

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b> .....	13
<b>ΤΑΞΗ Α' ΚΑΙ Β'</b> .....	25
<b>- ΟΡΓΑΝΩΣΗ</b>	
101 - Μάθημα 1: Σχήματα, όρια και κανόνες .....	27
102 - Μάθημα 2: Σχήματα, όρια και κανόνες .....	31
103 - Μάθημα 3: Αντίληψη χώρου, υλικά, σταθμοί και κανόνες .....	34
104 - Μάθημα 4: Αντίληψη χώρου, υλικά, σταθμοί .....	37
<b>- ΠΩΣ ΘΑ ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΣΤΕ</b>	
1Α1 - Μάθημα 1: Ασκήσεις προθέρμανσης 1ου επιπέδου .....	40
1Α2 - Μάθημα 2: Βασικές ασκήσεις 1ου επιπέδου .....	42
<b>- ΤΕΣΤ</b>	
1Τ1 - Μάθημα 1: Αξιολόγηση δεικτών υγείας .....	44
<b>- ΠΛΕΥΡΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ</b>	
1ΠΚ1 - Μάθημα 1: Μέρη του σώματος .....	48
1ΠΚ2 - Μάθημα 2: Εκμάθηση των κατευθύνσεων .....	50
1ΠΚ3 - Μάθημα 3: Παιχνίδια με πλευρικές κινήσεις .....	52
1ΠΚ4 - Μάθημα 4: Μέρη του σώματος, στάσεις, κατευθύνσεις .....	54
1ΠΚ5 - Μάθημα 5: Βασικές δεξιότητες .....	56
<b>- ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΡΥΘΜΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b>	
1Ρ1 - Μάθημα 1: Σχήματα με το σώμα .....	58
1Ρ2 - Μάθημα 2: Ακολουθώ το ρυθμό .....	60
1Ρ3 - Μάθημα 3: Μιμητικά παιχνίδια με μουσική .....	62
1Ρ4 - Μάθημα 4: Μουσικά και ρυθμικά παιχνίδια .....	64
<b>- ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ</b>	
1Π1 - Μάθημα 1: Δρομικά παιχνίδια .....	66
1Π2 - Μάθημα 2: Πιάνω - πετώ .....	68
1Π3 - Μάθημα 3: Πιάνω - πετώ .....	70
1Π4 - Μάθημα 4: Κύλω, πιάνω, πετώ .....	72
1Π5,6,7 - Μάθημα 5,6,7: Κυλώ, πιάνω, πετώ .....	74
1Π8 - Μάθημα 8: Κινώ αντικείμενα με τα πόδια .....	76
1Π9 - Μάθημα 9: Κλωτσώ .....	78
1Π10 - Μάθημα 10: Κλωτσώ με το εσωτερικό ή το εξωτερικό του ποδιού .....	80
1Π11 - Μάθημα 11: Χτυπώ με το χέρι .....	82
1Π12 - Μάθημα 12: Χτυπώ με το χέρι .....	84
1Π13 - Μάθημα 13: Χτυπώ με το χέρι .....	86
1Π14,15 - Μάθημα 14,15: Ανακεφαλαίωση για δεξιότητες χεριών και ποδιών .....	88
1Π16 - Μάθημα 16: Δρομικά παιχνίδια .....	90
1Π17 - Μάθημα 17: Αλματικά παιχνίδια .....	92
1Π18 - Μάθημα 18: Τρέξιμο και άλμα .....	94
1Π19 - Μάθημα 19: Άλμα κουτσό .....	96
1Π20 - Μάθημα 20: Άλμα κουτσό .....	98

1Π21 - Μάθημα 21: Ανακεφαλαίωση σε βασικές δεξιότητες .....	100
1Π22 - Μάθημα 22: Ντριμπλάρω με τα χέρια και πετώ .....	101
1Π23 - Μάθημα 23: Τρέχω, κλωτσώ, στοπάρω, αλλάζω διεύθυνση .....	103
1Π24 - Μάθημα 24: Χτυπώ τη μπάλα με το χέρι .....	105
1Π25 - Μάθημα 25: Δεξιότητες χειρισμού της μπάλας με χέρια και πόδια .....	107
<b>- ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ</b>	
1Γ1 - Μάθημα 1: Τρόποι προθέρμανσης, κανόνες .....	109
1Γ2 - Μάθημα 2: Εισαγωγή στη γυμναστική, κανόνες .....	111
1Γ3 - Μάθημα 3: Μιμήσεις ζώων .....	113
1Γ4 - Μάθημα 4: Προασκήσεις .....	115
1Γ5 - Μάθημα 5: Προασκήσεις και κυβίσθηση .....	117
1Γ6 - Μάθημα 6: Δυναμική ισορροπία και κυβίσθηση .....	119
1Γ7 - Μάθημα 7: Δυναμική ισορροπία, κυβίσθηση, ανακυβίσθηση .....	121
1Γ8 - Μάθημα 8: Προασκήσεις τριγωνικής στήριξης επανάληψη ασκήσεων και προασκήσεις .....	123
1Γ9 - Μάθημα 9: Συνασκήσεις I .....	125
1Γ10 - Μάθημα 10: Συνασκήσεις II και κυνηγητό .....	127
1Γ11 - Μάθημα 11: Συνασκήσεις III .....	129
1Γ12 - Μάθημα 12: Συνασκήσεις σε στίβο εμποδίων .....	131
1Γ13 - Μάθημα 13: Μικρά υλικά σε σταθμούς .....	133
1Γ14 - Μάθημα 14: Ισορροπία και παιγνιώδεις μορφές άσκησης .....	135
1Γ15 - Μάθημα 15: Ισορροπία .....	137
1Γ16 - Μάθημα 16: Επανάληψη ασκήσεων και στίβος εμποδίων .....	139
<b>ΤΑΞΗ Γ' ΚΑΙ Δ'</b> .....	140
<b>- ΟΡΓΑΝΩΣΗ</b>	
201 - Μάθημα 1: Σήματα, όρια, ομάδες και κανόνες .....	143
202 - Μάθημα 2: Σήματα, όρια, ομάδες και κανόνες .....	147
203 - Μάθημα 3: Αντίληψη του χώρου, υλικά, σταθμοί και κανόνες .....	150
<b>- ΠΩΣ ΘΑ ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΣΤΕ</b>	
2Α1 - Μάθημα 1: Ασκήσεις προθέρμανσης 2ου Επιπέδου .....	153
2Α2 - Μάθημα 2: Βασικές ασκήσεις 2ου Επιπέδου .....	156
<b>- ΤΕΣΤ</b>	
2Τ1 - Μάθημα 1: Αξιολόγηση δεικτών υγείας .....	159
2Τ2 - Μάθημα 2: Αξιολόγηση φυσικών δεξιοτήτων .....	163
<b>- ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ</b>	
2Π1 - Μάθημα 1: Πιάνω - πετώ .....	168
2Π2 - Μάθημα 2: Πιάνω - πετώ, ντριμπλάρω .....	171
2Π3 - Μάθημα 3: Πιάνω - πετώ με αναπήδηση μπάλας .....	174
2Π4 - Μάθημα 4: Ντριμπλάρω με τα χέρια και κάνω σχήματα .....	176
2Π5 - Μάθημα 5: Πιάνω - πετώ, στοχεύω .....	178
2Π6 - Μάθημα 6: Πιάνω - πετώ, στοχεύω .....	180
2Π7,8 - Μάθημα 7,8: Πιάνω - πετώ, στοχεύω .....	182
2Π9,10 - Μάθημα 9,10: Πιάνω - πετώ .....	185
2Π11,12 - Μάθημα 11,12: Ντριμπλά με τα πόδια .....	187

## ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΣΧΕΔΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

2Π13,14 - Μάθημα 13,14: Χειρισμός της μπάλας με τα πόδια .....	189
2Π15 - Μάθημα 15: Χειρισμός της μπάλας με το εσωτερικό και το εξωτερικό του ποδιού .....	191
2Π16,17,18 - Μάθημα 16,17,18: Πιάνω - Πετώ, κλωτσώ, χτυπώ σε σταθμούς .....	193
2Π19 - Μάθημα 19: Πιάνω - πετώ .....	195
2Π20 - Μάθημα 20: Συνδυασμός δεξιοτήτων: πιάνω - πετώ, κλωτσώ .....	197
2Π21 - Μάθημα 21: Συνδυασμός ικανοτήτων χειρισμού της μπάλας με τρέξιμο και άλμα .....	199
2Π22 - Μάθημα 22: Τρέχω και κλωτσώ ή χτυπώ .....	201
2Π23,24,25 - Μάθημα 23,24,25: Νέα παιχνίδια με ικανότητες χειρισμού .....	203
<b>- ΦΥΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ</b>	
2Φ1 - Μάθημα 1: Κουτσό .....	205
2Φ2 - Μάθημα 2: Τρέξιμο και άλμα .....	207
2Φ3 - Μάθημα 3: Τρέξιμο, άλμα και κουτσό .....	209
2Φ4 - Μάθημα 4: Τρέξιμο, κουτσό, βηματισμοί και άλμα .....	211
2Φ5 - Μάθημα 5: Χοροπήδημα, καλπασμός και πλάγια βήματα .....	213
2Φ6,7,8 - Μάθημα 6,7,8: Κινητικές δεξιότητες σε στίβο εμποδίων .....	215
<b>- ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ</b>	
2Γ1 - Μάθημα 1: Ασκήσεις προθέρμανσης γυμναστικής 2ου Επιπέδου .....	217
2Γ2 - Μάθημα 2: Βασικές δεξιότητες .....	220
2Γ3 - Μάθημα 3: Ισορροπία, κυβίσθηση και βασικές δεξιότητες .....	223
2Γ4 - Μάθημα 4: Ισορροπία, ανακυβίσθηση και βασικές δεξιότητες .....	226
2Γ5 - Μάθημα 5: Προχωρημένη κυβίσθηση και κατακόρυφη στήριξη .....	229
2Γ6 - Μάθημα 6: Δυναμική ισορροπία και ευλυγισία .....	232
2Γ7 - Μάθημα 7: Ισορροπία και ευλυγισία .....	234
2Γ8 - Μάθημα 8: Ανακυβίσθηση και γέφυρα .....	237
2Γ9,10,11,13 - Μάθημα 9,10,11,12: Ανακεφαλαίωση .....	240
2Γ13 - Μάθημα 13: Συνασκήσεις για ζευγάρια .....	242
2Γ14 - Μάθημα 14: Συνασκήσεις για ομάδες .....	245
2Γ15 - Μάθημα 15: Συνασκήσεις .....	248
<b>- ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΡΥΘΜΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b>	
2Ρ1 - Μάθημα 1: Αργές και γρήγορες κινήσεις .....	250
2Ρ2 - Μάθημα 2: Σχήματα με άλμα και κουτσό .....	253
2Ρ3 - Μάθημα 3: Αργή και γρήγορη κίνηση .....	256
2Ρ4 - Μάθημα 4: Κινήσεις σε λέξεις .....	259
2Ρ5 - Μάθημα 5: Σχήματα με το σώμα .....	261
2Ρ6 - Μάθημα 6: Αιωρήσεις .....	263
2Ρ7 - Μάθημα 7: Σπρώχνω και τραβώ .....	256
2Ρ8 - Μάθημα 8: Καλπασμός, πλάγια βήματα, χοροπήδημα .....	267
2Ρ9 - Μάθημα 9: Σχοινάκι .....	269
2Ρ10 - Μάθημα 10: Σχοινάκι .....	271
2Ρ11 - Μάθημα 11: Σχοινάκι .....	273
2Ρ12 - Μάθημα 12: Σχοινάκι .....	275
<b>ΤΑΞΗ Ε' ΚΑΙ ΣΤ'</b> .....	<b>277</b>
<b>- ΟΡΓΑΝΩΣΗ</b>	
301 - Μάθημα 1: Γνωριμία με τα παιδιά .....	279

**ΒΕΛΤΙΩΝΟΝΤΑ ΣΤΗΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

302 - Μάθημα 2: Σήματα, όρια, ομάδες και κανόνες .....	282
303 - Μάθημα 3: Σήματα, όρια, ομάδες και κανόνες .....	286
304 - Μάθημα 4: Σήματα, όρια, σταθμοί και κανόνες .....	290
305 - Μάθημα 5: Αντίληψη χώρου, χειρισμός υλικών, σταθμοί και κανόνες .....	294
<b>- ΠΩΣ ΘΑ ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΣΤΕ</b>	
3Α1 - Μάθημα 1: Τρόποι προθέρμανσης και βασικές ασκήσεις 3ου Επιπέδου .....	298
3Α2 - Μάθημα 2: Βασικές ασκήσεις γυμναστικής 3ου Επιπέδου .....	302
<b>- ΤΕΣΤ</b>	
3Τ1 - Μάθημα 1: Αξιολόγηση δεικτών υγείας .....	306
3Τ2 - Μάθημα 2: Αξιολόγηση φυσικών ικανοτήτων .....	311
<b>- ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ</b>	
3Π1 - Μάθημα 1: Πετώ - πιάνω .....	315
3Π2 - Μάθημα 2: Πετώ - πιάνω .....	319
3Π3 - Μάθημα 3: Πετώ - πιάνω .....	323
3Π4 - Μάθημα 4: Πετώ - πιάνω .....	326
<b>- ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ</b>	
3Π01 - Μάθημα 1: Ντρίμπλα με τα πόδια .....	329
3Π02 - Μάθημα 2: Το χτύπημα με το εσωτερικό του ποδιού .....	332
3Π03 - Μάθημα 3: Το χτύπημα με το εσωτερικό του ποδιού .....	335
3Π04 - Μάθημα 4: Το χτύπημα με τον ταρσό του ποδιού .....	338
3Π05 - Μάθημα 5: Το χτύπημα με το εσωτερικό και τον ταρσό του ποδιού .....	341
3Π06 - Μάθημα 6: Ακρίβεια κλωτσιάς .....	344
3Π07 - Μάθημα 7: Έλεγχος της μπάλας και πάσα .....	347
3Π08,9,10 - Μάθημα 8,9,10: Ανακεφαλαίωση σε σταθμούς, Έλεγχος της μπάλας στον αέρα .....	351
<b>- ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ</b>	
3Κ1 - Μάθημα 1: Βασικές δεξιότητες .....	354
3Κ2 - Μάθημα 2: Πάσα με ένα χέρι .....	358
3Κ3 - Μάθημα 3: Ντρίμπλα .....	362
3Κ4 - Μάθημα 4: Πάσες και ντρίμπλες .....	365
3Κ5 - Μάθημα 5: Το σουτ .....	368
3Κ6 - Μάθημα 6: Το πύβος και η βασική αμυντική στάση .....	371
3Κ7,8,9 - Μάθημα 7,8,9: Σταθμοί και αυτοαξιολόγηση .....	375
3Κ10 - Μάθημα 10: Μπλοκ-άουτ, ρημπάουντ και πάνω πάσα .....	379
3Κ.Κ1 - Κριτήριο 1: Πάνω πάσα .....	382
3Κ11 - Μάθημα 11: Το σουτ με άλμα και το μπάσιμο - σουτ .....	384
3Κ12 - Μάθημα 12: Το σουτ με άλμα και το μπάσιμο - σουτ .....	387
3Κ.Κ2 - Κριτήριο 2: Μπάσιμο - σουτ .....	389
3Κ13 - Μάθημα 13: Είδη ξεμαρκαρίσματος και σκρην .....	392
3Κ14 - Μάθημα 14: Κίνηση " δίνω και κόβω " .....	395
3Κ15 - Μάθημα 15: Άμυνα " ένας σε έναν " με βοήθειες .....	398
3Κ16 - Μάθημα 16: Παιχνίδι και σταθμοί ασκήσεων .....	400
<b>- ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ</b>	
3ΠΕ1 - Μάθημα 1: Κίνηση χωρίς τη μπάλα .....	402
3ΠΕ2 - Μάθημα 2: Σέρβις από κάτω .....	405
3ΠΕ3 - Μάθημα 3: Μανσέτα .....	408
3ΠΕ4 - Μάθημα 4: Πάσα με δάκτυλα .....	411

3ΠΕ5 - Μάθημα 5: Πάσα με άλμα .....	414
3ΠΕ6 - Μάθημα 6: Παιχνίδι 3x3 .....	417
3ΠΕ7 - Μάθημα 7: Τένις σέρβις .....	420
3ΠΕ8 - Μάθημα 8: Παιχνίδι 4x4 .....	423
3ΠΕ9 - Μάθημα 9: Επανάληψη δεξιοτήτων .....	426
3ΠΕ10 - Μάθημα 10: Παιχνίδι 6x6 .....	430
<b>- ΣΤΙΒΟΣ</b>	
3Σ1 - Μάθημα 1: Άλμα σε μήκος .....	433
3Σ2 - Μάθημα 2: Εκκίνηση και ταχύτητα .....	436
3Σ3 - Μάθημα 3: Σκυταλοδρομία .....	439
3Σ4 - Μάθημα 4: Δρόμοι μεγάλων αποστάσεων .....	442
3Σ5 - Μάθημα 5: Ανώμαλος δρόμος .....	444
<b>- ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΡΥΘΜΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b>	
3Ρ1 - Μάθημα 1: Σχοινάκι .....	446
3Ρ2 - Μάθημα 2: Σχοινάκι .....	449
3Ρ3 - Μάθημα 3: Σχοινάκι .....	451
3Ρ4 - Μάθημα 4: Σχοινάκι .....	454
3Ρ5 - Μάθημα 5: Σχοινάκι .....	456
3Ρ6 - Μάθημα 6: Ακολουθή το ρυθμό .....	458
3Ρ7 - Μάθημα 7: Βαλς .....	460
<b>- ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ</b>	
3Γ1 - Μάθημα 1: Προθέρμανση, κανόνες ασφαλείας .....	462
3Γ2 - Μάθημα 2: Βασικές δεξιότητες .....	465
3Γ3 - Μάθημα 3: Ισορροπία, κυβίσθηση και βασικές δεξιότητες .....	468
3Γ4 - Μάθημα 4: Ισορροπία, ανακυβίσθηση και βασικές δεξιότητες .....	471
3Γ5 - Μάθημα 5: Κυβίσθηση και κατακόρυφη στήριξη .....	474
3Γ6 - Μάθημα 6: Επανάληψη βασικών ασκήσεων .....	477
3Γ7 - Μάθημα 7: Επανάληψη βασικών ασκήσεων .....	479
Κ.Γ1 - Κριτήριο 1: Τριγωνική στήριξη .....	482
3Γ8 - Μάθημα 8: Επανάληψη βασικών ασκήσεων .....	484
3Γ9 - Μάθημα 9: Βηματισμοί και άλματα .....	486
3Γ10 - Μάθημα 10: Συνασκήσεις για ζευγάρια .....	489
3Γ11 - Μάθημα 11: Συνασκήσεις για ομάδες .....	493
3Γ12 - Μάθημα 12: Συνασκήσεις .....	496
<b>- ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ</b>	
3ΧΑ1 - Μάθημα 1: Βασική ρίψη και υποδοχή της μπάλας .....	498
3ΧΑ2 - Μάθημα 2: Βασική βολή από πάνω .....	501
3ΧΑ3 - Μάθημα 3: Ο τερματοφύλακας .....	504
3ΧΑ4 - Μάθημα 4: Βασική άμυνα .....	507
3ΧΑ5 - Μάθημα 5: Άμυνα ζώνης 6/0 .....	509
3ΧΑ6 - Μάθημα 6: Ντρίμπλα .....	511
3ΧΑ7 - Μάθημα 7: Βολή με άλμα .....	513
3ΧΑ8 - Μάθημα 8: Επανάληψη .....	515

<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....</b>	<b>519</b>
---------------------------	------------