποία είναι: <ol style="list-style-type: none"> 1. Η ακρίβεια 	
--	--------------	--	--	--

	<p>3.1.3</p>	<p>Γνωρίζουν ένα γυμναστικό πρόγραμμα Les Mills Grit.</p> <p>Η άλιπη μάζα συμπεριλαμβάνει τα οστά, τους μύες, το νερό, τους συνδετικούς και οργανικούς ιστούς</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Η ισορροπία 3. Ο συντονισμός 4. Η ευλυγισία 5. Η ευκινησία 6. Η αντοχή 7. Η καρδιοαναπνευστική αντοχή 8. Η ταχύτητα 9. Η ισχύς 10. Η δύναμη <ul style="list-style-type: none"> ▪ Τα προγράμματα μπορούν να είναι δύο ειδών: <ol style="list-style-type: none"> 1. Δίνεται συγκριμένος όγκος προπόνησης και ο ασκούμενος καλείται να τον ολοκληρώσει σε όσο το δυνατόν λιγότερο χρόνο. 2. Δίνεται εξαρχής συγκεκριμένος χρόνος, μέσα στον οποίο ο ασκούμενος καλείται να κάνει όσο περισσότερους κύκλους του προγράμματος που έχει δοθεί. <p>-----</p> <p>3.1.3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Το LES MILLS GRIT είναι ένα πρόγραμμα διαλειμματικής άσκησης υψηλής έντασης, το οποίο διαρκεί 30 λεπτά και αποσκοπεί στη βελτίωση της μυϊκής δύναμης και στην αύξηση της άλιπης μυϊκής μάζας. ▪ Περιλαμβάνει ασκήσεις με βάρη (αλτήρες και μπάρα) και ασκήσεις που αξιοποιούν το βάρος του σώματος με στόχο την ενδυνάμωση όλων των βασικών μυϊκών ομάδων. ▪ Το LES MILLS GRIT συνδυάζει την πλέον σύγχρονη διαλειμματική άσκηση υψηλής έντασης με δυνατή μουσική. 	
--	---------------------	--	---	--

	<p>3.1.4</p>	<p>Γνωρίζουν ένα γυμναστικό πρόγραμμα TRX</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Βελτιώνει την μυϊκή δύναμη ▪ Αυξάνει τον βασικό μεταβολισμό <p>-----</p> <p>3.1.4</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Είναι ένας τύπος άσκησης που χρησιμοποιεί τη βαρύτητα και το βάρος του σώματος, με σκοπό να αναπτύξει τη δύναμη, ισορροπία, ευλυγισία, σταθερότητα κορμού, αρθρώσεων και συντονισμό, αυξάνοντας την οστική μάζα, αποφεύγοντας κακώσεις και τραυματισμούς. ▪ Τα πλεονεκτήματα από τη χρήση του TRX είναι: <ol style="list-style-type: none"> 1. Ελαχιστοποιεί το χρόνο άσκησης 2. Βελτιώνει το μυϊκό σύστημα σε δύναμη και σε όγκο. 3. Χρησιμοποιεί το βάρος του σώματος. 4. Βοηθά στη διατήρηση της οστικής μάζας. 5. Ενεργοποιεί το μέγιστο αριθμό των μυϊκών ινών, αυξάνοντας το μεταβολισμό. <p>-----</p>	
	<p>3.1.5</p>	<p>Γνωρίζουν τις βασικές αρχές της ποδηλασίας</p>	<p>3.1.5</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ρύθμιση σέλας <ol style="list-style-type: none"> 1. Καθίστε στο ποδήλατο και με το ένα χέρι στηριχτείτε σε ένα τοίχο. 2. Ακουμπήστε την πτέρνα του ποδιού σας στο πεντάλ και γυρίστε το στη χαμηλότερη θέση. 3. Το ύψος της σέλας είναι το σωστό όταν το πόδι είναι τεντωμένο. 4. Αν η σέλα τοποθετηθεί πολύ χαμηλά 	

			<p>αυξάνεται η επιβάρυνση στη μέση και στα γόνατα.</p> <p>5. Αν η σέλα τοποθετηθεί πολύ ψηλά ασκείται υπερβολική πίεση στους προσαγωγούς, ισχία και αστραγάλους.</p> <p>• Βασικός τρόπος ποδηλάτισης.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Η σέλα να είναι οριζόντια. 2. Το τιμόνι δεν πρέπει να βρίσκεται ούτε πολύ ψηλά (άβολη θέση) ούτε πολύ χαμηλά (καταπόνηση χεριών μέσης). 3. Το 75% του βάρους πρέπει να είναι στη σέλα και το 25% στο τιμόνι. 4. Το σπρώξιμο στα πεντάλ γίνεται με το μπροστινό μέρος του πέλματος και όχι τη φτέρνα. 5. Μην ανασυκώνεστε από τη σέλα. 6. Μην ποδηλατείτε όρθιοι. 7. Κρατήστε το σώμα σχετικά όρθιο και μη γέρνετε ούτε μπροστά ούτε πίσω. 8. Μη φρενάρτε απότομα. 9. Ελαττώνετε ταχύτητα στις στροφές. 10. Φοράτε κράνος. 11. Ποδηλατείτε με παρέα. <p>-----</p> <p>3.2.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Για τον υπολογισμό της θερμιδικής καύσης χρειάζεται ο βασικός μεταβολισμός του οργανισμού. <p>Άνδρες: $66.5 + (13.8 \times \text{βάρους}) + (5 \times \text{ύψος}) - (6.8 \times \text{ηλικία})$</p>	
	3.2	Γνωρίζουν τη σχέση της άσκησης και διατήρησης του σωματικού βάρους		
	3.2.1	Υπολογίζουν την ημερήσια θερμιδική καύση.		

	<p>3.2.2</p>	<p>Γνωρίζουν σε τι κίνδυνο βρίσκεται η υγεία τους μετρώντας την περιφέρεια μέσης.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Γυναίκες: ▪ $665.1 + (9.6 \times \text{βάρος}) + (1.8 \times \text{ύψος}) - (4.7 \times \text{ηλικία})$ ▪ Ο πιο κάτω τύπος δίνει με ακρίβεια τη θερμιδική δαπάνη κάθε δραστηριότητας που πραγματοποιείται από τον οργανισμό σε μια μέρα. <p>Βασικός μεταβολισμός /24/60 X λεπτά δραστηριότητας X METs</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ο αριθμός 24 αντιπροσωπεύει τις ώρες της ημέρας. ▪ Ο αριθμός 60 αντιπροσωπεύει τα λεπτά της ώρας. ▪ Τα METs (ενεργειακά ισοδύναμα) μας βοηθούν να υπολογίζουμε τις θερμίδες των διαφόρων κινητικών δραστηριοτήτων. ▪ Γνωρίζοντας την ενεργειακή ημερήσια δαπάνη ρυθμίζουμε ανάλογα και την ενεργειακή πρόσληψη με αποτέλεσμα να έχουμε ενεργειακό ισοζύγιο. <p>-----</p> <p>3.2.2</p> <p>Τρόπος μέτρησης περιφέρειας μέσης</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Όρθια θέση ▪ Κοιλιά χαλαρή ▪ Μεταξύ της τελευταίας πλευράς και πάνω από τον οφαλό (στη φυσιολογική στενή περιοχή της μέσης) ▪ Μέτρηση κατά το τέλος μιας φυσιολογικής εκπνοής ▪ Σε παχύσαρκα άτομα στο επίπεδο του οφαλού <p>Αξιολόγηση μέτρησης</p> <p>Άνδρες:</p> <p>>94εκ. αυξημένος κίνδυνος</p>	
--	--------------	---	---	--

			<p>>102εκ. ιδιαίτερα αυξημένος κίνδυνος Γυναίκες: >80εκ. αυξημένος κίνδυνος >88εκ. ιδιαίτερα αυξημένος κίνδυνος</p>	
--	--	--	---	--

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Γ΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	Δειγματικές Δραστηριότητες
4. ΣΚΟΠΟΣ	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</p> <p>Παρατήρηση και συμμετοχή σε ποικιλία αθλητικών και φυσικών δραστηριοτήτων εντός και εκτός σχολείου ανάλογα με τις δυνατότητες της γεωγραφικής περιοχής</p> <p>4.1.1.</p> <p>Προτείνουν και να οργανώνουν εξωσχολικές φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες για τακτική συμμετοχή και αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου.</p>	<p>4.1.1.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Εντοπισμός και περιγραφή αθλητικών δραστηριοτήτων της γεωγραφικής περιοχής των μαθητών για δυνατότητα συμμετοχής τους. ▪ Εντοπισμός και περιγραφή φυσικών δραστηριοτήτων της γεωγραφικής περιοχής των μαθητών για δυνατότητα άσκησης. ▪ Καθορισμός κατάλληλου χώρου για αθλητική και φυσική δραστηριότητα. ▪ Ανάθεση ρόλων και αρμοδιοτήτων. ▪ Καθορισμός ομάδας που θα είναι υπεύθυνη για την οργάνωση της δραστηριότητας. 	

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Γ΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ Α ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ		ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	Δειγματικές Δραστηριότητες
5 ^{ος} ΣΚΟΠΟΣ		<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	5.1 5.1.1 5.1.2	<p>Να γνωρίσουν το θεωρητικό πλαίσιο της Ολυμπιακής Παιδείας</p> <p>Γνωρίζουν τη Φυσική Κατάσταση</p> <p>Γνωρίζουν επιμέρους Ικανότητες Φυσικής Κατάστασης</p>	<p>5.1.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Τι είναι Φυσική Κατάσταση ▪ Όριο Φυσικής Προσπάθειας ▪ Παράγοντες, εσωτερικοί-εξωτερικοί, που καθορίζουν το όριο της Φυσικής Ικανότητας ▪ Κατηγορίες ειδικών προσόντων Ανατομικά, λειτουργικά και ψυχικά προσόντα ▪ Τι εννοούμε με τον όρο «Ενέργεια» ▪ Θρεπτικές ουσίες παραγωγής ενέργειας (λευκώματα, λίπη, υδατάνθρακες) <p>-----</p> <p>5.1.2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Αντοχή (αερόβια ικανότητα, 	

	<p>5.1.3</p>	<p>Γνωρίζουν παραδοσιακούς χορούς</p>	<p>προϋποθέσεις ανάπτυξης αντοχής, ιδανικό βάρος, μέθοδοι προπόνησης αντοχής)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Δύναμη (μέγιστη δύναμη, ταχυδύναμη, αντοχή στη δύναμη) ▪ Ταχύτητα (ταχύτητα αντίδρασης ή χρόνος αντίδρασης, ταχύτητα ενέργειας, προϋποθέσεις ανάπτυξης ταχύτητας) ▪ Ευκαμψία-ευλυγισία (εύρος κίνησης, αρθρώσεις) <p>-----</p> <p>5.1.3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Χορός (Έννοια-Ιστορία) ▪ Βήματα ▪ Κυπριακοί χοροί ▪ Αντρίκειοι χοροί (αντικριστοί, ατομικοί χοροί δεξιοτεχνίας) ▪ Γυναικείοι χοροί (καρτσιλαμάς και συρτός) ▪ Χορός του αντρόνου (πλούμισμα) <p>-----</p>	
	<p>5.1.4</p>	<p>Γνωρίζουν την ιστορική εξέλιξη της σωματικής αγωγής</p>	<p>5.1.4</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ανατολικοί Λαοί (Σουμέριοι) ▪ Αιγύπτιοι (κολύμβηση σε όλα τα στιλ, ενόργανη και ακροβατική γυμναστική) ▪ Κινέζοι (κογκ-φου) ▪ Ινδοί (γιόγκα), σκάκι ▪ Φοίνικες-Εβραίοι (αρματοδρομίες) ▪ Ιάπωνες (ζίου-ζίτσου) ▪ Πέρσες (στρατιωτικά αθλήματα και πόλο) ▪ Ελλάδα (ιδανικός πολίτης, Κρήτη-Ταυροκαθάψια, Αθήνα- καλός καγαθός πολίτης, ανθρωπιστικές αξίες, αγωγή, Σπάρτη- στρατιωτική 	

	<p>5.1.5</p>	<p>Γνωρίζουν τους Ολυμπιακούς Αγώνες και τη φιλοσοφία τους</p>	<p>σκληραγωγία)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ρώμη (μονομάχος αθλητής – αρένα, «άρτος και θέαμα», εκφυλισμός Ολυμπιακών Αγώνων) ▪ Βυζάντιο (παραδοσιακά παιγνίδια, ιπποδρομίες, Στάση του Νίκα) ▪ Μεσαίωνας (σταυροφορίες, αγωνιστική ξιφασκία, εμφάνιση ομαδικών παιγνιδιών – αθλοπαιδιές) ▪ Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες (Πιερ Ντε Κουπερτέν, αναβίωση Ολυμπιακών Αγώνων, Αθήνα 1896) <p>-----</p> <p>5.1.5</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Αρχαία Ολυμπία (Αλφειός, Κλάδεος, Κρόνιον) ▪ Θρησκευτική καταγωγή των Αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων ▪ Στοιχεία διεξαγωγής των Αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων ▪ Έπαθλο Αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων ▪ Ολυμπιακή Εκεχειρία ▪ Βασιλιάς Ίφιτος, Μαντείο των Δελφών, Πανελλήνιος χαρακτήρας αγώνων, 776 π.Χ., Ελλανοδίκες, χρονική διάρκεια Ολυμπιακών Αγώνων ▪ Ολυμπία ως Πανελλήνιο Κέντρο Πολιτισμού, ευγενική άμιλλα, ελληνικό μεγαλείο ▪ Παρακμή-κατάρρευση Αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων (Αυτοκράτορας Θεοδόσιος 393μ.Χ. ειδωλολάτρες-κρυπτοχριστιανοί, Σωκράτης - «λάλοι») ▪ Ανασύσταση σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων-Πιέρ ντε Κουμπερτέν ανάγκη ενός παιδαγωγικού συστήματος 	
--	--------------	---	--	--

	<p>5.1.6</p>	<p>Γνωρίζουν την κοινωνική διάσταση του Αθλητισμού/Ολυμπισμού</p>	<p>αγωγής των νέων, Παρίσι 1894, Δημήτριος Βικέλας, Αθήνα 1896</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Διεθνής χαρακτήρας των αγώνων, ▪ Ολυμπισμός το μεγαλύτερο κοινωνικό φαινόμενο της σύγχρονης εποχής ▪ Ολυμπιακό χωριό- συμφιλίωση των εθνών ▪ Δραστηριότητες ολυμπισμού (Ολυμπιακή κίνηση-Ολυμπιακοί Αγώνες) <p>-----</p> <p>5.1.6</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ολυμπισμός ως κοινωνικό φαινόμενο (παράμετροι, ολυμπιακή φιλοσοφία, διατήρηση υγείας, αγωνιστική προσπάθεια και ευγενή άμιλλα, παγκόσμια κοινωνία) ▪ Ολυμπισμός ως Κοινωνική Ανάγκη (ψυχή, σώμα, πνεύμα) ▪ Οικονομική διάσταση του Αθλητισμού (αθλητικές επιχειρήσεις και εταιρείες, τηλεοπτικά δικαιώματα, αθλητισμός ως μια τεράστια οικονομική δύναμη, εμπορευματοποίηση) ▪ Επίδραση Ολυμπισμού στην Κοινωνία ▪ Θετικές Επιδράσεις Ολυμπισμού στην Κοινωνία (Επιστήμη-Τεχνολογία- Τέχνη, Πολιτική) ▪ Αρνητικές Κοινωνικές Επιδράσεις στον Ολυμπισμό (Βία, Ντόπινγκ, Εμπορευματοποίηση, Γιγαντισμός) <p>-----</p>	
	<p>5.1.7</p>	<p>Γνωρίζουν την Ιστορία της Κύπρου ως προς τον Αθλητισμό</p>	<p>5.1.7</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ρωμαϊκοί χρόνοι ▪ Ελληνικοί και Ρωμαϊκοί χρόνοι ▪ Μεσαίωνας 	

			<ul style="list-style-type: none">▪ Αγγλοκρατία▪ Ανεξαρτησία▪ Κύπριοι αθλητές στις σύγχρονες Ολυμπιάδες	
--	--	--	---	--

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΑΞΗ Γ΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ Α ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ		ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	Δειγματικές Δραστηριότητες
6 ^{ος} ΣΚΟΠΟΣ		<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	6.1 6.1.1	<p>Παροτρύνουν άτομα με χαμηλό επίπεδο αυτοελέγχου να υιοθετήσουν ένα πιο υγιή τρόπο ζωής.</p> <p>Αναπτύξουν τη φυσική, συναισθηματική, κοινωνική και πνευματική υγεία τους.</p>	<p>6.1.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Προσωπική υγιεινή <ol style="list-style-type: none"> 1. Δέρμα 2. Στοματική υγιεινή και δόντια 3. Μαλλιά 4. Μάτια ▪ Φυσική κατάσταση <ol style="list-style-type: none"> 1. Επίδραση διαφόρων μορφών άσκησης στην υγεία 2. Ατομικό πρόγραμμα άσκησης 3. Τεστ φυσικής κατάστασης ▪ Συναισθηματική υγεία <ol style="list-style-type: none"> 1. Αναγνώριση και έκφραση συναισθημάτων 2. Ανάπτυξη αυτοεκτίμησης ▪ Πνευματική υγεία 	

	<p>6.1.2</p>	<p>Ευαισθητοποιηθούν εναντίον του καπνίσματος.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Θετικές κοινωνικές συμπεριφορές 2. Αποδοχή ατομικών διαφορών 3. Ανάπτυξη ηθικών αρχών (τιμιότητα, σεβασμός) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Πρόληψη και αντιμετώπιση ασθενειών <ol style="list-style-type: none"> 1. Πρόληψη λοιμωδών νοσημάτων 2. Πρόληψη σεξουαλικών μεταδιδόμενων νοσημάτων. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Διατροφή <ol style="list-style-type: none"> 1. Διατροφικές ανάγκες 2. Διατροφικές ανωμαλίες <ul style="list-style-type: none"> ▪ Πρόληψη ατυχημάτων <ol style="list-style-type: none"> 1. Οδική ασφάλεια 2. Προστασία από σεισμό, πυρκαγιά <ul style="list-style-type: none"> ▪ Αποφυγή χρήσης επικίνδυνων ουσιών <ol style="list-style-type: none"> 1. Ναρκωτικά 2. Κάπνισμα 3. Αλκοόλ <ul style="list-style-type: none"> ▪ Περιβαλλοντική υγεία <ol style="list-style-type: none"> 1. Επίδραση μόλυνσης του αέρα και του νερού στην υγεία 2. Ανακύκλωση 3. Απόβλητα 4. Ηχορύπανση <ul style="list-style-type: none"> ▪ Πρώτες βοήθειες <ol style="list-style-type: none"> 1. Βασικά στοιχεία για την άμεση αντιμετώπιση τραυματισμών 2. Λιποθυμίας 3. Καρδιακά επεισόδια 4. Εγκαύματα 5. Κατάγματα <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>6.1.2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Απόκτηση γνώσεων για τις επιδράσεις του καπνίσματος: 	
--	--------------	--	---	--

	<p>6.1.3</p>	<p>Γνωρίζουν παράγοντες που δημιουργούν Βία και επιθετικότητα στα γήπεδα.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Είναι η πρώτη αιτία θανάτων γενικά 2. Αυξάνει τον κίνδυνο καρδιοπαθειών 3. Αυξάνει τον κίνδυνο αθηροσκλήρωσης 4. Αυξάνει τον κίνδυνο για διαβήτη 5. Κάθε τσιγάρο μειώνει τη ζωή του καπνιστή κατά 1 λεπτό 6. Μειώνει την (καλή χοληστερίνη) HDL στο αίμα <ul style="list-style-type: none"> ▪ οι μαθητές να επηρεασθούν συναισθηματικά ▪ να δουν θετικά πρότυπα και να έχουν υπόψην τους σχετικά παραδείγματα <p>-----</p> <p>6.1.3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Εμπρηστικές δηλώσεις προπονητών, αθλητών, παραγόντων, τα κοινωνικά προβλήματα, και ο τρόπος που τα μέσα μαζικής ενημέρωσης παρουσιάζουν πολλά γεγονότα διδάσκουν επιθετικότητα. ▪ Η προβολή της φανατισμένης κερκίδας από τα ΜΜΕ διδάσκει επιθετικότητα. ▪ Οι θεατές επηρεάζονται από την επιθετικότητα που βλέπουν μέσα στα γήπεδα. ▪ Οι θεατές και οι αθλητές γίνονται βίαιοι όταν θεωρούν ότι αδικούνται και όταν γίνεται λάθος εφαρμογή των κανονισμών. ▪ Οι θεατές που παρακολουθούν βίαιες σκηνές από την τηλεόραση, ή στα γήπεδα παρασύρονται να μιμηθούν τις πράξεις αυτές. ▪ Η βία στα γήπεδα σχετίζεται με την ανωνυμία των φιλάθλων, το 	
--	---------------------	--	---	--

			<p>στρίμωγμα των φιλάθλων στις κερκίδες, την προβολή ατόμων με βίαιη συμπεριφορά, τη φανατισμένη κερκίδα, τη χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών ουσιών, τις καιρικές συνθήκες, τη κακή διαίτησία, την καθυστέρηση στην έναρξη του παιχνιδιού.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Η επιθετικότητα μειώνει την απόδοση των αθλητών στα γήπεδα, των μαθητών στο μάθημα της φυσικής αγωγής, των μαθητών στα μαθήματα του σχολείου, των οδηγών στην οδήγηση, των διδασκόντων κλπ.	
--	--	--	--	--