

Οι Βασικές Κινητικές Δεξιότητες  
στο Πρόγραμμα Σπουδών της  
Φυσικής Αγωγής στο  
Δημοτικό Σχολείο



**Οι βασικές κινητικές δεξιότητες στο Πρόγραμμα Σπουδών  
της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Σχολείο**



# Οι βασικές κινητικές δεξιότητες στο Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Σχολείο

**Συγγραφική ομάδα:** Φωτεινή Μασσού, Λειτουργός Γραφείου Αναλυτικών Προγραμμάτων  
Παναγιώτα Κούκου (2014), Λειτουργός Γραφείου Αναλυτικών Προγραμμάτων

**Υπό την έγκριση των ακαδημαϊκών:** Ευθύμη Κιουμουρτζόγλου  
Νίκης Τσαγγαρίδου

**Επιμέλεια Έκδοσης:** Φωτεινή Μασσού

**Εποπτεία:** Γιώργος Γιαλλουρίδης, ΕΔΕ Φυσικής Αγωγής

**Γενική Εποπτεία:** Χρίστος Χατζηαθανασίου, Διευθυντής Δημοτικής Εκπαίδευσης

**Οργάνωση/Επιμέλεια φωτογράφισης:** Φωτεινή Μασσού  
Παναγιώτα Κούκου (2014)

**Σχεδιασμός - Φωτογράφιση:** Μιχάλης Θεοχαρίδης, Λειτουργός Υ.Α.Π.

**Γενικός Συντονισμός:** Χρίστος Παρπούνας, Συντονιστής Υ.Α.Π.

## Ευχαριστίες:

Ευχαριστίες στα παιδιά που έλαβαν μέρος στη φωτογράφιση καθώς και στις οικογένειές τους για τη συγκατάθεση και θετική συμβολή τους σε μη εργάσιμο σχολικό χρόνο. Ιδιαίτερα ευχαριστούμε τους μαθητές του Δημοτικού Σχολείου Λεμεσού ΙΘ΄ - Αγίας Φυλάξεως: Ιωάννη Κάκκουλα (Ε΄ τάξη) και Σαββίνα Κάκκουλα (Στ΄ τάξη) και τη μαθήτριά του Δημοτικού Σχολείου Λεμεσού ΚΣτ΄ - Παναγίας Τριχερούσας: Πανάγια Καϊρίνου (Στ΄ τάξη).

Επίσης, ευχαριστούμε τη Διεύθυνση του Δημοτικού Σχολείου Λεμεσού ΙΘ΄ - Αγίας Φυλάξεως για τη συνεργασία και την παραχώρηση της αίθουσας πολλαπλής χρήσης και άλλων διευκολύνσεων για την ομαλή διεξαγωγή της φωτογράφισης τόσο τον Ιούλιο του 2014 όσο και τον Ιούλιο του 2016.

Τέλος, ευχαριστίες για τη συμβολή τους στην ανατροφοδότηση της τελικής έκδοσης στην ομάδα Φυσικής Αγωγής, στην ΕΔΕ Μαρίνα Στεργίδου και στους Συμβούλους Φυσικής Αγωγής, Λάμπρο Λάμπρου, Χρυσόστομο Χρυσοστόμου και Νίκη Καρουλά, καθώς και στον τέως Πρώτο Λειτουργό Εκπαίδευσης Ονησίφορο Ιωάννου.

Α΄ Έκδοση 2017

Εκτύπωση:

© ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ  
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ISBN:



## Εισαγωγικό Σημείωμα

Αγαπητοί εκπαιδευτικοί,

Η εκμάθηση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων και εννοιών είναι σημαντική για την αποτελεσματική κινητική ανάπτυξη κάθε παιδιού και τη συμμετοχή του με ευχαρίστηση σε μια ποικιλία κινητικών και αθλητικών δραστηριοτήτων.

Το βοήθημα “Οι Βασικές Κινητικές Δεξιότητες στο Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Σχολείο” αποτελεί ένα ουσιαστικό μέσο υποστήριξης και επαγγελματικής ανάπτυξης των εκπαιδευτικών. Παράλληλα, προσθέτει στις γνώσεις και στην πρακτική του κάθε εκπαιδευτικού για βελτίωση της κάθε δεξιότητας.

Στόχος μας είναι τα παιδιά να συμμετέχουν με χαρά και να απολαμβάνουν την εκμάθηση των δεξιοτήτων μέσα από κατάλληλες, παιγνιώδεις και ευχάριστες κινητικές δραστηριότητες βελτιώνοντας την κάθε δεξιότητα και εφαρμόζοντάς την σε συνθήκες εντός και εκτός σχολείου.

Η εκμάθηση των κινητικών δεξιοτήτων είναι μια μακρόχρονη διαδικασία, της οποίας η αρχή έχει, ίσως, τη μεγαλύτερη σημασία για τη δημιουργία γερών βάσεων για τη μελλοντική συμμετοχή των παιδιών στη διαβίου άσκηση.

Εκφράζω τη βεβαιότητα ότι θα αξιοποιήσετε στο μέγιστο το υποστηρικτικό βοήθημα “Οι Βασικές Κινητικές Δεξιότητες στο Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Σχολείο” για την αποτελεσματική επίτευξη των στόχων του μαθήματος και κατ’ επέκταση για τη διασφάλιση του καλώς νοούμενου συμφέροντος των παιδιών μας.

Χρίστος Χατζηαθανασίου  
Διευθυντής Δημοτικής Εκπαίδευσης



# Περιεχόμενα

## Οι Βασικές Κινητικές Δεξιότητες στο Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Σχολείο

	Σελίδα
Εσαγωγή.....	9
Σκοπός του Βοηθήματος.....	10
Περιεχόμενο του βοηθήματος.....	11
Παραρτήματα.....	12
Βασικές Δεξιότητες Μετακίνησης.....	15
Βασικές Δεξιότητες Σταθεροποίησης.....	19
Βασικές Δεξιότητες Χειρισμού.....	27





# Οι Βασικές Κινητικές Δεξιότητες στο Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Σχολείο

## Εισαγωγή

Οι Βασικές Κινητικές Δεξιότητες και η ανάπτυξή τους αποτελούν την έμφαση του προγράμματος σπουδών Φυσικής Αγωγής κυρίως στις πρώτες τάξεις του δημοτικού σχολείου. Η εφαρμογή των Βασικών Κινητικών Δεξιοτήτων σε ποικίλες αθλητικές δραστηριότητες αποτελεί την έμφαση στις μεγαλύτερες τάξεις του δημοτικού σχολείου.

Στις μικρές τάξεις, οι Βασικές Κινητικές Δεξιότητες αναπτύσσονται σε συνδιασμό με τις Βασικές Κινητικές Έννοιες στις θεματικές ενότητες των Παιχνιδιών, της Γυμναστικής και του Χορού. Στις μεγαλύτερες τάξεις, οργανώνονται στις θεματικές ενότητες των Παιχνιδιών, της Γυμναστικής, του Χορού, του Στίβου και των Δραστηριοτήτων Ζωής.

Πιο συγκεκριμένα, στη Α΄ τάξη επιδιώκεται η εισαγωγή, καλλιέργεια και ανάπτυξη των Βασικών Κινητικών Δεξιοτήτων και εννοιών. Στη Β΄ και Γ΄ τάξη, επιδιώκεται η καλλιέργεια και βελτίωση των Βασικών Κινητικών Δεξιοτήτων με έλεγχο και συντονισμό.

Στη Δ΄ και Ε΄ τάξη δίνεται έμφαση στη βελτίωση, στην ειδικευμένη ποιοτική εκτέλεση και στην εφαρμογή των Βασικών Κινητικών Δεξιοτήτων μέσα στις προαναφερθείσες θεματικές ενότητες. Τα παιδιά των τάξεων αυτών εκτελούν και εφαρμόζουν με περισσότερο έλεγχο, συντονισμό και ακρίβεια τις Βασικές Κινητικές Δεξιότητες και τις χρησιμοποιούν σε τροποποιημένες ατομικές και ομαδικές αθλητικές δραστηριότητες, εφαρμόζοντας απλούς κανόνες και απλές στρατηγικές.

Στην Στ΄ τάξη, η έμφαση δίνεται στην εδραίωση της ειδικευμένης και ποιοτικής εκτέλεσης των Βασικών Κινητικών Δεξιοτήτων και στην εξέλιξή τους σε εξειδικευμένες αθλητικές δεξιότητες. Τα παιδιά στις τάξεις αυτές αποκτούν ένα σταθερό και ποιοτικό έλεγχο της κίνησής τους, επιλέγουν στρατηγικές και τακτικές σε ποικίλες κινητικές δραστηριότητες, για να είναι πιο αποτελεσματικά.

Οι Δείκτες Επιτυχίας και κυρίως οι Δείκτες Επάρκειας αποτελούν οδοδείκτη για την καλλιέργεια, βελτίωση, ανάπτυξη και εφαρμογή των βασικών κινητικών δεξιοτήτων και των εξειδικευμένων αθλητικών δεξιοτήτων δεικνύοντας συγκεκριμένα σημεία διδασκαλίας, παρατήρησης και αξιολόγησης για κάθε κινητική δεξιότητα για κάθε τάξη ξεχωριστά (βλέπε Παράρτημα 1, Πίνακας 1).



## Σκοπός του Βοηθήματος

Το βοήθημα «Βασικές Κινητικές Δεξιότητες στο Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Σχολείο» έχει αναπτυχθεί για να στηρίξει τον εκπαιδευτικό τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο. Παράλληλα, το βοήθημα αυτό, όπως και οι Δείκτες Επιτυχίας και Επάρκειας, συμβάλλει στη δημιουργία ενός κοινού κινητικού λεξιλογίου για εκπαιδευτικούς και παιδιά και τονίζει την αναγκαιότητα της γνώσης από όλους του Κινητικού Αλφαβήτου.

Αρχικά, επιδιώκει να προσθέσει στις γνώσεις του εκπαιδευτικού για τις βασικές κινητικές δεξιότητες παρουσιάζοντας την πορεία εκτέλεσης κάθε δεξιότητας με φωτογραφίες και περιγραφή των διδακτικών στοιχείων της κάθε δεξιότητας.

Ο/Η εκπαιδευτικός γνωρίζοντας την κάθε δεξιότητα και τα στοιχεία της είναι σε θέση να:

- διαγνώσει το αρχικό επίπεδο δεξιοτήτων των παιδιών μιας τάξης,
- επιλέξει τις κατάλληλες δραστηριότητες για την καλλιέργεια και βελτίωσή τους,
- δίνει προοδευτικά οδηγίες στα παιδιά για την εκτέλεση των δεξιοτήτων,
- παρατηρεί τις δεξιότητες κατά την εκτέλεση και εφαρμογή τους και
- παρέχει άμεση και συγκεκριμένη ανατροφοδότηση στα παιδιά για την βελτίωσή τους, αλλά και στον εαυτό του/της για τον επανασχεδιασμό της διδασκαλίας του,
- αξιολογεί το τελικό επίπεδο της κινητικής επιδεξιότητας των παιδιών μιας τάξης, με γνώμονα τους Δείκτες Επάρκειας που αντιστοιχούν σε αυτή.

Επιπρόσθετα, το βοήθημα «Βασικές Κινητικές Δεξιότητες στο Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Σχολείο» αποτελεί επιπλέον μέσο διδασκαλίας αν το υλικό του αξιοποιηθεί. Τόσο οι φωτογραφίες όσο και τα διδακτικά στοιχεία κάθε δεξιότητας μπορούν να διαμορφωθούν σε:

- Καρτέλες εργασίας για εξάσκηση, παρατήρηση, περιγραφή και αξιολόγηση (ετεροαξιολόγηση, αυτοαξιολόγηση)
- Εποπτικό υλικό το οποίο να είναι αναρτημένο σε πινακίδα για την προώθηση του κινητικού λεξιλογίου



## Περιεχόμενο του βοηθήματος

Το βοήθημα περιέχει βασικές δεξιότητες μετακίνησης, σταθεροποίησης και χειρισμού. Η κάθε δεξιότητα παρουσιάζεται στην εξέλιξη της εκτέλεσής της με φωτογραφίες οι οποίες συνοδεύονται από τα αντίστοιχα Σημαντικά Στοιχεία της, τα οποία βοηθούν τον εκπαιδευτικό στην Παρατήρηση, Διδασκαλία και Αξιολόγηση της δεξιότητας.

Οι Βασικές Κινητικές Δεξιότητες που περιλαμβάνονται στο παρόν βοήθημα παρουσιάζονται είναι οι ακόλουθες:

Βασικές Κινητικές Δεξιότητες		
Μετακίνησης	Σταθεροποίησης	Χειρισμού
Τρέξιμο Γκάλοπ Πλάγιο Γκάλοπ Σκίπινγκ Κουτσό Λίπινγκ Οριζόντιο άλμα Κατακόρυφο άλμα	Ρολάρισμα Σώματος - πλάγιο τεντωμένο Ρολάρισμα Σώματος - πλάγιο κουλουριασμένο Ρολάρισμα Σώματος Μπροστά- Κυβίστηση Ρολάρισμα Σώματος Πίσω - Ανακυβίστηση Τροχός Σταμάτημα Αλλαγή κατεύθυνσης Προσγείωση Ισορροπία στο ένα πόδι Αυχενική στήριξη Γέφυρα Κατακόρυφος στήριξη Δίπλωση Κορμού Έκταση Κορμού	Ρίξιμο πάνω από τον ώμο Ρίξιμο κάτω από τον ώμο Κύλισμα Υποδοχή Λάκτισμα Ντρίπλα με το χέρι Ντρίπλα με το πόδι Σταμάτημα της μπάλας Πάσα βόλει Κτύπημα με ρακέτα Κτύπημα με μπάστούνη Κτύπημα με ρόπαλο



## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

Ο Πίνακας 1: Η εξελικτική πορεία μάθησης και κατάκτησης των κινητικών δεξιοτήτων όπως παρουσιάζονται στους Δείκτες Επιτυχίας και Επάρκειας κάθε τάξης. Οι κινητικές δεξιότητες μαθαίνονται, καλλιεργούνται, αποκτούνται και εφαρμόζονται.

### ΓΝΩΡΙΜΙΑ/ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

### ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ/ΑΝΑΠΤΥΞΗ

### ΑΠΟΚΤΗΣΗ/ΕΦΑΡΜΟΓΗ

<b>Βασικές Δεξιότητες των Βασικών Κινητικών Δεξιοτήτων Μετακίνησης</b>	<b>Α' τάξη</b>	<b>Β' τάξη</b>	<b>Γ' τάξη</b>	<b>Δ' τάξη</b>	<b>Ε' τάξη</b>	<b>Στ' τάξη</b>
Τρέξιμο						
Γκάλοπ						
Πλάγιο Γκάλοπ						
Σκίπινγκ						
Κουτσό						
Λίπινγκ						
Οριζόντιο άλμα						
Κατακόρυφο άλμα						
<b>Βασικές Δεξιότητες Σταθεροποίησης</b>	<b>Α' τάξη</b>	<b>Β' τάξη</b>	<b>Γ' τάξη</b>	<b>Δ' τάξη</b>	<b>Ε' τάξη</b>	<b>Στ' τάξη</b>
Σταμάτημα						
Αλλαγή κατεύθυνσης						
Προσγείωση						
Ισορροπία στο ένα πόδι						
Αυχενική στήριξη						
Γέφυρα						
Κατακόρυφος στήριξη						
Ρολάρισμα Σώματος – πλάγιο τεντωμένο						
Ρολάρισμα Σώματος – πλάγιο κουλουριασμένο						
Ρολάρισμα Σώματος Μπροστά – Κυβίστηση						
Ρολάρισμα Σώματος Πίσω – Ανακυβίστηση						
Τροχός						
Δίπλωση Κορμού						
Έκταση Κορμού						
<b>Βασικές Δεξιότητες Χειρισμού</b>	<b>Α' τάξη</b>	<b>Β' τάξη</b>	<b>Γ' τάξη</b>	<b>Δ' τάξη</b>	<b>Ε' τάξη</b>	<b>Στ' τάξη</b>
Ρίξιμο πάνω από τον ώμο						
Ρίξιμο κάτω από τον ώμο						
Κύλισμα						
Υποδοχή (Πιάσιμο)						
Λάκτισμα						
Ντρίπλα με το χέρι						
Ντρίπλα με το πόδι						
Πάσα βόλεϊ						
Κτύπημα με ρακέτα						
Κτύπημα με μπάσουι						
Κτύπημα με ρόπαλο						



## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

Το κινητικό αλφάβητο περιλαμβάνει τις **βασικές κινητικές δεξιότητες** και τις **βασικές κινητικές έννοιες**. Οι βασικές κινητικές δεξιότητες αναφέρονται σε κινήσεις ολόκληρου του σώματος. Οι βασικές κινητικές έννοιες αναφέρονται στην ποιότητα και στον τρόπο που παρουσιάζεται και χαρακτηρίζεται μια κίνηση.

Πίνακας 1: Βασικές κινητικές δεξιότητες

Βασικές Κινητικές Δεξιότητες		
Μετακίνησης	Σταθεροποίησης	Χειρισμού
Περπάτημα	Δίπλωση	Ρίξιμο πάνω από τον ώμο
Τρέξιμο	Διάταση	Ρίξιμο από κάτω
Γκάλοπ	Περιστροφή	Πιάσιμο (Υποδοχή)
Πλάγια Βήματα	Στροφή	Κλώτσημα
Σκίπινγκ	Σταμάτημα	Ντρίπλα με το χέρι
Κουτσό	Αλλαγή κατεύθυνσης σε κίνηση	Ντρίπλα με το πόδι
Λίπινγκ	Προσγείωση	Σταμάτημα της μπάλας
Οριζόντιο άλμα	Ισορροπία (σε μικρές και μεγάλες επιφάνειες του σώματος)	Πάσα βόλεϊ
Κατακόρυφο άλμα	Ισορροπία στο ένα πόδι	Κτύπημα της μπάλας με αντικείμενο (π.χ. ρακέτα, ρόπαλο, μπαστούνι)
Αναρρίχηση	Ρολάρισμα σώματος (πλάγιο, μπροστά, πίσω)	Χειρισμός μικρών οργάνων
	Ανεστραμμένη ισορροπία (αυχενική στήριξη, γέφυρα, κατακόρυφο)	
	Δυναμική ισορροπία (περπάτημα σε δοκό, ματακινήσεις με μεταφορά βάρους π.χ. ματακινήσεις ζών, τροχός)	

Πίνακας 2: Βασικές κινητικές έννοιες

Γνώση του Σώματος Γνωριμία σώματος και Δυνατότητες	Γνώση του Χώρου Πού κινείται το σώμα;	Επίγνωση της Προσπάθειας Πώς τροποποιείται η κίνηση του σώματος ανάλογα με την προσπάθεια;	Γνώση των Σχέσεων κατά τη διάρκεια της κίνησης
<b>Μέλη σώματος</b> (κορμός, όμοι, χέρια, παλάμη, δάκτυλα, μέση, λεκάνη, κοιλιά, γόνατα, πόδια, μηρός, κνήμη κ.α.)	<b>Πεδία</b> (ατομικός, ορισμένος, γενικός χώρος)	<b>Δύναμη</b> (ελαφρά, δυνατά κ.α.)	<b>Κίνηση σε σχέση με ανθρώπους</b> (καθρέπτισμα, σκιά, μαζί ταυτόχρονα, μαζί χωριστά, εναλλάξ, ταυτόχρονα, ζευγάρια, ομάδες)
<b>Κινήσεις μελών σώματος</b> (δίπλωση, περιστροφή, στροφή, ταλάντευση κ.α.)	<b>Επίπεδα</b> (χαμηλό, ψηλό, μεσαίο)	<b>Χρόνος</b> (γρήγορα, αργά, απότομα, επιταχυνόμενα, ρυθμικά)	<b>Κίνηση σε σχέση με αντικείμενα</b> (πάνω από, κάτω από, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, στο πάνω μέρος, στο κάτω μέρος, μέσα από γύρω από)
<b>Σχήματα σώματος</b> (ανοικτό, κλειστό, πλατύ, στενό, σχήμα με συστροφή, συμμετρικό, ασύμμετρο κ.α.)	<b>Κατευθύνσεις</b> (μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερά, πάνω, κάτω, με τη φορά του ρολογιού, αντίθετα με τη φορά του ρολογιού)	<b>Ροή</b> (συνεχόμενη, διακοπτόμενη)	<b>Κίνηση σε σχέση με οπτικά και ακουστικά ερεθίσματα</b> (εικόνες, ποιήματα, ιστορίες αφηγήσεις, μουσική)
<b>Κινήσεις ολόκληρου του σώματος</b> (τρέμουλο, βύθισμα, ανάδυση)	<b>Διαδρομές</b> (ευθεία, καμπύλη, ζικ-ζακ, κυκλική κ.α.)		



## ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΑΛΦΑΒΗΤΟ

### ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ  
ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ  
ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ

### ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

ΓΝΩΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ  
ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ  
ΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ  
ΓΝΩΣΗ ΤΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΜΕ  
ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ

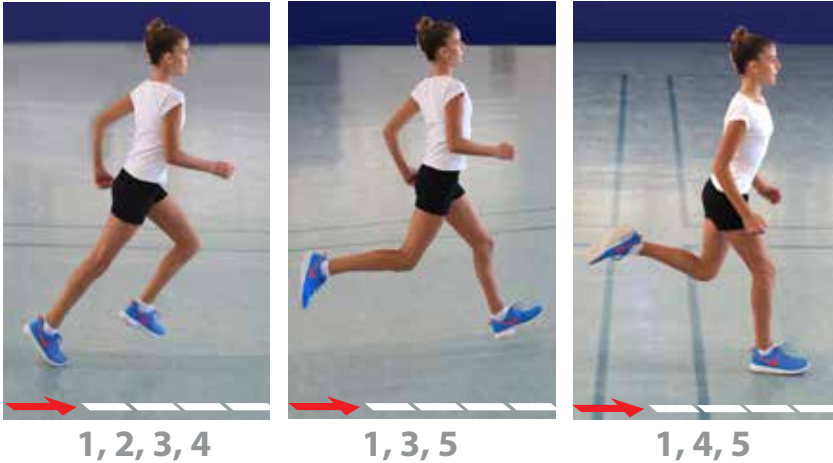
Οι βασικές κινητικές δεξιότητες χωρίζονται στις ακόλουθες τρεις κατηγορίες:

- Δεξιότητες Μετακίνησης. Το σώμα μεταφέρεται από το ένα σημείο στο άλλο, από όρθια στάση με οριζόντια ή κάθετη κατεύθυνση
- Δεξιότητες Σταθεροποίησης. Το σώμα είναι σταθερό αλλά κινείται γύρω από τον οριζόντιο ή κάθετο ή διαγώνιο άξονα, και γίνεται προσπάθεια για απόκτηση ή διατήρηση της ισορροπίας
- Δεξιότητες χειρισμού. Παρέχεται δύναμη σε αντικείμενο ή λαμβάνεται δύναμη από αντικείμενο και απαιτείται κινητικός έλεγχος, ορθότητα και ακρίβεια στην κίνηση

Οι βασικές κινητικές έννοιες περιγράφουν την ποιότητα της κίνησης και τον τρόπο που παρουσιάζεται. Χωρίζονται σε τέσσερις κατηγορίες:

- A. Γνώση του Σώματος: ποια είναι τα μέλη του σώματος, πώς μπορούν να κινηθούν, τι σχήμα μπορεί να πάρει το σώμα, ποιες κινήσεις μπορεί να κάνει χωρίς να μετακινηθεί
- B. Γνώση του Χώρου: πού μπορεί το σώμα να κινηθεί στο χώρο σε σχέση με το πεδίο, το επίπεδο, την κατεύθυνση, τη διαδρομή
- Γ. Γνώση της Προσπάθειας: πώς αλλάζει η κίνηση σε σχέση με τη δύναμη, το χρόνο, τη ροή
- Δ. Γνώσης των Σχέσεων : πώς και πού κινείται το σώμα σε σχέση με αντικείμενα, με ανθρώπους, με οπτικά και ακουστικά ερεθίσματα)

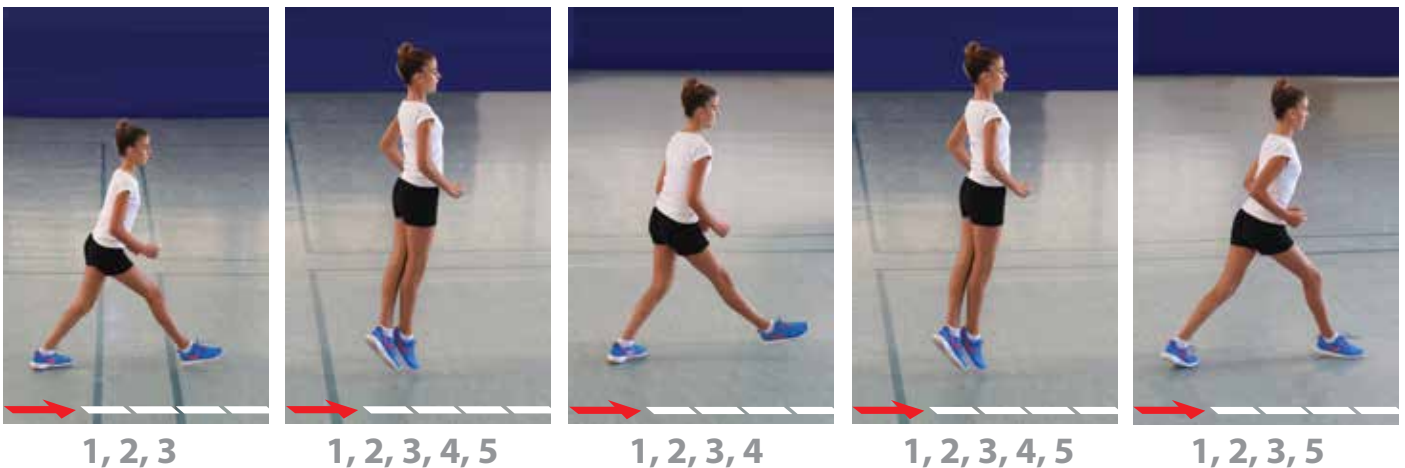
## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ: ΤΡΕΞΙΜΟ



### 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

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ: ΓΚΑΛΟΠ



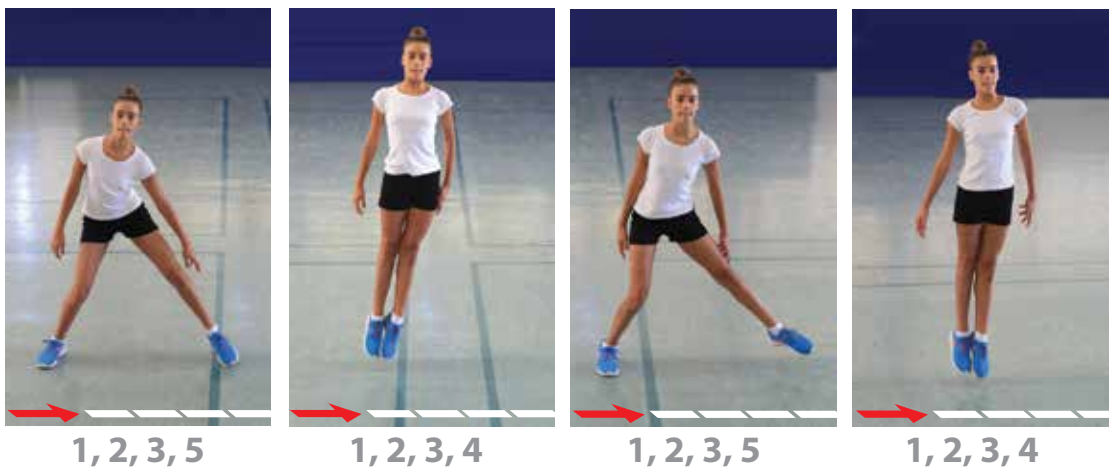
### Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

1. Σώμα ίσιο
2. Το πόδι οδηγός αρχίζει με βήμα μπροστά με το πόδι πίσω να ακολουθεί - Η μύτη του ποδιού που ακολουθεί πίσω από την φτέρνα του ποδιού που προηγείται
3. Ομαλή ρυθμική κίνηση
4. Μικρή περίοδος κατά την οποία τα πόδια είναι στον αέρα
5. Τα χέρια λυγισμένα και στο ύψος της μέσης κατά την απογείωση





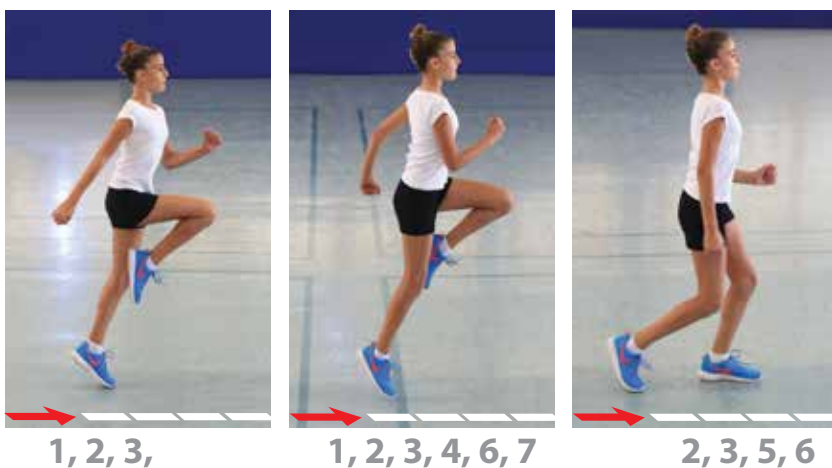
## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ: ΠΛΑΓΙΟ ΓΚΑΛΟΠ-ΠΛΑΓΙΑ ΒΗΜΑΤΑ



### 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

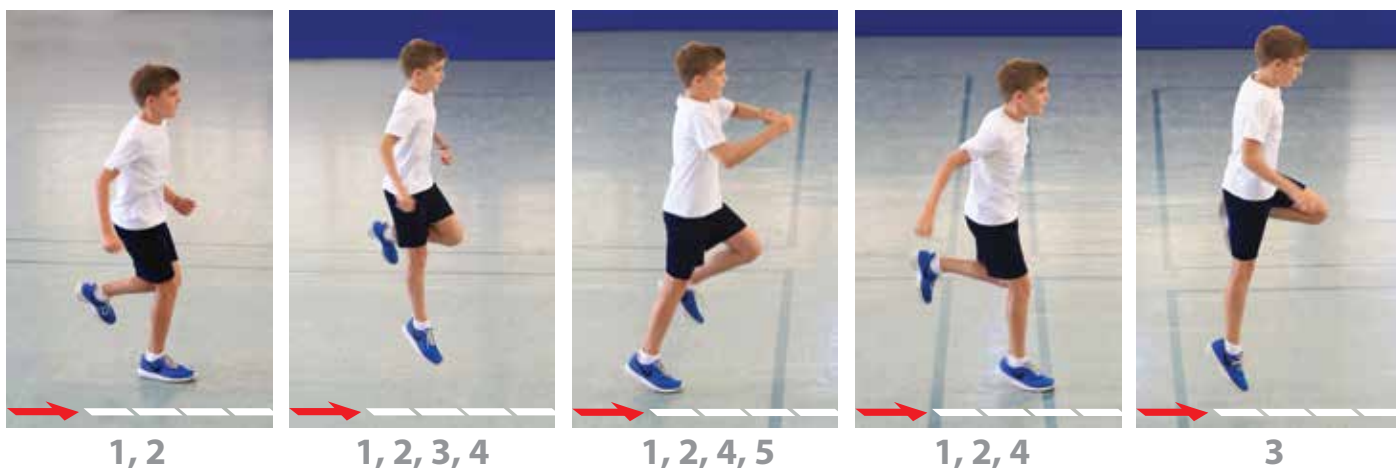
## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ: ΣΚΙΠΠΙΝΓΚ



### 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

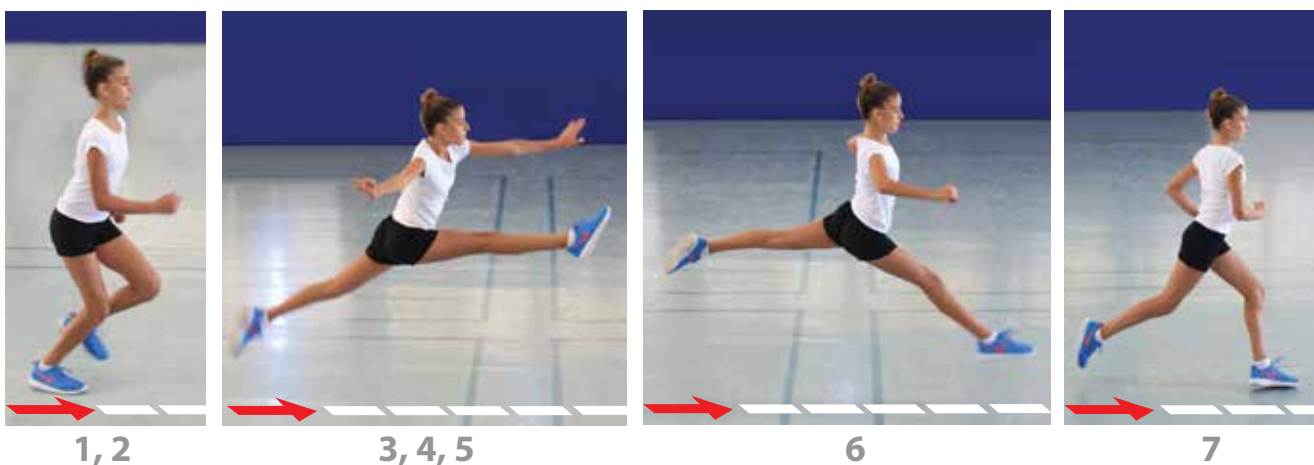
## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ: ΚΟΥΤΣΟ



### 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

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ: ΛΙΠΠΙΝΓΚ

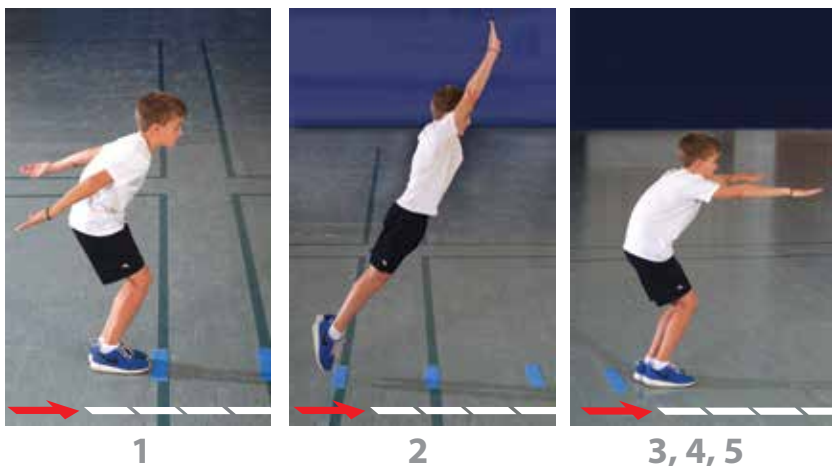


### Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

1. Το βλέμμα εστιάζεται μπροστά
2. Το γόνατο του ποδιού που απογειώνεται λυγίζει
3. Τα πόδια είναι τεντωμένα κατά τη διάρκεια της πτήσης
4. Τα χέρια κατά τη διάρκεια της πτήσης είναι αντίθετα με την κίνηση των ποδιών
5. Ο κορμός γέρνει ελαφρά μπροστά
6. Η προσγείωση γίνεται με το μπροστινό μέρος του πέλματος
7. Ελεγχόμενη προσγείωση χωρίς να χάνεται η ισορροπία



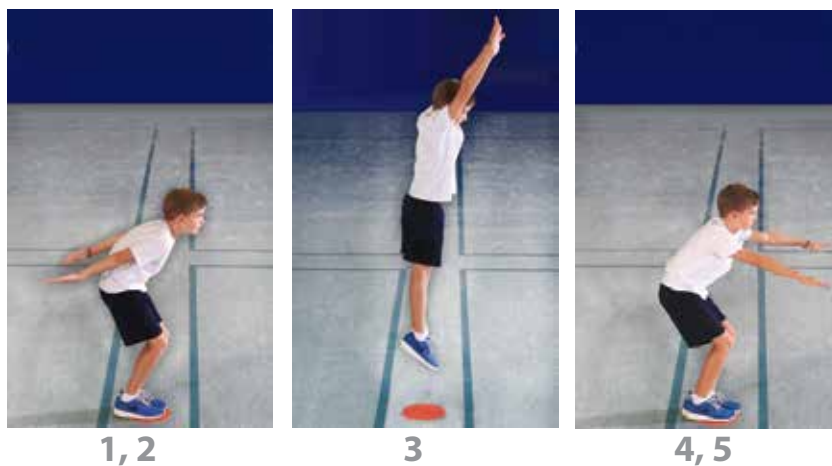
## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ: ΟΡΙΖΟΝΤΙΟ ΑΛΜΑ



### 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

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ: ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟ ΑΛΜΑ



### 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

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ: ΡΟΛΑΡΙΣΜΑ ΣΩΜΑΤΟΣ - ΠΛΑΓΙΟ ΤΕΝΤΩΜΕΝΟ



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

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ: ΡΟΛΑΡΙΣΜΑ ΣΩΜΑΤΟΣ - ΠΛΑΓΙΟ ΚΟΥΛΟΥΡΙΑΣΜΕΝΟ



1



2, 3



2, 3



2, 3



2, 3

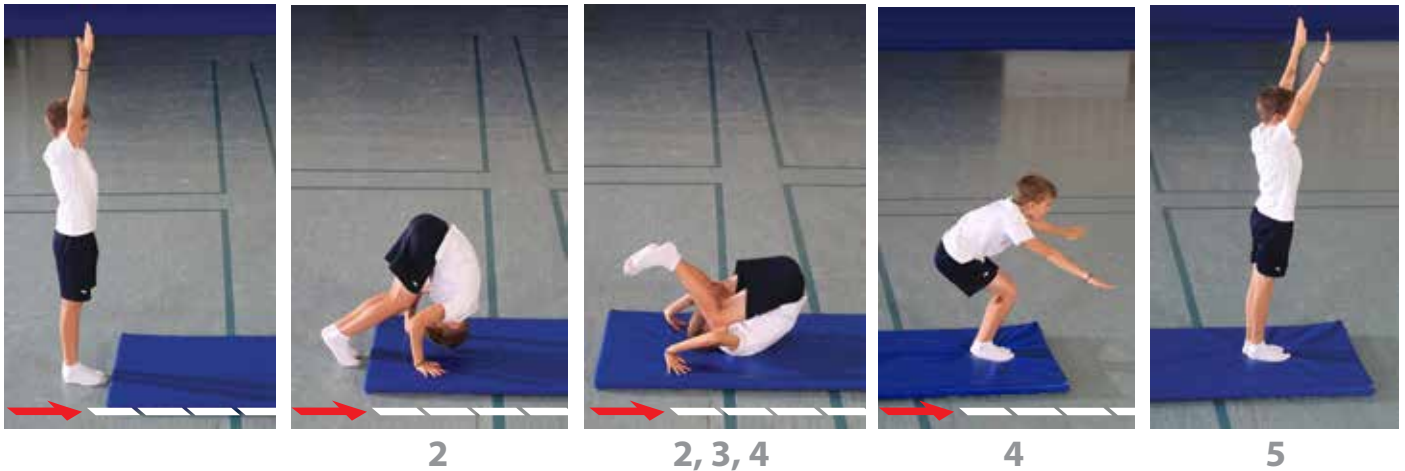
### Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

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





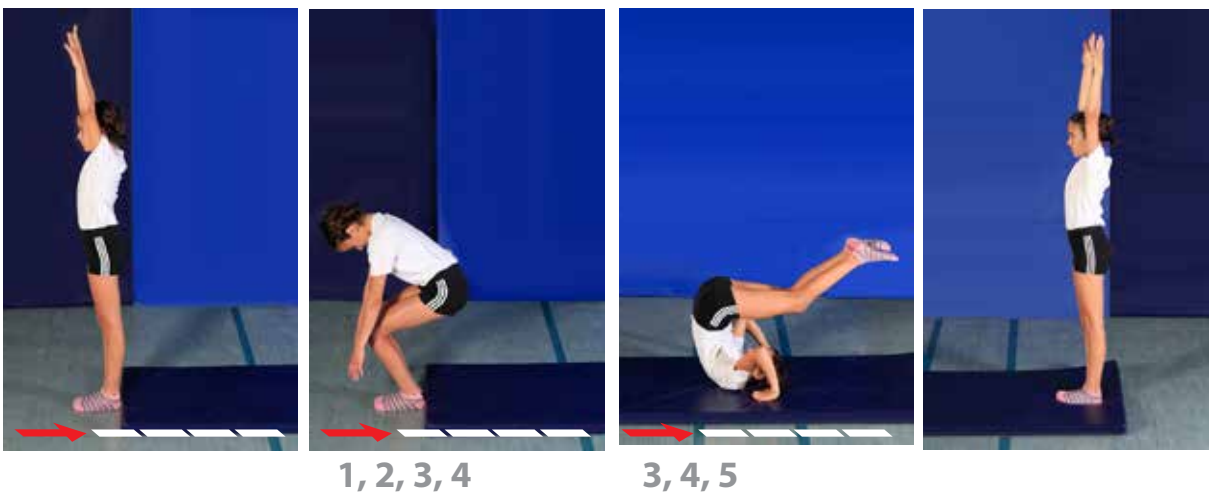
## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ: ΡΟΛΑΡΙΣΜΑ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΠΡΟΣΤΑ - ΚΥΒΙΣΤΗΣΗ



### 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

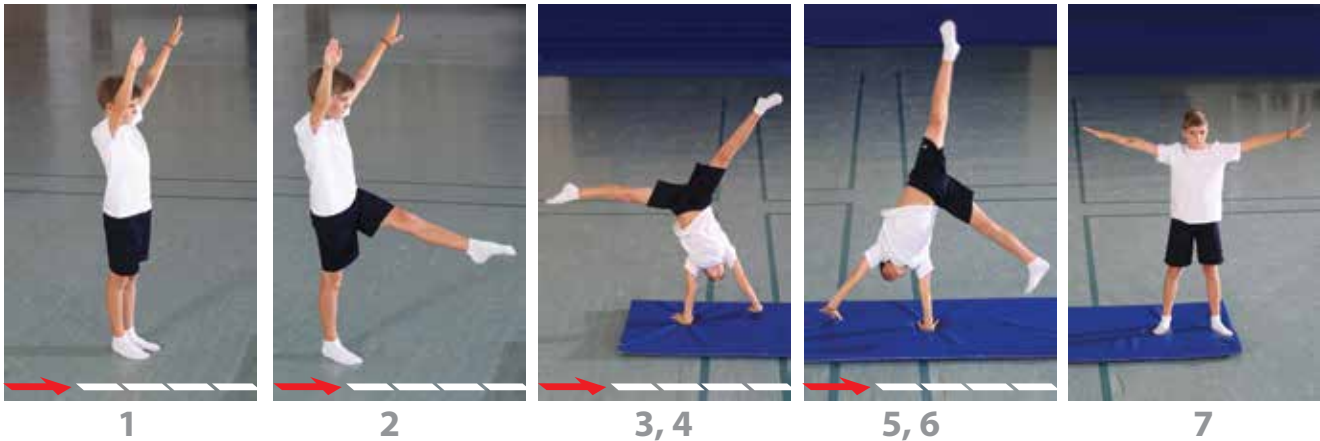
## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ: ΡΟΛΑΡΙΣΜΑ ΣΩΜΑΤΟΣ ΠΙΣΩ - ΑΝΑΚΥΒΙΣΤΗΣΗ



### Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

1. Παλάμες βλέπουν προς τα πάνω και είναι κοντά στα αυτιά.
2. Σαγόνι ακουμπά στο στήθος
3. Πλάτη στο στρώμα, γρήγορο κάθισμα με γόνατα μαζεμένα στο στήθος
4. Το ρολάρισμα γίνεται προς τα πίσω διαδοχικά από τη λεκάνη, τη μέση, την πλάτη και τον αυχένα.
5. Όταν το βάρος του σώματος μεταφερθεί στα χέρια, τα χέρια σπρώχνουν δυνατά για να ελευθερωθεί το κεφάλι

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ: ΤΡΟΧΟΣ



### Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

1. Όρθια θέση με τα χέρια σε πρόταση έως ανάταση
2. Προβολή του ενός ποδιού μπροστά, μεγάλο βήμα προς το στρώμα ενώ το άλλο πόδι σπρώχνει το έδαφος
3. Διαδοχική τοποθέτηση των χεριών πάνω σε μία ευθεία γραμμή, στη προέκταση της οποίας πατούν και τα πόδια κατά την αρχική θέση
4. Το πόδι αιώρησης και το πόδι στήριξης ακολουθούν την κίνηση διατηρώντας την διάσταση
5. Με την διαδοχική στήριξη των χεριών και με την ανάλογη ώθηση του ποδιού στήριξης, μεταφέρεται το σώμα προς τα μπρος και αρχίζει η πτώση από την άλλη πλευρά με άρση του ποδιού προσγείωσης και στροφή της λεκάνης
6. Προσγείωση πρώτα με το πόδι στήριξης και μετά με το άλλο
7. Τα χέρια τοποθετούνται στην ίδια γραμμή με τα πόδια

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ: ΣΤΑΜΑΤΗΜΑ

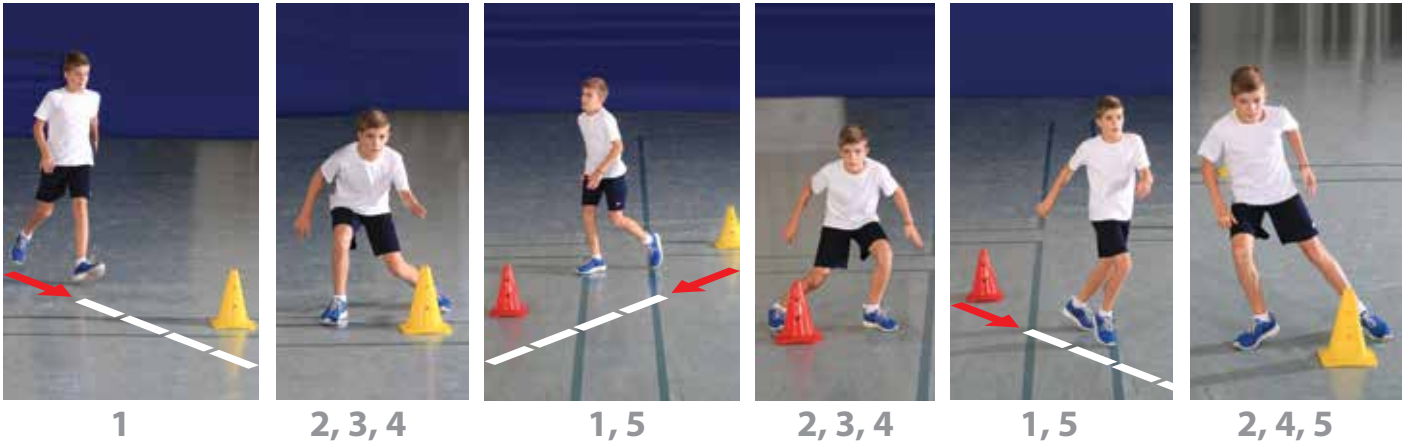


### Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

1. Το κέντρο βάρους χαμηλώνει και αυξάνεται η βάση στήριξης
2. Τα γόνατα λυγίζουν
3. Το σταμάτημα είναι άμεσο χωρίς επιπρόσθετα βήματα
4. Το τελευταίο βήμα είναι μεγαλύτερο



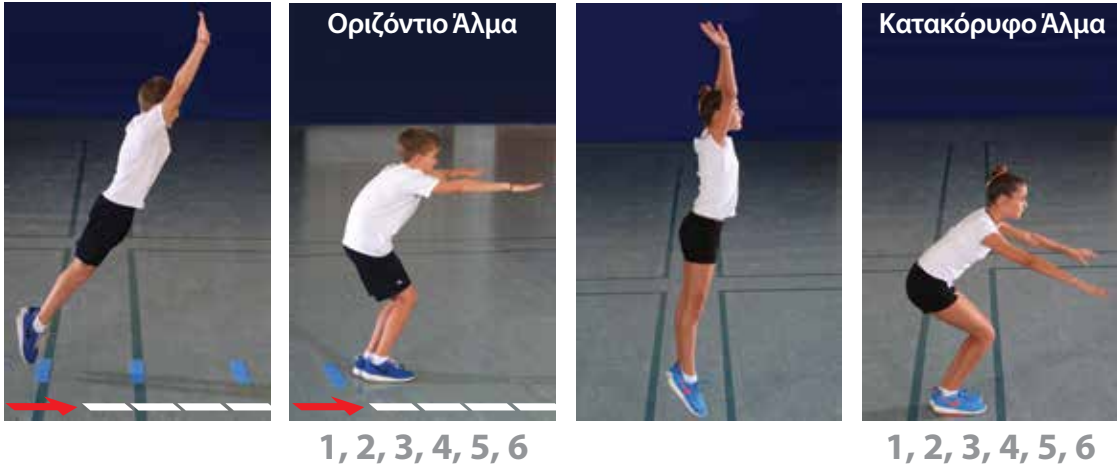
## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ: ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ



### 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

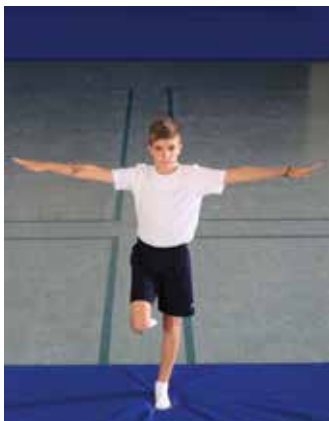
## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ: ΠΡΟΣΓΕΙΩΣΗ



### Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

1. Η προσγείωση γίνεται και με τα 2 πόδια χωρίς επιπρόσθετα βήματα
2. Η επαφή με το έδαφος γίνεται διαδοχικά από τις μύτες, στο μπροστινό μέρος του ποδιού και στις φτέρνες
3. Τα γόνατα λυγίζουν για να απορροφήσουν τη δύναμη της προσγείωσης
4. Τα γόνατα είναι ευθυγραμμισμένα με μπροστινό μέρος του ποδιού
5. Οι κοιλιακοί μύες σφίγγουν και το πάνω μέρος του κορμού είναι κάθετο στο έδαφος
6. Η θέση των χεριών εξαρτάται από το είδος της προσγείωσης αλλά για εξάσκηση αφήνουμε τα χέρια ψηλά δίπλα από τα αυτιά προστατεύοντας έτσι το λαιμό και το κεφάλι

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ: ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΤΟ ΕΝΑ ΠΟΔΙ



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

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ: ΑΥΧΕΝΙΚΗ ΣΤΗΡΙΞΗ



1, 2, 3



1, 2



### Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

1. Ώμοι και κεφάλι στο έδαφος
2. Πόδια κατακόρυφα
3. Χέρια στηρίζουν τη λεκάνη







1



2, 3



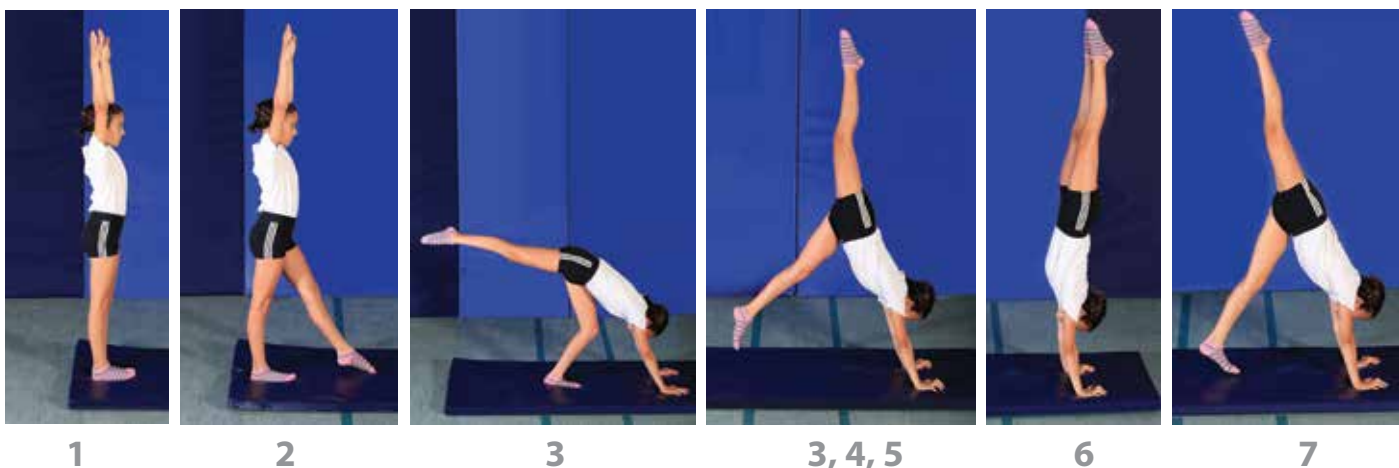
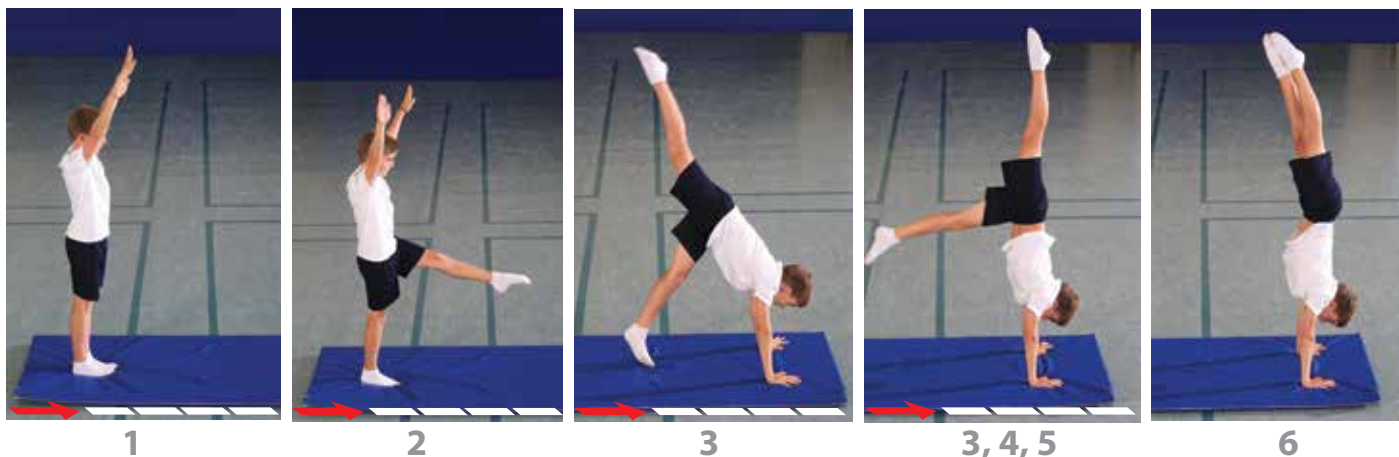
4, 5, 6

### Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

1. Ανάσκελα στο κρεβατάκι
2. Γόνατα λυγίζουν, πέλματα πατούν
3. Τοποθέτηση χεριών κοντά στα αυτιά (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



## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ: ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟΣ ΣΤΗΡΙΞΗ



### Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

1. Όρθια θέση με τα χέρια σε πρόταση έως ανάταση
2. Προβολή του ενός ποδιού μπροστά, μεγάλο βήμα προς το στρώμα ενώ το άλλο πόδι σπρώχνει το έδαφος
3. Τοποθέτηση των τεντωμένων χεριών μπροστά, πάνω στο στρώμα με ταυτόχρονη άρση του πίσω ποδιού (τεντωμένου) προς τα πάνω και ώθηση του ποδιού στήριξης
4. Το κεφάλι βρίσκεται ανάμεσα στα χέρια
5. Το βλέμμα είναι στραμμένο στις παλάμες των χεριών
6. Ανεστραμμένη ισορροπία με ενωμένα και τεντωμένα πόδια
7. Προσγείωση πίσω στην αρχική θέση, με το ένα πόδι να ακολουθεί το άλλο



## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ: ΔΙΠΛΩΣΗ ΚΟΡΜΟΥ



1

2

### Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

1. Δίπλωση κορμού, όρθια θέση, τεντωμένα πόδια
2. Δίπλωση κορμού, καθηστή θέση, τεντωμένα πόδια

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ: ΕΚΤΑΣΗ ΚΟΡΜΟΥ



1

2

### Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

1. Δίπλωση κορμού, όπως το πιο πάνω, ευθυτενές σώμα
2. Δίπλωση κορμού, καθηστή θέση, ευθυτενές σώμα



## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ: ΡΙΞΙΜΟ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΩΜΟ



1, 2, 3

1, 2, 3

1, 3, 4, 5

3, 4, 5

4, 5, 6

### 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

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ: ΡΙΞΙΜΟ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΩΜΟ



1, 2, 3

2, 3, 4, 5

5, 6

### Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

1. Το χέρι ρίψης είναι σχεδόν ίσιο πίσω από το σώμα (κράτημα με δάκτυλα)
2. Αντίθετο χέρι δείχνει την αναμενόμενη πορεία του αντικειμένου
3. Το βλέμμα εστιάζεται μπροστά κατά τη διάρκεια της ρίψης
4. Βήμα προς στο στόχο με το αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης
5. Το χέρι ρίψης ακολουθεί την πορεία ρίψης
6. Διαδοχικό γύρισμα γοφού και ώμου κατά τη διάρκεια της ρίψης



## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ: ΚΥΛΙΣΜΑ



1, 2



2, 3, 4



2, 3, 4

### Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

1. Το χέρι που θα εκτελέσει την ρίψη εκτελεί ταλάντευση προς τα κάτω και πίσω από το σώμα ενώ το στήθος, το κεφάλι και το πρόσωπο δείχνουν μπροστά
2. Στατικά ή βήμα μπροστά με το αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης
3. Τα γόνατα λυγίζουν, το σώμα χαμηλώνει
4. Η μπάλα αφήνεται κοντά στο έδαφος χωρίς αναπήδηση

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ: ΥΠΟΔΟΧΗ (ΠΙΑΣΙΜΟ)



1, 4, 6



1, 2, 3, 4



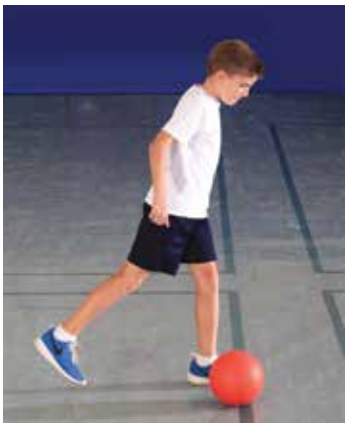
1, 2, 3, 4, 5, 6

### 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



## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ: ΛΑΚΤΙΣΜΑ



1, 2



1, 2, 3, 5



4, 6

### Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

1. Το βλέμμα εστιάζεται στην μπάλα κατά τη διάρκεια της κίνησης.
2. Βήμα προς την μπάλα με το πόδι που δεν θα κλωτσήσει να τοποθετείται δίπλα από την μπάλα (αρχικά στατικά)
3. Το γόνατο του ποδιού που θα κλωτσήσει είναι λυγισμένο καθώς τραβιέται πίσω για να κλωτσήσει
4. Μεταφορά δύναμης από το ισχίο, τέντωμα του γόνατος και χτύπημα της μπάλας
5. Η επαφή γίνεται με το στήθος του ποδιού
6. Το πόδι που κλωτσά ακολουθεί την πορεία της μπάλας και μετά την επαφή

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ: ΝΤΡΙΠΛΑ ΜΕ ΤΟ ΧΕΡΙ



1, 2, 3, 4, 5



1, 3, 4, 5



1, 2, 3, 4, 5



3, 5



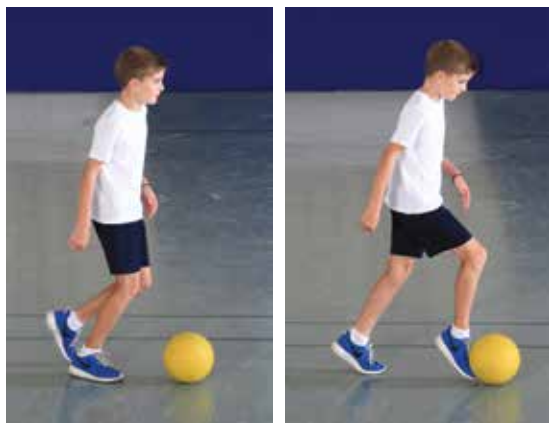
1, 2, 3, 4, 5

### 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



## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ: ΝΤΡΙΠΛΑ ΜΕ ΤΟ ΠΟΔΙ



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

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ: ΠΑΣΑ ΒΟΛΕΪ



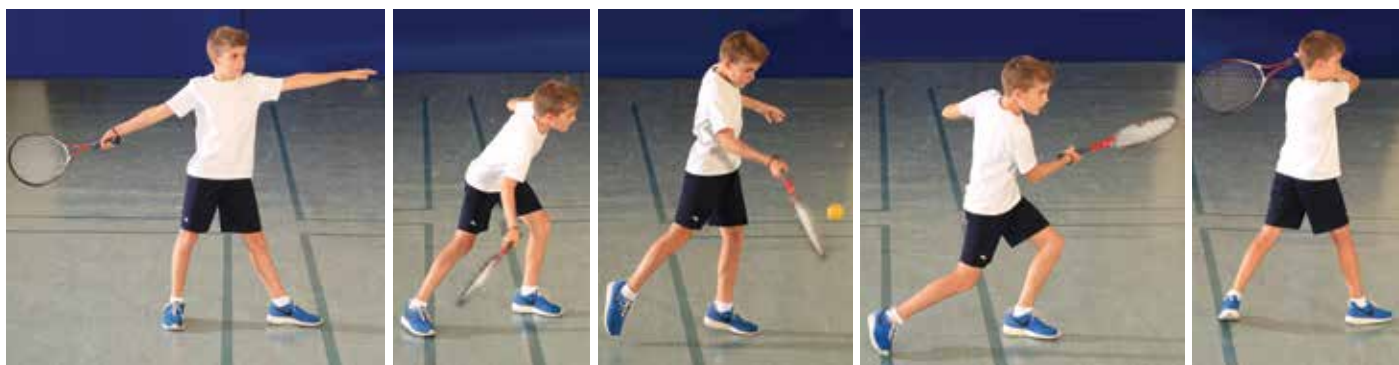
1, 2, 4

3, 5

### Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

1. Το βλέμμα εστιάζεται στην μπάλα
2. Το σώμα τοποθετείται κάτω από την μπάλα και κάτω από την ευθεία της μπάλας
3. Το κτύπημα γίνεται με το τέντωμα των βραχιόνων και των ποδιών
4. Η επιφάνεια του κτυπήματος πρέπει να είναι επίπεδη και να υπάρχει καλή επαφή με τις άκρες των δακτύλων
5. Τα χέρια ακολουθούν την πορεία της μπάλας

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ: ΚΤΥΠΗΜΑ ΜΕ ΡΑΚΕΤΑ



1, 2, 3, 4

1, 2, 4, 5

6

5

7

### Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

1. Το βλέμμα εστιάζεται στην μπάλα κατά τη διάρκεια του χτυπήματος
2. Ο παίκτης στέκεται πλάγια σε σχέση με το στόχο κρατώντας τη ρακέτα με το ένα χέρι
3. Το χέρι που κρατά τη ρακέτα είναι σχεδόν τεντωμένο πίσω από τον ώμο (στην άκρη της ταλάντευσης προς τα πίσω).
4. Βήμα προς το στόχο με το αντίθετο πόδι από το χέρι που κρατά την ρακέτα.
5. Διαδοχικό γύρισμα γοφού και ώμου κατά τη διάρκεια του κτυπήματος
6. Η επαφή με την μπάλα γίνεται καθώς το αντίθετο πόδι είναι μπροστά και ο βραχίονας τεντωμένος.
7. Το χέρι που κτυπά ακολουθεί και φτάνει μέχρι την αντίθετη πλευρά του σώματος

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ: ΚΤΥΠΗΜΑ ΜΕ ΜΠΑΣΤΟΥΝΙ ΧΟΚΕΪ



1, 2, 5



2, 3, 4, 5, 6

### Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

1. Κεφάλι μπροστά και βλέμμα εστιασμένο μπροστά
2. Το δυνατό χέρι κρατά το μπαστούνι πιο κάτω από το αδύνατο χέρι
3. Οι αντίχειρες δείχνουν το έδαφος
4. Χρησιμοποίηση και των δύο πλευρών του μπαστουιού
5. Συνεχόμενη ντρίπλα (μπάλα κοντά στο μπαστούνι)
6. Διατήρηση τρεξίματος σε σταθερό ρυθμό από το παίκτη





## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ: ΚΤΥΠΗΜΑ ΜΕ ΡΟΠΑΛΟ



1, 2, 3, 4



1, 2, 3, 4



5, 6, 7



5, 6, 7, 8

### Σημεία Παρατήρησης – Διδασκαλίας – Αξιολόγησης

1. Το δυνατό χέρι κρατά το ρόπαλο πάνω από το αδύνατο
2. Ο παίκτης στέκεται πλάγια με το αδύνατο πόδι μπροστά σε σχέση με την περιοχή του στόχου
3. Το βλέμμα εστιάζεται στο στόχο
4. Το βάρος πέφτει στο πίσω πόδι
5. Τα χέρια κινούνται από πίσω προς τα εμπρός
6. Οι γοφοί και μετά οι ώμοι γυρίζουν
7. Το βάρος πέφτει στο μπροστινό πόδι κατά την επαφή με την μπάλα και τα χέρια είναι τεντωμένα
8. Ακολουθεί την πορεία της μπάλας το ρόπαλο συνεχίζοντας γύρω από το σώμα

