

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ ΚΑΙ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: **ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ****ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ/ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ: Τα παιδιά να εκτελούν ικανοποιητικά:**

- Βασικές Κινητικές Δεξιότητες: Περπάτημα, τρέξιμο, γκάλοπ, σκίπινγκ, λίπινγκ
- Στατικά άλματα
- Στροφές στα πόδια, στην κοιλιά, στην πλάτη, στη λεκάνη, στον κορμό
- Ισορροπίες σε μικρές και μεγάλες επιφάνειες του σώματος
- Ρολαρίσματα: Πλάγιο ρολάρισμα - τεντωμένο σώμα, Πλάγιο ρολάρισμα – κουλουριασμένο σώμα, Ρολάρισμα μπροστά (Κυβίσθηση)
- Τροχός
- Κατακόρυφος στήριξη
- Δεξιότητες χειρισμού με μικρά όργανα: Σχοινάκι, κορδέλα, στεφάνι
- Κινητική ακολουθία με ή χωρίς δοσμένα κριτήρια, με ή χωρίς όργανα
- Κινητικό μοτίβο με ή χωρίς δοσμένα κριτήρια, με ή χωρίς όργανα και επαναλαμβανόμενη τοποθέτηση σε σειρά δεξιοτήτων μετακίνησης και ισορροπίας με ταυτόχρονο χειρισμό μικρών οργάνων (Μαντήλι, Στεφάνι, Κορδέλα, Σχοινάκι)
- Δεξιότητες Μετακίνησης σε διαφορετικές ταχύτητες, διαδρομές, κατευθύνσεις, επίπεδα
- Μετακινήσεις σε διάφορες κατευθύνσεις και διαδρομές: Σκίπινγκ, Κουτσό, Λίπινγκ
- Ισορροπίες (σταθερές και δυναμικές) σε διάφορα επίπεδα, κατευθύνσεις και με διάφορα σχήματα του σώματος
- Χειρισμό μικρών οργάνων σε διάφορα επίπεδα, κατευθύνσεις, ταχύτητες και με διαφορετική προσπάθεια
- Κινήσεις σε σχέση με αντικείμενα (πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από αντικείμενα)
- Κινήσεις σε σχέση με συνασκούμενους σε απόσταση 2 μέτρων (σκιά, καθρέφτισμα, ταυτόχρονα, χωριστά)
- Κινήσεις στο ρυθμό της μουσικής
- Κινήσεις με καλοσχηματισμένο και ευθυτενές σώμα
- Κινητική ακολουθία και κινητικό μοτίβο με ροή

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΕΣΤΙΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΚΑΘΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ.

Δείτε περισσότερα για τα σημεία διδασκαλίας της κάθε δεξιότητας για την ποιοτική ανάπτυξή της στην Ενδεικτική οργάνωση της ύλης κάθε τάξης έτσι ώστε να εστιάσετε στα σημεία διδασκαλίας της κάθε δεξιότητας <http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/fysiki-agogi/programmatismoi>

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ ΚΑΙ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: **ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ**

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ:
1.α.Η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ: ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΣΤΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΑΞΗ 1.β.Η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ: ΡΥΘΜΙΚΗ ΣΤΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΑΞΗ http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/epimorfosi/synergatikes-koinotites-mathisis
2.ΚΑΡΤΕΛΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΑΚΟΛΟΥΘΙΩΝ ΜΕ ΔΟΣΜΕΝΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/karteles-ergasias
3.ΕΠΙΔΑΠΕΔΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ ΚΑΙ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: **ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ****ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ/ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ: Τα παιδιά να εκτελούν ικανοποιητικά:**

- Υποδοχή αντικειμένου με τα χέρια όταν το αντικείμενο α) αναπηδά, β) το ρίχνουν μόνοι τους,
- Ρίψη και υποδοχή διαφόρων αντικειμένων (μπάλα, φρίσπι, σακουλάκι), ατομικά
- Υποδοχή αντικειμένου με τα χέρια ανάλογα με το είδος του αντικειμένου
- Υποδοχή αντικειμένου με τα χέρια
- Ρίψη αντικειμένου πάνω από τον ώμο
- Ρίψη αντικειμένου 1.σε Στόχο και 2. Σε απόσταση
- Ντρίπλα με το χέρι/πόδι: 1.Με αλλαγή κατεύθυνσης, 2. Με διάφορες διαδρομές μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω και γύρω από καθορισμένους στόχους
- Ντρίπλα με το δυνατό χέρι και το αδύνατο χέρι
- Σουτ/ρίξιμο σε στόχο:1.Από στατική θέση, 2. Σε χαμηλό, μεσαίο, ψηλό επίπεδο
- Σουτ καλαθόσφαιρας από στατική θέση
- Ντρίπλα με το δυνατό και αδύνατο πόδι
- Σταμάτημα μπάλας με το πόδι
- Λάκτισμα ακίνητης μπάλας/ Σουτ σε στόχο:
- Πάσα με δάκτυλα
- Μανσέτα απευθείας ή μετά από αναπήδηση της μπάλας: 1.Ατομικά
- Κτύπημα της μπάλας από κάτω - Σέρβις από κάτω
- Συνδυασμό δεξιοτήτων μετακίνησης, σταθεροποίησης, χειρισμού: Ντρίπλα, Σταμάτημα, Σουτ, 1- 3 βήματα και σουτ με το ένα χέρι, Ντρίπλα με το ένα χέρι, 1- 3 βήματα και σουτ με το ένα χέρι, 1 βήμα μπροστά, ρίξιμο από κάτω, κύλισμα της μπάλας προς το στόχο, συνεχόμενη πάσα με δάκτυλα και πέρασμα πάνω από δίκτυ σε στόχο(στεφάνι/κώνο)
- Κτύπημα με ρακέτα με διάφορους τρόπους
- Κτύπημα με ρακέτα (forehand, backhand)
- Ντρίπλα της μπάλας με μπαστούνι: με αλλαγή κατεύθυνσης, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από καθορισμένους στόχους διατηρώντας τον έλεγχο με κατάλληλη ταχύτητα

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ ΚΑΙ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ

- Τροποποιημένα παιχνίδια Στόχου και Στρατηγικές παιχνιδιών Στόχου
- Τροποποιημένα παιχνίδια Άμυνας και Επίθεσης και Στρατηγικές παιχνιδιών Άμυνας και Επίθεσης: άμυνα με κάλυψη χώρου
- Τροποποιημένα παιχνίδια Με Δίκτυ και Στρατηγικές παιχνιδιών με Δίκτυ
- Παιχνίδι με ίσο αριθμό παικτών 1vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3
- Παιχνίδι με άνισο αριθμό παικτών με πλειοψηφία στην επίθεση 2 vs 1, 3 vs 2

ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ/ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ: Τα παιδιά να παρουσιάζουν κατάλληλη αθλητική συμπεριφορά

- Αρχές Τίμιου Παιχνιδιού: 1.Τήρηση των κανόνων, 2.Σεβασμός του άλλου, 3.Δεν καταστρέφω με τη συμπεριφορά μου το παιχνίδι, 4.Παραδοχή του λάθους/Ανάληψη ευθύνης, 5.Αποδοχή νίκης και ήττας, 6.Απόδοση συγχαρητηρίων στην ομάδα μου και στην αντίπαλη ομάδα
- Ολυμπισμός και Ολυμπιακά ιδεώδη (δίκαιο παιχνίδι, αλληλεγγύη, αμοιβαία κατανόηση, ειρήνη, συμφιλίωση, κ.α.)
- Στάδια επίλυσης συγκρούσεων και διαφωνιών: 1.Συμφωνία ως προς το να τεθούν οι βασικοί κανόνες, 2.Συλλογή πληροφοριών για τη σύγκρουση και τα συμφέροντα των ενδιαφερόμενων πλευρών, 3. Εισηγήσεις για επίλυση του προβλήματος, 4. Επιλογή κατάλληλων και εφαρμόσιμων εισηγήσεων

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΕΣΤΙΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΚΑΘΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ.

Δείτε περισσότερα για τα σημεία διδασκαλίας της κάθε δεξιότητας για την ποιοτική ανάπτυξή της στην Ενδεικτική οργάνωση της ύλης κάθε τάξης έτσι ώστε να εστιάσετε στα σημεία διδασκαλίας της κάθε δεξιότητας

<http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/fysiki-agogi/programmatismoi>

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ ΚΑΙ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ:
1. Καλές πρακτικές στη θεματική παιχνίδια http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/praktikes-eisigiseis
2. Δ-Στ ΤΑΞΗ: ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ Δ΄ - Στ΄ ΤΑΞΗΣ ΜΕ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΑΤΟΜΙΚΟ ΧΩΡΟ http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/praktikes-eisigiseis
3. Δ-Στ ΤΑΞΗ: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4 - ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΟΧΟΥ http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/praktikes-eisigiseis
4. ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ: 1. Σακουλοδρομίες: Διαδρομή με άλματα που αντί τα παιδιά να φοράνε σακούλα, έχουν μία μπάλα ανάμεσα στα πόδια την οποία διατηρούν χωρίς να πέφτει για όσο κάνουν πηδήματα. 2. Σκατούλικά : Το κάθε παιδί έχει ένα μπαλάκι τένις και 3 τενεκεδάκια, 3.-Αβγουλοδρομίες: Το κάθε παιδί έχει το δικό του κουτάλι και μικρή πατάτα, 4. Μαντηλάκι: αντί μαντηλάκι τοποθετούμε 2 κώνους σε απόσταση 2μ, ένα για κάθε ομάδα. Με το κάλεσμα του αριθμού τα παιδιά έχουν στόχο ποιο θα φτάσει πρώτο στον κώνο της ομάδας του και θα ακουμπήσει την κορυφή με το πόδι)
5. Δ-Στ ΤΑΞΗ: ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ 1,2,4 http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/praktikes-eisigiseis
6. Βιβλίο Ε΄ τάξης «Πόσο καλά γνωρίζεις τους Ολυμπιακούς Αγώνες», ΚΟΕ
7. «Οι Ολυμπιακοί Αγώνες» - «Πρωτοσέλιδο» Sigma Live Streaming
8. Επιπρόσθετη πηγή (για τροποποίηση και προσαρμογή): http://www.cbc.ca/kidsbcolympics/games-activities

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ ΚΑΙ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΧΟΡΟΣ

ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ/ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ: Τα παιδιά να εκτελούν ικανοποιητικά:

- Κινήσεις των διαφόρων μερών του σώματος
- Τρόπους με τους οποίους μπορεί να κινείται το σώμα στο χώρο χωρίς μετακίνηση
- Μετακινήσεις με διαφορετική προσπάθεια
- Σχήματα Σώματος: ανοικτό, κλειστό, στενό, πλατύ, συμμετρικό, ασύμμετρο
- Κινήσεις του σώματος σε σχέση με κινητικές έννοιες: Επίπεδα, διαδρομές, δύναμη, χρόνο, ροή, εργασία με ζευγάρι: σκιά, καθρέφτισμα, ταυτόχρονα, χωριστά, κινήσεις σε σχέση με αντικείμενα: πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα
- Συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων στο ρυθμό της μουσικής
- Κινητικό μοτίβο με δοσμένα κριτήρια
- Συγχρονισμό με τη μουσική με ή χωρίς μετακίνηση ποδιών
- Συγχρονισμό με ζευγάρι σε κίνηση ή ακινησία
- Εναλλαγή στην κίνηση και στη δυναμική της αναλόγως του μουσικού θέματος
- Σωστή στάση σώματος κατά την εκτέλεση των κινήσεων: ευθυτενές σώμα και συντονισμός κινήσεων
- 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
- Κινήσεις μέσα από αντιδράσεις σε ερεθίσματα όπως λέξεις, ιστορίες, ποιήματα, εικόνες, μουσική, τραγούδια

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ ΚΑΙ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΧΟΡΟΣ

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ:**1.ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ ΧΟΡΟΣ:**

α.Θέματα από τη φύση, τη λογοτεχνία, τη ζωή, την επιστήμη, τη θρησκεία, τον κινηματογράφο, τα έργα τέχνης,

β.Θέματα όπως συναισθήματα, οι 4 εποχές, καιρικά φαινόμενα, αεράκι, θάλασσα, κύματα, γλάροι, χαρούμενα πρόσωπα, διαφορετικότητα, πλανήτες, μάγισσες, πολεμιστές μιας άλλης εποχής, χρώματα

2.ΕΛΛΑΔΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (σε σειρά ή κύκλο, χωρίς κράτημα χεριών):Ειρήνη, Ποδαράκι, Μακεδονικός Αντικρυστός, Συρτός στα τρία, Συρτός Δωδεκανήσου, Χασαποσέρβικο, Ζειμπέκικο, Χασάπικο, Καλαματιανός, Έντεκα, Τικ' (Μονό), Πολίτικο Χασάπικο)

Βιβλιοθήκη Σχολείου - Υποστηρικτικό υλικό «Ο παραδοσιακός χορός στη Δημοτική Εκπαίδευση»

3.Αντιγραφή ρουτίνων κινητικών δεξιοτήτων - Just Dance

https://www.youtube.com/watch?v=UQr79y06poU&list=PLAD9NmulYEbNwdH_cKGtU1Fi5AVbw85F5

Κανάλι youtube: Μοντέρνοι Χοροί Modern dance PE for Primary School

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ ΚΑΙ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΣΤΙΒΟΣ

ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ/ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ: Τα παιδιά να εφαρμόζουν σύνθετες αθλητικές δεξιότητες σε τροποποιημένα αθλήματα
<ul style="list-style-type: none">• Περπάτημα με ελεγχόμενο ρυθμό• Δρόμος ταχύτητας 50 -70 μ.• Δρόμος ταχύτητας με εμπόδια:1.Με οδηγό το δυνατό πόδι και προσπάθεια να χρησιμοποιούν και το αδύνατο πόδι, 2.Το πόδι οδηγός πατά μακριά από το εμπόδιο• Πέρασμα εμποδίων ύψους 20 – 30 εκ. τοποθετημένων σε ίσες αποστάσεις• Εκκίνηση από διαφορετικές θέσεις και επίπεδα• Άλμα σε μήκος χωρίς φορά, με φορά 3-5 βήματα, με φορά 3 – 12 βήματα• Ρίψεις αντικειμένων πάνω από τον ώμο σε απόσταση (αφρώδες ακόντιο, vortex, μπαλίτσα 200 γρ.)
ΠΡΟΣΟΧΗ: ΠΡΟΣΟΧΗ: ΕΣΤΙΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΚΑΘΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ. Δείτε περισσότερα για τα σημεία διδασκαλίας της κάθε δεξιότητας για την ποιοτική ανάπτυξη της στην Ενδεικτική οργάνωση της ύλης κάθε τάξης έτσι ώστε να εστιάσετε στα σημεία διδασκαλίας της κάθε δεξιότητας http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/fysiki-agogi/programmatismoi
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ:
1.Δ-Στ ΤΑΞΗ: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4: ΔΡΟΜΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/praktikes-eisigiseis
2. Kids Athletics Practical Guide – IAAF

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ ΚΑΙ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ

ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ/ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ: Τα παιδιά αναφέρουν, επεξηγούν:

- Οφέλη της άσκησης, Εντοπίζουν 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)
- Ευκαιρίες, χώρους και χρόνο για άσκηση, εντός και εκτός σχολικού χώρου με παρέα
- Στοιχεία Φυσικής Κατάστασης:1.Καρδιοαναπνευστική αντοχή, 2.Μυϊκή δύναμη, 3.Μυϊκή αντοχή, 4.Ευλυγισία, 5.Σύσταση σώματος
- Παράγοντες βελτίωσης της Φυσικής Κατάστασης:1.Συχνότητα,2.Ένταση, 3.Διάρκεια,4.Είδος της άσκησης
- Ταξινόμηση ασκήσεων που βελτιώνουν:1.Καρδιοαναπνευστική αντοχή, 2.Μυϊκή δύναμη, 3.Μυϊκή αντοχή, 4.Ευλυγισία
- Εντοπισμός καρδιακών σφίξεων μετά από άσκηση μέτριας έντασης σε διάφορα μέρη του σώματος: Καρδιά, Καρωτίδα, Καρπός χεριού, Ποδοκνημική άρθρωση με σκοπό να συσχετιστεί η άσκηση με τη λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος
- Ασκήσεις με σχοινάκι,
- Άλματα σε ρυθμό: 1.Με διαφορετικούς τρόπους: ανοικτά - κλειστά, μπροστά - πίσω, σταυρωτά, δεξιά – αριστερά, 2.Με ανοικτά - κλειστά χέρια, 3.Με συγχρονισμό ποδιών χεριών
- Ασκήσεις αντίστασης – βάρος σώματος: Κοιλιακοί, ραχιαίοι, κάμψεις
- Αερόβιες ασκήσεις : Περπάτημα, Τροχάδην, Ποδήλατο
- Αναερόβιες ασκήσεις
- Ασκήσεις για μια ζωή που μπορούν να κάνουν μόνοι τους ή με παρέα (φίλους, οικογένεια) στο σπίτι, στην αυλή, στο πάρκο, στην παραλία, κ.α.
- Θέτουν και αξιολογούν προσωπικούς στόχους για άσκηση για υγεία

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ ΚΑΙ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ
1.Δ-Στ ΤΑΞΗ: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΣΚΗΣΗΣ: 1.επιλογή ασκήσεων σε σχέση με τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, 2.συχνότητα ασκήσεων, 3.ατομικά ή με φίλους ή με μέλη της οικογένειας http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/praktikes-eisigiseis
2.ΑΕΡΟΒΙΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ: ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ, ΤΡΟΧΑΔΗΝ, ΠΟΔΗΛΑΤΟ
3.ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΧΟΡΟΥ: ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ, Breakdance
4.Δ-Στ ΤΑΞΗ: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΣΧΟΙΝΑΚΙ – Επίπεδο 1, 2, 3 http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/praktikes-eisigiseis
5.Δ-Στ ΤΑΞΗ: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 ΣΤΑΥΡΟΣ ΑΝΑΠΗΔΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΚΑΛΑ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑΣ - 1 (Άλματα σε ρυθμό: 1.Με διαφορετικούς τρόπους: ανοικτά - κλειστά, μπροστά - πίσω, σταυρωτά, δεξιά – αριστερά, 2.Με ανοικτά - κλειστά χέρια, 3.Με συγχρονισμό ποδιών χεριών) http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/praktikes-eisigiseis
6.ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4 Α. με οδηγίες και χωρίς μουσική https://www.youtube.com/watch?v=dEaYJwu7_WY&list=PLAD9NmulYEbNF4JSZ3AjQNEdXEL_m6Thn&index=1 https://www.youtube.com/watch?v=wWZtMBeT0kI&list=PLAD9NmulYEbNlwf58NTra8Ch9aaAQ3Bis&index=5 https://www.youtube.com/watch?v=vxE1hIHj2YI&list=PLAD9NmulYEbNlwf58NTra8Ch9aaAQ3Bis&index=10 https://www.youtube.com/watch?v=EA VRRreL5GFY&list=PLAD9NmulYEbNlwf58NTra8Ch9aaAQ3Bis&index=6 Β. με μουσική https://www.youtube.com/watch?v=ulO0iqWl0h8 https://www.youtube.com/watch?v=LaFma9aiΠQ&list=PLAD9NmulYEbNlwf58NTra8Ch9aaAQ3Bis&index=9 https://www.youtube.com/watch?v=rFfOnpbJlJM&list=PLAD9NmulYEbNlwf58NTra8Ch9aaAQ3Bis&index=11 https://www.youtube.com/watch?v=NKKv08g-9t0&list=PLAD9NmulYEbNlwf58NTra8Ch9aaAQ3Bis&index=7
7.Καλές πρακτικές στη θεματική Δραστηριότητες Ζωής http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/praktikes-eisigiseis

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ ΚΑΙ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ