**ΩΡΙΑΙΟ ΠΛΑΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΤΑΞΗ: ΣΤ΄**

**ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Σκοπός 3: Ανάπτυξη ενός επιπέδου Φυσικής Κατάστασης για την υγεία**  **Στόχος: Να γνωρίζουν οι μαθητές πως μπορούν να βελτιώσουν την αντοχή τους με τη Συνεχόμενη και τη Διαλειμματική Μέθοδο άσκησης** | | | |
| **Βασικός στόχος**   * Να εξασκηθούν με τη συνεχόμενη και τη διαλειμματική μέθοδο * Να καταλαβαίνουν την ένταση που πρέπει να ασκηθούν ώστε να αντέξουν * Με βάση το επίπεδο ΦΚ τους να θέσουν στόχους για τη βελτίωση της αντοχής τους το επόμενο τρίμηνο | **Επιμέρους στόχοι**   1. Βελτίωση της ΦΚ 2. Μέτρηση ΚΠ/λεπτό στην αρχή, κατά τη διάρκεια και στο τέλος της άσκησης 3. Να σχεδιάσουν το δικό τους πρόγραμμα εξάσκησης | **Εξοπλισμός**   * Κώνοι * Διακριτικά * Φύλλο στόχων * Λίστα ελέγχου ποιοτικής εκτέλεσης και καταγραφής επαναλήψεων και παλμών | **Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές**   * Θα γνωρίζουν τις μεθόδους βελτίωσης της αντοχής (Συνεχόμενη και Διαλειμματική μέθοδος ) * Θα έχουν εξασκηθεί σε αυτές * Θα έχουν θέσει στόχους για τη βελτίωση της αντοχής στο επόμενο τρίμηνο * Θα έχουν μετρήσει τους ΚΠ/λεπτό στην αρχή, κατά τη διάρκεια και στο τέλος της άσκησης |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Περιεχόμενα-Περιγραφή** | **Οργάνωση-Παραλλαγές**  **Στυλ διδασκαλίας** | **Σημεία έμφασης** |
| **Εισαγωγή:**   1. Ενημερώνουμε τους μαθητές για τους στόχους του μαθήματος.  **1’** 2. Ρωτάμε τους μαθητές αν γνωρίζουν τί εννοούμε όταν λέμε αντοχή, αερόβια άσκηση, τί γυμνάζουμε - αναπτύσσουμε, με ποιους τρόπους μπορούμε να τη βελτιώσουμε (πχ τρέξιμο, κολύμπι, περπάτημα, ποδήλατο), γιατί μας χρειάζεται καλή αντοχή. **3’** 3. Μετράμε τους ΚΠ/λεπτό στην ηρεμία. 4. *Προθέρμανση* με αργό τρέξιμο και στη συνέχεια διατάσεις. **3’**   **Κύριο Μέρος:**   1. Συνεχόμενο τρέξιμο μικρής – μέτριας έντασης. Πόσους γύρους απόσταση έχουν διανύσει. **10’** 2. Διαλειμματική Άσκηση: H άσκηση γίνεται με διαλειμματικό τρέξιμο: εναλλαγή τρεξίματος και διαλείμματος π.χ. 2-3 σειρές Χ 4-5 επαναλήψεις των 50-100 μ. (135-150 κπ/λεπτό ) μετά από κάθε σειρά.  **10’** 3. Κυκλική προπόνηση για αντοχή. Συνεχόμενη άσκηση μικρής – μέτριας έντασης. **10’**   *Αποθεραπεία:* Χαλαρό περπάτημα και διατάσεις.  **3’**  **Τελικό Μέρος**  Σύμφωνα με τις μετρήσεις που έχουν καταγράψει όσων αφορά την απόσταση, το χρόνο και τους ΚΠ θέτουν προσωπικούς στόχους βελτίωσης για το επόμενο τρίμηνο. **5’**  Αξιολόγηση | Οι μαθητές σε σχηματισμό ενημέρωσης.  **Στυλ καθοδηγούμενης ανακάλυψης.**  Οι μαθητές σε σχηματισμό ενημέρωσης απαντάνε στις ερωτήσεις του ΚΦΑ.  **Στυλ Αυτοελέγχου**   * Οι μαθητές τρέχουν χαλαρά κυκλικά ή παλίνδρομα καθορίζοντας οι ίδιοι το ρυθμό * Οι μαθητές τρέχουν παλίνδρομα από τη μια τελική γραμμή του μπάσκετ στην άλλη * Οργάνωση σε 4 σταθμούς. Εκτελούν σύμφωνα με τη Λίστα ελέγχου ποιοτικής εκτέλεσης και καταγραφής επαναλήψεων και παλμών   Φύλλο Στόχων | Η ενεργή συμμετοχή των μαθητών ώστε να βρούνε μόνοι τους τη σωστή απάντηση, αυξάνοντας έτσι την κριτική τους ικανότητα και την παρακίνηση τους.  Ακριβής μέτρηση ΚΠ  Με πόση ένταση πρέπει να εξασκούμαστε για να πετύχουμε μεγάλης διάρκειας εξάσκηση.  Μετράνε τον ΚΠ/λεπτό στην αρχή, μέση και τέλος της άσκησης και σημειώνουν στο τετράδιο τους.  Οι μαθητές προσπαθούν να ανακαλύψουν την ιδανική ένταση της άσκησης καθώς και το χρόνο του διαλείμματος |
| **Δραστηριότητα για μετά το μάθημα** :  Να βγάλουν ένα πρόγραμμα προσωπικής βελτίωσης για τους επόμενους τρείς μήνες ώστε να εκπληρώσουν τους στόχους που έχουν θέσει. | | |

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

**1)** Κατανόηση από τους μαθητές της συνεχόμενης και διαλειμματικής μεθόδου εξάσκησης μέσα από σύντομο quiz ομοιοτήτων και διαφορών.  **2)** Ακρίβεια στο κράτημα σφυγμών

**3)** Αξιολόγηση του προσωπικού τους επιπέδου ΦΚ ανάλογα με την επίδοση και τους ΚΠ/λεπτό

**4)** Καθορισμός προκλητικών στόχων

**5)** Σχεδιασμός κατάλληλου προγράμματος προσωπικής βελτίωσης.

**ΦΥΛΛΟ ΣΤΟΧΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ**

ΟΝΟΜΑ..................................................................ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ......................................................

**Πόση απόσταση (χλμ.) διανύεις μέσα σε 20 λεπτά;**

Διάλεξε από τις παρακάτω δραστηριότητες:

Τρέξιμο...........Περπάτημα...............Ποδήλατο..................Κολύμπι.....................

Αρχική Επίδοση........................

* Βάλε ένα προσωπικό στόχο για μετά από ένα μήνα....................................................

Επίδοση μετά από ένα μήνα........................................................................................

* Βάλε ένα προσωπικό στόχο για μετά από δύο μήνες...................................................

Επίδοση μετά από δύο μήνες..........................................................................................

* Βάλε ένα προσωπικό στόχο για μετά από τρείς μήνες...................................................

Επίδοση μετά από τρείς μήνες.........................................................................................

**ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΠΟΙΟΤΙΚΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ ΚΑΙ ΠΑΛΜΩΝ**

ΟΝΟΜΑ :…………………………………………………ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ……………………………..

Top of Form

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.** |  | **ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ**  Γόνατα λυγισμένα  Ξεκίνημα με το πηγούνι  Βλέμμα ψηλά | ΝΑΙ  ⬜  ⬜  ⬜ | OXI  ⬜  ⬜  ⬜ | ΕΠΑΝΑ-  ΛΗΨΕΙΣ | ΚΠ |
| **2**. | ::Desktop:images 3.png | **ΡΑΧΙΑΙΟΙ**  Πόδια στο έδαφος  Βλέμμα κάτω  Αυχένας ευθεία με τον κορμό | ΝΑΙ  ⬜  ⬜  ⬜ | OXI  ⬜  ⬜  ⬜ |  |  |
| **3.** | ::Desktop:images7.jpg | **ΒΑΘΙΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ**  Μύτες ποδιών μπροστά  Σπονδυλική στήλη ίσια , στήθος έξω  Το βάρος στις φτέρνες | ΝΑΙ  ⬜  ⬜  ⬜ | OXI  ⬜  ⬜  ⬜ |  |  |
| **4.** | ::Desktop:images 4.png | **ΚΑΜΨΕΙΣ**  Σώμα τεντωμένο  Λύγισμα αγκώνων  Κεφάλι ψηλά, μάτια μπροστά  Στήθος ακουμπάει στο έδαφος | ΝΑΙ  ⬜  ⬜  ⬜ | OXI  ⬜  ⬜  ⬜ |  |  |

Bottom of Form