

Εβδομάδα 6^η:σπορ & **YOGA**μάθημα 11^ο

Υπεύθυνος Καθηγητής ΦΑ:

Τμήμα:

ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ - Α' Λυκείου**Σκοπός:** Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία

1.1 Βασική επιδίωξη: 1) Να γνωρίζει το ρόλο της <u>ευλυγσίας-κινητικότητας</u> (α) στην υγεία (ορθοσωμία, παθήσεις στη μέση.), (β) στην απόδοση στα σπορ και (γ) στην πρόληψη των τραυματισμών.	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	<ul style="list-style-type: none"> Ανακοίνωση αποτελεσμάτων τουρνουά Ποδοσφαίρου (Α)/Βόλεις (Κ)-Νικήτες!\ Να γνωρίζει το ρόλο της ευλυγσίας-κινητικότητας (α) στην υγεία (ορθοσωμία, παθήσεις στη μέση.), (β) στην απόδοση στα σπορ και (γ) στην πρόληψη των τραυματισμών. Να σκεφτεί και να σχολιάσει πρότυπα υγείας & ομορφιάς που προβάλλονται σε ΜΜΕ/Τύπο 	8'	Οι μαθητές σε ημικύκλιο.	

{Δήλωση συμμετοχής
για την ομαδική
δραστηριότητα
Σαββατοκύριακου}

2.2
Κύριο
Μέρος

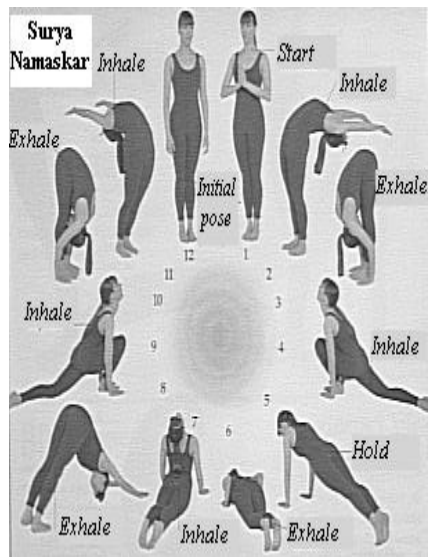
A) Προθέρμανση με τρέξιμο (jogging) & δρομικές ασκήσεις.

5-8'

B) Βασικές Στάσεις yoga — τα αγόρια αν δε θέλουν να κάνουν τις ασκήσεις όσο μπορούν για τη βελτίωση της ευλυγισίας τους, χωρίζονται σε δύο ομάδες των 5 ατόμων (άμυνα & επίθεση) και κάνουν επανάληψη την άμυνα ζώνης 2-1-2 στην καλαθοσφαίριση.

25'

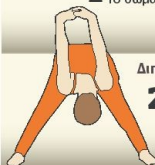
Ασκήσεις με εισπνοή — εκπνοή εναλλάξ σε 12 «πόζες» (ευλυγισία, ισορροπία, δύναμη)



Πέντε στάσεις με «πατέντα»

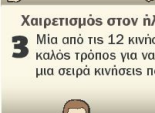
Συστροφή σπονδυλικής στήλης

- 1 Βοηθά στη χαλάρωση και κάνει το σώμα πιο εύκαμπτο και δυνατό



Διπλή γωνία

- 2 Ενισχύει τον θύμο αδένα και το ανοσοποιητικό σύστημα. Οι οπαδοί της γιόγκα λένε ότι τους βοηθά να επικοινωνήσουν με την «πνευματική καρδιά»



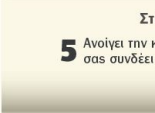
Χαιρετισμός στον ήλιο

- 3 Μία από τις 12 κινήσεις που «ρέουν» διαδοχικά. Ένας καλός τρόπος για να λυγίσετε και να τεντωθείτε, αλλά και μια σειρά κινήσεις που προετοιμάζουν για διαλογισμό



Στάση του λωτού

- 4 Σας κρατάει σταθερούς και ισορροπημένους, με τεντωμένη σπονδυλική στήλη, γεγονός που την καθιστά ιδανική στάση για διαλογισμό



Στάση του ψαριού

- 5 Ανοίγει την καρδιά και σας συνδέει με τον θύμο αδένα



	<p>Γ) Ασκήσεις αποθεραπείας με τις 5 «στάσεις» (κορίτσια) – χαλαρό παιχνίδι καλαθοσφαίρισης</p>	5'			
<p>2.3 Ανα/ωση</p>	<p>Ερωτήσεις πάνω σε αυτά που έμαθαν στο σημερινό μάθημα.</p>	2-3'			
<p>3. Συμβουλή για ΚΦΑ:</p>	<p>6. Αξιολόγηση: Αυθεντική αξιολόγηση κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης.</p>				

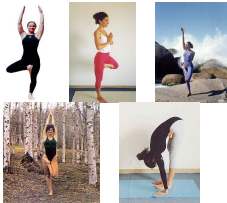
7. Βιβλία: Άρθρα: Ιστοσελίδες	Βασικές Ασκήσεις γιόγκα Ασάνα /www.asthangafriends.4t.com/basic_poses.html	8. Εργασία: <ul style="list-style-type: none"> • Ενημέρωση ημερολογίου. • Ορισμός στόχων της βδομάδας (ΦΔ σε βήματα, fitness... Για να επιτύχω τους fitness που έθεσα θα πρέπει να...). • Μελέτη για την ισορροπημένη διατροφή , το ΔΜΣ, τη Διατροφική Πυραμίδα (βλ. ιστολόγιο & ιστοσελίδα). • Ένταξη στο ατομικό πρόγραμμα προπόνησης τη βελτίωση της ευλυγισίας.
		<ul style="list-style-type: none"> • ΚΦΑ: check site & e-portfolio μαθητών (Κυριακή). 9. Για το επόμενο μάθημα: <ul style="list-style-type: none"> • Μελετήσει για την ισορροπημένη διατροφή , το ΔΜΣ, τη Διατροφική Πυραμίδα (ιστολόγιο & ιστοσελίδα)
10. Extra δραστηριότητες		
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>➤ Ατομικές:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αύξηση βημάτων. 3 φορές X Συνεχόμενο τρέξιμο (σταθερός ρυθμός 20-40 λεπτά στη 'ζώνη-στόχο' για ατομική βελτίωση – Προετοιμασία για 'Μαραθώνιο' – τρέξιμο με παρέα. • 2-3X15λεπτο workout στο σπίτι (βλ. video you tube, καρέκλες, παιδική χαρά). • Ομαδικές (Σαββατοκύριακο): Pilates ή Yoga Παρασκευή ,4/5 13.00 μμ στη ΦΕΞ • 27/4 Μορσίνη & 29/4 Νέστος </div>		

Εβδομάδα 6^η :**FITNESS**μάθημα 12^ο

Υπεύθυνος Καθηγητής ΦΑ:

Τμήμα:

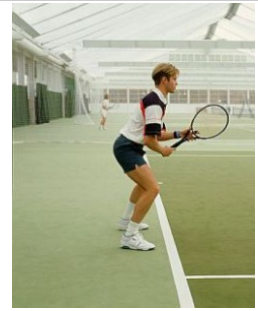
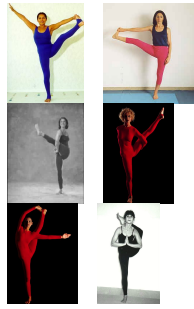
ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ - Α' Λυκείου**Σκοπός:** Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία

1.1 Βασική επιδίωξη:		1.2 Επιμέρους επιδιώξεις:	1.3 Εξοπλισμός:	1.4 Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:	
1) Να κατανοήσει τις διαφορετικές μορφές ανάπτυξης της ευλυγισίας και να μάθει την τεχνική διάτασης βασικών μυϊκών ομάδων.			1) ρακέτες αντισφαίρισης ή μπάτμιντον 2) μπαλάκια 3) φιλέ ή σχοινί 4) κόννοι	1) Θα είναι σε θέση να εκτελούν σωστά χτυπήματα 2) Θα είναι σε θέση να πραγματοποιούν forehand & backhand χτυπήματα.	
Περιεχόμενα – Περιγραφή		Χρόνος	4 Οργάνωση – Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	5 Σημεία έμφασης	Φωτογραφίες – Σκίτσα
2.1. Εισαγωγή	<ul style="list-style-type: none"> Να κατανοήσει τις διαφορετικές μορφές ανάπτυξης της ευλυγισίας και να μάθει την τεχνική διάτασης βασικών μυϊκών ομάδων. Συζήτηση σε ομάδα για τα σχόλια του 11ου μαθήματος. 	5'	Οι μαθητές σε διάταξη ημικυκλίου.		
2.2 Κύριο Μέρος	Α) Προθέρμανση με τρέξιμο (jogging) & δρομικές ασκήσεις.	5' 5'		1. Tree Pose 	Στάση Ετοιμότητας

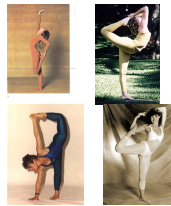
Τα κορίτσια εκτελούν μία
μία τις πόζες της γιόγκα –
Τα αγόρια κάνουν
εισαγωγικό μάθημα στα
βασικά χτυπήματα της
αντισφαίρισης forehand &
backhand με σωστή στάση
ετοιμότητας και σωστό
footwork.(10 άτομα)

10'

2. Extended Hand-Toe Posture



3. Lord of the Dance Pose



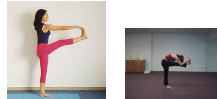
Backhand



4. Eagle Pose



5. Standing Head to Knee Pose



10'

		10'			
2.3 Ανα/ωσ η	Συζήτηση με τους μαθητές για τυχόν απορίες. Οι μαθητές βοηθούν στη	5'			

	συλλογή του υλικού.												
3. Συμβουλή για ΚΦΑ:		6. Αξιολόγηση: Αυθεντική αξιολόγηση κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης											
7. Βιβλία: Άρθρα: Ιστοσελίδες:	http://www.asthangafriends.4t.com/1series.html	8. Εργασία: <ul style="list-style-type: none"> • Ενημέρωση ημερολογίου. • Ορισμός στόχων της βδομάδας (ΦΔ σε βήματα, fitness... Για να επιτύχω τους fitness που έθεσα θα πρέπει να...). • Μελέτη για την ισορροπημένη διατροφή, το ΔΜΣ, τη Διατροφική Πυραμίδα (βλ. Σχετικά θέματα από το ιστολόγιο). • Ένταξη στο ατομικό πρόγραμμα προπόνηση βελτίωσης της ευλυγισίας. • ΚΦΑ: check site & e-portfolio μαθητών (Κυριακή). 9. Για το επόμενο μάθημα: Ο μαθητής πρέπει να έχει: <ul style="list-style-type: none"> • μελετήσει σχετικά με τη δύναμη (αντοχή & ενδυνάμωση) 											
10. Extra δραστηριότητες													
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">➤</td> <td style="padding-left: 10px;">Ατομικές:</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> • Αύξηση βημάτων. Καταγραφή στη φόρμα καταγραφής αποτελεσμάτων (e-portfolio). • 3 φορές X Συνεχόμενο τρέξιμο (σταθερός ρυθμός 20-40 λεπτά στη 'ζώνη-στόχο' για ατομική βελτίωση – Προετοιμασία για 'Μαραθώνιο' – τρέξιμο με παρέα. • 2-3X15λεπτο workout στο σπίτι (βλ. video you tube, καρέκλες, παιδική χαρά). </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">➤</td> <td style="padding-left: 10px;">Ομαδικές (Σαββατοκύριακο):</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> • 27/4 Μορσίνη & 29/4 Νέστος παιδαγωγικά παιχνίδια & flying fox </td> </tr> </table>						➤	Ατομικές:		<ul style="list-style-type: none"> • Αύξηση βημάτων. Καταγραφή στη φόρμα καταγραφής αποτελεσμάτων (e-portfolio). • 3 φορές X Συνεχόμενο τρέξιμο (σταθερός ρυθμός 20-40 λεπτά στη 'ζώνη-στόχο' για ατομική βελτίωση – Προετοιμασία για 'Μαραθώνιο' – τρέξιμο με παρέα. • 2-3X15λεπτο workout στο σπίτι (βλ. video you tube, καρέκλες, παιδική χαρά). 	➤	Ομαδικές (Σαββατοκύριακο):		<ul style="list-style-type: none"> • 27/4 Μορσίνη & 29/4 Νέστος παιδαγωγικά παιχνίδια & flying fox
➤	Ατομικές:												
	<ul style="list-style-type: none"> • Αύξηση βημάτων. Καταγραφή στη φόρμα καταγραφής αποτελεσμάτων (e-portfolio). • 3 φορές X Συνεχόμενο τρέξιμο (σταθερός ρυθμός 20-40 λεπτά στη 'ζώνη-στόχο' για ατομική βελτίωση – Προετοιμασία για 'Μαραθώνιο' – τρέξιμο με παρέα. • 2-3X15λεπτο workout στο σπίτι (βλ. video you tube, καρέκλες, παιδική χαρά). 												
➤	Ομαδικές (Σαββατοκύριακο):												
	<ul style="list-style-type: none"> • 27/4 Μορσίνη & 29/4 Νέστος παιδαγωγικά παιχνίδια & flying fox 												

