

Επιμόρφωση Β1 επιπέδου Τ.Π.Ε.

ΣΥΣΤΑΔΑ Β1.9: Φυσικής Αγωγής & Υγείας

Δημιουργός: Τριανταφυλλίδης Τριαντάφυλλος

Τίτλος: Κυκλική Άθληση κινητικών δεξιοτήτων Στίβου (Ανεστραμμένη τάξη)

Εμπλεκόμενο/α Γνωστικό/ά Αντικείμενο/α: Πληροφορική – Φυσική Αγωγή

Τάξη στην οποία απευθύνεται: Ε' τάξη δημοτικού

Σκοπός: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων Στίβου

Μαθησιακοί στόχοι:

- Να αναγνωρίζουν και δημιουργούν βασικές κινητικές δεξιότητες από την ήδη Δια Βίου Άθληση τους
- Να αναπτύξουν την κριτική τους σκέψη, την φαντασία και την δημιουργικότητα τους και μέσω ΤΠΕ (φύλλο εργασίας από τα ίδια τα παιδιά)
- Να αξιολογούν τον εαυτό τους και την προσπάθεια τους συνολικά σαν ομάδα

Διάρκεια: 45 min

Υλικοτεχνική Υποδομή: Αίθουσα πληροφορικής, tablet, φύλλα εργασίας, αθλητικό υλικό (κώνοι, πιατάκια, σκάλα συναρμογής, στεφάνια, σχοινάκια, καρτέλες κλπ.), χρονόμετρο, αυλή σχολείου.

Συνοπτική περιγραφή: Η **Ανεστραμμένη Τάξη** αποτελεί μια διδακτική μαθησιακή στρατηγική, που την χαρακτηρίζουν δυο δομικά στοιχεία, **α)** μέρος της διδασκαλίας του μαθήματος μεταφέρεται αρχικά, έξω από τη σχολική αίθουσα (στην περίπτωση μας αυλή σχολείου) και συγκεκριμένα στην αίθουσα της πληροφορικής με την χρήση των ΤΠΕ & **β)** στη συνέχεια ολοκληρώνεται σε πραγματικές συνθήκες πρακτικής εξάσκησης, στην αίθουσα διδασκαλίας (αυλή σχολείου ή κλειστό γυμναστήριο).

Διδακτική μέθοδος: Με την εποικοδομιστική μέθοδο, για διδακτική προσέγγιση και επίλυση προβλήματος

Οργάνωση της τάξης: Δημιουργία 4 ομάδων των 4 μαθητών/τριων από τα ίδια τα παιδιά και επέμβαση του Κ.Φ.Α όπου και όταν χρειάζεται συμπερίληψη. Προετοιμασία του εξωτερικού χώρου (γήπεδο μπάσκετ ή γήπεδο 5x5) με τις καρτέλες-σταθμούς και τοποθέτηση του αθλητικού υλικού στην άκρη. Προετοιμασία για εμφάνιση στην οθόνη των υπολογιστών του Video και της Googlepresentation στην αίθουσα των υπολογιστών και συγκεκριμένα στον τοίχο της [e-me \(Ε' τάξη\)](#) ή στο [myblog](#). Μεταφορά tablet ή εκτυπωμένων φύλλων εργασίας στην αυλή του σχολείου και τοποθέτηση του αθλητικού υλικού από τα ίδια τα παιδιά για την δημιουργία των σταθμών. Φύλλο αξιολόγησης (Quiz-Googleforms) σε tablet ή εκτυπωμένο σε χαρτί για τον επίλογο.

Προστιθέμενη αξία των ΤΠΕ: Ταινίες-video (YouTube), Googlepresentation (φύλλο εργασίας), Googleforms (Quiz αξιολόγησης), e-me (τοίχος), myblog,

Δραστηριότητες/Φάσεις διδασκαλίας (45 min):

Πριν την τάξη (Διάρκεια 15 min): Αρχικά δημιουργούμε στο ψηφιακό εργαλείο της [google.com/presentation](https://www.google.com/presentation) ένα **power point** με όλες τις χρήσιμες πληροφορίες που θα χρειαστούν για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας. Αφού δουν και μελετήσουν το Video: [Video Κυκλικής Άθλησης](#) που εμφανίζεται στην 1^η διαφάνεια, χωρίζουμε τα παιδιά σε 4 ομάδες των τεσσάρων και ζητάμε από αυτά να συνεργαστούν μεταξύ τους και χρησιμοποιώντας την φαντασία και την εφευρετικότητα τους (έχοντας φυσικά και τις πρότερες γνώσεις) να δημιουργήσουν 2 ασκήσεις με τα υλικά που τους παρέχονται, για την πραγματοποίηση της **κυκλικής άθλησης-προπόνησης** όταν βρεθούν στην αυλή του σχολείου, στην «τάξη»: [google.com/presentation](https://www.google.com/presentation)

Κυκλική Άθληση Ε'-ΣΤ' τάξη (στίβος)

δημιουργήστε τις δικές ασκήσεις στους σταθμούς
(δείτε το παρακάτω Video χρησιμοποιώντας το ως παράδειγμα)

[Κυκλική Άθληση](#)

Επεξήγηση της δραστηριότητας

Χωρίζομαστε σε 4 ομάδες των 4 παιδιών. Κάθε μαθητής/τρια βλέπει αρχικά σε ποια ομάδα ανήκει. Οι ομάδες ξεκινούν από την 3η διαφάνεια και μετά. Μετά από συνεργασία μεταξύ των μελών της κάθε ομάδας δημιουργείται 2 ασκήσεις με τα υλικά που σας έχουν δοθεί.

Είστε 4 ομάδες των τεσσάρων και η κάθε ομάδα θα δημιουργήσει από 2 ασκήσεις. Έτσι, όταν γυρίσουμε στην τάξη θα διαμορφώσουμε τον χώρο στην αυλή του σχολείου με τέτοιο τρόπο ώστε να υλοποιήσουμε την κυκλική προπόνηση-άθληση.

Κυκλική: 8 σταθμοί, 2 κύκλοι, χρόνος άσκησης 90 sec, χρόνος δ.α. 45 sec, χρόνος δ.κ. 3 min

Ομάδα 1



Αναστασία, Γιάννης, Νικολέτα, Νικόλας
Δημιουργήστε 2 ασκήσεις

Τα υλικά σας: 5 κώνοι  και 5 στεφάνια 

- 1η άσκηση:
- 2η άσκηση:

Ομάδα 4

Θεοδώρα, Πορφύριος, Έρι, Αναστασία
Δημιουργήστε 2 ασκήσεις

Τα υλικά σας: μία σκάλα συναρμολόγησης  μία medicine ball 

- 1η άσκηση:
- 2η άσκηση:

Μέσα στην τάξη (αυλή σχολείου) (Διάρκεια 25): γυρίζοντας στην αυλή, αρχικά δίνουμε στα παιδιά της κάθε ομάδας από ένα **tablet** ή εκτυπώνουμε **σαν φύλλο εργασίας την κάθε διαφάνεια** με τις ασκήσεις – σταθμούς που έχουν επιλέξει για να τις υλοποιήσουν (τοποθετήσουν τα υλικά στην αυλή του σχολείου – γήπεδο μπάσκετ) με σκοπό να πραγματοποιηθεί δια ζώσης η δραστηριότητα-μάθημα της κυκλικής άθλησης με **8 σταθμούς** ως εξής:

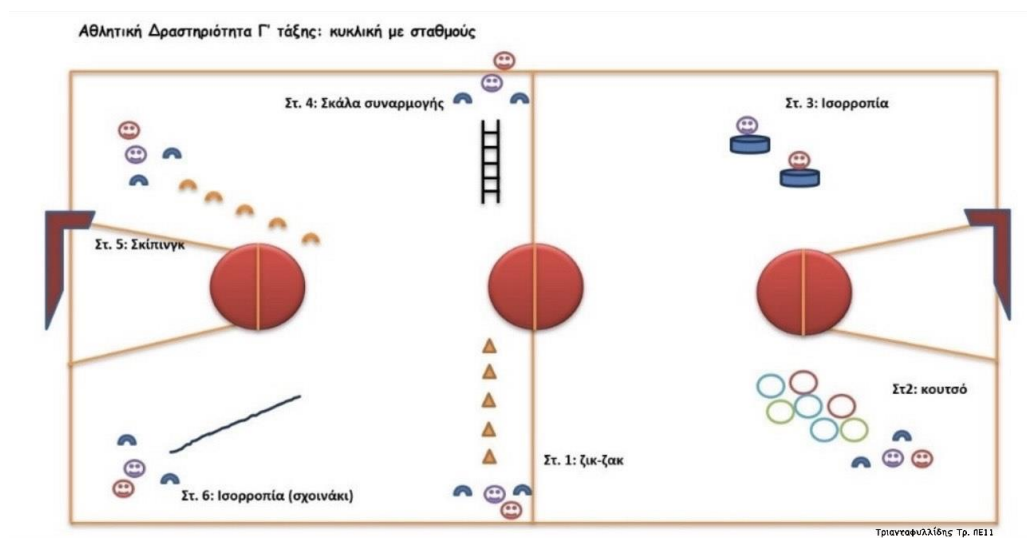
- Ομάδα 1: άσκηση 1 & 2 (**σταθμοί 1 & 2**)
- Ομάδα 2: άσκηση 1 & 2 (**σταθμοί 3 & 4**)
- Ομάδα 3: άσκηση 1 & 2 (**σταθμοί 5 & 6**)
- Ομάδα 4: άσκηση 1 & 2 (**σταθμοί 7 & 8**)

Εμείς δίνουμε κάποιες αρχικές κατευθύνσεις τοποθετώντας τις καρτέλες με τους σταθμούς 1,2,3,...8 στον χώρο της αυλής του σχολείου (γήπεδο μπάσκετ) και αφήνουμε τα παιδιά να δημιουργήσουν από μόνα τους, με τα υλικά που έχουν, τις ασκήσεις-δεξιότητες που έχουν επιλέξει. Στην συνέχεια κάθε ομάδα επιλέγει ένα ή δυο παιδιά για να περιγράψουν και να επιδείξουν την κάθε άσκηση. Έτσι υλοποιείτε η κυκλική, η οποία περιλαμβάνει μετά από συνεννόηση:

- ✓ Σταθμοί 8
- ✓ Χρόνο άσκησης: **90sec**
- ✓ Διάλειμμα άσκησης: **45sec**
- ✓ Κύκλοι 1
- ✓ Διάλειμμα κύκλων: **3-4min**

Κατά την διάρκεια της δραστηριότητας-μαθήματος οι ομάδες, όταν και όπου χρειάζεται αλληλοεπιδρούν μεταξύ τους με **ανατροφοδότηση**.

Εικονικό σχήμα σαν παράδειγμα...



Μετά την τάξη (Διάρκεια 5 min): στα tablet που έχουν τα παιδιά ήδη στα χέρια τους σαν ομάδα, από την αρχή της διδακτικής ώρας, ή εκτυπωμένα φύλλα σε χαρτί, λύνουν το παρακάτω **Quiz** που τους έχει δοθεί, έτσι ώστε να υπάρχει και ετεροαξιολόγηση. Το συγκεκριμένο Quiz περιέχει 6 ερωτήσεις με βαθμολογία 5 σε κάθε σωστή ερώτηση και σύνολο βαθμών 30 και είναι διαθέσιμο online και μπορείτε να το βρείτε [εδώ](#).

Πηγές:

- Φωτόδεντρο: [Θεμελιώδεις δεξιότητες μετακίνησης](#)
- Αίσωπος: [Βασικές κινητικές δεξιότητες μετακίνησης](#)
- YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=OE4gU80u-kc>
- [google.com/presentation](https://www.google.com/presentation)
- [google.com/forms](https://www.google.com/forms)
- [e-me.edu.gr](https://www.e-me.edu.gr)

Επεκτάσεις: