


ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ
ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Ημερομηνία: /.... /.....

Σχολείο:	Τάξη:	Α/Α Μαθήματος:
Όνομα Εκπαιδευτικού:		Αρ. Μαθητών/τριών:
Θέμα: Φυσική Κατάσταση- Tabata training (High Intensity Interval Training)- Κυκλική προπόνηση		
Στόχοι Μαθήματος: α) Βελτίωση κινητικών δεξιοτήτων, β) βελτίωση των φυσικών δυνατοτήτων των μαθητών. γ) παροχή γνώσεων ως προς την κατάρτιση ενός προπονητικού πλάνου.		
Προηγούμενη Γνώση: Οι μαθήτριες γνωρίζουν ήδη την ορθή εκτέλεση των ασκήσεων, αλλά δεν τις έχουν πραγματοποιήσει όλες μαζί σε τόσο ολοκληρωμένη έκταση.		
Δείκτες επάρκειας: Να τονιστεί η σημασία της ορθής και σε μέγιστη ένταση εκτέλεσης των ασκήσεων, για την ανάπτυξη τόσο της αντοχής στη δύναμη όσο και την ανάπτυξη της αερόβιας ικανότητας. Προσοχή στα σημεία ασφαλείας κατά την εκτέλεση κάθε άσκησης ξεχωριστά και στην σωστή αναπνοή , τόσο για την μεγιστοποίηση των ωφελημάτων της άσκησης, όσο και για την εκμηδένιση τυχόν αρνητικών παρενεργειών αυτής. Έμφαση στην χρήση της καρδιακής συχνότητα ως δείκτη έντασης της προσπάθειας.		
Δείκτες επιτυχίας: Να γνωρίζουν τα οφέλη ανάπτυξης της δύναμης καθώς και της αερόβιας άσκησης Να γνωρίζουν σε γενικές γραμμές, ποια άσκηση πραγματοποιούμε για την ανάπτυξη κάθε ξεχωριστής μυϊκής ομάδος του σώματος. Να γνωρίζουν βασικές οδηγίες ασφαλείας για κάθε άσκηση που εκτέλεσαν. Να γνωρίζουν τα οφέλη της κυκλικής προπόνησης και πώς να την εφαρμόζουν.		
Χώροι - Όργανα: Κλειστή αίθουσα αθλοπαιδιών, 8 κώνοι, 9 medicine balls (3x 4 kgr - 6x 3kgr), 3 σχοινάκια, 3 ζεύγη αλτήρων, 9 στρωματάκια ατομικά, 1 πάγκος αποδυτηρίων, 3 θρανία, 3 χαμηλά εμπόδια προπόνησης, 3 kettlebells, 3 ζεύγη κρίκων γυμναστικής, 3 Suisse balls, tabata training song.		
<u>Προθέρμανση: (5-7min)</u>		
<u>Δείκτες επάρκειας</u>	<u>Δείκτες επιτυχίας</u>	
Να τονιστεί η χρησιμότητα της προθέρμανσης (Προετοιμασία αρθρικών θυλάκων- τενόντων, συνδέσμων, αύξηση αιμάτωσης) και των διατάσεων (αύξηση ελαστικότητας τω συσταλτών μορίων των αρθρώσεων για μεγιστοποίηση της απόδοσης).	Να είναι σε θέση να γνωρίζουν την σημασία της προθέρμανσης.	

Πορεία – Δραστηριότητες		Μεθοδολογία	Οργάνωση Τάξης
3 κύκλοι των 4 λεπτών με ανάπαυλα 2 λεπτά ενδιάμεσα	Ενημερωτικό Έργο Παρουσίαση	Καθοδηγούμενη	
	Tabata Training Παρουσίαση των ασκήσεων της κυκλικής προπόνησης, διάρκειας 3 κύκλων, 4 λεπτών έκαστος. Κάθε κύκλος αποτελείται από 8 σταθμούς διαφορετικών ασκήσεων των 20 sec με διάλειμμα 10 sec. Αυξανόμενος βαθμός δυσκολίας των ασκήσεων ανά κύκλο. Έμφαση σε πολυαρθρικές ασκήσεις.		

Κύρια Γύμναση: (Χρόνος: 22' - 24')

4 λεπτά άσκηση ανάπαυλα 2 λεπτά	<u>Α' Κύκλος:</u> 1^{ος} Σταθμός: Εκτάσεις δελτοειδών με αλτήρες, 2^{ος} Σταθμός: sit ups κοιλιακών, 3^{ος} Σταθμός: κωπηλατική με kettlebells, 4^{ος} Σταθμός: ανεβάσματα σε πάγκο, 5^{ος} Σταθμός: εκτάσεις τρικεφάλων με medicine ball, 6^{ος} Σταθμός: αναπηδήσεις με σχοινάκι, 7^{ος} Σταθμός: άρσεις κορμού με στήριξη σε Swiss ball, 8^{ος} Σταθμός: full squat με άρσεις της medicine ball.
4 λεπτά άσκηση ανάπαυλα 2 λεπτά	<u>Β' Κύκλος:</u> 1^{ος} Σταθμός: Πιέσεις ώμων με αλτήρες, 2^{ος} Σταθμός: κοιλιακοί με άρσεις ποδιών, 3^{ος} Σταθμός: κωπηλατική με κρίκους, 4^{ος} Σταθμός: άλματα σε πάγκο, 5^{ος} Σταθμός: push ups, 6^{ος} Σταθμός: αναπηδήσεις με στήριξη σε πάγκο 7^{ος} Σταθμός: άρσεις ποδιών για ιερονωτιαίο σύστημα, 8^{ος} Σταθμός: προβολές με medicine ball.
4 λεπτά άσκηση ανάπαυλα 2 λεπτά	<u>Γ' Κύκλος:</u> 1^{ος} Σταθμός: Προτάσεις εναλλάξ αλτήρων, 2^{ος} Σταθμός: ροκανίσματα κοιλιακών με medicine ball, 3^{ος} Σταθμός: κωπηλατική με κρίκους, 4^{ος} Σταθμός: πλάγιες υπερπηδήσεις πάγκου με εναλλαγή ποδιών, 5^{ος} Σταθμός: βυθίσεις τρικεφάλων, 6^{ος} Σταθμός: αναπηδήσεις εκατέρωθεν εμποδίου, 7^{ος} Σταθμός: άρσεις ποδιών για ιερονωτιαίο σύστημα με ταυτόχρονη άρση της Swiss ball, 8^{ος} Σταθμός: Πλάγιες Προβολές με medicine ball.

Αποθεραπεία / Κλείσιμο μαθήματος: (Χρόνος: 2' -3')

Χαλαρωτικές ασκήσεις και συζήτηση για το μάθημα. Ανακοίνωση για το περιεχόμενο του επόμενου μαθήματος.

Ατομικά
(Παιδοκεντρική)

Αξιολόγηση: Μετά το τέλος του μαθήματος όλα τα παιδιά να έχουν πετύχει τους καθορισμένους στόχους του μαθήματος

Τρόποι Αξιολόγησης:

.....

Παρατηρήσεις:

.....

Εικονική παρουσίαση του προγράμματος κυκλικής προπόνησης ανά κύκλο και σταθμό

	1 ^{ος} Κύκλος	2 ^{ος} Κύκλος	3 ^{ος} Κύκλος	
1 ^{ος} Σταθμός				ΩΜΙΚΗ ΖΩΝΗ: κεντρική και εμπρόσθια μούρα δελτοειδούς
2 ^{ος} Σταθμός				ΚΟΙΛΙΑΚΗ ΧΩΡΑ: Ορθός κοιλιακός, λαγονοψοίτης πλάγιοι εγκάρσιοι.
3 ^{ος} Σταθμός				ΠΛΑΤΗ: Πλάτύς ραχιαίος, τραπεζοειδής
4 ^{ος} Σταθμός				ΠΟΔΙΑ: τετρακέφαλοι, γαστροκνήμιοι (πλειομετρική)
5 ^{ος} Σταθμός				ΧΕΡΙΑ ΣΤΗΘΟΣ: Τρικήφαλοι βραχιόνιοι, θωρακικοί
6 ^{ος} Σταθμός				ΠΟΔΙΑ: γαστροκνήμιοι, (γρήγορη αερόβια άσκηση).
7 ^{ος} Σταθμός				Ιερονωτιαίο σύστημα.
8 ^{ος} Σταθμός				ΠΟΔΙΑ: τετρακέφαλοι & δικέφαλοι μηριαίοι, προσαγωγοί.