
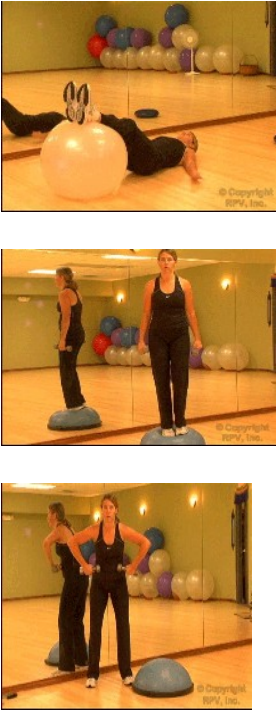









ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ - Α' Λυκείου

Σκοπός: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία

<p>1.1 Βασική επιδίωξη:</p> <p>1) Να κατανοήσει ο μαθητής τι είναι η υγιεινή διατροφή;</p> <p>2) τι εκφράζει στην καθημερινή πρακτική η διατροφική πυραμίδα;</p> <p>3) τι πρέπει και πόσο να καταναλώνεται από κάθε ομάδα τροφίμων στην καθημερινή ζωή;</p>	<p>1.2Επιμέρους επιδιώξεις:</p>	<p>1.3 Εξοπλισμός:</p>	<p>1.4 Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:</p>	
<p>Περιεχόμενα - Περιγραφή</p>	<p>Χρόνος</p>	<p>4 Οργάνωση – Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου</p>	<p>Φωτογραφίες – Σκίτσα</p>	
<p>2.1. Εισαγωγή</p>	<p>Να κατανοήσει</p> <ul style="list-style-type: none"> Τι είναι η υγιεινή διατροφή; Τι εκφράζει στην καθημερινή πρακτική η διατροφική πυραμίδα; Τι πρέπει και πόσο να καταναλώνεται από κάθε ομάδα τροφίμων στην καθημερινή ζωή; <p>Να αξιολογήσει</p> <ul style="list-style-type: none"> Τη διατροφική του συμπεριφορά (Τι θέλεις σπωσδήποτε να περιλαμβάνει το φαγητό σου; Είναι υγιεινή αυτή η επιμονή 	<p>5'</p>	<p>Οι μαθητές σε ημικόκλιο.</p> 	

	<p>σου;).</p> <p>{Δήλωση συμμετοχής για την ομαδική δραστηριότητα Σαββατοκύριακου}</p>		 <p>© 2014 123fit</p> 	
<p>2.2 Κύριο Μέρος</p>	<p>A) Προθέρμανση με «ψείρες»</p> <p>B) Ασκήσεις ενδυνάμωσης με μπάλες pilates (κορίτσια), λάστιχα-όσα από τα αγόρια δεν επιθυμούν ,βάρη και ασκήσεις (σύνολο 7)</p> <p>Γ)</p>	<p>5'</p> <p>5-8'</p> <p>5'</p>		<p>1. ακροστασίες</p> <p>2. καθίσματα</p>  <p>3. πιέσεις ώμων</p>   <p>4. κάμψεις δικεφάλων</p>

Παιχνίδι
παραδοσιακό της
αρεσκείας τους

5'

5-8'



5. πλάγιοι κοιλιακοί

6. ορθός κοιλιακός



7. ραχιαίοι

		10'		
2.3 Ανα/ωσ η	Απαντήσεις σε τυχόν ερωτήσεις μαθητών. Οι μαθητές τακτοποιούν το υλικό	3-5'		
3. Συμβουλή για ΚΦΑ:			6. Αξιολόγηση: Αυθεντική αξιολόγηση κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης	
7. Βιβλία: Άρθρα: Ιστοσελίδες:	Για περισσότερες ασκήσεις δεξ: http://www.health24.com/fitness/Programmes/16-1347-2346-2106-2345-2109.asp		8. Εργασία: <ul style="list-style-type: none"> • Ανέβασμα' στο site της ατομικής επίδοσης και φωτογραφικό υλικό από τον «Μαραθώνιο» στη Μορσίνη.Ενημέρωση ημερολογίου. • Έλεγε το διατροφικό σου πρόγραμμα – Τι θα μειώσεις/ διαφοροποιήσεις στη διατροφή σου Έλεγε το διατροφικό σου πρόγραμμα. Ένταξε τροφές που σου λείπουν.	

<http://www.coolfoodplanet.org/gr/home.htm>

- Η μητέρα σου μόλις γύρισε από το super market. Κοίτα τι περιέχουν οι τσάντες της. Αξιολόγησε το περιεχόμενο τους;
- Βρες το ΔΜΣ της οικογένειάς σου: Τι διαπιστώνεις; τι προτείνεις;
- Ορισμός στόχων της βδομάδας (Αλλαγές σε διατροφή – Στόχος για απόλεια βάρους - 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 για την ισορροπημένη διατροφή , το ΔΜΣ, τη Διατροφική Πυραμίδα
- Παίξε το “choose my plate” (http://www.fns.usda.gov/multimedia/Games/Blastoff/BlastOff_Game.html) από το webuest για τις «υγιεινές συνήθειες στην εφηβεία»(ιστολόγιο) - σύνδεσμος
 - Συμπλήρωσε το κουίζ από
 - <http://www.coolfoodplanet.org/gr/adoz/quiz.htm#>

Παίξε ένα exergame wi ή αθλητικό παιχνίδι από

- <http://www.candystand.com/play/action-allstars>

10. Extra δραστηριότητες

➤ **Μεγάλο διάλειμμα:** Πρωτάθλημα Καλαθοσφαίρισης

➤ **Ατομικές:**

- Αύξηση βημάτων. Καταγραφή στη φόρμα καταγραφής αποτελεσμάτων (e-portfolio).
- 2φορές (απογευματινές ώρες) τρέξιμο:

-1η μέρα (Δευτέρα/Τρίτη): 25-30 λεπτά 10 χαλαρό τρέξιμο-10λεπτά ρυθμό σε ρυθμό που θα έχουν στα 5 χλμ. και 10 λεπτά χαλαρό τρέξιμο.

-2η μέρα (Πέμπτη/ Παρασκευή): 25-30 λεπτά χαλαρό τρέξιμο.

- 2X15λεπτο workout στο σπίτι (βλ. video you tube, καρέκλες, παιδική χαρά)].




Ομαδικές (Σαββατοκύριακο):

- 4/5 Μάη, μοντέρνος χορός στον Αναξαγόρα & 6/5 Νέστος ποδηλασία & κανό

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:	
Περιεχόμενα - Περιγραφή		Χρόνος	4 Οργάνωση – Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου		Φωτογραφίες – Σκίτσα	5 Σημεία έμφασης	
2.1. Εισαγωγή	<p>Να κατανοήσει</p> <ul style="list-style-type: none"> Τι εκφράζει ο ΔΜΣ; Τι είναι το 'ενεργειακό ισοζύγιο' και πως επηρεάζεται; Το μηχανισμό ελέγχου (και μείωσης) του 	5'	Οι μαθητές σε διάταξη ημικυκλίου.				
2.2 Κύριο Μέρος	<p>Α) Προθέρμανση με τρέξιμο (jogging) & δρομικές ασκήσεις.</p> <p>Β) Εισαγωγή στο «ελληνικό» ράγκμπυ – Κανονισμοί και βασικές δεξιότητες – παραλαγή seven http://www.qwiki.com/q/#/Rugby_union_positions</p> <p>Γ) Διατάσεις</p>	5' 15-18'	<p>Χρησιμοποιούμε οποιαδήποτε διαθέσιμη μπάλα εκτός του μπάσκετ</p> <p>Μικτές ομάδες</p> <p>Αποφεύγουμε την πίεση σε πεσμένο παίκτη και τα επικίνδυνα χτυπήματα</p>				

		12-15'			
2.3 Ανα/ωσ η	Ερωτήσεις πάνω σε αυτά που έμαθαν στο σημερινό μάθημα.	5'			

3. Συμβουλή για ΚΦΑ:		6. Αξιολόγηση: Αυθεντική αξιολόγηση κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης
7. Βιβλία: Άρθρα: Ιστοσελίδες:	http://3lyk-komot.rod.sch.gr/new/docs/b3gel/2009_2010/rugby/body.htm	8. Εργασία:
	http://m.in2life.gr/Article.aspx?mid=212423	<ul style="list-style-type: none"> • ‘Ανέβασμα’ στο site της ατομικής επίδοσης και φωτογραφικό υλικό από τις δράσεις στο Νέστο
	http://springboks.gr/el_GR/history.html	<ul style="list-style-type: none"> • Ενημέρωση ημερολογίου. • Έλεγξε το διατροφικό σου πρόγραμμα – Τι θα μειώσεις/διαφοροποιήσεις στη διατροφή σου; Έλεγξε το διατροφικό σου πρόγραμμα. Ένταξε τροφές που σου λείπουν. • Η μητέρα σου μόλις γύρισε από το super market. Κοίτα τι περιέχουν οι τσάντες της. Αξιολόγησε το περιεχόμενο τους; • Βρες το ΔΜΣ της οικογένειας σου: Τι διαπιστώνεις; τι προτείνεις; • Ορισμός στόχων της βδομάδας (Αλλαγές σε διατροφή – Στόχος για απώλεια βάρους - ΦΔ σε βήματα, fitness... Για να επιτύχω τους fitness που έθεσα θα πρέπει να...).
		<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"> • Μελετήσει τις «αρχές ασφάλειας για την κολύμβηση» & τα Οφέλη από την άσκηση στο νερό γενικά .
10. Extra δραστηριότητες		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ ➤ 	Μεγάλο διάλειμμα: Τουρνουά Πετοσφαίρισης Ατομικές:	
	<ul style="list-style-type: none"> • Αύξηση βημάτων. • 2φορές (απογευματινές ώρες) τρέξιμο 	

-1η μέρα (Δευτέρα/Τρίτη): 25-30 λεπτά 10 χαλαρό τρέξιμο-10λεπτά ρυθμό σε ρυθμό που θα έχουν στα 5 χλμ. και 10 λεπτά χαλαρό τρέξιμο.

-2η μέρα (Πέμπτη/ Παρασκευή): 25-30 λεπτά χαλαρό τρέξιμο.

- 2X15λεπτο workout στο σπίτι (βλ. video you tube, καρέκλες, παιδική χαρά)

▷ **Ομαδικές (Σαββατοκύριακο):**

4/5 Μάη, χορός μοντέρνος στον Αναξαγόρα & 6/5 Νέστος, ποδηλασία & κανό