

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΠΛΗΡΟΥΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος: ΑΛΜΑ ΜΗΚΟΥΣ

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΜΙΚΡΟΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος: ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΣ ΔΙΑΣΚΕΛΙΣΜΟΣ - ΩΘΗΣΗ ΣΤΟ ΑΛΜΑ ΜΗΚΟΥΣ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ :

ΣΙΡΕΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΠΕ 11

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΒΑΘΥΛΑΚΟΥ

1^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 10 min

Τα παιδιά θα χωριστούν σε ομάδες των 3 και στην αίθουσα των υπολογιστών **θα αναζητήσουν** το You Tube . Πατώντας [βήμα ώθησης](#) Θα παρατηρήσουν αρκετές φορές το video ώστε να κατανοήσουν τις δύο τεχνικές ώθησης και τοποθέτησης του ποδιού στο βαθύρα και να μπορούν να τις εξηγούν.

2^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5 min

Αμέσως μετά πατώντας [εδώ](#) και [εδώ](#) και [εδώ](#) τα παιδιά θα δουν άλματα μήκους αθλητών για να έχουν πλήρη εικόνα γι αυτό το αγώνισμα.

3^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5min

Στον ίδιο χώρο ένας μαθητής από κάθε ομάδα θα παρουσιάσει τον τρόπο τοποθέτησης του τελευταίου βήματος που διάλεξε η ομάδα.

4^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5min

Οι μαθητές συμπληρώνουν ηλεκτρονικά τα φύλλα εργασίας που τους δίνονται

5^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 20 min

Στην αυλή του σχολείου (σκάμα) . Τα παιδιά , αφού κάνουν ένα μικρό ζέσταμα κάτω άκρων, εκτελούν άλματα δοκιμάζοντας και τους δύο τρόπους τοποθέτησης . Σε κάθε τριάδα ο ένας εκτελεί και οι άλλοι δύο δίνουν ανατροφοδότηση .

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Το μικροσενάριο έχει σαν θέμα ένα μόνο αντικείμενο από τα τέσσερα που εμπεριέχονται σε ένα άλμα μήκους. Έτσι σε μεταγενέστερο χρόνο μπορεί να προστεθεί και άλλο, ώσπου τελικά θα ολοκληρωθεί ένα πλήρες σενάριο με την διδασκαλία του άλματος μήκους. Πιθανές δυσλειτουργίες μπορούν να διορθωθούν στην επόμενη πιθανόν χρήση του.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Δημοτικό Σχολείο Βαθυλάκου

Τάξη : Ε' & Στ'

Ημερομηνία :

Εκπαιδευτικός: Σιρέτης Δημήτριος ΠΕ 11

Αντικείμενο / Αγώνισμα : Στίβος / Άλμα μήκους

Ονοματεπώνυμο μαθητών ομάδας:

1^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Βλέποντας το video [βήμα ώθησης](#) συμπλήρωσε τα κενά:

Υπάρχουν τρόποι τοποθέτησης του ποδιού ώθησης στην βαλβίδα . Η Ε..... τοποθέτηση και η Κ..... τοποθέτηση .

Στην Ε..... τοποθέτηση το πόδι τοποθετείται στην βαλβίδα με κίνηση Α..... Στην Κ..... τοποθέτηση το πόδι ώθησης παραμένει σταθερό σε σχέση με το κέντρο βάρους του σώματος.

Όποια και αν είναι η τεχνική που θα χρησιμοποιήσεις η τοποθέτηση του ποδιού στο βαθύρα πρέπει να γίνεται με ταυτόχρονα .

Σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει να πατάμε πρώτα την φ..... .. αλλά όλο το π.....