

ΩΡΙΑΙΟ ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ: Ε΄ τάξη (24 μαθητές)

Άσκηση 1: Με τα παρακάτω δεδομένα: (α) οργάνωσε το μάθημα με το/τα στυλ διδασκαλίας που θεωρείς ότι εξυπηρετούν τους συγκεκριμένους στόχους, (β) πρότεινε τις παραλλαγές στην εκτέλεση των επιμέρους ασκήσεων, ώστε οι μαθητές να μπορούν να επιλέξουν την παραλλαγή που τους ταιριάζει(βλ.4) και (γ) γράψε τα σημεία έμφασης κάθε άσκησης (βλ.5).

Σκοπός: Βελτίωση της φυσικής κατάστασης για υγεία					
1.1 Βασικός Στόχος: 1) Εξάσκηση καρδιοαναπνευστικής αντοχής και μυϊκής δύναμης		1.2 Επιμέρους στόχοι: 1) Γνώση δραστηριοτήτων που προάγουν την αερόβια ικανότητα και βελτιώνουν τη δύναμη		1.3 Εξοπλισμός: 1) σχοινάκια-στεφάνια 2) μπάλες (μπάσκετ, ποδοσφαίρου, κá). 3) χαρτί και μολύβι	
				1.4 Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές: 1) θα γνωρίζουν να επιλέγουν δραστηριότητες για τη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής και της μυϊκής δύναμης/αντοχής 2) Θα εξασκηθούν στην αερόβια ικανότητα και στη μυϊκή δύναμη.	
Περιεχόμενα - Περιγραφή		Χρόνος	4 Οργάνωση – Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	5 Σημεία έμφασης	Φωτογραφίες – Σκίτσα
2.1.	Σήμερα θα επιλέξετε και θα συμμετέχετε σε δραστηριότητες για τη βελτίωση δυο διαφορετικών στοιχείων της φυσικής κατάστασης (ΦΚ) για υγεία Χαλαρό τρέξιμο στο χώρο.	2' 4'			
2.2 Κύριο Μέρος	α. Πείτε στους μαθητές να βρουν δυο δραστηριότητες ή ασκήσεις που θα βελτιώσουν καθένα από τα στοιχεία της ΦΚ και να τις εκτελέσουν. Χρησιμοποιώντας τις ίδιες ομάδες, πείτε στους μαθητές να δημιουργήσουν λίστα με καθημερινές δραστηριότητες και ποιá στοιχεία η κάθε μια χρησιμοποιεί (π.χ. τρέξιμο για να προλάβει το λεωφορείο: καρδιοαναπνευστική αντοχή, μετακίνηση επίπλων: μυϊκή δύναμη και αντοχή κ.λ.π.). Οι μαθητές καταγράφουν 2 δραστηριότητες για κάθε στοιχείο ΦΚ για υγεία και 2 καθημερινές δραστηριότητες που τους αρέσουν περισσότερο.	6'			
	β. Οι μαθητές, ατομικά επιλέγουν κάρτες που περιγράφουν δραστηριότητες. Ανάλογα με το τι νομίζουν οι μαθητές ότι αναπτύσσει η κάθε δραστηριότητα τη βάζουν στο κουτί με την αντίστοιχη ονομασία (π.χ. Μυϊκή δύναμη/ Αντοχή ή Καρδιοαναπνευστική αντοχή/ευκαψία κ.λ.π).	2'			
	γ. Οι μαθητές επιλέγουν από τις παραπάνω δραστηριότητες ανάλογα με τι τους αρέσει και τις χρησιμοποιούν για βελτίωση δυο στοιχείων της φυσικής κατάστασης (π.χ. καρδιοαναπνευστική αντοχή και μυϊκή αντοχή). Στοχεύετε σε συνεχή αεροβική άσκηση, με μικρό διάλειμμα ενδιάμεσα. Οι μαθητές καταγράφουν τη δραστηριότητα που συμμετέχουν, τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης για υγεία που αναπτύσσονται καθώς και την ένταση και τη διάρκεια. Θέτουν στόχο και ξαναπροσπαθούν.	10'			
δ. Οι μαθητές επιλέγουν ζευγάρι και εκτελούν δραστηριότητα που τους αρέσει περισσότερο με σκοπό να την μάθουν σωστά και να την εκτελέσουν εκτός σχολείου (με κάποιο φίλο, γονέα ή αδελφό (π.χ. τρέξιμο, τένις, ποδηλασία κá).	10'				

2.3 Ανακεφαλαίωση	<p>Τοποθετήστε τέσσερα στεφάνια σε απόσταση. Οι μαθητές σε ομάδες, θα πρέπει να τρέξουν προς το κάθε στεφάνι και να εκτελέσουν μια επανάληψη από την αγαπημένη τους άσκηση γύρω από το στεφάνι. Αφού οι ομάδες έχουν τρέξει προς το κάθε στεφάνι, θα πρέπει να περπατήσουν προς το κάθε στεφάνι με τη σειρά και να ολοκληρώσουν μια επανάληψη της άσκησης.</p> <p>Πείτε στους μαθητές να δημιουργήσουν στο σπίτι, φυλλάδιο καταγραφής των δραστηριοτήτων που συμμετέχουν (καθημερινά για μία βδομάδα) καθώς και το χρόνο που καταναλώνουν σ' αυτές.</p> <p>Αξιολόγηση</p>	5' 2'			
3. Συμβουλή για ΚΦΑ	Ενθαρρύνετε τους μαθητές για συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα και εκτός σχολείου	6. Αξιολόγηση: <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν οι μαθητές να περιγράψουν τις 3 πιο αγαπημένες τους δραστηριότητες και τα στοιχεία της ΦΚ που βελτιώνουν; (προφορικές ερωτήσεις). • Έλεγχος των σημειώσεων στην πορεία διεξαγωγής του μαθήματος, στην καρτέλα καταγραφής των δραστηριοτήτων που ασκούνται. Καταγράφουν το είδος της δραστηριότητας, την ημέρα της εβδομάδας, τη διάρκεια της δραστηριότητας, τις επαναλήψεις και την ένταση. 			
Βιβλία: Άρθρα: Ιστοσελίδες:	J. Carpenter & D. Tunell (1994). Elementary P. E. Teachers Survival Guide				