

Ενδεικτικά Ωραία Πλάνα Μαθημάτων

Σκοπός 1: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Στόχος 3: Ανάπτυξη δεξιοτήτων μετακίνησης

1.1 Βασική επιδίωξη 1: 1) Ικανοποιητική εκτέλεση αναπήδησης και αναπήδησης με εναλλαγή ποδιών (skipping).		1.2 Επιμέρους επιδιώξεις: 1) Κίνηση σε διαφορετικές τροχιές (σκ. 1, στ. 1, επιδ. 1). 2) Γνώση βασικών σημείων εκτέλεσης των δεξιοτήτων της 1.1 (σκ. 2, στ. 2, επιδ. 2). 3) Δημιουργία ρουτίνας που προάγει την εκφραστικότητα (σκ. 4, στ. 3, επιδ. 1)		1.3 Εξοπλισμός: 1) Κώνοι, στεφάνια, σχοινάκια		1.4 Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές: 1,1) Θα μπορούν να εκτελέσουν αναπήδηση με δεξί και αριστερό πόδι και αναπήδηση με εναλλαγή των ποδιών έχοντας σωστά 1-2 σημεία έμφασης σε διάφορες τροχιές. 2) Θα γνωρίζουν 1-2 σημεία-κλειδιά εκτέλεσης των δεξιοτήτων της 1.1. 3) Θα δημιουργούν ρουτίνα με τις δεξιότητες και τις τροχιές.			
Περιεχόμενα - Περιγραφή				Χρόνος	4. Στιλ διδασκαλίας Οργάνωση – Παραλλαγές		5. Σημεία έμφασης		
2.1. Εισαγωγή	Συγκέντρωση μαθητών σε ημικόκλιο. -Σήμερα θα προσπαθήσουμε να εκτελέσουμε αναπήδηση (κουτσό) με δεξί και αριστερό πόδι και αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών. -Θυμάστε σε ποιες τροχιές μπορούμε να μετακινηθούμε; (ευθεία, ζγκ-ζαγκ, καμπύλη). - Τρέξτε κυκλικά, περπατήστε σε ζγκ-ζαγκ τροχιά, κάντε πλάγια βήματα σε ευθεία τροχιά.			2'	Τα παιδιά κινούνται ανάλογα		Ακούτε προσεκτικά τις οδηγίες.		
				3'					
	α. Επίδειξη της αναπήδησης και επεξήγηση όλων των βασικών σημείων εκτέλεσης*. Αφήστε τα παιδιά να εξασκηθούν επί τόπου με το κυρίαρχο και μη κυρίαρχο πόδι.			4'	Στιλ: παραγγέλματος α. Τα παιδιά είναι διάσπαρτα, το καθένα στον προσωπικό του χώρο.		α. <u>Αναπήδηση (κουτσό)</u> -Πατάτε μόνο το ένα πόδι και σπρώξτε με τα δάχτυλα προς τα πάνω. -Τα χέρια λυγισμένα στο ύψος της μέσης καθώς αναπηδάτε. -Προσγειωθείτε μαλακά. Κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης ρωτάμε: «τι προσέχουμε στα πόδια όταν κάνουμε κουτσό; Στα χέρια;»		
	β. Ελεύθερο τρέξιμο και με σήμα τα παιδιά εκτελούν επί τόπου αναπήδηση (4-5 φ.) με το δεξί πόδι. Με νέο σήμα εκτελούν αναπήδηση με το αριστερό πόδι.			4'	β. Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα σε οριοθετημένο χώρο.				
	γ. Ελεύθερο τρέξιμο και μετά από κάθε σήμα τα παιδιά εκτελούν αναπήδησεις με δεξί ή αριστερό πόδι σε κυκλική, ζγκ-ζαγκ και ευθεία τροχιά.			5'	γ. Τα παιδιά κινούνται σε οριοθετημένο χώρο.				
2.2 Κύριο Μέρος	δ. Επίδειξη της αναπήδησης με εναλλαγή των ποδιών και επεξήγηση όλων των βασικών σημείων εκτέλεσης*. Εξάσκηση της δεξιοτήτας στο χώρο.			7'	δ. Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα σε οριοθετημένο χώρο.		δ. <u>Αναπήδηση με εναλλαγές ποδιών (skipping)</u> -Βήμα-αναπήδηση στο ίδιο πόδι και μετά αλλαγή ποδιού. -Γόνατα ψηλά. -Ώθηση με το αντίθετο χέρι από το πόδι που αιωρείται. Κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης ρωτάμε: «τι προσέχουμε στα πόδια όταν κάνουμε αναπήδηση με εναλλαγές ποδιών;»		
	ε. Τοποθετήστε κώνους και ζητήστε από τα παιδιά να εκτελέσουν από το ένα στο άλλο άκρο αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών σε ευθεία τροχιά, να επιστρέψουν εκτελώντας τη δεξιότητα με ζγκ-ζαγκ τροχιά ανάμεσα από τους κώνους και κατόπιν κυκλικά γύρω από αυτούς.			6'	ε. Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων		ε. Να σκέφτεστε: «βήμα-αναπήδηση»		
2.3 Ανακεφαλαίωση	-Ποιες δεξιότητες μάθαμε σήμερα; (κουτσό και αναπήδηση με εναλλαγές ποδιών) -Σε ποιες τροχιές; (ευθεία, καμπύλη, ζγκ-ζαγκ) Παιχνίδι: τοποθετούμε στο έδαφος στη σειρά 1 σχοινάκι, 1 στεφάνι, 4 κώνους σε ευθεία. «φτάσετε απέναντι κάνοντας διαφορετική δεξιότητα και με διαφορετική τροχιά σε κάθε όργανο. Επιστρέψτε περπατώντας». Επανάληψη με διαφορετική αλληλουχία δεξιοτήτων και τροχιών. Αξιολόγηση.			6'	Στιλ: συγκλίνουσα παραγωγικότητα Τα παιδιά σε ομάδες των 4-5 ατόμων. △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ ○ ○ ○ ○ 		Ταυτόχρονα δίνεται έμφαση στη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων		
				3'					
3. Συμβουλή για ΚΦΑ	* στην α. και δ. τονίζετε ένα σημείο κλειδί κάθε φορά που τα παιδιά εκτελούν. Πρώτα επισημαίνετε τα πιο βασικά σημεία εκτέλεσης και στη συνέχεια τις λεπτομέρειες. Ζητήστε να προσπαθούν να εκτελούν σωστά (ποιοτικά) και όχι γρήγορα. Αναφέρετε δραστηριότητες και αθλήματα που χρησιμοποιούν τις συγκεκριμένες δεξιότητες (π.χ ρυθμική, αερόμπικ, κ.λ.π.). Βλ. και Πίνακα 9.			6. Αξιολόγηση: Μπορούν οι μαθητές να εκτελέσουν αναπήδηση και αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών με 1-2 σημεία σωστά; <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ετοιμάστε λίστα ελέγχου με τα βασικά σημεία εκτέλεσης των δεξιοτήτων και τσεκάρτε κατά τη διάρκεια των ασκήσεων εάν εκτελούνται σωστά. Π.χ. Αναπήδηση: Ώθηση από τα δάχτυλα του ποδιού ΝΑΙ ΟΧΙ Γόνατο ψηλά ΝΑΙ ΟΧΙ κ.λ.π. ▪ Εκτελέστε τις δύο δεξιότητες. Στη συνέχεια ζητήστε από τους μαθητές να ονομάσουν τις δεξιότητες και να αναφέρουν ποια στοιχεία εκτελέστηκαν σωστά. 					

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους.

Στόχος 1: Αναγνώριση και αποδοχή της διαφορετικότητας των ατόμων.

1.1 Βασική επιδίωξη 1: Εμφάνιση κατάλληλης συμπεριφοράς (να βοηθούν και να ενθαρρύνουν) και ενδιαφέρον για τους άλλους ανεξάρτητα από το κινητικό ή γνωστικό επίπεδό τους, το φύλο, την εθνικότητα κά.	1.2 Επιμέρους επιδιώξεις: 1) γνώση του όρου κατάλληλη συμπεριφορά (σκ. 2, στ. 4, επιδ. 1). 2) χρήση της ανατροφοδότησης του συμμαθητή για βελτίωση (σκ. 2, στ. 4, επιδ. 1). 3) αναγνώριση της καλής εκτέλεσης (σκ. 4, στ. 4, επιδ. 1). 4) αναφορά επιδόσεων με ειλικρίνεια και ακρίβεια (σκ. 6, στ. 3, επιδ. 2). 5) βελτίωση βασικών κινητικών δεξιοτήτων (σκ. 1, στ. 2-3-4, επιδ. 1).	1.3 Εξοπλισμός: 1) στεφάνια 2) πλαστικές μπάλες 3) μουσική	1.4 Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές: 1) θα έχουν βοηθήσει και ενθαρρύνει τους συμμαθητές, 2) θα έχουν χρησιμοποιήσει την ανατροφοδότηση του συμμαθητή για να βελτιωθούν, 3) θα έχουν αναγνωρίσει την καλή εκτέλεση, 4) θα έχουν επιδείξει ειλικρίνεια και ακρίβεια στην αναφορά των επιδόσεων 5) θα έχουν κατανοήσει τι σημαίνει κατάλληλη συμπεριφορά και 6) θα έχουν εξασκηθεί σε βασικές δεξιότητες.	
Περιεχόμενα - Περιγραφή		Χρόνος	4 Οργάνωση – Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	5 Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή Συγκέντρωση μαθητών. α) Σήμερα θα προσπαθήσουμε να βοηθήσουμε τους συμμαθητές μας να γίνουν καλύτεροι. β) Πώς δείχνουμε «καλή συμπεριφορά» όταν συνεργαζόμαστε; γ) Κάθε φορά που η μουσική σταματά βρες ένα διαφορετικό παιδί και κάνε ισορροπία σε ένα πόδι ενώ θα στέκεσαι απέναντι του και θα κρατιέστε με τα δύο χέρια.	3' 4'		γ) Τα παιδιά κινούνται στο χώρο περπατώντας ή τρέχοντας. Οι μαθητές ενθαρρύνουν ο ένας τον άλλο να μείνουν στη θέση ισορροπίας για πολλή ώρα και ευχαριστούν το συμμαθητή τους για την ενθάρρυνση.	
2.2 Κύριο Μέρος α) Τα παιδιά 5άδες σε κύκλο πιασμένα από τα χέρια. Περνούν ένα στεφάνι από χέρι σε χέρι γύρω στον κύκλο χωρίς να αφήσουν τα χέρια τους. Μετρήστε πόσους κύκλους κάνετε χωρίς να αφήσετε χέρια ή να πέσει το στεφάνι κάτω. Ενθαρρύνετε και βοηθήστε τους συμμαθητές σας. Στο τέλος κάθε ομάδα αναφέρει πόσους κύκλους έκανε και πώς βοήθησαν σ' αυτό τα μέλη της. β) "Ο βοηθός". Τα παιδιά σε ζευγάρια, το ένα εκτελεί και το άλλο παρέχει ανάλογο υλικό και ανατροφοδότηση. Ο ασκούμενος εκτελεί τις προσπάθειες και ο βοηθός παρατηρεί την εκτέλεση, συμπληρώνει το φύλλο ελέγχου* και δίνει ανατροφοδότηση στο ζευγάρι του. Έπειτα αλλάζουν ρόλους. Διδάσκων στο βοηθό: «Τι κάνουμε;» Αναμενόμενη απάντηση: « Βοηθάμε το συμμαθητή μας να τα καταφέρει και τον ενθαρρύνουμε». **	3X 2' 20'		α) Για μεγαλύτερη δυσκολία δώστε περισσότερα στεφάνια ή αλλάξτε την αρχική θέση (σε ένα πόδι, με την πλάτη στον κύκλο, με κλειστά μάτια). β) Στιλ: αμοιβαίο Αραιωμένα στο χώρο. Δώστε καρτέλες όπου υπάρχουν 2 σημαντικά σημεία εκτέλεσης των δεξιοτήτων. Το κάθε παιδί εκτελεί συνολικά 2Χ5 (10) επαναλήψεις για κάθε δεξιότητα. Το ζευγάρι παρατηρεί και συμπληρώνει το 1° σημείο στις 5 πρώτες προσπάθειες και το 2° στις 5 επόμενες.	α) «Βοηθείστε και ενθαρρύνετε τους συμμαθητές σας με εκφράσεις όπως μπράβο, ωραία, δεν πειράζει πάμε πάλι για να πετύχουμε, μην αφήνεις τα χέρια κλπ.» Επιβραβεύστε τις κατάλληλες συμπεριφορές β) Οι καρτέλες μπορούν να περιλαμβάνουν αρκετές δεξιότητες** (κάθετο άλμα, ντριμπλα με το χέρι, λάκτισμα, υπερπήδηση κλπ) Π.χ. Υπερήδηση: - Απογείωση με το ένα πόδι προσγείωση με το άλλο ναι-όχι - Μπροστά αντίθετο χέρι από το πόδι προσγείωσης ναι-όχι «Βοηθείστε και ενθαρρύνετε το συμμαθητή σας»
2.3 Ανασφάλαιση Συγκέντρωση-σύνοψη Αξιολόγηση.	5' 2'			
3. Συμβουλή για ΚΦΑ -Σχηματίστε τα ζευγάρια και τις ομάδες με άτομα αντίθετου φύλου, γνωστικού ή κινητικού επιπέδου, εθνικότητας. -Ενθαρρύνετε το μαθητή-δάσκαλο, συνομιλώντας μόνο μαζί του για την απόδοση του μαθητή που εκτελεί ώστε να καταλάβετε εάν έχει γίνει κατανοητή η διαδικασία (τι γίνεται, γιατί, πώς, πόσες φορές, τι λέει ο ένας και τι κάνει ο άλλος κλπ). Να επεμβαίνετε όταν δημιουργούνται προβλήματα συμπεριφοράς. <i>Μπορείτε να συνδέσετε το μάθημα με τα επίπεδα πειθαρχίας του Hellison (βλ. Κεφ. 6, Εικόνα 1, και Πίνακα 11).</i> -Δώστε ένα αυτοκόλλητο στους μαθητές που είχαν ξεχωριστή συμπεριφορά.		6. Αξιολόγηση: α. Έχουν εμφανίσει οι μαθητές κατάλληλη συμπεριφορά (1-4 του 1.4); Λίστα ελέγχου: ομάδα/ζευγάρι συμπεριφορές ναι έτσι και έτσι όχι 1.4.1 1.4.2 1.4.3 1.4.4 β. Γνωρίζουν ο μαθητές τι σημαίνει κατάλληλη συμπεριφορά και ενδιαφέρον για τους άλλους; ▪ Δώστε την παρακάτω φόρμα στα παιδιά: Κύκλωσε τρεις φράσεις που πιστεύεις ότι δείχνουν κατάλληλη συμπεριφορά και ενδιαφέρον για τους άλλους: κοροϊδεύω βοηθώ να εκτελέσουν δεν παίζω μαζί τους ενθαρρύνω παίζω με όλους κατηγορώ		

*Μέχρι να εξοικειωθείτε εσείς και τα παιδιά με το συγκεκριμένο στιλ η ανατροφοδότηση μαθητή από συμμαθητή μπορεί να γίνεται προφορικά. Ξεκινώντας από την Α' τάξη θα περάσετε εύκολα στη γραπτή καταγραφή στη Β' τάξη. **Βλ. και Πίνακα 11, αμοιβαίο στιλ διδασκαλίας.

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης και της κοινωνικότητας

Στόχος 3: Δημιουργία ρουτίνας δεξιοτήτων που προάγει την εκφραστικότητα

		1.2 Επιμέρους επιδιώξεις:	1.3 Εξοπλισμός:	1.4 Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:
Βασική επιδίωξη 1: Παρουσίαση καλαισθησίας και δημιουργικότητας στην κινητική εκτέλεση (ολοκληρώνοντας πρωτότυπες ρουτίνες δεξιοτήτων με την κίνηση ως μέσο έκφρασης)		1) αποτελεσματική κίνηση σε διάφορους ρυθμούς με συνδυασμό δεξιοτήτων (σκ.1, στ.5, επιδ.1). 2) συμμετοχή σε δραστηριότητες εύρεσης κατάλληλων κινητικών απαντήσεων ή ενεργειών με την ομάδα τους (σκ.5, στ.3, επιδ.1), συνεργασία (σκ.6, στ.4, επιδ.1)	1) Μουσική 2) Κάρτες με δεξιότητες	1,2) Θα δημιουργούν πρωτότυπες ρουτίνες δεξιοτήτων (ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού) ατομικά και ομαδικά. 2) Θα αισθάνονται ευχαριστημένοι από την “προσωπική” τους δημιουργία.
Περιεχόμενα – Περιγραφή		Χρόνος	4. Στυλ- Οργάνωση – Παραλλαγές	5. Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή	Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να εκφραστούμε μέσα από την κίνηση.	2'		
2.2 Κύριο Μέρος	α. Διηγηθείτε μια φορά την ιστορία, αφήστε τους μαθητές να σκεφτούν τρόπους κίνησης και επαναλάβετε για να εκτελέσουν. “Το καράβι ταξιδεύει στη γαληνεμένη θάλασσα. Όλοι οι άνθρωποι (ή τα παιδιά) είναι χαρούμενοι και ξένοιαστοι. Η μέρα είναι ηλιόλουστη. Σιγά-σιγά γκρίζα σύννεφα μαζεύονται στον ουρανό. Ο ήλιος κρύβεται πίσω από τα σύννεφα, ο ουρανός σκοτεινιάζει κι οι άνθρωποι αρχίζουν να ανησυχούν. Ο αέρας δυναμώνει. Ξαφνικά, αστράφτει και βροντά. Αρχίζει να πέφτει πολύ δυνατή βροχή. Η θάλασσα φουρτούνισε και τα κύματα γίνονται τεράστια. Οι άνθρωποι προσπαθούν να προφυλαχτούν. Η ώρα περνά..., ο αέρας κοπάζει.... Και σιγά-σιγά.... Χάνονται και όλα τα μαύρα σύννεφα. Ο ήλιος δειλά-δειλά ξεπροβάλλει, όπως και οι άνθρωποι στο κατάστρωμα. Το ταξίδι συνεχίζεται!!!”	8'	Στυλ αποκλίνουσας παραγωγικότητας α. Ζητήστε από τα παιδιά να βρουν 3 διαφορετικούς τρόπους κίνησης σε κάθε καιρική συνθήκη (μπορεί να αφορούν δεξιότητες ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού με ή χωρίς συνδυασμούς κινητικών εννοιών). Δώστε χρόνο να σκεφτούν και να κινηθούν. Στη συνέχεια ενθαρρύνετε την εύρεση νέων τρόπων κίνησης.	Α. «Φανταστείτε πως βρίσκεστε εσείς εκεί» «Βρείτε 3 διαφορετικούς τρόπους κίνησης για κάθε καιρική συνθήκη» «Βρείτε 3 νέους τρόπους κίνησης για κάθε καιρική συνθήκη.....»
	β. Δώστε σε κάθε παιδί κάρτες με 4 δεξιότητες ισορροπίας (π.χ. αεροπλανάκι, ακροστασία, στήριξη σε τρία σημεία, στήριξη σε δύο σημεία) και 4 μετακίνησης (π.χ. καλπασμός, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών, τρέξιμο, πλάγια μετατόπιση). Το παιδί θα πρέπει να επιλέξει τουλάχιστον δύο από κάθε κατηγορία για να δημιουργήσει μια ρουτίνα και να την παρουσιάσει.	6'	Στυλ συγκλίνουσας παραγωγικότητας β. αναφέρετε τις πολλές δυνατότητες επιλογής που έχουν για να παρουσιάσουν αυτό που επιθυμούν.	β. «Δημιουργήστε μία ρουτίνα με δεξιότητες της επιλογής σας» «Προσπαθήστε να δημιουργήσετε πρωτότυπες ρουτίνες».
	γ. Βάλτε μουσική. Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες των 3-4 ατόμων που επιθυμούν. Ακούν τη μουσική, σκέφτονται, δημιουργούν και εκτελούν ομαδικά τη δική τους πρωτότυπη ρουτίνα 4 τουλάχιστον δεξιοτήτων, σύμφωνα με το ρυθμό.	8'	Συνεργατική μάθηση γ. Τονίστε τη σημασία της δημιουργίας. Ενισχύστε την ομαδική προσπάθεια.	γ. «Βρείτε το δικό σας ξεχωριστό τρόπο κίνησης στο χώρο». «Ακούστε τις προτάσεις των συμμαθητών, διαλέξτε την καλύτερη πρόταση, βοηθήστε για την καλύτερη εκτέλεση όλης της ομάδας».
2.3 Ανακεφαλαίωση	Καθισμένοι στο πάτωμα κάντε ερωτήσεις. Πόσο εύκολο ή δύσκολο φάνηκε στα παιδιά να σκεφτούν, να σχεδιάσουν και να εκτελέσουν τη δική τους σειρά, κ.λ.π. Πώς αισθάνονται με τις «προσωπικές» δημιουργίες τους και τις δημιουργίες της ομάδας; Αξιολόγηση.	4'	Ενθαρρύνετε την ελεύθερη έκφραση των απόψεων.	
3. Συμβουλή για ΚΦΑ	Επιβραβεύστε όλες τις προσπάθειες των παιδιών, κάνοντας θετικά σχόλια. (“μπράβο”, “πολύ καλή προσπάθεια”). Ενθαρρύνετε την ελεύθερη και πρωτότυπη δημιουργία δραστηριοτήτων. Βλ. και Πίνακα 15 και Συνεργατική Μάθηση.	6. Αξιολόγηση: Παρατηρείτε τους μαθητές κατά την εκτέλεση και συμπληρώνετε π.χ. για την άσκηση γ.: Επίπεδα απόδοσης με κριτήρια 3= συνδυασμός 4 τουλάχιστον δεξιοτήτων, όλες σωστά εκτελεσμένες, σύμφωνα με το ρυθμό. 2= συνδυασμός 4 δεξιοτήτων, 3-4 δεξιότητες σωστά εκτελεσμένες, σύμφωνα με το ρυθμό. 1= συνδυασμός <4 δεξιοτήτων, φτωχά εκτελεσμένες, όχι πάντα σύμφωνα με το ρυθμό.		

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα.

Στόχος 2: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής συμπεριφοράς

<p>1.1 Βασική επιδίωξη 2: Σωστή αντίδραση απέναντι σε παίκτες, συμπαίκτες και αντιπάλους.</p>	<p>1.2 Επιμέρους Επιδιώξεις: 1) γνώση και εφαρμογή απλών επιθετικών και αμυντικών στρατηγικών, σε συνθήκες εκπαιδευτικού παιχνιδιού (σκ.2, στ.3, επιδ.1)</p>	<p>1.3 Εξοπλισμός: 1) μπάλες μπάσκετ 2) φύλλα ελέγχου συμπεριφοράς 3) μολύβια</p>	<p>1.4 Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές: 1) να γνωρίζουν βασικούς κανόνες έντιμης αθλητικής συμπεριφοράς 2) να εφαρμόζουν κανόνες 3) να έχουν εξασκηθεί στην εύρεση ελεύθερου χώρου για υποδοχή πάσας και σουτ σε συνθήκες παιχνιδιού μπάσκετ</p>																																														
<p>Περιεχόμενα - Περιγραφή</p>		<p>Χρόνος</p>	<p>4 Οργάνωση – Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου</p>	<p>5 Σημεία έμφασης</p>																																													
<p>2.1. Εισαγωγή</p>	<p>Συγκέντρωση των μαθητών στο χώρο άθλησης και ενημέρωση σχετικά με το κινητικό παιχνίδι που θα παίξουν (χωρίς αναφορά στις επιδιώξεις του μαθήματος), ακολουθώντας τους κανόνες του.</p>	<p>5'</p>	<p>Χωρίστε την τάξη σε δυο ομάδες μία σε κάθε μπάσκετα. Φροντίστε να υπάρχει ίσος αριθμός αγοριών και κοριτσιών σε κάθε ομάδα</p>	<p>Σεβασμός: στους κανόνες (βήματα, έως 2 ντρίπλες).</p>																																													
<p>2.2. Κύριο Μέρος</p>	<p>Παιχνίδι ρόλων: Σε κάθε ομάδα υπάρχουν 4 παίκτες, 4 θεατές και 4 ελεγκτές συμπεριφοράς. Οι παίκτες συμμετέχουν σε έναν αγώνα μπάσκετ 2Χ2 και μετά αλλάζουν ρόλους με τους θεατές (οι ελεγκτές της συμπεριφοράς παραμένουν σταθεροί). Το παιχνίδι περιλαμβάνει πάσες, δύο το πολύ ντρίπλες και σουτ ενώ η αντίπαλη ομάδα προσπαθεί να κλέψει την μπάλα. Επιδιώκεται να μετακινηθούν σε ελεύθερο χώρο για την υποδοχή της μπάλας, αποφεύγοντας τους αντιπάλους. Οι μαθητές και οι θεατές δε γνωρίζουν τι καταγράφουν οι ελεγκτές. Νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα με τις περισσότερες θετικές και αντίστοιχα λιγότερες αρνητικές συμπεριφορές (για κάθε θετική συμπεριφορά η ομάδα λαμβάνει 1 βαθμό και για κάθε αρνητική χάνει 1 βαθμό)</p>	<p>20'</p>	<p>Δώστε στους ελεγκτές λίστες ελέγχου συμπεριφοράς με τις επιθυμητές και ανεπιθύμητες συμπεριφορές αθλητών και θεατών ζητώντας τους να τσεκάρουν με ένα ✓ σύμφωνα με αυτά που παρατηρούν Ανακηρύξτε τον αθλητή/τρια που θα έχει τις περισσότερες θετικές συμπεριφορές και αναρτήστε το όνομά του στον πίνακα ανακοινώσεων του σχολείου</p>																																														
<p>2.3 Ανακεφαλαίωση</p>	<p>Συζήτηση με τους μαθητές για τις συμπεριφορές που εμφανίστηκαν και πώς μπορούν να αλλαχθούν οι αρνητικές. Απονομή κλαδιού ελιάς στον αθλητή/τρια με την καλύτερη συμπεριφορά Συμπλήρωση φύλλου αυτό-αξιολόγησης</p>	<p>10' 5'</p>																																															
<p>3. Συμβουλή για ΚΦΑ</p>	<p>- Έστω ότι η επιδίωξη της 1.1 έχει διδαχθεί σε προηγούμενο/α μαθήματα και τώρα να θέλετε να δείτε τι θυμούνται και τι κάνουν οι μαθητές στο παιχνίδι. Διαφορετικά, μπορεί να διδάσκεται πρώτη φορά σ' αυτό το μάθημα και να θέλετε να διαπιστώσετε το επίπεδο των μαθητών ώστε να σχεδιάσετε τα επόμενα μαθήματα. - Στο τέλος του μαθήματος τονίστε τη σημασία της υιοθέτησης των βασικών κανόνων έντιμης αθλητικής συμπεριφοράς - Χρησιμοποιείστε παραδείγματα από τους αρχαίους Ολυμπιακούς αγώνες που εκδηλώνονται συμπεριφορές σύμφωνες με τα Ολυμπιακά ιδέωδη</p>	<p>6. Αξιολόγηση: Αυθεντική αξιολόγηση: Λειτουργούν οι μαθητές με βάση τους ηθικούς κανόνες;</p> <table border="1" data-bbox="754 1429 1495 1912"> <thead> <tr> <th></th> <th></th> <th>Γιώργος</th> <th>Μαρία</th> <th>Άννα</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="7">Παίκτες</td> <td>Επιδοκιμάζει τις καλές προσπάθειες συμπαικτών</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Επιδοκιμάζει τις καλές προσπάθειες αντιπάλων</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Συμπαράστέκεται στις αποτυχίες</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Αποφεύγει διαμαρτυρίες σε λάθη συμπαικτών</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Επιδεικνύει ατομικισμό στο παιχνίδι</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Χρησιμοποιεί προκλητικές χειρονομίες και εκφράσεις</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Διαμαρτύρεται σε λάθη συμπαικτών</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="3">Θεατές</td> <td>Χειροκροτεί τις καλές ενέργειες</td> <td>Αντώνης</td> <td>Καίτη</td> <td>Πέτρος</td> </tr> <tr> <td>Ενθαρρύνει τους παίκτες να παίξουν καλύτερα</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Επιβραβεύει τις καλές προσπάθειες όλων</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> Ζητείστε από τους μαθητές να αναφέρουν από 5 θετικές και αρνητικές συμπεριφορές σε αγώνες που έχουν παρακολουθήσει. Συγκρίνετε την αυτό-αξιολόγηση (παρατίθεται στη συνέχεια) με την παρατήρηση συμμαθητών. 			Γιώργος	Μαρία	Άννα	Παίκτες	Επιδοκιμάζει τις καλές προσπάθειες συμπαικτών				Επιδοκιμάζει τις καλές προσπάθειες αντιπάλων				Συμπαράστέκεται στις αποτυχίες				Αποφεύγει διαμαρτυρίες σε λάθη συμπαικτών				Επιδεικνύει ατομικισμό στο παιχνίδι				Χρησιμοποιεί προκλητικές χειρονομίες και εκφράσεις				Διαμαρτύρεται σε λάθη συμπαικτών				Θεατές	Χειροκροτεί τις καλές ενέργειες	Αντώνης	Καίτη	Πέτρος	Ενθαρρύνει τους παίκτες να παίξουν καλύτερα				Επιβραβεύει τις καλές προσπάθειες όλων			
		Γιώργος	Μαρία	Άννα																																													
Παίκτες	Επιδοκιμάζει τις καλές προσπάθειες συμπαικτών																																																
	Επιδοκιμάζει τις καλές προσπάθειες αντιπάλων																																																
	Συμπαράστέκεται στις αποτυχίες																																																
	Αποφεύγει διαμαρτυρίες σε λάθη συμπαικτών																																																
	Επιδεικνύει ατομικισμό στο παιχνίδι																																																
	Χρησιμοποιεί προκλητικές χειρονομίες και εκφράσεις																																																
	Διαμαρτύρεται σε λάθη συμπαικτών																																																
Θεατές	Χειροκροτεί τις καλές ενέργειες	Αντώνης	Καίτη	Πέτρος																																													
	Ενθαρρύνει τους παίκτες να παίξουν καλύτερα																																																
	Επιβραβεύει τις καλές προσπάθειες όλων																																																

Κυκλώστε ανάλογα με τις παρατηρήσεις	Πάντα	Αρκετές φορές	Μερικές φορές	Ποτέ
<p>Ακολουθώ τους κανόνες του παιχνιδιού.</p> <p>Χειροκροτώ τις καλές ενέργειες των άλλων.</p>				
<p>Βοηθώ τους συμπαίχτες μου που δεν τα καταφέρνουν καλά στο παιχνίδι.</p> <p>Ενθαρρύνω τους συμπαίχτες μου να παίξουν καλύτερα.</p>				
<p>Φέρομαι ευγενικά είτε χάσω είτε κερδίσω.</p> <p>Δίνω το χέρι στον αντίπαλο ανεξάρτητα από την έκβαση του αγώνα.</p>				
<p>Επιβραβεύω τις καλές προσπάθειες των συμπαιχτών μου.</p> <p>Μοιράζομαι τις ευθύνες για την νίκη και την ήττα στο παιχνίδι.</p>				
<p>Προσπαθώ να αποφύγω φασαρίες και τσακωμούς.</p>				

Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ).
Στόχος 3: Γνώση των επιθετικών και αμυντικών στρατηγικών.

<p>1.1 Βασική επιδίωξη 1: Να γνωρίζουν τις κατάλληλες αμυντικές τοποθετήσεις στο χώρο, κατά τη διεξαγωγή ομαδικών δραστηριοτήτων, καθώς και τα σημαντικά σημεία εκτέλεσής τους.</p>	<p>1.2 Επιμέρους επιδιώξεις: 1) να παρουσιάζουν ικανοποιητικά μηχανικά πρότυπα σε δεξιότητες ισορροπίας της καλαθοσφαίρισης (σκ. 1, στ. 1, επιδ. 1) ή Να έχουν κατάλληλες αμυντικές τοποθετήσεις σκ. 1, στ. 3, επιδ. 2).</p>	<p>1.3 Εξοπλισμός: 1) μπάλες καλαθοσφαίρισης</p>	<p>1.4 Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές: 1) θα γνωρίζουν τα σημαντικά σημεία για τη διατήρηση της ισορροπίας στο ριμπάουντ 2) να εκτελούν σωστά τη δεξιότητα του ριμπάουντ σε παιχνίδι καλαθοσφαίρισης.</p>																
Περιεχόμενα - Περιγραφή		Χρόνος	4 Οργάνωση – Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	5 Σημεία έμφασης															
<p>2.1. Εισαγωγή</p>	<p>Συγκέντρωση μαθητών. Σήμερα θα δούμε πώς κρατάμε την ισορροπία μας σε αμυντικές δεξιότητες της καλαθοσφαίρισης. α) -ΚΦΑ: «τι σημαίνει κρατώ την ισορροπία μου;» -Απαντήσεις όπως «...να σταθώ σε μια θέση χωρίς να κινηθώ» -ΚΦΑ: «δείξτε μου μια θέση ισορροπίας»... «άλλη μία»... «μία τρίτη!» «τι προσπαθείτε να κάνετε για να κρατήσετε την ισορροπία σας;» -Απαντήσεις σχετικά με ...σημεία επαφής με το έδαφος, πλατιά βάση στήριξης, άνοιγμα χεριών β) -ΚΦΑ: «πότε χρησιμοποιείτε θέσεις ισορροπίας στο μπάσκετ;» -Απαντήσεις όπως «στο ριμπάουντ, στη θέση άμυνας κλπ» -Διδάσκων: «τι γίνεται αν δεν κρατήσουμε καλή ισορροπία;» -Απαντήσεις σχετικά με πιθανή πτώση, κακή απόδοση κλπ γ) -ΚΦΑ: «ωραία, ξέρετε πολλά για την ισορροπία. Θα χρησιμοποιήσουμε αυτές τις γνώσεις για να δουλέψουμε σήμερα το ριμπάουντ».</p>	<p>15΄</p>	<p>Τα παιδιά διάσπαρτα στο χώρο</p>																
<p>2.2 Κύριο Μέρος</p>	<p>Οι μαθητές σε ζευγάρια στον προσωπικό τους χώρο, ο ένας μπρος ο άλλος πίσω. Ο μπροστινός ισορροπεί, ο πίσω το σπρώχνει ήρεμα». -ΚΦΑ: «τι συμβαίνει;» -Απαντήσεις για το ότι πέφτουν μπροστά όταν σπρώχνονται -ΚΦΑ: «τι θα συμβεί αν βρεθείτε σε τέτοια θέση προσπαθώντας να πάρετε ριμπάουντ;» -Απαντήσεις «θα φύγουν μπροστά, δεν θα μπορέσουν να πιάσουν τη μπάλα κλπ» -ΚΦΑ: «σκεφτείτε ένα πράγμα που θα κάνατε για καλύτερη ισορροπία, δοκιμάστε το και αφήστε το ζευγάρι να σας σπρώξει». Οι μαθητές εκτελούν. -Διδάσκων: «τι δοκιμάσατε;» -«ανοιχτά πόδια» -ΚΦΑ: «Ωραία αλλά πόσο ανοιχτά;» οι μαθητές πειραματίζονται με διάφορες θέσεις και κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης ο ΚΦΑ περνάει και ρωτά αν η λύση που δίνουν 'δουλεύει' και γιατί; Ρωτά την τάξη «ποια πιστεύετε τελικά ότι είναι η καλύτερη απόσταση των ποδιών;» -Απάντηση: «άνοιγμα ώμων και λίγο περισσότερο» δ) -ΚΦΑ: «σκεφτείτε τι άλλο μπορούμε να κάνουμε για καλή ισορροπία;» -Απαντήσεις για χαμηλό κέντρο βάρους, τις θέσεις των χεριών κλπ. -ΚΦΑ: «πόσο λυγισμένα να είναι τα πόδια ώστε να μπορείτε να πηδήξετε ψηλά;» Μετά από συζήτηση και πειραματισμό καταλήγουν στις 45° με 60° γωνία ε) Ανάλογα συζητούν και πειραματίζονται για τις θέσεις των χεριών.</p>		<p>Στιλ: καθοδηγούμενης εφευρετικότητας</p> <p>Οι μαθητές σε ζευγάρια</p>																
<p>2.3 Ανακεφαλαίωση</p>	<p>Τροποποιημένο παιχνίδι μπάσκετ (όχι πάνω από δύο ντρίπλες, πάσα σε όλους πριν το σουτ). Οι μαθητές που δεν παίζουν παρατηρούν και καταγράφουν πόσα ριμπάουντ θα διεκδικήσει κάθε ομάδα και τη σωστή θέση του σώματος σε αυτά. Αλλαγή ρόλων.</p> <p>Αξιολόγηση</p>	<p>2X 10΄ 5΄</p>	<p>Οι μαθητές χωρισμένοι σε 8 ομάδες. Οι 4 παίζουν ανά 2 στα καλάθια τροποποιημένο παιχνίδι «μονό» και οι υπόλοιπες παρατηρούν και καταγράφουν αξιολογώντας αυθεντικά.</p>																
<p>3. Συμβουλή για ΚΦΑ</p>	<p>Βλ. και Πίνακα 14.</p>	<p>6. Αξιολόγηση: Σημειώστε στην παρακάτω φόρμα με μία γραμμή «/» το κάθε ριμπάουντ και το σημείο κλειδί που εκτελέστηκε σωστά.</p> <table border="1" data-bbox="927 1899 1559 2038"> <tr> <td></td> <td>ΟΜΑΔΑ Α</td> <td>ΟΜΑΔΑ Β</td> </tr> <tr> <td>Αριθμός ριμπάουντ</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>-Γόνατα λυγισμένα</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>-Καλή βάση στήριξης</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>-Χέρια σε ετοιμότητα</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Ζητήστε από μερικούς να επιδείξουν θέσεις ισορροπίας για το ριμπάουντ και ρωτήστε «πώς σχετίζονται οι θέσεις αυτές με τις αρχές ισορροπίας»</p>				ΟΜΑΔΑ Α	ΟΜΑΔΑ Β	Αριθμός ριμπάουντ			-Γόνατα λυγισμένα			-Καλή βάση στήριξης			-Χέρια σε ετοιμότητα		
	ΟΜΑΔΑ Α	ΟΜΑΔΑ Β																	
Αριθμός ριμπάουντ																			
-Γόνατα λυγισμένα																			
-Καλή βάση στήριξης																			
-Χέρια σε ετοιμότητα																			

Σκοπός 2: Απόκτηση και εφαρμογή γνώσεων από την αθλητική επιστήμη για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας

Στόχος 4: Έλεγχος της κίνησης (ανατροφοδότηση, διόρθωση, καθορισμός στόχων)

1.1 Βασική επιδίωξη 2: Επιλογή τρόπων εξάσκησης ανάλογα με το επίπεδο κινητικής ανάπτυξης	1.2 Επιμέρους επιδιώξεις: 1) εκτέλεση με ανεπτυγμένα πρότυπα δεξιοτήτων στο βόλεϊ (σκ.1, στ.1, επιδ.1) 2) σεβασμός στις ατομικές διαφορές και συνεργασία με όλους ανεξαρτήτου ικανότητας (σκ.5, στ.1, επιδ.1)	1.3 Εξοπλισμός: 1) σχοινάκια 2) στρώματα 3) κάρτες	1.4 Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές: 1) θα γνωρίζουν να επιλέγουν τρόπους εξάσκησης ανάλογους με το επίπεδο κινητικής ανάπτυξής τους 2) θα έχουν εξασκηθεί σε δεξιότητες του βόλεϊ 3) θα έχουν συνεργαστεί με συμμαθητές ανεξαρτήτου κινητικού επιπέδου	
Περιεχόμενα - Περιγραφή		Χρόνος	4. Οργάνωση – Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	5. Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή	Σήμερα θα εξασκηθείτε σε δεξιότητες στο βόλεϊ, ανάλογα με το επίπεδό σας. Προθέρμανση με διατάσεις.	2' 3'	Στιλ: μη αποκλεισμού	
	2.2 Κύριο Μέρος	Σχεδιάστε ατομικά φυλλάδια (με ημερομηνία, υπογραφή διδάσκοντα και εάν εκτελέστηκε με τη χρήση ελαφρύτερης μπάλας ή κανονικής) με ασκήσεις σε τρία διαφορετικά επίπεδα δυνατότητας*.	2X10' 10'	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε διαφορετικά αθλήματα ώστε να επιλέξουν οι μαθητές ή αν υπάρχει έλλειψη υλικού. Οι μαθητές σε ζευγάρια της επιλογής τους Δημιουργήστε κάποιο είδος επιβράβευσης με την ολοκλήρωση κάθε επιπέδου.
2.3 Ανακεφαλαίωση		Αποθεραπεία Διατάσεις χεριών και κορμού.	3' 2'	
	3. Συμβουλή για ΚΦΑ	Δώστε την δυνατότητα στους μαθητές να ολοκληρώσουν και τα τρία στάδια. Βλ. και Πίνακα 13.	6. Αξιολόγηση: Γνωρίζουν οι μαθητές να επιλέγουν τρόπους εξάσκησης ανάλογα με το επίπεδο κινητικής ανάπτυξής τους; Ολοκληρώνουν την εξάσκηση ανάλογα με το επίπεδο που βρίσκονται; Αφού ελέγξτε τα ατομικά φύλλα χρησιμοποιήστε λίστα ελέγχου για τα παραπάνω, με τα ονόματα των παιδιών και τις επιλογές Ναι, Έτσι & Έτσι, Όχι. Παρατηρείστε κατά τη διάρκεια της εξάσκησης το επίπεδο συνεργασίας και ενθάρρυνσης μεταξύ των ζευγαριών και επιβραβεύστε τις θετικές συμπεριφορές.	

Σκοπός 3- Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία.

Στόχος 1: Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	4 Οργάνωση – Παραλλαγές & Ιδέες ανάπτυξης αντικειμένου	5 Σημεία έμφασης
<p>1.1 Βασική επιδίωξη 1: 1) Υπολογισμός της μέγιστης και της καρδιακής συχνότητας (ΚΣ) στην «ιδανική ζώνη» και μέτρηση καρδιακού παλμού σε δυο σημεία του σώματος πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος της φυσικής δραστηριότητας 2) Παρουσίαση ανεπτυγμένων προτύπων κατά την εκτέλεση δραστηριοτήτων</p>	<p>1.2 Επιμέρους επιδιώξεις: 1) Βελτίωση φυσικής κατάστασης για υγεία 2) Συνεργασία</p>	<p>1.3 Εξοπλισμός: 1) Λίστες ελέγχου 2) Κώνους 3) Λάστιχα ενδυνάμωσης 4) Σχοινάκια 5) Μπάλες 6) Στρώματα</p>	<p>1.4 Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές: 1) Θα μετρούν τον καρδιακό παλμό, θα υπολογίζουν τη μέγιστη και τη Κ.Σ. στην ιδανική ζώνη 2) Θα συμμετέχουν σε δραστηριότητες με Κ.Σ. στο 60%-85% της μέγιστης 3) Θα συμμετέχουν σε δραστηριότητες για αύξηση μυϊκής δύναμης-αντοχής</p>
<p>2.1. Εισαγωγή</p> <p>Σήμερα θα μετρήσετε τον καρδιακό παλμό, θα υπολογίσετε τη μέγιστη και την Κ.Σ. στην ιδανική ζώνη. Επίσης θα εκτελέσετε σωστά δραστηριότητες που διατηρούν την καρδιακή συχνότητα στο 60%-85% της μέγιστης.</p> <p>Οι μαθητές υπολογίζουν την μέγιστη (220-ηλικία) και την καρδιακή συχνότητα στην ιδανική ζώνη Για έναν μαθητή 12 ετών υπολογίζεται: 220 – 12= 208 σφ/λεπτό (δηλ. το μέγιστο ασφαλές όριο καρδιακού παλμού) 208 X 0.60 = 124.8 (δηλ. το χαμηλότερο όριο σφ/λεπτό) 208 X 0.85 = 176.8 (δηλ. το υψηλότερο όριο σφ/λεπτό)</p>	<p>2’</p> <p>4’</p>	<p>Συγκέντρωση σε ημικόκλιο</p>	<p>Ιδανική ζώνη: η ζώνη που προσφέρει ασφάλεια κατά την άσκηση και στην οποία θα πρέπει να ασκείται κάποιος για να αποκτήσει τα οφέλη της άσκησης και να διατηρήσει ή να βελτιώσει την υγεία του. Κυμαίνεται μεταξύ 60% και 85% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας.</p>
<p>2.2 Κύριο Μέρος</p> <p>α) Σχοινάκι - διατάσεις.</p> <p>β) Οι μαθητές επιλέγουν 4-5 ασκήσεις-σταθμούς και ασκούνται στην ιδανική ζώνη. Ξεκίνημα με δυνατή μουσική. Ο ένας εκτελεί την 1^η άσκηση στους σταθμούς, ο άλλος εκτελεί μετακινήσεις (τρέξιμο, πλάγια μετατόπιση, άλματα στο ένα ή και στα δυο πόδια, βήμα-άλμα) γύρω από τον καθορισμένο χώρο. Μόλις τελειώσει το τρέξιμο ο μαθητής επιστρέφει στη γωνία που ξεκίνησε και αλλάζουν ρόλους. Μετά από 2’ σταματούν και μετρούν τον καρδιακό παλμό (στον καρπό). Συνεχίζουν μέχρις ότου ολοκληρώσουν όλους τους σταθμούς. <u>Παραδείγματα σταθμών</u> 1. κάμπιες, 2. κοιλιακοί (αντίστροφοι, ροκανίσματα, με άγγιγμα στα γόνατα), 3. αναπηδήσεις μπροστά, δεξιά, αριστερά πάνω από μια γραμμή ή ένα σχοινάκι, 4. ραχιαίοι, 5. περπάτημα κάβουρα, 6. επιλογή μαθητή, 7. σχοινάκι (ατομικά ή σε ζευγάρια), 8. λάστιχα ενδυνάμωσης, 9. διατάσεις, 10. αναπηδήσεις στο ένα πόδι 20 φορές και αλλαγή, 11. μπάσκετ (ντρίπλες, πάσες, σουτ, ρημπάουντ, και μπάσιμο), 12. ποδόσφαιρο (ντρίπλα, πάσα και υποδοχή, πάσα και σουτ).</p> <p>Όλοι οι μαθητές μετρούν τον καρδιακό παλμό ηρεμίας (λαιμό) και καταγράφουν.</p> <p>Υπολογισμός και καταγραφή καρδιακού παλμού κατά τη διάρκεια της άσκησης. Έλεγχος για το εάν δουλεύουν στο 60%-85% της μέγιστης Κ. Σ. για να μειώσουν ή να αυξήσουν την ένταση με την οποία ασκούνται. Καταγραφή παλμών στο τέλος της άσκησης (στον καρπό). Περπάτημα γύρω από το χώρο εξάσκησης μέχρις ότου τελειώσουν όλοι οι μαθητές.</p>	<p>4’</p> <p>25’</p>	<p>α) Οι μαθητές εκτελούν ατομικά ή σε ζευγάρια.</p> <p>Στιλ: πρακτικό β) Δημιουργήστε σταθμούς, οι μαθητές σε τετράδες στις γωνίες καθορισμένης περιοχής ή σε εξαγωνο καθορισμένο με κώνους ή στην περίμετρο κύκλου. Οι δυο εκτελούν, οι άλλοι δυο αξιολογούν την εκτέλεση της κίνησης σε ατομικές λίστες ελέγχου *.</p> <p>Πίνακας με το 60% -85% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας (ο κάθε μαθητής καθιερώνει μια ιδανική καρδιακή συχνότητα χρησιμοποιώντας τον πίνακα).</p>	<p>β. Στην εκτέλεση των δεξιοτήτων οι μαθητές-αξιολογητές τσεκάρουν τα σημεία-κλειδιά της κίνησης σε λίστα ελέγχου *</p> <p>Κάμπιες: σώμα τεντωμένο από το κεφάλι ως τις φτέρνες, κίνηση από τα χέρια, κεφάλι ψηλά, μάτια κοιτάζουν μπροστά, στήθος ακουμπάει ελαφρά στο έδαφος.</p>
<p>2.3 Ανακεφαλαίωση</p> <p>Αποθεραπεία</p> <p>Διατάσεις σε ζευγάρια</p> <p>Αξιολόγηση</p>	<p>3’</p> <p>2’</p>		

3. Συμβουλή για ΚΦΑ	Εξηγήστε στα παιδιά πως ένας πρακτικός τρόπος για να καταλάβουν το 100% της προσπάθειάς τους είναι να νιώθουν εξουθενωμένα στο τέλος των ασκήσεων, το 60% - 85% της προσπάθειας είναι να νιώθουν κόπωση, αλλά να μπορούν να συνεχίσουν την άσκηση για λίγο ακόμη ή και να προχωρήσουν σε άλλη δραστηριότητα και το ελάχιστο ποσοστό προσπάθειας όταν νιώθουν σαν να μην έκαναν τίποτα. Βλ. και Πίνακα 10.	6. Αξιολόγηση:
		<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν οι μαθητές να υπολογίζουν τη μέγιστη Κ.Σ.; Προφορικές ερωτήσεις. • Εκτελούν άσκηση συνεχώς στην ιδανική ζώνη (120-170σφ/λεπτό); Εκτελούν χωρίς συχνές διακοπές; με εξατομικευμένη επιβάρυνση ώστε να μείνουν στην ιδανική ζώνη;. Παρατήρηση κατά την εκτέλεση. • Αξιολόγηση από συμμαθητή: Χρησιμοποιήστε ατομικές λίστες ελέγχου με τα ονόματα των μαθητών για αξιολόγηση των δεξιοτήτων από συμμαθητή και καταγραφή επαναλήψεων και παλμών στους σταθμούς.

* Λίστα ελέγχου ποιοτικής εκτέλεσης και καταγραφής επαναλήψεων και παλμών

Όνομα:		Μέγιστος ΚΠ= 60%=..... 85%=.....		Ημερομηνία: .../.../...		Διάρκεια εκτέλεσης:			
Άσκηση	Κάμψεις	Κοιλιακοί		Αναπηδήσεις με σχοινάκι		Ραχιαίοι		Ντρίτλα σε σλάλομ	
Σημεία έμφασης	σώμα τεντωμένο ναι όχι λύγισμα αγκώνων ναι όχι κεφάλι ψηλά, μάτια μπροστά ναι όχι στήθος ακουμπάει ελαφρά στο έδαφος ναι όχι	γόνατα λυγισμένα ναι όχι ξεκίνημα με το πηγούνι ναι όχι βλέμμα ψηλά ναι όχι		Λύγισμα-τέντωμα γονάτων ναι όχι Αναπηδήσεις στο μπροστινό τμήμα του ποδιού ναι όχι Περιφορά με κίνηση καρπών ναι όχι		Πόδια στο έδαφος ναι όχι Βλέμμα κάτω ναι όχι Αυχένας ευθεία με κορμό ναι όχι		Βλέμμα μπροστά ναι όχι Επαφή με δάχτυλα ναι όχι Μπάλα μέχρι το ισχίο ναι όχι αλλαγές κατεύθυνσης ναι όχι	
	Παλμοί ηρεμίας:	Επαναλήψεις:	Παλμοί:	Επαναλήψεις:	Παλμοί:	Επαναλήψεις:	Παλμοί:	Επαναλήψεις:	Παλμοί:

ΩΡΙΑΙΟ ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ - Δημοτικό : τάξη

Σκοπός:			
Στόχος:			
1.1 Βασική επιδίωξη 1:	1.2 Επιμέρους επιδιώξεις: 1) 2) 3)	1.3 Εξοπλισμός: 1) 2) 3)	1.4 Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές: 1) 2) 3)
Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	4 Οργάνωση – Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	5 Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
2.2 Κύριο Μέρος			
2.3 Ανακεφαλαίωση	Αξιολόγηση		
3. Συμβουλή για ΚΦΑ		6. Αξιολόγηση:	

Ενότητες	1 ^η Ενότητα	2 ^η Ενότητα	3 ^η Ενότητα	4 ^η Ενότητα	5 ^η Ενότητα κλπ.
Αριθμός μαθημάτων					
Διδακτική Ενότητα					
Γνώσεις ή δεξιότητες					