ΕΤΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ		Τάξη A5	5ο γυμνάσιο 2021-2022
1ο ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ			
ημερομ.	**ημέρα**	**ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ**	
		Γνωριμία	
15/09/21	Τετάρτη	Φ.Κ.	Γενική εκγύμναση
17/09/21	Παρασκευή	Στίβος	Αντοχή Τ1
22/09/21	Τετάρτη	Βόλεϊ	πάσα με δάκτυλα
24/09/21	Παρασκευή	Φ.Κ.	aerobics
29/09/21	Τετάρτη	Βόλεϊ	πάσα με δάκτυλα
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ			
01/10/21	Παρασκευή	Βόλεϊ	πάσα με πήχεις
06/10/21	Τετάρτη	Στίβος	εκκινήσεις
08/10/21	Παρασκευή	Βόλεϊ	πάσα με πήχεις
13/10/21	Τετάρτη	Στίβος	σκυταλοδρομία 4Χ100
15/10/21	Παρασκευή	Βόλεϊ	σερβίς από κάτω
20/10/21	Τετάρτη	Φ.Κ.	κυκλική γύμναση
22/10/21	Παρασκευή	Βόλεϊ	σερβίς από πάνω
29/10/21	Παρασκευή		Όλες οι αθλοπαιδιές
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ			
03/11/21	Τετάρτη	Στίβος	αγώνες δρόμου 60 μ.
05/11/21	Παρασκευή	Βόλεϊ	σερβις από πάνω
10/11/21	Τετάρτη	Στίβος	Δύναμη χεριών
12/11/21	Παρασκευή	Βόλεϊ	παιχνίδι
19/11/21	Παρασκευή		Όλες οι αθλοπαιδιές
24/11/21	Τετάρτη	Στίβος	Κυκλική Γύμναση
26/11/21	Παρασκευή	Εξέταση	δάκτυλα - μανσέτες
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ			
01/12/21	Τετάρτη	Ποδόσφ.	πάσα + υποδοχή της μπάλας
03/12/21	Παρασκευή	Ενόργανη	κυβίστηση parcour
08/12/21	Τετάρτη	Ποδόσφ.	προώθηση της μπάλας
10/12/21	Παρασκευή	Ενόργανη	κατακόρυφος
15/12/21	Τετάρτη	Ποδόσφ.	ντρίπλες
17/12/21	Παρασκευή	Ενόργανη	κατακόρυφος
22/12/21	Τετάρτη		Όλες οι αθλοπαιδιές
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ			
12/01/22	Τετάρτη	Ενόργανη	τροχός
14/01/22	Παρασκευή	Εξέταση	αντοχή + σχοινάκι
19/01/22	Τετάρτη	Εξέταση	κοιλιακοί- κάμψεις
21/01/22	Παρασκευή	Εξέταση	κατακόρυφος

2ο ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ			
ημερομ.	**ημέρα**	**ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ**	
26/1/22	Τετάρτη		Όλες οι αθλοπαιδιές
28/1/22	Παρασκ	Χορός	χασαποσέρβικος
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ			
2/2/22	Τετάρτη	Ποδόσφ.	ντρίπλες
4/2/22	Παρασκ	Χορός	καλαματιανός
9/2/22	Τετάρτη	Ποδόσφ.	Αράουτ και κεφαλιά
11/2/22	Παρασκ	Χορός	καλαματιανός
16/2/22	Τετάρτη		Όλες οι αθλοπαιδιές
18/2/22	Παρασκ	Χορός	τικ
23/2/22	Τετάρτη	Εξέταση	Ποδοσφαιρο 1Χ1 + ντρίπλες
25/2/22	Παρασκ	Εξέταση	χασαποσέρβικος, καλαματιανός
ΜΑΡΤΙΟΣ			
2/3/22	Τετάρτη	Μπάσκετ	Στάση παίκτη - μετακινήσεις.
4/3/22	Παρασκ	Στίβος	άλμα εις ύψος
9/3/22	Τετάρτη	Μπάσκετ	πάσες: στήθους, ψηλή, σκαστή
11/3/23	Παρασκ	Στίβος	άλμα εις ύψος
16/3/22	Τετάρτη	Μπάσκετ	ντρίπλες: διστακτική, σταυρωτή
18/3/22	Παρασκ	Στίβος	Άλμα σε μήκος
23/3/22	Τετάρτη	Μπάσκετ	ντρίπλες: διστακτική, σταυρωτή
30/3/22	Τετάρτη		Όλες οι αθλοπαιδιές
ΑΠΡΙΛΙΟΣ			
1/4/22	Παρασκ	Μπάσκετ	σουτ
6/4/22	Τετάρτη	Στίβος	εμπόδια, τεχνική περάσματος
8/4/22	Παρασκ	Μπάσκετ	μπάσιμο (lay up)
13/4/22	Τετάρτη		Όλες οι αθλοπαιδιές
15/4/22	Παρασκ	Μπάσκετ	μπάσιμο (lay up)
ΜΑΪΟΣ			
4/5/22	Τετάρτη	Μπάσκετ	αρχές άμυνας 1χ1
6/5/22	Παρασκ	Εξέταση	αντοχή + ντρίπλες στο μπάσκετ
11/5/22	Τετάρτη	Εξέταση	μπάσιμο και 1χ1
13/5/22	Παρασκ	Εξέταση	κοιλιακοί- κάμψεις
18/5/22	Τετάρτη	Χάντμπωλ	κανονισμοί και παιχνίδι
20/5/22	Παρασκ	Χάντμπωλ	κανονισμοί και παιχνίδι
30/5/22	Τετάρτη		Όλες οι αθλοπαιδιές

Ιωαννίδης Ιωάννης