

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

Για το σχολικό έτος 2023-24, οι δοκιμασίες για την επιλογή των Αντιπροσωπευτικών Ομάδων, θα πραγματοποιηθούν κατά τη διάρκεια του μαθήματος Φυσικής Αγωγής.

Για την επιλογή των μαθητών – μαθητριών στις αντιπροσωπευτικές ομάδες, εκτός από τις αθλητικές τους επιδόσεις – δεξιότητες, λαμβάνεται υπόψη και η γενική εικόνα και συμπεριφορά τους σε όλη τη σχολική ζωή (ήθος, συνέπεια, συμμετοχή, συνεργασία).

### 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.

**Μαθητές και μαθήτριες που δεν συμμετείχαν στην Αντιπροσωπευτική Ομάδα κατά το σχολικό έτος 2022-23** 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''40	8''10		
60μ.	9''80	9''40	9''30	9''00
80μ.			12''20	11''90
150μ.	25''40	24''40	23''80	23''00
300μ.	1'00''00	57''00	54''00	
600μ.	2'20''00	2'12''00	2'08''00	2'00''00
1000μ.				3'45''00

Άλμα σε μήκος	3,00μ.	3,30μ.	3,60μ.	3,90μ.
Άλμα σε ύψος	1.00μ.	1,05μ.	1,10μ.	1,20μ.
Ρίψη σφαίρας 1 kg			9,20μ.	11,20μ.
Ρίψη Vortex	18,00μ.	26,00μ.	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.

**Μαθητές και μαθήτριες που δεν συμμετείχαν στην Αντιπροσωπευτική Ομάδα κατά το σχολικό έτος 2022-23** 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 2022-23, διατηρούν το δικαίωμα παραμονής τους στην ομάδα και για το σχολικό έτος 2023-24, εφόσον το επιθυμούν.
- 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

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 2022-23, διατηρούν το δικαίωμα παραμονής τους στην ομάδα και για το σχολικό έτος 2023-24, εφόσον το επιθυμούν.
- 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.

#### **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 2022-23, διατηρούν το δικαίωμα παραμονής τους στην ομάδα και για το σχολικό έτος 2023-24, εφόσον το επιθυμούν.

### **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
- Γνώση Κανονισμών
- Συμμετοχή και εμπειρίες σε αγωνιστικό επίπεδο (αθλητής σε σύλλογο - συμμετοχή σε πρωταθλήματα εκτός σχολείου - Διασυλλογικά τουρνουά ή επίσημα Ε.Π.Ο.)

### **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 2022-23, διατηρούν το δικαίωμα παραμονής τους στην ομάδα και για το σχολικό έτος 2023-24.
- 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.

## 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 2022-23, διατηρούν το δικαίωμα παραμονής τους στην ομάδα και για το σχολικό έτος 2023-24.
- Καλούνται να παίξουν ένα rally (κράτημα της μπάλας), για να διαπιστωθεί ότι γνωρίζουν καλά τα δύο βασικά χτυπήματα ντράιβ (drive) και ρεβέρ (revert).
- 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.