

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ «ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ»

ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ



Σύμβουλοι Φυσικής Αγωγής

Φωτεινή Μασσού
Νίκη Καρουλά,
Λάμπρος Λάμπρου,
Τρύφωνας Τόφας

ΔΙΗΜΕΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ 2022 – 2023
7-9 Σεπτεμβρίου 2022

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ

Η πορεία μέχρι σήμερα... (2012-2022)



2012 **ΤΙ** ΔΙΔΑΣΚΟΥΜΕ;

2013 **ΠΩΣ** ΔΙΔΑΣΚΟΥΜΕ;

2014 **ΠΩΣ** ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΜΕ ΤΙΣ ΒΚΔ;

2015 **ΑΝΘΡΩΠΙΝΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ & ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΣΤΗ ΦΑ**

2016 ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ: **ΧΟΡΟΣ**

2017 ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ: **ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ**

2018/19 ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ: **ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ**

2021 ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ: **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ** (Διαδικτυακά)

2022 ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ (ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ)



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ

Επιδιώξεις

Οι εκπαιδευτικοί να:

- ✓ κατανοήσουν το περιεχόμενο της θεματικής ενότητας «Δραστηριότητες Ζωής», όπως παρουσιάζεται στους Δείκτες Επιτυχίας και Δείκτες Επάρκειας
- ✓ αναστοχαστούν και προβληματιστούν σε θέματα καλών πρακτικών διδασκαλίας της θεματικής ενότητας «Δραστηριότητες Ζωής», αλληλεπιδρώντας μεταξύ τους
- ✓ αναδείξουν καλές πρακτικές διδασκαλίας στη θεματική ενότητα «Δραστηριότητες Ζωής»



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Χρονοδιάγραμμα	Περιεχόμενο
8:30 – 9:00	1. Εισαγωγικό Μέρος/Βιωματικές Δραστηριότητες
9:00 – 10:15	2. Δραστηριότητες Ζωής <i>Καλές Πρακτικές – Σταθμοί εργασίας Α και Β</i>
10:15 – 10:45	Διάλειμμα
10:45 – 12:00	2. Δραστηριότητες Ζωής <i>Καλές Πρακτικές – Σταθμοί εργασίας Α και Β</i>
12:00 – 12:30	3. Παιχνίδι Προσανατολισμού
12:30 – 13:00	4. Σύνοψη - Ενημερωτικά Ερωτηματολόγιο



Εισαγωγικό Μέρος

Βιωματικές Δραστηριότητες



Icebreaker



Μουσικά Αγάλματα

6.Επίδειξη **υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς**, ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

5.Κατανόηση και **σεβασμός** της διαφορετικότητας των ατόμων και **συνεργασία** με όλους και όλες

4.Απόκτηση **θετικής εμπειρίας** από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της **αυτοέκφρασης** και της **κοινωνικότητας**

3.**Γνώση** για ανάπτυξη ενός ικανοποιητικού επιπέδου φυσικής κατάστασης **για την υγεία**

1.**Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων** και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

2.Απόκτηση **γνώσεων** από την αθλητική επιστήμη (πώς και γιατί) και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική **συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας**



Δ1: Αναφέρουν και γνωρίζουν ευκαιρίες άσκησης εκτός του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής



➤ **Μάθημα ΦΑ**

➤ **Δράσεις/Δραστηριότητες Φυσικής Αγωγής**

➤ **Προγράμματα Φυσικής Αγωγής ΥΠΑΝ**

Λιγότερο διαδεδομένα αθλήματα ή ασκήσεις για υγεία, για μια ζωή:

- ✓ Δεξιότητες σε ρόδες (Ποδηλασία)
- ✓ Φυσικές δραστηριότητες αναψυχής μη συναγωνιστικού χαρακτήρα (Προσανατολισμός)
- ✓ Δεξιότητες χορού: μοντέρνοι χοροί, breakdance.
- ✓ Δεξιότητες πολεμικών τεχνών (ασιατικές, πάλη κ.λπ.).
- ✓ Δεξιότητες βουνού (ορειβασία, χιονοδρομία, αναρρίχηση).
- ✓ Δεξιότητες σε νερό (κολύμβηση, υδατοσφαίριση, aqua aerobic, κωπηλασία και ιστιοπλοΐα),
- ✓ Δεξιότητες ρακέτας (ρακέτες θαλάσσης, σκουός)
- ✓ Τοξοβολία



Δ2:Επεξηγούν πως η τακτική άσκηση ωφελεί την υγεία



- ✓ Ασκήσεις με σχοινάκι
- ✓ Άλματα σε ρυθμό
- ✓ Αερόβιες ασκήσεις
- ✓ Αναερόβιες ασκήσεις
- ✓ Ασκήσεις για μια ζωή ατομικά ή με παρέα, στο σπίτι, στην αυλή, στο πάρκο, στην παραλία, κ.α.

✓ **Στοιχεία Φυσικής Κατάστασης:**

1.Καρδιοαναπνευστική αντοχή, 2.Μυϊκή δύναμη, 3.Μυϊκή αντοχή, 4.Ευλυγισία, 5.Σύσταση σώματος

✓ **Παράγοντες βελτίωσης της Φυσικής Κατάστασης:**

1.Συχνότητα,2.Ένταση, 3.Διάρκεια,4.Είδος της άσκησης

✓ **Ταξινόμηση ασκήσεων που βελτιώνουν:**

1.Καρδιοαναπνευστική αντοχή, 2.Μυϊκή δύναμη, 3.Μυϊκή αντοχή, 4.Ευλυγισία

✓ **Εντοπισμός καρδιακών σφίξεων μετά από άσκηση μέτριας έντασης σε διάφορα μέρη του σώματος:**

Καρδιά, Καρωτίδα, Καρπός χεριού, Ποδοκνημική άρθρωση

✓ **Επίδραση της άσκησης στην καρδιά.** Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τα παιδιά να εντοπίσουν τις καρδιακές σφίξεις μετά από άσκηση, ψηλαφώντας τον παλμό σε διάφορα μέρη του σώματός τους (καρδιά, καρωτίδα, καρπός χεριού, ποδοκνημική άρθρωση), με σκοπό να συσχετιστεί η άσκηση με τη λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος



**Δ3:συμμετέχουν
με ευχαρίστηση σε
ασκήσεις για υγεία**



✓ **Ασκήσεις με σχοινάκι**

✓ **Άλματα σε ρυθμό**

1.Με διαφορετικούς τρόπους: ανοικτά - κλειστά, μπροστά - πίσω, σταυρωτά, δεξιά – αριστερά, 2.Με ανοικτά - κλειστά χέρια, 3.Με συγχρονισμό ποδιών χεριών

✓ **Αερόβιες ασκήσεις**

Περπάτημα, Τροχάδην, Ποδήλατο, Πρόγραμμα εκγύμνασης για Υγεία, Just Dance

✓ **Αναερόβιες ασκήσεις**

Κοιλιακούς, ραχιαίους, κάμψεις, Πρόγραμμα εκγύμνασης για Υγεία

✓ **Ασκήσεις για μια ζωή που μπορούν να κάνουν μόνοι τους ή με παρέα (φίλους, οικογένεια) στο σπίτι, στην αυλή, στο πάρκο, στην παραλία, κ.α.**



ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ

Τι επιδιώκω;

Δ4: θέτουν και αξιολογούν προσωπικούς στόχους για άσκηση για υγεία



- Στο Σχολείο
- Στο Σπίτι

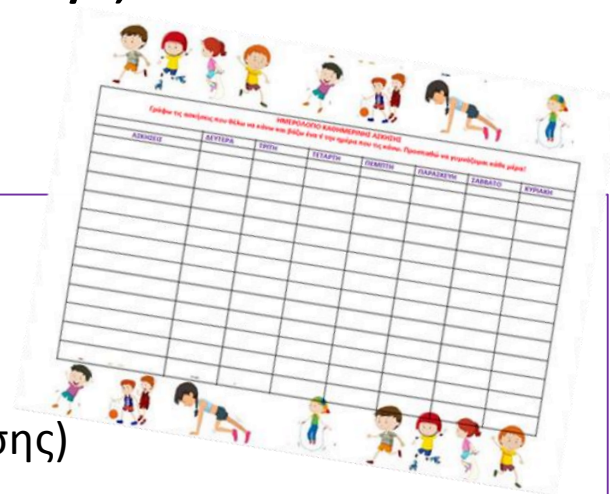
✓ **Δημιουργία Ημερολογίου Άσκησης:**

1.επιλογή ασκήσεων σε σχέση με τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, 2.συχνότητα ασκήσεων, 3.ατομικά ή με φίλους ή με μέλη της οικογένειας

✓ **Αξιοποίηση της τεχνολογίας:**

1.χρονόμετρο, 2.βηματόμετρο, 3.Η/Υ, 4.smart watch

- Επιλογή άσκησης ή ασκήσεων
- Καθορισμός χρόνου και συχνότητας
- Καθορισμός ατομικού στόχου
- Σχεδιασμός ατομικού πλάνου Άσκησης (Ημερολόγιο Άσκησης)
- Καταγραφή της προσπάθειας στο Ημερολόγιο άσκησης
- Συζήτηση, αξιολόγηση και επανακαθορισμός ατομικού στόχου (τι πέτυχαν; τι θα βάλουν ξανά στόχο; πώς θα υπερβούν εμπόδια που ίσως τους έκαναν να μην ασκηθούν;)



ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ/ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ

Τι επιδιώκω;

Α', Β', Γ' τάξη

Δ', Ε', Στ' τάξη

M3. Επεξηγούν με απλά λόγια πως η τακτική άσκηση ωφελεί την υγεία

Παιχνίδια
Γυμναστική
Χορός

Δραστηριότητες Ζωής



- ▶ **Δ1.** Αναφέρουν και γνωρίζουν ευκαιρίες άσκησης εκτός του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής
- ▶ **Δ2.** Επεξηγούν πως η τακτική άσκηση ωφελεί την υγεία
- ▶ **Δ3.** Συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε ασκήσεις για υγεία
- ▶ **Δ4.** Θέτουν προσωπικούς στόχους για άσκηση για υγεία



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ «ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ»

ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

➤ Πως θα προσεγγίσουμε τη θεματική ενότητα σήμερα;

ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ
ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΣΤΑΘΜΟΥΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
ΣΤΑΘΜΟΣ Α: ΟΜΑΔΑ Α
ΣΤΑΘΜΟΣ Β: ΟΜΑΔΑ Β
ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ



ΤΙ

ΠΩΣ



ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΣΤΑΘΜΟΙ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (2)



75'

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΦΥΣΙΚΗ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ

ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ



ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΣΤΑΘΜΟΙ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (2)

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ

- ✓ Αερόβιες ασκήσεις
- ✓ Αναερόβιες ασκήσεις

Φύλλα εργασίας

ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

Φυσικές δραστηριότητες αναψυχής
μη συναγωνιστικού χαρακτήρα

Παιχνίδια Προσανατολισμού:

Αναπτυξιακές δραστηριότητες
προετοιμασίας για παιχνίδι του
Προσανατολισμού

ΝΕΟ: Καρτέλες για τον εκπαιδευτικό

Καρτέλες Εργασίας (schools.ac.cy)



ΣΤΑΘΜΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

ΕΠΙΔΙΩΚΕΙ:



- ✓ Απόκτηση στοιχειωδών και σημαντικών **γνώσεων και δεξιοτήτων προσανατολισμού** στο φυσικό περιβάλλον
 - ✓ Καλλιέργεια νοητικών δεξιοτήτων, ανάπτυξη της **μνήμης**, της **αυτοσυγκέντρωσης** και της **παρατηρητικότητας**
 - ✓ Βελτίωση της **φυσικής κατάστασης**
 - ✓ Αποδοχή και **διαχείριση των συναισθημάτων** τους
→ Προαγωγή της σωματικής και ψυχικής υγείας



- ✓ Ενίσχυση της **αυτοπεποίθησης**
- ✓ Βελτίωση της **ικανότητας λήψης απόφασης**
- ✓ **Κοινωνικοποίηση**
- ✓ Καλλιέργεια **περιβαλλοντικής συνείδησης**



ΣΤΑΘΜΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΣΗΜΕΙΑ ΠΡΟΣΟΧΗΣ:

- Πρώτα εξάσκηση με έμφαση στην λύση προβλήματος, κατανόηση παιχνιδιού και παροχή ανατροφοδότησης
 - Έπειτα παιχνίδι με ανταγωνιστικό χαρακτήρα
 - Συνεργασία και ομαδικότητα με λήψη απόφασης, επιλογή στρατηγικής
 - Ενίσχυση και ενθάρρυνση της ομάδας
- **Καρτέλες εργασίας για τον εκπαιδευτικό**
 - καλλιέργεια/ανάπτυξη/βελτίωση δεξιοτήτων, εννοιών, στρατηγικών
 - οργάνωση, σκοπός, περιγραφή, παραλλαγές, προοδευτικότητα
 - εξοπλισμός, σχεδιάγραμμα, παράρτημα
 - ερωτήσεις εκπαιδευτικού για κατανόηση

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ ΕΝΤΟΣ ή ΕΚΤΟΣ ΣΧΟΛΕΙΟΥ



ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

1. Με κρυμμένα γράμματα στα σημεία ελέγχου. Στόχος, η συνεργασία των μελών της ομάδας, ο αναγραμματισμός και δημιουργία μιας της λέξης.

2. Με κρυμμένα puzzle. Σε κάθε σημείο ελέγχου υπάρχει ένα κρυμμένο κομμάτι puzzle. Στο τέλος, η ομάδα ενώνει τα κομμάτια για να σχηματίσει την εικόνα.

3. Σε κάθε σημείο ελέγχου υπάρχει ένα κρυμμένο μήνυμα με μια αποστολή, την οποία η ομάδα πρέπει να συνεργαστεί για να την φέρει εις πέρας.

Παραδείγματα: 1. Αναγνωρίστε 3 φυτά ή δέντρα στην αυλή τους σχολείου

2. Πόση είναι η περίμετρος του γηπέδου της καλαθόσφαιρας;

3. Φτιάξτε μια μικρή ποιητική στροφή με τις λέξεις: άσκηση, προσανατολισμός, παιχνίδι, υγεία, παιδιά

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ

ΜΕ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΩΔΗ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ



ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

ΠΑΙΧΝΙΔΙ

ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ

ΜΕ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗ

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

- ✓ Κάθε ομάδα έχει ένα στεφάνι και όλα τα μέλη της ομάδας κρατάνε το στεφάνι.
- ✓ Κάθε ομάδα έχει ένα σχοινί και όλα τα μέλη της ομάδας είναι δεμένα μεταξύ τους.
- ✓ Όλα τα μέλη της ομάδας έχουν από μία κάρτα ελέγχου την οποία πρέπει να τρυπάνε σε κάθε σταθμό. Το αποτέλεσμα κρίνεται από τις καρτέλες όλων των μελών της ομάδας.



ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ & ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

✓ Σε κάθε σημείο ελέγχου υπάρχει μία ερώτηση.

Οι ερωτήσεις αφορούν μια ενότητα σε κάποιο γνωστικό αντικείμενο που έχουν ασχοληθεί τα παιδιά π.χ. Γεωγραφία, Ιστορία, Περιβαλλοντική Αγωγή, κ.α. Αφού τα παιδιά περάσουν από το σημείο ελέγχου, τρυπήσουν το τετραγωνάκι με το τρυπητήρι, απαντούν την ερώτηση στο σωστό κουτάκι. Συνεχίζουν στο επόμενο σημείο όπου θα πρέπει να απαντήσουν άλλη ερώτηση, κ.ο.κ.

✓ Στην αρχή του παιχνιδιού δίνεται ένας κατάλογος με τόσες ερωτήσεις όσα και τα σημεία ελέγχου.

Οι απαντήσεις είναι άγνωστες για τα παιδιά. Οι απαντήσεις βρίσκονται στο σημείο ελέγχου με τον αριθμό της αντίστοιχης ερώτησης. Σημειώνουν την απάντηση στο αντίστοιχο κουτάκι στην κάρτα ελέγχου. Για παράδειγμα, πόσο είναι το υψόμετρο της κορυφής Τροόδους ή ο πληθυσμός της Κύπρου.



ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ



ΚΥΝΗΓΙ ΘΗΣΑΥΡΟΥ

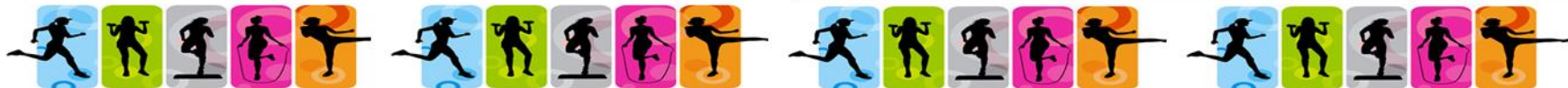
ΟΡΓΑΝΩΣΗ: Ομάδες τριών ή τεσσάρων παιδιών

ΤΟΠΟΣ: Αυλή του σχολείου

ΣΚΟΠΟΣ: Κάθε ομάδα να βρει τον θησαυρό, αφού περάσει από κάποιες δοκιμασίες ή αφού λύσει κάποιους γρίφους

-ΜΕΣΑ ΓΙΑ ΚΥΝΗΓΙ ΘΗΣΑΥΡΟΥ:

- Χάρτης του σχολείου ή της περιοχής της αυλής του σχολείου
- Φάκελοι με οδηγίες (κατευθύνσεις, αποστάσεις, σημεία ορίζοντα, κρυμμένα μηνύματα)
- Επιδαπέδια σύμβολα ( )



ΣΤΑΘΜΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ

Αναερόβιες ασκήσεις: Αναφέρονται σε ασκήσεις υψηλής έντασης και μικρής διάρκειας.

ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ → χωρίς την παρουσία ΟΞΥΓΟΝΟΥ

Όσο πιο έντονη είναι η άσκηση, τόσο μεγαλύτερο ποσοστό ενέργειας παράγεται από τις αναερόβιες διαδικασίες.

Αερόβιες ασκήσεις: Αναφέρονται σε ασκήσεις παρατεταμένης προσπάθειας μέτριας προς χαμηλής έντασης.

ΑΕΡΟΒΙΑ → με την παρουσία του ΟΞΥΓΟΝΟΥ

Όσο η ένταση της άσκησης μειώνεται και αυξάνεται η διάρκειά της, η παραγωγή ενέργειας προέρχεται από τον αερόβιο μεταβολισμό.



ΣΤΑΘΜΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ

ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ

- Χρόνος άσκησης: > 1
- Ένταση/Ρυθμός:
χαλαρά προς μέτρια ~60% μέγιστης καρδ. Συχν. (125-145 παλ./λεπτ.)
- α) διαλειμματικά, β)εναλλαγές ρυθμού, γ) συνεχόμενο, δ)κυκλικά σε σταθμούς
- Επίδραση στην καρδιά -Μεταβολές στο σώμα

ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ

- Χρόνος άσκησης: < 1 λεπτ.
- Επαναλήψεις: 5-8
- Σετ επαναλήψεων: 1-2
- Διάλειμμα: 30'' - 45'' ή 1:1, 1:2, 1:3 εξαρτάται από το χρόνο/ένταση άσκησης
- α)Διαλειμματικά, β)πλειομετρικές ασκήσεις (άλματα), γ)ενδυνάμωση (ισομετρικά, με το βάρος του σώματος)
- Επίδραση στην καρδιά - Μεταβολές στο σώμα

ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ

Βελτίωση ελαστικότητας μυών, πρόληψη τραυματισμών

Χρόνος άσκησης: 10'' - 30''



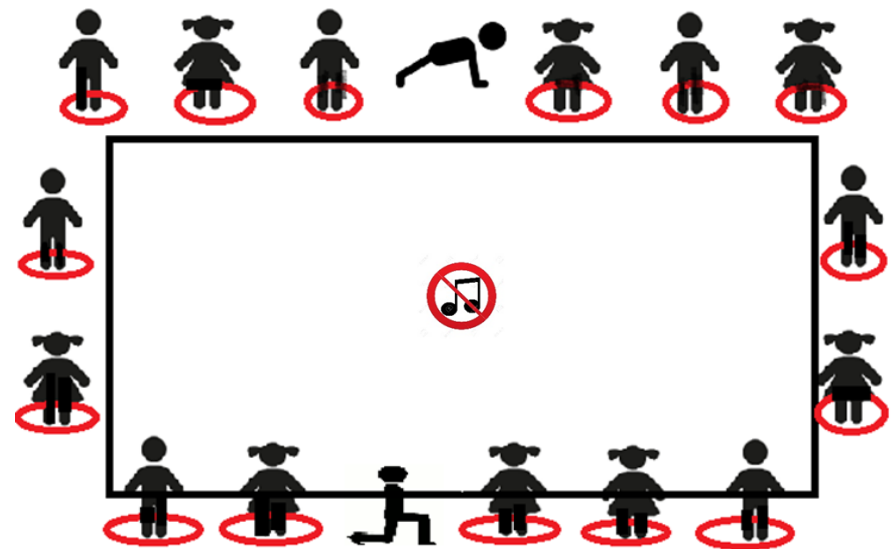
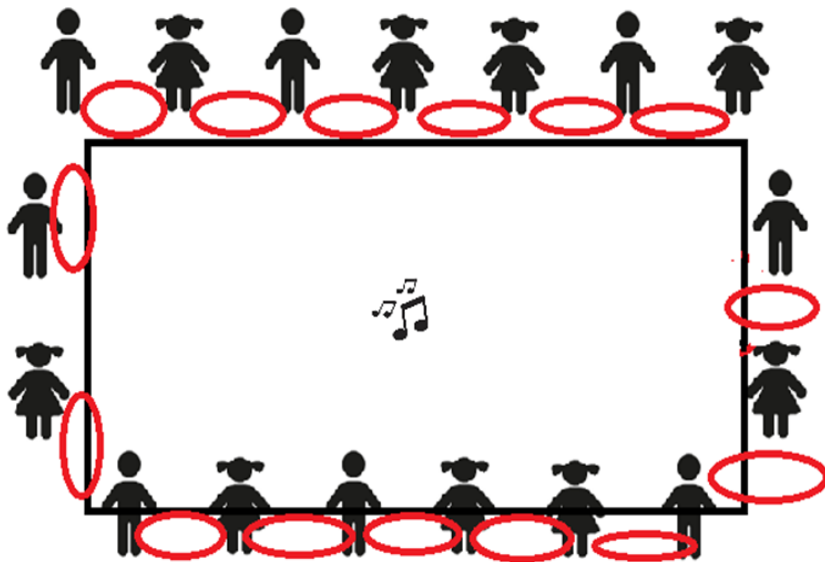
ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Ενδυνάμωση με μουσικά στεφάνια

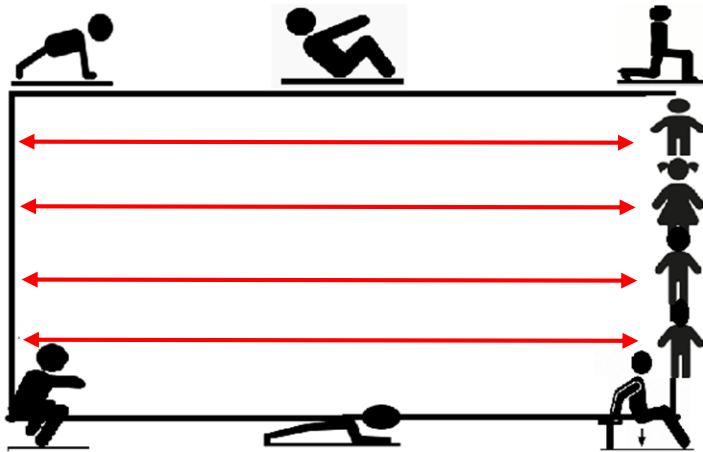


Τα παιδιά κινούνται περιμετρικά του γηπέδου στο ρυθμό της μουσικής, όταν σταματήσει αναζητούν κενό στεφάνι. Το παιδί που μένει χωρίς στεφάνι μετά το σταμάτημα της μουσικής, κάνει μια άσκηση ενδυνάμωσης μέχρι την επανέναρξη της μουσικής. Κάθε φορά αφαιρούμε ένα στεφάνι, ώστε στο τέλος όλοι να εκτελέσουν κάποιες ασκήσεις ενδυνάμωσης.



ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Ενδυνάμωση σε σταθμούς



- ✓ Ατομικά ή σε ζευγάρια: 30-45 δευτερόλεπτα άσκηση ενδυνάμωσης και ακολούθως αλλαγή (διάλειμμα 30-45').
- ✓ Τα παιδιά που βρίσκονται στην τελική γραμμή κάνουν χαλαρό τρέξιμο.

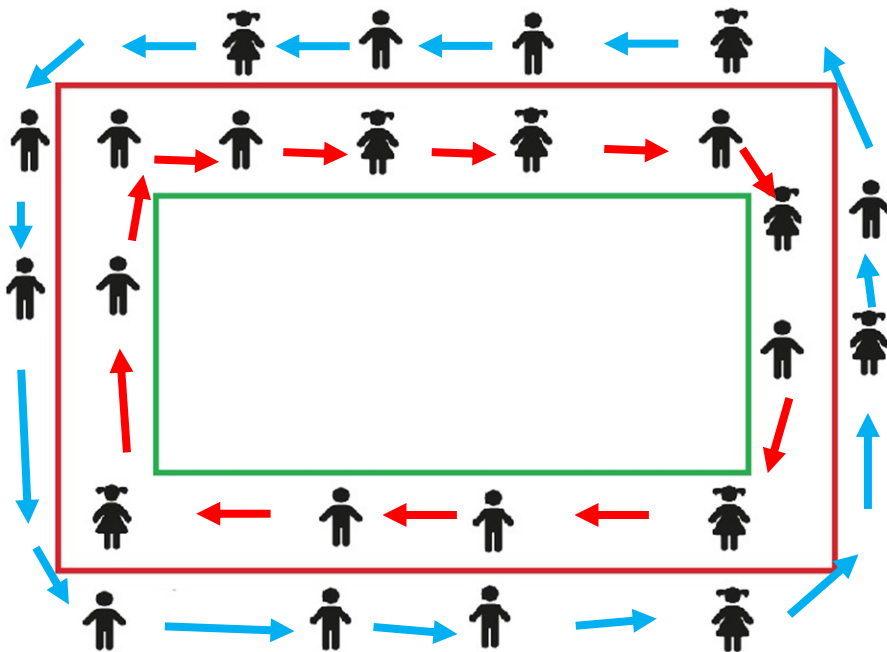
ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Σταυρός αναπήδησης
2. Σχοινάκι
3. Καθίσματα
4. Κάμψεις αγκώνων
5. Σανίδα
6. Προβολές ποδιών
7. Βυθίσεις τρικεφάλων
8. Κοιλιακοί



ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Ενδυνάμωση - Καθρέφτης



Τα παιδιά που βρίσκονται εξωτερικά κινούνται δεξιόστροφα και τα παιδιά στο εσωτερικό αριστερόστροφα. Όταν δοθεί παράγγελμα για να σταματήσουν (μουσική/σφύριγμα κτλ), δημιουργούν ζευγάρι με το πλησιέστερο παιδί. Τα παιδιά που βρίσκονται εξωτερικά του κύκλου κάνουν μια άσκηση ενδυνάμωσης και το ζευγάρι τους αντιγράφει. Ακολουθώντας αλλαγή ρόλων.



ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ



Καθόρισε το δικό σου ρυθμό



1-2 lab σε συγκεκριμένο χρόνο

Παραλλαγή:

Η κάθε ομάδα κάνει το δικό της χρόνο και στην δεύτερη προσπάθεια προσπαθει να πλησιάσει το χρόνο που έκανε στην προηγούμενη προσπάθεια.



ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΣΦΙΞΕΩΝ

Καταγραφή καρδιακού ρυθμού

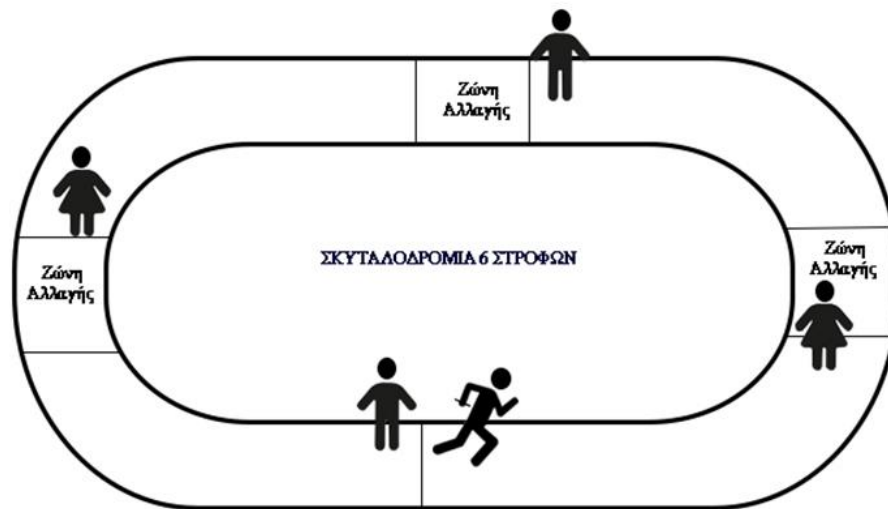
- Σε ηρεμία
- Περπάτημα / τρέξιμο
- Αμέσως μετά από άσκηση
- 1-2 λεπτά μετά την άσκηση

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΟΥΜΕ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ;



ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Σκυταλοδρομία 6 στροφών



Η κάθε ομάδα πρέπει να διανύσει 6 στροφές καταγράφοντας το συνολικό χρόνο.

Μπορεί να γίνει εναλλαγή τρέξιμο / βάδην (δηλ. 1^ο παιδί τρέξιμο - 2^ο βάδην, 3^ο τρέξιμο κοκ)

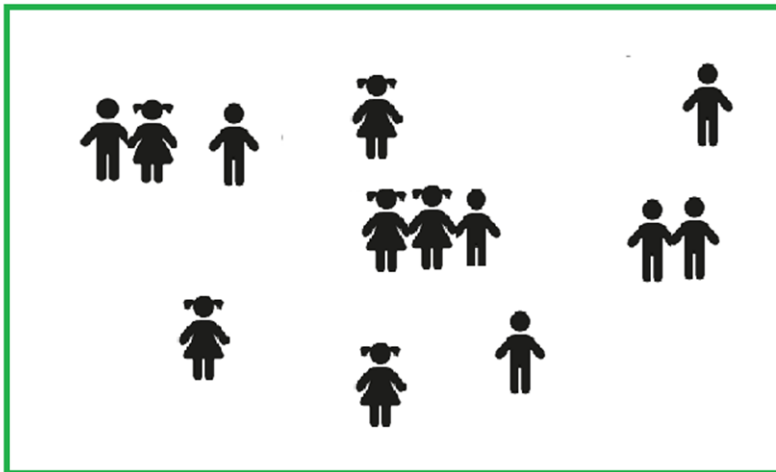


ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Παιχνίδια Κυνηγητού



Στόχος η διάρκεια (συνεχόμενο τρέξιμο) πέραν του 1 λεπτού για την ενεργοποίηση του αερόβιου μεταβολισμού.



Κυνηγητό σε Ζευγάρια

Αρχικά ορίζεται ένας κυνηγός. Όταν ακουμπήσει κάποιο παιδί, τότε γίνονται και οι 2 κυνηγοί αλλά πιασμένοι σε ζευγάρι. Όταν το ζευγάρι ακουμπήσει άλλο παιδί τότε γίνονται τριάδα. Όταν ακουμπήσουν και 4^ο παιδί, τότε δημιουργούνται 2 ζευγάρια κυνηγών (όχι τετράδα).

Κυνηγητό (κυνηγός με ουρά)

Ο κυνηγός έχει ουρά. Για να ελευθερωθεί το παιδί το οποίο ακούμπησε πρέπει κάποιος να του πάρει την ουρά.



ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ

ΩΡΑ ΝΑ ΠΑΙΞΕΤΕ ΤΟ
ΠΑΙΧΝΙΔΙ



ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

ORIENTEERING

The thinking sport

Το **Orienteering** είναι ένα άθλημα προσανατολισμού που χρησιμοποιεί ειδικά σχεδιασμένους **χάρτες και πυξίδα**.

Με τη βοήθεια των πιο πάνω οι αθλητές προσπαθούν να εντοπίσουν **σημεία ελέγχου** (control points) μέσα στο δάσος, την ύπαιθρο ή κατοικημένη περιοχή.

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

ΤΟ ΣΚΕΠΤΟΜΕΝΟ ΑΘΛΗΜΑ



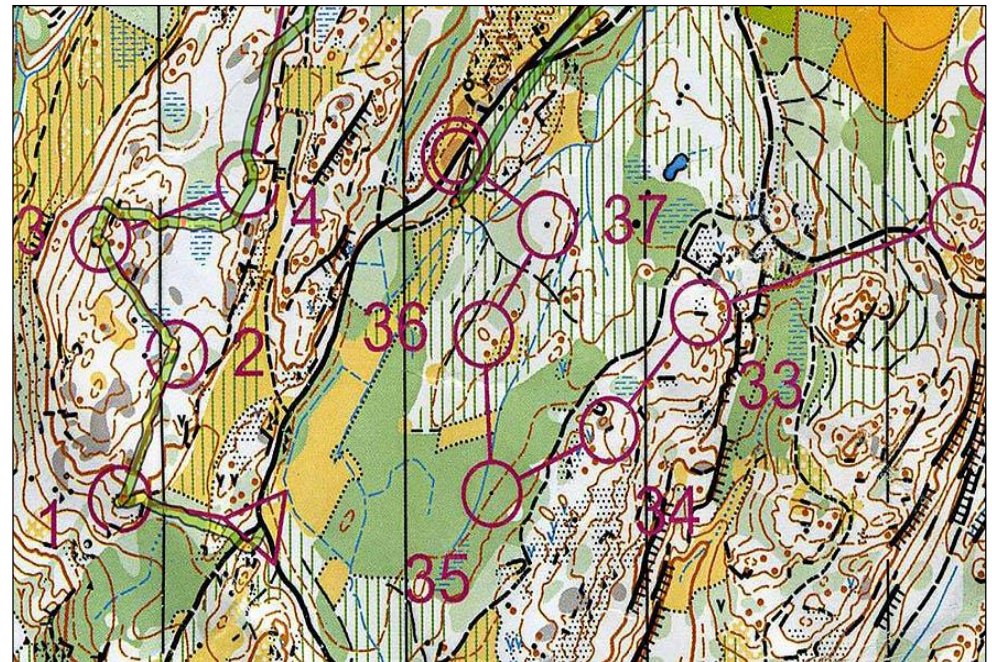
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ

ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

ΧΑΡΤΗΣ

✓ **ΣΤΟΧΟΣ** του αθλήματος είναι ο αγωνιζόμενος να βρει κάθε σημείο ελέγχου με τη σειρά, στον συντομότερο δυνατό χρόνο.

✓ Για να πετύχει αυτό πρέπει να επιλέξει την πορεία που θα ακολουθήσει



ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ

ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

✓ Σε κάθε σημείο ελέγχου υπάρχει μια τρίπλευρη σημαία σε μέγεθος 30x30 πόντους και η οποία τοποθετείται συνήθως μισό μέτρο πάνω από το έδαφος. Η κάθε πλευρά της είναι χωρισμένη διαγώνια σε δύο χρώματα, άσπρο και πορτοκαλί.

✓ Κάθε σημείο ελέγχου είναι επίσης αριθμημένο για να ξέρει ο αθλητής ότι βρίσκεται στο σωστό μέρος.

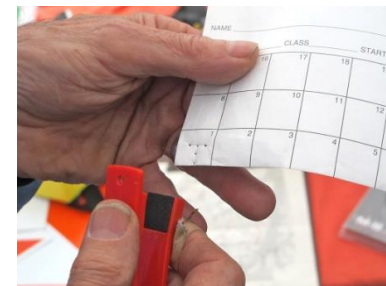
ΣΗΜΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ-ΔΕΚΤΕΣ

ΣΗΜΑΙΑ



ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ

ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ



- ✓ Σε κάθε **σημείο ελέγχου**, μαζί με την τρίπλευρη σημαία και τον αριθμό, υπάρχει και ο **ηλεκτρονικός δέκτης ή τρυπητήρι**.



- ✓ Στο δέκτη τοποθετείται το **ηλεκτρονικό τσιπ** το οποίο δίνεται στον αθλητή πριν την έναρξη του αγώνα. Στο τσιπ καταγράφεται **ο χρόνος και η σειρά** που αθλητής έφτασε στο σημείο.

ή

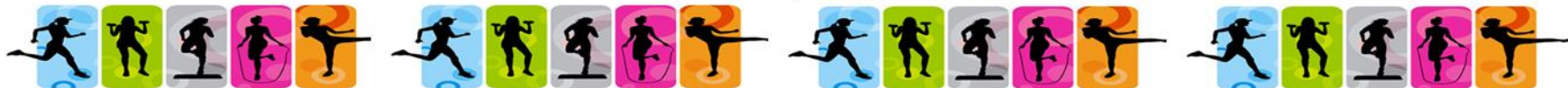
- ✓ Ο/η αθλητής/τρια κρατάει μία **κάρτα ελέγχου** και κάθε φορά που περνά από ένα σημείο ελέγχου **τρυπάει την κάρτα στο τετραγωνάκι με τον αριθμό που αντιστοιχεί στον αριθμό του σημείου**.



ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ

ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

Άθλημα για μια ζωή



ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2022 -2023

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΑ



1. Ιστοσελίδα Φυσικής Αγωγής ΥΠΑΝ

ΝΕΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Σχέδια μαθήματος για την Δ΄ τάξη _Α΄ τρίμηνο_ Θεματική Ενότητα Παιχνίδια
Καρτέλες Εργασίας για τον/την Εκπαιδευτικό: Παιχνίδια Προσανατολισμού

2. Εγκύκλιος Οδηγίες για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής

ΝΕΑ ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ – ΞΕΧΩΡΙΣΤΗ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ

3. Εκπαιδευτικά Προγράμματα ΦΑ ΥΠΑΝ

ΕΝΤΥΠΑ ΔΗΛΩΣΕΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ – ΕΓΚΑΙΡΗ ΑΠΟΣΤΟΛΗ

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΜΕ ΜΕΙΛ ΑΠΟ ΣΥΜΒΟΥΛΟΥΣ

ΑΡΧΗ ΑΠΟ ΠΡΩΤΟ ΤΡΙΜΗΝΟ

4. Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού (23 - 27 Σεπτεμβρίου 2022)



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ

Οι επιμορφώσεις θα αξιολογηθούν με ερωτηματολόγια αξιολόγησης, τα οποία θα συμπληρώσετε ηλεκτρονικά στον ακόλουθο ηλεκτρονικό σύνδεσμο:

<https://forms.gle/FMagaEn32Lm8Rscr5>

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ!!!

ΚΑΛΗ ΑΡΧΗ!!!

