

Γ΄ ΤΑΞΗ		ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ – ΔΕΥΤΕΡΟ ΤΡΙΜΗΝΟ	
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		Περίοδοι διδασκαλίας: 4-6	
Δείκτες Επιτυχίας	Δείκτες Επάρκειας		
<p>Γ1: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες μετακίνησης</p>	<p>-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</p> <p>-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</p> <p>- 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</p> <p>- 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</p> <p>- Σκίπινγκ: 1.Εμφανής η ρυθμική κίνηση βήμα – κουτσό, 2.Η προσγείωση γίνεται στο μπροστινό μέρος του πέλματος, 3.Το γόνατο στο πόδι στήριξης λυγίζει για να προετοιμαστεί για κουτσό, ενώ παράλληλα το γόνατο αιώρησης λυγίζει προς τα εμπρός και πάνω, 4.Τα χέρια χαλαρά και κινούνται σε αντίθεση με τα πόδια</p> <p>- 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, 4.Τα χέρια λυγισμένα και κινούνται μπροστά καθώς το πόδι στήριξης ωθεί για απογείωση</p> <p>- 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 ποδιών κατά τη διάρκεια της πτήσης, 4.Τα πόδια είναι τεντωμένα κατά τη διάρκεια της πτήσης</p> <p>- Στατικά Άλματα (από το ένα πόδι στο άλλο, από το ένα πόδι στα δύο πόδια, από τα δύο πόδια στο ένα πόδι, από το αριστερό πόδι στο αριστερό πόδι, από το δεξί πόδι στο δεξί πόδι): 1.Λυγισμένα γόνατα, 2.Τα χέρια προς τα πίσω και πάνω, 3.Ομαλή προσγείωση</p>		
<p>Γ2: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές δεξιότητες σταθεροποίησης</p>	<p>- Ισορροπίες σε μικρές και μεγάλες επιφάνειες του σώματος:1.Σώμα καλοσχηματισμένο και ευθυτενές (σφικτοί μύες, ένταση του σώματος)</p> <p>-Κατακόρυφος σε αρχικό στάδιο:1.Στήριξη του βάρους στα χέρια με σταδιακή αιώρηση των ποδιών από το χαμηλό στο μέσο επίπεδο (κλότσημα γαιδάρου)</p> <p>-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)</p> <p>- Γέφυρα:1. Ανάσκελα στο κρεβατάκι, 2.Γόνατα λυγίζουν, πέλματα πατούν,3.Τοποθέτηση χεριών κοντά στα αυτιά</p>		

	<p>(παλάμες προς τα πάνω) και μετά οι παλάμες προχωρούν και ακουμπούν το κρεβατάκι, 4. Σπρώξιμο του σώματος με χέρια και πόδια έτσι ώστε η πλάτη να ανυψωθεί και να σχηματίσει αψίδα, 5. Τεντωμένοι βραχίονες και πόδια και σπρώξιμο των ώμων πάνω από το κεφάλι, 6. Οι καρποί και οι ώμοι σχηματίζουν ευθεία γραμμή, 7. Δάκτυλα ποδιών και χεριών είναι ευθεία και στην ίδια κατεύθυνση και τα γόνατα είναι ενωμένα</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Πλάγιο ρολάρισμα - τεντωμένο σώμα: 1. Αρχική θέση ανάσκελα, με χέρια ενωμένα πάνω από το κεφάλι, 2. Χέρια, σπονδυλική στήλη και πόδια τεντωμένα, 3. Με συνεχόμενη ροή σώματος και με ευθεία μετατόπιση</li> <li>- Πλάγιο ρολάρισμα – μαζεμένο σώμα: 1. Με συνεχόμενη κίνηση του σώματος και με ευθεία μετατόπιση</li> <li>- Τροχός: 1. Όρθια θέση με το σώμα να βρίσκεται στην κατεύθυνση της κίνησης και με τα χέρια σε πρόταση έως ανάταση, 2. Προβολή του ενός ποδιού μπροστά, ενώ το άλλο πόδι σπρώχνει το έδαφος, 3. Διαδοχική τοποθέτηση των χεριών πάνω σε μια ευθεία γραμμή: τοποθέτηση του πρώτου χεριού (παλάμης) στο κρεβατάκι καθώς το αντίθετο πόδι κινείται προς τα πάνω, το δεύτερο χέρι (παλάμη) ακουμπά στο κρεβατάκι και σπρώχνει το δεύτερο πόδι, 4. Το πόδι αιώρησης και το πόδι στήριξης ακολουθούν την κίνηση με τα πόδια στη διάσταση, 5. Προσγείωση πρώτα με το πόδι στήριξης καθώς το πρώτο χέρι φεύγει από το στρώμα και μετά με το άλλο πόδι καθώς το δεύτερο χέρι σπρώχνει έτσι ώστε ο κορμός να επανέλθει στην όρθια θέση, 6. Τα χέρια τοποθετούνται στην ίδια γραμμή με τα πόδια</li> </ul>
Γ3: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές δεξιότητες χειρισμού	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Δεξιότητες χειρισμού με μικρά όργανα: 1. Κορδέλα: κύκλους, φιδάκι, οκταράκι, σπιράλ, κύματα</li> <li>2. Στεφάνι: κύλισμα, πέρασμα από μέσα, ταλάντευση, κύκλους, περιφορές γύρω από διάφορα μέρη του σώματος, στριφογύρισμα</li> <li>3. Σχοινάκι: πέρασμα από μέσα, κύκλους, φιδάκι, ταλάντευση</li> </ul>
Γ4: Εκτελούν συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων μετακίνησης, σταθεροποίησης, χειρισμού	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κινητική ακολουθία με δοσμένα κριτήρια (τοποθέτηση σε σειρά δεξιοτήτων μετακίνησης, και ισορροπίας)</li> <li>- Κινητικό μοτίβο με δοσμένα κριτήρια (επαναλαμβανόμενη σε σειρά τοποθέτηση μιας κινητικής ακολουθίας): 1. Σώμα καλοσχηματισμένο και ευθυτενές (σφικτοί μύες, ένταση του σώματος)</li> </ul>
Γ5: Εκτελούν συνδυασμό βασικών κινητικών δεξιοτήτων με κινητικές έννοιες (σώματος χώρου, προσπάθειας, σχέσεων με αντικείμενα και ανθρώπους)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ισορροπίες σε μικρές και μεγάλες επιφάνειες</li> <li>- Σχήματα Σώματος: ανοικτό – κλειστό, πλατύ – στενό, I O X</li> <li>- 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)</li> <li>- Κινήσεις σε διάφορα επίπεδα (ψηλό, χαμηλό μεσαίο), κατευθύνσεις (μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερά) και διαδρομές (ευθεία, καμπύλη, ζικ-ζακ, κυκλική)</li> <li>- Ρυθμικές κινήσεις με μουσική</li> <li>- Κινήσεις σε σχέση με αντικείμενα (πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από αντικείμενα)</li> <li>- Κινήσεις σε σχέση με συνασκούμενους (ζευγάρια, μικρές ομάδες, σκιά, καθρέφτισμα, ταυτόχρονα, χωριστά)</li> </ul>
M1: περιγράφουν την κίνηση και εξηγούν βασικά στοιχεία του τρόπου εκτέλεσης των κινητικών δεξιοτήτων	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>

<p>M4: συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε φυσικές δραστηριότητες εντός σχολικού και εκτός σχολικού περιβάλλοντος</p>	<p>- Ποικιλία δραστηριοτήτων και συχνή εναλλαγή τους  - 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>M7: ενισχύουν θετικά την προσπάθεια των άλλων</p>	<p>- Τρόπους θετικής ενίσχυσης των άλλων και παρακίνησής τους για να γίνουν καλύτεροι</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Λεκτική ενίσχυση π.χ. Μπράβο, Προσπάθησε ακόμα λίγο, Τα κατάφερες</li> <li>• Μη λεκτική ενίσχυση π.χ. χειροκρότημα, κτύπημα χεριών, αντίχειρας πάνω, κλείσιμο ματιού</li> </ul> <p>-Τροποποιημένες δραστηριότητες και τροποποιημένα παιχνίδια για επιτυχία και θετική ενίσχυσή όλων των παιδιών</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  -Κώδικες επικοινωνίας: 1.Σήματα έναρξης/λήξης μιας δραστηριότητας, 2.Οπτική επαφή για οδηγίες, 3.Ακούω ήσυχα οδηγίες</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: ΧΟΡΟΣ**

**Περίοδοι διδασκαλίας: 8-10**

<b>Δείκτες Επιτυχίας</b>	<b>Δείκτες Επάρκειας</b>
X1: Εξερευνούν και εκτελούν τις κινήσεις του σώματος με ή χωρίς μετακίνηση	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κινήσεις των διαφόρων μερών του σώματος</li> <li>- Τρόπους με τους οποίους μπορεί να κινείται το σώμα στο χώρο χωρίς μετακίνηση όπως τρέμουλο, βύθισμα, ανάδυση και χειρονομίες</li> <li>- 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</li> </ul>
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"> <li>- Επίπεδα: χαμηλό, ψηλό, μεσαίο</li> <li>- Διαδρομές: ευθεία, καμπύλη, ζικ-ζακ, κυκλική</li> <li>- Σχήματα Σώματος: ανοικτό, κλειστό, πλατύ, στενό, μαζεμένο</li> <li>- Δύναμη: ελαφρά, δυνατά, απαλά, έντονα</li> <li>- Χρόνο: γρήγορα, αργά, απότομα, σταδιακά, ρυθμικά</li> <li>- Ροή: απαλά, ρυθμικά, ελεύθερα</li> <li>- Εργασία με ζευγάρι: σκιά, καθρέφτισμα, ταυτόχρονα, χωριστά</li> <li>- Κινήσεις σε σχέση με αντικείμενα: πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από αντικείμενα</li> </ul>
X3: Εκτελούν συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων στο ρυθμό της μουσικής	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κινητικό μοτίβο με δοσμένα κριτήρια (επαναλαμβανόμενη σε σειρά τοποθέτηση μιας κινητικής ακολουθίας): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αρχική και τελική θέση/ισορροπία</li> </ul> </li> <li>- Συγχρονισμό με τη μουσική με ή χωρίς μετακίνηση ποδιών</li> <li>-Εναλλαγή στην κίνηση και στη δυναμική της αναλόγως του μουσικού θέματος</li> <li>-Σωστή στάση σώματος κατά την εκτέλεση των κινήσεων: 1.Ευθυτενές σώμα, 2.Συντονισμός Κινήσεων</li> <li>-Ελλαδικοί παραδοσιακοί χοροί: 1.Συρτός Δωδεκανήσου, 2. Παλαμάκια Ηπείρου, 3. Ζερβόδεξος ή Ποδαράκι Β.Θράκης, 4.Νικολής (Κυπριακό)</li> </ul> <p><u>Επιλογή μουσικής με βάση το υποστηρικτικό υλικό «Ο παραδοσιακός χορός στη Δημοτική Εκπαίδευση»:</u> Μες του Αιγαίου τα νερά, Συρτός Δωδεκανήσου (Ι.18), Παλαμάκια Ηπείρου, οργανικό (Ι.19), Ζερβόδεξος ή Ποδαράκι Β. Θράκης, οργανικό (Ι.23),</p>
X4: Δημιουργούν και παρουσιάζουν ρουτίνες κινητικών δεξιοτήτων που προάγουν την εκφραστικότητα	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Χορευτικό μοτίβο με δοσμένα κριτήρια, στο ρυθμό της μουσικής: Αρχή, μέση και τέλος</li> <li>- Απλές κινήσεις σε δοσμένες ρυθμικές και μελωδικές φράσεις</li> <li>- Απλοί χοροί με αρχή και τέλος με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού</li> <li>- Τρόπους έκφρασης ιδεών, διαθέσεων και συναισθημάτων με: 1.Απλές κινήσεις, 2. Χειρονομίες, 3.Εκφράσεις προσώπου</li> <li>- Έκφραση ενός θέματος με κινήσεις μέσα από αντιδράσεις σε ερεθίσματα όπως λέξεις, ιστορίες, ποιήματα, εικόνες,</li> </ul>

	<p>μουσική, τραγούδια</p> <p>- Δημιουργικό Χορό με 1. Θέματα από τη φύση, τη λογοτεχνία, τη ζωή, την επιστήμη, τη θρησκεία, τον κινηματογράφο, τα έργα τέχνης, συναισθήματα, εποχές και 2. Θέματα όπως Καιρικά φαινόμενα, αεράκι, κίνηση δέντρου, Θάλασσα, κύματα, γλάροι, χαρούμενα πρόσωπα, διαφορετικότητα</p>
X5: Συμμετέχουν σε πολιτισμικές δραστηριότητες και αναγνωρίζουν την προέλευσή τους	<p>- Κυπριακά Παιχνιδοτράγουδα: Ο Νικολής</p> <p>-Ελλαδικοί παραδοσιακοί χοροί (όπως Χ3)</p>
M1: περιγράφουν την κίνηση και επεξηγούν βασικά στοιχεία του τρόπου εκτέλεσης των κινητικών δεξιοτήτων	<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)</p> <p>-Κινητικές Δεξιότητες Μετακίνησης, Σταθεροποίησης, Χειρισμού</p>
M4: συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε φυσικές δραστηριότητες εντός σχολικού και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	<p>- Ποικιλία δραστηριοτήτων και συχνή εναλλαγή τους</p> <p>-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>-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>
M8: συμμετέχουν με ασφάλεια σε φυσική δραστηριότητα, αντιδρώντας σωστά στα σήματα και τις οδηγίες του/της εκπαιδευτικού	<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>
M9: παρουσιάζουν κατάλληλη αθλητική συμπεριφορά	<p>- Κώδικα συμπεριφοράς:1.Επιθυμητές συμπεριφορές, 2.Επιβράβευση – Κυρώσεις</p>

Δείκτες Επιτυχίας	Δείκτες Επάρκειας
Π1:Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες μετακίνησης	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> <li>- Περπάτημα και τρέξιμο σε διάφορες διαδρομές</li> <li>- Τρέξιμο με ταχύτητα σε μικρές αποστάσεις 20 – 30μέτρα αντιδρώντας σε οπτικό ή ακουστικό ερέθισμα</li> <li>- Λίπινγκ: 1.Με οδηγό το δυνατό πόδι και προσπάθεια να χρησιμοποιούν και το αδύνατο πόδι, 2.Μικρή ανύψωση του κορμού προς τα πάνω, 3. Τα πόδια είναι τεντωμένα κατά τη διάρκεια της πτήσης</li> <li>- Τρέξιμο και πέρασμα με ρυθμό πάνω από χαμηλά εμπόδια ύψους μέχρι 30 εκ. τοποθετημένα σε ίση απόσταση</li> <li>- Άλματα με ρυθμό πάνω από ατομικό και ομαδικό σχοινάκι, σε κίνηση : 1.με τα δύο πόδια, 2.από το ένα πόδι στο άλλο</li> <li>- Οριζόντιο άλμα στατικά και με φορά 3 βήματα: 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, 3.Πριν το άλμα λυγίζουν τα γόνατα και τα χέρια κατευθύνονται δυνατά προς τα πίσω, 4.Τα χέρια τεντώνουν δυνατά και προς τα πάνω από το κεφάλι δημιουργώντας δυναμική κίνηση</li> </ul>
Γ2: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές δεξιότητες σταθεροποίησης	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Σταμάτημα μετά από μετακίνηση:1.Το σώμα χαμηλώνει, 2.Τα γόνατα λυγίζουν - Αλλαγή κατεύθυνσης ενώ κινούνται, 3.Η αλλαγή κατεύθυνσης επαναλαμβάνεται από δεξιά προς τα αριστερά από αριστερά προς δεξιά κ.τ.λ, 4.Για αλλαγή κατεύθυνσης σπρώχνει το έξω πόδι</li> </ul>
Π3: Εκτελούν ικανοποιητικά βασικές κινητικές δεξιότητες χειρισμού	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Πάσα προς τα πάνω με δάκτυλα (μπαλόνη, ελαφριά μπάλα, αφρώδες μπάλα βόλει): 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 3.Η επαφή να γίνεται μόνο με τις δύο πρώτες φάλαγγες των δακτύλων και τον αντίχειρα, 4.Η μπάλα ακουμπά μόνο στα δάκτυλα, όχι στην παλάμη, 5.Το κτύπημα γίνεται με τέντωμα των βραχιόνων</li> <li>- Κτύπημα με ρακέτα (forehand, backhand): 1.Σωστό κράτημα ρακέτας (ένα χέρι –αντίχειρας πάνω, δάκτυλα κάτω, όπως χειραψία, 2.Το βλέμμα εστιάζεται στην μπάλα κατά τη διάρκεια του χτυπήματος,3.Ο παίχτης στέκεται πλάγια σε σχέση με το στόχο κρατώντας τη ρακέτα με το ένα χέρι, 4.Βήμα προς το στόχο με το αντίθετο πόδι από το χέρι που κρατά την ρακέτα</li> <li>- Κτύπημα με ρακέτα με διαφορετικούς τρόπους:1.Αναπηδήσεις της μπάλας προς τα πάνω, προς τα κάτω</li> </ul>
Π4:Εκτελούν συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων μετακίνησης, σταθεροποίησης και χειρισμού	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Τρέξιμο και μετωπική μεταβίβαση αντικειμένου (π.χ.ελαστικός κρίκος) σε ζευγάρι (σκυταλοδρομίες)</li> <li>- Τροποποιημένα Παιχνίδια: Κυνηγητού, Με δίκτυ ή τοίχο, <ul style="list-style-type: none"> <li>Αλτικά (Σχοινάκι, ρολόι, πάνω από χαμηλά εμπόδια, σταυρός αναπήδησης)</li> <li>Δρομικά (π.χ. παιγνιώδεις σκυταλοδρομίες)</li> </ul> </li> <li>- Δημιουργία παιχνιδιού:1.Δομικά Στοιχεία παιχνιδιών, 2.Συνεργασία με ζευγάρι ή μικρή ομάδα, 3.Δημιουργία με δοσμένα υλικά</li> </ul>
Π5:Εκτελούν συνδυασμό βασικών	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κινητικές δεξιότητες σε σχέση με αντικείμενα (πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από</li> </ul>

κινητικών δεξιοτήτων με κινητικές έννοιες (χώρου, προσπάθειας, σχέσεων με αντικείμενα και ανθρώπους)	αντικείμενα) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Εργασία με ποικιλία αντικειμένων/υλικών όπως μπαλόνια, μπάλες θάλασσας, ελαφριές μπάλες για την πάσα βόλει και διάφορους τύπους ρακέτας και μπάλας π.χ. γάντια ρακέτας, ρακέτες θάλασσας, ρακέτες μπάτμιντον, σφουγγαρένιες μπάλες, σακουλάκια, μπάλες από χαρτί, φτερό κ.ά.</li> <li>- Κινητικές δεξιότητες σε σχέση με συνασκούμενους (ζευγάρια)</li> <li>- Πάσα με δάκτυλα και Κτύπημα με ρακέτα με διαφορετική προσπάθεια (διαφορετική δύναμη, διαφορετική ροή, διαφορετικό χρόνο)</li> <li>- Κτύπημα με ρακέτα σε καθορισμένους στόχους</li> </ul>
Π6:Εφαρμόζουν στρατηγικές σε παιχνίδια	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Παιχνίδια Κυνηγητού και Στρατηγικές Κυνηγητού: 1. Αποφυγή από τον κυνηγό</li> <li>- Παιχνίδια με Δίκτυ ή Τοίχο και Στρατηγικές Παιχνιδιών με Δίκτυ ή Τοίχο: 1.Αποστολή αντικειμένου πάνω από το δίκτυ, 2.Αποστολή αντικειμένου στον κενό χώρο</li> </ul>
Π7:συμμετέχουν σε πολιτισμικές δραστηριότητες και αναγνωρίζουν την προέλευσή τους	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Κυπριακά παραδοσιακά παιχνίδια: Ζίζιρο, καττόμουγια, Σιήλλος τζαι κόκκαλο, Αυγουλοδρομίες, Διελκυστίνδα</li> <li>-Παιχνίδια άλλων χωρών</li> <li>- Διαθεματική προσέγγιση (συνεργασία με άλλα μαθήματα)</li> <li>- Ημερίδα παραδοσιακών παιχνιδιών με συμμετοχή γονιών,παππούδων, γιαγιάδων στο σχολείο)</li> </ul>
M1: περιγράφουν την κίνηση και επεξηγούν βασικά στοιχεία του τρόπου εκτέλεσης των κινητικών δεξιοτήτων	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>
M2:επεξηγούν με απλά λόγια πως η τακτική άσκηση ωφελεί την υγεία	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Οφέλη της άσκησης</li> <li>- 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)</li> <li>- Εντοπισμός και μέτρηση καρδιακών παλμών πριν, κατά τη διάρκεια και στο τέλος μιας άσκησης</li> <li>- Ευκαιρίες, χώρους και χρόνο για άσκηση, εντός και εκτός σχολικού χώρου με παρέα</li> </ul>
M4: συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε φυσικές δραστηριότητες εντός σχολικού και εκτός σχολικού περιβάλλοντος	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ποικιλία δραστηριοτήτων και συχνή εναλλαγή τους</li> <li>-Ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, εφικτές στο επίπεδο ικανότητας κάθε μαθητή</li> <li>- Δημιουργία δραστηριοτήτων και παιχνιδιών με επιλογή υλικών, είδος υλικού, τρόπου εκτέλεσης</li> <li>- Παροχή επιλογών έτσι ώστε να κάνουν ενδιαφέρουσα μια δραστηριότητα και να επιλέγουν επίπεδο δυσκολίας δραστηριοτήτων (απόσταση, χρόνο, ύψος, επαναλήψεις)</li> </ul>
M6: συνεργάζονται με όλα τα παιδιά ανεξαρτήτως ατομικών διαφορών (ικανότητας, χρώματος, κοινωνικών, πολιτισμικών, φύλου,	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Τρόπους τυχαίας δημιουργίας και εναλλαγής ζευγαριών</li> <li>-Τρόπους προσαρμογής της εργασίας στις ατομικές ικανότητες των άλλων: 1.αναγνώριση ικανοτήτων, 2.ανάληψη ρόλων και ευθυνών</li> <li>-Τρόποι επίλυσης κινητικού προβλήματος με ζευγάρι: 1.εντοπισμός δεδομένων/ζητούμενου, 2.εισηγήσεις για τη λύση,</li> </ul>

φυλής, θρησκείας)	3.εφαρμογή εισηγήσεων (δοκιμή), 4.επιλογή της καλύτερης εισήγησης με βάση τα δεδομένα του προβλήματος
M8: συμμετέχουν με ασφάλεια σε φυσική δραστηριότητα, αντιδρώντας σωστά στα σήματα και τις οδηγίες του/της εκπαιδευτικού	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κανόνες ασφαλείας: 1.Χρήση του χώρου (ατομικού, ορισμένου, γενικού), 2.Χρήση του εξοπλισμού, 3.Εφαρμογή απλών κανόνων</li> <li>- Κώδικες επικοινωνίας: 1.Σήματα έναρξης/λήξης μιας δραστηριότητας, 2.Οπτική επαφή για οδηγίες, 3. Ακούω ήσυχα οδηγίες</li> <li>- Ρουτίνες: 1.Συγκέντρωση στην αρχή και τέλος του μαθήματος, 2.Στοχοθεσία,αναστοχασμός/αξιολόγηση, 3.Περιμένω τη σειρά μου</li> </ul>
M9: παρουσιάζουν κατάλληλη αθλητική συμπεριφορά	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κώδικα συμπεριφοράς: 1.“Επιθυμητές συμπεριφορές, 2.Επιβράβευση – Κυρώσεις</li> <li>- 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</li> <li>- Ολυμπισμός και Ολυμπιακά ιδεώδη (δίκαιο παιχνίδι, αλληλεγγύη, αμοιβαία κατανόηση, ειρήνη, συμφιλίωση, κ.α.)</li> <li>- Στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων, που δίνονται από τον εκπαιδευτικό: 1.Time out. Δίνεται χρόνος για σκέψη της λάθος συμπεριφοράς, 2. Μέτρηση μέχρι το 10. Χρόνος για σκέψη της λάθος συμπεριφοράς</li> </ul>