

Θεματική Ενότητα «Στίβος»

Καλές πρακτικές

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΣΤΙΒΟΣ»

- ✓ Εφαρμογή αθλητικών δεξιοτήτων σε τροποποιημένα αθλήματα

Δρόμοι

- Τρέξιμο
- Δρόμοι ταχύτητας
- Δρόμος ταχύτητας με εμπόδια (οριζόντια και κατακόρυφα)
- Πέρασμα εμποδίων ύψους 20 – 30 εκ. τοποθετημένων σε ίσες αποστάσεις
- Εκκίνηση από διαφορετικές θέσεις και επίπεδα
- Αντίδραση σε ποικιλία ακουστικών ερεθισμάτων



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΣΤΙΒΟΣ»

- ✓ Εφαρμογή αθλητικών δεξιοτήτων σε τροποποιημένα αθλήματα

Άλματα

- Οριζόντιο άλμα** (άσκηση ατομικά, ζευγάρια, τριάδες)

Παιδί Α: εκτελεί προσπάθεια

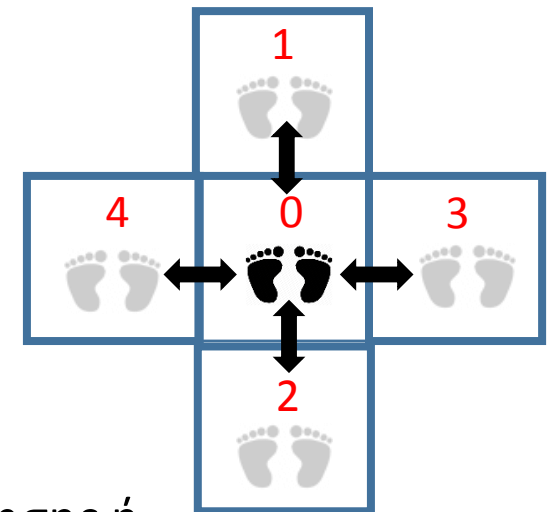
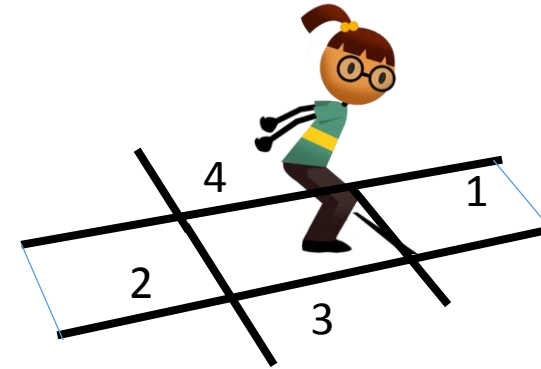
Παιδί Β: τοποθετεί σημαδάκι στο σημείο προσγείωσης,

Παιδί Γ: παρατηρεί το άλμα σε μήκος και δίνει ανατροφοδότηση

- **Σταυρός Αναπήδησης** (άσκηση ατομικά, ζευγάρια)

Παιδί Α: εκτελεί προσπάθεια

Παιδί Β: Χρονομέτρης (σε πόσο χρόνο θα ολοκληρώσει 5 σταυρούς αναπήδησης ή μετρά τον αριθμό αλμάτων σε δοσμένο χρόνο)



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΣΤΙΒΟΣ»

✓ Εφαρμογή αθλητικών δεξιοτήτων σε τροποποιημένα αθλήματα.

Ρίψεις

-Ρίψη μπάλας 200γρ ή αφρώδους ακοντίου ή βόρτεξ πάνω από τον ώμο (τα παιδιά σε ζευγάρια πλάτη με πλάτη απόσταση 2μ.)

-Ρίχνει το παιδί Α και ακολούθως το παιδί Β σε διαφορετικές κατευθύνσεις.

-Το μάθημα οργανώνεται με βάση τον εξοπλισμό (αριθμός των οργάνων ρίψης)



Άλλες ενδεικτικές δραστηριότητες: Kids Athletics Practical Guide – IAAF