

ΜΑΘΗΜΑ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ Α ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ 2024-25

ΔΙΔΑΣΚΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΠΑΡΑΣΚΕΥΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ

Α ΤΑΞΗ ( Α3,Α4,Α5,Α6)

Β ΤΑΞΗ ( Β4,Β6)

ΜΗΝΑΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ	ΕΚΠΛΗΡΩΣΗ/ΣΧΟΛΙΑ
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	<ul style="list-style-type: none"><li>• ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ</li><li>• ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ</li><li>• ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΗΜΕΡΑ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ</li></ul>	Ο προγραμματισμός μπορεί να τροποποιηθεί ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες.
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	<ul style="list-style-type: none"><li>• ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ</li><li>• ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ</li><li>• ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ</li><li>• ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ</li><li>• ΠΑΡΕΛΑΣΗ (ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ)</li></ul>	
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	<ul style="list-style-type: none"><li>• ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (ΑΛΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ, ΔΥΝΑΜΗ, ΤΑΧΥΤΗΤΑ)</li><li>• ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ</li><li>• ΠΙΝΓΚ- ΠΟΝΓΚ</li></ul>	
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ	<ul style="list-style-type: none"><li>• ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ</li><li>• ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ</li><li>• ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ</li></ul>	

Γ ΤΑΞΗ ( Γ3,Γ4)

ΜΗΝΑΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ	ΕΚΠΛΗΡΩΣΗ/ΣΧΟΛΙΑ
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ</li> <li>• ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ</li> <li>• ΜΠΑΝΤΜΙΝΤΟΝ</li> <li>• ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΗΜΕΡΑ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ</li> </ul>	Ο προγραμματισμός μπορεί να τροποποιηθεί ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες.
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ</li> <li>• ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ</li> <li>• ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ</li> <li>• ΠΑΡΕΛΑΣΗ (ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ)</li> </ul>	
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (ΑΛΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ, ΔΥΝΑΜΗ, ΤΑΧΥΤΗΤΑ)</li> <li>• ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ</li> <li>• ΠΙΝΓΚ- ΠΟΝΓΚ</li> </ul>	
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ</li> <li>• ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ</li> <li>• ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ</li> </ul>	