

Τίτλος δράσης: Όλοι γυμναστές	
Επιμέρους σκοποί	1) Επιδεικνύει ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής. 2) Είναι σε θέση να αναπτύξει και να διατηρήσει ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή του σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων. 3) <i>Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά</i>
Υποσκοποί	1) Διατηρεί κινητικές δεξιότητες που έχει ήδη διδαχθεί και τις αναπτύσσει περαιτέρω προκειμένου να εκτελέσει πιο σύνθετες ή πολύπλοκες δεξιότητες 2) Επιλέγει σύμφωνα με τις επιθυμίες του και τις κινητικές του ικανότητες τις αθλητικές και φυσικές δραστηριότητες που του ταιριάζουν καλύτερα και εξελίσσεται περαιτέρω σε αυτές 3) Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους 4) Επιδεικνύει υπευθυνότητα ως προς τους στόχους που θέτει και τους ρόλους που αναλαμβάνει
Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	
Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές-τριες θα : Διδάσκοντες μαθητές: Θα έχουν καλλιεργήσει τη δεξιότητα της διδασκαλίας και θα έχουν επιδείξει ηγετικές ικανότητες και υπευθυνότητα ως προς το ρόλο που έχουν αναλάβει Μαθητές: 1) Θα γνωρίζουν και θα εκτελούν πιο σύνθετες κινητικές δεξιότητες (ποδόσφαιρο-μπάντμιντον) 2) Θα γνωρίσουν και θα ακολουθούν ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης σε συνεργασία με άλλους (μουϊκή ενδυνάμωση-κυκλική προπόνηση) 3) Θα έχουν μάθει νέες δεξιότητες (χορός πεντοζάλης) 4) Θα έχουν καλλιεργήσει τη συνεργασία και αλληλεπίδρασή τους	
Τάξη:	B ₅
Ομάδες:	Ποδόσφαιρο, Παραδοσιακοί Χοροί, Μυϊκή Ενδυνάμωση, Μπάντμιντον
Διάρκεια:	40'λεπτά
Δραστηριότητες	
1. Γενική προθέρμανση: Ορίζεται ένας μαθητής που θα υλοποιήσει τη γενική προθέρμανση (τρέξιμο-δρομικές-διατάσεις) 6'-8'λεπτά 2. Ειδική προθέρμανση: Στις δραστηριότητες ποδοσφαίρου και μπάντμιντον 3'-5' λεπτά 3. Κύριο μέρος: Σε κάθε ομάδα ο μαθητής-τρια που εκτελεί χρέη γυμναστή-διδάσκοντα, διδάσκει μια νέα σύνθετη δεξιότητα ή πρόγραμμα γύμνασης. Ειδικότερα: α) Ποδόσφαιρο: Θα διδαχθεί ένας συνδυασμός επίθεσης 6'-8'λεπτά. Το υπόλοιπο της διδακτικής ώρας παιχνίδι (διπλό) β) Παραδοσιακοί χοροί: Διδασκαλία 'Πεντοζάλη'. Επανάληψη των χορών που γνωρίζουν. γ) Μυϊκή Ενδυνάμωση: Παρουσίαση-υλοποίηση προγράμματος κυκλικής προπόνησης μουϊκής ενδυνάμωσης δ) Μπάντμιντον: Εξάσκηση στο χτύπημα clear 4'-5'λεπτά. Το υπόλοιπο της διδακτικής ώρας παιχνίδι (διπλό) 4. Τελικό μέρος: Συγκέντρωση αθλητικού υλικού, απολογισμός-αξιολόγηση 3'-4'λεπτά	
Υλικά:	4 μπάλες ποδοσφαίρου, κώνοι 4 ρακέτες & 8 φτερά μπάντμιντον, στυλοβάτες, φιλέ, κώνοι Cd player, cd Στρώματα, medicine ball, box αλμάτων
Αξιολόγηση:	Κατά τη διάρκεια του μαθήματος: <ol style="list-style-type: none"> Ο εκπαιδευτικός αξιολογεί τη διαδικασία της διδασκαλίας και της εφαρμογής των σωστών τεχνικών από τους μαθητές και βοηθάει στη διόρθωση των λαθών και στην επίλυση προβλημάτων. Παρατηρεί -αξιολογηση τους μαθητές για το περιεχόμενο του προγράμματος ΦΚ που έχουν αναπτύξει και εφαρμόζουν με σκοπό την ανατροφοδότηση Τελικό μέρος: Απολογισμός για την εξέλιξη της διδακτικής διαδικασίας

Μπεγιάζης Θεόδωρος 3^ο ΓΕΛ Κομοτηνής