❖ **Εβδομάδα 5η: μάθημα 9ο** **FITNESS-ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ**

Υπεύθυνος Καθηγητής ΦΑ: **Τμήμα:**

ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ - Α' Λυκείου

Σκοπός: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία

1.1 Βασική επιδίωξη:	**1.2Επιμέρους 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 γνωρίζει το ρόλο της δύναμης (α) στην υγεία, (β) στην απόδοση και (γ) στα σπορ. • Συζήτηση για τις διαφορετικές μορφές δύναμης **{Δήλωση συμμετοχής για την ομαδική δραστηριότητα Σαββατοκύριακου}**	5΄	Το μάθημα γίνεται στο κλειστό γυμναστήριο του ΔΑΚ.Οι μαθητές σε ημικύκλιο.		

2.2 Κύριο Μέρος	**Α)** Προθέρμανση με τρέξιμο (jogging) & δρομικές ασκήσεις. **Β Μυική δύναμη** Οι μαθητές μοιράζονται σε 6 σταθμούς.Τα κορίτσια με λιγότερα κιλά. **1ος – Κάμψη Χεριών** **2ος - Πιέσεις Ποδιών** **3ος - Πιέσεις στον πάγκο (στήθος)** **4ος - Κάμψεις Κνημών** **5ος - Σήκωμα μπάρας από πρηνή θέση** **6ος – Άρσεις κορμού**	5΄ 20΄			

	Γ) Ασκήσεις αποθεραπείας (διατάσεις για τις ομάδες μυών που επιβαρύνθηκαν).	5΄			
2.3 Ανα/ωση	Ερωτήσεις πάνω σε αυτά που έμαθαν στο σημερινό μάθημα.	5΄			

3. Συμβουλή για ΚΦΑ:		**6. Αξιολόγηση:** Αυθεντική αξιολόγηση κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης.
Βιβλία: **Άρθρα:** **Ιστοσελίδες:**		**8. Εργασία:** • Χρήση ημερολογίου για καταγραφή μιας εβδομάδας που πέρασε σε ΦΔ-σπορ-δραστηριότητες παθητικής αναψυχής. • Ορισμός στόχων της βδομάδας (ΦΔ σε βήματα, fitness… Για να επιτύχω τους fitness που έθεσα θα πρέπει να...). • Γράψτε 3 ασκήσεις για ενδυνάμωση άνω – κάτω άκρων & κορμού και φυσικά εκτελέστε τις!

		• ΚΦΑ: check site & e-portfolio μαθητών (Κυριακή).
		9. Για το επόμενο μάθημα:

10. Extra δραστηριότητες

➢ **Ατομικές:**

- Αύξηση βημάτων. Καθημερινή καταγραφή φυσικής δραστηριότητας στο e-portfolio).
- 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)
- Πατίνια ή skate με την παρέα μου
- **Ομαδικές (Σαββατοκύριακο):**

- **«1ο Λύκειο – Π.Χρύσα – Εκκλησιαστική Σχολή – 1ο Λύκειο» (Παρασκευή 06/04/2012) & Αναρρίχηση ή Καταρρίχηση (8/4 Γαλάνη Νέστου)- 22/4 Νέστος Αθλητική τοξοβολία και Σκοποβολή**

❖ **Εβδομάδα 5η:** **ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ** **μάθημα 10ο**

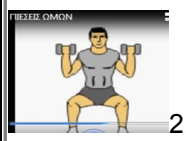
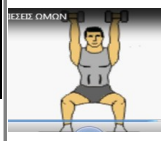
Υπεύθυνος Καθηγητής ΦΑ: **Τμήμα:**

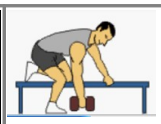
ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ - Α' Λυκείου

Σκοπός:Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία

1.1 Βασική επιδίωξη:	**1.2Επιμέρους επιδιώξεις:**	**1.3 Εξοπλισμός:** 1) μπάλες καλαθοσφαίρισης 2) μπάλες χειροσφαίρισης **3) αλτήρες**	**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 τις διαφορετικές μορφές δύναμης και το ρόλο τους στην υγεία (στην καθημερινή ζωή, στην ορθοσωμία, στην εργασία), στην απόδοση στα σπορ. • Να κατανοήσει τις απαιτήσεις και το είδος της δύναμης που απαιτείται σε συγκεκριμένα σπορ (ενόργανη γυμναστική, άρση βαρών, άλμα επί κοντώ, βόλεϊ κά). • Συζήτηση σε ομάδα επί των σχολίων του 1ου μαθήματος. • Μύθοι και αλήθειες για το ρόλο των αντιστάσεων στην εικόνα του σώματος (τα βάρη αναστέλλουν την ανάπτυξη του ύψους, το γυναικείο σώμα μοιάζει με ανδρικό κά).	5΄	Οι μαθητές σε διάταξη ημικυκλίου.		1.  2.  3 .
2.2 Κύριο Μέρος	**Α)** Προθέρμανση με τρέξιμο (jogging) & δρομικές ασκήσεις. **Β) Ασκήσεις με αλτήρες 3 Χ 12-15. Διάλεμμα 1΄ ανάμεσα στα σετ** 1.Πιεσεις θώρακα ξαπλωμένος 2.Πιέσεις για ώμους καθιστός 3.Εκτάσεις ώμων 4.Εκτασεις τρικέφαλων 5.Κάμψεις δικεφάλων σε	5΄ 25΄ 5΄	Επίτρεψέ τους να επιλέξουν μόνοι τους τον τρόπο αποθεραπείας		 4. 5. 6.

	επικλινή πάγκο. 3.Τραβηγματα από κάτω με ένα χέρι **Γ)** Να κατανοήσει την επιβάρυνση σε αριθμό βημάτων και καρδιακή συχνότητα που προκαλούν: (α)10΄ καλαθοσφαίριση, και (β) 10΄ χεροσφαίριση, σε σύγκριση με 10΄ λεπτά jog-βάδισμα. **Δ)** Ασκήσεις αποθεραπείας (διατάσεις για τις ομάδες μυών που επιβαρύνθηκαν).				
2.3 Ανα/ωση	Ερωτήσεις πάνω σε αυτά που έμαθαν στο σημερινό μάθημα.	2-3΄			

3. Συμβουλή για ΚΦΑ:		**6. Αξιολόγηση:** Αυθεντική αξιολόγηση κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης.
7. Βιβλία: **Άρθρα:** **Ιστοσελίδες:**		**8. Εργασία**: • Χρήση ημερολογίου για καταγραφή μιας εβδομάδας που πέρασε σε ΦΔ-σπορ-δραστηριότητες παθητικής αναψυχής. • Τι διαφορά διαπιστώθηκε στον αριθμό των βημάτων που πραγματοποίησε ο μαθητής σε σχέση με τα σπορ που συμμετείχε; Σε ποιο σπορ πέτυχε περισσότερα βήματα; Τι σημαίνει αυτό; Κάνε ένα graphic με τα αποτελέσματα σου και σχολίασέ τα. • Ορισμός στόχων της βδομάδας (ΦΔ σε βήματα, fitness… Για

		να επιτύχω τους fitness που έθεσα θα πρέπει να...). • ΚΦΑ: check site & e-portfolio μαθητών (Κυριακή).
		9. Για το επόμενο μάθημα: Ο μαθητής πρέπει να έχει: • Μελετήσει όλο το υλικό για το fitness (δύναμη)

10. Extra δραστηριότητες

➢ **Ατομικές:**

- Αύξηση βημάτων. Καθημερινή καταγραφή βηματομετρικής δραστηριότητας στο e-portfolio).
- 2 φορές Χ Συνεχόμενο τρέξιμο (ή εναλλασσόμενο με βάδην) 12-30 λεπτά στη 'ζώνη-στόχο' για ατομική βελτίωση.
- 2Χ15λεπτο workout στο σπίτι (βλ. video)

➢ **Ομαδικές (Σαββατοκύριακο):**

- **«1ο Λύκειο – Π.Χρύσα – Εκκλησιαστική Σχολή – 1ο Λύκειο» (Παρασκευή 06/04/2012) & Αναρρίχηση ή Καταρρίχηση (8/4 Γαλάνη Νέστου) Κυριακή του Θωμά (22/4) Νέστος -Αθλητική τοξοβολία και Σκοποβολή**