

Αργά - γρήγορα .....	62
Απαλή και αργή κίνηση .....	63
Διαφορετικές μορφές μετακίνησης .....	64
Κινητικές δεξιότητες.....	66
Το σώμα μιλάει .....	68
Εκφράσεις προσώπου.....	70

<b>Παιχνίδια</b> .....	71
Έλα να παίξουμε σχοινάκι!!!.....	72
Γύρω - γύρω όλοι .....	74
Τα βαρελάκια .....	75

<b>Μουσικοκινητική αγωγή</b> .....	77
Παίζω και χορεύω τον ρυθμό .....	77
Ηχηρές κινήσεις.....	78
Ας γνωρίσουμε μερικά μουσικά όργανα.....	79
Πώς παίζουμε τα μουσικά όργανα .....	80
Τα πρώτα μουσικά όργανα.....	81
Αυτοσχέδια μουσικά όργανα.....	82
Χειμώνας .....	84
Άνοιξη.....	85
Η χελιδόνα .....	86
Ο ήλιος και ο αέρας.....	88
Μουσικό μονοπάτι.....	90

<b>Παραδοσιακός χορός</b> .....	91
Το άλμπουμ με τις φωτογραφίες της γιαγιάς .....	92
Σαράντα δίπλες ο χορός .....	94
Ο πίνακας του Θεόφιλου.....	96
Σήμερα.....	99
Η Περπερούνα.....	100
Ο χορός του έσωσε τη ζωή.....	102
Ελληνικές παραδοσιακές στολές.....	104
Σταυρόλεξα.....	105



**Γεια σας, παιδιά!**

**Είμαι η Μυρτώ και πηγαίνω  
στη Β΄ τάξη.**

**Επιτέλους! Έχουμε βιβλίο  
για το πιο αγαπημένο μας μάθημα,  
τη Φυσική Αγωγή.**

**Να σας γνωρίσω τους φίλους μου.**





Ο Κώστας  
πηγαίνει  
στην Α' τάξη.  
Κάθε απόγευμα  
παίζουμε μαζί  
γιατί είμαστε  
φίλοι και  
μένουμε στην  
ίδια γειτονιά.

Η Δάφνη  
πηγαίνει  
στην Α' τάξη  
και όπως βλέπετε  
της αρέσει να  
παίζει «σχοινάκι»  
αλλά και να  
χορεύει.





Ο Λευτέρης είναι  
συμμαθητής  
της Δάφνης  
και του αρέσει  
πολύ το κολύμπι.

Ο Γιάννης  
είναι  
συμμαθητής  
μου και του  
αρέσει να  
παίζει μπάλα  
με τους  
φίλους του.



Στον Γιάννη αρέσει επίσης να διαβάζει ιστορίες για τον αθλητισμό και τους αθλητικούς αγώνες. Μας υποσχέθηκε πως θα μας διαβάσει τις ιστορίες του Τρεχαλίτσα και της Κολυμπίτσας.



# Ιστορία του αθλητισμού



- Γιάννη, περίμενε! Ο Κώστας, η Δάφνη και ο Λευτέρης μου είπαν πως θέλουν και αυτοί να ακούσουν τις ιστορίες. Νάτοι έρχονται!
- Καλώς τους! Πάνω στην ώρα ήρθατε, παιδιά. Καθίστε κοντά μου. Όποιος με ακούει προσεκτικά θα μπορεί να απαντάει και στις ερωτήσεις που υπάρχουν στο τέλος κάθε ιστορίας.
- Και τι θα κερδίζει κάθε σωστή απάντηση;
- Το να μπορείς, Μυρτώ, να ακούς, να καταλαβαίνεις, να θυμάσαι και να απαντάς είναι το καλύτερο δώρο για τον εαυτό σου!
- Λοιπόν...

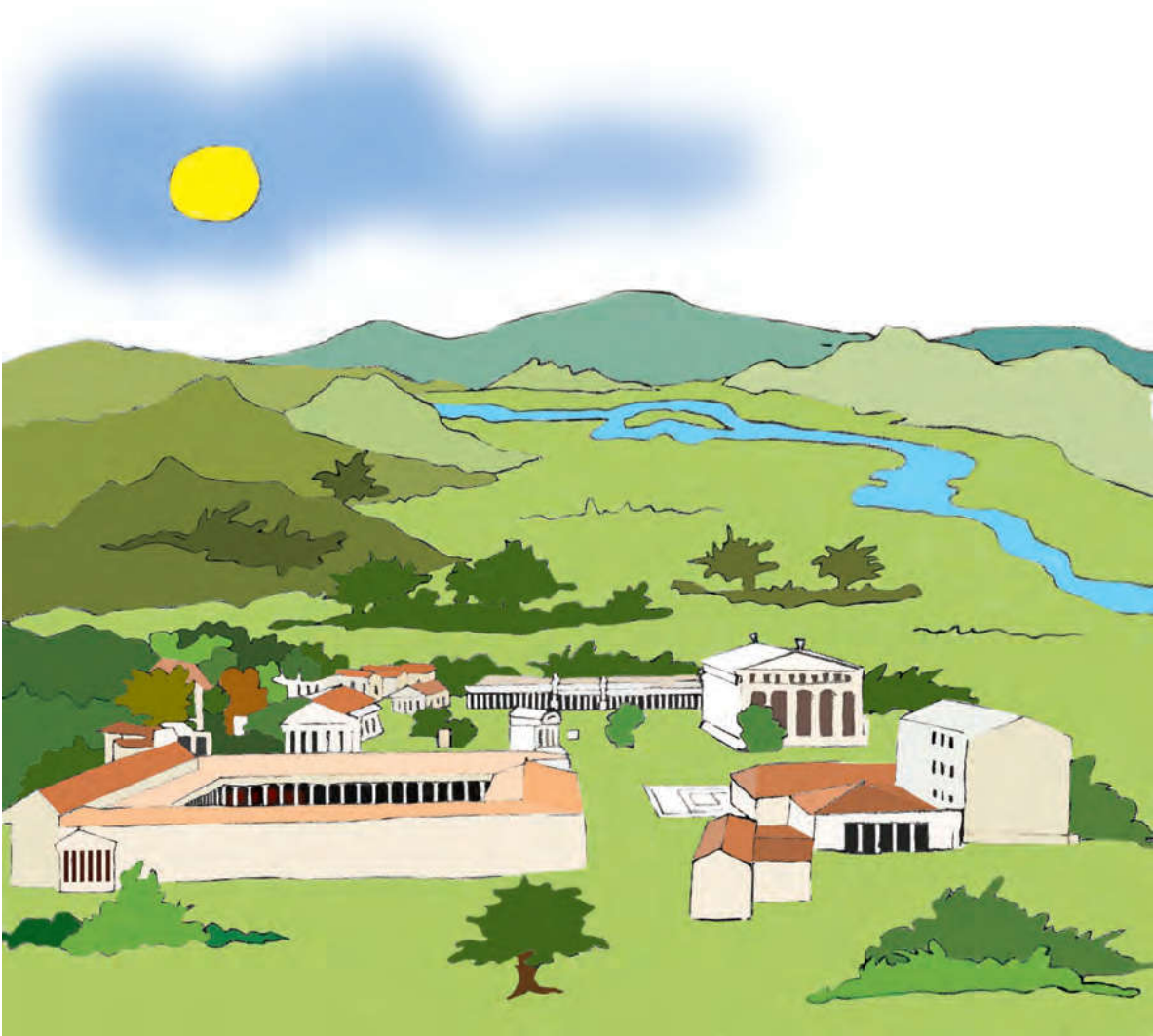
## Οι ιστορίες του Τρεχαλίτσα και της Κολυμπίτσα



Στα πολύ παλιά χρόνια, στην Ολυμπία, ζούσαν τρία αδέρφια, ο Ιάσοντας, ο Τρεχαλίτσα και η Κολυμπίτσα. Κάθε μέρα έβλεπαν τον μεγάλο τους αδελφό, τον Ιάσωνα, να κάνει γυμναστική, διότι ήταν αθλητής και προετοιμαζόταν για τους Ολυμπιακούς Αγώνες.



## Ο ναός του Δία



Ο Τρεχαλίτσας και η Κολυμπίτσα ζούσαν στην Ολυμπία. Ήταν ένα πολύ όμορφο μέρος. Γύρω - γύρω ήταν χτισμένοι ωραίοι ναοί. Ο σπουδαιότερος ήταν ο ναός του Δία.

Μέσα στον ναό αυτό υπήρχε ένα τεράστιο άγαλμα του Δία, του πατέρα των θεών. Ήταν φτιαγμένο από χρυσό κι ελεφαντόδοντο και το στόλιζαν πολύτιμες πέτρες.

Ο Τρεχαλίτσας και η Κολυμπίτσα το είχαν δει μόνο μια φορά και τους άρεσε πάρα πολύ. Περίμεναν, λοιπόν, με ανυπομονησία τη στιγμή που θα τους πήγαινε ο αδελφός τους στον ναό να το δουν πάλι.

**Το άγαλμα του Δία είναι ένα από τα επτά θαύματα του κόσμου και κατασκευάστηκε από τον Αθηναίο γλύπτη Φειδία.**

## ερωτήσεις - απαντήσεις

α) Πού βρισκόταν το άγαλμα του Δία;

**Το άγαλμα του Δία βρισκόταν στην Ο\_\_\_\_\_.**

β) Ποιος το κατασκεύασε;

**Το κατασκεύασε ο Φ\_\_\_\_\_.**





## Τα αγωνίσματα στην αρχαία εποχή

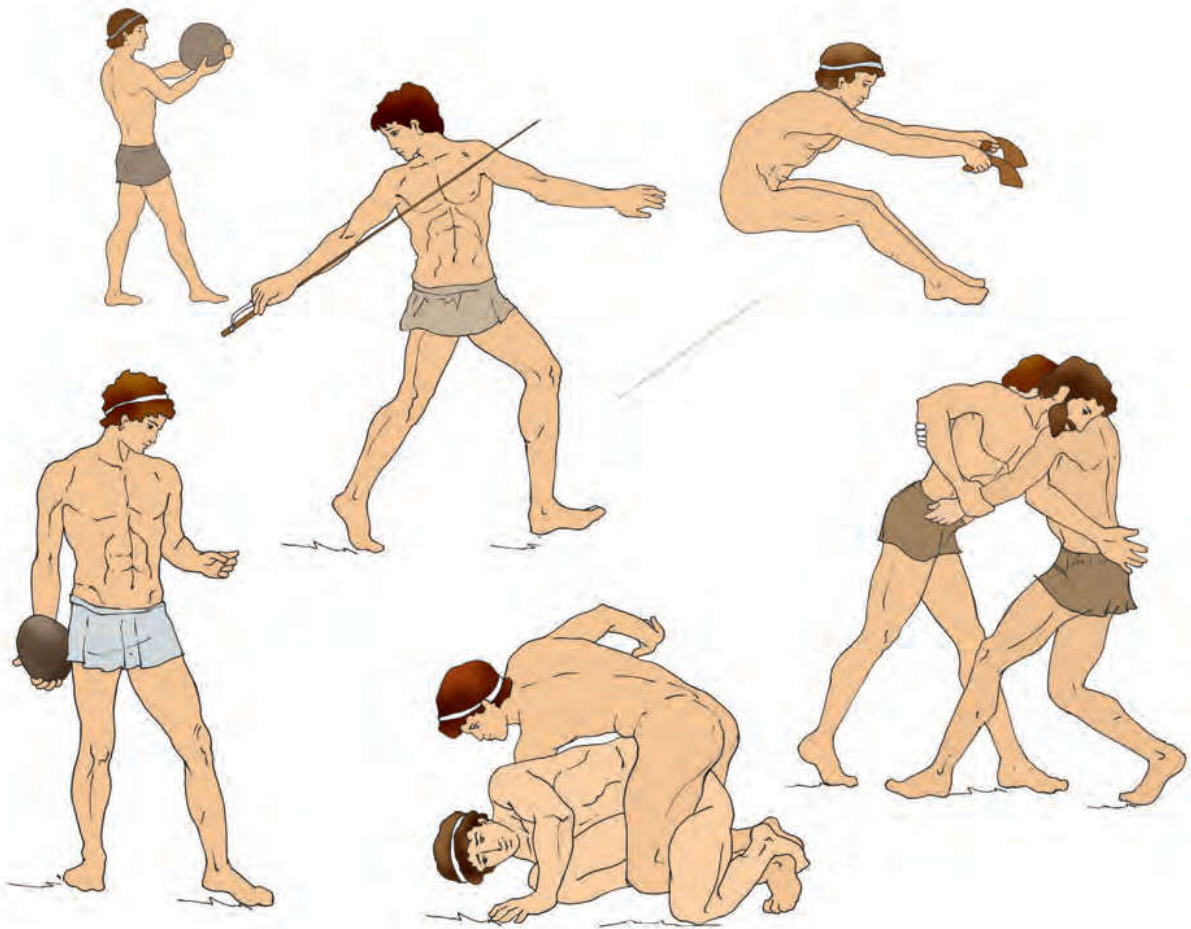
Ο Τρεχαλίτσας και η Κολυμπίτσα παρακολουθούσαν πολλούς αθλητικούς αγώνες και τους άρεσαν πάρα πολύ. Το αγαπημένο τους παιχνίδι ήταν να αναπαριστάνουν τα αγωνίσματα του πεντάθλου.



Το πένταθλο είχε πέντε αγωνίσματα: 1. τρέξιμο, 2. ακόντιο, 3. άλμα, 4. δίσκος και 5. πάλη.

Φαντάζονταν, επίσης, ότι έχουν άλογα και άρματα και έπαιζαν αρματοδρομίες ή ιπποδρομίες.

Περνούσαν πάρα πολύ ωραία με τα παιχνίδια αυτά.



## ερωτήσεις - απαντήσεις

α) Πόσα αγωνίσματα είχε το πένταθλο;

**Το πένταθλο είχε π \_ \_ \_ \_ αγωνίσματα.**

β) Ποια ήταν αυτά;

**1. Τ \_ \_ \_ \_ \_ , 2. Α \_ \_ \_ \_ \_ , 3. Ά \_ \_ \_ \_ ,**

**4. Δ \_ \_ \_ \_ \_ , 5. Π \_ \_ \_ \_**

## Ένα στεφάνι αγριελιάς



Ο Τρεχαλίτσας και η Κολυμπίτσα ονειρεύονταν την ημέρα που θα νικούσε ο αδερφός τους και θα τον στεφάνωναν οι υπεύθυνοι του αγώνα με τον κότινο. Ο κότινος ήταν το βραβείο της νίκης. Τον έφτιαχναν από τα κλαδιά της ιερής αγριελιάς η οποία βρισκόταν μπροστά στον ναό του Δία.

Τους νικητές, λοιπόν, τους στεφάνωναν με τον κότινο. Όλοι τους τιμούσαν και τους σέβονταν. Όταν επέστρεφαν στην πόλη

τους, γκρέμιζαν ένα μέρος των τειχών της για να περάσουν. Με αυτό τον τρόπο έδειχναν ότι με τέτοιους άντρες δε χρειάζεται η πόλη τους τα τείχη για προστασία από τους εχθρούς.

Όταν, λοιπόν, θα νικούσε ο Ιάσοντας, θα επέστρεφαν μαζί στην πόλη τους κι ο πατέρας τους θα γκρέμιζε τα τείχη της πρώτος.

**Ο κότινος είναι το βραβείο της νίκης και η μεγαλύτερη τιμή για έναν αθλητή.**



## ερωτήσεις - απαντήσεις

α) Με τι στεφάνωναν τους νικητές;

**Τους νικητές τους στεφάνωναν με τον κ\_\_\_\_\_.**

β) Από τι ήταν φτιαγμένος ο κότινος;

**Ο κότινος ήταν φτιαγμένος από τα κλαδιά της ιερής α\_\_\_\_\_.**

## Το σχολείο των αθλητών



Ο Τρεχαλίτσας και η Κολυμπίτσα μερικές φορές πηγαίνουν στο σχολείο του Ιάσονα. Βλέπουν πως γυμνάζει όχι μόνο το σώμα του, αλλά και το πνεύμα του. Εκεί οι μαθητές κάνουν γυμναστική, μουσική, χορό και πολλές συζητήσεις. Από όλα τα μαθήματα αυτό που αρέσει πιο πολύ στον Τρεχαλίτσα και την Κολυμπίτσα είναι η γυμναστική.

**Το σχολείο στην αρχαία εποχή καλλιεργούσε το σώμα και το πνεύμα των μαθητών.**

## ερωτήσεις - απαντήσεις

α) Τι μαθήματα έκανε ο Ιάσωνας στο σχολείο;

**Τα μαθήματα που έκανε ο Ιάσωνας στο σχολείο ήταν:**

**Γ\_\_\_\_\_ , Μ\_\_\_\_\_ , Χ\_\_\_\_\_**

β) Ποιο μάθημα άρεσε περισσότερο στον Τρεχαλίτσα και στην Κολυμπίτσα;

**Τους άρεσε η Γ\_\_\_\_\_ .**

γ) Εσένα ποιο μάθημα σου αρέσει περισσότερο;

**Μου αρέσει .....**



## Ο αγώνας του αθλητή



Μια μέρα σε ένα από τα μαθήματα του σχολείου του Ιάσονα, ο Τρεχαλίτσας και η Κολυμπίτσα άκουσαν για την προσπάθεια του αθλητή.

Έλεγε ο δάσκαλος στους μαθητές του ότι καλός αθλητής είναι αυτός που προσπαθεί πολύ, ακόμα κι αν δεν πετύχει τη νίκη. Είναι αυτός που, ακόμα κι αν αισθάνεται ότι το σώμα του δεν αντέχει άλλο, θα συνεχίσει την προσπάθεια. Γιατί μεγαλύτερη σημασία έχει η συμμετοχή στους αγώνες και όχι υποχρεωτικά η νίκη.



Αυτό έκανε μεγάλη εντύπωση στον Τρεχαλίτσα και στην Κολυμπίτσα. Μέχρι τώρα πίστευαν ότι η νίκη ήταν το παν και ότι μόνο γι' αυτό άξιζε να προσπαθείς. Τώρα καταλάβαιναν τους αθλητές που ήταν χαρούμενοι ακόμα και όταν δε νικούσαν.

**Η συμμετοχή σε αθλητικούς αγώνες είναι η επιβράβευση των προσπαθειών των αθλητών.**



Αυτή ήταν η τελευταία ιστορία του Τρεχαλίτσα και της Κολυμπίτσας για τους αθλητικούς αγώνες στην αρχαία εποχή.

## Οι ερωτήσεις της παρέας!

- Γιάννη, σ' ευχαριστούμε!  
Μας άρεσαν πολύ οι ιστορίες που μας διάβασες.

