

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Ημερομηνία : Δημοτικό Σχολείο

Μάθημα

τάξη : Ε΄ - ΣΤ΄ τμήμα :

Διδακτική ενότητα : στίβος, Στόχοι : δρόμοι ταχύτητας – τεχνική διασκελισμού, κίνηση χεριών

Υλικά : κόνιοι

Σημείο κλειδί για τη διδασκαλία : στους δρόμους ταχύτητας το τρέξιμο γίνεται κυρίως στα δάκτυλα των ποδιών.

εισαγωγικό μέρος

Διάρκεια	Περιγραφή Δραστηριοτήτων	Σετ Επαναλήψεις	Σχήματα	Σχόλια
5' - 7'	Προθέρμανση με τρέξιμο και ασκήσεις ευκαμψίας.		τρέχουν κυκλικά ο ένας πίσω από τον άλλο, διατάσεις σε ημικόκλιο.	Υπενθυμίζουμε την αξία της προθέρμανσης.

Κύριο μέρος

25-30	<ol style="list-style-type: none"> 1. κίνηση των χεριών στο δρόμο ταχύτητας 2. κίνηση των ποδιών στους δρόμους ταχύτητας: <ol style="list-style-type: none"> α. επιτόπιο τζόκινγκ β. skipping χαμηλό – μεσαίο –ψηλό γ. heeling εναλλάξ δ. εναλλαγές skipping heeling 3. τρέξιμο με βάση το μήκος και τη συχνότητα διασκελισμού 4. δρόμοι ταχύτητας 	2×10-20m για κάθε άσκηση 2×15-20m για κάθε άσκηση 2x 30m για κάθε άσκηση	Ελεύθερα μέσα στο χώρο. Σε σειρές των 4-5 παιδιών. Χωρίζουμε τους μαθητές σε δύο ομάδες. Με συναγωνιστικό χαρακτήρα.	Δίνουμε το ρυθμό. Γωνία πήχη – βραχίονα 90 μοιρών. Η αύξηση της ταχύτητας επιτυγχάνεται είτε με αύξηση της συχνότητας είτε με αύξηση του μήκους του διασκελισμού.
-------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

τελικό μέρος

3' - 4'	Συζήτηση για τον ρόλο των ατομικών διαφορών στην επίδοση, διατάσεις..		Σε ημικόκλιο.	αποδοχή ατομικών διαφορών.
---------	-----------------------------------------------------------------------	--	---------------	----------------------------

αξιολόγηση

Οι μαθητές θα μάθουν στοιχεία της τεχνικής του δρόμου ταχύτητας και θα αναπτύξουν το σεβασμό προς το συμμαθητή τους..