

Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΤΗ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠ/ΣΗ

ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Παρασχάκη Χρύσα- Εκπ/κός Φυσικής Αγωγής 4^ο γυμνασίου Αλεξανδρούπολης
Αλεξανδρούπολη 28 Ιανουαρίου 2013

Χώρος: Κλειστό Γυμναστήριο 4^ο Γυμνασίου Αλ/πολης
Υλικό: 5 στρώματα γυμναστικής
Τάξη: Α΄ Γυμνασίου
Αριθμός μαθητών-τριων : 27

A. ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

I. ΤΡΕΞΙΜΟ

II. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΤΡΕΞΙΜΟ – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

III. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

V. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΑ ΣΤΡΩΜΑΤΑ :

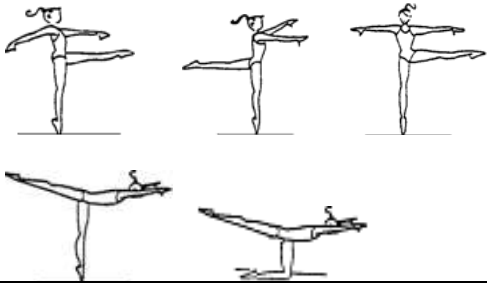

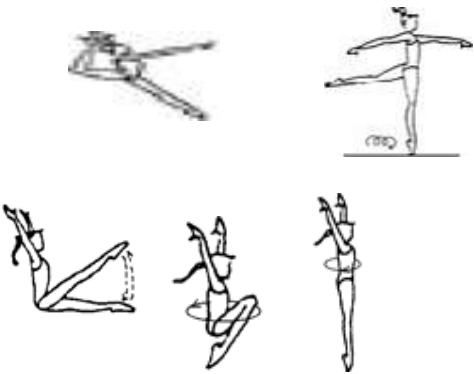
Περπάτημα στα τέσσερα

Τραπεζάκια (περπάτημα στα τέσσερα με τα πόδια μπροστά)



Τραπεζάκια (περπάτημα στα τέσσερα με τα χέρια μπροστά)

Λαγούδάκια


Περπάτημα στο βαθύ κάθισμα

Β. ΙΣΟΡΡΟΠΙΕΣ	ΣΗΜΕΙΑ ΚΛΕΙΔΙΑ	ΣΧΗΜΑ
<ol style="list-style-type: none"> 1. Με δύο πόδια στα δάχτυλα. 2. Με άρση των ποδιών μπροστά –πίσω και πλάι με λυγισμένο και τεντωμένο το πόδι στήριξης. 3. Ισορροπία στο ένα πόδι με πλάτη και πόδι αιώρησης στο οριζόντιο (ζυγαριά) 4. Ισορροπία στη γονάτιση άρση του ποδιού πίσω τεντωμένο. 	<p>Πολύ καλός έλεγχος του σώματος με κύριο σημείο τη λεκάνη και τους γλουτιαίους</p>	
<p>Γ. ΣΤΡΟΦΕΣ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Το ένα πόδι μπροστά από το άλλο στροφή στα δάχτυλα 2. Χιαστί (sutenu),μάζεμα του ενός ποδιού, σταύρωμα - πάτημα δίπλα στο άλλο, στροφή 3. Το πόδι μπροστά λυγισμένο, το πόδι πίσω τεντωμένο μάζεμα (passe) στροφή 180° και 360° 4. Η ίδια στροφή με το πόδι αιώρησης τεντωμένο 5. Βαθύ κάθισμα στροφή στα δύο πόδια 6. Βαθύ κάθισμα στροφή στο ένα πόδι, με το πόδι αιώρησης πλάγια τεντωμένο 7. Περιπατητή (sene) βήμα ½ στροφή βήμα ½ στροφή 	<p>Όλες οι στροφές εκτελούνται με το πόδι στήριξης στα δάχτυλα Ο μαθητής βλέπει σε ένα σταθερό σημείο προηγείται η στροφή του σώματος με τελευταίο το κεφάλι</p>	
<p>Δ. ΑΛΜΑΤΑ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Από δύο πόδια – άλμα - προσγείωση στα δύο 2. Από τα δύο πόδια – άλμα - με αλλαγές ποδιών 3. Από τα δύο πόδια – άλμα - με το πόδι πίσω πόδι λυγισμένο 4. Από δύο πόδια – άλμα - το πίσω πόδι τεντωμένο 5. Άλμα με τεντωμένα πόδια (ψαλιδάκι) 6. Άλμα με λυγισμένα πόδια (γάτας) 7. Από δύο πόδια – άλμα - περιστροφή ½ , 2/2 	<p>Όλα τα άλματα αρχίζουν και τελειώνουν σε plie (λυγισμένα γόνατα)</p>	

Ε. ΚΥΒΙΣΤΗΣΗ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ-ΠΡΟΑΣΚΗΣΕΙΣ	ΣΗΜΕΙΑ ΚΛΕΙΔΙΑ	ΒΟΗΘΕΙΑ	ΣΧΗΜΑ
<ol style="list-style-type: none">1. Μπροστά στο στρώμα οι μαθητές εκτελούν : βαθύ κάθισμα πόδια στα δάχτυλα – στήριξη χεριών στο στρώμα – ελαφρύ τέντωμα ποδιών - κεφάλι στα γόνατα2. Ρολαρίσματα στα στρώματα με κλειστά και πιασμένα πόδια – κυρτή πλάτη3. Ρολαρίσματα με τους μαθητές να ρολάρουν προς τα πίσω μέχρι τον αυχένα και μπροστά μέχρι να ακουμπούν τα πέλματα στο έδαφος4. Ζευγάρια οι μαθητές εκτελούν το ίδιο ρολάρισμα με το προηγούμενο ενώ το ζευγάρι τους τους βοηθά στην ανόρθωση από τα χέρια5. Ρολαρίσματα και ανόρθωση6. Ολοκληρωμένη η άσκηση με βοήθεια7. Οι μαθητές εκτελούν μόνοι τους με παρουσία του βοηθού στο πλάι	<ul style="list-style-type: none">• Μετά την στήριξη των χεριών στο έδαφος ο μαθητής να μην ακουμπάει αγκώνα στο στρώμα με αποτέλεσμα να φεύγει πλάγια• Ο μαθητής να τεντώνει λίγο γόνατα και το κεφάλι να ακουμπάει στα γόνατα• Τα πόδια να μην είναι παθητικά αλλά να βοηθάνε για το ρολάρισμα• Η κυβίστηση να γίνεται στον αυχένα και όχι με το κεφάλι	<p>Ο βοηθός είναι δίπλα στον μαθητή το ένα χέρι να είναι στον αυχένα του μαθητή ενώ το άλλο στον μηρό.</p> 	

ΣΤ.ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟΣ ΣΤΗΡΙΞΗ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ-ΠΡΟΑΣΚΗΣΕΙΣ	ΣΗΜΕΙΑ ΚΛΕΙΔΙΑ	ΒΟΗΘΕΙΑ	ΣΧΗΜΑ
<ol style="list-style-type: none"> 1. 1.Αυχενική στήριξη 2. Στήριξη με τα χέρια στο έδαφος και μεταφορά του βάρους του σώματος από το ένα χέρι στο άλλο 3. Στήριξη με τα χέρια στο έδαφος και αλλαγές των ποδιών πίσω και επάνω. 4. Στήριξη με τα χέρια στο έδαφος το ένα πόδι μπροστά λυγισμένο το άλλο πίσω τεντωμένο. Ωθηση με το λυγισμένο πόδι ανεβαίνει το τεντωμένο επάνω. 5. Η ίδια προάσκηση με την προηγούμενη με τη διαφορά ότι ξεκολλάει από το έδαφος το πόδι ώθησης 6. Η ίδια προάσκηση με την προηγούμενη με τη διαφορά ότι προσπαθούν να τεντώσουν και τα δύο πόδια πίσω και επάνω. 7. Οι μαθητές εκτελούν με βοήθεια 	<ul style="list-style-type: none"> • Απαραίτητη προϋπόθεση για την κατακόρυφο στήριξη είναι η αυχενική στήριξη • Οι παλάμες των χερών να τοποθετούνται στο έδαφος παράλληλα και στο άνοιγμα των ώμων • Δεν πρέπει να λυγίζω χέρια κατά την διάρκεια της άσκησης • Κατά την διάρκεια της στήριξης στο έδαφος τα μάτια βλέπουν στα χέρια για να μην μπαίνει μέσα το κεφάλι και πέφτω σε κυβίστηση • Το πόδι ώθησης είναι αυτό που θα ανεβάσει τον μαθητή στην κατακόρυφο 	<p>Ο βοηθός είναι στην πλευρά του ποδιού αιώρησης και με το ένα χέρι θα ανεβάσει το πόδι, ενώ με το άλλο χέρι στον ώμο του μαθητή βοηθάει σε περίπτωση που λυγίσουν τα χέρια.</p>	

4. ΤΡΟΧΟΣ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ-ΠΡΟΑΣΚΗΣΕΙΣ	ΣΗΜΕΙΑ ΚΛΕΙΔΙΑ	ΒΟΗΘΕΙΑ	ΣΧΗΜΑ
<p>1. Στήριξη με τα χέρια στο έδαφος και πέρασμα των ποδιών διαδοχικά δεξιά – αριστερά από το στρώμα</p> <p>2. Η ίδια προάσκηση με πέρασμα των ποδιών διαδοχικά πάνω από σχοινάκι</p> <p>3. Από όρθια στάση διαδοχική τοποθέτηση των χερών στο έδαφος με διαδοχικό πέρασμα των ποδιών</p> <p>4. Εκτέλεση με βοήθεια</p>	<ul style="list-style-type: none">• Απαραίτητη προϋπόθεση για τον τροχό είναι η κατακόρυφος στήριξη• Οι μαθητές να τοποθετούν διαδοχικά τα χέρια στο έδαφος• Οι μαθητές να προσγειώνουν διαδοχικά τα πόδια στο έδαφος	<p>Ο βοηθός είναι από την πλευρά του ποδιού ώθησης και θα βοηθήσει τον μαθητή από την λεκάνη.</p> 