

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	<p>Να κατανοήσει</p> <ul style="list-style-type: none"> Εναλλακτικούς τρόπους αλλαγής της διατροφής (μεσογειακή διατροφή ή – χριστιανική νηστεία) (on line). Τα πάντα εξαρτώνται από σένα! Το έχεις διαπιστώσει! Κάνε λοιπόν το πρόγραμμά σου και οργάνωσε όλη τη ζωή σου:Βάλε τους στόχους 	5'			

	<p>σου, όχι μόνο σε ΦΔ, fitness, ΣΒ, αλλά και στα μαθήματα ή σε ότι άλλο νομίζεις ότι είναι σημαντικό ό στη ζωή σου. Είναι ρεαλιστικοί και επιτεύξιμοι; Είναι ακριβείς και χρονικά προσδιορισμένοι ;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σχεδίασε ένα πλάνο και μια στρατηγική για την επίτευξή τους. Σκέψου πιθανά προβλήματα. <p>{Δήλωση συμμετοχής για την ομαδική δραστηριότητα Σαββατοκύριακων}</p>				
<p>2.2 Κύριο Μέρος</p>	<p>A) Προθέρμανση</p> <p>Με τρέξιμο ανάμεσα σε κώνους (ζιγκ ζαγκ) με και χωρίς μπάλα</p>	<p>5'</p>			

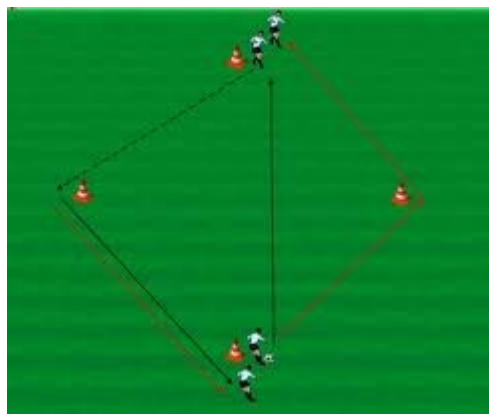
B) OVERLAPPING RUN

Τα παιδιά χωρίζονται σε 4 ομάδες και μοιράζονται στις γωνίες του ρόμβου. Η μπάλα βρίσκεται στο σημείο Α, ο μαθητής ξεκινάει πασάροντας δεξιά στο συμπαίκτη του (βέλος) και τρέχει πίσω από αυτόν για να δεχθεί γρήγορα τη μπάλα για επιθετική ενέργεια – σουτ στο τέρμα (ένας τερματοφύλακας την επιστέφει στον πρώτο μαθητή απέναντι από το σημείο Α) ή πάσα στο μαθητή που βρίσκεται απέναντι από το σημείο Α. Πηγαίνει στο τέλος της σειρά αφού πασάρει και η άσκηση συνεχίζεται από την άλλη πλευρά

20'

Στο βέλος και στο κριβώς απέναντι σημείο στέκονται 2 μαθητές – ήτρες τους οποίους αλλάζουμε ή κώνοι για άμυνα.

Η άσκηση μπορεί να γίνει αφού τα παιδιά τη μάθουν σε αποδεκτό επίπεδο και με δύο μπάλες ταυτόχρονα, από τα σημεία Α και Β.



A

10'

Γ) Παιχνίδι με

	<p>μικτές ομάδες</p>	<p>3'</p>			
<p>2.3 Ανα/ωσ η</p>	<p>Δ) Αποθεραπεία με διατάσεις ελεύθερα στο χώρο ή περπάτημα γύρω από το σχολείο</p>				
<p>3. Συμβουλή για ΚΦΑ:</p>			<p>6. Αξιολόγηση: Αυθεντική αξιολόγηση κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης</p>		
<p>7. Βιβλία: Άρθρα: Ιστοσελίδες:</p>			<p>8. Εργασία:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Χρήση ημερολογίου για καταγραφή μιας εβδομάδας που πέρασε (, διατροφή, fitness). • Οργάνωση ατομικού προγράμματος ανάπτυξη της δύναμης για την επόμενη βδομάδα. • Έρευνα στο διαδίκτυο για το body building. • 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). <p>9. Για το επόμενο μάθημα:</p> <p>Ο μαθητής πρέπει να έχει:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να έχει καταγράψει εμπορικά προϊόντα που διαφημίζονται ευρέως και σχετίζονται με την υγεία και την άσκηση (πχ όργανα γυμναστικής, χάπια απώλειας βάρους, διατροφικά προϊόντα, λιποδιαλύτες, φόρμες αδυνατίσματος κά).
10. Extra δραστηριότητες		
<p>➤ Ατομικές:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 ή πήγαινε για ποδηλασία στα Κιμμέρια (Πανεπιστημιούπολη) <p>➤ Ομαδικές (Σαββατοκύριακο):</p> <p>➤ Περπατώ στην πόλη μου 17/5</p> <p>➤ Paintball 18/5</p>		

Εβδομάδα9:
μάθημα 18^ο

ΣΤΙΒΟΣ & ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ


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:
1) μετακίνηση ατομικά σε όλες τις κατευθύνσεις ,επίπεδα 2) με ζευγάρι 3) ισορροπία	1) μετακίνηση με χειρισμό οργάνου 2) κινητική δημιουργικότητα 3) ασφαλής μετακίνηση και υπευθυνότητα 4) συνεργασία και διασκέδαση	1) 4*4 μπάλες όλων των ειδών 2) 4 στεφάνια 3) 4 σχοινάκια 4) κιβώτιο 5) cd player 6) 4 στρώματα γυμναστικής	
	Χρόνος		

Περιεχόμενα – Περιγραφή			4 Οργάνωση – Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	5 Σημεία έμφασης	Φωτογραφίες – Σκίτσα
2.1. Εισαγωγή	<p>A. Ο Καθηγητής συγκεντρώνει τους μαθητές και διαχωρίζονται σε 7ομάδες . Η κάθε ομάδα αναλαμβάνει τα καθήκοντά της – το αρχικό «αγώνισμα».Βιντεοσκόπηση από την έναρξη της συγκέντρωσης εφόσον υπάρχει δυνατότητα</p> <p>B. Προθέρμανση των παικτών και έλεγχος υλικού και εξοπλισμού.</p>	5'	<p>Οι μαθητές σε ημικύκλιο.</p> <p>Ο διαχωρισμός των ομάδων μπορεί να γίνει βάσει της προτίμησης των μαθητών ή με τυχαίο τρόπο(καρτέλες, ταίριασμα παπουτσιών κτλ).</p> <p>Θέσεις συγκεκριμένες στο χώρο για κάθε ομάδα</p> <p>Τρέχουμε σε ζευγάρια και κάνουμε όλες τις διατάξεις</p>	<p>A. Μην μπαίνετε στον προσωπικό χώρο των άλλων</p> <p>B. συνεργαστείτε μεταξύ σας. Γ. Δείτε ποιοι είστε στην ομάδα και προετοιμαστείτε για τους «Ολυμπιακούς» του τμήματος σας!</p>	 <p>Get moving</p>
2.2 Κύριο Μέρος	1 ^{ος} Σε ζευγάρια ,το κάθε παιδί με το στεφάνι στο χέρι – τα αγόρια με τη μπάλα ποδοσφαίρου	28'	<p>α)πραγματοποιεί βηματισμούς με αλλαγές χεριού, β)στατικά αλλάζουν στεφάνια ταυτόχρονα γ)ελεύθερες κινήσεις στον οριοθετημένο χώρο τους.</p> <p>Συνοδεία μουσικής</p> <p>— τα αγόρια εκτελούν «ποδαράκια» & σε ζευγάρια αλλάζουν πάσες</p> <p>Υπερπήδηση στρώματος γυμναστικής κατά μήκος ή κατά πλάτος</p>		

	<p>2^{ος} Πέρασμα τάφρου..</p> <p>3^{ος} Ρίψη με μπάλα σε τοίχο</p> <p>4^{ος} Ισορροπία σε δοκό</p> <p>5^{ος} α)Ντρίπλες ανάμεσα από κώνους (ζγκ-ζαγκ) με όλων των ειδών τις μπάλες, β) πάσες σε ζευγάρια</p> <p>6^{ος} Αναπηδήσεις με σχοινάκι</p> <p>7^{ος} Κυβίστηση και πλάγιο ρολάρισμα.</p> <p>Γ) Διατάσεις για τις ομάδες μιών που επιβαρύνθηκαν).</p>	<p>5'</p>	<p>Σε φορητό ξύλινο κιβώτιο πάχους 15cm και ύψους 50cm) με πλαστικές ράβδους στα χέρια ή χωρίς.</p> <p>Υποδοχή – ρίψη</p> <p>Η μετακίνηση από τον ένα σταθμό στον άλλο γίνεται δεξιόστροφα</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>Α)Πρώτη αξιολόγηση : αυθεντική. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος μέσω παρατήρησης από τον ΚΦΑ και συμπλήρωση καρτελών, αυτοαξιολόγηση από τα παιδιά , ανατροφοδότηση. Β) Μετά το πέρας του αγώνα, ερωτήσεις στους μαθητές για την αίσθηση και την εντύπωση που τους άφησαν οι «Ολυμπιακοί»</p>		



7. Βιβλία:

Άρθρα:

Ιστοσελίδες:

8. Εργασία:

- 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...).
- Σχεδιάσε ένα πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης για ορθοσωμία για κάποιο μέλος της οικογένειάς σου που το χρειάζεται, αφού συζητήσετε μαζί για τις ανάγκες και τις προτιμήσεις του.
- Γράψε ένα μικρό άρθρο από την εμπειρία σου κατά την πεζοπορεία στην πόλη κι ανέβασέ το στο ιστολόγιο

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

9. Για το επόμενο μάθημα:

- Ο μαθητής πρέπει να έχει προετοιμαστεί για τελικά τεστ φυσικής κατάστασης

10. Extra δραστηριότητες

➤ **Μεγάλο διάλειμμα:** Τουρνουά Καλαθοσφαίρισης.

➤ **Ατομικές:**

- Στόχος τα 10000 βήματα/ μέρα με 3000 τουλάχιστον αερόβια. Καταγραφή στη φόρμα καταγραφής αποτελεσμάτων (e-portfolio).
- 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 άλλο γυμναστήριο της γειτονιάς και γυμνάσου εκεί ή πήγαινε για ποδηλασία στα Κιμμέρια (Πανεπιστημιούπολη)

➤ **Ομαδικές (Σαββατοκύριακο):**

- **Περπατάω και φωτογραφίζω την πόλη μου (μόνος μου ή με παρέα). 17/5**
- **Paintball 18/5**

Εβδομάδα 10^η:
μάθημα 19ο

FITNESS – ΤΕΛΙΚΕΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ

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 Επimέρους επιδιώξεις:	1.3 Εξοπλισμός: Ατομική καρτέλα απόδοσης 2) μετροταινία 3) χρονόμετρο	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"> Επανάληψη των αρχικών μετρήσεων –τεστ Φυσικής Κατάστασης. Τι θα έκανες διαφορετικό; Θα άλλαζες κάτι στην προσπάθεια σου αν ξεκινούσες από την αρχή; ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΕΛΕΙΩΣΕ! ΚΑΙ ΤΩΡΑ; ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΩ ΚΑΙ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΩ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΠΙΕΤΥΧΑ; 	5'	Οι μαθητές σε διάταξη ημικυκλίου.		
{Δήλωση συμμετοχής για την ομαδική δραστηριότητα Σαββατοκύριακου}					
2.2 Κύριο Μέρος	<p>Α) Προθέρμανση με τρέξιμο (jogging) & δρομικές ασκήσεις.</p> <p>Β)Τέστ Φυσικής κατάστασης:</p> <p>1.Δοκιμασία Παλίνδρομο τεστ</p> <p>2. Δίπλωση από εδραία θέση(ευλυγισία οπίσθιων μηριαίων-ράχης)</p> <p>3. Δύναμη κορμού -Κοιλιακοί 30 δευτερολέπτων</p> <p>Σωματομετρήσεις (Υψος-βάρος – ΔΜΣ).</p> <p>Γ. Συμπλήρωση ερωτηματολογίου (στάσεων).</p>	5'			
		20'			
		10'			
2.3 Ανα/ωσ η	Ερωτήσεις πάνω σε αυτά που έμαθαν στο σημερινό μάθημα.	2-3'			
3. Συμβουλή για ΚΦΑ:			6. Αξιολόγηση: Ατομική Καρτέλα Απόδοσης ΤΕΣΤ ΦΚ		
7. Βιβλία: Άρθρα:	Παλίνδρομο τεστ http://www.youtube.com/watch?v=weEe4V0Ot2Y		8. Εργασία: <ul style="list-style-type: none">Χρήση ημερολογίου για καταγραφή μιας εβδομάδας που πέρασε σε ΦΔ-διατροφή-δραστηριότητες		

Ιστοσελίδες:		<p>παθητικής αναψυχής.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αξιολόγηση και καταγραφή των στόχων για τις βδομάδες 9-12. Επιτευχθήκαν; Ερμηνεία των αποτελεσμάτων – Επαναπροσδιορισμός/αναπροσαρμογή των στόχων.
		<ul style="list-style-type: none"> • Βάλε τους στόχους σου για το μέλλον και αντιμετώπισε τα 'εμπόδια' (έλλειψη χρόνου, σχολείο, διάβασμα, παρέες). • ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ: Πως αισθάνθηκες, τι σου άρεσε, τι ΔΕΝ σου άρεσε - Ξανακοίταξε τα σκορ σου από τις αρχικές σου μετρήσεις. • Θέσε τους στόχους σου. Τι επιδόσεις και τι προσωπικές 'θυσίες' είσαι έτοιμος/η να κάνεις; • Τι πρέπει να κάνεις για να διατηρήσεις ότι πέτυχες και να βελτιωθείς ακόμη περισσότερο;
		<ul style="list-style-type: none"> • ΚΦΑ: check site & e-portfolio μαθητών (Κυριακή).
		<p>9. Για το επόμενο μάθημα:</p> <p>Ο μαθητής πρέπει να έχει:</p>
		<ul style="list-style-type: none"> • Ξανακοίταξε τα σκορ σου από τις αρχικές σου μετρήσεις και που είσαι σήμερα. Τι επιδόσεις είσαι έτοιμος/η να κάνεις; Θα τα καταφέρεις να βελτιώσεις τις προηγούμενες;
10. Extra δραστηριότητες		
	<p>➤ Μεγάλο διάλειμμα: Παραδοσιακό παιχνίδι της αρεσκείας τους (μήλα, τζαμί, ψείρες κτλ)</p>	
	<p>➤ Ατομικές:</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Οργάνωσε το δικό σου πρόγραμμα άσκησης, με βάση τα ενδιαφέροντά σου, το χρόνο σου και ότι έχεις μάθει μέχρι σήμερα. 	
	<p>➤ Ομαδικές (Σαββατοκύριακο):</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Σπορ ρακέτας και παιχνίδια στην παραλία των Αβδήρων (Κυριακή). 	

ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΡΤΕΛΑ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

ΣΧΟΛΕΙΟ:

ΤΑΞΗ:

ΕΠΩΝΥΜΟ:

ΟΝΟΜΑ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ:

Δοκμασίες Eurofit	ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ			ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ
	1η	2η	3η	
1. Δίπλωση από εδραία θέση / ευκαμψία				
2. Αναδιπλώσεις από την κατάκλιση / δύναμη κορμού (κοιλιακοί 30'')				
3. Παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής				
Σωματομετρήσεις				
1. Ύψος (cm)				
2. Βάρος (kg)				
3. Δείκτης Σωματικής Μάζας (BMI = Βάρος/Υψος ²)				

