



Φυσική Δραστηριότητα

# Βιβλίο μαθήτριας/ μαθητή

Κωδικός  
F.IS.1.

Σταθμός  
Εκπ/κού

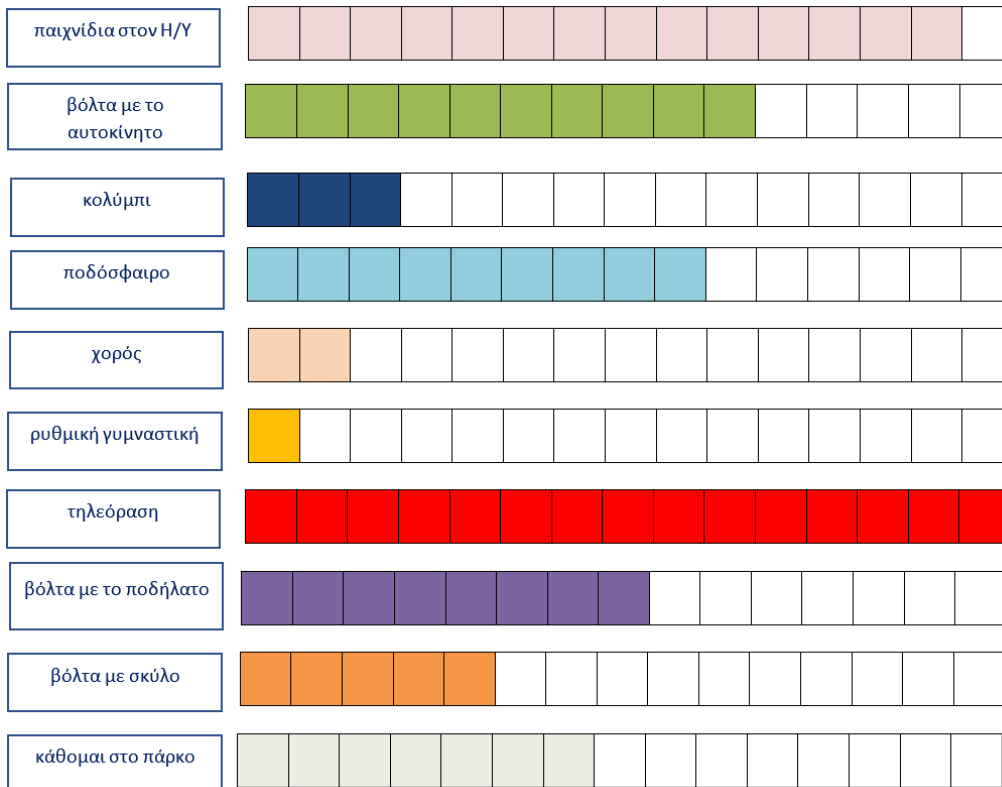
1. Τι κάνω/Με τι ασχολούμαι μετά το σχολείο.
2. Χρησιμοποιώ το επόμενο φύλλο εργασίας για να καταγράψω τι απάντησαν τα υπόλοιπα παιδιά της τάξης μου.

παιχνίδια στον Η/Υ																				
βόλτα με το αυτοκίνητο																				
κολύμπι																				
ποδόσφαιρο																				
χορός																				
ρυθμική γυμναστική																				
τηλεόραση																				
βόλτα με το ποδήλατο																				
βόλτα με σκύλο																				
κάθομαι στο πάρκο																				

Κωδικός  
F.IS.4.

Σταθμός  
Ανεξάρτη  
της  
Μελέτης

1. Βλέπω τη γραφική παράσταση που δημιούργησα πριν (όπως στο παράδειγμα της γραφικής παράστασης παρακάτω) και την περιγράφω όπως το παράδειγμα.



(π.χ. Η πιο αγαπημένη δραστηριότητα των παιδιών της τάξης μας είναι ..... Η λιγότερο αγαπημένη..... Σχεδόν τα μισά παιδιά κάνουν..... Σε πολλά παιδιά επίσης αρέσει να ....., κ.ο.κ.).

---



---



---



---

2. Σε ποιες δραστηριότητες υπάρχει πολλή κίνηση, σε ποιες μέτρια κίνηση και σε ποιες καθόλου; Γράφω τις δραστηριότητες στον παρακάτω πίνακα.

Δραστηριότητες χωρίς καθόλου κίνηση	Δραστηριότητες με μέτρια κίνηση	Δραστηριότητες με πολλή κίνηση



--	--	--

Κωδικός  
F.IS.7.

Σταθμός  
Ανεξάρτητ  
ης Μελέτης

1. Διαβάζω το παρακάτω απόσπασμα από την ιστοσελίδα του ΑΓΟ.

Σκοποι

1. Ο Αθλητισμός Για Όλους κι Όλες (ΑΓΟ) είναι το αθλητικό κίνημα για κίνηση και άθληση έτσι ώστε να βελτιωθεί η ανθρώπινη επικοινωνία και η ψυχολογική και σωματική υγεία όλων.
2. Το ΑΓΟ αναγνωρίζει το δικαίωμα της άθλησης για όλους κι όλες, οποιουδήποτε φύλου, ηλικίας, προέλευσης, σωματικής διάπλασης, μόρφωσης, οικονομικής ισχύος και σωματικής ακεραιότητας.
3. Μέσω του ΑΓΟ και της άσκησης, διατηρείται η υγεία και χρησιμοποιείται η κίνηση ως προληπτική θεραπευτική αγωγή.
4. Ο ΑΓΟ εφαρμόζει σε όλη την Κύπρο τα προγράμματα «Αθλητισμός Για Όλους/Όλες» για όλα τα άτομα και για όλες τις ηλικίες.
5. Στόχος του ΑΓΟ είναι να μάθουμε ότι η άθληση προσφέρει χαρά – υγεία – ευεξία.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ 2023 19/05/2023

ΚΕΝΤΡΕΣ ΘΕΣΣΕΙΣ ΕΚΤΑΚΤΩΝ  
ΓΥΜΝΑΣΤΩΝ ΣΤΟΝ ΚΥΠΡΙΑΚΟ  
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 05/10/2022

Προγράμματα Όλων των Επαρχιών 2022 –  
2023 29/07/2022

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Επαρχία Λευκωσίας

Επαρχία Λεμεσού

Επαρχία Λάρνακας

Επαρχία Πάφου

Επαρχία Αμμοχώστου

FOLLOW



SHARE



Πηγή: <https://ago.org.cy/archiki-selida/ago/#toggle-id-2> (τροποποίηση)

2. Απαντώ τις ερωτήσεις.

(α) Ποιοι/Ποιες έχουν δικαίωμα στην άθληση και τη φυσική άσκηση;

---

---

---

---

(β) Σε ποιες πόλεις της Κύπρου προσφέρει προγράμματα φυσικής άσκησης το ΑΓΟ;

---

---

(γ) Ποια τα οφέλη της φυσικής άσκησης, όπως αναφέρονται στο κείμενο που διάβασα;

---

---

---

---



Κωδικός  
F.IS.10.

Σταθμός  
Τεχνολογία  
ς

Παίζω το παιχνίδι:

<https://elearning.remacproject.eu/?p=1109>

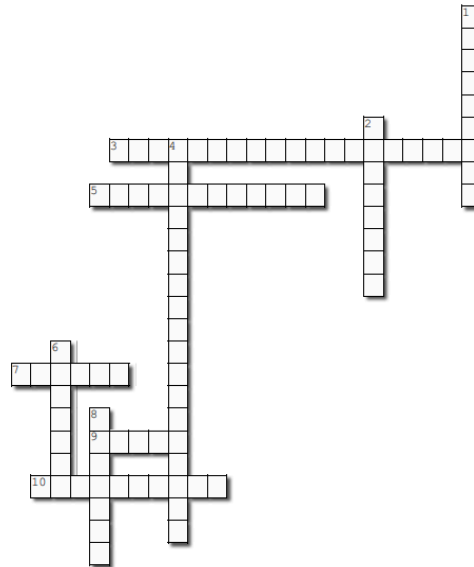
Λύνω το παρακάτω σταυρόλεξο που αφορά στα αθλήματα.

Κωδικός  
F.IS.13.

Σταθμός  
Ανεξάρτη  
της Μελέτης

### Τα αθλήματα

Βρες τις λέξεις και συμπλήρωσε το σταυρόλεξο



Created using the Crossword Maker on TheTeachersCorner.net

#### Across

3. Χρειάζεται δύναμη.
5. Είναι ομαδικό άθλημα, η μπάλα είναι πορτοκαλί.
7. Η στολή σε αυτό το άθλημα είναι λευκή.
9. Ένα άθλημα στο οποίο υπάρχει άμμος.
10. Η κάθε ομάδα έχει 11 παίκτες ή παίκτριες.

#### Down

1. Είναι ένα άθλημα του νερού.
2. Ομαδικό άθλημα. Κρατάμε την μπάλα με τα χέρια.
4. Συνήθως συνοδεύεται και από μουσική.
6. Σε αυτό το άθλημα κερδίζει ο πιο γρήγορος ή η πιο γρήγορη.
8. Κερδίζει ο πιο γρήγορος/η πιο γρήγορη που θα περάσει τα εμπόδια.



Κωδικός  
F.IS.16.

Σταθμός  
Τεχνολογία  
ς

Παίζω το παιχνίδι:

<https://elearning.remacproject.eu/?p=1115>



1. Παίζω τον τροχό της τύχης μαζί με τα υπόλοιπα παιδιά της τάξης μου. Ένα παιδί, χωρίς να βλέπουν τα άλλα, γυρίζει τον τροχό και πρέπει να αποδώσει με παντομίμα τη λέξη που θα βρει. Το παιδί που θα βρει τη λέξη, είναι αυτό που θα γυρίσει στη συνέχεια τον τροχό, κ.ο.κ.

Κωδικός  
F.IS.19.

Σταθμός  
Εκπ/κού



