



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: ΣΥΜΕΩΝΙΔΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ

ΑΜ:201700294

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

ΝΑΙ



ΕΝΟΤΗΤΑ Α. Σχέδιο ανάπτυξης δράσης

Τίτλος/Θέμα: ΠΑΡΑΜΕΝΩ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΕΝΕΡΓΟΣ/-Η ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ (ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ).

Τάξη: Β΄ ΛΥΚΕΙΟΥ.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:

- **Κινητικά:**

Διατήρησης της φυσικής κατάστασης των μαθητών με ταυτόχρονη ενεργοποίηση όλων των μυϊκών ομάδων καθώς και ενδυνάμωση των βασικότερων εξ αυτών.

- **Γνωστικά:**

Εκμάθηση τεχνικής, τακτικής, αντίληψης χώρου, προγραμματισμός και εφαρμογή στρατηγικών.

- **Κοινωνικά-Συναισθηματικά:**

Συνεργασία και αλληλεπίδραση, σεβασμός και αποδοχή της διαφορετικότητας, ανάπτυξη αυτογνωσίας, αυτοπεποίθησης και υπευθυνότητας.

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

Πρόκειται για ένα πρωτότυπο διαβαθμισμένο πρόγραμμα (ΑΠΛΟ->ΔΥΣΚΟΛΟ), το οποίο έχει ως στόχο τόσο την ατομική βελτίωση όσο και την ομαδική απόδοση. Χωρίζουμε τα παιδιά σε δυο ισοδύναμες και ισάριθμες ομάδες (μπλε-κόκκινη) και σε δεύτερη φάση χωρίζουμε τα παιδιά σε ζευγάρια, τα οποία θα παραμείνουν σταθερά μέχρι το τέλος των δοκιμασιών. Κάθε δοκιμασία αποτελείται από πέντε λεπτά. Νικήτρια ομάδα είναι αυτή που στο τέλος των 2 εβδομάδων θα έχει συγκεντρώσει τους περισσότερους βαθμούς. Όλες οι δοκιμασίες γίνονται στο τέλος του προγράμματος και πιάνουν από 5 βαθμούς.

Διδακτική Προσέγγιση/Μεθοδολογία:

Χρήση μεθόδου διαφοροποίησης του βαθμού δυσκολία.



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):

1. Παρακίνηση.
2. Κίνηση.
3. Συνεργατική Συναρμολόγηση(κάθε μέλος της ομάδας έχει μία εργασία/ρόλο/ευθύνη).
4. Σύνδεση Φυσικής Αγωγής με ευρύτερους τομείς της κοινωνικής ζωής.
5. Εξοικείωση με την πιθανότητα αποτυχίας.

Εξοπλισμός (αθλητικό υλικό) (ανά διδακτική ώρα):

1. Μια καρέκλα, ένα ζευγάρι κάλτσες, τρία κουτιά, τρία σημάδια και ένα χρονόμετρο
2. Έξι χρωματιστά πιάτα ή έξι χαρτάκια διαφορετικού χρώματος σε περίπτωση που δεν έχουμε τα χρωματιστά πιάτα και ένα χρονόμετρο.
3. Ένα πλαστικό μπουκάλι γεμισμένο μέχρι το 1/3 του μπουκαλιού και ένα χρονόμετρο.
4. Ένα μικρό κάδρο με διαστάσεις περίπου 25x25, μια μικρή πλαστική σακούλα ,ένα χαρτάκι τσαλακωμένο σε μορφή μπάλας και ένα χρονόμετρο.
5. Ένα ζευγάρι κάλτσες, ένα κουτί μεσαίου μεγέθους, μια μικρή πλαστική μπάλα και ένα χρονόμετρο.

Αξιολόγηση (μέσα & διαδικασίες που θα χρησιμοποιηθούν ανά διδακτική ώρα/ημερήσια δραστηριότητα):

1. Σύντομο διαγώνισμα με ερωτήσεις γνώσεων πάνω στα αντικείμενα που διδάχτηκαν οι μαθητές.
2. Ερωτηματολόγιο σχετικά με το περιεχόμενο του προγράμματος και κατά ποσό αυτό θα μπορούσε να γίνει καλύτερο.
3. Ερωτήσεις αντιστοίχισης.
4. Συζήτηση σχετικά με το στόχο και την έκβαση του προγράμματος.
5. Διατύπωση εναλλακτικών προτάσεων για την υλοποίηση του προγράμματος με διαφορετικό τρόπο από τους ίδιους τους μαθητές.



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής

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

Φάση 1 : ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΜΥΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ

Χρονική Διάρκεια: 45min

Χώρος Διεξαγωγής: Σπίτι

Συνοδευτικό υλικό: Ένα ζευγάρι κάλτσες, μια καρέκλα, τρία μεσαία κουτιά, τρία σημάδια και ένα χρονόμετρο.

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία: <https://sites.google.com/view/hpeathome-games>

Τίτλοι δραστηριοτήτων:

1. Στιγμιότυπα από την δοκιμασία μέτρησης της φυσικής κατάστασης
2. Λήψη της εφαρμογής YOUTUBE
3. Περιήγηση στην εφαρμογή YOUTUBE και παρακολούθηση του συνδέσμου με την αντίστοιχη δοκιμασία.
4. Δοκιμασία μέτρησης φυσικής κατάστασης.

Φάση 2 : ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΜΥΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ

Χρονική Διάρκεια: 45min

Χώρος Διεξαγωγής: Σπίτι

Συνοδευτικό υλικό: Ένα μικρό πλαστικό η ξύλινο κάδρο, μια μικρή πλαστική σακούλα και ένα χαρτί A4 τσαλακωμένο σε μορφή μπάλας.

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:

<https://www.youtube.com/watch?v=TJuYFFKyoew&feature=youtu.be>

Τίτλοι δραστηριοτήτων:

1. Γενικές επισημάνσεις σχετικά με την ακόλουθη δοκιμασία.
2. Στιγμιότυπα-εικόνες κατά την διάρκεια εκτέλεσης της άσκησης.
3. Προτάσεις για παραλλαγή της δοκιμασίας.
4. Λήψη εγχειριδίου με τα συχνότερα λάθη κατά την εκτέλεση της άσκησης.

ΕΝΟΤΗΤΑ Δ. Αναλυτική Περιγραφή ΜΙΑΣ ΦΑΣΗΣ (Δείτε ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΣΧΕΔΙΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ και οδηγίες εκπόνηση εργασίας eclass)

1^η ΦΑΣΗ : ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΜΥΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ

Χρονική Διάρκεια: 45min

Χώρος Διεξαγωγής: Σπίτι

Πρωταρχικό μέλημα μας είναι να παρακινήσουμε τα παιδιά να ασκηθούν ανεξάρτητα από τις αντίζοες συνθήκες που επικρατούν.

Μέσω της παρακολούθησης των στιγμιότυπων και των βίντεο (στην πλατφόρμα του Youtube) θα εξηγηθεί η δοκιμασία μέτρησης φυσικής κατάστασης στους συμμετέχοντες και θα βοηθηθούν ώστε να την εκτελέσουν ορθά και με ασφάλεια. Οι συμμετέχοντες θα μπορούν να υποβάλλουν ερωτήσεις ηλεκτρονικά στον επιβλέποντα.

Τέλος θα εκτελεσθεί η δοκιμασία, η οποία αποσκοπεί στην ενεργοποίηση διαφόρων μυϊκών ομάδων μέσω ενός παιχνιδιού που επιτρέπει την διενέργεια ενός διαγωνισμού με βάση το σκορ κάθε συμμετέχοντα. Έτσι συνδυάζεται η εκγύμναση με την καλλιέργεια ευγενούς άμιλλας μεταξύ των συμμετεχόντων.

1. ΣΤΙΓΜΙΟΤΥΠΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ΤΥΠΟΣ ΔΟΜΙΚΟΥ/ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ:



ΥΠΕΡΣΥΝΔΕΣΜΟΣ: <https://sites.google.com/view/hpeathome-games>

Αυτό το εργαλείο περιέχει διαδραστική εικόνα και η λειτουργία διαδραστικότητας παρουσιάζεται στον παραπάνω υπερσύνδεσμο .

2. ΛΗΨΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ YOUTUBE

ΤΥΠΟΣ ΔΟΜΙΚΟΥ/ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ:ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

ΥΠΕΡΣΥΝΔΕΣΜΟΣ:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.youtube&hl=el>

3. ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ ΣΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ YOUTUBE ΚΑΙ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ.

ΤΥΠΟΣ ΔΟΜΙΚΟΥ/ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ:ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

ΥΠΕΡΣΥΝΔΕΣΜΟΣ:

<https://www.youtube.com/watch?v=rNynHptldos&feature=youtu.be>

4. ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ΤΥΠΟΣ ΔΟΜΙΚΟΥ / ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ:



ΥΠΕΡΣΥΝΔΕΣΜΟΣ: <https://sites.google.com/view/hpeathome-games>

Οργάνωση: Πρόκειται για μια δοκιμασία που έχει ως πρωταρχικό της σκοπό την ενεργοποίηση των βασικότερων μυϊκών ομάδων του σώματος. Η συγκεκριμένη δοκιμασία εκτελείται στο σπίτι σε ομάδες. Ειδικότερα, χωρίζουμε τα παιδιά σε δυο ισοδύναμες και

ισάριθμες ομάδες. Σε δεύτερη φάση τα χωρίζουμε και σε ισοδύναμα ζευγάρια. Για παράδειγμα κάθε μαθητής έχει ένα σταθερό ζευγάρι το οποίο βρίσκεται στην άλλη ομάδα και είναι αντίπαλος. Η δοκιμασία εκτελείται ταυτόχρονα από όλα τα ζευγάρια σε διάστημα πέντε λεπτών. Τοποθετούμε μια καρέκλα στον χώρο και ακριβώς δίπλα της από τα αριστερά ένα καλάθι μεσαίου μεγέθους. Στη συνέχεια τοποθετούμε τρία σημάδια σε απόσταση ενός μέτρου, δυο μέτρων και τριών μέτρων αντίστοιχα. Φροντίζουμε τα σημάδια να βρίσκονται στην ίδια ευθεία με την καρέκλα, καθώς κάθε σημάδι αποτελεί και ένα διαφορετικό σταθμό για τον μαθητή.

Εκτέλεση: Δίνονται οδηγίες για την σωστή εκτέλεση της δοκιμασίας. Οι μαθητές έχουν ως σημείο αφετηρίας την καρέκλα. Αρχικά οι μαθητές βρίσκονται καθιστοί και σηκώνονται με την έναρξη του χρονομέτρου. Μετά την έναρξη οι μαθητές θα πρέπει να κατευθυνθούν στο πρώτο σημείο σταθμό και από εκεί προσπαθούν να σημαδέψουν και να ρίξουν μέσα στο καλάθι το ζευγάρι με τις κάλτσες. Αν σημαδέψουν σωστά και μπει το ζευγάρι με τις κάλτσες στο καλάθι ξανά κάθονται στην καρέκλα και προχωρούν στον επόμενο σταθμό. Οι μαθητές έχουν στην διάθεση τους ένα λεπτό και προσπαθούν στο διάστημα αυτό να κάνουν όσες περισσότερες προσπάθειες μπορούν.

Υλικά Μέσα :Μια καρέκλα ,ένα μεσαίο καλάθι με διαστάσεις περίπου 50x50, τρία σημάδια, ένα ζευγάρι κάλτσες και ένα χρονόμετρο.

Πρόγραμμα:

ΔΕΥΤΕΡΑ

-ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ:

1.ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

(τέντωμα λαιμού, πλευρικό τέντωμα των ώμων,στάση τριγώνου,ύπτια στροφή, πεταλούδα, τέντωμα στις γάμπες σε όρθια στάση)

2.ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

(κυκλικές κινήσεις χεριών, επιτόπιο τρέξιμο με τις φτέρνες, περπάτημα με προβολές)

3.ΠΑΙΧΝΙΔΙ

•SOCK AND SIT'σκοπός του παιχνιδιού είναι να προσπαθήσουμε να βάλουμε όσα περισσότερα καλάθια μπορούμε σε διάστημα ενός λεπτού. Για την εκτέλεση του παιχνιδιού θα χρειαστούμε μια καρέκλα, ένα κουτί, ένα ζευγάρι κάλτσες και 3 σημάδια. Τοποθετούμε την καρέκλα στο χώρο και ακριβώς δίπλα της το κουτί. Τέλος τα σημάδια φροντίζουμε να βρίσκονται στην ευθεία από την καρέκλα και σε απόσταση ενός, δύο και τριών μέτρων αντίστοιχα.

ΤΡΙΤΗ

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ:

1. ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ: πλευρικό βαθύ κάθισμα, μισό γονάτισμα, καθιστή δίπλωση μπροστά, λύγισμα προς τα εμπρός με το ένα πόδι.
2. ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ:περιφορές χεριών, πρόσθια προβολή, οπίσθια προβολή, πλάγια προβολή.

ΠΑΙΧΝΙΔΙ:Χρωματιστά πιάτα. Τοποθετούμε 6 χρωματιστά πιάτα σε μορφή κύκλου. Ύστερα ανάλογα με το παράγγελλμα που δίνουμε θα πρέπει ο κάθε ασκούμενος να τρέχει στο ανάλογο χρώμα πιάτου.

ΤΕΤΑΡΤΗ



ΠΡΟΘΕΡΜΑΣΗ

- 1.ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ: Τέντωμα της γάμπας στον τοίχο, καθιστή δίπλωση μπροστά, τέντωμα των προσαγωγών σε καθιστή θέση.
- 2.ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ:Ψηλά γόνατα, χαμηλό skipping, ψηλό skipping, ισορροπίες.



ΠΑΙΧΝΙΔΙ: Για το συγκεκριμένο παιχνίδι θα χρειαστούμε ένα πλαστικό μπουκάλι με νερό γεμισμένο μέχρι το 1/3 του μπουκαλιού. Αναλυτικότερα κάθε ασκούμενος προσπαθεί σε διάστημα ενός λεπτού να αναποδογυρίσει όσες περισσότερες φορές μπορεί το μπουκάλι. Κάθε φορά που δεν τα καταφέρνει πρέπει ο ασκούμενος να κάνει 3 συνεχόμενες προβολές και να ξανά προσπαθήσει αφού ολοκληρώσει τις προβολές.

ΠΕΜΠΤΗ



ΠΡΟΘΕΡΜΝΑΣΗ

- 1.ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ: Τέντωμα λαιμού, πλάγια πλευρική κάμψη του λαιμού με την βοήθεια του χεριού, τέντωμα του λαιμού με κάμψη
- 2.ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ: Κυκλικές κινήσεις χεριών, επιτόπιο τρέξιμο με τις φτέρνες να χτυπούν στους γλουτούς, προβολές



ΠΑΙΧΝΙΔΙ: Οδήγηση, για το συγκεκριμένο παιχνίδι θα χρειαστούμε ένα μικρό κάδρο, μία πλαστική σακούλα και ένα χαρτί Α4 τσαλακωμένο σε μορφή μπάλας. Στόχος του παιχνιδιού αυτού είναι ο ασκούμενος κρατώντας το κάδρο να καταφέρει να οδηγήσει την σακούλα μέχρι το σημείο που βρίσκεται το σημάδι. Το σημάδι είναι το χαρτί Α4 το οποίο έχει τοποθετηθεί ένα μέτρο μακριά από τον ασκούμενο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

- 1.ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ: Διάταση οπίσθιων μηριαίων, γλουτιαίων, πλάγια διάταση, διάταση πλάτης, διάταση τετρακεφάλων
- 2.ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ: Περπάτημα με προβολές, χαμηλό skipping, ισορροπία μια στο ένα μία στο άλλο πόδι.

ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Για το συγκεκριμένο παιχνίδι θα χρειαστούμε ένα ζευγάρι κάλτσες, ένα καλάθι και μια μικρή πλαστική μπάλα. Στόχος του παιχνιδιού είναι να προσπαθήσει ο ασκούμενος να βάλει όσα περισσότερα καλάθια μπορεί σε απόσταση μεγαλύτερη του ενός μέτρου και σε καθορισμένο χρόνο ενός λεπτού. Σημαντική επισήμανση για να μετρήσει ο πόντος θα πρέπει κάθε καλάθι να είναι με διαφορετικό τρόπο.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2^{ΗΣ} ΒΔΟΜΑΔΑΣ: ΕΠΙΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΤΟ ΙΔΙΟ ΑΚΡΙΒΩΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΡΟΝΤΙΖΟΝΤΑΣ ΝΑ ΜΕΤΡΑΜΕ ΣΤΑ ΠΑΧΝΙΔΙΑ ΤΟΥΣ ΠΟΝΤΟΥΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΝΙΚΕΣ ΚΑΘΕ ΟΜΑΔΑΣ ΞΕΧΩΡΙΣΤΑ.

