

ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Επιλεγμένα αντικείμενα: 1. Μπάσκετ 2. Βόλεϊ 3. Fitness		Τμήμα: Β1 Ημερομηνία: 21-10-20 Ώρα: 4η	
Θέμα: Μπάσκετ, Βόλεϊ, Fitness: ασκήσεις ενδυνάμωσης			
1.1. Βασικοί στόχοι	1.2. Επιμέρους στόχοι	Εξοπλισμός	Αναμενόμενα αποτελέσματα
1. Επαρκής φυσική άσκηση των μαθητών 2. Αυτοδιαχείριση της φυσικής άσκησης στις ομάδες 3. Προαγωγή των σχέσεων των μαθητών και της συνεργασίας μεταξύ τους	4. Βελτίωση των κινητικών/αθλητικών δεξιοτήτων στα επιλεγμένα αντικείμενα 5. Βελτίωση επιμέρους γνώσεων των μαθητών στα επιμέρους αντικείμενα 6. Ικανοποίηση (θετικά συναισθήματα) των μαθητών από τη συμμετοχή τους στα επιμέρους αντικείμενα	2 μπάλες του μπάσκετ 2 μπάλες του βόλεϊ 5 υποστρώματα γυμναστικής 5 σετ βαράκια 1 Kg	1. Οι μαθητές να έχουν ασκηθεί επαρκώς στη διάρκεια της διδακτικής ώρας, αξιοποιώντας ορθολογικά τον χρόνο και τις διαδικασίες. 2. Να έχουν διαχειριστεί σωστά την επικοινωνία και συνεργασία στη λήψη των αποφάσεων τους. 3. Να αισθανθούν ικανοποίηση και ευδιαθεσία από τη συμμετοχή τους στο μάθημα 4. Να βελτιώσουν σε ατομικό επίπεδο την απόδοσή και το γνωστικό τους επίπεδο στην επιλεγμένη τους φυσική δραστηριότητα.
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ - ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ			Χρόνος
Εισαγωγή	<ul style="list-style-type: none"> • Συγκέντρωση των μαθητών – παρουσίες – περιγραφή διεξαγωγής του μαθήματος (κοινή προθέρμανση, κατανομή στις ομάδες άσκησης: Μπάσκετ & Βόλεϊ: αυτοδιαχείριση δραστηριοτήτων – παιχνιδιού, Fitness: συντονισμένη άσκηση με σετ επαναλήψεων, αξιολόγηση). • Προθέρμανση με δρομικές ασκήσεις και διατάξεις. 	2'	ΟΡΓΑΝΩΣΗ
Κύριο μέρος	<ul style="list-style-type: none"> • Οι ομάδες για το μπάσκετ και το βόλεϊ αυτοδιαχειρίζονται την άσκησή τους στο αντίστοιχο γήπεδο. Προηγούνται εισαγωγικές δραστηριότητες σε ροή και στη συνέχεια παιχνίδι. • Στην ομάδα του Fitness γίνεται επίδειξη των ασκήσεων ενδυνάμωσης και καθορίζεται ο αριθμός των επαναλήψεων και των σετ που πρέπει να εκτελεστούν από τους μαθητές, με καρτέλα που περιγράφει τις επαναλήψεις ανά άσκηση. • 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. • Ελέγχεται η έναρξη της φυσικής δραστηριότητας στις ομάδες και δίνονται οδηγίες όπου οι μαθητές καθυστερούν. • Επιβλέπεται η σωστή εκτέλεση των ασκήσεων ενδυνάμωσης και παρέχεται πληροφόρηση, ποιες μυϊκές ομάδες γυμνάζονται στην κάθε άσκηση. Δίνονται απαντήσεις σε ερωτήσεις των μαθητών ενδιάμεσα στην εκτέλεση των ασκήσεων ή των σετ. • Οι μαθητές της ομάδας του Fitness μετά τις αρχικές επαναλήψεις αυτοδιαχειρίζονται την άσκησή τους. • Γίνεται επιλεκτική παρέμβαση στις άλλες ομάδες, όπου προκύπτει ανάγκη οδηγιών. 	30' 3' 2' 25'	Εισαγωγικές δραστηριότητες σε ροή: Μπάσκετ: ντρίπλα μπάσιμο, ντρίπλα τζαμ σουτ. Βόλεϊ: πάσα δάκτυλα ή μανσέτα απέναντι και επιστροφή στο τέλος της σειράς. Ασκήσεις ενδυνάμωσης σε 3 σετ: 1. Κοιλιακοί 10 – 20 επαναλήψεις 2. Ραχιαίοι 15 – 30 επαναλήψεις 3. Push-ups 6 – 15 επαναλήψεις 4. Δικέφαλοι χεριών με βαράκια 5 – 15 επαναλήψεις 5. Ημικάθισμα με βαράκια 15 – 30 επαναλήψεις
Τελικό μέρος	<ul style="list-style-type: none"> • Ζητείται από τους μαθητές να εκφράσουν την ικανοποίησή τους για τη συμμετοχή τους στη διεξαγωγή του μαθήματος και τις παρατηρήσεις τους για τη διεξαγωγή των δραστηριοτήτων. • Ζητείται οι μαθητές να επισημάνουν σημεία καλύτερης οργάνωσης για το επόμενο μάθημα. 	5'	Συγκέντρωση μαθητών
Αξιολόγηση μαθήματος: Βαθμός ικανοποίησης των μαθητών και του εκπαιδευτικού ως προς την επίτευξη των στόχων του μαθήματος.			