



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής



PROJECT

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: ΧΡΥΣΑ ΣΑΛΩΜΙΔΟΥ ΑΜ: 9980201700291

Παρέχεται η άδεια κοινοποίησης της παρούσας εργασίας:
(Διαγράψτε την επιλογή που δεν σας εκφράζει)

ΝΑΙ



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής

ΕΝΟΤΗΤΑ Α. Σχέδιο ανάπτυξης δράσης

Τίτλος/Θέμα: "Παραμένω κινητικά ενεργός στο σπίτι με γυμναστική και παιχνίδια."

Τάξη: Γυμνάσιο και Λύκειο

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- **Κινητικά**

Οι μαθητές να παραμείνουν κινητικά ενεργοί βελτιώνοντας την δύναμη τους, τα αντανakλαστικά τους και την φυσική τους κατάσταση.

- **Γνωστικά**

Να μάθουν διάφορους όρους της γυμναστικής και να ανακαλύψουν ενδιαφέρον παιχνίδια που μπορούν να τα δημιουργήσουν μέσα στο σπίτι.

- **Κοινωνικά-Συναισθηματικά**

Ο στόχος μας είναι να αλληλεπιδράσουν θετικά με τους συμμαθητές τους, να ανακαλύψουν καινούργιες πτυχές του εαυτού τους και να πιστέψουν στις δυνατότητες τους.

Εκπαιδευτικό Πρόβλημα (Πως αυτό θα είναι διαφορετικό και δεν θα είναι μία ακόμα δραστηριότητα σαν τις άλλες).

Δεδομένης της κατάστασης που περνάει όλος ο κόσμος έχουμε την υποχρέωση να μείνουμε όλοι σπίτι για το κοινό καλό. Υποχρέωση μας όμως είναι να μείνουμε και κινητικά ενεργοί γι' αυτό σας προτείνω αυτό το πρόγραμμα που θα σας γυμνάσει μέσα από πολύ παιχνίδι που θα δημιουργήσετε μόνοι σας.

Διδακτική Προσέγγιση/Μεθοδολογία.

Στις φάσεις χρησιμοποιήσαμε 4 μεθόδους διδασκαλίας. Αρχικά την μέθοδο αυτοελέγχου καθώς οι μαθητές πρέπει να διορθώνουν μόνοι τους τα λάθη τους εφόσον δεν υπάρχει κάποιος γυμναστής για επιβλέπει. Έπειτα την μέθοδο αμοιβαίας διδασκαλίας επειδή πολλές από τις ασκήσεις γίνονται σε ζευγάρια όπου ο ένας εκτελεί και ο άλλος διορθώνει. Τέλος, την μέθοδο της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας όπου μέσα από τα quiz οι μαθητές ανακαλύπτουν διάφορες έννοιες.



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής

ΕΝΟΤΗΤΑ Β. Πλαίσιο υλοποίησης διδακτικού σεναρίου (αφορά κάθε διδακτική ώρα/ημερήσια δραστηριότητα)

Διάρκεια σεναρίου: **2 Εβδομάδες**

Σκοπός, στόχοι (ανά διδακτική ώρα):

Σε κάθε φάση αναφέρεται αναλυτικά ο στόχος που έχει τεθεί για κάθε διδακτική ώρα.

Εξοπλισμός (αθλητικό υλικό) (ανά διδακτική ώρα)

Πριν από κάθε φάση καταγράφεται ο εξοπλισμός που θα χρησιμοποιήσουμε και έπειτα αναφέρεται αναλυτικά πως θα δημιουργήσουμε τον εξοπλισμό μας όπου χρειάζεται.



ΕΝΟΤΗΤΑ Γ. Σύνοψη φάσεων διδακτικού σεναρίου (Δείτε ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΣΧΕΔΙΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ και οδηγίες εκπόνησης εργασίας eclass)










Φάση Πρώτη: Εκγύμναση κοιλιακών και ραχιαίων

Χρονική Διάρκεια: 6 μέρες.

Χώρος Διεξαγωγής: Σπίτι.

Συνοδευτικό υλικό: Λεπτό στρώμα γυμναστικής ή χαλάκι, 1 μπουκάλι νερού 1L και internet.

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία: Διερευνούν, αλληλεπιδρούν, κρίνουν και εκφράζουν.

	ΜΕΡΑ 1	ΜΕΡΑ 2	ΜΕΡΑ 3
ΣΤΟΧΟΙ	Θα αυξήσω την ένταση των κοιλιακών.	Κοιλιακούς σε ζευγάρια. Θα προσπαθήσουμε να αυξήσουμε την συχνότητα των κοιλιακών.	Προσπαθούμε να συντονίσουμε χέρια και πόδια για την εκτέλεση των ραχιαίων.
ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ	ΕΝΤΑΣΗ Ένταση είναι η ταχύτητα με την οποία εκτελούμε μια άσκηση. Διασφαλίζοντας πάντα το σωστό τρόπο εκτέλεσης.	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ Συχνότητα ονομάζουμε τον αριθμό των επαναλήψεων στη μονάδα του χρόνου.	ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ Συντονισμός είναι η ικανότητα μας να κουνήσουμε ταυτόχρονα τα χέρια και τα πόδια.
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	20'' Jumping Jacks https://darebee.com/exercises/jumping-jacks.html	20'' Half Jacks https://darebee.com/exercises/half-jacks.html	Επιτόπου τρέξιμο: 30'' Επιτόπου άλματα: 20''
ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	1° σετ: εκτελούμε 20 επαναλήψεις 2° σετ: εκτελούμε 15 επαναλήψεις, αντί για βάρακια χρησιμοποιούμε 1L μπουκάλι του νερού.	1° σετ: εκτελούμε 20 επαναλήψεις 2° σετ: εκτελούμε 15 επαναλήψεις	1° σετ: 20 επαναλήψεις 2° σετ: 20 επαναλήψεις στο κάθε χέρι (σύνολο 40)
ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΗ	Σκεφτόμαστε διαφορετικές ασκήσεις κοιλιακών με ένα μπουκάλι νερό.	Μετά από 5 ώρες ξεκούρασης συζητάω με το ζευγάρι μου αν θα μπορούσαμε να αυξήσουμε την συχνότητα.	Ψάχνω στο internet, που μας βοηθάνε οι ραχιαίοι και βρίσκω επιπλέον ασκήσεις.
ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ;;	  	  	  

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΜΕΡΑ 1

1^ο σετ:



2^ο σετ:

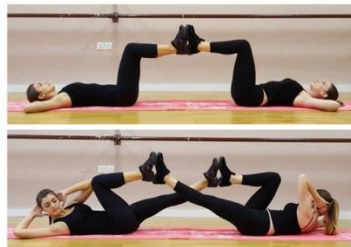


ΜΕΡΑ 2

1^ο σετ:



2^ο σετ:



ΜΕΡΑ 3

1^ο σετ:



2^ο σετ:



- ✓ Το πρόγραμμα θα διεξάγεται μέρα παρά μέρα π.χ. Μέρα 1: Δευτέρα, Μέρα 2: Τετάρτη, Μέρα 3: Παρασκευή.
- ✓ Τις κενές ημέρες δηλαδή Τρίτη & Πέμπτη θα ήθελα να παρακολουθήσετε αυτά τα βίντεο, τα οποία θα μας φανούν χρήσιμα για να ξεκινήσουμε την επόμενη φάση.

<https://www.youtube.com/watch?v=ITXFfjR968U>

<https://www.youtube.com/watch?v=IhulrB-fE&t=89s>

- ✓ Το Σαββατοκύριακο απαντάμε στις παρακάτω ερωτήσεις που τέθηκαν κατά την διάρκεια αυτών των ημερών.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

A) Περιγράψτε τις ασκήσεις κοιλιακών που θα μπορούσαν να εκτελεστούν με ένα μπουκάλι νερό (αντικαθιστά το βαράκι). Αναφέρετε ποια περιοχή γυμνάζει η κάθε άσκηση που θα προτείνετε.

-

B) Με ποιους τρόπους θεωρείτε θα μπορούσατε να αυξήσετε τις επαναλήψεις με το ζευγάρι σας ; (π.χ. περισσότερα διαλλείματα, μεγαλύτερη διάρκεια στο διάλλειμα)

-

Γ) 1γ) Ο ραχιαίος μυς σε τι μας βοηθάει;

-

2γ) Ποιες επιπλέον ασκήσεις θα προτείνετε για να γυμνάσουμε τον ραχιαίο μυ;

-

ΕΝΟΤΗΤΑ Δ. Αναλυτική Περιγραφή ΜΙΑΣ ΦΑΣΗΣ

Φάση Δεύτερη:

Χρονική Διάρκεια: 4 μέρες.

Χώρος Διεξαγωγής: Σπίτι.

Συνοδευτικό υλικό: Κάρτες, καρέκλα, ζάρι και κινητό για βίντεοκλήση.

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία: Διερευνούν, αλληλεπιδρούν και εκτελούν.



Στόχος: Βελτίωση φυσικής κατάστασης και των αντανακλαστικών μέσα από δημιουργικά παιχνίδια που φτιάχνουμε μόνοι μας.

Πριν ξεκινήσουμε το πρόγραμμά μας δημιουργούμε 8 κάρτες μεσαίου μεγέθους με διαφορετικά χρώματα την κάθε μια.

Α' Μέρος:

Χαλαρό τρέξιμο σε εξωτερικό χώρο. 4' τρέξιμο – 1' περπάτημα – 4' τρέξιμο – 1' περπάτημα.

CHALLENGE ME ΣΥΜΜΑΘΗΤΗ.



Β' Μέρος : Συνδεόμαστε με βίντεοκλήση με έναν συμμαθητή μας που θα τον προκαλέσουμε στο challenge. Οδηγίες:

Τις κάρτες που δημιουργήσαμε τις τοποθετούμε σε σχήμα κυκλικό κάτω στο έδαφος. Ο πρώτος διαγωνιζόμενος μπαίνει στη μέση του κύκλου για να ξεκινήσει το παιχνίδι. Ο αντίπαλος συμμαθητής τον παρακολουθεί από την κάμερα και του φωνάζει διάφορα χρώματα. Σε κάθε χρώμα που του λέει, ο ασκούμενος θα πρέπει να το ακουμπήσει με το ένα του πόδι. Ο πιο συγκεντρωμένος κερδίζει!

Πόσα θα προλάβεις να ακουμπήσεις;

1^{ος} γύρος: Σε 1'

2^{ος} γύρος: Σε 40''

3^{ος} γύρος: Σε 20''



Πριν ξεκινήσουμε το σημερινό πρόγραμμα θα ήθελα να παρακολουθήσετε αυτό το βίντεο:

<https://www.youtube.com/watch?v=LVsy-4zT3AA>

Στόχος της σημερινής ημέρας είναι να αυξήσουμε την δύναμη των ποδιών και να βελτιώσουμε την ισορροπία μας.

Προθέρμανση: Split Jacks 20". Επιτόπου εναλλαγές ποδιών και χεριών. Το πόδι έρχεται μπροστά σαν προβολή και σηκώνουμε ταυτόχρονα το ομώνυμο χέρι. <https://darebee.com/exercises/split-jacks.html>

1^η Δραστηριότητα: Squats (καθίσματα) με καρέκλα.

Περιγραφή: Ανοίγουμε τα πόδια όσο περίπου το άνοιγμα των ώμων και προσέχουμε τα γόνατα να μην περάσουν τις μύτες των ποδιών. Στεκόμαστε όρθιοι μπροστά από μια καρέκλα προσπαθώντας να εκτελέσουμε την άσκηση μέχρι το σημείο που να μην κάτσουμε στην καρέκλα. <https://darebee.com/exercises/squats-exercise.html>

12 επαναλήψεις/ 2 σετ

2^η Δραστηριότητα: Squats με ζευγάρι

Εκτελούμε το ίδιο με πριν αφαιρώντας την καρέκλα. Απέναντι μας στέκεται το ζευγάρι μας κρατάμε τα χέρια μας και συγχρονιζόμαστε να εκτελέσουμε μαζί την άσκηση. 12 επαναλήψεις/ 2 σετ





➤ QUIZ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ

1) Τι είναι φυσική κατάσταση;

.....

.....

2) Πως μπορούμε να βελτιώσουμε την φυσική κατάσταση;

.....

.....

3) Για ποιο λόγο κάνουμε προθέρμανση πριν από την γυμναστική μας;

.....

.....

4) Ποιους μυς γυμνάζουμε με τα squats ;

.....

.....

5) Ποιες εναλλακτικές ασκήσεις μπορείτε να σκεφτείτε για squats;

.....

.....

Οικογενειακό παιχνίδι

Χρειαζόμαστε ένα ζάρι και ένα χρονόμετρο για να ξεκινήσει το παιχνίδι μας. Κάθε νούμερο από το ζάρι που θα ρίχνουμε θα αντιστοιχεί σε μια άσκηση. Ο κάθε παίκτης έχει στη διάθεση του 40'' για να ρίξει το ζάρι και να εκτελέσει όσες πιο πολλές ασκήσεις μπορεί. **Ποιος θα αντέξει περισσότερο;;;**



Σανίδα για 15'' . Προσπαθούμε όλο μας το σώμα να βρίσκεται σε μια ευθεία. <https://www.youtube.com/watch?v=XIHdpGRbXBE>



Πλάγιες προβολές 10 στο κάθε πόδι.



12 απλούς κοιλιακούς.

https://www.youtube.com/watch?v=HiRsmHH7psA&feature=emb_rel_end



Plank climbers 20 εναλλαγές ποδιών.

<https://darebee.com/exercises/climbers-exercise.html>



10 push ups. Εναλλακτική εκδοχή.



12 ραχιαίους.



Φάση Τρίτη: Παιχνίδι με όλα όσα κάναμε!

Χρονική Διάρκεια: Δυο μέρες.

Χώρος Διεξαγωγής: Σπίτι.

Συνοδευτικό υλικό: Ζάρια, χαρτί, μολύβι, κινητό για να χρησιμοποιήσουμε την κάμερα.

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία: Αλληλεπιδρούν, οργανώνουν και μοιράζονται ιδέες.

ΗΡΘΕ Η ΏΡΑ ΓΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ..!!

Ετοιμάστε τις κάμερες σας και ΠΡΟΚΑΛΕΣΤΕ τους φίλους σας.

Σκεφτείτε καλά κάθε άσκηση μετά θα έρθει η σειρά σας να δημιουργήσετε το δικό σας ταμπλό ασκήσεων.

Χρειαζόμαστε ένα ζάρι και ένα χαρτί να σημειώνετε τους πόντους που μαζεύετε !!

ΟΔΗΓΙΕΣ:

- ✓ Ρίξε το ζάρι, άνοιξε την κάρτα με το νούμερο που θα σου τύχει.
- ✓ Κάθε κάρτα έχει την δική της άσκηση με τους δικούς της πόντους. Φρόντισε να είσαι τυχερός να πετύχεις τις κάρτες με τους πιο πολλούς πόντους.
- ✓ Τους πόντους από κάθε κάρτα θα τους πάρεις μόνο αν συμπληρώσεις τον χρόνο ή τις επαναλήψεις από κάθε άσκηση.
- ✓ Κάτω από κάθε άσκηση αναγράφονται οι πόντοι.
- ✓ Ο αντίπαλος ελέγχει την σωστή εκτέλεση των ασκήσεων.
- ✓ **ΣΤΟΧΟΣ ΠΟΙΟΣ ΘΑ ΦΤΑΣΕΙ ΠΡΩΤΟΣ ΣΤΟΥΣ 100 ΠΟΝΤΟΥΣ;;**

ΑΣ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ..!!

<p>1</p> <p>1' <i>Επιτόπου τρέξιμο</i></p> <p>10 Π.</p>	<p>2</p> <p>10 <i>Push ups</i></p>  <p>25 Π.</p>	<p>3</p> <p>16 <i>Προβολές μπροστά (8 στο κάθε πόδι)</i></p>  <p>20 Π.</p>	<p>4</p> <p>20 <i>Κοιλιακοί πλάγιοι (10 στη κάθε μεριά)</i></p>  <p>20 Π.</p>	<p>5</p> <p>12 <i>Squats</i></p>  <p>10 Π.</p>	<p>6</p> <p>1' <i>Πλάγια σανίδα</i></p>  <p>35 Π.</p>
<p>7</p> <p>1' <i>Jumping jacks</i></p>  <p>10 Π.</p>	<p>8</p> <p>15 <i>κοιλιακούς</i></p>  <p>10 Π.</p>	<p>9</p> <p>20 <i>προβολές πλάγια (10 στο κάθε πόδι)</i></p>  <p>15 Π.</p>	<p>10</p> <p>20" <i>Ραχιαίους</i></p>  <p>20 Π.</p>	<p>11</p> <p>1' <i>Σανίδα</i></p>  <p>30 Π.</p>	<p>12</p> <p>30" <i>κοιλιακοί ψαλιδάκια</i></p>  <p>25 Π.</p>



1) Πως σας φάνηκε το πρόγραμμα;

ΕΥΚΟΛΟ ΜΕΤΡΙΟ ΔΥΣΚΟΛΟ

2) Με τα ζευγάρια πως σας φάνηκε η συνεργασία;

ΕΥΚΟΛΗ ΜΕΤΡΙΑ ΔΥΣΚΟΛΗ

3) Θα ξανά συμμετείχατε σε παρόμοιο πρόγραμμα;

ΝΑΙ ΟΧΙ

4) Είστε σε θέση να δημιουργήσετε το δικό σας πρόγραμμα;

ΝΑΙ ΟΧΙ

5) Υπήρχαν ασκήσεις που πιστεύατε ότι δεν μπορείτε να εκτελέσετε αλλά τελικά τα καταφέρατε;

ΝΑΙ ΟΧΙ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΣΑΣ ΕΛΠΙΖΩ ΝΑ ΠΕΡΑΣΑΤΕ ΤΕΛΕΙΑ!!! ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ ΤΗΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ...!! ΔΕΝ ΤΑ ΠΑΡΑΤΑΜΕ!