

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ – ΠΡΩΤΟ ΤΡΙΜΗΝΟ	
Γ΄ ΤΑΞΗ	Περίοδοι διδασκαλίας: 6-8
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	
Δείκτες Επιτυχίας	Δείκτες Επάρκειας
<p>Γ1: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες μετακίνησης</p>	<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.Το κεφάλι και ο κορμός σταθερά, βλέμμα μπροστά, 3.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, 2.Το πόδι που αιωρείται είναι λυγισμένο και κινείται με ρυθμό μαζί με το πόδι στήριξης, 3.Εμφανής η φάση της πτήσης - Πλάγιο Γκάλοπ: 1.Πλάγιο Βήμα δεξιά ή αριστερά με το πόδι που οδηγεί και ακολουθεί πλάγιο βήμα δίπλα από το πόδι οδηγό, 2. Το πόδι που αιωρείται είναι λυγισμένο και κινείται με ρυθμό μαζί με το πόδι στήριξης, 3.Εμφανής η φάση της πτήσης - Σκίπινγκ: 1.Εμφανής η ρυθμική κίνηση βήμα – κουτσό. - Κουτσό: 1.Συνεχόμενο άλμα με το ίδιο πόδι, 2.Με οδηγό το δυνατό πόδι και προσπάθεια να χρησιμοποιούν και το αδύνατο πόδι, 3.Το πόδι στήριξης λυγίζει στην προσγείωση και μετά τεντώνεται δίνοντας ώθηση για την απογείωση - Λίπινγκ:1.Με οδηγό το δυνατό πόδι και προσπάθεια να χρησιμοποιούν και το αδύνατο πόδι, 2.Μικρή ανύψωση του κορμού προς τα πάνω, 3.Άνοιγμα των ποδιών κατά τη διάρκεια της πτήσης, 4.Τα πόδια είναι τεντωμένα κατά τη διάρκεια της πτήσης
<p>Γ2: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές δεξιότητες σταθεροποίησης</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Στροφές:1.στα πόδια,2.στην κοιλιά,3.στην πλάτη,4.στη λεκάνη,5.στον κορμό - Ισορροπία στο ένα πόδι:1.Το πόδι στήριξης ακίνητο, το πέλμα επίπεδο στο έδαφος,2.Το κεφάλι σταθερό, το βλέμμα εστιάζεται μπροστά,3.Ο κορμός σταθερός και σε όρθια θέση,4.Όχι υπερβολικές κινήσεις των χεριών - Ισορροπίες σε μικρές και μεγάλες επιφάνειες του σώματος:1.Σώμα καλοσχηματισμένο και ευθυτενές (σφικτοί μύες, ένταση του σώματος) - Ισορροπίες για αρχικές και τελικές θέσεις σε κινητικές ακολουθίες:1.θέση γυμναστή L,2.μολυβιού I,3.αστεριού X,4.μπάλας O - Περπάτημα σε δοκό ισορροπίας μπροστά, πλάγια - Σταμάτημα μετά από μετακίνηση, διατηρώντας τον έλεγχο της ισορροπίας του σώματος:1. Το σώμα χαμηλώνει,2.Τα γόνατα λυγίζουν,3.Προσπάθεια για σταμάτημα χωρίς επιπρόσθετα βήματα,4.Το σταμάτημα είναι άμεσο χωρίς επιπρόσθετα βήματα - Ταλαντώσεις που οδηγούν στο ρολάρισμα μπροστά (κυβίστηση) - Ρολάρισμα μπροστά (κυβίσθηση):1.Κάθισμα στον αέρα (λυγισμένα γόνατα) 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

	<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ταλαντώσεις που οδηγούν στο ρολάρισμα πίσω (ανακυβίσθηση) - Ρολάρισμα πίσω (ανακυβίσθηση):1.Παλάμες βλέπουν προς τα πάνω και είναι κοντά στα αυτιά,2.Σαγόνι ακουμπά στο στήθος,3.Πλάτη στο κρεβατάκι, γρήγορο κάθισμα με γόνατα μαζεμένα στο στήθος,4. Το ρολάρισμα γίνεται προς τα πίσω διαδοχικά από τη λεκάνη, τη μέση, την πλάτη, τον ώμο,5. Όταν το βάρος του σώματος μεταφερθεί στα χέρια, τα χέρια σπρώχνουν δυνατά για να ελευθερωθεί το κεφάλι,6. Το σώμα παραμένει σε σχήμα C σε όλη τη διάρκεια του ρολαρίσματος
Γ3: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές δεξιότητες χειρισμού	<ul style="list-style-type: none"> -Δεξιότητες χειρισμού με μικρά όργανα: 1.Κορδέλα: κύκλους, φιδάκι, οκταράκι, σπιράλ, κύματα , 2.Στεφάνι: κύλισμα, πέρασμα από μέσα, ταλάντευση, κύκλους, περιφορές γύρω από διάφορα μέρη του σώματος, στριφογύρισμα 3.Μαντήλι: ταλάντευση, κύκλους, ρίξιμο-πιάσιμο, κύματα
Γ4: Εκτελούν συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων μετακίνησης, σταθεροποίησης, χειρισμού	<ul style="list-style-type: none"> - Κινητική ακολουθία με δοσμένα κριτήρια - Κινητικό μοτίβο με δοσμένα κριτήρια :1.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)	<ul style="list-style-type: none"> - Ισορροπίες σε μικρές και μεγάλες επιφάνειες - Σχήματα Σώματος: ανοικτό – κλειστό, πλατύ – στενό, I O X - 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, αριστερα) και διαδρομές (ευθεία, καμπύλη, ζικ-ζακ, κυκλική - 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	<ul style="list-style-type: none"> - Κινητική ακολουθία με δοσμένα κριτήρια:1.με συμπερίληψη ισορροπιών σε διαφορετικά επίπεδα, κυβίσθηση, πλάγιο ρολάρισμα, συνεχόμενο πλάγιο ρολάρισμα, συνεχόμενα ρολαρίσματα,2.Αρχική και τελική θέση/ισορροπία - Κινητικό μοτίβο με δοσμένα κριτήρια:1. Σώμα καλοσχηματισμένο και ευθυτενές (σφικτοί μύες, ένταση του σώματος)
M1: περιγράφουν την κίνηση και επεξηγούν βασικά στοιχεία του τρόπου εκτέλεσης των κινητικών δεξιοτήτων	<ul style="list-style-type: none"> -Ονομασίες/ορολογίες:1.Μέλη/μέρη του σώματος, 2.Κινητικές Δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού
M2: παρατηρούν, αξιολογούν και διορθώνουν την κίνησή τους	<ul style="list-style-type: none"> - Δοσμένα σημεία παρατήρησης και αξιολόγησης • Κινητικές Δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού

<p>M4: συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε φυσικές δραστηριότητες εντός σχολικού και εκτός σχολικού περιβάλλοντος</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ποικιλία δραστηριοτήτων και συχνή εναλλαγή τους - Ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, εφικτές στο επίπεδο ικανότητας κάθε μαθητή
<p>M6: συνεργάζονται με όλα τα παιδιά ανεξαρτήτως ατομικών διαφορών (ικανότητας, χρώματος, κοινωνικών, πολιτισμικών, φύλου, φυλής, θρησκείας)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Τρόπους τυχαίας δημιουργίας και εναλλαγής ζευγαριών και μικρών ομάδων
<p>M7: ενισχύουν θετικά την προσπάθεια των άλλων</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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
<p>M8: συμμετέχουν με ασφάλεια σε φυσική δραστηριότητα, αντιδρώντας σωστά στα σήματα και τις οδηγίες του/της εκπαιδευτικού</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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
<p>M9: παρουσιάζουν κατάλληλη αθλητική συμπεριφορά</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Κώδικα συμπεριφοράς <ul style="list-style-type: none"> • Επιθυμητές συμπεριφορές • Επιβράβευση – Κυρώσεις

Γ΄ ΤΑΞΗ		ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ – ΠΡΩΤΟ ΤΡΙΜΗΝΟ	
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Χορός		Περίοδοι διδασκαλίας: 4-6	
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 - Κατευθύνσεις: μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερά, πάνω, κάτω - 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 - Εργασία σε μικρές ομάδες: 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: 1. Αρχική και τελική θέση/ισορροπία - Συγχρονισμό με τη μουσική με ή χωρίς μετακίνηση ποδιών - Συγχρονισμό με ζευγάρι με ή χωρίς μετακίνηση ποδιών - Εναλλαγή στην κίνηση και στη δυναμική της αναλόγως του μουσικού θέματος - Σωστή στάση σώματος κατά την εκτέλεση των κινήσεων: 1. Ευθυτενές σώμα, 2. Συντονισμός Κινήσεων - Ελλαδικοί Παραδοσιακοί Χοροί (Επανάληψη Β΄ τάξης): 1. Τράτα Μεγάρων, 2. Ειρήνη (Δωδεκάνησα), 3. Κουκιά, 4. Μπεράτι Θεσσαλίας <p><i>Επιλογή μουσικής με βάση το υποστηρικτικό υλικό «Ο παραδοσιακός χορός στη Δημοτική Εκπαίδευση»:</i> Ειρήνη, Τήλου (Ι.12), Τα κουκιά ή Πέρασα από την Καρυά, Καρδίτσας (Ι.17), Το μικρό μου, Τράτα Μεγάρων (Ι.14), Μπαίνω μες στ' αμπέλι, Μπεράτι Θεσσαλίας (Ι.12)</p>		
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, μουσική, τραγούδια 		

	- Δημιουργικό Χορό: 1.Θέματα από τη φύση, τη λογοτεχνία, τη ζωή, την επιστήμη, τη θρησκεία, τον κινηματογράφο, τα έργα τέχνης, 2.Θέματα όπως Συναισθήματα, Εποχές, 3.Θέματα όπως Καιρικά φαινόμενα, αεράκι, και κίνηση δέντρου, 4.Θέματα όπως Θάλασσα, κύματα, γλάροι, χαρούμενα πρόσωπα, διαφορετικότητα
X5: Συμμετέχουν σε πολιτισμικές δραστηριότητες και αναγνωρίζουν την προέλευσή τους	- Κυπριακά και ελληνικά Παιχνιδοτράγουδα όπως Περνά περνά η μέλισσα, Ένα λεπτό κρεμμύδι, Αυκά αυκά πουλώ τα, Το πιπέρι, Τα κουκκιά -Ελλαδικοί Παραδοσιακοί Χοροί (όπως Χ3)
M1: περιγράφουν την κίνηση και επεξηγούν βασικά στοιχεία του τρόπου εκτέλεσης των κινητικών δεξιοτήτων	- Ονομασίες/ορολογίες <ul style="list-style-type: none"> • Μέλη/μέρη του σώματος • Στοιχεία του χώρου (προσωπικός, ορισμένος, γενικός, επίπεδα, διαδρομές, κατευθύνσεις, ομαλός, επικίνδυνος) • Έννοιες της προσπάθειας (δύναμη, ταχύτητα, ροή) • Έννοιες σχέσεων με αντικείμενα (πάνω, κάτω, - μπροστά, πίσω, κοντά, μακριά, μέσα, ανάμεσα, απέναντι) • Έννοιες σχέσεων με ανθρώπους (δίπλα, απέναντι) - 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 -Τρόπους προσαρμογής της εργασίας στις ατομικές ικανότητες των άλλων: 1.αναγνώριση ικανοτήτων, 2.ανάληψη ρόλων και ευθυνών -Τρόποι επίλυσης κινητικού προβλήματος με ζευγάρι:1.εντοπισμός δεδομένων και ζητούμενου, 2.εισηγήσεις για τη λύση, 3.εφαρμογή εισηγήσεων (δοκιμή), 4.επιλογή της καλύτερης εισηγήσης με βάση τα δεδομένα του προβλήματος - Δεξιότητες διαλόγου:1.Επεξήγηση ιδεών για τη λύση, 2.Κατανόηση ιδεών των άλλων (ακούω), 3.Κατάληξη σε συμφωνία
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 <ul style="list-style-type: none"> • Επιθυμητές συμπεριφορές • Επιβράβευση – Κυρώσεις

Δείκτες Επιτυχίας	Δείκτες Επάρκειας
Π1:Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες μετακίνησης	<ul style="list-style-type: none"> - Περπάτημα και Τρέξιμο με σταθερό ρυθμό: 1. Το κεφάλι και ο κορμός σταθερά, βλέμμα μπροστά και 2. Τα χέρια κινούνται σε αντίθεση με τα πόδια - Περπάτημα και τρέξιμο σε διάφορες διαδρομές - Τρέξιμο με ταχύτητα σε μικρές αποστάσεις 20 – 30μέτρα αντιδρώντας σε οπτικό ή ακουστικό ερέθισμα - 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 - Άλματα πάνω από ατομικό σχοινάκι με ρυθμό 1. τα δύο πόδια, 2.αλογάκι (από το ένα πόδι στο άλλο), 3.κουτσό - Κατακόρυφο άλμα (προσπάθεια να φτάσουν ψηλά έναν αντικείμενο) με 1. Απογείωση από τα δύο πόδια με ώθηση προς τα πάνω και 2.Προσπάθεια για ομαλή προσγείωση στο ίδιο σημείο απογείωσης
Π2: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες σταθεροποίησης	<ul style="list-style-type: none"> - Σταμάτημα μετά από μετακίνηση, διατηρώντας τον έλεγχο της ισορροπίας του σώματος:1.Το σώμα χαμηλώνει, 2.Τα γόνατα λυγίζουν, 3.Το σταμάτημα είναι άμεσο χωρίς επιπρόσθετα βήματα, 4.Το τελευταίο βήμα είναι μεγαλύτερο - Αλλαγή κατεύθυνσης ενώ κινούνται:1. Η αλλαγή κατεύθυνσης επαναλαμβάνεται από δεξιά προς τα αριστερά από αριστερά προς δεξιά κ.τ.λ, 2. Για αλλαγή κατεύθυνσης σπρώχνει το έξω πόδι, 3.Το σώμα χαμηλώνει τη στιγμή που γίνεται η αλλαγή κατεύθυνσης και ο κορμός γέρνει προς το πόδι που λυγίζει, 4.Η αλλαγή κατεύθυνσης επιτυγχάνεται με μόνο ένα βήμα
Π3: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες χειρισμού	<ul style="list-style-type: none"> - Υποδοχή αντικειμένου με τα χέρια όταν το αντικείμενο α) αναπηδά, β) το ρίχνουν μόνοι τους, γ) έρχεται από κοντινή απόσταση: 1. Βλέμμα στο επερχόμενο αντικείμενο, 2.Αγκώνες λυγισμένοι και χέρια μπροστά από το σώμα, έτοιμα για το πιάσιμο 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.Πόδια λίγο ανοικτά, 6.Γόνατα ελαφρώς λυγισμένα και 7.Οι αγκώνες λυγίζουν για να απορροφήσουν τη δύναμη του αντικειμένου, πιάσιμο κοντά στο στήθος - Ρίψη και υποδοχή διαφόρων αντικειμένων, ατομικά και σε ζευγάρια -Κύλισμα της μπάλας με το χέρι σε στόχο και σε απόσταση, στατικά ή με ένα βήμα μπροστά: 1.Το χέρι ρίψης εκτελεί ταλάντευση προς τα κάτω και πίσω από το σώμα ενώ το στήθος, το κεφάλι, το πρόσωπο δείχνουν μπροστά, 2.Αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης,3.Τα γόνατα λυγίζουν, το σώμα χαμηλώνει, 4.Η μπάλα αφήνεται κοντά στο έδαφος - Ρίψη αντικειμένου κάτω από τον ώμο: 1.Το χέρι ρίψης εκτελεί ταλάντευση προς τα πίσω, κάτω από τον ώμο, 2. Αντίθετο πόδι μπροστά,3. Γόνατα λυγισμένα,4.Χαμήλωμα κέντρου βάρους του σώματος - Ρίψη αντικειμένου πάνω από τον ώμο: 1.Το χέρι ρίψης είναι σχεδόν ίσιο πίσω από το σώμα (κράτημα με δάκτυλα) ενώ το άλλο χέρι δείχνει την αναμενόμενη πορεία ρίψης, 2.Το βλέμμα εστιάζεται μπροστά κατά τη διάρκεια της ρίψης, 3. Αντίθετο πόδι μπροστά, 4.Αντίθετο χέρι δείχνει την αναμενόμενη πορεία του αντικειμένου,5.Το χέρι ρίψης ακολουθεί την πορεία ρίψης, 6.Το χέρι ρίψης είναι σχεδόν ίσιο πίσω από το σώμα (κράτημα με τα δάκτυλα), 6.Αγκώνας λυγισμένος σε ορθή γωνία, 7.Το σώμα τοποθετείται πλάγια σε σχέση με το στόχο, 8.Διαδοχικό γύρισμα γοφού και ώμου κατά τη διάρκεια της ρίψης - Ρίψη αντικειμένου 1.σε στόχο και 2. Σε απόσταση - Ντρίπλα με το δυνατό χέρι:1.Η επαφή με την μπάλα γίνεται με τα δάκτυλα του ενός χεριού απλωμένα στην μπάλα

	<p>περίπου στο ύψος της μέσης, 2. Τα δάκτυλα σπρώχνουν προς τα κάτω την μπάλα, 3.Το αντίθετο πόδι μπροστά (αντίθετο από το χέρι που ντριπλάρει), 4.Ο καρπός και ο αγκώνας λυγίζουν και μετά τεντώνουν για να σπρώξουν την μπάλα, 5.Οι γοφοί και τα γόνατα είναι ελαφρώς λυγισμένα κατά τη διάρκεια της αναπήδησης,6.Η μπάλα αναπηδά μπροστά και στο πλάι του σώματος, 7.Το βλέμμα είναι εστιασμένο μπροστά (όχι στην μπάλα)</p> <p>-Ντρίπλα με το δυνατό πόδι: 1.Η μύτη του ποδιού που θα σπρώξει την μπάλα δείχνει προς τα κάτω, 2.Η μπάλα σπρώχνεται με το στήθος του ποδιού, 3.Το πόδι που δεν έχει επαφή με την μπάλα μένει πίσω από το πόδι που ντριπλάρει,4.Το βλέμμα είναι εστιασμένο μπροστά (όχι στην μπάλα)</p> <p>- 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 κλωσήσει να τοποθετείται δίπλα από την μπάλα (αρχικά στατικά),3.Το γόνατο του ποδιού που θα κλωσήσει είναι λυγισμένο καθώς τραβιέται πίσω για να κλωσήσει,4.Μεταφορά δύναμης από το ισχίο, τέντωμα του γόνατος και χτύπημα της μπάλας,5.Η επαφή γίνεται με το στήθος του ποδιού (ράμματα του παπουτσιού),6.Το πόδι που κλωτά ακολουθεί την πορεία της μπάλας και μετά την επαφή</p>
<p>Π4:Εκτελούν συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων μετακίνησης, σταθεροποίησης και χειρισμού</p>	<p>- Τροποποιημένα Παιχνίδια: Κυνηγητού, Άμυνας και Επίθεσης (π.χ.ψαράκι, κορόϊδο), Στόχου(π.χ.βασιλέα,μπόουλινγκ, bocce), Συνεργασίας (π.χ.αλεξίπτωτο), Ριπτικά, Αλτικά (π.χ.Σχοινάκι, Ρολόι, Σταυρός αναπήδησης), Δρομικά (π.χ. παιγνιώδεις σκυταλοδρομίες)</p> <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 και ταχύτητας</p> <p>- Ντρίπλα της μπάλας με το χέρι διατηρώντας τον έλεγχο με ρυθμό και αλλαγή κατεύθυνσης και ταχύτητας</p> <p>- Ρίψη, υποδοχή, λάκτισμα αντικειμένου με διαφορετική προσπάθεια (διαφορετική δύναμη, διαφορετική ροή, διαφορετικό χρόνο)</p> <p>-Ρίψη, υποδοχή, λάκτισμα αντικειμένου πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από καθορισμένους στόχους (ακίνητους, κινούμενους)</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 (π.χ.2vs2, κορόϊδο)και Στρατηγικές Άμυνας & Επίθεσης: 1. Προσπάθεια για «κλέψιμο» της μπάλας από τον αντίπαλο, 2.Τοποθέτηση εαυτού μεταξύ αντιπάλου και στόχου, 3.Κατάσταση εγρήγορης αντίληψη τι συμβαίνει γύρω τους, 4.Κάθε παίχτης έχει ένα επιθετικό υπό την επίβλεψη του, ισάριθμες ομάδες, 5.Κάλυψη χώρου, άνισες σε αριθμό ομάδες 3vs 2, 1.Πάσα και αλλαγή θέσης, 2.Επιλογή πάσας σε συμπαίχτη που είναι σε καλύτερη θέση, Καλή θέση στον κενό χώρο για να μπορούν να δεχτούν πάσα</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Παιχνίδια Στόχου (π.χ. βασιλέας, μπόουλινγκ, bocce, μήλο, γερμανικό) και Στρατηγικές Στόχου: 1. Βλέμμα στο στόχο, 2. Συγκέντρωση στο στόχο - Παιχνίδια συνεργασίας (π.χ. αλεξίπτωτο) και επίλυσης κινητικού προβλήματος και Στρατηγικές Συνεργασίας: 1. Αλληλοβοήθεια για επιτυχία του κοινού στόχου
Π7: συμμετέχουν σε πολιτισμικές δραστηριότητες και αναγνωρίζουν την προέλευσή τους	<ul style="list-style-type: none"> - Παιχνίδια άλλων χωρών
Μ1: περιγράφουν την κίνηση και επεξηγούν βασικά στοιχεία του τρόπου εκτέλεσης των κινητικών δεξιοτήτων	<ul style="list-style-type: none"> - 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 Χειρισμού
Μ2: παρατηρούν, αξιολογούν και διορθώνουν την κίνησή τους	<ul style="list-style-type: none"> - Δοσμένα σημεία παρατήρησης και αξιολόγησης: 1. Κινητικές Δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού
Μ3: επεξηγούν με απλά λόγια πως η τακτική άσκηση ωφελεί την υγεία	<ul style="list-style-type: none"> - Οφέλη της άσκησης - 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) - Εντοπισμός και μέτρηση καρδιακών παλμών πριν, κατά τη διάρκεια και στο τέλος μιας άσκησης - Ευκαιρίες, χώρους και χρόνο για άσκηση, εντός και εκτός σχολικού χώρου με παρέα - Ασκήσεις (Περπάτημα, Τροχάδην, Σχοινάκι, Ποδήλατο) που προάγουν την υγεία (αερόβιες, αναερόβιες), 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.
Μ4: συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε φυσικές δραστηριότητες εντός σχολικού και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	<ul style="list-style-type: none"> - Ποικιλία δραστηριοτήτων και συχνή εναλλαγή τους - Ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, εφικτές στο επίπεδο ικανότητας κάθε μαθητή
Μ5: συνεργάζονται με όλα τα παιδιά ανεξαρτήτως ατομικών διαφορών (ικανότητας, χρώματος, κοινωνικών, πολιτισμικών, φύλου, φυλής, θρησκείας)	<ul style="list-style-type: none"> - 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 - Τρόποι επίλυσης κινητικού προβλήματος με ζευγάρι: 1. εντοπισμός δεδομένων/ζητούμενου, 2. εισηγήσεις για τη λύση, 3. εφαρμογή εισηγήσεων (δοκιμή), 4. επιλογή της καλύτερης εισηγήσης με βάση τα δεδομένα του προβλήματος
Μ8: συμμετέχουν με ασφάλεια σε φυσική δραστηριότητα, αντιδρώντας σωστά στα σήματα	<ul style="list-style-type: none"> - 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 ήσυχά

και τις οδηγίες του/της εκπαιδευτικού	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