

Τάξεις Ε΄ - ΣΤ΄ Δημοτικού		
Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (διατιθέμενος χρόνος)	Ενδεικτικές δραστηριότητες
Α. ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ		
Α.1. Καλαθοσφαίριση		
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να καλλιεργήσουν με παιγνιώδη τρόπο τις ιδιαίτερες κινήσεις που απαιτεί το μπάσκετ.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας συνεργασίας και επικοινωνίας. Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση. Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμότητα, δικαιοσύνη, σεβασμός αντιπάλου.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του μπάσκετ. Να κατανοήσουν την αξία της προσπάθειας και της συμμετοχής. Να κατανοήσουν τη σημασία αγώνα.</p>	<p>Βασικές στάσεις-μετακινήσεις Χειρισμός της μπάλας (ντρίπλα) Πάσα-λαβές Σταμάτημα Στροβιλισμοί «πίβοτ» Βολές «σουτ» Προσποιώσεις Άμυνα-επίθεση Παιχνίδι</p> <p style="text-align: center;">(8 ώρες)</p>	<p>Πρακτική εξάσκηση της στάσης ετοιμότητας και της αμυντικής στάσης Εξάσκηση στην ντρίπλα που γίνεται επιτόπου και στην προχωρητική ντρίπλα Εξάσκηση στη λαβή της μπάλας Επίδειξη και πρακτική εξάσκηση στα είδη της πάσας Επίδειξη και πρακτική σταματήματος με άλμα και σταματήματος με βηματισμό Επίδειξη και πρακτική εξάσκηση μετωπιαίου και ραχιαίου στροβιλισμού Επίδειξη και πρακτική εξάσκηση ελεύθερης βολής – σουτ σε στάση και σε κίνηση Ασκήσεις προσποίησης με και χωρίς μπάλα Παιχνίδι με τους βασικούς κανονισμούς χωρίς διακοπές</p>
Α.2. Ποδόσφαιρο		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν σύνθετες αθλητικές δεξιότητες. Να αναπτύξουν τις φυσικές σωματικές ικανότητες: ταχύτητα, ευκινησία, ευλυγισία, δύναμη.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας, συνεργασίας και επικοινωνίας. Να αποκτήσουν υπευθυνότητα, υπομονή και επιμονή.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του ποδοσφαίρου. Να κατανοήσουν την αξία της προσπάθειας και συμμετοχής. Να κατανοήσουν τη σημασία του Δίκαιου και αληθινού αγώνα</p>	<p>Σταμάτημα της μπάλας με τα πόδια και άλλα μέρη του σώματος Μεταβίβαση της μπάλας: «πάσα» Προώθηση της μπάλας: «ντρίπλα» Κλώτσημα της μπάλας: «σουτ» Χρησιμοποίηση του κεφαλιού Επαναφορά της μπάλας «αράουτ» Τεχνική του τερματοφύλακα Συνεργασία παιχτών μέσα στο γήπεδο Συνεργασία παιχτών στον αγώνα Συστήματα</p> <p style="text-align: center;">(8 ώρες)</p>	<p>Ασκήσεις στο σταμάτημα της μπάλας Ασκήσεις μεταβίβασης της μπάλας με το εσωτερικό και το εξωτερικό μέρος του ποδιού Ασκήσεις προώθησης της μπάλας με το εσωτερικό και το εξωτερικό μέρος του ποδιού Ασκήσεις στα σουτ με διάφορα μέρη του ποδιού Ασκήσεις κεφαλιάς Εξάσκηση στις λαβές της μπάλας από τον τερματοφύλακα Ασκήσεις απόκρουσης της μπάλας από τον τερματοφύλακα Παιχνίδι με τους βασικούς κανονισμούς</p>

A.3. Χειροσφαίριση		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν σύνθετες αθλητικές δεξιότητες. Να αναπτύξουν τις φυσικές σωματικές ικανότητες: ταχύτητα ευκινησία, ευλυγισία. <i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας, συνεργασίας και επικοινωνίας. Να αναπτύξουν ηθικές αρετές: τιμιότητα, δικαιοσύνη, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός. <i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής της χειροσφαίρισης</p>	<p>Λαβή της μπάλας: «υποδοχή» Μεταβίβαση της μπάλας: «πάσα» Βολές: «σουτ» Ντρίπλα Προσποιώσεις Σουτ από πλάγια θέση Άμυνα (ατομική-ομαδική) Ομαδική επίθεση Θέσεις- αποκρούσεις τερματοφύλακα</p> <p style="text-align: center;">(8 ώρες)</p>	<p>Ασκήσεις στην υποδοχή της μπάλας (λαβές) Ασκήσεις στη μεταβίβαση της μπάλας (πάσα) Εξάσκηση στο σουτ Ασκήσεις στην ντρίπλα Ασκήσεις στην ατομική φύλαξη Εξάσκηση του τερματοφύλακα Στις διάφορες θέσεις του τέρματος και στις αποκρούσεις της μπάλας Εξάσκηση στα σουτ από πλάγια θέση Ασκήσεις απλής μορφής διάταξης της άμυνας-επίθεσης Επίδειξη απλού αφινδιασμού</p>
A.4. Πετοσφαίριση		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν φυσικές σωματικές ικανότητες: ταχύτητα ευκινησία, ευλυγισία. Να αναπτύξουν σύνθετες αθλητικές δεξιότητες. <i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας και συνεργασίας. Να αγωνίζονται τίμια και δίκαια με σεβασμό στον αντίπαλο <i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν τους κανονισμούς του αθλήματος. Να συνειδητοποιήσουν την ανάγκη για «διά βίου» άσκηση ή άθληση και τα οφέλη που προκύπτουν από αυτή.</p>	<p>Προετοιμασία και μύηση στο άθλημα της πετοσφαίρισης Μετακινήσεις (με βήμα, με τρέξιμο, με πηδήματα, με σταυρωτό πλάγιο τρέξιμο) Βασικές στάσεις (ψηλή, μεσαία, χαμηλή) Απλή πάσα εμπρός, μανσέτα Σέρβις χαμηλό μετωπικό Συνεργασία παικτών</p> <p style="text-align: center;">(8 ώρες)</p>	<p>Χτυπήματα της μπάλας κάτω με το χέρι (αριστερό-δεξί) Ασκήσεις που τα παιδιά μετακινούνται στο χώρο του γηπέδου προς όλες τις κατευθύνσεις Εξάσκηση των βασικών στάσεων (ψηλή, μεσαία, χαμηλή) Εξάσκηση της απλής πάσας εμπρός Εξάσκηση της μανσέτας Εξάσκηση στο σέρβις Αγώνες μεταξύ τμημάτων και συμμετοχή στο σχολικό πρωτάθλημα</p>
B. ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ		
B.1 Αγωνίσματα στίβου		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες απαιτούν τα αγωνίσματα του στίβου. <i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να αναπτύξουν ψυχικές αρετές, Όπως θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Να αντιμετωπίζουν με σύνεση τη νίκη και την ήττα. <i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής των αγωνισμάτων του στίβου. Να γνωρίσουν την έννοια της</p>	<p>Δρόμοι ταχύτητας: Εκκίνηση από όρθια θέση Εκκίνηση από συσπειρωτική θέση Διασκελισμός: «πόδια-χέρια». Σκυταλοδρομίες Άλματα: Άλμα σε μήκος: (συσπειρωτική και εκτατική τεχνική) Άλμα σε ύψος: (ψαλίδι, φλοπ)</p>	<p>Εξάσκηση στις εκκινήσεις από όρθια και από συσπειρωτική θέση Άσκηση στο διασκελισμό στους δρόμους ταχύτητας και αντοχής Άσκηση αλλαγής σκυτάλης σε στάση και σε κίνηση Εξάσκηση στο άλμα σε μήκος και με τις δύο τεχνικές Εξάσκηση στο άλμα σε ύψος με τις δύο τεχνικές Βολές στη σφαιροβολία με τεχνική την Ο΄ Μπράιαν: Πρώτα από την τελική θέση (χωρίς μετακίνηση) και μετά από</p>

<p>προσπάθειας και του αγώνα. Να αποκτήσουν γνώσεις που σχετίζονται με τα αρχαία Ολυμπιακά αγωνίσματα.</p>	<p>Ρίψεις: Σφαιροβολία: «τεχνική Ο΄Μπράιαν» Ακοντισμός: «μπαλάκι» (12 ώρες)</p>	<p>μερικές προσπάθειες από την αρχική θέση</p>
---	--	--

Γ. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Γ.1. Ελεύθερη γυμναστική – Ενόργανη γυμναστική – Ρυθμική γυμναστική

<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν πολύπλευρα τις κινητικές τους δεξιότητες και τα ταλέντα τους. <i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να εκφραστούν και να δημιουργήσουν. <i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν το σώμα τους και τις δυνατότητες τους. Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν ότι ο αθλητισμός είναι τρόπος ζωής.</p>	<p>Γυμναστική χωρίς όργανα Ενόργανη γυμναστική(στρώματα – έδαφος) Ενόργανη γυμναστική (όργανα: π.χ. πολύζυγα, εφαλτήριο) Ρυθμική- Αγωνιστική γυμναστική (8 ώρες)</p>	<p>Άσκηση σε συντάξεις: Κατά μαθητή, δυάδες, τριάδες, τετράδες. Άσκηση σε σχηματισμούς: Κύκλου., ημικυκλίου, τετραγώνου. Ασκήσεις ενόργανης γυμναστικής: στρώματα - έδαφος. Ασκήσεις ενόργανης γυμναστικής Ασκήσεις ρυθμικής αγωνιστικής γυμναστικής: Με σχοινάκι, με στεφάνια, με μπάλες.</p>
--	--	---

Δ. ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

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

<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να γνωρίσουν το σώμα τους μέσα από την κίνηση και το ρυθμό. <i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να χαρούν και να εκφραστούν δημιουργικά. <i>Γνωστικός τομέας</i> Να μνηθούν στο τραγούδι, στο ρυθμό, στη μελωδία και στη χορευτική κίνηση. Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής παράδοσης του τόπου τους. Να κατανοήσουν ότι ο χορός είναι τρόπος ζωής.</p>	<p>Καλαματιανός Τσάμικος Έντεκα Πεντοζάλη Τικ (μονό) Ζωναράδικος Τοπικοί χοροί (12 ώρες)</p>	<p>Να βρουν και να παρουσιάσουν πληροφορίες για τους συγκεκριμένους χορούς. (Περιοχή που τον συναντάμε, αν χορεύεται από άντρες ή γυναίκες, λαβή των χεριών κ.α.). Επίσκεψη σε μουσείο λαϊκής τέχνης.</p>
---	---	---

Ε. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Κολύμβηση όπου υπάρχουν οι δυνατότητες.

Σύνολο ωρών: 64