

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

/ /2014. ΟΝΟΜΑ: ΚΑΛΕΝΗΣ ΣΑΒΒΑΣ ΤΑΞΗ: Α΄
ΣΧΟΛΕΙΟ: ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΤΟΥΡΛΩΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Διδακτική ενότητα: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ (1)
Στόχοι: Απλή τεχνική μεταβίβασης της σκυτάλης με αλλαγή χεριού(από στάση, βαδίζοντας, τρέχοντας).

Υλικά: Σκυτάλες (1 ανά 4 μαθητές), κώνοι.

Χώρος: Γήπεδο ποδοσφαίρου 5X5

Προσωπικές υπενθυμίσεις για τη διδασκαλία:

- Στόχος είναι η σωστή εκτέλεση των ασκήσεων (τεχνική) και όχι η απόδοση στην ταχύτητα.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

⌚	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ	↔	ΣΧΗΜΑΤΑ	ΣΧΟΛΙΑ
6΄	1. α) Συγκέντρωση μαθητών –λήψη απουσιών- οργάνωση μαθήματος β) Αναφορά στον ημερήσιο στόχο 2. α) Προθέρμανση με τρέξιμο μικρής έντασης β) Διατακτικές ασκήσεις			

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

32΄	<p><u>1.Μεταβίβαση της σκυτάλης σε στάση</u> <u>Κύριος σκοπός: Εξοικείωση με την σκυτάλη, λαβή σκυτάλης και μεταβίβαση χωρίς μετακίνηση).</u> <u>Οργάνωση:</u> Οι μαθητές σε 2-4 ομάδες στοίχους.(Εδώ 1 ομάδα γιατί η Α΄ τάξη έχει μόνο 4 μαθητές). Ο κάθε μαθητής στην ομάδα του τοποθετείται έτσι ώστε ο αριστερός του ώμος να βρίσκεται πίσω από το δεξιό ώμο του προηγούμενου του (σχ. α). Μαθητής από μαθητή απέχει περίπου 0.70μ. (ημιπρόταση). <u>Διεξαγωγή:</u> Όλοι οι μαθητές έχουν το δεξί τους χέρι σχεδόν τεντωμένο προς τα πίσω και κάτω με την παλάμη ανοιχτή προς το έδαφος(σχ. β). Η σκυτάλη κρατημένη με το αριστερό χέρι από το πίσω μέρος της σκυτάλης. Με το σύνθημα ο τελευταίος, με μια κίνηση από πίσω προς τα εμπρός και από κάτω προς τα άνω, μεταβιβάζει την σκυτάλη στο δεξί χέρι του προηγούμενου του, τοποθετώντας την μεταξύ δείκτη και αντίχειρα(ανεστραμμένο V). Η σκυτάλη τοποθετείται στο χέρι του προηγούμενου με το εμπρός της μέρος. Αυτός που δέχεται την σκυτάλη τη μεταφέρει στο αριστερό του χέρι και στην συνέχεια την μεταβιβάζει στον προηγούμενό του με τον ίδιο τρόπο. Όταν η σκυτάλη φτάσει στον πρώτο κάθε ομάδας, αυτός κάνει μεταβολή και κάνουν το ίδιο και οι υπόλοιποι. Η άσκηση γίνεται και ανταγωνιστικά. <u>2. Αλλαγή σκυτάλης με μετακίνηση.</u> <u>(Κύριος σκοπός: Αλλαγή σκυτάλης με βάδιση και δρόμο).</u> Οι μαθητές όπως και προηγουμένως σε ομάδες στοίχους. <u>2^α. (Με βάδιση).</u> Οι μαθητές βαδίζουν</p>		<p><u>Ενέργειες μεταβίβασης:</u> → <u>Παίρνουν με το δεξί</u> → <u>Αλλάζουν την σκυτάλη από το ένα χέρι στο άλλο</u> → <u>Δίνουν με το αριστερό(στο δεξί του άλλου).(σχ. γ.)</u> Υ.Σ. Η παραπάνω άσκηση πρέπει να γίνεται και με το αντίθετο χέρι, δηλ. να παίρνει με το αριστερό, να την μεταφέρει στο δεξί, και με αυτό να την μεταβιβάζει στο αριστερό του προηγούμενου. Η διάταξη ίδια με την διαφορά ότι ο δεξιός ώμος βρίσκεται πίσω από τον αριστερό του προηγούμενου.</p>
-----	--	--	---

	<p>κρατώντας το δεξί χέρι πίσω. Γίνεται μεταβίβαση της σκυτάλης όπως στην προηγούμενη άσκηση. Όταν η σκυτάλη φτάσει στον πρώτο, αυτός κάνει ένα βήμα αριστερά και μεταβολή, τρέχει ελαφρά και τοποθετείται στο τέλος της σειράς του.</p> <p>2^β . (Με δρόμο). Ίδια διάταξη με εκείνη της προηγούμενης άσκησης αλλά οι μαθητές αντί να βαδίζουν, τρέχουν όλοι ταυτόχρονα είτε σε ευθεία, είτε σε κύκλο, με μικρή ταχύτητα. Μαθητής από μαθητή 1.5μ. Κατά τον δρόμο , το χέρι που δέχεται την σκυτάλη είναι συνεχώς σε θέση ετοιμότητας προς τα πίσω¹ . Όταν η σκυτάλη φτάσει στον πρώτο της ομάδος (σε περίπτωση που δεν τρέχουν σε κύκλο), αυτός κάνει ένα βήμα αριστερά και επιτόπιο τροχάδην, μέχρις ότου όλη η ομάδα τον προσπεράσει. Τότε παίρνει θέση στο τέλος και η άσκηση συνεχίζεται.</p> <p>2^γ. (Αλλαγή με επιτάχυνση). Ίδια οργάνωση με την παραπάνω άσκηση, με την διαφορά ότι η απόσταση μεταξύ των μαθητών (στην ευθεία η στον κύκλο) είναι 5-6μ. Όλοι τρέχουν αργά με το χέρι πίσω. Αυτός που παίρνει την σκυτάλη την αλλάζει αμέσως χέρι και επιταχύνει τον διασκελισμό του.(σχ. 1). Όταν φτάσει στην κατάλληλη απόσταση μεταβιβάζει την σκυτάλη στον μπροστινό του και ξαναβρίσκει τον κανονικό ρυθμό του δρόμου. Το ίδιο γίνεται στη συνέχεια με όλους. (Μπορεί να γίνει άσκηση με δύο ομάδες σε παράταξη. (σχ.2). Ομάδα από ομάδα 5-7μ. Με το πρώτο σύνθημα οι ομάδες τρέχουν χαλαρά. Με το δεύτερο σύνθημα, η ομάδα που έχει τις σκυτάλες επιταχύνει και μεταβιβάζει στη ομάδα που προπορεύεται η οποία τρέχει με το χέρι τεντωμένο προς τα πίσω).</p>		<p>1. Ανάγκη να συνηθίσουν να τρέχουν με σταθερό χέρι πίσω και καλή θέση παλάμης.</p>
--	---	--	---

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

2'	Αποκατάσταση: Χαλαρό τρέξιμο και διατακτικές ασκήσεις.		
----	--	--	--

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Η αξιολόγηση θα γίνει σύμφωνα με τη συμμετοχή και την προσπάθεια των μαθητών.

