

Εβδομάδα 8^η:

ΚΟΡΦΜΠΟΛ

μάθημα 15^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:	
Περιεχόμενα – Περιγραφή		Χρόνος	4 Οργάνωση – Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου		5 Σημεία έμφασης	Φωτογραφίες – Σκίτσα	
2.1. Εισαγωγή	<p>Να κατανοήσει</p> <ul style="list-style-type: none"> ο Έξυπνες διατροφικές επιλογές και τα 'έξυπνα μικρογεύματα' για καλή υγεία. <p>{Δήλωση συμμετοχής για την ομαδική δραστηριότητα Σαββατοκύριακου}</p>	5'					
2.2 Κύριο Μέρος	<p>Α) Σύντομα εισαγωγικά στοιχεία και πώς παίζεται</p> <p>Το Κόρφμπολ (Ολλανδικά: Korfbal) είναι ένα μικτών φύλων ομαδικό άθλημα που παίζεται με μπάλα, παρόμοιο με το Νέτμπολ και το μπάσκετ. Παίζεται σε 57 χώρες. Το άθλημα είναι</p>	5' 7'					

	<p>δημοφιλές στην Ολλανδία, το Βέλγιο και την Ταϊβάν, μεταξύ άλλων.</p> <p>B) Παιχνίδι</p> <p>Μια ομάδα αποτελείται από τέσσερις γυναίκες και τέσσερις άνδρες παίκτες.</p>	<p>5'</p> <p>8-10'</p>	<p>Βάζουμε καλάθι σε όποιο είναι ελεύθερο!</p>	
		<p>3'</p>	<p>Όταν μία ομάδα έχει τη μπάλα, οι αμυντικοί δε βάζουν καλάθι.</p>	
<p>2.3 Ανα/ωσ η</p>	<p>Περπάτημα γύρω από το σχολείο για αποθεραπεία</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>Δείτε την ιστοσελίδα</p> <p>http://www.basketforum.gr/forum/lofiversio/index.php?t2439.html</p> <p>http://www.ethnos.gr/article.asp?catid=22768&subid=2</p>	<p>8. Εργασία:</p> <ul style="list-style-type: none"> Χρήση ημερολογίου για καταγραφή μιας εβδομάδας που πέρασε (βηματομέτρηση, διατροφή, fitness). Καταγραφή εμπορικών προϊόντων που σχετίζονται με την υγεία και την άσκηση (μέσα από τηλεόραση, περιοδικά, www...). Αξιολόγηση και καταγραφή των στόχων για τις βδομάδες 5-8. Επιτευχθήκαν; Ερμηνεία των αποτελεσμάτων- Επαναπροσδιορισμός/αναπροσαρμογή των στόχων. Ορισμός στόχων της βδομάδας (Αλλαγές σε διατροφή – Στόχος για απώλεια βάρους - ΦΔ σε βήματα, fitness... Για να επιτύχω τους fitness που 		

[&pubid=5196838](#)

έθεσα θα πρέπει να...).

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

9. Για το επόμενο μάθημα:

Ο μαθητής πρέπει να έχει:

Δει τα αρχεία και τις σελίδες για την ευλυγισία

10. Extra δραστηριότητες

➤ **Μεγάλο Διάλειμμα:** Τουρνουά καλαθοσφαίρισης

➤ **Ατομικές:**

- Αύξηση βημάτων. Καταγραφή στη φόρμα καταγραφής αποτελεσμάτων (e-portfolio).

- 2φορές X 20-30 λεπτά αερόβια προπόνηση (ποδηλασία, τρέξιμο, κολύμβηση, ποδόσφαιρο 5X5 κά εφαρμόζοντας τις αρχές fit στη «ζώνη στόχο»).

- 1X15λεπτο workout στο σπίτι (βλ. video you tube , καρέκλες, παιδική χαρά).

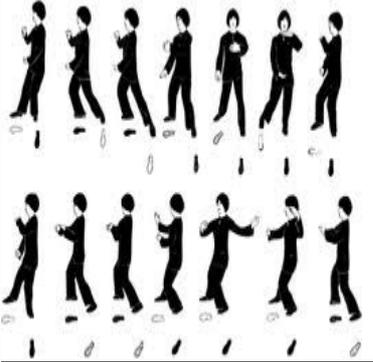
➤ **Ομαδικές (Σαββατοκύριακο):**

13/5 Πηγάδια Ξάνθης Le Challet –Μάθημα Κολύμβησης

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	5 Σημεία έμφασης		Φωτογραφίες – Σκίτσα	
2.1. Εισαγωγή	<ul style="list-style-type: none"> • Να προβληματιστεί για την αξία εμπορικών προϊόντων σχετικά με την υγεία, τη διατροφή και την άσκηση. • Τα πάντα εξαρτώνται από σένα! Το έχεις διαπιστώσει! Κάνε λοιπόν το πρόγραμμά σου και οργάνωσε όλη τη ζωή σου: Βάλε τους στόχους σου, όχι μόνο σε ΦΔ, fitness, ΣΒ, αλλά και στα μαθήματα ή σε ότι άλλο νομίζεις ότι είναι σημαντικό στη ζωή σου. Είναι ρεαλιστικοί και επιτεύξιμοι; Είναι ακριβείς και χρονικά προσδιορισμένοι; 	5'	Οι μαθητές σε διάταξη ημικυκλίου.				

<p>2.2 Κύριο Μέρος</p>	<p>Α) Προθέρμανση με τρέξιμο ή δρομικά παιχνίδια</p> <p>Β) ται τσι</p>	<p>5-8'</p> <p>20'</p> <p>5'</p>		 <p>«Χέρια που σπρώχνουν»</p>  	

	Γ) Διατάσεις για τις ομάδες μυών που επιβαρύνθηκαν.				
2.3 Ανα/ωσ η	Ερωτήσεις πάνω σε αυτά που έμαθαν στο σημερινό μάθημα.	2-3'			
3. Συμβουλή για ΚΦΑ:			6. Αξιολόγηση: Αυθεντική μεσα από την εκτέλεση των ασκήσεων Ατομική καρτέλα Αξιολόγησης μαθητή		
7. Βιβλία: Άρθρα: Ιστοσελίδες:	http://www.dietitian.gr/content.php?category=46 http://www.youtube.com/watch?v=fa74hPHOHCM http://www.vita.gr/html/ent/088/ent.2088.asp		8. Εργασία: <ul style="list-style-type: none">Χρήση ημερολογίου για καταγραφή μιας εβδομάδας που πέρασε (διατροφή, fitness).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:		

- Εντοπίζει σχετικά video στο διαδίκτυο με ασκήσεις ορθοσωμίας.

10. Extra δραστηριότητες

➤ Ατομικές:

- Στόχος τα 10000 βήματα/ μέρα με 2000 τουλάχιστον αερόβια.
- 1φορά X 20-30 λεπτά αερόβια προπόνηση (ποδηλασία, τρέξιμο, κολύμβηση, ποδοσφαίριση 5X5, αντισφαίριση κά εφαρμόζοντας τις αρχές fit στη «ζώνη στόχο»).
- 1X15λεπτο workout στο σπίτι (βλ. video you tube ,καρέκλες, παιδική χαρά).
- Δοκιμαστική επίσκεψη σ' ένα γυμναστήριο της γειτονιάς και γυμνάσου εκεί .

➤ Ομαδικές (Σαββατοκύριακο):

13/5 Πηγάδια Ξάνθης Le Challet –Μάθημα Κολύμβησης