

# Φυσική Αγωγή Ε' & ΣΤ' Δημοτικού

**ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΡΧΙΚΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ**

<b>ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ</b>	<b>Νικόλαος Διγγελίδης, Λέκτορας</b> του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, ΤΕΦΑΑ <b>Ιωάννης Θεοδωράκης, Καθηγητής</b> του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, ΤΕΦΑΑ <b>Ελένη Ζέτου, Λέκτορας</b> του Πανεπιστημίου Θράκης, ΤΕΦΑΑ <b>Ιωάννης Δήμας, Ε.Ε.Δ.Ι.Π.</b> στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ΤΕΦΑΑ
<b>ΚΡΙΤΕΣ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΕΣ</b>	<b>Κίμωνας Σακελαρίου, Καθηγητής</b> του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, ΤΕΦΑΑ <b>Κωνσταντίνος Μπουζιώτας, Σχολικός Σύμβουλος</b> <b>Αντώνιος Χριστόδουλος, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής</b>
<b>ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ</b>	<b>Λαμπρινή Ζέρβα, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής,</b> πτυχιούχος της σχολής Καλών Τεχνών
<b>ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ</b>	<b>Δήμητρα Δελλή, Φιλολόγος</b>
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΗ</b>	<b>Κωνσταντίνος Μουντάκης,</b> Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΤΟΥ ΥΠΟΕΡΓΟΥ</b>	<b>Ευσταθία Βουζικά, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής</b>
<b>ΕΞΩΦΥΛΛΟ</b>	<b>Ιωάννης Γουρζής, Ζωγράφος</b>
<b>ΠΡΟΕΚΤΥΠΩΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ</b>	<b>ACCESS Γραφικές Τέχνες Α.Ε.</b>

**Γ' Κ.Π.Σ. / ΕΠΕΑΕΚ II / Ενέργεια 2.2.1 / Κατηγορία Πράξεων 2.2.1.α:**  
«Αναμόρφωση των προγραμμάτων σπουδών και συγγραφή νέων εκπαιδευτικών πακέτων»

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ  
**Μιχάλης Αγ. Παπαδόπουλος**  
Ομότιμος Καθηγητής του Α.Π.Θ.  
Πρόεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Πράξη με τίτλο:

«Συγγραφή νέων βιβλίων και παραγωγή υποστηρικτικού εκπαιδευτικού υλικού με βάση το ΔΕΠΠΣ και τα ΑΓΣ για το Δημοτικό και το Νηπιαγωγείο»

Επιστημονικός Υπεύθυνος Έργου  
**Γεώργιος Τύπας**  
Μόνιμος Πάρεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Αναπληρωτής Επιστημονικός Υπεύθυνος Έργου  
**Γεώργιος Οικονόμου**  
Μόνιμος Πάρεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

**Έργο συγχρηματοδοτούμενο 75% από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο και 25% από εθνικούς πόρους.**

**ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΑΝΕΚΔΟΣΗΣ**

ΕΚΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΣ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΜΑΚΕΤΑΣ,  
ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΑΛΛΑΓΩΝ ΒΑΣΕΙ ΥΠΟΔΕΙΞΕΩΝ  
ΤΟΥ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟΥ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΥ,  
ΠΡΟΕΚΤΥΠΩΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ:  
**ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΚΔΟΣΕΩΝ / Ι.Τ.Υ.Ε. «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»**



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ  
ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ 3: ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ  
2007-2013  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Νικόλαος Διγγελίδης    Ιωάννης Θεοδωράκης    Ελένη Ζέτου    Ιωάννης Δήμας

# Φυσική Αγωγή Ε' & ΣΤ' Δημοτικού

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>Εισαγωγή</b>	7
<b>Κεφάλαιο πρώτο: Η Καλαθοσφαίριση</b>	9
Βασικές στάσεις, πλάγια μετακίνηση και στροβιλισμοί	11
Πάσα στήθους και υποδοχή της μπάλας	12
Άλλα είδη πάσας	12
Ντρίμπλα – επιτόπια και προωθητική	13
Προσπονήσεις	14
Είδη σουτ στο μπάσκετ	15
<b>Κεφάλαιο δεύτερο: Η Πετοσφαίριση</b>	16
Η θέση ετοιμότητας	18
Μετωπική πάσα με δάχτυλα	18
Μετωπική πάσα με δάχτυλα μετά από κίνηση και η πάσα με άλμα	19
Μανσέτα	20
Σερβίς από κάτω	20
Η τακτική του παιχνιδιού μίνι-βόλεϊ τρεις με τρεις	21
<b>Κεφάλαιο τρίτο: Το Ποδόσφαιρο</b>	22
Πρωώθηση της μπάλας με ντρίμπλα	24
Μεταβίβαση της μπάλας (πάσα) και πλάγια επαναφορά (αράουτ)	25
Έλεγχος της μπάλας	26
Στροφή με την μπάλα	26
Το σουτ με το μετατάρσιο (κουντεπιέ)	27
Η κεφαλιά	27
Προσπονήσεις	28
Ο τερματοφύλακας στο ποδόσφαιρο	28
<b>Κεφάλαιο τέταρτο: Η Χειροσφαίριση</b>	29
Μεταβίβαση και υποδοχή της μπάλας	31
Μετακίνηση παίκτη με την μπάλα – Ντριμπλάρισμα	32
Η ρίψη της μπάλας προς το τέρμα (σουτ)	33
Προσποίηση για αποφυγή αμυντικού	34
Βασική αμυντική θέση– τοποθέτηση σε σουτ	34
Ο τερματοφύλακας στη χειροσφαίριση	35
Διάταξη ομάδων κατά την επίθεση	36
Διάταξη ομάδων στην άμυνα	36
<b>Κεφάλαιο πέμπτο: Η Γυμναστική</b>	37
Εκμάθηση της κυβίστησης και ο ρόλος του «βοηθού»	40
Η ανακυβίστηση	41
Η αυχενική στήριξη (κεράκι)	41
Τα άλματα στη γυμναστική	41
Η άσκηση με σχοινάκι και στεφάνι	42
Η τριγωνική στήριξη	43

Η κατακόρυφος στήριξη	44
Παραλληλαγές κυβίστησης και ανακυβίστησης	45
Εκμάθηση της κυβίστησης σε εφελτήριο	46
Η πλάγια χειροκυβίστηση (τροχός)	46
<b>Κεφάλαιο έκτο: Ο Κλασικός αθλητισμός</b>	48
Εκκινήσεις και διασκελισμός στους δρόμους ταχύτητας	50
Σκυταλοδρομίες	51
Άλημα σε μήκος	51
Άλημα σε ύψος	52
Ακόντιο (μπαλάκι) χωρίς φορά	53
Ακόντιο (μπαλάκι) με φορά	53
Σφαιροβολία (παήμος Ο' Μπράιαν)	54
<b>Κεφάλαιο έβδομο: Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί</b>	55
Ο χορός ζωναράδικος	56
Ο χορός τσάμικος	56
Ο χορός συρτός - καλαματιανός	57
Ο χορός τικ (μονό)	57
Ο χορός έντεκα	58
Ο χορός πεντοζάλης	58
<b>Κεφάλαιο όγδοο: Η αξία της διά βίου άσκησης για την υγεία</b>	59
Το υγιές σώμα	59
Άσκηση και καλή υγεία	62
Υγεία, άσκηση και ο κύκλος της ζωής	63
Άσκηση και ψυχική υγεία	65
Άσκηση με ασφάλεια	65
Μετράω το σφυγμό μου	67
Πόση άσκηση είναι απαραίτητη για την υγεία μας;	68
Καρδιοαναπνευστική αντοχή	70
Μύες, οστά και κίνηση!	72
Ευκαμψία για πάντα!	73
Φτιάξτε ένα πλάνο!	75
Διατροφή και υγεία	75
Άσκηση, διατροφή και έλεγχος του σωματικού βάρους	78
<b>Κεφάλαιο ένατο: Η σωστή αθλητική συμπεριφορά</b>	81
Η σωστή αθλητική συμπεριφορά	81
Οι αθλητικοί αθλητές δεν εξαπατούν!	88
Επιθετικότητα και βία στους αθλητικούς χώρους	90
Είσαι υπεύθυνο άτομο;	92
<b>Κεφάλαιο δέκατο: Οργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων</b>	94
Οργανώστε μια αθλητική εκδήλωση	94
Λίστα ελέγχου εκδηλώσεων	95
Ιδέες για εκδηλώσεις	96
<b>Γλωσσάριο</b>	101

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### Τι σημαίνει Φυσική Αγωγή;

Σημαίνει «μαθαίνω μέσα από την κίνηση». Μαθαίνω για το σώμα μου, μαθαίνω να ασκούμε, μαθαίνω για τα αθλήματα.

*Οι άνθρωποι σήμερα, χάρη στην πρόοδο της τεχνολογίας και των επιστημών, έχουν εξασφαλίσει ένα υψηλό επίπεδο διαβίωσης. Όλοι αναγνωρίζουμε ότι ο μέσος όρος ζωής είναι υψηλότερος παρά ποτέ. Ωστόσο, παρά το αυξημένο όριο επιβίωσης του ανθρώπου και παρά τις ανέσεις και ευκολίες που όλοι απολαμβάνουμε, η υπερκατανάλωση, η υποκινητικότητα και το άγχος – συνέπεια της ζωής στις σύγχρονες μεγαλουπόλεις – αποτελούν δυστυχώς στοιχεία του καθημερινού τρόπου ζωής. Οι ασθένειες που οφείλονται στην υποκινητικότητα και το άγχος συνεχώς αυξάνονται. Στόχος των επιστημών υγείας είναι όχι μόνο η καταπολέμηση των ασθενειών αυτών αλλά και η βελτίωση της ποιότητας ζωής μέσω της διά βίου άσκησης. Σήμερα λοιπόν είναι επιτακτική η ανάγκη όλοι οι άνθρωποι – παιδιά και ενήλικες – να βάλουν την άσκηση στο καθημερινό τους πρόγραμμα.*

*Με την τακτική άσκηση και τις φυσικές δραστηριότητες ενισχύουμε την υγεία μας, βελτιώνουμε τη στάση του σώματος, ελέγχουμε το βάρος μας, δυναμώνουμε τα οστά μας, νιώθουμε καλύτερα και απολαμβάνουμε περισσότερο τη ζωή μας.* Ευκαιρίες για άσκηση και παιχνίδια υπάρχουν παντού! Στο σχολείο κατά τη διάρκεια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, αλλά κι εκτός σχολείου. Στο γήπεδο της γειτονιάς μας, στις αυλές, στα πάρκα, στις πλατείες ή στις παραλίες.

*Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής θα μνηθείτε στα αθλήματα και τους παραδοσιακούς χορούς μέσα από ευχάριστες ασκήσεις και παιχνίδια.* Θα μάθετε και θα δοκιμάσετε ποικιλία παιχνιδιών. Θα δοκιμάσετε και θα εξερευνήσετε τις δυνατότητές σας. Θα μάθετε τους βασικούς κανόνες των αθλημάτων. Θα γυμναστείτε και θα συνεργαστείτε με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σας. Όμως, το πιο σημαντικό απ' όλα, είναι να μάθετε να γυμνάζεστε σωστά. Φυσικά θα χρειαστεί να συμβουλευτείτε ή να συζητήσετε αρκετές φορές με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής για θέματα σχετικά με την άσκηση.

*Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας περιέχει χρήσιμες συμβουλές για τις σημαντικότερες δεξιότητες των αθλημάτων και των χορών που θα διδαχθείτε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.* Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιωθείτε, να εντοπίσετε τις αδυναμίες σας ή να φτιάξετε ένα προσωπικό πρόγραμμα άσκησης.

## Φυσική Αγωγή

### Τι είναι σημαντικό να θυμόμαστε όταν έχουμε Φυσική Αγωγή

- **ΟΛΟΙ ΚΑΙ ΟΛΕΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΓΙΝΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ.** Το πόσο καλός είναι κάποιος σ' ένα άθλημα δεν εξαρτάται μόνο από το ταλέντο αλλά κυρίως από την προσπάθεια που καταβάλλει.
- **ΠΡΟΣΠΑΘΩ.** Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, δεν έχει τόση σημασία η νίκη σ' ένα παιχνίδι αλλά το να παίζουμε όσο πιο καλά μπορούμε, να χαιρόμαστε το παιχνίδι και να συνεργαζόμαστε με τους συμμαθητές μας. Αυτό θα μας βοηθήσει να βελτιωνόμαστε και να διασκεδάσουμε περισσότερο στο μάθημα.
- **ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ - ΟΜΟΝΟΙΑ - ΑΛΛΗΛΟΣΕΒΑΣΜΟΣ.** Συνεργαζόμενοι με τους άλλους αναπτύσσουμε πιο εύκολα και πιο γρήγορα τις ικανότητές μας. Συνεργασία και καλές σχέσεις με τα άλλα παιδιά σημαίνει ότι βοηθώντας τους άλλους καταλαβαίνουμε καλύτερα αυτά που ήδη ξέρουμε. Είναι σημαντικό να σεβόμαστε τους συμμαθητές μας, ανεξάρτητα από τα φυσικά τους χαρίσματα.
- **ΜΑΘΑΙΝΩ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΝΟΜΑΙ.** Ο στόχος του μαθήματος είναι η προσωπική πρόοδος του κάθε μαθητή και μαθήτριας και όχι η διάκριση ή η σύγκριση με τους συμμαθητές σας. Αυτό που έχει σημασία, είναι να δούμε αν βελτιωθήκαμε, αν γίναμε καλύτεροι σε σύγκριση με τον εαυτό μας κι όχι σε σύγκριση με τους άλλους.
- **Ο ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΜΕΣΟ ΓΙΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΘΟΥΜΕ.** Όσο πιο καλά παίζει ο αντίπαλός μας, τόσο το καλύτερο για μας γιατί κι εμείς θα παίζουμε καλύτερα. Έτσι γινόμαστε καλύτεροι και οι δυο. Στο τέλος, θα συχαρούμε τον αντίπαλό μας για την καλή του απόδοση.
- **ΜΑΘΑΙΝΩ ΜΕ ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΟΥ ΡΥΘΜΟ.** Όλοι μπορούμε να μάθουμε αν προσπαθήσουμε. Άλλοι βελτιώνονται πιο γρήγορα, άλλοι πιο αργά. Αυτό είναι φυσικό, γιατί ο καθένας μαθαίνει με τον δικό του ρυθμό.
- **ΜΑΘΑΙΝΩ ΑΠΟ ΤΑ ΛΑΘΗ ΜΟΥ.** Όταν κάποιος προσπαθεί να μάθει είναι φυσικό να κάνει και λάθη. Τα λάθη είναι μέρος της μάθησης και δεν χρειάζεται ν' ανησυχούμε ιδιαίτερα γι' αυτά. Μπορεί κάποιος να προσπαθεί πολύ αλλά να μην τα καταφέρνει. Αυτό δεν είναι κακό, απλά σημαίνει ότι χρειάζεται ν' ασχοληθεί περισσότερο μ' αυτό που θέλει να καταφέρει.
- **ΒΑΖΩ ΣΤΟΧΟΥΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΜΟΥ ΠΡΟΟΔΟ.** Είναι απαραίτητο να βάζουμε στόχους στην εξάσκηση για να συνεχίζουμε την προσπάθεια μέχρι να πετύχουμε το στόχο που έχουμε θέσει. Είναι πολύ σημαντικό να μάθουμε να βάζουμε στόχους και να προσπαθούμε να τους πετύχουμε. Η επίτευξη των στόχων έχει γενικότερα αξία για τη ζωή μας.
- **ΣΥΜΜΕΤΕΧΩ ΓΙΑΤΙ ΝΟΙΑΖΟΜΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ.** Ένας ακόμη στόχος του μαθήματος είναι η ανάπτυξη της υγείας.

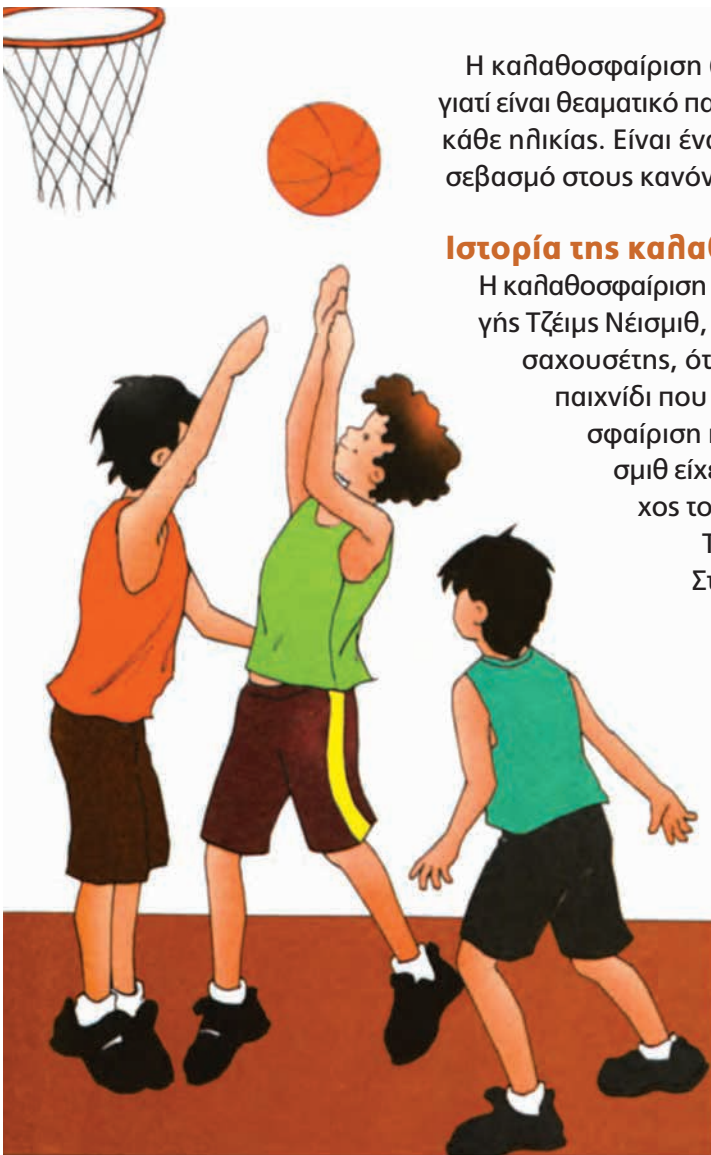


## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

### Η καλαθοσφαίριση

Σ' αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε:

- Σύντομα ιστορικά στοιχεία για την καλαθοσφαίριση.
- Την περιγραφή του παιχνιδιού.
- Στοιχειώδεις κανονισμούς του παιχνιδιού.
- Τα βασικά σημεία για τις δεξιότητες της καλαθοσφαίρισης.



Η καλαθοσφαίριση (μπάσκετ) είναι ένα από τα πιο δημοφιλή αθλήματα γιατί είναι θεαματικό παιχνίδι και αποτελεί ευχάριστη απασχόληση για άτομα κάθε ηλικίας. Είναι ένα ομαδικό άθλημα το οποίο απαιτεί συνεργασία και σεβασμό στους κανόνες.

### Ιστορία της καλαθοσφαίρισης

Η καλαθοσφαίριση επινοήθηκε από τον καναδό καθηγητή Φυσικής Αγωγής Τζέιμς Νέισμιθ, σε σχολείο της Αμερικής, στο Σπρίνγκφιλντ της Μασαχουσέτης, όταν προσπαθούσε να βρει για τους μαθητές του ένα παιχνίδι που να παίζεται σε κλειστό γυμναστήριο. Έτσι η καλαθοσφαίριση πρωτοπαίχτηκε το 1891 σε μια αίθουσα όπου ο Νέισμιθ είχε κρεμάσει δύο καλάθια στους τοίχους. Βασικός στόχος του παιχνιδιού ήταν να μπει η μπάλα μέσα σε αυτά.

Την καλαθοσφαίριση εισήγαγε στη χώρα μας ο Μάικλ Στεργιάδης το 1919 ο οποίος ήταν μαθητής του Νέισμιθ στο Σπρίνγκφιλντ. Για πρώτη φορά, το παιχνίδι παρουσιάστηκε και παίχθηκε στη ΧΑΝ Θεσσαλονίκης.

Τι να θυμάστε:

- Η καλαθοσφαίριση γεννήθηκε στην Αμερική το 1891 από τον Τζέιμς Νέισμιθ.
- Η καλαθοσφαίριση ήρθε στην Ελλάδα το 1919 και διδάχθηκε από τον Μάικλ Στεργιάδη.

## Το γήπεδο

Το γήπεδο του μπάσκετ έχει διαστάσεις 28 X 15 μέτρα. Το ταμπλό συνήθως είναι φτιαγμένο από σκληρό διαφανές π्लाστικό. Το καλάθι βρίσκεται σε ύψος 3,05 μέτρα από το έδαφος.



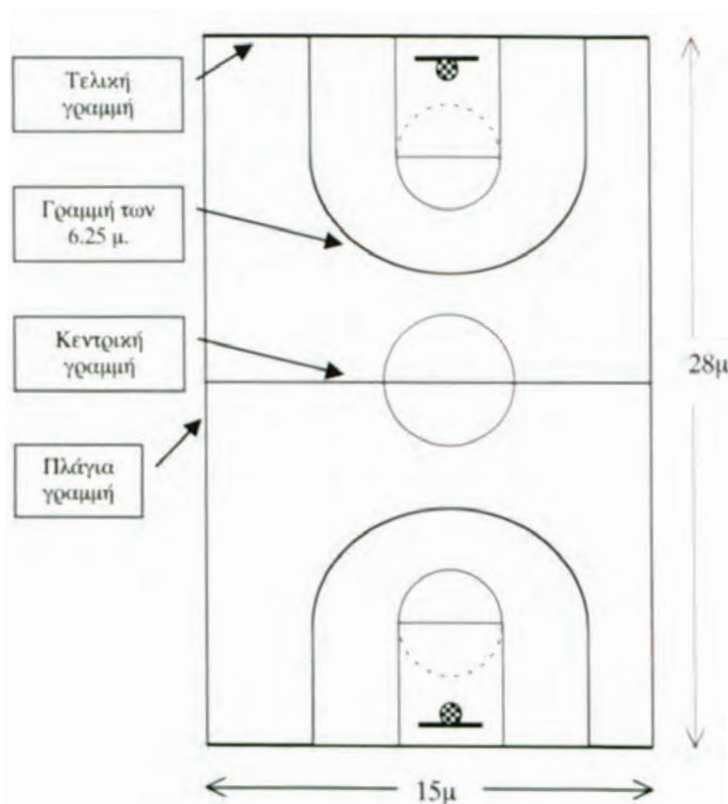
## Η μπάλα

Είναι φουσκωμένη με αέρα και καλύπτεται με δέρμα ή συνθετικό υλικό.

## Αριθμός παικτών

### – σκοπός του παιχνιδιού

Δύο ομάδες από 5 παίκτες η καθεμία προσπαθούν να πετύχουν πόντους στέλνοντας την μπάλα μέσα στο αντίπαλο καλάθι. Νικήτρια είναι η ομάδα που έχει πετύχει τους περισσότερους πόντους στο τέλος του αγώνα. Κάθε καλάθι ισοδυναμεί με δύο πόντους, εφ' όσον γίνει σουτ μέσα από τη γραμμή των τριών πόντων. Αν το σουτ γίνει έξω από αυτή τη γραμμή, το καλάθι ισοδυναμεί με τρεις πόντους. Κάθε επιτυχημένη ελεύθερη βολή ισοδυναμεί με έναν πόντο. Μαζί με το γυμναστή σας μπορείτε να αλλάξετε κάποιους κανονισμούς προκειμένου να χαίρεστε όλοι το παιχνίδι!



## Έναρξη του παιχνιδιού και διάρκεια αγώνα

Ο αγώνας αρχίζει όταν ο διαιτητής πετάξει την μπάλα ψηλά, στο κέντρο του γηπέδου, ανάμεσα σε δύο αντίπαλους παίκτες, οι οποίοι προσπαθούν να την πιιάσουν ή να τη στείλουν σε κάποιο συμπαίκτη τους (αυτό λέγεται τζάμπολ). Η ομάδα που θα πάρει την μπάλα στην κατοχή της έχει στη διάθεσή της 8 δευτερόλεπτα για να περάσει τη μεσαία γραμμή και συνολικά 24 για να εκδηλώσει επίθεση.

Το παιχνίδι παίζεται σε 4 περιόδους των 10 λεπτών. Η διακοπή ανάμεσα στην 1η και την 2η καθώς επίσης ανάμεσα στην 3η και την 4η περίοδο είναι 1 λεπτό, ενώ ανάμεσα στη 2η και την 3η περίοδο υπάρχει ένα διάλειμμα 15 λεπτών. Το χρονόμετρο αρχίζει να λειτουργεί από τη στιγμή που η μπάλα έρθει σε επαφή με κάποιον παίκτη και σταματάει σε κάθε σφύριγμα του διαιτητή.

## Οι διαιτητές

Οι διαιτητές είναι δύο και μοιράζονται τον αγωνιστικό χώρο. Επειδή το μπάσκετ είναι γρήγορο και οι κανονισμοί του αθλήματος πολύπλοκοι οι διαιτητές παίρνουν γρήγορα αποφάσεις. Χρησιμοποιούν τη σφυρίχτρα και σήματα με τα χέρια για να επικοινωνούν με τους παίκτες και τη γραμματεία. Η γραμματεία έχει την ευθύνη να καταγράφει το σκορ, τα φάουλ, το χρόνο κλπ. Αν διοργανώσετε μαζί με τους συμμαθητές σας έναν αγώνα, θα χρειαστεί να αποφασίσετε ότι θα σέβεστε τους κανόνες του αθλήματος και τις αποφάσεις των διαιτητών που θα ορίσετε.

## Παραβάσεις κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού

Ο παίκτης που έχει στην κατοχή του την μπάλα έχει δικαίωμα να παίξει με ντρίμπλα, πάσα ή σουτ μέσα σε 5 δευτερόλεπτα. Αν περάσει αυτός ο χρόνος, οι διαιτητές καταλογίζουν φάουλι και η μπάλα παραχωρείται στην αντίπαλη ομάδα.

Φάουλι καταλογίζονται επίσης σε βάρους παικτών που χειρίζονται αντικανονικά την μπάλα (π.χ. βήματα με την μπάλα στα χέρια) ή εμποδίζουν τις κινήσεις των αντιπάλων τους.

Ο παίκτης που θα χρεωθεί με πέντε φάουλι στη διάρκεια του αγώνα αποβάλλεται και τη θέση του παίρνει ένας από τους αναπληρωματικούς.

### Τι να θυμάστε:

- Το κανονικό γήπεδο έχει διαστάσεις 28 μ (μήκος) X 15 μ (πλάτος).
- Το ύψος του καλαθιού από το έδαφος είναι 3,05 μέτρα.
- Η διάρκεια του αγώνα είναι 4 δεκάλεπτα.
- Ένα τσίμ-άουτ διαρκεί ένα λεπτό.
- Ο χρόνος επίθεσης για μια ομάδα είναι 24 δευτερόλεπτα.
- Ο χρόνος κατοχής της μπάλας από παίκτη χωρίς ντρίμπλα ή πάσα είναι 5 δευτερόλεπτα.
- Κάθε παίκτης έχει δικαίωμα να κάνει μόνο 4 προσωπικά φάουλι. Στο 5ο προσωπικό φάουλι αποβάλλεται.

*Περισσότερη σημασία από το ποιοι είναι οι κανόνες του παιχνιδιού, έχει το να τηρούν όλοι τους κανόνες του παιχνιδιού.*

Παρακάτω θα βρείτε ορισμένα από τα αντικείμενα που θα διδαχθείτε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Θα βρείτε τα πιο σημαντικά σημεία για την καλαθοσφαίριση που θα σας βοηθήσουν να μάθετε ευκολότερα το παιχνίδι.

## Βασικές στάσεις, πλάγια μετακίνηση και στροβιλισμοί



*Η στάση ετοιμότητας*

Ανάλογα με το τι θέλουμε να κάνουμε, η στάση του σώματος μπορεί να διαφέρει. Για παράδειγμα, όταν παίζουμε άμυνα «έναν εναντίον ενός» χρησιμοποιούμε την αμυντική στάση, ώστε να μπορούμε να ακολουθούμε τον αντίπαλό μας στο γήπεδο.

### Η στάση ετοιμότητας:

- Τα πόδια είναι ανοιχτά όσο το άνοιγμα των ώμων.
- Τα πόδια είναι παράλληλα, ενώ τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα.
- Τα χέρια είναι ανοιχτά με λυγισμένους τους αγκώνες.

### Η αμυντική στάση:

- Σε σύγκριση με τη στάση ετοιμότητας, το ένα πόδι βρίσκεται πιο μπροστά από το άλλο.
- Το άνοιγμα των ποδιών παραμένει στο άνοιγμα των ώμων και το χέρι που βρίσκεται μπροστά είναι στο ύψος του προσώπου του αντιπάλου.

## Φυσική Αγωγή

Συνήθως, όταν αμυνόμαστε και προσπαθούμε να ακολουθήσουμε έναν παίκτη, είναι πολύ πιθανό να χρησιμοποιήσουμε πλάγια βήματα.

### **Τι πρέπει να προσέχετε στις μετακινήσεις με πλάγια βήματα:**

- Να διατηρείτε το άνοιγμα των ποδιών σταθερό, χωρίς να κάνετε άλμα.
- Θυμηθείτε να κρατάτε το κέντρο βάρους τους σώματός σας χαμηλά, για να μπορείτε να αλλάζετε κατεύθυνση γρήγορα.

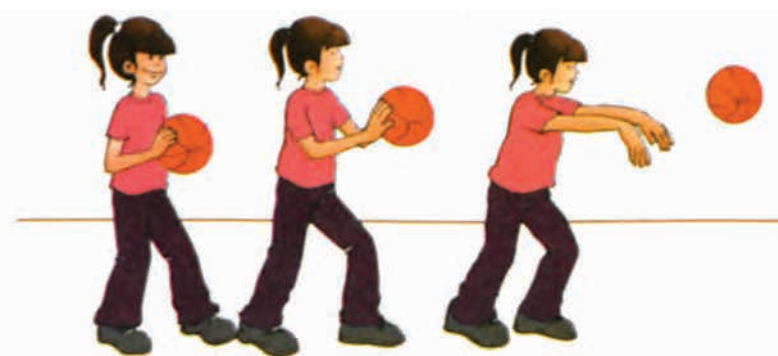
Οι στροβιλισμοί (πίβοτ) μας επιτρέπουν να πάρουμε την κατάλληλη θέση προκειμένου να δώσουμε πάσα ή να κάνουμε σουτ.

### **Τι πρέπει να προσέχετε στους στροβιλισμούς (πίβοτ):**

- Κρατάτε πάντα το ένα πόδι (το «σταθερό πόδι») στο έδαφος.
- Μη σηκώνετε ποτέ το «σταθερό πόδι».

## Πάσα στήθους και υποδοχή της μπάλας

Με τις πάσες προσπαθούμε να μεταφέρουμε την μπάλα από το ένα μέρος του γηπέδου στο άλλο.



*Πάσα στήθους*

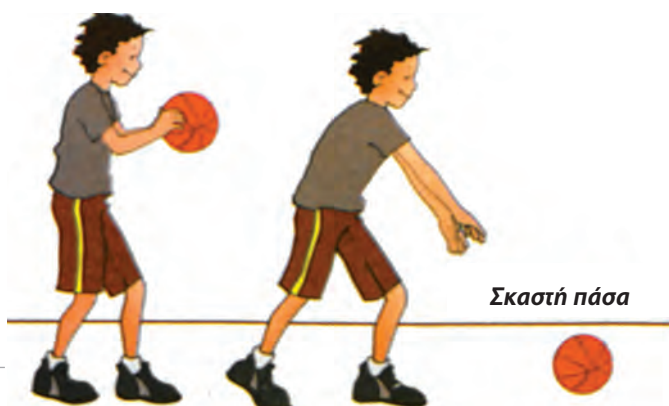


*Λαβή της μπάλας στην υποδοχή*

### **Τι είναι σημαντικό να προσέχετε:**

- Στην υποδοχή της μπάλας: τα δάχτυλα σχηματίζουν το γράμμα W.
- Στην πάσα στήθους: κάνουμε ένα βήμα μπροστά, σπρώχνουμε την μπάλα και με τα δυο χέρια. Η κίνηση των χεριών τελειώνει με τις παλάμες να κοιτούν προς τα έξω.

## Άλλα είδη πάσας

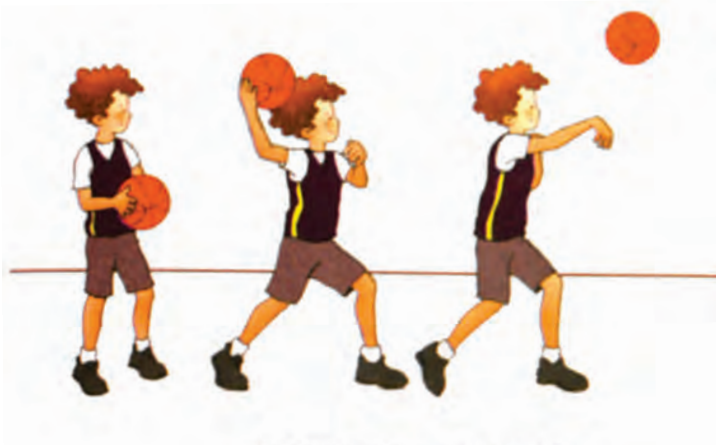


*Σκαστή πάσα*



*Πάσα πάνω από το κεφάλι*

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Η καλαθοσφαίριση



Μακρινή πάσα με το ένα χέρι

### Τι είναι σημαντικό να προσέχετε:

- Στη σκαστή πάσα: η μπάλα να σκάει στα 2/3 της απόστασης προς τον παίκτη προς τον οποίο γίνεται η πάσα.
- Στην πάσα πάνω από το κεφάλι: η μπάλα να απελευθερώνεται πάνω από το κεφάλι.
- Στη μακρινή πάσα με το ένα χέρι: προβολή του ποδιού μπροστά, ενώ ταυτόχρονα φέρνουμε την μπάλα πίσω από το κεφάλι.

**Στη διάρκεια του παιχνιδιού η μπάλα «ταξιδεύει» πιο γρήγορα με την πάσα.**

## Ντρίμπλα – επιτόπια και προωθητική



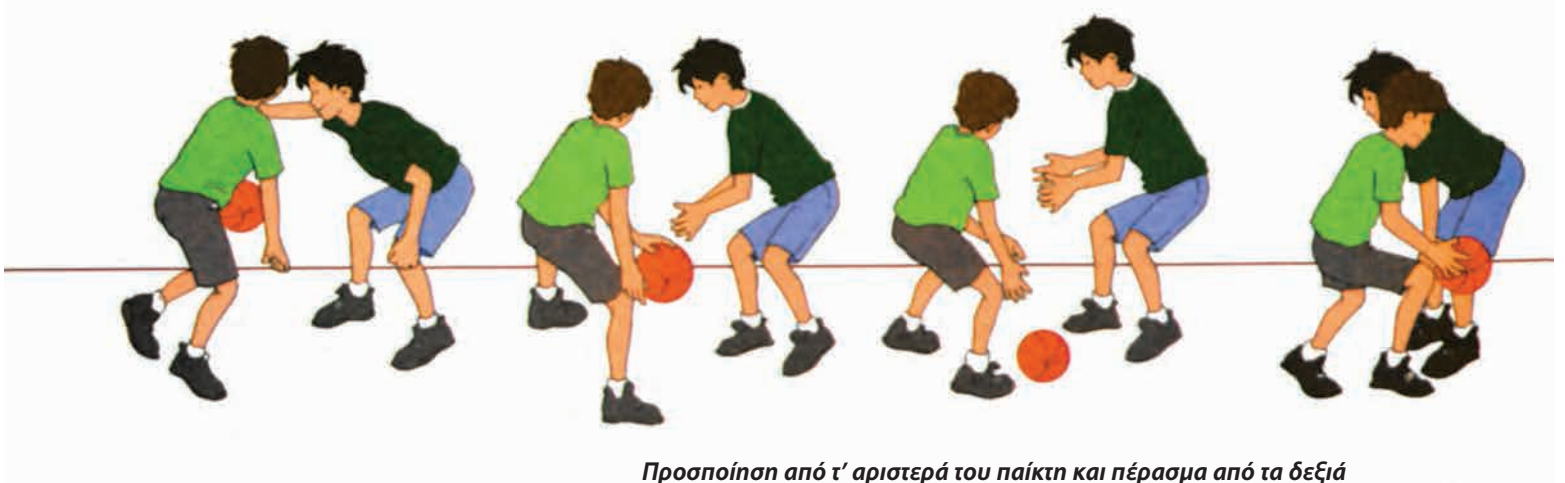
Η ντρίμπλα είναι χρήσιμη προκειμένου να μεταφέρουμε την μπάλα μέσα στο γήπεδο.

### Τι είναι σημαντικό να προσέχετε όταν ντρίμπλάρετε:

- Στην επιτόπια ντρίμπλα: χτυπάτε την μπάλα με τις άκρες των δακτύλων. Οι κινήσεις του καρπού είναι γρήγορες και χαλαρές.
- Στην προωθητική ντρίμπλα: κατά την αναπήδηση, η μπάλα να μη ξεπερνάει το ύψος της δεκάνης σας.

**Γνωρίζετε ότι σε όλα τα είδη της ντρίμπλας χρειάζεται να βλέπετε γύρω σας;**

## Προσποιήσεις



*Προσποίηση από τ' αριστερά του παίκτη και πέρασμα από τα δεξιά*

Οι προσποιήσεις γίνονται για να παραπληνήσουμε τον αντίπαλο παίκτη και να βρεθούμε σε πλεονεκτική θέση, ώστε να είναι ευκολότερο να δεχθούμε πάσα ή να κάνουμε σουτ κ.λπ. Γίνονται είτε χωρίς είτε με την μπάλα.

**Τι είναι σημαντικό να προσέχετε στις προσποιήσεις:**

- Να τρέχετε, με μικρά βήματα, πλησιάζοντας προς τον αντίπαλο τον οποίο θέλετε να παραπληνήσετε.
- Ξαφνικά, μόλις πλησιάσετε αρκετά, αλληλάξετε κατεύθυνση προς την πλευρά που θέλετε να πάτε.

**Είδη προσποιήσεων με μπάλα:**

- Κάνετε προσποίηση ότι θα φύγετε ντριμπλάροντας προς τα δεξιά και φεύγετε προς τα αριστερά.
- Κάνετε προσποίηση για σουτ κι αντί για σουτ, κατεβάζετε την μπάλα και ντριμπλάρετε.
- Κάνετε προσποίηση ότι θα κατεβάσετε την μπάλα κάτω για να ντριμπλάρετε και στη συνέχεια εκτελείτε σουτ.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Η καλαθοσφαίριση



### Είδη σουτ στο μπάσκετ

Ο στόχος του σουτ είναι να μπει η μπάλα στο καλάθι.

#### Τι είναι σημαντικό να προσέχετε στο σουτ σε στάση:

- Αν είστε δεξιόχειρες, το δεξί σας πόδι να είναι λίγο πιο μπροστά από το αριστερό.
- Τα πόδια να είναι ανοιχτά όσο περίπου το άνοιγμα των ώμων για ισορροπία.
- Το βάρος του σώματος να μοιράζεται και στα δύο πόδια.
- Τα γόνατα να είναι λίγο λυγισμένα για να δώσουν ώθηση στο σουτ καθώς τεντώνουν όταν φεύγει η μπάλα από τα χέρια.
- Να κρατάτε την μπάλα κοντά στο σώμα και να την απελευθερώνετε όταν το χέρι σας είναι σχεδόν τεντωμένο.
- Τα μάτια να κοιτούν στο καλάθι.

#### Τι είναι σημαντικό να προσέχετε στο σουτ με άλμα:

- Όπως λέει κι ο τίτλος, το σουτ αυτό εκτελείται με άλμα. Τίποτα δεν αλληλάζει όσον αφορά την κίνηση των χεριών.
- Η απελευθέρωση της μπάλας να γίνεται στο υψηλότερο δυνατό σημείο του άλματος.

#### Τι είναι σημαντικό να προσέχετε στο μπάσιμο σουτ:

- Το άλμα να γίνεται με το δυνατό σας πόδι.

- Να έχετε ισορροπία στον αέρα πριν κάνετε το σουτ.
- Να προσγειώνεστε με ασφάλεια.

**Ομαδικό άθλημα σημαίνει ότι χρειάζεται να συνεργαζόμαστε με τους υπόλοιπους συμπαίκτες μας προκειμένου να χαιρόμαστε το παιχνίδι περισσότερο και να πετυχαίνουμε τους στόχους μας.**

#### Ιστοσελίδες για την καλαθοσφαίριση:

[www.basket.gr](http://www.basket.gr): Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης.

[www.fiba.com](http://www.fiba.com): Παγκόσμια Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης.

#### Ερωτήσεις:

1. Με πάσες ή με ντρίμπλες μεταφέρεται η μπάλα πιο γρήγορα από τη μια μεριά του γηπέδου στην άλλη; Προσπαθήστε να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.
2. Γιατί υπάρχουν πολλά είδη σουτ στο μπάσκετ; Γνωρίζετε κάποιο άλλο είδος σουτ;

Συζητήστε αυτές τις ερωτήσεις με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

### Η Πετοσφαίριση

#### Σ' αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε:

- Σύντομα ιστορικά στοιχεία για την πετοσφαίριση.
- Την περιγραφή των κυριότερων σημείων του παιχνιδιού.
- Στοιχειώδεις κανονισμούς του παιχνιδιού.
- Τα βασικά σημεία για τις δεξιότητες της πετοσφαίρισης.

Η πετοσφαίριση (βόλλει) είναι ένα παιχνίδι που συνδυάζει συνεργασία, χάρη και δύναμη. Σε όποιο επίπεδο και να βρίσκεστε, το παιχνίδι απαιτεί τη γνώση βασικών δεξιοτήτων και ομαδικής εργασίας.

#### Ιστορία της πετοσφαίρισης



Το βόλλει γεννήθηκε το 1895 στην Αμερική (Χόλιок της Μασαχουσέτης), από τον Γουίλιαμ Μόργκαν. Το πρώτο του όνομα ήταν «Μάιονετ» (ονομασία από παιχνίδι Γάλλων ευγενών του 18ου αιώνα).

Μετονομάστηκε σε «βόλλειμπολ», που σημαίνει «κτύπημα της μπάλας στον αέρα», από τον Δρ. Χάλστινγκ. Σιγά-σιγά διαδόθηκε σ' όλο τον κόσμο. Ο πρώτος που δίδαξε βόλλει στην Ελλάδα, το 1922, ήταν ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής Αθανάσιος Λευκαδίτης.

#### Τι να θυμάστε:

- Η πετοσφαίριση εφευρέθηκε το 1895 από τον Ουίλιαμ Μόργκαν.
- Ονομάστηκε αρχικά «Μάιονετ». Κατόπιν ο Δρ. Χάλστινγκ το ονόμασε «βόλλειμπολ».
- Το βόλλει ήρθε στην Ελλάδα το 1922 και διδάχθηκε από τον Αθανάσιο Λευκαδίτη.

#### Το κανονικό παιχνίδι 6 X 6

Το γήπεδο του βόλλει είναι διαστάσεων 18 X 9 μέτρα και περιβάλλεται από μια ελεύθερη ζώνη γύρω απ' αυτό. Αυτό σημαίνει ότι κάθε ομάδα έχει γήπεδο διαστάσεων 9 X 9 μέτρα. Στη μέση του γηπέδου υπάρχει η κεντρική γραμμή και το δίχτυ που έχει ύψος 2.43 μέτρα για τους άντρες και 2.24 μέτρα για τις γυναίκες.

Κάθε ομάδα έχει 6 παίκτες μέσα στο γήπεδο και μέχρι 6 αναπληρωματικούς.