

1^ο Σχέδιο μαθήματος Σχολείο: Γυμνάσιο Καρέα Εκπ/κός Φ.Α: Ευθυμία Παναγιωτοπούλου	Τάξη: Ημερομηνία: Ωρα:
---	--

Βασικός στόχος: Η σύνδεση της φυσικής αγωγής με την υγεία Επιμέρους στόχοι: Οι μαθητές θα γνωρίσουν τρόπους αξιολόγησης της φυσικής τους κατάστασης και επίσης, θα μάθουν να θέτουν στόχους για την βελτίωσή της		Εξοπλισμός: Χρονόμετρο, στυλό, αυτοκόλλητες ταινίες, μέτρο, κάρτα κινητικής επάρκειας, κάρτα καθορισμού στόχων	Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές: α) θα κατανοήσουν το πως συνδέεται το μάθημα της φυσικής αγωγής με την υγεία β) Θα μάθουν να ελέγχουν τον εαυτό τους και την κατάσταση της υγείας τους με τους τρόπους αξιολόγησης που διδάχθηκαν γ) Θα μπορούν να προτείνουν τρόπους βελτίωσης της κατάστασής τους και να καθορίζουν νέους στόχους κάθε φορά
Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος		
<u>Εισαγωγή</u>	10 λεπτά	i) Συγκέντρωση μαθητών στο κλειστό γυμναστήριο και καταμέτρηση ii) Ανακοίνωση του θέματος και του στόχου του μαθήματος iii) Σύνδεση του μαθήματος με ενότητες που έχουν ήδη διδαχθεί σε προηγούμενα μαθήματα και αφορούν στο συγκεκριμένο θέμα. Δηλαδή, θα γίνει αναφορά και υπενθύμιση στους μαθητές για την μέτρηση της καρδιακής συχνότητας, την εύρεση της μέγιστης καρδιακής συχνότητας, τον δείκτη μάζας σώματος και τον πίνακα αποτύπωσης της φυσικής δραστηριότητας.	
<u>Κύριο μέρος</u>	25 λεπτά	Θα γίνουν τεστ κινητικής επάρκειας των μαθητών με σκοπό να αξιολογήσουν την φυσική τους κατάσταση και να μπορούν να την βελτιώσουν. Τα τεστ θα περιλαμβάνουν τις παρακάτω 4 ασκήσεις: άλμα εις μήκος χωρίς φόρα για την αξιολόγηση της μυϊκής ισχύος, δίπλωση σε εδραία θέση για την ευκαμψία των ισχίων, δρομική ταχύτητα 20 μέτρων και κοιλιακοί σε 30 λεπτά για την αξιολόγηση της μυϊκής αντοχής. Θα χρησιμοποιηθεί το στυλ του μη αποκλεισμού και η τεχνική καθορισμού στόχων. Κάθε μαθητής θα έχει την δική τους κάρτα, στην οποία θα συμπληρώνει το σκορ του, δηλαδή μια κάρτα με ποσοτικούς στόχους. Οι μαθητές θα χωριστούν σε ομάδες των τριών. Ένας μαθητής θα ασκείται, ο δεύτερος θα μετράει την απόδοση του πρώτου και ο τρίτος μαθητής θα καταγράφει στην κάρτα την απόδοση του πρώτου. Οι ρόλοι θα εναλλάσσονται. ΟΡΓΑΝΩΣΗ: Οι ομάδες μαθητών θα απλωθούν στον χώρο του κλειστού γυμναστηρίου που χρησιμοποιεί το σχολείο και θα υπάρχει εκ των προτέρων κατάλληλος εξοπλισμός για να χρησιμοποιηθεί από κάθε ομάδα. Ο ΕΦΑ θα περνάει σταδιακά από κάθε ομάδα και θα βοηθάει τους μαθητές να ολοκληρώσουν το έργο τους.	
<u>Τελικό μέρος</u>	10 λεπτά	Στο τέλος του μαθήματος θα γίνει καθορισμός στόχων για κάθε μαθητή με την καθοδήγηση του ΕΦΑ. Κάθε μαθητής θα πάρει μια δεύτερη κάρτα και θα θέσει έναν μετρήσιμο, ρεαλιστικό και βραχυπρόθεσμο ποσοτικό στόχο για τον εαυτό του. Στο τέλος του μαθήματος, ο ΕΦΑ θα ανακοινώσει τον σκοπό του επόμενου μαθήματος που αφορά στην φυσική αγωγή και την υγεία και συγκεκριμένα στο πως μπορούν οι μαθητές να βγάλουν το δικό τους πρόγραμμα γυμναστικής.	

ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΕΠΑΡΚΕΙΑ ΜΑΘΗΤΗ

Ονοματεπώνυμο:.....

Τμήμα:.....

	Άλμα εις μήκος χωρίς φόρα	Δίπλωση σε εδραία θέση (που φτάνω)	Πόσοι κοιλιακοί σε 30 δευτερόλεπτα	Δρομική ταχύτητα 20 μέτρων
1 ^η μέτρηση Ημερομηνία/...../.....				
2 ^η μέτρηση Ημερομηνία/...../.....				
3 ^η μέτρηση Ημερομηνία/...../.....				

ΚΑΡΤΕΛΑ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ ΓΙΑ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΚΥΡΙΟ ΣΚΟΠΟ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Ασκήσεις	Σημερινό σκορ	Στόχος για τον επόμενο μήνα	Σκορ επαναξιολόγησης Ημερομηνία/...../.....
Άλμα εις μήκος χωρίς φόρα			
Ταχύτητα 20 μέτρων			
Κοιλιακοί σε 30 δευτερόλεπτα			
Δίπλωση σε εδραία θέση			
Σανίδα (χρόνος που κρατήθηκε)			
Push ups σε 1 λεπτό			