

# ΠΛΑΝΟ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΩΡΑΣ - ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

**Σχολείο:** 27° ΓΕΛ Θεσσαλονίκης    **08/09/2023**    **Καθηγήτρια:** Νούση Δανάη    **Τάξη:** Β΄    **Δυναμικό Τάξης:** 24 μαθητές

**Θεματικό Πεδίο:** Συμπεριφορικό Πεδίο α) Σχεδιασμός, εφαρμογή και αξιολόγηση προγράμματος φυσικής κατάστασης για την υγεία β) Συμμετοχή σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων  
**Μάθημα:** 5°

**Διδακτική ενότητα:** Στίβος περιπέτειας στην αυλή του σχολείου  
**Υλικά:** 2 μπάλες μπάσκετ, 2 medecin ball, 2 μπουκαλάκια με άμμο, 10-12 τούβλα/πέτρες, 2 στεφάνια, 2 θρανία, 2 στρώματα γυμναστικής pilates, 2 ορειβατικά σχοινιά, κώνοι, χαμηλά εμπόδια.

**Χώρος:** το γήπεδο καλαθοσφαίρισης.

- Στόχοι:**
- 1) βελτίωση ταχύτητας, ισορροπίας, νευρομυϊκής συναρμογής, καλλιέργεια της κιναισθητικής ευφυΐας (κινητικός σκοπός)
  - 2) αλληλεγγύη, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, υπευθυνότητα, θέληση, θάρρος (κοινωνικοί σκοποί)
  - 3) η ανάπτυξη ηθικών αρετών, όπως τιμιότητα, σεβασμός των αντιπάλων, σωστή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας κ.ά. (ηθικοί σκοποί)
  - 4) ευχαρίστηση, διασκέδαση, καλλιέργεια της αγάπης για την άσκηση (βιωματικός σκοπός)

**Λεξιλόγιο -προσωπικές υπευθύνσεις για τη διδασκαλία:** - Επισήμανση στους μαθητές/τριες λέξεις, έννοιες και σημεία κλειδιά της σωστής διαχείρισης της ήττας/νίκης (σέβομαι τον/την αντίπαλο /συγχαίρω την νίκη του/ η νίκη δεν είναι αυτοσκοπός/παίζω έντιμα/ χαίρομαι το παιχνίδι) – επιμελής παρακολούθηση - συνεχής ανατροφοδότηση

ΜΕΡΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ	ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΜΕΘΟΔΙΚΕΣ ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ
		Λεπτά	
<b>1. ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Συγκέντρωση μαθητών</li> <li>- Τα παιδιά πατούν στη γραμμή του σουτ τριών πόντων παίρνουμε παρουσίες και ενημερώνονται για τη πορεία και τους στόχους του μαθήματος που θα ακολουθήσει.</li> <li>- Αύξηση προσοχής και ενδιαφέροντος</li> <li>- Προοδευτική ενεργοποίηση του οργανισμού</li> <li>- Επιτόπια προθέρμανση με αλματάκια εμπρός-πίσω από την γραμμή τριών πόντων / πλάγια αλματάκια /με το ένα πόδι /με το άλλο πόδι/Jumping jacks κ.α.</li> <li>- Διατάσεις</li> <li>- Δημιουργία 2 ομάδων</li> </ul>	8'-10'	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Τα παιδιά συγκεντρώνονται σχηματίζοντας ημικύκλιο.</li> <li>-Καθοδηγούμε έναν μαθητή/τρια και με τη μέθοδο της αλληλοδιδασκτικής διδασκαλίας οι μαθητές/τριες εκτελούν προθέρμανση /διατάσεις</li> <li>-Ο/Η εκπαιδευτικός προετοιμάζει τον χώρο.</li> </ul>
<b>2. ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ</b>	<p><i>Χωρισμένοι σε δύο ομάδες ξεκινούν αντικρυστά και διαγώνια από τις τελικές γραμμές του γηπέδου μπάσκετ με κατεύθυνση προς το απέναντι καλάθι και επιστροφή στην αφετηρία (όπως φαίνεται στο σχήμα) εκτελώντας ο κάθε μαθητής/τρια την παρακάτω σειρά ασκήσεων:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ισορροπία βαδίζω πάνω σε πέτρες/τούβλα (όποιος ακουμπήσει στο έδαφος επαναλαμβάνει από την αρχή την ισορροπία)</li> <li>2) πέρασμα σύρσιμο πάνω σε στρωματάκι κάτω από ένα θρανίο</li> <li>3) πέρασμα πάνω από χαμηλά εμπόδια</li> <li>4) παίρνω την μπάλα του μπάσκετ που βρίσκεται μέσα σε ένα στεφάνι βάζω καλάθι από όποιο σημείο θέλω αφήνω την μπάλα στη θέση της</li> <li>5) διαπέραση εμποδίου με τη βοήθεια ενός σχοινιού ορειβασίας που κρέμεται από την μπασκετα</li> </ol> <p><i>επιστροφή προς την αφετηρία</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) ζικ ζακ ανάμεσα σε κώνους</li> <li>7) παιχνίδι ευστοχίας: με μια medecin ball προσπαθώ να ρίξω ένα πουγκάλι νερού ένιωσαν από την συμπεριφορά των συμμαθητών τους γραμμή του μπάσκετ από απόσταση περίπου 5μ.</li> </ol> <p><i>Νικητής όποιος ρίξει πρώτος το πουκαλί.</i></p>	25'-30'	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Επιλέγουμε δυο βοηθούς/καθοδηγητές έναν για την κάθε ομάδα.</li> <li>-Οι μαθητές αγωνίζονται κάθε φορά ένας από τη μία ομάδα και ένας από την άλλη και μετράμε μια νίκη</li> <li>-Νικήτρια είναι η ομάδα που θα συγκεντρώσει τις περισσότερες νίκες όταν θα έχουν τρέξει όλοι από δυο φορές ή όποιος φτάσει πρώτος στις 8 νίκες</li> <li>-Προσέχουμε τα εμπόδια να είναι τοποθετημένα με τη σωστή πλευρά την οποία δείχνουμε και στον βοηθό μας</li> <li>-Αλλάζουμε το βαθμό δυσκολίας αν χρειαστεί σε κάποια από τα ζευγάρια μας.</li> </ul>
<b>3. ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Τα παιδιά βοηθούν στη συγκέντρωση του υλικού που χρησιμοποιήθηκε στη συνέχεια μαζεύονται στο ημικύκλιο και συζητούν με τον εκπ/κό για τα συναισθήματα πριν και μετά τον αγώνα, αν υπήρχε στρες και ποια η σωστή διαχείρισή του πώς ένιωσαν από την συμπεριφορά των συμμαθητών τους και αν έμειναν ευχαριστημένα από το μάθημα. Τέλος επισημαίνεται από τον/την εκπ/κό αν και αυτός/ή έμεινε ικανοποιημένος/η από την προσπάθεια που κατέβαλαν οι μαθητές.</li> </ul>	4'-6'	Τα παιδιά ενθαρρύνονται να εκφράσουν ελεύθερα την άποψή τους.
<b>4.ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ</b>	<p>Η αξιολόγηση είναι ποσοτική (ποσοστιαία), κυρίως όμως ποιοτική, συντρέχουσα και γίνεται με συνεχή παρατήρηση και ανατροφοδότηση του κάθε παιδιού ξεχωριστά σύμφωνα πάντα με τις ιδιαιτερότητες του κάθε παιδιού.</p> <p>Οι στόχοι του μαθήματος επιτεύχθηκαν:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>α) πάρα πολύ.....%</li> <li>β) μέτρια.....%</li> <li>γ) λίγο ως καθόλου.....%</li> </ol>		

