

«Μαθαίνοντας ασκήσεις ενδυνάμωσης»

2ο Γενικό Λύκειο Αμαλιάδας – Π.Ε. Ηλείας
ΤΕΦΑΑ Τρικάλων - Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



e-mail: gorozidis@pe.uth.gr, gorozidis@sch.gr, Tel: +306972859431

Εγκαταστάσεις-Υλικά: Κλειστό γυμναστήριο, 10-15 λάστιχα εκγύμνασης-αντιστάσεων (π.χ., ελαστικές ταινίες), 10-15 στρώματα γυμναστικής, 5-10 πολύζυγα, φωτοτυπίες κάρτας αμοιβαίας διδασκαλίας (Κάρτα 1), φωτοτυπίες κάρτας κριτηρίων αυτοελέγχου (Κάρτα 2), φωτοτυπίες ατομικών καρτών εξάσκησης δύναμης (Κάρτα 3), μολύβια-στυλό. *Προαιρετικά:* Tablet 10'', Αφίσες-Πόστερ ασκήσεων, 10 καρέκλες, 10-15 σχοινάκια.

- Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων & ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές.
- Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε συνθήκες φυσικής δραστηριότητας.
- Ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία.
- Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής-κοινωνικής συμπεριφοράς.
- Αναγνώριση της αξίας της άσκησης για την υγεία.
- Ανάπτυξη αυτο-έκφρασης και κοινωνικότητας.

(Για την πρόσφατη ομαδοποίηση των σκοπών της ΦΑ βλ. Οδηγός για τον Εκπαιδευτικό ΦΑ Γυμνασίου, 2011, σελ. 7-8)

Τεχνικές διδασκαλίας/φάση: Α) Τεχνικές οδηγίες, Επίδειξη-Παρατήρηση, Β) Εξάσκηση με ανατροφοδότηση, Αμοιβαίο στυλ, Γ) Στυλ αυτο-ελέγχου, Καθορισμός στόχων διαδικασίας, Αυτο-καταγραφή, Αυτο-ομιλία, Δ) Στυλ αυτο-ελέγχου, Καθορισμός Στόχων απόδοσης, Αυτο-παρακολούθηση, Αυτο-ομιλία.

Σύνδεση με άλλα διδακτικά αντικείμενα: Βιολογία Α' Λυκείου: Κεφ. 8. ΜΥΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Εισαγωγή-Ζέσταμα (🕒 10'-13')

- Αναφορά-Επεξήγηση της διαδικασίας που θα ακολουθηθεί στα επόμενα 2 μαθήματα.
- Προθέρμανση (π.χ., τρέξιμο, σχοινάκι, δυναμικό περπάτημα).
- Διατάσεις (δυναμικές-στατικές). Συζήτηση: η σημασία της μυϊκής δύναμης στις καθημερινές δραστηριότητες, τον αθλητισμό και την ποιότητα ζωής.

A) Επίδειξη-Τεχνικές οδηγίες (🕒 4'-5')

- **Επίδειξη από τους μαθητές ασκήσεων ενδυνάμωσης που ήδη γνωρίζουν.**
- **Επίδειξη από τον εκπαιδευτικό (προφορικά, βίντεο , αφίσες) των ασκήσεων**

(α) κάψεις δικεφάλων με λάστιχα, (β) ημι-καθίσματα, δίνοντας έμφαση στα σημεία κλειδιά για την σωστή εκτέλεση τους.

B) Υποστηρικτική-Καθοδηγούμενη εξάσκηση με παροχή ανατροφοδότησης

- Οι μαθητές σε ζευγάρια - Ο εκπαιδευτικός παρατηρεί & παρέχει ανατροφοδότηση
- βάζουν στόχους διαδικασίας (🌀 (*σημεία κλειδιά), εξασκούνται για 1' εναλλάξ (🕒 7'-8')
- με κάρτες αμοιβαίας διδασκαλίας (Κάρτα 1) εκτελούν 8-12 επαναλήψεις/άσκηση εναλλάξ (2σετ). (🕒 9'-12') 📱 🗣️

Κλείσιμο μαθήματος (🕒 2'-3')

- Στατικές Διατάξεις-Συζήτηση: Ανακεφαλαίωση του μαθήματος με έμφαση στα οφέλη της προπόνησης δύναμης
- «Εργασία1»: Αναζήτηση-παρουσίαση ασκήσεων με λάστιχα ή το βάρος του σώματος.

Εισαγωγή-Ζέσταμα (🕒 10'-13')

- Προθέρμανση όπως στο προηγούμενο. Υπενθύμιση θέματος-διαδικασίας, Εργασία1.
- Οι μαθητές σε ζευγάρια εκτελούν/μετρούν εναλλάξ 2 φορές, κάμψεις ή κοιλιακούς για 30'' στοχεύοντας να ξεπεράσουν (α) το ζευγάρι τους (1η φορά), (β) τον εαυτό τους (2η φορά). Συζήτηση: Η αξία καθορισμού στόχων ατομικής βελτίωσης (αυτό-αναφοράς).

Γ) Αυτόνομη Εξάσκηση (🕒 12'-15') 📱 🗣️

- Οι μαθητές εξασκούνται σε πέντε σταθμούς. Μια άσκηση/σταθμό για 2' (1' διαλ.) με στόχο μια μυϊκή ομάδα. Επιλέγουν μόνοι την σειρά των σταθμών και την ένταση της εξάσκησης τους. Βάζουν στόχους διαδικασίας 🌀 (*σημεία κλειδιά) & καταγράφουν την απόδοσή τους, με τις κάρτες κριτηρίων/αυτοελέγχου (Κάρτα 2). **Αυτό-ομιλία.

Δ) Αυτο-ρυθμιζόμενη εξάσκηση (🕒 4'-5')

- Οι μαθητές σχεδιάζουν-εκτελούν το ατομικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης, χρησιμοποιώντας φύλλο προπόνησης/αυτοελέγχου (Κάρτα 3) και τις ασκήσεις που βρήκαν στην «Εργασία1». Θέτουν στόχους διαδικασίας (*σημεία κλειδιά) & απόδοσης (αριθμός σωστών επαναλήψεων) 🌀 ανάλογα με το επίπεδο τους. **Αυτό-ομιλία.

Αξιολόγηση μάθησης (🕒 4'-5')

Ζητείται από τους μαθητές

- να αναγνωρίζουν τα σημεία κλειδιά, να εντοπίζουν τα λάθη στην εκτέλεση των ασκήσεων και να υποδεικνύουν πως διορθώνονται
- να εκτελέσουν σωστά κάθε άσκηση για τουλάχιστον 8 επαναλήψεις
- να διατηρήσουν τις κάρτες αυτοελέγχου στον ατομικό τους φάκελο, υπενθυμίζοντας τους προσωπικούς στόχους που έχουν θέσει.

Κλείσιμο μαθήματος (🕒 2'-3')

- **Διατάσεις. Συζήτηση:** τα οφέλη της συστηματικής προπόνησης δύναμης και του καθορισμού ατομικών στόχων βελτίωσης (αυτό-αναφερόμενων).
- **«Εργασία2»:** Καταγράψτε τους ατομικούς σας στόχους και κρατήστε το προσωπικό ημερολόγιο ενδυνάμωσης για 1-3 μήνες (αυτο-παρακολούθηση εξέλιξης/βελτίωσης).

Μετά το τέλος του σεναρίου οι μαθητές θα μπορούν να:

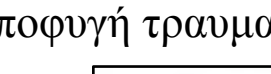
- εκτελούν σωστά συγκεκριμένες ασκήσεις αντιστάσεων,
- αναγνωρίζουν βασικούς μύες και αντίστοιχες ασκήσεις ενδυνάμωσης
- θέτουν προσωπικούς στόχους βελτίωσης και να σχεδιάζουν το εβδομαδιαίο πρόγραμμα ενδυνάμωσης για να τους πετύχουν
- επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά όταν προπονούνται με συνομήλικους και να παρακολουθούν-καταγράφουν την ατομική τους απόδοση-εξέλιξη.

Κάρτα 1. Κάρτα αμοιβαίας διδασκαλίας. Παράδειγμα άσκησης

Ημι-καθίσματα με το βάρος του σώματος (Τετρακέφαλοι-Γλυντοί) (τα γόνατα έως 90 μοίρες για αποφυγή τραυματισμών)

Όνομα..... Βοηθός..... Επανάληψεις.....

Σημεία κλειδιά/ελέγχον – Υποδείξεις	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Διατηρεί τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων και τα δάχτυλα των ποδιών κοιτάζουν μπροστά (κρατάει με τα χέρια την μπάρα/πολύζυγο);		
Κοιτάζει μπροστά και η πλάτη είναι ευθεία;		
Λυγίζει τα γόνατα μέχρι τις 120-90 μοίρες (πάνω από καρέκλα);		
Επιστρέφει στην αρχική θέση με γόνατα-γοφούς πλήρως τεντωμένα;		
Διατηρεί πάντα τα γόνατα πίσω από τα δάχτυλα των ποδιών;		



Κάρτα 2. Κάρτα κριτηρίων Αυτοελέγχου. Παράδειγμα άσκησης		
Κάμψεις Δικεφάλου (καθιστοί ή όρθιοι με λάστιχα αντιστάσεων)		
Όνομα.....	Σετ 1/Επαναλήψεις:	Σετ 2/Επαν.:
Σημεία κλειδιά/ελέγχου – Υποδείξεις	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Έχω αγκώνες-κορμό σταθερά (ίσια πλάτη) & παλάμες να κοιτάζουν προς τα επάνω;		
Λυγίζω τους αγκώνες μου προς τους ώμους;		
Επιστρέφω στην αρχική θέση με τους αγκώνες τεντωμένους;		
Διατηρώ πόδια στο άνοιγμα των ώμων, γόνατα ελαφρώς λυγισμένα (όρθια θέση);		

Κάρτα 3. Ατομική καρτέλα ασκήσεων (Αυτοελέγχου). Προσωπικό πρόγραμμα εξάσκησης δύναμης

Το προσωπικό μου πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης

Όνομα Ημ/νια Τάξη..... Σχολείο.....

Ο στόχος μου είναι να εκτελέσω Σετ από επαναλήψεις/άσκηση ή επαναλήψεις/άσκηση συνολικά

Ασκήσεις	1 ^ο Σετ	2 ^ο Σετ	3 ^ο Σετ	4 ^ο Σετ	Σύνολο
1-6 με το βάρος του σώματος, 7-11 με λάστιχα αντιστάσεων	Επανάληψεις	Επανάληψεις	Επανάληψεις	Επανάληψεις	
1) Κάμψεις (Θωρακικοί/Τρικεφάλοι-Στήθος)					
2) Κουλιακοί (Κουλιακοί)					
3) Ραχιαίοι (Ραχιαίοι/Τραπεζοειδείς-Πλάτη)					
4) Ημι-καθίσματα (Τετρακέφαλοι/Γλουτιαίοι-Πόδια)					
5) Ακροστασίες (Γαστροκνήμιοι/Γάμπες-Πόδια)					
6) *Άλλη					
7) Κάμψεις δικεφάλων (Μπράτσα)					
8) Εκτάσεις τρικεφάλων					
9) Κωπλητική (Ραχιαίοι/Τραπεζοειδείς-Πλάτη)					
10) Πλάγες εκτάσεις χεριών (Δελτοειδής-Ωμοί)					
11) *Άλλη					

Επέλεξε έξι ασκήσεις: Τρεις με το βάρος του σώματος και τρεις με λάστιχα αντιστάσεων. Επέλεξε τον αριθμό των επαναλήψεων και την τροποποίηση την ένταση των ασκήσεων σύμφωνα με τον στόχο σου. Κάθε σετ ολοκληρώνεται όταν έχεις εκτελέσει και τις 6 ασκήσεις που επέλεξες.

Για παραδείγματα καρτών αμοιβαίας διδασκαλίας και αυτοελέγχου βλέπε βιβλίο ΦΑ εκπαιδευτικού Α΄ Γ/σιου, 2006, σελ.110-119

Στο παρόν σενάριο εφαρμόζεται **διαφοροποιημένη διδασκαλία** για την αύξηση της αυτοπεποίθησης και της αυτονομίας των μαθητών. Ο εκπαιδευτικός παρέχει επιλογές και ενθαρρύνει τους μαθητές να επιλέξουν την σειρά των σταθμών, τον όγκο-ρυθμό (αριθμός σετ, επαναλήψεων, διαλειμμάτων) & το επίπεδο δυσκολίας/έντασης (τροποποιημένες ασκήσεις σε διαφορετικές θέσεις, χρήση μεγαλύτερων αντιστάσεων, μικρών διαλειμμάτων κλπ.) σε όλες τις φάσεις της εξάσκησης. Έτσι, όλοι οι μαθητές συμμετέχουν με βάση τις δυνατότητες και το επίπεδο τους. Οι προχωρημένοι μαθητές έχουν την ευκαιρία να βοηθούν είτε ως μοντέλα για την επίδειξη των ασκήσεων, είτε ως βοηθοί εκπαιδευτές. Σημεία κλειδιά του σεναρίου είναι οι μαθητές πως να θέτουν στόχους προσωπικής βελτίωσης (αυτο-αναφερόμενους) και πως να εμπλέκονται στην αυτο-παρακολούθηση τους. Γενικά οι μαθητές θα κατακτήσουν την βασική γνώση της σωστής εκτέλεσης των ασκήσεων ενδυνάμωσης και την γενική φιλοσοφία της προπόνησης δύναμης.

Προκλήσεις για τον εκπαιδευτικό είναι

➔ να παρακολουθεί όλους τους μαθητές κατά την διαδικασία και ταυτόχρονα να ακολουθεί/ηρεί το χρονοπρογραμματισμό της κάθε δραστηριότητας. Λαμβάνοντας υπόψη της δυναμική φύση τη διδασκαλίας και για να ξεπεραστεί ο χρονικός περιορισμός των μαθημάτων, το σενάριο υλοποιείται σε δύο διδακτικές ώρες που είναι σχεδιασμένες να διαρκέσουν από 32-41 λεπτά αντί για 45 λεπτά που είναι η κανονική διάρκεια μιας διδακτικής ώρας.

➡ να πείσει τους μαθητές να εφαρμόσουν το ατομικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης εκτός σχολείου.

1. Zimmerman, B.J. (2000). Attaining self-regulation: A social-cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). San Diego, CA: Academic Press.
2. Κολοβελώνης, Α., & Γούδας, Μ. (2014). Ένα Μοντέλο Διδασκαλίας Δεξιότητων στη Φυσική Αγωγή με Βάση την Κοινωνική Γνωστική Προσέγγιση Αυτο-Ρύθμισης της Μάθησης. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή* & *τον Αθλητισμό*, 12 (1), 26-39.
3. Γούδας, Μ., Χασάνδου, Μ., Παπαχαριστίς, Β., Γεροδήμος, Β. (2006). Φυσική Αγωγή Α΄ Γ/σίου, **Βιβλίο Εκπαιδευτικού**, ΟΑΕΔ.
4. **ΟΛΗΓΩΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟ** (2011). Γνωστικό αντικείμενο "Φυσική Αγωγή" στη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Πράξη: «ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σχολείο 21ου αιώνα) – Νέο Πρόγραμμα Σπουδών, ΟΠΣ: 295450, ΙΕΠ. <http://ebooks.edu.gr/info/news/Φύση και Ανάπτυξη/Οδηγός για Φυσική Αγωγή – Γυμνάσιο.pdf>

*Σημείωση:

Το παρόν σενάριο βασίζεται στο μάθημα Φυσικής Αγωγής που έχω υποβάλλει για δημοσίευση στο κεφάλαιο-βιβλίου.

➤ Kitsantas, A., Kolovelonis, A., Gorozidis, G., Kosmidou, E. (2018). Connecting Self-Regulated Learning and Performance with High School Instruction in Health and Physical Education. In M. K. DiBenedetto (Ed.), *Connecting Self-regulated Learning and Performance with Instruction Across High School Content Areas* (Ch.12). Dordrecht, The Netherlands: Springer
https://doi.org/10.1007/978-3-319-90928-8_12