**Διδακτική ενότητα**: Ψυχοκινητική Αγωγή

**Τμήμα**: Γ’2

**Ημερομηνία**: 1/12/2021

**Ώρα**: 1η (8:20-9:00)

**Στόχοι**:

Οι στόχοι που επιδιώκεται να επιτευχθούν με την ολοκλήρωση αυτής της διδασκαλίας είναι οι μαθητές να:

* Κινούνται στο χώρο ανάλογα με τις οδηγίες πάνω, κάτω, δεξιά, αριστερά ώστε να εμπεδώσουν αυτές τις έννοιες
* Τρέχουν και να κινούνται σε διάφορους συνδυασμούς στο ένα πόδι
* Αναπτύξουν το ομαδικό πνεύμα
* Μάθουν μια σειρά ασκήσεων τις οποίες θα μπορούν να χρησιμοποιούν ως προθέρμανση στα μαθήματα Γυμναστικής
* Εξασκήσουν την ισορροπία τους
* Κατανοήσουν μέσω δραστηριοτήτων την έννοια του υγιούς ανταγωνισμού
* Δημιουργούν κινήσεις με το σώμα τους ακούγοντας γράμματα
* Λειτουργούν συνεργατικά ώστε να πετυχαίνουν το σκοπό μιας άσκησης
* Ολοκληρώνουν ένα στίβο από εμπόδια, χρησιμοποιώντας διάφορες ψυχοκινητικές δεξιότητες

**Εξοπλισμός**:

1. Σφυρίχτρα
2. 3 μπαλόνια
3. 6 στεφάνια
4. 3 σχοινιά
5. 3 στρώματα
6. 12 τουβλάκια
7. 6 στήλοι
8. 12 κώνοι

**Περιεχόμενα**:

**Εισαγωγή**:

* Συγκέντρωση στο κέντρο του γηπέδου, χαιρετισμός, καταμέτρηση και γνωριμία με τους μαθητές, ανακοίνωση της πορείας που θα ακολουθήσει η διδασκαλία (2’)
* Ακολουθεί το «ζέσταμα» (10’)που περιλαμβάνει χαλαρό τρέξιμο, δρομικές ασκήσεις στις μικρές πλευρές του γηπέδου και διατάσεις. Γίνεται η τοποθέτηση 4 κώνων στις 4 γωνίες του γηπέδου. 1ος γύρος -χαλαρό τρέξιμο, 2ος γύρος-τρέξιμο στις μεγάλες πλευρές του γηπέδου και «ψηλά γόνατα» και «πίσω φτέρνες» στις 2 μικρές, 3ος γύρος-τρέξιμο στις μεγάλες πλευρές του γηπέδου και «ψαλιδάκια» και περπάτημα στις μύτες με εκτάσεις των χεριών στις δύο μικρές ,4ος γύρος- τρέξιμο στις μεγάλες πλευρές του γηπέδου και πλάγια βήματα στις 2 μικρές. Οι εκπαιδευτικοί και οι μαθητές συγκεντρώνονται στον κύκλο για την πραγματοποίηση διατάσεων: κάμψεις-εκτάσεις-περιστροφές κεφαλιού, κύκλοι με τα χέρια μπροστά και πίσω , περιστροφές,εκτάσεις και πλάγιες κάμψεις του κορμού, πλάγιες διατάσεις ποδιών, διατάσεις σε προβολή, ταυτόχρονη περιστροφή καρπών και ποδοκνημικής. (Εικόνα 1)
* Επειδή σε αυτήν την ηλικία είναι σημαντικό οι μαθητές να ξεχωρίζουν τις κατευθύνσεις μέσω εντολών, θα παίξουμε το παιχνίδι «δεξιά-αριστερά-πάνω-κάτω» κατά το οποίο τα παιδιά πρέπει να κινηθούν σύμφωνα με τις οδηγίες του εκπαιδευτικού. Το παιχνίδι θα διαρκέσει 2’ και στη συνέχεια, οι μαθητές, θα περπατήσουν 30’ δευτερόλεπτα πάνω στις 4 γραμμές του γηπέδου με τα χέρια πίσω απ’το κεφάλι προκειμένου να πάρουν τις απαραίτητες ανάσες.

**Κύριο μέρος**:

* Ξεκινώντας το κύριο μέρος της διδασκαλίας θα ασχοληθούμε με το κουτσό(7-8’). Θα ερωτηθεί αν γνωρίζουν τι είναι το κουτσό και αν γνωρίζουν, τότε και το πώς παίζεται. Θα ξεκινήσουμε με απλές ασκήσεις για εξοικείωση, μπροστά-πίσω, δεξιά-αριστερά( περίπου 10 φορές την καθεμία με το κάθε πόδι). Θα συνεχίσουμε με μία άσκηση κατά την οποία θα πρέπει να σχεδιάσουμε με κουτσό κεφαλαία γράμματα και αριθμούς (διαθεματικότητα με τη Γλώσσα και τα Μαθηματικά). Προτεινόμενα γράμματα και αριθμοί είναι τα Π, Λ, Ζ, 2, 3, Μ. (Εικόνα 2)(Θα τελειώσουμε την ενότητα «κουτσό» με έναν αγώνα ταχύτητας κατά τον οποίο οι μαθητές θα είναι χωρισμένοι σε 3 ομάδες. Θα ξεκινούν από έναν κώνο και με κουτσό στο δεξί πόδι θα φτάνουν στον άλλον που θα βρίσκεται σε απόσταση περίπου 3 μέτρων, θα γυρνάνε με κουτσό στο αριστερό πόδι. Όταν ο μαθητής φτάσει στον αρχικό κώνο, φεύγει ο επόμενος μαθητής και η νικήτρια ομάδα είναι εκείνη που θα τελειώσει πρώτη.)
* Θα ακολουθήσει στίβος εμποδίων(7-8’). Οι μαθητές θα χωριστούν σε 3 ομάδες και η ομάδα που θα νικήσει θα είναι εκείνη που ολοκληρώσει πρώτη το στίβο και ταυτόχρονα θα εκτελέσει σωστά τις δοκιμασίες. Οι μαθητές των 3 ομάδων ξεκινούν από τον κώνο, περνούν πάνω από ένα εμπόδιο, περνάνε «ζιγκ-ζαγκ» ανάμεσα από 3 κώνους, «ισορροπούν» πάνω στο σχοινί, περνούν μέσα από 2 στεφάνια ,περνούν κάτω από ένα εμπόδιο (είτε ανάσκελα, είτε μπρούμυτα) και τέλος τρέχουν γρήγορα πίσω στην ομάδα ώστε να φύγει ο επόμενος μαθητής. (Εικόνα 3)
* Παιχνίδι με μπαλόνια (5’)

Οι μαθητές θα είναι ξανά χωρισμένοι σε 3 ομάδες και η κάθε ομάδα θα έχει ένα μπαλόνι. Οι μαθητές κάθε ομάδας θα μπουν ο ένας πίσω από τον άλλον και σκοπός του παιχνιδιού είναι το μπαλόνι να φτάσει από τον πρώτο μαθητή της σειράς, στον τελευταίο. Ο πρώτος θα δώσει το μπαλόνι στον μαθητή που βρίσκεται πίσω του πάνω απ’το κεφάλι, ενώ ο δεύτερος θα το δώσει στον τρίτο κάτω από τα πόδια κ.ο.κ. Ο τελευταίος μαθητής τρέχει γρήγορα, κάνει μία περιστροφή γύρω από τον κώνο που θα είναι τοποθετημένος στο κέντρο του γηπέδου και επιστρέφοντας στη σειρά του μπαίνει πρώτος. Ακολουθείται η ίδια διαδικασία μέχρι οι μαθητές να φτάσουν στις θέσεις από τις οποίες ξεκίνησαν.

**Τελικό μέρος (3’)**:

Συγκέντρωση στο κέντρο του γηπέδου

Ασκήσεις αποθεραπείας/διατάσεις για την αποφυγή τραυματισμών

Ανακεφαλαίωση όσων κάναμε με έμφαση στη σημασία της ομαδικότητας και την ευγενή συμπεριφορά

Ερώτηση: «Σας άρεσε το μάθημα; Ποια ήταν η αγαπημένη σας δραστηριότητα;»

Εικόνα 1



Εικόνα 2



Εικόνα 3

