

Σχολικό έτος: 2015-2016		Τετράμηνο: A <input type="checkbox"/> B <input checked="" type="checkbox"/>	
Σχολείο : 2 ^ο ΓΕΛ ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗΣ Τμήμα: Α2 (σύνολο μαθητών :5)		Ημερομηνία : 7/04/2016 Ώρα ; 5η	
Διδακτική Ενότητα: 6η Θέμα : « Ανάπτυξη & αξιολόγηση φυσικών ικανοτήτων » Α/Α διδακτικής ώρας αντικείμενου: Σύνολο διδακτικών ωρών αντικείμενου : όλο το Β' τετράμηνο:		Χώρος : αύλειος Εξοπλισμός : 1. Τέσσερα (2) ατομικά στρώματα γυμναστικής 2. Δύο (2) ζεύγη αλτήρες (0,5 κιλά) 3. Ένα (1) ευλιγισιόμετρο 4. Ατομικές κάρτες αυτοαξιολόγησης 5. Στυλό / 1 ανά μαθητή	
Επιμέρους σκοπός (3) : Ανάπτυξη & διατήρηση ενός ικανοποιητικού επιπέδου Φ.Κ. για την υγεία , μέσα από τη συστηματική συμμετοχή σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων		Υποσκοποί: 1. Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης ...(υπ. 3.1) 2. Αποτελεσματική αξιολόγηση της προόδου ως προς την συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες ,καθώς και αποτελέσματα δοκιμασιών της Φ.Κ. (υποσκ 3.3)	
Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα Μετά το τέλος της δράσης οι μαθητές-τριες θα : 1. Γνωρίζουν βασικές αρχές εκτέλεσης δοκιμασιών Φ.Κ 2. Εκτελούν με σωστή τεχνική συγκεκριμένες δοκιμασίες Φ.Κ. 3. Γνωρίζουν στην καθημερινότητα τους πρακτικές (π.χ. με τη χρήση των νέων τεχνολογιών) που θα βοηθούν στην καταγραφή και αξιολόγηση της Φυσικής δραστηριότητας και απόδοσης			
A. Εισαγωγικό μέρος			
Χρόνος	Περιεχόμενο –Διδακτικές Ενέργειες		Οργάνωση
3-4'	- Συγκέντρωση μαθητών , καταμέτρηση , ανακοίνωση θέματος - Διαχωρισμός σε τρία (3) γκρουπ επιλογής κινητικών δραστηριοτήτων/επιδεξιοτήτων (Το συγκεκριμένο γκρουπ εργάζεται στον αύλειο χώρο)		Οι μαθητές γύρω από τον εκπαιδευτικό
B. Κυρίως μέρος			
5'	Προθέρμανση (εργασία με σχοινάκια)	Ατομικά /κάθε μαθητής από ένα σχοινάκι γυμναστικής (αναπηδήσεις με τα δύο πόδια , το ένα , εναλλάξ , κ.α.)	
2-3'	- Γυμναστική	-Διατάσεις	
10'	Μυϊκή Ενδυνάμωση (αντοχή δύναμης)	-Ατομικά /κάθε μαθητής από ένα ζεύγος αλτήρες 0,5 κιλών (5- 6 ασκήσεις για όλο το σώμα – 10-15 επαν .- έμφαση στην σωστή τεχνική εκτέλεση)	
10'	- Ενδυνάμωση κοιλιακών & ραχιαίων	-Οι μαθητές σε ζευγάρια. Ο ένας εκτελεί και ο άλλος βοηθάει & διορθώνει (2 χ10 επαν. άνω & κάτω μοίρα κοιλιακών - ραχιαίοι)	
5'	Αξιολόγηση ευλυγισίας	-Οι μαθητές σε σειρά. Μέτρηση της ευλυγισίας τους στον πάγκο (συνολικά από 2 προσπάθειες κάθε μαθητής) Σημ: 1. Ορίζεται ένας μαθητής που επιβλέπει , διορθώνει και μετράει) 2 Οι μαθητές καταγράφουν στο τέλος τις επιδόσεις τους στην Ατομική τους Καρτέλα	
2-3'	- Χαλαρωτικές ασκήσεις	Διατάσεις	
Γ. Τελικό μέρος			
3'-5'	Οι μαθητές ρωτούνται κατά γκρουπ από τον εκπαιδευτικό για το πώς πήγε η εργασία στα γκρουπ , τυχόν προβλήματα που αντιμετώπισαν, εάν τους άρεσε και τέλος τους ευχαριστήσει τους ζητάει να επαναφέρουν το αθλητικό υλικό στη θέση του		Οι μαθητές γύρω από τον εκπαιδευτικό
Αξιολόγηση-μαθήματος /παρατηρήσεις εκπαιδευτικού : 1. Προσωπική παρατήρηση εκπαιδευτικού 2. Γενική ικανοποίηση μαθητών - υψηλό επίπεδο παιδαγωγικής έντασης - από την διεξαγωγή του μαθήματος 3. Εκτίμηση της επίτευξης στόχων από την ανταπόκριση των μαθητών στις δραστηριότητες και τις απαντήσεις τους στις ερωτήσεις Ο εκπαιδευτικός: ΠΑΠΑΠΑΝΤΕΛΗΣ ΝΙΚΗΤΑΣ (ΠΕ11)			

