

ΟΔΗΓΟΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΩΝ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ & ΠΗΓΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Εμπλουτισμός Αναλυτικού Προγράμματος Φυσικής Αγωγής Δημοτικού (Τάξεις Α' - ΣΤ')

Δημοτικό Σχολείο Αυγόρου Α • Σχολικό Έτος 2026-27

Παιδαγωγικό Πλαίσιο & Σκοπός: Ο παρών οδηγός αποτελεί υποστηρικτικό εργαλείο για τον Εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής, συνδέοντας το Αναλυτικό Πρόγραμμα Γυμναστικής Δημοτικού με δωρεάν, επαληθευμένες διαδικτυακές πηγές, διαδραστικά ψηφιακά εργαλεία και οπτικοποιημένα παραδείγματα. Η ενσωμάτωση της τεχνολογίας στη Φυσική Αγωγή ενισχύει την οπτική κατανόηση των κινητικών μοτίβων, καλλιεργεί την αυτόνομη μάθηση και παρέχει καινοτόμες ιδέες για παιχνίδια και σταθμούς εργασίας.

1. ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ & ΠΗΓΩΝ

Όλες οι παρακάτω πηγές είναι δωρεάν, επαληθευμένες και προσβάσιμες μέσω των ενεργών συνδέσμων (hyperlinks):

Ψηφιακό Εργαλείο / Πηγή	Κατηγορία	Περιγραφή & Χρήση στη Φυσική Αγωγή
Wheel of Names	Διαδραστικός Τροχός	Τροχός τυχαίας επιλογής για σχήματα σώματος, είδη κυβιστήσεων και σταθμούς προθέρμανσης.
The PE Geek (Balance It)	Task Cards & Apps	Ψηφιακές κάρτες με 60+ εικονογραφημένες ατομικές και ομαδικές ισορροπίες.
Oide Primary PE	Εγχειρίδιο Γυμναστικής	Οδηγός με κάρτες μιμητικών βαδισμάτων ζώων (Animal Walks) και φύλλα αυτοαξιολόγησης.
PLT4M Gymnastics	Σχέδια Μαθήματος	Οδηγός οργανωμένων σταθμών (κυλίσματα, άλματα, δοκός, ισορροπίες).
The PE Hub UK	Αναλυτικό Υλικό	Δομημένα σχέδια μαθήματος, γλωσσάριο όρων και κριτήρια αξιολόγησης ρουτίνας.
Gopher Sport PE Apps	Δωρεάν Εφαρμογές	Συλλογή εφαρμογών (Sworkit Kids, Sweat Deck) για ενδυνάμωση κορμού και ευλυγισία.
OPEN PhysEd	Πλατφόρμα PE	Δωρεάν ενότητες γυμναστικής, κάρτες εξάσκησης και ομαδικά παιχνίδια.
Dynamic PE ASAP	Ψηφιακός Οργανωτής	Ταχεία δημιουργία σχεδίου μαθήματος και στιγμιαίων δραστηριοτήτων.
PhysEdGames	Βίντεο Παιχνιδιών	Οπτικοποιημένα βίντεο παιχνιδιών προσανατολισμού, συνεργασίας και προσγειώσεων.

Οπτικός Οδηγός: Βασικά Σχήματα Σώματος στη Γυμναστική

Βασικά Σχήματα Σώματος στη Γυμναστική (Basic Body Shapes)

Μολύβι (Pencil) Τεντωμένο σώμα χέρια ψηλά	Αστέρι (Star) Ανοιχτά χέρια και πόδια	Μπάλα (Tuck) Μαζεμένα γόνατα αγκαλιά	Γωνία (L-Sit) Κορμός & πόδια σε 90 μοίρες	Γέφυρα (Bridge) Στήριξη σε χέρια & πέλματα
--	--	---	--	---

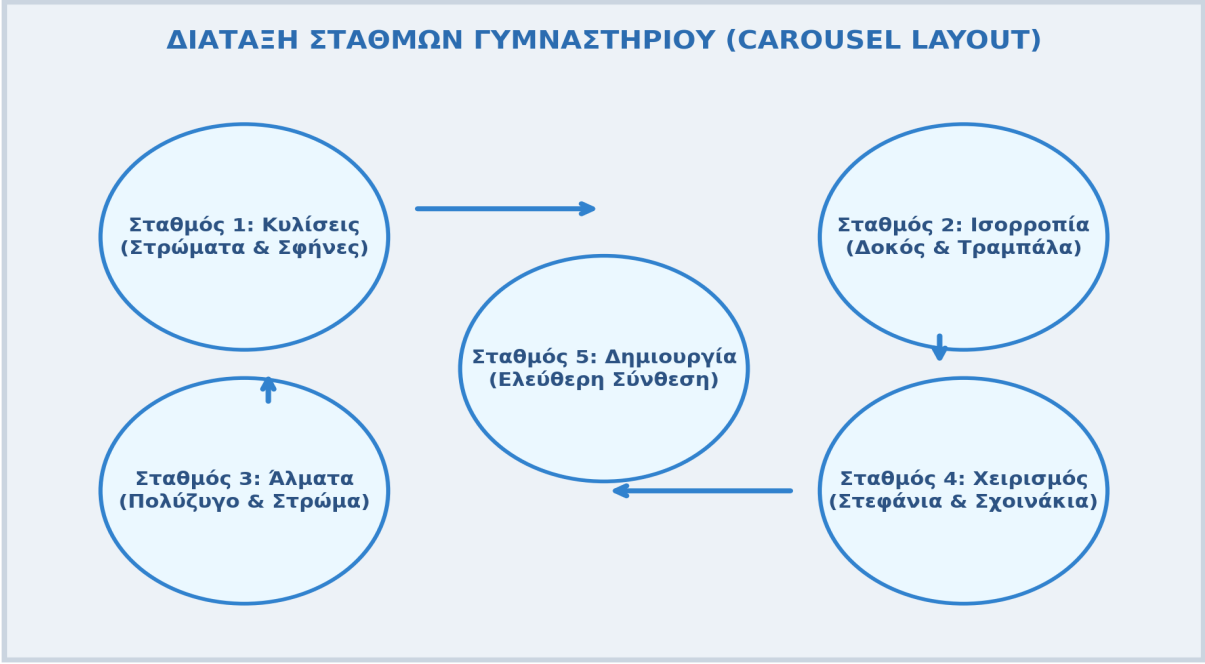
2. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΗ ΑΝΑ ΤΑΞΗ & ΚΕΦΑΛΑΙΟ (Α΄ - ΣΤ΄)

Σύνδεση κεφαλαίων του Αναλυτικού Προγράμματος με τα αντίστοιχα ψηφιακά εργαλεία και παιχνίδια:

ΤΑΞΕΙΣ Α΄ & Β΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ (ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ)

Κεφάλαιο Αναλυτικού Προγράμματος	Ψηφιακό Εργαλείο / Σύνδεσμος	Ενδεικτικό Παιχνίδι / Δραστηριότητα
Α΄ Δημ. - Μετακίνηση (Locomotion)	Oide PE Handbook	«Το Σαφάρι των Ζώων»: Μιμητικά βαδίσματα (καβούρι, αρκούδα, βάτραχος) με στάση ακινησίας στο σύνθημα.
Α΄ Δημ. - Σταθεροποίηση (Stabilization)	Wheel of Names	«Ο Μαγικός Τροχός Σχημάτων»: Περιστροφή τροχού στην οθόνη και στιγμιαία εκτέλεση του σχήματος που κληρώνεται.
Β΄ Δημ. - Κυλίσματα & Κυβίστηση (Rolling & Tumbling)	PLT4M Gymnastics	«Το Πέρασμα του Ποταμού»: Διαδρομή με πλευρικό κύλισμα (βαρέλι), κυβίστηση σε σφήνα και άλμα απογείωσης.
Β΄ Δημ. - Στηρίξεις & Προσγειώσεις (Holds & Landings)	Gopher Sport Apps	«Ο Σταθμός των Ακροβατών»: Ελαφρά λακτίσματα με προστασία στρώματος και προσγείωση σε θέση 'μοτοσυκλέτας'.

Οργάνωση Χώρου: Διάταξη Κυκλικών Σταθμών Γυμναστηρίου (Carousel Layout)



ΤΑΞΕΙΣ Γ΄ & Δ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ (ΑΝΑΠΤΥΞΗ & ΣΥΝΔΕΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ)

Κεφάλαιο Αναλυτικού Προγράμματος	Ψηφιακό Εργαλείο / Σύνδεσμος	Ενδεικτικό Παιχνίδι / Δραστηριότητα
Γ΄ Δημ. - Σταθεροποίηση & Γέφυρα (Bridges & Balances)	Balance It App	«Ο Μηχανικός της Γέφυρας»: Επιλογή κάρτας Balance It, σχηματισμός γέφυρας/ισορροπίας και δοκιμή σταθερότητας.
Γ΄ Δημ. - Χειρισμός Οργάνων & Ρυθμός (Apparatus & Rhythm)	OPEN PhysEd	«Η Ρυθμική Κορδέλα»: Αιώρηση, φίδια και οκτάρια με κορδέλα κινούμενοι στο ρυθμό της μουσικής.
Δ΄ Δημ. - Πλευρικός Τροχός (Cartwheel Track)	PhysEdGames	«Ο Διάδρομος του Τροχού»: Χρήση ευθείας γραμμής στο έδαφος και χαμηλών εμποδίων για την καθοδήγηση της τροχιάς.
Δ΄ Δημ. - Σύνθεση Ρουτίνας (Routine Creation)	The PE Hub UK	«Η Πρώτη μου Ρουτίνα»: Δημιουργία και παρουσίαση ατομικής αλληλουχίας 4 κινητικών μοτίβων με μουσική.

ΤΑΞΕΙΣ Ε΄ & ΣΤ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ (ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ & ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΣΥΝΘΕΣΕΙΣ)

Κεφάλαιο Αναλυτικού Προγράμματος	Ψηφιακό Εργαλείο / Σύνδεσμος	Ενδεικτικό Παιχνίδι / Δραστηριότητα
Ε΄ Δημ. - Ακροβατικές Ακολουθίες (Advanced Sequences)	Oide PE Handbook	«Ακροβατική Αλυσίδα»: Ρέουσα σύνδεση τροχού, πρόσθιας κυβίστησης και άλματος 180° με τελική πόζα.
Ε΄ Δημ. - Διπλές Ισορροπίες (Partner Balances)	ReplayIt / Delay App	«Ψηφιακός Καθρέφτης»: Χρήση εφαρμογής καθυστέρησης βίντεο 5sec για άμεση αυτοαξιολόγηση της τεχνικής.
ΣΤ΄ Δημ. - Ομαδική Γυμναστική (Group Gymnastics)	The PE Hub UK	«Το Φεστιβάλ Γυμναστικής»: Δημιουργία ομαδικής ρουτίνας με σχηματισμούς, αλλαγές επιπέδων και μουσική.

Κεφάλαιο Αναλυτικού Προγράμματος	Ψηφιακό Εργαλείο / Σύνδεσμος	Ενδεικτικό Παιχνίδι / Δραστηριότητα
ΣΤ΄ Δημ. - Ομαδικοί Σχηματισμοί (Group Formations & Evaluation)	Dynamic PE ASAP	«Η Επιτροπή Κριτών»: Εναλλαγή ρόλων εκτελεστή/κριτή με χρήση ψηφιακού ρουμπρίκα αξιολόγησης.

	Α΄ - Β΄ Δημ.	Γ΄ - Δ΄ Δημ.	Ε΄ - ΣΤ΄ Δημ.
Μετακίνηση	Βασικά άλματα & ερψεις	Σύνθετα άλματα & τροχοί	Ακροβατικές μετακινήσεις
Σταθεροποίηση	Απλά κυλίσματα & ισορροπίες	Ισορροπία σε όργανα & γέφυρες	Δυναμικές στηρίξεις & κατακόρυφο
Χειρισμός Οργάνων	Ελεύθερος χειρισμός οργάνων	Ρυθμικός χειρισμός & πάσες	Σύνθετοι συνδυασμοί οργάνων
Σύνθεση Ρουτίνας	Απλές αλληλουχίες 2 κινήσεων	Σύνδεση 3-4 κινήσεων με μουσική	Ομαδική σύνθεση 5+ κινήσεων

3. ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ & ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- 1. Ασφάλεια Χώρου & Εξοπλισμού:** Έλεγχος συνδεσιμότητας στρωμάτων, ενδελεχής προθέρμανση αρθρώσεων (καρποί, αστράγαλοι, αυχέννας) και τήρηση αποστάσεων ασφαλείας.

2. Σωστές Προσγειώσεις: Διδασκαλία θέσης 'μοτοσυκλέτας' (λυγισμένα γόνατα, χέρια μπροστά) σε κάθε άλμα.

3. Υποστήριξη Εκπαιδευτικού: Ο εκπαιδευτικός βρίσκεται πάντα δίπλα στους σταθμούς (κατακόρυφο, τροχός, δοκός).

4. Ενσωμάτωση Τεχνολογίας: Οι ταμπλέτες τοποθετούνται σε σταθερές βάσεις μακριά από τη ζώνη προσγείωσης.