

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ**

<b>3<sup>ος</sup> ΣΚΟΠΟΣ (1<sup>ο</sup> μάθημα)</b>		<b>Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία</b>	
1 <sup>ος</sup> - 2 <sup>ος</sup> Στόχος		<ul style="list-style-type: none"> <li>Γνώση τρόπων βελτίωσης του καρδιοαναπνευστικού συστήματος, των μυών και των συνδέσμων</li> <li>Γνώση για τη σχέση θερμικής πρόσληψης, θερμικής κατανάλωσης και έλεγχος του σωματικού βάρους και σχεδιασμός ενός γυμναστικού προγράμματος</li> </ul>	
<b>Επιδιώξεις</b>	<b>Περιεχόμενα</b>	<b>Χρόνος</b>	<b>Οργάνωση</b>
<b>Κύρια επιδίωξη</b>	<b>Προθέρμανση</b>		
<b>1.</b> Οι μαθητές να μάθουν τη ζώνη της αερόβιας άσκησης, τον τρόπο με τον οποίο ανιχνεύουν το καρδιακό παλμό.  <b>Επιμέρους επιδιώξεις</b>  <b>1.</b> Να μάθουν να βάζουν στόχους για έλεγχο του καρδιακού παλμού  <b>2.</b> Να ελέγχουν τον ρυθμό αερόβιας άσκησης  <b>3.</b> Να μάθουν τη θερμική καύση της αερόβιας άσκησης  <b>ΜΕΣΑ</b>  <b>1.</b> Στίβος ή σχολική αυλή  <b>2.</b> Χρονόμετρα  <b>3.</b> Φόρμα υπολογισμού δαπανούμενης ενέργειας	Συζητήστε για τη σχέση άσκησης καρδιακού παλμού	Οι μαθητές σε ημικόκλιο	Τονίστε τη σημαντικότητα του καρδιακού παλμού στην αερόβια άσκηση
	Προθέρμανση με δρομικές ασκήσεις. Τρέξιμο σε ρυθμό προθέρμανσης Διατάσεις		
	<b>Κύριο μέρος</b>		
	Μικτές δρομικές ασκήσεις με εναλλαγές από περπάτημα και τρέξιμο. Ανάλογα με τις δυνατότητες του κάθε μαθητή. Κάθε 3' λεπτά γίνεται έλεγχος της καρδιακής συχνότητας και αναλόγως ρυθμίζεται ο ρυθμός της άσκησης.	Οι μαθητές χωρίζονται σε μικρές ομάδες ανάλογα με τις δυνατότητες τους.	Δίδονται οι ζώνες της αερόβιας άσκησης. 220-ηλικία X 0,55 – 0,75
	<b>Αποθεραπεία</b>		
	Παθητικές διατάσεις και		Δίδεται στους μαθητές η θερμική

<p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ</b></p> <p>Να μπορούν να καθορίσουν το καρδιακό παλμό που ορίζει την αερόβια άσκηση σε άτομα οποιασδήποτε ηλικίας και τη θερμική καύση της αερόβιας άσκησης.</p> <p><b>Μέθοδος διδασκαλίας:</b>          Στιλ του αυτοελέγχου          Στιλ μη αποκλεισμού          Στιλ της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας          Στιλ της συγκλίνουσας εφευρετικότητας</p>	<p>παράλληλα συζήτηση για την καρδιακή συχνότητα και τη σχέση της με την αερόβια άσκηση.</p>		<p>αξία της αερόβιας άσκησης.</p>
---	--	--	-----------------------------------

Περπατώντας αργά	4.9		
Περπατώντας σε μέτριο ρυθμό	6.5		
Περπατώντας πολύ γρήγορα	8.1		
Τρέξιμο με αργό ρυθμό	7.7		
Τρέξιμο με μέτριο ρυθμό	8.5		
Τρέξιμο με γρήγορο ρυθμό	9.3		

<b>3<sup>ος</sup> ΣΚΟΠΟΣ (2<sup>ο</sup> μάθημα)</b>			<b>Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία</b>	
2 <sup>ος</sup> - 3 <sup>ος</sup> Στόχος			<ul style="list-style-type: none"> <li>Γνώση για τη σχέση θερμικής πρόσληψης, θερμικής κατανάλωσης και έλεγχος του σωματικού βάρους και σχεδιασμός ενός γυμναστικού προγράμματος</li> <li>Γνώση για τη σχέση άσκηση και υγεία και απόκτηση εμπειρίας από μετρήσεις</li> </ul>	
<b>Επιδιώξεις</b>	<b>Περιεχόμενα</b>	<b>Χρ ό ν ο ς</b>	<b>Οργάνωση</b>	<b>Σημεία έμφασης</b>
<b>Κύρια επιδίωξη</b>  Οι μαθητές να κατανοήσουν τους παράγοντες που πρέπει να προσέχουν όταν ασκούνται κάτω από ακραίες κλιματολογικές συνθήκες και να μπορούν να κάνουν τις κατάλληλες επιλογές στη λήψη υγρών  <b>Επιμέρους επιδιιώξεις</b>  1. οι μαθητές να κατανοήσουν τη σημασία των υγρών για την υγεία  <b>ΜΕΣΑ</b>  1. ζυγαριά ακριβείας 2. νερό ή ισοτονικά ποτά 3. τετράδιο 4. σχοινάκια 5. κώνοι  <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ</b>  Να αποκτήσουν γνώσεις οι μαθητές που να τους βοηθούν να	<b>Προθέρμανση</b>			
	Εξηγήστε με λίγα λόγια τη σημασία των υγρών για τη ζωή.		Οι μαθητές σε ημικύκλιο	Τονίστε τη θερμική αξία της αερόβιας άσκησης
	Προθέρμανση με δρομικές ασκήσεις. Τρέξιμο σε ρυθμό προθέρμανσης Διατάσεις			
	<b>Κύριο μέρος</b>			
	Όλοι οι μαθητές θα ζυγιστούν και θα καταγράψουν την ένδειξη της ζυγαριάς (με ακρίβεια γραμμαρίου) στο τετράδιό τους. Δώστε στα παιδιά να δοκιμάσουν τις ακόλουθες σειρές διαλειμματικής προπόνησης: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1' τρέξιμο – 30'' περπάτημα</li> <li>• 1 λεπτό σχοινάκι</li> <li>• 1 λεπτό διάλειμμα</li> <li>• 50'' γρήγορο περπάτημα</li> <li>• 10'' χαλαρό περπάτημα</li> </ul> Όλοι οι μαθητές	Οργανώστε 3 σταθμούς με βάση τις τρεις προτεινόμενες δραστηριότητες και ζητήστε τους μαθητές να επιλέξουν μια απ' αυτές. Δίνε σήμα για αλλαγή σταθμών κάθε 5 λεπτά.	Δεν απαιτείται προθέρμανση, αρκεί η ένταση της άσκησης να είναι χαμηλή. Στα διαλείμματα που θα δίνετε, ιδιαίτερα μεταξύ των σετ, μπορείτε να προσθέσετε 2-3 ασκήσεις ή διατάσεις.	

<p>ανακαλύψουν τα πιο κατάλληλα αθλητικά αναψυκτικά</p> <p>Μέθοδος διδασκαλίας Στιλ του αυτοελέγχου Στιλ μη αποκλεισμού</p>	<p>ξανασυγίζονται. Ζητείστε τους να υπολογίσουν τη διαφορά μεταξύ της πρώτης και δεύτερης μέτρησης.</p>		
<p>Στιλ της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας Στιλ της συγκλίνουσας εφευρετικότητας</p>	<p>Γίνεται συζήτηση για: Πόσο μεγάλη διαφορά είχαν οι δύο μετρήσεις; Πού μπορεί να οφείλεται κυρίως αυτό; Χρειάζεται να αναπληρωθούν τα υγρά που χάθηκαν; Κατά τη διάρκεια της άσκησης χρειαζόμαστε υγρά;</p>	<b>Αποθεραπεία</b>	

<b>3<sup>ος</sup> ΣΚΟΠΟΣ (3<sup>ο</sup> μάθημα)</b>		<b>Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία</b>		
2 <sup>ος</sup> - 3 <sup>ος</sup> Στόχος		<ul style="list-style-type: none"> <li>Γνώση για τη σχέση άσκησης και υγείας και απόκτηση εμπειρίας από μετρήσεις</li> </ul>		
<b>Επιδιώξεις</b>	<b>Περιεχόμενα</b>	<b>Χρ ό ν ο ς</b>	<b>Οργάνωση</b>	<b>Σημεία έμφασης</b>
<b>Κύρια επιδίωξη</b> Οι μαθητές να κατανοήσουν τις άμεσες και μακροχρόνιες φυσιολογικές και ψυχολογικές επιδράσεις της αερόβιας άσκησης και τρόπους αξιολόγησής τους  <b>Επιμέρους επιδιώξεις</b>  1. να σχεδιάσουν ένα απλό τρόπο αξιολόγησης της αντοχής  <b>ΜΕΣΑ</b>  1. χρονόμετρο  <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ</b>  1) Θα μπορούν να σχεδιάσουν έναν απλό τρόπο αξιολόγησης της αντοχής τους 2) Θα θέσουν προσωπικούς στόχους για βελτίωση της αντοχής τους  <b>Μέθοδος διδασκαλίας</b>  Στιλ του αυτοελέγχου Στιλ μη αποκλεισμού Στιλ της καθοδηγούμενης	<b>Προθέρμανση</b>			
	Εξηγούμε στους μαθητές την αξία των αερόβιων τεστ και παράλληλα τους λέμε πόσο εύκολοι τρόποι υπάρχουν αυτός ο έλεγχος να γίνεται και από τους ίδιους. Απαιτείται ο ορισμός συγκεκριμένης απόστασης (μετρημένης με ακρίβεια) πριν προχωρήσουμε σε κάποια μέτρηση.	Οι μαθητές σε ημικύκλιο	Τονίστε τη σημασία της ακρίβειας της αρχικής μέτρησης των μέτρων.	
	Ασκήσεις προθέρμανσης.	Προτιμήστε δρομικές ασκήσεις.		
	<b>Κύριο μέρος</b>			
Οι μαθητές θα ορίσουν μια συγκεκριμένη απόσταση μέσα στο σχολείο. Οι μαθητές θα τρέξουν αυτή την απόσταση κάνοντας την καλύτερη επίδοση που μπορούν.	Αν η απόσταση είναι μικρή, ζήτησέ τους να καθορίσουν και τους γύρους που θα πρέπει να κάνει κάποιος.	Η απόσταση θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 1000 μέτρα.		
<b>Αποθεραπεία</b>				
Ζήτησέ τους να σημειώσουν την επίδοσή τους στο	Οι μαθητές σε ημικύκλιο.	Αυτό που έχει σημασία είναι η προσωπική πρόοδος		

εφευρετικότητας Στιλ της συγκλίνουσας εφευρετικότητας	τετράδιό τους και το τι χρόνο μπορούν να πετύχουν σε ένα μήνα, η απάντηση τους να καταγραφεί στο τετράδιό τους. Επίσης, να γράψουν στο τετράδιό τους τον τρόπο με τον οποίο θα τα καταφέρουν.		του καθενός.
---	--	--	--------------

<b>3<sup>ος</sup> ΣΚΟΠΟΣ (4<sup>ο</sup> μάθημα)</b>			<b>Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία</b>		
<b>2<sup>ος</sup> Στόχος (3<sup>ος</sup> ΣΚΟΠΟΣ)</b>			Γνώση για τη σχέση θερμικής πρόσληψης, θερμικής κατανάλωσης και έλεγχος του σωματικού βάρους και σχεδιασμός ενός γυμναστικού προγράμματος		
<b>Επιδιώξεις</b>	<b>Περιεχόμενα</b>	<b>Χρ ό ν ο ς</b>	<b>Οργάνωση</b>	<b>Σημεία έμφασης</b>	
<b>Κύρια επιδίωξη</b>  <b>1.</b> Οι μαθητές να κατανοήσουν την σχέση της άσκησης με την παχυσαρκία και να αξιολογούν τη θερμική καύση των διαφόρων τύπων ασκήσεων.  <b>Επιμέρους επιδιώξεις</b>  <b>1.</b> οι μαθητές να μάθουν να βάζουν στόχους για έλεγχο του σωματικού τους βάρους <b>2.</b> οι μαθητές να μάθουν τη θερμική καύση διαφόρων δραστηριοτήτων  <b>ΜΕΣΑ</b>  <b>1.</b> Γήπεδο καλαθόσφαιρας <b>2.</b> 2 μπάλες καλαθόσφαιρας <b>3.</b> γήπεδο πετόσφαιρας <b>4.</b> 1 μπάλα πετόσφαιρας <b>5.</b> φόρμα υπολογισμού δαπανούμενης ενέργειας	<b>Προθέρμανση</b>				
	Συζητήστε για τη σχέση άσκησης και ελέγχου του σωματικού βάρους.		Οι μαθητές σε ημικύκλιο	Τονίστε την ευκολία με την οποία μπορεί κάποιος να γίνει παχύσαρκος	
	Προθέρμανση με δρομικές ασκήσεις. Τρέξιμο σε ρυθμό προθέρμανσης Διατάσεις				
	<b>Κύριο μέρος</b>				
		Οι μαθητές να επιλέξουν ανάμεσα από τις παρακάτω δραστηριότητες  <b>Καλαθόσφαιρα, Πετοσφαίριση, Σχοινάκι, ανέβασμα και κατέβασμα σκαλοπατιών, τρέξιμο, περπάτημα</b>  Ζητήστε τους να καταγράφουν το χρόνο που αφιέρωσαν στην κάθε δραστηριότητα.		Μοιράστε τους μαθητές σε σταθμούς δραστηριοτήτων. Σε κάθε σταθμό βάλτε ένα χαρτόνι με τη δραστηριότητα και τις δαπανούμενες θερμίδες ανά λεπτό με βάση τον Πίνακα στο Παράρτημα	
<b>Αποθεραπεία</b>					
	Να υπολογίσουν τις θερμίδες που				

<p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να μπορούν να καθορίζουν στόχους για τον έλεγχο του σωματικού βάρους,</li> <li>2. να μπορούν να υπολογίσουν τη θερμική καύση ενός μαθήματος φυσικής αγωγής,</li> <li>3. να μπορούν να υπολογίσουν το χρόνο που χρειάζεται για να χάσουν το βάρος που επιθυμούν.</li> <li>4. να κάνουν πρόγραμμα για άτομο που θέλει να χάσει 1 κιλό σωματικού βάρους (1 κιλό=7000 θερμίδες)</li> </ol> <p><b>Μέθοδος διδασκαλίας</b></p> <p>Στιλ του αυτοελέγχου Στιλ μη αποκλεισμού Στιλ της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας Στιλ της συγκλίνουσας εφευρετικότητας</p>	<p>κατανάλωσαν με τη φόρμα υπολογισμού δαπανούμενης ενέργειας. Να υπολογίσουν το Δείκτη Σώματος Μάζας και το ιδανικό τους βάρος. Να επιλέξουν μια δραστηριότητα από τις παραπάνω και να υπολογίσουν τον χρόνο ο οποίος χρειάζεται να ασκούνται και τις μέρες, ώστε να φτάσουν στο επιθυμητό βάρος.</p>		
---	--	--	--

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	METs	Χρόνος	σύνολο
Ανεβαίνοντας σκαλοπάτια αργά	5.3		
Ανεβαίνοντας σκαλοπάτια με μέτριο ρυθμό	7.0		
Ανεβαίνοντας σκαλοπάτια γρήγορα	8.8		
Περπατώντας αργά	4.9		
Περπατώντας σε μέτριο ρυθμό	6.5		
Περπατώντας πολύ γρήγορα	8.1		
Τρέξιμο με αργό ρυθμό	7.7		
Τρέξιμο με μέτριο ρυθμό	8.5		
Τρέξιμο με γρήγορο ρυθμό	9.3		
Μπάσκετ	8.2		
Πετόσφαιρα	4.0 8.0		



Σχοινί	10.0		
--------	------	--	--