ΜΑΘΗΜΑ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ Α ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ΜΗΝΑΣ | ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ | ΕΚΠΛΗΡΩΣΗ/ΣΧΟΛΙΑ |
| ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ | * ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ * ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ * ΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΙΚΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ * ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΗΜΕΡΑ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ | Ο προγραμματισμός μπορεί να τροποποιηθεί ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες. |
| ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ | * ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ * ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ * ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ * ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ * ΠΑΡΕΛΑΣΗ (ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ) |  |
| ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ | * ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (ΑΛΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ, ΔΥΝΑΜΗ, ΤΑΧΥΤΗΤΑ) * ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ * ΠΙΝΓΚ- ΠΟΝΓΚ |  |
| ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ | * ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ * ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ * ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ |  |

ΔΙΔΑΣΚΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΠΑΡΑΣΚΕΥΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ

Α ΤΑΞΗ ( Α2, Α3,Α4,Α5,Α6)

Β ΤΑΞΗ ( Β2)

Γ ΤΑΞΗ ( Γ1,Γ2,Γ3)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ΜΗΝΑΣ | ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ | ΕΚΠΛΗΡΩΣΗ/ΣΧΟΛΙΑ |
| ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ | * ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ * ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ * ΜΠΑΝΤΜΙΝΤΟΝ * ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΗΜΕΡΑ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ | Ο προγραμματισμός μπορεί να τροποποιηθεί ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες. |
| ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ | * ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ * ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ * ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ * ΠΑΡΕΛΑΣΗ (ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ) |  |
| ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ | * ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (ΑΛΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ, ΔΥΝΑΜΗ, ΤΑΧΥΤΗΤΑ) * ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ * ΠΙΝΓΚ- ΠΟΝΓΚ |  |
| ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ | * ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ * ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ * ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ |  |