





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		Φωτογραφίες – Σκίτσα	5 Σημεία έμφασης	
2.1. Εισαγωγή	<p>Να κατανοήσει ο μαθητής:</p> <p>Ευλυγισία, δύναμη, μυϊκό συντονισμό</p> <p>{Δήλωση συμμετοχής για την ομαδική δραστηριότητα Σαββατοκύριακου}</p>	5'	Οι μαθητές σε ημικύκλιο.				
2.2. Κύριο Μέρος	<p>Α) Προθέρμανση: α. Κινηγητό</p> <p>β. Ασκήσεις</p> <p>γ. Διατάσεις</p> <p>Β) Τάε – κβο- ντο. Κινήσεις σώματος. Θέση ποδιών. Κίνηση χεριών</p>	15'			 <p>υπόκλιση</p> <p>Τσουμπί = στάση ετοιμότητας</p>  <p>Γκιρούγκι Τσουμπί = θέση μάχης</p>  <p>Απ Σόγκι = μικρή στάση</p> 	15'	

Γ) Αποθεραπεία
(τζόγκινγκ/περπάτημα &
διατάσεις)

5'



Απ Κούμπι = μεγάλη στάση



Τι κούμπι =



Τσου Τσουμ Σόγκι = στάση



υπασίας

**Τεχνικές (Μπλόκ-Γροθιές-
Κλωτσιές):**

Αραέ Μάκι = χαμηλό μπλόκ



Μομτόμ Αν
Μάκι = μεσαίο
μπλόκ από έξω
προς τα μέσα

Ολγούλ Μάκι = ψηλό μπλόκ



Μομτόμ Τζιρούγκι
μεσαία γροθιά



Του Μπον Τζιρούγκι = δύο γροθιές

Σε Μπον Τζιρούγκι = τρεις γροθιές

Απ Τσάκι = μπροστινή κλωτσιά



2.3 Αα/ωσ η	Ερωτήσεις πάνω σε αυτά που έμαθαν στο σημερινό μάθημα.	2-3'		Απ Τσάκι = μπροστινή κλωτσιά
3. Συμβουλή για ΚΦΑ			6. Αξιολόγηση: Αυθεντική αξιολόγηση κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης	
7. Βιβλία: Άρθρα: Ιστοσελίδες:			8. Εργασία: <ul style="list-style-type: none"> Χρήση ημερολογίου για καταγραφή μιας εβδομάδας που πέρασε σε ΦΔ-σπορ-δραστηριότητες παθητικής αναψυχής. Αξιολόγηση και καταγραφή των στόχων για τις 4 πρώτες βδομάδες. Επιτευχθήκαν; Αιτιολόγηση-Επαναπροσδιορισμός/αναπροσαρμογή των στόχων. Ερμηνεία της απόδοσης στο fitness Eurofit test test. Ορισμός στόχων της βδομάδας (ΦΔ σε βήματα, fitness... Για να επιτύχω τους fitness που έθεσα θα πρέπει να...). <u>ΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ ΓΙΑ ΤΙΣ ΒΔΟΜΑΔΕΣ 5-8.</u> <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"> <u>Μελετήσει τη Φυσική Κατάσταση (με έμφαση την ευλυγισία</u> 	
10. Extra δραστηριότητες				
➤ Μεγάλο διάλειμμα:				

- Τουρνουά Ποδοσφαίρου (Α)/ Βόλει (Κ).

➤ **Ατομικές:**

- Αύξηση βημάτων. Καθημερινή καταγραφή βηματομετρικής δραστηριότητας στο e-portfolio σε λεπτά
- 2 φορές Χ Συνεχόμενο τρέξιμο (ή εναλλασσόμενο με βάδην) 12-30 λεπτά στη 'ζώνη-στόχο' για ατομική βελτίωση.
- 2Χ15λεπτο workout στο σπίτι (βλ. video you tube)
- Συμμετοχή σε χορό που βελτιώνει την ευλυγισία (μοντέρνο,οριεντάλ,λάτιν κα)

➤ **Ομαδικές (Σαββατοκύριακο):**

➤ **30/3 ΦΕΞ χορός ή γιόγκα & 31/3 Καλαμού**



Εβδομάδα 4^η: 17-23/11
μάθημα 8^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:	
				<p>1) στρώματα 2) σχοινάκια</p> <p>3) χρονόμετρο 4) καρτέλες σταθμών 5) καρτέλα μαθητή</p> <p>6) στυλό/μολύβια</p>			
Περιεχόμενα – Περιγραφή			Χρόνος	4 Οργάνωση – Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	5 Σημεία έμφασης	Φωτογραφίες – Σκίτσα	
2.1. Εισαγωγή	Να κατανοήσει ο μαθητής:	5'	Οι μαθητές σε διάταξη ημικυκλίου.				
	Τη «ζώνη-στόχο» για προσαρμογές στον οργανισμό.						
	Τη «ζώνη-στόχο» στην προπόνηση της αερόβιας ικανότητας και το διαχωρισμό της έντασης σύμφωνα με την Καρδιακή Συχνότητα (ΚΣ).						
	Να σκεφτεί ο μαθητής και να αποφασίσει τις ενέργειες που μπορεί να κάνει για να επιλύσει ή να παρακάμψει τα 'εμπόδια' που εντόπισε (επίλυση προβλημάτων)						
2.2 Κύριο Μέρος	Α) Προθέρμανση με τρέξιμο (jogging) & δρομικές ασκήσεις.	5'					
	<p>Β) Διδασκαλία 1^{ου} πούμσε</p> <p>Chumbi Κινήστε το αριστερό πόδι ένα βήμα Naranji Sogui Kibon-Chumbi προς τα πλάγια (αριστερά)</p> <p>σε στάση Chumbi</p> <p>1 Γυρίστε το σώμα στα αριστερά και Uen Ap Sogui Are Makki</p> <p>μετακινήστε το αριστερό πόδι (μικρό βήμα) (χαμηλό μπλοκ με το αριστερό)</p> <p>2 Μετακινήστε το δεξί πόδι μπροστά Orun Ap Sogui Momtong Bande</p>	20'					

<p>με ένα μικρό βήμα Jirugi (αριστερή μεσαία γροθιά)</p> <p>3 Χρησιμοποιώντας το αριστερό πόδι ως Orun Ap Sogui Are Makki</p> <p>άξονα, γυρίστε το σώμα προς τα (μικρό βήμα) (χαμηλό μπλοκ</p> <p>αριστερά (πίσω προς την πλάτη) με το δεξί)</p> <p>4 Προχωρήστε το αριστερό πόδι Uen Ap Sogui Momtong Bande</p>	<p>10'</p>			
<p>με ένα μικρό βήμα Jirugi</p> <p>5 Γυρνώντας το σώμα προς τα αριστερά Uen Ap Kubi Are Makki</p> <p>μετακινήστε το αριστερό πόδι Sogui σε μεγάλο βήμα</p> <p>6 Διατηρήστε και τα δυο πόδια σταθερά Uen Ap Kubi Momtong Baro</p> <p>εκτελώντας γροθιά με το αντίθετο Sogui Jirugi</p> <p>(δεξί χέρι), επιτόπου</p> <p>7 Με το αριστερό πόδι ακίνητο Orun Ap Sogui Momtong An</p> <p>μετακινήστε το δεξί διαγώνια δεξιά (μικρό βήμα) Makki (μεσαίο αριστερό μπλοκ)</p> <p>8 Προχωρήστε ένα μικρό βήμα εμπρός Uen Ap Sogui Momtong Baro</p> <p>το αριστερό πόδι εκτελώντας γροθιά Jirugi</p> <p>με το αντίθετο χέρι (δεξί)</p> <p>9 Χρησιμοποιώντας το δεξί πόδι ως άξονα Uen Ap Sogui Momtong An</p> <p>γυρίστε το σώμα στα αριστερά (προς την (μικρό βήμα) Makki (μεσαίο πλάτη) και μετακινήστε το αριστερό πόδι δεξί μπλοκ)</p> <p>10 Μετακινήστε το δεξί πόδι εμπρός Orun Ap Sogui Momtong Baro</p>	<p>3-5'</p>			

	<p>με μικρό βήμα εκτελώντας γροθιά Jirugi</p> <p>με το αντίθετο χέρι (αριστερό)</p> <p>11 Χρησιμοποιώντας το αριστερό πόδι Orun Ap Kubi Are Makki</p> <p>ως άξονα γυρίστε το σώμα προς τα δεξιά Sogui (μεγάλο (δεξί χαμηλό</p> <p>και μετακινήστε εμπρός το δεξί πόδι (βήμα) μπλοκ)</p> <p>12 Διατηρήστε και τα δυο πόδια Orun Ap Kubi Momtong Baro</p> <p>ακίνητα εκτελώντας γροθιά Sogui Jirugi</p> <p>με το αντίθετο χέρι (αριστερό)</p> <p>Δ) Ασκήσεις αποθεραπείας (διατάσεις για τις ομάδες μυών που επιβαρύνθηκαν).</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:</p> <p>Αυθεντική αξιολόγηση κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης.</p>			
<p>7. Βιβλία:</p> <p>Άρθρα:</p> <p>Ιστοσελίδες:</p>	<p>Δείτε το video από το ιστολόγιο http://blogs.sch.gr/olylampaki/ για το 1^ο πούμσε (κατηγορία «άλλα σπορ»)</p>	<p>8. Εργασία:</p> <ul style="list-style-type: none"> Χρήση ημερολογίου για καταγραφή μιας εβδομάδας που πέρασε σε ΦΔ-σπορ-δραστηριότητες παθητικής αναψυχής. Σχεδίασε ένα ατομικό πρόγραμμα βελτίωσης της αερόβιας αντοχής διάρκειας 3 βδομάδων με βάση τις προσωπικές σου επιδόσεις ώστε να τερματίσεις σε διαδρομή του 'Δρόμου σε Ανώμαλο έδαφος' του σχολείου (Κυριακή 27/04/2012). Αξιολόγηση και καταγραφή των στόχων για τις 4 πρώτες βδομάδες. Επιτεύχθηκαν; Αιτιολόγηση-Επαναπροσδιορισμός/αναπροσαρμογή των στόχων. Ορισμός στόχων της βδομάδας (ΦΔ σε βήματα, 			

		<p>fitness... Για να επιτύχω τους fitness που έθεσα θα πρέπει να...).</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>ΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ ΓΙΑ ΤΙΣ ΒΔΟΜΑΔΕΣ 5-8.</u> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • <u>ΚΦΑ: check site & e-portfolio μαθητών (Κυριακή).</u> <p>9. Για το επόμενο μάθημα:</p> <p>Ο μαθητής πρέπει να έχει:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Μελετήσει το αρχείο για το fitness (ανάπτυξη της δύναμης).</u>
10. Extra δραστηριότητες		
<p>➤ Μεγάλο διάλειμμα:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Τουρνουά Ποδοσφαίρου (Α)/ Βόλει (Κ). 		
<p>➤ Ατομικές:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Αύξηση βημάτων. • 2 φορές Χ Συνεχόμενο τρέξιμο (ή εναλλασσόμενο με βάρη) 12-30 λεπτά στη 'ζώνη-στόχο' για ατομική βελτίωση. • 2Χ15λεπτο workout στο σπίτι (βλ. video) 		
<p>➤ Ομαδικές (Σαββατοκύριακο):</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • 30/3 ΦΕΞ – 31/3 Καλαμού 		

