ΤΡΙΤΗ 16-2-2016

Ημερίδα με θέμα

«Η δημιουργικότητα έρχεται στο σχολείο μας»

1ο & 2ο Δ.Σ. Κρυονερίου

Σενάριο δημιουργικής μάθησης στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Θέμα: Κυκλική Γυμναστική (Δ’ τάξη)

* **ΕΙΣΑΓΩΓΗ**: Συγκέντρωση μαθητών – σύντομη ενημέρωση για τον τρόπο οργάνωσης μιας «κυκλικής» προπόνησης.
* **ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ**: Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε απλό τρέξιμο ή κάποιο παιχνίδι, όπως «κυνηγητό σε ζευγάρια», «κυνηγητόμπαλα» κλπ.

Επίσης, προτείνουμε ασκήσεις σε ζευγάρια με τη χρήση μπαλών καλαθοσφαίρισης. (μεταβιβάσεις με τα δύο χέρια από το ύψος του στήθους, πάνω από το κεφάλι, προς τα πίσω, σκαστές, με το ένα χέρι κλπ)

Σκοπός όλων των παραπάνω είναι η προετοιμασία του οργανισμού για τη σχετικά έντονη επιβάρυνση που θα ακολουθήσει.

* **ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ**: Επίδειξη και στη συνέχεια δοκιμαστική εκτέλεση με λίγες επαναλήψεις, 2 ασκήσεων ενδυνάμωσης για κάθε βασική μυϊκή ομάδα (πόδια, κοιλιακοί και ραχιαίοι, άνω μέρος κορμού και χέρια) από όλα τα παιδιά.

Στη συνέχεια – εδώ είναι και το σημείο που κυρίως εμπλέκονται δημιουργικά οι μαθητές - τα χωρίζουμε σε 4 ομάδες (1 ομάδα για κάθε μυϊκή ομάδα από τις τρεις που αναφέραμε και 1 επιπλέον για την εκτέλεση κάποιας «αερόβιας» άσκησης) και τους ζητάμε να σκεφτούν από μία ακόμα άσκηση για την μυϊκή ομάδα ( και 1 επιπλέον «αερόβια») που τους έχεις ανατεθεί και την οποία παρουσιάζουν σε όλα τα παιδιά. Για τον σκοπό αυτό, μπορούμε να φέρουμε στο μάθημα όποιο βοηθητικό υλικό διαθέτουμε (στρώματα, πάγκους, στεφάνια, σκοινάκια, «ιατρικές μπάλες» κλπ, με σκοπό να τους βοηθήσουμε να ενεργοποιήσουν τη φαντασία τους πιο εύκολα).

Ακολουθεί εκτέλεση των ασκήσεων, σε 3 κύκλους, όσες και οι ασκήσεις που παρουσιάστηκαν από τον εκπαιδευτικό ή την ομάδα. Επειδή «περισσεύει» μια «αερόβια» άσκηση, μπορούμε να ζητήσουμε από τα παιδιά να επιλέξουν την καλύτερη και να την εκτελέσουν όλοι μαζί στο τέλος.

* **ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**: Στο τέλος του μαθήματος, γίνονται βασικές διατάσεις και σύντομη συζήτηση για τις εντυπώσεις-απορίες των μαθητών από το μάθημα.

Οι εκπαιδευτικοί Φ.Α.

Χρυσικός Δημήτρης

Βλάχος Ιωάννης