



Διδακτική της Φυσικής Αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση

Ενότητα 3: Ο ρόλος της προθέρμανσης στη Φυσική Αγωγή

Χατζόπουλος Δημήτρης

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Θεσσαλονίκης



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης» έχει χρηματοδοτήσει μόνο την αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Ο ρόλος της προθέρμανσης στη Φυσική Αγωγή

Περιεχόμενα ενότητας

1. Επίβλεψη τάξης.
2. Προθέρμανση.
3. Παρουσιάσεις εργασιών φοιτητών/τριών.
4. Διατύπωση εντολών.



Σκοποί ενότητας

- Οι φοιτητές/τριες θα κατανοήσουν τις βασικές αρχές για την επίβλεψη του μαθήματος στην αυλή.
- Οι φοιτητές θα μάθουν το ρόλο της προθέρμανσης στη Φυσική Αγωγή.
- Οι φοιτητές θα μάθουν να διατυπώνουν εντολές για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής.



Σύνδεση με το προηγούμενο μάθημα (επανάληψη)

- Ανατροφοδότηση.
- Πρωτόκολλα συμπεριφοράς.
- Επίδειξη δεξιότητας.
- Διδακτικές ατάκες.

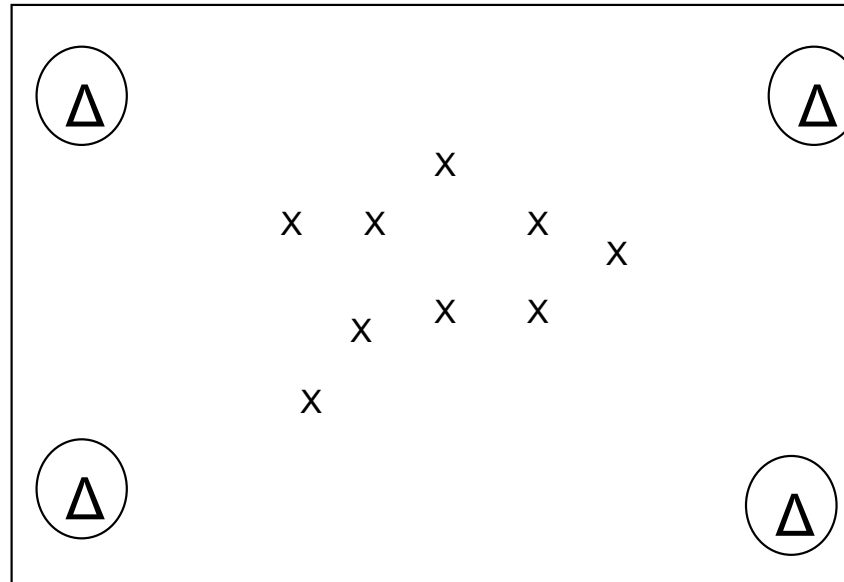


Επίβλεψη της τάξης

- Πρώτη προτεραιότητα αποτελεί η ασφάλεια των μαθητών.
- Ακολουθεί η παρατήρηση του τι κάνουν οι μαθητές σε σχέση με την άσκηση που έδωσε ο δάσκαλος.
- Μετά η παρατήρηση σε σχέση με τον τρόπο εκτέλεσης της δεξιότητας από την πλειοψηφία της τάξης.
- Τέλος ακολουθεί η παρατήρηση και η προσωπική ενασχόληση με ένα συγκεκριμένο μαθητή.



Συστηματική επίβλεψη της τάξης



Ο δάσκαλος κατά την εξάσκηση παίρνει τέτοιες θέσεις, ώστε να μπορεί να εποπτεύει το σύνολο της τάξης (Χατζόπουλος, 2012).

Επεξηγήσεις: X = μαθητές, Δ= Δάσκαλος



Παράγοντες καθορισμού διεξαγωγής της προθέρμανσης

- Ηλικία των αθλουμένων.
- Προπονητικό επίπεδο.
- Επιβάρυνση.



Προθέρμανση, διατάσεις και τραυματισμοί

- Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι οι στατικές διατάσεις στην προθέρμανση δε βελτιώνουν την επίδοση. Σε ορισμένες περιπτώσεις μάλλον τη μειώνουν.



Παρουσίαση εργασιών φοιτητών/τριών

- Παρουσίαση άρθρου.
- Benjamin, H., Glow, K. (2003). Strength training for children and adolescents. *The Physician and Sports Medicine*, 31(9), 19-26.



Διατύπωση εντολών

- Οι οδηγίες οφείλουν να περιλαμβάνουν το «πότε», «ποιος» και «τι» θα κάνει.
- Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να καθορίσει μια λέξη-κλειδί η οποία θα δηλώνει την έναρξη της δραστηριότητας (π.χ. «τώρα»).
- «Όταν πω τώρα, ο Δημήτρης και η Μαρία θα τρέξουν να πάρουν από μια μπάλα και θα επιστρέψουν στις θέσεις τους, τώρα!».



Τι μάθαμε σήμερα;

- Επίβλεψη τάξης.
- Προθέρμανση.
- Διατύπωση εντολών.



Βιβλιογραφία

- Χατζόπουλος, Δ. (2012). Διδακτική Φυσικής Αγωγής. Θεσ/νικη: Παν/μιο Μακεδονίας.
- Benjamin, H., Glow, K. (2003). Strength training for children and adolescents. *The Physician and Sports Medicine*, 31(9), 19-26.



Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Χατζόπουλος Δημήτρης, «Διδακτική της Φυσικής Αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Ο ρόλος της προθέρμανσης στη Φυσική Αγωγή». Έκδοση: 1.0. Θεσσαλονίκη 2014. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση:
<http://eclass.auth.gr/courses/OCRS254/> .



Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά - Παρόμοια Διανομή [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΑΝΟΙΚΤΑ
ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΑ
ΜΑΘΗΜΑΤΑ



Τέλος ενότητας

Επεξεργασία: Μαριάνα Χ. Κοτζαμανίδου
Θεσσαλονίκη, Χειμερινό εξάμηνο 2013-2014



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Σημειώματα

Διατήρηση Σημειωμάτων

Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

- το Σημείωμα Αναφοράς
- το Σημείωμα Αδειοδότησης
- τη δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
- το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει)

μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.

