

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΤΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΚΟΛΛΕΓΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ-ΚΟΛΛΕΓΙΟΥ ΨΥΧΙΚΟΥ

Για το σχολικό έτος 2021-22, οι δοκιμασίες για την επιλογή των Αντιπροσωπευτικών Ομάδων, θα πραγματοποιηθούν **σε κάθε τμήμα ξεχωριστά**. Τα τμήματα κατά τη διάρκεια της επιλογής δεν αναμιγνύονται.

### Επιλογή Αντιπροσωπευτικής Ομάδας Στίβου

- Με την έναρξη της νέας σχολικής περιόδου, οι μαθητές και οι μαθήτριες που έχουν επιλεγεί, ενημερώνονται για τη συμμετοχή τους στην ομάδα στίβου και καλούνται να επιβεβαιώσουν την αποδοχή της κλήσης τους εγγράφως, στη γραμματεία του Τμήματος Φυσικής Αγωγής.
- Η επιλογή των μαθητών και μαθητριών για την Αντιπροσωπευτική Ομάδα Στίβου, γίνεται με τα εξής κριτήρια:

Λαμβάνονται υπόψη συγκεκριμένες επιδόσεις (όρια), που ορίζονται ανά αγώνισμα από τους προπονητές στίβου και παρατίθενται στους πίνακες που ακολουθούν. Τα συγκεκριμένα όρια θα πρέπει να έχουν επιτευχθεί κατά τη διάρκεια των αγώνων στίβου του σχολείου, των Α.Σ.Ι.Σ. ή των Νομαρχιακών αγώνων, της τελευταίας σχολικής χρονιάς.

**Επειδή κατά το σχολικό έτος 2020-21 δεν πραγματοποιήθηκαν οι αγώνες στίβου**, οι μαθητές και οι μαθήτριες που συμμετείχαν στην Αντιπροσωπευτική Ομάδα διατηρούν το δικαίωμα να συμμετέχουν και κατά το σχολικό έτος 2021-22, εφόσον το επιθυμούν.

**Αυτό το δικαίωμα ισχύει μόνο για το σχολικό έτος 2021-22.**

**Μαθητές και μαθήτριες που δεν συμμετείχαν στην Αντιπροσωπευτική Ομάδα κατά το σχολικό έτος 2020-21** για οποιονδήποτε λόγο, καθώς και **νέοι** μαθητές και μαθήτριες, έχουν δικαίωμα στην αρχή της νέας σχολικής χρονιάς, σε ημερομηνίες που καθορίζει το σχολείο, να δοκιμάσουν σε αγώνισμα της επιλογής τους, ώστε αν πετύχουν **τα όρια της τάξης που αποφοίτησαν**, να μετέχουν στην αντιπροσωπευτική ομάδα.

### Όρια για τη συμμετοχή στην Αντιπροσωπευτική Ομάδα Στίβου Δημοτικών Σχολείων

Αγώνισμα	Μαθήτριες	Μαθητές	Μαθήτριες	Μαθητές
	4 <sup>ης</sup>	4 <sup>ης</sup>	5 <sup>ης</sup>	5 <sup>ης</sup>
50μ.	8''20	7''90		
60μ.	9''60	9''20	9''10	8''70
80μ.			12''10	11''70
150μ.	25''00	24''00	23''80	22''80
300μ.	57''00	55''00	54''00	
600μ.	2'18''00	2'08''00	2'08''00	2'00''00
1000μ.				3'45''00
Άλμα σε μήκος	3,20μ.	3,50μ.	3,60μ.	3,90μ.
Άλμα σε ύψος	1,00μ.	1,05μ.	1,10μ.	1,20μ.
Ρίψη 1 kgr			9,50μ.	13,00μ.
Ρίψη Vortex	19,00μ	28,00μ	24,00μ	31,00μ

## Επιλογή Αντιπροσωπευτικής Ομάδας Κολύμβησης

- Με την έναρξη της νέας σχολικής περιόδου οι μαθητές και οι μαθήτριες που έχουν επιλεγεί, ενημερώνονται για τη συμμετοχή τους στην ομάδα κολύμβησης και καλούνται να επιβεβαιώσουν την αποδοχή της κλήσης τους εγγράφως, στη γραμματεία του τμήματος.
- **Επειδή κατά το σχολικό έτος 2020-21 δεν πραγματοποιήθηκαν οι αγώνες κολύμβησης**, οι μαθητές και οι μαθήτριες που συμμετείχαν στην Αντιπροσωπευτική Ομάδα διατηρούν το δικαίωμα να συμμετέχουν και κατά το σχολικό έτος 2021-22, εφόσον το επιθυμούν.  
**Αυτό το δικαίωμα ισχύει μόνο για το σχολικό έτος 2021-22.**

**Μαθητές και μαθήτριες που δεν συμμετείχαν στην Αντιπροσωπευτική Ομάδα κατά το σχολικό έτος 2020-21** για οποιονδήποτε λόγο, καθώς και **νέοι** μαθητές και μαθήτριες, έχουν δικαίωμα στην αρχή της νέας σχολικής χρονιάς, σε ημερομηνίες που καθορίζει το σχολείο, να δοκιμάσουν σε αγώνισμα της επιλογής τους. Για τη συμμετοχή στην ομάδα, επιλέγονται οι μαθητές και οι μαθήτριες με τις δύο καλύτερες επιδόσεις στα αγωνίσματα: 25μ. ελεύθερο, 25μ. πρόσθιο, 25μ. ύπτιο, 25μ. πεταλούδα, 50μ. ελεύθερο, 50μ. πρόσθιο και 50μ. ύπτιο, από κάθε σχολείο (Κολλέγιο Αθηνών – Κολλέγιο Ψυχικού).

- Οι προπονητές των αντιπροσωπευτικών ομάδων αξιολογούν τους υποψήφιους στην ταχύτητα, την αντοχή καθώς και την τεχνική τους κατάρτιση, στοιχεία απαραίτητα για τη συμμετοχή τους στην ομάδα.

## Επιλογή Αντιπροσωπευτικών Ομάδων Καλαθοσφαίρισης

- Με την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς οι μαθητές ενημερώνονται για την επιλογή της Αντιπροσωπευτικής Ομάδας Μπάσκετ μαθητών και μαθητριών, δηλώνουν ενδιαφέρον και προσέρχονται στην επιλογή που γίνεται σε προγραμματισμένες ημερομηνίες και ώρες.
- Όσοι μαθητές και μαθήτριες συμμετείχαν στην Αντιπροσωπευτική Ομάδα κατά το σχολικό έτος 2020-21, διατηρούν το δικαίωμα παραμονής τους στην ομάδα και για το σχολικό έτος 2021-22, εφόσον το επιθυμούν.  
**Το δικαίωμα αυτό ισχύει μόνο για το σχολικό έτος 2021-22.**
- Τα κριτήρια για την επιλογή των μαθητριών και μαθητών στο Μπάσκετ είναι:
  - Ντρίμπλα με δεξί χέρι
  - Σταυρωτή ντρίμπλα
  - Σουτ
  - Δεξί και αριστερό μπάσιμο
  - Jump stop
  - Pivot
  - Γνώση των βασικών κανονισμών του Μπάσκετ

Κριτήρια συμπεριφοράς μαθητών-αθλητών για την επιλογή τους:

- Συνέπεια στο μάθημα της φυσικής αγωγής
- Συμμετοχή και ενδιαφέρον κατά την διάρκεια του μαθήματος
- Πνεύμα συνεργασίας και φίλαθλο πνεύμα
- Συνεργασία με τον εκπαιδευτικό και αντίληψη των οδηγιών

Επίσης για την επιλογή μαθητών-αθλητών για την κάθε χρονιά παίζει σημαντικό ρόλο και η σωματική διάπλαση καθώς και οι ανάγκες της ομάδας.

- Ψηλός
- Γρήγορος χειριστής της μπάλας
- Αριστερόχειρας
- Περιφερειακός παίκτης
- Σουτέρ

### Επιλογή Αντιπροσωπευτικών Ομάδων Πετοσφαίρισης

- Με την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς οι μαθητές ενημερώνονται για την επιλογή της Αντιπροσωπευτικής Ομάδας Βόλει μαθητών και μαθητριών, δηλώνουν ενδιαφέρον και προσέρχονται στην επιλογή που γίνεται σε προγραμματισμένες ημερομηνίες και ώρες.
- Όσοι μαθητές και μαθήτριες συμμετείχαν στην Αντιπροσωπευτική Ομάδα κατά το σχολικό έτος 2020-21, διατηρούν το δικαίωμα παραμονής τους στην ομάδα και για το σχολικό έτος 2020-21, εφόσον το επιθυμούν. **Το δικαίωμα αυτό ισχύει μόνο για το σχολικό έτος 2021-2022.**
- Τα στοιχεία που πρέπει να πληρούν, εστιάζονται σε 3 άξονες:
  - Τεχνικές Δεξιότητες
  - Συμπεριφορά
  - Σωματομετρικά χαρακτηριστικά -Εργομετρικές δοκιμασίες

#### Τεχνικές δεξιότητες :

- 1) Ικανότητα εκτέλεσης, μεταβίβαση πάσας με δάχτυλα προς συμπαίκτη.
- 2) Ικανότητα εκτέλεσης, μεταβίβαση πάσας μανσέτας προς συμπαίκτη.
- 3) Ικανότητα ανταλλαγής πασών σε σχηματισμό τριγώνου (τρεις μεταβιβάσεις υποχρεωτικά για να περνάει η μπάλα το φιλέ).
- 4) Σερβίς (όσοι κάνουν σερβίς τένις το επιδεικνύουν).

Τα παραπάνω αξιολογούνται με συγκεκριμένο «ασκησιολόγιο» που μετέχουν οι μαθητές ανάλογα με την ηλικία τους.

#### Συμπεριφορά :

- 1) Προσέλευση στο μάθημα της φυσικής αγωγής
- 2) Συμμετοχή κατά τη διάρκεια του μαθήματος
- 3) Συνεργασία μαθητών-μαθητριών. (Μέσα στα αθλητικά της

- τάξης διακρίνεται το πνεύμα συνεργασίας του μαθητή)
- 4) Συνεργασία με τον εκπαιδευτικό

### **Σωματομετρικά χαρακτηριστικά - Εργομετρικές δοκιμασίες.**

- 1) Ύψος, Βάρος
- 2) Άλμα χωρίς φόρα
- 3) Ταχύτητα 30μ.

## **Επιλογή Αντιπροσωπευτικών Ομάδων Ποδοσφαίρου**

- Με την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς οι μαθητές ενημερώνονται για την επιλογή της Αντιπροσωπευτικής Ομάδας Ποδοσφαίρου μαθητών, δηλώνουν ενδιαφέρον και προσέρχονται στην επιλογή που γίνεται σε προγραμματισμένες ημερομηνίες και ώρες.
- Όσοι μαθητές συμμετείχαν στην Αντιπροσωπευτική Ομάδα κατά το σχολικό έτος 2020-21, διατηρούν το δικαίωμα παραμονής τους στην ομάδα και για το σχολικό έτος 2021-22, εφόσον το επιθυμούν. **Το δικαίωμα αυτό ισχύει μόνο για το σχολικό έτος 2021-2022.**

### **Κριτήρια Επιλογής Μαθητών**

- Αντίληψη (παιχνιδιού – χώρου – κατευθύνσεις), αυτοσχεδιασμός, συνεργασία
- Προσωπικότητα: ηγετική ικανότητα, αυτοπεποίθηση κλπ
- Τεχνικές δεξιότητες -Τεχνική κατάρτιση (κατεύθυνση μπάλας - αλλαγή πορείας – ντρίμπλας – σουτ)
- Ταχύτητα (αντίδρασης, εκτέλεσης κίνησης, κλπ), δύναμη – αλτικότητα – αντοχή
- Συμπεριφορά (αθλητικό ήθος, συνεργασία κλπ)
- Γνώση Κανονισμών
- Συμμετοχή και εμπειρίες σε αγωνιστικό επίπεδο (αθλητής σε σύλλογο - συμμετοχή σε πρωταθλήματα εκτός σχολείου - Διασυλλογικά τουρνουά ή επίσημα Ε.Π.Ο.)
- Συμπεριφορά - Πειθαρχία - Χαρακτήρας – Ομαδικό πνεύμα

### **Τρόπος Επιλογής μαθητών**

- Ατομικές ασκήσεις με μπάλα
- Ασκήσεις σε ζευγάρια (Πάσα, Κοντρόλ - Πάσα)
- Διπλό (εξαρτάται από τον αριθμό των ενδιαφερομένων ανά τμήμα), διεξαγωγή μικρού τουρνουά και αξιολόγηση δεξιοτήτων και συμπεριφοράς.

## Επιλογή Αντιπροσωπευτικών Ομάδων Χειροσφαίρισης (Δημοτικών Σχολείων)

- Με την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς οι μαθητές ενημερώνονται για την επιλογή της Αντιπροσωπευτικής Ομάδας Χειροσφαίρισης μαθητών, δηλώνουν ενδιαφέρον και προσέρχονται στην επιλογή που γίνεται σε προγραμματισμένες ημερομηνίες και ώρες.
- Όσοι μαθητές συμμετείχαν στην Αντιπροσωπευτική Ομάδα κατά το σχολικό έτος 2020-21, διατηρούν το δικαίωμα παραμονής τους στην ομάδα και για το σχολικό έτος 2021-22. **Το δικαίωμα αυτό ισχύει μόνο για το σχολικό έτος 2021-22.**
- Τα στοιχεία που πρέπει να πληρούν, εστιάζονται σε 2 άξονες:
  - Τεχνικές Δεξιότητες
  - Συμπεριφορά

### Τεχνικές δεξιότητες :

- 1) Ικανότητα υποδοχής της μπάλας από διαφορετικές κατευθύνσεις.
- 2) Ικανότητα εκτέλεσης, μεταβίβασης πάσας προς συμπαίκτη, ριπτική ικανότητα.
- 3) Ευκινησία κάτω άκρων – Μετακινήσεις στον χώρο.

### Συμπεριφορά :

- 1) Αθλητικό ήθος και τήρηση των κανόνων παιχνιδιού.
- 2) Ομαδικότητα - Συνεργασία με συμπαίκτες, συνεργασία με εκπαιδευτικό-προπονητή.

Τα παραπάνω ελέγχονται και αξιολογούνται μέσα από συγκεκριμένο «ασκησιολόγιο» που εκτελούν οι μαθητές, συνολικής διάρκειας 30 λεπτών.

## Επιλογή Αντιπροσωπευτικών Ομάδων Αντισφαίρισης

- Με την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς οι μαθητές και οι μαθήτριες της 5ης και 6ης τάξης, και από τα δύο Δημοτικά Σχολεία του Κολλεγίου Αθηνών και Κολλεγίου Ψυχικού, ενημερώνονται για την επιλογή της αντιπροσωπευτικής ομάδας Αντισφαίρισης μαθητών και μαθητριών, δηλώνουν ενδιαφέρον και προσέρχονται στην επιλογή που γίνεται σε προγραμματισμένες ημερομηνίες και ώρες.
- Όσοι μαθητές και μαθήτριες συμμετείχαν στην Αντιπροσωπευτική Ομάδα κατά το σχολικό έτος 2020-21, διατηρούν το δικαίωμα παραμονής τους στην ομάδα και για το σχολικό έτος 2021-22. **Το δικαίωμα αυτό ισχύει μόνο για το σχολικό έτος 2021-22.**
- Καλούνται να παίξουν ένα rally (κράτημα της μπάλας), για να διαπιστωθεί ότι γνωρίζουν καλά τα δύο βασικά χτυπήματα ντράιβ (drive) και ρεβέρ (rever).
- Καλούνται επίσης να εκτελέσουν μερικά σερβίς (service) για να αξιολογηθούν και σε αυτό το βασικό χτύπημα.

- Θα πρέπει ακόμη να γνωρίζουν τους βασικούς κανονισμούς του αθλήματος (μέτρηση πόντων, αλλαγή γηπέδου).
- Ο αριθμός των παιδιών που απαιτείται για την ομάδα δεν μπορεί να είναι πολύ μεγάλος, λόγω των εγκαταστάσεων και της ιδιαιτερότητας του αθλήματος.
- Μαθητές / μαθήτριες της 5ης Δημοτικού που θα καταλάβουν την 1<sup>η</sup> και 2<sup>η</sup> θέση στο Τουρνουά Τένις του Ε.Ε.Ι., θα κληθούν κατ' εξαίρεση στην Αντιπροσωπευτική Ομάδα.