

## Περιεχόμενα

Πρόλογος .....	11
Εισαγωγή .....	13
Λίγα λόγια για τα <b>νήπια</b> .....	14
Η κινητική εξέλιξη του ανθρώπου από τη γέννησή του μέχρι το 3ο έτος.....	17
Γενικά χαρακτηριστικά κινητικής εξέλιξης στη νεογνική-βρεφική ηλικία.....	18
Η διαδικασία της όρθιας στάσης του σώματος.....	19
Προνηπιακή ηλικία 1-3 χρόνων .....	20
Η εξέλιξη βασικών κινητικών σχημάτων .....	21
Το πρόβλημα της κινητικότητας στο νηπιαγωγείο.....	23
Βασική αθλητική παιδεία.....	27
Προτάσεις για επιλογή παιχνιδιών και προώθηση των οργάνων αίσθησης .....	33
Η ψυχοκινητική και ο ρόλος της μπάλας.....	39
Ψυχοκινητικό παιδαγωγικό υλικό.....	42
Σχέσεις προγραφικών δραστηριοτήτων προνηπιακής και νηπιακής ηλικίας με το μάθημα της Φυσικής Αγωγής .....	43
Πρότυπο πολυετές πλάνο τμήματος ποδοσφαίρου στο 2 <sup>ο</sup> Δημοτικό σχολείο Νέας Μηχανιώνας .....	49
Ενημέρωση γονιών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής .....	53

### **A' B' τάξη - A' τρίμηνο**

Παιδαγωγικά και δρομικά παιχνίδια.....	57
Πρώτη ημέρα. <b>Πρώτη τάξη</b> -γιορτή .....	58
Σχολείο και κάθισμα.....	59
Πρώτη συνάντηση με τους μαθητές στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής .....	60
<b>A' B' τάξη.</b> Στόχος 2ου μαθήματος: «δέσιμο τα κορδόνια-λεπτή κινητικότητα».....	61
Διάφορα παιχνίδια με περιορισμό στο χώρο .....	63
Δρομικά παιχνίδια αίσθησης χώρου και χρόνου .....	65
Οπτικοκινητικός συγχρονισμός .....	69
Οπτικοκινητικός συγχρονισμός-εξοικείωση με την μπάλα .....	71
<b>B' τάξη.</b> Καθημερινές συνήθειες. Σωστή στάση καθίσματος. Αποχώρηση από την τάξη .....	72
Αλλαγή τμημάτων .....	73
«Ευ αγωνίζεσθαι».....	75
Ελεύθερα οργανωμένα παιδαγωγικά κινητικά παιχνίδια -Φαντασία και δημιουργικότητα. ....	77
<b>A' B' τάξη.</b> A' τρίμηνο.....	79
Δημιουργία και φαντασία. "Αλεξίπτωτο".....	79
Παιδαγωγικό παιχνίδι: «το μαντηλάκι πέρασε...».....	80
Φαντασία, θέατρο, δρομικά παιχνίδια (αντίληψη χώρου) .....	81
Στατική και δυναμική ισορροπία .....	83
Ισορροπία.....	85
Κινητικό θέατρο με ρυθμική μουσική συνοδεία .....	86
Οπτικοκινητικός συγχρονισμός .....	87
Χορός: Συρτός στα τρία .....	88
Ηπειρώτικος Χορός. «Κοντούλα Λεμονιά».....	89
Μουσικοκινητική Αγωγή.....	90
Μύηση στην ενόργανη. Κρίκοι.....	91
Έδαφος: «κυβίστηση και ανακυβίστηση » .....	99
Εναλλακτική πρόταση διδασκαλίας. Έδαφος: «κυβίστηση» .....	101
Καλλιέργεια ισορροπίας και ασκήσεις σε πολύζυγα.....	103
Παραδοσιακό παιδαγωγικό παιχνίδι: «Τζαμί» .....	105
Μπόουλιγκ.....	106

### **A' B' τάξη - B' τρίμηνο**

Οπτικοκινητικός συγχρονισμός .....	109
Δίσκος ισορροπίας .....	110
Κινητικές ασκήσεις με μουσική συνοδεία .....	111
Ονομασία θέσεων σώματος.....	112
Μια μέρα στους Ολυμπιακούς Αγώνες.....	113

Προετοιμασία για τις διακοπές των Χριστουγέννων .....	114
Πλευρική κίνηση-μπάλες.....	117
Οπτικοκινητικός συγχρονισμός .....	121
Λεπτή κινητικότητα.....	122
Συνδιδασκαλία τμημάτων .....	124
Μουσικοκινητική Αγωγή.....	125
Ενόργανη γυμναστική για όλες τις τάξεις «περιστροφές».....	126
Χόκεϊ—Α΄ Β΄ Γ΄ Δ΄ τάξη.....	127

#### Α΄ Β΄ τάξη Γ΄ τρίμηνο

Μύηση στο στίβο «ταχύτητες».....	131
Μύηση στο στίβο «άλμα σε ύψος» .....	132
Μύηση στο στίβο «άλμα σε μήκος» .....	133
Μύηση στο στίβο «ρίψεις-μπαλάκι» .....	134
Καρτέλα δραστηριοτήτων στο στίβο.....	135
Δημοτικοί χοροί «Αη Γιώργης».....	136
Αναπνευστική αγωγή.....	138
Μύηση στην παιδαγωγική ενόργανη γυμναστική—Μονόζυγο .....	141
Παιδαγωγικά παιχνίδια αντίδρασης.....	142
Μύηση στην παιδαγωγική ενόργανη γυμναστική-προσγειώσεις αλμάτων .....	143
Μύηση στην παιδαγωγική ενόργανη γυμναστική-ασκήσεις σε σταθμούς.....	144
Μύηση στην παιδαγωγική ακροβατική-ενόργανη γυμναστική.....	145
Στάσεις σώματος .....	146
Ευστοχία για όλες τις τάξεις .....	148
Μύηση στην πετοσφαίριση.....	151
Μύηση στη χειροσφαίριση.....	153
Οπτικοκινητικός συγχρονισμός (αντισφαίριση) .....	157
Επισημάνσεις για Α΄ κύκλο .....	158
Αθλητική γιορτή .....	159

#### Γ΄ Δ΄ τάξη - Α΄ τρίμηνο

Πρώτο μάθημα .....	163
Διδασκαλία ισορροπίας και θεραπευτική γυμναστική των κάτω άκρων .....	167
Πλευρική κίνηση .....	169
Μαθήματα χειροσφαίρισης «τρίπλα, πάσα, σουτ» .....	173
Μαθήματα χειροσφαίρισης «πάσα και σουτ».....	174
Κινητικές ασκήσεις με μουσική συνοδεία «Φύλλα χαρτιού» .....	175
Μύηση στο χόκεϊ .....	179
Ορθοσωματικές ασκήσεις .....	183
Βασικό πρόγραμμα 10 διατάσεων.....	184
Μουσικοκινητική Αγωγή.....	189
Δημιουργία και φαντασία «αλεξίπτωτο» .....	190
Εισαγωγή στην σχολική παιδαγωγική ενόργανη με «άλμα» .....	191
Παιδαγωγικά δρομικά παιχνίδια .....	193
Μαθήματα καλαθοσφαίρισης «τρίπλα».....	199
Μαθήματα καλαθοσφαίρισης «τρίπλα και πάσα».....	200
Μαθήματα καλαθοσφαίρισης «σταμάτημα και σουτ» .....	201
Μύηση στο στίβο «ταχύτητες».....	205
Λειτουργία καρδιακού σφυγμού.....	207
Παρέλαση.....	208

#### Γ΄ Δ΄ τάξη - Β΄ τρίμηνο

Μύηση στην πετοσφαίριση «δάχτυλα, μανσέτα, σέρβις, καρφί» .....	211
Μύηση στην πετοσφαίριση «σέρβις».....	212
Μύηση στην πετοσφαίριση «καρφί» .....	213
Μύηση στην πετοσφαίριση «δάχτυλα, μανσέτα» .....	215
Μύηση στην σχολική παιδαγωγική ενόργανη γυμναστική «κυβίστηση, ανακυβίστηση» .....	219
Μύηση στην σχολική παιδαγωγική ενόργανη γυμναστική «κατακόρυφος, τροχός» .....	221
Στίβος «σκυταλοδρομία».....	222
Ορθοσωματικές ασκήσεις και μύηση στην πετόσφαιρα .....	223

#### Γ΄ Δ΄ τάξη - Γ΄ τρίμηνο

Μύηση στο (σχολικό) παιδαγωγικό ποδόσφαιρο «σταμάτημα της μπάλας».....	227
--	-----

Μύηση στο (σχολικό) παιδαγωγικό ποδόσφαιρο «πάσα» .....	230
Μύηση στο (σχολικό) παιδαγωγικό ποδόσφαιρο «σουτ και θέσεις τερματοφύλακα» .....	232
Μύηση στο (σχολικό) παιδαγωγικό ποδόσφαιρο «οργάνωση τουρνουά ποδοσφαίρου» .....	233
Μύηση στο στίβο «άλμα σε ύψος» .....	236
Μύηση στο στίβο «τεχνική τριπλούν» .....	239
Μύηση στο μπέιζμπολ .....	241

#### Ε΄ ΣΤ΄ τάξη - Α΄ τρίμηνο

Πρώτο μάθημα: «Σωστό κάθισμα και σωστή διατροφή» .....	245
Καλαθοσφαίριση «τρίπλα» .....	246
Καλαθοσφαίριση «πάσες» .....	247
Καλαθοσφαίριση «σουτ» .....	248
Καλαθοσφαίριση «μετακινήσεις» .....	249
Καλαθοσφαίριση «άμυνα» .....	250
Καλαθοσφαίριση «επαναληπτικές ασκήσεις» .....	251
Καλαθοσφαίριση «στροβιλισμός» .....	252
Ισορροπία και παιδαγωγικές ακροβατικές ασκήσεις .....	255
Κινητικό θέατρο «Ο λύκος και η πρασινοσκουφίτσα» .....	257

#### Ε΄ ΣΤ΄ τάξη - Β΄ τρίμηνο

Μύηση στο (σχολικό) παιδαγωγικό ποδόσφαιρο «σταμάτημα και πάσα» .....	265
Μύηση στο (σχολικό) παιδαγωγικό ποδόσφαιρο «τρίπλα-προώθηση της μπάλας» .....	267
Μύηση στο (σχολικό) παιδαγωγικό ποδόσφαιρο «κεφαλιές και αράουτ» .....	269
Μύηση στο (σχολικό) παιδαγωγικό ποδόσφαιρο «σουτ και λαβές τερματοφύλακα» .....	270
Μύηση στο (σχολικό) παιδαγωγικό ποδόσφαιρο «σουστήματα ανάπτυξης παιχνιδιού» .....	271
Μύηση στη χειροσφαίριση «λαβές» .....	273

#### Ε΄ ΣΤ΄ τάξη - Γ΄ τρίμηνο

Πετοσφαίριση «πάσα με δάχτυλα» .....	277
Πετοσφαίριση «μανσέτα» .....	279
Πετοσφαίριση «σέρβις» .....	280
Πετοσφαίριση «καρφί» .....	282
Πετοσφαίριση «μπλοκ» .....	284
Πετοσφαίριση «περιστροφή και επαναληπτικές ασκήσεις» .....	285
Πετοσφαίριση «μορφές οργάνωσης και τρόπος παιχνιδιού» .....	286
Στίβος «εσωτερικοί προκριματικοί αγώνες σχολείου» .....	289
Στίβος «καρτέλα δραστηριοτήτων στο στίβο» .....	290
Αθλητιατρική περίθαλψη και πρώτες βοήθειες στο σχολείο .....	291
Διατροφή και υλικό .....	295
Θέματα εκπαιδευτικών. Προβλήματα. Αντιμετώπιση. Προτάσεις .....	301
Προβλήματα συμπεριφοράς. Τρόποι αντιμετώπισης .....	305
Βαθμολογία .....	309
Υποβολή ετήσιας έκθεσης για το σχολικό σύμβουλο των δασκάλων .....	313
Αθλητική εκπαιδευτική εκδρομή. Καινοτομία .....	317
Κυκλοφοριακή αγωγή. Βασικοί κανόνες συμπεριφοράς .....	321
Κυκλοφοριακή αγωγή. Ζωγραφίζω τα σήματα της τροχαίας .....	331
Παρουσιάσεις σε Powerpoint. «Το ανθρώπινο σώμα. Μυϊκό σύστημα» .....	340
Παρουσιάσεις σε Powerpoint. «Το ανθρώπινο σώμα. Στηρικτικό σύστημα» .....	344
Παρουσιάσεις σε Powerpoint. «Το ανθρώπινο σώμα. Νευρικό σύστημα» .....	347
Παρουσιάσεις σε Powerpoint. «Το ανθρώπινο σώμα. Εγκέφαλος» .....	349
Παρουσιάσεις σε Powerpoint. «Το ανθρώπινο σώμα. Αναπνευστικό σύστημα» .....	350
Παρουσιάσεις σε Powerpoint. «Το ανθρώπινο σώμα. Κυκλοφορικό σύστημα» .....	353
Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα παρουσίασης .....	355
Προτάσεις για αθλητικές γιορτές .....	359
Ωρολόγιο πρόγραμμα εκδήλωσης .....	360
Έκθεση φωτογραφίας σε Η/Υ και πλακάτζ .....	369
Ολυμπιακοί Αγώνες. Ολυμπιακή παιδεία. Εργασίες. Παρουσιάσεις .....	375
Αδελφοποίηση 2ου Δημοτικού σχολείου Νέας Μηχανιώνας Θεσσαλονίκης με Δημοτικό σχολείο Μάλμε Σουηδίας .....	395
Ιστορικό μαθήματος Φυσικής Αγωγής από το 1995-2003 .....	401
Βιβλίο ύλης .....	407
Βιβλιογραφία .....	445