

1.ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος διδακτικού σεναρίου: "Ανεβαίνουμε τα σκαλιά της συνεργασίας"

Δημιουργός: Τσελέπης Σταμάτιος

Βαθμίδα - Τάξη: Β' Λυκείου

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ

-Γνωστικό Αντικείμενο: Φυσική Αγωγή

-Θεματικό πεδίο: 4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό πεδίο

-Θεματική ενότητα: 4.4 Επιδεικνύει πνεύμα συνεργασίας και υποστήριξης σε μια ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων και αθλημάτων αναπτύσσοντας θετικές κοινωνικές σχέσεις.

-Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες/πεδία: 1.Κινητικό θεματικό πεδίο:1.2. Αναπτύσσει νέες δεξιότητες σε καινούργιες φυσικές δραστηριότητες. 3.Συμπεριφορικό θεματικό πεδίο: 3.2. Μέσω των νέων Φυσικών δραστηριοτήτων στοχεύει στη διασκέδαση και την κοινωνική αλληλεπίδραση.

Χρονική διάρκεια: 3 ώρες διδασκαλίας.

2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ- ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Μία από τις βασικές οδηγίες για δημιουργία ενός θετικού κλίματος στη Φυσική Αγωγή είναι και η έμφαση στην αξία της συνεργασίας. Μέσω της συνεργασίας αναπτύσσονται οι ικανότητες του καθενός, ενώ οι μαθητές/τριες κατανοούν καλύτερα, βοηθώντας τους άλλους. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζεται όταν οι μαθητές/τριες καλούνται να συνεργαστούν για να πετύχουν ένα κοινό στόχο παράλληλα με την εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων. Σε αυτή την κατεύθυνση είναι δομημένο το συγκεκριμένο διδακτικό σενάριο. Η βασική ιδέα της άσκησης με την πλατφόρμα step, είναι μια προσπάθεια καινοτομίας σύμφωνη με το Πρόγραμμα Σπουδών, που ως ένα βαθμό μπορεί να αντικατασταθεί και από έναν απλό αναβαθμό- σκαλοπάτι. Ωστόσο η οπτική του θέματος ξεπερνά τα όρια της ωφέλειας από την άσκηση και διαδραματίζεται στη σφαίρα της άμεσης εμπλοκής, συνεργασίας και στοχοθεσίας των μαθητών/τριών. Ο ΕΦΑ με το step δεν αντιμετωπίζει θέμα συμμετοχής, γιατί έχει την δυνατότητα να προσαρμόσει τη δυσκολία και την ένταση του προγράμματος του στις φυσικές και κινητικές δυνατότητες των μαθητών/τριών του.Επίσης το step λόγω της δυναμικής του μορφής γίνεται γρήγορα αγαπητό, κυρίως από μαθητές/τριες που αντιμετωπίζουν δυσκολίες συμμετοχής στο χορευτικό μέρος των αερόβιων προγραμμάτων.Τα βήματα δεν περιλαμβάνουν μεγάλες μετακινήσεις στο χώρο και η ορολογία τους είναι κατανοητή. Η μουσική είναι σχετικά αργή ενώ ο βασικός τρόπος αύξησης και μείωσης της έντασης είναι η αντίστοιχη αυξομείωση της πλατφόρμας. Σκοπός λοιπόν του διδακτικού σεναρίου είναι μέσα από μία 3ωρη στοχευμένη συνεργατική δραστηριότητα, η πλατφόρμα step, να μην έχει το ρόλο του πρωταγωνιστή, αλλά του μέσου για την επίτευξη ενός ομαδικού στόχου. Συγκεκριμένα οι μαθητές/τριες διδάσκονται και κατανοούν την κίνηση γύρω από το step. Κατόπιν δουλεύουν σε μικρές ομάδες δημιουργώντας μπλοκ χορογραφιών, που για να ενωθούν και να αποτελέσουν μία κοινή χορογραφία, πρέπει να ενωθούν και οι ομάδες μεταξύ τους, δηλαδή να συνεργαστούν για ένα κοινό στόχο.

3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Βασικές κινητικές δεξιότητες.
- Μουσικά ακούσματα και ρυθμός στην κίνηση.
- Οι μαθητές έχουν δουλέψει αμοιβαίο στιλ C.

4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Γενικός Σκοπός 4: Οι μαθητές/τριες επιδεικνύουν υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, και έχουν αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διαβίωση άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	Γενικός στόχος Β.4.4: Επιδεικνύει πνεύμα συνεργασίας και υποστήριξης σε μια ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων και αθλημάτων αναπτύσσοντας θετικές κοινωνικές σχέσεις.	Μαθησιακά Αποτελέσματα Οι μαθητές/τριες θα γνωρίζουν: <ul style="list-style-type: none">- Τη σημασία της συνεργασίας και της θετικής επικοινωνίας στον αθλητισμό και στη ζωή γενικότερα.-Να αποδέχονται τα συναισθήματα των άλλων και να παρέχουν θετική ανατροφοδότηση στους συμμαθητές τους για την επίτευξη κοινών στόχων όπως η επικοινωνία, οι διαπροσωπικές σχέσεις και ο αποτελεσματικός χειρισμός συναισθημάτων. Οι μαθητές/τριες θα είναι σε θέση: <ul style="list-style-type: none">-Να αναπτύξουν υπεύθυνη συμπεριφορά μέσα από τη συνεργασία και τη συλλογική δράση παρέχοντας βοήθεια και στα άλλα μέλη της ομάδας.-Να ξεπερνούν εμπόδια και προβλήματα με διαλλακτικότητα και διαπραγμάτευση για την επίτευξη του κοινού ομαδικού στόχου.
---	---	---

5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

- Οργάνωση των μαθητών/τριών σε ομάδες
- Αθλητικό υλικό step - αναβαθμός
- Χώροι του Σχολείου
- Συσκευές αναπαραγωγής ήχου
- Καρτέλα σχεδιασμού χορογραφίας
- Καρτέλα αξιολόγησης της συνεργασίας ομάδας

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

- Ομαδοσυνεργατική μάθηση
- Ενθάρρυνση και εμπλοκή των μαθητών/τριών στη μαθησιακή διδασκαλία
- Υπεύθυνη συμπεριφορά των μαθητών/τριών μέσα από τη συνεργασία
- Διαμόρφωση περιβάλλοντος επικοινωνίας για την επίτευξη ενός κοινού σκοπού
- Κινητοποίηση ομάδων για τη διεξαγωγή μαθησιακών δραστηριοτήτων μέσα σε πλαίσια συνεργατικών σχέσεων.
- Συζήτηση αναστοχασμός για την εκτίμηση του βαθμού της συνεργασίας ομάδας στην επίτευξη κοινών στόχων.

Πλαίσιο Αξιολόγησης

- Σχεδιασμός χορογραφίας σε μέρη, εκμάθηση του συνόλου και παρουσίασή της
- Αναστοχασμός,ερωτήσεις,συζήτηση και αξιολόγηση του επιπέδου συνεργασίας μεταξύ των μελών της ομάδας.

7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

Θέτουμε το ερώτημα στους μαθητές/τριες κατά πόσο πιστεύουν ότι η συνεργασία επιτυγχάνεται σιγά-σιγά, βήμα-βήμα, σκαλοπάτι σκαλοπάτι.

Το διδακτικό σενάριο εξελίσσεται σε 3 διδακτικές ώρες:

1. Γνωριμία με το step, βασικές βιομηχανικές αρχές προσέγγισής του και εκμάθηση βασικών βημάτων και κινήσεων.
2. Δημιουργία επιμέρους χορογραφιών από ομάδες μαθητών με στόχο τη συνεργασία.
3. Διδασκαλία του κάθε κινητικού μοτίβου μεταξύ των ομάδων ώστε να αποτελέσει ένα ενιαίο σύνολο και μία ενιαία ομάδα.

1η Φάση: Γνωριμία με το step (1 διδακτική ώρα)

Κρίνεται απαραίτητη η γνωριμία των μαθητών/τριών με το γυμναστικό όργανο του Step-Αναβαθμού γιατί οι μαθητές δεν είναι εξοικειωμένοι με αυτό.

1η Δραστηριότητα (3'):

α). Ιστορικά στοιχεία: Το step επινοήθηκε και παρουσιάστηκε για πρώτη φορά από την Gin Miller σαν κάτι καινούργιο και διαφορετικό ως προς το κινητικό περιεχόμενο των προγραμμάτων αεροβικής γυμναστικής.

β). Μορφολογία του οργάνου: Το step είναι μια πλατφόρμα ύψους 10-30 εκ. της οποίας το ύψος μεταβάλλεται με ειδικές προσθήκες, που προσαρμόζονται στη βάση της. Κάθε προσθήκη επηρεάζει το step κατά 5 εκ. περίπου. Εναλλακτικά όπου δεν υπάρχει μπορεί να χρησιμοποιηθεί απλό σκαλοπάτι - αναβαθμός. (Video 1Α)

γ). Το πλεονέκτημα του step στο σχολικό περιβάλλον: Οι μικρές διαστάσεις του που ξεκινούν από 67Χ27 εκ. το μικρότερο έως 109Χ40 εκ. το μεγαλύτερο, το χαμηλό κόστος, καθιστούν το step ιδανικό γυμναστικό όργανο για κίνηση σε μικρούς χώρους όπως είναι οι σχολικές αίθουσες πολλαπλών χρήσεων.

δ). Λίγες λέξεις για παρακίνηση των μαθητών: Το step ή απλό σκαλοπάτι γίνεται γρήγορα αγαπητό στους μαθητές/τριες, κυρίως σε εκείνους που έχουν δυσκολίες συμμετοχής στο “χορευτικό” μέρος των αερόβιων προγραμμάτων. Τα βήματα (ασκήσεις) του step δεν περιλαμβάνουν μεγάλες μετακινήσεις στο χώρο και η ορολογία τους είναι κατανοητή. Η δε μουσική είναι σχετικά αργή (128 bpm). Είναι ένας καλός τρόπος γύμνασης για τους μαθητές/τριες που θέλουν να συμπεριλάβουν την πλατφόρμα step ως βασικό μέσο άσκησης.

2η Δραστηριότητα (5΄):

Βιομηχανικές Αρχές Προσέγγισης του step:

Το step αποτελεί ένα πολύ δημιουργικό και αποδοτικό μέσο γύμνασης, ωστόσο ο ΕΦΑ θα πρέπει να γνωρίζει καλά το αντικείμενο διδασκαλίας του, γιατί η άγνοια μπορεί να το μετατρέψει σε ανώφελο και επικίνδυνο για τραυματισμούς γυμναστικό όργανο. Γι' αυτό είναι απαραίτητο ο ΕΦΑ να γνωρίζει και να καθοδηγεί τους μαθητές του, σύμφωνα με τις σωστές βιομηχανικές αρχές προσέγγισης του step. Οι αρχές αυτές είναι:

α) Το γόνατο δεν θα πρέπει να έχει γωνία μικρότερη από 90 μοίρες κατά το ανέβασμα στο step έτσι θα προστατευθεί η άρθρωση χωρίς να προκληθούν ορθοπεδικά προβλήματα. Αυτό επιτυγχάνεται με τη ρύθμιση της πλατφόρμας στο σωστό ύψος.

β) Κατά το ανέβασμα και το κατέβασμα στην πλατφόρμα το σώμα δεν πρέπει να απομακρύνεται από αυτή.

γ) Επισημαίνουμε στους μαθητές/τριες μας τη σωστή θέση σώματος με τα γόνατα χαλαρά δίχως υπερέκταση-κλείδωμα.

δ) Το πάτημα του ποδιού κατά το ανέβασμα στο step γίνεται με ολόκληρο το πέλμα ενώ στο κατέβασμα προηγούνται τα δάκτυλα και προοδευτικά ακολουθεί το πάτημα της φτέρνας.

ε) Αποφεύγουμε το κατέβασμα με την πλάτη στο step και δεν χρησιμοποιούμε το ίδιο πόδι στο ανέβασμα περισσότερο από ένα λεπτό.

στ) Χρησιμοποιούμε τις κινήσεις των χεριών όταν οι μαθητές μας έχουν μάθει τις κινήσεις των ποδιών.

ζ) Η συχνή ανατροφοδότηση στα πρώτα μαθήματα για την αποφυγή των συνηθέστερων σφαλμάτων είναι ενδεδειγμένη.

3η Δραστηριότητα (14-16΄):

Εκμάθηση βασικών βημάτων μέσα από τη χορογραφία

Τοποθέτηση των μαθητών βάσει του αριθμού των step που έχουμε στη διάθεσή μας και του διαθέσιμου χώρου. Σε αυτή τη φάση μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ένα απλό σκαλοπάτι.

Επίδειξη από τον ΕΦΑ των βασικών βημάτων αρχικά χωρίς μουσική, ενώ οι μαθητές έχουν τη δυνατότητα με τη χρήση καρτελών (Καρτέλα βασικών βημάτων Κ1) να κατανοήσουν την ονομασία των βασικών βημάτων.

Επίδειξη των βασικών βημάτων (building blocks method) με μουσική, στιλ παραγγέλματος, διαφορά μουσικής φράσης 8άρι-8 beats και πρότασης 4 οχτάρια-32 beats (block) γλώσσα σώματος προκαθορισμένα σήματα χειρών, και παραλλαγές μέσα από τη διδασκαλία της χορογραφίας.

Καλή προετοιμασία από τον ΕΦΑ ώστε τα βασικά βήματα και παραλλαγές του step να μεταφερθούν στους μαθητές με ασφάλεια μετρώντας το ρυθμό σε οχτάρια.

4η Δραστηριότητα (14-16΄):

Συνέχεια της εκμάθησης με ονομασία των μπλοκ κινήσεων

Χρήση της ονομασίας των μπλοκ εντός του μουσικού μοτίβου και της χορογραφίας Π.χ., Basic step (βασικό βήμα), V step (δύο εμπρός ανοιχτά βήματα στο step), Repeater(επαναληπτική κίνηση γονάτου σε 3 χρόνους), Variation Knee (Παραλλαγή με αναπήδηση στο step).Η Basic turn step (βασικό βήμα που εκτελείται και από τις δύο πλευρές του step), V step other side (δύο ανοιχτά βήματα εμπρός και πίσω) , Lunge (προβολή) , Kicks (επαναληπτική κίνηση άκρου πόδα).(Καρτέλα ονομασίας Μπλοκ Κινήσεων K2)

Διαδοχή της εξέλιξης από το εύκολο στο δύσκολο από το αργό στο γρήγορο.

Παρότρυνση των μαθητών/τριών να ονομάζουν τα μπλοκ. Συνηθισμένη τακτική απο τον ΕΦΑ για προετοιμασία με τη μορφή ερώτησης: τι έρχεται, τι έχω τώρα κ.λ.π.

Σε αυτή τη φάση Ο ΕΦΑ μόνο καθοδηγεί και παρέχει ανατροφοδότηση μόνο αν χρειάζεται.

5η Δραστηριότητα (5΄):

Ανακεφαλαίωση -συζήτηση - εντυπώσεις- συναισθήματα, πως τα πήγαν, πως τους φάνηκε η νέα δραστηριότητα. Ταυτόχρονη χαλάρωση διατάσεις, πτώση της έντασης της μουσικής.

2η Φάση: Δημιουργία χορογραφιών από ομάδες μαθητών (1 διδακτική ώρα):

1η Δραστηριότητα (5΄):

Υλοποίηση ενός ομαδικού στόχου βάσει του προηγούμενου μαθήματος. Οι μαθητές/τριες εργαζόμενοι σε ομάδες θα σχεδιάσουν τη δική τους χορογραφία και με τη σειρά τους θα τη διδάξουν στις υπόλοιπες ομάδες. Τέλος θα συνθέσουν την όλη χορογραφία σε ένα ενιαίο σύνολο που θα παρουσιαστεί στην τάξη.

2η Δραστηριότητα (5΄):

Ενημέρωση των μαθητών/τριών για την ανατροφοδότηση από τον ΕΦΑ.

Καθορισμός σταθερών παραμέτρων χορογραφιών και σύνθεσης ομάδων: α) διάρκεια 2-3΄β) το κάθε μπλοκ να αποτελείται από 16 ή 32 χρόνους (beat) με έμφαση στην ασφάλεια, παραλλαγές των βασικών βημάτων, αλλαγές μετώπου,

κατευθύνσεων γ) ρυθμός μουσικής 128-132 bpm, [Aerobic & Step Session 2018 \(130-135 bpm/32 count\) - YouTube](#) [Latin Step Hits Spring Session Non Stop Mixed Compilation for Fitness And Workout 132 Bpm ♀♂ - YouTube](#) [E4F - Pure Step Remixes 2022 - Fitness & Music 2022 - YouTube](#) δ) επιλογή μουσικής της αρεσκείας τους μετρημένη στο σωστό bpm ε) ανομοιογενείς ομάδες.

3η Δραστηριότητα (30-35'):

Σχηματισμός μικρών ομάδων (5-6 μαθητών). Σχεδιασμός κομματιού χορογραφίας σύμφωνα με τις παραμέτρους. Χρήση των καρτελών (Παράρτημα Κ1&Κ2) ονομασία των μπλοκ και περιγραφή των κινήσεων. Αμοιβαία διδασκαλία-εξάσκηση αρχικά χωρίς μουσική και κατόπιν με μουσική. Αποφυγή μουσικών μοτίβων με παρατεταμένες γέφυρες που μπορεί να βγάλει τους μαθητές εκτός ρυθμού. Καταγραφή σύντομων βίντεο με εστίαση κυρίως στα πόδια, από την πίσω πλευρά του step, ώστε να διευκολύνεται η οπτική παρακολούθηση. Δοκιμή, εφαρμογή, προπόνηση, συγχρονισμός και τελική εκτέλεση της χορογραφίας της κάθε ομάδας. Ο ΕΦΑ παρατηρεί τη διαδικασία, κάνει ερωτήσεις αποκλίνουσας παραγωγικότητας, παρέχει οδηγίες, βοήθεια, ανατροφοδότηση, όπου χρειάζεται.

3η Φάση: Διδασκαλία μεταξύ των ομάδων (1 διδακτική ώρα).

1η Δραστηριότητα (10'):

Λειτουργία των 4 ομάδων σε δύο γκρουπ των δύο, όπου βάση του αριθμού των step, η μια ομάδα διδάσκει στην άλλη τα 2 μπλοκ κινήσεων. Έτσι κάθε μαθητής/τρια της ομάδας που διδάσκει, αμοιβαίο στιλ, δείχνει τη χορογραφία του σε ένα συμμαθητή/ριά του παρέχοντας ανατροφοδότηση. Εκμάθηση των δύο κομματιών από κάθε γκρουπ.

2η Δραστηριότητα (14'):

Η χωρισμένη στα 2 χορογραφία από τα δύο γκρουπ θα ενωθεί σε μία με τον ίδιο τρόπο εκμάθησης. Οι μαθητές/τριες συμβουλευονται τις καρτέλες τους με την ονομασία των μπλοκ. Ανατροφοδότηση στις ενώσεις μεταξύ των μπλοκ, αλλαγή ποδιού, συνδετικά βήματα. Η τελική χορογραφία να αποτελείται από 2-4 μπλοκ των 32 χρόνων. Το στιλ διδασκαλίας μετατοπίζεται όλο και περισσότερο προς τη πλευρά του μαθητή, περνώντας σε μεγαλύτερη αυτονομία και πνευματική ανάπτυξη, το πρόγραμμα που σχεδιάζει ο μαθητής.

3η Δραστηριότητα (6'):

Παρουσίαση της τελικής χορογραφίας στον ΕΦΑ. Μπορεί να πραγματοποιηθεί και τμηματικά ανάλογα με τον διαθέσιμο αριθμό των step.

4η Δραστηριότητα (15'):

Οι μαθητές συμπληρώνουν την Καρτέλα αξιολόγησης της συνεργασίας στο πλαίσιο της ομάδας Κ3. Συζήτηση: Πως είδαν την δραστηριότητα μέσα σε αυτά τα τρία μαθήματα. Πως βίωσαν τη διαβάθμιση της συνεργασίας από τη μικρή σε όλο και

μεγαλύτερη ομάδα. Πως ένωσαν μέσα από την ομαδική προσπάθεια για την επίτευξη κοινού στόχου. Προβλήματα που αντιμετώπισαν, πως βρέθηκαν λύσεις σε επίπεδο διαπροσωπικών σχέσεων και αποτελεσματικού χειρισμού συναισθημάτων. Ανακεφαλαίωση για τη σημασία της συνεργασίας και της επικοινωνίας στον αθλητισμό και στη ζωή γενικότερα ως βασική δεξιότητα για προσωπική και κοινωνική πρόοδο.

8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Η διδασκαλία του συγκεκριμένου σεναρίου είναι βασισμένη στην πλατφόρμα step.

Πιθανές επεκτάσεις και προσαρμογές μπορούν να πραγματοποιηθούν στην αεροβική γυμναστική, παραδοσιακούς ή σύγχρονους χορούς.

Παρουσίαση με συμμετοχή άλλων Σχολείων. Οργάνωση παράστασης. Οι μαθητές/τριες δείχνουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον όταν δημιουργούν δική τους μουσική με συγκεκριμένο ρυθμό.

9. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ-ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Muska, M., Asworth, S., Teaching Physical Education, Macmillan College Publishing Company, Inc., 1994. Ελληνική έκδοση, Επιμέλεια: Μουντάκης, Κ. Εκδόσεις: Salto., 1997
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Ι., Γούδας, Μ., Για μια καλύτερη Φυσική Αγωγή., Εκδόσεις Χριστοδουλίδη., 2003
- Εμμανουήλ, Κ., Μπαλής, Α., Καραμποϊκής, Θ., Αεροβική Γυμναστική- Περιεχόμενο, Προγραμματισμός, Διδασκαλία., Εκδ., Αθανασόπουλου., 1999
- WHO 2020 Guidelines on PA.pdf
- Γούδας, Μ., Θεοδοσίου, Α., Θεοδωράκης, Ι., Κολοβελώνης, Α., Κοσμίδου, Ε., Μυλώσης, Δ., Ντάνης, Α., Πατσιαούρας, Α. (2015). Οδηγός Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο. Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής
- [Step Reebok: The Video \(1992\) - YouTube](#) Βασικοί βηματισμοί- Ασφάλεια [tselepis.wmv - Google Drive](#) Ολοκληρωμένη Χορογραφία στο Σχολείο μου [VID_20220118_145427.wmv - Google Drive](#) Χορογραφία στο Σχολείο μου [Séance EPS Step - YouTube](#) Χορογραφία σε Σχολείο [VID_20220111_122852.wmv - Google Drive](#) Πως μπορεί να λειτουργήσει το step - αναβαθμός(Παράδειγμα σε εφαρμοσμένη χορογραφία στο Σχολείο μου) [VID_20220117_104820.wmv - Google Drive](#) Βασικά βήματα Ασύγχρονη [VID_20220117_105114.wmv - Google Drive](#) Βασικά βήματα Ασύγχρονη [BAC STEP 2015 -LYCEE EUGENE FREYSSINET - YouTube](#) Εκμάθηση χορογραφίας για παρουσίαση ομάδας [The eye of the tiger - bac step 2014 - YouTube](#) Εκμάθηση Χορογραφίας με θεματικό μουσικό περιεχόμενο παρουσίαση ομάδας

[3 τρόποι για να βοηθήσετε στη βελτίωση της φυσικής αγωγής στα σχολεία - wikiHow](#) Μικρές ομάδες στη Φυσική Αγωγή

[Αποτελεσματικές στρατηγικές για την ομαδοποίηση των μαθητών σε μαθήματα φυσικής αγωγής – Ανθρώπινη Κινητική \(humankinetics.com\)](#)

- [How To Do Routines In Step Aerobics - YouTube](#) Εύκολες ρουτίνες step
- [KIDS Step Aerobics Workout 1 of 2 | Fitness Exercise Step At Home | 9 Min | JENNY FORD - YouTube](#) Αρχάριο πρόγραμμα για παιδιά
- [Fitness for Kids - Step Exercises - YouTube](#) Βασικά βήματα

[Step Pro by Marcus Irwin - YouTube](#) Προχωρημένες χορογραφίες

[Step Aerobic Volume 1 - Das komplette Training mit Andrea - YouTube](#) Ιδέες για ολοκληρωμένο μάθημα step

[Easy Step Fatburner Vol. 2 mit Nadine Kortenbruck - YouTube](#)

[STEP AEROBIC 25 / SEBASTIAN PIATEK / FITNESSSSCHOOL.TV - YouTube](#)

[Step Aerobic Fatburner - Das komplette Workout - YouTube](#)

10.ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ-ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

K1	Καρτέλα βασικών βημάτων
Basic step (βασικό βήμα)	Στο βήμα αυτό προηγείται πάντα το ένα από τα δύο πόδια. Πάνω Δ Πάνω Α Κάτω Δ Κάτω Α Δ=Δεξί πόδι Α=Αριστερό πόδι Η κίνηση μπορεί να γίνει και με το Αριστερό VID_20220117_104820.wmv - Google Drive
V step (βασικό ανοιχτό βήμα πάνω στο step)	Το ίδιο με το βασικό βήμα με τη διαφορά ότι τα δύο εμπρός βήματα γίνονται ανοιχτά πάνω στο step
Turn step (Βήμα στροφής)	Το βασικό βήμα με μισή στροφή VID_20220117_105114.wmv - Google Drive
Over the top (Πέρασμα πάνω από το step)	Πέρασμα πάνω από το step όπου στο ανέβασμα προηγείται το πλησιέστερο πόδι
Half squat (Ημικάθισμα)	Έχει αφετηρία πάνω ή κάτω από το step έτσι ώστε στη συνέχεια κατεβάζοντας ή ανεβάζοντας το ένα

	πόδι αντίστοιχα εκτελούμε ημικάθισμα.
Repeater (Επαναλαμβανόμενη κίνηση με τρία γόνατα ή άκρου πόδα από την ίδια πλευρά)	Basic Aerobic Steps : The "Repeater" Step Aerobics Exercise - YouTube
L - step (Διαγράφουμε ένα L κίνηση στο step)	The "L Step" Step Aerobics Exercise - YouTube
K - step (Διαγράφουμε ένα K κίνηση στο step)	The "K Step" Step Aerobics Exercise - YouTube
Across the top (Πέρασμα κατά μήκος του step)	"Across the Top" Step Aerobics Exercise - YouTube

K2	Καρτέλα σχεδιασμού χορογραφίας	Οδηγίες: Για τη σωστή ανάγνωση της χορογραφίας στην πρώτη στήλη γράφω την ονομασία της μουσικής φράσης beats δηλ. ένα 8άρι κατόπιν τα blocks 4X8άρια δηλ. μία μουσική πρόταση- Beats & Blocks	Ποιά είναι η κίνηση	Τι πρέπει να προσέξω. Ποια είναι το συνδετικό βήμα με το Block της άλλης ομάδας.
A/A	8 Beat	4x8=32bpm Block	Κίνηση	Παρατηρήσεις
1				
2				
3				
4				

Κ3	Καρτέλα αξιολόγησης της ομάδας σου					
	Ονοματεπώνυμο:					
	Συμπεριφορά	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές Φορές	Συχνά	Πάντα
	Η επικοινωνία μεταξύ των μαθητών/τριών της ομάδας ήταν αποτελεσματική	1	2	3	4	5
	Όλοι οι μαθητές/τριες συμμετείχαν ενεργά στις δραστηριότητες της ομάδας	1	2	3	4	5
	Όλοι οι μαθητές/τριες της ομάδας συμμετείχαν ενεργά στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων	1	2	3	4	5
	Όλοι οι μαθητές/τριες κατέβαλαν προσπάθεια για την επίτευξη των στόχων της ομάδας	1	2	3	4	5
	Υπήρχε κλίμα υποστήριξης και αλληλοβοήθειας μεταξύ των μελών της ομάδας	1	2	3	4	5

