

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ (ΑΠΣ)

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Ι. Γ'- Δ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

1. Ειδικοί σκοποί

Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)

Ανάπτυξη των αντιληπτικών ικανοτήτων: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, αντίληψη μέσω της αφής, ικανότητες συντονισμού.

Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων: απλές προσαρμοστικές δεξιότητες, σύνθετες προσαρμοστικές δεξιότητες, περίπλοκες προσαρμοστικές δεξιότητες.

Ανάπτυξη των φυσικών σωματικών ικανοτήτων: ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία.

Η προαγωγή της υγείας και ευεξίας.
Καλλιέργεια του ρυθμού.

Ανάπτυξη της μη λεκτικής επικοινωνίας: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση.

Συναισθηματικός τομέας

Κοινωνικοί στόχοι: Ανάπτυξη κοινωνικών και ψυχικών αρετών, όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και της θετικής αυτοαντίληψης και αυτοπεποίθησης και καλλιέργεια ελεύθερης και δημοκρατικής έκφρασης.

Ηθικοί στόχοι: Ανάπτυξη ηθικών αρετών, όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη, συνετή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας.

Γνωστικός τομέας

Γνωστικοί στόχοι: Κατανόηση εννοιών και απόκτηση γνώσεων σχετικών με την Φυσική Αγωγή και τον αθλητισμό. Γνώση των κανονισμών των διάφορων αθλημάτων και αγωνισμάτων. Απόκτηση γνώσεων σχετικών με την Ολυμπιακή ιδέα και κίνηση. Απόκτηση γνώσεων που σχετίζονται με τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο. Απόκτηση βασικών γνώσεων υγιεινής και πρώτων βοηθειών.

Ανάπτυξη της φαντασίας και της δημιουργικότητας. Συνειδητοποίηση της ανάγκης για "δια βίου" άσκηση ή άθληση και της ωφέλειας που προκύπτει από αυτή, καθώς και απόκτηση αθλητικών συνηθειών για ερασιτεχνική ενασχόληση με τον αθλητισμό (hobbies).

Αισθητικοί στόχοι: Εκτίμηση των αισθητικών στοιχείων των κινήσεων.

Οι παραπάνω στόχοι πρέπει να καλλιεργούνται σε όλες τις τάξεις του δημοτικού σχολείου. Προτεραιότητα όμως έχει η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών και μέσω αυτών η καλλιέργεια των φυσικών τους ικανοτήτων, και η προαγωγή της υγείας τους.

Μέσα

Τα μέσα για την επίτευξη του σκοπού της Φυσικής Αγωγής στο δημοτικό σχολείο είναι:

- α) Παιδαγωγικά κινητικά παιχνίδια και ελεύθερες κινητικές δραστηριότητες με ή χωρίς μουσική,
- β) τα αναγνωρισμένα στη χώρα μας αθλήματα και αγωνίσματα για τα οποία υπάρχουν δυνατότητες να διδαχθούν στα σχολεία,
- γ) Οι ελληνικοί παραδοσιακοί λαϊκοί χοροί και
- δ) Η κολύμβηση, όπου υπάρχουν οι δυνατότητες.

2. Στόχοι, θεματικές ενότητες Ενδεικτικές δραστηριότητες, Διαθεματικά σχέδια εργασίας

I. ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Τάξεις Γ' - Δ' Δημοτικού		
Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (διατιθέμενος χρόνος)	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
A. ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		
A.1. Κινητικές δεξιότητες – φυσικές ικανότητες		
A.1.1. Κινητικές δεξιότητες		
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, ικανότητες συντονισμού.</p> <p>Να κινηθούν στο χώρο προς όλες τις κατευθύνσεις.</p> <p>Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Να αναπτύξουν εμπιστοσύνη και αυτοπεποίθηση για τις ικανότητες τους.</p>	<p>Η έννοια του χώρου και του χρόνου</p> <p>Η αίσθηση του χώρου και του χρόνου στη διάρκεια της κίνησης</p> <p>Οργάνωση του χώρου</p> <p>Προσανατολισμός στο χώρο</p> <p>Οπτικοκινητικός συγχρονισμός και συντονισμός</p> <p>Στατική ισορροπία</p> <p>Δυναμική ισορροπία</p> <p>Πλευρική κίνηση</p> <p>(5 ώρες)</p>	<p>Παιχνίδια κυνηγητού με περιορισμούς στο χώρο</p> <p>Παιχνίδια με τις έννοιες:</p> <p>Σωματικά σχήματα</p> <p>Επίπεδα χώρου</p> <p>Κατευθύνσεις χώρου</p> <p>Ευθείες – καμπύλες</p> <p>Μακριά – κοντά</p> <p>Σύμμετρα – ασύμμετρα</p>

<p>Να αναπτύξουν τη δημιουργικότητά τους.</p> <p>Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Να γνωρίσουν το σώμα τους και τις δυνατότητές του.</p>		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Να βελτιώσουν και να καλλιεργήσουν τις φυσικές ικανότητες τους: Ταχύτητα, ευλυγισία, αντοχή.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν.</p> <p>Να αναπτύξουν ψυχικές αρετές, όπως: αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.</p> <p>Να αποκτήσουν πίστη στον εαυτό τους και εμπιστοσύνη στις δυνάμεις τους.</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία</p>	<p>Ταχύτητα</p> <p>Ευλυγισία</p> <p>Αντοχή</p> <p>(4 ώρες)</p>	<p>Τρέξιμο με καθορισμένο χρόνο</p> <p>Παιχνίδια σε περιορισμένο χρόνο που δεν αναπτύσσουν μεγάλες εντάσεις</p> <p>Παιχνίδια με τις έννοιες:</p> <p>Αργά – γρήγορα</p> <p>Ταυτόχρονα – διαδοχικά</p> <p>Επιτάχυνση–επιβράδυνση</p>

A.1.2. Φυσικές ικανότητες.

<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Να βελτιώσουν και να καλλιεργήσουν τις φυσικές ικανότητες τους: Ταχύτητα, ευλυγισία, αντοχή.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν.</p> <p>Να αναπτύξουν ψυχικές αρετές, όπως: αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.</p> <p>Να αποκτήσουν πίστη στον εαυτό τους και εμπιστοσύνη στις δυνάμεις</p>	<p>Ταχύτητα</p> <p>Ευλυγισία</p> <p>Αντοχή</p> <p>(4 ώρες)</p>	<p>Τρέξιμο με καθορισμένο χρόνο</p> <p>Παιχνίδια σε περιορισμένο χρόνο που δεν αναπτύσσουν μεγάλες εντάσεις</p> <p>Παιχνίδια με τις έννοιες:</p> <p>Αργά – γρήγορα</p> <p>Ταυτόχρονα – διαδοχικά</p> <p>Επιτάχυνση–επιβράδυνση</p>
---	---	--

<p>τους.</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία</p>		
---	--	--

A.2. Ορθοσωματική Αγωγή

<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Να αναπτύξουν σωστά το σώμα τους</p> <p>Να προλάβουν και να διορθώσουν προβλήματα της σπονδυλικής στήλης.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Να γνωρίσουν τη σωστή στάση των μελών του σώματός τους</p> <p>Να κατανοήσουν τη σημασία της «διά βίου» άσκησης.</p>	<p>Η σωστή στάση του σώματος</p> <p>Η λειτουργία των μελών του σώματος</p> <p>(3 ώρες)</p>	<p>Ασκήσεις για τη σωστή στάση της σπονδυλικής στήλης που αφορούν τις ομάδες των κοιλιακών, ραχιαίων, οσφυϊκών, και θωρακικών μυών</p> <p>Συμμετρικές ασκήσεις ιστονικού χαρακτήρα</p>
--	---	--

A.3. Γυμναστική.

<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες.</p> <p>Να αναπτύξουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές, όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Να γνωρίσουν το σώμα τους και τη θέση του στο χώρο.</p> <p>Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν</p>	<p>Ελεύθερη γυμναστική</p> <p>Ενόργανη γυμναστική</p> <p>Ρυθμική γυμναστική</p> <p>(5 ώρες)</p>	<p>Ασκήσεις για:</p> <p>τη σωστή τοποθέτηση ενός τμήματος στο χώρο, σωστό βάδισμα, αλλαγή πορείας, κ.α.</p> <p>Απλές ασκήσεις όπως: κυβίστηση, ανακυβίστηση, κατακόρυφη στήριξη, τροχό, κ.α..</p> <p>Ασκήσεις αναπνοής σε ορισμένο χρόνο.</p>
--	--	---

την ευεργετική επίδραση της άσκησης στο σώμα και στο πνεύμα.		
--	--	--

B. ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

B.1. Στοιχεία του ρυθμού

<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Να αναπτύξουν τις μουσικοκινητικές τους δυνατότητες.</p> <p>Να καλλιεργήσουν το ρυθμό στην κίνηση.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση.</p> <p>Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν.</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Να γνωρίσουν την έννοια του ρυθμού.</p> <p>Να αφυπνίσουν και να καλλιεργήσουν το ρυθμικό αισθητήριο που κρύβουν μέσα τους.</p>	<p>Τραγούδια και ασκήσεις με τη συνοδεία μικρών κρουστών</p> <p>Διαφορετικού ύφους κινήσεις με σωματικές αντιδράσεις(κινητικές οικογένειες)</p> <p>Τραγούδια με ρυθμική και κινητική συνοδεία, ή συνοδεία κρουστών</p> <p>Ασκήσεις χώρου με ρυθμικά χτυπήματα</p> <p>Ρυθμικά μοτίβα</p> <p>Κινητικός αυτοσχεδιασμός</p> <p>(7 ώρες)</p>	<p>Τα παιδιά τραγουδούν και κρατώντας διάφορα κρουστά χτυπούν τις ρυθμικές συλλαβές</p> <p>Τα παιδιά κατασκευάζουν μικρά κρουστά</p> <p>Τραγούδια με ρυθμική και κινητική συνοδεία</p> <p>Τραγούδια με το ρυθμό του Καλαματιανού (7/8).</p>
--	--	---

Γ. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΟΜΑΔΙΚΑ, ΑΤΟΜΙΚΑ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ, ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΑ

Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)	Παιδί και παιχνίδι	Δρομικά παιχνίδια
----------------------------------	--------------------	-------------------

<p>Να αναπτύξουν την: αντιληπτική τους ικανότητα: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, ικανότητα συντονισμού.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι.</p> <p>Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές, όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αλληλοβοήθεια.</p> <p>Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων.</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Να κατανοήσουν την έννοια του ατόμου και της ομάδας.</p> <p>Να αποκτήσουν ισορροπία συναισθημάτων.</p>	<p>Ατομικά παιχνίδια</p> <p>Ομαδικά παιχνίδια</p> <p>Παραδοσιακά παιχνίδια</p> <p>(10 ώρες)</p>	<p>Π.χ. διάφορες σκυταλοδρομίες</p> <p>Παιχνίδια με τη μπάλα</p> <p>Παραδοσιακά παιχνίδια</p> <p>Παιχνίδια άλλων χωρών.</p>
---	---	---

Δ. ΜΥΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΩΝ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ

Δ.1 Αθλοπαιδιές

Δ.1.1.Καλαθοσφαίριση

<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Να καλλιεργήσουν με παιγνιώδη τρόπο τις ιδιαίτερες κινήσεις που απαιτεί το μπάσκετ.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι.</p> <p>Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας και συνεργασίας.</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος.</p>	<p>Χειρισμός της μπάλας με τα δύο χέρια (ντρίπλα)</p> <p>Πάσα – σουτ</p> <p>(3 ώρες)</p>	<p>Ασκήσεις χειρισμού της μπάλας (ντρίπλα) όπως:</p> <p>Σε ευθεία γραμμή</p> <p>Περπατώντας ή τρέχοντας</p> <p>Ανάμεσα από εμπόδια</p> <p>σε διάφορες κατευθύνσεις</p> <p>Ασκήσεις παιγνιώδους μορφής για να δοκιμάσουν και να μάθουν:</p> <p>Διάφορα είδη πάσας</p> <p>Διάφορα είδη σουτ.</p> <p>Παίζουν απλοποιημένο παιχνίδι μπάσκετ με βασικούς κανονισμούς.</p>
---	---	--

Δ.1.2.Χειροσφαίριση

<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Να καλλιεργήσουν με παιγνιώδη τρόπο τις ιδιαίτερες κινήσεις που απαιτεί το μπάσκετ.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι.</p> <p>Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας και συνεργασίας.</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος.</p>	<p>Χειρισμός της μπάλας</p> <p>Πάσα –σουτ</p> <p>(3 ώρες)</p>	<p>Ασκήσεις χειρισμού και εξοικείωσης με τη μπάλα</p> <p>Ασκήσεις παιγνιώδους μορφής για να δοκιμάσουν και να μάθουν:</p> <p>Πάσα σε ζευγάρια.</p> <p>Σουτ προς μία κατεύθυνση.</p> <p>Παιχνίδι με μεικτές ομάδες (αγόρια-κορίτσια) χωρίς πολλές διακοπές για διορθώσεις</p>
---	--	--

Δ.1.3. Βόλεϊ

<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Να καλλιεργήσουν με παιγνιώδη τρόπο τις ιδιαίτερες κινήσεις που απαιτεί το βόλεϊ.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι.</p> <p>Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας και συνεργασίας.</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του βόλεϊ.</p>	<p>Πάσα (με τα δάχτυλα-πήχεις)</p> <p>Σέρβις</p> <p>(3 ώρες)</p>	<p>Εξάσκηση στην πάσα.</p> <p>Εξάσκηση στην μανσέτα.</p> <p>Εξάσκηση στο σέρβις.</p> <p>Παιχνίδι με μεικτές ομάδες (αγόρια-κορίτσια) χωρίς πολλές διακοπές για διορθώσεις στους κανονισμούς σε χαμηλό φιλέ</p>
---	---	--

Δ.1.4. Ποδόσφαιρο.

<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Να καλλιεργήσουν με παιγνιώδη τρόπο τις ιδιαίτερες κινήσεις που απαιτεί το ποδόσφαιρο.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι.</p> <p>Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας και συνεργασίας.</p> <p>Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη.</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος.</p>	<p>Πάσα με διάφορα μέρη του ποδιού</p> <p>Ντρίπλα με διάφορα μέρη του ποδιού</p> <p>Σουτ</p> <p>Κοντρόλ</p> <p>(3 ώρες)</p>	<p>Ασκήσεις εξάσκησης πάσας</p> <p>Ασκήσεις ντρίπλας</p> <p>Ασκήσεις κοντρόλ</p> <p>Ασκήσεις στο σουτ από διαφορετικές αποστάσεις και διαφορετικές γωνίες</p> <p>Παιχνίδι χωρίς αυστηρή τήρηση των κανονισμών</p>
--	--	---

Δ.2.1. Στίβος

<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες δεξιότητες που απαιτούν τα αγωνίσματα του στίβου.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Να αναπτύξουν ψυχικές αρετές, όπως θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p>Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη.</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής των αγωνισμάτων του στίβου.</p> <p>Να γνωρίσουν την έννοια της προσπάθειας.</p> <p>Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία.</p>	<p>Ταχύτητα (εκκίνηση, βαθμός αντίδρασης)</p> <p>Αντοχή</p> <p>Ρίψεις</p> <p>Άλματα (μήκος, ύψος)</p> <p>(8 ώρες)</p>	<p>Σκυταλοδρομίες 10-20 μέτρων με συναγωνισμό</p> <p>Εξάσκηση στις εκκινήσεις από διάφορες θέσεις: (όρθιοι, καθιστοί, μπρούμυτα, ανάσκελα).</p> <p>Δρόμος αντοχής (400-600 μ):</p> <p>(Οι μαθητές να μάθουν το ρυθμό για να μην εγκαταλείψουν).</p> <p>Εξάσκηση στις ρίψεις με πλαστικό μπαλάκι.</p> <p>Προασκήσεις για τη μύηση στα άλματα με παιγνιώδη μορφή</p>
---	--	--

Ε. ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

Ε.1. Παραδοσιακοί χοροί άλλων περιοχών - Τοπικοί παραδοσιακοί χοροί

<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Να γνωρίσουν το σώμα τους με την κίνηση και το ρυθμό.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Να χαρούν και να εκφραστούν δημιουργικά.</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Να μνηθούν στο τραγούδι, στο ρυθμό, στη μελωδία και στη χορευτική κίνηση του χορού.</p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής παράδοσης του τόπου τους.</p> <p>Να κατανοήσουν ότι ο χορός είναι πηγή ζωής.</p>	<p>Καραγκούνα</p> <p>Παλαμάκια</p> <p>Ποδαράκι</p> <p>Συρτός νησιώτικος</p> <p>Τσακώνικος</p> <p>Τοπικοί χοροί</p> <p>(10 ώρες)</p>	<p>Να βρουν και να παρουσιάσουν πληροφορίες για τους συγκεκριμένους χορούς.</p> <p>(Στοιχεία για το χορό, περιοχή που τον συναντάμε, αν χορεύεται από άντρες ή γυναίκες, λαβή των χεριών κ.α.)</p> <p>Να βρουν και να παρουσιάσουν πληροφορίες για τους τοπικούς παραδοσιακούς χορούς.</p>
<h2>Ε. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ</h2>		
<p>Κολύμβηση όπου υπάρχουν οι δυνατότητες.</p>		