

Εβδομάδα 3^η: 10-16/10

FITNESS



μάθημα 5^ο

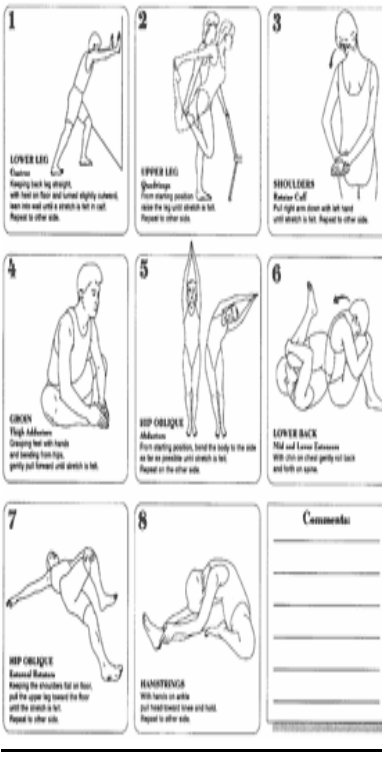
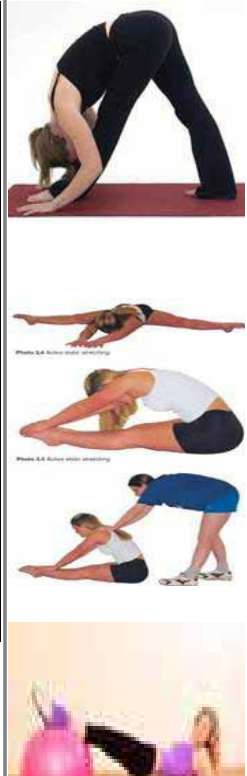
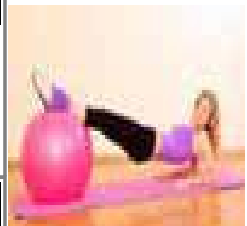
Υπεύθυνος Καθηγητής ΦΑ:

Τμήμα:

ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ - Α' Λυκείου

Σκοπός: Οι μαθητές επιτυγχάνουν ένα επίπεδο ΦΚ για υγεία και απόδοση επιδεικνύοντας παράλληλα γνώση εννοιών που σχετίζονται με αρχές και στρατηγικές για την ανάπτυξή του.

| 1.1 Βασική επιδίωξη: | | 1.2 Επιμέρους επιδιώξεις: | 1.3 Εξοπλισμός: | 1.4 Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές: | |
|-------------------------|--|---------------------------|---|---|---|
| Περιεχόμενα – Περιγραφή | | Χρόνος | 4 Οργάνωση – Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου | 5 Σημεία έμφασης | Φωτογραφίες – Σκίτσα |
| 2.1. Εισαγωγή | <p>Να κατανοήσει ο μαθητής:</p> <p>Τις αρχές ασφάλειας κατά την άσκηση (I)</p> <p>Τις αρχές και το ρόλο της προθέρμανσης και της αποθεραπείας.</p> <p>Το ρόλο των διατάσεων στην προπόνηση ευλυγισίας</p> <p>{Δήλωση συμμετοχής για την ομαδική δραστηριότητα Σαββατοκύριακου}</p> | 5' | Οι μαθητές σε ημικύκλιο. | |   |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| <p>2.2 Κύριο Μέρος</p> | <p>A) Προθέρμανση</p> <p>B) Διατάσεις και Διατατικές Ασκήσεις</p> <p>για όλο το σώμα με / χωρίς συνασκούμενο</p> <p>Γ) Ελεύθερο παιχνίδι Διατάσεις για τις ομάδες μιών που επιβαρύνθηκαν).</p> | <p>8'</p> <p>25'</p> <p>5'</p> |  |  |
| <p>2.3 Ανα/ωσ η</p> | <p>Ερωτήσεις πάνω σε αυτά που έμαθαν στο σημερινό μάθημα</p> | <p>2-3'</p> | |  |
| <p>3. Συμβουλή για ΚΦΑ:</p> | | <p>6. Αξιολόγηση: Αυθεντική αξιολόγηση κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης.</p> | | |
| <p>7. Βιβλία:</p> <p>Άρθρα:</p> <p>Ιστοσελίδες:</p> | <p>1.Μπες και δες μερικές ασκήσεις και βιντεάκια που θα σε βοηθήσουν να σχεδιάσεις το δικό σου πρόγραμμα</p> <p>2. http://www.fitnesslogic.gr/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=</p> | <p>8. Εργασία:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τι πρέπει να κάνω καθημερινά για να είμαι δραστήριος: α) ο ίδιος, β) με τους φίλους μου, γ) με τα αδέρφια ή τους γονείς μου. • Χρήση ημερολογίου για καταγραφή μιας εβδομάδας που πέρασε σε ΦΔ-σπορ-δραστηριότητες παθητικής αναμνηχής. (Κυριακή 20:00).. • Κάνε μία λίστα από τρία πράγματα που θα ήθελες να βελτιώσεις ή να αλλάξεις στον εαυτό σου σε σχέση με την εμφάνισή σου και την υγεία σου. Θα πρέπει επίσης να συμπεριλάβεις τα σημερινά σωματομετρικά χαρακτηριστικά σου (ύψος & βάρος) και πιο θα | | |

[1&Itemid=2](#)

ήταν για σένα το ιδανικό βάρος – Συζήτησέ τα με τους φίλους σου ή τον καθηγητή σου (δια ζώσης ή μέσω skype), (Κυριακή 20:00).

- Ποια αθλήματα απαιτούν τη μεγαλύτερη ευλυγισία; Εκτέλεσε 5 διατάξεις - διατακτικές ασκήσεις για όλο το σώμα μόνος στο σπίτι.
- Ορισμός στόχων της εβδομάδας.

- **ΚΦΑ: check site & e-portfolio μαθητών (Κυριακή)**

9. Για το επόμενο μάθημα:

Ο μαθητής πρέπει να έχει:

Μελετήσει τη Φυσική Κατάσταση (με έμφαση την καρδιακή λειτουργία κατά την άσκηση) από το ιστολόγιο και από το Λογισμικό « Φυσική Αγωγή »

Κατέγραψε τις διαφορές αερόβιας & αναερόβιας άσκησης

10. Extra δραστηριότητες

➤ **Ατομικές:**

- Καθημερινή καταγραφή βηματομετρικής δραστηριότητας στο e-portfolio.
- 1-2 φορές X «Τρέχω χαλαρά στο βουνό ή στη γειτονιά μου» (προτεινόμενες διαδρομές ή δημιουργία δική σου διαδρομής στην πόλη, στο γειτονικό πάρκο ή στο βουνό) για βελτίωση της αερόβιας ικανότητας.
- 1X15λεπτο workout στο σπίτι
- Ποδηλασία στο Λιμνίο (24/3) ή στην Πανεπιστημιούπολη των Κιμμερίων

➤ **Ομαδικές (Σαββατοκύριακο):**

Μάθημα Tae Kwon Do (16/3) & Ιππασίας (17/3)



Εβδομάδα 3^η: 10-16/10

μάθημα 6^ο

FITNESS







Υπεύθυνος Καθηγητής ΦΑ:

Τμήμα:

ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ - Α' Λυκείου

Σκοπός: Οι μαθητές επιτυγχάνουν ένα επίπεδο ΦΚ για υγεία και απόδοση επιδεικνύοντας παράλληλα γνώση εννοιών που σχετίζονται με αρχές και στρατηγικές για την ανάπτυξή του.

| 1.1 Βασική επιδίωξη: | | 1.2 Επιμέρους επιδιώξεις: | 1.3 Εξοπλισμός: | 1.4 Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές: | |
|-------------------------|---|---------------------------|---|---|----------------------|
| Περιεχόμενα – Περιγραφή | | Χρόνος | 4 Οργάνωση – Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου | 5 Σημεία έμφασης | Φωτογραφίες – Σκίτσα |
| 2.1. Εισαγωγή | Να κατανοήσει ο μαθητής: Τις αρχές ασφάλειας κατά την άσκηση Τις αρχές και το ρόλο της προθέρμανσης και | 5' | Οι μαθητές σε διάταξη ημικυκλίου. | | |

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|
| | της αποθεραπείας. | | | | |
| <div data-bbox="172 315 336 383" style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> 2.2 Κύριο Μέρος </div> | <p data-bbox="359 360 384 389">Α)</p> <p data-bbox="359 423 571 640">Διατάσεις (βλ. εικόνες από το προηγούμενο μάθημα με τις πιο βασικές διατάσεις για άνω & κάτω άκρα Επιλέξτε 10-12 ασκήσεις ευλυγισίας.</p> <p data-bbox="359 1126 571 1155"><u>Διατάσεις άνω άκρων</u></p> <p data-bbox="359 1189 571 1272">Διάταση θωρακικών, τρικεφάλου, βραχιόνιου μυ</p> <p data-bbox="359 1312 571 1368">Διάταση ραχιαίων άνω μοίρα</p> <p data-bbox="359 1850 571 1879"><u>Διατάσεις κορμού</u></p> <p data-bbox="359 1912 571 1973">Διάταση θωρακικών μυών</p> <p data-bbox="359 2007 571 2036">Διάταση θωρακικών,</p> | <p data-bbox="692 394 715 423">5´</p> <p data-bbox="692 1424 715 1453">15´</p> | <p data-bbox="836 472 1098 555">Οι μαθητές εκτελούν τις διατάσεις στο βαθμό που μπορούν (τροποποιημένα)</p> <p data-bbox="836 663 1070 719">Δες και το αρχείο με τις βασικές διατατικές</p> <div data-bbox="863 763 986 936">  </div> <div data-bbox="858 954 991 1126">  </div> <div data-bbox="858 1144 1102 1317">  </div> <div data-bbox="842 1357 1118 1507">  </div> <div data-bbox="858 1592 1129 1765">  </div> <div data-bbox="858 1951 1114 2056">  </div> | | |

κοιλιακών μυών

Διάταση πλάγιων
κοιλιακών,
πλευρικών μυών

Διάταση ραχιαίων



Διάταση κάτω άκρων

Διάταση τρικέφαλου
γαστροκνήμιου

Διάταση
γαστροκνήμιου ,
δικέφαλου μηριαίου

Διάταση
προσαγωγών

Διάταση
γαστροκνήμιου,
τετρακέφαλου,
προσαγωγού

15'

Για κάθε άσκηση που
θα τους δίνετε
ζητείστε από τους
μαθητές να
δοκιμάσουν να
αλλάξουν, να
τροποποιήσουν, να
παίζουν με τα
κριτήρια
τροποποίησης που
τους δίνετε.

**B) Παιχνίδι/ Σπορ
επιλογής**

| | | | | | |
|---|--|------|--|--|--|
| | | | | | |
| 2.3 Ανα/ωση | Ερωτήσεις πάνω σε αυτά που έμαθαν στο σημερινό μάθημα. | 2-3' | | | |
| 3. Συμβουλή για ΚΦΑ: | | | 6. Αξιολόγηση: Με βάση το φύλλο τροποποίησης ασκήσεων ευλυγισίας να εξετάσουν όλες τις πιθανές παραλλαγές μιας συγκεκριμένης άσκησης | | |
| 7. Βιβλία: Άρθρα: Ιστοσελίδες: | | | 8. Εργασία: <ul style="list-style-type: none"> • Τι πρέπει να κάνω καθημερινά για να είμαι δραστήριος: α) ο ίδιος, β) με τους φίλους μου, γ) με τα αδέρφια ή τους γονείς μου. • Χρήση ημερολογίου για καταγραφή μιας εβδομάδας που πέρασε σε ΦΔ-σπορ-δραστηριότητες παθητικής αναψυχής. • Κάνε μία λίστα από τρία πράγματα που θα ήθελες να βελτιώσεις ή να αλλάξεις στον εαυτό σου σε σχέση με την εμφάνισή σου και την υγεία σου. Θα πρέπει επίσης να συμπεριλάβεις τα σημερινά σωματομετρικά χαρακτηριστικά σου (ύψος & βάρος) και πιο θα ήταν για σένα το ιδανικό βάρος – Συζήτησε τα με τους φίλους σου ή τον καθηγητή σου (δια ζώσης ή μέσω skype). • Ορισμός στόχων της βδομάδας. • Πραγματοποίησε μία αερόβια δραστηριότητα με την οικογένεια ή τους φίλους σου και κατέγραψε τη διάρκεια, την ενεργειακή δαπάνη και την ένταση βάσει των σφυγμών σου στο τέλος. • Σχεδίασε ένα ατομικό πρόγραμμα βελτίωσης της αερόβιας αντοχής διάρκειας 3 βδομάδων με βάση τις προσωπικές σου επιδόσεις ώστε να τερματίσεις στη διαδρομή «1ο Λύκειο – Π.Χρύσα – Εκκλησιαστική Σχολή – 1ο Λύκειο) (Παρασκευή 06/04/2012). <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • ΚΦΑ: check site & e-portfolio μαθητών (Κυριακή). | | |
| | | | 9. Για το επόμενο μάθημα: Ο μαθητής πρέπει να έχει: <ul style="list-style-type: none"> • Φυσική Κατάσταση (με έμφαση την καρδιακή | | |

λειτουργία κατά την άσκηση) από το ιστολόγιο και τις διαθέσιμες πηγές.

- Φτιάξει νέο αρχείο για τις διαφορές αερόβιας & αναερόβιας άσκησης

10. Extra δραστηριότητες

➤ Μεγάλο διάλειμμα:

- Καθαρισμός της αυλής

➤ Ατομικές:

- 1-2 φορές X «Τρέχω χαλαρά στο βουνό ή στη γειτονιά μου» (προτεινόμενες διαδρομές ή δημιουργία δική σου διαδρομής στην πόλη, στο γειτονικό πάρκο ή στο βουνό) για βελτίωση της αερόβιας ικανότητας.
- 1X15λεπτο workout στο σπίτι (βλ. video)
- Βοηθάω τη μητέρα μου στο συμάζεμα, τον πατέρα μου στο πλύσιμο του αυτοκινήτου και στον κήπο και πάω βόλτα το σκύλο μου (αν έχω).Πόση ώρα αφιερώσατε σε κάθε δραστηριότητα και πόσες ενέργεια δαπανήθηκε;

➤ Ομαδικές (Σαββατοκύριακο):

Τάε κβον ντο 16/3 & Ιππασία 17/3

Διατακτικές ασκήσεις



Διατάσεις από την όρθια θέση

Γαστροκνημίου: Εκβολή του ποδιού πίσω και πάτημα ολοκλήρου του πέλματος στο πάτωμα. Το βάρος του σώματος μεταφέρεται στο μπροστινό πόδι. Κορμός και πόδι διάτασης βρίσκονται στην ίδια ευθεία. Το γόνατο του λυγισμένου ποδιού δεν ξεπερνά τα δάκτυλα του πέλματος. Τα χέρια μπορούν να στηρίζονται στο μηρό του μπροστινού ποδιού.



Υποκνημίδιου: Από την προηγούμενη αφετηρία γίνεται μετακίνηση του βάρους του σώματος προς τα πίσω με ταυτόχρονη κάμψη του πίσω ποδιού, δίχως να σηκωθεί η φτέρνα.