

Θεματική Ενότητα Δραστηριότητες Ζωής

Άλματα με ρυθμό

Άλματα με ρυθμό



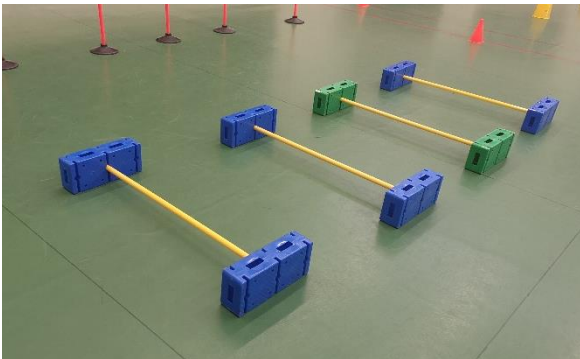
Σκάλα Ευκινησίας



Πατουσάκια



Κώννοι – διάφορα μεγέθη



Χαμηλά εμπόδια – Τουβλάκια & σωλήνες



Σχοινάκι σε μήκος 2μ

Υλικά:

Σκάλα ευκινησίας
 Σταυρός Αναπήδησης
 Πατουσάκια
 Κώννοι
 Τουβλάκια-σωλήνες
 Σχοινάκια
 Στεφάνια
 Χαμηλά εμπόδια
 Ελαστικοί κρίκοι
 ...

Μέσα:

Μουσική

Άλματα με ρυθμό

ΠΩΣ;

Εργασία: Ατομικά, Ζευγάρι, Ομάδα

Σημεία προσοχής/Διδακτικές Φράσεις:

Κεφάλι ψηλά – Μάτια ψηλά

Άλμα με σώμα ευθυτενές σαν τόξο

Προσγείωση απαλά σαν πούπουλο

Ρυθμός

Πρόκληση & Ευχαρίστηση: Μουσική



Άλματα στο έδαφος, με σχοινάκι

✓ Αναπηδήσεις στο έδαφος με διάφορους συνδυασμούς ποδιών για απογείωση – προσγείωση

- Απογείωση δεξί προσγείωση δεξί
- Απογείωση δεξί προσγείωση αριστερό
- Απογείωση 2 πόδια προσγείωση ένα πόδι
- Απογείωση ένα πόδι προσγείωση 2 πόδια
- Απογείωση και προσγείωση με 2 πόδια

✓ Αναπηδήσεις στο έδαφος με ζευγάριμε διάφορους τρόπους (παράλληλα τοποθετημένα σχοινάκια)

- Μέσα- έξω
- πάνω από το ένα και μετά πάνω από το άλλο (σαν παιχνίδι με το λάστιχο/ τσαφ τσουφ)

Αναπηδήσεις μαζί με το ζευγάρι τους με διάφορους τρόπους:

- Σαν καθρέφτες
- Σαν σκιές
- Δίπλα – δίπλα, ταυτόχρονα

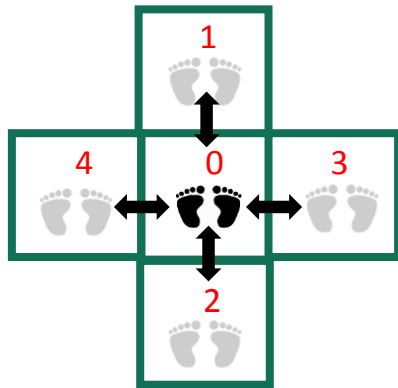


Ενδυνάμωση, Αντοχή, Συντονισμός, Αλτικότητα

Σταυρός Αναπήδησης

Ενδυνάμωση, Αντοχή, Συντονισμός, Προσανατολισμός

Σταυρός Αναπήδησης με Αριθμούς



Σειρά αλμάτων:
0→1→0→2→0→3→0→4→0

Ετοιμαστείτε για αλματάκια!

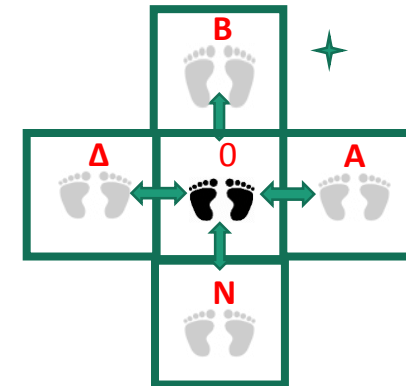
Να θυμάστε:

- ✓ Αναπήδηση ΜΟΝΟ μέσα στο κάθε τετράγωνο και όχι έξω από αυτό ή πάνω στις γραμμές του.
- ✓ Ομαλή προσγείωση.

Κανόνες:

- ✓ Αναπήδηση από τα 2 πόδια στα 2 πόδια.
- ✓ Ξεκινούμε από το κεντρικό τετράγωνο και ακολουθούμε τη σειρά

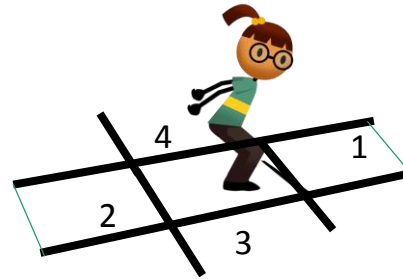
Σταυρός Αναπήδησης με Σημεία του Οριζοντα



Σειρά αλμάτων:
0→B→0→N→0→Α→0→Δ→0

Σταυρός Αναπήδησης

Ξεκινάμε τις αποστολές!



Κάνουμε εξάσκηση στο Σταυρό Αναπήδησης και λέμε τη σειρά των αριθμών ή των Σημείων του Ορίζοντα για να διαπιστώσουμε αν ακολουθούμε τη σωστή σειρά.

Κάνουμε 30 δευτερόλεπτα διάλειμμα και μετά πάμε στο επόμενο επίπεδο!

ΕΠΙΠΕΔΟ 1

Κάνουμε 1 σταυρό αναπήδησης!

ΕΠΙΠΕΔΟ 2

Κάνουμε 2 συνεχόμενους σταυρούς αναπήδησης!

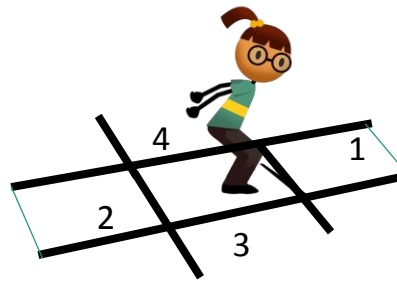
ΕΠΙΠΕΔΟ 3

Κάνουμε 4 συνεχόμενους σταυρούς αναπήδησης!

Εργασία με ζευγάρι ή τριάδα

Σταυρός Αναπήδησης

Πιο δύσκολες αποστολές!



Συγκέντρωση και Ρυθμός = Επιτυχία

Κάνουμε 1 λεπτό διάλειμμα και μετά πάμε στο επόμενο επίπεδο!

ΕΠΙΠΕΔΟ 4

Κάνουμε 6
συνεχόμενους
σταυρούς
αναπήδησης

ΕΠΙΠΕΔΟ 5

Κάνουμε 8
συνεχόμενους
σταυρούς αναπήδησης

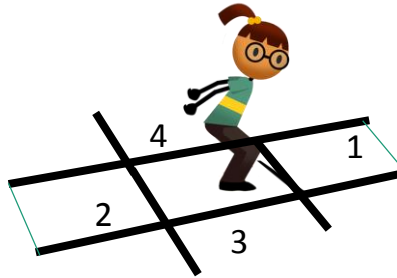
ΕΠΙΠΕΔΟ 6

Κάνουμε 10
συνεχόμενους
σταυρούς αναπήδησης

Εργασία με ζευγάρι ή τριάδα

Σταυρός Αναπήδησης

Ακόμα πιο δύσκολες αποστολές!



Συγκέντρωση και Ρυθμός = Επιτυχία!

Κάνουμε 1 λεπτό διάλειμμα και μετά πάμε στο επόμενο επίπεδο!

ΕΠΙΠΕΔΟ 7

Κάνουμε όσους συνεχόμενους σταυρούς αναπήδησης μπορούμε σε 30 δευτερόλεπτα!

Σημειώνουμε σε ένα χαρτί την προσπάθειά μας! **A**

+
-
X
+

ΕΠΙΠΕΔΟ 8

Ξανακάνουμε όσους συνεχόμενους σταυρούς αναπήδησης μπορούμε σε 30 δευτερόλεπτα!

Σημειώνουμε σε ένα χαρτί την προσπάθειά μας! **B**

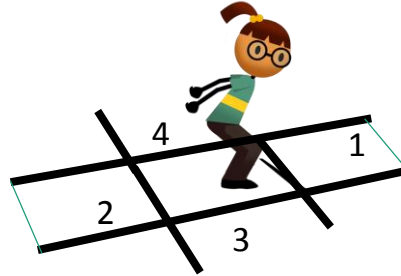
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Διαλέγουμε μια πράξη (+, -, X, :) και λέμε γρήγορα το αποτέλεσμα!

A B v

Σταυρός Αναπήδησης

Συνεχίζουμε σε πιο δύσκολες αποστολές!



Συγκέντρωση και Ρυθμός = Επιτυχία!

Κάνουμε 1 λεπτό διάλειμμα και μετά πάμε στο επόμενο επίπεδο!

ΕΠΙΠΕΔΟ 9

Κάνουμε όσους
συνεχόμενους σταυρούς
αναπήδησης μπορούμε σε
1 λεπτό!

Σημειώνουμε σε ένα χαρτί
την προσπάθειά μας! **A**

+
-
X
+

ΕΠΙΠΕΔΟ 10

Ξανακάνουμε όσους
συνεχόμενους σταυρούς
αναπήδησης μπορούμε σε
30 δευτερόλεπτα!

Σημειώνουμε σε ένα χαρτί
την προσπάθειά μας! **B**

=

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Διαλέγουμε μια πράξη (+, -, X,
:) και λέμε γρήγορα το
αποτέλεσμα!

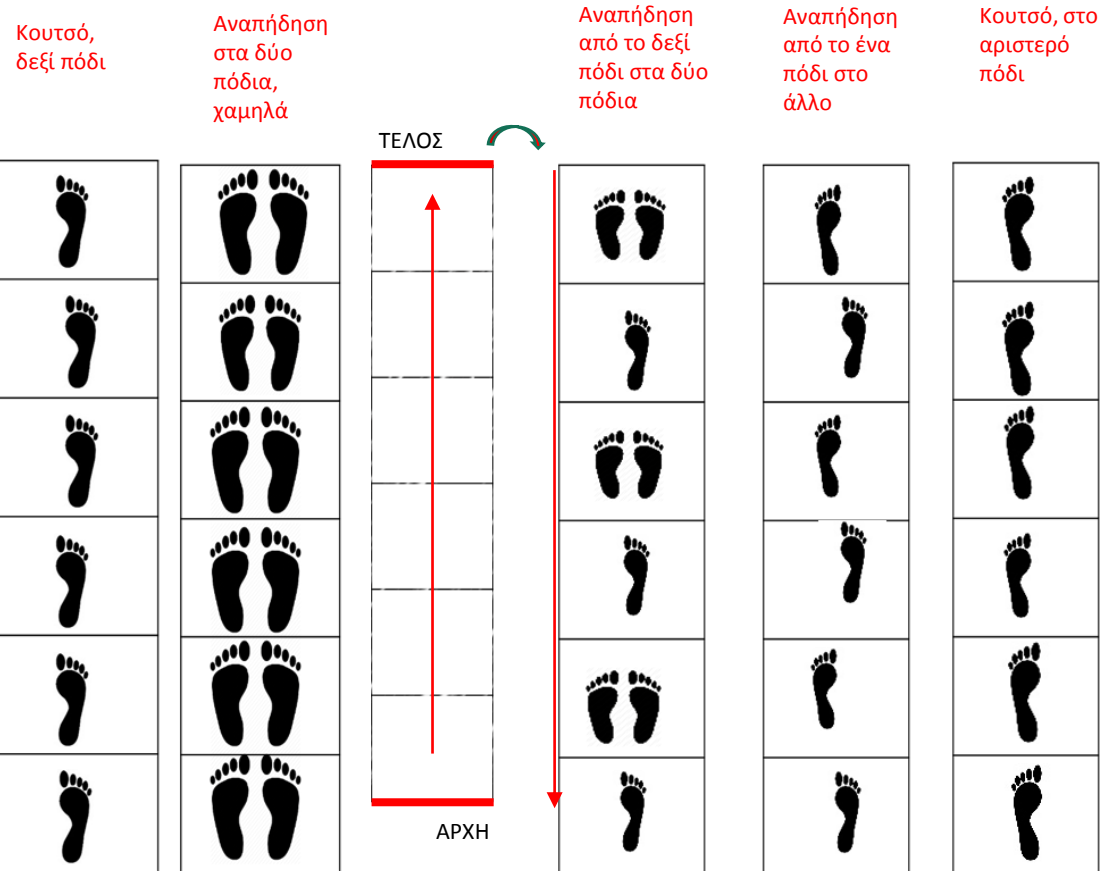
$$(A \square B) \square (A \square B) = v$$

Σκάλα Ευκινησίας

Ξεκινάμε τις αποστολές!

1. Εκτελούμε 1 φορά τον κάθε συνδυασμό!
2. Κάνουμε 2 φορές τον κάθε συνδυασμό!
3. Κάνουμε 3 φορές τον κάθε συνδυασμό!
4. Εκτελούμε κάθε συνδυασμό σε χρόνο 1 λεπτού!

Οπτικό ερέθισμα
στο χαρτί ή στο
πάτωμα με
πατουσάκια



Εργασία στην ίδια σκάλα ευκινησίας ή αλλαγή σταθμού εργασίας

Εργασία με ζευγάρι ή τριάδα ή τετράδα

Σκάλα Ευκινησίας

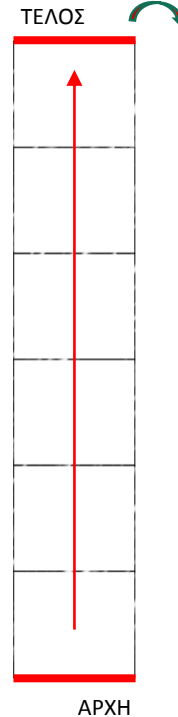
Συνεχίζουμε τις αποστολές!

1. Κάνουμε 1 φορά τον κάθε συνδυασμό!
2. Κάνουμε 2 φορές τον κάθε συνδυασμό!
3. Κάνουμε 3 φορές τον κάθε συνδυασμό!
4. Επαναλαμβάνουμε 3 φορές τον κάθε συνδυασμό σε 8 πλακάκια!
5. Εκτελούμε κάθε συνδυασμό σε χρόνο 1 λεπτού!

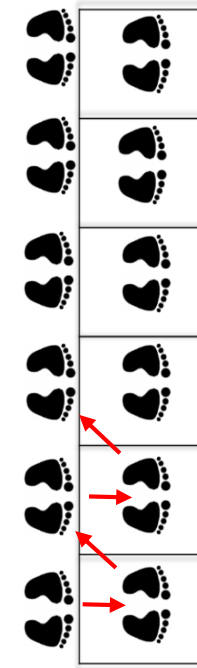
Αναπήδηση μέσα στη σκάλα με τα δύο πόδια και έξω, μέσα και έξω



Πλάγια αναπήδηση από τα δύο πόδια στα δύο πόδια, ξεκινώντας από τη δεξιά πλευρά και μετά από την αριστερή



Αναπήδηση από τα δύο στα δύο πόδια, μπροστά πίσω, πάντα με πρόσωπο στη σκάλα



Για περισσότερους τρόπους στον ακόλουθο σύνδεσμο:

<https://youtu.be/-KYq-iw4fck>

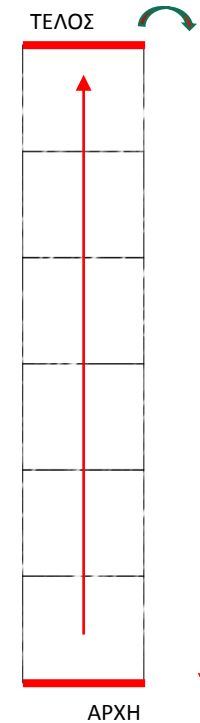
Σκάλα Ευκινησίας

Συνεχίζουμε τις αποστολές!

Ακολουθήστε τον πιο κάτω σύνδεσμο:

<https://youtu.be/4WJhhSJCg9Q>

1. Εκτελούμε 1 φορά τον κάθε συνδυασμό!
2. Κάνουμε 3 φορές τον κάθε συνδυασμό!
3. Εκτελούμε κάθε συνδυασμό σε χρόνο 1 λεπτού!
4. Δημιουργήστε μια σειρά από τρόπους μετακίνησης στη σκάλα ευκινησίας (κινητικό μοτίβο) με 3 διαφορετικούς συνδυασμούς και προσπαθήστε να το επαναλάβετε 3 φορές!

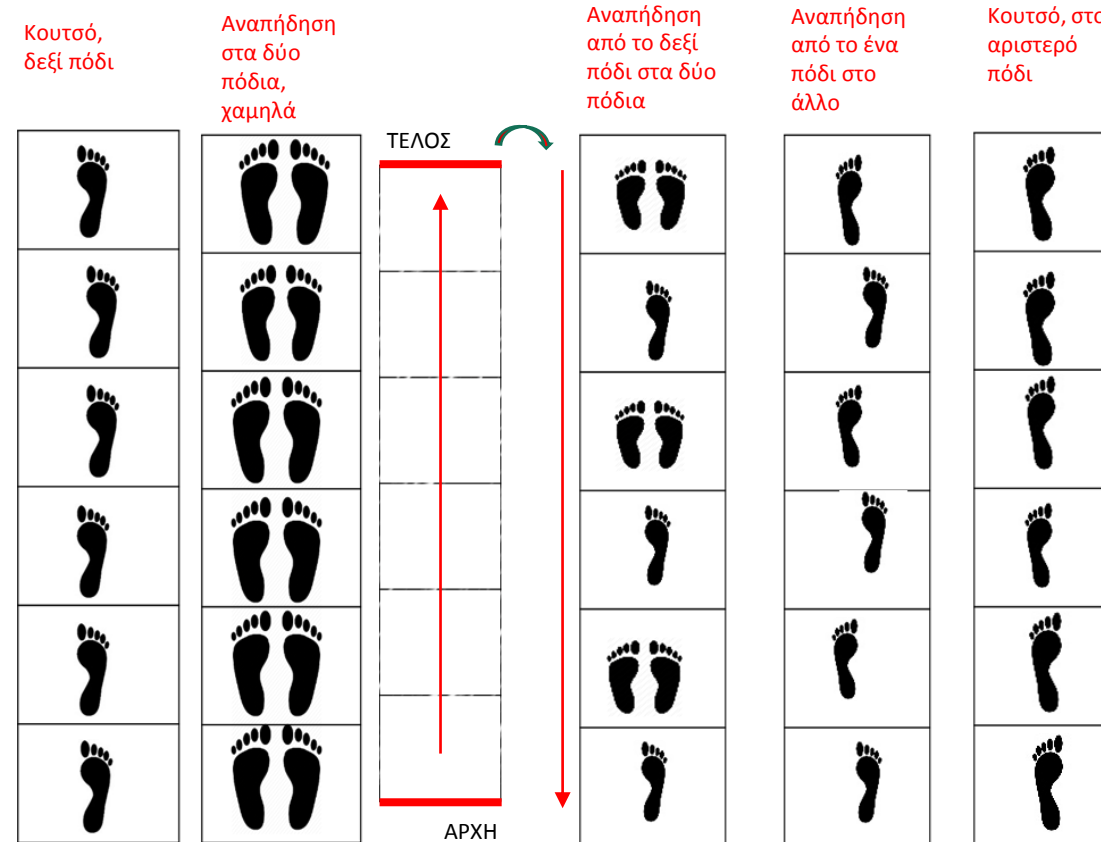


Ενσωμάτωση τεχνολογίας – βίντεο – οπτικό ερέθισμα – επίδειξη - αντιγραφή

Σκάλα Ευκινησίας

Ξεκινάμε τις αποστολές!

1. Εκτελούμε 1 φορά τον κάθε συνδυασμό!
2. Κάνουμε 2 φορές τον κάθε συνδυασμό!
3. Κάνουμε 3 φορές τον κάθε συνδυασμό!
4. Εκτελούμε τον κάθε συνδυασμό με γρήγορο ρυθμό!
5. Εκτελούμε κάθε συνδυασμό σε χρόνο 1 λεπτού!

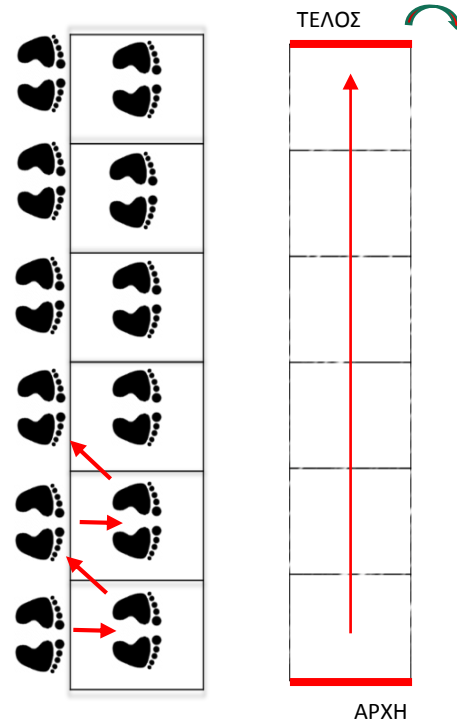


Σκάλα Ευκινησίας

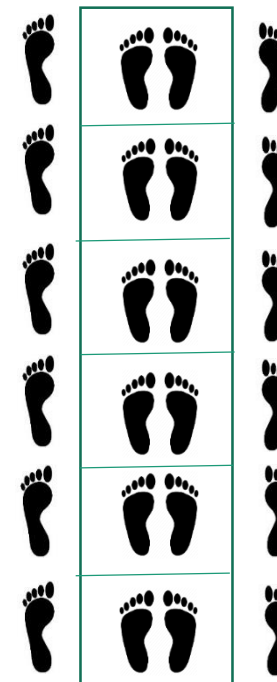
Συνεχίζουμε τις αποστολές!

1. Κάνουμε 1 φορά τον κάθε συνδυασμό!
2. Κάνουμε 2 φορές τον κάθε συνδυασμό!
3. Κάνουμε 3 φορές τον κάθε συνδυασμό!
4. Εκτελούμε τον κάθε συνδυασμό με γρήγορο ρυθμό!
5. Εκτελούμε κάθε συνδυασμό σε χρόνο 1 λεπτού!

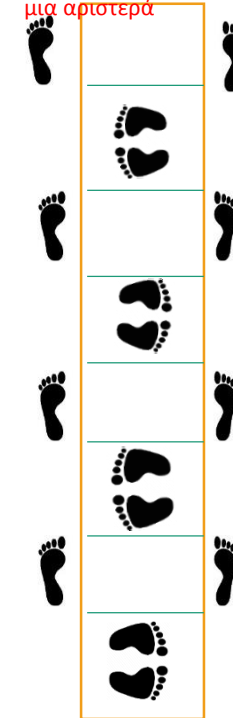
Αναπήδηση από τα δύο στα δύο πόδια, μπροστά πίσω, πάντα με πρόσωπο στη σκάλα



Αναπήδηση μέσα στη σκάλα με τα δύο πόδια και έξω, μέσα και έξω



Αναπήδηση από τα δύο πόδια στα δύο, από μέσα έξω με ανοικτά πόδια, με στροφή του σώματος μια δεξιά και μια αριστερά



Για περισσότερους τρόπους στον ακόλουθο σύνδεσμο:

<https://youtu.be/-KYq-iw4fck>

Άλματα με ρυθμό

Σκάλα Ευκινησίας

Συνεχίζουμε τις αποστολές!

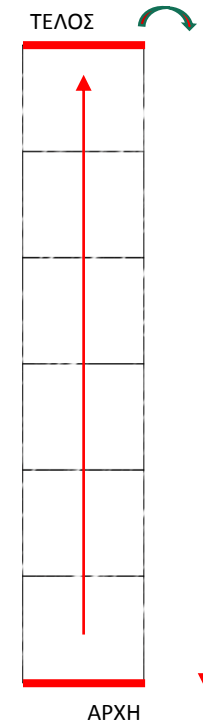
Δ' - Στ' τάξη

ΠΩΣ;

Ακολουθήστε τον πιο κάτω σύνδεσμο:

<https://youtu.be/4WJhhSJCg9Q>

1. Εκτελούμε 1 φορά τον κάθε συνδυασμό!
2. Εκτελούμε 3 φορές τον κάθε συνδυασμό!
3. Εκτελούμε τον κάθε συνδυασμό με γρήγορο ρυθμό!
4. Εκτελούμε κάθε συνδυασμό σε χρόνο 1 λεπτού!
5. Δημιουργήστε μια σειρά από τρόπους μετακίνησης στη σκάλα ευκινησίας (κινητικό μοτίβο) με 3 διαφορετικούς συνδυασμούς και προσπαθήστε να το επαναλάβετε 3 φορές!



Σκάλα Ευκινησίας

Συνεχίζουμε τις αποστολές!

Ακολουθούμε τον πιο κάτω σύνδεσμο:

<https://youtu.be/67XP-AekUoA>

1. Κάνουμε τις μετακινήσεις που βλέπουμε στο βίντεο ακολουθώντας τις.
2. Επιλέγουμε και δημιουργούμε μια σειρά από τρόπους μετακίνησης στη σκάλα ευκινησίας (κινητικό μοτίβο) με 3 διαφορετικούς συνδυασμούς και προσπαθούμε να το επαναλάβουμε 3 φορές!

1. Αν κάποια μετακίνηση νιώθετε ότι δεν μπορείτε να την κάνετε αφήστε την πίσω!
2. Αν νιώσετε κόπωση τότε κάντε ένα διάλειμμα και μετά συνεχίστε!

