

# ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Κεφάλαια Γ1 έως Γ6 | Με Ενεργούς Συνδέσμους (Hyperlinks) Δωρεάν Ψηφιακών Εργαλείων

## Προοδευτικότητα Αναλυτικού Προγράμματος Γυμναστικής (Α΄ - ΣΤ΄ Δημοτικού)



Διάγραμμα 1: Προοδευτικότητα Θεματικών Ενοτήτων Αναλυτικού Προγράμματος (Α΄ - ΣΤ΄ Δημοτικού)

## ΨΗΦΙΑΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΔΩΡΕΑΝ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ (ΜΕ ΕΝΕΡΓΟΥΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥΣ)

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται όλες οι επαληθευμένες δωρεάν ιστοσελίδες και εφαρμογές. **Κάντε κλικ στο όνομα κάθε εργαλείου (μπλε υπογραμμισμένος σύνδεσμος)** για απευθείας μετάβαση στην αντίστοιχη πλατφόρμα:

| Ψηφιακό Εργαλείο / Ιστοσελίδα            | Κατηγορία / Τάξεις            | Περιγραφή & Διδακτική Χρήση στη Φυσική Αγωγή                                                                            |
|------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="#">Wheel of Names</a>           | Διαδραστικό / Όλες            | Διαδραστικός τροχός επιλογής για τυχαία επιλογή σχημάτων σώματος, οργάνων, ασκήσεων προθέρμανσης και σταθμών.           |
| <a href="#">The PE Geek (Balance It)</a> | Task Cards & Apps / Γ΄-ΣΤ΄    | 60+ ψηφιακές κάρτες ισορροπιών & εφαρμογή καθυστέρησης προβολής βίντεο (ReplayIt/Video Delay) για άμεση αυτοαξιολόγηση. |
| <a href="#">Oide Primary PE Handbook</a> | Εγχειρίδιο / Α΄-ΣΤ΄           | Πλήρης οδηγός Gymnastics for All με κάρτες μιμητικών βαδισμάτων ζώων (Animal Walks) και φύλλα αυτοαξιολόγησης.          |
| <a href="#">PLT4M Gymnastics</a>         | Σταθμοί & Διδασκαλία / Α΄-ΣΤ΄ | Πλατφόρμα οργάνωσης σταθμών εργασίας (κυλίσματα, άλματα, δοκός, ισορροπίες, ευλυγισία) με απλό εξοπλισμό.               |
| <a href="#">The PE Hub UK</a>            | Σχέδια Μαθήματος / Α΄-ΣΤ΄     | Δομημένες ενότητες μαθημάτων, γλωσσάριο όρων γυμναστικής και φύλλα κριτηρίων αξιολόγησης ρουτίνας.                      |
| <a href="#">Gopher Sport PE Apps</a>     | Εφαρμογές / Α΄-ΣΤ΄            | Συλλογή δωρεάν εφαρμογών (Sworakit Kids, Sweat Deck) για προθέρμανση, ενδυνάμωση κορμού και ευλυγισία.                  |
| <a href="#">OPEN PhysEd</a>              | Curriculum Hub / Α΄-ΣΤ΄       | Δωρεάν προσβάσιμο αναλυτικό πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής με κάρτες δραστηριοτήτων και οδηγούς παιχνιδιών.                   |
| <a href="#">Dynamic PE ASAP</a>          | Lesson Generator / Α΄-ΣΤ΄     | Ψηφιακός οδηγός ταχείας δημιουργίας σχεδίων μαθήματος και δραστηριοτήτων διαχείρισης τάξης.                             |
| <a href="#">PhysEdGames</a>              | Video Library / Α΄-ΣΤ΄        | Βιντεοσκοπημένη βιβλιοθήκη παιχνιδιών γυμναστήριου με κινούμενα σχεδιαγράμματα και οδηγίες κανόνων.                     |

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ1: ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ (Locomotion & Safety)

**Σκοπός Κεφαλαίου:** Ανάπτυξη ασφαλούς και ελεγχόμενης μετακίνησης στο δάπεδο και στα όργανα γυμναστικής, με έμφαση στη σωστή προσγείωση και την αποφυγή τραυματισμών.

| Τάξεις        | Στόχοι & Περιεχόμενο                                                                                                                                                                                                      | Ψηφιακά Εργαλεία & Παιχνίδια                                                                                                                                                              |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Α΄ & Β΄ Δημ.  | <ul style="list-style-type: none"><li>Βάδισμα, τρέξιμο, άλματα στα δύο και στο ένα πόδι.</li><li>Μιμητικές κινήσεις ζώων (Animal Walks).</li><li>Πρόσθιο &amp; πλευρικό κύλισμα στο στρώμα.</li></ul>                     | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">Oide Animal Walks Cards</a></li><li>Παιχνίδι: «Το Σαφάρι των Ζώων»</li><li><a href="#">Wheel of Names</a> (επιλογή ζώου)</li></ul>      |
| Γ΄ & Δ΄ Δημ.  | <ul style="list-style-type: none"><li>Συνδυασμός αλμάτων με στροφές (180°, 360°).</li><li>Πρόσθια κυβίστηση (κωλοτούμπα) από εδραία θέση.</li><li>Μετακίνηση σε σουηδικό πάγκο &amp; χαμηλή δοκό.</li></ul>               | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">PLT4M Station Guide</a></li><li>Παιχνίδι: «Συνδρομή Διάσωσης με Άλματα»</li><li><a href="#">PhysEdGames Videos</a></li></ul>            |
| Ε΄ & ΣΤ΄ Δημ. | <ul style="list-style-type: none"><li>Ρέουσα μετακίνηση με εναλλαγή ταχύτητας &amp; επιπέδων.</li><li>Πρόσθια κυβίστηση από ορθία θέση &amp; πλευρικός τροχός.</li><li>Ασφαλής προσγείωση από ύψος σε στρώματα.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">The PE Hub Lesson Plans</a></li><li>Παιχνίδι: «Ο Διάδρομος της Ρέουσας Μετακίνησης»</li><li><a href="#">Sworakit Kids App</a></li></ul> |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ2: ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ, ΣΧΗΜΑΤΑ ΣΩΜΑΤΟΣ & ΙΣΟΡΡΟΠΙΕΣ

(Stabilization & Balances)

**Σκοπός Κεφαλαίου:** Καλλιέργεια μυϊκής συναρμογής, στατικής και δυναμικής ισορροπίας, και εκμάθηση των βασικών σχημάτων σώματος και ακροβατικών στηρίξεων.



Διάγραμμα 2: Βασικά Σχήματα Σώματος & Θέσεις Ισορροπίας

| Τάξεις        | Στόχοι & Περιεχόμενο                                                                                                                                                                                                 | Ψηφιακά Εργαλεία & Παιχνίδια                                                                                                                                                           |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Α΄ & Β΄ Δημ.  | <ul style="list-style-type: none"><li>Σχήματα σώματος: Μολύβι (Pencil), Αστέρι (Star), Μπάλα (Tuck).</li><li>Στατική ισορροπία σε 4, 3 και 2 σημεία στήριξης.</li><li>Ακίνητη στάση για 3-5 δευτερόλεπτα.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">Wheel of Names (Σχήματα)</a></li><li>Παιχνίδι: «Τα Ζωντανά Αγάλματα»</li><li><a href="#">OPEN PhysEd Activity Cards</a></li></ul>    |
| Γ΄ & Δ΄ Δημ.  | <ul style="list-style-type: none"><li>Σχήματα: Γωνία (L-Sit), Γέφυρα (Bridge).</li><li>Ισορροπία σε 1 σημείο (Χελιδόνι / Arabesque).</li><li>Στήριξη στις παλάμες (Donkey Kicks) &amp; ισορροπία σε πάγκο.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">Balance It Task Cards</a></li><li>Παιχνίδι: «Ο Μηχανικός της Γέφυρας»</li><li><a href="#">Dynamic PE ASAP Guide</a></li></ul>        |
| Ε΄ & ΣΤ΄ Δημ. | <ul style="list-style-type: none"><li>Κατακόρυφη στήριξη στον τοίχο (Handstand prep).</li><li>Διπλές ισορροπίες σε ζευγάρια (Partner Balances).</li><li>Ακροβατικές πυραμίδες 3-4 ατόμων με ασφάλεια.</li></ul>      | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">Balance It Group Cards</a></li><li>Παιχνίδι: «Η Ακροβατική Πυραμίδα»</li><li><a href="#">PLT4M Holds &amp; Flexibility</a></li></ul> |

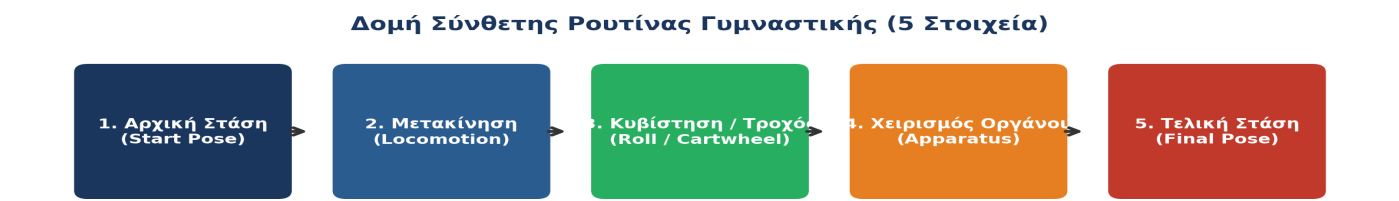
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ3: ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΜΙΚΡΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ (Apparatus Manipulation)

**Σκοπός Κεφαλαίου:** Εξοικείωση με τα ρυθμικά όργανα γυμναστικής (στεφάνια, σχοινάκια, μαντήλια, κορδέλες, μπάλες) και ανάπτυξη λεπτής και αδρής κινητικότητας.

| Τάξεις        | Στόχοι & Περιεχόμενο                                                                                                                                                                                                   | Ψηφιακά Εργαλεία & Παιχνίδια                                                                                                                                                          |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Α΄ & Β΄ Δημ.  | <ul style="list-style-type: none"><li>Μαντήλια: Ρίψεις, συλλήψεις &amp; αέρινες αιωρήσεις.</li><li>Στεφάνια: Κύλισμα στο δάπεδο, περιστροφή στο χέρι.</li><li>Μπάλες: Αναπηδήσεις &amp; κύλισμα στο σώμα.</li></ul>    | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">Oide Apparatus Handbook</a></li><li>Παιχνίδι: «Οι Μάγοι του Μαντηλιού»</li><li><a href="#">OPEN PhysEd Rhythmic Cards</a></li></ul> |
| Γ΄ & Δ΄ Δημ.  | <ul style="list-style-type: none"><li>Σχοινάκια: Άλματα σε σταθερό ρυθμό &amp; οκταράκια.</li><li>Κορδέλες: Φιδάκια (snakes) &amp; κύματα (waves).</li><li>Στεφάνια: Πέρασμα μέσα από το στεφάνι εν κινήσει.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">The PE Hub Apparatus Guide</a></li><li>Παιχνίδι: «Η Πρόκληση του Στεφανιού»</li><li><a href="#">PhysEdGames Videos</a></li></ul>    |
| Ε΄ & ΣΤ΄ Δημ. | <ul style="list-style-type: none"><li>Σύνθετες αλληλουχίες οργάνων με μουσική συνοδεία.</li><li>Ρίψεις &amp; συλλήψεις οργάνου κατά τη διάρκεια άλματος.</li><li>Ομαδικές αλλαγές οργάνων σε ζευγάρια.</li></ul>       | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">The PE Hub Routine Assessment</a></li><li>Παιχνίδι: «Η Ρυθμική Σύνθεση»</li><li><a href="#">Gopher Sport Fitness Apps</a></li></ul> |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ4: ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΑΚΟΛΟΥΘΙΕΣ & MOTIBA (Sequences & Patterns)

**Σκοπός Κεφαλαίου:** Σύνδεση μεμονωμένων δεξιοτήτων σε μια συνεχόμενη, ρέουσα κινητική ακολουθία με αρχή, μέση και τέλος.



Διάγραμμα 3: Δομή Σύνθετης Ρουτίνας Γυμναστικής

| Τάξεις                   | Στόχοι & Περιεχόμενο                                                                                                                                                                                                            | Ψηφιακά Εργαλεία & Παιχνίδια                                                                                                                                                            |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Α΄ &amp; Β΄ Δημ.</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Σύνδεση 2 δεξιοτήτων: Σχήμα → Μετακίνηση.</li> <li>Σύνδεση 3 δεξιοτήτων: Άλμα → Κύλισμα → Τελική Ισορροπία.</li> <li>Διατήρηση προσανατολισμού στο στρώμα.</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Wheel of Names (Ακολουθίες)</a></li> <li>Παιχνίδι: «Η Αλυσίδα των Ακροβατών»</li> <li><a href="#">Oide Sequence Cards</a></li> </ul> |
| <b>Γ΄ &amp; Δ΄ Δημ.</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ακολουθία 4 στοιχείων: Αρχική Στάση → Κυβίστηση → Ισορροπία → Τελικό Άλμα.</li> <li>Εναλλαγή επιπέδων (ψηλό, μεσαίο, χαμηλό).</li> </ul>                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">PLT4M Tumbling &amp; Stations</a></li> <li>Παιχνίδι: «Το Μοτίβο των 4 Σταθμών»</li> <li><a href="#">Balance It Cards</a></li> </ul>  |
| <b>Ε΄ &amp; ΣΤ΄ Δημ.</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Σύνθετη ακολουθία 5+ στοιχείων με ενσωμάτωση οργάνου.</li> <li>Ρέουσες μεταβάσεις (transitions) χωρίς διακοπή.</li> <li>Έμφαση στη μυϊκή ένταση &amp; την αισθητική εκτέλεση.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">The PE Hub Primary Resources</a></li> <li>Παιχνίδι: «Η Συνεχής Ρέουσα Ακολουθία»</li> <li><a href="#">Video Delay App</a></li> </ul> |

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ5: ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ — ΧΩΡΟΣ, ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ & ΣΧΕΣΕΙΣ (Movement Concepts)

**Σκοπός Κεφαλαίου:** Κατανόηση των εννοιών του χώρου (επίπεδα, κατευθύνσεις), της προσπάθειας (ταχύτητα, δύναμη) και των σχέσεων με συμμαθητές (σκιά, καθρέφτης, συγχρονισμός).

| Τάξεις                   | Στόχοι & Περιεχόμενο                                                                                                                                                                                                      | Ψηφιακά Εργαλεία & Παιχνίδια                                                                                                                                                                  |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Α΄ &amp; Β΄ Δημ.</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Χώρος: Ατομικός &amp; γενικός χώρος.</li> <li>Επίπεδα: Χαμηλό, μεσαίο, ψηλό.</li> <li>Κατευθύνσεις: Εμπρός, πίσω, πλάγια, κύκλος.</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">OPEN PhysEd Spatial Cards</a></li> <li>Παιχνίδι: «Ο Καθρέφτης του Γυμναστή»</li> <li><a href="#">Dynamic PE ASAP Management</a></li> </ul> |
| <b>Γ΄ &amp; Δ΄ Δημ.</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Διαδρομές: Ευθεία, τεθλασμένη, καμπύλη.</li> <li>Προσπάθεια: Αργή vs Γρήγορη κίνηση, Ελαφριά vs Δυνατή.</li> <li>Σχέσεις: Κίνηση σε ζευγάρια (Follow the leader).</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">PhysEdGames Concept Videos</a></li> <li>Παιχνίδι: «Ο Λαβύρινθος των Διαδρομών»</li> <li><a href="#">PLT4M Gymnastics</a></li> </ul>        |
| <b>Ε΄ &amp; ΣΤ΄ Δημ.</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Γεωμετρικοί σχηματισμοί ομάδας (κύκλος, ρόμβος, V).</li> <li>Συγχρονισμένη εκτέλεση δεξιοτήτων με μουσική.</li> <li>Αντίθεση κινήσεων (Contrast &amp; Counter-balance).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">The PE Hub Group Work</a></li> <li>Παιχνίδι: «Οι Γεωμετρικοί Σχηματισμοί»</li> <li><a href="#">ReplayIt / Video Delay App</a></li> </ul>   |

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ6: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ, ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ & ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΡΟΥΤΙΝΑ (Routine & Evaluation)

**Σκοπός Κεφαλαίου:** Σύνθεση ολοκληρωμένης ρουτίνας γυμναστικής (ατομικής ή ομαδικής), παρουσίαση ενώπιον κοινού, και εφαρμογή φύλλων αυτοαξιολόγησης και ετεροαξιολόγησης.

| Τάξεις                   | Στόχοι & Περιεχόμενο                                                                                                                                                                                                             | Ψηφιακά Εργαλεία & Παιχνίδια                                                                                                                                                                     |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Α΄ &amp; Β΄ Δημ.</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Απλή ατομική παρουσίαση 3 δεξιοτήτων με μουσική.</li> <li>Έκφραση χαράς &amp; παρουσίαση τελικής υπόκλισης.</li> <li>Αυτοαξιολόγηση με φατσούλες (Smileys).</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Oide Self-Assessment Sheets</a></li> <li>Παιχνίδι: «Το Μικρό Φεστιβάλ Γυμναστικής»</li> <li><a href="#">OPEN PhysEd Assessment</a></li> </ul> |
| <b>Γ΄ &amp; Δ΄ Δημ.</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ομαδική ρουτίνα 4 δεξιοτήτων με όργανο.</li> <li>Ετεροαξιολόγηση σε ζευγάρια με απλό φύλλο παρατήρησης.</li> <li>Παρουσίαση με ρυθμική μουσική υπόκρουση.</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">The PE Hub Peer Sheets</a></li> <li>Παιχνίδι: «Η Επιτροπή Ετεροαξιολόγησης»</li> <li><a href="#">Dynamic PE ASAP Templates</a></li> </ul>     |
| <b>Ε΄ &amp; ΣΤ΄ Δημ.</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Σύνθετη ομαδική ρουτίνα 5+ δεξιοτήτων &amp; πυραμίδας.</li> <li>Χρήση βίντεο (ReplayIt/Video Delay) για αναστοχασμό.</li> <li>Αξιολόγηση με ρουμπρίκα (Τεχνική, Ροή, Έκφραση).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Video Delay / ReplayIt App</a></li> <li>Παιχνίδι: «Η Βιντεοσκοπημένη Ρουτίνα»</li> <li><a href="#">The PE Hub Rubrics</a></li> </ul>          |

### Σημείωμα προς τον Εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής:

Όλοι οι σύνδεσμοι (hyperlinks) στο παρόν έγγραφο είναι ενεργοί και οδηγούν σε δωρεάν, επαληθευμένες εκπαιδευτικές πλατφόρμες. Μπορείτε να κάνετε κλικ απευθείας πάνω στα μπλε υπογραμμισμένα κείμενα για να μεταβείτε στις αντίστοιχες ιστοσελίδες ή να κατεβάσετε το υλικό στον υπολογιστή/tablet σας.