

Δείκτες Επιτυχίας	Δείκτες Επάρκειας
Γ1: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες μετακίνησης	<ul style="list-style-type: none"> -Περπάτημα:1.Το κεφάλι ίσιο, το βλέμμα εστιάζεται μπροστά, 2.Το σώμα ίσιο,3.Τα χέρια κινούνται ελεύθερα αντίθετα με τα πόδια, 4.Το μπροστινό μέρος του ποδιού δείχνει ευθεία μπροστά και ακουμπά πρώτα η φτέρνα στο έδαφος, 5.Το περπάτημα δείχνει άνετο- εύκολο -Τρέξιμο:1.Το γόνατο λυγίζει σε ορθή γωνία κατά τη φάση ανάκαμψης,2.Γόνατο ψηλά (Ο μηρός είναι σχεδόν παράλληλος με το έδαφος),3.Το κεφάλι και ο κορμός σταθερά, βλέμμα μπροστά, 4.Τα χέρια κινούνται σε αντίθεση με τα πόδια - Γκάλοπ: 1.Βήμα μπροστά με το πόδι που οδηγεί (φτέρνα – δάκτυλα) και ακολουθεί βήμα με το πίσω πόδι πίσω από το πόδι οδηγό - Πλάγιο Γκάλοπ: 1.Πλάγιο Βήμα δεξιά ή αριστερά με το πόδι που οδηγεί και ακολουθεί πλάγιο βήμα δίπλα από το πόδι οδηγό - Σκίπινγκ: 1.Εμφανής η ρυθμική κίνηση βήμα – κουτσό. - Κουτσό: μια συνεχόμενη ρυθμική δεξιότητα που χαρακτηρίζεται από την απογείωση και την προσγείωση στο ίδιο πόδι: 1.Συνεχόμενο άλμα με το ίδιο πόδι, 2.Με οδηγό το δυνατό πόδι και προσπάθεια να χρησιμοποιούν και το αδύνατο πόδι - Λίπινγκ: 1.Με οδηγό το δυνατό πόδι και προσπάθεια να χρησιμοποιούν και το αδύνατο πόδι, 2.Μικρή ανύψωση του κορμού προς τα πάνω - Στατικά Άλματα με ομαλή προσγείωση:1. από το ένα πόδι στο άλλο,2. από το ένα πόδι στα δύο,3. από τα δύο πόδια στο ένα,4. από το αριστερό πόδι στο αριστερό πόδι,5.από το δεξί πόδι στο δεξί πόδι
Γ2: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές δεξιότητες σταθεροποίησης	<ul style="list-style-type: none"> - Περπάτημα σε δοκό ισορροπίας μπροστά - Στροφές: 1.στα πόδια, 2.στην κοιλιά,3.στην πλάτη, 4.στη λεκάνη, 5.στον κορμό -Κατακόρυφος σε αρχικό στάδιο:1.Στήριξη του βάρους στα χέρια με σταδιακή αιώρηση των ποδιών από το χαμηλό στο μέσο επίπεδο (κλότσημα γαιδάρου), -Στήριξη και μεταφορά του βάρους:1.σε διάφορα μέρη του σώματος με μίμηση ζώων (λαγός, κάβουρας, αρκούδα, κάμπια),2.σε χέρια και πόδια προς τα κάτω και προς τα πάνω (τραπεζάκι) - Πλάγιο ρολάρισμα - τεντωμένο σώμα; 1.Αρχική θέση ανάσκελα, με χέρια ενωμένα πάνω από το κεφάλι,2.Χέρια, σπονδυλική στήλης και πόδια τεντωμένα,3.Με συνεχόμενη ροή σώματος και με ευθεία μετατόπιση - Πλάγιο ρολάρισμα – μαζεμένο σώμα:1.Με συνεχόμενη κίνηση του σώματος και με ευθεία μετατόπιση
Γ3: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές δεξιότητες χειρισμού	<ul style="list-style-type: none"> -Δεξιότητες χειρισμού με μικρά όργανα: 1.Κορδέλα: κύκλος, φιδάκι, οκταράκι, σπιράλ, κύματα, 2.Μπάλα: ρίξιμο, πιάσιμο, κύλισμα
Γ4: Εκτελούν συνδυασμό κινητικών	<ul style="list-style-type: none"> - Κινητική ακολουθία με δοσμένα κριτήρια (τοποθέτηση σε σειρά δεξιοτήτων μετακίνησης, και ισορροπίας)

δεξιότητων μετακίνησης, σταθεροποίησης, χειρισμού	- Κινητικό μοτίβο με δοσμένα κριτήρια (επαναλαμβανόμενη σε σειρά τοποθέτηση μιας κινητικής ακολουθίας) • Σώμα καλοσχηματισμένο και ευθυτενές (σφικτοί μύες, ένταση του σώματος)
Γ5: Εκτελούν συνδυασμό βασικών κινητικών δεξιοτήτων με κινητικές έννοιες (σώματος χώρου, προσπάθειας, σχέσεων με αντικείμενα και ανθρώπους)	- Κινήσεις κοντά και γύρω από το ατομικό τους σημείο (π.χ. κώνο, στεφάνι), μέσα σε καθορισμένο χώρο (π.χ. τετράγωνο, ορθογώνιο) και μέσα σε όλο το χώρο άσκησης (π.χ. μισό γήπεδο, ολόκληρο γήπεδο) - Κινήσεις σε διάφορα επίπεδα (ψηλό, χαμηλό μεσαίο), κατευθύνσεις (μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερά) και διαδρομές (ευθεία, καμπύλη, ζικ-ζακ, κυκλική) - Σχήματα Σώματος: ανοικτό – κλειστό, πλατύ – στενό, I O X - Ρυθμικές κινήσεις με μουσική - Κινήσεις σε σχέση με αντικείμενα (πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από αντικείμενα) - Κινήσεις σε σχέση με συνασκούμενους (ζευγάρια, μικρές ομάδες, σκιά, καθρέφτισμα, ταυτόχρονα, χωριστά)
Γ6: Δημιουργούν και παρουσιάζουν ρουτίνες κινητικών δεξιοτήτων	-Κινητική ακολουθία με δοσμένα κριτήρια (τοποθέτηση σε σειρά δεξιοτήτων μετακίνησης, και ισορροπίας): 1. με συμπερίληψη ισορροπιών σε διαφορετικά επίπεδα, πλάγιο ρολάρισμα, 2. Αρχική και τελική θέση/ισορροπία - Κινητικό μοτίβο με δοσμένα κριτήρια (επαναλαμβανόμενη σε σειρά τοποθέτηση μιας κινητικής ακολουθίας)
M1: περιγράφουν την κίνηση και επεξηγούν βασικά στοιχεία του τρόπου εκτέλεσης των κινητικών δεξιοτήτων	Ονομασίες/ορολογίες:1.Μέλη/μέρη του σώματος, 2.Έννοιες της προσπάθειας (δύναμη, ταχύτητα, ροή), 3.Έννοιες σχέσεων με αντικείμενα (πάνω, κάτω, - μπροστά, πίσω, κοντά, μακριά, μέσα, ανάμεσα, απέναντι), 4.Κινητικές Δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού
M4: συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε φυσικές δραστηριότητες εντός σχολικού και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	- Ποικιλία δραστηριοτήτων και συχνή εναλλαγή τους - Ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, εφικτές στο επίπεδο ικανότητας κάθε μαθητή
M6: συνεργάζονται με όλα τα παιδιά ανεξαρτήτως ατομικών διαφορών (ικανότητας, χρώματος, κοινωνικών, πολιτισμικών, φύλου, φυλής, θρησκείας)	-Τρόπους τυχαίας δημιουργίας και εναλλαγής ζευγαριών και μικρών ομάδων
M7: ενισχύουν θετικά την προσπάθεια των άλλων	- Τρόπους θετικής ενίσχυσης των άλλων και παρακίνησής τους για να γίνουν καλύτεροι: 1.Λεκτική ενίσχυση π.χ. Μπράβο, Προσπάθησε ακόμα λίγο, Τα κατάφερες, 2.Μη λεκτική ενίσχυση π.χ. χειροκρότημα, κτύπημα χεριών, αντίχειρας πάνω, κλείσιμο ματιού
M8: συμμετέχουν με ασφάλεια σε φυσική δραστηριότητα, αντιδρώντας σωστά στα σήματα και τις οδηγίες του/της εκπαιδευτικού	-Κανόνες ασφαλείας:1.Χρήση του χώρου (ατομικού, ορισμένου, γενικού), 2.Χρήση του εξοπλισμού, 3.Εφαρμογή απλών κανόνων - Κώδικες επικοινωνίας: 1.Σήματα έναρξης/λήξης μιας δραστηριότητας,2.Οπτική επαφή για οδηγίες,3.Ακούω ήσυχα οδηγίες

M9: παρουσιάζουν κατάλληλη αθλητική συμπεριφορά	- Κώδικα συμπεριφοράς:1.Επιθυμητές συμπεριφορές, 2.Επιβράβευση – Κυρώσεις
---	---

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ – ΔΕΥΤΕΡΟ ΤΡΙΜΗΝΟ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΧΟΡΟΣ		Περίοδοι διδασκαλίας:6- 8
Δείκτες Επιτυχίας	Δείκτες Επάρκειας	
X1: Εξερευνούν και εκτελούν τις κινήσεις του σώματος με ή χωρίς μετακίνηση	<ul style="list-style-type: none"> - Κινήσεις των διαφόρων μερών του σώματος - Τρόπους με τους οποίους μπορεί να κινείται το σώμα στο χώρο χωρίς μετακίνηση όπως τρέμουλο, βύθισμα, ανάδυση και χειρονομίες - Τρόπους με τους οποίους μετακινείται το σώμα στο χώρο: 1.δεξιότητες μετακινήσεις: περπάτημα, τρέξιμο, άλματα, σκίπινγκ, κουτσό, γκάλοπ, πλάγιο γκάλοπ, λίπινγκ, 2.δεξιότητες σταθεροποίησης: δίπλωση (κάμψη) κορμού, διάταση (έκταση) κορμού, ταλάντευση σώματος μπρούμυτα και ανάσκελα, στροφή σώματος, περιστροφή σώματος, ρολαρίσματα, στήριξη και μεταφορά του βάρους σε διάφορα μέρη του σώματος με μίμηση ζώων 	
X2: Εξερευνούν και εκτελούν κινήσεις του σώματος σε σχέση με κινητικές έννοιες του σώματος, του χώρου, της προσπάθειας, των σχέσεων με ανθρώπους και αντικείμενα	<ul style="list-style-type: none"> - Επίπεδα: χαμηλό, ψηλό, μεσαίο - Διαδρομές: ευθεία, καμπύλη, ζικ-ζακ, κυκλική - Σχήματα Σώματος: ανοικτό, κλειστό, πλατύ, στενό, μαζεμένο - Δύναμη: ελαφρά, δυνατά, απαλά, έντονα - Χρόνο: γρήγορα, αργά, απότομα, σταδιακά, ρυθμικά - Ροή: απαλά, ρυθμικά, ελεύθερα - Εργασία με ζευγάρι: σκιά, καθρέφτισμα, ταυτόχρονα, χωριστά - Κινήσεις σε σχέση με αντικείμενα: πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από αντικείμενα 	
X3: Εκτελούν συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων στο ρυθμό της μουσικής	<ul style="list-style-type: none"> - Κινητικό μοτίβο με δοσμένα κριτήρια με Αρχική και τελική θέση/ισορροπία - Συγχρονισμό με τη μουσική με ή χωρίς μετακίνηση ποδιών - Εναλλαγή στην κίνηση και στη δυναμική της αναλόγως του μουσικού θέματος - Σωστή στάση του σώματος κατά την εκτέλεση των κινήσεων: Ευθυτενές σώμα -Ελλαδικοί παραδοσιακοί χοροί: Συρτός στα τρία, Χασαποσέρβικο <i>Επιλογή μουσικής με βάση το υποστηρικτικό υλικό «Ο παραδοσιακός χορός στη Δημοτική Εκπαίδευση». Άσπρο Τριαντάφυλλο κρατώ, Στα τρία Ηλείου (1.7), Μαζωμένος ή Αναγκασ'κός Λέσβου, οργανικό (1.5)</i> 	
X4: Δημιουργούν και παρουσιάζουν ρουτίνες κινητικών δεξιοτήτων που προάγουν την εκφραστικότητα	<ul style="list-style-type: none"> - Χορευτικό μοτίβο με δοσμένα κριτήρια, στο ρυθμό της μουσικής με Αρχή, μέση και τέλος - Απλές κινήσεις σε δοσμένες ρυθμικές και μελωδικές φράσεις - Απλοί χοροί με αρχή και τέλος με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού - Τρόπους έκφρασης ιδεών, διαθέσεων και συναισθημάτων με:1.Απλές κινήσεις, 2.Χειρονομίες, 3.Εκφράσεις προσώπου - Έκφραση ενός θέματος με κινήσεις μέσα από αντιδράσεις σε ερεθίσματα όπως λέξεις, ιστορίες, ποιήματα, εικόνες, 	

	<p>μουσική, τραγούδια</p> <p>- Δημιουργικό Χορό με θέματα από τη φύση, τη λογοτεχνία, τη ζωή, την επιστήμη, τη θρησκεία, τον κινηματογράφο, τα έργα τέχνης, Συναισθήματα, Εποχές,</p>
<p>X5: Συμμετέχουν σε πολιτισμικές δραστηριότητες και αναγνωρίζουν την προέλευσή τους</p>	<p>- Κυπριακά και ελληνικά Παιχνιδοτραγούδα όπως: Περνά περνά η μέλισσα, Ένα λεπτό κρεμμύδι, Αυκά αυκά πουλώ τα, Κουκιά , Πιπέρι</p> <p>-Ελλαδικοί παραδοσιακοί χοροί: 1. Ειρήνη (Δωδεκάνησα), 2.Καμάρα Σκιάθου, 3.Κουκιά, 4.Πιπέρι</p>
<p>M1: περιγράφουν την κίνηση και επεξηγούν βασικά στοιχεία του τρόπου εκτέλεσης των κινητικών δεξιοτήτων</p>	<p>- Ονομασίες/ορολογίες:1.Μέλη/μέρη του σώματος,2.Στοιχεία του χώρου (προσωπικός, ορισμένος, γενικός, επίπεδα, διαδρομές, κατευθύνσεις, ομαλός, επικίνδυνος),3.Έννοιες της προσπάθειας (δύναμη, ταχύτητα, ροή), 4.Έννοιες σχέσεων με αντικείμενα (πάνω, κάτω, - μπροστά, πίσω, κοντά, μακριά, μέσα, ανάμεσα, απέναντι),5.Έννοιες σχέσεων με ανθρώπους (δίπλα, απέναντι),6.Κινητικές Δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού</p>
<p>M4: συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε φυσικές δραστηριότητες εντός σχολικού και εκτός σχολικού περιβάλλοντος</p>	<p>-Ποικιλία δραστηριοτήτων και συχνή εναλλαγή τους</p> <p>-Ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, εφικτές στο επίπεδο ικανότητας κάθε μαθητή</p>
<p>M6: συνεργάζονται με όλα τα παιδιά ανεξαρτήτως ατομικών διαφορών (ικανότητας, χρώματος, κοινωνικών, πολιτισμικών, φύλου, φυλής, θρησκείας)</p>	<p>-Τρόπους τυχαίας δημιουργίας και εναλλαγής ζευγαριών και μικρών ομάδων</p> <p>-Τρόπους προσαρμογής της εργασίας στις ατομικές ικανότητες των άλλων: 1.αναγνώριση ικανοτήτων,2.ανάληψη ρόλων και ευθυνών</p> <p>-Τρόποι επίλυσης κινητικού προβλήματος με ζευγάρι: 1.εντοπισμός δεδομένων και ζητούμενου,2.εισηγήσεις για τη λύση,3.εφαρμογή εισηγήσεων (δοκιμή),4.επιλογή της καλύτερης εισήγησης με βάση τα δεδομένα του προβλήματος</p> <p>- Δεξιότητες διαλόγου:1.Επεξήγηση ιδεών για τη λύση,2.Κατανόηση ιδεών των άλλων (ακούω),3.Κατάληξη σε συμφωνία</p>
<p>M8: συμμετέχουν με ασφάλεια σε φυσική δραστηριότητα, αντιδρώντας σωστά στα σήματα και τις οδηγίες του/της εκπαιδευτικού</p>	<p>Κανόνες ασφαλείας;1.Χρήση του χώρου (ατομικού, ορισμένου, γενικού),2.Χρήση του εξοπλισμού,3.Εφαρμογή απλών κανόνων</p> <p>- Κώδικες επικοινωνίας: 1.Σήματα έναρξης/λήξης μιας δραστηριότητας, 2.Οπτική επαφή για οδηγίες, 3.Ακούω ήσυχα οδηγίες</p> <p>- Ρουτίνες:1.Συγκέντρωση στην αρχή και τέλος του μαθήματος, 2.Στοχοθεσία,αναστοχασμός/αξιολόγηση,3.Περιμένω τη σειρά μου</p>
<p>M9: παρουσιάζουν κατάλληλη αθλητική συμπεριφορά</p>	<p>- Κώδικα συμπεριφοράς:1.Επιθυμητές συμπεριφορές,2.Επιβράβευση – Κυρώσεις</p>

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ – ΔΕΥΤΕΡΟ ΤΡΙΜΗΝΟ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Περίοδοι διδασκαλίας:10 -12

Δείκτες Επιτυχίας	Δείκτες Επάρκειας
<p>Π1:Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες μετακίνησης</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Στατικά Άλματα με ομαλή προσγείωση: 1. από το ένα πόδι στο άλλο, 2.από το ένα πόδι στα δύο πόδια, 3.από τα δύο πόδια στο ένα πόδι, 4.από το αριστερό πόδι στο αριστερό πόδι, 5.από το δεξί πόδι στο δεξί πόδι - Κουτσό - Σκίπινγκ - Οριζόντιο άλμα: 1.Έμφαση στην οριζόντια απόσταση, 2.Ομαλή προσγείωση και στα δύο πόδια με λυγισμένα γόνατα και το βάρος του σώματος να πέφτει προς τα εμπρός - Κατακόρυφο άλμα: 1.Απογείωση από τα δύο πόδια με ώθηση προς τα πάνω, 2.Γρήγορη, απότομη, δυνατή ανοδική ώθηση των χεριών και τα πόδια τεντώνουν κατά την απογείωση, 3.Προσπάθεια για ομαλή προσγείωση στο ίδιο σημείο απογείωσης -Λίπινγκ (πέρασμα πάνω από χαμηλά εμπόδια χωρίς να ανακόπτουν την ταχύτητά τους):1.Με οδηγό το δυνατό πόδι και προσπάθεια να χρησιμοποιούν και το αδύνατο πόδι, 2.Μικρή ανύψωση του κορμού προς τα πάνω, 3.Μικρό άνοιγμα των ποδιών στη φάση της πτήσης
<p>Π2: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες σταθεροποίησης</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Σταμάτημα μετά από μετακίνηση: 1. Αλλαγή κατεύθυνσης ενώ κινούνται, 2. Η αλλαγή κατεύθυνσης επαναλαμβάνεται από δεξιά προς τα αριστερά από αριστερά προς δεξιά κ.τ.λ
<p>Π3: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες χειρισμού</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ρίψη και υποδοχή αντικειμένου ατομικά και σε ζευγάρια - Ντρίπλα με το δυνατό χέρι και προσπάθεια και με το αδύνατο: 1.Η επαφή με την μπάλα γίνεται με τα δάκτυλα του ενός χεριού απλωμένα στην μπάλα περίπου στο ύψος της μέσης, 2.Τα δάκτυλα σπρώχνουν προς τα κάτω την μπάλα -Ντρίπλα με το δυνατό πόδι και προσπάθεια για ντρίπλα και με το αδύνατο: 1.Η μύτη του ποδιού που θα σπρώξει την μπάλα δείχνει προς τα κάτω - Λάκτισμα ακίνητης μπάλας/Σουτ σε στόχο, με μικρή φορά: 1.Το βλέμμα εστιάζεται στην μπάλα κατά τη διάρκεια της κίνησης, 2.Βήμα προς την μπάλα με το πόδι που δε θα κλωτσήσει να τοποθετείται δίπλα από την μπάλα (αρχικά στατικά) - Ρίψη αντικειμένου σε στόχο (σουτ προς τα πάνω, σουτ οριζόντια) που οδηγούν σε σουτ καλαθόσφαιρας και χειροσφαίρισης - Πάσα προς τα πάνω με δάκτυλα (μπαλόνι, ελαφριά μπάλα, αφρώδης μπάλα βόλεϊ): 1.Το βλέμμα εστιάζεται στην μπάλα , 2.Το σώμα κινείται προς την μπάλα και τοποθετείται κάτω από την μπάλα, 3.Επαφή με την μπάλα πάνω από το μέτωπο, 4.Η επαφή να γίνεται μόνο με τα δάκτυλα (δύο πρώτες φάλαγγες των δακτύλων και τον αντίχειρα)
<p>Π4:Εκτελούν συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων μετακίνησης, σταθεροποίησης και χειρισμού</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων: 1.Τρέξιμο, σταμάτημα, 2.Τρέξιμο, αλλαγή κατεύθυνσης, 3.Ντρίπλα, σταμάτημα,σουτ σε στόχο, 4. Τρέξιμο, σταμάτημα,πάσα, 5.Ντρίπλα, σταμάτημα, πάσα - Τροποποιημένα Παιχνίδια:

	<ul style="list-style-type: none"> • Κυνηγητού • Στόχου • Άμυνας & Επίθεσης (ψαράκι) • Ριπτικά • Δρομικά (π.χ. παιγνιώδεις σκυταλοδρομίες με σακουλάκια σε ζευγάρια) • Αλτικά: 1.αναπηδήσεις πάνω από ατομικό σχοινάκι, 2.αναπηδήσεις πάνω από σχοινάκι το οποίο γυρίζει χαμηλά από άλλα παιδιά (π.χ. ρολόι), 3.αναπηδήσεις πάνω από σχεδιασμένες γραμμές (π.χ. Σταυρός αναπήδησης, Βασιλέας) <p>- Δημιουργία παιχνιδιού: 1.Δομικά Στοιχεία Παιχνιδιών, 2.Συνεργασία με ζευγάρι ή μικρή ομάδα, 3.Δημιουργία με δοσμένα υλικά</p>
<p>Π5:Εκτελούν συνδυασμό βασικών κινητικών δεξιοτήτων με κινητικές έννοιες (χώρου, προσπάθειας, σχέσεων με αντικείμενα και ανθρώπους)</p>	<p>-Κινητικές δεξιότητες σε σχέση με αντικείμενα (πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από αντικείμενα)</p> <p>- Κινητικές δεξιότητες σε σχέση με συνασκούμενους (ζευγάρια)</p> <p>- Ντρίπλα της μπάλας με πόδι (δυνατό, αδύνατο) με αλλαγή κατεύθυνσης</p> <p>- Ντρίπλα της μπάλας με το χέρι διατηρώντας τον έλεγχο με ρυθμό και αλλαγή κατεύθυνσης</p> <p>- Ρίψη, υποδοχή, λάκτισμα αντικειμένου πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από καθορισμένους στόχους</p> <p>-Ρίψη, υποδοχή, λάκτισμα αντικειμένου σε διαφορετική απόσταση, ύψος και μικρά τέρματα</p>
<p>Π6:Εφαρμόζουν στρατηγικές σε παιχνίδια</p>	<p>- Παιχνίδια Κυνηγητού και Στρατηγικές Κυνηγητού: 1.Αποφυγή από τον κυνηγό</p> <p>- Παιχνίδια Άμυνας & Επίθεσης και Στρατηγικές Άμυνας & Επίθεσης: 1.Προσπάθεια για «κλέψιμο» της μπάλας από τον αντίπαλο Τοποθέτηση εαυτού μεταξύ αντιπάλου και στόχου</p> <p>- Παιχνίδια Στόχου και Στρατηγικές Στόχου: 1.Βλέμμα στο στόχο, 2.Συγκέντρωση στο στόχο</p>
<p>Π7:Συμμετέχουν σε πολιτισμικές δραστηριότητες και αναγνωρίζουν την προέλευσή τους</p>	<p>-Κυπριακά παραδοσιακά παιχνίδια: Αυκά αυκά πουλώ τα, κ.α.</p> <p>-Παιχνίδια άλλων χωρών</p>
<p>Μ1: περιγράφουν την κίνηση και επεξηγούν βασικά στοιχεία του τρόπου εκτέλεσης των κινητικών δεξιοτήτων</p>	<p>- Ονομασίες/ορολογίες:1.Μέλη/μέρη του σώματος,2.Στοιχεία του χώρου (προσωπικός, ορισμένος, γενικός, επίπεδα, διαδρομές, κατευθύνσεις, ομαλός, επικίνδυνος),3.Έννοιες της προσπάθειας (δύναμη, ταχύτητα, ροή),4.Έννοιες σχέσεων με αντικείμενα (πάνω, κάτω, - μπροστά, πίσω, κοντά, μακριά, μέσα, ανάμεσα, απέναντι), 5.Έννοιες σχέσεων με ανθρώπους (δίπλα, απέναντι), 6.Κινητικές Δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού</p>
<p>Μ3:επεξηγούν με απλά λόγια πως η τακτική άσκηση ωφελεί την υγεία</p>	<p>- Δύο οφέλη της άσκησης</p> <p>- Δύο ή περισσότερες φυσιολογικές μεταβολές στο σώμα κατά τη διάρκεια συμμετοχής σε μέτριας προς υψηλής έντασης ασκήσεις (Ιδρώτας, Αύξηση θερμοκρασίας, Αύξηση καρδιακών παλμών, Ρυθμός αναπνοής)</p> <p>- Εντοπισμός και μέτρηση καρδιακών παλμών πριν, κατά τη διάρκεια και στο τέλος μιας άσκησης</p> <p>- Ευκαιρίες, χώρους και χρόνο για άσκηση, εντός και εκτός σχολικού χώρου με παρέα</p>
<p>Μ4: συμμετέχουν με ευχαρίστηση</p>	<p>-Ποικιλία δραστηριοτήτων και συχνή εναλλαγή τους</p>

σε φυσικές δραστηριότητες εντός σχολικού και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	-Ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, εφικτές στο επίπεδο ικανότητας κάθε μαθητή
M6: συνεργάζονται με όλα τα παιδιά ανεξαρτήτως ατομικών διαφορών (ικανότητας, χρώματος, κοινωνικών, πολιτισμικών, φύλου, φυλής, θρησκείας)	-Τρόπους τυχαίας δημιουργίας και εναλλαγής ζευγαριών και μικρών ομάδων -Τρόπους προσαρμογής της εργασίας στις ατομικές ικανότητες των άλλων: 1.αναγνώριση ικανοτήτων, 2.ανάληψη ρόλων και ευθυνών
M8: συμμετέχουν με ασφάλεια σε φυσική δραστηριότητα, αντιδρώντας σωστά στα σήματα και τις οδηγίες του/της εκπαιδευτικού	Κανόνες ασφαλείας:1.Χρήση του χώρου (ατομικού, ορισμένου, γενικού), 2.Χρήση του εξοπλισμού, 3.Εφαρμογή απλών κανόνων - Κώδικες επικοινωνίας: 1.Σήματα έναρξης/λήξης μιας δραστηριότητας,2.Οπτική επαφή για οδηγίες,3.Ακούω ήσυχα οδηγίες - Ρουτίνες: 1.Συγκέντρωση στην αρχή και τέλος του μαθήματος, 2.Στοχοθεσία,αναστοχασμός/αξιολόγηση, 3.Περιμένω τη σειρά μου
M9: παρουσιάζουν κατάλληλη αθλητική συμπεριφορά	- Κώδικα συμπεριφοράς: 1.Επιθυμητές συμπεριφορές, 2.Επιβράβευση – Κυρώσεις