ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ Α ΤΑΞΗ ΛΥΚΕΙΟΥ

Ενότητα: Γυμναστική – Άσκηση για φυσική κατάσταση	Τμήμα: Α1 Ημερομηνία: . . . . . Ώρα: . . .

Θέμα: Μυϊκή ενδυνάμωση και μυϊκές διατάσεις

1.1. Βασικοί στόχοι	1.2. Επιμέρους στόχοι	Εξοπλισμός	Αναμενόμενα αποτελέσματα
1. Άσκηση για βελτίωση της μυϊκής δύναμης και ευλυγισίας 2. Ενεργοποίηση των μαθητών σε ομάδες άσκησης για τη φυσική τους κατάσταση 3. Επαρκής φυσική άσκηση των μαθητών	4. Η αξιοποίηση γνωστών τρόπων στους μαθητές/-τριες βελτίωσης της δύναμης και ευλυγισίας 5. Η αλληλεπίδραση και συνεργατική δόμηση ενός προγράμματος άσκησης 6. Εμπλουτισμός γνώσεων στην μυϊκή ενδυνάμωση και τις μυϊκές διατάσεις 7. Προαγωγή της αξίας της άσκησης για φυσική κατάσταση	4 ή 8 ατομικά υποστρώματα γυμναστικής 4 ή 8 μεγάλες μπάλες γυμναστικής 2 στρώματα γυμναστικής 1 πάγκος αποδυτηρίων ή 4 step ή σκαλοπάτια 4 σετ βαράκια 1-2 Kg	1. Οι μαθητές να έχουν ασκηθεί επαρκώς στη διάρκεια της διδακτικής ώρας για τη μυϊκή τους δύναμη και ευλυγισία 2. Να έχουν διαχειριστεί συνεργατικά και ωφέλιμα τον διδακτικό χρόνο, με επαρκή φυσική δραστηριότητα 3. Να έχουν εμπλουτίσει τις γνώσεις τους για ασκήσεις και τρόπους άσκησης για τη δύναμη και την ευλυγισία 4. Να κατανοήσουν την αξία της άσκησης για φυσική κατάσταση, συζητώντας τα οφέλη της

	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ - ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ	Χρόνος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ
Εισαγωγή	• Συγκέντρωση των μαθητών – παρουσίες – περιγραφή διεξαγωγής του μαθήματος (κοινή προθέρμανση, δυνατότητα επιλογής ομάδας άσκησης: **1.** Γυμναστικές ασκήσεις σε υποστρώματα και μεγάλες μπάλες, **2.** Σετ ασκήσεων σε στρώματα γυμναστικής και με βαράκια, **3.** Κυκλική άσκηση με 4 σταθμούς). • Προθέρμανση με δρομικές ασκήσεις, επιτόπιες ασκήσεις κορμού και άκρων, διατάσεις (κοινό πρόγραμμα) • Κατανομή μαθητών/-τριών στις 3 ομάδες σύμφωνα με τις προτιμήσεις τους.	3΄ 10΄ 2΄	Αυλή ή κλειστή αίθουσα γυμναστική ή γυμναστήριο
Κύριο μέρος	**1η Ομάδα**: • Ορίζεται η σειρά των θέσεων/στάσεων του σώματος στην εκτέλεση των ασκήσεων από τον/την εκπαιδευτικό: πρώτα σε όρθια στάση, μετά σε ύπτια, σε πρόσθια, σε πλάγια (δεξιά- αριστερά) θέση στα υποστρώματα και η ίδια σειρά στις μπάλες, αφού προηγηθούν ασκήσεις σε καθιστή θέση. • Τη σειρά των ασκήσεων υποδεικνύει ένας μαθητής/-τρια και ακολουθούν στην εκτέλεση οι υπόλοιποι (εναλλακτικά οι ασκήσεις μπορούν να υποδεικνύονται από διαφορετικούς μαθητές/-τριες, διατηρώντας ωστόσο τη συνέχεια στις διάφορες θέσεις/στάσεις του σώματος). Κάθε άσκηση εκτελείται για 15-30 sec. • Ο/η εκπαιδευτικός υποδεικνύει ασκήσεις όταν στερεύουν οι ιδέες των μαθητών. **2η Ομάδα**: • Καθορίζονται οι ασκήσεις και ο αριθμός των επαναλήψεων που θα εκτελεσθούν από τους μαθητές/-τριες κάθε ζευγαριού εναλλάξ σε 2-3 σετ: ○ Κοιλιακοί 10 – 20 επαναλήψεις ○ Ραχιαίοι 15 – 30 επαναλήψεις ○ Push-ups 6 – 15 επαναλήψεις ○ Δικέφαλοι χεριών με βαράκια 5 – 15 επαναλήψεις ○ Ημικάθισμα με βαράκια 15 – 30 επαναλήψεις • Οι μαθητές προσαρμόζουν τις επαναλήψεις των ασκήσεων στις δυνατότητές τους. Προσαρμόζουν επίσης τον τρόπο εκτέλεσης της άσκησης δημιουργώντας ευκολότερες συνθήκες όπου οι μαθητές αντιμετωπίζουν δυσκολία. **3η Ομάδα**: • Καθορίζεται το είδος άσκησης σε κάθε σταθμό και η διάρκεια παραμονής (3 λεπτά): ○ Ανεβοκατέβασμα βαθμίδας σε 4 χρόνους, αριστερό-δεξί πόδι (πάγκος, σκαλοπάτια ή step) ○ Πρηνή στήριξη- συσπείρωση-αναπήδηση- συσπείρωση- εκλάκτιση σε πρηνή στήριξη ○ Σε εδραία στήριξη: ψαλιδάκια ή άρσεις γονάτου στο στήθος (δεξιού- αριστερού εναλλάξ) ○ Σε πρηνή ή ύπτια στήριξη: εναλλάξ στήριξη σε δεξί- αριστερό χέρι • Οι μαθητές/-τριες εκτελούν στους σταθμούς για όση διάρκεια μπορούν (ενθαρρύνονται για περισσότερο). Αν διακόπτουν, μπορούν να συνεχίζουν ξανά την προσπάθειά τους ή να περιμένουν να παρέλθουν τα 3΄. **Σε όλες τις ομάδες κατά τη διάρκεια της άσκησης**: • Επιβλέπεται η σωστή εκτέλεση των ασκήσεων και παρέχεται πληροφόρηση: ποιες μυϊκές ομάδες γυμνάζονται σε κάθε άσκηση και τα οφέλη της δύναμης στις κινήσεις και στην αίσθηση ευεξίας.	25΄ 25΄ 25΄	**1η Ομάδα**: -Οι γυμναστικές ασκήσεις εκτελούνται σε συνέχεια χρησιμοποιώντας αρχικά τα υποστρώματα και στη συνέχεια τις μπάλες ή και τα δύο, δημιουργώντας 2 υποομάδες, που θ' αλλάξουν στο μισό της διάρκειας. **2η Ομάδα**: - Δημιουργούνται ζευγάρια μαθητών/-τριών. Κάθε σειρά επαναλήψεων εκτελείται εναλλάξ από τα μέλη κάθε ζευγαριού. -Χρησιμοποιούνται στρώματα γυμναστικής (ή υποστρώματα) και βαράκια. -Συνολικά θα εκτελεσθούν 2 τουλάχιστον σετ επαναλήψεων ασκήσεων. **3η Ομάδα**: -Δημιουργούνται 4 σταθμοί άσκησης, στους οποίους κατανέμονται οι μαθητές/-τριες της ομάδας. -Η παραμονή σε κάθε σταθμό διαρκεί 3 λεπτά (συμπεριλαμβανομένου του διαλείμματος). -Οι μαθητές/-τριες αλλάζουν σταθμό άσκησης κυκλικά. Συνολικά θα πραγματοποιηθούν 2 κύκλοι των σταθμών άσκησης.
Τελικό μέρος	• Όλοι οι μαθητές/-τριες του τμήματος εκτελούν υπό την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού διατάσεις στις βασικές μυϊκές ομάδες: γαστροκνημίους, τετρακέφαλους, δικεφάλους μηριαίους-γλουτιαίους, μύες ωμικής ζώνης και χεριού, μύες κορμού. • Παράλληλα θέτονται και απαντώνται ερωτήσεις.	5΄	Ελεύθερη αραίωση στο χώρο.

Αξιολόγηση μαθήματος:

Βαθμός ικανοποίησης των μαθητών και του εκπαιδευτικού ως προς την επίτευξη των στόχων του μαθήματος.