

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ



Η σωματική δραστηριότητα, ιδιαίτερα όταν ενσωματώνεται σε δομημένα, ελκυστικά μαθήματα, μπορεί να διαδραματίσει ζωτικό ρόλο στην προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής μεταξύ των μαθητών του δημοτικού σχολείου. Η άσκηση υποστηρίζει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική ευεξία, βοηθώντας τους μαθητές να διαχειριστούν το άγχος, να χτίσουν δύναμη και να αισθάνονται περισσότερη ενέργεια όλη την ημέρα. Ενσωματώνοντας τον καθορισμό στόχων, την παρακολούθηση προόδου και την πρακτική υγιεινών συνηθειών στη φυσική αγωγή, οι μαθητές μαθαίνουν πώς να οικειοποιούνται την υγεία τους και να αναπτύσσουν διαβίου δεξιότητες που εκτείνονται πέρα από την τάξη.

Η ενσωμάτωση προσωπικών δραστηριοτήτων φυσικής κατάστασης στα μαθήματα προάγει επίσης βασικές κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες όπως η υπευθυνότητα, η αυτοπαρακίνηση και η ανθεκτικότητα.

Μάθημα

Αθλητισμός

Βαθμός

4

Μαθησιακοί στόχοι

- ✓ Κατανοήστε τη σημασία του καθορισμού προσωπικών στόχων φυσικής κατάστασης.
- ✓ Μάθετε βασικές στρατηγικές για την παρακολούθηση της φυσικής προόδου.
- ✓ Αναγνωρίστε συνήθειες που προάγουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Διάρκεια

Δύο μαθήματα (2x40 λεπτά)

Απαιτούμενα Υλικά

- ✓ ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (ένα για κάθε μαθητή)
- ✓ Κώνοι για σταθμούς δραστηριότητας
- ✓ Χρονόμετρο ή χρονόμετρο
- ✓ Χαρτί γραφήματος ή λευκός πίνακας και μαρκαδόροι
- ✓ Πρόσβαση στο διαδίκτυο (προαιρετικό για σύντομα βίντεο ή οπτικό υλικό)

- ✓ Αντιγράψτε το ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ όσο και ο αριθμός των μαθητών.
- ✓ Ρυθμίστε απλούς σταθμούς δραστηριοτήτων γυμναστικής (σχοινάκι, sit-ups, διαδρομές με λεωφορείο, βάσεις ισορροπίας κ.λπ.)
- ✓ Ελέγξτε το χρονόμετρο/χρονόμετρο και τη σύνδεση στο διαδίκτυο εάν χρησιμοποιείτε διαδικτυακά γραφικά.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Αποποίηση ευθυνών δασκάλου:

Αυτές οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για να υποστηρίζουν τη μάθηση, την ευημερία και την ένταξη των μαθητών. Τα παιδιά που εκτίθενται σε τραύμα μπορεί να μην αισθάνονται πάντα ασφαλή ή έτοιμα να συμμετάσχουν και ο εξαναγκασμός ρόλων ή προκλήσεων μπορεί να κινδυνεύσει με επανατραυματισμό. Οι δάσκαλοι ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν μια προσέγγιση με βάση το τραύμα: να προσφέρουν επιλογές, να παρέχουν εναλλακτικούς ρόλους, να χρησιμοποιούν υποστηρικτική γλώσσα και να δίνουν προτεραιότητα στη συναισθηματική ασφάλεια, ώστε όλοι οι μαθητές να μπορούν να μάθουν και να ευδοκιμήσουν.

ΠΡΩΤΟ ΜΑΘΗΜΑ

1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ (5 λεπτά)

- Προσθέστε προτροπές που συνδέουν τη φυσική κατάσταση με την ανθεκτικότητα και την ετοιμότητα για καταστροφές:
 - ο «Γιατί είναι σημαντικό να διατηρούμε το σώμα μας δυνατό στην καθημερινή ζωή και σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, όπως μετά από πλημμύρα ή σεισμό;»
 - ο «Πώς μπορεί η άσκηση υγιεινών συνηθειών να μας βοηθήσει να παραμείνουμε ασφαλείς και έτοιμοι αν συμβεί κάτι απροσδόκητο;»
- Προαιρετικά: Δείξτε ένα σύντομο βίντεο σχετικά με άτομα που παραμένουν ενεργά για να προετοιμαστούν για προκλήσεις, χρησιμοποιώντας παραδείγματα όπως πυροσβέστες, ομάδες διάσωσης ή αθλητές που ξεπερνούν εμπόδια.

2

ΟΜΑΔΑ ΚΥΚΛΩΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ (30 λεπτά)

- Ρύθμιση (5 λεπτά):
 - ο Δώστε στις δραστηριότητες μια μεταφορά προετοιμασίας για καταστροφές
 - Jumping jacks = "γρήγορη διαφυγή από τον κίνδυνο"
 - Balance stands = "μένω σταθερός κατά τη διάρκεια ενός σεισμού"
 - Shuttle runs = "παράδοση προμηθειών σε όσους έχουν ανάγκη"
 - Σανίδα = «χτίζοντας αντοχή για να βοηθήσετε τον εαυτό σας και τους άλλους»
- Περιστροφή κυκλώματος (25 λεπτά):
 - ο Κάθε ομάδα εναλλάσσεται στους σταθμούς κάθε 2-3 λεπτά

- Δώστε έμφαση στην ομαδική εργασία: ενθαρρύνοντας ο ένας τον άλλον, ελέγχοντας τη φόρμα για ασφάλεια, γιορτάζοντας μικρές βελτιώσεις—ακριβώς όπως οι ομάδες έκτακτης ανάγκης υποστηρίζουν η μία την άλλη.

3

ΨΥΞΗ (5 λεπτά)

- Οδηγήστε τους μαθητές σε ελαφριές διατάσεις ενώ αναπνέετε ήρεμα.
 - «Πώς η ενδυνάμωση του σώματός σας σας βοηθά να παραμείνετε ασφαλείς σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης;»
 - «Πώς ένιωθες να υποστηρίζεις τους συμπαίκτες σου σαν να βοηθάς κάποιον σε μια δύσκολη κατάσταση;»

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΑΘΗΜΑ

4

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ (5 λεπτά)

- Συνδέστε το προηγούμενο μάθημα με την ανθεκτικότητα:
 - «Θυμάστε το κύκλωμα γυμναστικής μας; Τα δυνατά σώματα μας βοηθούν να παραμείνουμε ασφαλείς και έτοιμοι, όπως ακριβώς η προετοιμασία έχει σημασία κατά τη διάρκεια μιας καταγίδας ή πυρκαγιάς».

5

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ (25 λεπτά)

- Ρύθμιση στόχου (10 λεπτά):
 - Οι μαθητές επιλέγουν μια δραστηριότητα φυσικής κατάστασης για βελτίωση, πλαισιώνοντάς την ως προετοιμασία για ανθεκτικότητα:
 - «Αν έπρεπε να μεταφέρετε προμήθειες ή να βοηθήσετε κάποιον σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, πώς θα βοηθούσε αυτή η δραστηριότητα;»
 - Καταγράψτε τις τρέχουσες επιδόσεις και τους στόχους ως συνήθως.
- Αναστοχασμός υγιεινών συνηθειών (15 λεπτά):
 - Συνδέστε τις συνήθειες με την ανθεκτικότητα:
 - «Ποια καθημερινή συνήθεια σε βοηθά να παραμένεις δυνατός και έτοιμος για προκλήσεις;»
 - «Πώς ο καλός ύπνος, η υγιεινή διατροφή ή η άσκηση βοηθούν εσάς και την κοινότητά σας να παραμείνετε ασφαλείς;»
 - Συζήτηση σε μικρές ομάδες:
 - «Ποιες συνήθειες μας βοηθούν να πετύχουμε τους στόχους μας;»
 - «Πώς μπορούν μικρές, συνεπείς προσπάθειες να κάνουν μεγάλη διαφορά στο να παραμείνουμε ασφαλείς;»

6

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ (5 λεπτά)

- Συγκεντρώστε τους μαθητές και ρωτήστε:
 - «Πώς σας βοήθησε η σημερινή άσκηση να νιώσετε πιο δυνατοί και πιο προετοιμασμένοι;»

- «Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτά που μάθατε για να βοηθήσετε τον εαυτό σας ή τους άλλους σε μια δύσκολη κατάσταση;»
- Δώστε φύλλα εργασίας στους μαθητές.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- Παρατηρήστε τη συμμετοχή των μαθητών, την ενθάρρυνση των συνομηλίκων και την ασφαλή συμμετοχή.
- Ελέγξτε τις καταχωρίσεις τους στο Φύλλο Εργασίας για να κατανοήσετε τους στόχους και τις υγιεινές συνήθειες.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

-  1 Επιβλέπετε στενά για να βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές χρησιμοποιούν τη σωστή φόρμα και ενθαρρύνουν ο ένας τον άλλον.
-  2 Χρησιμοποιήστε θετική ενίσχυση επαινώντας την προσπάθεια και τις μικρές βελτιώσεις.
-  3 Οι μαθητές μπορούν να μιλήσουν για τις δικές τους συνήθειες και να κάνουν μια λίστα με τις υγιεινές τους συνήθειες.
-  4 Επεκτείνετε με μια πρόκληση υγείας 7 ημερών (παρακολούθηση πρόσληψης νερού, ύπνος, άσκηση) στο σπίτι.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Οδηγίες δασκάλου για χρήση φύλλου εργασίας:

Αυτό το φύλλο εργασίας θα πρέπει να συμπληρωθεί από τους μαθητές αμέσως μετά τη δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της φάσης αναστοχασμού (τελευταία 5-10 λεπτά). Οι δάσκαλοι μπορούν να επιλέξουν να συλλέξουν και να αναθεωρήσουν τα φύλλα εργασίας για να αξιολογήσουν εάν επιτυγχάνονται οι μαθησιακοί στόχοι ή να τα διατηρήσουν σε χαρτοφυλάκια μαθητών για να παρακολουθούν την πρόοδο με την πάροδο του χρόνου. Η ανατροφοδότηση μπορεί να παρέχεται προφορικά στη συζήτηση στην τάξη ή μεμονωμένα γραπτώς, ανάλογα με το χρόνο και το πλαίσιο.

Όνομα μαθητή:

Ημερομηνία:

Μέρος 1: Ο προσωπικός μου στόχος φυσικής κατάστασης

Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις με 1-2 προτάσεις η καθεμία:

3. Ποια άσκηση θέλω να βελτιώσω;

4. Ο στόχος μου είναι

Μέρος 2: Υγιεινές συνήθειες

Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις με 1-2 προτάσεις η καθεμία:

3. Ποια υγιεινή συνήθεια θα ασκώ καθημερινά;

4. Γιατί είναι σημαντική αυτή η συνήθεια για μένα;

Μέρος 3: Αναστοχασμός

Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις με 1-2 προτάσεις η καθεμία:

2. Πώς ένιωσα μετά την άσκηση σήμερα;

3. Τι με παρακινεί να παραμείνω υγιής;
