

# Διδακτικό σενάριο για την εκμάθηση του σταθερού ρυθμού στο τρέξιμο

**Δρ Άννα Ιωσηφίδου**

**1<sup>ο</sup> Δ.Σ. Πεύκης**

annaios@yahoo.gr

## Σκοπός

Σκοπός του διδακτικού σεναρίου είναι η εκμάθηση του σταθερού ρυθμού στο τρέξιμο. Μέσα από την πρακτική εξάσκηση τα παιδιά αναγνωρίζουν τα οφέλη της δραστηριότητας και μπορούν να τη χρησιμοποιήσουν στον ελεύθερό τους χρόνο για την προαγωγή της υγείας τους.

## Τάξεις

Οι δραστηριότητες υλοποιούνται στις Δ', Ε' και ΣΤ' τάξεις του δημοτικού σχολείου.

## Μέθοδοι

- πρακτικής εξάσκησης και
- μη αποκλεισμού

## Χώρος

Αύλειος χώρος του σχολείου. Χρησιμοποιείται, αν υπάρχει, γήπεδο καλαθοσφαίρισης με διαγράμμιση, αλλιώς στην αυλή οριοθετείται με κώνους ή βάσεις ο χώρος γύρω από τον οποίο θα τρέξουν οι μαθητές.

## Δραστηριότητα (εικ.1)

Συνεχόμενο αργό τρέξιμο στον προκαθορισμένο γύρο.

Ο Καθηγητής Φυσικής Αγωγής δίνει τις παρακάτω οδηγίες:

- συνεχόμενο τρέξιμο με σταθερό και αργό ρυθμό – όχι αυξομειώσεις
- ο καθένας τρέχει με τον δικό του ρυθμό
- όχι γρήγορο τρέξιμο στην αρχή (συνηθισμένο λάθος των παιδιών)
- επιτρέπεται η προσπέραση αλλά δεν είναι ο σκοπός της δραστηριότητας
- όποιος νιώσει αδιαθεσία, ζάλη, δυσφορία, πόνο κλπ., σταματά την προσπάθεια

Η **διάρκεια του τρεξίματος** ανάλογα με την τάξη

καθορίζεται ως εξής:

- Δ' τάξη ή 4 ή 5 λεπτά
- Ε' τάξη ή 6 ή 7 λεπτά
- ΣΤ' τάξη ή 8 ή 9 λεπτά.

Το κάθε παιδί επιλέγει τη διάρκεια που θέλει να τρέξει.

## Τεχνικές ενεργοποίησης

Εφαρμόζονται οι παρακάτω τεχνικές ενεργοποίησης των μαθητών, ανεξάρτητα από τις σωματικές τους ικανότητες:

- εξατομίκευση της διδασκαλίας
- κλιμάκωση της δυσκολίας

Μετά το πέρας της δραστηριότητας, τα παιδιά επιλέγουν το αγαπημένο τους ομαδικό παιχνίδι ως το τέλος της διδακτικής ώρας (εξωτερικό κίνητρο).

## Διάρκεια του διδακτικού σεναρίου

Το διδακτικό σενάριο εφαρμόζεται για 3 ή 4 διδακτικές ώρες. Οι περισσότεροι μαθητές απέκτησαν την ικανότητα να τρέχουν με σταθερό ρυθμό μέσα σε 4 διδακτικές ώρες που υλοποιήθηκε το συγκεκριμένο σενάριο.

## Μαθησιακά αποτελέσματα

- έλεγχος του σώματος
- βελτίωση μέσα από τον σταθερό ρυθμό τρεξίματος
- συνέχιση της προσπάθειας - δεν εγκαταλείπω – προσπαθώ – βελτιώνομαι

## Συμπεράσματα

Με το παρόν διδακτικό σενάριο επιτυγχάνονται τα εξής:

- κατάκτηση του σταθερού ρυθμού τρεξίματος από τους μαθητές των τριών τελευταίων τάξεων του Δημοτικού Σχολείου
- δημιουργία βάσεων για την ενασχόληση των παιδιών με δραστηριότητες τρεξίματος (δια βίου άσκηση)
- προαγωγή της υγείας (σωματική, ψυχική, πνευματική)



Εικ. 1 Παιδιά της Δ τάξης τρέχουν ακολουθώντας το καθένα το δικό του ρυθμό