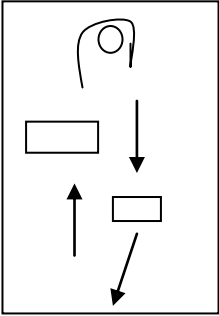


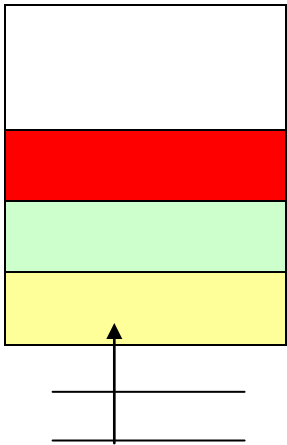
ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

1^{ος} ΣΚΟΠΟΣ (1^ο μάθημα)		Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές	
1^{ος} και 4^{ος} Στόχος		<ul style="list-style-type: none"> • Γνώση της τεχνικής του άλματος σε μήκος • Συνδυασμός βασικών κινητικών δεξιοτήτων. 	
Γνώση		<ul style="list-style-type: none"> • Ότι διδάχθηκαν στο Δημοτικό. • Προηγήθηκαν μαθήματα με αλματικές ασκήσεις. 	
Επιδιώξεις	Περιεχόμενα	Χρόνος	Οργάνωση
Προθέρμανση			
<p>Κύρια επιδίωξη</p> <p>1. Τα παιδιά να μάθουν να συνδυάζουν το τρέξιμο με το άλμα.</p> <p>Επιμέρους επιδιώξεις</p> <p>1. Να μάθουν να τρέχουν με ρυθμό σε επιτάχυνση.</p> <p>2. Να μάθουν να δίνουν ώθηση με το ένα πόδι.</p> <p>3. Να μάθουν να ανεβάζουν το γόνατο μετά την ώθηση.</p> <p>Μέσα</p> <p>1. Σχολική αυλή</p> <p>2. Σχοινάκια, στεφάνια, κρεβατάκια, μικρά εμπόδια .</p> <p>3. Μπάλα χειροσφαίρισης.</p> <p>Μέθοδος διδασκαλίας</p> <p>Παιδοκεντρική</p>	<p>Συζήτηση για τη σχέση τρεξίματος και ώθησης για την επίτευξη του άλματος.</p> <p>Προθέρμανση με παιχνίδι χειροσφαίρισης χαμηλής έντασης.</p> <p>Διατάξεις.</p> <p>Δρομικές ασκήσεις.</p>	<p>Δυο ομάδες</p> <p>Ημικύκλιο για τις διατάξεις.</p>	<p>Τονίζουμε την σημασία της καλής προετοιμασίας των μυών και αρθρώσεων.</p>
Κύριο μέρος			
	<p>1. Τρέξιμο σε απόσταση 20 – 25 μέτρων με επιτάχυνση. 3 επαναλήψεις</p> <p>2. Ασκήσεις με άλματα. Τοποθετούμε 5 σχοινάκια ανά 4 μέτρα. Να τρέχουν να τα περνούν με άλμα δίνοντας έμφαση στο πάτημα του ποδιού και στο σήκωμα του γόνατου.</p> <p>3. Ίδια άσκηση αλλά με στεφάνια. Το πόδι ώθησης να πατά μέσα στο στεφάνι .</p> <p>4. Ίδια άσκηση με πέρασμα πάνω από στρώματα .</p> <p>5. Επανάληψη της άσκησης με πέρασμα πάνω από εμπόδια.</p> <p>Παιχνίδι</p> <p>Τύπου σκυταλοδρομίας απόστασης 15 μέτρων. Στα 10 μέτρα (και στις δυο διαδρομές) βάζουμε ένα στρώμα το οποίο πρέπει να περάσουν με άλμα .</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Χωρίζονται σε ομάδες ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών που συμμετέχουν. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ο δρόμος με επιτάχυνση πρέπει να γίνεται με προοδευτική ανάπτυξη της ταχύτητας και του διασκελισμού χωρίς σφίξιμο . • Εντοπισμός του ποδιού ώθησης .
		 <p>X X X</p>	

Αποθεραπεία			
<u>Αξιολόγηση</u> Τα παιδιά να μπορούν να τρέχουν με ρυθμό και να εκτελούν άλμα μετά από ώθηση στο ένα πόδι.	Παθητικές διατάσεις και ταυτόχρονη συζήτηση για τον ρυθμό και το άλμα.	Σε ημικόκλιο	Επίδειξη σειράς εικόνων της διαδικασίας της ώθησης.

1^{ος} ΣΚΟΠΟΣ (2^ο μάθημα)	Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές			
1^{ος} και 4^{ος} Στόχος	<ul style="list-style-type: none"> • Γνώση της τεχνικής του άλματος σε μήκος • Συνδυασμός βασικών κινητικών δεξιοτήτων. 			
Επιδιώξεις	Περιεχόμενα	Χρόνος	Οργάνωση	Σημεία έμφασης
<p><u>Κύρια επιδίωξη</u> Οι μαθητές να μάθουν να προσγειώνονται στα δυο πόδια .</p> <p><u>Επιμέρους επιδιώξεις</u> Να κατανοήσουν την ταυτόχρονη προσγείωση με τα δυο πόδια μαζί .</p> <p><u>Μέσα</u> Αυλή του σχολείου Σκάμμα Σχοινάκια Στεφάνια Στρωματάκια</p> <p><u>Μέθοδος διδασκαλίας</u> Παιδοκεντρική</p>	<p align="center">Προθέρμανση</p> <ul style="list-style-type: none"> • Με λίγα λόγια η σημασία της προσγείωσης με τα δυο πόδια σε ένα χρόνο . • Παιχνίδι: Ελεύθερο τρέξιμο στο χώρο, με το σφύριγμα σταματούν με αναπήδηση με τα δυο πόδια μέσα σε ένα στεφάνι. Τα στεφάνια είναι λιγότερα από τον αριθμό των παιδιών κατά δυο. Τα παιδιά που μένουν εκτός στεφάνης παίρνουν από 1 μονάδα. στο τέλος του παιχνιδιού τα παιδιά που έχουν τις λιγότερες μονάδες είναι νικητές. • Διατάσεις. • Δρομικές ασκήσεις. 		<ul style="list-style-type: none"> • Ατομικά • Ημικύκλιο 	<ul style="list-style-type: none"> • Τονίζουμε την σημασία της καλής προετοιμασίας των μυών και αρθρώσεων.
	<p align="center">Κύριο μέρος</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Τρέξιμο ελεύθερα στο χώρο εκτελώντας άλμα και προσγείωση με τα δυο πόδια. 2. Τοποθετούμε ελεύθερα στο χώρο 10 στρωματάκια . Τα παιδιά να τρέχουν, να πηδούν και να προσγειώνονται με τα δυο πόδια πάνω στα στρωματάκια. 3. Ίδια άσκηση με την προηγούμενη ζητώντας από τα παιδιά να πατούν σε μία ζώνη που σχηματίζουμε με σχοινάκια 50 εκ. μπροστά από κάθε στρώμα. 4. Να εκτελούν από την άκρη του σκάμματος άλμα χωρίς φόρα και να προσγειώνονται μέσα στο σκάμμα με τα δυο πόδια. 		2 Ομάδες	<ul style="list-style-type: none"> • Κατά την προσγείωση να λυγίζουν ελαφρά τα πόδια.

<p style="text-align: center;">Αξιολόγηση</p> <p>Τα παιδιά να μπορούν να ολοκληρώνουν σωστά την προσγείωση.</p>	<p style="text-align: center;">Παιχνίδι</p> <p>Χωρίζουμε την τάφο σε 5 ζώνες των 60 εκ. και τις αριθμούμε από το 1 μέχρι το 5. Τα παιδιά θα εκτελούν άλμα χωρίς φόρα από την άκρη του σκάμματος και θα βαθμολογούνται με την βαθμολογία της ζώνης που προσγειώνονται. Οι βαθμοί όλων των μαθητών της ομάδας προστίθενται και κερδίζει η ομάδα με την πιο υψηλή βαθμολογία. Σε περίπτωση ισοβαθμίας κερδίζει η ομάδα που έχει τα περισσότερα μεγαλύτερα άλματα.</p>	<p>Ομάδες των 4 – 5 μαθητών.</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td style="height: 40px;"></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">5</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">4</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">3</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">1</td></tr> </table>		5	4	3	2	1	<p>Να προσέχουν να μην ακουμπούν τα χέρια πίσω και τα πόδια να είναι όσο το δυνατό πιο κοντά το ένα στο άλλο .</p>
5									
4									
3									
2									
1									
Αποθεραπεία									
	<p>Παθητικές διατάσεις και συζήτηση για την ταυτόχρονη προσγείωση των ποδιών.</p>		<p>Ημικύκλιο</p>						

1^{ος} ΣΚΟΠΟΣ (3^ο μάθημα)	Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές			
1^{ος} και 4^{ος} Στόχος	<ul style="list-style-type: none"> • Γνώση της τεχνικής του άλματος σε μήκος • Συνδυασμός βασικών κινητικών δεξιοτήτων. 			
Επιδιώξεις	Περιεχόμενα	Χ ρ ό ν	Οργάνωση	Σημεία έμφασης
<p><u>Κύρια επιδίωξη</u> Οι μαθητές να βρουν την φόρα τους για το άλμα .</p> <p><u>Επιμέρους επιδιώξεις</u> Να κατανοήσουν την ταυτόχρονη προσγείωση με τα δυο πόδια μαζί .</p>	<p>Προθέρμανση</p> <ul style="list-style-type: none"> • Συζήτηση για την σχέση ταχύτητας και άλματος • Παιχνίδι για ζέσταμα: Βάζουμε τα παιδιά να κάνουν σχοινάκι με βηματισμό και όχι με αλματάκι. Αρχικά τους λέμε να δοκιμάσουν να κάνουν 10 επαναλήψεις μετά 15 και σταδιακά αυξάνουμε τις επαναλήψεις. Το παιδί ή τα παιδιά που θα κάνουν τις περισσότερες είναι νικητές. • Διατάσεις. • Δρομικές ασκήσεις. 		<ul style="list-style-type: none"> • Ατομικά • Ημικύκλιο 	<ul style="list-style-type: none"> • Τονίζουμε την σημασία της καλής προετοιμασίας των μυών και αρθρώσεων.
<p><u>Μέσα</u> Αυλή του σχολείου Σκάμμα Εμπόδιο Σχοινάκια</p> <p><u>Μέθοδος διδασκαλίας</u> Παιδοκεντρική</p>	<p>Κύριο μέρος</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Με 5 διασκελισμούς ελεύθερο πάτημα και άλμα στο σκάμμα 2.Το ίδιο με 7 διασκελισμούς. 3.Με 7 διασκελισμούς και πέρασμα πάνω από εμπόδιο το οποίο είναι τοποθετημένο 30 εκ. από την άκρη του σκάμματος . 4.Σχηματίζουμε ζώνη 1μετρου με σχοινάκια 50 εκ. από την άκρη του σκάμματος . Με φόρα 7 διασκελισμούς εκτελούν άλμα με πάτημα εντός της ζώνης του 1 μέτρου. Μετρούν την φόρα τους . <p>Παιχνίδι Με ζώνη πατήματος 50 εκ. και σε απόσταση από το σκάμμα 1 μέτρου εκτελούν από 3 άλματα. Προσπαθούν να φτάσουν την μακριότερη ζώνη.</p>		<p>2 Ομάδες στο διάδρομο της τάφρου.</p> <p>Ατομικά</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Το τρέξιμο και η επιτάχυνση να είναι η ίδια στα άλματα για να μπορέσουν να βρουν φόρα .

<p><u>Αξιολόγηση</u></p> <p>Τα παιδιά να μπορούν να βρουν τη φορά τους και να εκτελέσουν έγκυρο άλμα.</p>				
	Αποθεραπεία			
	<p>Παθητικές διατάσεις και συζήτηση για το τι χρειάζονται για καλύτερο άλμα</p>		<p>Ημικόκλιο</p>	

<p>2^{ος} ΣΚΟΠΟΣ 6^{ος} ΣΚΟΠΟΣ (4^ο μάθημα)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματικότερη συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας . • Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα . 			
<p>1^{ος} και 4^{ος} Στόχος (2^{ος} Σκοπός)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ανάπτυξη ικανότητας για γενική ανάλυση της τεχνικής του άλματος σε μήκος . • Γνώση κανόνων του αθλήματος. 			
<p>3^{ος} Στόχος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Κατανόηση και σεβασμός στους κανόνες διεξαγωγής του άλματος σε μήκος. 			
Επιδιώξεις	Περιεχόμενα	Χρ Ρ	Οργάνωση	Σημεία έμφασης
<p><u>Κύρια επιδίωξη</u></p> <p>Τα παιδιά να εξασκηθούν στη τεχνική του άλματος σε μήκος μέσα από παιχνίδι.</p>	Προθέρμανση			
	<ul style="list-style-type: none"> • Συζήτηση για το μάθημα. • Ανάθεση ρόλων • Τρέξιμο σε ρυθμό ζεστάματος • Διατάσεις • Δρομικές ασκήσεις 	<ul style="list-style-type: none"> • Ελεύθερα στο χώρο • Σε ημικύκλιο 	<ul style="list-style-type: none"> • Την σημασία της καλής προετοιμασίας 	
<p><u>Επιμέρους επιδιώξεις</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να αναπτύξουν την αυτοπειθαρχία και υπευθυνότητα. 2. Να γνωρίσουν τους βασικούς κανονισμούς. 3. Να μπορούν να εντοπίζουν τα λάθη και να τα διορθώνουν. <p><u>Μέσα</u></p> <p>Σκάμμα Άσπρο και κόκκινο χαρτόνι. Χαρτί Μολύβια Γύψο κόνους</p>	Κύριο μέρος			
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Οι μαθητές ελέγχουν την φόρα των 7 βημάτων που βρήκαν στο προηγούμενο μάθημα εκτελώντας από δυο άλματα ο κάθε ένας. 2. Αγώνας μεταξύ των 3 ομάδων που χωρίστηκαν τα παιδιά. 	<p>Χωρίζουμε τους μαθητές σε 3 ισοδύναμες ομάδες οι οποίοι αναλαμβάνουν τους πιο κάτω ρόλους.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 1^η ομάδα: «αθλητές» 2. 2^η ομάδα: «προπονητές» 3. 3^η ομάδα: «κριτές» <p>Διαμορφώνουμε την τάφρο χωρίζοντας την σε 3 ζώνες (σχήμα)</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; position: relative;"> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; position: absolute; top: 0; left: 0;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; position: absolute; top: 20%; left: 0;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; position: absolute; top: 40%; left: 0;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; position: absolute; top: 60%; left: 0;"></div> <div style="position: absolute; top: 60%; left: 50%; transform: translate(-50%, -50%);"> <p>↑</p> <p>ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΦΟΡΑΣ</p> </div> </div>	<p>Οι αθλητές θα εκτελέσουν από 3 άλματα.</p> <p>Οι προπονητές (ένας για κάθε αθλητή) να προσέχουν τα εξής σημεία:</p> <ol style="list-style-type: none"> α) έκανε σωστή φόρα; β) Πάτησε σωστά; γ) Προσγειώθηκε σωστά; <p>Οι κριτές έχουν τα εξής καθήκοντα:</p> <ol style="list-style-type: none"> α) «κριτές πατήματος» ελέγχουν αν ο αθλητής πάτησε μέσα (άσπρη) ή έξω (κόκκινη) από την ζώνη πατήματος και σηκώνουν την ανάλογη καρτέλα. β) «κριτές 	

<p style="text-align: center;">Μέθοδος διδασκαλίας Παιδοκεντρική</p> <p style="text-align: center;">Αξιολόγηση Τα παιδιά να εκτελέσουν σωστά τα καθήκοντα τους.</p>		<p>Η ζώνη πατήματος (ενός μέτρου) βρίσκεται 50 εκ. από την άκρη του σκάμματος. Οι ζώνες προσγείωσης βρίσκονται 1 μ. από την άκρη του σκάμματος και έχουν πλάτος 1.5 μ.</p> <p>Βαθμολόγηση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ζώνη προσγείωσης: 1^η ζώνη 1 βαθμός 2^η ζώνη 3 βαθμούς 3^η ζώνη 5 βαθμούς • Ζώνη πατήματος: Αν πατήσουν μέσα στη ζώνη +1 βαθμό Αν πατήσουν μπροστά από την ζώνη -1 και αν πατήσουν πίσω από την ζώνη 0 βαθμούς • Βαθμοί ομάδας: Οι βαθμοί των αθλητών προσθέτονται και βγαίνει σύνολο βαθμών ομάδας. Υπολογίζονται οι βαθμοί και για τα τρία άλματα κάθε αθλητή. <p>Όταν η πρώτη ομάδα αθλητών ολοκληρώσει τα άλματα της τα παιδιά αλλάζουν ρόλους. Οι αθλητές γίνονται κριτές, οι κριτές προπονητές και οι προπονητές αθλητές μέχρι να περάσουν όλοι και από τους τρεις ρόλους.</p>	<p>μέτρησης» ενημερώνουν την ζώνη προσγείωσης του αθλητή. γ) «γραμματεία» καταγράφουν την επίδοση του αθλητή και για τα 3 άλματα.</p>
Αποθεραπεία			
	<p>Παθητικές διατάσεις Ανακοίνωση αποτελεσμάτων</p>	<p>Ημικόκλιο</p>	