ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

**Τσατσάνης Μενέλαος**

Τμήμα : ΣΤ

Ημερομηνία 22-12-2021

Ώρα: 3η 10-10:45

**Βασικοί στόχοι:**

* Να μάθουν να συγχρονίζονται.
* Να βελτιώσουν την επιδεξιότητα των κινήσεων τους στο τρέξιμο.

**Επιμέρους στόχοι:**

* Να σκέφτονται με καθαρό μυαλό κάτω από συνθήκες πίεσης.
* Να αναπτύξουν ομαδικό και συνεργατικό πνεύμα.

**Εξοπλισμός:**

* Κώνοι
* Κάρτες με τριψήφιους αριθμούς

Διδακτικές ενέργειες:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ενέργειες | Χρόνος |  |
|  | Συγκέντρωση μαθητών.  Γνωριμία.  Παρουσίαση πλάνου δραστηριοτήτων. | 5’ |  |
| Προθέρμανση  Αναμένεται να έχει αρκετό κρύο , οπότε κρίνεται απαραίτητο τα παιδιά να κάνουν καλή προθέρμανση. | Αρχίζουμε με αργό τρέξιμο κυκλικά.  Στο πλάτος του γυμναστηρίου θα εκτελούν διαφορετικές δρομικές ασκήσεις, στο πλάτος του γηπέδου (γόνατα ψηλά,μύτες μπροστα, πόδια πίσω,πλαγια βηματα)  Διατάσεις χωρίς αρκετή πίεση | 5’ |  |
|  | Χωρίζουμε σε 4 ομάδες  Οι 2 ομάδες καταλαμβάνουν απο μισό γήπεδο.  Θα βρίσκονται δίπλα η μία στην άλλη και επιθυμούμε συγχρονισμό.  Τοποθετούμε 4 κώνους μπροστά στην κάθε ομάδα.  **Κίνηση 1:**  Τρέχει μέχρι τον τελευταίο κώνο αργά επιστρέφει λίγο πιο γρήγορα.  **Κίνηση 2:**  Τρέχοντας μέχρι τον πρώτο κώνο επιστρέφει στον προηγούμενο με πίσω βήματα.  **Κίνηση 3:**  Σταματάμε σε κάθε κώνο, σηκώνει ψηλά το πόδι και κάνει εσωτερική περιστροφή του ποδιού.Ζητείται συγχρονισμός με των 2 ομάδων.  **Κίνηση 4:**  Σταματάμε σε κάθε κώνο, σηκώνει ψηλά το πόδι και κάνει εσωτερική περιστροφή του ποδιού. Ζητείται συγχρονισμός με των 2 ομάδων.  **Κίνηση 5:**  Επιτόπιο αλμα και τρέξιμο γρήγορο μέχρι τον τελευταίο κώνο. | 10’ |  |
| **Δραστηριότητα1 Διαθεματική με μαθητικά.** | Τα παιδιά θα βρίσκονται στη γραμμή του γηπέδου.  Παίρνουν από έναν αριθμό και τον τοποθετούνε στο κέντρο του γηπέδου, επιστρέφουν τρέχοντας δίνοντας στον επόμενο την σειρά.  Μοιράζονται 12 αριθμοί οι οποίοι πρέπει να τοποθετηθούν με αύξουσα σειρά.  Η ομάδα που θα τοποθετήσει πιο γρήγορα και σωστά τους αριθμούς κερδίζει. | 10’ |  |
| **Δραστηριότητα2 Διαθεματική με μαθητικά.** | Τα παιδιά θα βρίσκονται στη γραμμή του γηπέδου.  Στο κέντρο του γηπέδου θα βρίσκονται 6 ζευγάρια αριθμών γυρισμένα ανάποδα ώστε να μην φαίνονται. Κάθε παιδί έχει την δυνατότητα να σηκώσει 2 μόνο κάρτες έτσι ώστε να βρει το ζευγάρι.Απαιτεί συνεργασία των παιδιών ώστε να εντοπίσουν τα ζευγάρια πιο εύκολα και άμεσα.Αν βρουν ζευγάρι το μαζεύουν απο κάτω και επιστρέφουν τρέχοντας δίνοντας στον επόμενο την σειρά.  Η ομάδα που θα βρει πιο γρήγορα τα ζευγάρια κερδίζει. | 10’ |  |
| Αποθεραπεία και διατάσεις. | Συζητάμε με τους μαθητές τις εντυπώσεις τους. | 5’ |  |