

Δραστηριότητα: «Πόσο δραστήριος/α είμαι;»

Σκοπός: η αναγνώριση από το μαθητή του επιπέδου της φυσικής του δραστηριότητάς (διάρκεια, ένταση)

Προετοιμασία: Παρακολούθηση παρουσίασης με τίτλο **«Η σημασία της άσκησης στην παιδική ηλικία»**

1^ο μέρος

Διαδικασία :


- Προβάλλουμε και συζητάμε στην τάξη την παρουσίαση με τίτλο **«Κινούμαι καθημερινά, κερδίζω οφέλη στην υγεία μου πολλά!»**
- Ζητάμε από τους μαθητές να θυμηθούν τι είδους δραστηριότητες έκαναν τη χθεσινή ημέρα και να τις καταγράψουν δίπλα από τις ώρες τις οποίες τις έκαναν, πχ:

10:00 Γυμναστική

17:00 Διάβασμα

18:00 »»

19:00 Τηλεόραση

: 45 λεπτά


2^ο μέρος

Διαδικασία :

- Διαβάζουμε στην τάξη τον πίνακα, ο οποίος περιέχει την κατάταξη των φυσικών δραστηριοτήτων ανάλογα με την έντασή τους
- Εξηγούμε στους μαθητές την αντιστοιχία των χρωμάτων με την ένταση της δραστηριότητας από τον πίνακα
- Χρησιμοποιούμε την καταγραφή των φυσικών δραστηριοτήτων για μια ημέρα από την προηγούμενη δραστηριότητα και ζητάμε από τους μαθητές να χρωματίσουν τα ρολόγια συμπληρώνοντας ένα 24ωρο.

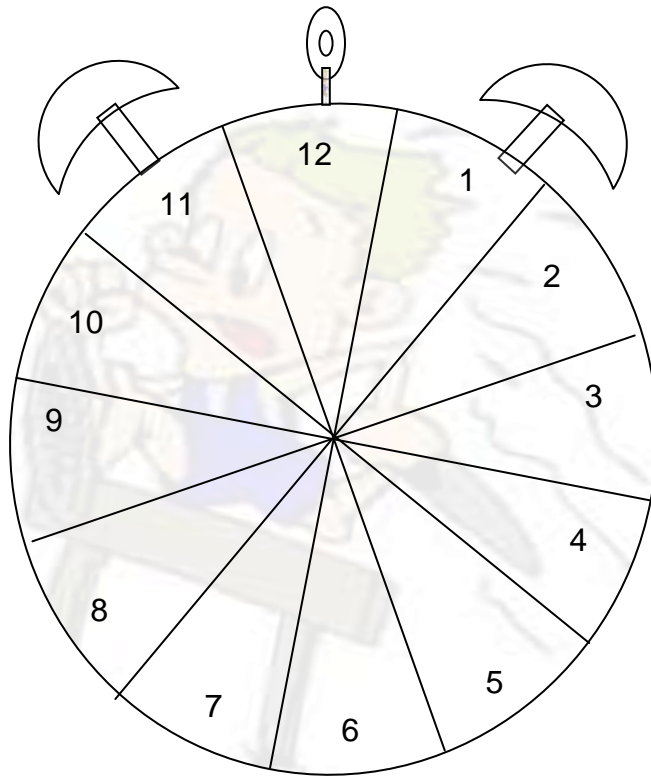
Θέματα για συζήτηση :

1. Ποιο χρώμα κυριαρχεί στα ρολόγια
2. Ποιοι είναι οι λόγοι που δεν έχουν οι μαθητές αυξημένη φυσική δραστηριότητα πχ πολλά μαθήματα, απουσία διαθέσιμου χώρου για άσκηση.
3. Με ποιους εύκολους τρόπους μπορεί ο κάθε μαθητής να αυξήσει την καθημερινή του φυσική δραστηριότητα;

: 45 λεπτά

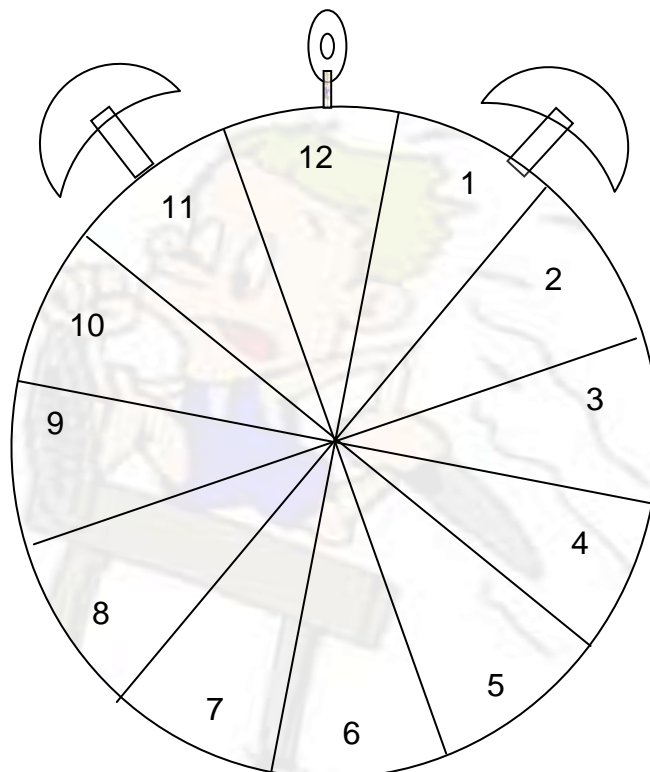
**Μεσάνυχτα έως 12
το μεσημέρι**

ΡΟΛΟΙ 1



**12 το μεσημέρι
έως τα μεσάνυχτα**

ΡΟΛΟΙ 2



Κατάλογος

Δραστηριοτήτων και

αντίστοιχες εντάσεις

Δραστηριότητα

Ένταση

Αργό Περπάτημα

Μπόουλινγκ

Βόλεϊ

Ψάρεμα

Χαμηλή

Ποδήλατο

Ενόργανη Γυμναστική

Πινγκ-Πονγκ

Ρυθμική Γυμναστική

Χορός

(μπαλέτο, μοντέρνος, δημοτικός)

Παιχνίδια

(κουτσό, κυνηγητό, κρυφτό, μήλα, κλπ.)

Ασκήσεις

(πους-απ, κοιλιακοί, αναπηδήσεις, κλπ.)

Μέτρια

Κολύμβηση

Συγχρονισμένη Κολύμβηση

Μπάσκετ

Ποδόσφαιρο

Υδατοσφαίριση

Χαντ-μπολ

Τένις

Παιχνίδια στο νερό

Σχοινάκι

Πολεμικές Τέχνες

Τρέξιμο

Τρέξιμο/ Περπάτημα

Έντονη

Καθιστικές Δραστηριότητες

Διάβασμα, τηλεόραση, βίντεο, Η/Υ

Ύπνος/ ξεκούραση
