



# Φυσική Αγωγή Γ' & Δ' Δημοτικού



**ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΡΧΙΚΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ**

<b>ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ</b>	<p><b>Παγόνα Μπουρνέλλη</b>, Επίκουρος καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Αθηνών, ΤΕΦΑΑ</p> <p><b>Δήμητρα Κουτσούκη</b>, Καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Αθηνών, ΤΕΦΑΑ</p> <p><b>Μαγδαληνή Ζωγράφου</b>, Καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Αθηνών, ΤΕΦΑΑ</p> <p><b>Ιωάννης Αγγελονίδης</b>, Αναπληρωτής καθηγητής του Πανεπιστημίου Αθηνών, ΤΕΦΑΑ</p> <p><b>Δημήτρης Χατζόπουλος</b>, Λέκτορας του Πανεπιστημίου Αθηνών, ΤΕΦΑΑ</p> <p><b>Ολυμπία Αγαλιανού</b>, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής</p>
<b>ΚΡΙΤΕΣ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΕΣ</b>	<p><b>Γεώργιος Δογάνης</b>, Καθηγητής του Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, ΤΕΦΑΑ</p> <p><b>Γεώργιος Πανσεληνάς</b>, Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής</p> <p><b>Αντώνιος Τσοσούνιδης</b>, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής</p>
<b>ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ</b>	<p><b>Λαμπρινή Ζέρβα</b>, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, πτυχιούχος της Σχολής Καλών Τεχνών</p>
<b>ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ</b>	<p><b>Δήμητρα Δελλή</b>, Φιλολόγος</p>
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΗ</b>	<p><b>Κωνσταντίνος Μουντάκης</b>, τ. Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου, Αναπλ. Καθηγητής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου</p> <p><b>Πέτρος Μπερερής</b>, Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου</p>
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΥΠΟΕΡΓΟΥ</b>	<p><b>Αρετή Καραθανάση</b>, Μόνιμη Πάρεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου</p>
<b>ΕΞΩΦΥΛΛΟ</b>	<p><b>Γαζετοπούλου Γιούλα</b>, Εικαστικός</p>
<b>ΠΡΟΕΚΤΥΠΩΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ</b>	<p><b>ACCESS Γραφικές Τέχνες Α.Ε.</b></p>

**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  
**Βλάχος Δημήτριος**  
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 ΑΠΣ για το Δημοτικό και το Νηπιαγωγείο»

Επιστημονικός Υπεύθυνος Έργου  
**Γεώργιος Τύπας**  
Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Αναπληρωτής Επιστημονικός Υπεύθυνος Έργου  
**Γεώργιος Οικονόμου**  
Σύμβουλος 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



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Παγόνα Μπουρνέλλη    Δήμητρα Κουτσούκη    Μαγδαληνή Ζωγράφου  
Ιωάννης Αγγελονίδης    Δημήτρης Χατζόπουλος    Ολυμπία Αγαλιανού

# Φυσική Αγωγή Γ' & Δ' Δημοτικού





# Περιεχόμενα

Εισαγωγή .....	7
<b>Ο αθλητισμός και οι αγώνες στην Ελλάδα</b>	
Μινωική εποχή .....	15
Μυκηναϊκή εποχή .....	18
Ομηρικά χρόνια .....	19
Ομήρου Ιλιάδα: «Αγώνες προς τιμήν του νεκρού Πάτροκλου» .....	19
Ομήρου Οδύσσεια: «Στη χώρα των Φαιάκων» .....	20
Ολυμπιακοί Αγώνες .....	22
Ο μύθος του Ιθαίου Ηρακλή .....	23
Ο μύθος του Πέλοπα και της Ιπποδάμειας .....	24
Ο μύθος του Θηβαίου Ηρακλή .....	26
Οι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες .....	28
<b>Δραστηριότητες</b>	
Ομηρική και σύγχρονη εποχή .....	33
Τα αθλήματα των Ολυμπιακών Αγώνων .....	34
Ο βατήρας .....	36
Αγώνας δρόμου .....	37
Όργανα για αγώνες στίβου .....	38
<b>Η μπάλα</b> .....	
<b>Δραστηριότητες</b>	
Οι ρακέτες .....	47
Μπάλες και παιχνίδια .....	48
Γρίφος .....	49
Οι ερωτήσεις .....	50
Ο λαβύρινθος .....	51
Σταυρόλεξο .....	52
<b>Ψυχοκινητική αγωγή</b>	
Η κορδέλα .....	53
Οι εφημερίδες .....	56
Στεφάνια και κονταράκια .....	58
Το σχοινάκι .....	62



Τα λαστικάκια .....	66
Τα σωματικά σχήματα .....	68

## Μουσικοκινητική αγωγή

Μουσικά όργανα .....	70
Ήχος και κίνηση .....	72
Διάρκεια του ήχου .....	74
Διάρκεια της κίνησης .....	75
Παράξενες ορχήστρες .....	76
Ρυθμός και μελωδία .....	77
Ρυθμός και χορός .....	78
Μουσική, λόγος, κίνηση .....	80
Το τρένο του ρυθμού .....	82
Η δομή της μουσικής .....	84
Δομές, μέρη, φόρμα .....	85

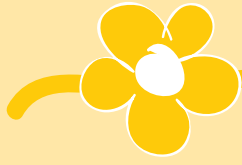
## Χορός

Χορός και μύθος .....	87
Ο χορός στην αρχαία Ελλάδα .....	89
Ο χορός ταξιδεύει στον χρόνο... ..	90
Τα ρογκάτσια .....	92
Αυτοσχεδιασμός .....	93
Μιμητικός χορός .....	94
Το πιπέρι .....	95
Ας αρχίσουν τα όργανα .....	96
Ζυγίες και κομπανίες .....	98

## Δραστηριότητες

Λαϊκές παροιμίες .....	100
Τα λαλούμενα... ..	101
Κρυπτόλεξο .....	102
Κρυπτόλεξο .....	103



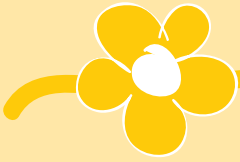


## Εισαγωγή

Γεια σας, παιδιά!



Είμαι ο Κώστας και  
πηγαίνω στην Γ' τάξη.  
Σας εύχομαι καλή και  
δημιουργική σχολική  
χρονιά!  
Η μπάλα είναι το  
αγαπημένο μου παιχνίδι.  
Με μια μπάλα μπορείτε  
κι εσείς να περάσετε  
ξέγνοιαστες ώρες  
παιχνιδιού  
με τους φίλους σας.  
Να σας γνωρίσω τους  
φίλους μου.

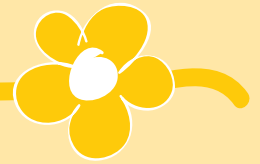


Ο Λευτέρης είναι  
συμμαθητής μου και  
του αρέσουν όλα  
τα αγωνίσματα στίβου,  
ιδιαίτερα όμως  
το τρέξιμο.

Ο Γιάννης πηγαίνει στην  
Δ' τάξη. Τις ελεύθερες  
ώρες του, ασχολείται  
με το μπάσκετ.







Η Μυρτώ πηγαίνει στην Δ' τάξη  
και ασχολείται με τη  
γυμναστική και τον χορό,  
ενώ η Δάφνη πηγαίνει  
στην Γ' τάξη και της αρέσει  
πολύ να παίζει τένις.





## Ο αθλητισμός και οι αγώνες στην Ελλάδα

Σχεδόν κάθε μέρα, βρίσκουμε λίγο χρόνο και παίζουμε στην αλάνα της γειτονιάς μας.

Μια Κυριακή πρωί, ενώ παίζαμε, ξέσπασε ξαφνικά μια δυνατή βροχή. Τρέξαμε γρήγορα όλοι στο σπίτι του Λευτέρη, που ήταν πιο κοντά, για να προφυλαχτούμε.

Στο σαλόνι του σπιτιού ο πατέρας του καθόταν σε μια πολυθρόνα δίπλα στο αναμμένο τζάκι και διάβαζε την εφημερίδα του.

Όλοι γνωρίζαμε ότι ο πατέρας του φίλου μας ήταν μεγάλος αθλητής στα νιάτα του. Για πολλά χρόνια ήταν μέλος της Εθνικής ομάδας στίβου. Είχε διακριθεί σε Πανελλήνιους αγώνες, σε Βαλκανικούς, σε Πανευρωπαϊκούς, ακόμη και σε Ολυμπιακούς Αγώνες.

Δίπλα από το τζάκι υπήρχε μια μεγάλη βιτρίνα με πάρα πολλά μετάλλια, χάλκινα, αργυρά, ακόμη και χρυσά, τα οποία είχε κερδίσει σε διάφορους αγώνες. Στον τοίχο, υπήρχαν επίσης πολλά διπλώματα και φωτογραφίες από τους αγώνες στους οποίους είχε λάβει μέρος.

Πλησιάσαμε τη βιτρίνα και θαυμάζαμε τα μετάλλια, τα κύπελλα, τα διπλώματα και τις φωτογραφίες.

Η Δάφνη κοίταζε τον πατέρα του Λευτέρη. Σκέφτηκε ότι δε διέφερε σε τίποτα





από τον δικό της. Ο πατέρας της μάλιστα ήταν πιο ψηλός και πιο γεροδεμένος. Ο πατέρας του Λευτέρη σήκωσε το κεφάλι του από την εφημερίδα και της χαμογέλασε. Εκείνη δεν έχασε καιρό.

– Θα ήθελα να σας ρωτήσω γιατί κάποιοι άνθρωποι γίνονται αθλητές και κάποιοι άλλοι όχι.

– Δύσκολη η ερώτησή σου, Δάφνη.

Δίπλωσε με αργές κινήσεις την εφημερίδα του και την άφησε δίπλα του, στο τραπεζάκι.

– Ελάτε να καθίσετε κοντά μου εδώ στο τζάκι! Βλέπω ότι η βροχή δε λέει να σταματήσει. Αφού λοιπόν δεν μπορείτε να παίξετε και απ' ό,τι καταλαβαίνω σας ενδιαφέρει ο αθλητισμός, θα ήταν χαρά μου να σας διηγηθώ, αν θέλετε, πότε και πώς ξεκίνησαν οι αγώνες στη χώρα μας. Μέσα από την εξιστόρησή μου θα δοθεί, ίσως, απάντηση και στο ερώτημα της Δάφνης.

Καθίσαμε όλοι γύρω του και ο Κωσταντής, ο μικρός αδελφός της Μυρτώς, πήρε στα χέρια του την μπάλα και κάθισε απέναντί του.

– Λοιπόν, θα ήθελα πρώτα απ' όλα να καταλάβετε κάποιες έννοιες σχετικές με τον αθλητισμό και να βάλουμε στη σειρά κάποια γεγονότα σχετικά με την ιστορία του αθλητισμού. Πληροφορίες για τον αθλητισμό στην αρχαία Ελλάδα παίρνουμε από διάφορες πηγές, κυρίως από τα έπη του μεγάλου ποιητή Ομήρου, δηλαδή την *Ιλιάδα* και την *Οδύσσεια*, από αρχαιολογικά ευρήματα διαφόρων ανασκαφών, από παραστάσεις αρχαίων έργων τέχνης κ.λπ.

Παλαιότερα, μέχρι και τα τέλη του 19ου αιώνα, πιστεύαμε ότι ο συναρπαστικός κόσμος του Ομήρου ήταν φανταστικός! Η ιστορία βασιζόταν δηλαδή αποκλειστικά σε μύθους και θρύλους. Όμως, στα μέσα της δεκαετίας του 1870, ο Γερμανός αρχαιολόγος Ερρίκος Σλήμαν ανακάλυψε, μετά από πολύχρονες ανασκαφές, τα τείχη της Τροίας, αγγεία, κοσμήματα και πάρα πολλά εργαλεία, τα οποία επιβεβαίωναν ότι ο Όμηρος περιγράφει με μυθιστορηματικό τρόπο έναν κόσμο πραγματικό.

## Ο αθλητισμός και οι αγώνες στην Ελλάδα



Εξάλλου, στις αρχές του 20ού αιώνα, ένας άλλος αρχαιολόγος, ο Άγγλος Αρθουρ Έβανς, έφερε στο φως, μετά από ανασκαφές τις οποίες έκανε στην Κρήτη, το τεράστιο ανάκτορο της Κνωσού και απέδειξε την ύπαρξη του μινωικού πολιτισμού. Οι αθλητικοί αγώνες γίνονταν σε διάφορες περιόδους και σε διάφορους τόπους. Γι' αυτό θα χρειαστούμε έναν χάρτη της αρχαίας Ελλάδας, ο οποίος θα παρουσιάζει τις πόλεις όπου εξελίχθηκαν τα διάφορα ιστορικά γεγονότα και οι μύθοι στους οποίους θα αναφερθούμε και οι οποίοι συνδέονται με την ιστορία του αθλητισμού στη χώρα μας.



Ο Γιώργος, ο αδελφός του Λευτέρη, έφερε από το δωμάτιό του τον χάρτη της Ελλάδας και ο πατέρας τους έφερε από τη βιβλιοθήκη του κάποια βιβλία με φωτογραφίες από τις τοιχογραφίες και τα αγγεία στα οποία θα αναφερόταν.

## Ο αθλητισμός και οι αγώνες στην Ελλάδα

### Μινωική εποχή

Όλα ήταν έτοιμα λοιπόν για να αρχίσει ο πατέρας του Λευτέρη τη διήγηση της ιστορίας του αθλητισμού και των αγώνων στην Ελλάδα από τη μινωική μέχρι τη σύγχρονη εποχή. Τον κοιτάζαμε στα μάτια και περιμέναμε με αγωνία.

– Ας ξεκινήσουμε το ταξίδι μας στον χρόνο γυρνώντας πίσω περίπου στο 1600-1500 π.Χ. Θα πάμε στην πανέμορφη Κρήτη που, όπως λέει μια μαντινάδα, «η λεβεντιά και η ομορφιά πάνε μαζί, αντάμα». Σ' αυτό το νησί την εποχή εκείνη είχε αναπτυχθεί ένας μεγάλος πολιτισμός, ο οποίος ονομάστηκε μινωικός, προς τιμήν του βασιλιά Μίνωα. Από τις τοιχογραφίες και τα διάφορα αγγεία, τα οποία βρέθηκαν εκεί, μαθαίνουμε ότι γίνονταν σπουδαίοι αθλητικοί αγώνες. Να θυμάστε, παιδιά μου, ότι, όταν σε μια χώρα επικρατεί ειρήνη και οι άνθρωποι που ζουν στη χώρα αυτή αισθάνονται ασφαλείς και έχουν τα απαραίτητα για να ζουν καλά, τότε έχουν διάθεση να ασχοληθούν και με τον πολιτισμό και με τον αθλητισμό. Οι αγώνες οι οποίοι γίνονταν εκείνη την εποχή ήταν θρησκευτικοί, δηλαδή γίνονταν για να τιμήσουν ή να ευχαριστήσουν κάποιο θεό. Τα αγωνίσματα στα οποία συμμετείχαν οι αθλητές ήταν: το κυβίστημα, τα ταυροκαθάψια, η πυγμή και η πάλη. **Το κυβίστημα** ήταν αγώνισμα μόνο για νέους άνδρες. Στηρίζονταν με τα χέρια στο έδαφος και εκτελούσαν ακροβατικά γυμνάσματα. **Τα ταυροκαθάψια** ήταν κυβιστήματα πάνω από ταύρους που κινούνταν.

Ο ταύρος θεωρείτο ιερό ζώο. Στο αγώνισμα αυτό συμμετείχαν άνδρες και γυναίκες. Για να λάβει κάποιος μέρος στα ταυροκαθάψια, έπρεπε να είναι πάρα πολύ καλά γυμνασμένος και να εκτελεί με απόλυτη ακρίβεια και τέλειο συντονισμό κάθε κίνηση. **Η πυγμή και η πάλη**, τα οποία σήμερα, όπως ίσως γνωρίζετε, περιλαμβάνονται στα Ολυμπιακά αγωνίσματα, ήταν πολύ δημοφιλή αγωνίσματα την εποχή εκείνη. Τα αγωνίσματα αυτά, όπως φαίνεται από την τοιχογραφία με τους δύο πυγμάχους, που βρέθηκε στη Θήρα, γίνονταν και σε άλλες πόλεις, οι οποίες είχαν εμπορικές σχέσεις με την Κρήτη.



**Ταυροκαθάψια:** Τοιχογραφία από το ανάκτορο της Κνωσού. Μέσα του 15ου αιώνα π.Χ.

Σχετικά με τους ανθρώπους, τον πολιτισμό τους και τους αγώνες έχουμε συλλέξει πολλά στοιχεία από τοιχογραφίες που έχουν βρεθεί. Ας παρατηρήσουμε τις δύο αυτές τοιχογραφίες. Τι βλέπουμε;

- Τα μαλλιά των αθλητών, τόσο στα ταυροκαθάψια όσο και στην πυγμαχία, ήταν μακριά, πολύ περιποιημένα και ομοιόμορφα.

- Πολύ σωστά, Κώστα. Τι άλλο παρατηρούμε;

Η Μυρτώ κοίταξε από κοντά τις εικόνες και είπε:

- Στην πυγμαχία τα αγόρια αγωνίζονται χωρίς παπούτσια, ενώ στα ταυροκαθάψια φοράνε παπούτσια.

- Πράγματι, Μυρτώ, φοράνε ειδικά παπούτσια, πιθανόν για να μη γλιστρούν, όπως κάνουν και σήμερα οι αθλητές της ενόργανης γυμναστικής. Στην τοιχογραφία με τους νεαρούς πυγμαχούς παρατηρούμε επίσης ότι φοράνε στο χέρι τους ένα γάντι. Συμπεραίνουμε λοιπόν ότι χρησιμοποιούσαν από τότε γάντια πυγμαχίας, όπως και τώρα.