

Θεματική Ενότητα Δραστηριότητες Ζωής

Άσκηση με Σχοινάκι

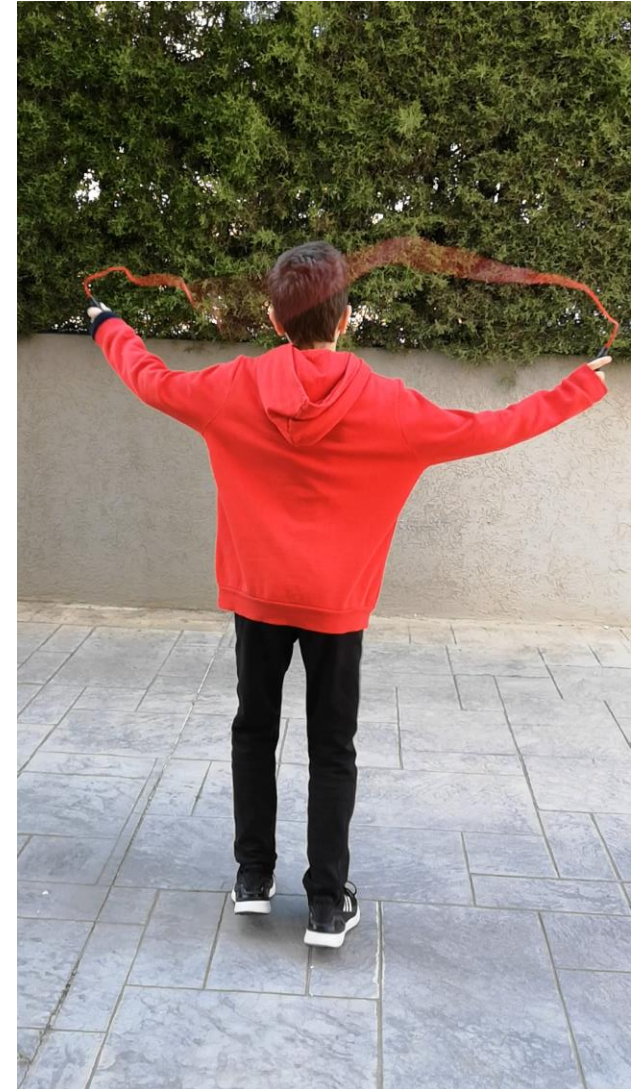


Άσκηση με Σχοινάκι



Άσκηση με Σχοινάκι για Υγεία:

- γερή καρδιά,
 - γεροί πνεύμονες,
 - καλύτερη λειτουργία κυκλοφορικού συστήματος,
 - ενδυνάμωση και ελαστικότητα μυών ποδιών,
 - συγχρονισμός,
 - συντονισμός,
- εύκολη, απλή, οικονομική λύση,
 - χρειάζεται μικρό χώρο για να γίνει και να αποθηκευτεί



Άσκηση με Σχοινάκι

Τι να προσέξουμε:

- Χώρος: Ασφαλής και κατάλληλος
- Σχοινάκι: προσαρμοσμένο στο σώμα του κάθε παιδιού ... στο ύψος των ώμων
- Κράτημα: ο αντίχειρας πάνω στη λαβή, βλέπει μπροστά
- Θέση σώματος: σαν μολύβι (όρθιο, ευθυτενές σώμα), χέρια τεντωμένα, αγκώνες 45° , αντίχειρες προς τα έξω



Άσκηση με Σχοινάκι

Σημεία παρατήρησης/διδασκαλίας/αξιολόγησης της δεξιότητας

Διδακτικές φράσεις:



- Κεφάλι ψηλά
- Βλέμμα μπροστά
- Χέρια τεντωμένα, αγκώνες 45° , αντίχειρες προς τα έξω
- Μεγάλοι κύκλοι
- Αναπήδηση με σώμα σαν τόξο, στο ίδιο σημείο
- Προσγείωση απαλή σαν πούπουλο



Άσκηση με Σχοινάκι

Εκμάθηση της δεξιότητας

ΠΩΣ;

- ✓ Σε κύκλο Μέσα, έξω και γύρω  και σε γραμμή μπροστά και πίσω 
- ✓ Με το σχοινάκι (διπλωμένο) στο ένα χέρι:
 1. γυρίζουμε το σχοινάκι με τον καρπό του χεριού
 2. γυρίζουμε το σχοινάκι και πηδούμε μαζί του κάθε φορά που κτυπά το έδαφος, ρυθμός
- ✓ Πέρασμα μέσα από το στεφάνι: περπάτημα, αλογάκι
- ✓ Γυρίζω το στεφάνι, πηδώ μέσα από το στεφάνι ... **Προσοχή:** η αναπήδηση στο ίδιο σημείο
- ✓ Με το σχοινάκι στα χέρια:
 1. ταπ ταπ - γυρίζω από πίσω μπροστά ... **Προσοχή:** χέρια τεντωμένα, δουλεύουν οι καρποί
 2. ταπ ταπ - γυρίζω από πίσω μπροστά – παγιδεύω το σχοινάκι κάτω από τα πόδια μου
 3. ταπ ταπ - γυρίζω και πηδώ πάνω από το σχοινάκι ... **Προσοχή:** Κεφάλι ψηλά, Βλέμμα μπροστά
 4. ταπ ταπ – γυρίζω, πηδώ – γυρίζω, πηδώ
- ✓ «Αετός» ... **Προσοχή:** Θέση ετοιμότητας, χέρια τεντωμένα, δουλεύουν οι καρποί
- ✓ «Ουράνιο Τόξο»
- ✓ «Ξεπερνώ τον εαυτό μου» ... **Προσοχή:** ατομικός στόχος, ατομική βοήθεια, ενθάρρυνση



Άσκηση με Σχοινάκι

Εκμάθηση της δεξιότητας

- Από τα απλά στα σύνθετα
- Απλές και ξεκάθαρες οδηγίες
- Διδακτικές φράσεις – σημεία προσοχής
(π.χ. για αναπήδηση: πόδια μαζί, χέρια χαλαρά στο πλάι, λίγο λυγισμένα γόνατα, ομαλή προσγείωση,)
- Διασκέδαση: εναλλαγές – διαφοροποίηση της ίδιας εργασίας (π.χ. παλαμάκια, λέξεις, μουσική για ρυθμό)
- Πρόκληση ενδιαφέροντος: ατομικός στόχος, ημερολόγιο, καρτέλα με ασκήσεις
- Επίδειξη: συμμαθητής/τρια, ή μέσα από βιντεάκι
- Μοντέλο Πρότυπο: εκπαιδευτικός,
- Ενθάρρυνση
- Έπαινος



Άσκηση με Σχοινάκι

Κατάκτηση και Ανάπτυξη της δεξιότητας

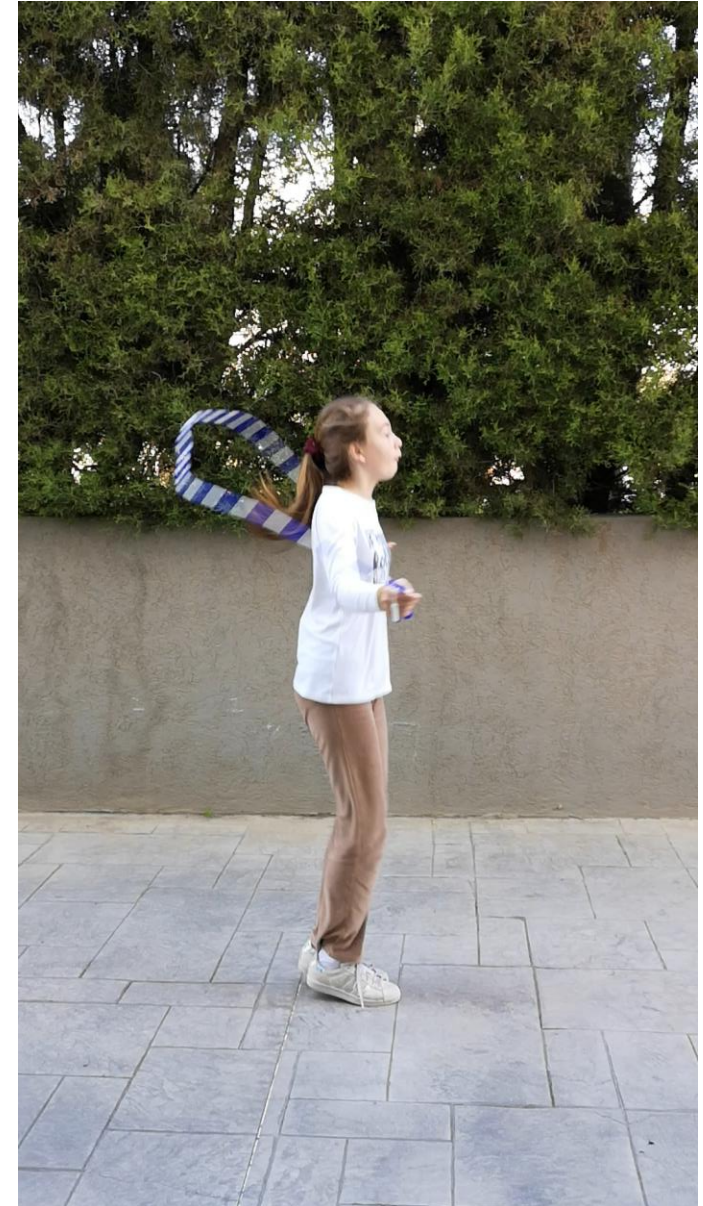
- Κατάκτηση δεξιότητας: συνεχείς αναπηδήσεις με σχοινάκι με ρυθμό (ευθυτενές σώμα, αγκώνες 45° , γύρισμα με καρπό)
- ✓ Εξάσκηση > 2 επαναλήψεις (απλή αναπήδηση, διπλή αναπήδηση)
- ✓ Πρόκληση – Ατομικός Στόχος

- Ανάπτυξη δεξιότητας:
- ✓ Εξάσκηση σε πιο σύνθετες αναπηδήσεις με σχοινάκι (καμπάνα, σκιερ, ψαλιδάκι, ανοικτά κλειστά, ανοικτά σταυρωτά)

[Basic Jump Rope Skills & Tricks - YouTube](#)

https://www.youtube.com/playlist?list=PLAD9NmulYEBN_BrziUygzx-6ZTRiYb5xK

- ✓ Εξάσκηση σε σειρά με συνδυασμούς αναπηδήσεων με σχοινάκι



Άλματα με το σχοινάκι

✓ Εκτελώ με σχοινάκι στο ρυθμό της μουσικής:

- 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)

Για βοήθεια παρακολουθώ το βιντεάκι:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLAD9NmulYEbN_BrzjUygxz-6ZTRiYb5xK

ΠΡΟΣΟΧΗ:

- ✓ Κεφάλι ψηλά
- ✓ Βλέμμα μπροστά
- ✓ Χέρια τεντωμένα, αγκώνες 45°, αντίχειρες προς τα έξω
- ✓ Μεγάλοι κύκλοι – δουλεύουν οι καρποί
- ✓ Αναπήδηση με σώμα σαν τόξο, στο ίδιο σημείο
- ✓ Προσγείωση απαλή σαν πούπουλο, στο μπροστινό μέρος του ποδιού
- ✓ Χαμηλή αναπήδηση, 2-3 εκ., ίσα για να περνάει το σχοινάκι κάτω από τα πόδια σου

Στόχος:

1. Εκτελώ όλα τα είδη αναπήδησης με σχοινάκι τουλάχιστον 2 φορές
2. Σημειώνω για κάθε αναπήδηση με σχοινάκι την καλύτερη προσπάθειά μου (3 προσπάθειες κάθε φορά)

Άλματα με το σχοινάκι

Ατομικός Στόχος: Προσπαθώ να πετύχω τους πιο κάτω συνδυασμούς αναπηδήσεων με Σχοινάκι

<p>4 μονές αναπηδήσεις 4 διπλές αναπηδήσεις 2 αναπηδήσεις κουτσό - δεξί πόδι 2 αναπηδήσεις κουτσό με-αριστερό πόδι 4 αναπηδήσεις αλογάκι</p>	<p>4 μονές αναπηδήσεις 4 διπλές αναπηδήσεις 4 αναπηδήσεις με κουτσό 4 αναπηδήσεις ψαλιδάκια (scissors)</p>
<p>Κάνω για 1' αναπηδήσεις με μονή ή διπλή αναπήδηση</p>	<p>Κάνω για 2' αναπηδήσεις με μονή ή διπλή αναπήδηση</p>
<p>4 μονές αναπηδήσεις 4 διπλές αναπηδήσεις 4 αναπηδήσεις σκιέρ 4 αναπηδήσεις ανοικτά - κλειστά πόδια (side straddle)</p>	<p>Επαναλαμβάνω κάθε προηγούμενο στόχο 2 φορές συνεχόμενες</p>
<p>Κάνω για 1' και 30'' αναπηδήσεις με μονή ή διπλή αναπήδηση</p>	<p>Δημιουργώ το δικό μου συνδυασμό με αναπηδήσεις</p>

ΠΡΟΣΟΧΗ:

- Κεφάλι ψηλά, Βλέμμα μπροστά
- Χέρια τεντωμένα, αγκώνες 45°, αντίχειρες προς τα έξω
- Μεγάλοι κύκλοι – δουλεύουν οι καρποί
- Σώμα ευθυτενές, σαν τόξο
- Χαμηλές αναπηδήσεις
- Ομαλή προσγείωση
- Σταθερός ρυθμός

Άλματα με το σχοινάκι

Ατομική Εργασία: Ατομικός Στόχος

- Δημιουργώ συνδυασμό αναπηδήσεων με 3 διαφορετικές δεξιότητες αναπήδησης με σχοινάκι
- Επιλέγω τη σειρά, τον αριθμό επαναλήψεων κάθε δεξιότητας

- Δημιουργώ συνδυασμό αναπηδήσεων με 5 διαφορετικές δεξιότητες αναπήδησης με σχοινάκι
- Επιλέγω τη σειρά, τον αριθμό επαναλήψεων κάθε δεξιότητας

***Χρησιμοποιώ το ημερολόγιο άσκησης.**

1. Στο μάθημα, 2. Στο διάλειμμα, 3. Στο σπίτι

Άλματα με το σχοινάκι

Εργασία με ζευγάρι ή ομάδα

- Κάνε ότι κάνω
- Δημιουργούμε συνδυασμό αναπηδήσεων με 3 ή 5 διαφορετικές δεξιότητες αναπήδησης με σχοινάκι
- Επιλέγουμε τη σειρά, τον αριθμό επαναλήψεων κάθε δεξιότητας
- Εκτελούμε και παρουσιάζουμε το συνδυασμό
(δίπλα – δίπλα, ή απέναντι σε απόσταση 2μ.)

Τα άλλα παιδιά παρακολουθούν, περιγράφουν τις δεξιότητες και αξιολογούν την ποιότητα της κίνησης με βάση τα κριτήρια που δόθηκαν.