

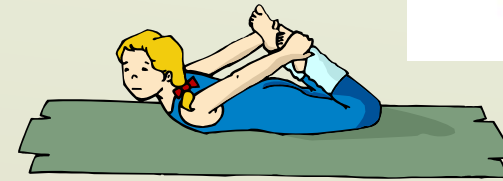
Δραστηριότητες που μπορώ να κάνω σπίτι

Μην Ξεχνάτε: • Παίζω με ασφάλεια

• Παίζω για να διασκεδάσω

• Χρησιμοποιώ την κατάλληλη επιφάνεια όπου πρέπει

• Προσέχω και προστατεύω τον εαυτό μου και τα μέλη της οικογένειάς μου



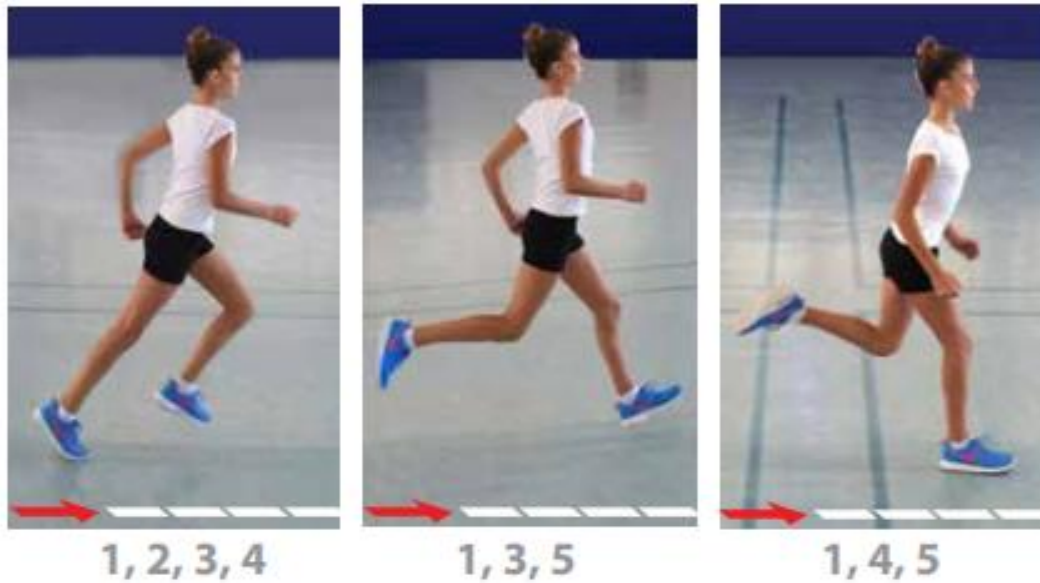
Πηγή: [Εκπαιδευτικό υλικό Δημοτικής Εκπαίδευσης – Φυσική Αγωγή ΥΠΠΑΝ](#)



ΤΡΕΞΙΜΟ

Μπορείς να δεις όλα τα βίντεο για τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων στον πιο κάτω σύνδεσμο της Φυσικής Αγωγής του ΥΠΠΑΝ

<http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/optikoakoustiko-yliko>



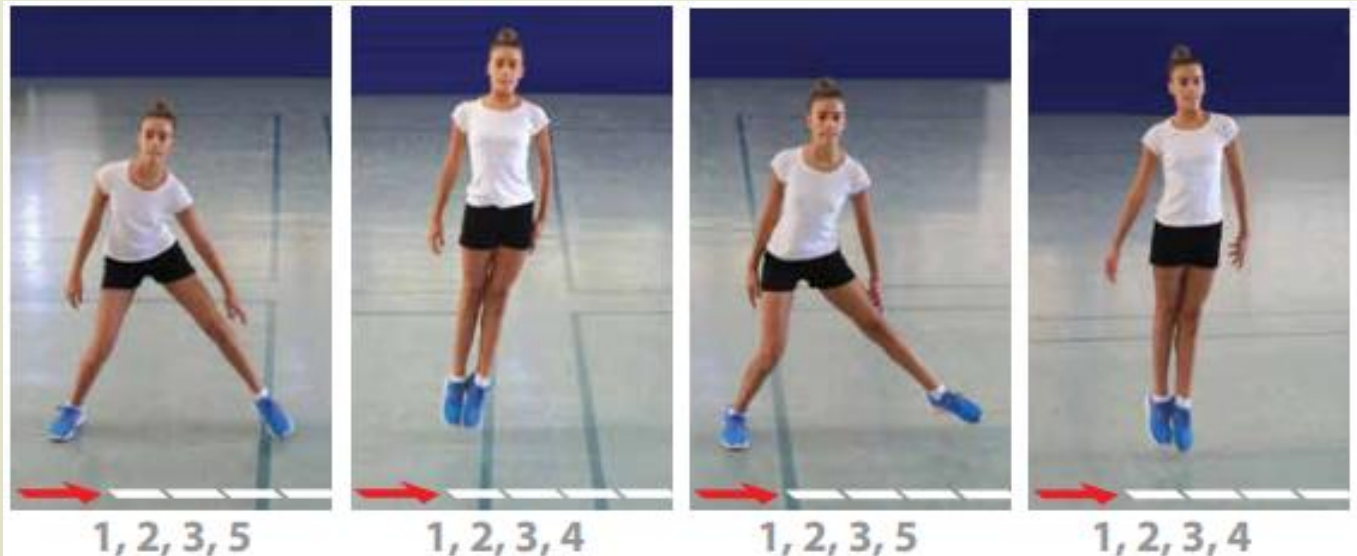
Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

1. Βλέμμα εστιάζεται μπροστά
2. Ο μηρός σχεδόν παράλληλος με το έδαφος
3. Οι αγκώνες είναι λυγισμένοι και τα χέρια κινούνται σε αντίθεση με τα πόδια
4. Το σώμα γέρνει ελαφρά προς τα εμπρός
5. Το πόδι που ακολουθά πηγαίνει πίσω και ψηλότερα από το γόνατο

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ

ΠΛΑΓΙΑ ΒΗΜΑΤΑ

Μπορείς να δεις όλα τα βίντεο για τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων στον πιο κάτω σύνδεσμο της Φυσικής Αγωγής του ΥΠΠΑΝ
<http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/optikoakoustiko-yliko>



Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

1. Το σώμα κινείται πλάγια
2. Το κεφάλι είναι σταθερό και το βλέμμα εστιασμένο μπροστά
3. Ομαλή ρυθμική κίνηση
4. Μικρή περίοδος κατά την οποία τα πόδια είναι στον αέρα
5. Το βάρος είναι στο μπροστινό μέρος των ποδιών

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ

ΣΚΙΠΠΙΝΓΚ (SKIPPING)

Μπορείς να δεις όλα τα βίντεο για τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων στον πιο κάτω σύνδεσμο της Φυσικής Αγωγής του ΥΠΠΑΝ
<http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/optikoakoustiko-yliko>



Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

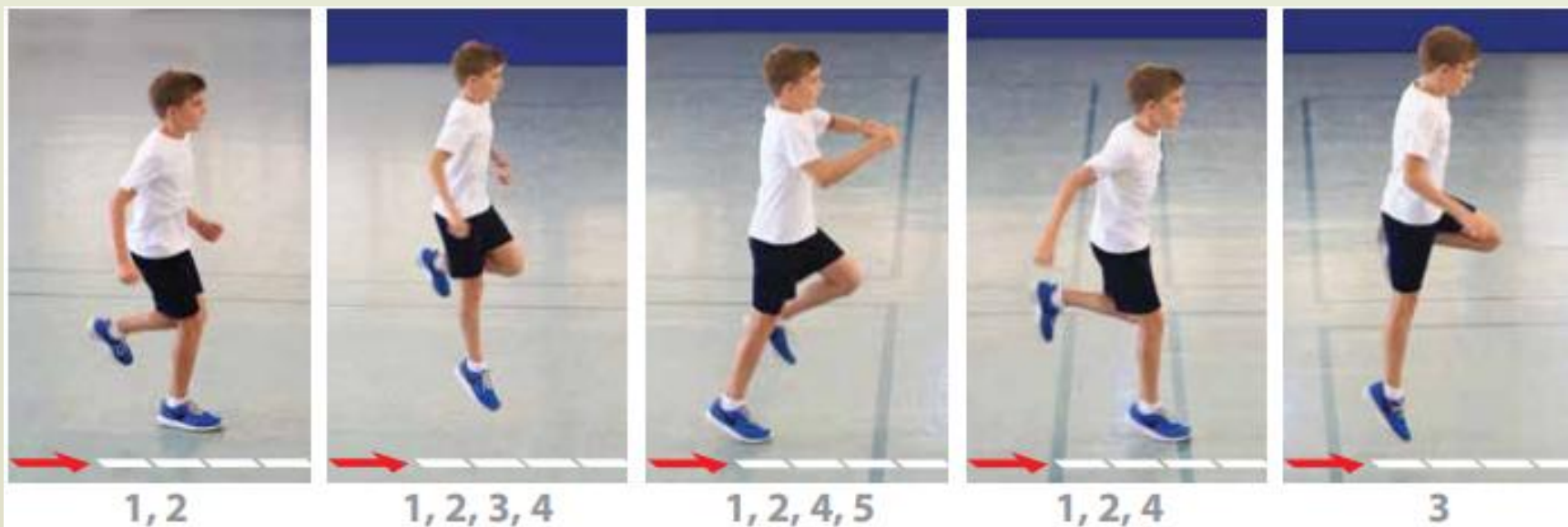
1. Να φαίνεται η ρυθμική κίνηση βήμα – αναπήδηση.
2. Κεφάλι και κορμός σταθερός
3. Βλέμμα εστιασμένο μπροστά
4. Τα χέρια χαλαρά και κινούνται σε αντίθεση με τα πόδια
5. Προσγείωση στο μπροστινό μέρος του πέλματος.
6. Το γόνατο στο πόδι στήριξης λυγίζει για να προετοιμαστεί για κουτσό
7. Το γόνατο αιώρησης λυγίζει προς τα εμπρός και πάνω

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ

ΚΟΥΤΣΟ

Μπορείς να δεις όλα τα βίντεο για τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων στον πιο κάτω σύνδεσμο της Φυσικής Αγωγής του ΥΠΠΑΝ

<http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/optikoakoustiko-yliko>



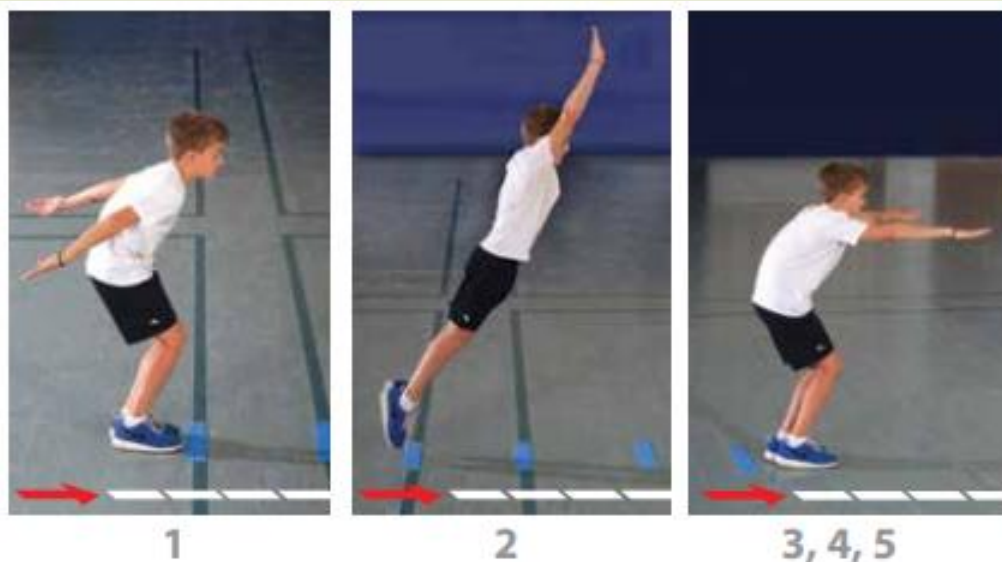
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ

Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

1. Το κεφάλι σταθερό, το βλέμμα εστιάζεται μπροστά καθ' όλη τη διάρκεια του άλματος
2. Το πόδι που αιωρείται είναι λυγισμένο και κινείται με ρυθμό μαζί με το πόδι στήριξης
3. Το πόδι στήριξης λυγίζει στην προσγείωση και μετά τεντώνεται δίνοντας ώθηση για την απογείωση
4. Η προσγείωση και η ώθηση για την απογείωση γίνεται με το μπροστινό μέρος του πέλματος
5. Τα χέρια είναι λυγισμένα και κινούνται μπροστά καθώς το πόδι στήριξης ωθεί για απογείωση

ΟΡΙΖΟΝΤΙΟ ΑΛΜΑ

Μπορείς να δεις όλα τα βίντεο για τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων στον πιο κάτω σύνδεσμο της Φυσικής Αγωγής του ΥΠΠΑΝ
<http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/optikoakoustiko-yliko>



Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

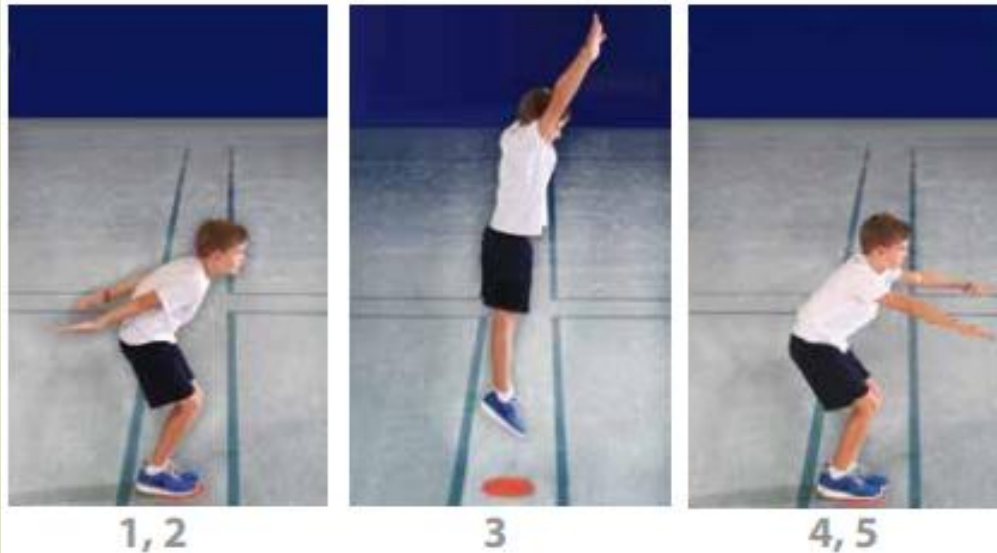
1. Πριν το άλμα λυγίζουν τα γόνατα και τα χέρια κατευθύνονται δυνατά προς τα πίσω
2. Τα χέρια τεντώνουν δυνατά και προς τα πάνω από το κεφάλι δημιουργώντας δυναμική κίνηση
3. Η προσγείωση γίνεται και με τα δύο πόδια ταυτόχρονα
4. Τα χέρια ωθούνται προς τα κάτω κατά τη διάρκεια της προσγείωσης
5. Το βάρος του σώματος πέφτει προς τα εμπρός στην προσγείωση

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ

Για να γίνεις καλύτερος/η:
Μέτρα την απόσταση του
άλματος που εκτέλεσες για να
δεις αν πήγες πιο μακριά

ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟ ΑΛΜΑ

Μπορείς να δεις όλα τα βίντεο για τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων στον πιο κάτω σύνδεσμο της Φυσικής Αγωγής του ΥΠΠΑΝ
<http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/optikoakoustiko-yliko>



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ

Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

1. Βλέμμα μπροστά ή προς τα πάνω κατά τη διάρκεια του άλματος
2. Τα γόνατα λυγίζουν και τα χέρια είναι πίσω από το σώμα
3. Γρήγορη, απότομη, δυνατή ανοδική ώθηση των χεριών και τα πόδια τεντώνουν κατά την απογείωση
4. Η προσγείωση γίνεται με το μπροστινό μέρος του πέλματος και τα γόνατα λυγίζουν για να απορροφήσουν τη δύναμη της προσγείωσης
5. Διατηρείται η ισορροπία στην προσγείωση χωρίς επιπρόσθετα βήματα σε οποιαδήποτε κατεύθυνση

ΡΟΛΑΡΙΣΜΑ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΠΛΑΓΙΟ ΤΕΝΤΩΜΕΝΟ

Μπορείς να δεις όλα τα βίντεο για τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων στον πιο κάτω σύνδεσμο της Φυσικής Αγωγής του ΥΠΠΑΝ
<http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/optikoakoustiko-yliko>



1, 2



2



2,3



2, 3, 4, 5



2, 4, 5

Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

1. Αρχική θέση ανάσκελα με τα χέρια πάνω από το κεφάλι
2. Τα χέρια, η σπονδυλική στήλη, και τα πόδια είναι τεντωμένα
3. Το σώμα είναι τεντωμένο και ίσιο και μεταφέρεται το βάρος από την πλάτη στην κοιλιά
4. Η κίνηση είναι συνεχόμενη
5. Το ρολάρισμα γίνεται σε ευθεία πορεία

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ

ΡΟΛΑΡΙΣΜΑ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΠΛΑΓΙΟ ΚΟΥΛΟΥΡΙΑΣΜΕΝΟ

Μπορείς να δεις όλα τα βίντεο για τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων στον πιο κάτω σύνδεσμο της Φυσικής Αγωγής του ΥΠΠΑΝ
<http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/optikoakoustiko-yliko>



1



2, 3



2, 3



2, 3



2, 3

Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

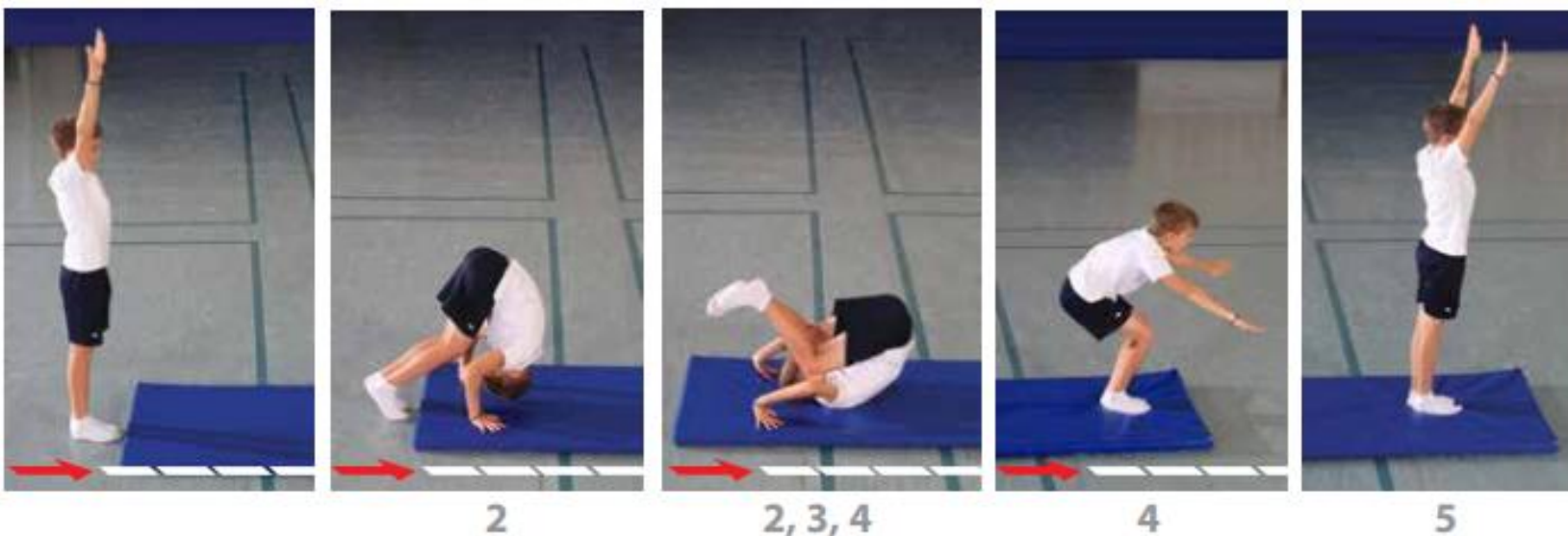
1. Η αρχική θέση είναι ύπτια με τα χέρια γύρω από τα γόνατα που είναι μαζεμένα στο στήθος
2. Η κίνηση είναι συνεχόμενη
3. Το ρολάρισμα γίνεται σε ευθεία πορεία

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ

Χρησιμοποίησε κάτι μαλακό για να κάνεις τη συγκεκριμένη άσκηση

ΡΟΛΑΡΙΣΜΑ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΠΡΟΣΤΑ– ΚΥΒΙΣΤΗΣΗ

Μπορείς να δεις όλα τα βίντεο για τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων στον πιο κάτω σύνδεσμο της Φυσικής Αγωγής του ΥΠΠΑΝ
<http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/optikoakoustiko-yliko>



Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

1. Κάθισμα στον αέρα και προσπάθεια το σαγόνι να ακουμπά στο στήθος
2. Παλάμες στο κρεβατάκι στο άνοιγμα των ώμων, γοφοί προς τα πάνω και το πίσω μέρος του κεφαλιού ακουμπά στο κρεβατάκι
3. Σπρώξιμο με τα πόδια ώστε το βάρος του σώματος να μεταφερθεί στα χέρια και να γίνει κύλισμα στην πλάτη
4. Το σώμα παραμένει σε σχήμα C σε όλη τη διάρκεια του ρολαρίσματος
5. Προσπάθεια για επαναφορά στην όρθια θέση χωρίς την βοήθεια των χεριών

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ

Χρησιμοποίησε κάτι μαλακό για να κάνεις τη συγκεκριμένη άσκηση

ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΤΟ ΈΝΑ ΠΟΔΙ

Μπορείς να δεις όλα τα βίντεο για τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων στον πιο κάτω σύνδεσμο της Φυσικής Αγωγής του ΥΠΠΑΝ
<http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/optikoakoustiko-yliko>



1, 2, 3, 4, 5



1, 2, 3, 4, 5

Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

1. Το πόδι στήριξης ακίνητο, το πέλμα επίπεδο στο έδαφος
2. Το ελεύθερο πόδι λυγισμένο και δεν ακουμπά το πόδι στήριξης
3. Το κεφάλι σταθερό, το βλέμμα εστιάζεται μπροστά
4. Ο κορμός σταθερός και σε όρθια θέση για 3 δευτερόλεπτα
5. Χωρίς υπερβολικές κινήσεις των χεριών

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ

ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ

Μπορείς να δεις όλα τα βίντεο για τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων στον πιο κάτω σύνδεσμο της Φυσικής Αγωγής του ΥΠΠΑΝ
<http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/optikoakoustiko-yliko>



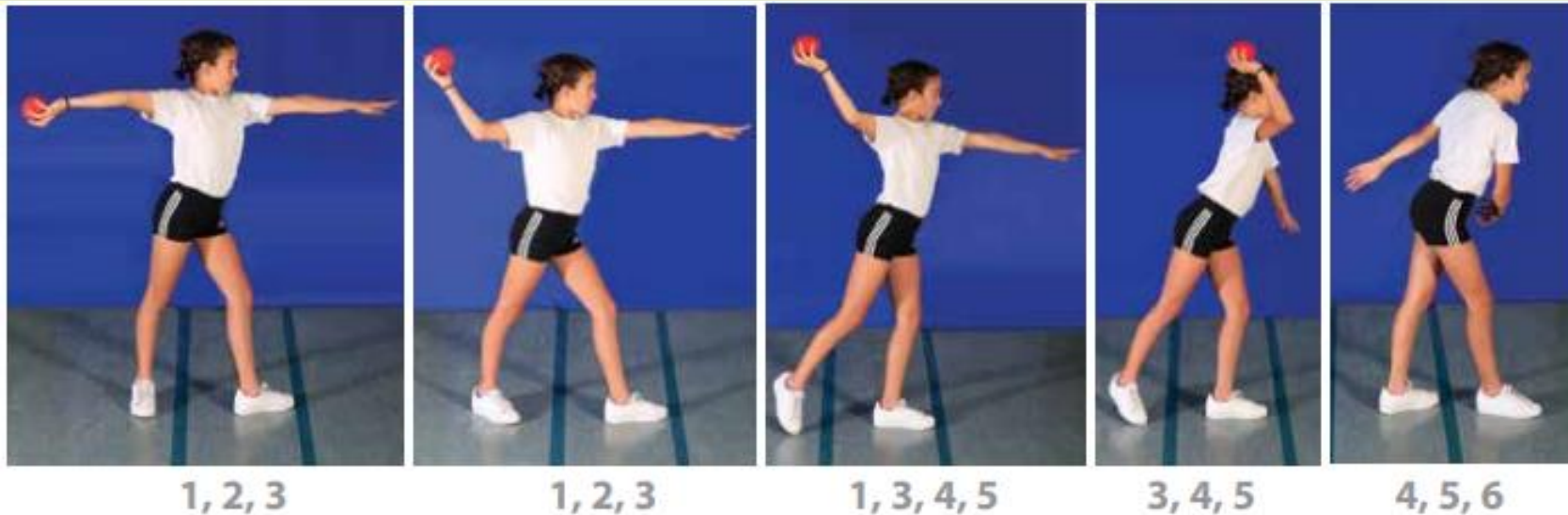
Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

1. Το βλέμμα εστιάζεται μπροστά στην κατεύθυνση της τελικής πορείας.
2. Για αλλαγή κατεύθυνσης σπρώχνει το έξω πόδι
3. Το σώμα χαμηλώνει κατά τη στιγμή που γίνεται η αλλαγή κατεύθυνσης
4. Η αλλαγή της κατεύθυνσης επιτυγχάνεται με μόνο ένα βήμα.
5. Η αλλαγή κατεύθυνσης επαναλαμβάνεται απο δεξιά προς τα αριστερά από αριστερά προς δεξιά κ.τ.λ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ

ΡΙΞΙΜΟ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΩΜΟ

Μπορείς να δεις όλα τα βίντεο για τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων στον πιο κάτω σύνδεσμο της Φυσικής Αγωγής του ΥΠΠΑΝ
<http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/optikoakoustiko-yliko>



Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

1. Το βλέμμα εστιάζεται μπροστά κατά τη διάρκεια της ρίψης
2. Στάση του σώματος πλάγια σε σχέση με το στόχο
3. Το χέρι ρίψης είναι σχεδόν ίσιο πίσω από το σώμα (κράτημα με δάκτυλα)
4. Βήμα προς στο στόχο με το αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης
5. Διαδοχικό γύρισμα γοφού και ώμου κατά τη διάρκεια της ρίψης
6. Το χέρι ρίψης ακολουθεί και φτάνει μέχρι κάτω στην αντίθετη πλευρά του σώματος

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ

ΥΠΟΔΟΧΗ - ΠΙΑΣΙΜΟ

Μπορείς να δεις όλα τα βίντεο για τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων στον πιο κάτω σύνδεσμο της Φυσικής Αγωγής του ΥΠΠΑΝ
<http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/optikoakoustiko-yliko>



1, 4, 6



1, 2, 3, 4



1, 2, 3, 4, 5, 6

Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

1. Το βλέμμα εστιάζεται στο αντικείμενο υποδοχής
2. Τα πόδια κινούνται για να τοποθετήσουν το σώμα στην γραμμή του αντικειμένου
3. Τα χέρια κινούνται για να συναντήσουν το αντικείμενο
4. Τα χέρια και τα δάκτυλα χαλαρώνουν και γίνονται «φωλιές» για να πιάσουν το αντικείμενο
5. Πιάσιμο και έλεγχος του αντικειμένου μόνο με τα χέρια
6. Οι αγκώνες λυγίζουν

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ

ΝΤΡΙΠΛΑ ΜΕ ΤΟ ΧΕΡΙ

Μπορείς να δεις όλα τα βίντεο για τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων στον πιο κάτω σύνδεσμο της Φυσικής Αγωγής του ΥΠΠΑΝ
<http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/optikoakoustiko-yliko>



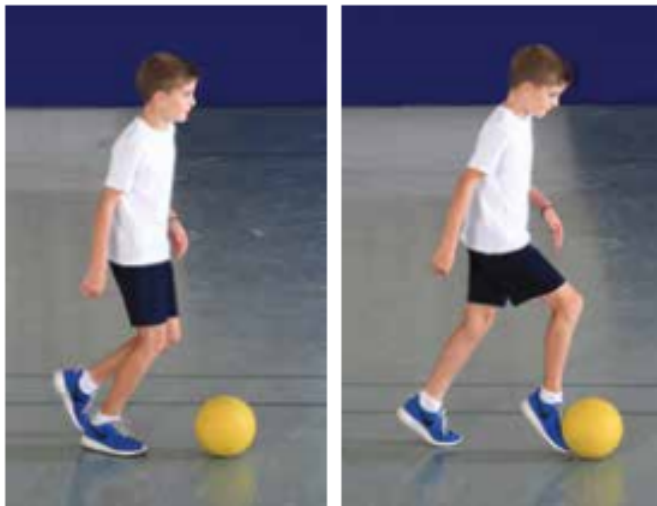
Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

1. Βλέμμα εστιασμένο μπροστά (όχι στην μπάλα)
2. Η επαφή με την μπάλα γίνεται με τα δάκτυλα του ενός χεριού απλωμένα στην μπάλα περίπου στο ύψος της μέσης
3. Ο καρπός και ο αγκώνας λυγίζουν και μετά τεντώνουν για να σπρώξουν την μπάλα
4. Οι γοφοί και τα γόνατα είναι ελαφρώς λυγισμένα κατά τη διάρκεια της αναπήδησης
5. Η μπάλα αναπηδά μπροστά και στο πλάι του σώματος

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ

ΝΤΡΙΠΛΑ ΜΕ ΤΟ ΠΟΔΙ

Μπορείς να δεις όλα τα βίντεο για τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων στον πιο κάτω σύνδεσμο της Φυσικής Αγωγής του ΥΠΠΑΝ
<http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/optikoakoustiko-yliko>



1

2, 3, 4

Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

1. Το σώμα βρίσκεται κατευθείαν πίσω από την μπάλα σε μια ελεγχόμενη κίνηση τρεξίματος
2. Η μύτη του ποδιού που θα σπρώξει την μπάλα δείχνει προς τα κάτω.
3. Η μπάλα σπρώχνεται με το στήθος του ποδιού
4. Το πόδι που δεν έχει επαφή με την μπάλα μένει πίσω από το πόδι που ντριπλάρει

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ

