

Όνοματεπώνυμο: Φασιά Παρασκευή  
ΑΕΜ:600-4984  
Μάθημα: Διδακτική Φυσικής Αγωγής  
Εξάμηνο:ε'  
Διδάσκων: Τοσουνίδης Αντώνιος

## Σχέδιο μαθήματος Φυσικής Αγωγής

**Τάξη:** Γ' Δημοτικού **Ημερομηνία:** 12-1-2021 **Ώρα:** Πρώτη (8.45-9.00 π.μ.)

**Στόχοι διδασκαλίας:** Αναμένεται με το πέρας της διδασκαλίας οι μαθητές:

- να μάθουν μια σειρά ασκήσεων την οποία θα μπορούν να χρησιμοποιούν ως προθέρμανση για τη δική τους φυσική άσκηση, δηλαδή εκτός σχολείου
- να ξεχωρίζουν ένα κουτσό
- να κινούνται στο χώρο, χοροπηδώντας στο ένα πόδι
- να φτιάχνουν σχήματα με το σώμα τους

**Εξοπλισμός:**

- Σφυρίχτρα
- Κιμωλία ή ταινία ή κώνοι για τη χάραξη διαχωριστικών γραμμών

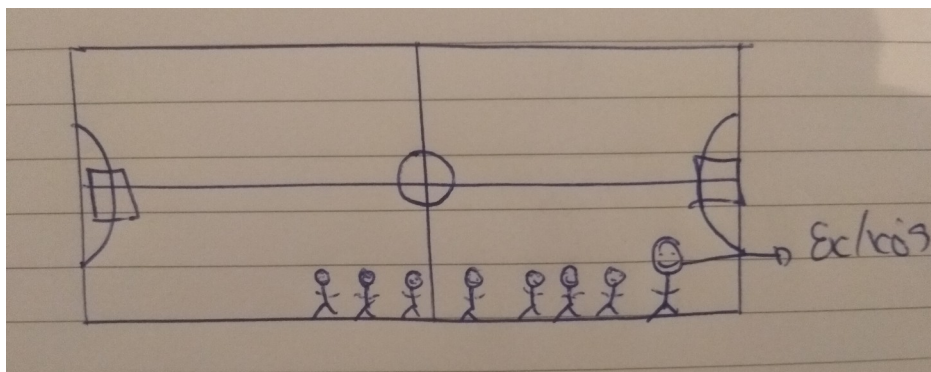
**Οργάνωση και περιγραφή**

Πρώτη δραστηριότητα: “Προθέρμανση” (Χρονική διάρκεια 5’):

Οι μαθητές βρίσκονται σε σειρά, ο ένας πίσω από τον άλλο, ο εκπαιδευτικός πρώτος, κάνοντας τον γύρω του γηπέδου, ξεκινούν με περπάτημα και ακολουθούν τις εξής οδηγίες του εκπαιδευτικού:

- Κάνουμε 10 περιστροφές τα χέρια μας μπροστά
- Κάνουμε 10 περιστροφές τα χέρια μας πίσω
- Τρέχουμε
- Περπατάμε
- Κάνουμε 10 πλάγια βήματα προς τα δεξιά
- Κάνουμε 10 πλάγια βήματα προς τα αριστερά
- Περπατάμε
- Τρέχουμε με γόνατα ψηλά
- Κάνουμε επιτόπου 10 αλματάκια
- Περπατάμε

\* Ο εκπαιδευτικός ακολουθεί τις οδηγίες του μαζί με τους μαθητές του.

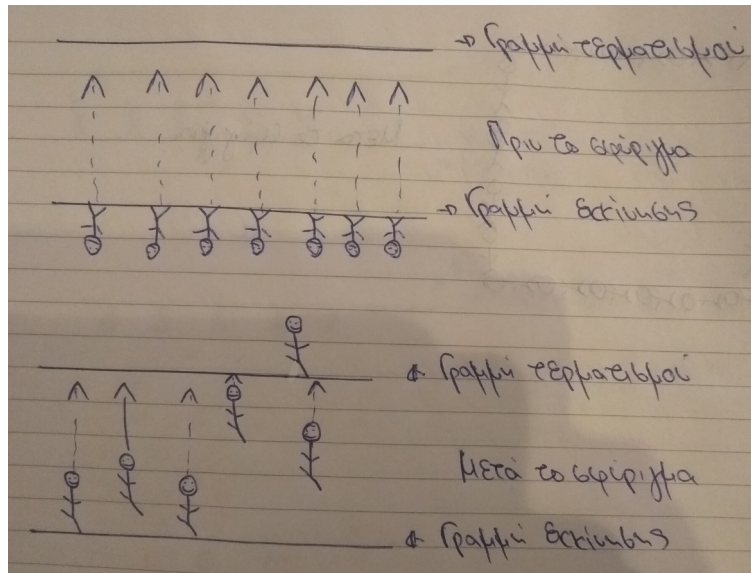


Δεύτερη δραστηριότητα: “Ενημέρωση μαθητών” (Χρονική διάρκεια 2’):

Ο εκπαιδευτικός ενημερώνει τους μαθητές του ότι οι δραστηριότητες που θα πραγματοποιηθούν στο παρόν μάθημα στοχεύουν κυρίως στην ενδυνάμωση των ποδιών τους.

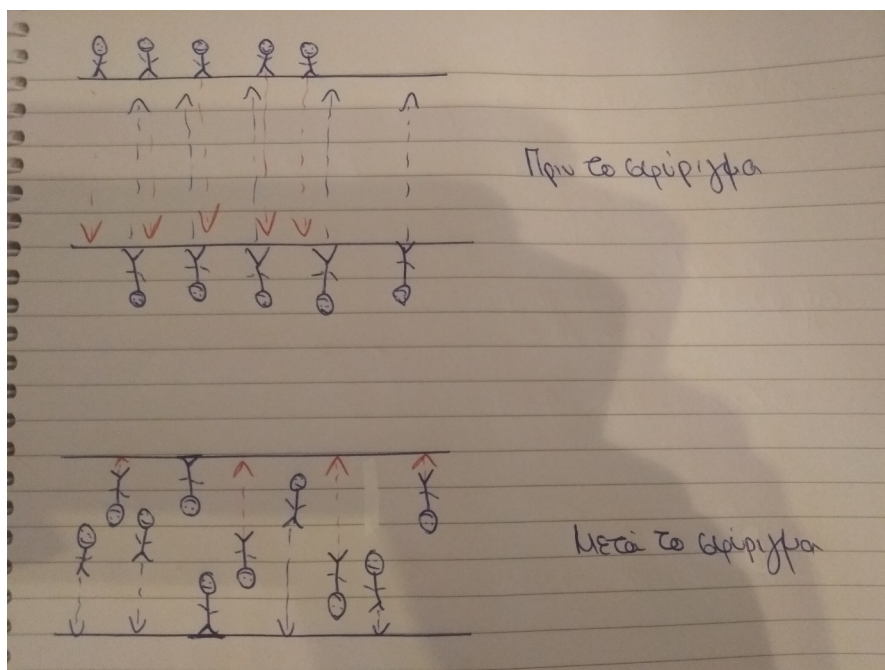
Τρίτη δραστηριότητα: “Αγώνας ταχύτητας με κουτσό” (Χρονική διάρκεια 5’):

Οι μαθητές βρίσκονται ο ένας δίπλα από τον άλλον, σε μια γραμμή. Με το σφύριγμα του εκπαιδευτικού προσπαθούν με κουτσό να φτάσουν στη γραμμή τερματισμού. Επαναλαμβάνουν την ίδια άσκηση 2 φορές για το δεξί πόδι και 2 για το αριστερό.



Τέταρτη δραστηριότητα: “Από γραμμή σε γραμμή” (Χρονική διάρκεια 5’):

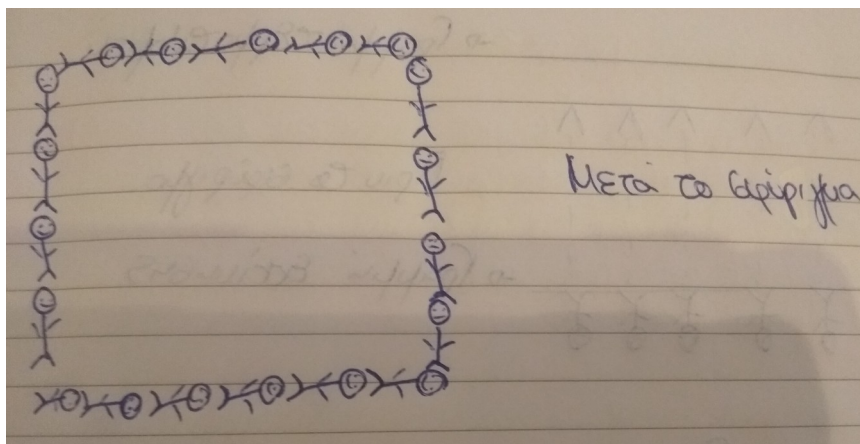
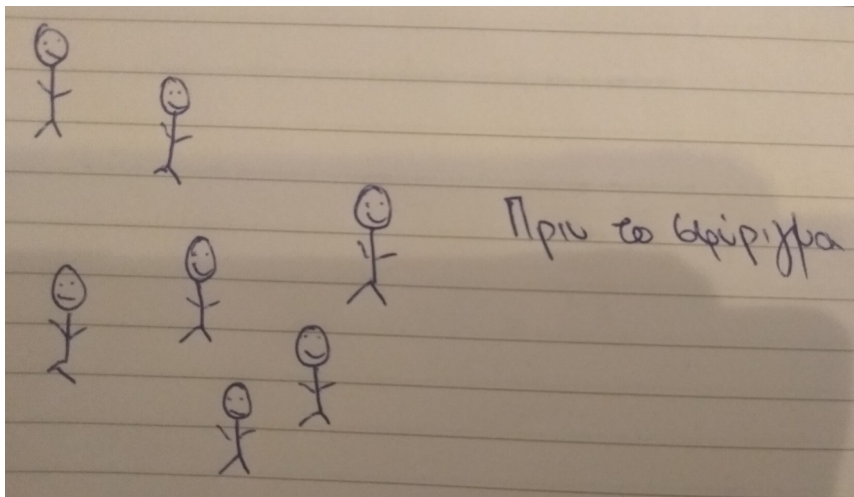
Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε 2 παράλληλες γραμμές. Με το σφύριγμά του, οι μαθητές τρέχουν στην απέναντι γραμμή και προσπαθούν να σταματήσουν πάνω στη γραμμή σε στάση προσοχής.



Πέμπτη δραστηριότητα: “Ένα σχήμα όλοι μαζί” (Χρονική διάρκεια 7’):

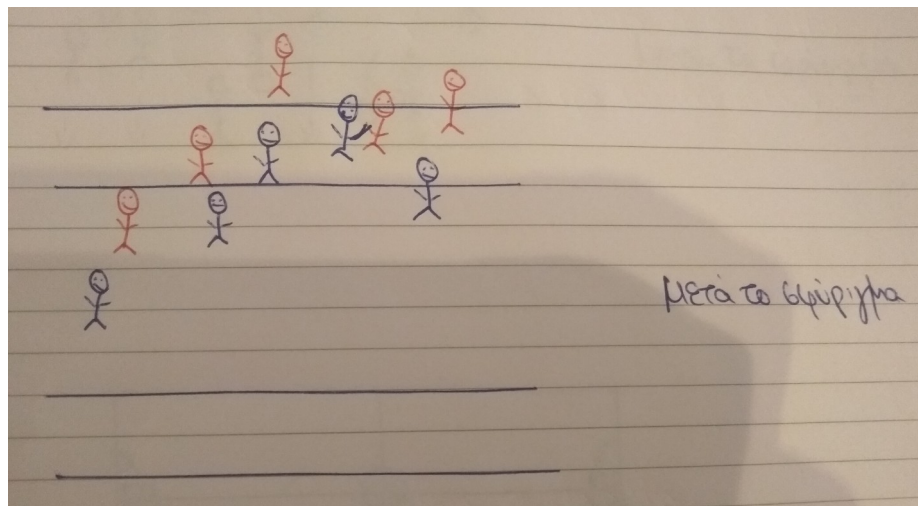
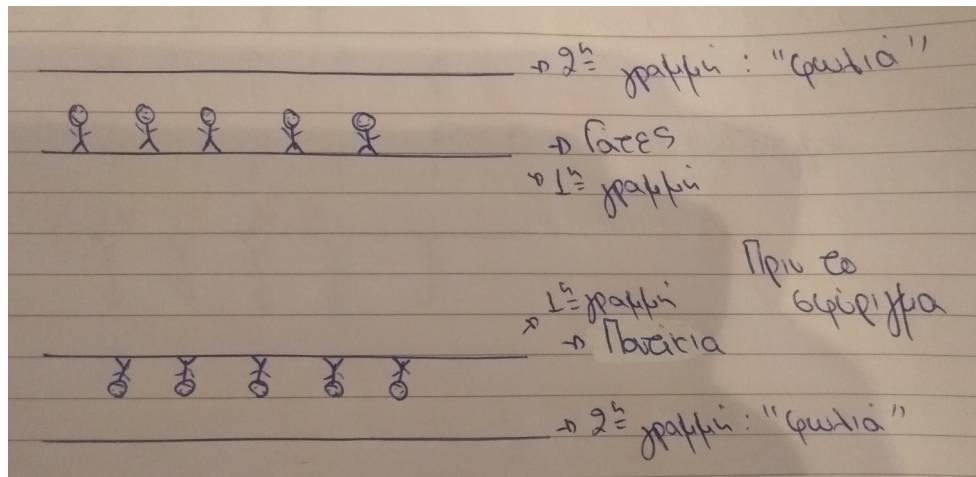
Τα παιδιά βρίσκονται σε τυχαία διάταξη. Ο εκπαιδευτικός με κάθε σφύριγμα τους δίνει και μια οδηγία από τις εξής: Σχηματίστε όλοι μαζί με τα σώματά σας:

- ένα τετράγωνο
- το γράμμα Α (κεφαλαίο)
- το γράμμα Γ (κεφαλαίο)
- ένα τρίγωνο
- το γράμμα Ε (κεφαλαίο)
- το γράμμα Η (κεφαλαίο)



Έκτη δραστηριότητα: “Γάτες και ποντίκια” (Χρονική διάρκεια 15’):

Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε 2 ομάδες πάνω σε 2 παράλληλες γραμμές, το ένα δίπλα από το άλλο. Πίσω από την κάθε γραμμή χρειάζεται άλλη μια γραμμή. Η μια ομάδα είναι οι <<γάτες>> και η άλλη τα <<ποντίκια>>. Όταν ο εκπαιδευτικός φωνάζει <<γάτες>>, τότε τρέχουν να πιάσουν τα <<ποντίκια>>, ενώ τα τελευταία τρέχουν στην πίσω γραμμή, που είναι η <<φωλιά>>. Όποιο παιδί πιάνεται, πηγαίνει με την ομάδα που το έπιασε και το παιχνίδι συνεχίζεται.



Έβδομη δραστηριότητα: “Αποθεραπεία” (Χρονική διάρκεια 4’):

Ο εκπαιδευτικός και οι μαθητές κάνουν λίγες διατάσεις και τζόκινγκ

#### **Βιβλιογραφία:**

- Διγγελίδης, Ν. Και Παπαϊωάννου, Α. (2016) ΓΙΑ ΈΝΑ ΕΝΔΙΑΦΈΡΟΝ ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΉΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ: Φυσικές Ικανότητες, Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη, Εκδόσεις Α.Ε.