

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

Μάριος Γούδας Μαρία Χασάνδρα Βασίλειος Παπαχαρίσης Βασίλειος Γεροδήμος

Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Φυσική Αγωγή

Φυσική Αγωγή
Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ
ΒΙΒΛΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ



ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΕΩΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ
ΑΘΗΝΑ

ISBN 960-06-1913-1



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΠΕΑΕΚ

ΕΛΛΑΔΑ
2008
Απόπειρα παιδείας. Ανάπτυξη για όλους.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Η ΠΑΙΔΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ
Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Εκπαίδευσης και Αρχικής
Επαγγελματικής Κατάρτισης


ΕΡΓΟ ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΟΥΜΕΝΟ 75% ΑΠΟ ΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ
ΚΑΙ 25% ΑΠΟ ΕΘΝΙΚΟΥΣ ΠΟΡΟΥΣ



Φυσική Αγωγή

Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΒΙΒΛΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ	<p>Μάριος Γούδας, <i>Επίκουρος Καθηγητής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, ΤΕΦΑΑ</i></p> <p>Βασίλειος Γεροδήμος, <i>Λέκτορας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, ΤΕΦΑΑ</i></p> <p>Βασίλειος Παπαχαρίσης, <i>Ε.Ε.Δ.Ι.Π. του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης</i></p> <p>Μαρία Χασάνδρα, <i>Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Β/θμιας Εκπαίδευσης</i></p>
ΚΡΙΤΕΣ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΕΣ	<p>Αθανάσιος Κουστέλιος, <i>Αναπληρωτής Καθηγητής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, ΤΕΦΑΑ</i></p> <p>Αρετή Παππά, <i>Σχολική Σύμβουλος</i></p> <p>Απόστολος Γκρέζιος, <i>Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Β/θμιας Εκπαίδευσης</i></p>
ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ	<p>Λαμπρινή Ζέρβα, <i>Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Β/θμιας Εκπαίδευσης, πτυχιούχος της σχολής Καλών Τεχνών</i></p>
ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ	<p>Ειρήνη Καρφάκη, <i>Φιλολόγος, Εκπαιδευτικός Β/θμιας Εκπαίδευσης</i></p>
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΥΠΟΕΡΓΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΗ	<p>Κωνσταντίνος Μουντάκης, <i>Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου</i></p>
ΕΞΩΦΥΛΛΟ	<p>Αργυρώ Μάρκου, <i>Ζωγράφος, Εκπαιδευτικός Β/θμιας Εκπαίδευσης</i></p>
ΠΡΟΕΚΤΥΠΩΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ	<p>ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ </p>

Γ' Κ.Π.Σ. / ΕΠΕΑΕΚ II / Ενέργεια 2.2.1 / Κατηγορία Πράξεων 2.2.1.α:
«Αναμόρφωση των προγραμμάτων σπουδών και συγγραφή νέων εκπαιδευτικών πακέτων»

Πράξη με τίτλο:

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
Μιχάλης Αγ. Παπαδόπουλος
Ομότιμος Καθηγητής του Α.Π.Θ.
Πρόεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

«Συγγραφή νέων βιβλίων και παραγωγή υποστηρικτικού εκπαιδευτικού υλικού με βάση το ΔΕΠΠΣ και τα ΑΠΣ για το Γυμνάσιο»

Επιστημονικός Υπεύθυνος Έργου
Αντώνιος Σ. Μπομπέτσης
Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Αναπληρωτές Επιστημονικοί Υπεύθυνοι Έργου
Γεώργιος Κ. Παλιός
Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου
Ιγνάτιος Ε. Χατζηευστρατίου
Μόνιμος Πάρεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Έργο συγχρηματοδοτούμενο 75% από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο και 25% από εθνικούς πόρους.

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

Μάριος Γούδας Μαρία Χασάνδρα Βασίλειος Παπαχαρίσης Βασίλειος Γεροδήμος

Φυσική Αγωγή

Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΒΙΒΛΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΕΩΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ
ΑΘΗΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Εισαγωγή	7
Οδηγίες για τον τρόπο χρήσης του βιβλίου	7
Ο ρόλος του καθηγητή Φυσικής Αγωγής στη διαμόρφωση και στην επιτυχία του μαθήματος.....	9
Σκοπός της Φυσικής Αγωγής.....	10
Από το σκοπό και τους στόχους στην πράξη	10
Η σημασία των μαθησιακών στόχων.....	11
Που δίνεται έμφαση στη διαμόρφωση των μαθημάτων.....	11
Έμφαση στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων.....	11
Έμφαση στην κατανόηση των αθλοπαιδιών.....	12
Έμφαση στη συμμετοχή σε αθλήματα.....	13
Έμφαση στη δια βίου άσκηση για υγεία.....	14
Έμφαση στην ανάπτυξη της υπευθυνότητας.....	16
Έμφαση στη διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής.....	16
Μέθοδοι διδασκαλίας.....	19
Η μέθοδος του παραγγέλματος.....	19
Η πρακτική μέθοδος.....	19
Η μέθοδος της αμοιβαίας διδασκαλίας.....	19
Η μέθοδος του αυτοελέγχου.....	21
Η μέθοδος της καθοδηγούμενης ανακάλυψης.....	22
Εφαρμογή διαθεματικής προσέγγισης στη Φυσική Αγωγή.....	23
Θέματα προγραμματισμού.....	24
Πηγές για περισσότερες πληροφορίες.....	27
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Ημερήσια μαθήματα	29
Ενότητα 1: Καλαθοσφαίριση.....	29
Ενότητα 2: Πετοσφαίριση.....	48
Ενότητα 3: Ποδόσφαιρο.....	66
Ενότητα 4: Κλασικός αθλητισμός.....	78
Ενότητα 5: Φυσική κατάσταση.....	99
Ενότητα 6: Ενόργανη γυμναστική και ρυθμική γυμναστική.....	120
Ενότητα 7: Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί.....	139
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Αξιολόγηση	151
Η αξιολόγηση στη Φυσική Αγωγή.....	151
Αξιολόγηση ψυχοκινητικού στόχου.....	154
Αξιολόγηση γνωστικού στόχου.....	157
Αξιολόγηση Συμπεριφοράς.....	161

Η συγγραφή βιβλίων για τον καθηγητή αλλά και το μαθητή αποτελεί σημαντικό σταθμό για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής και θα συμβάλει σημαντικά στην επίτευξη των εκπαιδευτικών στόχων του μαθήματος. Στόχοι, οι οποίοι είναι πολλοί και σε πολλές περιπτώσεις δύσκολο να επιτευχθούν, αν αναλογιστεί κανείς τις απαιτήσεις του μαθήματος σε εξοπλισμό και αθλητικές εγκαταστάσεις. Η συγγραφή του βιβλίου αυτού στηρίζεται: α) στο Αναλυτικό Πρόγραμμα του Υ.Π.Ε.Π.Θ. (Δ.Ε.Π.Π.Σ και Α.Π.Σ.) και β) στις νέες τάσεις και προσεγγίσεις της διδασκαλίας του μαθήματος. Ο συνδυασμός των παραπάνω μας έδωσε την ευκαιρία να περιγράψουμε διαφορετικά μοντέλα Φυσικής Αγωγής και εναλλακτικές μεθόδους διδασκαλίας. Θέλουμε να πιστεύουμε ότι το βιβλίο θα αποτελέσει ένα χρήσιμο βοήθημα για τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής, θα ανανεώσει τις γνώσεις τους και θα τους παρακινήσει να δοκιμάσουν νέες διδακτικές μεθόδους στο μάθημά τους συμβάλλοντας στη βελτίωση της Φυσικής Αγωγής στο ελληνικό σχολείο.

Οδηγίες για τον τρόπο χρήσης του βιβλίου

Η προσπάθεια των συγγραφέων επικεντρώθηκε στο να γράψουν ένα βιβλίο όσο το δυνατόν πιο χρηστικό, με στόχο να μπορεί ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής που θα το συμβουλευτεί να διαμορφώσει το δικό του πρόγραμμα με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Κατά την ανάπτυξη των περιεχομένων, δόθηκε έμφαση σε δύο χαρακτηριστικά: α) στη σύνδεση της θεωρίας με την πράξη και β) στη σύνδεση με το βιβλίο του μαθητή. Στη συνέχεια αναλύονται αυτά τα δύο στοιχεία.

Σύνδεση θεωρίας με την πράξη

Το κυριότερο χαρακτηριστικό του βιβλίου αυτού είναι η **σύνδεση της θεωρίας με την πράξη**, ώστε ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής να μπορεί να ανατρέχει από τη θεωρία στην πράξη και αντίστροφα. Στο πρώτο κεφάλαιο περιγράφεται η θεωρητική βάση στην οποία οργανώθηκαν οι διδακτικές ενότητες καθώς και τα ενδεικτικά πλάνα μαθημάτων τα οποία υπάρχουν στο δεύτερο κεφάλαιο. Στο δεύτερο κεφάλαιο, σε κάθε διδακτική ενότητα (η οποία αφορά σε ένα αντικείμενο του Αναλυτικού Προγράμματος) υπάρχουν σχετικοί μαθησιακοί στόχοι και σύνδεση με το συγκεκριμένο σημείο των πλάνων μαθημάτων, στο οποίο θεωρούμε ότι επιδιώκεται η επίτευξη του συγκεκριμένου στόχου. Στη συνέχεια σε κάθε πλάνο μαθήματος οι μαθησιακοί στόχοι εξειδικεύονται.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.1: Παράδειγμα σύνδεσης μαθησιακών στόχων ενότητας με τα πλάνα μαθημάτων

Στόχοι	Μετά τα μαθήματα αυτής της ενότητας, οι μαθητές θα:	Συγκεκριμένα μέρη των μαθημάτων που συντελούν στην επίτευξη του κάθε στόχου
Ψυχοκινητικοί	Μπορούν να εκτελούν σε ικανοποιητικό βαθμό τα κύρια στοιχεία της τεχνικής των αλμάτων	Μαθήματα 4.10 έως και 4.15, κύριο μέρος.
Συναισθηματικοί	Αναπτύξουν αυτοπειθαρχία και υπευθυνότητα μέσω της ανάληψης ρόλων στο μάθημα	Μάθημα 4.11, εισαγωγικό & κύριο μέρος.
	Αναπτύξουν τη θέληση και επιμονή για ατομική βελτίωση	Μάθημα 4.13, το θέμα της ημέρας Μάθημα 4.15, το θέμα της ημέρας

Επειδή τα ημερήσια μαθήματα δεν είναι όλα οργανωμένα με την ίδια φιλοσοφία, πριν εφαρμόσετε κάποιο ή κάποια από αυτά, μπορείτε να ανατρέξετε στη σχετική σύντομη θεωρητική τεκμηρίωση στο 1ο κεφάλαιο. Για να διευκολυνθείτε σε αυτήν την αντιστοίχιση έχουν γίνει δύο μορφές συνδέσεων. Στο 1ο κεφάλαιο, όπου περιγράφονται μοντέλα Φυσικής Αγωγής με διαφορετική έμφαση και διαφορετικές μεθόδους διδασκαλίας υπάρχει η παρακάτω επισήμανση που παραπέμπει στα πλάνα μαθημάτων, τα οποία είναι διαμορφωμένα σύμφωνα με το μοντέλο ή τη μέθοδο διδασκαλίας που περιγράφεται.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.2: Παράδειγμα σύνδεσης της έμφασης του μαθήματος και της μεθόδου διδασκαλίας με τα πλάνα μαθημάτων

Έμφαση Στην ανάπτυξη της υπευθυνότητας	Σχετικά πλάνα μαθημάτων 4.6, 4.7, 4.8, 4.9
Μέθοδος διδασκαλίας Καθοδηγούμενη ανακάλυψη	Σχετικά πλάνα μαθημάτων 1.4, 2.1

Επίσης στα πλάνα μαθημάτων υπάρχει στην κεφαλίδα η σχετική ένδειξη που δηλώνει την έμφαση που έχει το μάθημα καθώς και με ποια μέθοδο διδασκαλίας είναι διαμορφωμένο. Έτσι προτού εφαρμόσετε ένα μάθημα μπορείτε να ανατρέξετε στη σχετική θεωρητική τεκμηρίωση.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.3: Παράδειγμα σύνδεσης πλάνου μαθήματος με μοντέλο Φυσικής Αγωγής και μέθοδο διδασκαλίας

ΜΑΘΗΜΑ 4.8	Αγωνίσματα στίβου – ρίψεις: Ακοντισμός χωρίς φορά Έμφαση στην: Ανάπτυξη της υπευθυνότητας Μέθοδος διδασκαλίας: Αμοιβαία	
	Όργανα – Υλικά:	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές:
	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Ελαστικά μπαλάκια, (1 ανά 2 μαθητές) ◆ Φωτοτυπίες Κάρτας 4.3 ◆ Μολύβια 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα μάθουν την τεχνική του ακοντισμού χωρίς φορά. ◆ Θα γνωρίσουν την έννοια της «μεταφοράς» μιας κινητικής δεξιοτήτας σε άλλη. ◆ Θα αναπτύξουν υπευθυνότητα, σεβασμό και αυτοπεποίθηση. ◆ Θα γνωρίσουν Έλληνες πρωταθλητές και πρωταθλήτριες του ακοντισμού με στόχο να δημιουργήσουν πρότυπα.

Η σύνδεση με το βιβλίο του μαθητή

Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο αυτού του βιβλίου είναι η σύνδεσή του με το βιβλίο του μαθητή. Το βιβλίο Φυσικής Αγωγής για το μαθητή του Γυμνασίου είναι μια καινοτομία. Σ' αυτή τη φάση είναι πολύ σημαντικό να ενθαρρυνθεί η χρήση του. Για το σκοπό αυτό: α) έχουν συμπεριληφθεί στα πλάνα μαθημάτων σχετικές αυτόνομες ενότητες τις οποίες έχουμε ονομάσει «**Το θέμα της ημέρας**» και οι οποίες αφορούν σε θέματα για σύντομη συζήτηση ή παρουσίαση και τα οποία μπορούν

να αναπτυχθούν είτε κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης είτε κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης. Τα θέματα αυτά αναπτύσσονται στο βιβλίο του μαθητή και είναι σημαντικό να παραπέμψετε τους μαθητές σε αυτά β) στο κεφάλαιο της αξιολόγησης έχουν συμπεριληφθεί σύντομες **γραπτές δοκιμασίες**, οι οποίες συνδέονται με τις σχετικές πληροφορίες στο βιβλίο του μαθητή (οι γραπτές αυτές δοκιμασίες δεν έχουν σχέση με τη βαθμολόγηση του μαθητή) γ) σ' εκείνα τα πλάνα μαθήματος τα οποία έχουν οργανωθεί με τη μέθοδο της αμοιβαίας διδασκαλίας καθώς και με τη μέθοδο του αυτοελέγχου έχουν διαμορφωθεί **κάρτες κριτηρίων** για κάθε δεξιότητα. Τα κριτήρια που χρησιμοποιούνται είναι τα ίδια με αυτά που υπάρχουν στο βιβλίο του μαθητή στην περιγραφή της τεχνικής κάθε αθλήματος με την ένδειξη «Τι είναι σημαντικό να προσέχουμε» δ) τέλος έχουν διαμορφωθεί και πλάνα μαθημάτων για την τάξη (θεωρητικό μάθημα), στο οποίο δίνουμε οδηγίες στον καθηγητή πώς να κάνει χρήση διάφορων ερωτηματολογίων και δραστηριοτήτων που περιγράφονται στο βιβλίο του μαθητή.

Ο ρόλος του καθηγητή Φυσικής Αγωγής στη διαμόρφωση και στην επιτυχία του μαθήματος

Όπως ακριβώς οι μαθητές μαθαίνουν κάθε μέρα, προοδεύουν και εξελίσσονται, ανάλογα εξελίσσονται και οι διδακτικές ικανότητες των καθηγητών. Το πόσο αποτελεσματικός είναι ο καθηγητής, μεταξύ άλλων, εξαρτάται κυρίως από το πόσο προσπαθεί να βελτιώνεται. Στη βιβλιογραφία υποστηρίζεται ότι ο επιτυχημένος καθηγητής θα πρέπει να έχει:

- ◆ Ενδιαφέρον για προσωπική επιτυχία και προσωπική πρόοδο.
- ◆ Ενδιαφέρον για τους μαθητές.

Προσωπικά χαρακτηριστικά τα οποία επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα του μαθήματος παρουσιάζονται συνοπτικά στον Πίνακα 1.4.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.4: Προσωπικά χαρακτηριστικά του καθηγητή Φυσικής Αγωγής και αποτελεσματική διδασκαλία

Προσωπικά χαρακτηριστικά	Χαρακτηριστικά στη διδασκαλία	Στην αξιολόγηση των μαθητών
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Δείχνει ενδιαφέρον για τους μαθητές ◆ Είναι ειλικρινής ◆ Είναι ενθουσιώδης ◆ Διαθέτει αίσθηση του χιούμορ ◆ Είναι ευγενικός ◆ Είναι καλός ομιλητής ◆ Διαθέτει αυτοπεποίθηση 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Μεγιστοποιεί τη συμμετοχή ◆ Διδάσκει με στόχους ◆ Ελέγχει αν έγιναν κατανοητά όσα διδάσκει ◆ Υπάρχει μια συνέχεια στα μαθήματα ◆ Είναι ανοιχτός σε ερωτήσεις ◆ Ελέγχει την τάξη 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Αξιολογεί με βάση τους στόχους ◆ Χρησιμοποιεί ποικιλία τεχνικών αξιολόγησης ◆ Χρησιμοποιεί την αξιολόγηση για να δώσει ανατροφοδότηση ◆ Είναι δίκαιος και χωρίς προκαταλήψεις

Σε αυτό το σημείο πρέπει να τονιστεί ότι τα χαρακτηριστικά που συνδέονται με την αποτελεσματική διδασκαλία αφορούν κυρίως σε **δεξιότητες** τις οποίες μπορεί να μάθει ο καθηγητής. Δεν πρέπει να θεωρούμε τα χαρακτηριστικά αυτά ως δείγμα ικανότητας κάποιου που τα κατέχει ή δεν τα κατέχει, αλλά ως δυνατότητες προσωπικής βελτίωσης. Η επαγγελματική ανάπτυξη έρχεται με τα χρόνια και με την πείρα που αποκομίζει ο εκπαιδευτικός. Όμως ο καθορισμός προσωπικών δεξιοτήτων που αποδεδειγμένα συμβάλλουν στην αποτελεσματικότητα του μαθήματος μπορεί να συμβάλει στην επιτάχυνση αυτής της ωρίμανσης. Η εξέλιξη της διδακτικής ικανότητας μπορεί να αποτελέσει από μόνη της ένα ισχυρό κίνητρο για τους καθηγητές. Πολλές έρευνες δείχνουν ότι οι καθηγητές θεωρούν ως πρωταρχικό στοιχείο ικανοποίησης από τη δουλειά τους να βλέπουν τα αποτελέσματα των προσπαθειών τους στην παρακίνηση και στη μάθηση των μαθητών τους. Πολλοί καθη-

γητές δηλώνουν ότι η ευχαρίστηση που πηγάζει από την επίτευξη των παραπάνω είναι η πιο σημαντική ανταμοιβή από τη δουλειά τους.

Σκοπός της Φυσικής Αγωγής

Ο σκοπός της Φυσικής Αγωγής στην υποχρεωτική εκπαίδευση είναι: «να συμβάλει κατά προτεραιότητα στη σωματική ανάπτυξη των μαθητών και παράλληλα να βοηθήσει στην ψυχική και πνευματική τους καλλιέργεια καθώς και στην αρμονική ένταξή τους στην κοινωνία» (Φ.Ε.Κ. Τεύχος Β', αρ. φύλου 304/13-03-03, Παράρτημα, Τόμος Β', σελ. 4281).

Πιο ειδικά, στα Αναλυτικά Προγράμματα του Υ.Π.Ε.Π.Θ. για το Γυμνάσιο (Φ.Ε.Κ. Τεύχος Β', αρ. φύλου 304/13-03-03, Παράρτημα, Τόμος Β', σελ. 4296) αναφέρονται οι εξής επιμέρους στόχοι:

Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός): α) Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων β) Ανάπτυξη των φυσικών σωματικών ικανοτήτων γ) Προαγωγή της υγείας και της ευεξίας και δ) Καλλιέργεια του ρυθμού.

Συναισθηματικός τομέας: α) Ανάπτυξη κοινωνικών και ψυχικών αρετών, β) Ανάπτυξη ηθικών αρετών.

Γνωστικός τομέας: α) Απόκτηση γνώσεων σχετικών με τη Φυσική Αγωγή και τον αθλητισμό β) Συνειδητοποίηση της ανάγκης για «δια βίου» άσκηση και της ωφέλειας που προκύπτει από αυτή γ) Εκτίμηση των αισθητικών στοιχείων των κινήσεων.

Στο Γυμνάσιο προτεραιότητα πρέπει να δίνεται στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και μέσω αυτών στην καλλιέργεια των φυσικών ικανοτήτων και στην προαγωγή της υγείας.

Από το σκοπό και τους στόχους στην πράξη

Οι στόχοι της Φυσικής Αγωγής είναι πολύπλευροι και αναδεικνύουν τόσο τον πλούτο όσο και τις δυνατότητες του μαθήματος. Παράλληλα όμως δημιουργούνται και δυσκολίες. Ίσως είναι δύσκολο να επιτευχθούν όλοι οι στόχοι με τις διαθέσιμες ώρες εβδομαδιαία και με την υπάρχουσα υλικοτεχνική υποδομή. Σύμφωνα με το Αναλυτικό Πρόγραμμα, στο Γυμνάσιο πρέπει να δοθεί έμφαση, κατά κύριο λόγο, στη διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων σχετικών με διάφορα αθλήματα επιδιώκοντας: α) τη σωματική καλλιέργεια – παιδεία που λαμβάνει χώρα με τη βελτίωση της κινητικής συμπεριφοράς των μαθητών β) την έμμεση προαγωγή των φυσικών ικανοτήτων και της υγείας μέσω της συμμετοχής των μαθητών στα διάφορα αθλήματα και γ) τη μεγαλύτερη δυνατότητα που δίνουν τα διάφορα αθλήματα και ιδιαίτερα οι αθλοπαιδιές για την επίτευξη συναισθηματικών και γνωστικών στόχων.

Στο βιβλίο αυτό παρουσιάζεται ένα μέρος των σύγχρονων προσεγγίσεων για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής. Έτσι στη συνέχεια περιγράφονται σύντομα πέντε διαφορετικές προσεγγίσεις, εκτός από αυτήν που δίνει έμφαση στη διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων. Για κάθε μια από αυτές τις προσεγγίσεις υπάρχουν και αντίστοιχα πλάνα μαθημάτων, ώστε να είναι εμφανές το πώς μπορούν να εφαρμοστούν. Μέσω αυτών των πρακτικών παραδειγμάτων δίνεται μια κατεύθυνση σε όσους θέλουν να εφαρμόσουν κάποια από τις εναλλακτικές αυτές προσεγγίσεις. Όμως, έχει διατηρηθεί η έμφαση που δίνει το Αναλυτικό Πρόγραμμα για την Α' Γυμνασίου στη διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων των αθλημάτων.

Ένα δεύτερο ζήτημα το οποίο τίθεται σε σχέση με την υιοθέτηση ενός γενικού στόχου είναι το πώς διαμορφώνονται τα μαθήματα ώστε να είναι εστιασμένα στην επίτευξη του στόχου αυτού. Για να επιτευχθεί αυτό πρέπει να οριστούν συγκεκριμένοι επιδιωκόμενοι **μαθησιακοί στόχοι** για κάθε ενότητα μαθημάτων και για κάθε μια διδακτική ώρα. Ο τελικός τρόπος διαμόρφωσης του μαθήματος πρέπει να είναι τέτοιος, ώστε να σχετίζεται άμεσα με αυτά που επιδιώκουμε. Στη συνέχεια συζητείται εκτενέστερα η σημασία του καθορισμού μαθησιακών στόχων.

Η σημασία των μαθησιακών στόχων

Η σύγχρονη τάση στο σχεδιασμό των Αναλυτικών Προγραμμάτων είναι να καθορίζονται σαφείς στόχοι μάθησης ή επιδιωκόμενα **μαθησιακά αποτελέσματα**. Με τον όρο μαθησιακό αποτέλεσμα εννοείται μια πρόταση, η οποία καθορίζει την αλλαγή που θα επιτευχθεί μέσω της διδασκαλίας - μια πρόταση, η οποία καθορίζει με σαφήνεια τη συμπεριφορά που θα μπορεί να επιδείξει ο μαθητής μετά το τέλος του προγράμματος. Συνήθως καθορίζουμε μαθησιακούς στόχους σε τρεις τομείς: α) το σωματικό (ψυχοκινητικό) β) το συναισθηματικό και γ) το γνωστικό. Η διαμόρφωση του Αναλυτικού Προγράμματος με βάση τα μαθησιακά αποτελέσματα παρουσιάζει πολλά πλεονεκτήματα:

- ◆ Είναι ξεκάθαρο τι ακριβώς επιδιώκεται με το πρόγραμμα.
- ◆ Η διαμόρφωση αυτή δίνει ένα πλαίσιο αλλά ταυτόχρονα μεγάλα περιθώρια στον καθηγητή να αναπτύξει το περιεχόμενο και τη μέθοδο διδασκαλίας.
- ◆ Είναι καθορισμένο εκ των προτέρων το τι θα αξιολογηθεί.

Στο βιβλίο αυτό έχουν καθοριστεί μαθησιακοί στόχοι για κάθε ενότητα μαθημάτων δηλαδή, για κάθε ένα από τα αντικείμενα του Αναλυτικού Προγράμματος, οι οποίοι εξειδικεύονται σε κάθε πλάνο μαθήματος.

Στο σημείο αυτό πρέπει να τονιστεί ότι οι στόχοι που έχουμε καθορίσει δεν είναι δεσμευτικοί αλλά ενδεικτικοί. Στην πραγματικότητα ανάλογα με την έμφαση που θα δοθεί σε κάθε ενότητα θα αλλάξουν και οι μαθησιακοί στόχοι. Η επιλογή της έμφασης και ο καθορισμός των μαθησιακών στόχων πρέπει να διαμορφώνεται από τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής. **Συνολικά όμως και σε ετήσια βάση μεγαλύτερη έμφαση πρέπει να δίνεται στους σωματικούς – ψυχοκινητικούς στόχους, στη συνέχεια στους συναισθηματικούς και τέλος στους γνωστικούς.**

Πού δίνεται έμφαση στη διαμόρφωση των μαθημάτων

Η τελική διαμόρφωση ενός μαθήματος Φυσικής Αγωγής αντανάκλα τη γενικότερη άποψη που έχουμε για το ρόλο της Φυσικής Αγωγής ή με άλλα λόγια απαντά στην ερώτηση «τι θέλουμε να πετύχουμε μέσω του μαθήματος;». Τα αντικείμενα τα οποία καθορίζονται από το Αναλυτικό Πρόγραμμα μπορούν να διδαχτούν έχοντας διαφορετικό στόχο κάθε φορά (και αυτό φυσικά συνεπάγεται και αντίστοιχες διαφοροποιήσεις και στον τρόπο διδασκαλίας). Έτσι παραδείγματος χάριν, ένα μάθημα με αντικείμενο την καλαθοσφαίριση μπορεί να διαμορφωθεί έχοντας ως κύριο στόχο την εκμάθηση και εμπέδωση μιας συγκεκριμένης δεξιότητας της καλαθοσφαίρισης (π.χ. ντρίπλα), αλλά μπορεί και να διαμορφωθεί με τέτοιο τρόπο ώστε ο κύριος στόχος να είναι η ανάπτυξη της συνεργασίας μεταξύ των μαθητών.

Στο βιβλίο αυτό παρουσιάζονται πολλές διαφορετικές προοπτικές σχετικά με αυτό το ζήτημα. Πρέπει να σημειωθεί ότι τα διάφορα μοντέλα τα οποία περιγράφονται παρακάτω δεν εξαντλούν το θέμα. Υπάρχει πραγματικά μεγάλος πλούτος απόψεων στη Φυσική Αγωγή. Επιλέχθηκαν εκείνα τα μοντέλα για τα οποία υπάρχει ισχυρή θεωρητική τεκμηρίωση και επιπλέον εκτιμήθηκε ότι μπορούν να εφαρμοστούν στην ελληνική πραγματικότητα.

Έμφαση στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων

Η πλειοψηφία των καθηγητών Φυσικής Αγωγής διαμορφώνει τα μαθήματα με στόχο την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων σχετικών με τα αθλήματα. Το Αναλυτικό Πρόγραμμα καθορίζει σαφώς ότι, ιδιαίτερα στο Γυμνάσιο, η επάρκεια σε ό,τι αφορά στις κινητικές δεξιότητες αθλημάτων πρέπει να είναι ο στόχος στον οποίο δίνεται προτεραιότητα. Παρότι, όπως περιγράφουμε παρακάτω υπάρχουν πολλές άλλες επιλογές, η έμφαση στη διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων σχετικών με αθλήματα πρέπει να αποτελεί κεντρική επιλογή. Όταν η διδασκαλία εστιάζεται στην εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων, πρέπει να μεγιστοποιείται ο χρόνος εξάσκησης.

Η μεγιστοποίηση του χρόνου εξάσκησης. Ας υποθεθεί ότι σε ένα τμήμα υπάρχουν 30 μαθητές, το σχολείο διαθέτει ένα γήπεδο καλαθοσφαίρισης, και οι μαθητές πρόκειται να κάνουν εξάσκηση στις ελεύθερες βολές. Αν τοποθετηθούν όλοι οι μαθητές σε μια σειρά πίσω από τη γραμμή των ελεύθε-

ρων βολών ώστε να ελέγχεται κάθε σουτ που γίνεται, τότε ο κάθε μαθητής στη διάρκεια μιας διδακτικής ώρας θα έχει την ευκαιρία να κάνει 3 ή το πολύ 4 σουτ. Αυτό σημαίνει ότι κάθε μαθητής θα έχει κάνει πρακτική εξάσκηση στο σουτ για 1 λεπτό περίπου, ενώ πάνω από 30 λεπτά θα περιμένει στην ουρά. Μάλιστα, εκτός του ότι δε θα ασκείται, είναι πολύ πιθανόν να κάνει και φασαρία, επειδή θα βαριέται! Για να αυξηθεί ο χρόνος πρακτικής εξάσκησης το γήπεδο της καλαθοσφαίρισης μπορεί να χωριστεί σε πολλά τμήματα, ώστε να αξιοποιηθεί ολόκληρη η επιφάνειά του. Σε κάθε τμήμα οι μαθητές εκτελούν τις ασκήσεις που έχει προκαθορίσει ο καθηγητής. Αυτή η οργάνωση του χώρου είναι γνωστή στην προπόνηση φυσικής κατάστασης ως «κυκλική προπόνηση», ενώ ο κάθε χώρος που ασκούνται οι μαθητές ονομάζεται «σταθμός». Σε κάθε σταθμό οι μαθητές μπορούν να κάνουν διαφορετικές ασκήσεις. Άλλοι να ασκούνται στο σουτ, άλλοι στη ντρίμπλα, άλλοι σε διαφορετικά είδη πάσας και άλλοι στο «λέι απ». Είναι προφανές ότι με αυτόν τον τρόπο οργάνωσης του μαθήματος μεγιστοποιείται ο χρόνος πρακτικής εξάσκησης του κάθε μαθητή. Για να πετύχει το μάθημα με αυτόν τον τρόπο οργάνωσης πρέπει να εξασφαλισθεί ότι οι μαθητές: α) γνωρίζουν τις ασκήσεις που πρέπει να κάνουν σε κάθε σταθμό και β) γνωρίζουν τη σωστή εκτέλεση της κάθε άσκησης.

Μερικές απλές οδηγίες για την επιτυχία αυτής της μεθόδου είναι: Στην αρχή της σχολικής χρονιάς εξηγείται ο τρόπος οργάνωσης του μαθήματος με σταθμούς. Τα πρώτα μαθήματα αφιερώνονται για να καταλάβουν οι μαθητές πώς χωρίζονται σε ομάδες, πώς παίρνουν τον εξοπλισμό, τι πρέπει να κάνουν στον κάθε σταθμό, πώς αξιολογούν μόνοι τους την προσπάθεια που κάνουν και πώς μετακινούνται στον επόμενο σταθμό. Η καθεμιά από τις παραπάνω διαδικασίες αποτελεί μια ρουτίνα, η οποία πρέπει να διδαχθεί ξεχωριστά. Ο παρακάτω πίνακας δείχνει ποια μαθήματα είναι σχεδιασμένα με έμφαση στη διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων των αθλημάτων.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.5: Μαθήματα διαμορφωμένα με έμφαση στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων

Έμφαση	Σχετικά plána μαθημάτων
Στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	1.2, 1.3, 1.5, 1.6, 1.7, 1.9, 1.10, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8, 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.10, 4.12, 4.13, 4.14, 4.15, 6.1, 6.2, 6.3, 6.4, 6.5, 6.10, 6.11, 6.12, 6.13, 7.1, 7.2, 7.3, 7.4, 7.5, 7.6, 7.7, 7.8, 7.9

Έμφαση στην κατανόηση των αθλοπαιδιών

Για τη διδασκαλία των βασικών δεξιοτήτων των ομαδικών αθλημάτων συνήθως ακολουθούνται τα παρακάτω βήματα τα οποία είναι ενδεικτικά της παραδοσιακής μεθόδου διδασκαλίας, όπου δίνεται έμφαση στη διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων: α) διδάσκεται η ορθή τεχνική μιας δεξιότητας β) γίνονται απλές ασκήσεις εφαρμογής της δεξιότητας αυτής και διορθώνεται η τεχνική γ) γίνονται ασκήσεις 2 - 2 ή 3 - 3 για να εισαχθεί η εφαρμογή των βασικών δεξιοτήτων και δ) παίζεται το ομαδικό άθλημα στην πλήρη του ανάπτυξη ζητώντας από τους μαθητές να εφαρμόσουν σωστά τη δεξιότητα.

Η διαδικασία αυτή μειονεκτεί στα τελευταία βήματα, καθώς είναι ιδιαίτερα δύσκολο στους μαθητές να μεταφέρουν το επιμέρους, σε συνθήκες αγώνα. Αυτό συμβαίνει διότι: α) τα ομαδικά αθλήματα είναι ιδιαίτερα πολύπλοκα και απαιτητικά, με συνέπεια οι μαθητές να μην μπορούν να εστιάσουν εύκολα την προσοχή τους στη σωστή εφαρμογή μιας δεξιότητας β) ο κάθε μαθητής ανά πάσα στιγμή μέσα στο παιχνίδι καλείται να χρησιμοποιήσει πολλές διαφορετικές δεξιότητες και γ) ο καθηγητής δεν μπορεί να εστιάσει την ανατροφοδότησή του σε μια ή δυο δεξιότητες.

Στη Φυσική Αγωγή μάς ενδιαφέρει η διδασκαλία συγκεκριμένων κινητικών δεξιοτήτων αλλά και η συνολική κατανόηση του παιχνιδιού. Γι' αυτό το σκοπό μπορεί να χρησιμοποιηθεί και διαφορετική προσέγγιση στη διδασκαλία των αθλοπαιδιών. Η προσέγγιση αυτή έχει διάφορες ονομασίες, όμως οι πιο διαδεδομένες είναι: «διδασκαλία των αθλοπαιδιών για κατανόηση» (teaching games for understanding) ή «τακτική προσέγγιση στη διδασκαλία των αθλοπαιδιών» (tactical approach in games teaching). Στόχος αυτής της προσέγγισης είναι οι μαθητές να κατανοήσουν τη δομή των αθλοπαιδιών, ώστε να μπορούν να χρησιμοποιήσουν κατάλληλα τις ατομικές δεξιότητες παίρνοντας σωστές αποφάσεις κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Για να επιτευχθεί ο παραπάνω στόχος στην προσέγγιση

ση αυτή: α) εφαρμόζονται τροποποιημένες μορφές παιχνιδιού και β) χρησιμοποιείται η διδακτική μέθοδος της καθοδηγούμενης ανακάλυψης.

Η χρήση τροποποιημένων μορφών παιχνιδιού. Η τακτική προσέγγιση στη διδασκαλία των αθλοπαιδιών χρησιμοποιεί τις Τροποποιημένες Μορφές Παιχνιδιού. Με τον όρο αυτό νοούνται παιχνίδια τα οποία διατηρούν βασικούς κανονισμούς της αθλοπαιδιάς, ενώ κάθε φορά τροποποιούνται, προσθέτονται ή αφαιρούνται άλλοι, ώστε να επιτευχθεί καλύτερα η εξάσκηση συγκεκριμένων δεξιοτήτων – στόχων. Η τροποποίηση των κανονισμών ενός αθλήματος επηρεάζει σημαντικά τόσο το ποιες ατομικές δεξιότητες χρησιμοποιούνται, όσο και τον τρόπο με τον οποίο αυτές θα χρησιμοποιηθούν. Π.χ., αν παίζεται ένα παιχνίδι καλαθοσφαίρισης με έναν πρόσθετο κανονισμό ο οποίος απαγορεύει τη ντρίμπλα, τότε οι μαθητές θα χρησιμοποιήσουν, αναγκαστικά, σε πολύ μεγαλύτερο ποσοστό την πάσα, αλλά ίσως και το ξεμαρκάρισμα. Έτσι, μια τροποποίηση ενός κανονισμού μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στην εξάσκηση κάποιων συγκεκριμένων δεξιοτήτων.

Η χρήση της διδακτικής μεθόδου της καθοδηγούμενης ανακάλυψης. Η εφαρμογή των τροποποιημένων μορφών παιχνιδιού πρέπει να γίνεται με την κατάλληλη διδακτική μέθοδο. Ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής μπορεί να ωθήσει τους μαθητές **στην ανακάλυψη της δεξιοτήτας τακτικής**, η οποία ενδείκνυται για τη συγκεκριμένη περίπτωση. Σε αυτή την περίπτωση πρέπει να χρησιμοποιηθεί η διδακτική μέθοδος της καθοδηγούμενης ανακάλυψης. Με τη μέθοδο αυτή επιδιώκεται οι μαθητές αρχικά να προβληματιστούν και στη συνέχεια να βοηθηθούν, ώστε να βρουν μόνοι τους τη λύση στο πρόβλημα. Έτσι, προκύπτει η ενεργός συμμετοχή των μαθητών στη διαμόρφωση της τακτικής και δημιουργείται η ελπίδα ότι μακροπρόθεσμα θα αναπτύξουν την ικανότητα να αξιολογούν σωστά τις ιδιαίτερες καταστάσεις και τις απαιτήσεις του αγώνα, όπου και θα εφαρμόζουν ένα κατάλληλο πλάνο δράσης. Ο παρακάτω πίνακας δείχνει μαθήματα σχεδιασμένα με στόχο την κατάνοηση των αθλοπαιδιών.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.6: Μαθήματα διαμορφωμένα με έμφαση στην κατανόηση των αθλοπαιδιών

Έμφαση Στην κατανόηση των αθλοπαιδιών	Σχετικά πλάνα μαθημάτων 1.4, 2.1, 3.9, 3.10, 3.11
---	---

Έμφαση στη συμμετοχή σε αθλήματα

Η ενότητα αυτή βασίζεται στο μοντέλο «αθλητικής αγωγής» (Sport education model). Ο πρωταρχικός σκοπός του μοντέλου είναι «να αναπτύξει στους μαθητές την κουλτούρα της συμμετοχής σε αθλήματα». Σε αυτό το μοντέλο οι μαθητές μαθαίνουν να συμμετέχουν σε αθλήματα, αλλά και να συντονίζουν και να διευθύνουν τις αθλητικές τους εμπειρίες. Εξασκούν επίσης την ατομική υπευθυνότητα και δεξιότητες που απαιτούνται για αποτελεσματική ομαδική συμμετοχή.

Η εφαρμογή του μοντέλου προϋποθέτει: α) το σχεδιασμό αγωνιστικών περιόδων β) τη δημιουργία ομάδων στην τάξη γ) τον καθορισμό αγωνιστικών συναντήσεων μεταξύ των ομάδων δ) τη διοργάνωση ενός τελικού αθλητικού γεγονότος και ε) τη δημιουργία αρχείων.

Αγωνιστικές περίοδοι. Η σχολική χρονιά χωρίζεται σε αγωνιστικούς περιόδους, συνήθως δυο ή τρεις. Σε κάθε αγωνιστική περίοδο, υπάρχουν τα στοιχεία της εξάσκησης και του συναγωνισμού, δηλαδή οι μαθητές σχηματίζουν ομάδες οι οποίες αφού εξασκηθούν σε ένα άθλημα, στη συνέχεια συμμετέχουν σε ένα αγωνιστικό πρόγραμμα.

Συμμετοχή σε ομάδα. Το βασικό στοιχείο είναι η δημιουργία σταθερών ομάδων μέσα στη σχολική τάξη, οι οποίες λειτουργούν σχετικά αυτόνομα τόσο στην προετοιμασία όσο και στη συμμετοχή στις αγωνιστικές διοργανώσεις. Με αυτό τον τρόπο επιδιώκεται να αναπτυχθεί το ομαδικό αίσθημα και θετικές εμπειρίες από τη συμμετοχή.

Αγωνιστικές συναντήσεις. Το αγωνιστικό πρόγραμμα αποφασίζεται στην αρχή της αγωνιστικής περιόδου. Οι ώρες για εξάσκηση κατανέμονται μεταξύ των αγώνων. Κατά τη διάρκεια της εξάσκησης οι μαθητές επιδιώκουν την ανάπτυξη τεχνικών και στρατηγικών, οι οποίες θα ενισχύσουν την

απόδοσή τους στον επόμενο αγώνα. Με τον τρόπο αυτό διασφαλίζεται ότι οι μαθητές θα έχουν μια ολοκληρωμένη αθλητική εμπειρία η οποία περιλαμβάνει την εξάσκηση αλλά και την επικείμενη συμμετοχή σε μια αγωνιστική διοργάνωση.

Επίσημη διοργάνωση - τελικό αθλητικό γεγονός. Οι αγωνιστικές συναντήσεις οδηγούν στο τελικό αθλητικό γεγονός, στο οποίο επιδιώκεται η προσομοίωση με μια επίσημη αθλητική διοργάνωση. Έτσι, μπορεί να υπάρχει επίσημη παρουσίαση των διαγωνιζόμενων αθλητών και αθλητριών, πανό, διαχωρισμός των ομάδων κ.λπ.

Δημιουργία αρχείων. Η δημιουργία αρχείων με την καταγραφή δεδομένων και στατιστικών από τη συμμετοχή των μαθητών στις αγωνιστικές περιόδους είναι ακόμη μια αρχή στην οποία βασίζεται το μοντέλο. Η καταγραφή αλλά και η δημοσιοποίηση δεδομένων μπορεί να βοηθήσει αφενός στη μεγαλύτερη εμπλοκή των μαθητών και αφετέρου στην παρακολούθηση της πορείας του μαθητή.

Ένα άλλο σημαντικό χαρακτηριστικό του μοντέλου είναι ότι οι μαθητές αναλαμβάνουν μια ποικιλία ρόλων. Οι μαθητές αναλαμβάνουν το ρόλο του προπονητή, του διαιτητή και του κριτή. Ακόμα μπορούν να αναλάβουν ρόλους όπως σχολιαστές, εκδότες μιας αθλητικής εφημερίδας, υπεύθυνοι για τη μεταφορά εξοπλισμού, κ.λπ. Έτσι, οι μαθητές αφενός διαμορφώνουν μια πιο ολοκληρωμένη ιδέα για τον αθλητισμό, και αφετέρου γνωρίζουν και ασχολούνται με επαγγέλματα συναφή με τον αθλητισμό. Οι υποχρεώσεις του κάθε ρόλου είναι καθορισμένες και καταγεγραμμένες.

Το συγκεκριμένο μοντέλο προσφέρει μια ολοκληρωμένη πρόταση για τη Φυσική Αγωγή και θα μπορούσε να εφαρμοστεί σε όλη τη σχολική χρονιά. Στο βιβλίο αυτό παρουσιάζονται μερικά μόνο σχετικά πλάνα μαθημάτων. Η ενέργεια αυτή έχει ως σκοπό να παρουσιάσει στους καθηγητές Φυσικής Αγωγής το μοντέλο αυτό, ώστε να μπορούν αν θελήσουν να προεκτείνουν την εφαρμογή του. Ο παρακάτω πίνακας δείχνει μαθήματα τα οποία είναι σχεδιασμένα δίνοντας έμφαση στη συμμετοχή σε αθλήματα.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.7: Μαθήματα διαμορφωμένα με έμφαση στη συμμετοχή σε αθλήματα

Έμφαση	Σχετικά πλάνα μαθημάτων
Στη συμμετοχή σε αθλήματα	1.11, 1.12, 1.13, 2.11, 2.12, 2.13, 4.11, 6.6, 6.7, 6.8, 6.9

Έμφαση στη διά βίου άσκηση για υγεία

Πολλά σύγχρονα προγράμματα Φυσικής Αγωγής εστιάζονται στην άσκηση ως μέσο ενίσχυσης και προαγωγής της υγείας. Σε αυτό το πλαίσιο τα μαθήματα οργανώνονται έτσι, ώστε να καλλιεργούνται θετικές στάσεις προς την άσκηση και να προσφέρονται γνώσεις και εμπειρίες που ωθούν τους μαθητές στο να εξακολουθήσουν να αθλούνται και **μετά** την αποφοίτησή τους από το σχολείο.

Σε ένα πρόγραμμα που επιδιώκει τη σύνδεση της άσκησης με την υγεία πρέπει να επιδιώκεται η **συμμετοχή όλων** των μαθητών στην **άσκηση οποιασδήποτε μορφής**, τόσο κατά τη διάρκεια του σχολείου αλλά κυρίως **μετά** την αποφοίτησή τους από αυτό και για όλη τους τη ζωή έτσι, ώστε να επηρεαστεί θετικά η ψυχική και σωματική τους υγεία. Για να μπορέσει η Φυσική Αγωγή να επηρεάσει τη συμπεριφορά των μαθητών μετά την αποφοίτησή τους, θα πρέπει να σχετιστεί με την προαγωγή της υγείας μέσω της άσκησης και με την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου πάλι μέσω της άσκησης. Αυτό περιλαμβάνει δύο επί μέρους στόχους: α) οι μαθητές να κατανοήσουν πώς μπορεί η άσκηση να συμβάλει στην προαγωγή της υγείας τους και β) οι μαθητές να μάθουν πώς να ασκούνται σωστά και πώς να αξιοποιούν τις ευκαιρίες που τους δίνονται για να ασκηθούν εκτός του σχολείου.

Γιατί πρέπει να επιδιώκεται η σύνδεση της άσκησης με την υγεία. Είναι αναγνωρισμένη η προσφορά της άσκησης σε ποικίλα προβλήματα υγείας του σύγχρονου ανθρώπου τόσο βιολογικά-σωματικά όσο και ψυχοβιολογικά. Η συστηματική αερόβια άσκηση μπορεί να μειώσει στο μισό τις πιθανότητες εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων, οι οποίες είναι από τις πιο συχνές αιτίες πρόωρου θανάτου στις δυτικές κοινωνίες. Ακόμη, κατάλληλης μορφής συστηματική άσκηση μπορεί να συμβάλει

αποτελεσματικά στον έλεγχο του βάρους του σώματος, στη μείωση της υπέρτασης, στην πρόληψη της οστεοπόρωσης αλλά και του διαβήτη.

Η άσκηση μπορεί να συμβάλλει αποφασιστικά και στην ψυχολογική υγεία των ατόμων καθώς συντελεί στη μείωση του βασικού άγχους και των συμπτωμάτων της κατάθλιψης. Ακόμη, η συστηματική άσκηση συνδέεται με ελάττωση των συμπτωμάτων περιστασιακού άγχους αλλά και με τη βελτίωση της διάθεσης.

Έτσι, ο στόχος της διά βίου άσκησης συνάδει με τις επιδιώξεις διεθνών κι εθνικών οργανισμών στον τομέα της υγείας. Για παράδειγμα, ανάμεσα στους στόχους της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας (World Health Organisation, WHO) είναι και η «σημαντική αύξηση σε όλες τις χώρες-μέλη, συμπεριφορών που προάγουν την υγεία, όπως ισορροπημένη διατροφή, αποχή από το κάπνισμα, **κατάλληλη φυσική άσκηση** και αντιμετώπιση του στρες». Παρόμοια, η Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρεία (American College of Sports Medicine) τονίζει: «*Τα προγράμματα σχολικής Φυσικής Αγωγής αποτελούν σημαντικό μέρος της συνολικής εκπαιδευτικής διαδικασίας και πρέπει να δώσουν έμφαση στην ανάπτυξη και διατήρηση της συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης δια βίου και να παρέχουν οδηγίες σχετικά με την ανάπτυξη και τη διατήρηση ιδανικής φυσικής κατάστασης*».

Ενσωματώνοντας τέτοιους στόχους, η Φυσική Αγωγή μπορεί να συμβάλει αποτελεσματικά στην προαγωγή της δημόσιας υγείας και στην ποιότητα ζωής των πολιτών. Πρέπει να επιδιωχτεί οι μαθητές να διαμορφώσουν εκείνες τις στάσεις προς την άσκηση που θα τους ωθήσουν να ασκούνται συστηματικά σε όλη τους τη ζωή, να αποκτήσουν γνώσεις για το πώς πρέπει να ασκούνται, καθώς και να αναπτύξουν δεξιότητες και ιδέες για το πώς θα καταφέρουν να ασκούνται.

Η εφαρμογή στο σχολείο. Για να είναι αποτελεσματικό ένα πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής στο να κατευθύνει τους μαθητές στο σκοπό "δια βίου άσκηση για υγεία" θα πρέπει να τους επηρεάσει κατάλληλα στους παρακάτω τέσσερις τομείς: α) να κατανοήσουν τους λόγους για τους οποίους η συστηματική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες είναι σημαντική για τη σωματική και ψυχική τους υγεία β) να μάθουν πώς μπορούν να γυμνάζονται μόνοι τους αποτελεσματικά και με ασφάλεια με στόχο την προαγωγή της υγείας τους γ) να μπορούν να εντάξουν και να διατηρήσουν ένα πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινή τους ζωή σε συνδυασμό με τις υπόλοιπες δραστηριότητές τους και δ) να απολαμβάνουν τη φυσική δραστηριότητα σε οποιαδήποτε μορφή, η οποία μπορεί να είναι π.χ. ομαδικά αθλήματα, ατομική άσκηση, χορός ή αθλήματα περιπέτειας έτσι, ώστε να επιδιώκουν τη συνέχιση και τη διαρκή ενασχόληση με τη δραστηριότητα αυτή.

Όταν διαμορφώνουμε μαθήματα στοχεύοντας στη σύνδεση της άσκησης με την υγεία, οι δεξιότητες που πρέπει να διδάξουμε δεν είναι μόνο κινητικές. Οι μαθητές πρέπει να διδαχθούν και δεξιότητες οι οποίες θα συμβάλουν στο να υιοθετήσουν ένα πρόγραμμα άσκησης. Τέτοιες δεξιότητες είναι: α) να μπορούν να αξιολογήσουν το επίπεδο της φυσικής τους κατάστασης ή να σχεδιάσουν ένα πρόγραμμα εξάσκησης για τον εαυτό τους και β) να μπορούν να εκτιμούν ποια θέση έχουν τα αθλήματα σε ένα τέτοιο πρόγραμμα. Τα προγράμματα Φυσικής Αγωγής που έχουν ως σκοπό τη διά βίου άσκηση για υγεία χρησιμοποιούν τα αθλήματα **ως ένα από τα μέσα για την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας**. Για τον ίδιο σκοπό, όμως, χρησιμοποιούν κάθε μορφή άσκησης όπως βόδιση, τρέξιμο, σκωινάκι και υπαίθριες δραστηριότητες. Τα αθλήματα είναι **ένα από τα εργαλεία** με τα οποία μπορούμε να επιτύχουμε την ανάπτυξη δεξιοτήτων, οι οποίες θα βοηθήσουν το μαθητή να επιτύχει μια καλή φυσική κατάσταση για την υγεία του.

Η ενότητα «Φυσική Κατάσταση» του Αναλυτικού Προγράμματος έχει διαμορφωθεί δίνοντας έμφαση στη σύνδεση της άσκησης με την υγεία. Έτσι, «Το θέμα της ημέρας» αναφέρεται στη σύνδεση των φυσικών ικανοτήτων με την υγεία καθώς και στο πώς αυτές μπορούν να αναπτυχθούν κατάλληλα. Υπάρχουν παραδείγματα για το πώς ο μαθητής μπορεί να αξιολογήσει τον εαυτό του και να θέσει σχετικούς στόχους για βελτίωση. Επίσης έχουν συμπεριληφθεί δυο σχετικά θεωρητικά μαθήματα τα οποία συνδέονται με το βιβλίο του μαθητή. Ο επόμενος πίνακας παρουσιάζει τα μαθήματα τα οποία είναι διαμορφωμένα σύμφωνα με το στόχο της διά βίου άσκησης για υγεία. Όλα τα αντικείμενα του Αναλυτικού Προγράμματος της Α΄ Γυμνασίου μπορούν να προσαρμοστούν και να χρησιμοποιηθούν ως **μέσα** για να δοθεί έμφαση στη σύνδεση της άσκησης με την υγεία. Το μάθημα Ι.1 είναι ένα τέτοιο παράδειγμα.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.8: Μαθήματα διαμορφωμένα με έμφαση στη σύνδεση της άσκησης με την υγεία και τη διά βίου άσκηση

<p>Έμφαση</p> <p>Στη διά βίου άσκηση για υγεία</p>	<p>Σχετικά plána μαθημάτων</p> <p>1.1, 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6, 5.7, 5.8, 5.9, 5.10, 5.11, 5.12, 5.13, 5.14, 5.15, 5.16, 5.17, 5.18, 5.19, 5.20</p>
---	---

Έμφαση στην ανάπτυξη της υπευθυνότητας

Ο κοινωνικός και ο ηθικός στόχος έχουν μεγάλη βαρύτητα στη Φυσική Αγωγή, διότι αναγνωρίζεται ότι στο μάθημα αυτό προσφέρονται πολλές ευκαιρίες αλληλεπίδρασης μεταξύ των μαθητών. Συνήθως, όμως, κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας, ο στόχος αυτός δεν καταλαμβάνει κεντρική θέση, διότι θεωρείται ότι η επίτευξή του επιτυγχάνεται έμμεσα, όταν διδάσκουμε αθλήματα. Όμως, η σύγχρονη εκπαιδευτική θεωρία υποστηρίζει ότι για να πετύχουμε καλύτερα αποτελέσματα στο στόχο αυτό, πρέπει να διαμορφώσουμε τα μαθήματά μας με συγκεκριμένο τρόπο, ώστε να επιδιώκεται άμεσα η επίτευξή του. Η ενότητα μαθημάτων «Αγωνίσματα στίβου – Ρίψεις» είναι διαμορφωμένη με στόχο την ανάπτυξη της ατομικής και κοινωνικής υπευθυνότητας. Για την επίτευξη του στόχου αυτού μπορούν να χρησιμοποιηθούν συγκεκριμένες τεχνικές όπως:

- ◆ Η ανάθεση ρόλων με συγκεκριμένα καθήκοντα στους μαθητές και η συζήτηση μαζί τους για τη σημασία της συνέπειας, της δέσμευσης και της τήρησης υποσχέσεων.
- ◆ Η ανάθεση στους μαθητές επίλυσης προβλημάτων, ενθαρρύνοντας τους να προτείνουν λύσεις και να τις δοκιμάζουν.
- ◆ Η παρουσίαση ηθικών διλημάτων και η συζήτηση για θέματα, όπως η διάχυση ευθυνών σε ένα ομαδικό άθλημα, η ευθύνη που αναλογεί στον καθένα σε μια ομαδική προσπάθεια και η απόδοση ευθυνών σε άλλους.
- ◆ Η χρήση της μεθόδου της αμοιβαίας διδασκαλίας.
- ◆ Η σύνδεση της υπευθυνότητας που εξασκούν στο μάθημα Φυσικής Αγωγής οι μαθητές με την υπευθυνότητα σε άλλους τομείς δράσης όπως π.χ. στην τάξη, στο σπίτι ή στις παρέες τους.

Τα μαθήματα τα οποία είναι διαμορφωμένα με στόχο την ανάπτυξη της υπευθυνότητας παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.9: Μαθήματα διαμορφωμένα με έμφαση στην ανάπτυξη υπευθυνότητας

<p>Έμφαση</p> <p>Στην ανάπτυξη της υπευθυνότητας</p>	<p>Σχετικά plána μαθημάτων</p> <p>4.6, 4.7, 4.8, 4.9</p>
---	---

Έμφαση στη διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής

Τα αθλήματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως το μέσο με το οποίο θα διδάξουμε στους μαθητές δεξιότητες οι οποίες θα τους είναι χρήσιμες και σε άλλους τομείς της ζωής τους. Αυτές οι δεξιότητες ονομάζονται δεξιότητες ζωής (life skills). Ο όρος αναφέρεται στις δεξιότητες, οι οποίες βοηθούν ένα άτομο να είναι αποτελεσματικό στο περιβάλλον το οποίο ζει.

Η Φυσική Αγωγή παρουσιάζει ορισμένα πλεονεκτήματα για τη διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής. Αυτό συμβαίνει, γιατί οι μαθητές μαθαίνουν σε ένα περιβάλλον που τους αρέσει και γιατί υπάρχουν πολλές ομοιότητες στον τρόπο διδασκαλίας μεταξύ δεξιοτήτων ζωής και αθλητικών δεξιοτήτων. Οι αθλητικές δεξιότητες, όπως και οι δεξιότητες ζωής μαθαίνονται μέσα από τη διαδικασία της επίδειξης – παρατήρησης – πρακτικής εφαρμογής – ανατροφοδότησης. Επιπρόσθετα, το αθλητικό περιβάλλον προσομοιάζει με περιστατικά της ζωής. Για παράδειγμα στον αθλητισμό, αλλά και στην καθημερινή ζωή, απαιτούνται δεξιότητες, όπως η καλή απόδοση υπό

πίεση, η αποτελεσματική δράση μέσα στην ομάδα, η ανάληψη πρωτοβουλιών και ο καθορισμός στόχων. Έτσι, ο συνδυασμός της διδασκαλίας δεξιοτήτων ζωής με τη διδασκαλία αθλητικών δεξιοτήτων μπορεί να είναι πολύ επικοινωνητικός. Σ' αυτό το βιβλίο έχουν περιληφθεί πλάνα μαθημάτων τα οποία εστιάζονται στη διδασκαλία και στη χρήση τριών δεξιοτήτων: α) του καθορισμού στόχων β) της νοερής εξάσκησης και γ) του αυτοδιάλογου. Στη συνέχεια, περιγράφονται σύντομα αυτές οι δεξιότητες και συζητείται η εφαρμογή τους στη Φυσική Αγωγή αλλά και γενικότερα στο σχολείο.

Ο καθορισμός στόχων. Ο σωστός καθορισμός στόχων θεωρείται κεντρική δεξιότητα για τη βελτίωση της απόδοσης όσο και για την προσωπική ανάπτυξη. Η ψυχολογική θεωρία υποστηρίζει ότι ο καθορισμός στόχων συμβάλλει στη βελτίωση της απόδοσης διότι: α) η προσοχή εστιάζεται στα σημαντικά β) αυξάνεται η προσπάθεια γ) αυξάνεται η επιμονή και δ) αναπτύσσονται νέες στρατηγικές μάθησης.

Για να είναι λειτουργικοί και αποτελεσματικοί οι στόχοι, θα πρέπει να διαμορφώνονται με βάση τις παρακάτω τρεις αρχές:

1. *Οι στόχοι πρέπει να είναι συγκεκριμένοι και μετρήσιμοι.* Οι συγκεκριμένοι στόχοι είναι πιο αποτελεσματικοί, γιατί κατευθύνουν με ακρίβεια τη συμπεριφορά. Οι στόχοι πρέπει να είναι μετρήσιμοι και να αναφέρονται σε συγκεκριμένη χρονική περίοδο. Παραδείγματος χάριν ένας μαθητής μπορεί να καθορίσει ως στόχο να βελτιώσει την απόδοσή του στη δοκιμασία ευλυγισίας – ευκαμψίας (συγκεκριμένη μετρήσιμη συμπεριφορά), κατά 10% (συγκεκριμένος ποσοτικός στόχος), σε ένα μήνα (συγκεκριμένη χρονική περίοδος).
2. *Οι στόχοι πρέπει να είναι προκλητικοί αλλά ρεαλιστικοί.* Οι στόχοι χρειάζεται να είναι πάντα λίγο πιο δύσκολοι από το παρόν επίπεδο των μαθητών. Όταν ένας στόχος επιτυγχάνεται, τότε ο μαθητής ενθαρρύνεται για να επιδιώξει τον επόμενο, λίγο πιο δύσκολο στόχο.
3. *Πρέπει να υπάρχει δέσμευση για την επίτευξη των στόχων.* Ο καλύτερος τρόπος για να αυξηθεί η δέσμευση των μαθητών στους στόχους τους είναι να τους καθορίσουν μόνοι τους, ενώ ο καθηγητής θα τους καθοδηγεί. Αυτό αυξάνει την αίσθηση υπευθυνότητας για τις πράξεις τους. Ταυτόχρονα, οι μαθητές θα πρέπει να δεσμευτούν για τις ενέργειες που θα κάνουν για την επίτευξη του στόχου τους.

Νοερή εξάσκηση. Οι μαθητές συχνά παρακολουθούν συμμαθητές τους που αποδίδουν καλύτερα από αυτούς σε σωματικές δραστηριότητες και προσπαθούν να αντιγράψουν την κίνησή τους. Παρακολουθούν άλλους μαθητές πώς διαβάζουν και πώς μελετούν, λένε νοερά τα μαθήματά τους, φαντάζονται πώς θα απαντήσουν σε μια ερώτηση του καθηγητή ή πώς θα γράψουν στις εξετάσεις. Όπως ένας μαθητής μπορεί να λύσει ένα πρόβλημα με τη σκέψη, χωρίς να το εκφράσει με λόγια, έτσι μπορεί να σχεδιάσει μια κίνηση, καθώς και την εξέλιξή της, και να φανταστεί το αποτέλεσμά της χωρίς να την εκτελέσει.

Για να εκτελέσει ο μαθητής μια άσκηση νοερά πρέπει προηγουμένως να την εκτελέσει σωματικά μερικές φορές. Αφού αποκτήσουν μια άμεση εμπειρία οι μαθητές μέσα από τη διδασκαλία της τεχνικής μιας κινητικής δεξιότητας, ο καθηγητής ζητάει να πάρουν μια ανάσα, να χαλαρώσουν, να κλείσουν τα μάτια τους και να φαντασθούν την ιδανική τεχνική.

Σε μια νοερή εικόνα πρέπει να συμμετέχουν όλες οι αισθήσεις με πρώτη την αίσθηση της όρασης. Οι μαθητές πρέπει να φαντάζονται τόσο έντονα τις εικόνες τους, όπως αυτές είναι στην πραγματικότητα: με όλα τα χρώματα ή τους ήχους ή το κλίμα που επικρατεί ή τη συναισθηματική κατάσταση ή την αφή των πραγμάτων.

Καθηγητές Φυσικής Αγωγής που χρησιμοποίησαν την τεχνική της νοερής εξάσκησης στο σχολείο συμφωνούν ότι η νοερή απεικόνιση σε συνδυασμό με τη φυσική εξάσκηση, τις σωστές οδηγίες και την ανατροφοδότηση, βοηθάει τους μαθητές να αποδίδουν καλύτερα και να μαθαίνουν γρηγορότερα.

Η τεχνική αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί και στα άλλα μαθήματα του σχολείου. Ένας μαθητής μπορεί να φαντασθεί νοερά ότι εκτελεί μια άσπογη παρουσίαση ενός θέματος στην τάξη του πριν πάει στο σχολείο, να φαντασθεί ότι λύνει μια άσκηση μαθηματικών με άνεση, να φαντασθεί ότι θα

γράψει στις εξετάσεις με άνεση και χωρίς άγχος, αρκεί βέβαια να έχει διαβάσει πριν, καθώς καμιά τεχνική δεν είναι μαγική, απλά λειτουργεί επικουρικά.

Αυτοδιάλογος. Αυτοδιάλογος είναι οι σκέψεις που κάνουμε πριν ή κατά τη διάρκεια μιας πράξης ή δραστηριότητας ή οι απαντήσεις που δίνουμε στιγμιαία κατά την αντιμετώπιση ενός προβλήματος. Συχνά θέτουμε ερωτήματα στον εαυτό μας και μέσα από έναν εσωτερικό διάλογο προσπαθούμε να τα απαντήσουμε. Αυτή η διαδικασία συνήθως γίνεται ασυνείδητα, αλλά οι σκέψεις μας σε ένα πρόβλημα ή σε ένα ερώτημα που θέτουμε για να απαντήσουμε επηρεάζουν τα αισθήματά μας και στη συνέχεια τις πράξεις μας. Οι μαθητές που ελέγχουν τις σκέψεις τους και χρησιμοποιούν σωστά τον αυτοδιάλογο έχουν αυτοπεποίθηση, μαθαίνουν γρήγορα και βελτιώνουν διαρκώς την απόδοσή τους όχι μόνο στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής αλλά και στα άλλα μαθήματα του σχολείου.

Ένας μαθητής που διδάσκεται μια δεξιότητα, όπως είναι η ελεύθερη βολή στην καλαθοσφαίριση μπορεί να σκεφτεί λίγο πριν την εκτέλεση «δε θα το κάνω καλά» ή να σκεφτεί «θα το βάλω μέσα σίγουρα» ή να εκτελέσει με λάθος τεχνική και να πει «είμαι ανόητος, τι λάθος ήταν αυτό που έκανα». Όλα αυτά είναι παραδείγματα θετικού ή αρνητικού αυτοδιαλόγου αντίστοιχα. Αυτές οι σκέψεις συνήθως έρχονται αυθόρμητα, αλλά επηρεάζουν τη συμπεριφορά και τη μάθηση. Ωστόσο, ο αυτοδιάλογος είναι μια τεχνική που μπορεί να εξασκηθεί και να χρησιμοποιηθεί θετικά.

Ο αυτοδιάλογος μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην εκμάθηση δεξιοτήτων, στη συγκέντρωση της προσοχής, στη δημιουργία της κατάλληλης ψυχικής διάθεσης και στην καλλιέργεια της αυτοπεποίθησης. Ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής ζητάει από τους μαθητές να χρησιμοποιούν φωναχτά ή απλά να σκέπτονται την ώρα που εκτελούν φράσεις ή λέξεις σε διάφορες καταστάσεις ή ενέργειες. Για παράδειγμα:

- ♦ η επισήμανση «προσέχω την μπάλα» ή «βλέπω το στόχο» βοηθάει τους μαθητές να κατευθύνουν κατάλληλα την προσοχή τους, να είναι μέσα στο παιχνίδι ή να εκτελούν με ακρίβεια,
- ♦ η χρήση απλών λέξεων «μπροστά» ή «γρήγορα» βοηθάει την κατάλληλη στιγμή τους μαθητές να γείρουν το σώμα τους εμπρός πριν από ένα χτύπημα ή να κινηθούν γρήγορα,
- ♦ η χρήση λέξεων όπως «μπορώ» ή «δυνατά» βοηθάει τους μαθητές να νοιώθουν αυτοπεποίθηση.

Οι διάλογοι που κάνουν οι μαθητές με τον εαυτό τους, όταν διδάσκονται στην τάξη ένα θεωρητικό μάθημα, αλλά και στο γυμναστήριο ή στην αυλή του σχολείου μπορούν να χρησιμοποιηθούν εποικοδομητικά. Ο θετικός αυτοδιάλογος όταν αναπτυχθεί από τους μαθητές μπορεί να τους βοηθήσει να ξεπεράσουν το άγχος των εξετάσεων, να συγκεντρώνονται καλύτερα στην παρακολούθηση των θεωρητικών μαθημάτων και να αντιμετωπίζουν με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση «δύσκολα» μαθήματα ή ασκήσεις ή να ξεπερνούν ευκολότερα τα λάθη τους.

Όλα τα αντικείμενα του Αναλυτικού Προγράμματος της Φυσικής Αγωγής για την Α΄ γυμνασίου μπορούν να διαμορφωθούν με τρόπο κατάλληλο για τη διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής. Αν θέλετε να διδάξετε τον καθορισμό στόχων, θα πρέπει να ξεκινήσετε με κάποια δοκιμασία η οποία θα παρέχει μετρήσιμα αποτελέσματα, στη συνέχεια να ζητήσετε από τους μαθητές να καθορίσουν συγκεκριμένους στόχους και να δεσμευτούν γι' αυτούς και μετά την ολοκλήρωση των σχετικών μαθημάτων να επαναλάβετε τη δοκιμασία, ώστε οι μαθητές να μπορούν να ελέγξουν αν πέτυχαν το στόχο τους. Επίσης, όλα τα αντικείμενα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να διδάξουμε τις δεξιότητες του αυτοδιαλόγου και της νοερής απεικόνισης.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.10: Μαθήματα διαμορφωμένα με έμφαση στη διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής

Έμφαση	Σχετικά πλάνα μαθημάτων
Στη διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής	1.8, 2.6, 5.2, 5.3, 5.10, 5.11, 5.19

Μέθοδοι διδασκαλίας

Σε αυτό το τμήμα του κεφαλαίου, εκτός από τις περισσότερο παραδοσιακές μεθόδους του «παραγγέλματος» και της «πρακτικής άσκησης», οι οποίες είναι και ευρύτατα διαδεδομένες, περιγράφονται τρεις ακόμα μέθοδοι διδασκαλίας: α) η μέθοδος της «αμοιβαίας διδασκαλίας» β) η μέθοδος του «αυτοελέγχου» και γ) η μέθοδος της «καθοδηγούμενης ανακάλυψης». Η περιγραφή αυτών των μεθόδων αποσκοπεί στο να ενθαρρυνθούν οι καθηγητές να τις εντάξουν σταδιακά στο πρόγραμμά τους. Η χρήση αυτών των μεθόδων εναλλακτικά με τις παραδοσιακές μεθόδους διδασκαλίας μπορεί να αυξήσει το ενδιαφέρον των μαθητών για το μάθημα.

Η μέθοδος του παραγγέλματος

Στόχος της μεθόδου αυτής είναι να μάθουν οι μαθητές να εκτελούν την αθλητική δραστηριότητα με ακρίβεια μέσα σε μια μικρή χρονική περίοδο, ακολουθώντας όλες τις αποφάσεις του καθηγητή. Ο ρόλος του καθηγητή είναι να παίρνει όλες τις αποφάσεις τόσο στην επιλογή της δραστηριότητας, όσο και κατά το στάδιο της διεξαγωγής (π.χ. σειρά ασκήσεων, χρόνος και ρυθμός άσκησης, διαλείμματα κ.λ.π.). Τέλος, ο καθηγητής έχει και την ευθύνη της παροχής ανατροφοδότησης, ενώ ο μαθητής απλά ακολουθεί και εκτελεί τις ασκήσεις.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.11: Μαθήματα στα οποία χρησιμοποιείται η μέθοδος του παραγγέλματος

Μέθοδος Διδασκαλίας	Σχετικά πλάνα μαθημάτων
Παραγγέλματος	4.1, 4.2, 5.12, 5.13, 5.14, 5.15, 5.16, 5.17, 5.18, 7.1, 7.3, 7.4, 7.6, 7.7, 7.8, 7.9

Η πρακτική μέθοδος

Στόχος της πρακτικής μεθόδου διδασκαλίας είναι να δώσει χρόνο στο μαθητή να εξασκηθεί ατομικά, αλλά και να δώσει χρόνο στον καθηγητή Φυσικής Αγωγής να παρέχει ανατροφοδότηση στους μαθητές. Ο ρόλος του μαθητή είναι να εκτελεί την άσκηση, αλλά και να αποφασίζει για το πότε θα αρχίσει και θα σταματήσει την εξάσκηση, με ποιο ρυθμό θα εκτελεί, πότε θα κάνει διάλειμμα κ.λ.π. Ο ρόλος του καθηγητή είναι να βρίσκεται στη διάθεση του μαθητή, για να απαντά σε ερωτήσεις και να συγκεντρώνει πληροφορίες, ώστε να παρέχει ατομική ανατροφοδότηση.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.12: Μαθήματα στα οποία χρησιμοποιείται η πρακτική μέθοδος

Μέθοδος Διδασκαλίας	Σχετικά πλάνα μαθημάτων
Πρακτική	1.3, 1.5, 1.6, 1.7, 1.9, 1.10, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8, 3.9, 3.10, 3.11, 4.3, 4.4, 4.5, 4.10, 4.11, 4.12, 4.13, 4.14, 4.15, 6.1, 6.2, 6.3, 6.4, 6.5, 6.10, 6.11, 6.12, 6.13, 7.2, 7.3, 7.5, 7.8, 7.9

Η μέθοδος της αμοιβαίας διδασκαλίας

Στόχος αυτής της μεθόδου είναι οι μαθητές να μάθουν να ασκούνται με ένα μαθητή-βοηθό. Ο βοηθός έχει το ρόλο του παρατηρητή και παρέχει ανατροφοδότηση στο συμμαθητή του που εκτελεί, σύμφωνα με τα κριτήρια που έχει προετοιμάσει ο καθηγητής. Ο πίνακας 1.13 παρουσιάζει μια συνοπτική περιγραφή αυτής της μεθόδου.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.13: Συνοπτική περιγραφή της μεθόδου της αμοιβαίας διδασκαλίας

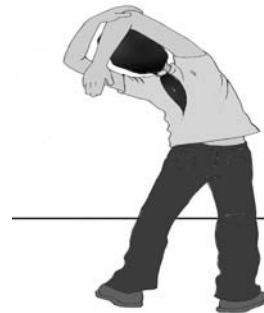
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Να ασκούνται οι μαθητές με ένα μαθητή-βοηθό. Να παρέχεται ανατροφοδότηση από το βοηθό σύμφωνα με τα κριτήρια που έχει προετοιμάσει ο καθηγητής.
Ο ρόλος του καθηγητή Φυσικής Αγωγής	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Να καθοδηγεί τη συμπεριφορά αυτών που παρατηρούν. ◆ Να παρέχει ανατροφοδότηση σε αυτούς που παρατηρούν. ◆ Να απαντά στις ερωτήσεις αυτών που παρατηρούν.
Ο ρόλος του μαθητή – βοηθού	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Να συγκρίνει την εκτέλεση του ασκούμενου με τα κριτήρια και να παρέχει ανατροφοδότηση.

Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται: α) όταν τίθεται ως στόχος του μαθήματος η ανάπτυξη της συνεργασίας των μαθητών και β) όταν επιθυμούμε να αξιοποιήσουμε κάποιους μαθητές, οι οποίοι λόγω κάποιας συστηματικής εξωσχολικής ενασχόλησής τους ενδεχομένως να γνωρίζουν κάποιο συγκεκριμένο αντικείμενο πολύ καλά. Για να πετύχει το μάθημα με αυτό τον τρόπο οργάνωσης πρέπει να εξασφαλισθεί ότι: α) οι μαθητές δεν έχουν προβλήματα συνεργασίας με τους συμμαθητές της ομάδας τους και β) έχουν προετοιμαστεί και γραφτεί με απλά λόγια τα κριτήρια, ανάλογα με το επίπεδο των μαθητών.

Οι κάρτες κριτηρίων. Για να φτιάξουμε μια κάρτα κριτηρίων η οποία θα χρησιμοποιηθεί για την αμοιβαία διδασκαλία, πρέπει να αποφασίσουμε για τα κύρια σημεία τα οποία πρέπει να προσέξουν οι μαθητές κατά την εκμάθηση. Αυτά τα βάζουμε σε διαφορετικές σειρές σε μια στήλη. Βοηθάει ιδιαίτερα αν στην κάρτα βάλουμε και κάποιο σκίτσο στο οποίο να τονίζονται αυτά τα σημεία. Δίπλα βάζουμε 4 στήλες στις οποίες οι μαθητές σημειώνουν ανάλογα με το πώς εκτελεί ο συμμαθητής τους. Είναι πολύ σημαντικό, ο μαθητής – βοηθός ο οποίος σημειώνει, αμέσως μετά την προσπάθεια του συμμαθητή του να του δώσει ανατροφοδότηση λέγοντάς του με ακρίβεια τι έκανε σωστά και τι πρέπει να διορθώσει στην επόμενη προσπάθεια σύμφωνα με τα κριτήρια που είναι γραμμένα στην κάρτα. Για τα πλάνα μαθήματος τα οποία έχουν οργανωθεί με αυτή τη μέθοδο χρησιμοποιούνται κάρτες κριτηρίων με τη μορφή που φαίνεται παρακάτω.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.14: Παράδειγμα κάρτας αμοιβαίας διδασκαλίας

Διάταση τρικεφάλου βραχιονίου και πλευρικής επιφάνειας του κορμού				
Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Είναι στην όρθια θέση με τα γόνατα λίγο λυγισμένα;				
Τραβά μαλακά με το ένα χέρι τον αγκώνα του άλλου χεριού πίσω από το κεφάλι;				
Κάμπτει τον κορμό πλάγια;				
Μένει σε αυτήν τη θέση για 10'';				
Εκτελεί στη συνέχεια από την άλλη πλευρά;				



Τα πλεονεκτήματα από την εφαρμογή αυτής της μεθόδου. Δεν υπάρχει χρόνος αναμονής, αλλά ούτε και "ουρά" σε κάποια άσκηση καθώς οι μαθητές ασκούνται είτε σε ζευγάρια, είτε σε μικρές ομάδες. Αυτός ο τρόπος διδασκαλίας ενισχύει τη συνεργασία μεταξύ των μαθητών. Ο μαθητής – βοηθός αφιερώνει όλη την προσοχή του στο μαθητή που εκτελεί και έτσι μειώνονται οι πιθανότητες αυτός να νιώσει παραμελημένος, όπως ενδεχομένως θα μπορούσε να συμβεί στις προηγούμενες μεθόδους.

Το πιο σημαντικό αποτέλεσμα της χρήσης αυτής της μεθόδου είναι ότι μειώνονται ή εκμηδενίζονται τα ποσοστά ανεπιθύμητων συμπεριφορών, καθώς αυτή η μέθοδος κρατά ενεργούς και συγκεντρωμένους τους μαθητές σε όλη τη διάρκεια του μαθήματος, ανεξάρτητα από το ρόλο που έχουν αναλάβει. Ο καθηγητής σ' αυτόν τον τρόπο διδασκαλίας πρέπει να βοηθά τους μαθητές να δίνουν σωστή ανατροφοδότηση στους συμμαθητές τους. Αυτό είναι προτιμότερο να γίνεται όταν οι μαθητές το ζητήσουν. Γενικά οι μαθητές τείνουν να βασίζονται πάρα πολύ στον καθηγητή, ίσως γιατί έτσι έχουν συνηθίσει. Όμως σιγά-σιγά με την εφαρμογή της μεθόδου, μαθαίνουν να αξιοποιούν την αυτονομία που τους δίνεται προς όφελός τους και με εξάσκηση προοδεύουν γρήγορα στο να παρατηρούν και να δίνουν σωστή ανατροφοδότηση στους συμμαθητές τους.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.15: Μαθήματα στα οποία χρησιμοποιείται η μέθοδος της αμοιβαίας διδασκαλίας

Μέθοδος Διδασκαλίας	Σχετικά πλάνα μαθημάτων
Αμοιβαία διδασκαλία	1.2, 1.8, 2.2, 2.3, 2.4, 2.6, 2.10, 4.3, 4.6, 4.7, 4.8, 4.9, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6, 5.7, 5.8, 5.9, 5.10, 5.19, 6.1, 6.2, 6.3, 7.2, 7.7

Η μέθοδος του αυτοελέγχου


Η μέθοδος του αυτοελέγχου χρησιμοποιείται, όταν στόχος είναι να μάθουν οι μαθητές να εκτελούν μια άσκηση και να αξιολογούν οι ίδιοι την απόδοσή τους. Όταν χρησιμοποιείται η μέθοδος αυτή, οι μαθητές δουλεύουν μόνοι τους χρησιμοποιώντας κριτήρια τα οποία έχει προετοιμάσει ο καθηγητής. Ο πίνακας 1.16 παρουσιάζει μια συνοπτική περιγραφή αυτής της μεθόδου.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.16: Συνοπτική περιγραφή της μεθόδου του αυτοελέγχου

Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Να μάθουν οι μαθητές να εκτελούν μια άσκηση. ◆ Να αξιολογούν οι ίδιοι τη δουλειά τους.
Ο ρόλος του καθηγητή Φυσικής Αγωγής	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Να προετοιμάζει το αντικείμενο διδασκαλίας και τα κριτήρια. ◆ Να απαντά σε ερωτήσεις που θα υποβάλλει ο μαθητής. ◆ Να αρχίζει την επικοινωνία με το μαθητή.
Ο ρόλος του μαθητή – βοηθού	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Να εκτελεί την άσκηση. ◆ Να ελέγχει την απόδοσή του στην άσκηση που εκτελεί ο ίδιος.

Η μέθοδος του αυτοελέγχου είναι χρήσιμη στις παρακάτω περιπτώσεις: α) όταν ο στόχος είναι η διδασκαλία της διαδικασίας της αυτοαξιολόγησης β) όταν θέλουμε να σταματήσει ο μαθητής να εξαρτάται από εξωτερικές πηγές ανατροφοδότησης και να αποκτήσει περισσότερη εμπιστοσύνη στον εαυτό του και γ) όταν στόχος είναι η καλύτερη επίγνωση, απ' την πλευρά του μαθητή, των ικανοτήτων του. Για να πετύχει το μάθημα με αυτό τον τρόπο οργάνωσης πρέπει να εξασφαλισθεί ότι: α) οι μαθητές είναι πρόθυμοι να ασκηθούν μόνοι τους, χωρίς τη συνεχή παρουσία του καθηγητή, και β) τα κριτήρια έχουν προετοιμαστεί και γραφτεί με απλά λόγια, ανάλογα με το επίπεδο των μαθητών.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.17: Παράδειγμα κάρτας αυτοελέγχου

Διάταση τρικέφαλων βραχιονίων	
Έλα στην όρθια θέση	
Από τη θέση αυτή σταύρωσε τον ένα καρπό πάνω στον άλλο και “δέσε” τα χέρια στην ανάταση.	
Στη συνέχεια τέντωσε τα χέρια πάνω και πίσω από το κεφάλι.	
Οι αγκώνες σου πρέπει να είναι πίσω από τα αυτιά.	

Τα πλεονεκτήματα από την εφαρμογή αυτής της μεθόδου. Με αυτό τον τρόπο διδασκαλίας ο κάθε μαθητής ασκείται μόνος του. Εμπλέκεται πιο ενεργά στη διαδικασία της μάθησης και μπορεί να ασκηθεί με το ρυθμό που θα επιλέξει. Η μέθοδος ενισχύει την αυτονομία και την αυτοπεποίθηση των μαθητών. Ο ρόλος του καθηγητή κατά τη διάρκεια του μαθήματος είναι να βοηθά κυρίως τους μαθητές να δίνουν σωστή ανατροφοδότηση στον εαυτό τους και να δίνει βοήθεια, όπου του ζητηθεί.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.18: Μαθήματα στα οποία χρησιμοποιείται η μέθοδος του αυτοελέγχου

Μέθοδος Διδασκαλίας	Σχετικά πλάνα μαθημάτων
Αυτοελέγχου	1.1, 4.7, 4.9, 5.12, 5.13, 5.14, 5.15, 5.16, 5.17, 5.18

Η μέθοδος της καθοδηγούμενης ανακάλυψης

Με αυτή τη μέθοδο διδασκαλίας ο καθηγητής, ακολουθώντας μια σειρά ερωτήσεων, προσπαθεί να βοηθήσει τους μαθητές να φτάσουν μόνοι τους στη σωστή απάντηση σ’ ένα πρόβλημα. Με αυτόν τον τρόπο, οι μαθητές λαμβάνουν **ενεργό μέρος** στη διαπίστωση της ορθότητας της πληροφορίας που δέχονται. Η κριτική τους ικανότητα αυξάνεται, αφού αυτοί οι ίδιοι διαπιστώνουν το γιατί πρέπει να γίνει μια άσκηση με αυτόν τον τρόπο κι όχι με άλλο ή τι είδους δεξιότητα χρειάζεται σε μια συγκεκριμένη περίπτωση. Δε δέχονται δηλαδή παθητικά την πληροφορία, αλλά την ανακαλύπτουν. Η παρακίνησή τους αυξάνεται, γιατί διαπιστώνουν τη χρησιμότητα αυτού που θα μάθουν. Βιώνουν, δηλαδή, αυτό που ονομάζεται ενεργός συμμετοχή στη διαδικασία του μαθήματος.

Πώς εφαρμόζεται η μέθοδος της καθοδηγούμενης ανακάλυψης. Πριν ξεκινήσει το μάθημα, πρέπει να ετοιμαστεί η σειρά των ερωτήσεων και υποδείξεων που θα βοηθήσουν τους μαθητές να ανακαλύψουν από μόνοι τους τη σωστή απάντηση. Κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας διατυπώνονται οι ερωτήσεις ή οι υποδείξεις που θα κατευθύνουν τους μαθητές στην ανακάλυψη των σωστών απαντήσεων. Κάθε ερώτηση ακολουθείται από μια άλλη ερώτηση ή πιθανόν από μια υπόδειξη ή υπενθύμιση, οι οποίες βοηθούν τους μαθητές να οδηγούνται στην απάντηση. Η διατύπωση των ερωτήσεων πρέπει να είναι τέτοια που να επιτρέπει, αν είναι δυνατό, μια μόνο απάντηση, διότι διαφορετικά χάνεται πολύτιμος χρόνος άσκοπα. Όταν υπάρχουν περισσότερες από μια απαντήσεις ή όταν η απάντηση είναι σχετικά δύσκολη για τους μαθητές, ο καθηγητής βοηθάει τους μαθητές προσφέροντας μια υπόδειξη ή υπενθυμίζει κάτι που είναι γνωστό. Έτσι, στη διατύπωση των ερωτήσεων πρέπει οπωσδήποτε να λαμβάνονται υπόψη όλες οι πιθανές απαντήσεις που θα δώσουν οι μαθητές, ώστε να χρησιμοποιείται η αποτελεσματικότερη σειρά ερωτήσεων και υποδείξεων.

Σύμφωνα με τους Mosston και Assworth, όταν οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής χρησιμοποιούν τη μέθοδο της «καθοδηγούμενης ανακάλυψης» θα πρέπει να έχουν υπόψη τους τα εξής: α) ποτέ μη λες την απάντηση β) πάντα περίμενε την απάντηση του μαθητή γ) δώσε συχνή ανατροφοδότηση δ) επανάλαβε την ερώτηση με διαφορετικό τρόπο.

Αν οι ερωτήσεις είναι κατάλληλα διατυπωμένες κι αν πραγματικά ανταποκρίνονται στις ικανότητες των μαθητών (π.χ. στις ως τώρα γνώσεις τους), τότε δε χρειάζεται να δώσει την απάντηση ο καθηγητής, μπορεί όμως να υπενθυμίσει κάτι που θα βοηθήσει τους μαθητές να βρουν την απάντηση. Είναι αυτονόητο ότι το κλίμα υπομονής και αποδοχής των απόψεων των παιδιών πρέπει να υπάρχει πάντοτε, ανεξάρτητα από τη μέθοδο διδασκαλίας. Όταν χρησιμοποιείται η «καθοδηγούμενη ανακάλυψη», η έλλειψη υπομονής και αποδοχής από μεριάς του καθηγητή οδηγεί στην πλήρη αποτυχία επίτευξης των στόχων που επιδιώκονται με αυτή τη μέθοδο διδασκαλίας και αναιρεί την αξία της στα μάτια των μαθητών.

Τι μπορεί να διδαχθεί με τη μέθοδο της καθοδηγούμενης ανακάλυψης; Μπορεί να χρησιμοποιηθούν μικρά επεισόδια με αυτή τη μέθοδο, για να διευκρινιστεί μια άσκηση. Π.χ. στο ποδόσφαιρο για τη χρήση του ποδιού σε ψηλοκρεμαστές μπαλιές. Πού πρέπει να χτυπηθεί με δύναμη η μπάλα, για να σηκωθεί ψηλά; Ποιο μέρος του ποδιού μπορεί να χτυπήσει άνετα το κάτω μέρος της μπάλας, ενώ τρέχει κάποιος; Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί η καθοδηγούμενη ανακάλυψη ως εισαγωγή σε ένα καινούργιο θέμα (π.χ. εκμάθηση πάσας στήθους, σκαστής, ψηλής κ.λ.π.).

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.19: Μαθήματα στα οποία χρησιμοποιείται η μέθοδος της καθοδηγούμενης ανακάλυψης

Μέθοδος Διδασκαλίας	Σχετικά πλάνα μαθημάτων
Καθοδηγούμενης Ανακάλυψης	1.4, 2.1

Εφαρμογή διαθεματικής προσέγγισης στη Φυσική Αγωγή

Στο Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγράμματος Σπουδών (Δ.Ε.Π.Π.Σ.) (ΦΕΚ τεύχος Β', αρ. φύλλου 304/13-03-2003 σελ. 4366) προτείνονται οκτώ **θεμελιώδεις έννοιες** γύρω από τις οποίες οργανώνεται η γνώση και οι οποίες συμβάλλουν στη σύνδεση εννοιών που εμπεριέχονται σε διαφορετικά γνωστικά αντικείμενα:

1. Αλληλεπίδραση (π.χ., συνεργασία, σύγκρουση, ενέργεια...).
2. Διάσταση (π.χ., χώρος, χρόνος, μέτρα-σταθμά...).
3. Επικοινωνία (π.χ., πληροφορία, συμβολισμός, λόγος, νεύμα...).
4. Μεταβολή (π.χ., εξέλιξη, ανάπτυξη, αλλαγή, περιοδικότητα...).
5. Μονάδα-Σύνολο (π.χ., άτομο, προσωπικότητα, κύτταρο, μόριο, ομάδα, κοινωνία).
6. Ομοιότητα-Διαφορά (π.χ., ισότητα, ομοιότητα, διαφορά...).
7. Πολιτισμός (π.χ., παράδοση, συνήθειες, αξίες, τέχνη, χοροί...).
8. Σύστημα (π.χ., δομή, ταξινόμηση, οργάνωση, ρόλοι, κανόνες, ισορροπία, κλίμακα...).

Όλες οι παραπάνω έννοιες συναντώνται σε όλα τα αντικείμενα του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Οι καθηγητές μπορούν να ενισχύσουν την αξία της μάθησης στη Φυσική Αγωγή συνδέοντας τις παραπάνω έννοιες με:

1. Θέματα προσωπικού ενδιαφέροντος των μαθητών (π.χ., δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο).
2. Τις ίδιες έννοιες που συναντώνται σε άλλα αντικείμενα μάθησης (π.χ., Φυσική, Ιστορία, Χημεία...).
3. Θέματα προβληματισμού-αντιπαράθεσης (π.χ. η αλλαγή των κανονισμών των αθλοπαιδιών).
4. Προβληματικές καταστάσεις (π.χ. υποκινητικότητα).

Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής διατηρεί την αυτοτέλειά του έτσι όπως προσδιορίζεται στο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών. Ωστόσο, οι έννοιες που εμπεριέχονται στη Φυσική Αγωγή πρέπει να συνδέονται με αντίστοιχες έννοιες που συναντώνται στην καθημερινή ζωή των μαθητών. Αυτό μπορεί να γίνεται με μορφή διαλόγου κατόπιν **ερωτήσεων προβληματισμού** προς τους μαθητές, κάθε φορά που γίνεται **εισαγωγή** στο σκοπό και **ανακεφαλαίωση** του μαθήματος. Επίσης, σχετικές ερω-

τήσεις προβληματισμού και σύνδεση των εννοιών μπορούν να τίθενται κατά τη διάρκεια του μαθήματος, σε σημεία που θέλει να δώσει έμφαση ο καθηγητής. Οι ερωτήσεις και το θέμα προς συζήτηση πρέπει να έχουν προετοιμασθεί προσεκτικά πριν το μάθημα.

Υπενθυμίζεται ότι ο κάθε μαθητής πρέπει να είναι κινητικά ενεργός 25-30 λεπτά στην κάθε διδακτική μονάδα. Αυτό σημαίνει ότι σε κάθε περίπτωση ο διάλογος με τον καθηγητή δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 5 λεπτά ενός σαραπεντάλεπτου μαθήματος. Ο διάλογος μεταξύ καθηγητή και μαθητών είναι πιο αποτελεσματικός όταν γίνεται σε μικρές ομάδες των 4-6 ατόμων (π.χ., την ώρα που οι μαθητές χωρισμένοι σε ομάδες ασκούνται στους σταθμούς), αφού έτσι δίνει την ευκαιρία για επικοινωνία του καθηγητή με όλους τους μαθητές.

Παραδείγματα: διδασκαλία χορού άλλης περιοχής και σύγκριση-σύνδεση εννοιών (ομοιότητες-διαφορές, πολιτισμός-παράδοση-συνήθειες, αλληλεπίδραση-συνεργασία-αλληλοκατανόηση, μεταβολή-εξέλιξη-αλλαγές-προσαρμογές) με αντίστοιχες έννοιες που συναντώνται στη διδασκαλία των χορών. Διδασκαλία εννοιών Φυσικής που συναντώνται στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, όπως άξονες, ροπή, ισορροπία, ορμή, κρούση, δύναμη, ρίψη, μάζα, ταχύτητα, κ.λ.π., και πρακτική εφαρμογή τους μέσα από ερωτήσεις διερεύνησης-ανακάλυψης (π.χ. η ρίψη της σφαίρας μπορεί να συνδεθεί με τον υπολογισμό του βεληνεκού ενός αντικειμένου που εκτοξεύεται σε σχέση με τη γωνία απελευθέρωσης και την αρχική ταχύτητα). Διδασκαλία αρχών καθορισμού στόχων στη Φυσική Αγωγή μέσα από πρακτική εφαρμογή ατομικών προγραμμάτων άσκησης στη διάρκεια του μαθήματος και σύνδεση των αρχών και εννοιών με αντίστοιχες σε άλλους χώρους ζωής (π.χ. στα Μαθηματικά, στη Γλώσσα, στο σπίτι). Επίσης αναγνώριση κοινών αιτιών σε προβληματικές καταστάσεις, όπως μειωμένη φυσική δραστηριότητα, κάπνισμα, εθισμός σε ουσίες.

Με βάση τα παραπάνω, στα πλάνα μαθημάτων έχουμε συμπεριλάβει στην ενότητα «Το θέμα της ημέρας» σχετικά θέματα για διαθεματική προσέγγιση (με συζήτηση, ομαδική εργασία, έρευνα, κ.ά.). Η συζήτηση μπορεί να γίνει με τους μαθητές στο τελικό μέρος του μαθήματος, ενώ η ομαδική εργασία, η έρευνα, κ.ά. μπορούν να γίνουν σε χρόνο μιας εβδομάδας, ενός μηνός, κ.λ.π. Επίσης, ορισμένες ενότητες έχουν διαμορφωθεί σε αυτό το πλαίσιο. Για παράδειγμα, η ενότητα «Φυσική Κατάσταση» είναι οργανωμένη στη βάση του καθορισμού στόχων.

Θέματα προγραμματισμού

Ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής θα πρέπει στην αρχή της σχολικής χρονιάς να ετοιμάσει τον ετήσιο, τριμηνιαίο και εβδομαδιαίο προγραμματισμό του. Στον ίδιο επαφίεται να αποφασίσει σε ποια περίοδο του έτους θα διδάξει το κάθε αντικείμενο λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες συνθήκες του σχολείου του.

Ο καθηγητής μπορεί να προγραμματίζει **δυσ-τρία αντικείμενα ή διδακτικές ενότητες ανά τρίμηνο**. Αν ο καιρός είναι ακατάλληλος (βροχή, χιόνι, υπερβολική ζέστη, κ.λ.π.) και δεν υπάρχουν κατάλληλοι χώροι για άθληση, **είναι αναγκαίο ο καθηγητής να έχει εναλλακτικές λύσεις**. Αν η μόνη επιλογή είναι να κρατήσει τους μαθητές σε μια αίθουσα, τότε μπορεί να χρησιμοποιήσει τις δραστηριότητες που υπάρχουν στο βιβλίο του μαθητή ή να προβάλει μια εκπαιδευτική ταινία αν υπάρχει η δυνατότητα. Επίσης, αν η αυλή του σχολείου (και οι αθλητικές εγκαταστάσεις) χρησιμοποιούνται ταυτόχρονα και από άλλους καθηγητές Φυσικής Αγωγής, προτείνεται να υπάρχει συνεννόηση για τη σειρά διδασκαλίας των ενοτήτων έτσι, ώστε να μην συμπίπτουν τα διδακτικά αντικείμενα και προκύπτει πρόβλημα χώρων και εξοπλισμού. Τέλος, προσαρμογές μπορούν να γίνονται και για άλλους λόγους, όπως για παράδειγμα για λόγους διατήρησης του ενδιαφέροντος των μαθητών σε υψηλά επίπεδα. Σε αυτήν την περίπτωση, ο καθηγητής μπορεί να επιλέξει να εναλλάσσονται τα μαθήματα. Δηλαδή, μπορεί να κάνει εναλλαγές μεταξύ των διδακτικών ενοτήτων ενός τριμήνου ανά 4 ή 6 μαθήματα με άλλα αντικείμενα που διδάσκονται **στο ίδιο τρίμηνο**.

Οι πρώτες ώρες κάθε χρονιάς θα πρέπει να αφιερώνονται: α) στο να γνωρίσουμε τους μαθητές μας και β) σε οργανωτικά θέματα. Αυτό το χρονικό διάστημα είναι κατάλληλο για:

- ◆ Να διδάξουμε τους κανόνες και τα πρωτόκολλα που αφορούν στο μάθημα.
- ◆ Να μάθουμε στους μαθητές διάφορους σχηματισμούς στο χώρο.

- ♦ Να διδάξουμε τρόπους σχηματισμού ομάδων.
- ♦ Να διδάξουμε κάποιες σειρές ασκήσεων (π.χ. πώς να κάνουμε προθέρμανση).

Παραδείγματα προγραμματισμού

Ο Πίνακας 1.20 περιέχει τα αντικείμενα που θα διδαχτούν όλο το χρόνο. Για κάθε ένα από τα αντικείμενα αυτά, στο Κεφάλαιο 2 περιγράφεται αντίστοιχος αριθμός ημερήσιων μαθημάτων. Ο πίνακας συντάχθηκε με βάση το Αναλυτικό Πρόγραμμα, με μικρές τροποποιήσεις. Στη συνέχεια παρατίθενται τρεις πίνακες οι οποίοι παρουσιάζουν τον προγραμματισμό των τριμήνων με βάση τις ώρες που αναλογούν σε κάθε αντικείμενο.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.20: Οι ώρες που αντιστοιχούν σε κάθε αντικείμενο

Διδακτική ενότητα	Ώρες ανά σχολική χρονιά	Ποσοστά
Εισαγωγικά μαθήματα	2 ώρες	2.1%
Καλαθοσφαίριση	13 ώρες	13.8%
Πετοσφαίριση	13 ώρες	13.8%
Ποδόσφαιρο	11 ώρες	11.7%
Κλασικός αθλητισμός	15 ώρες	15.9%
Φυσική κατάσταση	20 ώρες	21.4%
Ενόργανη – Ρυθμική γυμναστική	9 ώρες	9,6%
Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί	9 ώρες	9,6%
Αθλητικές εκδηλώσεις	2 ώρες	2.1%
ΣΥΝΟΛΟ	94 ώρες	100%

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.21: Ενδεικτικός προγραμματισμός του 1ου τριμήνου με βάση το περιεχόμενο των διδακτικών εννοιών του Αναλυτικού Προγράμματος.

		1ο Τρίμηνο										
		Σεπτέμβριος ¹			Οκτώβριος				Νοέμβριος			
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	ΩΡΕΣ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Εισαγωγικά μαθήματα	2	2										
Στίβος – Δρόμοι	5		3	2								
Φυσική κατάσταση*	10			1	3	3	3					
Καλαθοσφαίριση**	13							3	3	3	3	1
Σύνολο ωρώνⁱ	30											

* Στη Φυσική Κατάσταση διδάσκεται η υπο-ενότητα «Αερόβια ικανότητα – Ευκαμψία».

** Τα τρία τελευταία μαθήματα της καλαθοσφαίρισης είναι αφιερωμένα στο πρωτάθλημα της τάξης.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.22: Ενδεικτικός προγραμματισμός του 2ου τριμήνου με βάση το περιεχόμενο των διδακτικών ενότητων του Αναλυτικού Προγράμματος.

2ο Τρίμηνο											
		Δεκέμβριος ⁱ			Ιανουάριος			Φεβρουάριος			
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	ΩΡΕΣ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Στίβος - Άλματα	6	3	3								
Στίβος - Ρίψεις	4									3	1
Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί	9			3	3	3					
Ενόργανη Γυμναστική*	9						3	3	3		
Σύνολο ωρών	28										

* Τα τέσσερα τελευταία μαθήματα της ενόργανης γυμναστικής είναι αφιερωμένα στο πρωτάθλημα της τάξης. Εναλλακτικά μπορούν να γίνουν τα 4 μαθήματα της ρυθμικής γυμναστικής.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.23: Ενδεικτικός προγραμματισμός του 3ου τριμήνου με βάση το περιεχόμενο των διδακτικών ενότητων του Αναλυτικού Προγράμματος.

3ο Τρίμηνο													
		Μάρτιος				Απρίλιος ⁱⁱ		Μάιος				Ιούνιος ⁱⁱⁱ	
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	ΩΡΕΣ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Φυσική κατάσταση*	10	3	3	3	1								
Πετοσφαίριση**	13				2	3	3	3	2				
Ποδόσφαιρο	11								1	3	3	3	1
Αθλητικές εκδηλώσεις	2												2
Σύνολο ωρών	36												

* Στη Φυσική Κατάσταση διδάσκεται η υπο-ενότητα «Δύναμη – Ευκαμψία».

** Τα τρία τελευταία μαθήματα της πετοσφαίρισης είναι αφιερωμένα στο πρωτάθλημα της τάξης.

- i. Ο Σεπτέμβριος έχει 3 εβδομάδες λόγω της έναρξης της σχολικής χρονιάς.
- ii. Έχουν αφαιρεθεί δυο εβδομάδες λόγω των διακοπών των Χριστουγέννων.
- iii. Παρομοίως έχουν αφαιρεθεί δυο εβδομάδες λόγω των διακοπών του Πάσχα.
- iv. Η τελευταία εβδομάδα του Ιουνίου είναι αφιερωμένη σε αθλητικές, πολιτιστικές εκδηλώσεις ή διοργάνωση εσωτερικών τουρνουά, γιορτών κλπ.

Πηγές για περισσότερες πληροφορίες

Γενικά για τα θέματα αυτού του βιβλίου

- Παπαιωάννου, Α., Θεοδωράκης, Ι., και Γούδας, Μ. (2001). *Για μια καλύτερη Φυσική Αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδη.
- Μουντάκης, Κ. (1993). *Ανατομία ενός ημερήσιου μαθήματος Φυσικής Αγωγής*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Μουντάκης, Κ., και συν. (1992). *Η Φυσική Αγωγή στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο. Εφαρμογή των νέων αναλυτικών προγραμμάτων*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Αυγερινός, Θ. (2000). *Διδακτική και μεθοδική της αθλητικής αγωγής*. Αθήνα.
- Gallahue, D.L. (2002). *Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα σημερινά παιδιά*. (Μετ. – Επιμ.: Χ. Ευαγγελινού και Α. Παππά). Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- www.pe.uth.gr/portal/psych Ιστότοπος του Εργαστηρίου Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.
- www.hape.gr Ιστότοπος της Ελληνικής Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής.

Για την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων στη φυσική αγωγή

- Schmidt, R. (2000). *Κινητική μάθηση και απόδοση*. (Επιμ.: Ε. Κιουμουρτζόγλου, Μετ.: Ε. Πολλάτου). Αθήνα: Αθλότυπο.
- Silverman, S., & Ennis, C. (Eds.) (2003). *Student learning in physical education* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Silverman, S., & Skonie, R. (1997). Research on teaching in physical education: An analysis of published research. *Journal of Teaching in Physical Education*, 16, 300-311.

Για τη διδακτική μέθοδο κατανόησης των ομαδικών αθλημάτων

- Κιουμουρτζόγλου, Ε., και Γούδας, Μ. (2003). *Το μπάσκετ πέρα από τα βασικά και τα συστήματα*. Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδη.
- Griffin, L.L., Mitchell, S.A., & Oslin, J.L. (1997). *Teaching sport concepts and skills: A tactical games approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Thorpe, R., Bunker, D., & Almond, L. (1986). *Rethinking games teaching*. Loughborough: Loughborough University.

Για το μοντέλο συμμετοχής σε αθλήματα

- Siententop, D. (Ed.). (1994). *Sport education: Quality physical education through positive sport experiences*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Για την έμφαση στη διά βίου άσκηση στη Φυσική Αγωγή

- Θεοδωράκης, Ι., και Χασάνδρα Μ. (2006). *Προγράμματα άσκησης και αγωγής υγείας*. Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδη.
- Ζουνχιά, Κ. (2000). *Προς τη διά βίου άσκηση: Φυσική αγωγή στο δημοτικό σχολείο*. Αθήνα.
- Biddle, S. (1987). *Foundations of health-related fitness in physical education*. London: Ling.
- Fox, K. (1992). Education for exercise and the national curriculum proposals: A step forward or backwards? *British Journal of Physical Education*, 23 (1), 8-11.
- Pate, R.R., & Hohn, R.C. (Eds.). (1994). *Health and fitness through physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Για την ανάπτυξη της υπευθυνότητας

- Hellison, D.R. (1985). *Goals and strategies for teaching physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hellison, D.R. (2003). *Teaching responsibility through physical activity* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lickona, T. (1992). *Educating for character: How our schools can teach respect and responsibility*. New York: Bantam Books.

Για τη διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής

Παπαχαρίσης, Β., και Γούδας, Μ. (2002). Η διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. *Επιστημονική Επετηρίδα της Ψυχολογικής Εταιρίας Βορείου Ελλάδος*, 1, 123-140.

Danish, S.J., Petitpas, A.J., & Hale, B.D. (1993). Life development intervention for athletes: Life skills through sports. *The Counseling Psychologist*, 21, 352 – 385.

Για τις μεθόδους διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή

Διγγελίδης, Ν. (2006). Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη φυσική αγωγή: Από τη θεωρία στην πράξη. Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδη.

Mosston, M., & Ashworth, S. (1997). Η διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής (Μετ. – Επιμ.: Κ. Μουντάκης). Θεσσαλονίκη: Σάλτο.

Για τη διαθεματική διδασκαλία

Ματσαγγούρας, Η. (2003). Η διαθεματικότητα στη σχολική γνώση: Εννοιοκεντρική αναπλαισίωση και σχέδιο εργασίας. Αθήνα: Γρηγόρη.

Για τη Φυσική Αγωγή για άτομα με ειδικές ανάγκες

Κουτσούκη-Κοσκινά, Δ. (1993). Ειδική Φυσική Αγωγή: Θεωρία και πρακτική. Αθήνα: Συμμετρία.

Αγγελοπούλου-Σακαντάμη, Ν. (2002). Ειδική Αγωγή: Βασικές αρχές και μέθοδοι. Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδη.

Κοκαρίδας, Δ. (2004). Φυσική Αγωγή για μαθητές με ειδικές ανάγκες σε κανονικά σχολεία. Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδη.

ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Ανάλυση περιεχομένου

Στοιχεία Περιεχομένου	Επιμέρους Στοιχεία
Βασικές στάσεις	Στάση ετοιμότητας, αμυντική στάση.
Μετακινήσεις	Τρέξιμο, πλάγια μετακίνηση.
Είδη πάσας	Πάσα στήθους, σκαστή πάσα, πάσα πάνω από το κεφάλι, πάσα με 1 χέρι, πάσα χέρι με χέρι, πάσα με κίνηση.
Σταματήματα-στροφές (πίβωτ)	Σταμάτημα με βηματισμό, σταμάτημα με άλμα, μετωπιαία στροφή, ραχιαία στροφή.
Ντρίμπλα	Ντρίμπλα ελέγχου, προωθητική ντρίμπλα, σταυρωτή ντρίμπλα, αντίστροφη ντρίμπλα, συνδυασμός πάσας – ντρίμπλας.
Σουτ	Σουτ από στάση, σουτ με άλμα, σουτ μετά από ντρίμπλα, σουτ μετά από πάσα, μπάσιμο σουτ.
Κατανόηση της δομής του παιχνιδιού	Η έννοια του χώρου στην άμυνα και στην επίθεση.
Συνδυασμός των παραπάνω βασικών δεξιοτήτων σε παιχνίδια σε αγωνιστική μορφή	Οργάνωση πρωταθλήματος της τάξης από τους μαθητές.
Ιστορικά στοιχεία του αθλήματος	Χαρακτηριστικοί σταθμοί της εξέλιξης του αθλήματος σε διεθνές και εθνικό επίπεδο.
Βασικοί κανονισμοί του αθλήματος	Διαστάσεις γηπέδου, αριθμός παικτών, βασικοί χρόνοι και παραβάσεις.

Μαθησιακοί στόχοι

Στόχοι	Μετά τα μαθήματα αυτής της ενότητας, οι μαθητές θα:	Συγκεκριμένα μέρη των μαθημάτων που συντελούν στην επίτευξη του στόχου
Ψυχοκινητικοί	Είναι σε θέση να εκτελούν σε ικανοποιητικό βαθμό τις βασικές δεξιότητες της καλαθοσφαίρισης	Μαθήματα 1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 1.6, 1.8, και 1.10, κύριο μέρος
	Είναι σε θέση να συνδυάζουν και να εκτελούν αποτελεσματικά επιμέρους στοιχεία της ατομικής τεχνικής σε ενότητες	Μαθήματα 1.4 και 1.7, κύριο μέρος
	Είναι σε θέση να επιλέγουν και να εφαρμόζουν τα απαιτούμενα στοιχεία ατομικής τεχνικής σε ανταγωνιστικές συνθήκες	Μαθήματα 1.4, 1.12, 1.13, κύριο μέρος Μάθημα: 1.2 – 6η άσκηση, 1.3 – 7η άσκηση, 1.5 – 10η άσκηση, 1.7 – 9η άσκηση, 1.8 – 5η άσκηση, 1.10 – 9η άσκηση
Συναισθηματικοί	Είναι θετικά διακείμενοι για περαιτέρω εξάσκηση και συμμετοχή στην καλαθοσφαίριση	Μαθήματα: 1.11, 1.12 και 1.13
	Έχουν αναπτύξει μέσω της καλαθοσφαίρισης τη δεξιότητα της συνεργασίας	Μαθήματα: 1.2 – 6η και 7η άσκηση, 1.5 – 10η άσκηση, 1.7 – 9η άσκηση, 1.9 – 7η άσκηση Μαθήματα 1.2, 1.5, το θέμα της ημέρας
	Έχουν αναπτύξει το σεβασμό στους κανόνες και την έντιμη αθλητική συμπεριφορά	Μαθήματα 1.9, 1.10, το θέμα της ημέρας Μάθημα 1.11, εισαγωγικό μέρος Μαθήματα 1.12, 1.13, κύριο μέρος
Γνωστικοί	Είναι σε θέση να περιγράφουν και να αναλύουν βασικά στοιχεία της ατομικής τεχνικής της καλαθοσφαίρισης	Μαθήματα 1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 1.8, 1.9, 1.10, εισαγωγικό μέρος και κύριο μέρος Μάθημα 1.7, τελικό μέρος
	Έχουν γνωρίσει σημαντικά ιστορικά στοιχεία του αθλήματος	Μαθήματα 1.1 και 1.2, εισαγωγικό μέρος
	Είναι σε θέση να αναφέρουν και να εφαρμόζουν βασικούς κανονισμούς του αθλήματος	Μαθήματα 1.1, 1.5 και 1.7, εισαγωγικό μέρος Μάθημα 1.6, τελικό μέρος Μαθήματα: 1.12 και 1.13 κύριο μέρος

ΜΑΘΗΜΑ 1.1	Καλαθοσφαίριση: Βασικές στάσεις - μετακινήσεις	
	Έμφαση στη: Διά βίου άσκηση για υγεία	Μέθοδος διδασκαλίας: Αυτοελέγχου
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ 2 μπάλες ◆ Φωτοτυπίες των Καρτών 1.1 και 1.2 (1 ανά μαθητή) ◆ Μολύβια 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα κάνουν εξάσκηση στις βασικές στάσεις ετοιμότητας, άμυνας και στις μετακινήσεις μέσα στο γήπεδο. ◆ Θα αυτοαξιολογηθούν σε αυτές τις δεξιότητες. ◆ Θα εξασκηθούν στη μέτρηση της καρδιακής συχνότητας.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ρωτήστε τους μαθητές να σας πουν ό,τι θυμούνται για την καλαθοσφαίριση. Ζητήστε τους να διαβάσουν από το Βιβλίο του Μαθητή ιστορικά στοιχεία του αθλήματος και τους βασικούς κανονισμούς. Συνδέστε τις ασκήσεις που θα κάνουν με τη συμμετοχή και τη σωματική άσκηση. Πώς η άσκηση επηρεάζει την καρδιακή συχνότητα;

Προθέρμανση: Μέτρηση – καταγραφή της καρδιακής συχνότητας σε ηρεμία και στη συνέχεια χαλαρό τρέξιμο γύρω από το γήπεδο της καλαθοσφαίρισης (Κάρτα 1.1).

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Εξηγήστε στους μαθητές τι είναι οι βασικές στάσεις στην καλαθοσφαίριση, πώς τρέχουν στο γήπεδο και τι είναι τα πλάγια βήματα.

Επίδειξη της στάσης ετοιμότητας από μαθητή ή τον καθηγητή.

1η άσκηση: Οι μαθητές παίρνουν τη στάση ετοιμότητας και χρησιμοποιώντας την Κάρτα 1.2, διορθώνουν τα λάθη τους.

Επίδειξη της αμυντικής στάσης από μαθητή ή τον καθηγητή.

2η άσκηση: Οι μαθητές παίρνουν την αμυντική στάση και χρησιμοποιώντας την Κάρτα 1.2 διορθώνουν τα λάθη τους.

Επίδειξη της κίνησης των πλάγιων βημάτων από μαθητή ή τον καθηγητή.

3η άσκηση: Οι μαθητές εκτελούν τη μετακίνηση (αριστερά – δεξιά) με πλάγια βήματα και χρησιμοποιώντας την Κάρτα 1.2 διορθώνουν τα λάθη τους.

4η άσκηση: Παιχνίδι εμπέδωσης των ασκήσεων

1. Οι μαθητές περπατούν ελεύθερα στο γήπεδο καλαθοσφαίρισης. Με το μονό σφύριγμα, παίρνουν τη στάση ετοιμότητας, με το διπλό την αμυντική στάση και με το τριπλό εκτελούν πλάγια βήματα. Στο τέλος του παιχνιδιού καταγράφουν την καρδιακή συχνότητα στην Κάρτα 1.1.
2. Επαναλαμβάνουν το ίδιο με χαλαρό τρέξιμο. Στο τέλος καταγράφουν την καρδιακή τους συχνότητα στην Κάρτα 1.1.
3. Επαναλαμβάνουν το ίδιο με έντονο τρέξιμο. Στο τέλος καταγράφουν την καρδιακή τους συχνότητα στην Κάρτα 1.1.

5η άσκηση: Παιχνίδι – «μπάσκετ χωρίς ντρίμπλα». Οι μαθητές παίζουν μπάσκετ μονό, χωρίς ντρίμπλα, σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Στο παιχνίδι δώστε ανατροφοδότηση στους μαθητές αποκλειστικά για τις κινήσεις που έμαθαν στο μάθημα. Στο τέλος καταγράφουν την καρδιακή τους συχνότητα στην Κάρτα 1.1.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Το θέμα της ημέρας

Μπορεί η άσκηση να συμβάλει στην προαγωγή της υγείας; (παραπέμψτε στο Βιβλίο του Μαθητή). Συζητήστε πώς μεταβάλλεται η καρδιακή συχνότητα που έχουν καταγράψει οι μαθητές, από δραστηριότητα σε δραστηριότητα αλλά και τις διαφορές μεταξύ των μαθητών. Ζητήστε από τους μαθητές να καταγράψουν την καρδιακή τους συχνότητα και σε άλλες σωματικές δραστηριότητες εκτός σχολείου.

Καλαθοσφαίριση: **Το πιάσιμο της μπάλας – είδη πάσας**
Έμφαση στην: **Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων** Μέθοδος διδασκαλίας: **Αμοιβαία**

Όργανα – Υλικά:

- ◆ 1 μπάλα ανά 4 μαθητές
- ◆ Φωτοτυπίες της Κάρτας 1.3 (1 ανά 2 μαθητές)
- ◆ Μολύβια

Στο μάθημα αυτό οι μαθητές:

- ◆ Θα μάθουν να πιάνουν την μπάλα, να κάνουν πάσες στήθους, σκαστές, πάνω από το κεφάλι και με το 1 χέρι.
- ◆ Θα μάθουν να συνεργάζονται στο παιχνίδι.
- ◆ Θα γνωρίσουν ιστορικά στοιχεία του αθλήματος.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ρωτήστε τους μαθητές τι θυμούνται από το προηγούμενο μάθημα και αν γνωρίζουν πότε και σε ποιο μέρος παίχτηκε η καλαθοσφαίριση για πρώτη φορά στην Ελλάδα. Αναλύστε τα βασικά χαρακτηριστικά της τεχνικής της πάσας και εξηγήστε στους μαθητές πώς θα γίνει το σημερινό μάθημα.

Προθέρμανση: Χαλαρό τρέξιμο γύρω από το γήπεδο της καλαθοσφαίρισης και σε κάθε σφύριγμα του καθηγητή οι μαθητές παίρνουν τη στάση ετοιμότητας.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 4 ατόμων κατά μήκος του γηπέδου. Σε κάθε ομάδα το ένα ζευγάρι εκτελεί και το άλλο δίνει ανατροφοδότηση σε αυτούς που εκτελούν, χρησιμοποιώντας την Κάρτα 1.3. Ο καθηγητής παρακολουθεί τη διαδικασία και προσέχει να δίνεται έμφαση στα σημεία κλειδιά της κάθε άσκησης. Με το τέλος της κάθε άσκησης τα ζευγάρια αλλάζουν ρόλους.

Επίδειξη του πιασίματος της μπάλας από μαθητή ή από τον καθηγητή.

1η άσκηση: Ο ένας μαθητής πετά στον άλλο την μπάλα ψηλά με τέτοιο τρόπο, ώστε αυτή να κάνει πολλές στροφές. Ο 2ος μαθητής την πιάνει με τα 2 χέρια (στο πιάσιμο της μπάλας τα δάχτυλα να σχηματίζουν το W).

Επίδειξη της πάσας στήθους από μαθητή ή από τον καθηγητή.

2η άσκηση: Οι μαθητές τοποθετούνται σε ζευγάρια κατά μέτωπο, σε απόσταση 4-5 μ. και εκτελούν πάσες στήθους.

Επίδειξη της σκαστής πάσας από μαθητή ή από τον καθηγητή.

3η άσκηση: Οι μαθητές εκτελούν σκαστές πάσες σε απόσταση 4-5 μ.

Επίδειξη της πάσας πάνω από το κεφάλι από μαθητή ή από τον καθηγητή.

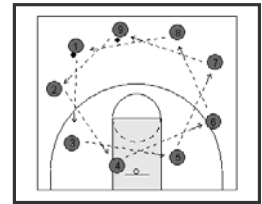
4η άσκηση: Οι μαθητές εκτελούν πάσες πάνω από το κεφάλι.

Επίδειξη της μακρινής πάσας μ' ένα χέρι από μαθητή ή από τον καθηγητή.

5η άσκηση: Οι μαθητές εκτελούν πάσες με το ένα χέρι σε απόσταση 10 μ.

6η άσκηση: Παιχνίδι – «το διαμάντι». Οι μαθητές σχηματίζουν 2-3 μεγάλους κύκλους των 9 ή 11 ατόμων (πάντα μονός αριθμός). Κάθε μαθητής απέχει από τον άλλον 3-4 μ. Το παιχνίδι παίζεται με 2 μπάλες τις οποίες έχουν ο πρώτος και ο τελευταίος του κύκλου (π.χ. 9ος). Ο κάθε παίκτης κάνει πάσα δεξιά, όχι στο διπλανό του αλλά στον αμέσως επόμενο μαθητή. Έτσι, ο 1ος που έχει τη μπάλα κάνει πάσα στον 3ο, ο 3ος στον 5ο, ο 5ος στον 7ο και ο 7ος στον 9ο. Ο 9ος που έχει και αυτός μπάλα, ταυτόχρονα με τον 1ο, πασάρει στον 2ο, ο 2ος στον 4ο, ο 4ος στον 6ο, ο 6ος στον 8ο και ο 8ος στον 1ο. Δώστε έμφαση στη γρήγορη πάσα και στη συνεργασία μεταξύ των μαθητών.

7η άσκηση: Παιχνίδι- συνεργασίας. Το παιχνίδι παίζεται σε όλο το γήπεδο και συμμετέχουν όλοι οι μαθητές χωρισμένοι σε 2 ομάδες. Η μπάλα πρέπει να περάσει πρώτα από όλους τους μαθητές της ομάδας και μετά να γίνει προσπάθεια για καλάθι. Κάθε σουτ προς το καλάθι, όταν γίνεται από διαφορετικό παίκτη της ομάδας που κάνει επίθεση, παίρνει 1 πόντο. Το καλάθι μετράει επίσης για 1 πόντο. Έτσι, η ομάδα όπου όλοι οι μαθητές κάνουν σουτ, ανεξάρτητα αν πετύχουν καλάθι, έχει και περισσότερες πιθανότητες να κερδίσει.



Σχήμα 1.1: Το διαμάντι

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Το θέμα της ημέρας

«Στην καλαθοσφαίριση για να πετύχουμε καλάθι αλλάζουμε πάσες και συνεργαζόμαστε. Υπάρχουν άλλοι τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας που να απαιτούν τον ίδιο βαθμό συνεργασίας;»

ΜΑΘΗΜΑ 1.3	Καλαθοσφαίριση: Πάσα με κίνηση – πάσα χέρι με χέρι Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων Μέθοδος διδασκαλίας: Πρακτική	
	Όργανα – Υλικά: ♦ 1 μπάλα ανά 2 μαθητές	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: ♦ Θα μάθουν να κάνουν την πάσα στήθους με κίνηση και την πάσα χέρι με χέρι.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Περιγράψτε στους μαθητές τα κυριότερα χαρακτηριστικά της πάσας στήθους με κίνηση και της πάσας χέρι με χέρι.

Προθέρμανση: Οι μαθητές τρέχουν χαλαρά στις πλάγιες γραμμές του γηπέδου της καλαθοσφαίρισης και στις κάθετες κάνουν μετακίνηση με πλάγια βήματα.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Οι μαθητές τοποθετούνται σε 4 σειρές, οι οποίες είναι ανά 2 αντιμέτωπες και σε απόσταση 7-8 μ.

1η άσκηση: Οι 2 πρώτοι μαθητές που έχουν την μπάλα κάνουν 2 βήματα και πάσα στον 1ο της απέναντι σειράς. Στη συνέχεια τρέχουν στο τέλος της σειράς που έκαναν την πάσα (η άσκηση επαναλαμβάνεται μέχρι όλοι οι μαθητές να κάνουν 3-4 πάσες).

Οι μαθητές τοποθετούνται σε ζευγάρια κατά μήκος του γηπέδου καλαθοσφαίρισης. Κάθε ζευγάρι έχει μια μπάλα.

2η άσκηση: Πάσες στήθους με ελαφρές μετακινήσεις δεξιά-αριστερά από το σταθερό σημείο (1-2 βήματα-πάσα). Στην αρχή η άσκηση γίνεται σε αργό ρυθμό και στη συνέχεια με πιο γρήγορο.

3η άσκηση: Τα ζευγάρια τρέχουν παράλληλα με τις πλάγιες γραμμές του γηπέδου και ανταλλάσσουν πάσες, σε μια απόσταση 1-2 μ. μεταξύ τους. Προοδευτικά μεγαλώνουμε τη μεταξύ τους απόσταση.

Σημείο κλειδί: Να μην τρέχουν με πλάγια βήματα.

4η άσκηση: Ο μαθητής που έχει μπάλα κάνει πάσα στο συμπαίκτη του χρησιμοποιώντας όποιο είδος πάσας θέλει, στη συνέχεια τρέχει από τη δεξιά μεριά του συμπαίκτη του. Ο συμπαίκτης του μόλις συναντηθούν του δίνει την μπάλα με το αριστερό χέρι. Αυτός που παίρνει την μπάλα κάνει μερικές ντρίμπλες και σταματά μετά από 5 μ., για να ξαναγίνει το ίδιο.

Σημείο κλειδί: Να περάσει κοντά από το συμπαίκτη του για να πάρει την μπάλα.

Οι μαθητές τοποθετούνται αντιμέτωποι στο ύψος της ελεύθερης βολής σε 2 σειρές.

5η άσκηση: Ο 1ος της μιας σειράς έχει την μπάλα, κάνει 1-2 βήματα, ενώ ο 1ος της άλλης σειράς τρέχει να τον συναντήσει και να πάρει την μπάλα χέρι με χέρι. Ο μαθητής που έκανε την πάσα τρέχει στο τέλος της απέναντι σειράς. Όλοι οι μαθητές κάνουν 8-10 πάσες.

6η άσκηση: Παιχνίδι – «μπάσκει χωρίς ντρίμπλα». Χωρίστε τους μαθητές σε 4 ομάδες και χρησιμοποιήστε και τα 2 καλάθια. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να χρησιμοποιούν όλα τα είδη πάσας που έμαθαν. Δώστε ανατροφοδότηση **μόνο** σχετικά με τις πάσες που χρησιμοποιούν.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Το θέμα της ημέρας

Ζητήστε από τους μαθητές, για το επόμενο μάθημα, να σχεδιάσουν ένα γήπεδο καλαθοσφαίρισης και να γράψουν όλες τις διαστάσεις του, συμβουλευόμενοι το Βιβλίο του Μαθητή.

Καλαθοσφαίριση: Η έννοια του χώρου στην άμυνα και στην επίθεση

Έμφαση στην: **Κατανόηση των αθλοπαιδιών**

Μέθοδος διδασκαλίας: **Καθοδηγούμενη ανακάλυψη**

Όργανα – Υλικά:

- ♦ 2 μπάλες καλαθοσφαίρισης

Στο μάθημα αυτό οι μαθητές:

- ♦ Θα κατανοήσουν την έννοια του χώρου στην καλαθοσφαίριση.
- ♦ Θα μάθουν τις διαστάσεις ενός γηπέδου καλαθοσφαίρισης

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ζητήστε από τους μαθητές τις εργασίες του προηγούμενου μαθήματος (Σχέδιο γηπέδου καλαθοσφαίρισης με διαστάσεις). Συζητήστε για τις διαστάσεις που έχει το γήπεδο στο σχολείο σας.

Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος. Στη συνέχεια χωρίστε τους μαθητές σε 4 ομάδες και εξηγήστε τους ότι θα παίξουν μονό παιχνίδι στα 2 καλάθια χωρίς ντρίμπλα.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1η άσκηση: Οι ομάδες παίζουν μονό χωρίς ντρίμπλα και χωρίς καμιά άλλη οδηγία.

Ο καθηγητής σταματά το παιχνίδι και καλεί τους μαθητές στο κέντρο του γηπέδου. Τους ρωτά α) «Στην επίθεση, προς ποια κατεύθυνση πρέπει να κινηθεί ένας παίκτης, για να πάρει την μπάλα; Γιατί;» Η σωστή απάντηση στην οποία καθοδηγεί ο καθηγητής τους μαθητές είναι: «Προς το καλάθι – για να υπάρχουν περισσότερες πιθανότητες να βάλουμε καλάθι». Όταν οι μαθητές συμφωνήσουν στην παραπάνω απάντηση τους ρωτά: β) «Στην άμυνα, πού πρέπει να βρίσκεται ο αμυντικός, όταν ο επιθετικός κινείται προς το καλάθι για να πάρει την μπάλα;» Η σωστή απάντηση είναι: «Πιο κοντά στο καλάθι από τον επιθετικό – μεταξύ μπάλας και επιθετικού».

Στη συνέχεια γίνεται σύσκεψη των ομάδων για το πώς θα εφαρμόσουν τα (α) και (β).

2η άσκηση: Οι ομάδες παίζουν μονό χωρίς ντρίμπλα για εφαρμογή των (α) και (β). Ο καθηγητής ελέγχει αν οι μαθητές τα εφαρμόζουν και δίνει ανατροφοδότηση.

Ο καθηγητής σταματά το παιχνίδι και καλεί τους μαθητές στο κέντρο του γηπέδου. Κάνει ένα σύντομο σχόλιο για το αν εφαρμόστηκαν τα (α) και (β). Ρωτά τους μαθητές: γ) «Στην επίθεση αν δεν πάρεις την μπάλα όταν κινηθείς προς το καλάθι, τι πρέπει να κάνεις; Γιατί;» Η σωστή απάντηση στην οποία καθοδηγεί ο καθηγητής τους μαθητές είναι: «Κίνηση μακριά από το καλάθι για να υπάρχει χώρος για τους υπόλοιπους συμπαίκτες». Όταν οι μαθητές συμφωνήσουν στην παραπάνω απάντηση τους ρωτά: δ) «Τι πρέπει να κάνει ο αμυντικός όταν κάποιος επιθετικός απομακρύνεται από την μπάλα; Γιατί;» Η σωστή απάντηση είναι: «Να αφήσει απόσταση από τον επιθετικό, για να βοηθήσει τους υπόλοιπους συμπαίκτες του».

Πραγματοποιείται σύσκεψη των ομάδων για το πώς θα εφαρμόσουν τα (γ) και (δ).

3η άσκηση: Οι ομάδες παίζουν μονό χωρίς ντρίμπλα για εφαρμογή των (α), (β), (γ) και (δ). Ο καθηγητής ελέγχει αν οι μαθητές τα εφαρμόζουν και δίνει ανατροφοδότηση.

Ο καθηγητής σταματά το παιχνίδι και καλεί τους μαθητές στο κέντρο του γηπέδου. Κάνει ένα σύντομο σχόλιο για το αν εφαρμόστηκαν τα (γ) και (δ). Ρωτά τους μαθητές: ε) «Στην επίθεση πού πρέπει να βρίσκεται ένας παίκτης σχετικά με το συμπαίκτη του, ο οποίος έχει την μπάλα;». Η σωστή απάντηση είναι: «Μακριά, για να δημιουργεί χώρο, ώστε να μπορεί να τον εκμεταλλευτεί και για να μη μαζεύει αμυντικούς κοντά στο συμπαίκτη του».

Πραγματοποιείται σύσκεψη των ομάδων για το πώς θα εφαρμόσουν το (ε).

4η άσκηση: Οι ομάδες παίζουν μονό παιχνίδι χωρίς ντρίμπλα για εφαρμογή των (α), (β), (γ), (δ) και (ε). Ο καθηγητής ελέγχει αν οι μαθητές τα εφαρμόζουν και δίνει ανατροφοδότηση.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Συνοψίστε τις σωστές απαντήσεις στις ερωτήσεις που τέθηκαν κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

Καλαθοσφαίριση: **Ντρίμπλα – επιτόπια, προωθητική – παραλλαγές**
Έμφαση στην: **Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων** Μέθοδος διδασκαλίας: **Πρακτική**

Όργανα – Υλικά:

- ♦ 1 μπάλα ανά 2 μαθητές
- ♦ 10 -15 κώνοι

Στο μάθημα αυτό οι μαθητές:

- ♦ Θα εξασκηθούν στην επιτόπια, στην προωθητική, στη σταυρωτή και στην αντίστροφη ντρίμπλα.
- ♦ Θα εφαρμόσουν την προωθητική ντρίμπλα σε ανταγωνιστικές συνθήκες.
- ♦ Θα μάθουν βασικούς κανονισμούς.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ρωτήστε τους μαθητές αν ξέρουν πόσο χρόνο διαρκεί η επίθεση στην καλαθοσφαίριση και τι είναι το τάιμ-άουτ. Εξηγήστε τους ότι στο σημερινό μάθημα θα μάθουν την τεχνική της ντρίμπλας.

Προθέρμανση: Οι μαθητές, τρέχουν χαλαρά στις πλάγιες γραμμές του γηπέδου της καλαθοσφαίρισης και στις κάθετες κάνουν μετακίνηση με πλάγια βήματα.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Οι μαθητές τοποθετούνται σε ζευγάρια, κατά μήκος του γηπέδου. Κάθε ζευγάρι έχει μια μπάλα.

1η άσκηση: Κάθε μαθητής εκτελεί 10 επιτόπιες ντρίμπλες με το δεξί και 10 με το αριστερό χέρι και δίνει πάσα στο ζευγάρι του, που κάνει το ίδιο (4-5 επαναλήψεις).

Σημείο κλειδί: Χτυπάμε την μπάλα με τις άκρες των δαχτύλων.

2η άσκηση: Η μπάλα είναι στο έδαφος και οι μαθητές προσπαθούν να την κάνουν να αναπηδήσει.

3η άσκηση: Ο ένας μαθητής στέκεται στη βασική αμυντική στάση με το ένα πόδι μπροστά και κάνει ντρίμπλα με το αντίθετο χέρι προσπατεύοντας την μπάλα από το συμμαθητή του, ο οποίος έχει το ρόλο του αμυντικού. Με κάθε σφύριγμα του καθηγητή αλλάζουν ρόλους και χέρι ντρίμπλας. Οι μαθητές τοποθετούνται σε 4-5 σειρές κατά μήκος της τελικής γραμμής.

4η άσκηση: Οι μαθητές βαδίζουν (χωρίς μπάλα) προς την απέναντι γραμμή, κάθε φορά που πατούν με το αριστερό τους πόδι στο έδαφος, χτυπούν με το δεξί τους χέρι το αριστερό γόνατο. Επαναλαμβάνουν την ίδια άσκηση με τη μόνη διαφορά ότι τρέχουν.

5η άσκηση: Οι μαθητές κάνουν ντρίμπλα κατά μήκος του γηπέδου με το δεξί χέρι, επιστρέφουν με το αριστερό και δίνουν την μπάλα στον επόμενο. Κάθε μαθητής επαναλαμβάνει την άσκηση 2-3 φορές.

Σημείο κλειδί: Κατά την αναπήδηση, η μπάλα δεν πρέπει να ξεπερνάει το ύψος της λεκάνης. Μπροστά από κάθε σειρά μαθητών, κατά μήκος του γηπέδου τοποθετούμε 5-6 κώνους σε απόσταση 3-4 μ. μεταξύ τους.

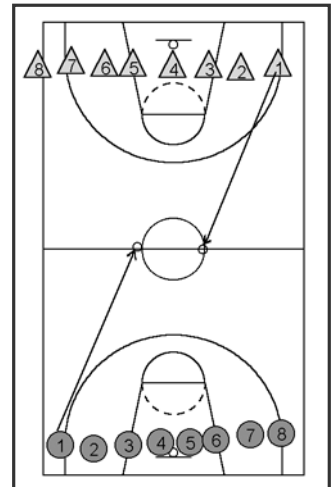
6η άσκηση: Τοποθετούμε κώνους στη διαδρομή της προηγούμενης άσκησης, και λέμε στους μαθητές να τρέχουν χωρίς μπάλα και να κάνουν απλή αλλαγή κατεύθυνσης μπροστά σε κάθε κώνο. Επαναλαμβάνουμε την άσκηση 3-4 φορές και στη συνέχεια με μπάλα.

Οι μαθητές τοποθετούνται σε ζευγάρια, κατά μήκος του γηπέδου. Κάθε ζευγάρι έχει μια μπάλα

7η άσκηση: Από τη στάση ετοιμότητας κρατώντας την μπάλα εκτελείται ραχιαία στροφή έχοντας σταθερό πόδι μια φορά το αριστερό και μια φορά το δεξί. Εκτελούν την άσκηση από δέκα φορές σε κάθε πόδι εναλλάξ και δίνουν την μπάλα στο ζευγάρι τους να εκτελέσει το ίδιο.

8η άσκηση: Εκτελείται η ίδια άσκηση αλλά οι μαθητές κάνουν 2-3 επιτόπιες ντρίμπλες δίπλα από το δεξί τους πόδι, ραχιαία στροφή πάνω στο αριστερό και αλλαγή χεριού μόλις συμπληρωθεί η ραχιαία στροφή. Επαναλαμβάνουν την άσκηση 4-5 φορές με κάθε χέρι και δίνουν την μπάλα στο ζευγάρι τους να εκτελέσει το ίδιο.

Οι μαθητές τοποθετούνται σε 4-5 σειρές κατά μήκος της τελικής γραμμής.



Σχήμα 1.2: «Αρπαξε την μπάλα»

9η άσκηση: Ο 1ος της κάθε γραμμής έχει την μπάλα. Κάνει ντρίμπλα κατά μήκος του γηπέδου και επιστρέφει για να δώσει την μπάλα στον επόμενο. Σε κάθε σφύριγμα κάνει αντίστροφη ντρίμπλα και αλλάζει χέρι ντρίμπλας. Κάθε μαθητής επαναλαμβάνει την άσκηση 2-3 φορές.

10η άσκηση: Παιχνίδι - «Αρπαξε την μπάλα». Οι μαθητές χωρίζονται σε 2 ομάδες οι οποίες παρατάσσονται στις 2 τελικές γραμμές ο ένας δίπλα στον άλλον (Σχήμα 1.2). Σε κάθε μαθητή της μιας ομάδας δίνεται ένας αριθμός, ενώ ο ίδιος αριθμός αντιστοιχεί και σε μαθητή της άλλης ομάδας (απέναντι διαγώνια). Τοποθετούνται 2 μπάλες στο κέντρο του γηπέδου σε απόσταση 2 μ. η μια από την άλλη. Ο καθηγητής φωνάζει 2 αριθμούς. Οι 4 μαθητές που έχουν τα νούμερα πρέπει να τρέξουν προς τις μπάλες. Ο μαθητής που θα πάρει την μπάλα μπορεί να πάρει 3 πόντους για την ομάδα του αν μεταφέρει την μπάλα με ντρίμπλα είτε στη γραμμή της δικιάς του ομάδας, είτε στη γραμμή της άλλης ομάδας. Μπορεί δε να συνεργαστεί με πάσα με το συμπαίκτη του. Ο μαθητής που έχει την μπάλα μπορεί να χάσει από τους 2 μαθητές της άλλης ομάδας, χωρίς αυτοί να έχουν την μπάλα – απλά αν τον ακουμπήσουν. Ταυτόχρονα όμως οι 2 αυτοί μαθητές της άλλης ομάδας μπορούν να επιλέξουν να μην κυνηγήσουν τους αντιπάλους, αλλά να επιχειρήσουν να μεταφέρουν τη δεύτερη μπάλα με ντρίμπλα στη δική τους γραμμή είτε στην απέναντι. Η επιτυχημένη μεταφορά της μπάλας μετρά 3 πόντους, ενώ το ακούμπημα από τον αντίπαλο μετρά μείον 1 πόντο.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Το θέμα της ημέρας

«Ποτέ μην κάνεις ντρίμπλα, όταν μπορείς να κάνεις πάσα!» Τι σχέση μπορεί να έχει η παραπάνω διδακτική οδηγία με την εξέλιξη του παιχνιδιού; Μπορεί να παιχτεί μπάσκετ χωρίς πάσα; Χωρίς ντρίμπλα; Τι προεκτάσεις μπορεί να έχουν τα παραπάνω στην καθημερινή πράξη (π.χ. στην εργασία, στο σχολείο, στην οικογένεια); Συζητήστε για θέματα συνεργασίας στον αθλητισμό και την καθημερινή ζωή τους γενικότερα.

ΜΑΘΗΜΑ 1.6	Καλαθοσφαίριση: Σταματήματα – στροφές (πίβοτ)	
	Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	Μέθοδος διδασκαλίας: Πρακτική
	Όργανα – Υλικά: ♦ 4 μπάλες	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: ♦ Θα μάθουν πώς να σταματούν και πώς να κάνουν στροφή (πίβοτ). ♦ Θα μάθουν βασικούς κανονισμούς.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Εξηγήστε στους μαθητές ότι στο σημερινό μάθημα θα μάθουν πώς να σταματούν και πώς να κάνουν στροφή (πίβοτ).

Προθέρμανση: Ένας μαθητής κυνηγάει να ακουμπήσει την μπάλα, ενώ οι συμμαθητές του κάνουν πάσες ο ένας στον άλλο. Το παιχνίδι παίζεται στο μισό γήπεδο της καλαθοσφαίρισης.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Οι μαθητές τοποθετούνται σε 4-5 σειρές πίσω από την τελική γραμμή.

1η άσκηση: Μετά από ακουστικό ερέθισμα οι πρώτοι της κάθε σειράς τοποθετούν το αριστερό πόδι στην τελική γραμμή, κάνουν 1 μικρό βήμα-άλμα στο δεξί τους πόδι και σχεδόν ταυτόχρονα φέρνουν το αριστερό, κοντράρουν στο έδαφος και σταματούν. Στη συνέχεια τρέχουν στο τέλος της σειράς τους και κάνει το ίδιο ο επόμενος μαθητής. Η άσκηση επαναλαμβάνεται 3-4 φορές από τον κάθε μαθητή.

Σημείο κλειδί: Το βάρος του σώματος πρέπει να είναι χαμηλά.

2η άσκηση: Εκτελείται η ίδια άσκηση με τη διαφορά ότι η κίνηση γίνεται μετά από χαλαρό τρέξιμο. Ο καθηγητής με ηχητικό ερέθισμα ορίζει πότε οι μαθητές θα σταματούν και πότε θα επιστρέφουν στις σειρές τους για να εκτελέσουν οι επόμενοι. Η άσκηση επαναλαμβάνεται 3-4 φορές από τον κάθε μαθητή.

3η άσκηση: Εκτελείται η ίδια άσκηση με τη διαφορά ότι οι μαθητές με μπάλα κάνουν ντρίμπλα και στην επιστροφή τους εκτελούν πάσα στήθους. Η άσκηση επαναλαμβάνεται 3-4 φορές από τον κάθε μαθητή.

Επαναλαμβάνονται οι παραπάνω ασκήσεις με τη διαφορά ότι εκτελείται σταμάτημα με πήδημα.

Σημείο κλειδί: Ταυτόχρονη προσγείωση στα 2 πόδια με πέλματα παράλληλα.

4η άσκηση: Οι πρώτοι της κάθε σειράς με το μονό σφύριγμα ξεκινούν τρέχοντας χαλαρά, με το διπλό σφύριγμα σταματούν με βηματισμό και κάνουν μετωπιαίες και ραχιαίες στροφές. Μόλις ξεπεράσουν την κεντρική γραμμή του γηπέδου, συνεχίζουν οι επόμενοι.

5η άσκηση: Εκτελείται η ίδια άσκηση με την προηγούμενη αλλά χρησιμοποιούν σταμάτημα πήδημα. Μετά από ακουστικό ερέθισμα οι πρώτοι της κάθε σειράς, από τη στάση ετοιμότητας και με την μπάλα στα χέρια κάνουν συνεχόμενα πίβοτ. Με το 2ο ακουστικό ερέθισμα κάνουν πάσα στους επόμενους και τρέχουν στο τέλος της γραμμής τους. Η άσκηση επαναλαμβάνεται 3-4 φορές από τον κάθε μαθητή.

Σημείο κλειδί: Δε σηκώνω ποτέ το «σταθερό» πόδι.

6η άσκηση: Οι μαθητές σχηματίζουν 2 μεγάλους κύκλους έχοντας πλάτη στο κέντρο του κύκλου. Η μεταξύ τους απόσταση είναι 2 μ. και σε κάθε κύκλο έχουν μια μπάλα. Γυρίζουν την μπάλα με πάσες, αφού πρώτα κάνουν 1 ραχιαίο πίβοτ. Εκτελείται η ίδια άσκηση με μετωπιαίο πίβοτ. Νικήτρια είναι η ομάδα που πρώτη ολοκληρώνει 10 κύκλους σε κάθε άσκηση.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ρωτήστε τους μαθητές αν γνωρίζουν τις θέσεις των παικτών στην καλαθοσφαίριση και πώς γίνονται οι αλλαγές κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Καλαθοσφαίριση: Πάσα – ντρίμπλα

Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων

Μέθοδος διδασκαλίας: Πρακτική

Όργανα – Υλικά:

- ♦ 1 μπάλα ανά 2 μαθητές

Στο μάθημα αυτό οι μαθητές:

- ♦ Θα εξασκηθούν στην πάσα, στην ντρίμπλα και στο συνδυασμό αυτών.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ρωτήστε τους μαθητές αν γνωρίζουν τι είναι τα βήματα και τα προσωπικά σφάλματα (φάουλ). Εξηγήστε τους ότι στο σημερινό μάθημα θα κάνουν εξάσκηση στις πάσες και στις ντρίμπλες που έμαθαν και θα προσπαθήσουν να τις συνδυάσουν μεταξύ τους.

Προθέρμανση: Ένας μαθητής κυνηγάει να ακουμπήσει την μπάλα, ενώ οι συμμαθητές του κάνουν πάσες ο ένας στον άλλο. Το παιχνίδι παίζεται με 2 μπάλες στο μισό γήπεδο της καλαθοσφαίρισης.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Οι μαθητές τοποθετούνται σε ζευγάρια κατά μήκος του γηπέδου. Κάθε ζευγάρι έχει μια μπάλα.

1η άσκηση: Σε απόσταση 2-3 μ. κάνουν εξάσκηση σε όλες τις πάσες που έχουν μάθει.

2η άσκηση: Εκτελείται η ίδια άσκηση σε μεγαλύτερη απόσταση, 4-5 μ.

3η άσκηση: Εκτελείται η ίδια άσκηση με κίνηση μπρος-πίσω (1-2 βήματα) και αριστερά-δεξιά.

4η άσκηση: Τα ζευγάρια τρέχουν κατά μήκος του γηπέδου και αλλάζουν πάσες.

5η άσκηση: Εκτελείται η ίδια άσκηση με τη μόνη διαφορά ότι πριν από την κάθε πάσα κάνουν 2 ντρίμπλες- προωθητικές.

Οι μαθητές τοποθετούνται σε 4-5 σειρές κατά μήκος της τελικής γραμμής. Κάθε σειρά έχει μια μπάλα.

6η άσκηση: Ο 1ος της κάθε σειράς έχει την μπάλα. Κάνει ντρίμπλα κατά μήκος του γηπέδου με το δεξί, επιστρέφει με το αριστερό και δίνει την μπάλα με πάσα στήθους ή σκαστή στον επόμενο. Κάθε μαθητής επαναλαμβάνει την άσκηση 2-3 φορές όσο πιο γρήγορα μπορεί.

7η άσκηση: Εκτελείται η ίδια άσκηση με τη μόνη διαφορά ότι σε κάθε σφύριγμα γίνεται επιτόπια ντρίμπλα.

8η άσκηση: Εκτελείται η ίδια άσκηση με τη μόνη διαφορά ότι οι μαθητές εφαρμόζουν όλες τις ντρίμπλες που γνωρίζουν και μπορούν να εκτελέσουν (σταυρωτή, ραχιαία, επιτόπια, κάτω από τα πόδια κ.λ.π).

9η άσκηση: Παιχνίδι - «μπάσκετ με 2 ντρίμπλες και πάσα». Χωρίστε τους μαθητές σε 4 ομάδες και χρησιμοποιήστε και τα 2 καλάθια. Στο παιχνίδι ισχύει ο εξής περιορισμός: Οι μαθητές έχουν δικαίωμα να ντρίμπλάρουν την μπάλα μόνο 2 φορές. Η τρίτη ντρίμπλα είναι παράβαση.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Επαναλάβετε τα βασικά στοιχεία της τεχνικής της πάσας και της ντρίμπλας.

ΜΑΘΗΜΑ 1.8	Καλαθοσφαίριση: Το σουτ Έμφαση στη: Διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής – Νοερή εξάσκηση και αυτοδιάλογος Μέθοδος διδασκαλίας: Αμοιβαία	
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ 1 μπάλα ανά 4 μαθητές ◆ Φωτοτυπίες της Κάρτας 1.4 (1 ανά 2 μαθητές) ◆ Μολύβια 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα μάθουν να κάνουν σουτ από στάση. ◆ Θα εξασκηθούν στη χρήση του θετικού αυτοδιαλόγου και στη νοερή απεικόνιση.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Εξηγήστε στους μαθητές ότι στο σημερινό μάθημα θα μάθουν την τεχνική του σουτ. Εξηγήστε τους με απλά λόγια τι είναι ο αυτοδιάλογος και πώς χρησιμοποιείται.

Προθέρμανση: Ένας μαθητής κυνηγάει να ακουμπήσει την μπάλα, ενώ οι συμμαθητές του κάνουν πάσες ο ένας στον άλλο. Το παιχνίδι παίζεται με 2 μπάλες στο μισό γήπεδο της καλαθοσφαίρισης.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Οι μαθητές σε ομάδες των 4 ατόμων κατά μήκος του γηπέδου.

Σε κάθε ομάδα το ένα ζευγάρι εκτελεί και το άλλο δίνει ανατροφοδότηση σε αυτούς που εκτελούν με βάση την Κάρτα 1.4. Ο καθηγητής παρακολουθεί τη διαδικασία και προσέχει να δίνεται έμφαση στα σημεία κλειδιά της κάθε άσκησης. Με το τέλος της κάθε άσκησης τα ζευγάρια της κάθε ομάδας αλλάζουν ρόλους (κάθε ζευγάρι κάνει 10 επαναλήψεις).

Επίδειξη του σουτ από μαθητή ή από τον καθηγητή.

1η άσκηση: Οι μαθητές από τη στάση ετοιμότητας κάνουν την κίνηση του σουτ χωρίς μπάλα (10 φορές).

2η άσκηση: Επαναλαμβάνεται η ίδια άσκηση με μπάλα. Ο καθένας εκτελεί από 10 σουτ εναλλάξ στον άλλον.

3η άσκηση: Οι μαθητές πηγαίνουν με τις ομάδες τους κάτω από τα καλάθια και κάνουν βολές. Σε κάθε βολή υπάρχει πάλι ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές σύμφωνα με την Κάρτα 1.4. Ο κάθε μαθητής εκτελεί 2-3 βολές στο καλάθι.

Ο καθηγητής καλεί όλους τους μαθητές στο κέντρο του γηπέδου. Τους ρωτά σε ποια σημεία του σουτ, σύμφωνα με την ανατροφοδότηση που είχαν, έκαναν λάθος. Στη συνέχεια τους καλεί να σκεφτούν θετικά για αυτά τα σημεία και να επαναλάβουν το σουτ χρησιμοποιώντας μια από τις λέξεις που τους ταιριάζει («χαλαρά», «ήρεμα», «μπορώ», «χέρι», «μέσα», «πόδια»). Αφήστε τους μαθητές να επιλέξουν μόνοι τους τη λέξη που θα χρησιμοποιήσουν.

4η άσκηση: Οι μαθητές στις ομάδες τους εκτελούν βολές και παίρνουν ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές τους. Δώστε έμφαση στη λεκτική οδηγία – αυτοδιάλογο που χρησιμοποιούν (ενθαρρύνουμε στην αρχή να λένε τη λέξη φωναχτά).

5η άσκηση: Οι μαθητές χωρίζονται σε 4 ομάδες από 2 σε κάθε καλάθι. Κάθε ομάδα έχει μια μπάλα και οι μαθητές της κάθε ομάδας παρατάσσονται ο ένας πίσω από τον άλλο σε μια γραμμή 2.50 μ. από το καλάθι. Με το σύνθημα του καθηγητή ο 1ος μαθητής της κάθε ομάδας εκτελεί σουτ προς το καλάθι, παίρνει το ρημπάουντ, κάνει πάσα στον αμέσως επόμενο και τρέχει στο τέλος της γραμμής της ομάδας του. Κάθε πετυχημένο καλάθι μετράει 1 πόντο και η ομάδα που θα φτάσει πρώτη τους 11 πόντους είναι νικήτρια. Μόλις συμβεί αυτό οι ομάδες αλλάζουν καλάθια. Η ομάδα που θα φτάσει πρώτη στις 3 νίκες είναι η τελική νικήτρια.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Οι μαθητές κάθονται στο κέντρο του γηπέδου. Ζητήστε τους να κλείσουν τα μάτια να χαλαρώσουν και να φανταστούν ότι κάνουν επιτυχημένα σουτ (νοερή εξάσκηση). Επαναλάβετε την άσκηση 2-3 φορές και ζητήστε τους να κάνουν το ίδιο στο σπίτι τους.

Το θέμα της ημέρας

«Σε ποιες άλλες περιπτώσεις στο σχολείο και εκτός σχολείου μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τον αυτοδιάλογο;»

Καλαθοσφαίριση: Το σουτ με άλμα (jump shot)	
Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων Μέθοδος διδασκαλίας: Πρακτική	
Όργανα – Υλικά: ♦ 1 μπάλα ανά 2 μαθητές	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: ♦ Θα μάθουν να κάνουν σουτ με άλμα μετά από ντρίμπλα και μετά από πάσα. ♦ Θα καλλιεργήσουν την ομαδικότητα. ♦ Θα προβληματιστούν για την έντιμη αθλητική συμπεριφορά.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ρωτήστε τους μαθητές εάν έκαναν νοερή εξάσκηση στο σουτ. Εξηγήστε τους ότι στο σημερινό μάθημα θα μάθουν την τεχνική του σουτ με άλμα. Θυμίστε τους το θετικό αυτοδιάλογο και τις λέξεις κλειδιά που μπορούν να χρησιμοποιούν σε κάθε προσπάθειά τους για σουτ («χαλαρά», «ήρεμα», «μπορώ», «χέρι», «μέσα», «πόδια»).

Προθέρμανση: Οι μαθητές σε ζευγάρια τρέχουν κατά μήκος του γηπέδου και κάνουν πάσες ο ένας στον άλλον. Η απόσταση μεταξύ τους είναι μικρή, 1-2 μ.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Επίδειξη του σουτ με άλμα από μαθητή ή τον καθηγητή.

Οι μαθητές τοποθετούνται σε ζευγάρια κατά μήκος του γηπέδου.

1η άσκηση: Από τη στάση ετοιμότητας κάνουν τις κινήσεις του σουτ με άλμα χωρίς μπάλα και διορθώνει ο ένας τον άλλον.

2η άσκηση: Επαναλαμβάνουν την ίδια άσκηση με μπάλα. Ο καθένας εκτελεί από 10 σουτ εναλλάξ στον άλλον, αφού πρώτα κάνει 3-4 επιτόπια άλματα (συγχρονισμός άλματος και σουτ).

Σημείο κλειδί: Το άλμα να γίνεται κατακόρυφα, η εκτέλεση του σουτ στο ψηλότερο σημείο του άλματος.

3η άσκηση: Ο ένας μαθητής εκτελεί επιτόπιες ντρίμπλες με γρήγορα και επιτόπια βήματα και ξαφνικά σταματά απότομα και κάνει σουτ με άλμα. Ο καθένας εκτελεί από 10 σουτ εναλλάξ προς τον άλλον.

4η άσκηση: Ο ένας μαθητής κάνει πάσα και ο άλλος μόλις την πάρει, εκτελεί σουτ με άλμα προς το συμπαικτη του. Ο καθένας εκτελεί από 10 σουτ εναλλάξ προς τον άλλον.

5η άσκηση: Οι μαθητές σε ζευγάρια κάνουν κατά μήκος του μισού γηπέδου πάσα-πάσα και σουτ. *Οι μαθητές χωρίζονται σε 4 ομάδες στο κέντρο του γηπέδου.*

Δυο ομάδες έχουν μέτωπο στο ένα καλάθι, η μια από τη δεξιά πλευρά του γηπέδου και η άλλη από την αριστερή και οι άλλες 2 στο άλλο καλάθι. Όσες μπάλες έχουμε τις μοιράζουμε στις ομάδες που κατεβαίνουν προς τα καλάθια από δεξιά.

6η άσκηση: Οι μαθητές που έχουν μπάλες κάνουν ντρίμπλα προωθητική σταματούν όπου θέλουν, κάνουν σουτ και περνούν τρέχοντας στο τέλος της απέναντι σειράς. Οι μαθητές που δεν έχουν μπάλα ακολουθούν τους μαθητές που ντρίμπλάρουν, παίρνουν το ριμπάουντ, επιστρέφουν με ντρίμπλα στο τέλος της απέναντι σειράς και περιμένουν τη σειρά τους, για να εκδηλώσουν προσπάθεια για σουτ.

7η άσκηση: Παιχνίδι «μόνο με περιορισμούς». Χωρίστε τους μαθητές σε 4 ομάδες και χρησιμοποιήστε και τα 2 καλάθια. Οι ομάδες ανά 2 παίζουν σε ένα καλάθι. Στο παιχνίδι ισχύει ο εξής περιορισμός: οι μαθητές έχουν δικαίωμα να κάνουν σουτ μια φορά, στη συνέχεια αποκτούν ξανά αυτό το δικαίωμα μόνο όταν όλα τα μέλη της ομάδας τους έχουν εκδηλώσει προσπάθεια για σουτ. Η κάθε ομάδα έχει δικαίωμα για 1 «τάιμ άουτ», για να αποφασίσει τη σειρά με την οποία θα εκτελέσουν τα σουτ.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Το θέμα της ημέρας

«Τι σημαίνει έντιμη αθλητική συμπεριφορά;» Ζητήστε από τους μαθητές να σας περιγράψουν παραδείγματα, τόσο από τον αθλητισμό όσο και από τα παιχνίδια τους και πείτε τους να διαβάσουν τα σχετικά κομμάτια από το Βιβλίο του Μαθητή. Συνδέστε το θέμα με το πρωτάθλημα της τάξης στην καλαθοσφαίριση, το οποίο θα διοργανώσουν οι μαθητές.

ΜΑΘΗΜΑ 1.10	Καλαθοσφαίριση: Σουτ με μπάσιμο	
	Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	Μέθοδος διδασκαλίας: Πρακτική
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ 1 μπάλα ανά 2 μαθητές 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα μάθουν να κάνουν μπάσιμο. ◆ Θα προβληματιστούν σχετικά με τη χρήση του θετικού αυτο-διάλογου. ◆ Θα προβληματιστούν για την έντιμη αθλητική συμπεριφορά.

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

Εάν ο αριθμός των μαθητών του τμήματος είναι μεγάλος, τότε τροποποιήστε τις ασκήσεις που έχουν μεγάλο χρόνο αναμονής για εξάσκηση, είτε χωρίζοντας το τμήμα σε περισσότερες ομάδες, είτε ακολουθώντας τις οδηγίες που δίνονται στο Κεφάλαιο 1, για μεγιστοποίηση του χρόνου εξάσκησης.



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ρωτήστε τους μαθητές αν τους συμβαίνει κατά τη διάρκεια των ασκήσεων που κάνουν στο μάθημα, να κάνουν ένα λάθος (π.χ. να χάσουν 1 σουτ) και να το σκέφτονται συνέχεια (πώς το έχασα..., τι ανόητος που είμαι...). Εξηγήστε τους ότι είναι σημαντικό να μπορούν κάθε στιγμή σε κάθε προσπάθεια που κάνουν, ακόμα και όταν κάνουν λάθος, να σκέφτονται θετικά για τον εαυτό τους (όλοι κάνουμε λάθη, θα συγκεντρωθώ στο επόμενο). Συνδέστε την παραπάνω παρατήρηση με το σημερινό μάθημα και το σουτ με μπάσιμο.

Προθέρμανση: Οι μαθητές σε ζευγάρια τρέχουν κατά μήκος του γηπέδου και κάνουν πάσες ο ένας στον άλλον. Η απόσταση μεταξύ τους είναι μικρή 1-2 μ.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Επίδειξη του σουτ με μπάσιμο από μαθητή ή τον καθηγητή.

Οι μαθητές τοποθετούνται σε μια γραμμή ο ένας πίσω από τον άλλον, ο 1ος σε απόσταση 1,5 μ. και σε γωνία 45° με το ταμπλό. Οι μισοί μαθητές τοποθετούνται στο ένα καλάθι και οι άλλοι μισοί στο άλλο.

1η άσκηση: Ο 1ος μαθητής, κρατά την μπάλα σε στάση ετοιμότητας και κάνει άλμα σηκώνοντας το δεξί του πόδι, και σουτ. Μετά την προσπάθεια, παίρνει την μπάλα, τη δίνει στον αμέσως επόμενο και πηγαίνει στο τέλος της γραμμής.

2η άσκηση: Ο 1ος μαθητής, κάνει 1 βήμα με το αριστερό πόδι, άλμα και σουτ. Στη συνέχεια παίρνει την μπάλα, τη δίνει στον αμέσως επόμενο και πηγαίνει στο τέλος της γραμμής.

3η άσκηση: Μεγαλώνουμε την απόσταση από το ταμπλό, σε 2,5 μ. και ο μαθητής κάνει 2 βήματα και άλμα - δεξί - αριστερό- άλμα-σουτ.

4η άσκηση: Εκτελούνται οι ίδιες ασκήσεις από την άλλη πλευρά του ταμπλό (αριστερά- ξεκινώντας με το αριστερό πόδι).

5η άσκηση: Ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής ή ένας μαθητής, σε απόσταση 2-3 μ. από το καλάθι και από τη δεξιά πλευρά, κρατά την μπάλα. Οι μαθητές τρέχουν παίρνουν την μπάλα από τα χέρια του καθηγητή και εκτελούν μπάσιμο.

Σημείο κλειδί: Το πάσιμο της μπάλας γίνεται, ενώ το αριστερό πόδι είναι στο έδαφος και το δεξί στον αέρα.

6η άσκηση: Επαναλαμβάνεται η ίδια άσκηση με αργό τρέξιμο και πάσα.

Οι μαθητές στο μισό γήπεδο χωρισμένοι σε 2 ομάδες τοποθετούνται με μέτωπο το καλάθι, η μια ομάδα από τη δεξιά πλευρά του γηπέδου και η άλλη από την αριστερή.

7η άσκηση: Εκτελείται ντρίμπλα και μπάσιμο σουτ από δεξιά, ενώ οι μαθητές από τα αριστερά παίρνουν το ριμπάουντ και αλλάζουν ομάδα.

8η άσκηση: Εκτελείται η ίδια άσκηση, αφού προηγηθεί πάσα - πάσα και μετά μπάσιμο.

9η άσκηση: Παιχνίδι - «το γρήγορο καλάθι». Οι μαθητές σε 2 ισοδύναμες ομάδες είναι παραταγμένοι στην τελική γραμμή. Με το σύνθημα του καθηγητή οι πρώτοι των ομάδων που έχουν από μια μπάλα τρέχουν με ντρίμπλα στο απέναντι καλάθι και προσπαθούν να βάλουν καλάθι όπως

αυτοί θέλουν (μπάσιμο, σουτ εν στάσει, σουτ με άλμα κ.λ.π.). Κάνουν μόνο μια προσπάθεια παίρνουν το ριμπάουντ, επιστρέφουν και κάνουν το ίδιο και στο άλλο καλάθι. Μετά την προσπάθεια στο 2ο καλάθι, παίρνουν το ριμπάουντ και κάνουν πάσα στο συμπαίκτη τους που έχει σειρά. Κάθε καλάθι μετράει 1 πόντο. Η ομάδα που θα φτάσει πρώτη στους 11 πόντους κερδίζει. Όταν μια ομάδα φτάσει τους 11 πόντους, οι ομάδες αλλάζουν θέσεις και συνεχίζουν το παιχνίδι.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**Το θέμα της ημέρας**

Ρωτήστε τους μαθητές: «Ποια πρέπει να είναι η συμπεριφορά των παικτών προς το διαιτητή; Τι σημαίνει φίλαθλος;» Παραπέμψτε τους στο Βιβλίο του Μαθητή. Συνδέστε το θέμα με το πρωτάθλημα της τάξης που θα διοργανώσουν οι μαθητές στα επόμενα μαθήματα.

Μ Α Θ Η Μ Α 1.11	Καλαθοσφαίριση: Το πρωτάθλημα της τάξης Έμφαση στη: Συμμετοχή σε αθλήματα	
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ 4 μπάλες ◆ 4 φωτοτυπίες της Κάρτας 1.5 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα αναπτύξουν υπευθυνότητα και ομαδικότητα. ◆ Θα ασκηθούν στις δεξιότητες που έμαθαν

**ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**

Εξηγήστε στους μαθητές ότι στο σημερινό και στα επόμενα 2 μαθήματα, με τη βοήθεια σας, θα διοργανώσουν το πρωτάθλημα της τάξης. Χωρίστε τους μαθητές σε 4 ομάδες. Στην κάθε ομάδα εκτός από τους παίκτες υπάρχει ο προπονητής, ο αρχηγός, ο γραμματέας και ο διαιτητής. Οι μαθητές μπορούν να εναλλάσσονται στους ρόλους σε κάθε μάθημα. Εξηγήστε τα «καθήκοντα μαθητών» (κάθε ομάδα έχει μια φωτοτυπία της Κάρτας Καθηκόντων 1.5).

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1. Οι ομάδες σε σύσκεψη αποφασίζουν για το όνομα της ομάδας και ορίζουν τον προπονητή, τον αρχηγό, το γραμματέα και το διαιτητή.
2. Ο γραμματέας της κάθε ομάδας δηλώνει στον καθηγητή τα παραπάνω στοιχεία και γίνεται η κλήρωση για τα παιχνίδια (κληρώνονται μόνο οι αγώνες· οι διαιτητές και η γραμματεία είναι από τις ομάδες που δεν παίζουν).
3. Οι ομάδες κάνουν εξάσκηση - προπόνηση αποφασίζουν για τον τρόπο με τον οποίο θα αγωνιστούν.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**Το θέμα της ημέρας**

Οι γραμματείς των ομάδων σε συνεργασία προετοιμάζουν και τοποθετούν στον πίνακα των ανακοινώσεων της τάξης τα ονόματα των ομάδων, των παικτών της κάθε ομάδας, των διαιτητών των αγώνων και της γραμματείας (προτείνεται να γίνει μετά το τέλος της διδακτικής ώρας).

ΜΑΘΗΜΑ 1.12	Καλαθοσφαίριση: Το πρωτάθλημα της τάξης Έμφαση στη: Συμμετοχή σε αθλήματα	
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ 4 μπάλες ◆ Χρονόμετρο ◆ 2 σφυρίκτρες ◆ Φύλλο αγώνος (το ετοιμάζουν οι μαθητές) 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα αναπτύξουν υπευθυνότητα και ομαδικότητα. ◆ Θα εφαρμόσουν σε αγωνιστική μορφή τις δεξιότητες που έχουν μάθει. ◆ Θα εφαρμόσουν βασικά στοιχεία κανονισμών.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Εξηγήστε στους μαθητές ότι στο σημερινό μάθημα, θα γίνουν 2 αγώνες των 12' λεπτών. Οι μαθητές που δεν αγωνίζονται είναι οι φίλαθλοι και είναι υποχρεωμένοι να επιδεικνύουν αθλητική συμπεριφορά, σεβασμό στους κανονισμούς του παιχνιδιού και στις αποφάσεις των συμμαθητών τους που είναι διαιτητές. Κάθε ομάδα έχει δικαίωμα προθέρμανσης 5' λεπτά ακολουθώντας τις οδηγίες του μαθητή – προπονητή.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

- ◆ 5' προθέρμανση
- ◆ 12' 1ος αγώνας
- ◆ 5' προθέρμανση
- ◆ 12' 2ος αγώνας

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Οι γραμματείς των αγώνων ανακοινώνουν τα αποτελέσματα των αγώνων καθώς και στατιστικά στοιχεία στον πίνακα των ανακοινώσεων της τάξης (μπορεί να γίνει και μετά το τέλος της διδακτικής ώρας).

ΜΑΘΗΜΑ 1.13	Καλαθοσφαίριση: Το πρωτάθλημα της τάξης Έμφαση στη: Συμμετοχή σε αθλήματα	
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ 4 μπάλες ◆ Χρονόμετρο ◆ 2 σφυρίκτρες ◆ Φύλλο αγώνος (το ετοιμάζουν οι μαθητές) 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα αναπτύξουν υπευθυνότητα και ομαδικότητα. ◆ Θα εφαρμόσουν τις δεξιότητες που έμαθαν σε αγωνιστική μορφή. ◆ Θα εφαρμόσουν βασικά στοιχεία των κανονισμών.

Στο τέλος του μαθήματος μπορεί να γίνει απονομή διπλωμάτων σε όλους τους μαθητές για τη συμμετοχή τους στο τουρνουά της τάξης. Προτείνεται η δημιουργία και η παραγωγή των διπλωμάτων να γίνει από τους ίδιους τους μαθητές.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Σε αυτό το μάθημα, θα γίνει ο μικρός και ο μεγάλος τελικός. Οι μαθητές που δεν αγωνίζονται είναι οι φίλαθλοι και είναι υποχρεωμένοι να επιδεικνύουν αθλητική συμπεριφορά, σεβασμό στους κανονισμούς του παιχνιδιού και στις αποφάσεις των συμμαθητών τους που είναι διαιτητές. Κάθε ομάδα έχει δικαίωμα προθέρμανσης 5' λεπτά ακολουθώντας τις οδηγίες του μαθητή – προπονητή.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

- ◆ 5' προθέρμανση
- ◆ 12' Μικρός τελικός: Ηττημένος 1ου αγώνα με ηττημένο 2ου αγώνα
- ◆ 5' προθέρμανση
- ◆ 12' Τελικός: Νικητής 1ου αγώνα με νικητή 2ου αγώνα

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Οι γραμματείς των αγώνων ανακοινώνουν τα αποτελέσματα των αγώνων την κατάταξη των ομάδων και τα ονόματα των μαθητών που πέτυχαν καλάθια στον πίνακα των ανακοινώσεων της τάξης (μπορεί να γίνει και μετά το τέλος της διδακτικής ώρας).

ΚΑΡΤΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ 1.1

1. Η καρδιακή μου συχνότητα στην ηρεμία είναι... _____
2. Η καρδιακή μου συχνότητα μετά την άσκηση με το περπάτημα είναι... _____
3. Η καρδιακή μου συχνότητα μετά την άσκηση με το χαλαρό τρέξιμο είναι... _____
4. Η καρδιακή μου συχνότητα μετά την άσκηση με το έντονο τρέξιμο είναι... _____
5. Η καρδιακή μου συχνότητα μετά την άσκηση με το παιχνίδι είναι... _____

ΚΑΡΤΑ ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΥ 1.2

Στάση ετοιμότητας

Είναι το άνοιγμα των ποδιών στο ύψος των ώμων;

Είναι τα πέλματα παράλληλα;

Είναι τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα;

Είναι οι αγκώνες κοντά στο σώμα;



Αμυντική στάση

Είναι η βάση στήριξης μεγάλη;

Είναι τα γόνατα λυγισμένα;

Είναι τα χέρια ψηλά και οι αγκώνες λυγισμένοι;

Είναι ο κορμός όρθιος;



Μετακίνηση με πλάγια βήματα

Είναι το ένα πόδι μακριά από το άλλο;

Παραμένουν τα πόδια μακριά το ένα από το άλλο κατά τη μετακίνηση;

Είναι ο κορμός όρθιος;

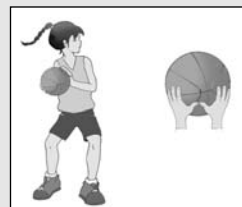
Παραμένει το σώμα στο ίδιο ύψος κατά τη μετακίνηση;



ΚΑΡΤΑ ΑΜΟΙΒΑΙΑΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 1.3

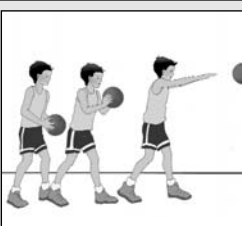
Το πιάσιμο της μπάλας

Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Σχηματίζουν τα δάκτυλα W;				
Είναι η μπάλα κοντά στο σώμα; (10-15εκ)				
Είναι οι αγκώνες λυγισμένοι;				
Είναι τα πόδια λυγισμένα; (στάση ετοιμότητας)				



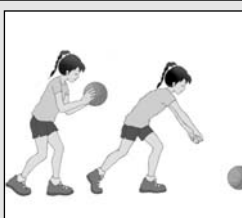
Πάσα στήθους

Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Γίνεται το κράτημα της μπάλας με τα δάκτυλα;				
Γίνεται βήμα προς το δέκτη της μπάλας;				
Τεντώνουν οι αγκώνες;				
Είναι οι παλάμες στραμμένες προς τα κάτω στο τελείωμα της κίνησης;				



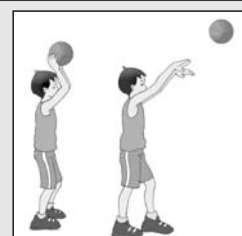
Σκαστή πάσα με 2 χέρια

Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Κρατιέται η μπάλα στο ύψος της μέσης;				
Γίνεται βήμα προς το δέκτη της μπάλας;				
Τεντώνουν οι αγκώνες;				
«Σκάει» η μπάλα στα 2/3 της απόστασης αυτού που κάνει την πάσα - δέκτη;				



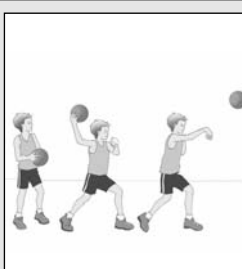
Πάσα πάνω απ' το κεφάλι με 2 χέρια

Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Είναι η μπάλα πάνω απ' το κεφάλι;				
Είναι οι αγκώνες λυγισμένοι (όταν κρατάμε την μπάλα πάνω απ' το κεφάλι) και δείχνουν προς το δέκτη της μπάλας;				
Γίνεται βήμα προς το δέκτη της μπάλας;				
Δίνεται ώθηση στη μπάλα και με τους καρπούς;				



Μακρινή πάσα με 1 χέρι

Σημεία ελέγχου (όταν η πάσα γίνεται με το δεξί χέρι)	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Βοηθάει το αριστερό χέρι στο ανέβασμα της μπάλας μέχρι και το ύψος του ώμου;				
Είναι η αριστερή πλευρά του μαθητή στραμμένη προς το δέκτη;				
Είναι το δεξί χέρι πίσω από την μπάλα;				
Τεντώνει ο αγκώνας στο σπρώξιμο της μπάλας και ο καρπός σπάει προς τα κάτω;				




Μαθητής Α: _____

Μαθητής Β: _____

ΚΑΡΤΑ ΑΜΟΙΒΑΙΑΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 1.4

Σημεία ελέγχου πριν το σουτ	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Πιάνεται η μπάλα κοντά στο σώμα με τα 2 χέρια;				
Είναι οι αγκώνες στραμμένοι προς το καλάθι;				
Βοηθούν την κίνηση προς τα πάνω και τα άλλα μέλη του σώματος (γόνατα, μέση);				
Σημεία ελέγχου στο σουτ	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Είναι ο καρπός και ο αγκώνας σε μια ευθεία κάθετη προς το έδαφος;				
Σχηματίζουν ο αντίχειρας, ο δείκτης και ο καρπός το γράμμα Υ; Οι αγκώνες είναι στραμμένοι προς το καλάθι;				
Είναι όλο το σώμα τεντωμένο;				
Σημεία ελέγχου μετά το σουτ	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Είναι ο αγκώνας τεντωμένος;				
Λυγίζει, «σπάει», ο καρπός προς τα εμπρός;				
Κρατά ο παίκτης το χέρι του τεντωμένο μέχρι να φτάσει η μπάλα στο καλάθι;				



Μαθητής Α: _____

Μαθητής Β: _____

ΚΑΡΤΑ ΚΑΘΗΚΟΝΤΩΝ 1.5

Καθήκοντα Μαθητών στο Πρωτάθλημα Καλαθοσφαίρισης της Τάξης

A. Προπονητής:

- ◆ Είναι δίκαιος προς όλους τους παίκτες της ομάδας.
- ◆ Περιλαμβάνει όλους τους παίκτες στην προπόνηση και τον αγώνα.
- ◆ Ακούει τις ιδέες των παικτών.
- ◆ Διευθύνει την εξάσκηση - προπόνηση σε συνεργασία με τον καθηγητή.
- ◆ Αποφασίζει για τον τρόπο με τον οποίο θα αγωνιστεί η ομάδα.
- ◆ Κάνει τις αντικαταστάσεις κατά τη διάρκεια του αγώνα.

B. Αρχηγός ομάδας:

- ◆ Συνεργάζεται με τον προπονητή σε ότι έχει σχέση με την εξάσκηση και τη στρατηγική του αγώνα.
- ◆ Παίρνει τις αποφάσεις στον αγωνιστικό χώρο.
- ◆ Αντιπροσωπεύει την ομάδα στο διαιτητή κατά τη διάρκεια του αγώνα.
- ◆ Οδηγεί την ομάδα στα τελετουργικά πριν και μετά τον αγώνα (παρουσίαση παικτών, συγχαρητήρια κ.α.).
- ◆ Αποτελεί παράδειγμα του «ευ αγωνίζεσθαι».

Γ. Γραμματεία:

- ◆ Συμπληρώνει το φύλλο αγώνα (σκορ, παίκτες που σκοράρουν, φάουλ).
- ◆ Χρονομετρά τον αγώνα.
- ◆ Αναρτά τα αποτελέσματα στον πίνακα ανακοινώσεων της τάξης.

Δ. Διαιτητές:

- ◆ Σφουρίζουν όλες τις παραβάσεις.
- ◆ Δεν αλλάζουν αποφάσεις και συνεργάζονται με τη γραμματεία.

Βιβλιογραφία

- Κιουμουρτζόγλου, Ε. και Γούδας, Μ. (2003). *Το μπάσκετ πέρα από τα βασικά και τα συστήματα*. Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδη.
- Ταξιλδάρης, Κ. και Τσίτσαρης, Γ. (1996). *Ενιαίος προπονητικός – αγωνιστικός σχεδιασμός στην καλαθοσφαίριση*. Αθήνα: Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.
- Αναστασιάδης, Μ. (1993). *Βασική τεχνική της καλαθοσφαίρισης*. Αθήνα.
- Αναστασιάδης, Μ. (1990). *Εφαρμοσμένες ασκήσεις καλαθοσφαίρισης*. Αθήνα.
- Μάλιν, Κ. και Κόουμαν, Μ. (1998). *Μπάσκετ για νέους*. Αθήνα: Δίαυλος.
- Κέλλης, Σ. (1999). *Φυσική κατάσταση νεαρών καλαθοσφαιριστών*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Wissel, H. (1994). *Basketball: Steps to success*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- www.basket.gr Ο ιστότοπος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης.
- www.fiba.com Ο ιστότοπος της FIBA.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ**Ανάλυση περιεχομένου**

Στοιχεία Περιεχομένου	Επιμέρους Στοιχεία
Βασικές στάσεις-Μετακινήσεις	Στάση ετοιμότητας, είδη μετακινήσεων (μπρος, πίσω, πλάγια).
Πάσες	Πάσα με τα δάκτυλα, πάσα με τους πήχεις – μανσέτα.
Σερβίς	Σερβίς από κάτω, σερβίς από πάνω τύπου «τένις».
Επιθετικό κτύπημα	Φορά, Πάτημα, Άλμα, Κτύπημα, Προσγείωση.
Μπλοκ	Μπλοκ, μετακίνηση για μπλοκ.
Συνδυασμός των παραπάνω βασικών δεξιοτήτων	Παιχνίδια σε μικρά γήπεδα με τροποποιημένους κανόνες.
Ιστορικά στοιχεία του αθλήματος	Σταθμοί της εξέλιξης του αθλήματος σε διεθνές και εθνικό επίπεδο.
Κανονισμοί του αθλήματος	Κανονισμοί του αθλήματος.

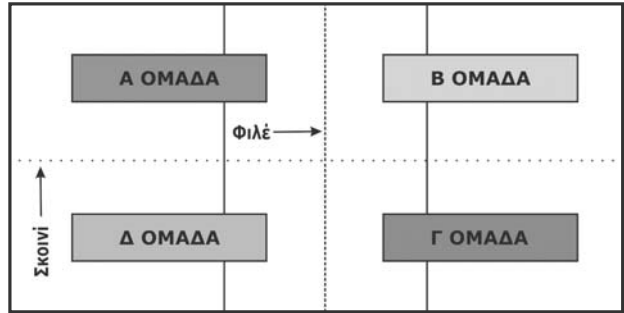
Μαθησιακοί στόχοι

Στόχοι	Μετά τα μαθήματα αυτής της ενότητας, οι μαθητές θα:	Συγκεκριμένα μέρη των μαθημάτων που συντελούν στην επίτευξη του στόχου
Ψυχοκινητικοί	Είναι σε θέση να εκτελούν σε ικανοποιητικό βαθμό τα κύρια στοιχεία της τεχνικής της πετοσφαίρισης.	Μαθήματα 2.2, 2.3, 2.4, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9 και 2.10, κύριο μέρος
	Είναι σε θέση να επιλέγουν και να εφαρμόζουν τα απαιτούμενα στοιχεία της τεχνικής σε ανταγωνιστικές συνθήκες.	Μαθήματα 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.8 και 2.10 παιχνίδι Μαθήματα 2.12 και 2.13, κύριο μέρος
Συναισθηματικοί	Είναι θετικά διακείμενοι για περαιτέρω εξέταση και τη συμμετοχή τους στην πετοσφαίριση.	Μαθήματα 2.11, 2.12 και 2.13, κύριο μέρος
	Έχουν αναπτύξει μέσω της πετοσφαίρισης τη δεξιότητα του θετικού αυτοδιαλόγου.	Μάθημα 2.6
	Έχουν αναπτύξει μέσω της πετοσφαίρισης τη δεξιότητα της επικοινωνίας και της συνεργασίας.	Μαθήματα 2.3, 2.5 και 2.8 το θέμα της ημέρας
Γνωστικοί	Έχουν αναπτύξει υπεύθυνη συμπεριφορά.	Μαθήματα 2.11, 2.12 και 2.13
	Έχουν προβληματιστεί για την ισότητα των 2 φύλων στον αθλητισμό.	Μάθημα 2.4 το θέμα της ημέρας
	Είναι σε θέση να περιγράψουν και να αναλύσουν βασικά στοιχεία της τεχνικής της πετοσφαίρισης.	Μαθήματα 2.2, 2.3, 2.4, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10, 2.11, 2.12 και 2.13 κύριο μέρος.
	Έχουν κατανοήσει τη δομή του αθλήματος.	Μάθημα 2.1 κύριο μέρος
	Είναι σε θέση να αναφέρουν και να συζητήσουν σημαντικά ιστορικά στοιχεία του αθλήματος.	Μάθημα 2.2 εισαγωγικό μέρος
	Έχουν γνωρίσει τους βασικούς κανονισμούς του αθλήματος.	Μάθημα 2.1 εισαγωγικό και τελικό μέρος Μάθημα 2.7 το θέμα της ημέρας Μάθημα 2.9 τελικό μέρος
	Έχουν γνωρίσει στοιχεία της βιομηχανικής του αθλήματος καθώς και την έννοια της «μεταφοράς» μιας κινητικής δεξιότητας σε άλλη.	Μάθημα 2.2 το θέμα της ημέρας Μάθημα 2.10 τελικό μέρος

Μ Α Θ Η Μ Α	Πετοσφαίριση: Δομή του αθλήματος	
	Έμφαση στην: Κατανόηση των αθλοπαιδιών	Μέθοδος διδασκαλίας: Καθοδηγούμενη ανακάλυψη
2.1	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ 2 μπάλες ◆ Σχοινί 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα κατανοήσουν τη δομή του παιχνιδιού. ◆ Θα γνωρίσουν τους βασικούς κανονισμούς.

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

Χωρίστε το γήπεδο της πετοσφαίρισης στα δύο δένοντας ένα σκοινί κάθετα στο φιλέ, ώστε να μπορούν να παίξουν ταυτόχρονα 4 ομάδες (Σχήμα 2.1).



Σχήμα 2.1: Ο χωρισμός του γηπέδου



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Αναφέρετε πώς παίζεται το παιχνίδι (τις φάσεις και τη ροή του παιχνιδιού). Ρωτήστε τους μαθητές με πόσους παίκτες παίζεται το παιχνίδι, πώς καταμετρείται το σκορ και τότε νικά μια ομάδα.

Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Οι μαθητές τοποθετούνται σε 4 ομάδες ανά 2 αντιμέτωπες στα 2 γήπεδα.

1η άσκηση: Οι μαθητές παίζουν με πίσισιμο-πέταγμα, εφαρμόζοντας τις 3 επαφές. Το σερβίς εκτελείται με απλό πέταγμα πάνω από το κεφάλι. Η υποδοχή του σερβίς γίνεται με πίσισιμο της μπάλας κοντά στα γόνατα και ακολουθεί πέταγμα της μπάλας σε συμπαίκτη ή στο γήπεδο της αντίπαλης ομάδας. Ο καθηγητής σταματά το παιχνίδι και ρωτά «Με ποιο τρόπο πρέπει να τοποθετηθείτε στο γήπεδο για να έχετε καλύτερο αποτέλεσμα;» Σύσκεψη των ομάδων για να απαντήσουν στην ερώτηση και να εφαρμόσουν την απόφασή τους.

2η άσκηση: Επαναλαμβάνεται το παιχνίδι για να εφαρμόσουν οι ομάδες την απόφασή τους. Ο καθηγητής ενημερώνει τους μαθητές για τις θέσεις των παικτών στις φάσεις του σερβίς και της υποδοχής. Συνέχιση του παιχνιδιού με πίσισιμο – πέταγμα. Ο καθηγητής δίνει ανατροφοδότηση για τις θέσεις των μαθητών στο σερβίς και στην υποδοχή. Ο καθηγητής σταματά το παιχνίδι και ρωτά «Πού πρέπει να κατευθύνετε το σερβίς;» Σύσκεψη των ομάδων για να απαντήσουν στην ερώτηση. Επαναλαμβάνεται το παιχνίδι για να εφαρμόσουν οι ομάδες την απόφασή τους.

3η άσκηση: Ο «πασαδόρος» πιάνει την μπάλα ψηλά και τη δίνει δεξιά του ή αριστερά του (όπου βλέπει) σε «επιθετικό». Ο «επιθετικός» πιάνει την μπάλα ψηλά και την πετά στο άλλο γήπεδο. Ο παίκτης της άλλης ομάδας που κάνει «άμυνα», πιάνει την μπάλα χαμηλά κοντά στα γόνατα, την πετά στον «πασαδόρο» και εκδηλώνουν «αντεπίθεση» με τον ίδιο τρόπο.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Το θέμα της ημέρας

Ζητήστε από τους μαθητές να αναζητήσουν στο Βιβλίο του Μαθητή τις παρακάτω πληροφορίες: βασικούς κανονισμούς πετοσφαίρισης, εναλλακτικές μορφές του παιχνιδιού, πώς γίνεται η τοποθέτηση των παικτών στην υποδοχή του σερβίς.

ΜΑΘΗΜΑ 2.2	Πετοσφαίριση: Βασικές στάσεις – μετακινήσεις	
	Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	Μέθοδος διδασκαλίας: Αμοιβαία
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ 1 μπάλα ανά 4 μαθητές ◆ Φωτοτυπίες Κάρτας 2.1 (1 ανά 2 μαθητές) ◆ Μολύβια ◆ Σχοινί 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα μάθουν τις βασικές στάσεις ετοιμότητας και τις μετακινήσεις. ◆ Θα γνωρίσουν ιστορικά στοιχεία του αθλήματος. ◆ Θα γνωρίσουν βασικά στοιχεία της βιομηχανικής των κινήσεων της πετοσφαίρισης.

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

Χωρίστε το γήπεδο της πετοσφαίρισης στα δύο δέοντα ένα σκοινί κάθετα στο φιλέ, ώστε να μπορούν να παίξουν ταυτόχρονα 4 ομάδες (Σχήμα 2.1).



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Αναφέρετε μερικά χαρακτηριστικά ιστορικά στοιχεία για την πετοσφαίριση και παραπέμψτε στο Βιβλίο του Μαθητή. Ρωτήστε τους μαθητές τι θυμούνται από τις βασικές στάσεις και τον τρόπο μετακίνησης στην πετοσφαίριση και συζητήστε γιατί είναι σημαντικό να μάθουν και να εξασκηθούν σε αυτές τις δεξιότητες.

Προθέρμανση: Παιχνίδι. Οι μαθητές σκορπισμένοι σε ζευγάρια αντιμέτωποι προσπαθούν ο ένας να ακουμπήσει τα γόνατα του άλλου, ο οποίος τον εμποδίζει με τα χέρια του.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Επίδειξη της στάσης ετοιμότητας από τον καθηγητή ή από μαθητή.

Οι μαθητές τοποθετούνται σε ομάδες των 4 ατόμων κατά μήκος του γηπέδου. Σε κάθε ομάδα το ένα ζευγάρι εκτελεί και το άλλο δίνει ανατροφοδότηση σε αυτούς που εκτελούν, χρησιμοποιώντας την Κάρτα 2.1. Μετά αλλάζουν ρόλους.

1η άσκηση: Ο μαθητής πετά την μπάλα στον απέναντί του, ο οποίος αφού μετακινηθεί την πιάνει όπως θέλει, έχοντας τη βασική θέση ετοιμότητας.

Επίδειξη της μετακίνησης μπροστά και πίσω, από τον καθηγητή ή από μαθητή.

2η άσκηση: Ο ένας μαθητής πετά την μπάλα μπροστά, ο άλλος τρέχει και την πιάνει σταματώντας στη βασική στάση ετοιμότητας. Οι άλλοι 2 μαθητές ελέγχουν αν έγινε σωστά η κίνηση χρησιμοποιώντας την Κάρτα 2.1 και διορθώνουν.

3η άσκηση: Εκτελείται η ίδια άσκηση αλλά η μετακίνηση γίνεται προς τα πίσω.

Επίδειξη της μετακίνησης στο πλάι δεξιά και αριστερά, από τον καθηγητή.

4η άσκηση: Εκτελείται η προηγούμενη άσκηση αλλά με μετακίνηση στο πλάι, μια φορά δεξιά και μια αριστερά, εναλλάξ.

5η άσκηση: Παιχνίδι: Οι μαθητές χωρίζονται σε 4 ομάδες και τοποθετούνται στους 4 χώρους του γηπέδου, που έχουν οριστεί από την αρχή (Σχήμα 2.1). Παίζουν με πάσιμο-πέταγμα, εφαρμόζοντας τις 3 επαφές. Το σερβίς γίνεται με απλό πέταγμα πάνω από το κεφάλι. Υπενθυμίστε τις θέσεις των παικτών στο σερβίς και στην υποδοχή. Στο παιχνίδι δώστε ανατροφοδότηση **μόνο** σχετικά με τις κινήσεις που έμαθαν στο μάθημα.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Το θέμα της ημέρας

Ρωτήστε τους μαθητές: «Πώς μπορούμε να μετακινούμαστε στο χώρο χωρίς να χάνουμε την ισορροπία μας;», «Πώς χαμηλώνει το κέντρο βάρους;», «Τι σχέση έχει η βάση στήριξης με το κέντρο βάρους;».

ΜΑΘΗΜΑ 2.3	Πετοσφαίριση: Πάσα με τα δάχτυλα	
	Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	Μέθοδος διδασκαλίας: Πρακτική και αμοιβαία
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ 1 μπάλα ανά 4 μαθητές ◆ Φωτοτυπίες Κάρτας 2.2 (1 ανά 2 μαθητές) ◆ Μολύβια 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα μάθουν να κάνουν πάσα. ◆ Θα καλλιεργήσουν τη συνεργασία.

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

Χωρίστε το γήπεδο της πετοσφαίρισης στα δύο δένοντας ένα σκονίι κάθετα στο φιλέ, ώστε να μπορούν να παίξουν ταυτόχρονα 4 ομάδες (Σχήμα 2.1).

**ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**

Ρωτήστε τους μαθητές τι θυμούνται σχετικά με την πάσα με δάχτυλα και αναφέρετε που χρησιμοποιείται.

Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Οι μαθητές τοποθετούνται σε ομάδες των 4 ατόμων κατά μήκος του γηπέδου. Σε κάθε ομάδα το ένα ζευγάρι εκτελεί και το άλλο δίνει ανατροφοδότηση σε αυτούς που εκτελούν, χρησιμοποιώντας την Κάρτα 2.2.

1η άσκηση: Ο ένας μαθητής πετά την μπάλα προς τον άλλον, ο οποίος την πιάνει στο ύψος του μετώπου με τα χέρια να σχηματίζουν μια «φωλιά» που μέσα είναι η μπάλα.

Σημεία κλειδιά: Οι δείκτες και οι αντίχειρες σχηματίζουν τρίγωνο μπροστά από το μέτωπο, οι αγκώνες λυγισμένοι, τα γόνατα λυγισμένα, το ένα πόδι είναι ελαφρώς πιο μπροστά από το άλλο.

2η άσκηση: Εκτελείται η ίδια άσκηση αλλά οι μαθητές αφού πιάσουν την μπάλα λυγίζουν περισσότερο τους αγκώνες και τα γόνατα και τη στέλνουν πίσω.

3η άσκηση: Εκτελείται η ίδια άσκηση αλλά οι μαθητές επιστρέφουν την μπάλα αμέσως χωρίς πιάσιμο. Στη συνέχεια προσπαθούν να κάνουν 6 και στη συνέχεια 10 συνεχόμενες πάσες.

4η άσκηση: Οι μαθητές σε τετράδες σχηματίζουν τρίγωνο, με 2 άτομα στη μια κορυφή με την μπάλα. Ο 1ος μαθητής εκτελεί πάσα δεξιά στο συμπαίκτη του και μετακινείται όπου δώσει πάσα.

5η άσκηση: Παιχνίδι. Οι μαθητές χωρίζονται σε 4 ομάδες στα 4 επιμέρους γήπεδα (Σχήμα 2.1). Παίζουν οι ομάδες ανά 2 με πιάσιμο-πέταγμα, εφαρμόζοντας τις 3 επαφές. Το σερβίς γίνεται με απλό πέταγμα πάνω από το κεφάλι. Αντικαταστήστε σταδιακά τη δεύτερη επαφή με την πάσα με τα δάχτυλα. Στο παιχνίδι δώστε ανατροφοδότηση σχετικά με την πάσα.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**Το θέμα της ημέρας**

Στην πετοσφαίριση η καλή συνεργασία είναι απαραίτητη. Για να κερδίσουμε πόντο μπορούμε να εκτελέσουμε 3 επαφές, πριν περάσει η μπάλα στο αντίπαλο γήπεδο, οπότε αν από συμπαίκτη γίνει μια λάθος επαφή, ο επόμενος παίκτης πρέπει να τη διορθώσει. Υπάρχουν άλλοι τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας που να απαιτούν τον ίδιο βαθμό συνεργασίας;

ΜΑΘΗΜΑ 2.4	Πετοσφαίριση: Μανσέτα	
	Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων Μέθοδος διδασκαλίας: Πρακτική και αμοιβαία	
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ 1 μπάλα ανά 4 μαθητές ◆ Φωτοτυπίες Κάρτας 2.3 (1 ανά 2 μαθητές) ◆ Μολύβια ◆ Σχοινί 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα μάθουν να κάνουν πάσα με τους πήχεις - μανσέτα. ◆ Θα συζητήσουν για την ισότητα των φύλων στον αθλητισμό.

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

Χωρίστε το γήπεδο της πετοσφαίρισης στα δύο δέοντα ένα σκoinί κάθετα στο φιλέ, ώστε να μπορούν να παίξουν ταυτόχρονα 4 ομάδες (Σχήμα 2.1).



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Αναφέρετε πού χρησιμοποιείται η μανσέτα, καθώς και ομοιότητες - διαφορές της δεξιότητας στην υποδοχή και στην άμυνα.

Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Επίδειξη της μανσέτας από τον καθηγητή ή από μαθητή.

Σημεία κλειδιά: Σε χαμηλή στάση ετοιμότητας, τα χέρια πρέπει να βρίσκονται δίπλα στα γόνατα, τέντωμα των αγκώνων, δέσιμο των χεριών, συνάντηση της μπάλας κοντά στα γόνατα, χτύπημα με τους πήχεις.

Οι μαθητές τοποθετούνται σε ομάδες των 4 ατόμων κατά μήκος του γηπέδου. Σε κάθε ομάδα το ένα ζευγάρι εκτελεί και το άλλο δίνει ανατροφοδότηση σε αυτούς που εκτελούν, χρησιμοποιώντας την Κάρτα 2.3.

1η άσκηση: Ο ένας μαθητής πετά την μπάλα στον άλλο που την πιάνει κοντά στα γόνατα με τεντωμένους αγκώνες και τη δίνει πίσω.

2η άσκηση: Εκτελείται η ίδια άσκηση, αλλά η επιστροφή της μπάλας γίνεται με μανσέτα.

3η άσκηση: Εκτελείται η ίδια άσκηση, αλλά τώρα ο μαθητής κάνει πρώτα μια πάσα με μανσέτα στον εαυτό του και μετά πάσα με μανσέτα στο συμμαθητή του.

4η άσκηση: Εκτελείται η ίδια άσκηση, αλλά με μετακίνηση μπροστά και πίσω και στη συνέχεια με μετακίνηση δεξιά και αριστερά.

5η άσκηση: Παιχνίδι. Οι μαθητές χωρίζονται σε 4 ομάδες και τοποθετούνται στα 4 επιμέρους γήπεδα (Σχήμα 2.1). Παίζουν οι ομάδες ανά 2 με πιάσιμο – πέταγμα μόνο στην 1η επαφή και με επιλογή πάσας ή μανσέτας για τις άλλες 2 επαφές. Το σερβίς γίνεται με απλό πέταγμα πάνω από το κεφάλι.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Το θέμα της ημέρας

Ρωτήστε τους μαθητές «Για ποιο λόγο στους Ολυμπιακούς Αγώνες η πετοσφαίριση γυναικών εμφανίστηκε πολύ αργότερα από την πετοσφαίριση των ανδρών;». Κατευθύνετε τη συζήτηση σε θέματα ισότητας των φύλων.

ΜΑΘΗΜΑ 2.5	Πετοσφαίριση: Πάσα και μανσέτα	
	Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	Μέθοδος διδασκαλίας: Πρακτική
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ 1 μπάλα ανά 4 μαθητές ◆ Σκοινί 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα εξασκηθούν στην πάσα με δάχτυλα και στη μανσέτα. ◆ Θα αναπτύξουν τη συνεργασία.

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

Χωρίστε το γήπεδο της πετοσφαίρισης στα δύο δένοντας ένα σκοινί κάθετα στο φιλέ, ώστε να μπορούν να παίξουν ταυτόχρονα 4 ομάδες (Σχήμα 2.1).



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

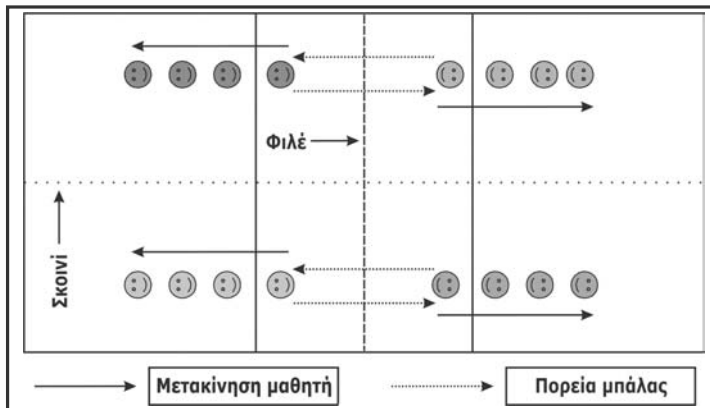
Επαναλάβετε τα σημεία κλειδιά της πάσας με δάχτυλα και της μανσέτας. Αναφερθείτε στον ομαδικό χαρακτήρα του παιχνιδιού και στο βαθμό συνεργασίας των παικτών.

Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Επίδειξη της πάσας και της μανσέτας από τον καθηγητή ή από μαθητή.

1η άσκηση: Οι μαθητές τοποθετούνται όπως στο σχήμα 2.2, εκτελούν πάσες πάνω από το φιλέ και πηγαίνουν πίσω από τη σειρά τους.



Σχήμα 2.2: Εξάσκηση στην πάσα και μανσέτα.

2η άσκηση: Οι μαθητές κάνουν πρώτα μια πάσα στον εαυτό τους και μετά πάσα απέναντι.

3η άσκηση: Οι μαθητές εκτελούν μια μανσέτα στον εαυτό τους και μια απέναντι.

4η άσκηση: Παιχνίδι. Οι μαθητές χωρίζονται σε 4 ομάδες και τοποθετούνται στα 4 επιμέρους γήπεδα. Παίζουν με πιάσιμο – πέταγμα μόνο στην 1η επαφή και με επιλογή πάσας ή μανσέτας για τις άλλες 2 επαφές. Το σερβίς γίνεται με απλό πέταγμα πάνω από το κεφάλι.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Το θέμα της ημέρας

«Στην πετοσφαίριση έχουμε το δικαίωμα να περάσουμε την μπάλα στο αντίπαλο γήπεδο κάνοντας μόνο 1 ή 2 επαφές. Τι κερδίζουμε όταν εφαρμόζουμε 3 επαφές; Σε ποιους άλλους τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας το αποτέλεσμα είναι καλύτερο αν υπάρχει συνεργασία;».

ΜΑΘΗΜΑ 2.6	Πετοσφαίριση: Σερβίς από κάτω	
	Έμφαση στη: Διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής – Αυτοδιάλογος Μέθοδος διδασκαλίας: Πρακτική και αμοιβαία	
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ 1 μπάλα ανά 4 μαθητές ◆ Φωτοτυπίες Κάρτας 2.4 (1 ανά 2 μαθητές) ◆ Μολύβια 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα μάθουν να κάνουν σερβίς από κάτω. ◆ Θα μάθουν τα οφέλη του θετικού αυτοδιαλόγου και θα τον εφαρμόσουν στην εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων.



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Αναφερθείτε σύντομα στις θετικές και αρνητικές σκέψεις, στο τι είναι ο αυτοδιάλογος και στο πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη

Φυσική Αγωγή.

Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Οι μαθητές τοποθετούνται σε ομάδες των 4 ατόμων κατά μήκος του γηπέδου.

- 1η άσκηση:** Ο ένας μαθητής έχοντας τη βασική στάση ετοιμότητας για το σερβίς, κρατά με το δεξί του χέρι την μπάλα, κινεί το χέρι του από πίσω μπροστά μεταφέροντας ταυτόχρονα το βάρος από το πίσω στο μπροστινό πόδι και κυλά την μπάλα προς το συμμαθητή του.
- 2η άσκηση:** Ο μαθητής κρατά την μπάλα στο δεξί του χέρι, κινεί το χέρι του πίσω κρατώντας την μπάλα και την πετά εμπρός προς το συμμαίκτη του.
- 3η άσκηση:** Ο μαθητής κρατά την μπάλα με το αριστερό χέρι, ενώ το δεξί βρίσκεται πίσω και δίπλα στο μηρό του δεξιού ποδιού. Αφήνει την μπάλα να αναπηδήσει κάτω ενώ το δεξί χέρι έρχεται παράλληλα με το μηρό, πιάνει την μπάλα και την κυλάει απέναντι (συντονισμός της κίνησης).
- 4η άσκηση:** Εκτελείται η ίδια άσκηση, αλλά τώρα οι μαθητές χτυπούν την μπάλα με μπουνιά ή «κούπα» (ενωμένος δείκτης με αντίχειρα). Ο μαθητής που βρίσκεται απέναντι πιάνει με τα χέρια την μπάλα ανάμεσα στα γόνατά του με τεντωμένους αγκώνες.
- 5η άσκηση:** Σε κάθε ομάδα το ένα ζευγάρι εκτελεί και το άλλο δίνει ανατροφοδότηση σε αυτούς που εκτελούν, χρησιμοποιώντας την Κάρτα 2.4. Ο μαθητής εκτελεί ολοκληρωμένη την κίνηση του σερβίς, αλλά χωρίς δύναμη. Ο άλλος μαθητής πιάνει την μπάλα ανάμεσα στα πόδια του με τεντωμένους αγκώνες (προετοιμασία για υποδοχή). Αλλάζουν ρόλους μετά από λίγες επαναλήψεις. Στη συνέχεια επαναλαμβάνεται το ίδιο με το φιλέ ανάμεσα.
- 6η άσκηση:** Οι μαθητές μετακινούνται πιο πίσω και εκτελούν σερβίς προσπαθώντας να περάσουν την μπάλα στο αντίπαλο γήπεδο. Εκτελούν εναλλάξ. Στο σημείο αυτό ζητήστε να επιλέξουν μια θετική φράση κλειδί που θα την επαναλαμβάνουν πριν εκτελέσουν την επόμενη άσκηση.
- 7η άσκηση:** Παιχνίδι με μετρήσιμους στόχους. Ποιος θα περάσει 5 σερβίς από τα 8 που θα εκτελέσει. Δώστε έμφαση στη χρήση του αυτοδιαλόγου κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης του σερβίς.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Το θέμα της ημέρας

Ζητήστε από τους μαθητές να σχολιάσουν τη χρήση του αυτοδιαλόγου και αν αυτή η διαδικασία τους βοήθησε στην άσκηση του σερβίς από κάτω. Συζητήστε σε ποιες άλλες περιστάσεις στο σχολείο μπορούν να χρησιμοποιήσουν το θετικό αυτοδιάλογο.

Πετοσφαίριση: Υποδοχή του σερβίς

Έμφαση στην: **Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων**

Μέθοδος διδασκαλίας: **Πρακτική**

Όργανα – Υλικά:

- ◆ 1 μπάλα ανά 2 μαθητές
- ◆ Σχοινί

Στο μάθημα αυτό οι μαθητές:

- ◆ Θα εξασκηθούν στη μανσέτα και στην πάσα.
- ◆ Θα μάθουν να κάνουν υποδοχή του σερβίς.
- ◆ Θα συνδυάσουν και θα εκτελέσουν τεχνικά στοιχεία σε απλοποιημένη μορφή.

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

Χωρίστε το γήπεδο της πετοσφαίρισης στα δύο δένοντας ένα σκοινί κάθετα στο φιλέ, ώστε να μπορούν να παίξουν ταυτόχρονα 4 ομάδες (Σχήμα 2.1).



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Εξηγήστε ότι στο σημερινό μάθημα θα μάθουν πώς να υποδέχονται το σερβίς και πώς να τοποθετούνται στο γήπεδο για την υποδοχή του σερβίς. Εξηγήστε ποια είναι η πιαστή πάσα. Δείξτε την υποδοχή του σερβίς με πάσα και τόνιστε τις διαφορές με την πάσα για επίθεση.

Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

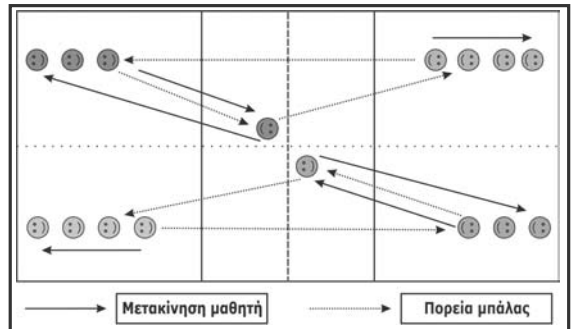
Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 4 ατόμων.

1η άσκηση: Οι 2 μαθητές της κάθε ομάδας τοποθετούνται απέναντι από τους άλλους 2, σε απόσταση 3 μ., με μια μπάλα. Κάνουν πάσα στον απέναντί τους και πηγαίνουν πίσω από τη σειρά τους. Στη συνέχεια μεγαλώνουν την απόσταση σε 6 μ.

2η άσκηση: Στην ίδια διάταξη, οι μαθητές με μία μπάλα σε απόσταση 6 μ. μεταξύ τους, με το φιλέ ανάμεσά τους, εκτελούν μανσέτα και πηγαίνουν πίσω από τη σειρά τους.

3η άσκηση: Οι μαθητές με πλάτη στο φιλέ εκτελούν μανσέτα στον εαυτό τους πάσα απέναντι και αλλάζουν συνέχεια θέση, τρέχοντας. Προσοχή στη διατήρηση της μπάλας μέσα στο οπτικό τους πεδίο.

4η άσκηση: Οι μαθητές χωρίζονται σε 4 ομάδες, μία σε κάθε γήπεδο. Η κάθε ομάδα τοποθετείται όπως στο σχήμα 2.3. Ο 1ος μαθητής της μιας ομάδας πετά την μπάλα πάνω από το φιλέ με μακρινή πάσα στον 1ο μαθητή της απέναντι ομάδας. Ο 1ος μαθητής της απέναντι σειράς μετακινείται κάτω από την μπάλα και εκτελεί μανσέτα σηματοδύοντας τον μαθητή που βρίσκεται δίπλα στο φιλέ. Αυτός πιάνει την μπάλα και τη δίνει κάτω από το φιλέ στην άλλη ομάδα και μετακινείται πίσω από τη σειρά στην ομάδα του. Τη θέση του παίρνει αυτός που εκτέλεσε μανσέτα. Μετά από αρκετές επαναλήψεις αλλάζουν ρόλους.



Σχήμα 2.3: Άσκηση για υποδοχή του σερβίς

5η άσκηση: Παιχνίδι. Οι μαθητές τοποθετούνται σε 4 ομάδες στα 2 γήπεδα. Η μία ομάδα από την τελική γραμμή του ενός γηπέδου εκτελεί σερβίς από κάτω, οι άλλοι σχηματίζουν παράταξη υποδοχής του σερβίς “W”, με ένα παίκτη δίπλα στο φιλέ στο ρόλο του πασαδόρου και κάνουν υποδοχή κατευθύνοντας την μπάλα προς τον πασαδόρο. Αυτός μαζεύει τις μπάλες και τις κυλάει προς τους μαθητές οι οποίοι εκτελούν σερβίς.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Το θέμα της ημέρας

Εξηγήστε τι είναι η περιστροφή «ρολόι» και κάθε πότε γίνεται. Συζητήστε σε τι εξυπηρετεί αυτός ο κανονισμός.

ΜΑΘΗΜΑ 2.8	Πετοσφαίριση: Το επιθετικό χτύπημα	
	Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	Μέθοδος διδασκαλίας: Πρακτική
	Όργανα – Υλικά: ♦ 1 μπάλα ανά 2 μαθητές	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: ♦ Θα μάθουν το επιθετικό χτύπημα. ♦ Θα καλλιεργήσουν τη συνεργασία

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

Χωρίστε το γήπεδο της πετοσφαίρισης στα δύο δέοντα ένα σκονί κάθεται στο φιλέ, ώστε να μπορούν να παίξουν ταυτόχρονα 4 ομάδες (Σχήμα 2.1).

Χαμηλώστε το ύψος του φιλέ αν το κρίνετε απαραίτητο.



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Τονίστε στους μαθητές ότι το επιθετικό χτύπημα που θα μάθουν σε αυτό το μάθημα, είναι μια σύνθετη δεξιότητα και ότι για να τη μάθουν θα πρέπει να χωριστεί σε φάσεις (φορά, πάτημα-άλμα, χτύπημα, προσγείωση). Αναφέρετε τι είναι η εκτίμηση – αίσθηση του χώρου και του χρόνου και το πόσο σημαντικό είναι οι μαθητές να ξεκινήσουν τη μετακίνησή τους ανάλογα με την τροχιά της μπάλας, ώστε να τη βρουν στο ψηλότερο σημείο του άλματός τους.

Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Επίδειξη του άλματος από τον καθηγητή ή από μαθητή.

1η άσκηση: Οι μαθητές σε 2 σειρές κατά μήκος της επιθετικής γραμμής εκτελούν μόνο το άλμα. *Επίδειξη από τον καθηγητή ή από μαθητή του τελευταίου βήματος πριν το άλμα και του άλματος.*

2η άσκηση: Οι μαθητές εκτελούν όλοι μαζί μιμητικά την κίνηση (τελευταίο βήμα και άλμα). Προσθέστε το προηγούμενο βήμα, οι μαθητές εκτελούν και μετά δείχνετε ολοκληρωμένη την κίνηση (τα βήματα της φοράς και το άλμα) και οι μαθητές εκτελούν, ενώ δίνετε ανατροφοδότηση.

Οι μαθητές σε τετράδες κατά μήκος του γηπέδου, ανά 2 κατά μέτωπο.

3η άσκηση: Ο μαθητής κρατά την μπάλα με το αριστερό του χέρι τεντωμένο στο ύψος του ώμου. Το δεξί χέρι βρίσκεται ψηλά πάνω από το κεφάλι, λυγισμένο στον αγκώνα, έρχεται με δύναμη και χτυπά την μπάλα. Στη συνέχεια εκτελείται η ίδια άσκηση, αλλά ο μαθητής χτυπά την μπάλα, αφού αυτή φύγει από το αριστερό χέρι. Τέλος, εκτελείται η ίδια άσκηση, αλλά ο μαθητής εκτελεί άλμα επί τόπου και χτυπά την μπάλα.

Οι μαθητές τοποθετούνται σε τετράδες εκατέρωθεν του φιλέ. Εκμεταλλευτείτε όλο το μήκος του φιλέ.

4η άσκηση: Ο ένας μαθητής πετά την μπάλα, ο άλλος εκτελεί άλμα και χτύπημα πάνω από το φιλέ. Στη συνέχεια εκτελείται η ίδια άσκηση, αλλά ο ένας πετά ψηλά την μπάλα και ο άλλος εκτελεί τα βήματα της φοράς και πάσα με άλμα.

Σημείο κλειδί: Το πρώτο βήμα της φοράς είναι μικρό, ενώ το δεύτερο μεγαλύτερο. Τα πόδια λυγίζουν για το άλμα και τα χέρια πηγαίνουν πίσω για φόρα. Το άλμα πρέπει να γίνει κατακόρυφο. Το πάτημα πρέπει να γίνει πίσω από την μπάλα.

5η άσκηση: Παιχνίδι. *Οι μαθητές χωρίζονται σε 4 ομάδες και τοποθετούνται στα 4 επιμέρους γήπεδα.* Παίζουν κανονικό παιχνίδι. Αρχικά αντί για επιθετικό χτύπημα, μπορούν να χρησιμοποιούν πάσα με άλμα.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Το θέμα της ημέρας

«Γιατί η συνεργασία πασαδόρου - επιθετικού παίζει καθοριστικό ρόλο στην πετοσφαίριση;» Φανταστείτε έναν αγώνα πετοσφαίρισης που οι παίκτες δε συνεργάζονται. Ποιο θα είναι το αποτέλεσμα; Σε ποια άλλα αθλήματα η συνεργασία παίζει καθοριστικό ρόλο;

ΜΑΘΗΜΑ 2.9	Πετοσφαίριση: Μπλοκ-άμυνα	
	Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	Μέθοδος διδασκαλίας: Πρακτική
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ 1 μπάλα ανά 2 μαθητές 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα μάθουν να εκτελούν μπλοκ. ◆ Θα γνωρίσουν βασικούς κανονισμούς και στοιχεία τακτικής. ◆ Θα συνδυάσουν και θα εκτελέσουν τεχνικά στοιχεία σε απλοποιημένη μορφή.

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

Χαμηλώστε το ύψος του φιλέ, αν το κρίνετε απαραίτητο.



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ενημερώστε τους μαθητές ότι στο σημερινό μάθημα θα μάθουν το μπλοκ. Συζητήστε γιατί είναι σημαντική αυτή η δεξιότητα.

Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Επίδειξη του μπλοκ από τον καθηγητή ή από μαθητή.

1η άσκηση: Οι μαθητές τοποθετούνται σε 4 σειρές, ανά 2 εκατέρωθεν του φιλέ και εκτελούν μπλοκ επιτόπου.

Σημεία κλειδιά: Η κίνηση για το άλμα γίνεται μόνο με λύγισμα των γονάτων. Τα χέρια διεισδύουν μέσα στο αντίπαλο γήπεδο με τα δάκτυλα ανοικτά.

Επίδειξη της μετακίνησης δεξιά ή αριστερά με πλάγια βήματα από τον καθηγητή ή από μαθητή.

2η άσκηση: Οι μαθητές σε 4 σειρές, ανά 2 εκατέρωθεν του φιλέ, εκτελούν μπλοκ, πλάγιο βήμα δεξιά, μπλοκ, κατά μήκος του φιλέ και όταν τελειώσει όλη η σειρά εκτελούν το ίδιο από δεξιά προς τα αριστερά.

Οι μαθητές τοποθετούνται σε τετράδες με μια μπάλα. Εκτελούν οι 2, ενώ οι άλλοι παρατηρούν και μετά αλλάζουν.

3η άσκηση: Ο ένας μαθητής κρατά την μπάλα ψηλά, ο άλλος εκτελεί μπλοκ τοποθετώντας τα χέρια του πάνω στην μπάλα. Έπειτα αυτός που έχει την μπάλα απομακρύνεται λίγο από το φιλέ και πετά την μπάλα ψηλά στον άλλο, ο οποίος εκτελεί μπλοκ και προσπαθεί να συναντήσει την μπάλα στο σωστό χρόνο.

Σημεία κλειδιά: Να βρίσκουν την μπάλα στο σωστό χώρο και χρόνο (τάιμινγκ). Να κρατούν την ισορροπία τους, για να μην πέφτουν πάνω στο φιλέ, εκτελώντας κάθετο άλμα.

4η άσκηση: Παιχνίδι μπλοκ. Οι 2 μαθητές τοποθετούνται σε στάση ετοιμότητας για μπλοκ με το φιλέ ανάμεσα. Οι άλλοι 2 στις επιθετικές γραμμές, εναλλάξ, μια φορά ο ένας μια ο άλλος, πετούν την μπάλα πάνω στο φιλέ. Οι άλλοι διεκδικούν την μπάλα στο φιλέ, με στόχο να μη περάσει στο γήπεδό τους. Αυτοί που πετούν την μπάλα έρχονται κοντά και χαμηλά σε αυτούς που κάνουν μπλοκ για να καλύψουν. Μετά από 5-6 επαναλήψεις αλλάζουν ρόλους.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Συζητήστε πώς γίνονται οι αλλαγές παικτών, ρωτήστε τους αν γνωρίζουν τι είναι και πόσα «τάιμ – άουτ» (time-out) υπάρχουν σε κάθε σετ.

ΜΑΘΗΜΑ 2.10	Πετοσφαίριση: Σερβίς από πάνω	
	Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	Μέθοδος διδασκαλίας: Αμοιβαία
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ 1 μπάλα ανά 2 μαθητές ◆ Φωτοτυπίες της Κάρτας 2.5 (1 ανά 2 μαθητές) ◆ Μολύβια 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα μάθουν να κάνουν σερβίς από πάνω «τένις». ◆ Θα γνωρίσουν την έννοια της «μεταφοράς» μιας κινητικής δεξιότητας σε άλλη.

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

Χωρίστε το γήπεδο της πετοσφαίρισης στα δύο δέοντα ένα σκονίι κάθετα στο φιλέ, ώστε να μπορούν να παίξουν ταυτόχρονα 4 ομάδες (Σχήμα 2.1).



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ενημερώστε τους μαθητές ότι στο σημερινό μάθημα θα μάθουν το σερβίς από πάνω «τένις».

Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Επίδειξη του σερβίς από πάνω από τον καθηγητή ή από μαθητή.

Οι μαθητές τοποθετούνται σε ζευγάρια κατά μήκος του γηπέδου. Κάθε ζευγάρι

έχει μια μπάλα.

1η άσκηση: Ο μαθητής κρατά την μπάλα με το αριστερό του χέρι τεντωμένο στο ύψος του ώμου του. Το δεξί του χέρι που βρίσκεται λυγισμένο στον αγκώνα πάνω από το κεφάλι του έρχεται μπροστά και χτυπά με δύναμη την μπάλα με όλη την παλάμη προς τα κάτω.

2η άσκηση: Ο μαθητής πετά την μπάλα ψηλά κατακόρυφα (1,5-2μ.) και την αφήνει να πέσει μπροστά του. Στη συνέχεια ο μαθητής χτυπάει την μπάλα μαλακά από πίσω και κάτω προς το συμμαθητή του, ο οποίος προσπαθεί να εκτελέσει μανσέτα (υποδοχή).

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 4 ατόμων. Σε κάθε ομάδα το ένα ζευγάρι εκτελεί και το άλλο δίνει ανατροφοδότηση σε αυτούς που εκτελούν, χρησιμοποιώντας την Κάρτα 2.5. Μετά αλλάζουν ρόλους.

3η άσκηση: Οι μαθητές εκτελούν σερβίς μέσα από το γήπεδο, πηγαίνοντας σιγά-σιγά πίσω, προς την τελική γραμμή. Αφήστε τους μαθητές να επιλέξουν την απόσταση από την οποία θα εκτελέσουν.

4η άσκηση: Παιχνίδι. Οι μαθητές χωρίζονται σε 4 ομάδες και τοποθετούνται στα 4 γήπεδα. Παίζουν παιχνίδι με όλα τα στοιχεία της τεχνικής. Εκτελούν σερβίς από πάνω από όποιο σημείο της αμυντικής ζώνης θέλουν.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Το θέμα της ημέρας

Ζητήστε από τους μαθητές να εντοπίσουν ομοιότητες στις δεξιότητες του σερβίς από πάνω και στη ρίψη ακοντίου. Εξηγήστε τους ότι ένας αθλητής ή αθλήτρια που γνωρίζει την κίνηση ρίψης του ακοντίου, μπορεί πιο εύκολα να μάθει το σερβίς από πάνω. Αυτό λέγεται «μεταφορά» της μιας δεξιότητας σε μια άλλη παρόμοια. Ζητήστε τους να προσπαθήσουν να εντοπίσουν και άλλες δεξιότητες που μοιάζουν μεταξύ τους και χρησιμοποιούνται σε διαφορετικά αθλήματα.

Πετοσφαίριση: **Το πρωτάθλημα της τάξης**
 Έμφαση στη: **Συμμετοχή σε αθλήματα**

Όργανα – Υλικά:

- ◆ 6-10 μπάλες
- ◆ 4 Φωτοτυπίες της Κάρτας 2.6

Στο μάθημα αυτό οι μαθητές:

- ◆ Θα αναπτύξουν υπευθυνότητα και ομαδικότητα.
- ◆ Θα εξασκηθούν στις δεξιότητες που έμαθαν.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Χωρίστε τους μαθητές σε 4 ισodύναμες ομάδες. Πείτε τους ότι στο επόμενο μάθημα θα διοργανωθεί τουρνουά μεταξύ των ομάδων και ότι σήμερα θα προετοιμαστούν για αυτούς τους αγώνες. **Τονίστε ότι τα μαθήματα αυτά στοχεύουν στο να εξασκηθούν οι μαθητές στην επιτυχή ανάληψη ρόλων.** Μοιράστε τις φωτοτυπίες της Κάρτας 2.6 και ενημερώστε για τους ρόλους που εκ περιτροπής θα αναλάβουν (αθλητής – προπονητής – διαιτητής – γραμματεία). Περιγράψτε τα καθήκοντα του κάθε ρόλου. Για το σημερινό μάθημα θα εξασκηθούν στους ρόλους των αθλητών και των προπονητών.

Οι ομάδες εκτελούν προθέρμανση (τρέξιμο, διατάσεις) με την καθοδήγηση του προπονητή κάθε ομάδας.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

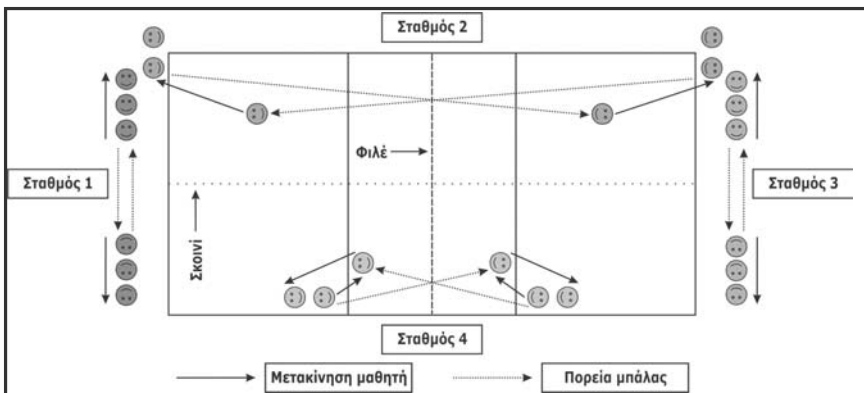
Οι ομάδες εξασκούνται σε 4 σταθμούς. Κάθε σταθμός έχει στόχο την εξάσκηση διαφορετικής δεξιότητας ή 2 δεξιοτήτων. Κάθε φορά που οι ομάδες αλλάζουν σταθμό πρέπει να αλλάζει και ο προπονητής της ομάδας. Ο καθηγητής δίνει το σήμα για την αλλαγή των σταθμών.

Σταθμός 1: Οι μαθητές σε σειρά εκτελούν πάσες με δάχτυλα και αλλάζουν θέσεις (εκτός γηπέδου), όπως στο σχήμα. 2.4.

Σταθμός 2: Οι μαθητές στην τελική γραμμή εκτελούν σερβίς από κάτω ή από πάνω (όποιο επιλέξουν). Όποιος δεν έχει μπάλα περιμένει από την άλλη μεριά του φιλέ, υποδέχεται την μπάλα και κατόπιν εκτελεί σερβίς. Αυτός που εκτέλεσε σερβίς μετακινείται για υποδοχή, όπως στο σχήμα 2.4.

Σταθμός 3: Οι μαθητές σε σειρά εκτελούν μανσέτες και αλλάζουν θέσεις (εκτός γηπέδου).

Σταθμός 4: Οι μαθητές εκτελούν κατακόρυφο πέταγμα της μπάλας και επιθετικό χτύπημα πάνω από το φιλέ. Όποιος δεν έχει μπάλα περιμένει από την άλλη μεριά του φιλέ (ή σε θέση μπλοκ ή άμυνας) παίρνει την μπάλα και εκτελεί επίθεση. Αυτός που εκτέλεσε μετακινείται για να πιάσει την μπάλα (ή να κάνει άμυνα), όπως στο σχήμα. 2.4.



Σχήμα 2.4: Διάταξη σταθμών εξάσκησης δεξιοτήτων

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Το θέμα της ημέρας

Συζητήστε με τους μαθητές πώς αισθάνθηκαν ως επικεφαλής του μαθήματος.

ΜΑΘΗΜΑ 2.12	Πετοσφαίριση: Το πρωτάθλημα της τάξης Έμφαση στη: Συμμετοχή σε αθλήματα	
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ 4 μπάλες 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα αναπτύξουν υπευθυνότητα και ομαδικότητα. ◆ Θα εφαρμόσουν τις δεξιότητες που έμαθαν σε αγωνιστική μορφή. ◆ Θα εφαρμόσουν βασικά στοιχεία των κανονισμών.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Εξηγήστε στους μαθητές ότι στο σημερινό μάθημα, θα γίνουν 2 αγώνες του ενός σετ στους 15 πόντους. Οι μαθητές που δεν αγωνίζονται είναι οι φίλαθλοι και είναι υποχρεωμένοι να επιδεικνύουν θετική αθλητική συμπεριφορά, σεβασμό στους κανονισμούς του παιχνιδιού και στις αποφάσεις των συμμαθητών τους, οι οποίοι θα είναι διαιτητές των αγώνων.

Προθέρμανση: Η κάθε ομάδα έχει δικαίωμα προθέρμανσης 5 λεπτών ακολουθώντας τις οδηγίες του μαθητή – προπονητή.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

- ◆ 5' προθέρμανση
- ◆ 1ος αγώνας
- ◆ 5' προθέρμανση
- ◆ 2ος αγώνας

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Το θέμα της ημέρας

Συζητήστε με τους μαθητές:

«Ποιος είναι ο ρόλος των διαιτητών σε ένα παιχνίδι;»

«Ποια θα πρέπει να είναι η συμπεριφορά των μαθητών προς το διαιτητή;»

«Τι χαρακτηριστικά πρέπει να έχει ο καλός προπονητής;».

ΜΑΘΗΜΑ 2.13	Καλαθοσφαίριση: Το πρωτάθλημα στην τάξη Έμφαση στη: Συμμετοχή σε αθλήματα	
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ 4 μπάλες 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα αναπτύξουν υπευθυνότητα και ομαδικότητα. ◆ Θα εφαρμόσουν τις δεξιότητες που έμαθαν σε αγωνιστική μορφή. ◆ Θα εφαρμόσουν βασικά στοιχεία των κανονισμών.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Σε αυτό το μάθημα, θα γίνει ο μικρός και ο μεγάλος τελικός. Οι μαθητές που δεν αγωνίζονται είναι οι φίλαθλοι και είναι υποχρεωμένοι να επιδεικνύουν θετική αθλητική συμπεριφορά, σεβασμό στους κανονισμούς του παιχνιδιού και στις αποφάσεις των συμμαθητών τους, οι οποίοι θα είναι διαιτητές των αγώνων.

Προθέρμανση: Η κάθε ομάδα έχει δικαίωμα προθέρμανσης 5' ακολουθώντας τις οδηγίες του μαθητή – προπονητή.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

- ◆ 5' προθέρμανση
- ◆ Μικρός τελικός: Ηττημένος του 1ου αγώνα με τον ηττημένο του 2ου αγώνα.
- ◆ 5' προθέρμανση
- ◆ Τελικός: Νικητής του 1ου αγώνα με το νικητή του 2ου αγώνα.


ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Οι γραμματείς των αγώνων ανακοινώνουν τα αποτελέσματα των αγώνων και την κατάταξη των ομάδων στον πίνακα ανακοινώσεων της τάξης (μπορεί να γίνει και μετά το τέλος της διδακτικής ώρας).

ΚΑΡΤΑ ΑΜΟΙΒΙΑΙΑΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 2.1

Θέση ετοιμότητας

Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Είναι τα πόδια ανοικτά στο άνοιγμα των ώμων, το ένα ελαφρώς μπροστά, και το βάρος στο μπροστινό πόδι;				
Είναι τα γόνατα αρκετά λυγισμένα;				
Είναι ο κορμός γερμένος μπροστά;				
Είναι τα χέρια λυγισμένα στους αγκώνες;				




Μαθητής Α: _____
 Μαθητής Β: _____

ΚΑΡΤΑ ΑΜΟΙΒΙΑΙΑΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 2.2

Πάσα με δάχτυλα

Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Σχηματίζουν οι δείκτες και οι αντίχειρες τρίγωνο;				
Συναντά την μπάλα, μπροστά στο μέτωπο με τους αγκώνες λυγισμένους;				
Είναι τα γόνατα λυγισμένα;				
Είναι τα πόδια ανοικτά, όσο το άνοιγμα των ώμων, και το ένα προηγείται λίγο του άλλου;				

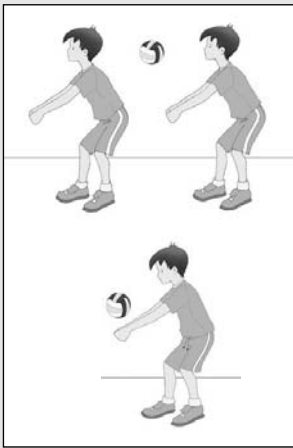


Μαθητής Α: _____
 Μαθητής Β: _____

ΚΑΡΤΑ ΑΜΟΙΒΙΑΙΑΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 2.3

Μανσέτα

Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Βρίσκεται ο μαθητής σε θέση ετοιμότητας; (είναι τα πόδια του ανοιχτά, όσο το άνοιγμα των ώμων, προηγείται το ένα λίγο του άλλου και είναι τα γόνατά του λυγισμένα;)				
Δένει σωστά τα χέρια του, με το ένα μέσα στην παλάμη του άλλου;				
Είναι οι αγκώνες τεντωμένοι κατά το χτύπημα; Χτυπά η μπάλα στο κάτω μέρος των πήχων;				



The illustrations show two students in ready positions. The top part shows two students facing each other, ready to bump. The bottom part shows a student bumping the ball with their forearms.

Μαθητής Α: _____
 Μαθητής Β: _____

ΚΑΡΤΑ ΑΜΟΙΒΙΑΙΑΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 2.4

Σερβίς από κάτω

Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Βρίσκεται σε θέση ετοιμότητας; (προηγείται το αριστερό πόδι του δεξιού, είναι τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα, γέρνει ο κορμός ελαφρά μπροστά;)				
Κρατά την μπάλα με το αριστερό χέρι μπροστά στο δεξί μηρό;				
Κινείται το δεξί χέρι από πίσω προς τα εμπρός για να χτυπήσει την μπάλα;				
Έρχεται το χέρι σε επαφή πίσω και κάτω από την μπάλα, μεταφέρεται το βάρος από το πίσω στο μπροστινό πόδι κατά το χτύπημα;				



The illustrations show a student bumping the ball with their forearms. The top part shows the student in a ready position. The middle part shows the student bumping the ball. The bottom part shows the student bumping the ball with their forearms.

Μαθητής Α: _____
 Μαθητής Β: _____

ΚΑΡΤΑ ΑΜΟΙΒΙΑΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 2.5

Σερβίς από πάνω

Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β		
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	
Προηγείται το αριστερό πόδι του δεξιού και το αριστερό χέρι κρατά την μπάλα μπροστά στο δεξί ώμο; (Για δεξιόχειρες).					
Είναι το πέταγμα της μπάλας κατακόρυφο περίπου 2μ.;					
Κινείται το δεξί χέρι πάνω και πίσω, λυγίζει στον αγκώνα, έρχεται με ταχύτητα και δύναμη, ενώ τεντώνει, να χτυπήσει την μπάλα με όλη την παλάμη;					
Έρχεται το χέρι σε επαφή με την μπάλα στο πίσω και κάτω μέρος αυτής; Μετακινείται το βάρος από το πίσω στο μπροστινό πόδι;					
Μαθητής Α:	_____				
Μαθητής Β:	_____				

ΚΑΡΤΑ ΚΑΘΗΚΟΝΤΩΝ 2.6

Καθήκοντα Μαθητών στο Πρωτάθλημα Πετοσφαίρισης της Τάξης

A. Αθλητές:

- ◆ Πειθαρχούν στις υποδείξεις των προπονητών στην προπόνηση και στον αγώνα.
- ◆ Δε διαμαρτύρονται στις αποφάσεις των διαιτητών.

B. Προπονητές:

- ◆ Βοηθούν στην προπόνηση και διορθώνουν τους αθλητές τους.
- ◆ Δίνουν τη σύνθεση της ομάδας στη γραμματεία του αγώνα.
- ◆ Δίνουν οδηγίες για το πώς θα παίξει η ομάδα.
- ◆ Εμπυκλώνουν τους αθλητές τους και διορθώνουν τα λάθη τους.

Γ. Γραμματεία:

- ◆ Ανακοινώνει τα ονόματα των αθλητών που θα συμμετάσχουν πρώτοι στον αγώνα.
- ◆ Συμπληρώνει τα φύλλα αγώνα.
- ◆ Αναρτά τα αποτελέσματα στον πίνακα ανακοινώσεων της τάξης.

Δ. Διαιτητές:

- ◆ Γνωρίζουν βασικές χειροσημάνσεις (μέσα, έξω, τάιμ άουτ, αλλαγή, φιλέ, πέρασμα γραμμής, έναρξη σερβίς, λήξη αγώνα).
- ◆ Ελέγχουν τις θέσεις των αθλητών στην αρχική περιστροφή.
- ◆ Κληρώνουν την έναρξη του σερβίς.
- ◆ Σφυρίζουν την έναρξη του αγώνα.
- ◆ Συνεννοούνται με τη γραμματεία για την καταμέτρηση του σκορ.

Βιβλιογραφία

- Ζέτου, Ε. και Χαριτωνίδης, Κ. (2001). *Η διδασκαλία της πετοσφαίρισης Ι*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Ζέτου, Ε. και Χαριτωνίδης, Κ. (2002). *Η διδασκαλία της πετοσφαίρισης ΙΙ*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Κατσικαδέλλη, Α., Αγγελονίδης, Γ., Λάιος, Γ., και Κουντούρης, Π. (2003). *Πετοσφαίριση – Μεθοδική διδασκαλία*. Αθήνα.
- Μπεργελές, Ν., Αγγελονίδης, Γ. και Κατσικαδέλλη, Α. (1996). *Ενιαίος προπονητικός – αγωνιστικός σχεδιασμός των αθλητών πετοσφαίρισης της αναπτυξιακής φάσης 12-16 ετών*. Αθήνα: Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.
- Φλώρος, Δ. (1990). *Βόλλευ: 193 ασκήσεις με μπάλα*. Θεσσαλονίκη: Μαϊάνδρος.
- Bartlett, Smith, Davis & Peel, (1991). Development of a valid volleyball skills test battery. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 62, 19-21.
- Byra (1990). Game like skill tests for volleyball. *Strategies*, 3, 9-10.
- Iams, J. (1995). *Ανταγωνιστικές ασκήσεις για το βόλεϊ*. Αθήνα: Αθλότυπο.
- www.fivb.org Ο ιστότοπος της Διεθνούς Ομοσπονδίας Πετοσφαίρισης
- www.volleyball.gr Ο ιστότοπος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Πετοσφαίρισης

ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ**Ανάλυση περιεχομένου**

Στοιχεία Περιεχομένου	Επιμέρους Στοιχεία
Οδήγηση της μπάλας	Πρωώθηση της μπάλας, ελεγχόμενη οδήγηση της μπάλας.
Μεταβίβαση (Πάσα)	Πάσα με το εσωτερικό, με το μετατάρσιο και με το εξωτερικό μέρος του ποδιού.
Σταμάτημα της μπάλας	Σταμάτημα της μπάλας με το πέλμα, με το εσωτερικό του ποδιού, με το μηρό, με το στήθος.
Ντρίμπλα (μετακίνηση της μπάλας με ελιγμούς)	Αλλαγές κατεύθυνσης: με το εσωτερικό του ποδιού, με το εξωτερικό του ποδιού, με το μετατάρσιο.
Λάκτισμα της μπάλας (Σουτ)	Σουτ με το μετατάρσιο.
Δεξιότητες τερματοφύλακα	Λαβή μπάλας, απόκρουση σουτ, μεταβίβαση μπάλας με τα χέρια, λάκτισμα της μπάλας.
Χτύπημα με το κεφάλι (Κεφαλιά)	Τεχνική εκτέλεσης επιθετικής και αμυντικής κεφαλιάς.
Πλάγια επαναφορά	Εκτέλεση πλάγιας επαναφοράς. Κανονισμός πλάγιας επαναφοράς.
Επιθετικοί συνδυασμοί	Εφαρμογή επιθετικών συνδυασμών.
Ατομικές αμυντικές δεξιότητες	Εφαρμογή ατομικής αμυντικής τακτικής.

Μαθησιακοί στόχοι

Στόχοι	Μετά τα μαθήματα αυτής της ενότητας, οι μαθητές θα:	Συγκεκριμένα μέρη των μαθημάτων που συντελούν στην επίτευξη του στόχου
Ψυχοκινητικοί	Είναι σε θέση να εκτελούν σε ικανοποιητικό βαθμό τις βασικές δεξιότητες του ποδοσφαίρου.	Μαθήματα 3.1 έως και 3.8, κύριο μέρος
Συναισθηματικοί	Έχουν αναπτύξει θετικές αθλητικές συμπεριφορές.	Μαθήματα 3.4, 3.6, 3.7 και 3.8, το θέμα της ημέρας
	Είναι θετικά διακείμενοι για παιχνίδι με εφαρμογή των τεχνικών στοιχείων του και των κανονισμών.	Μαθήματα 3.9 και 3.10, κύριο μέρος
	Έχουν κατανοήσει την ανάγκη να συνεργάζονται κατά τη διεξαγωγή του παιχνιδιού.	Μάθημα 3.2, (4 ^η άσκηση) και το θέμα της ημέρας Μάθημα 3.3, (4 ^η άσκηση)
Γνωστικοί	Γνωρίζουν σε ποιες περιπτώσεις εφαρμόζεται η κάθε τεχνική.	Μαθήματα 3.1 έως 3.8, 3.9 έως 3.11, κύριο μέρος
	Είναι σε θέση να εντοπίζουν τις διαφοροποιήσεις που απαιτούνται για παραλλαγές της ίδιας δεξιότητας.	Μαθήματα 3.1 έως και 3.8, κύριο μέρος

ΜΑΘΗΜΑ 3.1	Ποδόσφαιρο: Οδήγημα της μπάλας	
	Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	Μέθοδος διδασκαλίας: Πρακτική
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ 1 μπάλα ανά 2 μαθητές ◆ Κώνοι 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα μάθουν να οδηγούν την μπάλα. ◆ Θα γνωρίσουν τους βασικούς κανονισμούς του ποδοσφαίρου.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ρωτήστε τους μαθητές ποιους βασικούς κανονισμούς του ποδοσφαίρου γνωρίζουν. Αναφέρετε σύντομα τους κυριότερους και παραπέμψτε στο Βιβλίο του Μαθητή.

Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Επίδειξη της δεξιότητας προώθησης της μπάλας

Δώστε τις ακόλουθες οδηγίες: Χτυπήστε την μπάλα στο κέντρο χρησιμοποιώντας όλες τις επιφάνειες του ποδιού. Διατηρήστε την μπάλα 30-40 εκατοστά μπροστά. Κρατήστε το βλέμμα στο χώρο και όχι μόνο στην μπάλα (προτρέψτε να υπάρχει επαφή με την μπάλα ανά 2-3 βήματα).

1η άσκηση: Χωρίστε τους μαθητές σε ζευγάρια και δώστε μία μπάλα στο κάθε ζευγάρι. Ο ένας μαθητής οδηγεί την μπάλα προς οποιαδήποτε κατεύθυνση, ενώ ο συμπαίκτης του ακολουθεί από πίσω. Μόλις φωνάξετε «αλλαγή», ο μαθητής με την μπάλα τη σταματά και περνάει από πάνω της συνεχίζοντας για 2-4 βήματα. Ο συμπαίκτης του έρχεται στην μπάλα, κάνει μια κίνηση αλλαγής κατεύθυνσης και συνεχίζει την προώθηση της μπάλας αντίθετα, ενώ ο προηγούμενος μαθητής τον ακολουθεί.

2η άσκηση: Τοποθετήστε ομάδες των τεσσάρων μαθητών απέναντι η μια στην άλλη σε απόσταση περίπου 20 μ. Ο 1ος της κάθε ομάδας έχει μια μπάλα μπροστά του και με το σύνθημα ξεκινάει την προώθησή της προς τον 1ο της άλλης ομάδας. Όταν φτάσει, σταματά την μπάλα μπροστά στο 2ο και πάει τελευταίος στη σειρά. Ο 2ος που πήρε την μπάλα θα συνεχίσει την ίδια άσκηση.

Σημείο κλειδί: Οι μαθητές πρέπει να κοιτούν μπάλα και γήπεδο παράλληλα.

3η άσκηση: Ποδόσφαιρο με ντρίμπλα. Χωρίστε τους μαθητές σε 4 ομάδες για να γίνουν 2 παιχνίδια. Ορίστε με κώνους 2 γήπεδα και σε κάθε γήπεδο 2 γραμμές τέρματος. Κάθε ομάδα μπορεί να διατηρήσει την κατοχή της μπάλας μόνο με προώθηση ή με ντρίμπλα. Ένας μαθητής μπορεί να αφήσει την μπάλα σε συμμαθητή του καθώς την οδηγεί, αλλά εάν κάνει πάσα, η αντίπαλη ομάδα κερδίζει την κατοχή. Δεν υπάρχουν τερματοφύλακες. Η ομάδα κερδίζει 1 πόντο, αν περάσει την μπάλα από τη γραμμή τέρματος της αντίπαλης ομάδας. Η ομάδα που δέχτηκε τέρμα ξεκινάει το παιχνίδι από το κέντρο του γηπέδου.

4η άσκηση: Επαναλαμβάνεται το παραπάνω παιχνίδι, αλλά ο παίκτης μπορεί να κάνει πάσα μετά από τουλάχιστο 3 επαφές που θα έχει με την μπάλα.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Σύνοψη των κύριων τεχνικών στοιχείων του οδηγήματος της μπάλας.

Ποδόσφαιρο: Πάσα	
Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	Μέθοδος διδασκαλίας: Πρακτική
Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ 1 μπάλα ανά 2 μαθητές ◆ 1 κώνος (ή 1 «καπελάκι») για κάθε μαθητή 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα μάθουν να κάνουν πάσα ◆ Θα αναπτύξουν τη συνεργασία. ◆ Θα μάθουν ιστορικά στοιχεία του ποδοσφαίρου.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ρωτήστε τους μαθητές αν παιζόταν ποδόσφαιρο στους αρχαίους χρόνους. Παραπέμψτε τους στο Βιβλίο του Μαθητή.

Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1η άσκηση: Παιχνίδι: Ντρίμπλα με πόδια και πάσα με πόδια και χέρια. Οι μαθητές χωρίζονται σε 2 ομάδες. Το τέρμα πετυχαίνεται με πάτημα της μπάλας με το πόδι πίσω από την τελική γραμμή της αντίπαλης ομάδας. Δεν επιτρέπονται βήματα με την μπάλα στα χέρια ούτε σωματική επαφή των μαθητών.

Επίδειξη των διαφορετικών μορφών της πάσας από τον καθηγητή ή από 1 μαθητή.

Δώστε τις ακόλουθες οδηγίες: Εστιάστε τα μάτια σας πάνω στην μπάλα και κρατήστε τα χέρια σας ελεύθερα για ισορροπία. Κάντε επαφή με την μπάλα στο κέντρο της για μια συρτή πάσα και ακολουθήστε με το πόδι την πορεία της μπάλας. Χτυπήστε την μπάλα λίγο κάτω από το κέντρο της για μια χαμηλού ύψους πάσα και λίγο κάτω από το κέντρο, αλλά χωρίς το πόδι να ακολουθεί την μπάλα, για μια κοφτή ψηλή πάσα. Σε μια πάσα με το εσωτερικό του ποδιού, η μύτη του ποδιού εκτέλεσης δείχνει πλάγια με τον αστράγαλο σταθεροποιημένο, ενώ η μύτη του σταθερού ποδιού δείχνει προς τα μέσα με σταθεροποιημένο τον αστράγαλο. Για πάσα με το μετατόρισιο – κουντεπίε του ποδιού η μύτη του ποδιού που κλωτσάει είναι προς τα κάτω.

2η άσκηση: Πάσα σε όρια. Κάθε ζευγάρι μαθητών παίζει σε έναν μικρό χώρο του γηπέδου, ο οποίος οριοθετείται με 2 κώνους, χρησιμοποιώντας μια μπάλα. Ο σκοπός της δραστηριότητας είναι να γίνει συρτή πάσα ακριβείας σε απόσταση 5 μ., η οποία να περάσει υποχρεωτικά μεταξύ των κώνων χρησιμοποιώντας το εσωτερικό, το μετατόρισιο ή το εξωτερικό του ποδιού.

3η άσκηση: Πάσα ζιγκ-ζαγκ. Οι μαθητές σε ζευγάρια, σε απόσταση 3 μ. μεταξύ τους, με μια μπάλα ανά ζευγάρι, τρέχουν στο χώρο και αλλάζουν πάσες μεταξύ τους. Είναι καλό να ελέγχεται, αρχικά, η μπάλα με ένα χτύπημα και μετά να γίνεται η πάσα. Αν δεν υπάρχουν αρκετές μπάλες, τα ζευγάρια εκτελούν εναλλάξ.

4η άσκηση: Παιχνίδι με ενθάρρυνση της πάσας. Ορίστε 2 γήπεδα και χωρίστε τους μαθητές σε 4 ομάδες. Οι μαθητές παίζουν κανονικό παιχνίδι (με τερματοφύλακες προαιρετικά). Για να μετράει 1 τέρμα θα πρέπει να έχει ακουμπήσει την μπάλα ένας αριθμός παικτών (π.χ. 5 παίκτες για παιχνίδι 7 εναντίον 7).

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Το θέμα της ημέρας

Ποια είναι η διαφορά μεταξύ του παιχνιδιού με ενθάρρυνση της πάσας (4η άσκηση) με το κανονικό παιχνίδι ποδοσφαίρου; Ποιο προτιμούν οι μαθητές και γιατί; Μπορούμε να παίξουμε ποδόσφαιρο χωρίς ντρίμπλα; Χωρίς πάσα;

ΜΑΘΗΜΑ 3.3	Ποδόσφαιρο: Σταμάτημα της μπάλας	
	Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	Μέθοδος διδασκαλίας: Πρακτική
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ 1 μπάλα ανά 2 μαθητές ◆ Κώνοι 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα μάθουν να σταματούν την μπάλα.



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Επίδειξη της δεξιότητας του σταματήματος της μπάλας.

Δώστε τις ακόλουθες οδηγίες: Το πόδι κινείται προς την μπάλα και λίγο πριν την επαφή κινείται προς τα πίσω, για να απορροφήσει τη δύναμη της μπάλας. Ακινητοποιήστε απαλά τις συρτές μπαλιές χαμηλώνοντας το πόδι πάνω στην μπάλα. Σταματήστε τις μπαλιές που έρχονται από ψηλά, με το στήθος ή το μηρό απορροφώντας τη δύναμη από τη σύγκρουση και αποφεύγοντας τη μεγάλη αναπήδηση.

1η άσκηση: Συρτή πάσα και σταμάτημα της μπάλας. Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια και τοποθετούνται σε απόσταση 5-10μ. μεταξύ τους. Ο ένας κάνει πάσα την μπάλα, συρτά, στον άλλο. Ο 1ος μαθητής φωνάζει ποιο πόδι να χρησιμοποιήσει ο 2ος για να σταματήσει την μπάλα. Μετά από 5 πάσες αλλάζουν ρόλους.

2η άσκηση: Πέταγμα και σταμάτημα της μπάλας στον αέρα. Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των τριών ατόμων και τοποθετούνται σε σχηματισμό τριγώνου. Ο μαθητής 1 πετά με τα χέρια την μπάλα στον αέρα στο μαθητή 2, ο οποίος τη σταματά με το στήθος ή το μηρό. Μετά το σταμάτημα, ο μαθητής 2 δίνει με πάσα την μπάλα στο μαθητή 3. Μετά αλλάζουν σειρά εκτέλεσης.

3η άσκηση: Πέταγμα, υποδοχή και πιάσιμο. Οι μαθητές χωρίζονται σε 4 ομάδες (παίζονται 2 παιχνίδια). Οι μαθητές της ομάδας που έχει την μπάλα προσπαθούν να μείνουν μακριά από τους αντιπάλους χρησιμοποιώντας πέταγμα της μπάλας με τα χέρια και υποδοχή – σταμάτημα της μπάλας. Οι μαθητές πρέπει να υποδέχονται και να ελέγχουν κάθε πάσα χρησιμοποιώντας το μετατάρσιο, το μηρό, το στήθος ή το κεφάλι και μετά να πιάνουν την μπάλα με τα χέρια, πριν αναπηδήσει στο έδαφος. Ο κάθε παίκτης μπορεί να κάνει μέχρι 5 βήματα, πριν κάνει πάσα σε συμπαίκτη. Δεν επιτρέπεται επαφή μεταξύ των αντιπάλων. Μια ομάδα παίρνει 1 πόντο για 6 συνεχόμενες πάσες-σταματήματα.

4η άσκηση: Σκοράρισμα πίσω από την τελική γραμμή. Οι ίδιες ομάδες παίζουν ως εξής: Ένα τέρμα σημειώνεται όταν γίνει πάσα και υποδοχή – σταμάτημα της μπάλας πίσω από την τελική γραμμή της αντίπαλης ομάδας. Πίσω από την τελική γραμμή μπορεί να περάσει μόνο επιτιθέμενος. Για έμφαση στην πάσα επιτρέπονται έως 3 επαφές της μπάλας από κάθε παίκτη πριν την πάσα.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Σύνοψη των κύριων τεχνικών στοιχείων του σταματήματος της μπάλας.

Το θέμα της ημέρας

Ρωτήστε τους μαθητές αν διαφέρουν οι κανονισμοί μεταξύ ανδρικού και γυναικείου ποδοσφαίρου.

Ποδόσφαιρο: **Εξάσκηση της ντρίμπλας**Έμφαση στην: **Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων**Μέθοδος διδασκαλίας: **Πρακτική****Όργανα – Υλικά:**

- ◆ 1 μπάλα ανά 2 μαθητές
- ◆ Κώνοι

Στο μάθημα αυτό οι μαθητές:

- ◆ Θα μάθουν να αλλάζουν κατεύθυνση με την μπάλα.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ρωτήστε τους μαθητές με τι είδους μπάλα και εξοπλισμό παίζεται το ποδόσφαιρο. Παραπέμψτε τους στο Βιβλίο του Μαθητή.

Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1η άσκηση: Ντρίμπλα για αποφυγή αντιπάλου. Ορίστε με κώνους 1 ή 2 χώρους, ανάλογα με το μέγεθος του τμήματος. Σε κάθε χώρο, οι μισοί μαθητές έχουν από μια μπάλα, ενώ οι υπόλοιποι είναι κυνηγοί. Με το σύνθημα, κάθε μαθητής με μπάλα ξεκινάει να μετακινείται, ενώ κάθε κυνηγός επιχειρεί να χτυπήσει την μπάλα με το πόδι χωρίς σωματική επαφή. Δεν επιτρέπεται 2 κυνηγοί να επιτεθούν ταυτόχρονα στον ίδιο μαθητή που κατέχει την μπάλα. Κάθε λεπτό γίνεται αλλαγή ρόλων.

Επίδειξη των 2 τρόπων αλλαγής κατεύθυνσης: με το εσωτερικό και το εξωτερικό μετατάρσιο και συνέχιση της ντρίμπλας.

2η άσκηση: Οι μαθητές τοποθετούνται σε αντικριστές τριάδες, σε απόσταση 10μ. Ο 1ος κάθε τριάδας ντρίμπλάρει προς τον 1ο απέναντί του, ο οποίος κάνει το ίδιο. Λίγο πριν συναντηθούν ο ένας προσπερνάει τον άλλον τραβώντας την μπάλα προς την αντίθετη πλευρά (με το εσωτερικό ή το εξωτερικό του ποδιού) και συνεχίζουν την πορεία τους μέχρι τους επόμενους 2, οι οποίοι κάνουν το ίδιο.

3η άσκηση: Ντρίμπλα μετ' εμποδίων. Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των 4-6 ατόμων. Ο 1ος κάθε ομάδας, που έχει στα πόδια του μια μπάλα είναι μπροστά από μια σειρά κώνων (μεταξύ τους απόσταση 1,5 μ.). Με το σύνθημα, ο 1ος κάθε ομάδας ντρίμπλάρει με την μπάλα ακολουθώντας μια πορεία ζιγκ-ζαγκ μέσα και έξω από τους κώνους, χρησιμοποιώντας το εσωτερικό των ποδιών καθώς πηγαίνει και το εξωτερικό καθώς επιστρέφει.

4η άσκηση: Σκοράρισμα σε 4 τέρματα. Χωρίστε τους μαθητές σε 4 ομάδες χρησιμοποιώντας 2 γήπεδα (γίνονται 2 παιχνίδια ταυτόχρονα). Κάθε γήπεδο είναι ένα τετράγωνο που στο μέσο της κάθε πλευράς του έχει 1 τέρμα πλάτους 3-4μ. Κάθε ομάδα αμύνεται στα 2 τέρματα και επιτίθεται στα άλλα 2 (τα ορίζει ο καθηγητής). Μια ομάδα σκοράρει αν περάσει η μπάλα μέσα από 1 από τα 2 τέρματα των αντιπάλων, κάτω από το ύψος της μέσης. Δεν υπάρχουν τερματοφύλακες.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Σύνοψη των κύριων στοιχείων της αλλαγής κατεύθυνσης με μπάλα.

Το θέμα της ημέρας

Ζητήστε από τους μαθητές να σας αναφέρουν συγκεκριμένες συμπεριφορές που πρέπει να επιδεικνύουν μέσα στο παιχνίδι, οι οποίες να δείχνουν σεβασμό στο συμπαίκτη τους. Στη συνέχεια πείτε τους να τις εφαρμόζουν στα παιχνίδια τους.

ΜΑΘΗΜΑ 3.5	Ποδόσφαιρο: Το σουτ	
	Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	Μέθοδος διδασκαλίας: Πρακτική
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ 1 μπάλα ανά 2 μαθητές ◆ Κώνοι 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα μάθουν να κάνουν σουτ. ◆ Θα μάθουν για τους κανονισμούς των τεχνικών παραβάσεων (φάουλ).

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ρωτήστε τους μαθητές ποια είναι τα είδη των τεχνικών παραβάσεων (φάουλ), σε τι διαφέρουν ανάλογα με τον τρόπο εκτέλεσης (άμεσα, έμμεσα) και τι είναι το πέναλτι.

Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Επίδειξη της δεξιότητας του σουτ.

Δώστε τις ακόλουθες οδηγίες: Εστιάστε τα μάτια σας πάνω στην μπάλα και αφήστε τα χέρια σας ελεύθερα για ισορροπία. Τοποθετήστε το πόδι στήριξης πλάγια και πίσω από την μπάλα στην προετοιμασία για το σουτ. Κάντε αιώρηση προς τα πίσω του ποδιού που σουτάρει. Η επαφή της μπάλας να γίνει στο κέντρο της με το μετατόριστο και το πόδι να ακολουθεί την πορεία της μπάλας.

1η άσκηση: Σουτ από το συμπαίκτη. Τοποθετήστε τους μαθητές σε ζευγάρια κατά μέτωπο σε απόσταση 10 μ. μεταξύ τους. Ο ένας μαθητής κυλάει την μπάλα με τα χέρια στον άλλον, ο οποίος σουτάρει. Ο σκοπός της δραστηριότητας είναι να σουτάρουν την μπάλα προς τους συμμαθητές τους με τη μεγαλύτερη δυνατή ακρίβεια.

2η άσκηση: Σουτ σε στόχο. Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των τριών, 2 μαθητές σουτάρουν από τα 15 μ. σε ένα τέρμα που σχηματίζεται από 2 κώνους (8 μ. μεταξύ τους) και ο 3ος μαθητής μαζεύει την μπάλα και την επιστρέφει. Κάθε μαθητής κάνει 5 σουτ από τα δεξιά και στη συνέχεια κάνει 5 σουτ από αριστερά. Οι μαθητές αλλάζουν θέσεις ανά 5 σουτ περιστροφικά.

3η άσκηση: Εκτέλεση πέναλτι. Χωρίστε τους μαθητές σε 4 ομάδες, οι οποίες θα διαγωνιστούν ανά 2, στην εκτέλεση πέναλτι. Κάθε μαθητής εκτελεί από 1 κτύπημα πέναλτι. Οι ίδιες ομάδες θα συναγωνιστούν στο παιχνίδι που θα ακολουθήσει.

4η άσκηση: Σουτ σε κώνους (γίνονται 2 παιχνίδια ταυτόχρονα σε 2 γήπεδα). Το κάθε γήπεδο έχει μπροστά από τις τελικές γραμμές μια ζώνη ασφαλείας πλάτους 4μ., μέσα στην οποία τοποθετούνται 6 - 10 κώνοι. Ο σκοπός του παιχνιδιού είναι η προσπάθεια για χτύπημα των κώνων των αντιπάλων με σουτ. Κανένας μαθητής δεν μπορεί να μπει μέσα στη ζώνη ασφαλείας, αλλά οι μαθητές μπορούν να μαζέψουν την μπάλα από την άλλη μεριά της ζώνης δηλαδή έξω από το γήπεδο. Όταν ένας κώνος χτυπηθεί, πρέπει να παραμείνει κάτω για το υπόλοιπο του παιχνιδιού. Η ομάδα που θα ρίξει 1η όλους τους κώνους των αντιπάλων είναι η νικήτρια.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Το θέμα της ημέρας

Ρωτήστε τους μαθητές τι μπορεί να σκέφτεται ένας αθλητής πριν από την εκτέλεση ενός πέναλτι. Υπενθυμίστε τη χρήση του θετικού αυτοδιαλόγου. Ζητήστε από τους μαθητές να σας αναφέρουν άλλες περιπτώσεις, στις οποίες μπορούν να χρησιμοποιήσουν τον αυτοδιάλογο, για να συγκεντρωθούν πριν από μια δύσκολη προσπάθεια.

Ποδόσφαιρο: **Ανάπτυξη των δεξιοτήτων του τερματοφύλακα**Έμφαση στην: **Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων**Μέθοδος διδασκαλίας: **Πρακτική****Όργανα – Υλικά:**

- ◆ 1 μπάλα ανά 2 μαθητές
- ◆ Κώνοι

Στο μάθημα αυτό οι μαθητές:

- ◆ Θα αναπτύξουν τις αμυντικές και επιθετικές δεξιότητες του τερματοφύλακα.
- ◆ Θα μάθουν για τα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχει ένας καλός τερματοφύλακας.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ρωτήστε τους μαθητές ποια χαρακτηριστικά (σωματικά, ψυχικά) πρέπει να έχει ένας καλός τερματοφύλακας και πώς μπορεί ο τερματοφύλακας να βοηθήσει ψυχολογικά τους συμπαίκτης του.

Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1η άσκηση: Παιχνίδι κατοχής της μπάλας με τα χέρια (κορόιδο). Κάθε ομάδα προσπαθεί να διατηρήσει τον έλεγχο της μπάλας για 10 συνεχόμενες πάσες. Αν το πετύχει παίρνει 1 πόντο.

Επίδειξη των δεξιοτήτων του τερματοφύλακα (αμυντικών: λαβή της μπάλας, απόκρουση της μπάλας, επιθετικών: μεταβίβαση της μπάλας σε συμπαίκτη).

Δώστε τις ακόλουθες οδηγίες: Στη θέση ετοιμότητας τα γόνατα είναι λυγισμένα, το βάρος στο μπροστινό μέρος των πελμάτων και τα χέρια στο ύψος του στήθους. Χρησιμοποιήστε τα πλάγια βήματα για να μετακινηθείτε προς τα πλάγια. Σε κάθε προσπάθεια βάλτε το σώμα σας πίσω από την μπάλα. **Αμυντικές δεξιότητες:** Πιάσιμο συρτών σουτ: βάλτε τους βραχίονες στην πορεία της μπάλας. Πιάσιμο σουτ στον αέρα: τα χέρια προς τα κάτω όταν η μπάλα είναι κάτω από το ύψος της μέσης και προς τα πάνω όταν η μπάλα είναι πάνω από τη μέση. Απομάκρυνση της μπάλας: χρησιμοποιήστε ένα απότομο χτύπημα με γροθιάς και ένα χτύπημα σπρωξίματος με ανοικτά χέρια. **Επιθετικές Δεξιότητες:** Λάκτισμα τερματοφύλακα: ξεκινήστε με τα γόνατα λυγισμένα και με την άκρη του ποδιού να στοχεύει σε συγκεκριμένο στόχο, κρατώντας την μπάλα με τα 2 χέρια μπροστά από το ύψος της μέσης. Κατά την εκτέλεση, τεντώστε το γόνατο και η επαφή της μπάλας να γίνει με το μετατόρσιο.

2η άσκηση: Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Ο 1ος μαθητής πετά την μπάλα με τα χέρια στο 2ο που ενεργεί ως τερματοφύλακας.

3η άσκηση: Όπως η προηγούμενη άσκηση, αλλά εδώ ο 1ος μαθητής σουτάρει την μπάλα, με διάφορα είδη σουτ, προς το 2ο μαθητή. Μετά από 8 σουτ οι μαθητές αλλάζουν ρόλους.

4η άσκηση: Η 4η άσκηση του μαθήματος 3.4. Οι 4 ομάδες σκοράρουν και στα 4 τέρματα, στα οποία υπάρχουν τερματοφύλακες.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**Το θέμα της ημέρας**

Ζητήστε από τους μαθητές να σας αναφέρουν συγκεκριμένες συμπεριφορές που πρέπει να επιδεικνύουν μέσα στο παιχνίδι, οι οποίες να δείχνουν σεβασμό στους παίκτες της αντίπαλης ομάδας. Στη συνέχεια, συζητήστε πώς μπορούν να τις εφαρμόζουν στα παιχνίδια τους.

ΜΑΘΗΜΑ 3.7	Ποδόσφαιρο: Χτύπημα της μπάλας με το κεφάλι	
	Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	Μέθοδος διδασκαλίας: Πρακτική
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ 1 μπάλα ανά 2 άτομα ◆ Κώνοι 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα μάθουν να κάνουν κεφαλιά.



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1η άσκηση: Συναγωνισμός περασμάτων της μπάλας κάτω από τα πόδια.

Χωρίζετε τους μαθητές σε 2 ομάδες, με τους παίκτες της μιας να έχουν από μια μπάλα ο καθένας. Μέσα σε οριοθετημένο χώρο, ο κάθε παίκτης της μιας ομάδας με μπάλα ντριμπλάρει και για 2-3 λεπτά προσπαθεί να περάσει την μπάλα όσες περισσότερες φορές μπορεί μέσα από τα ανοικτά πόδια των παικτών της άλλης ομάδας, που είναι σκορπισμένοι και ακίνητοι μέσα στο χώρο. Στο τέλος μετρίεται το άθροισμα των περασμάτων όλων των παικτών. Ακολουθεί το ίδιο από την άλλη ομάδα, για τον ίδιο χρόνο.

Επίδειξη της δεξιότητας της κεφαλιάς.

Δώστε τις ακόλουθες οδηγίες: Εστιάστε τα μάτια σας πάνω στην μπάλα και κρατήστε τα ανοικτά κατά την επαφή με αυτή. Λυγίστε πίσω τον κορμό δημιουργώντας τόξο πριν την επαφή με την μπάλα. Η επαφή με την μπάλα να γίνει στο μέτωπο, δώστε ώθηση με τα πόδια για το σπρώξιμο του κορμού και κίνηση του αυχένα και του κεφαλιού προς τα μπρος. Κάντε κεφαλιά προς τα πάνω χτυπώντας την μπάλα στο κάτω ημισφαίριο. Κάντε κεφαλιά προς τα κάτω χτυπώντας την μπάλα στο πάνω ημισφαίριο. Κρατήστε τα μάτια σας πάνω στην μπάλα, διατηρώντας επαφή με το υπόλοιπο γήπεδο. Ακολουθήστε την μπάλα με το μέτωπο.

2η άσκηση: Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Ο ένας μαθητής πετά την μπάλα στον αέρα, κάνει κεφαλιά χωρίς άλμα και πιάνει την μπάλα. Εκτελεί 4 επαναλήψεις και αλλάζει με το συμμαθητή του. Αν οι μαθητές καταφέρνουν να επιτύχουν αυτήν την άσκηση, πείτε τους να επιχειρήσουν να χτυπήσουν την μπάλα 2 φορές συνεχόμενα πριν την πιάσουν.

3η άσκηση: Κεφαλιά με συμπαίκτη. Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Ο 1ος μαθητής πετά την μπάλα με τα χέρια προς το συμμαθητή του. Ο 2ος κάνει κεφαλιά, επιχειρώντας να την επιστρέψει με ακρίβεια στον 1ο μαθητή. Μετά από 4 ρίψεις αλλάζουν οι ρόλοι.

4η άσκηση: Κυκλική κεφαλιά. Χωρίστε τους μαθητές σε 3 κύκλους και ορίστε έναν αρχηγό για κάθε κύκλο. Ο αρχηγός στέκεται στο κέντρο του κύκλου και πετά την μπάλα στους μαθητές, οι οποίοι την επιστρέφουν με κεφαλιά. Μετά από 1 λεπτό αλλάζει ο αρχηγός.

5η άσκηση: Σκοράρισμα μόνο με κεφαλιά. Παιζονται δύο παιχνίδια σε δύο γήπεδα. Οι παίκτες μεταφέρουν την μπάλα με τα χέρια μόνο, με πέταγμα και πιάσιμο. Επιτυγχάνεται τέρμα, όταν η μπάλα περάσει μετά από κεφαλιά τη γραμμή τέρματος των αντιπάλων. Οι παίκτες μπορούν να κάνουν μέχρι 5 βήματα, πριν κάνουν πάσα σε συμπαίκτη.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Το θέμα της ημέρας

Ζητήστε από τους μαθητές να ψάξουν σε αθλητικές εφημερίδες, να εντοπίσουν και να φέρουν στο επόμενο μάθημα αποκόμματα με τίτλους άρθρων ή άρθρα ή φωτογραφίες, τα οποία μπορεί να συμβάλλουν στην πρόκληση επεισοδίων σε επικείμενους αγώνες ποδοσφαίρου.

Ποδόσφαιρο: Πλάγια επαναφορά

Έμφαση στην: **Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων**Μέθοδος διδασκαλίας: **Πρακτική****Όργανα – Υλικά:**

- ◆ 1 μπάλα ανά 2 μαθητές
- ◆ Κώνοι

Στο μάθημα αυτό οι μαθητές:

- ◆ Θα μάθουν να εκτελούν πλάγια επαναφορά.
- ◆ Θα γνωρίσουν κανονισμούς σχετικούς με την πλάγια επαναφορά.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ρωτήστε τους μαθητές πότε η μπάλα θεωρείται ότι είναι έξω από το παιχνίδι και τι συμβαίνει, όταν η μπάλα βγει εκτός γηπέδου από τις πλάγιες γραμμές. Αναφέρετε τον κανονισμό της πλάγιας επαναφοράς.

Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Επίδειξη της δεξιότητας της πλάγιας επαναφοράς

Δώστε τις ακόλουθες οδηγίες: Κρατήστε την μπάλα με τα 2 χέρια δημιουργώντας σχήμα W με τα δάκτυλα και μεταφέρετέ την από πίσω και πάνω απ' το κεφάλι. Πατήστε και με τα 2 πόδια σας πίσω από την πλάγια γραμμή έξω από το γήπεδο. Σχηματίστε τόξο λυγίζοντας τα γόνατα και τον κορμό, τεντώνοντας τα χέρια προς τα πίσω. Η μπάλα πρέπει να φύγει από τα χέρια, πριν περάσει τον άξονα του κεφαλιού και τα πόδια πρέπει να εφάπτονται στο έδαφος.

1η άσκηση: Πέταγμα και υποδοχή - σταμάτημα της μπάλας. Σχηματίστε ομάδες των τριών μαθητών σε σχηματισμό τριγώνου. Η ρίψη της μπάλας γίνεται με την τεχνική της πλάγιας επαναφοράς απ' τον 1ο μαθητή. Ο 2ος κάνει υποδοχή – σταμάτημα και πάσα στον 3ο, ο οποίος εκτελεί πλάγια επαναφορά στον 1ο κ.ο.κ.

2η άσκηση: Όπως η προηγούμενη άσκηση, με τη διαφορά ότι ο 1ος μαθητής εκτελεί πλάγια επαναφορά προς το 2ο μαθητή και αυτός κεφαλιά προς τον 3ο.

3η άσκηση: Παιχνίδι με πλάγια επαναφορά. Χωρίστε τους μαθητές σε 4 ομάδες, για να γίνουν δύο παιχνίδια σε δύο γήπεδα. Κάθε γήπεδο έχει 2 τέρματα με διαστάσεις 5μ., ενώ δεν υπάρχουν τερματοφύλακες. Η μεταβίβαση της μπάλας μπορεί να γίνει μόνο με την τεχνική της πλάγιας επαναφοράς. Οι παίκτες μπορούν να κάνουν μέχρι 5 βήματα κρατώντας την μπάλα με τα χέρια. Αλλαγή κατοχής συμβαίνει, όταν διακοπεί η μεταβίβαση και η μπάλα πέσει στο έδαφος ή βγει εκτός ορίων. Η επαναφορά της μπάλας που βγήκε εκτός ορίων γίνεται πάλι με πλάγια επαναφορά. Τα τέρματα επιτυγχάνονται με ρίψη της μπάλας στο τέρμα των αντιπάλων.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**Το θέμα της ημέρας**

Με αφορμή τα αποκόμματα των εφημερίδων που θα έχουν φέρει οι μαθητές (ζητήθηκαν στο προηγούμενο μάθημα), συζητήστε μαζί τους την ευθύνη των μέσων μαζικής ενημέρωσης σε βίαια επεισόδια στους αθλητικούς χώρους.

ΜΑΘΗΜΑ 3.9	Ποδόσφαιρο: Επιθετικοί συνδυασμοί	
	Έμφαση στην: Κατανόηση των αθλοπαιδιών	Μέθοδος διδασκαλίας: Πρακτική
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ 1 μπάλα ανά 2 μαθητές ◆ Κώνοι 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα εξασκηθούν στους επιθετικούς συνδυασμούς. ◆ Θα μάθουν για τη σημασία της αξιοποίησης του χώρου και της κινητικότητας στην επίθεση.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ρωτήστε τους μαθητές ποια είναι η σημασία της εκμετάλλευσης του χώρου στην επίθεση, σε τι βοηθάει η κινητικότητα των παικτών στην επίθεση, για ποιους λόγους η επίθεση είναι ομαδική υπόθεση, ποιοι είναι οι πιθανοί ρόλοι και πώς μπορούν να συνεργαστούν 2 ή περισσότεροι παίκτες σε μια επίθεση.

Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1η άσκηση: Κορόιδο 5 εναντίον 2 και 3 εναντίον 1. Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των 7 ή των 4 ατόμων, όπου παίζουν 5 επιθετικοί εναντίον 2 αμυντικών ή 3 επιθετικοί εναντίον 1 αμυντικού, σε περιορισμένο χώρο. Οι επιθετικοί κερδίζουν 1 πόντο για κάθε 8 συνεχόμενες πάσες, ενώ οι αμυντικοί κερδίζουν 1 πόντο για κάθε κλέψιμο της μπάλας και κάθε φορά που οι επιθετικοί βγάζουν την μπάλα εκτός ορίων. Δεν επιτρέπεται η σωματική επαφή.

Επίδειξη συνδυασμών επιθετικών δεξιοτήτων

Δώστε τις ακόλουθες οδηγίες: Δημιουργήστε έναν ανοικτό χώρο για σουτ. Χρησιμοποιήστε το σώμα σας για κάλυψη της μπάλας από τον αντίπαλο. Συνεχίστε να κινείστε ακόμα και όταν δεν έχετε την κατοχή της μπάλας. Διατηρήστε την κατοχή της μπάλας ελέγχοντάς την σε πιεστικό μαρκάρισμα. Μετακινηθείτε μακριά από το συμπαίκτη που έχει την μπάλα, ώστε οι αμυνόμενοι που εφαρμόζουν ατομικό μαρκάρισμα να σας ακολουθήσουν και να μετακινηθούν μακριά από τον παίκτη με την μπάλα.

2η άσκηση: Ποδόσφαιρο σε ζώνες. Παίζονται δύο παιχνίδια σε δύο γήπεδα. Κάθε γήπεδο διαιρείται με κώνους σε 2 ζώνες με 1 τέρμα στην τελική γραμμή κάθε ζώνης. Δεν υπάρχουν τερματοφύλακες. Κάθε ομάδα αμύνεται στο δικό της τέρμα (αμυντικοί) και προσπαθεί να σκοράρει στο αντίθετο τέρμα (επιθετικοί). Οι μαθητές δεν μπορούν να αφήσουν τη ζώνη τους. Αν ένας αμυντικός πάρει την μπάλα, θα πρέπει να κάνει πάσα σε έναν συμμαθητή του στην άλλη ζώνη.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Σύνοψη κύριων σημείων των επιθετικών δεξιοτήτων.

Ποδόσφαιρο: **Ατομικές αμυντικές δεξιότητες**Έμφαση στην: **Κατανόηση των αθλοπαιδιών**Μέθοδος διδασκαλίας: **Πρακτική****Όργανα – Υλικά:**

- ◆ 1 μπάλα ανά 3 μαθητές
- ◆ 25 με 30 κώνοι
- ◆ Διακριτικά ομάδων

Στο μάθημα αυτό οι μαθητές:

- ◆ Θα εξασκήσουν τις αμυντικές τους δεξιότητες.
- ◆ Θα μάθουν τον κανονισμό σχετικά με το φάουλ.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ρωτήστε τους μαθητές ποια είναι τα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχει ένας παίκτης για να θεωρείται καλός αμυντικός, ποιοι είναι οι ατομικοί και οι ομαδικοί ρόλοι στην άμυνα, σε ποιες περιπτώσεις ένας παίκτης θεωρείται ότι κάνει φάουλ.

Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1η άσκηση: Κορόιδο 5 εναντίον 2 και 3 εναντίον 1 (όπως στο Μάθημα 3.9, 1η άσκηση).

Επίδειξη συνδυασμών αμυντικών δεξιοτήτων

Δώστε τις ακόλουθες οδηγίες: Παίξτε άμυνα παίρνοντας θέση ανάμεσα στον αντίπαλο και στο τέρμα και καλύπτετε συνέχεια την περιοχή μπροστά από το τέρμα. Αναγκάστε τον αντίπαλο να οδηγήσει την μπάλα μακριά από το τέρμα έξω απ' τη μεγάλη περιοχή. Μετακινηθείτε πιο μακριά από τον αντίπαλο, όταν η επίθεση απομακρύνεται από το τέρμα και πιο κοντά στον αντίπαλο, όταν η επίθεση έρχεται πιο κοντά στο τέρμα.

2η άσκηση: Σχηματίστε ομάδες τριών μαθητών. Ορίστε 2 μαθητές να παίξουν επίθεση και ένας να παίξει άμυνα. Σε μια περιοχή 6 επί 9μ., με 2 κώνους για τέρμα, ο ένας επιθετικός κάνει πάσα στον άλλο ο οποίος φρουρείται από πίσω – «μαρκάρεται» από τον αμυντικό. Αυτός που δέχεται την πάσα επιχειρεί να στρίψει και να σουτάρει στο τέρμα, ενώ ο αμυντικός προσπαθεί να σταματήσει το σουτ. Μετά από 6 πάσες, οι μαθητές αλλάζουν θέσεις.

3η άσκηση: Άσκηση με 3 ζώνες. Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των 6 ατόμων. Ορίστε γήπεδα με 3 συνεχόμενες ζώνες το καθένα. Κάθε ομάδα τοποθετεί 2 μαθητές σε κάθε ζώνη. Οι παίκτες στις 2 ακραίες ζώνες παίζουν επίθεση και προσπαθούν να περάσουν την μπάλα μέσα από την κεντρική αμυντική ζώνη. Οι αμυνόμενοι μαθητές στη μεσαία ζώνη επιχειρούν να μπλοκάρουν τις πάσες. Κανένας μαθητής δεν επιτρέπεται να αφήσει τη ζώνη του, αλλά μόνο να κινείται μέσα σε αυτήν. Μετά από 4 λεπτά, οι μαθητές αλλάζουν κυκλικά θέσεις.

4η άσκηση: Ποδόσφαιρο με μαρκάρισμα 1 εναντίον 1. Πραγματοποιούνται 2 παιχνίδια ταυτόχρονα σε 2 γήπεδα, με 1 τέρμα τοποθετημένο σε κάθε τελική γραμμή. Χωρίστε τους μαθητές σε 4 ομάδες και ζητήστε από τους παίκτες να επιλέξουν τον αντίπαλο που θα μαρκάρουν στην κάλυψη ένας εναντίον ενός. Οι ομάδες αγωνίζονται για την κατοχή της μπάλας, επιχειρώντας να σκοράρουν στο τέρμα των αντιπάλων. Δεν υπάρχουν τερματοφύλακες.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Σύνοψη κύριων σημείων των αμυντικών δεξιοτήτων.

ΜΑΘΗΜΑ 3.11	Ποδόσφαιρο: Τροποποιημένα Παιχνίδια	
	Έμφαση στην: Κατανόηση των αθλοπαιδιών	Μέθοδος διδασκαλίας: Πρακτική
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ 1 μπάλα ανά παιχνίδι ◆ 2 κανονικά τέρματα ανά παιχνίδι ◆ Κώνοι ◆ Διακριτικά 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα εξασκηθούν σε διαφορετικούς ρόλους στο παιχνίδι.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ρωτήστε τους μαθητές ποιες είναι οι ευθύνες των παικτών ατομικά, όταν η ομάδα αμύνεται ή επιτίθεται και ποιες δεξιότητες χρησιμοποιούν οι παίκτες ανάλογα με τη θέση τους.

Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1η άσκηση: Ποδόσφαιρο στις πλάγιες γραμμές. Χωρίστε τους μαθητές σε 2 ομάδες και αναθέστε στους μισούς από κάθε ομάδα να είναι ενεργοί μαθητές και στους άλλους μισούς να είναι μαθητές πλάγιας γραμμής. Ο σκοπός του παιχνιδιού είναι για τους ενεργούς μαθητές να περάσουν την μπάλα πέρα από την τελική γραμμή (δεν υπάρχουν τερματοφύλακες). Οι μαθητές πλάγιας γραμμής επιστρέφουν τις πάσες που δέχονται στους ενεργούς μαθητές, αλλά δεν μπορούν να σκοράρουν. Όταν μια ομάδα σκοράρει, οι μαθητές πλάγιας γραμμής αλλάζουν θέσεις με τους ενεργούς μαθητές.

2η άσκηση: Διαγώνιο Ποδόσφαιρο. Χωρίστε τους μαθητές σε 2 ομάδες, κάθε μια από τις οποίες καταλαμβάνει 2 συνεχόμενες πλευρές ενός τετραγώνου πλευράς 25 μ. Οι γραμμές τέρματος της κάθε ομάδας είναι οι 2 πλευρές του τετραγώνου που έχει καταλάβει αρχικά. 3 μαθητές από κάθε ομάδα (ενεργοί μαθητές) μετακινούνται μέσα στο χώρο παιχνιδιού και αυτοί αποτελούν την επιθετική γραμμή για την ομάδα τους. Μόνο οι ενεργοί μαθητές μπορούν να σκοράρουν περνώντας την μπάλα από τις γραμμές τέρματος της αντίπαλης ομάδας και κάτω από το ύψος του ώμου. Οι μαθητές πλευρών φρουρούν τις παρακείμενες πλευρές και μπορούν να μπλοκάρουν την μπάλα, αλλά δεν μπορούν να σκοράρουν. Όταν μια ομάδα σκοράρει, οι ενεργοί μαθητές γίνονται μαθητές πλευρών και 3 διαφορετικοί μαθητές και από τις 2 ομάδες γίνονται ενεργοί μαθητές.

3η άσκηση: Πάσα και υποδοχή για σκοράρισμα. Σχηματίστε 2 γήπεδα και ορίστε μέσα στο κάθε γήπεδο 5 μικρά τέρματα «πόρτες», με πλάτος 2μ., φτιαγμένα με κώνους. Δεν υπάρχουν τερματοφύλακες. Οι 2 ομάδες μπορούν να σκοράρουν και να αμύνονται και στα 5 τέρματα. Δεν επιτρέπεται να επιτευχθούν 2 συνεχόμενοι πόντοι στο ίδιο τέρμα. Το παιχνίδι είναι συνεχόμενο και μετά από τέρμα δεν αλλάζει η κατοχή της μπάλας.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Το θέμα της ημέρας

Συζητήστε με τους μαθητές για την ανάγκη καλής συνεργασίας μεταξύ των παικτών σε μια ομάδα ποδοσφαίρου για καλύτερα αποτελέσματα.

Βιβλιογραφία

- Δράμης, Κ., Κέλλης, Σ. και Λιάπης, Δ. (1996). *Ενιαίος προπονητικός – αγωνιστικός σχεδιασμός στο ποδόσφαιρο*. Αθήνα: Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.
- Παπανικολάου, Ζ. (2001). *Το ποδόσφαιρο: Βασικά βήματα επιτυχίας*. Αθήνα: Τελέθρειον.
- Σωτηρόπουλος, Α., Γκίσης, Ι., Μπεκρής, Ε., Κασέτα, Μ., Κωνσταντινίδου, Ξ., Ζέρβα, Α. και Πανταζής, Δ. (2002). *Εγχειρίδιο ποδοσφαίρου*. Αθήνα: Τελέθρειον.
- Κωνσταντινίδου, Ξ. (2002). *Αλφαβητάρι ποδοσφαίρου για γυμνάστριες: Βασικά στοιχεία ποδοσφαίρου και μέθοδοι διδασκαλίας στο σχολείο*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Garland, J. (2001). *77 Ασκήσεις παιδικού ποδοσφαίρου*. Αθήνα: Αθλότυπο.
- Griffin, L.L., Mitchell, S.A. & Oslin, J.L. (1997). *Teaching sport concepts and skills: A tactical games approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Luxbacher, J.A. (1996). *Soccer steps to success* (2nd Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Οττάβιο, Σ. (1996). *Η προετοιμασία του νεαρού ποδοσφαιριστή (ασκησιολόγιο)*. (Μετ.: Εθνική Ακαδημία Ποδοσφαίρου Ε.Π.Σ. Μακεδονίας). Θεσσαλονίκη.
- Skogvang, B., Peitersen, B. & Stanley-Kehl, K. (2000). *Soccer today*. Wadsworth: Thomson Learning.

ΕΝΟΤΗΤΑ 4: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Δρόμοι

Ανάλυση περιεχομένου

Στοιχεία Περιεχομένου	Επιμέρους Στοιχεία
Δρόμοι ταχύτητας	Βασική τεχνική τρεξίματος, τεχνική εκκίνησης (όρθια και συσπειρωτική θέση).
Δρόμοι αντοχής	Τεχνική τρεξίματος δρόμων αντοχής, ρυθμός τρεξίματος.
Σκυταλοδρομία	Τεχνική αλλαγής της σκυτάλης (προετοιμασία, επιτάχυνση και μεταβίβαση).

Μαθησιακοί Στόχοι

Στόχοι	Μετά τα μαθήματα αυτής της ενότητας, οι μαθητές θα:	Συγκεκριμένα μέρη των μαθημάτων που συντελούν στην επίτευξη του στόχου
Ψυχοκινητικοί	Είναι σε θέση να εκτελούν σε ικανοποιητικό βαθμό τα κύρια στοιχεία της τεχνικής των δρόμων ταχύτητας και αντοχής.	Μαθήματα 4.1, 4.2 και 4.4, κύριο μέρος
	Είναι σε θέση να εκτελούν την τεχνική της εκκίνησης.	Μάθημα 4.3, κύριο μέρος
	Είναι σε θέση να εκτελούν την τεχνική αλλαγής της σκυτάλης.	Μάθημα 4.5, κύριο μέρος
	Έχουν βελτιώσει το συντονισμό.	Μαθήματα 4.1, 4.2 και 4.5, κύριο μέρος
	Έχουν βελτιώσει την ταχύτητα αντίδρασης.	Μαθήματα 4.1, 4.2 και 4.5, κύριο μέρος
	Έχουν βελτιώσει την επιτάχυνση.	Μαθήματα 4.2 και 4.5, κύριο μέρος
Συναισθηματικοί	Έχουν αναπτύξει τη διάθεση για αγωνιστικότητα.	Μαθήματα 4.2 και 4.3, κύριο μέρος
Γνωστικοί	Είναι σε θέση να περιγράψουν βασικά στοιχεία της τεχνικής τρεξίματος, τις φάσεις ενός δρόμου ταχύτητας, τους τρόπους εκκίνησης και αλλαγής της σκυτάλης.	Μαθήματα 4.2, 4.3 και 4.5, το θέμα της ημέρας
	Είναι σε θέση να περιγράψουν τον οικονομικό τρόπο τρεξίματος και τη δρομική οικονομία.	Μαθήματα 4.1 και 4.4, το θέμα της ημέρας
	Γνωρίζουν πώς να ελέγχουν την καρδιακή τους συχνότητα.	Μάθημα 4.4, κύριο μέρος

ΜΑΘΗΜΑ 4.1	Αγωνίσματα στίβου – δρόμοι ταχύτητας: Βασική τεχνική τρεξίματος	
	Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	Μέθοδος διδασκαλίας: Παραγέλιματος
	Όργανα – Υλικά:	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα μάθουν τα βασικά στοιχεία της τεχνικής τρεξίματος. ◆ Θα γνωρίσουν βασικά στοιχεία της βιομηχανικής της κίνησης στο τρέξιμο. ◆ Θα αναπτύξουν το συντονισμό και την ταχύτητα αντίδρασης.

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

Τονίστε ότι στόχος του μαθήματος είναι η σωστή εκτέλεση των ασκήσεων (τεχνική) και όχι η απόδοση στην ταχύτητα.



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Προθέρμανση: χαλαρό τρέξιμο στις γραμμές του γηπέδου καλαθοσφαίρισης - Διατακτικές ασκήσεις. Υποδείξτε στους μαθητές να τρέχουν σε ευθεία (π.χ. πάνω στις γραμμές του γηπέδου) και να έχουν στραμμένο το βλέμμα τους εμπρός (όρθιο κεφάλι).

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Εκτελέστε όλες τις ασκήσεις στα όρια του γηπέδου καλαθοσφαίρισης.

Οι μαθητές τοποθετούνται σε 2 ομάδες, οι οποίες παρατάσσονται η μια πίσω από την άλλη, κατά μήκος της τελικής γραμμής του γηπέδου καλαθοσφαίρισης.

1η άσκηση: Επιτόπιο χαμηλό σκίπιγκ δάκτυλα-φτέρνα με μεσαία ένταση. Η 1η ομάδα εκτελεί επιτόπια χαμηλό σκίπιγκ για περίπου 10''. Όταν τελειώσει η 1η ομάδα περνά πίσω από τη δεύτερη και η άσκηση επαναλαμβάνεται. Δίνεται έμφαση στην τοποθέτηση των ποδιών (δάκτυλα-φτέρνα) και στην αντίθετη κίνηση των χεριών.

2η άσκηση: Προχωρητικό χαμηλό σκίπιγκ, δάκτυλα-φτέρνα, μικρός διασκελισμός με μεσαία ένταση. Η 1η ομάδα εκτελεί προχωρητικό χαμηλό σκίπιγκ για 10 μ. Όταν τελειώσει η 1η ομάδα επιστρέφει περπατώντας πίσω από τη δεύτερη η οποία έχει ξεκινήσει την εκτέλεση της άσκησης. Δίδεται έμφαση στην τοποθέτηση των ποδιών (δάκτυλα-φτέρνα) και στην αντίθετη κίνηση των χεριών. Μικροί διασκελισμοί κατά τη διάρκεια της προχωρητικής φάσης.

3η άσκηση: Οι μαθητές εκτελούν επιτόπιο ψηλό σκίπιγκ δάκτυλα-φτέρνα με μεσαία ένταση. Δίδεται έμφαση στην άρση του γονάτου και στην αντίθετη κίνηση των χεριών.

4η άσκηση: Προχωρητικό ψηλό σκίπιγκ, δάκτυλα-φτέρνα, μικρός διασκελισμός με μεσαία ένταση. Δίνεται έμφαση στην άρση του γονάτου, στην τοποθέτηση των ποδιών και στην αντίθετη κίνηση των χεριών. Μικροί διασκελισμοί κατά τη διάρκεια της προχωρητικής φάσης.

5η άσκηση: Επιτόπια, πόδια πίσω (φτέρνες στους γλουτούς) εναλλάξ. Δίνεται έμφαση στην εκτέλεση των φτερνισμών (πόδια στους γλουτούς), στην τοποθέτηση των ποδιών, στη θέση του κορμού και στην αντίθετη κίνηση των χεριών.

6η άσκηση: Προχωρητικά, πόδια πίσω (φτέρνες στους γλουτούς) εναλλάξ. Δίνεται έμφαση στην εκτέλεση των φτερνισμών (πόδια στους γλουτούς), στην τοποθέτηση των ποδιών, στη θέση του κορμού και στην αντίθετη κίνηση των χεριών. Μικροί διασκελισμοί κατά τη διάρκεια της προχωρητικής φάσης.

7η άσκηση: Επιτόπου, σύνδεση πόδια πίσω και ψηλό σκίπιγκ. Δίνεται έμφαση στη σωστή εναλλαγή και εκτέλεση των 2 κινήσεων.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Αποκατάσταση: Χαλαρό τρέξιμο και διατακτικές ασκήσεις κυρίως στις μυϊκές ομάδες που καταπονήθηκαν περισσότερο.

Το θέμα της ημέρας

Συζητήστε για τη σχέση του σωστού και «οικονομικού» τρόπου τρεξίματος με την απόδοση (μεγαλύτερη ταχύτητα). Εξηγήστε την αρνητική επίδραση στην ανάπτυξη της ταχύτητας λαθών που έχουν σχέση με την τοποθέτηση των ποδιών, την κίνηση των χεριών, την ώθηση του σκέλους και τη θέση του κορμού.

Αγώνισματα στίβου – δρόμοι ταχύτητας: Βασική τεχνική τρεξίματος Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων Μέθοδος διδασκαλίας: Παραγέλματος	
Όργανα – Υλικά: ♦ 3 κώνοι	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: ♦ Θα εφαρμόσουν τη βασική τεχνική τρεξίματος σε συνθήκες ταχύτητας. ♦ Θα αναπτύξουν το συντονισμό, την ταχύτητα αντίδρασης και την επιτάχυνση. ♦ Θα μάθουν για τις φάσεις ενός δρόμου ταχύτητας. ♦ Θα μάθουν για τη σχέση μήκους και συχνότητας διασκελισμού σε ένα δρόμο ταχύτητας.

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

Τονίστε ότι στόχος του μαθήματος είναι η σωστή εκτέλεση των ασκήσεων σε συνδυασμό με το γρήγορο τρέξιμο, όταν αυτό απαιτείται.



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Προθέρμανση: χαλαρό τρέξιμο και διατακτικές ασκήσεις (υποδείξτε στους μαθητές να τρέχουν σε ευθεία και να έχουν στραμμένο το βλέμμα τους εμπρός).

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Εκτελέστε όλες τις ασκήσεις στα όρια του γηπέδου καλαθοσφαίρισης.

Οι μαθητές τοποθετούνται σε 2 ομάδες, οι οποίες παρατάσσονται, η μια πίσω από την άλλη, κατά μήκος της τελικής γραμμής του γηπέδου καλαθοσφαίρισης.

1η άσκηση: Οι μαθητές εκτελούν «προχωρητικό» χαμηλό σκίπιγκ για 5 μ. και στο παράγγελο του καθηγητή εκτελούν σπριντ για 10 μ. Μετά τον τερματισμό οι μαθητές δε σταματούν απότομα, αλλά κατευθύνονται με χαλαρό τρέξιμο στην απέναντι γραμμή του γηπέδου καλαθοσφαίρισης από όπου θα εκτελέσουν στη συνέχεια την επόμενη προσπάθεια με αντίθετη φορά. Δίνεται έμφαση στα βασικά τεχνικά χαρακτηριστικά και στη γρήγορη μετάβαση από το σκίπιγκ στο σπριντ.

2η άσκηση: Οι μαθητές εκτελούν «προχωρητικό» χαμηλό σκίπιγκ για 5 μ. και στη συνέχεια σπριντ για 10 μ. Οι μαθητές εκτελούν όπως στην 1η άσκηση. Δίνεται έμφαση στα βασικά τεχνικά χαρακτηριστικά, στην άρση του γονάτου και στη γρήγορη μετάβαση από το σκίπιγκ στο σπριντ.

3η άσκηση: «Προχωρητικά», πόδια πίσω (φτέρνες στους γλουτούς) εναλλάξ για 5 μ. και σπριντ για 10 μ. Οι μαθητές εκτελούν όπως στην 1η άσκηση. Δίνεται έμφαση στα βασικά τεχνικά χαρακτηριστικά, στους φτερισμούς και στη γρήγορη μετάβαση από τους φτερισμούς στο σπριντ.

4η άσκηση: Οι μαθητές εκτελούν επιτόπια φτερισμούς, με το 1ο παράγγελο του καθηγητή, χωρίς διακοπή, ψηλό σκίπιγκ και στο 2ο παράγγελο του καθηγητή 10 μ. σπριντ. Δίνεται έμφαση στη σωστή εναλλαγή των κινήσεων από τους φτερισμούς στο ψηλό σκίπιγκ και στη συνέχεια στο σπριντ.

5η άσκηση: Σκυταλοδρομία. Ορίζουμε σε ένα χώρο (π.χ. κατά μήκος ενός γηπέδου καλαθοσφαίρισης) 3 διαδρόμους μήκους περίπου 20 μ. και χωρίζουμε τυχαία τους μαθητές σε 3 ομάδες. Τοποθετούμε την κάθε ομάδα με τον ένα μαθητή πίσω από τον άλλο στη γραμμή εκκίνησης που έχουμε ορίσει. Στη γραμμή τερματισμού βάζουμε 1 κώνο για την κάθε ομάδα. Ο κάθε μαθητής αφού διανύσει τα 20 μ. έως τον κώνο περνά από πίσω και επιστρέφει για να ακουμπήσει το χέρι του επόμενου μαθητή της ομάδας του. Οι μαθητές ξεκινούν με όρθια εκκίνηση. Αλλάζετε τη σύνθεση των ομάδων σε κάθε επανάληψη έτσι, ώστε όλες οι ομάδες να έχουν την ευκαιρία να τερματίσουν πρώτες. Δημιουργήστε κλίμα ευχάριστου συναγωνισμού και όχι έντονου ανταγωνισμού.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ασκήσεις για αποκατάσταση.

Το θέμα της ημέρας

Περιγράψτε τις φάσεις ενός δρόμου ταχύτητας, δηλαδή την εκκίνηση, τη φάση επιτάχυνσης, τη φάση μέγιστης ταχύτητας, τη φάση της διατήρησης της ταχύτητας και τον τερματισμό. Εξηγήστε τη σημασία κάθε φάσης στο τελικό αποτέλεσμα.

ΜΑΘΗΜΑ 4.3	Αγωνίσματα στίβου – δρόμοι ταχύτητας: Εκκίνηση από όρθια θέση και συσπειρωτική	
	Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	Μέθοδος διδασκαλίας: Πρακτική και Αμοιβαία
	Όργανα – Υλικά:	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα μάθουν την τεχνική εκκίνησης από την όρθια θέση και τη συσπειρωτική. ◆ Θα μάθουν για τις φάσεις της εκκίνησης και για τη σπουδαιότητα της εκκίνησης στα διαφορετικά αγωνίσματα ταχύτητας. ◆ Θα αναπτύξουν την ταχύτητα αντίδρασης και την επιτάχυνση.

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

Τονίστε ότι στόχος του μαθήματος είναι η σωστή εκτέλεση των εκκινήσεων σε συνδυασμό με τη γρήγορη αντίδραση στο ερέθισμα εκκίνησης.



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Προθέρμανση: χαλαρό τρέξιμο και διατακτικές ασκήσεις (υποδείξτε στους μαθητές να τρέχουν σε ευθεία και να έχουν στραμμένο το βλέμμα τους εμπρός).

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Επίδειξη της εκκίνησης από όρθια θέση από τον καθηγητή.

Σημεία κλειδιά: Το ένα πόδι (το δυνατό) μπροστά, το άλλο πίσω και τα χέρια αντίθετα, ο κορμός έχει κλίση εμπρός και το βλέμμα λίγο μπροστά.

1η άσκηση: Οι μαθητές αρχικά μιμούνται τη στάση, ο καθένας μόνος του στη θέση που βρίσκονται και στη συνέχεια σχηματίζουν ζευγάρια, όπου ένας δίνει το παράγγελμα και διορθώνει και ο άλλος εκτελεί. Αναλαμβάνουν αντίθετους ρόλους μετά από 2-3 επαναλήψεις.

2η άσκηση: Συσπειρωτική εκκίνηση, «Λάβετε θέσεις!». Δείχνουμε στους μαθητές τη θέση που παίρνουμε πίσω από τη γραμμή εκκίνησης στο παράγγελμα «Λάβετε θέσεις!». Οι μαθητές αρχικά μιμούνται τη στάση ο καθένας μόνος του στη θέση που βρίσκεται και στη συνέχεια σχηματίζουν ζευγάρια, όπου ο ένας δίνει το παράγγελμα και διορθώνει και ο άλλος εκτελεί. Αναλαμβάνουν τους αντίθετους ρόλους μετά από 2-3 επαναλήψεις.

3η άσκηση: Συσπειρωτική εκκίνηση, «Έτοιμοι!». Λέμε στους μαθητές να παραμείνουν στις θέσεις τους και τους δείχνουμε τη θέση που παίρνουμε στο παράγγελμα «Έτοιμοι». Αρχικά, οι μαθητές μιμούνται τη στάση ο καθένας μόνος του, στη θέση που βρίσκεται και στη συνέχεια σχηματίζουν ζευγάρια, όπου ο ένας δίνει το παράγγελμα και διορθώνει και ο άλλος εκτελεί. Αναλαμβάνουν τους αντίθετους ρόλους μετά από 2-3 επαναλήψεις.

4η άσκηση: Συσπειρωτική εκκίνηση, «Πάμε!». Οι μαθητές σε ζευγάρια παρατάσσονται στη γραμμή του γηπέδου καλαθοσφαίρισης (ένας μαθητής δίνει παραγγέλματα και κάνει διορθώσεις και ο άλλος εκτελεί). Οι μαθητές εκτελούν τις 2 προηγούμενες φάσεις (λάβετε θέσεις, έτοιμοι) προσθέτοντας και τη φάση «πάμε» μετά την οποία οι μαθητές εκτελούν σπριντ 10 μ. Οι μαθητές αλλάζουν ρόλους σε κάθε προσπάθεια.

5η άσκηση: Οι μαθητές χωρίζονται ανά 6 ή 8 και κάνουν αγώνα ταχύτητας 30 μ. με συσπειρωτική εκκίνηση και με εκκίνηση από την όρθια θέση. Η εκκίνηση δίνεται από τον καθηγητή.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Αποκατάσταση: Χαλαρό τρέξιμο και διατακτικές ασκήσεις κυρίως στις μυϊκές ομάδες που καταπονήθηκαν περισσότερο.

Το θέμα της ημέρας

Συζητήστε για το ρόλο και τη σπουδαιότητα της εκκίνησης στα διαφορετικά αγωνίσματα ταχύτητας (100, 200, 400 μ. κ.ά.) και συνδέστε το με την ταχύτητα αντίδρασης. Επίσης, αναφέρετε τα αγωνίσματα που γίνονται με συσπειρωτική και αυτά με όρθια εκκίνηση.

Αγωνίσματα στίβου – δρόμοι αντοχής: **Τεχνική τρεξίματος δρόμων αντοχής**
Έμφαση στην: **Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων** Μέθοδος διδασκαλίας: **Πρακτική**

Όργανα – Υλικά:

Στο μάθημα αυτό οι μαθητές:

- ◆ Θα μάθουν την τεχνική τρεξίματος στους δρόμους αντοχής.
- ◆ Θα μάθουν για τη δρομική «οικονομία» και την τεχνική της αναπνοής.
- ◆ Θα μάθουν να ελέγχουν το ρυθμό τρεξίματός τους.
- ◆ Θα μάθουν να ελέγχουν την καρδιακή τους συχνότητα.

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

Τονίστε ότι στόχος του μαθήματος είναι η εκτέλεση των ασκήσεων σύμφωνα με τις οδηγίες (ρυθμός, αναπνοή).



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Προθέρμανση: Χαλαρό τρέξιμο και διατακτικές ασκήσεις.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Χρησιμοποιήστε όλο το προαύλιο για τους δρόμους αντοχής.

Κάντε επίδειξη στους μαθητές του τρόπου ελέγχου της καρδιακής συχνότητας και ζητήστε τους να ενημερωθούν επιπλέον από το σχετικό κομμάτι του Βιβλίου του Μαθητή.

1η άσκηση: Ζητήστε από όλους να κάνουν τον έλεγχο της καρδιακής τους συχνότητας.

2η άσκηση: Οι μαθητές εκτελούν δρόμο διάρκειας 8 λεπτών με χαμηλή ένταση. Πρέπει να δοθεί μεγάλη έμφαση στο ρυθμό, τη «δρομική οικονομία» και την αναπνοή. Η άσκηση επαναλαμβάνεται 2 φορές με 4-5 λεπτά διάλειμμα. Στο τέλος κάθε οκταλέπτου ζητάμε από τους μαθητές να κάνουν έλεγχο της καρδιακής τους συχνότητας. Επίσης την ίδια διαδικασία επαναλαμβάνουμε μετά από 1 λεπτό και ζητάμε από τους μαθητές να συγκρίνουν τις 2 μετρήσεις. Εξηγήστε τους με απλά λόγια για τις διαδικασίες ανάληψης στις οποίες οφείλεται η διαφορά που θα παρατηρήσουν στις 2 μετρήσεις.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ασκήσεις για αποκατάσταση.

Το θέμα της ημέρας

Συζητήστε με τους μαθητές για τη δρομική «οικονομία» και την τεχνική της αναπνοής και τη σημασία τους. Επίσης αναφερθείτε στα αγωνίσματα των μεσαίων και των μεγάλων αποστάσεων.

ΜΑΘΗΜΑ 4.5	Αγωνίσματα στίβου – Σκυταλοδρομία	
	Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	Μέθοδος διδασκαλίας: Πρακτική
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Σκυτάλες (1 ανά 4 μαθητές) ◆ Κώνοι 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα μάθουν τη βασική τεχνική αλλαγής της σκυτάλης. ◆ Θα μάθουν τις φάσεις αλλαγής της σκυτάλης. ◆ Θα αναπτύξουν το συντονισμό, την ταχύτητα αντίδρασης και την επιτάχυνση.



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Προθέρμανση: Χαλαρό τρέξιμο και διατακτικές ασκήσεις.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Επίδειξη της λαβής της σκυτάλης και του τρόπου που κινούνται τα χέρια κατά τη διάρκεια του τρεξίματος.

- 1η άσκηση:** Εκτελούν όλοι οι μαθητές επιτόπιο τρέξιμο με τη σκυτάλη στο χέρι για εξοικείωση. *Επίδειξη του τρόπου αλλαγής της σκυτάλης.*
- 2η άσκηση:** *Οι μαθητές τοποθετούνται σε τετράδες. Ανά τετράδα οι μαθητές τρέχουν χαλαρά, με 2 μ. απόσταση μεταξύ τους, γύρω από το γήπεδο της καλαθοσφαίρισης κάνοντας αλλαγές σκυτάλης. Η σκυτάλη βρίσκεται στο χέρι του τελευταίου μαθητή (4ου), ο οποίος δίνει παράγγελμα και μεταβιβάζει τη σκυτάλη στο μαθητή που βρίσκεται εμπρός του. Μόλις γίνει η αλλαγή ο τελευταίος μαθητής επιταχύνει και τοποθετείται 1ος στην τετράδα.*
- 3η άσκηση:** Εξηγήστε στους μαθητές ότι η αλλαγή της σκυτάλης στις σκυταλοδρομίες πρέπει να γίνει μέσα σε μια ορισμένη περιοχή 20 μ. και πως αν η αλλαγή γίνει έξω από αυτή τη ζώνη, τότε η ομάδα ακυρώνεται. Στη συνέχεια, δημιουργήστε 4-5 ζώνες τρεξίματος 40 μ. οριοθετώντας τις αντίστοιχες ζώνες αλλαγής με κώνους. Οι μαθητές σε τετράδες τοποθετούνται ο ένας στη ζώνη αλλαγής και οι υπόλοιποι στην εκκίνηση του δρόμου των 40 μ. Από όρθια εκκίνηση ο 1ος μαθητής που κρατά τη σκυτάλη τη δίνει στο μαθητή που βρίσκεται στη ζώνη αλλαγής και παίρνει τη θέση του. Ο μαθητής που παίρνει τη σκυτάλη συνεχίζει έως τον τερματισμό. Από επανάληψη σε επανάληψη αυξάνετε την ταχύτητα εκτέλεσης της άσκησης. Τέλος, ζητήστε από τους μαθητές να κάνουν και μερικές προσπάθειες με συσπειρωτική εκκίνηση. Τονίστε τη σημασία της συνεργασίας στην ομάδα της σκυτάλης.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ασκήσεις για αποκατάσταση.

Το θέμα της ημέρας

Παρουσιάστε τις φάσεις αλλαγής της σκυτάλης (προετοιμασία, επιτάχυνση και μεταβίβαση), τη σημαντικότητα και τις διαφορές των φάσεων αυτών στη σκυταλοδρομία 4X100 σε σχέση με την 4X400.

Ρίψεις

Ανάλυση περιεχομένου

Στοιχεία Περιεχομένου	Επιμέρους Στοιχεία
Σφαίρα	Βασική τεχνική ρίψης σφαίρας με και χωρίς φορά.
Ακόντιο	Βασική τεχνική ρίψης ακοντίου με και χωρίς φορά.

Μαθησιακοί Στόχοι

Στόχοι	Μετά τα μαθήματα αυτής της ενότητας, οι μαθητές θα:	Συγκεκριμένα μέρη των μαθημάτων που συντελούν στην επίτευξη του στόχου
Ψυχοκινητικοί	Είναι σε θέση να εκτελούν σε ικανοποιητικό βαθμό τα κύρια στοιχεία της τεχνικής των ρίψεων.	Μαθήματα από 4.6 έως και 4.9 κύριο μέρος
	Έχουν βελτιώσει το συντονισμό και τη συναρμογή σε ό,τι αφορά στη ριπτική ικανότητα.	Μαθήματα 4.7 και 4.9 κύριο μέρος
Συναισθηματικοί	Έχουν αναπτύξει την ατομική και κοινωνική υπευθυνότητα.	Μαθήματα 4.6 το θέμα της ημέρας, 4.7, 4.8 και 4.9, κύριο μέρος
	Έχουν αναπτύξει τη θέληση και επιμονή για ατομική βελτίωση.	Μαθήματα από 4.6, 4.7 και 4.9 κύριο μέρος
	Έχουν αναπτύξει την αυτοπεποίθηση και το σεβασμό στον εαυτό τους και τους συμμαθητές τους.	Μαθήματα από 4.6, 4.7 και 4.8 κύριο μέρος
Γνωστικοί	Είναι σε θέση να περιγράψουν βασικά στοιχεία της τεχνικής των ρίψεων.	Μαθήματα από 4.6 έως και 4.9 κύριο μέρος
	Έχουν γνωρίσει την έννοια της «μεταφοράς» μιας κινητικής δεξιότητας σε άλλη.	Μάθημα 4.8 κύριο μέρος
	Γνωρίζουν Έλληνες πρωταθλητές του ακοντισμού, με στόχο να αναπτύξουν πρότυπα.	Μαθήματα 4.8 και 4.9 εισαγωγικό μέρος
	Έχουν μάθει πώς να δίνουν ανατροφo-δότηση σε συμμαθητή.	Μαθήματα 4.7 εισαγωγικό, κύριο μέρος και θέμα ημέρας
	Είναι σε θέση να αξιολογούν τη συμπεριφορά τους.	Μάθημα 4.9 τελικό μέρος

ΜΑΘΗΜΑ 4.6	Αγωνίσματα στίβου – ρίψεις: Σφαιροβολία χωρίς φορά	
	Έμφαση στην: Ανάπτυξη της υπευθυνότητας	Μέθοδος διδασκαλίας: Αμοιβαία
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Μεταλλικές ή πλαστικές σφαίρες, με βάρος από 2 έως 4 κιλά ◆ Φωτοτυπίες Κάρτας 4.1 ◆ Μολύβια 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα μάθουν την τεχνική της σφαιροβολίας χωρίς φορά. ◆ Θα αναπτύξουν τη θέληση και επιμονή για ατομική βελτίωση. ◆ Θα αναπτύξουν υπευθυνότητα, σεβασμό και αυτοπεποίθηση.

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

Οριοθετήστε το χώρο εξάσκησης και ορίστε κανόνες ασφαλούς εξάσκησης.



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Τονίστε ότι οι ρίψεις (σφαίρα και ακόντιο) απαιτούν ειδικά όργανα και εγκαταστάσεις και θα χρειαστείτε τη βοήθεια των μαθητών για εξοικονόμηση χρόνου εξάσκησης. Ζητήστε τους να σας βοηθήσουν στο οργανωτικό μέρος του μαθήματος, αναλαμβάνοντας υπεύθυνοι «μεταφοράς υλικού» και υπεύθυνοι για το «σχεδιασμό βαλβίδων και τομέων ρίψης». Αναθέστε στους υπεύθυνους «μεταφοράς υλικού» να μεταφέρουν στην αρχή και το τέλος κάθε μαθήματος τις σφαίρες και στους υπεύθυνους για το «σχεδιασμό βαλβίδων και τομέων ρίψης» να σας βοηθήσουν να χαράξετε (σε ώρα εκτός μαθήματος) τη βαλβίδα (ή βαλβίδες) και τον τομέα ρίψης, καθώς και να ελέγχουν πριν από κάθε μάθημα την καταλληλότητα του χώρου (αν για παράδειγμα έχουν σβηστεί οι γραμμές και ό,τι άλλο κρίνεται απαραίτητο).

Ξεκινήστε με μια γενική προθέρμανση και στην ειδική χρησιμοποιήστε ασκήσεις καλής προθέρμανσης των καρπών για να αποφύγετε τραυματισμούς.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Επίδειξη της λαβής της σφαίρας και του τρόπου τοποθέτησης της στο λαιμό από τον καθηγητή ή από μαθητή.

Επίδειξη της τεχνικής ρίψης σφαίρας χωρίς φορά.

1η άσκηση: Οι μαθητές κάνουν εξάσκηση σε ζευγάρια χρησιμοποιώντας την Κάρτα 4.1. Χρησιμοποιήστε μια σφαίρα για κάθε ζευγάρι ή για κάθε τετράδα, αν δεν έχετε αρκετές σφαίρες. Προσπαθήστε να έχετε ποικιλία βαρών στα διαθέσιμα όργανα (σφαίρες 2, 3 και 4 κιλών) και αφήστε τους μαθητές να διαλέξουν το βάρος και είδος της σφαίρας που θα ήθελαν να χρησιμοποιήσουν. Αποθαρρύνετε τη σύγκριση των επιδόσεων των μαθητών, όσο εξασκούνται. Στόχος είναι η εκμάθηση της σωστής τεχνικής.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Το θέμα της ημέρας

Υπενθυμίστε τους κανόνες ασφαλείας και τους ρόλους που ανέλαβαν οι μαθητές. Ζητήστε από τους μαθητές να σας πουν ποιες είναι οι ευθύνες τους και τα καθήκοντα τους: στην τάξη που αφορούν όλους τους μαθητές, στο σπίτι που αφορούν όλη την οικογένεια. Ορίστε τι είναι κοινωνική υπευθυνότητα και πώς αυτή εκφράζεται στους χώρους που ζουν οι μαθητές.

Αγωνίσματα στίβου – ρίψεις: Σφαιροβολία με φορά	
Έμφαση στην: Ανάπτυξη της υπευθυνότητας	Μέθοδος διδασκαλίας: Αυτοελέγχου και αμοιβαία
Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Μεταλλικές ή πλαστικές σφαίρες, με βάρος από 2 έως 4 κιλά ◆ 2 μεζούρες ◆ Φωτοτυπίες Κάρτας 4.2 ◆ Μολύβια 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα μάθουν να ρίχνουν σφαίρα με φορά (γλίστρημα) – Τεχνική Ο' Μπράϊαν (Ο' Brien). ◆ Θα γνωρίσουν ότι υπάρχει και δεύτερη τεχνική ρίψης της σφαίρας (με περιστροφή) – Τεχνική Μπαρίσνικοφ (Barischnikow). ◆ Θα αναπτύξουν την υπευθυνότητα. ◆ Θα μάθουν πώς να δίνουν ανατροφοδότηση

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

- ◆ Οριοθετήστε το χώρο εξάσκησης και ορίστε κανόνες ασφαλούς εξάσκησης.
- ◆ Ορίστε 2 «βαλβίδες» και σχεδιάστε σε κάθε μια τις θέσεις των ποδιών (Σχήμα 4.1).



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης υποδειξτε στους μαθητές πώς να διορθώνουν τους συμμαθητές τους που εκτελούν. Προτείνετε τους να λένε πρώτα τι έκαναν σωστά, μετά να λένε τα σημεία που πρέπει να βελτιώσουν και να κλείνουν με ένα ενθαρρυντικό, θετικό σχόλιο για το συμμαθητή που εκτέλεσε. Πείτε στους μαθητές να προετοιμάσουν μερικές εκφράσεις που να εμπεριέχουν θετικά σχόλια, τα οποία θα τους άρεσε να ακούνε, όταν εξασκούνται.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Επίδειξη της κίνησης μετατόπισης στη βαλβίδα από τον καθηγητή ή από μαθητή.

Προτιμήστε να χρησιμοποιήσετε ως θέση έναρξης της φοράς την πλάγια (πλάγια μετατόπιση μέσα στη βαλβίδα).

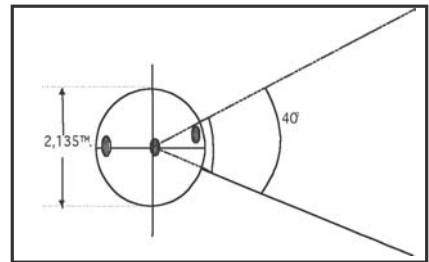
1η άσκηση: Οι μαθητές, αραιωμένοι στο χώρο, εκτελούν την κίνηση μετακίνησης χωρίς τη σφαίρα.

2η άσκηση: Οι μαθητές κάνουν εξάσκηση στη μετατόπιση μέσα στη βαλβίδα χωρίς σφαίρα, προσπαθώντας να τοποθετούν τα πόδια τους στα σημειωμένα μέρη της βαλβίδας, παίρνοντας την αρχική θέση ρίψης (χωρίς φορά). Πείτε τους να μένουν ακίνητοι στη θέση ρίψης (χωρίς φορά) και κλείνοντας τα μάτια να ελέγξουν αν η θέση που βρίσκονται είναι σωστή σύμφωνα με τα τρία παρακάτω σημεία (αυτοέλεγχος):

- α). Τοποθετήθηκαν τα **πόδια** στα σωστά σημεία και με σωστή θέση, με το πίσω λυγισμένο και το εμπρός ελαφρά τεντωμένο; β). Είναι το **σώμα** σε θέση παράλληλα με την κατεύθυνση ρίψης και με πλάγια κλίση προς τα πίσω; γ). Βρίσκονται τα **χέρια** στη σωστή θέση, με το δυνατό να συγκρατεί τη σφαίρα κολλημένη στο λαιμό και το άλλο εμπρός από το σώμα ελαφρά τεντωμένο;

3η άσκηση: Οι μαθητές σε ζευγάρια στις 2 βαλβίδες εκτελούν την κίνηση ολοκληρωμένη (μετατόπιση και ρίψη) χρησιμοποιώντας την Κάρτα 4.2. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να διορθώνουν, σύμφωνα με τις οδηγίες που δόθηκαν στο εισαγωγικό μέρος.

4η άσκηση: Οι μαθητές εκτελούν από 3 βολές ο καθένας με πλήρη φορά και μετρούν την επίδοσή τους με τη βοήθεια του συμμαθητή τους. Δώστε έμφαση στη βελτίωση της επίδοσής τους από προσπάθεια σε προσπάθεια.



Σχήμα 4.1: Τοποθέτηση ποδιών στη ρίψη με φορά.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Κατά την αποκατάσταση δώστε πληροφορίες για την τεχνική ρίψης της σφαίρας με περιστροφή.

Το θέμα της ημέρας

«Με ποιο τρόπο πρέπει να διορθώνουμε κάποιον ή να κάνουμε υποδείξεις σε κάποιον που κάνει ένα λάθος;». Συνδέστε τις απαντήσεις με τον τρόπο παροχής ανατροφοδότησης.

ΜΑΘΗΜΑ 4.8	Αγώνισμα στίβου – ρίψεις: Ακοντισμός χωρίς φορά Έμφαση στην: Ανάπτυξη της υπευθυνότητας Μέθοδος διδασκαλίας: Αμοιβαία	
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Ελαστικά μπαλάκια, (1 ανά 2 μαθητές) ◆ Φωτοτυπίες Κάρτας 4.3 ◆ Μολύβια 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα μάθουν την τεχνική του ακοντισμού χωρίς φορά. ◆ Θα γνωρίσουν την έννοια της «μεταφοράς» μιας κινητικής δεξιότητας σε άλλη. ◆ Θα αναπτύξουν υπευθυνότητα, σεβασμό και αυτοπεποίθηση. ◆ Θα γνωρίσουν Έλληνες πρωταθλητές και πρωταθλήτριες του ακοντισμού με στόχο να δημιουργήσουν πρότυπα.

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

Οριοθετήστε το χώρο εξάσκησης και ορίστε κανόνες ασφαλούς εξάσκησης.



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Παρουσιάστε τους σύγχρονους Έλληνες πρωταθλητές του ακοντισμού. Ζητήστε από τους μαθητές να βρουν τα ρεκόρ τους και τις σημαντικότερες διεθνείς επιτυχίες τους. Αναθέστε σε κάποιους να συλλέξουν σχετικές πληροφορίες και στο επόμενο μάθημα να κάνουν μια μικρή παρουσίαση στους συμμαθητές τους.

Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος (δώστε έμφαση στην ωμική ζώνη).

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Επίδειξη της ρίψης χωρίς φορά με ελαστικό μπαλάκι από τον καθηγητή ή από ένα μαθητή.

1η άσκηση: Οι μαθητές, αραιωμένοι στο χώρο, εκτελούν την κίνηση ρίψης χωρίς ελαστικό μπαλάκι.

2η άσκηση: Οι μαθητές σε ζευγάρια εκτελούν τη ρίψη με μπαλάκι χρησιμοποιώντας την Κάρτα 4.3. Χρησιμοποιήστε 1 ελαστικό μπαλάκι για κάθε ζευγάρι ή για κάθε 4 μαθητές. Στόχος είναι να μάθουν να εκτελούν σωστά την κίνηση και όχι η επίδοση. Θυμίστε τους πώς να διορθώνουν τους συμμαθητές τους που εκτελούν.

Αναφέρετε ότι κάποιες αθλητικές δεξιότητες μοιάζουν πολύ μεταξύ τους, παρόλο που χρησιμοποιούνται σε διαφορετικά αθλήματα. Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν την κίνηση του σερβίς από πάνω στο βόλεϊ και την κίνηση του σουτ από στάση στη χειροσφαίριση. Πείτε τους να εντοπίσουν ομοιότητες στις 3 αυτές δεξιότητες.

Εξηγήστε τους ότι ένας αθλητής ή αθλήτρια που γνωρίζει καλά την κίνηση ρίψης του ακοντίου, μπορεί πιο εύκολα να μάθει τόσο το σερβίς από πάνω στο βόλεϊ όσο και την κίνηση του σουτ από στάση στη χειροσφαίριση. Αυτό λέγεται «μεταφορά» της μιας δεξιότητας σε άλλη παρόμοια.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Το θέμα της ημέρας

Συζητήστε για την ευθύνη που έχει ένας αθλητής για το αποτέλεσμα ενός αγώνα σε ατομικό και σε ομαδικό αγώνισμα. Υπάρχουν διαφορές;

ΜΑΘΗΜΑ 4.9	Αγωνίσματα στίβου – ρίψεις: Ακοντισμός με φορά	
	Έμφαση στην: Ανάπτυξη της υπευθυνότητας	Μέθοδος διδασκαλίας: Αμοιβαία
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Ελαστικά μπαλάκια ◆ Μεζούρα ◆ Φωτοτυπίες Κάρτας 4.4 και Κάρτας 4.5, μολύβια ◆ Κώνοι 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα μάθουν την τεχνική του ακοντισμού με φορά. ◆ Θα αναπτύξουν το συντονισμό και τη συναρμογή στη ρίψη ακοντίου. ◆ Θα γνωρίσουν Έλληνες πρωταθλητές και πρωταθλήτριες του ακοντισμού με στόχο να δημιουργήσουν πρότυπα. ◆ Θα αναπτύξουν ατομική - κοινωνική υπευθυνότητα και επιμονή για ατομική βελτίωση. ◆ Θα μάθουν να αξιολογούν τη συμπεριφορά τους.



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Οι μαθητές παρουσιάζουν σύντομα τα στοιχεία που συνέλεξαν για τους Έλληνες ακοντιστές και ακοντίστριες. Κάντε ένα μικρό επίλογο για τη σημαντικότητα της μακρόχρονης προσπάθειας και αφοσίωσης στο στόχο που επέδειξαν για να πετύχουν.

Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος (δώστε έμφαση στην ωμική ζώνη).

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Επίδειξη της κίνησης της φοράς στον ακοντισμό από τον καθηγητή ή από μαθητή.

1η άσκηση: Οι μαθητές, αραιωμένοι στο χώρο, εκτελούν την κίνηση.

2η άσκηση: Οι μαθητές κάνουν εξάσκηση στα 5 τελευταία βήματα μέσα στο διάδρομο του ακοντίου που έχετε οριοθετήσει. Κωδικοποιήστε τις οδηγίες για σωστή εκτέλεση. Παράδειγμα: βήματα 1, 2 (μεταφορά του χεριού πίσω τεντωμένο), βήματα 3,4,5 ψαλίδι και αρχική θέση ρίψης (χωρίς φορά). Πείτε τους να μένουν ακίνητοι στην αρχική θέση ρίψης (χωρίς φορά) και κλείνοντας τα μάτια να προσπαθούν να ελέγξουν αν η θέση που βρίσκονται είναι σύμφωνη με τα τρία παρακάτω σημεία (αυτοέλεγχος):

α) Προσγειώθηκαν τα **πόδια** στα σωστά σημεία και με σωστή θέση, με το πίσω λυγισμένο και το εμπρός ελαφρά τεντωμένο; β) Είναι το **σώμα** γυρισμένο πλάγια (παράλληλα με την κατεύθυνση ρίψης) και με το βάρος στο πίσω πόδι; γ) Βρίσκονται τα **χέρια** στη σωστή θέση, με το δυνατό να είναι απλωμένο πίσω με το μπαλάκι και το άλλο ελαφρά τεντωμένο να δείχνει στην κατεύθυνση ρίψης;

3η άσκηση: Χωρίστε τους μαθητές σε ζευγάρια, μοιράστε φωτοτυπίες της Κάρτας 4.4 και ζητήστε τους να εκτελούν όλη την κίνηση (φορά και ρίψη) εναλλάξ. Ο ένας θα εκτελεί και ο άλλος θα διορθώνει σύμφωνα με τα σημεία ελέγχου της καρτέλας. Ουμίστε τον τρόπο διόρθωσης των συμμαθητών τους οι οποίοι εκτελούν. Στόχος είναι να μάθουν να εκτελούν σωστά την κίνηση και όχι η επίδοση.

4η άσκηση: Οι μαθητές εκτελούν από 3 βολές ο καθένας, με πλήρη φορά και σημειώνουν την καλύτερη επίδοση από τις 3 βολές τους για να καταγράψουν το ατομικό τους ρεκόρ στο ακόντιο με φορά. Τονίστε ότι στόχος τους πρέπει να είναι η προσωπική βελτίωση από βολή σε βολή.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ζητήστε να συμπληρώσουν φωτοτυπίες της Κάρτας 4.5, αυτοαξιολόγησης της συμπεριφοράς τους στα μαθήματα των ρίψεων.


Το θέμα της ημέρας,

Συζητήστε τον παραλληλισμό: «ελέγχω το σώμα μου – ελέγχω τη συμπεριφορά μου». Πείτε ότι όπως έχουμε εμείς την κύρια ευθύνη για τη θέση και κίνηση του σώματός μας στις ασκήσεις που προηγήθηκαν, παρόμοια εμείς έχουμε την κύρια ευθύνη για τη συμπεριφορά μας. Ενθαρρύνετε ερωτήσεις και διάλογο πάνω στο θέμα.

ΚΑΡΤΑ ΑΜΟΙΒΑΙΑΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 4.1

Ρίψη σφαίρας χωρίς φορά

Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Έχει, στην αρχική θέση, ανοικτά τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων και το βάρος του σώματος επάνω στο πίσω πόδι;				
Είναι η σφαίρα κολλημένη στο λαιμό και ο αγκώνας στο ύψος του ώμου;				
Χρησιμοποιεί και τα πόδια για να ωθήσει τη σφαίρα;				
Ολοκληρώνει τη βολή, τεντώνοντας το χέρι, με γωνία ώθησης περίπου 40°;				

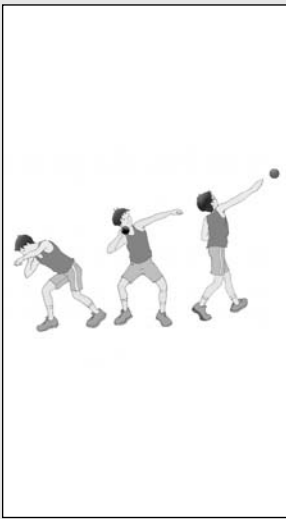


Μαθητής Α: _____
 Μαθητής Β: _____

ΚΑΡΤΑ ΑΜΟΙΒΑΙΑΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 4.2

Ρίψη σφαίρας με φορά

Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Είναι σωστή η αρχική θέση για έναρξη της κίνησης μετατόπισης;				
Τοποθετήθηκαν τα πόδια στα σωστά σημειωμένα σημεία πάνω στη βαλβίδα;				
Είχε το βάρος στο δεξί πόδι (για δεξιόχειρες) και το σώμα στραμμένο πλάγια μόλις ήλθε στην τελική θέση ρίψης;				
Συνέδεσε την κίνηση μετατόπισης με την κίνηση ρίψης, χωρίς να διακόψει την κίνηση;				

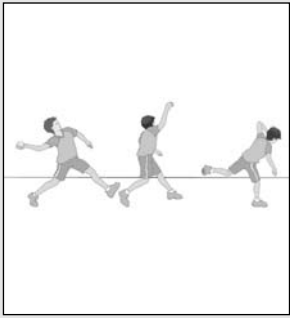


Μαθητής Α: _____
 Μαθητής Β: _____

ΚΑΡΤΑ ΑΜΟΙΒΙΑΙΑΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 4.3

Ρίψη ακοντίου χωρίς φορά

Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Έχει τοποθετήσει τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων, με το βάρος του σώματος στο πίσω πόδι;				
Έχει το χέρι με το μπαλάκι απλωμένο πίσω και το άλλο με κατεύθυνση προς τη φορά ρίψης;				
Ρίχνει το μπαλάκι με δύναμη και με γωνία περίπου 40°;				

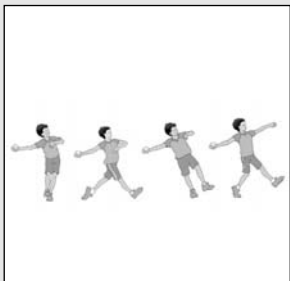


Μαθητής Α: _____
 Μαθητής Β: _____

ΚΑΡΤΑ ΑΜΟΙΒΙΑΙΑΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 4.4

Ρίψη ακοντίου με φορά

Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Συνδέει σωστά τη φορά με τα τρία βήματα ψαλίδι;				
Απλώνει πίσω το χέρι στα τρία βήματα ψαλίδι;				
Συνδέει τη φορά με τη ρίψη, χωρίς να διακόπτει την κίνηση;				



Μαθητής Α: _____
 Μαθητής Β: _____

ΚΑΡΤΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ 4.5

ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ Όνομα: _____				
Στα μαθήματα των ρίψεων...	Πάντοτε	Μερικές φορές	Σπάνια	Ποτέ
Ανταποκρινόμουν στα καθήκοντά μου;				
Έμουν συνεργάσιμος;				
Βοηθούσα τους συμμαθητές μου να βελτιωθούν;				
Έμουν συνεπής στις υποχρεώσεις μου;				

Η συμπεριφορά που πρέπει να βελτιώσω για να γίνω καλύτερος είναι: _____
 Για να το πετύχω αυτό θα κάνω τα εξής: _____

Άλματα

Ανάλυση περιεχομένου

Στοιχεία Περιεχομένου	Επιμέρους Στοιχεία
Μήκος	Συσπειρωτική τεχνική, φορά, πάτημα, αιώρηση, προσγείωση. Άλματα με φορά μέχρι 7 βήματα.
Τριπλούν	Βασική τεχνική άλματος, πάτημα, ρυθμός αναπηδήσεων, θέση κορμού, προσγείωση. Άλματα με φορά μέχρι 5 βήματα.
Ύψος	Τεχνική άλματος σε στυλ ψαλίδι. Βασική τεχνική «φλοπ».

Μαθησιακοί Στόχοι

Στόχοι	Μετά τα μαθήματα αυτής της ενότητας, οι μαθητές θα:	Συγκεκριμένα μέρη των μαθημάτων που συντελούν στην επίτευξη του στόχου
Ψυχοκινητικοί	Είναι σε θέση να εκτελούν σε ικανοποιητικό βαθμό τα κύρια στοιχεία της τεχνικής των αλμάτων.	Μαθήματα 4.10 έως και 4.15, κύριο μέρος
	Έχουν βελτιώσει την αλτικότητα τους.	Μαθήματα 4.10 έως και 4.15, κύριο μέρος
Συναισθηματικοί	Έχουν αναπτύξει αυτοπειθαρχία και υπευθυνότητα μέσω της ανάληψης ρόλων στο μάθημα.	Μάθημα 4.11, εισαγωγικό και κύριο μέρος
	Έχουν αναπτύξει τη θέληση και την επιμονή για ατομική βελτίωση.	Μάθημα 4.13, το θέμα της ημέρας Μάθημα 4.15, το θέμα της ημέρας
Γνωστικοί	Είναι σε θέση να περιγράψουν τα βασικά στοιχεία της τεχνικής των αλμάτων.	Μαθήματα 4.10, 4.12, 4.14 και 4.15, εισαγωγικό μέρος
	Είναι σε θέση να αναφέρουν 2 σχετικές σημαντικές Ολυμπιακές στιγμές.	Μάθημα 4.11, το θέμα της ημέρας Μάθημα 4.15, το θέμα της ημέρας
	Έχουν γνωρίσει και θα μπορούν να εξηγήσουν τις δυνάμεις που ενεργούν στο ανθρώπινο σώμα όταν εκτελεί άλματα, καθώς και το ρόλο της θέσης του κέντρου βάρους.	Μάθημα 4.10, το θέμα της ημέρας Μάθημα 4.13, το θέμα της ημέρας Μάθημα 4.14, το θέμα της ημέρας
	Είναι σε θέση να κάνουν συγκρίσεις των τεχνικών στοιχείων μεταξύ των τριών αλμάτων.	Μάθημα 4.12, το θέμα της ημέρας Μάθημα 4.14, το θέμα της ημέρας

Αγώνισματα στίβου – άλματα: Άλμα σε μήκος (συσπειρωτικό) Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων Μέθοδος διδασκαλίας: Πρακτική	
Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Ιατρικές μπάλες ή ελαστικό σχοινί ◆ Σκάμμα μήκους ή στρώματα 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα μάθουν την τεχνική του άλματος σε μήκος με συσπείρωση και θα αναπτύξουν την αλτικότητα. ◆ Θα γνωρίσουν βασικά στοιχεία της βιομηχανικής της κίνησης στο άλμα σε μήκος.

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

- ◆ Ανάλογο με το χώρο και το αθλητικό υλικό, οργανώστε τις ασκήσεις έτσι, ώστε να μειώσετε το χρόνο που οι μαθητές θα περιμένουν να εκτελέσουν.
- ◆ Ενθαρρύνετε τους μαθητές να προσπαθούν να βελτιώνουν την ποιότητα εκτέλεσης των ασκήσεων από προσπάθεια σε προσπάθεια. Αποφύγετε τις συγκρίσεις επιδόσεων μεταξύ των μαθητών.
- ◆ Αν δεν υπάρχει πρόσβαση σε σκάμμα μήκους, ορίστε έναν διάδρομο φοράς (π.χ. με κιμωλία) και χρησιμοποιήστε στρώματα γυμναστικής για την προσγείωση.



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Παρουσιάστε τις 4 φάσεις: τη φορά, το πάτημα, την αιώρηση και την προσγείωση. Στη συνέχεια ρωτήστε τους μαθητές αν έχουν παρακολουθήσει αγώνες άλματος σε μήκος και ζητήστε τους να περιγράψουν τις 4 φάσεις.

Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Εκτελέστε όλες τις ασκήσεις στο διάδρομο φοράς του μήκους στο προαύλιο ή ορίστε διάδρομο με κιμωλία ή κώνους.

- 1η άσκηση:** Προασκήσεις με άλματα. Τοποθετήστε 6 χαμηλά εμπόδια (π.χ. ιατρικές μπάλες, ελαστικά σχοινάκια) ανά 4 - 6 μ. Οι μαθητές τρέχουν και τα περνούν από πάνω με άλμα δίνοντας έμφαση στο πάτημα και σήκωμα του γόνατου. Για το πέραςμα πάνω από τα εμπόδια χρησιμοποιούν εναλλάξ μια το δεξί και μια το αριστερό πόδι.
- 2η άσκηση:** Εντοπισμός ποδιού πατήματος. Οι μαθητές εκτελούν απλό – φυσικό άλμα με χαλαρό τρέξιμο και προσγείωση στο σκάμμα ή σε στρώματα, χωρίς βαλβίδα πατήματος (όπου πατήσουν). Ενώ εκτελούν, πείτε τους να προσέξουν και να θυμούνται με ποιο πόδι πατάνε για να εκτελέσουν το άλμα. Αυτό το πόδι να θεωρούν ως δυνατό και να το χρησιμοποιούν στα άλματα.
- 3η άσκηση:** Προσγείωση. Δείξτε το άλμα χωρίς φορά με 2 πόδια από την άκρη του σκάμματος ή σε στρώματα τονίζοντας την κίνηση των χεριών (αιώρηση και των 2 χεριών από πάνω προς τα πίσω και αμέσως μετά μπροστά μαζί με το άλμα στα 2 πόδια) και την προσγείωση στα 2 πόδια φέρνοντας το κεφάλι και το σώμα προς τα εμπρός. Η λεκάνη να περνά εμπρός από το σημείο προσγείωσης ή πλάγια. Οι μαθητές εκτελούν την κίνηση της προσγείωσης με 1 και 3 βήματα.
- 4η άσκηση:** Συσπείρωση. Ορίστε ζώνη πατήματος 1 μέτρου. Αμέσως μετά τη ζώνη πατήματος και στην αρχή του σκάμματος προσθέστε 1 χαμηλό εμπόδιο (π.χ. μια ιατρική μπάλα). Οι μαθητές εκτελούν 3 άλματα με 5 βήματα φορά. Τονίστε τους να κάνουν δυνατό πάτημα και να σηκώνουν ψηλά το γόνατο. Αμέσως μετά το σήκωμα του γόνατος πάνω από το εμπόδιο να φέρνουν και τα 2 πόδια προς το στήθος, το σώμα να κλίνει προς τα εμπρός και τα χέρια να προτάσσονται. Η προσγείωση να γίνεται όπως στην άσκηση 3.
- 5η άσκηση:** Φορά. Οριοθετήστε ζώνη πατήματος ενός μέτρου, σε 50 πόντους απόσταση από την άκρη του σκάμματος. Οι μαθητές μετρούν 7 μεγάλα βήματα από τη μέση της βαλβίδας προς τα πίσω (διάδρομο φοράς) και στο τελευταίο πάτημα βάζουν ένα σημάδι. Στη συνέχεια δοκιμάζουν 2-3 φορές τη φορά τους κάνοντας περάσματα (πάτημα στη βαλβίδα δυνατό και συνέχιση τρεξίματος) ξεκινώντας από το σημάδι με παράλληλα πόδια, ενώ το 1ο πάτημα το κάνουν με το δυνατό τους πόδι (πόδι πατήματος). Αφού βεβαιωθούν ότι το σημάδι τους είναι το σωστό δοκιμάζουν 1-2 άλματα ελεύθερα και μετά μετρούν την απόσταση της φοράς τους με αριθμό παπουτσιών και τη σημειώνουν, ώστε να τη θυμούνται για το επόμενο μάθημα.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Το θέμα της ημέρας

Η επιβάρυνση που δέχεται το πόδι του αθλητή στη φάση πατήματος στη βαλβίδα είναι 8 με 10 φορές μεγαλύτερη από το βάρος του. Γιατί συμβαίνει αυτό; Ποιες δυνάμεις επιδρούν στο σώμα του αθλητή κατά την απογείωση;

ΜΑΘΗΜΑ 4.11	Αγώνισμα στίβου – άλματα: Άλμα σε μήκος (συσπειρωτικό) Έμφαση στη: Συμμετοχή σε αθλήματα Μέθοδος διδασκαλίας: Πρακτική	
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ 1 άσπρο και 1 κόκκινο χαρτόνι 20X30 εκ. ◆ Μεζούρα ◆ Χαρτιά, μολύβια ◆ Σκάμμα ή στρώματα 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα εξασκηθούν στην τεχνική του άλματος σε μήκος με συσπείρωση και θα αναπτύξουν την αλτικότητα. ◆ Θα αναπτύξουν την αυτοπειθαρχία και υπευθυνότητα. ◆ Θα γνωρίσουν βασικούς κανονισμούς του αγωνίσματος και σημαντικές Ολυμπιακές στιγμές του αγωνίσματος.

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

Προκαθορίστε τη σειρά που θα αλλάζουν οι ομάδες τους ρόλους τους και ανακοινώστε τη στην αρχή του μαθήματος.



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Εξηγήστε στους μαθητές ότι σήμερα θα οργανώσουν ένα μάθημα – «προπόνηση» για εξάσκηση στο άλμα σε μήκος, αναλαμβάνοντας

όλους τους ρόλους και τα καθήκοντα οι ίδιοι.

Προθέρμανση: Χαλαρό τρέξιμο και διατακτικές ασκήσεις. Καθώς οι μαθητές εκτελούν περιγράψτε σύντομα τους ρόλους που θα κληθούν να αναλάβουν (δες άσκηση 2 στο κύριο μέρος) και τονίστε τη σημασία κάθε ρόλου.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1η άσκηση: Οι μαθητές κάνουν 2 περάσματα για να ελέγξουν τη φορά των 7 βημάτων που είχαν μετρήσει στο προηγούμενο μάθημα. Θυμίστε τους το

1ο πάτημα στη φορά να είναι πάντα με το πόδι ώθησης. Για βαλβίδα χρησιμοποιήστε ζώνη πατήματος 1 μέτρο.

2η άσκηση: Χωρίστε τους μαθητές σε 3 ομάδες και αναθέστε τους παρακάτω ρόλους. Η 1η ομάδα θα αναλάβει το ρόλο των «αθλητών» που θα εκτελέσουν από 3 άλματα με φορά 7 βημάτων. Η 2η ομάδα αναλαμβάνει το ρόλο των «προπονητών». Για κάθε μαθητή-αθλητή θα υπάρχει ένας μαθητής-προπονητής ο οποίος θα προσέχει τα εξής σημεία: α) Έκανε σωστή φορά 7 βήματα και πάτημα στο δυνατό πόδι; β) Πάτησε σωστά; Ενημερώνει τον «αθλητή» που ακριβώς πάτησε μέσα στη ζώνη πατήματος και τον συμβουλεύει αν πρέπει να μεταφέρει το σημάδι εκκίνησης προς τα εμπρός ή προς τα πίσω γ) Έκανε σωστή συσπείρωση στον αέρα; Ανεβαίνουν τα πόδια ενωμένα προς το στήθος, κλίνει το κορμί μπροστά και προτάσσονται τα χέρια στον αέρα; δ) Προσγειώθηκε σωστά; Τα πόδια μόλις πατάνε στο σκάμμα να λυγίζουν και η λεκάνη να περνάει πάνω ή πλάγια από το σημείο προσγείωσης. Η 3η ομάδα θα αναλάβει το ρόλο της «ομάδας υποστήριξης» με τα εξής καθήκοντα: α) «Κριτές έγκυρων – άκυρων». Στέκονται έξω από τη ζώνη πατήματος και αποφασίζουν αν θα σηκώσουν την άσπρη σημαία (ή χαρτόνι) αν ο άλτης πατήσει μέσα στη ζώνη πατήματος ή την κόκκινη σημαία (ή χαρτόνι) αν πατήσει έξω από τη ζώνη πατήματος β) «Κριτές μέτρησης αλμάτων». Δυο μαθητές με μία μεζούρα μετρούν τα άλματα των αθλητών-μαθητών από το τέλος της ζώνης πατήματος έως το τελευταίο ίχνος που αφήνουν στο σκάμμα και ενημερώνουν τον «αθλητή» και τη «γραμματεία» για την επίδοση γ) «Γραμματεία». Καταγράφουν τις επιδόσεις του κάθε μαθητή για κάθε άλμα που εκτελεί και ανακοινώνουν μετά από κάθε άλμα ποιος έχει σειρά να εκτελέσει. Οι ομάδες αλλάζουν ρόλους κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Το θέμα της ημέρας

Συζητήστε με τους μαθητές για το περίφημο ρεκόρ του Μπομπ Μπίμον (8,90μ.) στους Ολυμπιακούς αγώνες του Μεξικού, που καταρρίφθηκε μετά από 23 χρόνια.

Αγωνίσματα στίβου – άλματα: **Άλμα τριπλούν**Έμφαση στην: **Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων**Μέθοδος διδασκαλίας: **Πρακτική****Όργανα – Υλικά:**

- ◆ Μεζούρα
- ◆ Χαρτιά, μολύβια
- ◆ Σκάμμα ή στρώματα

Στο μάθημα αυτό οι μαθητές:

- ◆ Θα γνωρίσουν την τεχνική του άλματος τριπλούν και θα αναπτύξουν την αλτικότητα.
- ◆ Θα συγκρίνουν την τεχνική 2 διαφορετικών αλμάτων.

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

- ◆ Οι ρυθμοί (άσκηση 3) απαιτούν καλή συγκέντρωση και αντίληψη. Αν κάποιος μαθητής δυσκολεύεται σε αυτή την άσκηση, βεβαιωθείτε ότι έχει καταλάβει τι ακριβώς ζητάτε.
- ◆ Στην 4η άσκηση παροτρύνετε τους μαθητές να συγκρίνουν την επίδοσή τους με την προηγούμενη δική τους και αποτρέψτε συγκρίσεις μεταξύ των μαθητών. Επιβραβεύστε τη βελτίωση και την προσπάθεια και όχι τη μεγαλύτερη επίδοση.

**ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**

Παρουσιάστε τις 3 φάσεις: τη φορά, τα τρία διαδοχικά άλματα και την προσγείωση στο σκάμμα. Ρωτήστε τους μαθητές αν έχουν παρακολουθήσει αγώνες άλματος τριπλούν και ζητήστε να περιγράψουν τις 3 φάσεις. Η φορά στο τριπλούν είναι ίδια με αυτή στο άλμα σε μήκος, ενώ από τα τρία άλματα το 1ο άλμα είναι χαμηλό και μεγάλο, το 2ο είναι το μικρότερο και το 3ο μοιάζει με αυτό του μήκους.

Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1η άσκηση: Ανοίγματα. Στο γήπεδο καλαθοσφαίρισης οι μαθητές τρέχουν στη διαγώνιο με μεγάλο διασκελισμό – άλμα. Τονίστε το σήκωμα του γόνατος του ελεύθερου ποδιού και την αποφυγή κοντραρίσματος του ποδιού στήριξης. Επιστρέφουν στη γωνία εκκίνησης με περπάτημα στη μεγάλη πλάγια γραμμή.

2η άσκηση: Χόπλες. Κάνουν 6 φορές την ίδια διαγώνιο με αλματάκια «χόπλες» (πάτημα και προσγείωση στο ίδιο πόδι, με ενεργητική αντίθετη κίνηση των χεριών). Επιστρέφουν και πάλι με περπάτημα στην μεγάλη πλάγια γραμμή.

3η άσκηση: Ρυθμοί. Στην ίδια διαγώνιο εκτελούν από 2 επαναλήψεις σε ποικίλους ρυθμούς (βήμα – άλμα) π.χ. Δεξί – Δεξί – Αριστερό, Δεξί – Δεξί – Δεξί – Αριστερό – Αριστερό, και άλλους συνδυασμούς για βελτίωση του συντονισμού. Ζητήστε παραπάνω επαναλήψεις στους ρυθμούς που δυσκολεύονται να εκτελέσουν.

4η άσκηση: Πενταπλούν χωρίς φορά. Εκτελούν 3 επαναλήψεις πενταπλούν ο καθένας χωρίς φορά και σημειώνουν την καλύτερη τους επίδοση. Στη συνέχεια, εκτελούν άλλες 3 προσπάθειες, για να βελτιώσουν την προηγούμενη επίδοσή τους. Οι μαθητές ξεκινούν την προσπάθεια με τα πόδια παράλληλα. Η άσκηση εκτελείται σε σκάμμα ή αν δεν υπάρχει, σε στρώματα.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**Το θέμα της ημέρας**

Συζητήστε με τους μαθητές για τις ομοιότητες και διαφορές του άλματος τριπλούν με το άλμα σε μήκος.

ΜΑΘΗΜΑ 4.13	Αγωνίσματα στίβου – άλματα: Άλμα τριπλούν	
	Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	Μέθοδος διδασκαλίας: Πρακτική
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Μεζούρα, χαρτιά, μολύβια ◆ Χαμηλά εμπόδια (π.χ. μικρές ιατρικές μπάλες ή χαμηλούς κώνους) ◆ Σκάμμα ή στρώματα 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα εξασκηθούν στην τεχνική του άλματος τριπλούν και θα αναπτύξουν την αλτικότητα. ◆ Θα γνωρίσουν στοιχεία της βιομηχανικής της κίνησης του άλματος τριπλούν. ◆ Θα αναπτύξουν τη θέληση και την επιμονή για προσωπική βελτίωση.

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

- ◆ Αποθαρρύνετε τη σύγκριση των ατομικών επιδόσεων μεταξύ των μαθητών και παροτρύνετε τους να συγκρίνουν την κάθε νέα επίδοσή τους με τη δική τους προηγούμενη επίδοση.
- ◆ Μπορείτε να αναθέσετε ρόλους για τη μέτρηση και την καταγραφή των επιδόσεων έτσι, ώστε να μειώσετε το χρόνο αναμονής για την εκτέλεση των αλμάτων.



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Εξηγήστε ότι θα εξασκηθούν στο άλμα τριπλούν, καταγράφοντας σε κάθε άσκηση την επίδοσή τους.

Προθέρμανση: Χαλαρό τρέξιμο και διατακτικές ασκήσεις.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1η άσκηση: Στο διάδρομο φοράς εκτελούν από σημειωμένη βαλβίδα τα 3 βήματα του άλματος τριπλούν από στάση, πάνω από χαμηλά εμπόδια (2 επαναλήψεις). Σημειώνουν την καλύτερη επίδοσή τους.

2η άσκηση: Με φορά 3 βημάτων εκτελούν την ίδια άσκηση 2 φορές και σημειώνουν πάλι την καλύτερη επίδοσή τους.

3η άσκηση: Με φορά 5 βημάτων εκτελούν άλματα τριπλούν (δεξί – δεξί – αριστερό ή αριστερό – αριστερό – δεξί) αφαιρώντας τα εμπόδια και προσγείωση στο σκάμμα. Σημειώνουν ξανά την καλύτερη επίδοσή τους σε 3 προσπάθειες. Σημεία προσοχής: Να πατάει όλο το πέλμα, να σπρώχνουν τα δάχτυλα κατά την ώθηση και να διατηρείται το ελεύθερο γόνατο ψηλά κατά την πτήση.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Το θέμα της ημέρας

Ζητήστε από τους μαθητές να παρατηρήσουν την εξέλιξη της επίδοσής τους από άσκηση σε άσκηση. Συζητήστε μαζί τους το ρόλο που έπαιξε η αύξηση της φοράς στην πορεία της επίδοσής τους και γιατί συμβαίνει αυτό.

ΜΑΘΗΜΑ 4.14	Αγωνίσματα στίβου – άλματα: Άλμα σε ύψος (ψαλίδι)	
	Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	Μέθοδος διδασκαλίας: Πρακτική
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Ελαστικό σχοινί ◆ Κώνοι ◆ Σκάμμα ή στρώματα 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα μάθουν την τεχνική του άλματος σε ύψος με ψαλίδι και θα αναπτύξουν την αλτικότητα. ◆ Θα αναπτύξουν τη θέληση και την επιμονή δοκιμάζοντας τις δυνάμεις τους στο άλμα σε ύψος. ◆ Θα γνωρίσουν στοιχεία βιομηχανικής της κίνησης του άλματος σε ύψος.

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

Φροντίστε το σκάμμα ή τα στρώματα που θα χρησιμοποιήσετε για το ύψος να πληρούν τις βασικές προϋποθέσεις για την ασφαλή προσγείωση των μαθητών.



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Περιγράψτε τις 4 φάσεις του άλματος (φορά, πάτημα - άλμα, αιώρηση και προσγείωση) και εξηγήστε ότι οι τεχνικές διαφέρουν ανάλογα με τον τρόπο που ο αθλητής περνάει πάνω από τον πήχη.

Προθέρμανση: Χαλαρό τρέξιμο και διατατικές ασκήσεις.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1η άσκηση: Τοποθετήστε ελαστικό σχοινί σε χαμηλό ύψος από τη μια και ψηλότερα από την άλλη στο έδαφος χωρίς στρώματα. Οι μαθητές περνούν το σχοινί με ψαλίδι από στάση έχοντας το σχοινί από δεξιά τους ή αριστερά τους ανάλογα με το ποιο πόδι θεωρούν ως δυνατό. Χωρίστε την κατά μήκος περιοχή που έχετε απλώσει το σχοινί σε 3 περιοχές με κιμωλίες. Δοκιμάζουν πρώτα από την περιοχή που το σχοινί βρίσκεται σε χαμηλό ύψος. Αν δεν ακουμπήσουν το σχοινί, κάνουν την επόμενη προσπάθειά τους στην επόμενη ψηλότερη περιοχή. Όσο οι μαθητές δοκιμάζουν, ρυθμίστε το ύψος από τις 2 άκρες του σχοινού, ώστε να υπάρχουν μαθητές που θα εξασκούνται και στις 3 περιοχές. Αφήστε τους μαθητές να δοκιμάσουν αρκετές φορές και κάντε διορθώσεις τονίζοντας το σήκωμα του εσωτερικού ποδιού μισοτεντωμένου και την ενεργητική κίνηση των χεριών προς τα πάνω.

2η άσκηση: Προσθέστε στρώματα και ζητήστε από τους μαθητές να παραταχθούν από τη δεξιά πλευρά όσοι πατάνε με το αριστερό και από την αριστερή οι άλλοι. Πείτε τους να κάνουν άλματα με ψαλίδι πάνω από το σχοινί και να προσγειώνονται στα στρώματα. Αρχικά να δοκιμάσουν με τρία βήματα φοράς και μετά με 5. Εξακολουθήστε να έχετε το σχοινί κεκλιμένο και παρατρύνετε τους μαθητές να μετακινούνται από περιοχή σε περιοχή ανάλογα με το αν ακουμπάνε το ελαστικό σχοινί κατά το πέρασμα από πάνω.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Το θέμα της ημέρας

Συζητήστε με τους μαθητές για το πού βρίσκεται το κέντρο βάρους του αθλητή την ώρα που περνάει πάνω από τον πήχη. Πείτε τους να δοκιμάσουν να πάρουν διάφορες θέσεις με το σώμα τους και να προσπαθούν να εντοπίσουν το κέντρο βάρους τους σε κάθε θέση. Προκαλέστε τους να δοκιμάσουν να βγάλουν το κέντρο βάρους τους έξω από τη βάση στήριξης (προσοχή! χρησιμοποιήστε στρώματα) και πείτε τους τι παρατηρούν. Ζητήστε να συγκρίνουν τις δυνάμεις που εξασκούνται στο σώμα του αθλητή του ύψους με τις δυνάμεις που εξασκούνται στο σώμα του αθλητή του μήκους μετά την απογείωση.

ΜΑΘΗΜΑ 4.15	Αγωνίσματα στίβου – άλματα: Άλμα σε ύψος (φλοπ)	
	Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	Μέθοδος διδασκαλίας: Πρακτική
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Ελαστικό σχοινί ◆ 1 μαντήλι ◆ Πλινθίο ◆ Στρώματα 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα γνωρίσουν το άλμα σε ύψος με την τεχνική φλοπ. ◆ Θα βελτιώσουν την αλτικότητα τους. ◆ Θα γνωρίσουν Ολυμπιακές στιγμές του αγωνίσματος.

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

Φροντίστε το στρώμα ή στρώματα που θα χρησιμοποιήσετε για το ύψος να πληρούν τις βασικές προϋποθέσεις για την ασφαλή προσγείωση των μαθητών.



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Περιγράψτε σύντομα τις 4 φάσεις: τη φορά που η τροχιά της είναι ημικυκλική, το πάτημα -άλμα, την αιώρηση πάνω από τον πήχη και

την προσγείωση στο στρώμα.

Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Οργανώστε το διαθέσιμο χώρο για τις παρακάτω ασκήσεις λαμβάνοντας υπόψη ότι οι μαθητές που έχουν δεξί δυνατό πόδι θα χρησιμοποιούν για φορά το αριστερό ημικύκλιο και το αντίθετο οι μαθητές που έχουν δυνατό το αριστερό πόδι. Τοποθετήστε ελαστικό σχοινί σε χαμηλό ύψος από τη μια και ψηλότερα από την άλλη στο έδαφος.

1η άσκηση: Οι μαθητές τρέχουν σε καμπύλη με 3 και 5 βήματα, άλμα κατακόρυφο και προσγείωση στα 2 πόδια με ταυτόχρονη στροφή του κορμού (δεξιά ή αριστερά ανάλογα με το πόδι πατήματος) κατά $\frac{1}{4}$ έως $\frac{1}{2}$. Στο κατακόρυφο άλμα τα χέρια βοηθούν τραβώντας προς τα πάνω το σώμα και για να επιτευχθεί η στροφή του κορμού σήκωμα διαγώνιο του γόνατος προς τον αντίθετο ώμο.

2η άσκηση: Τρέξιμο σε ημικυκλική φορά και σήκωμα του εσωτερικού χεριού με γύρισμα πλάτης για να ακουμπήσουν με την παλάμη τους ένα μαντήλι που θα έχετε κρεμάσει από ψηλά. Προσοχή στα τρία τελευταία βήματα. Όλη η φορά γίνεται με τρέξιμο στις μύτες, ενώ τα τρία τελευταία βήματα γίνονται με τρέξιμο στις 'φτέρνες' και το σώμα γέρνει προς το κέντρο του ημικυκλίου. Το πόδι αιώρησης είναι λυγισμένο στο γόνατο και σηκώνεται διαγώνια προς τον αντίθετο ώμο για να γυρίσει το σώμα με πλάτη προς τον πήχη.

3η άσκηση: Σαν προάσκηση για το τόξο πάνω από τον πήχη, οι μαθητές κάνουν επιτόπου άλματα με 2 πόδια και τόξο στον αέρα.

4η άσκηση: Οι μαθητές εκτελούν άλμα με 2 πόδια από στάση (πλάτη στο στρώμα) και προσγείωση στο στρώμα χωρίς ελαστικό σχοινί. Τονίστε την κίνηση της λεκάνης ψηλά.

5η άσκηση: Οι μαθητές εκτελούν την ίδια άσκηση αλλά από υπερυψωμένο σημείο (π.χ. πλινθίο). Άλμα με 2 πόδια, πέρασμα πάνω από το ελαστικό σχοινί με πλάτη, τόξο και προσγείωση με την πλάτη στο στρώμα. Το μεγαλύτερο τόξο γίνεται όταν η λεκάνη βρίσκεται πάνω από τον πήχη. Αμέσως μετά λύνεται το τόξο και τεντώνουν τα πόδια για να μην ριζούν τον πήχη. Η θέση του σώματος μοιάζει με το αγγλικό γράμμα «L». Κατά την προσγείωση με την πλάτη η γωνία της λεκάνης μένει σταθερή για να μην χτυπήσουν τα γόνατα στο πρόσωπο. Τα χέρια είναι ανοιχτά στο πλάι και βοηθούν στην υποδοχή του βάρους του σώματος.

6η άσκηση: Σύνθεση των παραπάνω και εκτέλεση κανονικών αλμάτων αρχικά με 3 και μετά με 5 βήματα πάνω από ελαστικό σχοινί.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Το θέμα της ημέρας

Πρώτος ο άλτης του ύψους Ντικ Φόσμπερι, στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Μεξικού το 1968, εφάρμοσε την τεχνική υπερπήδησης του πήχη με την πλάτη. Προς τιμή του η τεχνική του, η οποία εφαρμόζεται σχεδόν από όλους τους αθλητές σήμερα, ονομάστηκε «Φόσμπερι – Φλοπ». Η μεγάλη πρόοδος συντελείται, όταν κάποιοι αλλάζουν ριζικά καθιερωμένους τρόπους σκέψης και δράσης. Μπορείτε να αναφέρετε άλλα παρόμοια παραδείγματα εκτός αθλητισμού;

Βιβλιογραφία

- Κέλλης, Σ., Σαρασλανίδης, Π., Σούλας, Δ. και Χαλάτσης, Ν. (1995). *Ενιαίος προπονητικός - αγωνιστικός σχεδιασμός στον κλασικό αθλητισμό, δρόμοι*. Αθήνα: Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.
- Πυλιανίδης, Θ. και Τσιφτσόγλου, Α. (1995). *Ενιαίος προπονητικός - αγωνιστικός σχεδιασμός στον κλασικό αθλητισμό, άλματα*. Αθήνα: Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.
- Σπανίδης, Κ. (1995). *Ενιαίος προπονητικός – αγωνιστικός σχεδιασμός στον κλασικό αθλητισμό, Ρίψεις*. Αθήνα: Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.
- Κατζίδης, Π. και Παπαϊακώβου, Γ. (1992). *Κλασικός αθλητισμός για το σχολείο και το σύλλογο*. Θεσσαλονίκη: Μαϊάνδρος.
- Τζιωρτζής, Σ. (1992). *Προπονητική δρομικών αγωνισμάτων κλασικού αθλητισμού*. Αθήνα.
- Λόμαν, Β. (2004). *Η προπόνηση του στίβου στις μικρές ηλικίες* (Μετ. – επιμ.: Παπαδημητρίου, Β.). Αθήνα: Αθλότυπο.
- Carr, G. (1999). *Fundamentals of track and field (2nd Ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- www.iaaf.org Ο ιστότοπος της Διεθνούς Ομοσπονδίας Κλασικού Αθλητισμού
- www.perseus.tufts.edu Ιστοσελίδα για το πρόγραμμα Perseus.
- www.sport.gov.gr/7/711/g7111.html Ιστοσελίδα για τον κλασικό αθλητισμό από τον ιστότοπο του Υφυπουργείου Αθλητισμού.

ΕΝΟΤΗΤΑ 5: ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Ανάλυση περιεχομένου

Στοιχεία Περιεχομένου	Επιμέρους Στοιχεία
Ανάπτυξη βασικών φυσικών ικανοτήτων «αντοχή, δύναμη, ευλυγισία-ευκαμψία».	Ανάπτυξη αντοχής και βασική τεχνική ασκήσεων αντοχής.
	Ανάπτυξη δύναμης και βασική τεχνική ασκήσεων δύναμης.
	Ανάπτυξη ευλυγισίας-ευκαμψίας και βασική τεχνική ασκήσεων ευλυγισίας-ευκαμψίας.

Μαθησιακοί στόχοι

Στόχοι	Μετά τα μαθήματα αυτής της ενότητας, οι μαθητές θα:	Συγκεκριμένα μέρη των μαθημάτων που συντελούν στην επίτευξη του στόχου
Ψυχοκινητικοί	Έχουν αναπτύξει στοιχεία της φυσικής κατάστασης όπως δύναμη, ευλυγισία και αερόβια ικανότητα.	Μαθήματα 5.4, 5.5, 5.6, 5.7, 5.8, 5.9, 5.11, 5.12, 5.13, 5.14, 5.15, 5.16, 5.17, 5.18, κύριο μέρος
	Είναι σε θέση να εκτελούν ικανοποιητικά τα κύρια στοιχεία της τεχνικής των ασκήσεων για ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης.	Μαθήματα 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6, 5.7, 5.8, 5.9, κύριο μέρος
Συναισθηματικοί	Έχουν αναπτύξει θετική στάση για την άσκηση και τη βελτίωση των φυσικών τους ικανοτήτων	Μαθήματα 5.1, 5.20
	Έχουν κατανοήσει τη σημασία του καθορισμού στόχων και της δέσμευσης για την επίτευξή τους.	Μαθήματα 5.2, 5.3, 5.11, κύριο μέρος
	Είναι σε θέση να συνδέουν τη δεξιότητα καθορισμού στόχων στο μάθημα με τον καθορισμό στόχων και σε άλλους τομείς της ζωής τους.	Μαθήματα 5.2, 5.3, 5.11, τελικό μέρος
	Έχουν μάθει πώς να χειρίζονται την επιτυχία ή την αποτυχία σε σχέση με τους στόχους που έχουν θέσει.	Μαθήματα 5.10, 5.19, τελικό μέρος
Γνωστικοί	Έχουν μάθει για τα οφέλη της άσκησης για την υγεία τους.	Μάθημα 5.1, 5.20
	Έχουν μάθει πώς να ξεπερνούν πιθανά εμπόδια για συμμετοχή στην άσκηση.	Μάθημα 5.1
	Έχουν μάθει πώς να ελέγχουν την καρδιακή τους συχνότητα.	Μάθημα 5.11, εισαγωγικό μέρος
	Έχουν εξασκηθεί στη διαδικασία της αυτοαξιολόγησης των φυσικών ικανοτήτων τους.	Μαθήματα 5.2, 5.3, 5.10, 5.11, 5.19, κύριο μέρος
	Έχουν μάθει για τη σημασία της αντοχής, της ευλυγισίας-ευκαμψίας και της δύναμης στις καθημερινές δραστηριότητες, καθώς και για το πώς μπορούν να εξασκηθούν μόνοι τους, ώστε να βελτιώσουν αυτές τις ικανότητες.	Μαθήματα 5.4, 5.5, 5.6, 5.7, 5.8, 5.9, 5.12, 5.13, 5.14, 5.15, 5.16, 5.17, 5.18, τελικό μέρος και 5.20

Φυσική κατάσταση: **Εισαγωγή**
Έμφαση στη: **Διά βίου άσκηση για υγεία (θεωρητικό μάθημα)**

Όργανα – Υλικά:

- ◆ Βιβλίο Μαθητή
- ◆ Μολύβια

Στο μάθημα αυτό οι μαθητές:

- ◆ Θα μάθουν ποια είναι τα οφέλη της άσκησης για την υγεία.
- ◆ Θα μάθουν πώς να ξεπερνούν πιθανά εμπόδια για συμμετοχή σε άσκηση.
- ◆ Θα αναπτύξουν θετικές στάσεις για την άσκηση.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ενημερώστε τους μαθητές ότι τα επόμενα μαθήματα αφορούν στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και ειδικότερα της ευλυγισίας-ευκαμψίας, της δύναμης και της αντοχής. Τονίστε ότι είναι σημαντικό να βελτιώσουν αυτές τις ικανότητες και ότι θα δώσετε έμφαση στο πόσο θα βελτιωθεί ο καθένας και όχι στο ποιος είναι ο καλύτερος. Πραγματοποιήστε τις παρακάτω δραστηριότητες στην τάξη.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1η δραστηριότητα: Ζητήστε από τους μαθητές να συμπληρώσουν τον πίνακα «Οφέλη της άσκησης για την υγεία». (Βιβλίο Μαθητή Γυμνασίου, 3ο κεφάλαιο). Σχολιάστε με τους μαθητές τις απαντήσεις τους και δώστε τους σχετικές πληροφορίες.

2η δραστηριότητα: Συζητήστε με τους μαθητές για το πόσοι άνθρωποι αθλούνται ή γυμνάζονται και πόσοι όχι. Μετά ζητήστε τους να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο «Γιατί οι άνθρωποι δε γυμνάζονται» (Βιβλίο Μαθητή Γυμνασίου, 3ο κεφάλαιο). Παροτρύνετε τους μαθητές να προσθέσουν και άλλες δυσκολίες, αν αυτές του πίνακα δεν τους καλύπτουν. Μετά, να συμβουλευτούν τον πίνακα που ακολουθεί με τις εναλλακτικές λύσεις και να προτείνουν και άλλες λύσεις.

3η δραστηριότητα: Ζητήστε να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο «Πόσο κινητικά δραστήρια είναι η ζωή σου;» (Βιβλίο Μαθητή Γυμνασίου, 3ο κεφάλαιο). Συζητήστε μαζί τους τι μπορούν να κάνουν για να κινούνται περισσότερο στο σχολείο, στο σπίτι, στις μετακινήσεις αλλά και γενικότερα στην καθημερινή ζωή τους.

4η δραστηριότητα: Περιγράψτε σύντομα τις φυσικές ικανότητες. Συζητήστε με τους μαθητές την αναγκαιότητα της βελτίωσης των φυσικών ικανοτήτων. Παραπέμψτε τους μαθητές στις σχετικές πληροφορίες στο Βιβλίο του Μαθητή (Κεφάλαιο 3).

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Τονίστε στους μαθητές ότι στα επόμενα μαθήματα θα μάθουν πώς να γυμνάζονται μόνοι τους και αποτελεσματικά με στόχο τη βελτίωση της υγείας τους. Ειδικότερα, επισημάνετε ότι θα κάνουν δοκιμασίες, για να δούνε τη βελτίωσή τους και ότι θα γυμνάζονται μόνοι τους (μέθοδοι αμοιβαίας διδασκαλίας και αυτοέλεγχου), γιατί αυτός είναι ο απώτερος στόχος της ενότητας.

ΜΑΘΗΜΑ 5.2	Φυσική κατάσταση: Δύναμη Έμφαση στη: Διά βίου άσκηση για υγεία, διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής – καθορισμός στόχων Μέθοδος διδασκαλίας: Αμοιβαία	
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Φωτοτυπίες της Κάρτας 5.1 (1 ανά μαθητή) ◆ Μολύβια 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα μάθουν να αξιολογούν τον εαυτό τους σε ό,τι αφορά στη δύναμη. ◆ Θα κατανοήσουν τη σημασία του καθορισμού στόχων και της δέσμευσης για την επίτευξη των στόχων. ◆ Θα προβληματιστούν για τη δυνατότητα καθορισμού στόχων στη ζωή τους.



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Εξηγήστε γιατί κάνουμε δοκιμασίες, π.χ. όχι για να δούμε ποιος τα καταφέρνει καλύτερα, αλλά για να δούμε σε ποιο σημείο βρισκόμαστε. Για να θέσουμε συγκεκριμένους στόχους. Για να μπορέσουμε αργότερα να δούμε αν καταφέραμε να πετύχουμε τους στόχους μας.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1. Μοιράστε στους μαθητές την Κάρτα Αξιολόγησης της Δύναμης και Καθορισμού Στόχων 5.1.

2. Κάντε μια επίδειξη της 1ης δοκιμασίας. Ζητήστε να κοιτάξουν τα κριτήρια στην Κάρτα και τονίστε τα.
3. Χωρίστε τους μαθητές σε ζευγάρια. Εκτελούν την 1η δοκιμασία 1 φορά εναλλάξ. Ο βοηθός ελέγχει τα κριτήρια. Ζητήστε να γράψουν την επίδοσή τους («Η επίδοσή μου στην 1η μέτρηση»).
4. Κάντε μια επίδειξη της 2ης δοκιμασίας. Ζητήστε να κοιτάξουν τα κριτήρια στην Κάρτα και τονίστε τα.
5. Χωρίστε τους μαθητές σε ζευγάρια. Εκτελούν τη 2η δοκιμασία, 1 φορά εναλλάξ. Ο βοηθός ελέγχει τα κριτήρια. Ζητήστε να γράψουν την επίδοσή τους («Η επίδοσή μου στην 1η μέτρηση»).
6. Συζητήστε γιατί πρέπει να βάζουμε στόχους στη ζωή μας καθώς και τα χαρακτηριστικά των στόχων: πρέπει να είναι συγκεκριμένοι (τι θα πετύχω, έως πότε) και πρέπει να είναι ρεαλιστικοί.
7. Ενημερώστε τους μαθητές ότι στα επόμενα μαθήματα θα κάνετε ασκήσεις για την ανάπτυξη της δύναμης και ότι μετά από 7 μαθήματα θα επαναλάβετε αυτές τις 2 δοκιμασίες. Ζητήστε να καθορίσουν ένα στόχο για την επόμενη μέτρηση και να τον γράψουν. Ρωτήστε μερικούς μαθητές τι στόχο έβαλαν. Συζητήστε για το τι είναι ρεαλιστικός στόχος. Αν δείτε ότι κάποιοι έχουν μη ρεαλιστικούς στόχους (π.χ. πολύ μεγάλη αύξηση της δύναμης), ζητήστε να τους διορθώσουν. Πείτε στους μαθητές να φυλάξουν την Κάρτα 5.1 για να συγκρίνουν την επίδοσή τους μετά τη 2η μέτρηση.
6. Όταν βάζω στόχο, πρέπει να δεσμευτώ ότι θα προσπαθήσω να τον πετύχω. Δέσμευση σημαίνει να καθορίσω τι θα κάνω για να πετύχω το στόχο μου και να το γράψω. Ζητήστε από τους μαθητές να συμπληρώσουν το σχετικό πίνακα (Η δέσμευσή μου να προσπαθήσω να πετύχω τους στόχους μου). Ζητήστε τους να φυλάξουν τις κάρτες για να τις χρησιμοποιήσουν σε επόμενο μάθημα.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Το θέμα της ημέρας

Συζητήστε με τους μαθητές τη σημασία του καθορισμού στόχων γενικότερα στη ζωή μας. Ζητήστε ιδέες για το πώς μπορούν να καθορίσουν στόχους και σε άλλα μαθήματα. Παροτρύνετέ τους να χρησιμοποιήσουν τη διαδικασία που έμαθαν σήμερα και σε άλλα μαθήματα.

ΜΑΘΗΜΑ 5.3	Φυσική κατάσταση: Ευλυγισία-ευκαμψία Έμφαση στη: Διά βίου άσκηση για υγεία, διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής – καθορισμός στόχων Μέθοδος διδασκαλίας: Αμοιβαία	
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Φωτοτυπίες της Κάρτας 5.2 (1 ανά μαθητή) ◆ Κιβώτιο (μήκος: 45 εκ., πλάτος: 35 εκ, ύψος: 32 εκ.). ◆ Χάρακας ◆ Μολύβια 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα μάθουν να αξιολογούν τον εαυτό τους σε ό,τι αφορά στην ευλυγισία-ευκαμψία. ◆ Θα κατανοήσουν τη σημασία της αυτοαξιολόγησης που αφορά στις φυσικές ικανότητες. ◆ Θα κατανοήσουν τη σημασία του καθορισμού στόχων και της δέσμευσης για την επίτευξη των στόχων. ◆ Θα προβληματιστούν για τη δυνατότητα καθορισμού στόχων σε άλλους τομείς της ζωής τους.

Οδηγίες για τη μέτρηση

Μπορεί να επιλεγεί κιβώτιο με διαφορετικές διαστάσεις για τη δοκιμασία ή να χρησιμοποιηθεί σκαλοπάτι. Ο χάρακας στερεώνεται με αυτοκόλλητη ταινία κατά μήκος του κιβωτίου κατά τέτοιο τρόπο, ώστε η ένδειξη 15 εκ. (το μισό του χάρακα) να βρίσκεται ακριβώς στην άκρη του κιβωτίου, με το 1ο μισό του χάρακα (0-15 εκ.) να βρίσκεται έξω από το κιβώτιο και το άλλο μισό (15.1-30 εκ.) πάνω στο κιβώτιο.



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Συζητήστε γιατί πρέπει να αξιολογούμε τις φυσικές μας ικανότητες. Τονίστε τη σχέση των φυσικών ικανοτήτων με την υγεία και το πώς θα ξέρουμε αν η επίδοσή μας είναι ικανοποιητική.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1. Μοιράστε στους μαθητές την Κάρτα Αξιολόγησης της Ευλυγισίας-Ευκαμψίας και Καθορισμού Στόχων 5.2.
2. Κάντε μια επίδειξη της δοκιμασίας για την ευλυγισία-ευκαμψία. Ζητήστε να κοιτάξουν τα σημεία ελέγχου στην Κάρτα και τονίστε τα.
3. Χωρίστε τους μαθητές σε ζευγάρια. Εκτελούν 2 φορές εναλλάξ, ο βοηθός ελέγχει τα σημεία ελέγχου και βαθμολογεί. Ζητήστε να γράψουν την επίδοσή τους στην Κάρτα 5.2 («Η επίδοσή μου σήμερα»).
4. Πείτε στους μαθητές γιατί πρέπει να βάζουμε στόχους στη ζωή μας. Τα χαρακτηριστικά των στόχων: α) Πρέπει να είναι συγκεκριμένοι (τι θα πετύχω, έως πότε) β) πρέπει να είναι ρεαλιστικοί.
5. Πείτε ότι στα επόμενα μαθήματα θα κάνετε ασκήσεις για την ανάπτυξη της ευλυγισίας-ευκαμψίας και ότι μετά από 6 μαθήματα θα επαναλάβετε τη δοκιμασία. Ζητήστε να καθορίσουν ένα στόχο για τη δεύτερη μέτρηση και να τον γράψουν. Ρωτήστε μερικούς μαθητές τι στόχο έβαλαν. Συζητήστε τι είναι ρεαλιστικός στόχος. Αν δείτε ότι κάποιος έχει μη ρεαλιστικούς στόχους (π.χ. πολύ μεγάλη αύξηση της ευλυγισίας-ευκαμψίας), ζητήστε να τους διορθώσουν. Πείτε στους μαθητές να φυλάξουν την Κάρτα 5.2 για να συγκρίνουν την επίδοσή τους στη 2η μέτρηση.
6. Τονίστε στους μαθητές ότι όταν βάζω στόχο πρέπει να δεσμευτώ ότι θα προσπαθήσω να τον πετύχω. Δέσμευση σημαίνει να καθορίσω τι θα κάνω για να πετύχω το στόχο μου και να το γράψω. Ζητήστε να συμπληρώσουν το σχετικό πίνακα (Η δέσμευσή μου να πετύχω τους στόχους μου). Ζητήστε να φυλάξουν τις κάρτες για να τις χρησιμοποιήσουν σε επόμενη μέτρηση.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Το θέμα της ημέρας

Συζητήστε με τους μαθητές τη σημασία του καθορισμού στόχων γενικότερα στη ζωή μας. Ζητήστε ιδέες για το πώς μπορούν να καθορίσουν στόχους και σε εξωσχολικές δραστηριότητες (π.χ. αθλητισμός, μουσική κ.ά.). Παροτρύνετέ τους να χρησιμοποιήσουν τη διαδικασία που έμαθαν σήμερα και σε αυτούς τους τομείς της ζωής τους.

ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Φυσική κατάσταση: Ευλυγισία-ευκαμψία – δύναμη	
	Έμφαση στη: Διά βίου άσκηση για υγεία	Μέθοδος διδασκαλίας: Αμοιβαία
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Φωτοτυπίες της Κάρτας 5.4 (1 ανά 2 μαθητές). ◆ Φωτοτυπίες της Κάρτας 5.5 (1 ανά 2 μαθητές) ◆ Μολύβια 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα μάθουν τη βασική τεχνική των ασκήσεων ευλυγισίας-ευκαμψίας. ◆ Θα μάθουν τη βασική τεχνική των ασκήσεων δύναμης. ◆ Θα καλλιεργήσουν την ευλυγισία-ευκαμψία και τη δύναμη. ◆ Θα μάθουν για τη σημασία της ευλυγισίας-ευκαμψίας και της δύναμης στις καθημερινές δραστηριότητες καθώς και για το πώς μπορούν να εξασκήσουν μόνοι τους αυτές τις ικανότητες.
5.4, 5.5, 5.6, 5.7, 5.8, 5.9		

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

Τονίστε ότι στόχος των μαθημάτων είναι η όσο το δυνατόν σωστότερη εκτέλεση των ασκήσεων και ότι αυτό θα συμβάλει στην επίτευξη των στόχων που έχουν βάλει οι μαθητές.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Προετοιμάστε τους μαθητές για τη μέθοδο της αμοιβαίας διδασκαλίας που θα χρησιμοποιήσουν.

Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Ενότητα 1: Ευλυγισία – ευκαμψία

Οι μαθητές σε ζευγάρια με μια φωτοτυπία της Κάρτας 5.4 ανά ζευγάρι. Επιδείξτε την κάθε άσκηση τονίζοντας τα βασικά σημεία. Στη συνέχεια εκτελούν οι μαθητές με βοήθεια και διόρθωση από το συμμαθητή τους. Τονίστε ότι σε κάθε διάταση ο μαθητής θα πρέπει να παραμένει για κάποιο χρονικό διάστημα (αναγράφεται στην περιγραφή κάθε άσκησης). Ο χρόνος μετρά από τη στιγμή που ο μυς βρεθεί στην ακραία θέση (διάταση).

Ενότητα 2: Δύναμη

- ◆ Οι μαθητές σε ζευγάρια με μια φωτοτυπία της Κάρτας 5.5 ανά ζευγάρι. Επιδείξτε την κάθε άσκηση τονίζοντας τα βασικά σημεία. Στη συνέχεια εκτελούν οι μαθητές με βοήθεια και διόρθωση από το συμμαθητή τους. Το πρόγραμμα ανάπτυξης δύναμης έχει χρονική διάρκεια περίπου 20 λεπτά. Οι μαθητές δουλεύουν σε ζευγάρια έτσι, ώστε όταν ο ένας μαθητής εκτελεί ο άλλος να κάνει διορθώσεις και παράλληλα διάλειμμα (ασκήσεις 1 έως 5).
- ◆ Για την 6η άσκηση οι μαθητές χωρίζονται σε 4 ομάδες και την εκτελούν εναλλάξ στο μισό γήπεδο της καλαθοσφαίρισης.
- ◆ Οι ασκήσεις 1 έως και 5 εκτελούνται σε 2 σειρές (σετ) των 10 επαναλήψεων. Η άσκηση 6 εκτελείται 3 φορές.
- ◆ Ο ρυθμός εκτέλεσης των ασκήσεων είναι αργός (για τις ασκήσεις 1 έως 5).

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Παιχνίδι χαμηλής έντασης για αποκατάσταση.

Το θέμα της ημέρας

Χρησιμοποιήστε ένα από τα παρακάτω θέματα για κάθε ένα από τα 6 μαθήματα και παραπέμπτε τους μαθητές στο αντίστοιχο θέμα στο Βιβλίο του Μαθητή.

1. Τι είναι η δύναμη – Τι είναι η ευλυγισία-ευκαμψία;
2. Γιατί πρέπει να αξιολογώ τη δύναμη και την ευλυγισία-ευκαμψία μου;
3. Γιατί είναι σημαντική η δύναμη, για την υγεία; Αν το επάγγελμα που θα κάνω στο μέλλον δε χρειάζεται σωματική δύναμη γιατί να την εξασκήσω;
4. Γιατί είναι σημαντική η ευλυγισία-ευκαμψία για την υγεία;
5. Πώς μπορώ να εφαρμόσω ένα πρόγραμμα δύναμης;
6. Πώς μπορώ να εφαρμόσω ένα πρόγραμμα ευλυγισίας-ευκαμψίας;

Φυσική κατάσταση: **Ευλυγισία-ευκαμψία – δύναμη**Έμφαση στη: **Διά βίου άσκηση για υγεία, διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής – καθορισμός στόχων**Μέθοδος διδασκαλίας: **Αμοιβαία****Όργανα – Υλικά:**

- ◆ Τα αντίγραφα των Καρτών 5.1 και 5.2 που είχαν χρησιμοποιηθεί στα μαθήματα 5.2 και 5.3
- ◆ Μολύβια

Στο μάθημα αυτό οι μαθητές:

- ◆ Θα αξιολογήσουν αν πέτυχαν τους στόχους που είχαν βάλει για την ευλυγισία-ευκαμψία και για τη δύναμη και θα καθορίσουν νέους στόχους για την ευλυγισία-ευκαμψία.

**ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**

Επανάληψη των λόγων για τους οποίους συμμετέχουμε σε δοκιμασίες των φυσικών ικανοτήτων (έτσι θα δούμε αν βελτιωθήκαμε και αν πέτυχαμε τούς στόχους μας, για να θέσουμε ξανά πιο υψηλούς στόχους).

Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1. Ζητήστε από τους μαθητές να κοιτάξουν ξανά τις Κάρτες Αξιολόγησης Δύναμης και τις Κάρτες Αξιολόγησης Ευλυγισίας-Ευκαμψίας. Υπενθυμίστε τους στόχους που είχαν βάλει.
2. Χωρίστε τους μαθητές σε ζευγάρια. Εκτελεί 1 φορά ο καθένας. Ο βοηθός ελέγχει τα κριτήρια (2 δοκιμασίες δύναμης – 1 δοκιμασία ευλυγισίας-ευκαμψίας). Ζητήστε να γράψουν τις επιδόσεις τους («Η επίδοσή μου στη 2η μέτρηση»). Ζητήστε να εξετάσουν το στόχο που είχαν βάλει και αν κατάφεραν να τον πετύχουν.
3. Ενημερώστε ότι το πρόγραμμα ευλυγισίας-ευκαμψίας θα συνεχιστεί μαζί με ένα πρόγραμμα ανάπτυξης της αερόβιας ικανότητας και ζητήστε να ορίσουν ξανά ένα στόχο («Ο στόχος μου 3η μέτρηση»).

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**Το θέμα της ημέρας**

Αν πέτυχα στο στόχο μου, τι πρέπει να κάνω; (Καθορισμός συγκεκριμένου πιο υψηλού στόχου – δέσμευση για το πώς θα πετύχω το στόχο μου). Αν δεν πέτυχα το στόχο μου; (Δέσμευση για περισσότερη προσπάθεια). Τι μπορώ να μάθω, όταν θέσω κάποιο στόχο και δεν τον πετύχω;

Μ Α Θ Η Μ Α 5.11	Φυσική κατάσταση: Αερόβια ικανότητα Έμφαση στη: Διά βίου άσκηση για υγεία, διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής – καθορισμός στόχων	
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Φωτοτυπίες της Κάρτας 5.3 (1 ανά μαθητή) ◆ Χρονόμετρο ◆ Μολύβια –στυλό 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα μάθουν να ελέγχουν την καρδιακή συχνότητα. ◆ Θα μάθουν να αξιολογούν τον εαυτό τους σε ό,τι αφορά στην αερόβια ικανότητα. ◆ Θα κατανοήσουν τη σημασία του καθορισμού στόχων και της δέσμευσης για την επίτευξή τους. ◆ Θα εξετάσουν τη δυνατότητα καθορισμού στόχων σε διάφορους τομείς της ζωής τους.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Πώς ελέγχουμε την καρδιακή συχνότητα;

Επίδειξη από τον καθηγητή και πρακτική εξάσκηση από τους μαθητές.

Παραπέμψτε στο Βιβλίο του Μαθητή. Επανάληψη των λόγων γιατί εκτελούμε δοκιμασίες φυσικής κατάστασης.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1. Μοιράστε στους μαθητές την Κάρτα Αξιολόγησης της Αερόβιας Ικανότητας και Καθορισμού Στόχων 5.3. Ενημερώστε για την αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας που θα ακολουθήσει.
2. Τρέξτε μαζί με τους μαθητές σας συνεχόμενα για 6 λεπτά με ένα σταθερό ρυθμό που θα μπορούν όλοι να ακολουθήσουν. Προσοχή: Στην επαναξιολόγηση των μαθητών σας θα πρέπει να τρέξετε τα 6 λεπτά με τον ίδιο ρυθμό που τα τρέξατε την 1η φορά και να αξιολογήσετε τους σφυγμούς τους στα ίδια χρονικά σημεία. Το 6λεπτο τρέξιμο είναι καλά να γίνει σε ένα συγκεκριμένο χώρο για να είναι πιο εύκολη η επανάληψή του με τις ίδιες συνθήκες. Για τον ίδιο λόγο ο ρυθμός τρεξίματος πρέπει να καταγραφεί (χρονόμετρο).
3. Αμέσως μετά ζητήστε από τους μαθητές να ελέγξουν την καρδιακή τους συχνότητα και να την καταγράψουν στην καρτέλα, στην 1η μέτρηση. Επίσης οι μαθητές ελέγχουν και καταγράφουν την καρδιακή συχνότητα στο 1ο και στο 3ο λεπτό μετά την άσκηση.
4. Επανάληψη: «Γιατί πρέπει να βάζουμε στόχους στη ζωή μας». «Τα χαρακτηριστικά των στόχων: α) Πρέπει να είναι συγκεκριμένοι (τι θα πετύχω, έως πότε) β) πρέπει να είναι ρεαλιστικοί».
5. Όταν βάζω στόχο, πρέπει να δεσμευτώ ότι θα προσπαθήσω να τον πετύχω. Δέσμευση σημαίνει να καθορίσω τι θα κάνω για να πετύχω το στόχο μου και να το γράψω. Ζητήστε να συμπληρώσουν το σχετικό πίνακα (Η δέσμευσή μου να πετύχω τους στόχους μου) και να φυλάξουν τις κάρτες.
6. Πείτε ότι στα επόμενα 7 μαθήματα θα εξασκήσετε την αερόβια ικανότητα και ότι μετά θα επαναλάβετε τη δοκιμασία. Εξηγήστε ότι αν βελτιώσουν την αερόβια τους ικανότητα στην επόμενη μέτρηση θα έχουν λιγότερους σφυγμούς μετά την άσκηση.
7. Ζητήστε να καθορίσουν ένα στόχο για την επόμενη μέτρηση και να τον γράψουν. Ρωτήστε μερικούς μαθητές τι στόχο έβαλαν. Συζητήστε τι είναι ρεαλιστικός στόχος. Αν δείτε ότι κάποιοι έχουν μη ρεαλιστικούς στόχους (π.χ. πολύ μεγάλη μείωση των καρδιακών παλμών), ζητήστε να τους διορθώσουν.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Το θέμα της ημέρας

Ζητήστε από τους μαθητές να αναφέρουν ιδέες για το πώς μπορούν να καθορίσουν στόχους και σε άλλους τομείς της ζωής τους. Παροτρύνετέ τους να χρησιμοποιήσουν τη διαδικασία που έμαθαν σήμερα και στην καθημερινή ζωή τους π.χ. στο σπίτι ή την παρέα.

Φυσική κατάσταση: **Ευλυγισία-ευκαμψία – Αερόβια ικανότητα**

Έμφαση στη: **Διά βίου άσκηση για υγεία**

Μέθοδος διδασκαλίας: **Αυτοελέγχου και Παραγγέλματος**

Όργανα – Υλικά:

- ◆ Φωτοτυπίες της Κάρτας αυτοελέγχου 5.6 (1 ανά μαθητή)
- ◆ Μολύβια

Στο μάθημα αυτό οι μαθητές:

- ◆ Θα αναπτύξουν την ευλυγισία-ευκαμψία.
- ◆ Θα αναπτύξουν την αερόβια ικανότητα.
- ◆ Θα μάθουν τι είναι αερόβια ικανότητα, τη σημασία της αερόβιας ικανότητας για την καθημερινή ζωή και για την υγεία, καθώς και τον τρόπο εξάσκησης της αερόβιας ικανότητας.

5.12, 5.14, 5.16, 5.18



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ταυτόχρονα με την προθέρμανση, αλλά και κατά τη διάρκεια του μαθήματος, τονίστε ότι η προσπάθεια σε αυτά τα μαθήματα θα βοηθήσει στην επίτευξη των στόχων που έθεσαν οι μαθητές. Ενημερώστε για τις ασκήσεις που θα ακολουθήσουν.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Ενότητα 1: Ευλυγισία - ευκαμψία

Εφαρμόστε το πρόγραμμα ευλυγισίας-ευκαμψίας (B) που εκτελείται από τους μαθητές με τη μέθοδο του αυτοελέγχου. Κάθε μαθητής αφού πάρει την Κάρτα 5.6 με το πρόγραμμα ευλυγισίας-ευκαμψίας εκτελεί τις ασκήσεις του.

Ενότητα 2: Αντοχή

Οι μαθητές όλοι μαζί εκτελούν το πρόγραμμα Α. Στο πρόγραμμα Α υπάρχουν 2 παραλλαγές. Χρησιμοποιήστε όποια από τις δυο πιστεύετε ότι ταιριάζει στο επίπεδο του τμήματός σας ή και τις 2 ανά μάθημα εναλλάξ. Αμέσως μετά από κάθε επανάληψη οι μαθητές μετρούν σφυγμούς για να δουν αν βρίσκονται στο επιθυμητό εύρος καρδιακής συχνότητας ανά λεπτό.

Πρόγραμμα Αερόβιας Ικανότητας Α		
	1η παραλλαγή	2η παραλλαγή
Είδος άσκησης	Τρέξιμο	Τρέξιμο
Διάρκεια άσκησης	8 λεπτά	5 λεπτά
Επαναλήψεις	2 φορές	3 φορές
Διάλειμμα μεταξύ των επαναλήψεων	3-4 λεπτά	2 λεπτά
Ένταση άσκησης (εύρος καρδιακής συχνότητας)	150 – 155 σφυγμοί/λεπτό	150 – 155 σφυγμοί/λεπτό

Παιχνίδι χαμηλής έντασης.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Το θέμα της ημέρας

Γιατί πρέπει να ελέγχω την καρδιακή συχνότητα; Τι είναι η αερόβια ικανότητα και ποια η σημασία της στην καθημερινή ζωή; Ποια είναι τα οφέλη της αερόβιας άσκησης;

ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Φυσική κατάσταση: Ευλυγισία-ευκαμψία – αερόβια ικανότητα	
	Έμφαση στη: Διά βίου άσκηση για υγεία	Μέθοδος διδασκαλίας: Αυτοελέγχου και παραγγέλματος
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Φωτοτυπίες της Κάρτας αυτοελέγχου 5.6 (1 ανά μαθητή) ◆ Χρονόμετρο 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα αναπτύξουν την ευλυγισία-ευκαμψία. ◆ Θα αναπτύξουν την αερόβια ικανότητα. ◆ Θα μάθουν πώς εξασκείται η αερόβια ικανότητα και θα εξετάσουν ιδέες για το πώς μπορούν να διαμορφώσουν ένα πρόγραμμα αερόβιας ικανότητας.
5.13, 5.15, 5.17		



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ταυτόχρονα με την προθέρμανση, αλλά και κατά τη διάρκεια του μαθήματος, τονίστε ότι η προσπάθεια σε αυτά τα μαθήματα θα βοηθήσει στην επίτευξη των στόχων που έθεσαν οι μαθητές. Ενημερώστε τους για τις ασκήσεις που θα ακολουθήσουν. Τονίστε τη σημασία των επαναλήψεων και του ελέγχου της καρδιακής συχνότητας.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Ενότητα 1: Ευλυγισία-ευκαμψία

Εφαρμόστε το (B) πρόγραμμα ανάπτυξης ευκαμψίας και ευλυγισίας που εκτελείται από τους μαθητές με τη μέθοδο αυτοελέγχου (Κάρτα 5.6).

Ενότητα 2: Αντοχή

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 3-4 ατόμων (ανάλογα με το χώρο που διαθέτετε και τον αριθμό των μαθητών) και εκτελούν το πρόγραμμα Β. Τροποποιήστε την απόσταση και τις επαναλήψεις ανάλογα με το επίπεδο των μαθητών σας. Αμέσως μετά από κάθε επανάληψη οι μαθητές ελέγχουν την καρδιακή τους συχνότητα για να δουν αν είναι στο επιθυμητό εύρος καρδιακής συχνότητας ανά λεπτό.

Πρόγραμμα Αερόβιας Ικανότητας Β	
Είδος άσκησης	Τρέξιμο
Απόσταση	150 – 200 μ.
Επαναλήψεις	6-8 φορές
Διάλειμμα μεταξύ των επαναλήψεων	1 λεπτό
Ένταση άσκησης (εύρος καρδιακής συχνότητας)	165 – 170 σφυγμοί / λεπτό

Παιχνίδι χαμηλής έντασης.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Το θέμα της ημέρας

«Ποιες ασκήσεις βελτιώνουν την αερόβια ικανότητα;», «Πώς μπορώ να αναπτύξω μόνος μου την αερόβια ικανότητα;» «Διατηρείται η αερόβια ικανότητα, αν δεν ασκούμε;»

Φυσική κατάσταση: **Αερόβια ικανότητα – ευλυγισία-ευκαμψία**
 Έμφαση στη: **Διά βίου άσκηση για υγεία, διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής – καθορισμός στόχων**
 Μέθοδος διδασκαλίας: **Αυτοελέγχου**

Όργανα – Υλικά:

- ◆ Οι Κάρτες 5.2 και 5.3 που είχαν χρησιμοποιηθεί στο μάθημα 5.11.
- ◆ Μολύβια

Στο μάθημα αυτό οι μαθητές:

- ◆ Θα αξιολογήσουν αν πέτυχαν τους στόχους που είχαν θέσει για την ευλυγισία-ευκαμψία και για την αερόβια ικανότητα.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Επανάληψη των λόγων για τους οποίους συμμετέχουμε σε δοκιμασίες των φυσικών ικανοτήτων (για να δούμε αν βελτιωθήκαμε, αν πετύχαμε το στόχο μας και για να θέσουμε ξανά πιο υψηλούς στόχους).

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1. Ζητήστε από τους μαθητές να κοιτάξουν ξανά τις Κάρτες Αξιολόγησης Αερόβιας Ικανότητας και Ευλυγισίας-Ευκαμψίας. Υπενθυμίστε τους στόχους που είχαν βάλει.

Αξιολόγηση ευλυγισίας-ευκαμψίας

2. Χωρίστε τους μαθητές σε ζευγάρια. Εκτελούν 1 φορά ο καθένας. Ο βοηθός ελέγχει τα κριτήρια. Ζητήστε να γράψουν την επίδοσή τους («Η επίδοσή μου στην 3η μέτρηση»).

Αξιολόγηση αερόβιας ικανότητας

3. Επαναλάβετε τη δοκιμασία του μαθήματος 5.11 (Τρέξτε μαζί με τους μαθητές σας συνεχόμενα για 6 λεπτά με ένα σταθερό ρυθμό που θα μπορούν όλοι να ακολουθήσουν). Προσοχή: θα πρέπει να τρέξετε τα 6 λεπτά με τον ίδιο ρυθμό που τα τρέξατε την 1η φορά και να αξιολογήσετε τους σφυγμούς τους στα ίδια χρονικά σημεία. Το 6λεπτο τρέξιμο είναι καλό να γίνει σε ένα συγκεκριμένο χώρο, για να είναι πιο εύκολη η επανάληψή του με τις ίδιες συνθήκες. Για τον ίδιο λόγο ο ρυθμός τρεξίματος πρέπει να καταγραφεί (χρονόμετρο).
4. Οι μαθητές ελέγχουν και καταγράφουν την καρδιακή τους συχνότητα στη δεύτερη μέτρηση: αμέσως μετά την άσκηση, μετά από 1 λεπτό και μετά από 3 λεπτά.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**Το θέμα της ημέρας**

Αν πέτυχα στο στόχο μου, τι πρέπει να κάνω; (Καθορισμός συγκεκριμένου πιο υψηλού στόχου – δέσμευση για το πώς θα πετύχω το στόχο μου). Αν δεν πέτυχα το στόχο μου; (Δέσμευση για περισσότερη προσπάθεια). Τι μπορώ να μάθω, όταν βάλω κάποιο στόχο και δεν τον πετύχω;

ΜΑΘΗΜΑ 5.20	Φυσική κατάσταση: Γυμνάζομαι εκτός σχολείου Έμφαση στη: Διά βίου άσκηση για υγεία (θεωρητικό μάθημα)	
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Βιβλίο Μαθητή ◆ Μολύβια 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα κατανοήσουν γιατί πρέπει να αξιολογούν τις φυσικές τους ικανότητες. ◆ Θα εξερευνήσουν τρόπους για να βελτιώσουν τις φυσικές τους ικανότητες. ◆ Θα αναπτύξουν θετικές στάσεις για την προσωπική βελτίωση των φυσικών τους ικανοτήτων.



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ζητήστε από τους μαθητές να σας αναφέρουν φυσικές δραστηριότητες που δεν έχουν τη μορφή οργανωμένου αθλητισμού (Βιβλίο Μαθητή). Αναφέρετε και εσείς κάποιες που πιθανόν δεν αναφέρθηκαν από τους μαθητές.

1η δραστηριότητα: Συζητήστε γιατί πρέπει να αξιολογούμε τις φυσικές ικανότητες (για να καθορίσουμε τι είδους άσκηση χρειαζόμαστε, για να δούμε αν το πρόγραμμα που χρησιμοποιήσαμε είχε αποτελέσματα, για να ορίσουμε στόχους για να βελτιωθούμε). Υπενθυμίστε στους μαθητές τις δοκιμασίες που χρησιμοποίησαν στα προηγούμενα μαθήματα και αυτές που περιλαμβάνονται στο Βιβλίο Μαθητή.

2η δραστηριότητα: Συζητήστε με τους μαθητές για τις διάφορες μορφές άσκησης και ποια είναι τα οφέλη τους για το σώμα.

3η δραστηριότητα: Ρωτήστε τους μαθητές αν γνωρίζουν τρόπους εξάσκησης της κάθε ικανότητας. Δώστε τους στοιχεία για το πώς βελτιώνεται κάθε μια.

4η δραστηριότητα: Συζητήστε με τους μαθητές γιατί πρέπει η προπόνηση των αθλητών να είναι συνεχής. Δώστε τους στοιχεία για τις βασικές αρχές εξάσκησης. Αποκρυπτογραφήστε την ακροστικίδα Χ.Τ.Ε.Σ. (Βιβλίο του Μαθητή)

5η δραστηριότητα: Πόσο συχνά πιστεύουν οι μαθητές ότι θα πρέπει να εκτελούνται οι φυσικές δραστηριότητες για να υπάρχουν οφέλη; Αν οι απαντήσεις τους δεν επαρκούν, δώστε τους στοιχεία από το σχετικό πίνακα του βιβλίου του μαθητή.

6η δραστηριότητα: Δώστε πληροφορίες στους μαθητές πώς να φτιάξουν το δικό τους πρόγραμμα εξάσκησης, ανάλογα με τις ανάγκες τους.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ζητήστε από τους μαθητές να πραγματοποιήσουν την άσκηση των στόχων του Βιβλίου του Μαθητή για το πόσο κινητικά δραστήριοι θα είναι στο εξής.

ΚΑΡΤΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ 5.1

Του μαθητή _____

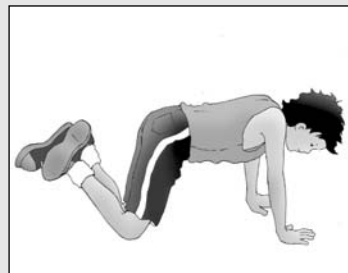
Δοκιμασία 1: Άρση του κορμού από την ύπτια θέση με τα ισχία σε κάμψη

Σημεία ελέγχου	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Είναι τα πέλματα τοποθετημένα στον τοίχο και το σώμα σε ύπτια κατάκλιση;		
Σχηματίζουν γωνία 90° οι αρθρώσεις του ισχίου και του γονάτου;		
Ρολάρει ο μαθητής διαδοχικά στους αυχενικούς και θωρακικούς σπόνδυλους του ανυψώνοντας τον κορμό;		
Τελειώνει η άρση, όταν οι αγκώνες ακουμπήσουν στα γόνατά του;		
Επιστρέφει ο μαθητής στην αρχική θέση με αργό ρυθμό;		



Δοκιμασία 2: Κάμψεις με στήριξη στα γόνατα

Σημεία ελέγχου	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Είναι ο μαθητής σε πρηγή στήριξη με τα γόνατα να ακουμπούν στο έδαφος ή σε ένα στρώμα;		
Κάμπτει τα χέρια από αυτήν τη θέση μέχρι το στήθος του να αγγίζει απαλά στο έδαφος;		
Τεντώνει ο μαθητής τα χέρια δυναμικά;		



Οδηγίες για το βοηθό εξεταστή


Και στις 2 δοκιμασίες η εκτέλεση πρέπει να γίνεται με αργό ρυθμό. Καταγράφουμε στον παρακάτω πίνακα στις ανάλογες στήλες το μέγιστο αριθμό επαναλήψεων που θα εκτελέσει ο συμμαθητής μας σε κάθε δοκιμασία.

	Η επίδοση μου στην 1η μέτρηση Ημερομηνία: _____	Ο στόχος μου για την επόμενη μέτρηση	Η επίδοση μου στη δεύτερη μέτρηση Ημερομηνία: _____
Δοκιμασία 1			
Δοκιμασία 2			

Η ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΜΟΥ ΝΑ ΠΕΤΥΧΩ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΟΥ

Για να πετύχω τους στόχους που έβαλα...	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Θα πάρω μέρος σε όλα τα μαθήματα ως την επόμενη μέτρηση.		
Στα μαθήματα θα εκτελώ όλες τις προσπάθειες.		
Στα μαθήματα θα είμαι συγκεντρωμένος στις οδηγίες του καθηγητή.		
Θα εξασκηθώ και έξω από το σχολείο.		

ΚΑΡΤΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ 5.2

Του μαθητή _____					
Σημεία ελέγχου	ΝΑΙ	ΟΧΙ			
Είναι τα γόνατα τεντωμένα;					
Διαρκεί η δίπλωση 10'΄;					
Ακουμπούν τα πέλματα στο κιβώτιο;					
Οδηγίες για το βοηθό εξεταστή					
<ul style="list-style-type: none"> ♦ Σημείωσε τη βαθμολογία του συμμαθητή σου. Βαθμολογία είναι το καλύτερο αποτέλεσμα σε εκατοστά (cm) που οι άκρες των δακτύλων φτάνουν στην κλίμακα που υπάρχει πάνω στην επιφάνεια του κιβωτίου ή στο χάρακα. ♦ Αν τα δάχτυλα και των 2 χεριών δεν καλύψουν την ίδια απόσταση, παίρνουμε τη μέση απόσταση των 2 άκρων. ♦ Βαθμολογείται η καλύτερη από 2 συνολικά προσπάθειες. ♦ Μεταξύ των 2 προσπαθειών ακολουθεί ένα σύντομο διάστημα ανάπαυσης. 					
Ημερομηνία: _____	Η επίδοση μου σήμερα	Ο στόχος μου για την 2η μέτρηση	Επίδοση στην 2η μέτρηση	Ο στόχος μου για την 3η μέτρηση	Επίδοση στην 3η μέτρηση
Δοκιμασία ελέγχου ευλυγισίας-ευκαμψίας					
Η ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΜΟΥ ΝΑ ΠΕΤΥΧΩ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΟΥ					
Για να πετύχω τους στόχους που έβαλα...			ΝΑΙ	ΟΧΙ	
Θα πάρω μέρος σε όλα τα μαθήματα ως την επόμενη μέτρηση.					
Στα μαθήματα θα εκτελώ όλες τις προσπάθειες.					
Στα μαθήματα θα είμαι συγκεντρωμένος στις οδηγίες του καθηγητή.					
Θα εξασκηθώ και έξω από το σχολείο.					

ΚΑΡΤΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ 5.3

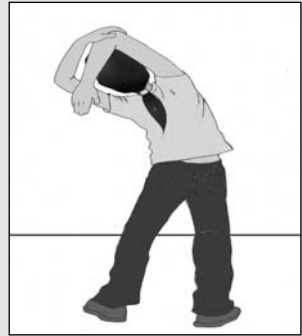
Του μαθητή _____				
Ημερομηνία: _____	Καρδιακή συχνότητα αμέσως μετά	Καρδιακή συχνότητα 1 λεπτό μετά	Καρδιακή συχνότητα 3 λεπτά μετά	
1η μέτρηση				
Ο στόχος μου για την 2η μέτρηση				
2η μέτρηση				
Η ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΜΟΥ ΝΑ ΠΕΤΥΧΩ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΟΥ				
Για να πετύχω τους στόχους που έβαλα...			ΝΑΙ	ΟΧΙ
Θα πάρω μέρος σε όλα τα μαθήματα ως την επόμενη μέτρηση.				
Στα μαθήματα θα εκτελώ όλες τις προσπάθειες.				
Στα μαθήματα θα είμαι συγκεντρωμένος στις οδηγίες του καθηγητή.				
Θα εξασκηθώ και έξω από το σχολείο.				

ΚΑΡΤΑ ΑΜΟΙΒΙΑΙΑΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 5.4

Πρόγραμμα ανάπτυξης της ευκαμψίας και ευλυγισίας Α (1η σελίδα)

Διάταση τρικέφαλου βραχιονίου και πλευρικής επιφάνειας του κορμού

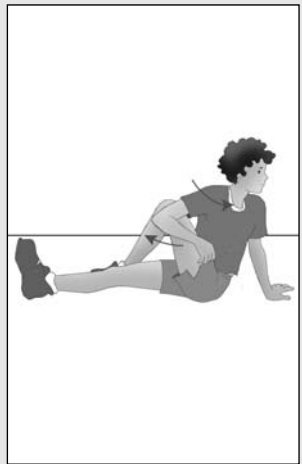
Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Είναι στην όρθια θέση με τα γόνατα λίγο λυγισμένα;				
Τραβά μαλακά με το ένα χέρι τον αγκώνα του άλλου χεριού πίσω από το κεφάλι;				
Κάμπει τον κορμό πλάγια;				
Μένει σε αυτήν τη θέση για 10΄΄;				
Εκτελεί και από την άλλη πλευρά;				



Μαθητής Α: _____
 Μαθητής Β: _____

Στροφή της σπονδυλικής στήλης

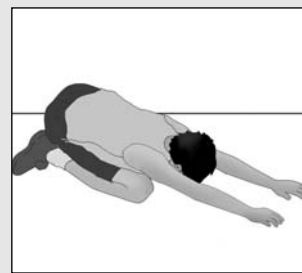
Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Είναι στην εδραία θέση με τεντωμένα πόδια και τα χέρια στηριγμένα πίσω και πλάγια;				
Λυγίζει το αριστερό πόδι και το σταυρώνει πάνω από το δεξί με τη φτέρνα κοντά στους γλουτούς;				
Τοποθετεί το δεξί του αγκώνα στην εξωτερική επιφάνεια του αριστερού γονάτου;				
Στρέφει το κεφάλι πάνω από τον αριστερό ώμο γυρνώντας μαζί και τον κορμό;				
Πιέζει αντίθετα το δεξί γόνατο με τον αριστερό αγκώνα;				
Μένει σε αυτήν τη θέση για 15΄΄;				
Εκτελεί στη συνέχεια από την άλλη πλευρά;				



Μαθητής Α: _____
 Μαθητής Β: _____

Διάταση γλουτιαίων και πλάτης

Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Βρίσκεται στη θέση γονάτισης;				
Φέρνει τα ισχία προς τις φτέρνες;				
Απλώνει το στήθος και τα χέρια μπροστά;				
Πιέζει το στήθος προς το έδαφος;				
Μένει σε αυτήν τη θέση για 15΄΄;				



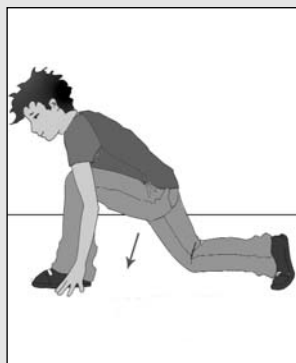
Μαθητής Α: _____
 Μαθητής Β: _____

ΚΑΡΤΑ ΑΜΟΙΒΙΑΙΑΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 5.4

Πρόγραμμα ανάπτυξης της ευκαμψίας και ευλυγισίας Α (2η σελίδα)

Διάταση γλουτιαίων και λαγονοψοϊτή

Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Προβάλλει το ένα του πόδι κάμπτοντας το ισχίο και το γόνατο στις 90°;				
Εκτείνεται το άλλο του πόδι πίσω αγγίζοντας με το γόνατο το δάπεδο;				
Χαμηλώνει από αυτήν τη θέση τον κορμό του στο μηρό του μπροστινού του ποδιού;				
Μένει σε αυτήν τη θέση για 15'';				
Εκτελεί στη συνέχεια με το άλλο πόδι;				



Μαθητής Α: _____

Μαθητής Β: _____

Διάταση οπίσθιων μηριαίων και πλάτης

Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Βρίσκεται στην εδραία θέση;				
Πιάνει το ένα του πόδι μπροστά τεντωμένο;				
Φέρνει το πέλμα του άλλου ποδιού στο εσωτερικό του μηρού του;				
Κάμπει τον κορμό του εμπρός;				
Μένει σε αυτήν τη θέση για 15'';				
Εκτελεί στη συνέχεια με το άλλο πόδι;				

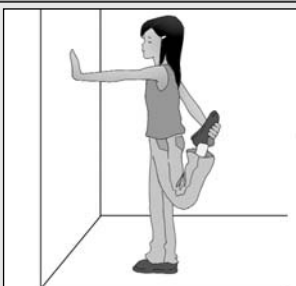


Μαθητής Α: _____

Μαθητής Β: _____

Διάταση πρόσθιων μηριαίων

Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Πιάνει από την όρθια θέση το δεξί του πόδι με το αριστερό του χέρι;				
Τραβά μαλακά τη φτέρνα του προς τους γλουτούς;				
Μένει σε αυτήν τη θέση για 15'';				
Εκτελεί στη συνέχεια με το άλλο πόδι;				



Μαθητής Α: _____

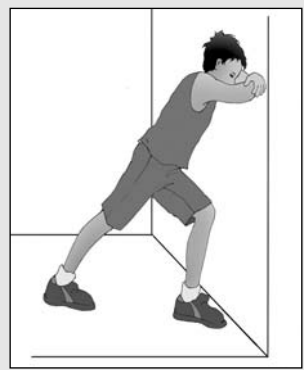
Μαθητής Β: _____

ΚΑΡΤΑ ΑΜΟΙΒΙΑΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 5.4

Πρόγραμμα ανάπτυξης της ευκαμψίας και ευλυγισίας Α (3η σελίδα)

Διάταση γαστροκνημίου

Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Στηρίζει από την όρθια θέση τους πήχεις του στον τοίχο;				
Προβάλλει το ένα πόδι μπροστά και τεντώνει το άλλο πίσω;				
Προσπαθεί να χαμηλώσει τη φτέρνα του πίσω ποδιού του στο πάτωμα;				
Μένει σε αυτήν τη θέση για 15'';				
Εκτελεί στη συνέχεια με το άλλο πόδι;				



Μαθητής Α: _____

Μαθητής Β: _____

Διάταση υποκνημίδιου

Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Στηρίζει από την όρθια θέση τους πήχεις του στον τοίχο;				
Προβάλλει το ένα πόδι μπροστά και «τεντώνει» (λυγισμένο στο γόνατο) το άλλο πίσω;				
Εφάπτεται η φτέρνα του πίσω ποδιού του στο έδαφος;				
Μένει σε αυτήν τη θέση για 15'';				
Εκτελεί στη συνέχεια με το άλλο πόδι;				



Μαθητής Α: _____

Μαθητής Β: _____

ΚΑΡΤΑ ΑΜΟΙΒΙΑΙΑΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 5.5

Πρόγραμμα ανάπτυξης της δύναμης των μαθητών (1η σελίδα)

Άρση του κορμού από την ύπτια θέση με τα ισχία σε κάμψη

Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Είναι στην ύπτια κατάκλιση με τα πέλματα τοποθετημένα στον τοίχο;				
Σχηματίζουν γωνία 90° οι αρθρώσεις του ισχίου και του γονάτου του;				
Ρολάρει από αυτή τη θέση διαδοχικά στους αυχενικούς και θωρακικούς σπόνδυλους ανυψώνοντας τον κορμό του;				
Τελειώνει η άρση, όταν οι αγκώνες ακουμπήσουν στα γόνατά του;				
Επιστρέφει στην αρχική θέση με αργό ρυθμό;				

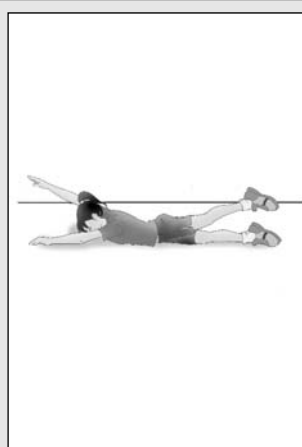


Μαθητής Α: _____

Μαθητής Β: _____

Ενναλάξ άρση χεριών και ποδιών από την πρηνή κατάκλιση

Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Είναι στην πρηνή κατάκλιση;				
Τεντώνει τα χέρια μπροστά με τις παλάμες να εφάπτονται στο πάτωμα;				
Σηκώνει από αυτήν τη θέση όσο το δυνατόν πιο ψηλά ταυτόχρονα το τεντωμένο δεξί του χέρι με το τεντωμένο αριστερό του πόδι;				
Μένουν το χέρι και το πόδι του για 1-2'' στο ψηλότερο σημείο της κίνησης;				
Επαναφέρει αργά το χέρι και το πόδι του στην αρχική θέση;				
Επαναλαμβάνει την κίνηση αλλάζοντας χέρι και πόδι;				



Μαθητής Α: _____

Μαθητής Β: _____

Κάμψεις με στήριξη στα γόνατα

Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Είναι σε πρηνή στήριξη με τα γόνατά του να ακουμπούν στο έδαφος ή σε στρώμα;				
Κάμπτει τα χέρια από αυτήν τη θέση μέχρι το στήθος του να αγγίζει απαλά στο έδαφος;				
Τεντώνει στη συνέχεια τα χέρια δυναμικά;				
Μένει σε αυτήν τη θέση για 15'';				
Εκτελεί στη συνέχεια με το άλλο πόδι;				



Μαθητής Α: _____

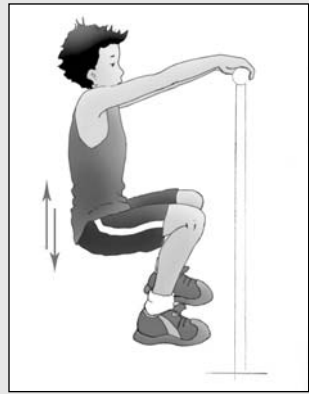
Μαθητής Β: _____

ΚΑΡΤΑ ΑΜΟΙΒΙΑΙΑΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 5.5

Πρόγραμμα ανάπτυξης της δύναμης των μαθητών (2η σελίδα)

Ημι-κάθισμα με το βάρος του σώματος

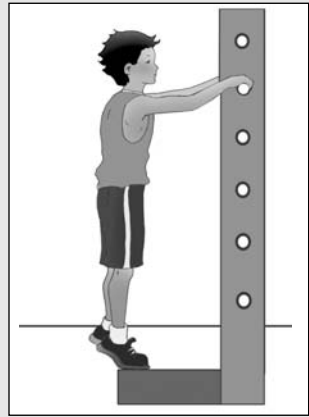
Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Στέκεται όρθιος με τα χέρια του τεντωμένα σε λαβή από πολύζυγο και τα πόδια του σε διάσταση (στο άνοιγμα των ώμων);				
Είναι το βλέμμα του μπροστά και ο κορμός του όρθιος;				
Λυγίζει από αυτήν τη θέση τα γόνατα και τα ισχία του μέχρι το ημικάθισμα διατηρώντας τα πέλματά του στο έδαφος;				
Είναι οι μηροί παράλληλοι με το έδαφος;				
Επιστρέφει στη συνέχεια στην αρχική θέση;				



Μαθητής Α: _____
 Μαθητής Β: _____

Άρσεις πτερών από όρθια θέση (ακροστασίες)

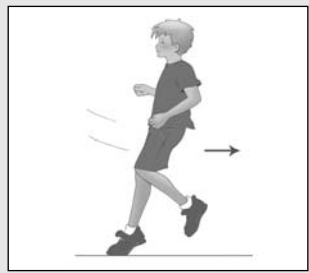
Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Στέκεται όρθιος σε ένα σκαλοπάτι με τα χέρια του να στηρίζονται σε πολύζυγο ή ένα συμμαθητή του;				
Είναι τα πόδια του ελαφρώς ανοικτά και τα γόνατά του τεντωμένα;				
Ανυψώνει από αυτήν τη θέση τις φτέρνες και σηκώνει όσο το δυνατόν πιο ψηλά τις μύτες των ποδιών του;				
Μένει για 1-2' στο ανώτατο σημείο;				
Επιστρέφει στην αρχική θέση αργά και ελεγχόμενα;				



Μαθητής Α: _____
 Μαθητής Β: _____

Πίσω τρέξιμο (οπίσθιοι μηριαίοι)

Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Έχει την πλάτη του στραμμένη προς τη φορά τρεξίματος;				
Εκτελεί πίσω τρέξιμο (σπριντ);				
Τρέχει στις μύτες των ποδιών;				
Κάνει γρήγορους, μικρούς και ελεγχόμενους διασκελισμούς;				



Μαθητής Α: _____
 Μαθητής Β: _____

ΚΑΡΤΑ ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΥ 5.6

Πρόγραμμα ανάπτυξης της ευκαμψίας και ευλυγισίας Β (1η σελίδα)

Διάταση τρικέφαλων βραχιονίων

Έλα στην όρθια θέση.

Σταύρωσε από τη θέση αυτή τον ένα καρπό πάνω στον άλλο και «δέσε» τα χέρια στην ανάταση.

Τέντωσε στη συνέχεια τα χέρια πάνω και πίσω από το κεφάλι.

Τοποθέτησε τους αγκώνες σου πίσω από τα αυτιά.

Μείνε σε αυτήν τη θέση για περίπου 15''.



Διάταση θωρακικών και πλευρικής επιφάνειας κορμού

Έλα στην όρθια θέση με τα χέρια πιασμένα πίσω από το κεφάλι (ανάκαμψη).

Στρίψε από αυτήν τη θέση τον κορμό σου προς τα δεξιά.

Μείνε σε αυτήν τη θέση για περίπου 10''.

Εκτέλεσε στη συνέχεια από την άλλη πλευρά.



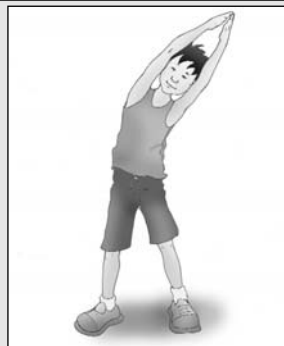
Διάταση πλευρικής επιφάνειας κορμού

Στάσου όρθιος με τα πόδια στη διάσταση και τα χέρια πιασμένα στην ανάταση.

Κάμψε ελαφρά από αυτήν τη θέση τον κορμό πλάγια για να διατείνεις την πλευρική επιφάνεια του κορμού.

Μείνε σε αυτήν τη θέση για περίπου 10''.

Εκτέλεσε στη συνέχεια από την άλλη πλευρά.



ΚΑΡΤΑ ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΥ 5.6

Πρόγραμμα ανάπτυξης της ευκαμψίας και ευλυγισίας Β (2^η σελίδα)

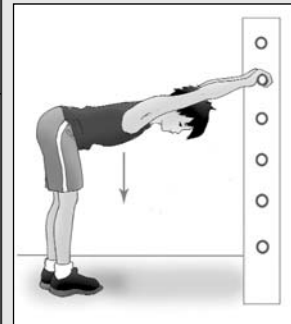
Διάταση οπίσθιων μηριαίων και πλάτης

Κάμψε τον κορμό σου μέχρι τις 90° και πιάσε με τα 2 χέρια απλωμένα, πάνω από το κεφάλι, τα πολύζυγα.

Άφησε από αυτήν τη θέση τον κορμό σου να “πέσει” προς τα κάτω έχοντας τα γόνατά σου ελαφρά λυγισμένα.

Διατήρησε τα ισχία σου ακριβώς πάνω από τα πέλματά σου.

Μείνε σε αυτήν τη θέση για περίπου 15’.



Διάταση γλουτιαίου και λαγονοψοϊτη

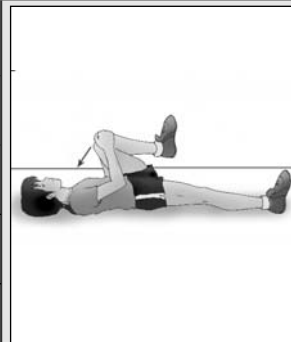
Έλα στη θέση ύπτια κατάκλιση.

Τράβα από αυτήν τη θέση το δεξί σου γόνατο προς το στήθος σου.

Διατήρησε τη μέση σου σε επαφή με το έδαφος.

Μείνε σε αυτήν τη θέση για περίπου 15’.

Εκτέλεσε στη συνέχεια με το άλλο πόδι.



Διάταση προσαγωγών

Έλα στην εδραία θέση.

Κάμψε από αυτήν τη θέση τα γόνατα και μάζεψε τα πέλματά σου προς τα ισχία σου (θέση οκλαδόν).

Πιάσε τα πέλματά σου.

Πίεσε με τους αγκώνες σου τα γόνατά σου προς τα κάτω.

Μείνε σε αυτήν τη θέση για περίπου 15’.



ΚΑΡΤΑ ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΥ 5.6

Πρόγραμμα ανάπτυξης της ευκαμψίας και ευλυγισίας Β (3^η σελίδα)

Διάταση οπίσθιων μηριαίων και πλάτης

Έλα στην εδραία θέση.

Πιάσε το ένα σου πόδι μπροστά τεντωμένο.

Φέρε το πέλμα του άλλου σου ποδιού στο εσωτερικό του μηρού σου.

Κάμψε από τη θέση αυτή τον κορμό σου εμπρός.

Μείνε σε αυτήν τη θέση για περίπου 15'΄.

Εκτέλεσε στη συνέχεια με το άλλο πόδι.



Διάταση πρόσθιων μηριαίων

Έλα στη θέση πρηγή κατάκλιση.

Λύγισε από τη θέση αυτή το ένα σου πόδι πίσω και φέρε τη φτέρνα προς τους γλουτούς με τη βοήθεια του χεριού σου.

Μείνε σε αυτήν τη θέση για περίπου 15'΄.

Εκτέλεσε στη συνέχεια με το άλλο πόδι.



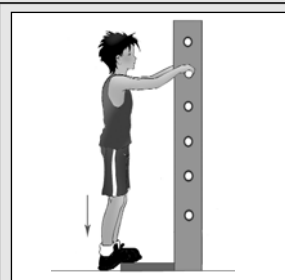
Διάταση γαστροκνήμιου

Έλα στην όρθια θέση και τοποθέτησε το μισό σου πέλμα πάνω σε ένα σκαλοπάτι.

Πιάσου από τα πολύζυγα ή ένα συμμαθητή σου για καλύτερη ισορροπία.

Γείρε τον κορμό σου εμπρός από αυτήν τη θέση.

Μείνε σε αυτήν τη θέση για περίπου 20'΄.



Βιβλιογραφία

Κέλλης, Σ. (1999). *Φυσική κατάσταση νεαρών καλαθοσφαιριστών*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
 Μανδρούκας, Κ. (1996). *Μυϊκές διατάσεις – Μέτρηση και προπόνηση της κινητικότητας*. Θεσσαλονίκη: Μαϊάνδρος.
 Dietrich, M., Klaus, C. & Klaus, L. (2000). *Εγχειρίδιο προπονητικής. Η σύνδεση της θεωρίας με την πράξη*. (Επιμ.: Κ. Ταξιλδάρης και Β. Γούργουλης, Μετ.: Β. Γούργουλης). Κομοτηνή: Αλφάβητο.
 Δεδούκος, Σ. (2002). *Οδηγός διατάσεων – 300 διατάσεις για κάθε μυϊκή ομάδα*. Αθήνα: Αθλότυπο.
 Corbin, C.B, Lindsey, R. & Welk, G. (2001). *Άσκηση – ευρωστία – υγεία*. (Επιμ.: Κλεισούρας, Β., Μετ.: Σγάντζος, Μ.). Αθήνα: Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη.
<http://www.nscs.com/> Ιστοσελίδα της Αμερικάνικης Εταιρείας Δύναμης και Φυσικής Κατάστασης.

ΕΝΟΤΗΤΑ 6: ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ**Ανάλυση περιεχομένου**

Στοιχεία Περιεχομένου	Επιμέρους Στοιχεία
Κυβίστηση	Απλή, με διάσταση, με διαφορετικές θέσεις ολοκλήρωσης της άσκησης.
Ανακυβίστηση	Απλή, με διάσταση, με διαφορετικές θέσεις ολοκλήρωσης της άσκησης.
Στηρίξεις	Κατακόρυφη στήριξη.
Τροχός	Βασική μορφή της άσκησης.
Άλματα	Χωρίς προπαρασκευαστικά βήματα και με μικρή φόρα.
Ρυθμική γυμναστική	Βασικές κινητικές δεξιότητες με σχοινάκι, μπάλα, στεφάνι και κορδέλα.

Μαθησιακοί στόχοι

Στόχοι	Μετά τα μαθήματα αυτής της ενότητας, οι μαθητές θα:	Συγκεκριμένα μέρη των μαθημάτων που συντελούν στην επίτευξη του στόχου
Ψυχοκινητικοί	Έχουν μάθει να εκτελούν σε ικανοποιητικό βαθμό βασικές δεξιότητες της ενόργανης και ρυθμικής γυμναστικής.	Μαθήματα 6.1, 6.2, 6.3., 6.4, 6.5, 6.10, 6.11, 6.12 και 6.13, κύριο μέρος
	Είναι σε θέση να δομούν μικρές συνθέσεις, συνδυάζοντας μεμονωμένες κινητικές δεξιότητες της ενόργανης και ρυθμικής γυμναστικής και να τις εκτελούν.	Μάθημα 6.1, 7 ^η άσκηση Μαθήματα 6.6, 6.7, 6.8 και 6.9, κύριο μέρος Μαθήματα 6.10 και 6.12, τελικό μέρος
	Είναι σε θέση να λειτουργούν ως «βοηθοί» κατά την εκτέλεση των ασκήσεων της ενόργανης γυμναστικής.	Μαθήματα 6.1 ως και 6.9, κύριο μέρος
Συναισθηματικοί	Έχουν αναπτύξει την ικανότητα να αναλαμβάνουν διαφορετικούς ρόλους στο πλαίσιο μιας ομάδας.	Μαθήματα 6.6 έως 6.9
Γνωστικοί	Έχουν μάθει βασικά ιστορικά στοιχεία της ενόργανης γυμναστικής.	Μάθημα 6.1, εισαγωγικό μέρος
	Είναι σε θέση να αναφέρουν ομοιότητες μεταξύ των βασικών δεξιοτήτων της ενόργανης γυμναστικής και δεξιοτήτων άλλων αθλημάτων.	Μαθήματα 6.3 και 6.4, τελικό μέρος
	Έχουν γνωρίσει πώς βαθμολογείται ένα πρόγραμμα ενόργανης γυμναστικής.	Μάθημα 6.5, τελικό μέρος Μάθημα 6.9

Γενικές οδηγίες για τη διδασκαλία:

Τα μαθήματα 6.1, 6.2, και 6.3 διδάσκονται εν μέρει με την πρακτική και εν μέρει με τη μέθοδο της αμοιβαίας διδασκαλίας. Όταν εκτελείται ολοκληρωμένη η κινητική δεξιότητα, χρησιμοποιήστε τις κάρτες αμοιβαίας διδασκαλίας. Η οργάνωση της τάξης θα πρέπει να είναι τέτοια, ώστε να μην περιμένουν πολλοί μαθητές στη σειρά να εκτελέσουν. Βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές γνωρίζουν τους κανόνες ασφαλείας και τον τρόπο βοήθειας. Είναι καλό τα ζευγάρια των μαθητών να είναι σταθερά, ώστε ο ένας μαθητής να γνωρίζει το επίπεδο ικανότητας του άλλου.

ΜΑΘΗΜΑ 6.1	Ενόργανη Γυμναστική: Κυβίστηση – ανακυβίστηση	
	Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	Μέθοδος διδασκαλίας: Πρακτική και αμοιβαία
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Στρώματα ◆ Βατήρας ◆ Φωτοτυπίες της Κάρτας 6.1 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα μάθουν την τεχνική της κυβίστησης και της ανακυβίστησης. ◆ Θα μάθουν τις ευθύνες και τις υποχρεώσεις του βοηθού. ◆ Θα γνωρίσουν ιστορικά στοιχεία του αθλήματος.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Αναφέρετε το αντικείμενο της σειράς των μαθημάτων που θα ακολουθήσουν καθώς και ιστορικά στοιχεία για τα αθλήματα που περιλαμβάνει η γυμναστική. Παραπέμψτε στο αντίστοιχο κεφάλαιο του Βιβλίου Μαθητή.

Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Αναφέρετε στους μαθητές το ρόλο του βοηθού στην ενόργανη γυμναστική και ενημερώστε τους για το τι θα πρέπει να γνωρίζουν. Παραπέμψτε στο Βιβλίο του Μαθητή.

- 1η άσκηση:** Οι μαθητές από καθιστή θέση εκτελούν ρολαρίσματα μπρος - πίσω με το σώμα σε συσπείρωση και με τα πόδια πιασμένα. Αλλαγή βαθμού δυσκολίας: τα πόδια σε χαμηλότερο επίπεδο από την έδρα (ευκολότερο) ή στο ίδιο επίπεδο (δυσκολότερο).
- 2η άσκηση:** Οι μαθητές από όρθια θέση εκτελούν ρολαρίσματα του σώματος μπρος-πίσω με ταυτόχρονη και σύγχρονη κίνηση των χεριών και ανόρθωση σε όρθια θέση πάλι.
- 3η άσκηση:** Οι μαθητές εκτελούν την κυβίστηση στην ολοκληρωμένη της μορφή και χρησιμοποιούν την Κάρτα 6.1 για να διορθώσουν τους συμμαθητές τους. Ταυτόχρονα δείξτε και τον τρόπο παροχής βοήθειας.
- 4η άσκηση:** Οι μαθητές εκτελούν ρολάρισμα στην πλάτη με ελεύθερα τα χέρια. Τοποθετούν τις παλάμες στο έδαφος και σηκώνονται.
- 5η άσκηση:** Οι μαθητές εκτελούν ανακυβίστηση σε κεκλιμένο επίπεδο.
- 6η άσκηση:** Οι μαθητές εκτελούν την ανακυβίστηση σε ολοκληρωμένη μορφή. Οι μαθητές χρησιμοποιούν την Κάρτα 6.1 για να διορθώσουν τους συμμαθητές τους. Ταυτόχρονα δείξτε τον τρόπο παροχής βοήθειας.
- 7η άσκηση:** Οι μαθητές εκτελούν συνδυασμό κυβίστησης-ανακυβίστησης σε συνέχεια. Αφήστε να επιλέξουν οι ίδιοι τον τρόπο σύνδεσης των 2 ασκήσεων.
- 8η άσκηση:** Οι μαθητές εκτελούν κυβίστηση με διάσταση των ποδιών. Υπάρχουν 2 τρόποι εκτέλεσης της άσκησης: α) οι μαθητές έχουν ως θέση εκκίνησης την όρθια θέση σε προσοχή και ολοκληρώνουν την κυβίστηση σε όρθια θέση με διάσταση β) οι μαθητές έχουν ως θέση εκκίνησης την όρθια θέση με διάσταση και ολοκληρώνουν την κυβίστηση πάλι σε όρθια θέση με διάσταση.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ασκήσεις για αποκατάσταση.

Ενόργανη Γυμναστική: Τροχός

Έμφαση στην: **Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων**Μέθοδος διδασκαλίας: **Πρακτική και αμοιβαία****Όργανα – Υλικά:**

- ◆ Στρώματα
- ◆ Κιμωλία
- ◆ Φωτοτυπίες της Κάρτας 6.2

Στο μάθημα αυτό οι μαθητές:

- ◆ Θα μάθουν την τεχνική του τροχού.
- ◆ Θα γνωρίσουν στοιχεία μηχανικής της κίνησης του τροχού.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**Προθέρμανση:** Κατάλληλη για το κύριο μέρος.**ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ**

1η άσκηση: Οι μαθητές από τη θέση βαθύ κάθισμα με το πόδι ώθησης λίγο τον τροχό, αλλά χωρίς ανύψωση των ποδιών και χωρίς πέρασμα από το κατακόρυφο επίπεδο. Από επανάληψη σε επανάληψη οι μαθητές μπορούν να ανεβάζουν όλο και πιο ψηλά το σώμα τους.

2η άσκηση: Εκμάθηση της σωστής τοποθέτησης των χεριών σε προκαθορισμένα σημάδια σχεδιασμένα στο έδαφος με κιμωλία. Ζητήστε από τους μαθητές να βρουν την κατεύθυνση που τους βολεύει περισσότερο.

3η άσκηση: Οι μαθητές εκτελούν τροχό με τα χέρια να στηρίζονται σε ψηλότερο επίπεδο από το επίπεδο προσγείωσης των ποδιών.

4η άσκηση: Επαναλαμβάνεται η παραπάνω άσκηση μόνο που ταυτόχρονα γίνεται διαπέραση ενός χαμηλού εμποδίου π.χ. χαμηλό πλινθίο.

5η άσκηση: Οι μαθητές εκτελούν τον τροχό παράλληλα με έναν τοίχο για κατανόηση της απόκλισης ή όχι από το κατακόρυφο επίπεδο.

6η άσκηση: Οι μαθητές εκτελούν τον τροχό στην ολοκληρωμένη του μορφή και χρησιμοποιούν την Κάρτα 6.2 για να διορθώσουν τους συμμαθητές τους. Ταυτόχρονα δείξτε και τον τρόπο παροχής βοήθειας.

7η άσκηση: Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν και να δοκιμάσουν παραλλαγές του τροχού (π.χ. τροχός με ένα χέρι, τροχός με προπαρασκευαστικό βήμα, συνεχόμενοι τροχοί).

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ασκήσεις για αποκατάσταση.

Το θέμα της ημέρας

Ρωτήστε τους μαθητές «Πότε ο τροχός είναι δυσκολότερος; Όταν τα ισχία σχηματίζουν γωνία με τον κορμό ή όταν είναι σε ευθεία με τον κορμό;» Συνδέστε την απάντηση με τη σχέση κέντρου βάρους και επιφάνειας στήριξης.

ΜΑΘΗΜΑ 6.3	Ενόργανη Γυμναστική: Κατακόρυφη στήριξη	
	Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	Μέθοδος διδασκαλίας: Πρακτική και αμοιβαία
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Στρώματα ◆ Κιμωλία ◆ Φωτοτυπίες της Κάρτας 6.2. 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα μάθουν την τεχνική της κατακόρυφης στήριξης. ◆ Θα συγκρίνουν δεξιότητες της ενόργανης γυμναστικής με παρόμοιες δεξιότητες άλλων αθλημάτων.



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1η άσκηση: Οι μαθητές από τη θέση «έτοιμοι» της εκκίνησης των δρόμων ταχύτητας στηρίζονται στα χέρια και σπρώχνουν με το πόδι ώθησης, ενώ το πόδι αιώρησης κινείται τεντωμένο προς τα επάνω. Το πόδι ώθησης έχει συνεχώς επαφή με το έδαφος.

2η άσκηση: Σχεδιάστε 2 παράλληλες γραμμές στο έδαφος. Ο μαθητής τοποθετεί το ένα πόδι στην 1η γραμμή και τα χέρια στη 2η γραμμή τεντωμένα στο άνοιγμα των ώμων και με τα δάκτυλα να βλέπουν εμπρός. Το πόδι αιώρησης ωθείται προς τα επάνω και στη συνέχεια ο μαθητής σπρώχνει το έδαφος με τα χέρια του για να επανέλθει στην αρχική θέση.

3η άσκηση: Οι μαθητές από την όρθια θέση τοποθετούν τα χέρια στο έδαφος και κάνουν αιώρηση του ποδιού. Προσοχή να μην υπάρχει γωνία μεταξύ της λεκάνης και του τεντωμένου ποδιού αιώρησης.

4η άσκηση: Οι μαθητές εκτελούν κατακόρυφη στήριξη σε τοίχο. Η επαφή με τον τοίχο να είναι όσο το δυνατόν μικρότερη.

5η άσκηση: Κατακόρυφη στήριξη με 2 βοηθούς, οι οποίοι στέκονται στα πλάγια.

6η άσκηση: Κατακόρυφη στήριξη με αξιολόγηση από συμμαθητή (Κάρτα 6.2). Όποιος δεν μπορεί να εκτελέσει μόνος του την κατακόρυφη στήριξη μπορεί να έχει βοηθό.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ρωτήστε τους μαθητές σε ποια άλλα αθλήματα χρησιμοποιούνται κινητικές δεξιότητες παρόμοιες με αυτές της γυμναστικής (π.χ. πλάγια κυβίστηση στην πετοσφαίριση, κυβίστηση στη στροφή της κολύμβησης και στις καταδύσεις). Ποιες είναι οι ομοιότητες και ποιες οι διαφορές των κινητικών αυτών δεξιοτήτων στα διαφορετικά αθλήματα;

Ενόργανη Γυμναστική: **Άλματα**Έμφαση στην: **Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων**Μέθοδος διδασκαλίας: **Πρακτική****Όργανα – Υλικά:**

- ◆ Στρώματα
- ◆ Πλινθίο
- ◆ Μικρό τραμπολίνο ή βατήρας

Στο μάθημα αυτό οι μαθητές:

- ◆ Θα μάθουν την τεχνική εκτέλεσης αλμάτων.
- ◆ Θα συγκρίνουν δεξιότητες της ενόργανης γυμναστικής με παρόμοιες δεξιότητες άλλων αθλημάτων.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Εξηγήστε στους μαθητές τις 4 φάσεις των αλμάτων της γυμναστικής είτε πρόκειται για άλματα σε βατήρα και ίππο (πλινθίο), είτε πρόκειται για ελεύθερα άλματα: φορά, πάτημα, φάση πτήσης, προσγείωση.

Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1η άσκηση: Οι μαθητές από στάση με τα χέρια στην ανάταση εκτελούν άλμα με τα 2 πόδια και προσγειώνονται στα 2 πόδια. Να δοθεί βαρύτητα στην κίνηση των χεριών: κατά τη φάση προετοιμασίας του άλματος τα χέρια κινούνται από την ανάταση προς τα πίσω περνώντας από την πρόταση, κατά τη φάση πτήσης τα χέρια κινούνται προς την πρόταση και κατά την προσγείωση κινούνται από την πρόταση προς την έκταση.

2η άσκηση: Εκτελείται η ίδια άσκηση, μόνο που προηγείται ένα προπαρασκευαστικό βήμα πριν το άλμα.

3η άσκηση: Εκτελούνται οι ασκήσεις 1 και 2 σε βατήρα ή μικρό τραμπολίνο.

4η άσκηση: Οι μαθητές βρίσκονται μπροστά από ένα βατήρα. Κάνουν ένα βήμα, πατούν στο βατήρα με τα 2 πόδια και εκτελούν άλμα με προσγείωση στα 2 πόδια. Κατά τη φάση πτήσης το σώμα είναι τεντωμένο και με τα χέρια στην ανάταση. Στην προσγείωση τα χέρια έρχονται στην έκταση.

5η άσκηση: Εκτελείται η παραπάνω άσκηση με περισσότερα βήματα (π.χ. 3 ή 5).

6η άσκηση: Επαναλαμβάνονται οι ασκήσεις 4 και 5 μόνο που κατά τη φάση πτήσης οι μαθητές εκτελούν συσπείρωση. Η κίνηση των χεριών μπορεί να είναι όμοια με τις προηγούμενες ασκήσεις ή μπορούν κατά τη θέση της συσπείρωσης να αγκαλιάζουν τα πόδια (μεγαλύτερος βαθμός δυσκολίας).

7η άσκηση: Οι μαθητές εκτελούν πλάγια άλματα πάνω από το πλινθίο (σε χαμηλό ύψος) με ή χωρίς διαδοχική στήριξη των χεριών (ανάλογα με το ύψος του πλινθίου). Το πάτημα γίνεται με τα 2 πόδια.

8η άσκηση: Οι μαθητές κάνουν 2-3 βήματα, πάτημα στο βατήρα με τα 2 πόδια και ανέβασμα πάνω στο πλινθίο. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν στρώματα πίσω από το πλινθίο μέχρι το ύψος του για την αποφυγή τραυματισμών. Μείνετε κοντά στο πλινθίο για παροχή βοήθειας.

9η άσκηση: Οι 2 ασκήσεις που ακολουθούν είναι για την κατανόηση της ώθησης των χεριών πάνω στο πλινθίο. Βάλτε τους μαθητές με μέτωπο σε έναν τοίχο ή κάποιο άλλο σταθερό σημείο. Ζητήστε τους να σπρώξουν τον τοίχο με τα χέρια σταθερά στην πρόταση και χωρίς να λυγίσουν τους αγκώνες τους. Η προσπάθειά τους πρέπει να εστιαστεί στην κίνηση των καρπών και των δακτύλων. Το σώμα καθ' όλη την άσκηση είναι ευθεία τεντωμένο, με ελαφρά κλίση προς τα εμπρός.

10η άσκηση: Ζητήστε από τους μαθητές να εκτελέσουν την παραπάνω κίνηση-ώθηση σε πρηνή θέση.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Συζητήστε με τους μαθητές για τις διαφορές μεταξύ των αλμάτων της γυμναστικής και των αλμάτων του στίβου. Συζητήστε για ποιο λόγο είναι απαραίτητη η χρήση του βατήρα στη γυμναστική. Ρωτήστε τους μαθητές τι συμβαίνει όταν το πάτημα στο βατήρα γίνει πολύ κοντά στο πλινθίο ή πολύ μακριά από αυτό. Πώς επηρεάζεται η φάση πτήσης;

ΜΑΘΗΜΑ 6.5	Ενόργανη Γυμναστική: Συσπειρωτικό άλμα	
	Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	Μέθοδος διδασκαλίας: Πρακτική
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Στρώματα ◆ Πλινθίο ◆ Βατήρας ◆ Σχοινάκια ◆ Τσάντες ή ιατρικές μπάλες 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα μάθουν να κάνουν το συσπειρωτικό άλμα. ◆ Θα μάθουν πώς βαθμολογείται ένα πρόγραμμα γυμναστικής.

Σημείωση: Ιδιαίτερα σημαντικό κομμάτι της ενότητας των αλμάτων είναι η παροχή βοήθειας.



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Προθέρμανση: Οι μαθητές εκτελούν αναπηδήσεις πάνω από σχοινάκι το οποίο γυρνούν 2 μαθητές.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1η άσκηση: Οι μαθητές τρέχουν μια μικρή απόσταση, πάτημα στο βατήρα και απώθηση των χεριών σε τοίχο. Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού (είναι επαρκής η απόσταση μεταξύ βατήρα και τοίχου).

2η άσκηση: Οι μαθητές τρέχουν, πάτημα στο βατήρα, συσπείρωση στη φάση πτήσης και προσγείωση στα 2 πόδια. Τα χέρια από πίσω που είναι στο πάτημα αγκαλιάζουν τα πόδια και ολοκληρώνουν την άσκηση στην έκταση.

3η άσκηση: Τοποθετήστε ένα μικρό εμπόδιο μπροστά από το βατήρα. Ζητήστε από τους μαθητές να εκτελέσουν την προηγούμενη άσκηση περνώντας το εμπόδιο. Αν είναι δυνατόν να υπάρχει ποικιλία εμποδίων έτσι, ώστε κάθε μαθητής να επιλέγει αυτό που είναι αρκετά προκλητικό για τις ικανότητές του.

4η άσκηση: Εκτελείται η ίδια άσκηση - αντικαταστήστε το εμπόδιο με ένα σχοινάκι.

5η άσκηση: Οι μαθητές εκτελούν πάτημα στο βατήρα ή στο τραμπολίνο και στήριξη των χεριών στον ίππο. Η παραπάνω άσκηση μπορεί να γίνει εκτελώντας πολλά συνεχόμενα άλματα.

6η άσκηση: Οι μαθητές εκτελούν πάτημα στο βατήρα, ανέβασμα σε συσπειρωτική θέση πάνω στο πλινθίο, ανόρθωση και προσγείωση με αναπήδηση. Τονίστε το σωστό πάτημα στο βατήρα.

7η άσκηση: Οι μαθητές εκτελούν συσπειρωτικό άλμα στο πλινθίο. Δώστε, αν είναι εφικτό, δυνατότητα επιλογής του βαθμού δυσκολίας από το μαθητή. Τρόπος παροχής βοήθειας: η λαβή του βοηθού γίνεται από το βραχίονα και κόντρα προς τη φορά κίνησης του άλματος, ενώ με το άλλο χέρι βοηθά την κίνηση της λεκάνης, ώστε να διευκολυνθεί η κίνηση των ποδιών.

8η άσκηση: Οι μαθητές πατάνε πάνω στον ίππο ή το πλινθίο και κατά μήκος αυτού, εκτελούν «λαγουδάκια» και στη συνέχεια απωθούν τον ίππο με διάσταση των ποδιών.

9η άσκηση: Οι μαθητές εκτελούν 5-6 βήματα, πατούν στο βατήρα και ανεβαίνουν πάνω στον ίππο. Στη συνέχεια εκτελούν όπως στην άσκηση 8.

10η άσκηση: Άλμα με φορά και διαπέραση με διάσταση. Τρόπος παροχής βοήθειας: η βοήθεια πρέπει να δίνεται κρατώντας το μαθητή από τους βραχίονες με μέτωπο προς αυτόν. Προσοχή θα πρέπει να δοθεί στα πόδια του βοηθού, τα οποία θα πρέπει να είναι σε θέση προβολής, ώστε ταυτόχρονα με τη διαπέραση να εκτελεί βήμα προς τα πίσω.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Το θέμα της ημέρας

Συζητήστε με τους μαθητές το παρακάτω θέμα: Τα προγράμματα με τα οποία η Κομανέτσι κέρδισε τα 7 δεκάρια σε Ολυμπιακούς Αγώνες, σήμερα εκτελούνται από τη μικρότερη ηλικιακή κατηγορία αθλητριών γυμναστικής. Οι κανονισμοί της ενόργανης (αλλά και των άλλων αθλημάτων της γυμναστικής) αλλάζουν κάθε φορά μετά τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Για ποιο λόγο συμβαίνει αυτό; Τι θα γινόταν αν κάποια στιγμή οι περισσότεροι αθλητές βαθμολογούνταν με άριστα; Εξηγήστε σύντομα πώς βαθμολογείται ένα πρόγραμμα γυμναστικής και παραπέμψτε στο σχετικό απόσπασμα από το Βιβλίο του Μαθητή.

Ενόργανη Γυμναστική: **Το πρωτάθλημα της τάξης**
Έμφαση στη: **Συμμετοχή σε αθλήματα**

Όργανα – Υλικά:

- ◆ Στρώματα
- ◆ Από 4 φωτοτυπίες των Καρτών 6.3, 6.4, 6.5.

Στο μάθημα αυτό οι μαθητές:

- ◆ Θα εξασκηθούν στις κινητικές δεξιότητες τη ενόργανης που διδάχθηκαν.
- ◆ Θα αναλάβουν ρόλους στο πλαίσιο μιας ομάδας.

Σημείωση: Τα μαθήματα που ακολουθούν έχουν στόχο να εμπλέξουν τους μαθητές στην αγωνιστική μορφή της γυμναστικής.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Χωρίστε τους μαθητές σε 4 ομάδες και ζητήστε τους να βρουν ένα όνομα για την ομάδα τους. Ενημερώστε τους μαθητές ότι σε αυτό και στα επόμενα μαθήματα θα αναλάβουν ρόλους και θα εξασκηθούν μόνοι τους, για να διαγωνιστούν σε αγώνα μεταξύ των ομάδων τον οποίο θα διοργανώσουν οι ίδιοι.

Μοιράστε τις φωτοτυπίες της Κάρτας Καθηκόντων 6.3 και εξηγήστε ποιοι είναι οι ρόλοι και ποιες οι αρμοδιότητες του κάθε ρόλου. Τονίστε ότι κάθε ομάδα πρέπει να περιλαμβάνει όλους τους ρόλους και ότι ένα άτομο μπορεί να έχει περισσότερους από ένα ρόλους (π.χ. του θεατή και της γραμματείας). Η κατανομή των ρόλων μέσα στην κάθε ομάδα θα πρέπει να γίνει από τους μαθητές.

Οι αρχηγοί και όλα τα μέλη των ομάδων θα πρέπει να διαβάσουν προσεκτικά, να υπογράψουν το «Συμβόλαιο» (Κάρτα 6.4) και να το επιστρέψουν στον καθηγητή.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1η δραστηριότητα: Μοιράστε τις φωτοτυπίες της Κάρτας Κανονισμού Αγώνα 6.5 και εξηγήστε πώς θα γίνει ο αγώνας. Ρωτήστε αν έχουν απορίες.

2η δραστηριότητα: Οι ομάδες εξασκούνται στις μεμονωμένες κινητικές δεξιότητες που θα πρέπει να περιέχει η σύνθεσή τους, υπό την επίβλεψη των αρχηγών. Ο αρχηγός εκτελεί 1ος και στη συνέχεια επιβλέπει την ομάδα του.

3η δραστηριότητα: Ζητήστε από τις ομάδες να συσχεφθούν για να δημιουργήσουν το πρόγραμμά τους, συνθέτοντας τα μεμονωμένα στοιχεία. Ζητήστε από τις ομάδες να καταγράψουν το πρόγραμμά τους, το οποίο στη συνέχεια θα το αναρτήσουν στον πίνακα ανακοινώσεων της τάξης τους μαζί με το όνομα της ομάδας τους.

4η δραστηριότητα: Συζητήστε με όλες τις ομάδες πώς θα πρέπει να εξασκηθούν για να βελτιώσουν την απόδοσή τους ο καθένας χωριστά και η ομάδα ως σύνολο.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ενημερώστε τους μαθητές ότι στα επόμενα 2 μαθήματα θα εξασκηθούν μόνοι τους, με την επίβλεψή σας.

Ζητήστε από κάθε ομάδα να οριστικοποιήσει τους ρόλους που θα αναλάβουν τα μέλη της και να τους καταγράψει σε ένα χαρτί το οποίο θα αναρτηθεί στον πίνακα ανακοινώσεων της τάξης.

Παροτρύνετε τους μαθητές να διαβάσουν από το Βιβλίο του Μαθητή την ενότητα «Η αξία της αυτοσυγκέντρωσης στην ενόργανη γυμναστική, στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, αλλά και σε όλα τα άλλα μαθήματα του σχολείου».

ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Ενόργανη Γυμναστική: Το πρωτάθλημα της τάξης Έμφαση στη: Συμμετοχή σε αθλήματα	
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Στρώματα ◆ Από 4 φωτοτυπίες των Καρτών 6.1 και 6.2 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα εξασκηθούν στις κινητικές δεξιότητες τη ενόργανης που διδάχθηκαν. ◆ Θα αναλάβουν ρόλους στο πλαίσιο μιας ομάδας.
6.7, 6.8		

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

Αν δεν επαρκούν τα στρώματα για εξάσκηση όλων των ομάδων ταυτόχρονα, εφαρμόστε μια από τις παρακάτω επιλογές:

- ◆ Εξάσκηση σε σταθμούς. Οι ομάδες θα εξασκούν τις μεμονωμένες δεξιότητες και μόνο μια ομάδα κάθε φορά θα μπορεί να εξασκείται στο σύνολο της σύνθεσης (π.χ. θα μπορεί να χρησιμοποιεί χώρο ίσο με τον αγωνιστικό). Σε συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα θα γίνεται αλλαγή της ομάδας που κάνει χρήση του αγωνιστικού χώρου.
- ◆ Χρησιμοποιήστε όλα τα στρώματα για να εξασκηθεί μια ομάδα, ενώ οι υπόλοιποι μαθητές εκτελούν ασκήσεις φυσικής κατάστασης ή ανάπτυξης κινητικών δεξιοτήτων. Αλλαγή της ομάδας που εκτελεί στα στρώματα σε προκαθορισμένο χρόνο.



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Συζητήστε τυχόν προβλήματα και απορίες που προέκυψαν στην προηγούμενη διδακτική μονάδα.

Εξηγήστε πώς θα γίνει η βαθμολόγηση στον αγώνα. Υπενθυμίστε τα κύρια σημεία κάθε μιας από τις ασκήσεις. Ζητήστε από τους μαθητές να χρησιμοποιήσουν τις Κάρτες Αμοιβαίας Διδασκαλίας 6.1 και 6.2.

Εξηγήστε τον τρόπο βαθμολόγησης. Σε αυτά τα 2 μαθήματα, κάθε κριτής θα πρέπει να βαθμολογεί τη δική του ομάδα καθώς κάνει εξάσκηση για εξοικείωση με τα κριτήρια.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Οι ομάδες εξασκούνται στο πρόγραμμά τους. Τονίστε την παροχή βοήθειας και την τήρηση των κανόνων ασφαλείας.

Επιβλέψτε την εξάσκηση και δώστε βοήθεια ή λύστε απορίες, όταν αυτό σας ζητηθεί.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ρωτήστε τους μαθητές αν παρατήρησαν κάποια προσωπική βελτίωση. Ρωτήστε τους αρχηγούς αν βελτιώθηκε η ομάδα τους. Πού πιστεύουν ότι οφείλεται αυτή η βελτίωση; Πώς θα πρέπει να οργανώσουν το πλάνο εξάσκησης τους για να βελτιωθούν περισσότερο;

Ενόργανη Γυμναστική: **Το πρωτάθλημα της τάξης**
Έμφαση στη: **Συμμετοχή σε αθλήματα**

Όργανα – Υλικά:

- ◆ Στρώματα
- ◆ Φωτοτυπίες των Καρτών 6.6 και 6.7
- ◆ Μολύβια

Στο μάθημα αυτό οι μαθητές:

- ◆ Θα αναλάβουν ρόλους στο πλαίσιο μιας αγωνιστικής συνάντησης ενόργανης γυμναστικής.

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

Φροντίστε ο χώρος όπου θα διεξαχθεί ο αγώνας να είναι κατάλληλα διαμορφωμένος: να υπάρχει Ι θρανίο και καρέκλες για τους κριτές και Ι θρανίο με καρέκλες για τη γραμματεία, να υπάρχει χώρος για να κάθονται οι θεατές χωρίς να ενοχλούν την εκτέλεση των μαθητών - αθλητών. Τις παραπάνω αρμοδιότητες μπορείτε να τις έχετε αναθέσει από πριν στους μαθητές.

**ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**

Ενημερώστε σύντομα για τον τρόπο διεξαγωγής της «συνάντησης-αγώνα». Κάντε κλήρωση με τους αρχηγούς για τη σειρά εκτέλεσης των ομάδων. Μοιράστε φωτοτυπίες των καρτών 6.6 και 6.7.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Οι ομάδες εκτελούν το πρόγραμμά τους διαδοχικά. Οι μαθητές των ομάδων που δεν αγωνίζονται είναι θεατές. Επισημάνετε στους αθλητές να κάνουν προ-θέρμανση πριν αγωνιστούν.

Μόλις ολοκληρώσει την εκτέλεση μια ομάδα, η γραμματεία μαζεύει τις βαθμολογίες από τους κριτές και υπολογίζει τη συνολική βαθμολογία της ομάδας.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Η γραμματεία ανακοινώνει την τελική βαθμολογία των ομάδων. Συγχαρείτε όλες τις ομάδες για την προσπάθεια που κατέβαλαν τόσο στον αγωνιστικό όσο και στον οργανωτικό τομέα. Συζητήστε για τη δυσκολία της κρίσης, όταν το αποτέλεσμα δεν είναι μετρήσιμο. Ζητήστε από τις ομάδες να γράψουν ένα άρθρο για τη σχολική εφημερίδα με θέμα το πώς έζησαν από τη δική τους πλευρά τον αγώνα ενόργανης γυμναστικής.

ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Ρυθμική Γυμναστική: Σχοινάκι – μπάλα	
	Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	Μέθοδος διδασκαλίας: Πρακτική
	Όργανα – Υλικά: ♦ Σχοινάκια και μπάλες (1 ανά μαθήτρια ή ανά 2 μαθήτριες)	Στο μάθημα αυτό οι μαθήτριες: ♦ Θα μάθουν βασικές κινητικές δεξιότητες με το σχοινάκι και τη μπάλα. ♦ Θα αναπτύξουν τη δημιουργικότητά τους συνθέτοντας ασκήσεις με τα όργανα της ρυθμικής. ♦ Θα μάθουν να συνεργάζονται για τη δημιουργία συνθέσεων.
6.10, 6.11		

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

- ♦ Οι κινητικές δεξιότητες της Ρυθμικής Γυμναστικής μπορούν να διδαχθούν στη βασική τους μορφή τόσο στα αγόρια όσο και στα κορίτσια.
- ♦ Μπορείτε να χωρίσετε τις μαθήτριες σε 2 ομάδες και η κάθε ομάδα να εκτελεί τις ασκήσεις με το ένα όργανο και στη συνέχεια να αλλάξουν και να ασχοληθούν με το άλλο όργανο.
- ♦ Δε χρειάζεται ιδιαίτερος χώρος για την εκτέλεση των ασκήσεων. Μπορούν να γίνουν τόσο σε κλειστή αίθουσα όσο και σε ανοιχτό χώρο.



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Συζητήστε αν είναι δυνατόν με ολόκληρη την τάξη για το άθλημα της Ρυθμικής Γυμναστικής. Παραπέμψτε τους στο Βιβλίο του Μαθητή στο αντίστοιχο κεφάλαιο.

Χρησιμοποιήστε ένα πρόγραμμα προθέρμανσης όμοιο με αυτό που χρησιμοποιείτε στις ενότητες της ενόργανης γυμναστικής.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Σχοινάκι

1η άσκηση: Ζητήστε να δοκιμάσουν οι μαθήτριες αναπηδήσεις μέσα από το σχοινάκι: απλές με το σχοινάκι να γυρίζει προς τα εμπρός ή προς τα πίσω, με τα 2 πόδια ταυτόχρονα ή εναλλάξ. Δείξτε τη σωστή τεχνική (η περιστροφή του σχοινοβίου να γίνεται από τους καρπούς) και ζητήστε να εκτελέσουν όλα τα είδη των αναπηδήσεων.

2η άσκηση: Εκτέλεση συνδυασμού απλών – χιαστών αναπηδήσεων με το σχοινάκι να γυρίζει προς τα εμπρός (τεχνική οδηγία: ο χιασμός θα πρέπει να γίνεται όσο μπορούν πιο κοντά στους αγκώνες).

3η άσκηση: Τράβηγμα του σχοινοβίου από πίσω προς τα εμπρός: το σχοινάκι είναι τεντωμένο στο έδαφος με το δεξί χέρι να είναι προς τα κάτω παράλληλα με τον κορμό και να κρατά τη μία άκρη του σχοινοβίου. Το δεξί χέρι εκτελεί αιώρηση προς τα εμπρός μέχρι τη θέση της πρότασης. Ο ελεύθερος κόμπος έρχεται προς τα εμπρός και οι μαθήτριες πιάνουν τον ελεύθερο κόμπο είτε με το ίδιο είτε με το άλλο χέρι.

4η άσκηση: Οι μαθήτριες εκτελούν περιστροφές με το σχοινάκι διπλωμένο στα δύο (δηλαδή οι δύο κόμποι στο ίδιο χέρι) σε διάφορα επίπεδα και με διαφορετικές κατευθύνσεις (οριζόντιο, πλευρικό δεξί ή αριστερό, προς τα εμπρός ή προς τα πίσω). Οι κινήσεις των περιστροφών ξεκινούν με αιώρηση που γίνεται από πίσω προς τα εμπρός στην οποία βοηθούν ο ώμος και ο αγκώνας, όμως στη συνέχεια οι περιστροφές θα πρέπει να γίνονται από τον καρπό με όσο το δυνατόν πιο τεντωμένο αγκώνα.

5η άσκηση: Οι μαθήτριες εκτελούν τυλίγματα-ξετυλίγματα του σχοινοβίου σε μέρη του σώματος κρατώντας τους 2 κόμπους του σχοινοβίου στο ίδιο χέρι ή κρατώντας τον κάθε κόμπο σε ένα χέρι.

Μπάλα

1η άσκηση: οι μαθήτριες εκτελούν αναπηδήσεις της μπάλας με την παλάμη και στη συνέχεια με άλλο μέρος του σώματος (π.χ. με τον αγκώνα, το κουντεπιέ, τον ώμο). **Σημείο κλειδί:** το χέρι δε θα πρέπει να χτυπάει τη μπάλα, αλλά να την ωθεί προς το έδαφος. Έτσι δε θα ακούγεται θόρυβος.

- 2η άσκηση:** Κυλίσματα της μπάλας σε μέρη του σώματος. Ζητήστε από τις μαθήτριες να σας επιδείξουν διαφορετικά κυλίσματα. Η μπάλα μπορεί να κυλήσει στα πόδια (κάθισμα σε εδραία θέση με την μπάλα να βρίσκεται πάνω στα κουντεπιέ και σηκώνοντας λίγο τα πόδια κυλά προς τον κορμό) ή να κυλήσει από το ένα χέρι στο άλλο (με τα χέρια να είναι στην έκταση) ή μόνο στο ένα χέρι ή στα δύο χέρια τα οποία βρίσκονται στην πρόταση.
- 3η άσκηση:** Κυλίσματα της μπάλας στο έδαφος: οι μαθήτριες κυλούν την μπάλα στο έδαφος προς τα εμπρός ή προς τα πίσω ή προς τα πλάγια και στη συνέχεια εκτελούν βηματισμούς και πιάνουν την μπάλα. Τα κυλίσματα αυτά μπορείτε να ζητήσετε να τα εκτελέσει η κάθε μαθήτρια μόνη της ή ανά δύο σε ζευγάρια. **Σημείο κλειδί:** για τη λαβή της μπάλας έρχονται πρώτα τα δάχτυλα σε επαφή με την μπάλα και μετά η παλάμη.
- 4η άσκηση:** Πετάγματα της μπάλας: από όρθια θέση με το χέρι που κρατά τη μπάλα να είναι στην πρόταση εκτελείται ταλάντευση από την πρόταση μέχρι τη λοξή κάτω πρόταση και στη συνέχεια μέχρι τη λοξή πάνω πρόταση, όπου και αφήνεται η μπάλα. Η υποδοχή της μπάλας θα πρέπει να γίνει με την παλάμη στη λοξή πρόταση πάνω. **Σημείο κλειδί:** η υποδοχή της μπάλας θα πρέπει να γίνει πρώτα με τα δάχτυλα και στη συνέχεια με την υπόλοιπη παλάμη. Για την απόσβεση της ταχύτητας της μπάλας θα πρέπει αμέσως μετά την επαφή με την μπάλα να γίνει αιώρηση του χεριού που υποδέχτηκε την μπάλα, προς τα κάτω.
- 5η άσκηση:** Ισορροπία ή λαβές της μπάλας σε μέρη του σώματος: ζητήστε από τις μαθήτριες να βρουν μέρη του σώματος για να ισορροπήσουν την μπάλα (π.χ. στη μία παλάμη, στις 2 παλάμες, πάνω στον πήχη και το βραχίονα, κ.λ.π.).

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ζητήστε από τις μαθήτριες να συνθέσουν τις ασκήσεις που έμαθαν στο σημερινό μάθημα. Στη συνέχεια ζητήστε να σχηματίσουν ζευγάρια με ένα σχοινάκι και μία μπάλα και να τροποποιήσουν τις συνθέσεις τους έτσι, ώστε να δημιουργήσουν μία νέα σύνθεση μέσα από την οποία θα προάγεται η συνεργασία των κοριτσιών.

ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Ρυθμική Γυμναστική: Στεφάνι- κορδέλα	
	Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	Μέθοδος διδασκαλίας: Πρακτική
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Στεφάνια (1 ανά μαθήτρια ή ανά 2 μαθήτριες) ◆ Κορδέλες (1 ανά μαθήτρια ή ανά 2 μαθήτριες) 	Στο μάθημα αυτό οι μαθήτριες: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα μάθουν κινητικές δεξιότητες με το στεφάνι και την κορδέλα. ◆ Θα μάθουν να συνδέουν διδαγμένες ασκήσεις. ◆ Θα αναπτύξουν τη δημιουργικότητά τους. ◆ Θα αναπτύξουν τη συνεργασία για τη δημιουργία ενός κοινού αποτελέσματος.
6.12, 6.13		



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Στεφάνι

1η άσκηση: Οι μαθήτριες σε όρθια θέση εκτελούν περιστροφές του στεφανιού σε διάφορα μέρη του σώματος (π.χ. στην παλάμη, στο βραχίονα, στο λαιμό, στη μέση, στα γόνατα κ.λ.π.).

2η άσκηση: Οι μαθήτριες εκτελούν κύλισμα στο έδαφος: με το αριστερό χέρι στηρίζουν ελαφρά το στεφάνι σε κάθετη θέση με το έδαφος. Με το δεξί χέρι ωθούν το στεφάνι προς τα εμπρός. Ζητήστε από τις μαθήτριες να δοκιμάσουν σε ποια θέση πρέπει να έχουν το στεφάνι, ώστε η τροχιά του κυλίσματος να είναι ευθύγραμμη ή κυκλική.

3η άσκηση: Οι μαθήτριες εκτελούν πετάγματα του στεφανιού: κρατούν το στεφάνι με τα δύο χέρια όσο πιο κοντά στη διάμετρο μπορούν, με τα χέρια τεντωμένα στην ανάταση. Τα χέρια εκτελούν αιώρηση μέχρι τη λοξή - κάτω πρόταση και στην τάλαντευση προς τα εμπρός ελευθερώνουν το στεφάνι. Κατά τη φάση πτήσης το στεφάνι περιστρέφεται γύρω από τη διάμετρό του. **Σημείο κλειδί:** η βοήθεια από τους καρπούς θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν μικρότερη, ώστε το στεφάνι να μην εκτελεί πολλές περιστροφές κατά τη διάρκεια του πετάγματος.

Κορδέλα

Σημείο- κλειδί: σημαντικό στοιχείο είναι η λαβή της μπαγκέτας της κορδέλας, η οποία γίνεται όσο πιο κοντά προς την άκρη της και με το δείκτη του χεριού να εφάπτεται τεντωμένος κατά μήκος της μπαγκέτας.

1η άσκηση: Οι μαθήτριες εκτελούν αιωρήσεις της κορδέλας σε διάφορα επίπεδα και με διαφορετικές κατευθύνσεις (π.χ. στο πλευρικό επίπεδο μπρος-πίσω, στο μετωπιαίο επίπεδο δεξιά-αριστερά κ.λ.π.). Η άσκηση θα πρέπει να εκτελεστεί και με τα 2 χέρια, εναλλάξ, καθώς και με συνδυασμό βημάτων. Ζητήστε να εκτελέσουν αιωρήσεις με κίνηση από τον ώμο και αιωρήσεις με κίνηση από τον αγκώνα και να εντοπίσουν τη διαφορά στο εύρος της κίνησης.

2η άσκηση: Οι μαθήτριες εκτελούν κύκλους με την κορδέλα σε διαφορετικά επίπεδα: πάνω από το κεφάλι, στο πλευρικό επίπεδο. Η άσκηση θα πρέπει να εκτελεστεί και με τα 2 χέρια εναλλάξ, καθώς και με συνδυασμό βημάτων.

3η άσκηση: Οι μαθήτριες εκτελούν φιδάκια με την κορδέλα εκτελώντας μικρές συνεχόμενες αιωρήσεις από τον καρπό.

4η άσκηση: Οι μαθήτριες εκτελούν περιστροφικές κινήσεις της κορδέλας από τον καρπό (σπιδάλ). Τα σπιδάλ μπορούν να εκτελεστούν σε οποιοδήποτε επίπεδο.

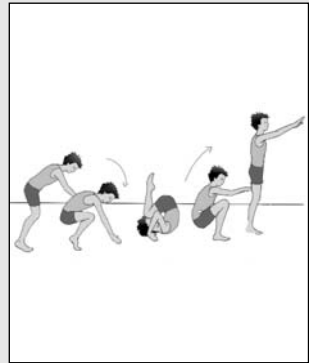
5η άσκηση: Οι μαθήτριες εκτελούν τυλίγματα της κορδέλας στο σώμα κρατώντας την μπαγκέτα με το ένα χέρι και την άκρη του υφάσματος από το άλλο.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

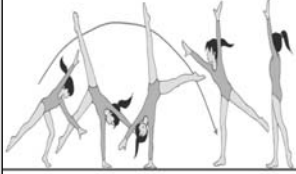


Ζητήστε από τις μαθήτριες να συνδέσουν μερικές ασκήσεις με το στεφάνι ή με την κορδέλα ατομικά ή σε ζευγάρια ή αν είναι εξοικειωμένες ζητήστε να δημιουργήσουν μια σύνθεση σε ομάδες των 3-4 ατόμων.

ΚΑΡΤΑ ΑΜΟΙΒΙΑΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 6.1

Κυβίστηση				
Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Ακουμπάει το πηγούνι στο στέρνο και κυρτώνει η σπονδυλική στήλη;				
Ωθεί με τα πόδια;				
Μαζεύει τα πόδια πολύ κοντά στο σώμα κατά την περιστροφή;				
Επανέρχεται σε βαθύ κάθισμα και σηκώνεται χωρίς τη βοήθεια των χεριών;				
Μαθητής Α: _____ Μαθητής Β: _____				
Ανακυβίστηση				
Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Κυρτώνει η σπονδυλική στήλη και ακουμπά το σαγόνι στο στήθος;				
Είναι τοποθετημένα τα χέρια δίπλα από τα αυτιά στο άνοιγμα των ώμων, με τις παλάμες στραμμένες προς τα πάνω;				
Εκτελεί διαδοχικά την προς τα πίσω κίνηση (μέση, πλάτη, αυχέννας);				
Σπρώχνει δυνατά με τα χέρια;				
Μαθητής Α: _____ Μαθητής Β: _____				



ΚΑΡΤΑ ΑΜΟΙΒΙΑΙΑΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 6.2

Τροχός					
Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β		
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	
Τεντώνουν τα χέρια στην ανάταση από την όρθια θέση και ωθείται το σκέλος τεντωμένο σε εκβολή;					
Τοποθετούνται τα χέρια διαδοχικά σε μια ευθεία;					
Κινούνται τα πόδια σε κατακόρυφο επίπεδο με άνοιγμα μεταξύ τους;					
Είναι τα πόδια τεντωμένα και με άνοιγμα;					
Μαθητής Α: _____					
Μαθητής Β: _____					
Κατακόρυφη στήριξη					
Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β		
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	
Έχει τα χέρια στην ανάταση και εκτελεί ένα προπαρασκευαστικό βήμα προς τα εμπρός;					 
Τοποθετεί τα χέρια τεντωμένα στο έδαφος και αρκετά μπροστά σε σχέση με τη θέση εκκίνησης;					
Κάνει γρήγορη αιώρηση του ενός ποδιού προς τα πάνω ως την κατακόρυφη θέση;					
Ωθεί το σκέλος στήριξης και κάνει γρήγορη αιώρησή του προς τα πάνω μέχρι να συναντήσει το σκέλος αιώρησης;					
Μαθητής Α: _____					
Μαθητής Β: _____					

ΚΑΡΤΑ ΚΑΘΗΚΟΝΤΩΝ 6.3**Καθήκοντα Μαθητών στο Πρωτάθλημα Ενόργανης Γυμναστικής της Τάξης****A. Αρχηγός ομάδας:**

- ◆ Επιβλέπει την προθέρμανση της ομάδας.
- ◆ Επιβλέπει την εξάσκηση της ομάδας.
- ◆ Επιβλέπει την παροχή βοήθειας στους ασκούμενους.
- ◆ Φροντίζει για την τοποθέτηση και σωστή χρήση του εξοπλισμού.
- ◆ Αναφέρει στον καθηγητή κάθε πρόβλημα που δημιουργείται.

B. Αθλητές (4 από κάθε ομάδα):

- ◆ Εκτελούν διαδοχικά το πρόγραμμα της ομάδας τους.

Γ. Βοηθοί:

- ◆ Γνωρίζουν τον τρόπο παροχής βοήθειας σε κάθε άσκηση.
- ◆ Βοηθούν τους αθλητές της ομάδας τους στην εκτέλεση των ασκήσεων, στην εξάσκηση και στον αγώνα.

Δ. Κριτές (1 από κάθε ομάδα):

- ◆ Βαθμολογούν την εκτέλεση των άλλων ομάδων στον αγώνα.
- ◆ Παρέχουν ανατροφοδότηση στα μέλη της ομάδας τους στην εξάσκηση.

Ε. Γραμματεία:

- ◆ Συγκεντρώνει τη βαθμολογία από τους κριτές.
- ◆ Εξάγει το μέσο όρο βαθμολογίας για κάθε αθλητή και το σύνολο της βαθμολογίας για κάθε ομάδα.

Στ. Θεατές:

- ◆ Ενθαρρύνουν και επιβραβεύουν όλους τους αγωνιζόμενους.

ΚΑΡΤΑ «ΣΥΜΒΟΛΑΙΟΥ» 6.4

**ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΑΡΧΗΓΩΝ ΚΑΙ ΜΕΛΩΝ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ**

Όνομα Ομάδας: **Αγώνισμα:** Έδαφος

Τάξη:..... **Τμήμα:**.....

Ο **αρχηγός** θα πρέπει να είναι παράδειγμα για την ομάδα του:

1. Στην καλή αθλητική συμπεριφορά.
2. Στη γνώση και συμμόρφωση με τους κανόνες της τάξης και του αγώνισματος.
3. Στη συνεργασία.
4. Στην προσπάθεια.
5. Στο σεβασμό προς τις άλλες ομάδες, τον καθηγητή και τον αθλητικό εξοπλισμό.
6. Στη θετική αντιμετώπιση της προσπάθειας των μελών της ομάδας του.

Υπογραφή αρχηγού

Εμείς, τα μέλη της ομάδας _____ που υπογράφουμε παρακάτω, δεσμευόμαστε ότι θα δουλέψουμε όλοι μαζί, ακολουθώντας τους κανόνες του πρωταθλήματος της τάξης:

Όνοματεπώνυμο	Υπογραφή
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ΚΑΡΤΑ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ ΑΓΩΝΑ 6.5

Σύνθεση προγράμματος	Οι ασκήσεις που θα περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα είναι οι εξής: 1) κυβίστηση 2) ανακυβίστηση 3) τροχός 4) κατακόρυφη στήριξη. Κάθε άσκηση πρέπει να περιλαμβάνεται 2 φορές μέσα στο πρόγραμμα. Μπορείτε να επιλέξετε ελεύθερα τη σειρά εκτέλεσης των ασκήσεων και τον τρόπο που θα συνδέονται μεταξύ τους.
Αξιολόγηση κάθε προγράμματος	Κάθε άσκηση βαθμολογείται με 0 ή 1 βαθμό (4 ασκήσεις x 1 βαθμό) x 2 φορές = 8 βαθμοί. Η σύνδεση των ασκήσεων μεταξύ τους βαθμολογείται με 0 ή 1. Η εκτέλεση της σύνθεσης με ρυθμό βαθμολογείται με 0 ή 1. Σύνολο βαθμολογίας προγράμματος: 10 βαθμοί Σύνολο βαθμολογίας ομάδας: 4 μαθητές-αθλητές x 10 = 40 βαθμοί
Οδηγίες για τους κριτές	Στην κάρτα αξιολόγησης πρέπει: <ul style="list-style-type: none"> ◆ να σημειώσετε το όνομα του μαθητή και της ομάδας. ◆ να βάλετε το σύμβολο ✓ κάθε φορά που εκτελείται <u>σωστά</u> κάθε μεμονωμένη άσκηση. Αν εκτελεστεί σωστά 2 φορές, τότε κάτω από κάθε άσκηση θα υπάρχουν 2 σύμβολα ✓. ◆ να αποφασίσετε αν το πρόγραμμα εκτελέστηκε με ροή ή όχι και να κυκλώσετε την αντίστοιχη βαθμολογία. ◆ να αποφασίσετε αν η σύνδεση των ασκήσεων ήταν πρωτότυπη ή όχι και να κυκλώσετε την αντίστοιχη βαθμολογία. ◆ τα 2 παραπάνω κριτήρια είναι υποκειμενικά για κάθε κριτή, όμως για την κρίση σας θα πρέπει να βασιστείτε <u>αποκλειστικά</u> σε αυτά που διδαχθήκατε. ◆ να αθροίσετε το σύνολο της βαθμολογίας που δίνετε για κάθε μαθητή-αθλητή.
Τρόπος διεξαγωγής του αγώνα	Εκτελούν όλα τα μέλη μιας ομάδας και στη συνέχεια εκτελούν τα μέλη της άλλης ή των άλλων ομάδων.

ΚΑΡΤΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΑΘΗΤΩΝ 6.6

1ος μαθητής-αθλητής Όνομα:		Κυβίστηση	Ανακυβίστηση	Τροχός	Κατακόρυφη στήριξη
	1η εκτέλεση				
	2η εκτέλεση				
	Ροή –ρυθμός	Ναι = 1 βαθμός Όχι = 0 βαθμοί			
	Πρωτότυπη σύνθεση	Ναι = 1 βαθμός Όχι = 0 βαθμοί			
	Σύνολο βαθμών				
2ος μαθητής-αθλητής Όνομα:		Κυβίστηση	Ανακυβίστηση	Τροχός	Κατακόρυφη στήριξη
	1η εκτέλεση				
	2η εκτέλεση				
	Ροή –ρυθμός	Ναι = 1 βαθμός Όχι = 0 βαθμοί			
	Πρωτότυπη σύνθεση	Ναι = 1 βαθμός Όχι = 0 βαθμοί			
	Σύνολο βαθμών				
3ος μαθητής-αθλητής Όνομα:		Κυβίστηση	Ανακυβίστηση	Τροχός	Κατακόρυφη στήριξη
	1η εκτέλεση				
	2η εκτέλεση				
	Ροή –ρυθμός	Ναι = 1 βαθμός Όχι = 0 βαθμοί			
	Πρωτότυπη σύνθεση	Ναι = 1 βαθμός Όχι = 0 βαθμοί			
	Σύνολο βαθμών				
4ος μαθητής-αθλητής Όνομα:		Κυβίστηση	Ανακυβίστηση	Τροχός	Κατακόρυφη στήριξη
	1η εκτέλεση				
	2η εκτέλεση				
	Ροή –ρυθμός	Ναι = 1 βαθμός Όχι = 0 βαθμοί			
	Πρωτότυπη σύνθεση	Ναι = 1 βαθμός Όχι = 0 βαθμοί			
	Σύνολο βαθμών				
ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ:					
Υπογραφή κριτή:					

ΚΑΡΤΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ 6.7

Όνομα Ομάδας	Βαθμολογίες μαθητών-αθλητών				ΣΥΝΟΛΟ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ ΟΜΑΔΑΣ
	1ος	2ος	3ος	4ος	
Υπογραφές γραμματείας:					

Βιβλιογραφία

- Βασιλειάδης, Θ. και Παπαπαναγιώτου, Ι. (1996). *Ενιαίος προπονητικός – αγωνιστικός σχεδιασμός στην ενόργανη θηλέων*. Αθήνα: Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.
- Καϊμακάμης, Β. (2001). *Ενόργανη γυμναστική: Μεθοδική, διδακτική, βοήθεια, οργάνωση, προσφορά, ιστορία*. Θεσσαλονίκη: Μαϊάνδρος.
- Καλαμποκά – Παπαποστόλου, Β., Μιχοπούλου, Ε., και Πολυχρονίδου, Ε. (1996). *Ρυθμική αγωνιστική γυμναστική*. Αθήνα: Κ.Ε.Α.Τ.
- Πρώιος, Μ. (1993). *Η προπόνηση στο αρχικό και βασικό στάδιο προετοιμασίας στην ενόργανη γυμναστική*. Θεσσαλονίκη: Μαϊάνδρος.
- Σιάτρας, Θ. (2001). *Ενόργανη γυμναστική – Η μηχανική των ασκήσεων*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Ταγτελενίδης, Σ. (1996). *Ενιαίος προπονητικός – αγωνιστικός σχεδιασμός στην ενόργανη αρρένων*. Αθήνα: Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.
- Jastrjembskaia, N. & Titov, Y. (2001). *Ρυθμική γυμναστική* (Μετ. Ε. Γιαννιτσοπούλου και Β. Ζήση). Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Knirsch, K. (1991). *Ενόργανη Γυμναστική (Θεωρία – έδαφος – πλάγιος ίππος – κρίκοι – άλμα – δίζυγο – μονόζυγο – πιρουέτες): τεχνική μεθοδική, διδακτική στο σχολείο και στο σύλλογο*. (Μετ.: Παπαδόπουλος, Γ.). Θεσσαλονίκη: Μαϊάνδρος.
- www.fig-gymnastics.com Ο ιστότοπος της Διεθνούς Γυμναστικής Ομοσπονδίας
- www.gymnastics.gr Ο ιστότοπος της Ελληνικής Γυμναστικής Ομοσπονδίας

ΕΝΟΤΗΤΑ 7: ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

Εισαγωγή

Ο χορός παρουσιάζεται με διάφορες μορφές στο σύνολο των γεωγραφικών περιοχών, των εθνοπολιτισμικών ομάδων και εν γένει των πολιτισμών. Στο χορό εγγράφονται οι πολιτισμικές ιδιαιτερότητες και τα χαρακτηριστικά μιας ομάδας ανθρώπων. Συγχρόνως, αποτελεί και μία διαρκή διαδικασία μέσα από την οποία μία κοινωνία ενσωματώνει τα νέα δεδομένα, τα επεξεργάζεται και τέλος τα ανασυγκροτεί σε συμβολικό επίπεδο. Τα παραπάνω αναδεικνύουν το δυναμικό περιεχόμενο του χορού ως πολιτισμικής πρακτικής και το οποίο εξαρτάται κάθε φορά από τα οικονομικά, κοινωνικά, και ιστορικά δεδομένα. Υπ’ αυτή την οπτική θα πρέπει να πραγματώνεται η σπουδή και η διδασκαλία του ελληνικού χορού σήμερα.

Με γενικούς όρους θα μπορούσαμε να πούμε ότι ο «παραδοσιακός» χορός, τουλάχιστον όπως τον αντιλαμβανόμαστε σήμερα, είναι προϊόν των αγροκτηνοτροφικών κοινοτήτων της εποχής της Τουρκοκρατίας. Η κοινότητα απετέλεσε ένα ζωντανό κύτταρο οικονομικής και πολιτισμικής δραστηριότητας στον ελλαδικό χώρο. Μέσα στους κόλπους της κοινότητας, «παράχθηκαν», αναπαράχθηκαν, ζυμώθηκαν ή και «λησμονήθηκαν» διάφορες κινητικές μορφές. Η «παραδοσιακή» μάθηση ήταν αμιγώς βιωματική χωρίς διαμεσολάβηση δασκάλου και ο χορός δεν αντιμετωπιζόταν ως «βήματα» αλλά ως μία διαδικασία ενσωμάτωσης του ατόμου στην κοινωνία.

Οι Βαλκανικοί Πόλεμοι, η Μικρασιατική Καταστροφή και κυρίως ο Β’ Παγκόσμιος Πόλεμος είχαν ως αποτέλεσμα τη βίαιη ρήξη των κοινοτικών θεσμών και τη μετανάστευση προς τα αστικά κέντρα. Τα χωριά ερημώνουν, η ύπαιθρος μαραζώνει οικονομικά και κατά συνέπεια ο χορός όπως και άλλες πολιτισμικές εκφράσεις δέχονται ισχυρό πλήγμα. Ως απάντηση, στα αστικά κέντρα αυτή τη φορά, κάνουν την εμφάνισή τους οι πρώτοι πολιτιστικοί σύλλογοι, το Λύκειο των Ελληνίδων (1911) και το σωματείο «Δώρα Στράτου» (1953), οι οποίοι και διατηρούν χορευτικές ομάδες. Παράλληλα, η τότε ΕΑΣΑ περιλαμβάνει στον κύκλο σπουδών της το μάθημα του Ελληνικού Χορού. Το 1979 ανακηρύσσεται από το Υπουργείο Παιδείας ως Έτος της Ελληνικής Παράδοσης και στη διάρκεια του οργανώνονται πληθώρα πολιτιστικών εκδηλώσεων μεταξύ αυτών και παραστάσεις χορού. Η δεκαετία του 1980 ήταν πολύ σημαντική αφενός γιατί έχουμε την «έκρηξη» των πολιτιστικών και χορευτικών συλλόγων, αφετέρου γιατί θεσμοθετούνται τα Τμήματα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Τ.Ε.Φ.Α.Α.) και συμπεριλαμβάνουν στις ειδικότητές τους και τον Ελληνικό Χορό. Ο χορός λοιπόν αποτελεί σήμερα διδακτικό αντικείμενο τόσο στις χορευτικές ομάδες αλλά και στην Α/βάθμια και τη Β/θμια εκπαίδευση. Στην εκπαίδευση, το μάθημα του χορού μάς δίνει την ευκαιρία να διαπραγματευτούμε θέματα γεωγραφίας, ιστορίας, μουσικής, κοινωνιολογίας και λαογραφίας και έτσι προσφέρεται για διαθεματική διδασκαλία.

Ιστορικά εθνογραφικά στοιχεία

Συρτός-Καλαματιανός

Ο Συρτός χορός χορεύεται σ’ όλη την Ελλάδα με τοπικές παραλλαγές στην κάθε περιοχή. Την ονομασία Συρτός τη συναντάμε και σε αρχαία κείμενα και επιγραφές. Χαρακτηριστική είναι η επιγραφή που ανακαλύφθηκε στο Ακραιφνίο της Βοιωτίας: « Τας δε πατρίους πομπάς μεγάλας και την των συρτών πάτριον όρχησιν θεοσεβώς επετέλεσε». Τα τεκμήρια αυτά βέβαια δεν μπορούν να μας οδηγήσουν σε ασφαλή συμπεράσματα για τη μορφή του χορού στην αρχαία Ελλάδα.

Ως Καλαματιανός ονομάστηκε τον περασμένο αιώνα προφανώς από τα λόγια του τραγουδιού «σαν πας στην Καλαμάτα και ‘ρθεις με το καλό...». Σε αρκετές περιοχές δανείζεται την ονομασία του από το τραγούδι που τον συνοδεύει, όπως για παράδειγμα στη Μακεδονία με το τραγούδι «Μήλο μου κόκκινο» και στη Θεσσαλία και Ήπειρο με το τραγούδι «Αριστείδης». Ο Συρτός (Καλαματιανός) έχει μέτρο 7/8.

Σε αρκετές περιπτώσεις τόσο στην ηπειρωτική Ελλάδα όσο και στη νησιωτική με τον όρο Συρτός αναφερόμαστε σε χορούς-μελωδίες με τα 12 βασικά βήματα αλλά σε δίσημο ρυθμό (2/4). Ενδεικτι-

κά παραδείγματα είναι «τα γιούργια» και ο «Συρτός» του Πηλίου (Θεσσαλία), ο «Συρτός» των Σποράδων, ο «μπάλος» και ο «συρτομπάλος» (Κυκλάδες). Πέρα όμως από τα παραπάνω είναι δυνατό σε μία περιοχή ο Συρτός να εντοπίζεται και με τις δύο ρυθμικές μορφές (7/8 και 2/4). Αξίζει να σημειωθεί ότι οι λαϊκοί πρακτικοί οργανοπαίκτες με τον όρο «Καλαματιανό» εννοούν μία μελωδία σε επτάσημο ρυθμό (7/8) και με τον όρο «Συρτό» εννοούν μία μελωδία σε δίσσημο ρυθμό (2/4).

Τέλος, τον Συρτό ως χορευτικό όρο τον συναντούμε και σε αρκετές άλλες περιοχές. Σε αυτές τις περιπτώσεις εντοπίζονται διαφοροποιήσεις στην τοπική χορευτική παράδοση: α) στο επίπεδο του ρυθμού (π.χ. Συρτός συγκαθιστός του Έβρου, 9/8) β) στο επίπεδο του τοπικού ύφους (π.χ. Συρτός ή Χανιώτης στην Κρήτη) και γ) και στα δύο επίπεδα (π.χ. Συρτός Κεφαλλονιάς-Διβαράτικος, 3/4). Στη Β/θμια εκπαίδευση με την έννοια «Συρτός» ως διδακτικό αντικείμενο ορίζουμε συμβατικά την πιο οικεία και ευρέως διαδεδομένη κινητική μορφή των 12 βημάτων σε ρυθμό 7/8.

Χασάπικος γρήγορος

Ο χορός «Χασάπικος γρήγορος» χορεύεται σήμερα σε αρκετές περιοχές της Ελλάδας με διαφορετικές μελωδίες και υφολογικά χαρακτηριστικά σε ρυθμό 2/4. Ο χορός συναντάται με διάφορες ονομασίες όπως: Χασάπικο γρήγορο, Χασάπικο, Χασαποσέρβικο, Κασάπικο ή και Κασαπιά. Τις ονομασίες Χασάπικο ή Κασάπικο και Χασαπιά ή Κασαπιά τις συναντούμε, κυρίως, στη Μακεδονία και τη Θράκη. Είναι σχετικά εύκολος χορός γι' αυτό, όταν κάποιος μη γνώστης του χορού μπει με παρέα χορευτών στο χορευτικό κύκλο, προσαρμόζεται εύκολα και ακολουθεί τη βασική χορευτική δομή.

Υποστηρίζεται ότι ο χορός έχει Πολίτικη προέλευση και ότι ήταν χορός των Χασάπηδων στην πολυπολιτισμική Κωνσταντινούπολη. Πιθανώς, ο επιθετικός προσδιορισμός «γρήγορο» εισήχθη με σκοπό το διαχωρισμό του από το «αργό» χασάπικο. Ως «αργό» χασάπικο ονομάζουμε μια μελωδία με αργή ρυθμική αγωγή και διαφορετικά βήματα.

Μετά το 1922, με τη έλευση των προσφύγων στον Ελλαδικό χώρο, εντοπίζουμε το χασάπικο αργό και γρήγορο στις περιοχές όπου εγκαταστάθηκαν Μικρασιάτες. Το γεγονός αυτό συνδέεται άμεσα με τη «γέννηση» ενός νέου είδους μουσικής, του ρεμπέτικου. Το ρεμπέτικο ως μουσικό είδος είχε σχετιστεί με το «περιθώριο» και την παρανομία και είχε ως κύριους μελωδικούς, ρυθμικούς αλλά και χορευτικούς άξονες το χασάπικο και το ζειμπέκικο.

Τη δεκαετία του 1960 μετά τη διεθνή εμπορική επιτυχία της κινηματογραφικής ταινίας του Μιχάλη Κακογιάννη «Αλέξης Ζορμπάς» (μουσική Μίκη Θεοδωράκη), ο χορός έτυχε ευρείας αποδοχής από το ξένο κοινό ως «Συρτάκι» ή «Zorba dance». Μετά τη διεθνή του επιτυχία ο χορός «επαναεισάγεται» στην Ελλάδα και εντάσσεται σε ένα ευρύτερο πλαίσιο ελληνικών χαρακτηριστικών (συμβόλων), ίσως και στερεοτύπων, για την τουριστική προβολή της χώρας μας και καθίσταται ο πιο γνωστός ελληνικός χορός στο εξωτερικό. Κάτι ανάλογο συνέβη και με άλλους γνωστούς «εθνικούς» χορούς άλλων χωρών (π.χ. το ταγκό της Αργεντινής).

Καραγκούνα-Σβαρνιέρα.

Το Αναλυτικό Πρόγραμμα ορίζει ότι στην Α' Γυμνασίου πρέπει να διδαχθούν και τοπικοί χοροί. Εδώ επιλέχθηκε ο χορός Καραγκούνα-Σβαρνιέρα, ένας χορός που χορεύεται στη Θεσσαλία. Προφανώς, ο καθηγητής θα πρέπει να επιλέξει τοπικούς χορούς από την ευρύτερη περιοχή που βρίσκεται το σχολείο όπου διδάσκει.

Ο χορός Καραγκούνα-Σβαρνιέρα είναι ένας χορός που χορεύεται στη Θεσσαλία κυρίως, στην πεδινή αλλά και την ορεινή περιοχή. Ο χορός συναντάται σε 2 κινητικές μορφές με διάφορες παραλλαγές. Την 1η κινητική μορφή τη χορεύουν γυναίκες και άνδρες, ενώ τη δεύτερη τη χορεύουν μόνο γυναίκες. Οι κινήσεις της δεύτερης χορευτικής φόρμας είναι χαρακτηριστικά αργές και μεγαλοπρεπείς. Το μουσικό κομμάτι αποδίδεται είτε οργανικά είτε με στίχο που μάλλον εισήχθη μεταπολεμικά. Ο χορός έχει μουσικό μέτρο (ρυθμό) 4/4: στην 1η κινητική μορφή τα 8 χορευτικά βήματα ολοκληρώνονται σε 8 μουσικούς χρόνους, ενώ στη δεύτερη κινητική μορφή τα 10 χορευτικά βήματα ολοκληρώνονται επίσης σε 8 μουσικούς χρόνους. Ο χορός πήρε την ονομασία του από τους ντόπιους κατοίκους της πεδινής Θεσσαλίας, τους Καραγκούνηδες. Η συγκεκριμένη μελωδία είναι ιδιαίτερα αγαπητή και στην Ήπειρο, όπου αποδίδεται με τη κινητική μορφή του χορού «στα δύο» (Παγωνίσκος).

Ανάλυση περιεχομένου

Στοιχεία Περιεχομένου	Επιμέρους Στοιχεία
«Πανελλήνιοι» παραδοσιακοί χοροί	Συρτός - Καλαματιανός. Γρήγορος Χασάπικος.
Τοπικοί παραδοσιακοί χοροί	Καραγκούνα - Σβαρνιάρα.

Μαθησιακοί στόχοι

Στόχοι	Μετά τα μαθήματα αυτής της ενότητας, οι μαθητές θα:	Συγκεκριμένα μέρη των μαθημάτων που συντελούν στην επίτευξη του στόχου
Ψυχοκινητικοί	Έχουν μάθει να εκτελούν τα βασικά βήματα και την αγωγή του Συρτού – Καλαματιανού.	Μαθήματα 7.1, 7.2, κύριο μέρος
	Έχουν μάθει τις παραλλαγές «στροφή δεξιά μπροστά» και τα «σταυρώματα πίσω» του Συρτού – Καλαματιανού.	Μάθημα 7.3, κύριο μέρος
	Έχουν μάθει να εκτελούν τα βασικά βήματα του Γρήγορου Χασάπικου.	Μάθημα 7.5, κύριο μέρος
	Έχουν μάθει την παραλλαγή «σταυρώματα» του Γρήγορου Χασάπικου.	Μάθημα 7.6, κύριο μέρος
	Έχουν μάθει να εκτελούν τα βασικά βήματα του χορού Καραγκούνα - Σβαρνιάρα σε 2 χορευτικές φόρμες καθώς και την παραλλαγή «στροφή για πρωτοχορευτές».	Μαθήματα 7.7, 7.8 και 7.9, κύριο μέρος
	Έχουν αναπτύξει το ρυθμό.	Μαθήματα 7.1 έως 7.9, κύριο μέρος
Συναισθηματικοί	Έχουν αναπτύξει θετική στάση προς την εκμάθηση παραδοσιακών χορών.	Μαθήματα 7.1 έως 7.9
Γνωστικοί	Έχουν μάθει τραγούδια που σχετίζονται με τους παραδοσιακούς χορούς	Μαθήματα 7.1 έως 7.9
	Έχουν γνωρίσει ιστορικά-εθνολογικά στοιχεία των χορών Συρτού - Καλαματιανού, Γρήγορου Χασάπικου και της Καραγκούνας - Σβαρνιάρας.	Μαθήματα 7.1, 7.4 και 7.7, εισαγωγικό μέρος
	Έχουν μάθει να εκτιμούν τα αισθητικά στοιχεία της χορευτικής κίνησης	Μαθήματα 7.1 έως 7.9

Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί: **Συρτός - Καλαματιανός**

Έμφαση στην: **Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων**

Μέθοδος διδασκαλίας: **Παραγγέλματος**

Όργανα – Υλικά:

- ◆ Cds ή Κασέτες με μουσική
- ◆ Μηχάνημα αναπαραγωγής ήχου

Στο μάθημα αυτό οι μαθητές:

- ◆ Θα μάθουν τα βασικά βήματα του χορού.
- ◆ Θα γνωρίσουν ιστορικά-εθνογραφικά στοιχεία του χορού

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

Δώστε βαρύτητα στην κατανόηση του ρυθμού και κυρίως στη ρυθμική και χορευτική δομή: Μεγάλο μικρό-μικρό (Μ-μ-μ).



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Αναφέρετε ορισμένα ιστορικά και εθνογραφικά στοιχεία για το συρτό χορό και στη συνέχεια δείξτε την κίνηση και πώς αυτή πραγματώνεται μέσα στο χορευτικό κύκλο. Αναλύστε τη μετρική του χορού με βάση τα 12 βασικά βήματα και τη ρυθμική διαδοχή των βημάτων με βάση τη **χορευτική δομή** (χρονική διάρκεια των βημάτων): **Μεγάλο μικρό-μικρό (Μ-μ-μ)**. Χωρίστε το χορό σε 2 ενότητες: 1η από το 1ο έως το 6ο βήμα και 2η από το 7ο έως το 12ο βήμα.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1. Σταθείτε στο κέντρο του χορευτικού κύκλου. Οι μαθητές αραιωμένοι ο ένας δίπλα στον άλλο στο χορευτικό κύκλο χωρίς να πιάνονται και κατευθυνόμενοι προς τη φορά του χορού εκτελούν τις καθοδηγούμενες από τον καθηγητή μεμονωμένες ρυθμικά χορευτικές ασκήσεις με βάση τη ρυθμική και κινητική αγωγή Μ-μ-μ.

Επίδειξη από τον καθηγητή με βήματα της βασικής ρυθμικής αρχής Μ-μ-μ.

Οι μαθητές μπορούν: α) να χτυπούν παλαμάκια β) να χτυπούν ρυθμικά τη μύτη του δεξιού και μετά του αριστερού πέλματος γ) να κάνουν επί μέρους συνδυασμούς των παραπάνω, πάντα στην αγωγή του Μ-μ-μ.

2. Οι μαθητές εκτελούν συνεχόμενα τα πρώτα 6 βήματα στον κύκλο, (χωρίς να σταματούν στον 6ο ισχυρό χρόνο), με φωνητική μετρική Μεγάλο - μικρό - μικρό (5-10 επαναλήψεις).
3. Επαναλαμβάνεται η παραπάνω άσκηση με τη συνοδεία της μελωδίας και του τραγουδιού, παροδικά υποστηριζόμενο με φωνητική ή παλμική μετρική (5-10 επαναλήψεις).
4. Οι μαθητές εκτελούν την παραπάνω άσκηση αλλά με λαβή. Η λαβή των χεριών στο συγκεκριμένο χορό συναντάται σε 2 μορφές: την κάτω σε σχήμα V και τη μεσαία σε σχήμα W. Οι μαθητές όλοι μαζί στον ίδιο χορευτικό κύκλο πιασμένοι με κάτω λαβή (V) και με πρωτοχορευτή τον καθηγητή εκτελούν τη χορευτική άσκηση των πρώτων 6 βημάτων με τη συνοδεία μουσικής.
5. Σταθείτε στο κέντρο του κύκλου και αναλύστε τα 6 τελευταία βήματα του χορού με βάση τη ρυθμική αγωγή Μ-μ-μ.

Σημεία κλειδιά: Η σωστή θέση στο 7ο βήμα όπου το δεξί πόδι πατάει στη διάσταση και η ταυτόχρονη στροφή του σώματος προς το κέντρο του κύκλου. Επειδή τα «σταυρώματα» του Συρτού - Καλαματιανού ποικίλλουν από περιοχή σε περιοχή, μπορείτε να τα προσαρμόσετε στην τοπική χορευτική παράδοση της περιοχής όπου βρίσκεται το σχολείο ή να δείξετε όλες τις παραλλαγές.

Οι μαθητές χωρίς να πιάνονται εκτελούν επιτόπια τη ρυθμική άσκηση των τελευταίων 6 βημάτων του χορού, αρχικά με φωνητική μετρική και στη συνέχεια με τη συνοδεία της μελωδίας και του τραγουδιού. Ταυτόχρονα, μπορείτε να εφαρμόζετε φωνητική ή παλμική μετρική (10-15 επαναλήψεις).

6. Πραγματοποιείται σύνδεση του 1ου μέρους του χορού με το 2ο μέρος μετά από την επίδειξη, με έμφαση στη στροφή του σώματος προς το κέντρο του κύκλου στο 7ο βήμα.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Επαναλήψεις του χορού στην ολοκληρωμένη μορφή του, συνοδεία μιας χαρακτηριστικής και οικείας ανά περιοχή μελωδίας με μέτρια ρυθμική αγωγή. Δώστε ανατροφοδότηση στους μαθητές σχετικά με τις ρυθμικές κινήσεις του χορού τονίζοντας την αξία της συμμετοχής όλων των μαθητών, ασχέτως του βαθμού εξοικείωσης του καθενός με το χορό.

ΜΑΘΗΜΑ 7.2	Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί: Συρτός - Καλαματιανός	
	Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	Μέθοδος διδασκαλίας: Πρακτική και αμοιβαία
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Cds ή Κασέτες με μουσική ◆ Μηχάνημα αναπαραγωγής ήχου 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα εμπεδώσουν τα βασικά βήματα του χορού. ◆ Θα κατανοήσουν την 1^η-2^η-3^η κ.ο.κ. θέση στο χορευτικό κύκλο.

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

- ◆ Οργανώστε υποομάδες χορού, ορίζοντας σε κάθε ομάδα ως πρωτοχορευτές και βοηθούς μαθητές που έχουν σχετική χορευτική εμπειρία (αμοιβαία διδασκαλία).
- ◆ Διαδοχή όλων των μαθητών από τη θέση του πρωτοχορευτή, καθώς και από τις υπόλοιπες θέσεις.



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

1. Επαναλάβετε τη ρυθμική και χορευτική δομή του Μ-μ-μ.

2. Οι μαθητές σε υποομάδες 5-6 ατόμων στο χορευτικό κύκλο, πιασμένοι με την κάτω λαβή (V) κυκλικά κατά μήκος του χορευτικού κύκλου εκτελούν τις ρυθμικές ασκήσεις με βάση τη ρυθμική αγωγή Μ μ-μ.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Οι μαθητές εξασκούνται σε υποομάδες των 5-6 ατόμων.

1. Πραγματοποιείται επίδειξη ολόκληρου του χορού από τον καθηγητή ή από κάποιο μαθητή με μουσική υπόκρουση.

Σημείο κλειδί: Η σωστή θέση του σώματος σε σχέση με το χορευτικό κύκλο και τη λεβέντικη έκφραση του χορού.

2. Οι μαθητές επαναλαμβάνουν το χορό περνώντας διαδοχικά όλοι από τη θέση του πρωτοχορευτή τουλάχιστον 2 φορές.

3. Οι μαθητές επαναλαμβάνουν το χορό αλλά με πρόσθετο στοιχείο τη μεσαία λαβή (W).

Επανλήψεις του χορού με διαφορετική μουσική από διάφορες περιοχές της Ελλάδος.

4. Εκτέλεση του χορού σε έναν μόνο κύκλο.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Εξηγήστε στους μαθητές ότι η ρυθμική αγωγή και η χορευτική δομή Μ-μ-μ του χορού Συρτού - Καλαματιανού αποτελεί τη βάση για πολλούς άλλους χορούς.

Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί: **Συρτός - Καλαματιανός**Έμφαση στην: **Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων** Μέθοδος διδασκαλίας: **Παραγέλματος και πρακτική****Όργανα – Υλικά:**

- ♦ Cds ή Κασέτες με μουσική
- ♦ Μηχάνημα αναπαραγωγής ήχου

Στο μάθημα αυτό οι μαθητές:

- ♦ Θα μάθουν παραλλαγές του Συρτού - Καλαματιανού.
- ♦ Θα μάθουν να συνδυάζουν τα απλά βήματα με τις παραλλαγές.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ενημερώστε τους μαθητές ότι θα διδαχθούν τις φιγούρες του Συρτού - Καλαματιανού «στροφή δεξιά» καθώς και τα «σταυρώματα πίσω». Τονίστε στους μαθητές ότι η δεύτερη φιγούρα «τα σταυρώματα» είναι και μια παραλλαγή του χορού που χορεύεται ως ιδιαίτερος τοπικός χορός, με τοπική μουσική π.χ. στην περιοχή της Θεσσαλίας.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1. Οι μαθητές εκτελούν το χορό πιασμένοι σε κύκλο με λαβή W, όπως το έχουν διδαχθεί.
2. Σταθείτε στο κέντρο του κύκλου και δείξτε την 1η φιγούρα. Χορέψτε μια φορά τα απλά 12 βήματα του χορού και στη συνέχεια δείξτε τη δεξιά στροφή που ολοκληρώνεται στα τέσσερα πρώτα βήματα του χορού, στη συνέχεια ο χορός συνεχίζει κανονικά όπως στο απλό του μέρος.
3. Μετρήστε ρυθμικά, εκτελώντας ταυτόχρονα με τους μαθητές τη νέα φιγούρα του χορού. Αρκετές επαναλήψεις της φιγούρας.
4. Δείξτε τη δεύτερη φιγούρα τα «σταυρώματα πίσω» που γίνονται απ' το **8ο** έως το **12ο** βήμα. Η συγκεκριμένη φιγούρα γίνεται ως εξής:
Στο **8ο** βήμα το αριστερό πόδι πατάει πίσω απ' το δεξί πόδι και προς τη φορά του χορού, ενώ ταυτόχρονα ελευθερώνεται το δεξί πόδι.
Στο **9ο** βήμα το δεξί πόδι πατάει στη θέση του, ενώ ταυτόχρονα ελευθερώνεται το αριστερό πόδι.
Στο **10ο** βήμα το αριστερό πόδι πατάει στη διάσταση αριστερά, προς την αντίθετη φορά του χορού.
Στο **11ο** βήμα το δεξί πόδι πατάει πίσω απ' το αριστερό πόδι και προς την αντίθετη φορά του χορού, ενώ ταυτόχρονα ελευθερώνεται το αριστερό πόδι.
Στο **12ο** βήμα το αριστερό πόδι πατάει στη θέση του, ενώ ταυτόχρονα ελευθερώνεται το δεξί πόδι.
Εκτελέστε μαζί με τους μαθητές πολλές φορές τη συγκεκριμένη φιγούρα μετρώντας από το **7ο** έως το **12ο** βήμα.
5. Εκτελέστε μία φορά μαζί και στη συνέχεια μόνοι τους οι μαθητές ολοκληρωμένα το χορό ενσωματώνοντας τη νέα φιγούρα. Οι μαθητές με συνοδεία της μουσικής και χωρίς τον καθηγητή χορεύουν το Συρτό - Καλαματιανό. Εκτελούν τις φιγούρες ύστερα από παράγγελμα του καθηγητή, στην αρχή καθεμιά ξεχωριστά. Στη συνέχεια εκτελούν και τις 2 φιγούρες ταυτόχρονα μέσα στο ίδιο κινητικό μοτίβο του χορού.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Δώστε ανατροφοδότηση στους μαθητές σχετικά με τις ρυθμικές κινήσεις που έμαθαν για το συγκεκριμένο χορό και επιβραβεύετε την προσπάθεια, τη συμμετοχή και όχι το αποτέλεσμα.

ΜΑΘΗΜΑ 7.4	Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί: Χασάπικο γρήγορο	
	Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	Μέθοδος διδασκαλίας: Παραγγέλματος
	Όργανα – Υλικά: ♦ Cds ή Κασέτες με μουσική ♦ Μηχάνημα αναπαραγωγής ήχου	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: ♦ Θα εμπεδώσουν τα βασικά βήματα του χορού.

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

Πρέπει να δοθεί βαρύτητα στην κινητική προσαρμογή των μαθητών στη μεταβαλλόμενη ρυθμική αγωγή του χορού (αργή ή γρήγορη).



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ενημερώστε τους μαθητές ότι πρόκειται για έναν σχετικά εύκολο χορό με οικεία κινητική μορφή και αναφέρετε ιστορικά και εθνογραφικά στοιχεία του χορού.

Ο χορός έχει συνολικά 6 χορευτικά βήματα και μουσικό μέτρο (ρυθμό) 2/4.

Αναλύστε τη μετρική του χορού με βάση τα 6 βασικά βήματα. Αναλύστε τη ρυθμική διαδοχή των βημάτων με βάση τη χορευτική δομή στη λεκτική ή αριθμητική μετρική:

Βήμα - Βήμα - Πάτημα - Άρση - Πάτημα - Άρση

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1. Σταθείτε στο κέντρο του χορευτικού κύκλου. Οι μαθητές αραιωμένοι ο ένας δίπλα στον άλλο μπροστά στο χορευτικό κύκλο χωρίς να πιάνονται εκτελούν τις καθοδηγούμενες από τον καθηγητή ρυθμικές χορευτικές ασκήσεις έχοντας μέτωπο στο κέντρο του κύκλου, με στόχο να κατανοήσουν την ισόχρονη ρυθμική δομή.

2. Διδακτική (Ανάλυση-Μετρική) της ρυθμικής αγωγής και των 6 βασικών βημάτων του χορού. Το γρήγορο Χασάπικο έχει 6 συνολικά ισόχρονα χορευτικά βήματα.

Σημείο κλειδί: Η κατανόηση της ισόχρονης κίνησης όλων των βημάτων

3. Πραγματοποιείται επίδειξη από τον καθηγητή με τα βήματα της βασικής ρυθμικής αγωγής.

4. Οι μαθητές: χτυπούν παλαμάκια στην ρυθμική αγωγή του χορού, χτυπούν ρυθμικά τη μύτη του δεξιού πέλματος στο έδαφος και μετά του αριστερού, πάντα στο ρυθμό του χορού.

5. Οι μαθητές εκτελούν κυκλική χορευτική άσκηση με μετακίνηση με βάση τη ρυθμικοκινητική αγωγή του χορού με λεκτική μετρική **Β-Β-Π-Α-Π-Α (Βήμα - Βήμα - Πάτημα - Άρση - Πάτημα - Άρση) ή 1-2-3-4-5-6**, (5-10 επαναλήψεις).

Οι μαθητές εκτελούν την παραπάνω άσκηση με τη συνοδεία της μελωδίας του χορού (5-10 επαναλήψεις).

6. Εισάγετε τη λαβή του χορού που είναι η πάνω λαβή (Τ: πιασμένοι από τους ώμους).

7. Πραγματοποιείται εξάσκηση των μαθητών σε ομάδες των 5, με συνοδεία μουσικής.

Σημείο προσοχής: Όταν η μουσική εκτέλεση είναι αργή, η κίνηση είναι ανάλογη και το πέλαμα του κάθε ποδιού εφάπτεται εξ ολοκλήρου στο έδαφος. Στην περίπτωση γρήγορης ρυθμικής αγωγής η επαφή των πελμάτων με το έδαφος είναι αναλόγως όλο και μικρότερη.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Δώστε ανατροφοδότηση στους μαθητές σχετικά με τις χορευτικές κινήσεις και τη ρυθμική αγωγή του χορού.

Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί: **Χασάπικο γρήγορο**Έμφαση στην: **Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων**Μέθοδος διδασκαλίας: **Πρακτική****Όργανα – Υλικά:**

- ◆ Cds ή Κασέτες με διαφορετικές μελωδίες
- ◆ Μηχάνημα αναπαραγωγής ήχου

Στο μάθημα αυτό οι μαθητές:

- ◆ Θα εμπεδώσουν τα βασικά βήματα του χορού.
- ◆ Θα μάθουν να ξεκινούν το χορό με την έναρξη της μουσικής φράσης.

**ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**

Αφήστε τους μαθητές να χορέψουν μόνοι τους και επιμένετε να «παίρνουν» στο χορό σύμφωνα με το ρυθμό και κυρίως στην έναρξη της μουσικής φράσης.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1. Οι μαθητές, χωρισμένοι σε ομάδες, επαναλαμβάνουν το χορό με μετρική ανάλυση από τους ίδιους.
2. Επιμένετε στη σωστή μετρική ανάλυση διορθώνοντας, όπου χρειάζεται. Στη συνέχεια χρησιμοποιώντας κάποιες μελωδίες του Χασάπικου προτρέψτε τους μαθητές να ξεκινούν το χορό «σύμφωνα» με τη μελωδία. Ξεκινήστε και σταματήστε τη μουσική πολλές φορές, ώστε να εξασκηθούν οι μαθητές στο σωστό ξεκίνημα.
3. Όλοι οι μαθητές παίρνουν τη θέση πρωτοχορευτή, αλλά και όλες τις υπόλοιπες θέσεις του χορού.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Οι μαθητές σε έναν κύκλο χορεύουν το γρήγορο χασάπικο με 2-3 διαφορετικές μελωδίες (παραδοσιακές π.χ. «Έχε γεια πάντα γεια» (Πολίτικο παραδοσιακό τραγούδι), «Χασάπικο ή Χασαπιά - Μακεδονικό παραδοσιακό οργανικό» ή λαϊκές π.χ. «Πάμε τσάρκα πέρα στο μπαχτσέ τσιφλίκι», «Χατζηκυριάκειο»).

ΜΑΘΗΜΑ 7.6	Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί: Χασάπικο γρήγορο	
	Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	Μέθοδος διδασκαλίας: Παραγέλματος
	Όργανα – Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Cds ή κασέτες με διαφορετικές μελωδίες του χορού ◆ Μηχάνημα αναπαραγωγής ήχου 	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Θα εμπεδώσουν τα βασικά βήματα και την αγωγή του χορού. ◆ Θα ενσωματώσουν την παραλλαγή, «σταυρώματα» στο χορό.

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

Κατά τη διδακτική του χορού μετρήστε με τον ίδιο αριθμό τις κινήσεις που γίνονται συνήθως γρήγορα και στον ίδιο χρόνο με το βασικό βήμα του χορού.



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ενημερώστε τους μαθητές ότι πρόκειται να επαναλάβουν το χορό Χασάπικο-γρήγορο και να ενσωματώσουν μια παραλλαγή που κάνει το χορό πιο ελκυστικό και θεαματικό.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1. Σταθείτε στο κέντρο του χορευτικού κύκλου. Οι μαθητές αραιωμένοι ο ένας δίπλα στον άλλο μπροστά στο χορευτικό κύκλο χωρίς να πιάνονται εκτελούν τις καθοδηγούμενες από τον καθηγητή ρυθμικά χορευτικές ασκήσεις έχοντας μέτωπο στο κέντρο του κύκλου, με στόχο να κατανοήσουν την ισόχρονη ρυθμική δομή. Δείξτε στους μαθητές τα βήματα της νέας χορευτικής φιγούρας «σταυρώματα» του χορού που γίνεται διαδοχικά στους χρόνους **3** έως **6**.
 Στο **1** και στο **2** γίνεται ό,τι ακριβώς και στο απλό του μέρος, δηλαδή 2 απλά χορευτικά βήματα στη φορά του χορού, ξεκινώντας με το δεξί πόδι.
 Στο **3** έχουμε 2 γρήγορες κινήσεις γι' αυτό το μετράμε ως **3 · 3** δηλαδή:
 στο **3^α** το δ.π. πατάει στη διάσταση δεξιά.
 στο **3^β** το α.π. πατάει γρήγορα σταυρωτά πάνω από το δ.π., ενώ το δ.π. σηκώνεται.
 Στο **4** το δ.π. πατάει στη θέση του, ενώ ταυτόχρονα το α.π. ελευθερώνεται.
 Στο **5** έχουμε 2 γρήγορες κινήσεις γι' αυτό το μετράμε ως **5 · 5** δηλαδή:
 στο **5^α** το α.π. πατάει στη διάσταση αριστερά.
 στο **5^β** το δ.π. πατάει γρήγορα σταυρωτά πάνω από το α.π., ενώ το α.π. σηκώνεται
 Στο **6** το α.π. πατάει στη θέση του, ενώ ταυτόχρονα το δ.π. ελευθερώνεται.
2. Επαναλάβετε μαζί με τους μαθητές πολλές φορές τη νέα χορευτική φιγούρα μεμονωμένα ως άσκηση, μετρώντας ως: **3 · 3 – 4, 5 · 5 – 6**. ή λεκτικά: **Σταύ-ρω-μα, Σταύ-ρω-μα**.
3. Οι μαθητές εκτελούν και τα 6 βήματα του χορού ενσωματώνοντας τα 2 πρώτα της παραλλαγής στην αρχή με ταυτόχρονη επίδειξη από τον καθηγητή και στη συνέχεια μόνοι τους.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Οι μαθητές χορεύουν συνοδεία της μουσικής τα απλά βήματα του γρήγορου Χασάπικου και στη συνέχεια με το παράγγελμα του καθηγητή εκτελούν τη φιγούρα που έμαθαν. Χρησιμοποιούμε 2-3 διαφορετικές μελωδίες. Επανάληψη και του Συρτού – Καλαματιανού με τις φιγούρες του.

Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί: **Καραγκούνα - Σβαρνιάρα 1η Χορευτική φόρμα**
Έμφαση στην: **Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων** Μέθοδος διδασκαλίας: **Αμοιβαία και Παραγγέλιμα-**

Όργανα – Υλικά:

- ◆ Cds ή κασέτες με διαφορετικές μελωδίες
- ◆ Μηχάνημα αναπαραγωγής ήχου

Στο μάθημα αυτό οι μαθητές:

- ◆ Θα εμπεδώσουν τα βασικά βήματα του χορού.
- ◆ Θα γνωρίσουν ιστορικά – εθνογραφικά στοιχεία

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

Δώστε βαρύτητα στην αργή εκτέλεση του χορού και στη μεγαλόπρεπη κίνησή του.

**ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**

Αναφέρετε ορισμένα ιστορικά και εθνογραφικά στοιχεία του χορού και περιγράψτε τις δύο χορευτικές μορφές του χορού.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1. Σταθείτε στο κέντρο του χορευτικού κύκλου. Οι μαθητές αραιωμένοι ο ένας δίπλα στον άλλο μπροστά στο χορευτικό κύκλο χωρίς να πιάνονται εκτελούν τις καθοδηγούμενες από τον καθηγητή ρυθμικά χορευτικές ασκήσεις έχοντας μέτωπο στο κέντρο του κύκλου με στόχο να κατανοήσουν την ισόχρονη ρυθμική δομή των βημάτων.

Διδασκαλία της πρώτης χορευτικής φόρμας. Αρχική θέση, μέτωπο στο κέντρο του κύκλου

Οι μαθητές εξασκούνται σε κυκλική χορευτική άσκηση με μετακίνηση, πάντα με βάση τη ρυθμικοκινητική αγωγή του χορού με λεκτική ροή στη μετρική της πρώτης χορευτικής φόρμας της Καραγκούνας (5-10 επαναλήψεις).

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8

♀* = Βήμα - Βήμα - Πάτημα - Προβολή μέσα - Πάτημα - Προβολή μέσα - Προβολή έξω - Προβολή μέσα

♂* = Βήμα - Βήμα - Πάτημα - Άρση - Πάτημα - Άρση - Προβολή έξω - Άρση

Σημείωση: Με τον όρο προβολή εννοούμε την προβολή του πέλματος πατώντας στη μύτη. *[κορίτσια (♀). Αγόρια (♂)]

2. Οι μαθητές εξασκούνται σε υποομάδες κάνοντας διορθώσεις μεταξύ τους.
3. Οι μαθητές πιάνονται στον κύκλο με μεσαία λαβή (W), πιάσιμο από τις παλάμες στο ύψος του θώρακα με λυγισμένους τους αγκώνες και χορεύουν όλοι μαζί με επίδειξη από τον καθηγητή.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Εξάσκηση των μαθητών στο χορό συνοδεία μουσικής, χωρίς την ταυτόχρονη επίδειξη από τον καθηγητή.

ΜΑΘΗΜΑ 7.8	Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί: Καραγκούνα - Σβαρνιέρα 2η Χορευτική φόρμα	
	Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων Μέθοδος διδασκαλίας: Παραγέλιματος και πρακτική	
	Όργανα – Υλικά: ♦ Cds ή κασέτες με μουσική με διαφορετικές μελωδίες ♦ Μηχάνημα αναπαραγωγής ήχου	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: ♦ Θα εμπειδώσουν τα βασικά βήματα και την αγωγή της 2ης χορευτικής φόρμας

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

Δώστε βαρύτητα στο ύφος του χορού και στην ιδιαίτερη, αργή εκτέλεση των κινήσεων, συζητήστε με τους μαθητές τις διαφορές μεταξύ Καραγκούνας και Σβαρνιέρας και ζητήστε να τις εντοπίσουν.



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Αναφέρετε ότι ο χορός έχει αρκετές παραλλαγές (κινητικές μορφές), αναφέρετε αυτή που χορεύεται από γυναίκες και άντρες και που, ήδη, έχετε διδάξει. Εισάγετε τους μαθητές στη δεύτερη παραλλαγή του χορού η οποία χορεύεται μόνο από γυναίκες και την οποία πρόκειται να διδάξετε στο σύνολο των μαθητών, ανεξαρτήτως φύλου.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Διδασκαλία της δεύτερης χορευτικής φόρμας αποκλειστικά για γυναίκες που έχει 10 χορευτικά βήματα τα οποία ολοκληρώνονται σε 8 μουσικούς χρόνους.

1. Αρχική θέση, μέτωπο στο κέντρο του κύκλου.

Οι μαθητές εξασκούνται στον κύκλο σύμφωνα με τη ρυθμοκινητική αγωγή του χορού, με λεκτική μετρική (5-10 επαναλήψεις).

Αρχική θέση, μέτωπο στο κέντρο του κύκλου.

Στο **1** το δ.π. πατάει με βήμα στη φορά.

Στο **2** γίνονται 2 χορευτικά πατήματα σε 1 χρόνο και τα μετράμε ως: **2 · 2**

Στο **2^α** το α.π. ακολουθώντας την κίνηση του δ.π. πατάει επί τόπου στη θέση του.

Στο **2^β** το δ.π. πατάει επί τόπου με τάση κίνησης προς τη φορά του χορού.

Στο **3** το α.π. πατάει με βήμα στη φορά, μπροστά από το δ.π.

Στο **4** γίνονται 2 χορευτικά πατήματα σε 1 χρόνο και τα μετράμε ως: **4 · 4**

Στο **4^α** το δ.π. ακολουθώντας την κίνηση του α.π. πατάει επί τόπου στη θέση του.

Στο **2^β** το α.π. πατάει επί τόπου με τάση κίνησης προς τη φορά του χορού.

Στο **5** το δ.π. πατάει στη διάσταση δεξιά, γυρίζοντας ταυτόχρονα όλο το σώμα μέτωπο προς το κέντρο του κύκλου.

Στο **6** το α.π. προβάλλει στα δάχτυλα μπροστά προς το κέντρο του κύκλου.

Στο **7** το α.π. έρχεται να πατήσει (στη διάσταση αριστερά) στη θέση που άφησε όταν βρισκόταν στη θέση **4**.

Στο **8** το δ.π. έρχεται να πατήσει στα δάχτυλα κοντά στην καμάρα του δεξιού πέλματος, ολοκληρώνοντας έτσι τη γυναικεία χορευτική φόρμα.

Μετρική του χορού:

1 - 2 · 2 - 3 - 4 · 4 - 5 - 6 - 7 - 8

Βήμα - Σημειω · τον - Βήμα - Σημειω · τον - Διάσταση - Προβολή - Θέση - Κλείσιμο

2. Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 5 ατόμων και εξασκούνται σ' αυτή την παραλλαγή με τη μουσική. Διαδοχή των μαθητών στη θέση του πρωτοχορευτή όπως και στις υπόλοιπες θέσεις του κύκλου.

3. Οι μαθητές σε 1 κύκλο με μεσαία λαβή (W) εκτελούν όλοι μαζί το χορό στην αρχή με συμμετοχή του καθηγητή και στη συνέχεια μόνοι τους.

Όλοι μαζί οι μαθητές χορεύουν στην αρχή την 1η και στη συνέχεια τη 2η χορευτική φόρμα.

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος ο καθηγητής δίνει ανατροφοδότηση στους μαθητές και τους ενθαρρύνει για ενεργό συμμετοχή ανεξάρτητα από το βαθμό εξοικείωσή τους.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Συζητήστε με τους μαθητές τις διαφορές μεταξύ των δύο κινητικών παραλλαγών και μελωδιών. Επίσης, ζητήστε τους να αναγνωρίσουν τις δύο διαφορετικές μελωδίες (Σβαρνιέρα και Καραγκούνα).

Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί: **Καραγκούνα – Σβαρνιάρα**Έμφαση στην: **Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων**Μέθοδος διδασκαλίας: **Παραγέλλματος και πρακτική****Όργανα – Υλικά:**

- ◆ Cds ή κασέτες με διαφορετικές μελωδίες
- ◆ Μηχάνημα αναπαραγωγής ήχου

Στο μάθημα αυτό οι μαθητές:

- ◆ Θα μάθουν μια παραλλαγή του χορού (τη στροφή) για πρωτοχορευτές.

Συμβουλές για τη διδασκαλία:

Εξάσκηση όλων των μαθητών στη φιγούρα του πρωτοχορευτή.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Εξηγήστε στους μαθητές ότι στους ελληνικούς χορούς οι πρωτοχορευτές αυτοσχεδιάζουν και πραγματοποιούν φιγούρες και ότι οι φιγούρες στο χορό Καραγκούνα-Σβαρνιάρα είναι λιτές και στον «τόπο».

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1. Οι μαθητές χορεύουν πιασμένοι σε κύκλο την πρώτη και δεύτερη χορευτική φόρμα του χορού.
2. Δείξτε χορεύοντας πρώτος (την πρώτη χορευτική φόρμα των 8 βημάτων) μια στροφή προς τα δεξιά στα τρία πρώτα βήματα.
Αναλύστε τη φιγούρα αργά μέχρι να γίνει κατανοητή απ' όλους τους μαθητές. Ως εξής:
Στο 1 το δ.π. πατά στη φορά του χορού και ελαφρώς προς τα έξω.
Στο 2 το α.π. πατά στη φορά του χορού, ενώ το σώμα πραγματοποιεί «μισή» στροφή προς τα δεξιά έτσι, ώστε οι χορευτές να τοποθετηθούν με την πλάτη στο κέντρο του κύκλου.
Στο 3 το δ.π. πατά στη φορά του χορού, ενώ το σώμα συνεχίζει την υπόλοιπη «μισή» στροφή έτσι, ώστε οι χορευτές να τοποθετηθούν με το μέτωπο στο κέντρο του κύκλου.
Τα υπόλοιπα βήματα από το 4 έως το 8 πραγματοποιούνται όπως και στο απλό μέρος του χορού. Οι μαθητές εκτελούν αργά τη νέα χορευτική φιγούρα (τη στροφή), 5-10 επαναλήψεις.
3. Μπείτε πρωτοχορευτής στον κύκλο των μαθητών και κορέψτε όλοι μαζί την απλή μορφή του χορού. Δείξτε και εκτελέστε τη «στροφή». Στο επόμενο χορευτικό μοτίβο ο μαθητής επαναλαμβάνουν τη «στροφή». Έχουμε, δηλαδή, μια εναλλάξ εκτέλεση της φιγούρας, πρώτα από τον καθηγητή και στη συνέχεια από τους μαθητές.

Σημείο κλειδί: Κατά τη διάρκεια του χορού ο πρωτοχορευτής (στην αρχή ο καθηγητής και στη συνέχεια, διαδοχικά όλοι οι μαθητές) εκτελεί τη «στροφή». Για τα 2 επόμενα χορευτικά μοτίβα, επαναλαμβάνουν όλοι μαζί. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα ο πρωτοχορευτής να πραγματοποιεί τη φιγούρα συνολικά 3 φορές, ενώ για τους υπόλοιπους μαθητές ισχύει η ακολουθία 1 απλό-2 «στροφές».

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Δώστε ανατροφοδότηση στους μαθητές σχετικά με τις λεπτομέρειες της φιγούρας. Οι μαθητές επαναλαμβάνουν τη φιγούρα με διαφορετικές μελωδίες. Στη συνέχεια πραγματοποιείται γενική επανάληψη όλων των προηγούμενων χορών (Συρτού και Χασάπικου).

Βιβλιογραφία

- Αυδίκος, Ε., Λουτζάκη, Ρ., και Παπακάστας, Χ. (2004). *Χορευτικά ετερόκλητα*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα και Λύκειο των Ελληνίδων Δράμας.
- Δήμας, Η. (1990). *Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί*. Αθήνα.
- Δήμας, Ι. και Ιακωβάκη, Δ. (1994). Χορός και διδακτική στην προσχολική ηλικία. *Πρακτικά 8ου Διεθνούς Συνεδρίου λαϊκών χορών: Ο χορός πέρα από σύνορα* (σ. 28-35). Δράμα: Διεθνής Οργάνωση Λαϊκής Τέχνης και Δήμος Δράμας.
- Ζωγράφου, Μ. (2003). *Ο χορός στην ελληνική παράδοση* (β' έκδοση). Αθήνα: Art work.
- Λυκεσάς, Γ. Χ. (1993). *Οι Ελληνικοί χοροί: Ιστορική κοινωνιολογική και μουσικοκινητική θεώρηση*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Ρούμπης, Γ. (1993). *Ελληνικοί χοροί: Γενικό μέρος – διδακτική – μουσικοκινητική ανάλυση*. Αθήνα: Το Οικονομικό.
- Πραντσιδής, Ι. (2004). *Ο χορός στην ελληνική παράδοση και η διδασκαλία του*. Αιγίνιο Πιερίας: Εκδοτική Αιγινίου.
- Σερμπέζης Β. (1991). Μέθοδος και διδασκαλία στον Ελληνικό χορό. *Άθληση και Κοινωνία*, 3, 73-85.
- Τυροβολά, Β. (1992). *Ελληνικοί παραδοσιακοί χορευτικοί ρυθμοί*. Αθήνα: Gutenberg

Η αξιολόγηση στη Φυσική Αγωγή

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό ο καθηγητής να γνωρίζει τι τελικά αποκομίζουν οι μαθητές από τη Φυσική Αγωγή, γιατί έτσι θα μπορέσει να βελτιώσει τη διδασκαλία του. Συνήθως υπάρχουν αποκλίσεις ανάμεσα στο τι διδάσκεται και στο τι πραγματικά μαθαίνουν οι μαθητές και αυτό οφείλεται στο διαφορετικό επίπεδο ικανοτήτων των μαθητών, στη διαφορετική ανταπόκριση του καθενός στον τρόπο διδασκαλίας, στις ικανότητες του διδάσκοντος και στην υλικοτεχνική υποδομή. Η αξιολόγηση πρέπει να χρησιμοποιείται ως μέσο ανατροφοδότησης και όχι ως μέσο σύγκρισης των μαθητών μεταξύ τους.

Η αξιολόγηση μπορεί να απευθύνεται: α) στον ψυχοκινητικό τομέα των μαθητών (δηλαδή, σε τι βαθμό έχουν κατακτήσει τις δεξιότητες που διδάχθηκαν ή σε ποιο επίπεδο είναι οι φυσικές τους ικανότητες) β) στο συναισθηματικό τομέα (δηλαδή, εκτίμηση των στάσεων, των αντιλήψεων, των αξιών που ενισχύθηκαν μέσω της διδασκαλίας) γ) στο γνωστικό τομέα των μαθητών (δηλαδή, τι γνώσεις απέκτησαν από τη διδασκαλία).

Η αξιολόγηση του μαθητή στη Φυσική Αγωγή στοχεύει κύρια στον έλεγχο του επιπέδου εκμάθησης των κινητικών - αθλητικών δεξιοτήτων που απόκτησαν οι μαθητές και λιγότερο στην αθλητική επίδοση. Έμφαση πρέπει να δίνεται στην ατομική πρόοδο του καθενός. Οι μαθητές στο Γυμνάσιο θα πρέπει να αξιολογούνται κυρίως με βάση τα παρακάτω κριτήρια:

- ♦ Την αφομοίωση του περιεχομένου, δηλαδή την εκμάθηση αθλητικών δεξιοτήτων.
- ♦ Την προσπάθεια, το ενδιαφέρον και γενικά τη συμπεριφορά τους στο μάθημα.
- ♦ Τη φυσική τους κατάσταση.
- ♦ Τις γνώσεις τους γύρω από τα θέματα που διδάσκονται.

Η αξιολόγηση του **ψυχοκινητικού τομέα** μπορεί να γίνει με δύο τρόπους: χρησιμοποιώντας λίστες κριτηρίων και χρησιμοποιώντας κινητικές δοκιμασίες. Στην πρώτη περίπτωση, η αξιολόγηση μπορεί να γίνει χωρίς να χρησιμοποιηθεί ξεχωριστή διδακτική ώρα. Μπορείτε για παράδειγμα, ενώ ασκούνται οι μαθητές, να χρησιμοποιήσετε ένα σταθμό για την αξιολόγηση της κινητικής απόδοσης των μαθητών. Παρακάτω παραθέτουμε παραδείγματα με κριτήρια αξιολόγησης για τα άλματα. Η χρήση κριτηρίων αξιολόγησης: α) αυξάνει την αξιοπιστία της αξιολόγησης και β) δίνει κατεύθυνση και συγκεκριμένη ανατροφοδότηση στο μαθητή για την προσπάθειά του. Είναι ιδιαίτερα ενδιαφέρον να γίνεται η αξιολόγηση από τους μαθητές με τη χρήση των καρτών κριτηρίων αξιολόγησης. Με τον τρόπο αυτό μπορείτε να μειώσετε θεαματικά τον απαιτούμενο για αξιολόγηση χρόνο, να προάγετε τη συνεργασία και το κυριότερο να εμπλέξετε ενεργά τους μαθητές στη διαδικασία της μάθησης. Αν χρησιμοποιήσετε κινητικές δοκιμασίες για την αξιολόγηση, θα χρειαστεί να αφιερώσετε μια ή περισσότερες διδακτικές ώρες. Παρακάτω περιγράφουμε ορισμένες κινητικές δοκιμασίες για την καλαθοσφαίριση, την πετοσφαίριση, και το ποδόσφαιρο.

Η χρήση κινητικών δοκιμασιών ή δοκιμασιών ελέγχου φυσικών ικανοτήτων πρέπει να γίνει με ιδιαίτερη προσοχή. Οι δοκιμασίες ενέχουν τον κίνδυνο να μειώσουν τα κίνητρα των μαθητών. Αυτό είναι πιθανόν να συμβεί όταν συνδεθεί το αποτέλεσμα της δοκιμασίας με την ικανότητα, π.χ. «για να δούμε ποιός είναι καλύτερος». Έτσι θα πρέπει να τονίζεται με μεγάλη έμφαση ότι οι δοκι-

μασίες γίνονται για να επισημανθεί η πιθανή βελτίωση. Το ιδανικό είναι να επαναλαμβάνουμε τις δοκιμασίες δύο φορές, στην αρχή μιας ενότητας και στο τέλος αυτής, ώστε να ελέγξουμε τη βελτίωση των μαθητών ανάλογα με τον καθορισμό στόχων. Ένα παράδειγμα αυτού του τρόπου οργάνωσης των δοκιμασιών μπορείτε να δείτε στην Ενότητα 5 – Φυσική Κατάσταση (Μαθήματα 5.2 και 5.10 για τη δύναμη, Μαθήματα 5.3 και 5.10 για την ευλυγισία – ευκαμψία, Μαθήματα 5.11 και 5.19 για την αερόβια ικανότητα).

Η αξιολόγηση του **συναισθηματικού τομέα** μπορεί να γίνει είτε μέσω παρατήρησης είτε μέσω γραπτών ερωτήσεων. Στο μάθημα 4.9, Κλασικός αθλητισμός – ρίψεις, υπάρχει ένα παράδειγμα αυτοαξιολόγησης της υπευθυνότητας.

Τέλος για την αξιολόγηση της γενικότερης **συμπεριφοράς** των μαθητών μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια λίστα σχετικών κριτηρίων. Αυτό δεν απαιτεί πρόσθετες διδακτικές ώρες. Ένα παράδειγμα λίστας κριτηρίων για την αξιολόγηση της συμπεριφοράς υπάρχει στην ενότητα 3.4.

Τέλος, η αξιολόγηση του **γνωστικού τομέα** μπορεί να γίνει με γραπτές δοκιμασίες ή με προφορικές ερωτήσεις. Και στις δύο περιπτώσεις, τα αντικείμενα που θα αξιολογηθούν θα πρέπει να περιλαμβάνονται στους μαθησιακούς στόχους της ενότητας και να έχουν διδαχθεί. Παρακάτω περιλαμβάνουμε γραπτές δοκιμασίες πολλαπλής επιλογής για την καλαθοσφαίριση, τους δρόμους, τα άλματα και τις ρίψεις. Οι δοκιμασίες αυτές δεν απαιτούν περισσότερο από 10 λεπτά και μπορούν να ενταχθούν σε κάποιο από τα τελευταία μαθήματα της σχετικής ενότητας με τη μορφή παιχνιδιού. Συνδέστε αυτή την αξιολόγηση με τις σχετικές πληροφορίες που υπάρχουν στο βιβλίο του μαθητή.

Η έμφαση στην αξιολόγηση θα πρέπει να δίνεται κυρίως στον ψυχοκινητικό τομέα και στη συνέχεια στην επίτευξη των ηθικών-κοινωνικών στόχων της Φυσικής Αγωγής (π.χ. προσπάθεια, ενδιαφέρον, παρουσίες, συμπεριφορά, υπευθυνότητα κλπ). **Αυτό που θα πρέπει να αποφεύγεται είναι η χρήση γραπτών δοκιμασιών για λόγους βαθμολόγησης στη Φυσική Αγωγή.**

Οδηγίες για την αξιολόγηση στη Φυσική Αγωγή

Παρακάτω παρατίθενται μερικές γενικές οδηγίες για την αξιολόγηση στη Φυσική Αγωγή:

- ♦ Να έχετε ξεκάθαρο στο μυαλό σας τι αξιολογείτε και αν αυτό που αξιολογείτε αξίζει να το έχουν μάθει οι μαθητές.
- ♦ Ξεκαθαρίστε γιατί αξιολογείτε. Τι θα κάνετε με τις πληροφορίες που θα πάρετε από την αξιολόγηση που κάνετε; Θα είναι ανατροφοδότηση για σας, για τους μαθητές, για τους γονείς;
- ♦ Δοκιμάστε τα τεστ ή τις μετρήσεις που έχετε σκοπό να κάνετε αρχικά σε μια μικρή ομάδα μαθητών (π.χ. ένα τμήμα που συνεργάζεται καλά μαζί σας).
- ♦ Ξεκαθαρίστε στους μαθητές πότε θα γίνει η αξιολόγηση.
- ♦ Μοιραστείτε τις πληροφορίες από τις αξιολογήσεις που κάνετε με τους μαθητές σας σε προσωπικό επίπεδο, με άλλους καθηγητές ή γονείς, αν το κρίνετε απαραίτητο. Αυτό θα ενισχύσει την αξιοπιστία της αξιολόγησης.

Βαθμολόγηση του μαθητή

Στη διαδικασία βαθμολόγησης των μαθητών θα πρέπει να προσεχθούν τα εξής σημεία:

- ♦ **Οι βαθμοί θα πρέπει να είναι σύνθεση όσο το δυνατόν περισσότερων παραγόντων.** Αυτό σημαίνει ότι μπορεί ένας καθηγητής να εξειδικεύσει ακόμη περισσότερο τον Πίνακα 3.1 σε επιπλέον κριτήρια μέσα σε κάθε κατηγορία.
- ♦ **Οι βαθμοί πρέπει να είναι συνδεδεμένοι με την επίτευξη ή όχι των μαθησιακών στόχων** και ιδιαίτερα για την προσπάθεια που καταβάλλεται από το μαθητή για την επίτευξή τους.
- ♦ **Οι βαθμοί θα πρέπει να παρέχουν πληροφόρηση στους μαθητές και γονείς για περαιτέρω βελτίωση.** Αυτό σημαίνει ότι ένας μέτριος βαθμός θα πρέπει να σημαίνει ότι ο μαθητής δεν προσπάθησε αρκετά. Επειδή το σύστημα βαθμολόγησης είναι σε αριθμητική κλίμακα, συνιστάται να κρατάει ο καθηγητής μια καρτέλα με όλες τις δοκιμασίες, τις παρατηρήσεις, τα σχόλια κ.λ.π. που έχει κάνει κατά τη διάρκεια των μαθημάτων σχετικά με τον κάθε μαθητή.

ΠΙΝΑΚΑΣ 3.1: Προτεινόμενα κριτήρια βαθμολόγησης των μαθητών

Κριτήρια	Αξιολογούμενοι στόχοι	Ποσοστό επί της βαθμολογίας	Παραδείγματα
Κινητική γνώση	Κινητικός (εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων)	40% επί της βαθμολογίας = 8 βαθμοί	Ειδικές δοκιμασίες ή αξιολόγηση με κριτήρια για τα διδαχθέντα αντικείμενα του τριμήνου.
Προσπάθεια, ενδιαφέρον, παρουσίες, συμπεριφορά, γνώσεις σχετικά με τα αντικείμενα που διδάχτηκαν	Ηθικός-κοινωνικός Γνωστικός	40% επί της βαθμολογίας = 8 βαθμοί	Ερωτηματολόγια, εκθέσεις ή παρατήρηση στην τάξη και προφορικές ερωτήσεις για θέματα: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Συμπεριφοράς ◆ Αθλητικού ήθους ◆ Παρουσιών ◆ Ενεργού συμμετοχής στο μάθημα ◆ Κανονισμών
Βελτίωση στις φυσικές ικανότητες	Βιολογικός-υγιεινός	20% επί της βαθμολογίας = 4 βαθμοί	Ειδικές δοκιμασίες για τις φυσικές ικανότητες πριν και μετά την εφαρμογή του σχετικού προγράμματος <ul style="list-style-type: none"> ◆ Αντοχή ◆ Δύναμη ◆ Ευλυγισία-ευκαμψία

Αξιολόγηση ψυχοκινητικού στόχου**Κάρτες Κριτηρίων Αξιολόγησης****ΚΑΡΤΑ ΚΡΙΤΗΡΙΩΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ 3.1**

Άλμα σε μήκος με συσπείρωση			
Κριτήριο	Το κριτήριο επιτυγχάνεται..		
	Σε μεγάλο βαθμό	Μέτρια	Ελάχιστα
Είναι η φορά με 7 βήματα και το πάτημα μέσα στη ζώνη;			
Είναι το πάτημα δυνατό;			
Είναι στην αιώρηση τα πόδια μαζεμένα παράλληλα με το έδαφος και γέρνει το σώμα μπροστά;			
Γίνεται η προσγείωση με τα δύο πόδια;			
Περνάει το σώμα πάνω ή πλάγια από το σημείο προσγείωσης;			

ΚΑΡΤΑ ΚΡΙΤΗΡΙΩΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ 3.2

Άλμα τριπλούν			
Κριτήριο	Το κριτήριο επιτυγχάνεται..		
	Σε μεγάλο βαθμό	Μέτρια	Ελάχιστα
Γίνεται η φορά με 5 βήματα και το πάτημα μέσα στη ζώνη;			
Είναι σωστή η διαδοχή των βημάτων;			
Είναι στην αιώρηση τα πόδια μαζεμένα, παράλληλα με το έδαφος και γέρνει το σώμα μπροστά;			
Γίνεται η προσγείωση με τα δύο πόδια;			
Περνάει το σώμα πάνω ή πλάγια από το σημείο προσγείωσης;			

ΚΑΡΤΑ ΚΡΙΤΗΡΙΩΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ 3.3

Άλμα σε ύψος με ψαλίδι			
Κριτήριο	Το κριτήριο επιτυγχάνεται..		
	Σε μεγάλο βαθμό	Μέτρια	Ελάχιστα
Γίνεται η φορά με 5 βήματα;			
Γίνεται το πάτημα με το σωστό πόδι και είναι δυνατό;			
Είναι σωστή η εκτέλεση του ψαλιδιού;			
Χρησιμοποιούνται τα χέρια για να δώσουν ώθηση προς τα πάνω;			

ΚΑΡΤΑ ΚΡΙΤΗΡΙΩΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ 3.4

Άλμα σε ύψος με τεχνική «φλοπ»			
Κριτήριο	Το κριτήριο επιτυγχάνεται..		
	Σε μεγάλο βαθμό	Μέτρια	Ελάχιστα
Γίνεται η φορά με 5 βήματα;			
Είναι η φορά σε καμπύλη γραμμή;			
Γίνεται το πάτημα με το σωστό πόδι και είναι δυνατό; Ανυψώνεται το ελεύθερο πόδι;			
Γίνεται το πέρασμα του ελαστικού σχοινού με την πλάτη;			
Έχει το σώμα στην προσγείωση το σχήμα «L»;			

Κινητικές δοκιμασίες

Καλαθοσφαίριση

Δοκιμασία για την πάσα στήθους

Ο μαθητής στέκεται πίσω από μια γραμμή που βρίσκεται σε απόσταση 2,5 μ. από έναν τοίχο. Πρέπει να εκτελέσει όσες περισσότερες πάσες μπορεί στον τοίχο σε χρόνο 30''. Το σκορ στη δοκιμασία είναι ο αριθμός από τις πάσες που θα συμπληρώσει ο μαθητής σε 30''. Για να εκμεταλλευτούμε το χρόνο του μαθήματος ξεετάζουμε τους μαθητές μας μισούς - μισούς, ώστε οι πρώτοι να ξεετάζονται, ενώ οι δεύτεροι να μετρούν τις πάσες που εκτελούν οι συμμαθητές τους.

Δοκιμασία για την ντριμπλα.

Τοποθετούμε πέντε κώνους σε απόσταση 3 μ. μεταξύ τους, ενώ η γραμμή αφετηρίας είναι δίπλα στον πρώτο κώνο. Ο μαθητής πρέπει να ντριμπλάρει περνώντας εναλλάξ δεξιά και αριστερά από τους κώνους. Η βαθμολογία στη δοκιμασία είναι ο αριθμός των κώνων που ο μαθητής θα ντριμπλάρει σε χρόνο 30''.

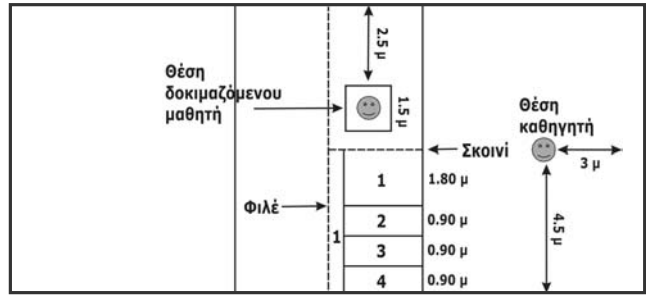
Δοκιμασία για το σουτ

Ο μαθητής έχει μια μπάλα και προσπαθεί να πετύχει όσα περισσότερα καλάθια μπορεί σε 30'' από οποιαδήποτε απόσταση από το καλάθι. Σκορ στη δοκιμασία είναι ο αριθμός των καλάθων. Για ορθή εκμετάλλευση του χρόνου εκτελούν ταυτόχρονα δύο άτομα και στις δύο μπασκέτες του γηπέδου.

Πετοσφαίριση

Δοκιμασία για την πάσα (Σχ. 3.1)

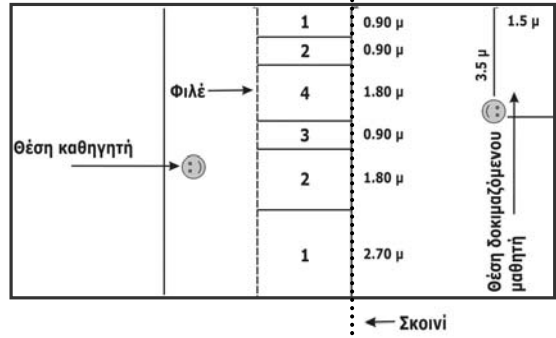
Δένουμε ένα σκοινί κάθετα στο φιλέ. Ο καθηγητής πετάει την μπάλα στο τετράγωνο που βρίσκεται ο δοκιμαζόμενος μαθητής, ο οποίος πρέπει να εκτελέσει πάσα με τα δάχτυλα πάνω από το σκοινί στο στόχο που είναι η περιοχή με το μεγαλύτερο σκορ (4). Αν η μπάλα προσγειωθεί σε άλλο στόχο, παίρνει τους βαθμούς που αντιστοιχούν σε εκείνον το στόχο. Αν η μπάλα κατευθυνθεί έξω, παίρνει 0. Ο μαθητής εκτελεί 10 επαναλήψεις και η βαθμολογία είναι το σύνολο των πόντων που πετυχαίνει.



Σχήμα 3.1: Η δοκιμασία για την πάσα στην πετοσφαίριση

Δοκιμασία για τη μανσέτα (Σχ. 3.2)

Δένουμε ένα σκοινί πάνω από τη γραμμή των 3μ. σε ύψος 2,43μ. Ο καθηγητής πετάει την μπάλα πάνω από το φιλέ στο τετράγωνο που βρίσκεται ο δοκιμαζόμενος μαθητής, ο οποίος πρέπει να εκτελέσει μανσέτα στο στόχο που είναι η περιοχή με το μεγαλύτερο σκορ (4). Αν η μπάλα προσγειωθεί σε άλλο στόχο παίρνει τη βαθμολογία που αντιστοιχεί σε εκείνο το στόχο. Αν η μπάλα κατευθυνθεί έξω, παίρνει 0. Ο μαθητής εκτελεί 5 επαναλήψεις από τη μια πλευρά του γηπέδου και 5 από την άλλη. Το σύνολο των πόντων που πετυχαίνει και από τις δύο πλευρές αποτελεί τη βαθμολογία.



Σχήμα 3.2: Η δοκιμασία για τη μανσέτα στην πετοσφαίριση

Ποδόσφαιρο

Δοκιμασία για την προώθηση της μπάλας

Χρονομετρήστε το μαθητή καθώς αυτός ντριμπλάρει προς και γύρω από έναν κώνο που βρίσκεται σε 10 μ. απόσταση από αυτόν. Επιτρέψτε τρεις προσπάθειες σε κάθε μαθητή. Το σκορ του μαθητή είναι ο καλύτερος χρόνος που πέτυχε στις προσπάθειές του.

Δοκιμασία για την πάσα

Τοποθετήστε μια μπάλα ποδοσφαίρου πίσω από μια γραμμή που βρίσκεται σε απόσταση 3,5 μ. από έναν τοίχο και μετρήστε πόσες πάσες μπορεί να κάνει ένας μαθητής στη διάρκεια 1 λεπτού.

Δοκιμασία για το σουτ

Οριοθετήστε έναν στόχο 60 x 90 εκατοστά πάνω σ' έναν τοίχο. Μετρήστε πόσες φορές ο μαθητής πετυχαίνει με σουτ το στόχο από μια γραμμή 6 μ. απόσταση, σε διάρκεια 1 λεπτού.

Βιβλιογραφία

Chepko Steveda F. & Arnold, Ree k. Spaeth (2000). *Guidelines for physical education programs, grades k-12: Standards, objectives and assessments*. Steveda Chepko, Ree K. Arnold (Eds); Eastern District Association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. Boston: Allyn & Bacon.
 Δημητρόπουλος, Ε. (2000). Η εκπαιδευτική αξιολόγηση: Η αξιολόγηση του μαθητή. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.
 Μουντάκης, Κ. και συν. (1992). *Η Φυσική Αγωγή στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο. Εφαρμογή των νέων Αναλυτικών προγραμμάτων*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
 Strand, B. and Wilson, R. (1993). *Assessing Sport Skills*. England Leeds: Human Kinetics Publishers.
 ΥΠΕΠΘ/Δ/ΝΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ (1990). *Αναλυτικά Προγράμματα Φυσικής Αγωγής Γυμνασίου Λυκείου*. Αθήνα.

3.3 Αξιολόγηση γνωστικού στόχου

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:

Ενότητα Ι – Καλαθοσφαίριση

(Κυκλώστε τη σωστή απάντηση)

<p>1. Το άθλημα της καλαθοσφαίρισης το επινόησε (δημιούργησε):</p> <p>A. Ο Ντιν Μάρτιν B. Ο Τζέιμς Νείσμιθ Γ. Ο Νίκος Γκάλης Δ. Ο Ντένις Νόρμαν</p>	<p>2. Το άθλημα της καλαθοσφαίρισης παίχτηκε πρώτη φορά:</p> <p>A. Το 1932 στη Γαλλία B. Το 1871 στην Αυστραλία Γ. Το 1891 στην Αμερική Δ. Το 1923 στη Σουηδία</p>
<p>3. Η καλαθοσφαίριση εμφανίστηκε επίσημα σε Ολυμπιακούς Αγώνες:</p> <p>A. Στο Μόντρεαλ το 1976 B. Στο Μόναχο το 1972 Γ. Στη Βαρκελώνη το 1996 Δ. Στο Βερολίνο το 1936</p>	<p>4. Η καλαθοσφαίριση έκανε την πρώτη της εμφάνιση στην Ελλάδα:</p> <p>A. Στη Θεσσαλονίκη το 1919 B. Στην Πάτρα το 1912 Γ. Στην Αθήνα το 1922 Δ. Στο Ηράκλειο Κρήτης το 1920</p>
<p>5. Το γήπεδο της καλαθοσφαίρισης έχει διαστάσεις:</p> <p>A. 40 x 20 μέτρα B. 28 x 15 μέτρα. Γ. 32 x 17 μέτρα Δ. 50 x 25 μέτρα</p>	<p>6. Ο αριθμός των παικτών μια ομάδας καλαθοσφαίρισης είναι:</p> <p>A. 5 στον αγώνα και 7 αναπληρωματικοί B. 6 στον αγώνα και 6 αναπληρωματικοί Γ. 7 στον αγώνα και 5 αναπληρωματικοί Δ. 5 στον αγώνα και 5 αναπληρωματικοί</p>
<p>7. Ένας αγώνας καλαθοσφαίρισης διαρκεί:</p> <p>A. 2 x 20 λεπτά B. 3 x 10 λεπτα Γ. 4 x 10 λεπτά Δ. 2 x 15 λεπτά</p>	<p>8. Η επίθεση στην καλαθοσφαίριση διαρκεί:</p> <p>A. 30 δευτερόλεπτα B. 24 δευτερόλεπτα. Γ. 18 δευτερόλεπτα Δ. δεν υπάρχει περιορισμός</p>
<p>9. Ποια από τις παρακάτω σκέψεις είναι θετική, όταν έχεις χάσει ένα εύκολο καλάθι στο μπάσκετ;</p> <p>A. Το ταμπλό φταίει, ήταν πολύ σκληρό. B. Δεν έβαλα καλά το χέρι μου. Γ. Όλοι κάνουμε λάθη, θα συγκεντρωθώ στο επόμενο. Δ. Πώς έχασα ένα τέτοιο εύκολο καλάθι.</p>	<p>10. Ένας παίκτης αποβάλλεται οριστικά από το παιχνίδι όταν κάνει:</p> <p>A. 6 προσωπικά φάουλ B. 5 προσωπικά φάουλ Γ. 4 προσωπικά φάουλ Δ. 7 προσωπικά φάουλ</p>

Σωστές Απαντήσεις: 1B, 2Γ, 3Δ, 4A, 5B, 6A, 7Γ, 8B, 9Γ, 10B.

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:.....
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:.....

Ενότητα 4 – Κλασικός Αθλητισμός-Δρόμοι

(Κυκλώστε τη σωστή απάντηση)

<p>1. Το αγώνισμα «στάδιο» στην αρχαιότητα ήταν δρόμος... Α. ταχύτητας Β. ημιαντοχής Γ. αντοχής</p>	<p>2. Το μέρος στο οποίο οι αθλητές στην αρχαιότητα τοποθετούσαν τα πόδια τους κατά την εκκίνηση ονομαζόταν... Α. ύσπηξ Β. καμπήρας Γ. βαλβίς</p>
<p>3. Το αγώνισμα με το οποίο τελείωναν οι Ολυμπιακοί Αγώνες στην αρχαιότητα ήταν ο... Α. ίππειος δρόμος Β. δίαυλος Γ. οπλίτης δρόμος</p>	<p>4. Το μήκος της μαραθώνιας διαδρομής είναι... Α. 32.195 μέτρα Β. 42.195 μέτρα Γ. 52.195 μέτρα</p>
<p>5. Το γήπεδο όπου τελούνται οι αγώνες έχει συνήθως 8 διαδρόμους. Το μήκος του εσωτερικού από αυτούς είναι... Α. 300 μέτρα Β. 400 μέτρα Γ. 500 μέτρα</p>	<p>6. Τα παραγγέλματα του αφήτη: «Λάβετε θέσεις» και «Ετοιμοί» πριν τον πυροβολισμό ακούγονται στους δρόμους... Α. ταχύτητας Β. ημιαντοχής Γ. αντοχής</p>
<p>7. Η συσπειρωτική εκκίνηση χρησιμοποιείται στους δρόμους... Α. ταχύτητας Β. ημιαντοχής Γ. αντοχής</p>	<p>8. Οι δρόμοι μετ' εμποδίων στις γυναίκες είναι... Α. 100 και 200 μέτρα Β. 100 και 400 μέτρα Γ. 200 και 400 μέτρα</p>
<p>9. Η αντοχή, ο ρυθμός τρεξίματος και η δύναμη θέλησης του αθλητή είναι παράγοντες που διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στους δρόμους... Α. ημιαντοχής Β. αντοχής Γ. ημιαντοχής και αντοχής</p>	<p>10. Τα αγωνίσματα των σκυταλοδρομιών είναι... Α. 4x100 και 4x200 μέτρα Β. 4x200 και 4x400 μέτρα Γ. 4x100 και 4x400 μέτρα</p>

Σωστές Απαντήσεις: 1Α, 2Γ, 3Γ, 4Β, 5Β, 6Α, 7Α, 8Β, 9Γ, 10Γ.

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:.....
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:.....

Ενότητα 4 – Κλασικός Αθλητισμός Άλματα

(Κυκλώστε τη σωστή απάντηση)

<p>1. Το άλμα στο οποίο διαγωνίζονταν οι αθλητές κατά την αρχαιότητα ήταν το... Α. άλμα σε ύψος Β. άλμα σε μήκος Γ. άλμα τριπλούν</p>	<p>2. Το όργανο με το οποίο κατέγραφαν το μήκος του άλματος κατά την αρχαιότητα ονομαζόταν... Α. ύσπληξ Β. κανόνας Γ. βαλβίς</p>
<p>3. Ο μέγιστος αριθμός προσπαθειών που μπορεί να εκτελέσει ένας αθλητής στο άλμα σε μήκος και στο άλμα τριπλούν είναι... Α. 3 Β. 6 Γ. 8</p>	<p>4. Ο μικρότερος αριθμός προσπαθειών που μπορεί να εκτελέσει ένας αθλητής του ύψους κατά τη διάρκεια ενός αγώνα είναι... Α. 3 Β. 6 Γ. 8</p>
<p>5. Κατακόρυφο άλμα λέγεται το... Α. άλμα σε ύψος Β. άλμα σε μήκος Γ. άλμα τριπλούν</p>	<p>6. Η φάση της προσγείωσης εμφανίζεται... Α. στα οριζόντια άλματα Β. στα κατακόρυφα άλματα Γ. και στα δυο</p>
<p>7. Ημικυκλική φορά έχει το... Α. άλμα τριπλούν Β. άλμα σε μήκος Γ. άλμα σε ύψος</p>	<p>8. Αν ένας αθλητής του ύψους αποτύχει μια φορά σε ένα ύψος και τοποθετήσει τον πήχη ψηλότερα έχει δικαίωμα να εκτελέσει... Α. 1 προσπάθεια Β. 2 προσπάθειες Γ. 3 προσπάθειες</p>
<p>9. Δυνατός, γρήγορος, ευκίνητος με πολύ καλό επίπεδο τεχνικής πρέπει να είναι ο αθλητής... Α. των οριζόντιων αλμάτων Β. των κατακόρυφων αλμάτων Γ. και των δυο</p>	<p>10. Η συμμετοχή γυναικών αθλητριών επιτρέπεται... Α. στα οριζόντια άλματα Β. στα κατακόρυφα άλματα Γ. και στα δυο</p>

Σωστές Απαντήσεις: 1Β, 2Β, 3Β, 4Α, 5Α, 6Γ, 7Γ, 8Β, 9Γ, 10Γ.

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:.....
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:.....

Ενότητα 4 – Κλασικός Αθλητισμός-Ρίψεις

(Κυκλώστε τη σωστή απάντηση)

<p>1. Το βάρος της σφαίρας... Α. Είναι ίδιο για άνδρες και γυναίκες Β. Η ανδρική σφαίρα είναι βαρύτερη από τη γυναικεία Γ. Η γυναικεία σφαίρα είναι βαρύτερη από την ανδρική</p>	<p>2. Το βάρος του ακοντίου... Α. Το ανδρικό ακόντιο είναι βαρύτερο από το γυναικείο Β. Είναι ίδιο για άνδρες και γυναίκες Γ. Το γυναικείο ακόντιο είναι βαρύτερο από το ανδρικό</p>
<p>3. Η ρίψη της σφαίρας γίνεται με την τεχνική με γλίστρημα και με την περιστροφική τεχνική. Α. Η καλύτερη επίδοση επιτυγχάνεται με την τεχνική με γλίστρημα Β. Η καλύτερη επίδοση επιτυγχάνεται με την περιστροφική τεχνική Γ. Και με τις δύο τεχνικές μπορούν να επιτευχθούν καλές επιδόσεις</p>	<p>4. Η σύγχρονη τεχνική ρίψης του ακοντίου είναι... Α. Ίδια με την αρχαία τεχνική Β. Διαφορετική από την αρχαία τεχνική Γ. Η μόνη διαφορά με την αρχαία είναι ότι τότε χρησιμοποιούσαν στη λαβή την «αγκύλη»</p>
<p>5. Μόλις τελειώσει τη βολή ο σφαιροβόλος βγαίνει ... Α. Από όποιο μέρος της βαλβίδας επιθυμεί Β. Από το μισό εμπρός ημικύκλιο της βαλβίδας Γ. Από το μισό πίσω ημικύκλιο της βαλβίδας</p>	<p>6. Μόλις τελειώσει τη βολή του ο ακοντιστής ... Α. Πρέπει να περιμένει να προσγειωθεί το ακόντιο και μετά να φύγει από τη βαλβίδα Β. Πρέπει να φύγει από τη βαλβίδα πριν προσγειωθεί το ακόντιο Γ. Μπορεί να φύγει από τη βαλβίδα όποτε επιθυμεί</p>
<p>7. Αν κατά τη διάρκεια ενός αγώνα ρίψων φυσάει δυνατός άνεμος, τότε επηρεάζεται σημαντικά ... Α. Η πτήση της σφαίρας Β. Η πτήση του ακοντίου Γ. Η πτήση και της σφαίρας και του ακοντίου</p>	<p>8. Ένας αθλητής ρίψων πρέπει ... Α. Να πετύχει τη μέγιστη δύναμη στο μικρότερο χρόνο Β. Να πετύχει τη μέγιστη δύναμη άσχετα από το χρόνο Γ. Να πετύχει τη μέγιστη ταχύτητα άσχετα από τη δύναμη</p>
<p>9. Ποιος από τους παρακάτω αθλητές είναι ακοντιστής; Α. Π. Δήμας Β. Κ. Γκατσιούδης Γ. Ν. Γκάλης</p>	<p>10. Οι περισσότερες επιτυχίες στον αθλητισμό οφείλονται... Α. Στην προσπάθεια και στην επιμονή Β. Στην τύχη Γ. Μόνο στο ταλέντο</p>

Σωστές Απαντήσεις: 1Β, 2Α, 3Γ, 4Γ, 5Γ, 6Α, 7Β, 8Α, 9Β, 10Α.

Αξιολόγηση Συμπεριφοράς

Η συμπεριφορά των μαθητών στη Φυσική Αγωγή μπορεί να αξιολογηθεί με προκαθορισμένα κριτήρια και χρήση σχετικών καρτών.

ΚΑΡΤΑ ΚΡΙΤΗΡΙΩΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Κριτήριο	Το κριτήριο επιτυγχάνεται..		
	Σε μεγάλο βαθμό	Μέτρια	Ελάχιστα
Συμμετέχει ο μαθητής σε όλες τις δραστηριότητες του μαθήματος;			
Προσπαθεί ο μαθητής να βελτιωθεί;			
Σέβεται ο μαθητής τους κανόνες των αθλημάτων;			
Σέβεται ο μαθητής την προσπάθεια των συμμαθητών του;			
Συνεργάζεται ο μαθητής με τους συμμαθητές του στις ασκήσεις και στα παιχνίδια;			
Συμμετέχει ο μαθητής στις συζητήσεις – διαλόγους την ώρα του μαθήματος;			
Σέβεται ο μαθητής το αθλητικό υλικό και τις εγκαταστάσεις;			

Με απόφαση της Ελληνικής Κυβέρνησης τα διδακτικά βιβλία του Δημοτικού, του Γυμνασίου και του Λυκείου τυπώνονται από τον Οργανισμό Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων και διανέμονται δωρεάν στα Δημόσια Σχολεία. Τα βιβλία μπορεί να διατίθενται προς πώληση, όταν φέρουν βιβλιόσημο προς απόδειξη της γνησιότητάς τους. Κάθε αντίτυπο που διατίθεται προς πώληση και δε φέρει βιβλιόσημο θεωρείται κλεψίτυπο και ο παραβάτης διώκεται σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 7 του Νόμου 1129 της 15/21 Μαρτίου 1946 (ΦΕΚ 1946, 108, Α΄).



BIBΛΙΟΣΗΜΟ

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή οποιουδήποτε τμήματος αυτού του βιβλίου, που καλύπτεται από δικαιώματα (copyright), ή η χρήση του σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου.