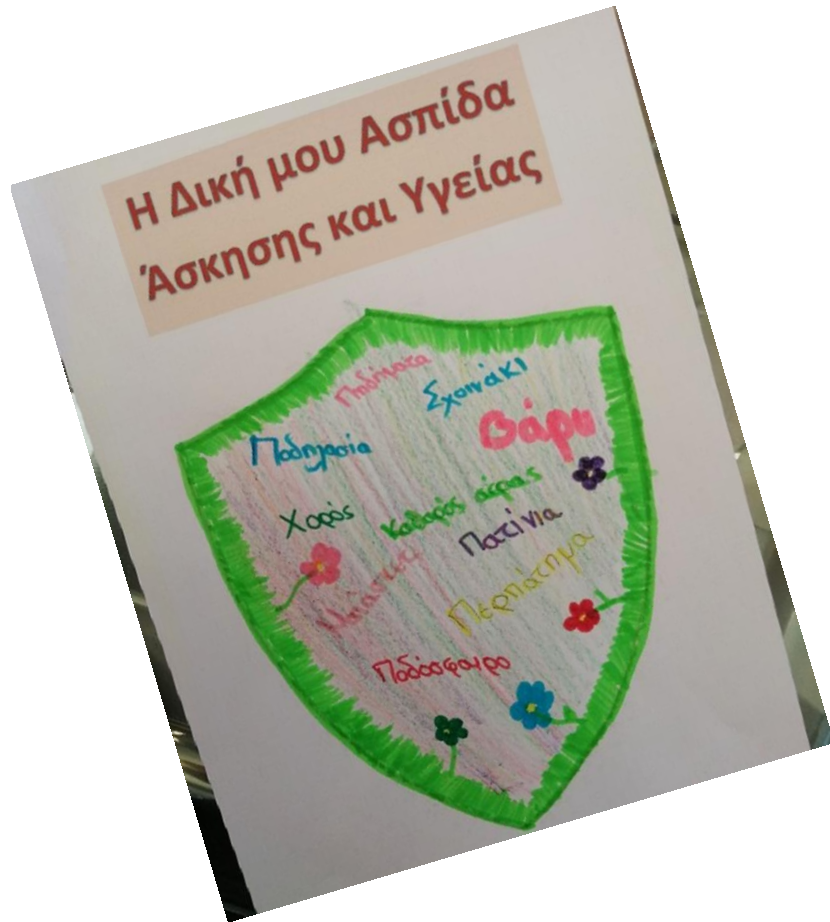


Θεματική Ενότητα «Δραστηριότητες Ζωής»

Καλές πρακτικές

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ»

- Δείκτες Επιτυχίας και Επάρκειας



- Οφέλη τακτικής άσκησης
- Παράμετροι τακτικής άσκησης
- Ασκήσεις για υγεία
- Φυσική κατάσταση
- Καθορισμός ατομικών στόχων για τακτική άσκηση και αξιολόγησή τους
- Σχεδιασμός ατομικού πλάνου Άσκησης (Ημερολόγιο Άσκησης)

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ»

Υλικό για αξιοποίηση

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1,2,3,4

**ΚΑΡΤΕΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
ΜΕ ΟΔΗΓΙΕΣ
για ΣΩΣΤΗ ΚΑΙ
ΑΣΦΑΛΗ ΑΣΚΗΣΗ**

Ημερολόγιο Καθημερινής Άσκησης

Ωρα για Άσκηση... για Υγεία!

Ετοιμαστείτε να ασκηθείτε για να έχετε γερή καρδιά, δυνατούς μύες και ευλυγισία!

Στόχος:



1. Δοκιμάζουμε το πρόγραμμα 2 με 3 φορές τη βδομάδα
2. Σταματούμε στο σημείο που κουραζόμαστε και επιδιώκουμε την επόμενη φορά να κάνουμε περισσότερα λεπτά το πρόγραμμα.

Ακολουθήστε το πρόγραμμα εκγύμνασης που βρίσκετε στον ακόλουθο σύνδεσμο:
https://www.youtube.com/watch?v=dEaYJwn7_WY&list=PLAD9Nmm1YEbNF4JSZ3A_I0NEANEL_m6Tm

Προσοχή:

1. Τα παιδιά ακολουθούν το πρόγραμμα υπό την επίβλεψη ενήλικα.
2. Όταν μας δυσκολεύουν κάποιες ασκήσεις μπορούμε να μην τις κάνουμε ή να τις δοκιμάσουμε σε λιγότερο χρόνο από τα 30 δευτερόλεπτα.
3. Όταν κουραζόμαστε πολύ μπορούμε να σταματήσουμε.
4. Σταδιακά, επιδιώκουμε να αυξάνουμε τον χρόνο που αντέχουμε μέχρι να σταματήσουμε.
5. Προσπαθούμε να ελέγχουμε τον ρυθμό που εκτελούμε κάθε άσκηση ώστε να μην κουραζόμαστε υπερβολικά.

Σημείωση: Το βίντεο ετοιμάστηκε στο SWorkit App το οποίο περιλαμβάνει ασκήσεις για ζέσταμα και ασκήσεις για ενδυνάμωση, ευλυγισία και αυτοχή. Οι οδηγίες είναι στην αγγλική γλώσσα.



- Βίντεο:

Πρόγραμμα Εκγύμνασης για Υγεία
Just dance

- Καρτέλες Εργασίας

- Πορεία εργασίας με:

Σχοινάκι

Σκάλα ευκινησίας (Μετακινήσεις)

Σταυρός αναπήδησης (Μετακινήσεις)

Παιχνίδια Στόχου

Δρομικά Παιχνίδια

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ»

- ✓ Επεξήγηση για οφέλη άσκησης
- ✓ Ασκήσεις για υγεία
- ✓ Φυσική κατάσταση

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ ΜΕ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΜΟΥΣΙΚΗ

*Ταυτόχρονη επεξήγηση και επίδειξη από τον/την εκπαιδευτικό για σωστή και ασφαλή εκτέλεση

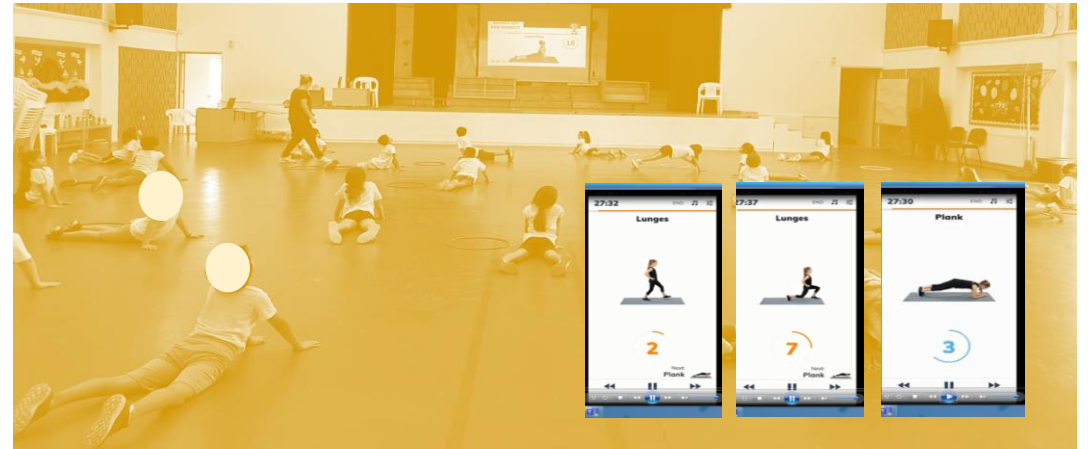
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ

-σταδιακή αύξηση του χρόνου

JUST DANCE

- αντιγραφή χορευτικών ρουτινών
- διαλειμματικά, μεταξύ άλλων δραστηριοτήτων

LINE DANCES (aerobic, latin)



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ»

Μάθημα 1 ^ο									
Επαναλήψεις κάθε προσπάθειας									
1 ^η	2 ^η	3 ^η	4 ^η	5 ^η	6 ^η	7 ^η	8 ^η	9 ^η	10 ^η



ΑΣΚΗΣΗ με ΣΧΟΙΝΑΚΙ για Υγεία

- κυκλική ρυθμική κίνηση του σώματος πάνω από σχοινάκι, με σταθερό ρυθμό, με συγχρονισμό ματιών με πόδια και χέρια
- εύκολη, απλή, οικονομική λύση, χρειάζεται λίγο χώρο για να γίνει και να αποθηκευτεί
- γερή καρδιά, γεροί πνεύμονες, καλύτερη λειτουργία κυκλοφορικού συστήματος, ενδυνάμωση και ελαστικότητα μυών ποδιών, συγχρονισμός,

Κάνω σχοινάκι με ρυθμό:

- απλή αναπήδηση με δύο πόδια - Bounce
- διπλή αναπήδηση με δύο πόδια – Double bounce
- Σκιέρ - Skier
- Καμπάνα - Bell
- Ανοικτά – κλειστά πόδια (side straddle)
- Ανοικτά – σταυρωτά πόδια (side straddle cross)
- Ψαλιδάκια (Scissors)

Δημιουργώ κινητική ρουτίνα & κινητικό μοτίβο

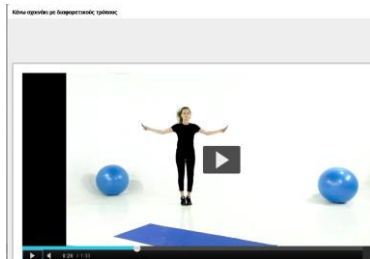
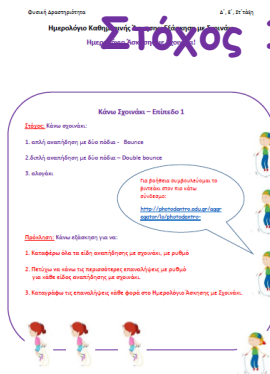
Στόχος 1: 4 μονές αναπηδήσεις

4 διπλές αναπηδήσεις

2 αναπηδήσεις κουτσό - δεξί πόδι

2 αναπηδήσεις κουτσό με-αριστερό πόδι

4 αναπηδήσεις αλογάκι



<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-1064>

<http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/praktikes-eisigiseis>

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ»

Ημερολόγιο Άσκησης με Σχοινάκι

1. Παράμετροι άσκησης για υγεία
(είδος άσκησης, χρόνος άσκησης, συχνότητα στη βδομάδα)
2. Καθορισμός και διατύπωση μετρήσιμου στόχου
3. Δημιουργία Ημερολογίου Άσκησης
4. Αξιολόγηση στόχου και καθορισμός νέου στόχου

Πορεία αυτόνομης μάθησης

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ»

Δραστηριότητες Προσανατολισμού



Σταυρός αναπήδησης με σημεία του ορίζοντα

1 παιδί σε κάθε παιχνίδι

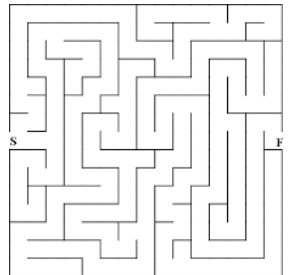
2 παιδιά σε κάθε παιχνίδι
(1 παίζει και ένα σε απόσταση έξω παρακολουθεί)

Λαβύρινθος σε ζευγάρια.

Το ένα παιδί έχει κλειστά μάτια.

Το άλλο παιδί είναι ο οδηγός.

Ο οδηγός πρέπει να κατευθύνει το ζευγάρι του να βγει από τον λαβύρινθο (διαδρομή που έχουμε σχηματίσει με κώνους και σχοινάκια) χρησιμοποιώντας σωστές φράσεις π.χ. περπάτησε 5 βήματα μπροστά, κάνε στροφή αριστερά, περπάτησε 4 βήματα μπροστά, στρίψε δεξιά, κλπ.



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ»

Σταθμοί εργασίας: Μετακινήσεις



Άσκηση με Σχοινάκι

Αναπηδήσεις σε σχοινάκια στο έδαφος



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ»



Σταθμοί εργασίας: Μετακινήσεις

-Σκάλα ευκινησίας

-Στεφάνια σε σειρά

Παιδιά σε απόσταση 2 μέτρων,
σημείο εκκίνησης, σημείο τέλους

Σημείο εκκίνησης του επόμενου
παιδιού