

Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ  
Φυσική Αγωγή

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

Αθανάσιος Παπαϊωάννου Κωνσταντίνος Λαπαρίδης Βασίλειος Σερμπέζης  
Μαρία Μιχαλοπούλου Θεόφιλος Πυλιανίδης Αλέξανδρος Καρυπίδης  
Τριαντάφυλλος Χριστοδουλίδης Όλγα Κούλη Δημήτριος Μυλώσης  
Βασίλειος Σίσκος

# Φυσική Αγωγή

Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΒΙΒΛΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΕΩΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ  
ΑΘΗΝΑ

ISBN 960-06-2051-2

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΠΕΑΕΚ

ΕΛΛΑΔΑ  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΑΡΧΙΚΗΣ  
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ  
ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ  
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Η ΠΑΙΔΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ

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




ΜΑΡΙΟΣ ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ

ΜΑΡΙΟΣ ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ

# Φυσική Αγωγή

Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΒΙΒΛΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

<b>ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ</b>	<b>Αθανάσιος Παπαιωάννου</b> , Αναπληρωτής καθηγητής Πανεπιστημίου Θεσσαλίας <b>Κωνσταντίνος Λαπαρίδης</b> , Αναπληρωτής καθηγητής Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης <b>Βασίλειος Σερμπέζης</b> , Αναπληρωτής καθηγητής Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης <b>Μαρία Μιχαλοπούλου</b> , Αναπληρώτρια καθηγήτρια Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης <b>Θεόφιλος Πυλιανίδης</b> , Επίκουρος καθηγητής Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης <b>Αλέξανδρος Καρυπίδης</b> , Επίκουρος καθηγητής Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης <b>Τριαντάφυλλος Χριστοδουλίδης</b> , Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής <b>Όλγα Κούλη</b> , Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής <b>Δημήτριος Μυλώσης</b> , Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής <b>Βασίλειος Σίσκος</b> , Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής
<b>ΚΡΙΤΕΣ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΕΣ</b>	<b>Σταύρος Τζιωρτζής</b> , Καθηγητής Πανεπιστημίου Αθηνών, ΤΕΦΑΑ <b>Χριστόφορος Βήπτας</b> , Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής <b>Θεόδωρος Πέτσιος</b> , Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής
<b>ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ</b>	<b>Μαρία Χαντέ</b> , Εικαστικός
<b>ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ</b>	<b>Ειρήνη Καλφάκη</b> , Φιλολόγος, Εκπαιδευτικός Β/θμιας Εκπαίδευσης
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΗ</b>	<b>Σταύρος Τσόνιας</b> , Πάρεδρος ε.θ. του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου <b>Κωνσταντίνος Μουντάκης</b> , τ. Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου, Αναπλ. Καθηγητής Πανεπιστημίου Πελοποννήσου <b>Γεώργιος Στάθης</b> , Μόνιμος Πάρεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΥΠΟΕΡΓΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΗ</b>	<b>Βασίλειος Μανασής</b> , Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Β/θμιας Εκπαίδευσης
<b>ΕΞΩΦΥΛΛΟ</b>	<b>Μάριος Σπηλιόπουλος</b> , Καθηγητής Σχολής Καλών Τεχνών
<b>ΠΡΟΕΚΤΥΠΩΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ</b>	<b>ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ</b> 

	<b>Γ' Κ.Π.Σ. / ΕΠΕΑΕΚ II / Ενέργεια 2.2.1 / Κατηγορία Πράξεων 2.2.1.α:</b> «Αναμόρφωση των προγραμμάτων σπουδών και συγγραφή νέων εκπαιδευτικών πακέτων»
	<b>ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ</b> <b>Δημήτριος Γ. Βλάχος</b> Ομότιμος Καθηγητής του Α.Π.Θ. Πρόεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου
Πράξη με τίτλο:	«Συγγραφή νέων βιβλίων και παραγωγή υποστηρικτικού εκπαιδευτικού υλικού με βάση το ΔΕΠΠΣ και τα ΑΠΣ για το Γυμνάσιο»
	Επιστημονικοί Υπεύθυνοι Έργου <b>Αντώνιος Σ. Μπομπέτσης</b> Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου <b>Γεώργιος Κ. Παληός</b> Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου
	Αναπληρωτές Επιστημονικοί Υπεύθυνοι Έργου <b>Ιγνάτιος Ε. Χατζηευστρατίου</b> Μόνιμος Πάρεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου <b>Γεώργιος Χαρ. Πολύζος</b> Πάρεδρος ε.θ. του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου
	Έργο συγχρηματοδοτούμενο 75% από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο και 25% από εθνικούς πόρους.

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

Αθανάσιος Παπαϊωάννου Κωνσταντίνος Λαπαρίδης Βασίλειος Σερμπέζης  
Μαρία Μιχαλοπούλου Θεόφιλος Πυλιανίδης Αλέξανδρος Καρυπίδης  
Τριαντάφυλλος Χριστοδουλίδης Όλγα Κούλη Δημήτριος Μυλώσης Βασίλειος Σίσκος

# Φυσική Αγωγή

Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

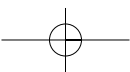
ΒΙΒΛΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΕΩΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ  
ΑΘΗΝΑ



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>Εισαγωγή</b> .....	7
Επεξηγήσεις συμβόλων .....	8
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Γενική Διδακτική</b> .....	9
Φιλοσοφία του μαθήματος .....	9
Γενικοί στόχοι και η εφαρμογή τους στο μάθημα .....	10
Γενικοί κανόνες και η εφαρμογή τους στο μάθημα .....	12
Μέθοδοι εξάσκησης στη Φυσική Αγωγή .....	14
Μέθοδοι - στιλ διδασκαλίας .....	15
Ανάπτυξη αυτορύθμισης και κοινωνικών αρετών .....	19
Η μετάβαση από τη διδασκαλοκεντρική στη μαθητοκεντρική διδασκαλία .....	21
Καθήκοντα, κριτήρια και στόχοι .....	22
Ανάπτυξη ικανότητας σχεδιασμού και καθορισμού στόχων .....	23
Ανατροφοδότηση .....	24
Διδακτικά καθήκοντα με βάση το φύλο – εξάσκηση αγοριών και κοριτσιών .....	24
Άσκηση εκτός μαθήματος Φυσικής Αγωγής και σχολείου .....	25
Δια βίου άσκηση & διδασκαλία του μαθήματος Φυσικής Αγωγής .....	26
Σχολικά πρωταθλήματα .....	27
Μαθητές με ειδικές ανάγκες στο μάθημα Φυσικής Αγωγής .....	27
Κινητική αδεξιότητα .....	29
Αξιολόγηση και Βαθμολόγηση .....	30
Προγραμματισμός-Σχεδιασμός .....	30
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Πετοσφαίριση</b> .....	33
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Καλαθοσφαίριση</b> .....	54
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Ποδοσφαίρο</b> .....	74
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Χειροσφαίριση</b> .....	82
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Κλασικός Αθλητισμός &amp; φυσική κατάσταση</b> .....	98
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: Γυμναστική</b> .....	134
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί</b> .....	148
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: Προτεινόμενη βιβλιογραφία</b> .....	158



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το βιβλίο της Γ΄ Γυμνασίου έχει παρόμοια δομή με το βιβλίο της Β΄ τάξης. Αυτό οφείλεται τόσο στις κοινές προδιαγραφές για τα δύο βιβλία που ορίστηκαν από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο όσο και στο ότι το μεγαλύτερο μέρος τους γράφηκε από την ίδια συγγραφική ομάδα. Για να αποφευχθούν επαναλήψεις σε θέματα διδακτικής, στο βιβλίο της Β΄ Γυμνασίου αναπτύχθηκε ο σκοπός του μαθήματος και ο τρόπος εφαρμογής της διαθεματικότητας. Στο βιβλίο της Γ΄ Γυμνασίου αναπτύχθηκαν οδηγίες γενικής διδακτικής, ενώ προστέθηκαν και σύντομες διδακτικές οδηγίες για κάθε ένα από τα επτά αντικείμενα που προσδιορίζονται στο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών.

Οι οδηγίες γενικής διδακτικής αναφέρονται στη φιλοσοφία και στους γενικούς στόχους του μαθήματος, στις μεθόδους διδασκαλίας, στα χαρακτηριστικά των ασκήσεων, στη σχέση του μαθήματος με την εξωσχολική και τη διά βίου άσκηση, σε θέματα αξιολόγησης και προγραμματισμού, καθώς και σε ειδικά θέματα που αφορούν το φύλο και τα παιδιά με Ειδικές Ανάγκες.

Για κάθε αντικείμενο περιγράφονται οι στόχοι και οι κινητικές επιδιώξεις, βασικές ασκήσεις για ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων, σύντομες διδακτικές οδηγίες και ημερήσια πλάνα μαθημάτων. Είναι στη διακριτική ευχέρεια των καθηγητών Φυσικής Αγωγής να εφαρμόσουν εκείνα τα πλάνα που ανταποκρίνονται καλύτερα στις ανάγκες των μαθητών τους, καθώς και να τροποποιήσουν ή να αντικαταστήσουν κάποια απ' αυτά, αρκεί πάντα η όποια αλλαγή να επιφέρει καλύτερο αποτέλεσμα απ' αυτό που επιδιώκεται με τα παρόντα μαθήματα.

Η δομή των ημερήσιων πλάνων είναι ίδια μ' αυτή των πλάνων της Β΄ Γυμνασίου, αλλά οι στόχοι διαφορετικοί. Σύμφωνα με το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών, στις αθλοπαιδιές της Γ΄ Γυμνασίου έμφαση δίνεται στην αποτελεσματική εφαρμογή ομαδικής τακτικής. Αυτό βέβαια προϋποθέτει ότι οι μαθητές έχουν αναπτύξει τις βασικές κινητικές δεξιότητές τους τα προηγούμενα χρόνια. Εφόσον υπάρχουν κάποιοι μαθητές που δεν έχουν αναπτύξει βασικές κινητικές δεξιότητες, οι καθηγητές καλούνται να κάνουν τις ανάλογες προσαρμογές στην οργάνωση του μαθήματος, ώστε να επωφεληθούν όλοι οι μαθητές. Γενικότερα πάντως, η οργάνωση του μαθήματος θα πρέπει τις περισσότερες φορές να προάγει τη συνεργασία ικανών και λιγότερο ικανών μαθητών παρά να τους κρατά σε απόσταση μεταξύ τους.

Για να υπάρξει επαρκής χρόνος μάθησης για καθένα από τα εννιά αθλήματα του κλασικού αθλητισμού, τα μισά απ' αυτά διδάσκονται στη Β΄ και τα υπόλοιπα στη Γ΄ τάξη. Σύμφωνα με το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών, πλάνα μαθημάτων με κύριο στόχο τη μάθηση τρόπων βελτίωσης της φυσικής κατάστασης συμπεριλήφθηκαν στο αντικείμενο του κλασικού αθλητισμού. Κάποια απ' αυτά έχουν άμεση σχέση με τη φυσική κατάσταση για υγεία. Μέρος της ύλης περιλαμβάνεται στο βιβλίο του μαθητή, για παράδειγμα τα ιστορικά στοιχεία των αθλημάτων. Το βιβλίο του μαθητή και το βιβλίο του εκπαιδευτικού συμπληρώνουν το ένα το άλλο και πρέπει να χρησιμοποιούνται ταυτόχρονα.

Η προτεινόμενη ύλη καθώς και οι μέθοδοι διδασκαλίας στηρίζονται στην αρχή ότι το μάθημα Φυσικής Αγωγής αποσκοπεί στην πρόοδο όλων των μαθητών, ανεξάρτητα από ικανότητες, φύλο και καταγωγή. Η ανάγκη για σύνθεση των αντιθέτων που εμφανίζονται στο μάθημα Φυσικής Αγωγής το κάνουν πιο δύσκολο από την απλή προπόνηση και πιο προκλητικό ταυτόχρονα.



## ΕΠΕΞΗΓΗΣΕΙΣ ΣΥΜΒΟΛΩΝ

### ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

- X Αμυντικός
- Επιθετικός
- Θέση της μπάλας
- Κίνηση
- Κίνηση μπάλας
- ∩→ Ντρίμπλα
- ┌ Φράγμα (screen)

### ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

- Δ Αμυντικός
- Επιθετικός
- Κίνηση χωρίς μπάλα
- ⇒ Κίνηση με μπάλα
- ∩→ Βήματα-ντρίμπλα-βήματα
- ∩→ Ντρίμπλα
- ⇒ Ρίψη (σουτ)

### ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

- Πορεία μπάλας
- Μετακίνηση αθλητή
- ☺ Αθλητής
- Π Μπλοκ
- ▲ Προπονητής

### ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

- Πορεία μπάλας
- Μετακίνηση αθλητή χωρίς μπάλα
- ∩→ Οδήγημα μπάλας
- Θέση της μπάλας
- T/Φ Τερματοφύλακας



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ

# 1

## ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ



### Φιλοσοφία του μαθήματος

**Η φιλοσοφία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής** διαφέρει απ' αυτή του αγωνιστικού αθλητισμού σύμφωνα με όλους τους ειδικούς. Όπως προκύπτει από τις έρευνες, μέσα από τον ανταγωνισμό ενθαρρύνονται μόνο μαθητές με υψηλές αθλητικές ικανότητες. Όμως σκοπός του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής είναι να ενθαρρύνει όλους τους μαθητές, ιδιαίτερα αυτούς που δεν κάνουν αθλητισμό εκτός σχολείου, όπως τα κινητικά αδέξια ή τα παχύσαρκα παιδιά. Όπως αναφέρεται στο ΦΕΚ του Υπουργείου Παιδείας, «Η παροχή ίσων ευκαιριών και δυνατοτήτων μάθησης για όλους τους μαθητές αποτελεί βασική αρχή της δημοκρατικής κοινωνίας» (ΦΕΚ τεύχος Β αρ. φύλλου 303/13-03-03, σελ. 3735).

Από την άλλη μεριά η διπαιδαγώγηση μέσω του αθλητισμού μπορεί να προσφέρει θετικά μηνύματα σε όλους. Είναι γεγονός ότι ο αθλητισμός είναι συνδεδεμένος με την έννοια του ανταγωνισμού. Όμως στον αθλητισμό διακρίνουμε ανθρώπους που προσπαθούν να ξεπεράσουν τους άλλους αλλά και ανθρώπους που προσπαθούν να ξεπερνούν συνεχώς τον εαυτό τους. Οι μαθητές πρέπει να ενστερνιστούν ότι μέσα από τον αθλητισμό μαθαίνουμε πώς να ξεπερνούμε τον εαυτό μας και πώς να ασκούμεσθε παίζοντας ευχάριστα με τους άλλους. Ο στόχος για **βελτίωση του εαυτού μας** και η **ευχαρίστηση μέσα απ' αυτό που κάνουμε** είναι δυο έννοιες που συνδέονται στενά μεταξύ τους. Έχει τεκμηριωθεί ότι διδάσκοντας τους μαθητές να ξεπερνούν τον εαυτό τους δημιουργούμε ευνοϊκές προϋποθέσεις για να ευχαριστηθούν την άσκηση και το παιχνίδι με τους συμμαθητές τους. Σ' ένα τέτοιο περιβάλλον υπάρχουν ευνοϊκές προϋποθέσεις για μάθηση και ευχαρίστηση για όλους τους μαθητές, ανεξάρτητα από το επίπεδο των ικανοτήτων τους, την εικόνα του σώματός τους, το φύλο και την καταγωγή τους.

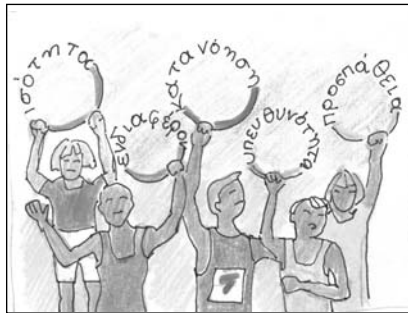
**Πολλές φορές οι μαθητές επιδιώκουν να φανούν ότι είναι καλύτεροι** από τους άλλους. Αυτό δε χρειάζεται να καταδικάζεται αλλά ούτε και να ενθαρρύνεται. Έχει τεκμηριωθεί ότι όταν κυριαρχεί ο στόχος για επίδειξη και για ξεπέραςμα των άλλων, οι παχύσαρκοι, οι αδύνατοι και οι μαθητές μέτριων και χαμηλών φυσικών ικανοτήτων όχι μόνο δεν ευχαριστιούνται αλλά υπάρχουν και στιγμές που μισούν την άσκηση και τη Φυσική Αγωγή. **Σε καταστάσεις κοινωνικής σύγκρισης** νοιώθουν υποδεέστεροι των άλλων και σίγουρα αυτές οι στιγμές δεν είναι καθόλου ευχάριστες. Δυστυχώς, αυτά τα παιδιά είναι ακριβώς εκείνα που έχουν μεγαλύτερη ανάγκη το μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Είναι συνήθως οι μαθητές που δεν ασκούνται έξω από το σχολείο επειδή αντιμετωπίζουν κάποια μορφή δυσχέρεια όσον αφορά τη συμμετοχή τους σε χώρους άθλησης-άσκησης (οι λόγοι μπορεί να είναι κοινωνικο-οικονομικοί ή βιολογικοί). Αν χάσουν και στο σχολείο την ευκαιρία να αγαπήσουν την άσκηση, το πιο πιθανό είναι να αναπτύξουν έναν υποκινητικό τρόπο ζωής ο οποί-

ος είναι επιζήμιος για την υγεία τους. Ωστόσο, όπως αναφέρεται στο ΦΕΚ του Υπουργείου Παιδείας «Η ισότητα στην παρεχόμενη σχολική εκπαίδευση πρέπει να εξασφαλίζεται για όλους του μαθητές και ιδιαίτερα για αυτούς που ανήκουν σε “μειονότητες”, καθώς και για τους μαθητές με αναπηρίες και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ώστε να προστατεύονται από τον κοινωνικό αποκλεισμό» (ΦΕΚ τεύχος Β αρ. φύλλου 303/13-03-03, σελ. 3735).

**Λέγοντας στους μαθητές ότι στόχος τους θα είναι η βελτίωση** του εαυτού τους σε θέματα γνώσεων, δεξιοτήτων και συμπεριφορών καθώς και η ευχαρίστηση από τη μάθηση και την άσκηση, οι καθηγητές παραπέμπουν σε συγκεκριμένη εκπαιδευτική φιλοσοφία. Σύμφωνα μ' αυτή, η μάθηση δεν είναι υποχρέωση αλλά πρόκληση για τον καθένα. Η διαδικασία της μάθησης δεν είναι βαρετή ούτε αγχώνει, αλλά δημιουργεί θετικά συναισθήματα σε όλους. Η μάθηση επιτυγχάνεται με συνεργασία και αλληλοβοήθεια και όχι με ανταγωνισμό. Το αποτέλεσμα της μάθησης έχει την ίδια αξία για όλους, ανεξάρτητα από τις διαφορές στις επιδόσεις. Το θέμα είναι όλοι να έχουν παρουσιάσει πρόοδο.

**Υιοθετώντας την εκπαιδευτική φιλοσοφία που δίνει έμφαση στην πρόοδο** του κάθε μαθητή ενισχύονται αρμονικά αξίες, στόχοι, συναισθήματα, στρατηγικές, κανόνες και αντιλήψεις που έχουν περιγράψει όλοι οι κορυφαίοι φιλόσοφοι της εκπαίδευσης. Όπως αναφέρεται παρακάτω, συνδέονται στενά και τελικά ενώνονται σε ένα ενιαίο όλο:

- ♦ **αξίες** όπως ισότητα, αλληλοβοήθεια και κοινωνική προσφορά,
- ♦ **αποτελεσματικοί στόχοι** όπως ο στόχος για ξεπέραςμα προηγούμενων προσωπικών επιδόσεων,
- ♦ **θετικά συναισθήματα** όπως εσωτερικό ενδιαφέρον για μάθηση, χαρά της δημιουργίας και πρόκληση για μάθηση νέων δεξιοτήτων,
- ♦ **αποτελεσματικές στρατηγικές** όπως αυτοπαρατήρηση και εμπάθυση στη διαδικασία της μάθησης για κατανόηση (σε αντίθεση με την επιφανειακή σκέψη για ένα πρόσκαιρο αποτέλεσμα),
- ♦ **κοινωνικά χρήσιμοι κανόνες** όπως υπευθυνότητα και σεβασμός όλων,
- ♦ **αποτελεσματικές αντιλήψεις** όπως ότι σημαντικότερη προϋπόθεση της υψηλής επίδοσης είναι η μέγιστη προσπάθεια,
- ♦ **ψυχικά υγιείς αυτοαντιλήψεις** όπως η υψηλή αυτοπεποίθηση που προκύπτει από τον έλεγχο της προσωπικής προόδου και η πεποίθηση ότι κάποιος μπορεί να καταφέρει τα πιο σπουδαία πράγματα αρκεί να προσπαθήσει.



**Στην αρχή της σχολικής χρονιάς** είναι ιδιαίτερα σημαντική η συζήτηση μεταξύ καθηγητών και μαθητών για τη φιλοσοφία του μαθήματος. Αυτή την περίοδο καθορίζονται οι στόχοι του μαθήματος, οι κανόνες και οι διαδικασίες. Η εκπαιδευτική διαδικασία διευκολύνεται, όταν προτείνονται δύο γενικοί στόχοι και δύο γενικοί κανόνες. Ως **γενικοί στόχοι** μπορεί να θεθούν η *βελτίωση του καθένα* και η *ευχαρίστηση από τη συμμετοχή* στο μάθημα και ως **γενικοί κανόνες** η *υπευθυνότητα* και ο *σεβασμός των δικαιωμάτων των άλλων*. Εξηγείται λοιπόν στους μαθητές ότι αυτοί οι δύο στόχοι και οι δυο κανόνες καθορίζουν τη φιλοσοφία του μαθήματος. Με βάση τους γενικούς στόχους αναπτύσσονται οι επιμέρους στόχοι και με βάση τους γενικούς κανόνες αναπτύσσονται οι διαδικασίες που διευκολύνουν τη ροή της διδασκαλίας.

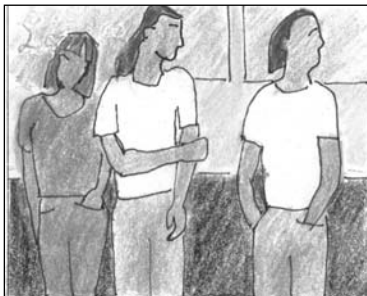
## Γενικοί στόχοι και η εφαρμογή τους στο μάθημα

**Η συντριπτική πλειοψηφία των μαθητών** δέχεται με ικανοποίηση την άποψη ότι στόχοι του μαθήματος είναι ο κάθε μαθητής να βελτιωθεί και να ευχαριστηθεί τη συμμετοχή του στο μάθημα. Το δύσκολο όμως για μαθητές και καθηγητές είναι να πετύχουν αυτούς τους στόχους. Για να βελτιωθεί κάποιος ως προς μια δεξιότητα ή μια συμπεριφορά, για παράδειγμα να ασκείται τακτικότερα, χρειάζεται να καταβάλει μεγάλη προσπάθεια για πολύ χρόνο, να επιμένει στις δυσκολίες και να πιστεύει ότι θα τα καταφέρει. Ωστόσο υπάρχουν μεγάλες διαφορές μεταξύ των μαθητών ως προς αυτά τα ψυχικά

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ

γνωρίσματα. Ακόμη δυσκολότερη γίνεται η δουλειά των καθηγητών στις μεγαλύτερες τάξεις του Γυμνασίου, αφού με την πάροδο των χρόνων η διάθεση για μάθηση και βελτίωση σταδιακά μειώνεται. Πιο έντονη είναι η μείωση της ευχαρίστησης των μαθητών για το μάθημα στις μεγαλύτερες τάξεις.

**Συναντώντας την αντίδραση των μαθητών** για μάθηση και την έλλειψη ενδιαφέροντος, ειδικά στις μεγαλύτερες τάξεις του Γυμνασίου, θα ήταν λάθος να αντικαταστήσει κανείς **την έμφαση στην ανάπτυξη γνώσης και ικανοτήτων** με δραστηριότητες που έχουν στόχο να ψυχαγωγήσουν ή να χαλαρώσουν τους μαθητές. **Η στιγμιαία ευχαρίστηση των μαθητών δεν πρέπει να συγχέεται με την μακρόχρονη ευχαρίστησή τους** με το μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Αυτό που απολαμβάνουν οι μαθητές είναι η στιγμιαία απόλαυση που προσφέρει η ξεκούραση και το παιχνίδι και όχι η ευχαρίστηση που προσφέρει η αίσθηση της αποτελεσματικότητας, η ικανοποίηση από την επιτυχή ανάπτυξη ικανοτήτων και νέας γνώσης. Μπορεί να ένοιωσαν ξέγνοιαστα σε ένα μάθημα, όμως πολλά τέτοια μαθήματα δεν προσφέρουν ανάπτυξη ικανοτήτων, ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, ενδυνάμωση της πρόθεσης για αυτοβελτίωση και βαθύτερη κατανόηση της χρησιμότητας του μαθήματος.



**Οι δύο γενικοί στόχοι για βελτίωση και ευχαρίστηση** από τη συμμετοχή στο μάθημα πρέπει να επιδιώκονται ταυτόχρονα και **να ενοποιούνται αρμονικά** και όχι να επιδιώκονται ανεξάρτητα ο ένας από τον άλλο. Μάθηση χωρίς ευχαρίστηση θεωρείται αγγαρεία, και άσκηση χωρίς ευχαρίστηση δεν καλλιεργεί το στόχο για διά βίου άσκηση για υγεία. Από την άλλη μεριά, ευχαρίστηση και ψυχαγωγία χωρίς βελτίωση και μάθηση είναι αποσπασματική, απαξιώνει το μάθημα στα μάτια των μαθητών και μακροπρόθεσμα το κάνει να χάνει και την όποια ελκυστικότητα είχε στο παρελθόν.

**Οι γενικές αρχές της εκπαιδευτικής διαδικασίας στο σχολείο** είναι ίδιες μ' αυτές που ακολουθεί **ένας γονέας ενός μικρού παιδιού**. Διδάσκει και καθοδηγεί με υπομονή, χωρίς να πιέζει αλλά δίνοντας ευκαιρίες για εξάσκηση και ανάπτυξη των ικανοτήτων του. Μ' αυτό τον τρόπο η μάθηση συνδέεται αρμονικά με την περιέργεια, την πρόκληση και την ευχαρίστηση. Προϋπόθεση της ευχαρίστησης είναι **η αίσθηση αυτονομίας, οι ευκαιρίες για πρωτοβουλία και ανακάλυψη, οι δυνατότητες για δημιουργία, οι πολλές επιλογές**. Επίσης **το αίσθημα της επάρκειας**, της επιτυχίας, της αυτοπεποίθησης, της ασφάλειας και του ελέγχου. Προϋπόθεση της ευχαρίστησης είναι και **οι καλές σχέσεις** μαθητών-μαθητών και μαθητών-καθηγητών. Οι διδακτικοί μέθοδοι, το είδος των καθηκόντων και η ποιότητα της επικοινωνίας που εξασφαλίζουν όλες αυτές τις προϋποθέσεις συμβάλλουν αποφασιστικά στη διατήρηση της ευχαρίστησης μέσα από τη συμμετοχή. Εφόσον αυτός είναι ο στόχος, οι διαδικασίες που θα ακολουθηθούν πρέπει να εξασφαλίζουν όλες τις προαναφερόμενες προϋποθέσεις.

Ο καλός γονέας επίσης καθοδηγεί υπομονετικά το παιδί υποδεικνύοντας συγκεκριμένους στόχους και ενέργειες για να αναπτύξει τις ικανότητές του. Αντίστοιχα, ο καλός καθηγητής **υποδεικνύει συγκεκριμένους στόχους** που μπορεί να πετύχει ο μαθητής. Η παροχή αυτονομίας και πρωτοβουλίας στους μαθητές συνοδεύεται από σαφή καθοδήγηση και υποστήριξη. Αν για παράδειγμα ο καθηγητής ζητήσει από τους μαθητές να διαλέξουν μία από τρεις διαφορετικές ασκήσεις που έχουν τον ίδιο στόχο, στη συνέχεια θα καθορίσει με σαφήνεια το τι πρέπει να επιτευχθεί, τι να προσεχθεί, τον αριθμό των επαναλήψεων ή τον ακριβή χρόνο εκτέλεσης της δραστηριότητας.

Ο καλός γονέας προσαρμόζει το περιβάλλον του παιδιού και τα καθήκοντα που του αναθέτει στις δυνατότητες του παιδιού. Ο καλός καθηγητής **προσαρμόζει** τις ασκήσεις και τους στόχους στις δυνατότητες του κάθε μαθητή. Επιλέγει καθήκοντα τα οποία ο μαθητής μπορεί να τα προσαρμόσει στα μέτρα του και να επιδιώξει τους δικούς του στόχους. Όταν για παράδειγμα ζητάει να ασκηθούν οι μαθητές στο σουτ, τους ζητάει να σημειώσουν σε ένα χαρτί το δικό τους στόχο επιτυχημένων σουτ και στη συνέχεια να αξιολογούν το βαθμό επιτυχίας με βάση το δικό τους στόχο κι όχι των άλλων.

Ο καλός εκπαιδευτικός παρουσιάζει **τα τεστ αξιολόγησης γνώσεων και δεξιοτήτων ως παιχνίδι** και όχι ως κάτι που θα τρομάξει τα παιδιά. Ενσωματώνει αρμονικά τα τεστ αξιολόγησης στη διαδικασία «καθορισμός προσωπικού στόχου βελτίωσης → στρατηγική-προσπάθεια → αξιολόγηση

→ επανακαθορισμός στόχου». Ενθαρρύνει συνεχώς τους μαθητές και εξηγεί ότι τα λάθη είναι μέρος της μάθησης, τα λάθη υπάρχουν για να τα εντοπίζουμε και να τα μειώνουμε, ώστε να γινόμαστε καλύτεροι. Επικουρώνει με θετικό τρόπο με τους μαθητές, τονίζοντας τα δυνατά τους σημεία και την εμπιστοσύνη τους στις δυνατότητές τους.

Ο καλός καθηγητής καθοδηγεί τους μαθητές να ανακαλύψουν τη χρησιμότητα του μαθήματος Φυσικής Αγωγής στη ζωή τους και συνδέει τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας με το στόχο για προσωπική βελτίωση στη ζωή. **Δε συνδέει** το στόχο για βελτίωση στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής **με απαιτήσεις για υψηλές επιδόσεις σε σύγκριση με τους άλλους μαθητές, ή με βαθμούς και αξιολογήσεις** ανάλογες μ' αυτές που παρατηρούνται στα άλλα μαθήματα. Κάτι τέτοιο θα οδηγούσε σε πολύ μεγαλύτερη μείωση του ενδιαφέροντος των μαθητών και ακόμη σημαντικότερη πτώση της διάθεσης για μάθηση, όπως ακριβώς συμβαίνει στα άλλα μαθήματα. Αντί να κάνει το μάθημα της Φυσικής Αγωγής πιο καταπιεστικό για τους μαθητές, προσπαθεί να το κάνει πιο ωφέλιμο και πιο ενδιαφέρον. Αυτό επιτυγχάνεται όταν οι μαθητές **ενστερνίζονται την αξία** του μαθήματος, όταν **βιώνουν τα οφέλη** του μαθήματος στη ζωή τους.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 1.1:** Συνοπτικές οδηγίες για περιβάλλον μαθήματος όπου δίνεται έμφαση στους στόχους για βελτίωση και ευχαρίστηση από τη συμμετοχή.

- Καθορισμός στόχων προσωπικής βελτίωσης και συνεχής ενθάρρυνση των μαθητών για την επίτευξή τους.
- Αυξημένες δυνατότητες προσαρμογής των ασκήσεων στα μέτρα του κάθε μαθητή.
- Διαρκής ενίσχυση της αξίας της προσπάθειας, της υπευθυνότητας, του αυτοελέγχου, της αυτοπαρατήρησης, του ατομικού προγραμματισμού.
- Έμφαση στις αξίες της συνεργασίας, του ομαδικού πνεύματος, της αλληλοβοήθειας, του τίμιου παιχνιδιού.
- Εξηγείται πάντα με υπομονή η αξία της δραστηριότητας που διδάσκεται αλλά και η σημασία της άσκησης γενικότερα.
- Διατίθεται πολύ χρόνος εξάσκησης σε μικρές ομάδες ή και ατομικά.
- Δίνονται πολλές πρωτοβουλίες και επιλογές στους μαθητές.
- Συχνή ανατροφοδότηση αλλά και καθοδηγούμενη ανακάλυψη (π.χ., μαιευτική μέθοδος).
- Αξιολόγηση με βάση την προσωπική πρόοδο.
- Αξιολόγηση η οποία να μη φοβίζει αλλά να θεωρείται αναπόσπαστο στοιχείο της διαδικασίας «καθορισμός στόχου → προσπάθεια → αξιολόγηση → καθορισμός νέου στόχου».
- Τα λάθη να θεωρούνται αναπόσπαστο στοιχείο της μάθησης και η ήττα αναπόσπαστο στοιχείο του παιχνιδιού. Τα λάθη και η ήττα να μη δημιουργούν αρνητικά συναισθήματα.
- Κλίμα ζεστό και ουστηρικό, συνεχής ενίσχυση και ενθάρρυνση όλων, ο κάθε μαθητής να έχει την αίσθηση ότι ο καθηγητής νοιάζεται προσωπικά για τον ίδιο.

## Γενικοί κανόνες και η εφαρμογή τους στο μάθημα

**Η υπευθυνότητα και ο σεβασμός των δικαιωμάτων των άλλων** είναι κανόνες που αποδέχονται όλοι οι μαθητές. Το δύσκολο όμως είναι να συμπεριφέρονται καθημερινά με βάση αυτούς τους κανόνες. Λόγω της αναστάτωσης που προκαλείται, οι καθηγητές και ο γυμνασιάρχης κάποιες φορές αντιδρούν αυστηρά προς μαθητές που δε συμπεριφέρονται υπεύθυνα και δε σέβονται τους άλλους.

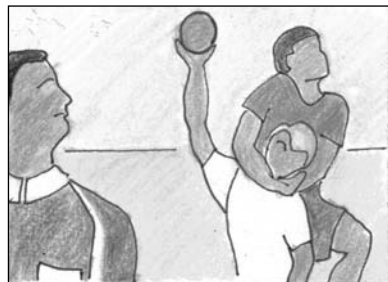
**Οι κανόνες εδραιώνονται** στην αρχή της σχολικής χρονιάς. Ο καλός καθηγητής καθοδηγεί τους μαθητές να εντοπίσουν μόνοι τους τα αίτια που κάνουν αναγκαία την υιοθέτηση αυτών των κανόνων. Για παράδειγμα, δια μέσου ερωτήσεων με τη μέθοδο της καθοδηγούμενης ανακάλυψης αποκαλύπτονται τα προβλήματα που δημιουργούνται, όταν δεν τηρούνται οι κανόνες. Μια άλλη μέθοδος είναι να χρησιμοποιηθεί η μελέτη περίπτωσης, δηλαδή να παρουσιασθεί μια μικρή ιστορία ή ένα σύντομο κείμενο που περιγράφει μια προβληματική κατάσταση και να καθοδηγηθούν οι μαθητές με ερωτη-



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ

σεις στη διαπίστωση των λόγων που δημιούργησαν την κατάσταση και τι θα είχε συμβεί αν οι μαθητές σεβόταν κάποιους κανόνες. Δια μέσου αυτών των μεθόδων επισημαίνεται η αναγκαιότητα άμεσης αντιμετώπισης της ανεύθυνης συμπεριφοράς λόγω της δυσχέρειας που προκαλείται στη διαδικασία της μάθησης των υπολοίπων μαθητών. Παρουσιάζεται το σύστημα αντιμετώπισης της ανεύθυνης συμπεριφοράς και εξηγείται ότι δεν τιμωρείται η συνολική υπόσταση του μαθητή, δηλαδή ο άνθρωπος Νίκος, Κώστας κλπ., αλλά η συγκεκριμένη συμπεριφορά που είναι ανεπιθύμητη.

**Το σύστημα αντιμετώπισης** της ανεύθυνης συμπεριφοράς περιλαμβάνει μια σειρά συνεπειών. Για παράδειγμα, την πρώτη φορά που ένας μαθητής συμπεριφερθεί ανεύθυνα απλώς προειδοποιείται (κάποιοι καθηγητές βγάζουν κίτρινη κάρτα!). Την δεύτερη φορά αποβάλλεται για 5 λεπτά από το μάθημα, αρκεί να εξασφαλίζεται η ασφάλεια του παιδιού. Την τρίτη φορά μπορεί να αποβληθεί για 10 λεπτά και την τέταρτη φορά να παραπεμφθεί στον γυμνασιάρχη. Το σύστημα ποινών που υιοθετείται εξαρτάται από τον καθηγητή και το σχολείο. Είναι καλό να υπάρχει ένα κοινό σύστημα ποινών σ' ένα σχολείο.



**Η διατήρηση της ψυχραιμίας και η αποφυγή χαρακτηρισμών** ή χειροδικιών συμβάλλουν στη διατήρηση της ηρεμίας στο μάθημα και ενισχύουν το κύρος των καθηγητών. Επιτυχημένοι καθηγητές ως προς την διατήρηση του ελέγχου του τμήματος είναι όσοι είναι σταθεροί στις θέσεις τους δηλαδή εννοούν αυτό που λένε, όσοι είναι σαφείς και δεν επαναλαμβάνουν αυτό που λένε, αυτοί που δεν εκφοβίζουν αλλά είναι θερμοί, δηλαδή νοιάζονται για τον κάθε μαθητή και την κάθε μαθήτριά και μάλιστα το εκφράζουν προς μαθητές που συχνά παρουσιάζουν προβληματική συμπεριφορά. Οι καλοί καθηγητές δεν τιμωρούν για λάθη που αφορούν τη μάθηση αλλά μόνο για προβλήματα συμπεριφοράς κι αυτό μόνο σε ακραίες περιπτώσεις.

Για να μη διακόψουν τη ροή του μαθήματος κάποιες φορές χρειάζεται να προσποιηθούν πως δεν είδαν, να πλησιάσουν προς το μέρος των μαθητών που παρενοχλούν ή να τους ρίξουν μια έντονη ματιά για να κάνουν αισθητή την παρουσία τους και να έχουν όσο το δυνατό πιο συχνά μέτωπο στραμμένο προς όλους τους μαθητές, ώστε να δίνουν την εντύπωση ότι παρακολουθούν πλήρως το κάθε τι που γίνεται.

**Κάποιοι μαθητές είναι επιθετικοί** και δε συναισθάνονται γιατί ορισμένες συμπεριφορές είναι ανεπιθύμητες όπως και δεν συναισθάνονται το μέγεθος του προβλήματος ή και του πόνου που προκαλούν. Εφόσον υπάρχουν τέτοιοι μαθητές, είναι χρήσιμο να υιοθετούνται μέθοδοι που αναλύουν το πρόβλημα, τοποθετώντας συναισθηματικά τους μαθητές στη θέση εκείνου που το εισπράττει.

Είτε ο καθηγητής επιλέξει αυτή τη μέθοδο είτε όχι, μπορεί να βοηθήσει του μαθητές να ταξινομήσουν τις ανεπιθύμητες και τις επιθυμητές συμπεριφορές τους ανάλογα με τη σοβαρότητά τους. Για παράδειγμα, να τις ταξινομήσει από το -3 ως το +3 όπως στο παράδειγμα που απεικονίζεται στον Πίνακα 1.2. Στη συνέχεια ο καθηγητής μπορεί να θέτει στόχους ώστε οι μαθητές να βελτιώνουν τη συμπεριφορά τους από τις πιο αρνητικές προς τις πιο θετικές κατηγορίες συμπεριφορών. Μ' αυτό τον τρόπο όχι μόνο αποσαφηνίζει το βαθμό σοβαρότητας μιας συμπεριφοράς στη διάσταση υπευθυνότητα-ανευθυνότητα, αλλά και βοηθάει τους μαθητές να παρατηρούν, να αξιολογούν και να βελτιώνουν τον εαυτό τους σ' αυτόν τον τομέα.

**Ο καλός καθηγητής ενοποιεί αρμονικά τους κανόνες με τους στόχους.** Επιδιώκει ταυτόχρονα το στόχο για βελτίωση σε θέματα γνώσεων και δεξιοτήτων με το στόχο για βελτίωση στον τομέα της υπευθυνότητας και της συνεργασίας. Βοηθάει τους μαθητές να κατανοήσουν ότι προϋπόθεση της επιτυχίας και ευτυχίας στη ζωή είναι τόσο το υψηλό επίπεδο ικανοτήτων όσο και η υπευθυνότητα και οι κοινωνικά ωφέλιμες συμπεριφορές. Δημιουργεί συνθήκες όπου οι μαθητές δοκιμάζονται σε θέματα αυτοπαρατήρησης και αυτοελέγχου και σε συμπεριφορές αλληλοβοήθειας. Ανέχεται υπομονετικά τη δυσκολία των παιδιών να ανταποκριθούν υπεύθυνα στα καθήκοντα που αναθέτει και τα καθοδηγεί ώστε να κάνουν πράξη το στόχο για βελτίωση στον τομέα της υπευθυνότητας και του αυτοελέγχου.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 1.2:** Ταξινόμηση συμπεριφορών στη διάσταση Ανευθυνότητα-Υπευθυνότητα.

Ανευθυνότητα-Υπευθυνότητα	Παραδείγματα συμπεριφορών
-3 Επιθετικότητα	Επιθετικότητα, χλευασμός άλλων, καταστροφή υλικού, άρνηση διδασκαλίας.
-2 Σκόπιμη παρενόχληση	Παρενοχλήσεις, φιλονικίες, καραγκιοζιλίκια, σκόπιμη παραβίαση κανόνων, αυθαίρετη αλλαγή δραστηριότητας.
-1 Αδιαφορία	Αφηρημάδα, ομιλίες, χτύπημα μπάλας ενώ μιλάει ο καθηγητής, καθυστερημένη άφιξη, συμμετοχή χωρίς αθλητικά ρούχα.
0 Αυτοέλεγχος	Απλώς υπακοή στους κανόνες, άσκηση αλλά όχι όλη την ώρα.
+1 Ένταξη - συμμετοχή	Προσπάθεια σε νέες ασκήσεις χωρίς διαμαρτυρίες, προσπάθεια όλη την ώρα.
+2 Υπευθυνότητα	Ανάληψη λιγότερο επιθυμητών ρόλων, πρωτοβουλίες που διευκολύνουν τη διαδικασία της μάθησης, ενέργειες που διευκολύνουν τον καθηγητή στο έργο του, άσκηση εκτός σχολείου σε μια δραστηριότητα που πρότεινε ο καθηγητής.
+3 Βοήθεια στους άλλους	Πρόθυμη συνεργασία με μη δημοφιλείς συμμαθητές, αντίδραση σε ανεύθυνες συμπεριφορές συμμαθητών με διάθεση συνεργασίας, πρωτοβουλίες για βοήθεια άλλων.

### Μέθοδοι εξάσκησης στη Φυσική Αγωγή

Με κριτήριο το αν μια δεξιότητα θα παρουσιασθεί και θα δουλευτεί ολόκληρη ή σε επιμέρους τμήματα, έχουν προταθεί τέσσερις μέθοδοι για την παρουσίαση και πρακτική άσκησή της από τους μαθητές:

- **Μερική ή αναλυτική μέθοδος:** Η μέθοδος αυτή συνίσταται στο σπάσιμο της δεξιότητας σε κομμάτια και διδασκαλία καθενός από αυτά χωριστά. Στη συνέχεια ο μαθητής τα εκτελεί όλα μαζί και συνθέτει τη συνολική τεχνική. Τα μέρη μπορεί να μη διδαχθούν στη σειρά που εκτελούνται στην πραγματική εκτέλεση.
- **Μερική προσθετική ή μερική προχωρητική μέθοδος:** Η διαφορά εδώ έγκειται στο ότι κάθε καινούργιο κομμάτι που μαθαίνεται ενώνεται με το προηγούμενο, μέχρι να μάθει ο ασκούμενος ολόκληρη την τεχνική. Δεν είναι απαραίτητο η σειρά διδασκαλίας να ακολουθεί αυτή της εκτέλεσης της τεχνικής.
- **Ολική μέθοδος:** Είναι η μέθοδος κατά την οποία ο ασκούμενος εκτελεί την συνολική δεξιότητα όπως αυτή εκτελείται στην τελική της μορφή.
- **Ολική - μερική - ολική:** Ο ασκούμενος αρχίζει με τη συνολική εκτέλεση της δεξιότητας. Στη συνέχεια απομονώνεται το κομμάτι στο οποίο οι ασκούμενοι είχαν τις περισσότερες δυσκολίες και εκτελούν μόνο αυτό. Στη συνέχεια ή στο επόμενο μάθημα εκτελούν πάλι ολόκληρη την τεχνική.
- Η αποτελεσματικότητα κάθε μιας από τις παραπάνω μεθόδους, πλην της ολικής, κρίνεται από το ποσοστό μεταφοράς που έχει το επί μέρους στη συνολική δεξιότητα.

Με κριτήριο τον τρόπο με τον οποίο μια δεξιότητα επαναλαμβάνεται κατά τη διάρκεια της εξάσκησής της ή την αλληλουχία διαφορετικών δεξιοτήτων οι μέθοδοι εξάσκησης διαχωρίζονται επίσης σε:

- **Μαζική**, όπου υπάρχουν συνεχόμενες εκτελέσεις της δεξιότητας και **κατανομημένη**, όπου μεσολαβεί κάποιο διάλειμμα μεταξύ των επαναλήψεων.
- **Ομαδοποιημένη**, όπου πραγματοποιείται ένας συγκεκριμένος αριθμός επαναλήψεων κάθε δεξιότητας πριν ακολουθήσει μια άλλη (π.χ. 10 πάσες, 10 σουτ, 10 κεφαλές) και **τυχαία**, όπου η δεξιότητα που θα πραγματοποιηθεί εξαρτάται από το ερέθισμα που θα δοθεί.
- **Σταθερή**, όπου μια δεξιότητα επαναλαμβάνεται συνεχώς με τις ίδιες παραμέτρους (ελεύθερη βολή ή πέναλτι) και **μεταβαλλόμενη**, όπου μεταβάλλονται οι παράμετροι της ίδιας δεξιότητας (πάσα 1ου, 2ου, 3ου χρόνου ή μεταβίβαση με το εσωτερικό στα 5μ., 10μ., 20μ.).
- Η αποτελεσματικότητα κάθε μιας από τις παραπάνω μεθόδους κρίνεται από το βαθμό της μάθησης που επιτυγχάνεται αλλά και από τη διατήρηση της μάθησης σε βάθος χρόνου.

Οι παράγοντες εκείνοι οι οποίοι θα πρέπει να συνεκτιμηθούν από τον εκπαιδευτικό για την επιλογή του

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ

είδους της μεθόδου εξάσκησης που θα εφαρμόσει, για την αποτελεσματικότερη εκμάθηση μιας δεξιότητας είναι το είδος της δεξιότητας, ο διαθέσιμος χρόνος και το επίπεδο τεχνικής κατάρτισης των μαθητών.

### Μέθοδοι – σtil διδασκαλίας

«Πρέπει να δίνεται η ευκαιρία στους μαθητές, με τη βοήθεια κατάλληλων ερεθισμάτων, να θέτουν υπό κρίση ή αμφισβήτηση αυτά που έχουν μάθει... Η μάθηση μέσω της ανακάλυψης είναι μια συντονισμένη επεξεργασία πληροφοριών που... καλλιεργεί την ικανότητα του ατόμου να αναζητά και να επινοεί λύσεις σε προβλήματα, να ανακαλύπτει ιδιότητες, να αξιολογεί συμπεριφορές και να διακρίνει σχέσεις» (ΦΕΚ τεύχος Β αρ. φύλλου 303/13-03-03, σελ. 3742).



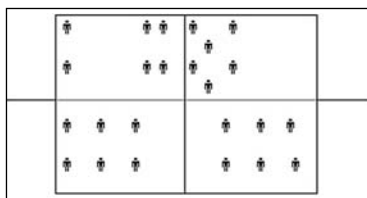
Σύμφωνα με το Υπουργείο Παιδείας «Ο μαθητής πρέπει να μάθει στο σχολείο κυρίως “πώς να μαθαίνει”, ώστε να προσεγγίζει ενεργητικά και δημιουργικά την παρεχόμενη γνώση» (ΦΕΚ τεύχος Β αρ. φύλλου 303/13-03-03, σελ. 3735). Ο στόχος αυτός δεν επιτυγχάνεται με τον παραδοσιακό τρόπο διδασκαλίας στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, όπου όλες οι αποφάσεις λαμβάνονται από τον καθηγητή, ο οποίος δίνει και όλες τις εντολές κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας. Σε ένα τέτοιο περιβάλλον ο μαθητής έχει παθητικό και όχι ενεργητικό ρόλο όσον αφορά την προσέγγιση της γνώσης. Για να μάθει ο μαθητής «πώς να μαθαίνει» χρειάζονται μαθητοκεντρικές μέθοδοι διδασκαλίας μέσα από τις οποίες δίδονται διδακτικά ερεθίσματα που βάζουν το μαθητή στη διαδικασία της αμφισβήτησης, της αξιολόγησης, της επινόησης λύσεων και της διάκρισης σχέσεων.

Με βάση το βαθμό που η διδασκαλία καθορίζεται από τον καθηγητή ή το μαθητή, παρακάτω ταξινομούνται και συνοψίζονται οι μέθοδοι ή σtil διδασκαλίας που προτείνονται στα ημερήσια μαθήματα, με ιδιαίτερη αναφορά στον κύριο στόχο που αποβλέπουν. Ωστόσο για να εφαρμοσθούν αποτελεσματικά στην πράξη είναι απαραίτητη η ενημέρωση από βιβλία όπου γίνεται αναλυτική παρουσίαση των μεθόδων διδασκαλίας.

### Πρακτικό σtil διδασκαλίας – Μέθοδος με σταθμούς

**Η μεγιστοποίηση του χρόνου εξάσκησης** και της κινητικότητας των παιδιών στο μάθημα ΦΑ είναι ο κύριος σκοπός αυτής της μεθόδου. Αποσκοπεί επίσης στην πλήρη εκμετάλλευση όλου του διαθέσιμου χώρου γύμνασης, που συνήθως είναι περιορισμένος στα σχολεία. Όταν δε συνδυάζεται με κάποια από τις επόμενες μεθόδους είναι **δασκαλοκεντρική μέθοδος**, που παρ' όλα αυτά αφήνει κάποιες παραπάνω πρωτοβουλίες στο μαθητή απ' ό,τι το σtil με παραγγέλματα (π.χ. αερόμπικ, σουηδική γυμναστική, παρέλαση).

Το κύριο χαρακτηριστικό του πρακτικού σtil είναι ο χωρισμός του χώρου γύμνασης **σε σταθμούς**, όπου ομάδες των 4-6 παιδιών (Σχήμα 1.1) αφού διαβάσουν τις οδηγίες που δίνονται σε κάθε σταθμό ξεκινούν από μόνα τους να εκτελούν την άσκηση που προτείνεται (π.χ. ανά δύο εκτελούν πάσα καλαθοσφαίρισης πάνω από το κεφάλι). Στους παλιούς η μέθοδος είναι γνωστή ως «**κυκλική προπόνηση**», γιατί μετά από 5-6 λεπτά εξάσκησης σε κάθε σταθμό οι ομάδες κινούνται κυκλικά στον επόμενο. Η διαφορά είναι ότι ενώ παλιά χρησιμοποιούνταν κυρίως για εξάσκηση φυσικής κατάστασης, τώρα χρησιμοποιείται για εξάσκηση οποιασδήποτε δεξιότητας.



**ΣΧΗΜΑ 1.1:** Παράδειγμα χωρισμού ενός γηπέδου βόλεϊ σε 4 σταθμούς

Η βασική προετοιμασία για διδασκαλία με το πρακτικό σtil αφορά (1) το χωρισμό του χώρου σε σταθμούς και (2) την προετοιμασία των φύλλων ασκήσεων για κάθε σταθμό. Η περιγραφή των ασκήσεων πρέπει να είναι σαφής και τις περισσότερες φορές να συνοδεύεται από σχήματα.

Αν οι μαθητές ασκούνται από 5-10 λεπτά σε κάθε σταθμό, ο καθηγητής έχει το χρόνο να γυρίσει σ' όλους του σταθμούς και να δώσει ανατροφοδότηση. Η μετακίνηση από σταθμό σε σταθμό γίνεται με το σήμα του καθηγητή.



### Πρωτόκολλα: Για μείωση του χαμένου χρόνου

**Για αύξηση του χρόνου ένταξης των μαθητών** στο μάθημα, είτε η ένταξη είναι γνωστική είτε κινητική, κάποιοι παιδαγωγοί προτείνουν τη χρήση πρωτοκόλλων συμπεριφοράς. Με άλλα λόγια οι μαθητές μαθαίνουν κάποιους πάγιους τρόπους εισόδου στο μάθημα, μετακίνησης από μια δραστηριότητα σε άλλη, του τρόπου που εισάγεται ή μαζεύεται το αθλητικό υλικό, σταμάτημα-ξεκίνημα μιας δραστηριότητας με το σήμα του καθηγητή κλπ. Ονομάστηκαν πρωτόκολλα συμπεριφοράς γιατί εφαρμόζονται σταθερά με τον ίδιο τρόπο σ' όλα τα μαθήματα. Αποτελεσματική χρήση των πρωτοκόλλων συμβάλλει στη μείωση του άσκοπου χρόνου μετάβασης από δραστηριότητα σε δραστηριότητα.

Για να εφαρμόσουν τα πρωτόκολλα οι μαθητές πρέπει όχι μόνο να τους τα εξηγήσει ο καθηγητής αλλά **να εξασκηθούν** επίσης στη χρήση τους. Η εξάσκηση γίνεται στα πρώτα μαθήματα της χρονιάς, όπου ο καθηγητής εξηγεί ότι με τη βοήθεια των πρωτοκόλλων εξοικονομείται χρόνος για λίγο περισσότερο παιχνίδι. Οι ειδικοί προτείνουν ότι αν θέλουμε να εφαρμόζονται τα πρωτόκολλα πρέπει να ζητούμε να τηρούνται σε κάθε μάθημα. Πρέπει να προσεχθεί ώστε τα πρωτόκολλα να μην ερμηνευθούν ως μορφή πίεσης ή άσκησης εξουσίας από τον καθηγητή, αλλά ως αναγκαιότητα καλύτερου συντονισμού πολλών ατόμων, το οποίο συμβάλλει στην εξοικονόμηση χρόνου για περισσότερο παιχνίδι.

### Αμοιβαίο στίλ: Ο ένας μαθητής παρατηρεί και δίνει ανατροφοδότηση στον άλλο

**Η ανάπτυξη της κριτικής ικανότητας, της αυτονομίας, της συνεργασίας, της ικανότητας επικοινωνίας και της υπευθυνότητας** αποτελούν βασικούς σκοπούς αυτού του στίλ, που ονομάζεται και ετεροδιδασκαλία ή συνεργατική μάθηση. Με αυτό το στίλ διδασκαλίας οι μαθητές δέχονται περισσότερη ανατροφοδότηση απ' ό,τι με άλλα στίλ, ενώ η ποσότητα ανατροφοδότησης δεν επηρεάζεται από το αν οι μαθητές που επικοινωνούν μεταξύ τους διαφέρουν ως προς το επίπεδο ικανοτήτων.

Το αμοιβαίο στίλ διδασκαλίας συμβάλλει στη μείωση των αντικοινωνικών συμπεριφορών στο μάθημα και στην αύξηση της υπευθυνότητας σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό σε σχέση με τα στίλ παραγγέλματος και πρακτικής διδασκαλίας. Αυτό το στίλ όπως και όλα όσα αναφέρονται παρακάτω θεωρούνται **μαθητοκεντρικά**.

Κύριο γνώρισμά του είναι ο χωρισμός των παιδιών σε δυάδες ή τριάδες, όπου **ο ένας εκτελεί και ο άλλος αξιολογεί** με βάση την περιγραφή της άσκησης σε **Φύλλο Κριτηρίων** (π.χ., Σωστό ή Θέλει Βελτίωση). Αν ο παρατηρητής καταλήξει ότι αυτός που εκτελεί θέλει βελτίωση, του διαβάζει την περιγραφή της κίνησης και του εξηγεί ποιο σημείο πρέπει να βελτιώσει.

Υπενθυμίζεται ότι αυτό το στίλ δεν πρέπει να συγχέεται με την παραδοσιακή μέθοδο όπου ένας καλός μαθητής έδειχνε σε άλλους (το οποίο δεν ενδείκνυται, διότι δημιουργεί ανισότητες, αρνητικά συναισθήματα κλπ.– όμως ο καθηγητής μπορεί να ζητήσει από έναν καλό μαθητή να λειτουργήσει ως μοντέλο την ώρα που εξηγεί μια κίνηση). Στο αμοιβαίο στίλ ο χωρισμός των παιδιών γίνεται με βάση τις προτιμήσεις τους (με ποιο/ποια φίλο/φίλη τους θέλουν να συνεργαστούν).



### Αυτοπαρακολούθηση-Αυτοέλεγχος: Ιδιαίτερα αποτελεσματικό για μάθηση

**Η γρήγορη μάθηση μιας κινητικής δεξιότητας (ή και γνώσης), η ανάπτυξη αυτονομίας-αυτοκαθορισμού, αυτορύθμισης και υπευθυνότητας** είναι βασικοί σκοποί του στίλ, όπου ο μαθητής εκτελεί και στην συνέχεια ξαναελέγχει την κίνηση σε **Φύλλο Κριτηρίων (ΦΚ)** και ελέγχει αν σ' όλα τα σημεία-κλειδιά εκτέλεσε Σωστά ή κάπου Θέλει Βελτίωση. Η ποσότητα και ποιότητα ανατροφοδότησης μ' αυτό το στίλ υπερτερεί κατά πολύ όλων των άλλων. Μόλις ο μαθητής εκτελέσει μια κίνηση, αντί να περιμένει ξανά τη σειρά του αφηρημένος ή παρενοχλώντας άλλους, ξαναδιαβάζει την περιγραφή της άσκησης στο δικό του ΦΚ και αυτοαξιολογείται. Η γνωστική ένταξη των μαθητών στη διαδικασία της μάθησης μεγιστοποιείται, ενώ ενισχύεται στο μέγιστο ο στόχος για βελτίωση. Έρευνες στη Φυσική Αγωγή δείχνουν ότι η χρήση αυτού του στίλ έχει πολύ θετικότερη επίδραση στη **μάθηση, επίδοση, συγκέντρωση, μείωση άγχους και εσωτερική παρακίνηση των μαθητών απ' ό,τι στα τυπικά μαθήματα Φυσικής Αγωγής**.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ

Προσοχή όμως: Η περιγραφή της άσκησης ή των σημείων έμφασης πρέπει να είναι **απόλυτα σαφής**. Εκφράσεις του τύπου «σωστή» ή «καλή» (π.χ. καλή κίνηση του χεριού, κλπ.) είναι ασαφείς και δημιουργούν σύγχυση στο παιδί, διότι δεν μπορεί να θυμάται ποιο είναι το σωστό που είπε ή έδειξε ο καθηγητής. Στα ΦΚ η περιγραφή των ασκήσεων πρέπει να γίνεται με **σύντομες** προτάσεις και **απλές** λέξεις.

### Εξατομίκευση – Διαφοροποίηση βαθμού δυσκολίας: Για ιδανική πρόκληση

**Το ιδανικό επίπεδο πρόκλησης για όλους**, η διατήρηση της ισότητας στο μάθημα, η ανάπτυξη της υπευθυνότητας και της αυτονομίας των μαθητών για άσκηση σε οποιεσδήποτε συνθήκες αλλά και η συνάσκηση με άτομα διαφορετικών ικανοτήτων είναι βασικοί στόχοι αυτού του στιλ. Ονομάζεται και μη αποκλεισμού επειδή δεν αποκλείει κανέναν από τη διαδικασία του μαθήματος (που είναι σύνηθες φαινόμενο όταν οι ασκήσεις είναι ομοιόμορφες για όλους, ειδικά για μαθητές χαμηλών ικανοτήτων).

**Οι μαθητές μαθαίνουν να προσαρμόζουν** το βαθμό δυσκολίας της άσκησης στα μέτρα τους (π.χ., κάποιοι εκτελούν σουτ από 3 μέτρα, άλλοι από τα 5 κι άλλοι από τα 6.25).

Το στιλ αυτό είναι ακόμη πιο αποτελεσματικό, όταν συνοδεύεται από ένα πρόγραμμα προσωπικών στόχων (π.χ., σήμερα να πετύχω 20% περισσότερες επιτυχημένες βολές απ' ότι το προσωπικό μου ρεκόρ, ως το τέλος της εβδομάδας να βελτιωθώ κατά 30% στις κάμψεις, να προχωρήσω στα σουτ από τα 5 μέτρα, αφού θα πετυχαίνω σταθερά το 60% των καλαθιών από τα 3 μέτρα, κλπ.).

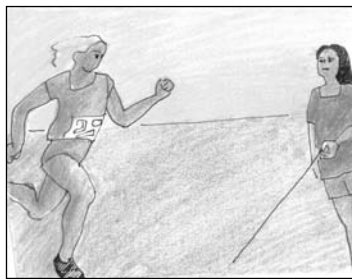
**Η διαφοροποίηση ως προς:** την απόσταση, ύψος, μέγεθος ή είδος στόχου, μέγεθος ή βάρος οργάνων, χρόνο, αριθμό επαναλήψεων, αριθμό κινήσεων, από στατική σε δυναμική (π.χ., σουτ στατικό ή με ντρίμπλα), χρήση αντιπάλου (π.χ., σουτ με αντίπαλο ή χωρίς), τους κανονισμούς (π.χ. επιτρέπεται η πιαστή πάσα, επιτρέπονται τα βήματα) είναι τρόποι που διευκολύνουν ή δυσκολεύουν μια άσκηση. Οι μαθητές πρέπει **να εκπαιδευτούν να διαφοροποιούν το βαθμό δυσκολίας και να βρίσκουν από μόνοι τους** το ιδανικό επίπεδο πρόκλησης, ώστε να αποκτήσουν αυτονομία σε χώρους άσκησης. Η εκπαίδευση αυτή είναι στον πυρήνα της **διαθεματικής** διδασκαλίας, αφού εξασκούνται κινητικά στις εφαρμογές των εννοιών διάσταση, ομοιότητα-διαφορά, μεταβολή αλλά και αλληλεπίδραση. Για παράδειγμα, οι μαθητές κατανοούν ότι ένας τρόπος για να καλλιεργηθεί στην οικογένεια η αλληλεπίδραση, η συνεργασία και η οικογενειακή συνοχή είναι η άσκηση και το παιχνίδι, και αυτό για να το πετύχουν μπορούν να αλλάξουν κάποιους κανονισμούς, για παράδειγμα ο μπαμπάς να παίζει μπάσκετ με ένα χέρι ενώ η μαμά και τα παιδιά με δύο.

Οι έρευνες στη Φυσική Αγωγή αποδεικνύουν την μεγάλη υπεροχή αυτού του στιλ σε σχέση με το πρακτικό στιλ ή το στιλ παραγέλλματος σε θέματα ιδανικής πρόκλησης και εσωτερικής παρακίνησης.

### Καθοδηγούμενη ανακάλυψη: Εφαρμογή της διαθεματικότητας στο μάθημα

**Η σύνδεση εννοιών στον αθλητισμό με ήδη γνωστές έννοιες για το μαθητή** είναι ο κεντρικός στόχος αυτού του στιλ διδασκαλίας. Είναι μία από τις πιο αντιπροσωπευτικές μεθόδους διδασκαλίας που υπηρετούν τους στόχους της διαθεματικότητας στην ώρα της Φυσικής Αγωγής. Είναι γνωστή και ως Σωκρατική ή μαιευτική μέθοδος, διότι αντί να προσφέρει έτοιμες τις γνώσεις στους μαθητές ο καθηγητής εκμαιεύει τις απαντήσεις με κατάλληλες ερωτήσεις.

**Ο καθηγητής ετοιμάζει μια σειρά ερωτήσεων**, ώστε η σωστή απάντηση στη μία ερώτηση να οδηγεί στην επόμενη. Για παράδειγμα, στην εισαγωγή της μακρινής πάσας: «Με τι γωνία πρέπει να φύγει η μπάλα για να πάει όσο το δυνατό πιο μακριά;», «Σε ποιο σημείο πρέπει να χτυπήσουμε τη μπάλα ποδοσφαίρου για να φύγει σε γωνία 45°;», «Όταν η μπάλα ποδοσφαίρου είναι στο έδαφος, με ποιο σημείο του ποδιού μπορούμε να τη χτυπήσουμε στο κάτω μέρος της;» «Σε τι γωνία πρέπει να είναι η συνέχεια του ποδιού στο μακρινό σουτ στο ποδόσφαιρο;» «Γιατί το πόδι που σουτάρει πρέπει να ακολουθεί την πορεία της μπάλας και να μη σταματά απότομα;»



## Τα στίλ της εφευρετικότητας: Για φαντασία και διαθεματική διδασκαλία

**Η ανάπτυξη της φαντασίας στην κίνηση και στο παιχνίδι και η ανάπτυξη της αναλυτικής-κριτικής σκέψης** στους χώρους άθλησης και φυσικής δραστηριότητας είναι οι βασικοί στόχοι των στίλ εφευρετικότητας. Κύριο χαρακτηριστικό τους είναι ο **σχεδιασμός ενός προβλήματος** από το δάσκαλο και η αναζήτηση λύσης από το μαθητή.

Διακρίνονται δύο παραλλαγές αυτού του στίλ. Στη **συγκλίνουσα εφευρετικότητα** η λύση είναι μόνο μία και χρησιμοποιείται σε δραστηριότητες και αθλήματα όπου το κινητικό πρότυπο είναι συγκεκριμένο και δε θέλουμε εκτροπή απ' αυτό, όπως συμβαίνει σε πολλές κινήσεις στον κλασικό αθλητισμό.

Για παράδειγμα: Άλμα σε μήκος: Μέτρησε την απόσταση που μπορείς να πηδήσεις, όταν αρχίσεις από τις παρακάτω θέσεις: 1) με λυγισμένους μόνο τους αστραγάλους, 2) με λυγισμένους μόνο τους αστραγάλους και τα γόνατα, 3) με λυγισμένους μόνο τους αστραγάλους, τα γόνατα και τον κορμό, 4) το ίδιο όπως το {3} αλλά με αιώρηση των χεριών προς τα εμπρός από τους ώμους. Με ποιο άλμα μπόρεσες να βάλεις τη μεγαλύτερη δύναμη, Γιατί;

Στη δεύτερη παραλλαγή του, στο στίλ **αποκλίνουσας εφευρετικότητας** μπορούν να τεθούν προβλήματα που παρέχουν πολλές λύσεις και αναπτύσσουν την ικανότητα των παιδιών να κινούνται και να παίζουν με φαντασία.

Για παράδειγμα, στην καλαθοσφαίριση ο παίκτης Α έχει τη μπάλα και ο παίκτης Β τον μαρκάρει μισό μέτρο μπροστά. Ο καθηγητής ζητάει τα εξής: (1) σχεδίασε δύο τρόπους με τους οποίους ο παίκτης Α μπορεί να αποφύγει τον παίκτη Β και να συνεχίσει να είναι κάτοχος της μπάλας, (2) εκτέλεσε το ίδιο με μέτωπο του Α προς τον Β, (3) εκτέλεσε το ίδιο έχοντας ο Α το πλευρό του προς τον παίκτη Β, (4) εκτέλεσε το ίδιο έχοντας ο Α πλάτη προς τον παίκτη Β, (5) μπορείς να βρεις άλλες κατευθύνσεις που μπορεί να κινηθεί ο Α; (6) εκτέλεσε το παραπάνω αργά και γρήγορα, ποια ταχύτητα είναι προτιμότερη και γιατί; (7) εκτέλεσε το παραπάνω κοιτώντας τη μπάλα και μετά κοιτώντας ανάμεσα στη μπάλα και στον παίκτη Β βλέποντας με περιφερειακή όραση τη μπάλα και τον παίκτη, τι είναι προτιμότερο και γιατί; (8) ποια κίνηση είναι η καλύτερη αν ο Β έχει τα πόδια του παράλληλα προς τα σένα, ή το αριστερό πόδι μπροστά ή το δεξί πόδι μπροστά; κλπ.



## Στίλ πρωτοβουλίας μαθητή: Για διά βίου άσκηση

**Η προετοιμασία για διά βίου μάθηση και διά βίου άσκηση** είναι ο κύριος στόχος αυτού του στίλ. Για να εφαρμοσθεί αποτελεσματικά, ο μαθητής πρέπει να έχει ένα βασικό επίπεδο θεωρητικών γνώσεων σε θέματα αυτοαξιολόγησης, προγραμματισμού, ασκήσεων-προασκήσεων και των στόχων που επιτελούν, και αρχών άσκησης-προπόνησης που αφορούν τη συχνότητα και την ένταση της άσκησης. Επίσης πρέπει να έχει αυξημένο βαθμό υπευθυνότητας και πρωτοβουλίας, το οποίο προϋποθέτει να έχει εξασκηθεί αποτελεσματικά προηγουμένως με μαθητοκεντρικά στίλ διδασκαλίας και οπωσδήποτε με τα στίλ του αυτοελέγχου και διαφοροποιημένου βαθμού δυσκολίας και το αμοιβαίο (για ομαδική εργασία). Προηγούμενη εφαρμογή των στίλ της εφευρετικότητας συμβάλλει αποφασιστικά στην ανάπτυξη της πρωτοβουλίας που είναι βασική προϋπόθεση για αυτό το στίλ.

**Το στίλ αυτό καθόλου δεν υποδηλώνει «κάνε ό,τι θέλεις»** και ούτε σημαίνει λιγότερο όγκο δουλειάς για τον καθηγητή ΦΑ. Για να μπορέσουν να ανταποκριθούν με επιτυχία οι μαθητές, ο καθηγητής πρέπει να ορίσει **με σαφήνεια** το πλαίσιο στο οποίο θα εξασκηθούν, που σημαίνει ότι πρέπει να προσδιορίσει:

1. το **χρονικό διάστημα** (π.χ., στα 3 επόμενα μαθήματα, στις επόμενες 4 εβδομάδες σε εκτός σχολείου φυσικές δραστηριότητες),
2. τα **«παραδοτέα»** (π.χ., ημερολόγιο όπου καταγράφονται με τη σειρά: αρχική αξιολόγηση, προγραμματισμός και επιλογή ασκήσεων-προασκήσεων, προβλημάτων-δυσκολιών που προέκυψαν και απαντήσεων-λύσεων που δόθηκαν, τελική αξιολόγηση),

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ

3. τα πιθανά **βοηθήματα** (π.χ., φύλλα κριτηρίων, φύλλα στόχων, ημερολόγιο, βιβλία & σημειώσεις, αθλητικό υλικό κλπ.),
4. τη μορφή της **επικοινωνίας** μεταξύ καθηγητή-μαθητών (π.χ., ότι οι απαντήσεις του καθηγητή θα είναι στο πλαίσιο της καθοδηγούμενης ανακάλυψης και δε θα δίνονται έτοιμες λύσεις, ο καθηγητής περιοδικά θα κάνει ερωτήσεις για να επιβεβαιώνει τη σωστή ανάπτυξη του πλάνου δουλειάς κλπ.).

**Ο ρόλος του καθηγητή** στη διάρκεια του μαθήματος είναι να παρακολουθεί:

1. την ποιότητα της εξάσκησης,
2. τη συνάφεια των ασκήσεων με τους στόχους και τον προγραμματισμό,
3. τη σαφήνεια και την ποιότητα των σημειώσεων που καταγράφονται στο **ημερολόγιο**,
4. την υπευθυνότητα και την ποιότητα επικοινωνίας των μαθητών με τους συμμαθητές τους.

### Δυνατότητα επιλογών: Για αύξηση της εσωτερικής παρακίνησης – ευχαρίστησης

**Σε όλα σχεδόν τα στίλ διδασκαλίας** μπορούμε να δώσουμε δυνατότητες επιλογών στους μαθητές, πράγμα το οποίο αυξάνει σημαντικά την εσωτερική παρακίνηση των μαθητών. Για παράδειγμα στο πρακτικό στίλ, αντί να προσδιορίσουμε μια άσκηση για κάθε σταθμό μπορούμε να δώσουμε δύο ασκήσεις που έχουν τον ίδιο στόχο (π.χ. εξάσκηση στην ντρίμπλα) και να ζητήσουμε από τους μαθητές να διαλέξουν να εκτελέσουν την άσκηση που προτιμούν.

Με βάση τη θεωρία της εσωτερικής παρακίνησης αναπτύχθηκε το ημερήσιο πλάνο που δίνεται στον Πίνακα 1.3. Στο ίδιο πλάνο δίνονται και δύο έγκυρα ερωτηματολόγια για **αξιολόγηση** του βαθμού ικανοποίησης και των λόγων ευχαρίστησης στο μάθημα Φυσικής Αγωγής. Στόχος του μαθήματος είναι όχι μόνο η ευχαρίστηση μέσα από την άσκηση και το παιχνίδι αλλά ταυτόχρονα η κατανόηση των συνθηκών που προάγουν την ευχαρίστηση όταν κάποιος ασκείται. Αυτό θα τους βοηθήσει να προσαρμόζουν το περιβάλλον και να ασκούνται με τέτοιο τρόπο, ώστε να ευχαριστούνται την άσκηση όσο το δυνατό περισσότερο. Επισημαίνεται ότι από το σύνολο των μέχρι σήμερα γνωστών μεταβλητών, **η ευχαρίστηση από την άσκηση είναι η καλύτερη μεταβλητή που προβλέπει αν κάποιος θα ασκείται διά βίου.**

### Ανάπτυξη αυτορύθμισης και κοινωνικών αρετών

Όπως τονίστηκε από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, σημαντικός στόχος της σύγχρονης εκπαίδευσης είναι η ανάπτυξη της ικανότητας των μαθητών να μπορούν **να μάθουν πώς να μαθαίνουν**. Αυτό σημαίνει ανάπτυξη στρατηγικών, δεξιοτήτων και στάσεων που καθιστούν το μαθητή ικανό να προγραμματίζει, να καθοδηγεί, να ελέγχει και να αξιολογεί τόσο τη διαδικασία της σκέψης και της μεθόδου που ακολουθεί την ώρα που μαθαίνει όσο και το αποτέλεσμα αυτής. Η ικανότητα του ατόμου να παρακολουθεί και να τροποποιεί τη συμπεριφορά, τη γνώση και το θυμικό του, καθώς και το περιβάλλον, αν χρειάζεται προκειμένου να πετύχει ένα στόχο ονομάζεται **αυτορύθμιση**. Η ανάπτυξη της αυτορύθμισης των μαθητών είναι πολύ σημαντική για την αποτελεσματική μάθηση και συμπεριφορά εντός και εκτός σχολείου.

Στον αθλητισμό για παράδειγμα γνωρίζουμε ότι η χρήση αυτοδιαλόγου ή νοερής απεικόνισης λίγο πριν την εκτέλεση μιας κίνησης βοηθάει στη σωστότερη εκτέλεσή της. Η εξάσκηση των μαθητών σε στρατηγικές αυτοδιαλόγου, νοερής απεικόνισης, χαλάρωσης, αυτοσυγκέντρωσης, αυτοπαρακολούθησης, καθορισμού στόχων, κλπ., βοηθάει τους μαθητές να μαθαίνουν ταχύτερα την ώρα της εξάσκησης, να προγραμματίζουν μόνοι τους, να προσαρμόζουν τις ασκήσεις στα μέτρα τους, να επιλέγουν μεθόδους εξάσκησης, να αξιολογούν μόνοι τους την επίτευξη των στόχων τους κλπ. Η αυτορυθμιζόμενη μάθηση έχει μεγάλη σημασία τόσο για τη σχολική μάθηση όσο και για τη μετασχολική, που απαιτεί **η συνεχιζόμενη εκπαίδευση και η διά βίου άσκηση**.



**ΠΙΝΑΚΑΣ 1.3:** Γ΄ Γυμνασίου. Μάθημα Επαναληπτικό - κατανόηση λόγων ευχαρίστησης

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Θα έχουν κατανοήσει όλους τους λόγους που κάνουν μια φυσική δραστηριότητα ευχάριστη.</li> <li>2. Θα μπορούν να κάνουν μια δραστηριότητα πιο ευχάριστη μέσα από αυτοδιάλογο με ωραίες λέξεις.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> Όλος ο εξοπλισμός στη διάθεση των μαθητών. <b>Σχήμα συνολικού χώρου</b> χωρισμένο σε 6-7 επιμέρους χώρους. <b>Ερωτηματολόγια</b> Ικανοποίησης (EI) και Λόγων Ευχαρίστησης (ΛΕ).  <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρωτοβουλίας μαθητή.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b>  <b>Εξηγείται ότι στόχος</b> του μαθήματος είναι: 1) η κατανόηση των παραγόντων που κάνουν την εκτέλεση μιας φυσικής δραστηριότητας ευχάριστη, 2) να χρησιμοποιούμε αυτοδιάλογο με ωραίες λέξεις για να βιώνουμε πιο ευχάριστα τη δραστηριότητα που κάνουμε.  <b>Υπενθυμίζεται</b> ότι μια δραστηριότητα είναι ευχάριστη όταν 1) είναι πραγματική επιλογή μου, 2) μπορώ να την κάνω αποτελεσματικά, 3) ενώ την εκτελώ, ενισχύω τις σχέσεις μου με τους άλλους. 2'</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές επιλέγουν με τη σειρά (1) συμπαίκτης, (2) το χώρο όπου θα ασκηθούν, (3) την πιο ευχάριστη φυσική δραστηριότητα που μπορούν να εκτελέσουν στο συγκεκριμένο χώρο, (4) τον απαιτούμενο εξοπλισμό.          Στόχος είναι η διατήρηση 120-170 σφυγμών σ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος. Ανά 10 λεπτά οι μαθητές μετράνε το σφυγμό.  <b>Εκτέλεση</b> φυσικής δραστηριότητας για 17' &amp; κατόπιν <b>συμπλήρωση Ερωτηματολογίου Ικανοποίησης.</b> 17'</li> <li>2. Οι ίδιες ομάδες αλλάζουν χώρο άσκησης, επιλέγουν τη νέα πιο ευχάριστη φυσική δραστηριότητα που μπορούν να εκτελέσουν στο νέο χώρο και τα νέα όργανα-εξοπλισμό.  <b>Εκτέλεση</b> φυσικής δραστηριότητας 17' με 120-170 σφυγμούς, στο τέλος <b>συμπλήρωση ερωτηματολογίων.</b> 17'</li> <li>3. Κάθε ομάδα συγκεντρώνει τους λόγους ευχαρίστησης. 4'          Οι ομάδες ανακοινώνουν το Συνολικό Σκορ στο EI για τις 2 δραστηριότητες και συζητούν τους λόγους ευχαρίστησης. 4'</li> </ol> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b>          Σε κάθε μία από τις επόμενες 3 ημέρες να χρησιμοποιήσουν αυτοδιάλογο σε 2 δραστηριότητες (μία να αφορά διάβασμα) για να τις βιώσουν πιο ευχάριστα. Μετά, να γράψουν (1) αν πέτυχαν να τις κάνουν πιο ευχάριστες, (2) πού βρήκαν δυσκολίες, (3) πώς τις αντιμετώπισαν. 1'</p>	<p><b>Οργάνωση</b>          Οι μαθητές σε κύκλο καθισμένοι. Παίρνουν το Ερωτηματολόγιο Ικανοποίησης &amp; κατανοούν ότι θα το συμπληρώσουν 2 φορές, μετά το τέλος των 2 δραστηριοτήτων.  <b>Χωρισμός σε ομάδες</b> των 4 ατόμων.  <b>Στο σχήμα</b> των διαθέσιμων γηπέδων-χώρων, το συνολικό χώρο τον έχουμε χωρίσει σε 6-7 επιμέρους χώρους, ένα για κάθε ομάδα.  <b>Σημεία Έμφασης</b>          Υπενθύμιση στους μαθητές τη χρήση διαλόγων και αυτοδιαλόγου όσο εκτελούν τις ασκήσεις με τις παρακάτω λέξεις:  <b>Έμφαση στις λέξεις</b>          ωραίο, ωραιότατο, όμορφο, καλλιτεχνικό, κομψό, νόστιμο, ευχάριστο, έκτακτο, εξαιρετικό, έξοχο, λαμπρό, φανταστικό, θαυμάσιο, ανεπανάληπτο, υπέροχο, θείο, αγγελικό, θεσπέσιο, περίφημο, αμίμητο, αριστουργηματικό, θεϊκό, ουράνιο, ονειρευτό, καταπληκτικό, σπουδαίο, παραμυθένιο, ονειρεμένο, άψογο, τρελό.  <b>Τονίζεται</b> η φαντασία, η καινοτομία, η πρόκληση, η απόλαυση των αισθήσεων.          Ενθαρρύνεται η χρήση ευχάριστων λέξεων (στη μεταξύ τους επικοινωνία αλλά &amp; ως αυτοδιάλογο).</p>
<p><b>Ερωτηματολόγιο Ικανοποίησης</b>          Απαντήστε από 0 (καθόλου) έως 10 (απολύτως)</p> <p>Στη δραστηριότητα που μόλις κάναμε</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Βρήκα τη δραστηριότητα ενδιαφέρουσα _____</li> <li>2. Μου άρεσε η δραστηριότητα _____</li> <li>3. Ήμουν πλήρως αφοσιωμένος στη δραστηριότητα _____</li> <li>4. Διασκέδασα _____</li> <li>5. Δεν καταλάβαινα πώς περνούσε η ώρα _____</li> </ol> <p>ΣΥΝΟΛΟ _____ (ικανοποιημένοι μαθητές έχουν συνολικό σκορ πάνω από 42)</p>	<p><b>Ερωτήσεις Λόγων ευχαρίστησης:</b>          Γιατί σου άρεσε; Ποια χαρακτηριστικά της δραστηριότητας την έκαναν ευχάριστη; Ποιες στιγμές θυμάσαι 1) πρόκλησης, 2) φαντασίας, 3) καινοτομίας, 4) έξοχης εκτέλεσης; Πόσο ευχάριστες ήταν αυτές οι στιγμές (σε κλίμακα 0-10);</p>

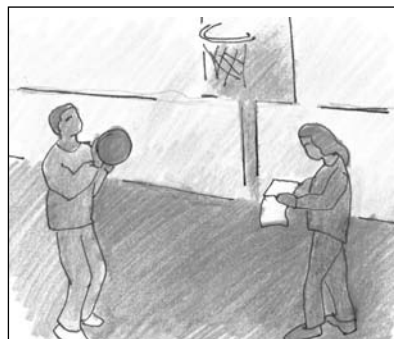
## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ

Ένας από τους σκοπούς της Φυσικής Αγωγής είναι και η ανάπτυξη της **υπευθυνότητας** των μαθητών. Η υπευθυνότητα είναι μια αρετή που δεν επιβάλλεται αλλά αναπτύσσεται μέσα από καθοδήγηση. Παρομοίως, αν οι καθηγητές θέλουν να καλλιεργήσουν κοινωνικές αρετές όπως το **τίμιο παιχνίδι**, το **ομαδικό πνεύμα**, την **αναγνώριση του αντιπάλου και της ήττας**, το **σεβασμό των δικαιωμάτων των άλλων**, πρέπει να δημιουργούν προϋποθέσεις για προβληματισμό σ' αυτά τα θέματα και όχι απλά να αντιδρούν στη συμπεριφορά των παιδιών με τρόπο που κάποιες φορές μπορεί να θυμίζει και τιμωρία.

Τόσο οι κοινωνικές αρετές όπως η υπευθυνότητα, η ηθική και το ομαδικό πνεύμα όσο και η αυτορυθμιζόμενη μάθηση και άσκηση, μπορούν να αναπτυχθούν εφόσον οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να εξασκηθούν σ' αυτούς τους τομείς. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με μαθητοκεντρικές μεθόδους διδασκαλίας, διότι μ' αυτές μεταφέρεται μέρος της ευθύνης του σχεδιασμού του διδακτικού έργου στους μαθητές, τους ζητείται να επιλέξουν λύσεις από διαφορετικά σενάρια, να σχεδιάσουν, να αποφασίσουν, να δράσουν και να αξιολογήσουν το αποτέλεσμα των ενεργειών τους. Οι μαθητές μπορούν να αναλάβουν μέρος της ευθύνης της μάθησης σε διάφορα μέρη του μαθήματος με έναν εύκολο σχεδιασμό. Για παράδειγμα, στο ζέσταμα μπορούν να επιλέγουν ασκήσεις της επιλογής τους, ώστε εντός 10 λεπτών να κάνουν διάταξη όλους τους κύριους μυς και αρθρώσεις. Ο ρόλος του καθηγητή είναι να αξιολογεί τη συμπεριφορά των μαθητών και να τους βοηθάει ώστε να αναπτύσσουν υπευθυνότητα και ικανότητα αυτορύθμισης στη μάθηση.

### Η μετάβαση από τη διδασκαλοκεντρική στη μαθητοκεντρική διδασκαλία

**Την πρώτη φορά που οι μαθητές** θα βρεθούν σε συνθήκες ανάληψης ευθύνης για το σχεδιασμό, την εκτέλεση και την αξιολόγηση της διαδικασίας της μάθησης, ίσως νοιώσουν έκπληξη και μάλλον θα αντιδράσουν διστακτικά, με αβεβαιότητα και με πολλά λάθη. Αυτό είναι αναμενόμενο, διότι η γνωστική επιβάρυνση είναι πολύ μεγαλύτερη απ' ότι συνήθως, αφού εκτός από την εκτέλεση του καθήκοντος επιφορτίζονται επίσης με το σχεδιασμό της εκτέλεσης, την αξιολόγηση του αποτελέσματος, τον επανασχεδιασμό της εκτέλεσης κ.ο.κ. Με την πάροδο του χρόνου όμως θα βελτιωθούν σ' αυτό τον τομέα και η επιτάχυνση που θα παρουσιάζουν στη μάθηση θα είναι εντυπωσιακή.



**Όπως και σ' όλα τα πράγματα** που γίνονται για πρώτη φορά, τον πρώτο καιρό που θα δοκιμάσει ένας καθηγητής να μοιραστεί την εξουσία του με τους μαθητές του ίσως νοιώσει κάποια αβεβαιότητα. Είναι όπως την πρώτη φορά που δοκιμάσαμε να οδηγήσουμε. Ενώ ως τότε ήμασταν απόλυτα κυρίαρχοι της κίνησής μας ξαφνικά χάσαμε το απόλυτο έλεγχο της κίνησης του σώματός μας και την μοιραστήκαμε με το αυτοκίνητο! Όμως με τον καιρό νοιώσαμε να γινόμαστε ξανά κύριοι της κατάστασης και πλέον δε σκεφτόμαστε καθόλου το πώς οδηγάμε αλλά προς τα πού πάμε. Έτσι και εδώ, μετά τον πρώτο καιρό αβεβαιότητας ο καθηγητής οδηγείται σιγά-σιγά σε πλήρη έλεγχο της κατάστασης και μετακινεί την προσοχή του από το πώς διδάσκει στο πού θέλει να κατευθυνθεί, τι θέλει να πετύχει! Το μόνο που χρειάζεται είναι εμπιστοσύνη στην ικανότητά του να πετύχει σ' αυτή την μετάβαση και να θυμάται ότι οι πρώτοι οδηγοί δε διδάχθηκαν οδήγηση από δασκάλους οδήγησης αλλά ήταν αυτοδίδακτοι (και πολλοί απ' αυτούς εξαιρετικοί!).

**Η ανάπτυξη της αυτενέργειας και της αυτορύθμισης** των μαθητών είναι πολύ βασικό στοιχείο της παιδείας τους στη νέα εποχή, όσο περίπου και η αλφαβήτα στα παλαιότερα χρόνια. Κάποιοι επιστήμονες πληροφορικής προβλέπουν ότι το 2020 ο ρόλος των δασκάλων θα είναι κυρίως να συμβουλευούν παρά να δρουν ως φορείς γνώσης και μάθησης! Η αδυναμία των εκπαιδευτικών συστημάτων να αναπτύξουν πολίτες με αυξημένες ικανότητες αυτενέργειας και αυτορύθμισης, δηλαδή των βασικών ικανοτήτων για διά βίου μάθηση (και άσκηση!) θεωρείται ως μια από τις βασικές αιτίες καθυστέρησης στην ανάπτυξη των κοινωνιών στο άμεσο μέλλον.

## Καθήκοντα, κριτήρια και στόχοι

Οι ασκήσεις, τα παιχνίδια και γενικότερα τα διδακτικά καθήκοντα του μαθήματος χαρακτηρίζονται με βάση την παιδαγωγική τους **αξία** και τη **δομή** τους. Η αξία τους αναγνωρίζεται φυσικά από τον καθηγητή, ωστόσο πρέπει να γίνεται αντιληπτή από τον ίδιο το μαθητή, διαφορετικά η προσπάθεια και η πρόοδος του θα υπολείπεται των δυνατοτήτων του και των προσδοκιών οποιουδήποτε Αναλυτικού Προγράμματος.

**Οι ασκήσεις και τα παιχνίδια** επιλέγονται με βάση την κύρια επιδίωξη του μαθήματος. Εάν στο εισαγωγικό μέρος του μαθήματος οι μαθητές κατανοήσουν την κύρια επιδίωξη και ότι αυτή θα επιτευχθεί μέσω των ασκήσεων και παιχνιδιών που εισηγείται ο καθηγητής, αυξάνονται οι πιθανότητες να επιδείξουν μεγαλύτερη συγκέντρωση και προσπάθεια στη συνέχεια.

Κρίσιμη είναι η κατανόηση της σημασίας του μαθήματος άρα και των ασκήσεων. Η απλή αναφορά στο σκοπό με δηλωτικό τρόπο δεν είναι μεν χρονοβόρος αλλά και δε συμβάλλει στην κατανόηση της σημασίας του μαθήματος όσο η χρήση μιας μεθόδου ανακάλυψης, π.χ., της μειωτικής μεθόδου. Σημαντικό είναι να συνδέσουν οι μαθητές την αξία του μαθήματος με την καθημερινή ζωή τους, να αντιληφθούν πώς το μάθημα και οι ασκήσεις τους βοηθούν στη ζωή τους.

**Στη δομή** κάθε παιχνιδιού ή άσκησης διακρίνονται δύο βασικά συστατικά: τα **κριτήρια** με τα οποία κρίνεται η επιτυχής μάθηση και οι **στόχοι** που καλούνται να πετύχουν οι μαθητές στο συγκεκριμένο παιχνίδι ή άσκηση. Κριτήρια και στόχοι συνδέονται στενά μεταξύ τους. Για παράδειγμα, όσο πιο ευδιάκριτα και **προκλητικά** (αλλά όχι ακατόρθωτα!) είναι τα κριτήρια σε μια άσκηση ή παιχνίδι, τόσο πιο πιθανό είναι να ενισχυθεί ο στόχος του μαθητή για επίτευξη των κριτηρίων.

**Οι στόχοι καθορίζουν** τόσο την κατεύθυνση της προσοχής και των συνακόλουθων ενεργειών, δηλαδή την ποιότητα της δουλειάς του μαθητή, όσο και την ένταση της προσπάθειας. Μόλις ο άνθρωπος καθορίσει με σαφήνεια το στόχο που θέλει να πετύχει σε μία εργασία, κινητοποιείται για την επίτευξη του χρησιμοποιώντας το απόθεμα γνώσεων, στρατηγικών και φυσικών ικανοτήτων που διαθέτει.

Εφόσον τα κριτήρια και οι στόχοι τίθενται **σε προσωπική βάση** δημιουργούνται ευνοϊκές συνθήκες, ώστε οι μαθητές αργά αλλά σταθερά να αναπτύξουν εσωτερικό ενδιαφέρον για μάθηση. Εάν ως κριτήρια χρησιμοποιούνται οι επιδόσεις άλλων, τότε οι μαθητές ενεργοποιούνται μεν στην παρουσία μιας ανταγωνιστικής δραστηριότητας αλλά όταν αυτή σταματά, το ενδιαφέρον τους για μάθηση είναι μειωμένο.

Κριτήρια και στόχοι πρέπει να είναι **σαφή, εύκολα μετρήσιμα** και **προκλητικά**. Η σαφήνεια βοηθάει τους ανθρώπους να κατευθυνθούν κατευθείαν στο στόχο χωρίς σπατάλη άσκοπης ενέργειας. Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής υπάρχουν σαφή μέτρα και σταθμά και τα κριτήρια απόδοσης είναι πιο εύκολα μετρήσιμα απ' ό,τι σ' άλλα μαθήματα. Οι προκλητικοί στόχοι είναι αυτοί που δραστηριοποιούν το σύνολο των ψυχικών και φυσικών ικανοτήτων του ανθρώπου ώστε με την αυξημένη ενέργεια να προοδεύσουν πέρα από τα ως τότε όρια τους.

**Ο ρόλος των καθηγητών** είναι να βοηθούν τους μαθητές να επιδιώκουν σαφείς στόχους σε κάθε άσκηση ή παιχνίδι που τους αναθέτουν. **Σε κάθε άσκηση** που εκτελούν οι μαθητές πρέπει να έχουν **συγκεκριμένο στόχο** αλλιώς η προσοχή και η απόδοσή τους είναι μειωμένη. Άρα πρέπει να έχουν **ένα κριτήριο** με βάση το οποίο να μπορούν να αξιολογούν το αν πετυχαίνουν το στόχο τους ή όχι. Για παράδειγμα, αν ζητηθεί να εκτελέσουν 10 κοιλιακούς έχουν ένα κριτήριο (τον αριθμό 10) για να αξιολογήσουν αν πέτυχαν το στόχο τους. Αντίθετα, αν απλά τους ζητηθεί να εκτελέσουν κοιλιακούς ή να εκτελέσουν όσους κοιλιακούς μπορούν, τότε δεν υπάρχει συγκεκριμένο κριτήριο αξιολόγησης, **ο στόχος είναι ασαφής** και η ένταση της προσπάθειας είναι μειωμένη.



Στο παράδειγμα με τους 10 κοιλιακούς το κριτήριο εκφράζεται σε ποσότητα και ο στόχος είναι **ποσοτικός**. Ωστόσο οι στόχοι μπορεί να είναι και **ποιοτικοί**, εφόσον το κριτήριο έχει ποιοτικά χαρακτηριστικά. Για παράδειγμα, στα **φύλλα κριτηρίων** που δίνονται σ' αυτό το βιβλίο οι μαθητές

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ

έχουν ποιοτικά κριτήρια για να αξιολογήσουν αν πέτυχαν το στόχο τους που είναι η σωστή εκτέλεση της κίνησης. Τα ποιοτικά κριτήρια πρέπει να είναι επίσης απολύτως σαφή (π.χ., γόνατα λυγισμένα, κτύπημα μπάλας με δάχτυλα κλπ.) διαφορετικά δεν είναι κριτήρια (π.χ., σωστά γόνατα, καλό κτύπημα μπάλας) και οι στόχοι είναι πάλι ασαφείς και δημιουργούν σύγχυση. Στα φύλλα κριτηρίων αποφεύγονται ως κριτήρια λέξεις όπως σωστό, καλό κλπ., που είναι ασαφείς (ποιο είναι το σωστό ή το καλό;). Συνοψίζοντας, μπορούμε να θέτουμε **στόχο σε κάθε άσκηση**, αρκεί να τη σκεφτόμαστε και να την αναλύουμε προσεκτικά όταν την προετοιμάζουμε.

Κάθε ενέργεια ενός μαθητή γίνεται πηγή πληροφοριών γι' αυτόν για την επίτευξη των κριτηρίων και στόχων. Όσο πιο άμεση και σαφής η **ανατροφοδότηση** τόσο πιο γρήγορη η μάθηση. Οι μαθητές παίρνουν πιο εύκολα σαφή ανατροφοδότηση, όταν επιδιώκουν ποσοτικούς παρά ποιοτικούς στόχους. Πιο εύκολα διαπιστώνεται πόσες φορές πέρασε η μπάλα στο αντίπαλο γήπεδο απ' ότι αν εκτελέστηκαν σωστά και τα 4 σημεία του σερβίς (περιγράφονται στο βιβλίο της Β' Γυμνασίου). Συνήθως οι μαθητές νοιώθουν πιο βέβαιοι, όταν την ανατροφοδότηση στους ποιοτικούς στόχους τη δίνει ο καθηγητής. Όμως στη διάρκεια μιας διδακτικής ώρας ένας καθηγητής μπορεί να προσφέρει άμεσα ανατροφοδότηση στον κάθε μαθητή 3-4 φορές το πολύ. Αυτό δε συμβάλλει στη γρήγορη βελτίωση του μαθητή. Ωστόσο διαρκής ανατροφοδότηση μπορεί να εξασφαλίζεται, εάν σε κάθε μαθητή δίδεται και ένα φύλλο ασκήσεων όπου περιγράφονται με σαφήνεια τα κριτήρια επίδοσης. Αυτό ακριβώς εξασφαλίζουν τα **φύλλα κριτηρίων** που χρησιμοποιούνται στο αμοιβαίο στίλ και στο στίλ αυτοπαρακολούθησης.

### Ανάπτυξη ικανότητας σχεδιασμού και καθορισμού στόχων

**Η ικανότητα των ανθρώπων** να θέτουν **άμεσους, σαφείς και ρεαλιστικούς** στόχους για τον εαυτό τους είναι ίσως ο σημαντικότερος παράγοντας που καθορίζει την αποτελεσματικότητά τους. Όσο πιο άμεσα θέτουν ένα στόχο τόσο πιο γρήγορα ξεκινάνε την προσπάθεια για να τον πετύχουν.

Για ενίσχυση της μάθησης, απόδοσης, αυτοπεποίθησης και ικανότητας των μαθητών για προγραμματισμό, προτείνεται η χρήση ατομικών προγραμμάτων στόχων. Ο κάθε μαθητής αξιολογεί τον εαυτό του, στη συνέχεια θέτει στόχους για βελτίωση της απόδοσής του, μετά καταγράφει τις επιδόσεις του, μετά θέτει στόχους εβδομαδιαίους και τέλος ασκείται εκτός σχολείου και καταγράφει τις επιδόσεις του κλπ. (Παράδειγμα στον Πίνακα 1.4.).

Όταν ο στόχος είναι **ποσοτικός** (π.χ., 3 μ. άλμα σε μήκος) το πρόγραμμα καθορισμού στόχων εφαρμόζεται **εύκολα** από τους μαθητές. Προτείνεται μάλιστα να χρησιμοποιείται ένα τέτοιο **εύκολο πρόγραμμα τον πρώτο μήνα της σχολικής χρονιάς**, ώστε οι μαθητές να επιδιώκουν εύκολα τους στόχους τους εκτός σχολείου, να διαπιστώνουν ότι πραγματικά καταφέρνουν να πετύχουν τους στόχους τους και να ενισχύουν την αυτοπεποίθησή τους και την επιθυμία τους να επιδιώκουν στόχους βελτίωσης και στη συνέχεια και σε άλλα μαθήματα. Αυτό συμβάλει και στη δημιουργία ενός **κλίματος-φιλοσοφίας** στο μάθημα που δίνει έμφαση στη μάθηση-βελτίωση-δουλειά.

Όταν ο στόχος είναι **ποιοτικός** (εκμάθηση δεξιότητας), προτείνεται η χρήση ενός έγκυρου τεστ μάθησης δεξιοτήτων. Αφού αυτοαξιολογηθούν στο πρώτο μάθημα, οι μαθητές θέτουν στόχους βελτίωσης για τις επόμενες 2 εβδομάδες, μετά την περίοδο εξάσκησης αυτό-αξιολογούνται (π.χ., στο πέμπτο μάθημα μετά από εκείνο όπου δοκίμασαν το τεστ για πρώτη φορά) και θέτουν ξανά νέους στόχους για τις επόμενες 2 εβδομάδες.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 1.4:** Κάρτα στόχων και αυτοπαρακολούθησης επιδόσεων

<b>Άλμα σε μήκος</b> (κύκλωσε την επιλογή σου)	
Επίδοση στην αρχική προσπάθεια (έγκυρη): _____	Βάλε ένα προσωπικό στόχο: _____
Κατάγραψε τις προσπάθειές σου: 1η _____ 2η _____ 3η _____ 4η _____	
5η _____ Τελική _____	
Στόχος για μετά από μία εβδομάδα: _____	Επίδοση μετά από μία εβδομάδα: _____
Στόχος για μετά από τρεις μήνες: _____	Επίδοση μετά από τρεις μήνες: _____



## Ανατροφοδότηση

**Οι καθηγητές** καλό είναι να δημιουργούν ένα πλαίσιο μάθησης μέσα στο οποίο οι μαθητές παίρνουν συνεχώς σαφή και άμεση ανατροφοδότηση για την κάθε ενέργειά τους. Αυτό βοηθάει τους μαθητές να διατηρούν εστιασμένη την προσοχή τους στην επίτευξη του στόχου που έχουν στη συγκεκριμένη άσκηση.

Η ανατροφοδότηση και γενικά η επικοινωνία των καθηγητών με τους μαθητές πρέπει να διακρίνεται από σαφήνεια. Το να δείξει κανείς για παράδειγμα μια κίνηση στο μπάσκετ και στη συνέχεια να ζητήσει από τα παιδιά να την επαναλάβουν σωστά δεν είναι σαφής στόχος. Να επαναλάβουν σωστά τι; Το πάτημα, το λύγισμα, το σπάσιμο, την ανύψωση, το κοίταγμα;

Για να βοηθηθεί ο καθηγητής ως προς τη σαφήνεια της ανατροφοδότησης, καλό είναι να επισημαίνει τα **σημεία** στα οποία θέλει να δώσει **έμφαση** πριν το μάθημα και να τα καταγράφει στο ημερήσιο πλάνο του μαθήματος. Έχοντας μπροστά του λέξεις-κλειδιά που θέλει να χρησιμοποιήσει ως ανατροφοδότηση βοηθιέται το έργο του, ακόμη κι όταν έχει μεγάλη εμπειρία στη διδασκαλία.

Τα σχόλια πρέπει να **αφορούν στην κίνηση και τη συμπεριφορά και όχι τον άνθρωπο**. Αντί «σωστός» λέγεται «σωστό χτύπημα» ενώ ποτέ δε χρησιμεύουν οι αρνητικές εκφράσεις και λέξεις, όπως «λάθος», «κακό», «αποτυχία» κλπ. Αν ο καθηγητής εξηγήσει κατευθείαν ποιο σημείο θέλει βελτίωση (π.χ., «λίγο πιο λυγισμένα τα γόνατα») είναι προφανές για το μαθητή ότι η κίνηση που έκανε πριν ήταν λάθος. Δε χρειάζεται να υπενθυμίζεται και από τον καθηγητή η αίσθηση του λάθους με αποτέλεσμα οι μαθητές να αναρωτιούνται για το επίπεδο της ικανότητάς τους αντί να διατηρούν την προσοχή τους στο καθήκον.

## Διδακτικά καθήκοντα με βάση το φύλο – εξάσκηση αγοριών και κοριτσιών

Πολλά κορίτσια προτιμούν περισσότερο παιχνίδια και φυσικές δραστηριότητες που κρατάν τα σώματα σε απόσταση μεταξύ τους, όπως το βόλεϊ, τα παιχνίδια ρακέτας, το περπάτημα κλπ., ενώ στα περισσότερα αγόρια αρέσουν τα δυναμικά αθλήματα που φέρνουν τα σώματα πολύ κοντά ή και σε επαφή, όπως η πάλη, το ποδόσφαιρο, η καλαθοσφαίριση, η χειροσφαίριση κλπ. Ωστόσο, η αθλητική υποδομή της χώρας και των σχολείων δίνουν περισσότερες ευκαιρίες για συμμετοχή σε αθλήματα που ταιριάζουν περισσότερο στα αγόρια, όπως ποδόσφαιρο ή καλαθοσφαίριση.

Για παράδειγμα, ακόμη και εκεί που υπάρχουν γήπεδα βόλεϊ μερικές φορές λείπει το φιλέ, ενώ είναι πιο εύκολο να βρεθούν δύο πέτρες ως δοκάρια για εστία ποδοσφαίρου. Αυτό το γεγονός σε συνδυασμό και με το χαμηλότερο επίπεδο σωματικών ικανοτήτων των κοριτσιών δε βοηθάει τα κορίτσια να ενταχθούν ισότιμα με τα αγόρια σε παιχνίδια όπως το ποδόσφαιρο. Τα πράγματα γίνονται πιο περίπλοκα στις μεγαλύτερες τάξεις όπως στη Γ' Γυμνασίου όπου ζητείται από κορίτσια και αγόρια να εξασκηθούν σε ομαδικές τακτικές.

Για την αντιμετώπιση αυτού του θέματος προτείνεται μια **ισόρροπη** επιλογή μεταξύ τριών λύσεων. Συγκεκριμένα, **κάποιες φορές**:

1. Τα κορίτσια μπορούν να ασκούνται μόνο με τα κορίτσια και τα αγόρια μόνο με τα αγόρια. Αυτό ενδείκνυται στην εξάσκηση ομαδικών τακτικών στο ποδόσφαιρο, χειροσφαίριση και καλαθοσφαίριση.
2. Τα κορίτσια μπορούν να παίζουν με τα αγόρια αλλά με κάποιους επιπλέον κανονισμούς που διευκολύνουν τη συμμετοχή των κοριτσιών. Παραδείγματα: (1) απαγορεύεται αγόρι να πασάρει σε αγόρι αλλά οι πάσες μεταξύ της ομάδας αλλάζουν αγόρι-κορίτσι-αγόρι-κορίτσι, (2) αγόρι κάνει άμυνα μόνο σε αγόρι και κορίτσι μαρκάρει μόνο κορίτσι, (3) οι πόντοι των κοριτσιών



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ

μετρούν τριπλοί, (4) πόντοι ποινών στην ομάδα για κορίτσια που δε σκόραραν. Γενικά προτείνεται να ενθαρρύνεται η συνεργασία μεταξύ των δύο φύλων, ιδιαίτερα σε παιχνίδια, διότι στους απώτερους σκοπούς της εκπαίδευσης περιλαμβάνεται η κατανόηση και η συνεργασία με το αντίθετο φύλο και η εύρεση τρόπων εξάσκησης που αργότερα θα διευκολύνει την άσκηση σε επίπεδο οικογένειας (παιχνίδι μεταξύ μητέρας-πατέρα-παιδιού) ή παρέας κλπ.

3. Τα κορίτσια ασχολούνται με κάποιο αντικείμενο της επιλογής τους (π.χ., πετοσφαίριση ή χορός ή γρήγορο περπάτημα), ενώ παράλληλα τα αγόρια ασκούνται σε αντικείμενο που επιθυμούν (π.χ., καλαθοσφαίριση ή ποδόσφαιρο). Όταν επιλέγεται αυτή η λύση, πρέπει να υπάρχει σαφής επιδίωξη μάθησης ή επίδοσης στις δραστηριότητες που επιλέγουν τα παιδιά, μια επιδίωξη η οποία έχει προγραμματισθεί εκ των προτέρων και δεν είναι μια γρήγορη λύση της στιγμής που δε συνδέεται με το σύνολο των επιδιώξεων και στόχων.

### Άσκηση εκτός μαθήματος Φυσικής Αγωγής και σχολείου

**Ο χρόνος του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής δε φτάνει για να εξασκηθούν οι μαθητές** όσο χρειάζεται για το καλό της υγείας τους. Στο Γυμνάσιο οι μαθητές πρέπει να ασκούνται με ενδιάμεση-υψηλή ένταση πάνω από 30 λεπτά την ημέρα σχεδόν καθημερινά. Αυτό σημαίνει ότι εκτός της συμμετοχής τους στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής οι μαθητές πρέπει να ασκούνται τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα και εκτός σχολείου. Όσο σημαντικό είναι να εξασκηθούν στο σπίτι στα Μαθηματικά ή στη Γλώσσα, άλλο τόσο σημαντικό είναι να ασκηθούν και σε φυσικές δραστηριότητες. Ωστόσο από τις έρευνες προκύπτει ότι στο Γυμνάσιο το 35% των αγοριών και το 45% των κοριτσιών της χώρας μας γυμνάζεται εκτός σχολείου λιγότερο από 10 φορές το μήνα.

**Η ενίσχυση του στόχου δια βίου άσκηση** μπορεί να επιτευχθεί μόνο αν τα παιδιά συμμετέχουν συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου, ώστε να αποκτήσουν τις σχετικές εμπειρίες. Βεβαίως αρκετά παιδιά συμμετέχουν στον αθλητισμό για μεγάλο διάστημα, αλλά στη συνέχεια δε γυμνάζονται συστηματικά ως ενήλικες. **Η πλήρη συμμετοχή σε εκτός σχολείου άθληση δεν αρκεί για να καλλιεργηθεί ο στόχος της δια βίου άσκησης για υγεία.** Τα ακατέργαστα βιώματα από την εξωσχολική άθληση πρέπει να σμιλευτούν από τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής και να ενοποιηθούν με τέτοιο τρόπο, ώστε να αποκτήσουν την απαραίτητη υπόσταση και δομή που θα καθοδηγεί τους ανθρώπους για άσκηση για όλη τη ζωή.

Για παράδειγμα, το να αθλείται κανείς και να ευχαριστείται την άθληση δε σημαίνει απαραίτητα ότι 1) θα έχει διευκρινίσει πλήρως τους λόγους ευχαρίστησης 2) θα έχει κατανοήσει σε βάθος και σε πλάτος το σύνολο των ωφελειών που αποκομίζει από την άσκηση 3) θα έχει μάθει να βρίσκει τρόπους να ασκείται όταν συνυπάρχουν και πολλές άλλες απαιτήσεις και δουλειές που καλύπτουν το σύνολο του ελεύθερου χρόνου του 4) θα έχει εμπιστοσύνη στον εαυτό του ότι μπορεί να ασκηθεί σε οποιοσδήποτε συνθήκες 5) θα έχει μάθει να σχεδιάζει το πού, πώς, πόσο συχνά, πόσο έντονα, με ποιόν κλπ, μπορεί να γυμνάζεται. Για να τα μάθει ένας μαθητής όλα αυτά, πρέπει κάποιος να του τα διδάξει και να τον καθοδηγήσει ώστε να τα δοκιμάσει στη εξωσχολική ζωή του όσο είναι ακόμη μαθητής. Την ευθύνη της αγωγής σ' αυτή την κατεύθυνση την έχουν οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής.

**Τα προγράμματα στόχων για συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου** πρέπει να αποσκοπούν πρωτίστως στην ανάπτυξη ικανότητας αυτορύθμισης **ως προς την συμμετοχή και όχι απαραίτητα ως προς την απόδοση.** Αυτή η κατεύθυνση-φιλοσοφία είναι διαφορετική απ' αυτήν που ισχύει σήμερα στον εξωσχολικό αθλητισμό. Αυτό που μαθαίνουν τα παιδιά που αθλούνται εκτός σχολείου είναι δεξιότητες που συμβάλλουν στην υψηλή απόδοση, όχι όμως και στη συμμετοχή. Πολλές φορές δεν εμβαθύνουν στην αξία της άθλησης (και σ' όλα τα οφέλη που προκύπτουν απ' αυτή) ούτε στο πώς να σχεδιάζουν να αθλούνται και μάλιστα σε δύσκολες συνθήκες, αντιμετωπίζοντας πολλούς περιορισμούς ως προς το χρόνο, τόπο, οικονομικό κόστος κλπ. Όμως η σκληρή πραγματικότητα τόσο της μαθητικής όσο και της ενήλικης ζωής έχει πολλούς περιορισμούς. Στο σύγχρονο τρόπο ζωής η τακτική φυσική δραστηριότητα στην ενήλικη ζωή όχι μόνο δεν είναι μια αυτονόητη και αυτοματοποιημένη διαδικασία αλλά αντίθετα είναι μια περίπλοκη υπόθεση και για να μπορέσει κάποιος να αθλείται συστηματικά πρέπει να έχει πλήθος γνώσεων και ικανοτήτων ρυθ-

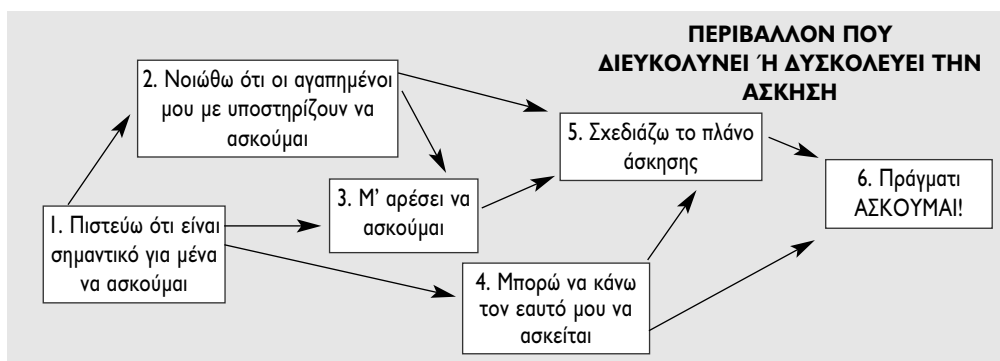
μισης της συμπεριφοράς του που αφορά τη συμμετοχή σε χώρους άσκησης (και βεβαίως όχι την αθλητική απόδοση).

**Το δεύτερο σημαντικό μειονέκτημα αρκετών φορέων εξωσχολικής άθλησης είναι ο αποκλεισμός των παιδιών χαμηλών αθλητικών ικανοτήτων.** Τα αθλητικά σωματεία ενδιαφέρονται πρωτίστως για την υψηλή απόδοση, ενώ από κάποιο σημείο και μετά η μαζικοποίηση των αθλητικών ομάδων εκλαμβάνεται ως δυσλειτουργική και αποφεύγεται. Αυτοί που αποκλείονται από τις ομάδες και τα αθλητικά τμήματα είναι οι μαθητές που δεν εξυπηρετούν το στόχο για απόδοση.

**Για να συμμετέχουν όλοι οι μαθητές 3 φορές την εβδομάδα σε εξωσχολικές φυσικές δραστηριότητες** πρέπει να βοηθηθούν από τους καθηγητές της Φυσικής Αγωγής, οι οποίοι πρέπει να τους δώσουν ιδέες για το είδος των δραστηριοτήτων που μπορούν να υιοθετήσουν στη γειτονιά τους (δεν είναι αναγκαίο να είναι πάντα αθλήματα ή αγωνίσματα), να τους μάθουν να θέτουν στόχους συμμετοχής και να επιμένουν σ' αυτούς, να αυτο-αξιολογούνται, να διαπιστώνουν τους λόγους ευχαρίστησης από την άσκηση, να συμβιβάζουν τις απαιτήσεις για άσκηση με τις απαιτήσεις για διάβασμα, μουσική κλπ. **Η τήρηση ημερολογίου** όπου θα καταγράφονται όλα αυτά είναι ένα πολύ σημαντικό μέσο για την εξάσκηση των μαθητών σ' αυτή την κατεύθυνση.

### Διά βίου άσκηση και διδασκαλία του μαθήματος Φυσικής Αγωγής

Όλα τα θεωρητικά μοντέλα πρόβλεψης της συμπεριφοράς συμμετοχής στην άσκηση λίγο ή πολύ στηρίζονται στις αρχές που περιγράφονται στο Σχήμα 1.2.



**ΣΧΗΜΑ 1.2:** Μοντέλο για σχεδιασμό μαθήματος Φυσικής Αγωγής με στόχο τη δια βίου άσκηση

Αυτό σημαίνει ότι στο μάθημα της φυσικής αγωγής πρέπει αντιστοίχως:

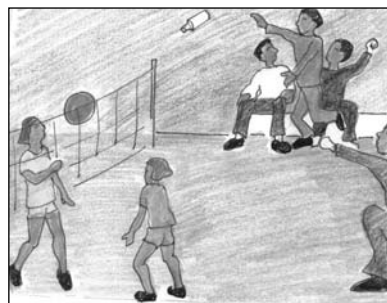
1. Να διδαχθούν γνώσεις για τα **οφέλη της άσκησης** (π.χ., στην υγεία, στη διάθεση, στα μαθήματα κλπ.) και να βοηθήσουμε τους μαθητές να κατανοήσουν ότι αυτά τα οφέλη τους **αφορούν τώρα** αλλά και σ' όλη τους τη ζωή. Πολλά θέματα σ' αυτό τον τομέα περιλαμβάνονται στο βιβλίο του μαθητή.
2. Να σχεδιαστούν ενέργειες ώστε οι γονείς, τα αδέρφια, οι φίλοι των παιδιών να υποστηρίξουν την ενεργό συμμετοχή τους σε χώρους άσκησης (π.χ., εργασία μαθητών-γονέων για το πώς οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να ασκούνται 3 φορές την εβδομάδα, να οργανώσουμε μια ημέρα άσκησης γονέων-παιδιών, κλπ.).
3. Να βοηθηθούν **ΟΛΑ** τα παιδιά να συμμετάσχουν σ' ευχάριστα προγράμματα άσκησης και να καθοδηγηθούν έτσι ώστε να κατανοήσουν πότε και γιατί διασκεδάζουν όταν αθλούνται-ασκούνται.
4. Να βοηθηθούν οι μαθητές να βρίσκουν τρόπους να ασκούνται, όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες (π.χ., όταν έχουν και άλλες δραστηριότητες, όταν ο καιρός δεν είναι καλός, όταν βαριούνται κλπ.) και να τα κάνουμε να πιστεύουν ότι αν θέλουν να ασκούνται, μπορούν να το πετύχουν. Ιδέες όπως αυτοδιάλογος (π.χ., μ' αρέσει να ασκώμαι), νοερή απεικόνιση (π.χ., πραγματικά βλέπω πόσο όμορφα περνάω όταν ασκώμαι), ενίσχυση αυτοπεποίθησης κλπ, δίνονται σε σύγχρονα βιβλία αθλητικής ψυχολογίας.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ

5. Να βοηθηθούν οι μαθητές να προσδιορίσουν το πλαίσιο όπου μπορούν να ασκηθούν, να θέσουν συγκεκριμένους στόχους άσκησης και να δεσμευτούν ότι θα τους τηρούν. Το κράτημα ημερολογίου κι άλλα παραδείγματα που δίνονται σ' αυτό το βιβλίο συμβάλλουν σ' αυτή την κατεύθυνση.

### Σχολικά πρωταθλήματα

Η διοργάνωση σχολικών πρωταθλημάτων δίνει τη δυνατότητα να αναπτυχθεί ομαδικό και φίλαθλο πνεύμα. Ωστόσο πολλές φορές παρατηρούνται τα αντίθετα αποτελέσματα, με σκηνές επιθετικότητας και βίας μεταξύ των οπαδών των σχολικών ομάδων. Οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής οφείλουν να προετοιμάζουν τους μαθητές τους για να προλάβουν αυτές τις εξελίξεις. Στη διάρκεια της προετοιμασίας προτείνεται η χρήση αντικειμενικών κριτηρίων για την επιλογή των μαθητών που θα συγκροτήσουν τη σχολική ομάδα.



Η προετοιμασία της σχολικής ομάδας δεν πρέπει να γίνεται εις βάρος του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής με αποτέλεσμα οι μαθητές που δε συμμετέχουν στην ομάδα (που είναι και οι περισσότεροι) να μην κάνουν το προγραμματισμένο μάθημα Φυσικής Αγωγής. Σε σχολεία όπου συμμετέχουν δύο ή και περισσότεροι καθηγητές Φυσικής Αγωγής, τα τμήματα του καθηγητή που προετοιμάζει την ομάδα θα μπορούσαν να συμμετέχουν σε συν-διδασκαλία με τα τμήματα του άλλου καθηγητή.

### Μαθητές με ειδικές ανάγκες στο μάθημα Φυσικής Αγωγής

*«Ιδιαίτερη μέριμνα πρέπει να λαμβάνεται για την ενσωμάτωση των μαθητών με αναπηρίες στα κοινά σχολεία ... απαιτείται ο σχεδιασμός και η υλοποίηση Εξατομικευμένων Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων προσαρμοσμένων στις ιδιαιτερότητες και τα ενδιαφέροντά τους καθώς επίσης και εξειδικευμένη βοήθεια για την παρακολούθηση του σχολικού προγράμματος, ανάλογα με το πρόβλημα που αντιμετωπίζουν (π.χ., η τύφλωση απαιτεί προετοιμασία στην κινητικότητα και τον προσανατολισμό ...)» (ΦΕΚ τεύχος Β αρ. φύλλου 303/13-03-03, σελ. 3739).*

Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο συνηθισμένο σχολείο σχεδιάζεται για τυπικούς μαθητές και μαθήτριες που δεν έχουν κάποια ασθένεια, αναπηρία ή γενικότερα κάποιες μορφές ιδιαιτερότητα. Ωστόσο σε όλα τα σχολεία συμμετέχουν και παιδιά με ειδικές ανάγκες τα οποία συναντούν ιδιαίτερες δυσκολίες στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Οι καθηγητές μπορούν να προσαρμόσουν το μάθημα στις ανάγκες αυτών των παιδιών και να τα ενσωματώσουν φυσικά, κοινωνικά και εκπαιδευτικά με τους υπόλοιπους συμμαθητές τους. Μπορεί να υπάρχουν στο σχολείο μαθητές με τις παρακάτω διαταραχές:

- 1. Μαθησιακές δυσκολίες**, δηλαδή διαταραχές κατανόησης και χρήσης του προφορικού και γραπτού λόγου (π.χ., δυσλεξία). Τα παιδιά αυτά μπορεί να μη καταλαβαίνουν ή να μη θυμούνται τις οδηγίες που έδωσε ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής, να μην έχουν αίσθηση του χώρου ή της εικόνας του σώματος, να παρουσιάζουν κινητική αδεξιότητα λόγω δυσκολιών στην αντίληψη κλπ. Οι οδηγίες προς αυτά τα παιδιά να είναι σύντομες, απλές και εκφραστικές, η διδασκαλία να γίνεται με τη μερική μέθοδο και να δίνεται έμφαση στην επίδειξη της άσκησης. Τα παιδιά αυτά να ενθαρρύνονται τακτικά και να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που τα διευκολύνουν – να προσαρμόζονται οι ασκήσεις και οι κανονισμοί στα μέτρα τους. Να προτείνονται πολλές ασκήσεις μικρής διάρκειας και τα παιδιά να μπορούν να επιλέξουν ανάμεσα σ' αυτές.
- 2. Σύνδρομο μειωμένης προσοχής και υπερκινητικότητας**. Επειδή αυτά τα παιδιά δε μπορούν να εστιάσουν την προσοχή τους σε κάποια δραστηριότητα για μεγάλο χρονικό διάστημα, μοιάζουν να αδιαφορούν για το μάθημα και κρίνονται από τους άλλους ως τεμπέλικα και ανεύθυνα. Αποτέλεσμα της συχνής κριτικής είναι να αναπτύξουν αίσθημα ανεπάρκειας. Για να βοηθηθούν

οι καθηγητές, μπορούν να χρησιμοποιούν συχνά ρουτίνες – να ακολουθούν το ίδιο ακριβώς μοτίβο στο μάθημα. Ο χώρος άθλησης να είναι καλά δομημένος, καθαρός και να μη δίνει ερεθίσματα για απόσπαση της προσοχής. Να τονίζονται με ήχο και χρώμα τα σημεία που πρέπει να προσέξουν οι μαθητές. Να γίνονται συχνές ερωτήσεις σ' αυτούς τους μαθητές, ώστε να διατηρούν την προσοχή τους. Οι μαθητές αυτοί να ενθαρρύνονται και να ενισχύονται τακτικά σε θέματα βελτίωσης της συμπεριφοράς τους. Να ενθαρρύνεται η συνεργασία μ' αυτά τα παιδιά. Να χρησιμοποιούνται τεχνικές χαλάρωσης που περιγράφονται στα βιβλία αθλητικής ψυχολογίας, να προτιμούνται ασκήσεις συνεργασίας και όχι ανταγωνιστικές, να προσαρμόζονται οι ασκήσεις και οι κανονισμοί στα μέτρα τους.

3. **Διαταραχές ομιλίας** (π.χ., τραυλισμός, δυσκολία στην άρθρωση συμφώνων όπως το ρ, δ, θ, σ, κλπ.). Οι μαθητές αυτοί δεν πάσχουν από κινητικές διαταραχές, όμως επειδή δυσκολεύονται στην επικοινωνία είναι λιγότερο επιθυμητοί συμπαίκτες και σιγά-σιγά απομονώνονται κοινωνικά και πάσχουν από μοναξιά. Οι καθηγητές να ακούνε με ηρεμία και υπομονή αυτά τα παιδιά, χωρίς να τα διακόπτουν και να μην ολοκληρώνουν τις λέξεις που είπαν οι μαθητές. Να προτιμούν την κατ' ιδίαν συζήτηση μ' αυτούς τους μαθητές με ζεστό και φιλικό τρόπο και διατηρώντας μια χαλαρή στάση σώματος (π.χ., όχι σταυρωμένα χέρια στο στήθος). Οι ερωτήσεις προς αυτούς τους μαθητές να προηγούνται των άλλων μαθητών και να μην απαιτούν μακροσκελείς απαντήσεις. Γενικά να παρέχεται ένα περιβάλλον συναισθηματικής ασφάλειας.
4. **Συναισθηματικές διαταραχές.** Κάποιες απ' αυτές τις διαταραχές διατηρούνται εσωτερικευμένες, όπως η κατάθλιψη και το άγχος και κάποιες άλλες εξωτερικεύονται με μορφή επιθετικότητας και αντικοινωνικότητας. Τα παιδιά με εσωτερικευμένες συναισθηματικές διαταραχές θα πρέπει να μην πιέζονται και στην επικοινωνία μαζί τους να παρέχεται συναισθηματική ασφάλεια, υποστήριξη, ενθάρρυνση και ευκαιρίες για συνεργασία με άλλα παιδιά. Μαθητές με επιθετικότητα-αντικοινωνικότητα πρέπει να αντιμετωπίζονται χωρίς ένταση, οι κανόνες πειθαρχίας να είναι απλοί και άμεσα συνδεδεμένοι με την απρεπή συμπεριφορά, να ενισχύονται όταν παρουσιάζουν έστω και μικρή βελτίωση, να διδάσκονται τεχνικές χαλάρωσης και στρατηγικών αυτοπαρατήρησης και αυτοελέγχου, να συμμετέχουν σε παιχνίδια ρόλων για κατανόηση συναισθημάτων των άλλων και να αποφεύγουν συχνή συμμετοχή σε ανταγωνιστικές δραστηριότητες.
5. **Βαρηκοΐα-κώφωση.** Να επιδιώκεται η ανάπτυξη της ισορροπίας (π.χ., ασκήσεις με αλλαγές κατεύθυνσης, βάδισμα σε δοκό ισορροπίας τοποθετημένη στο έδαφος, πατίνια κλπ.). Να δίνεται έμφαση στην επίδειξη των ασκήσεων. Τα παιδιά να μπορούν να βλέπουν τα χείλη των καθηγητών που κινούνται χρησιμοποιώντας λέξεις απλές. Να αποφεύγεται η επίδειξη ασκήσεων ταυτόχρονα με την ομιλία και οι κανόνες να είναι απλοί.
6. **Αμβλυωπία-τύφλωση.** Να παρέχεται κιναισθητική καθοδήγηση από καθηγητή και συνασκούμενο. Το περιβάλλον να είναι απλό και ασφαλές, ενώ το αθλητικό υλικό και ο χώρος να προσαρμόζεται στις ανάγκες αυτών των παιδιών (π.χ., να τοποθετούνται παράλληλα σχοινιά στη διαδρομή που τρέχει ένα τέτοιο παιδί, μεγαλύτερες μπάλες που έχουν μέσα κουδουνάκια, κλπ.). Να δίνεται έμφαση στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης με χρήση μεγάλων μυϊκών ομάδων. Να χρησιμοποιούνται ασκήσεις προσανατολισμού και ισορροπίας (π.χ., περπάτημα σε ευθεία γραμμή, αλλαγή κατεύθυνσης σε διαφορετικές γωνίες με το σήμα του καθηγητή, κλπ.) και να δίνεται έμφαση στο χορό. Να χρησιμοποιείται σφυρίχτρα και οι προφορικές οδηγίες να είναι ακριβείς.
7. **Ασθμα.** Το περιβάλλον να είναι υγιές, καθαρό, αερισιμένο, ξεσκονισμένα στρώματα, σφουγγαρισμένο δάπεδο. Όταν ο καιρός είναι ψυχρός, το παιδί να ασκείται σε κλειστό χώρο, να αποφεύγεται η αναπνοή κρύου αέρα. Πάντοτε καλή προθέρμανση και καλή αποθεραπεία, το παιδί να σταματά την άσκηση, όταν έχουν πέσει οι σφυγμοί του κοντά στο επίπεδο ηρεμίας. Ασκήσεις αναερόβιες μικρής διάρκειας. Οι ασκήσεις να προσαρμόζονται στις απαιτήσεις του παιδιού (π.χ. το συνεχόμενο τρέξιμο να αντικαθίσταται με εναλλαγή τρεξίματος-περπατήματος). Έμφαση στην ενδυνάμωση κοιλιακών και θωρακικών μυών.
8. **Αντιμέτωπη επιληπτικής κρίσης.** Ξαπλώνουμε το παιδί σε ασφαλές χώρο με προσκέφαλο κάτω από το λαιμό, βγάζουμε τα γυαλιά του και χαλαρώνουμε τα ρούχα του, γυρίζουμε το κεφάλι του σε πλάγια θέση, τοποθετούμε διπλωμένο μαντήλι στα πίσω δόντια του με προσοχή από

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ

ενδεχόμενο δάγκωμα, δεν περιορίζουμε τις κινήσεις του μαθητή, τον μεταφέρουμε σε ήσυχο μέρος μετά την κρίση και δεν τον ξυπνούμε αν κοιμηθεί.

- 9. Αναιμία.** Το αναιμικό παιδί δεν πρέπει να αποκλεισθεί από το μάθημα Φυσικής Αγωγής αλλά να συμμετέχει σε ασκήσεις χαμηλής έντασης, κυρίως ισορροπίας, δύναμης και αντοχής και ευκαμψίας (διατάσεις) με προσαρμοσμένο βαθμό δυσκολίας στα μέτρα του παιδιού.

- 10. Παχυσαρκία.** Το πιο σημαντικό για ένα παχύσαρκο παιδί είναι η εξασφάλιση συναισθηματικής ασφάλειας, η αποφυγή πειραγμάτων, η επιλογή δραστηριοτήτων που προσαρμόζονται στα μέτρα του και η αποφυγή συγκρίσεων και ανταγωνιστικών δραστηριοτήτων. Να αποφεύγεται η δημιουργία αρνητικών συναισθημάτων που μπορεί να κάνουν το παιδί να μη θέλει να γυμναστεί και να επιδιώκονται θετικά συναισθήματα που θα ωθήσουν το παιδί να ασκηθεί.



Παράλληλα οι συμμαθητές να ενθαρρύνονται να παίζουν μ' αυτό το παιδί.

Έμφαση στη διάρκεια κι όχι στην ένταση των ασκήσεων. Να αποφεύγονται δραστηριότητες που επιβαρύνουν τις αρθρώσεις και τους μύς του παιδιού, η αναρρίχηση, η ενόργανη, τα άλματα μήκους-τριπλούν, το τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων. Το γρήγορο περπάτημα οδηγεί σε μεγαλύτερη απώλεια βάρους από αερόβιες δραστηριότητες όπως το τρέξιμο. Δίνονται συμβουλές προς το παιδί να κάνει καθημερινή άσκηση, να τρώει 3-5 μικρά γεύματα αλλά όχι τσιμπολογήματα, όχι γεύματα από εστιατόρια φαστ-φουντ, όχι φαγητό σε πλαστική σακούλα (πατατάκια κλπ.), όχι λιπαρά, ναι στα φρούτα, λαχανικά, νερό και άπαχο γάλα.

- 11. Σκολίωση.** Τις περισσότερες φορές η σκολίωση εμφανίζεται με την είσοδο των παιδιών στην εφηβεία. Ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής οφείλει να ελέγχει αν η σπονδυλική στήλη εμφανίζει παρέκκλιση, αν ο ένας ώμος είναι πιο ψηλά από τον άλλο, αν ο ένας γοφός εμφανίζεται υψηλότερα από τον άλλο, αν στην πλάτη εμφανίζεται κύρτωμα-καμπούρα όταν το παιδί είναι σε επίκυψη με τη μέση σε γωνία 90°. Εφόσον διαπιστώσει ενδεχόμενο πρόβλημα παραπέμπει το παιδί σε γιατρό. Όταν η σκολίωση είναι μικρότερη από 20° αντιμετωπίζεται με ασκήσεις όπως κράτημα από μονόζυγο, συμμετρική ανύψωση χεριών από όρθια θέση, συμμετρικές ασκήσεις ωμοραχιαίων μυών, κοιλιάς και ισχύων, αναπνευστικές ασκήσεις. Όταν η σκολίωση είναι μεγαλύτερη από 20°, τα παιδιά φοράνε κηδεμόνα. Η μακρόχρονη παραμονή του κηδεμόνα κάνει πολλά απ' αυτά τα παιδιά να αισθάνονται άβολα σε χώρους άσκησης, όταν βγάζουν τον κηδεμόνα. Γι' αυτό καλό είναι τα παιδιά με κηδεμόνα να ενθαρρύνονται να κάνουν κάποια απλή φυσική δραστηριότητα στο πλαίσιο του μαθήματος, όπως περπάτημα, όχι όμως άλματα, ενόργανη και γενικά ασκήσεις που μπορεί να τραυματίσει την σπονδυλική τους στήλη. Ως εξωσχολική δραστηριότητα προτείνεται και η κολύμβηση.

- 12. Λόρδωση.** Προτείνονται ασκήσεις ενδυνάμωσης των κοιλιακών και διάτασης των ραχιαίων, των ορθών μηριαίων και του λαγονοψοίτη.

- 13. Κύφωση.** Προτείνονται ασκήσεις ενδυνάμωσης των μυών των ώμων και διάτασης των μυών του θώρακα.

### Κινητική αδεξιότητα

Το 1994 αναγνωρίστηκε η παιδική κινητική αδεξιότητα σαν ξεχωριστή κινητική δυσλειτουργία και το φαινόμενο ονομάστηκε "Αναπτυξιακή Δυσλειτουργία της Συναρμογής" (ΑΔΣ). Ο παραπάνω όρος αναφέρεται σε παιδιά τα οποία χωρίς γνωστά νευρολογικά, νοητικά ή κινητικά προβλήματα αποτυγχάνουν να εκτελέσουν με αποδεκτή απόδοση, ανάλογες με το περιβάλλον στο οποίο ζουν κινητικές δεξιότητες. Ωστόσο, αυτά τα παιδιά δεν αποτελούν μία ομοιογενή ομάδα. Υπάρχουν διαφορές τόσο στη σοβαρότητα του προβλήματος, όσο και στο εύρος των κινητικών δυσκολιών που αντιμετωπίζουν. Ορισμένα παιδιά αντιμετωπίζουν δυσκολίες σχεδόν σε κάθε δραστηριότητα, ενώ άλλα παρουσιάζουν συγκεκριμένες κινητικές δυσκολίες.

Γενικά, αποτελέσματα από έρευνες δείχνουν ότι τα ποσοστά για τα παιδιά με σοβαρές κινητικές

δυσκολίες κυμαίνονται από 4% έως 9% του συνολικού σχολικού πληθυσμού, ενώ για μέτριες κινητικές δυσκολίες τα ποσοστά κυμαίνονται μεταξύ 10% και 15%.

Ένα σημαντικό ερώτημα που έχει απασχολήσει όλους όσους ασχολούνται με αυτό το θέμα, είναι το κατά πόσο τα παιδιά με κινητικές δυσκολίες μεγαλώνοντας, μπορούν να ξεπεράσουν χωρίς βοήθεια την κατάσταση αυτή. Φαίνεται ότι η βοήθεια είναι απαραίτητη για την αποκατάσταση των παιδιών με αδεξιότητα, αλλά επίσης ότι από τα παιδιά που έχουν την τύχη να ξεπεράσουν το πρόβλημα, τα πραγματικά τυχερά είναι αυτά που ξεπερνούν το πρόβλημα νωρίς και καταφέρνουν να καλύψουν τις ακαδημαϊκές και κοινωνικές τους αδυναμίες. Συνεπώς, εάν δεν υπάρξει η κατάλληλη υποστήριξη κατά τη διάρκεια των πρώτων σχολικών χρόνων, τα προβλήματα φαίνεται να ακολουθούν τα περισσότερα αδέξια παιδιά και στην προεφηβική και εφηβική ηλικία τους. Συνεπώς, οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής πρέπει να έχουν υπόψη τους αυτό το θέμα, όταν δίνουν έμφαση στη μάθηση κινητικών δεξιοτήτων.

### Αξιολόγηση και Βαθμολόγηση

Στο ερώτημα τι αξιολογούμε στο μαθητή; η απάντηση είναι: ο βαθμός στον οποίο ο μαθητής πέτυχε τους στόχους που τέθηκαν. Εάν οι στόχοι είναι σε επίπεδο τμήματος-τάξης ή με βάση την ηλικιακή ομάδα (π.χ. η μέση ικανότητα μαθητών 14 ετών), τότε χρησιμοποιούνται συγκριτικά κριτήρια αξιολόγησης (π.χ., με βάση το μέσο όρο, ο μαθητής είναι στο 10% των καλύτερων). Εάν οι στόχοι είναι προσωπικής βελτίωσης, τότε βαθμολογείται η πρόοδος που παρουσιάζει ο κάθε μαθητής (π.χ., παρουσίασε βελτίωση 20% στη δύναμη). Επειδή πολλά παιδιά διαφέρουν μεταξύ τους στις φυσικές ικανότητες και στις κινητικές δεξιότητες λόγω κληρονομικών παραγόντων, ασθενειών κλπ., για παράδειγμα, ένα μεγάλο ποσοστό παιδιών χαρακτηρίζεται από «κινητική αδεξιότητα», θα ήταν άδικο να βαθμολογούνται οι μαθητές μόνο με κριτήρια σύγκρισης. Ως μέση λύση, προτείνεται το 50% της βαθμολογίας να στηρίζεται σε κριτήρια σύγκρισης και το 50% σε κριτήρια προσωπικής βελτίωσης.

Οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής θα πρέπει να ακολουθούν τον τρόπο βαθμολόγησης που προτείνεται στη συνέχεια με μικρές κατά περίπτωση τροποποιήσεις για να υπάρχει σχετική ομοιομορφία στο τρόπο βαθμολογίας των μαθητών πανελλαδικά. Η πρόταση αυτή είναι του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου και της Διεύθυνσης Φυσικής Αγωγής.

- Κινητικές ικανότητες: 40%.
- Φυσικές ικανότητες: 20%.
- Γνώσεις (σε θέματα άθλησης-άσκησης κλπ.): 20%.
- Συμπεριφορά (υπευθυνότητα, ήθος, φροντίδα για άλλους κλπ.): 20%.

Ένας μαθητής που συμμετέχει στο μάθημα τακτικά, δείχνει προθυμία για άσκηση (δεν αρκεί μόνο η παρουσία) και συμπεριφέρεται φίλαθλα είναι βέβαιο ότι θα πετύχει σε ικανοποιητικό επίπεδο όλους τους στόχους της Φυσικής Αγωγής. Γι' αυτό δε δικαιολογείται στην περίπτωση αυτή χαμηλή βαθμολογία ακόμη και αν αυτός στα δύο πρώτα κριτήρια υστερεί. Η εκτίμηση της γνώσης των θεωρητικών στοιχείων θα γίνεται προφορικά καθ' όλη τη διάρκεια του έτους ή και διαμέσου κάποιας ενδεχόμενης εργασίας και όχι με γραπτή δοκιμασία.

Μαθητές που έχουν υψηλές επιδόσεις και ανήκουν σε Εθνικές ή Ολυμπιακές Ομάδες και συμπεριφέρονται με υπεύθυνο τρόπο στο μάθημα Φυσικής Αγωγής θα πρέπει να τυχαίνουν ιδιαίτερης βαθμολογικής μεταχείρισης, έστω κι αν σ' ένα αντικείμενο ενός τριμήνου υστερούν κάπως, γιατί αφενός μεν η συμμετοχή και η πολύωρη απασχόλησή τους σε αθλητικές δραστηριότητες τους βοηθάει να κατακτήσουν ορισμένους από τους στόχους της Φ.Α., αφετέρου δείχνει το ενδιαφέρον και την αγάπη που έχουν για την άσκηση και άθληση.

### Προγραμματισμός-Σχεδιασμός

Οι στόχοι της Φυσικής Αγωγής επιδιώκονται δια μέσου εξάσκησης σε επτά αντικείμενα που προτείνονται στο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών (πετοσφαίριση, καλαθοσφαίριση, ποδόσφαιρο, χειροσφαίριση, κλασικός αθλητισμός, γυμναστική, παραδοσιακοί χοροί). Εφ' όσον το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στη Γ' Γυμνασίου είναι δίωρο την εβδομάδα, ο αριθμός των ημερήσιων μαθημά-

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ

των αυτού του βιβλίου είναι ίσος με τον αριθμό των μαθημάτων που γίνονται στη διάρκεια μιας ακαδημαϊκής χρονιάς. Ωστόσο, λόγω των ιδιαίτερων συνθηκών στο κάθε σχολείο, είναι πιθανό κάποια από τα προτεινόμενα πλάνα να μη μπορούν να υλοποιηθούν. Ακόμη και αυτά που είναι δυνατόν να υλοποιηθούν χρειάζονται προσαρμογή στα δεδομένα του σχολείου.

Γενικά προτείνεται να ολοκληρώνεται η διδασκαλία ενός αντικειμένου και μετά να ξεκινά η διδασκαλία του επόμενου. Αυτό μπορεί να μη συμβεί, εάν υπάρχει κάποια σοβαρή αιτία (π.χ., σε συνθήκες κακοκαιρίας μπορεί να γίνει διαφορετικό μάθημα στον εσωτερικό χώρο του σχολείου απ' αυτό που είχε προγραμματισθεί). Η σειρά διδασκαλίας των αντικειμένων μπορεί να είναι αυτή που ακολουθήθηκε στο βιβλίο, αλλά κι αυτή θα μπορούσε να αλλάξει εφόσον υπάρχει λόγος. Για παράδειγμα, λόγω καιρικών συνθηκών σε συνδυασμό με την υποδομή ενός σχολείου αρκετοί καθηγητές ίσως επιλέξουν να διδάξουν τα μαθήματα των χορών και της γυμναστικής στους χειμερινούς μήνες. Ανάλογα με το σχολείο και τη γεωγραφική περιοχή, ο καθηγητής προσδιορίζει τη σειρά διδασκαλίας των αντικειμένων στο ξεκίνημα της χρονιάς. Επίσης, προετοιμάζεται για τα μαθήματα που θα χρησιμοποιήσει εφόσον αναγκαστεί να αλλάξει το χώρο άσκησης που προγραμματίζει. Γενικά, επειδή τα μαθήματα γυμναστικής, χορών και κάποια μαθήματα φυσικής κατάστασης μπορούν ευκολότερα να γίνουν σε κλειστό χώρο, είναι καλό να μη διδάσκονται στο ξεκίνημα της χρονιάς και μάλιστα με καλό καιρό, ώστε αργότερα να μπορούν να αποτελέσουν εναλλακτική επιλογή σε ημέρα κακοκαιρίας.

Επειδή η διδασκαλία των επτά αντικειμένων δεν είναι αυτοσκοπός αλλά εξυπηρετεί τους ευρύτερους στόχους της Φυσικής Αγωγής, καλό είναι στο σχεδιασμό αλλά και στη διάρκεια της διδασκαλίας οι καθηγητές να έχουν στο μυαλό τους τον κύριο σκοπό που επιδιώκουν. Για να διευκυνθεί κάποιος καθηγητής θα μπορούσε να κάνει το εξής:

- Σχεδιάζει **8 τελικούς στόχους** το χρόνο όπου θα δίνει έμφαση και θα αξιολογεί συστηματικά [π.χ, 1) τέσσερις κινητικούς 2) δύο φυσικής κατάστασης 3) ένα γνωστικό π.χ., να ξέρουν να φτιάχνουν ένα μηνιαίο πρόγραμμα άσκησης για βελτίωση φυσικής κατάστασης 4) ένα συμπεριφορικό, π.χ., να συμμετέχουν όλοι τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα σε εκτός σχολείου φυσικές δραστηριότητες].
- Στο τέλος της χρονιάς κάνει αποτίμηση του έργου του, αξιολογώντας 5-6 τελικούς στόχους.

Με τον τρόπο αυτό βεβαιώνεται ότι το έργο του έφερε κάποιο αποτέλεσμα, έστω και αν οι στόχοι που μπορεί να επιτεύχθηκαν να είναι πολύ περισσότεροι. Πρακτικά είναι αδύνατο να εξετάσει κανείς αν όλα όσα επιδιώχθηκαν στο σύνολο των μαθημάτων έχουν επιτευχθεί. Επίσης, τα αποτελέσματα της αξιολόγησης των 8 τελικών στόχων καλό είναι να μεταφέρονται στον καθηγητή που θα πάρει τους μαθητές την επόμενη σχολική χρονιά (ακόμη κι αν είναι στο λύκειο), αν όχι σε ατομική βάση για τον κάθε μαθητή, τουλάχιστο ως μέσοi όροι που αφορούν το σύνολο των μαθητών του τμήματος. Με αυτό τον τρόπο διασφαλίζεται καλύτερα η συνέχεια στο στόχο για βελτίωση από τάξη σε τάξη. Για την προετοιμασία του ημερήσιου μαθήματος καλό είναι να ελέγχονται τα εξής:

1. Υπάρχει μία σαφής και μετρήσιμη κύρια επιδίωξη στο μάθημα; Οι στόχοι που επιδιώκονται στα διδακτικά καθήκοντα συμφωνούν με την κύρια επιδίωξη του μαθήματος;
2. Επαρκεί ο χρόνος εξάσκησης για αυτό που επιδιώκεται;
3. Θα μπορεί ανά πάσα στιγμή κάποιος να αξιολογεί, αν επιτυγχάνεται αυτό που επιδιώκεται; Υπάρχει κάποιος τρόπος αξιολόγησής του (π.χ. τεστ);
4. Είναι κινητικά ενταγμένοι οι μαθητές στο μεγαλύτερο μέρος του μαθήματος;
5. Υπάρχουν δραστηριότητες που καλλιεργούν την κριτική ικανότητα των μαθητών;
6. Έχουν επισημανθεί τα σημεία έμφασης;
7. Έχουν προετοιμασθεί ερωτήσεις που αποσκοπούν στην κατανόηση/εμβάθυνση;
8. Υπάρχει ο ανάλογος εξοπλισμός (όργανα-υλικά, κάρτες ασκήσεων κλπ.);
9. Το εισαγωγικό μέρος αυξάνει το ενδιαφέρον των μαθητών στο μάθημα;
10. Η ανακεφαλαίωση βοηθάει τους μαθητές να κατανοήσουν τι πέτυχαν στο μάθημα;
11. Υπάρχει προετοιμασία για τροποποιήσεις των ασκήσεων ανάλογα με τις ανάγκες των μαθητών (να γίνουν πιο εύκολες ή πιο δύσκολες;)



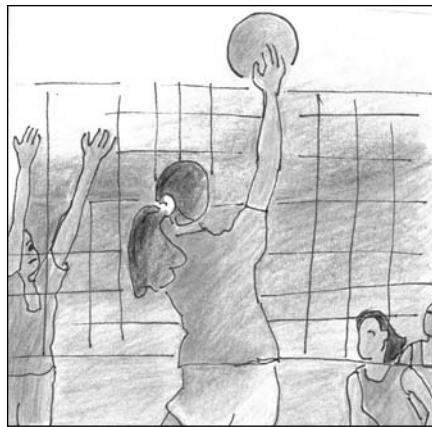
Στο τέλος του μαθήματος μπορεί να προτείνεται κάποια δραστηριότητα για μετά το μάθημα. Καλό είναι η δραστηριότητα να είναι κινητική ώστε τα παιδιά να ασκηθούν σωματικά, όμως κάποιες λίγες φορές θα μπορούσε να είναι και γνωστικής φύσεως αρκεί να μη μετατρέπουν τη φυσιογνωμία του μαθήματος που το βασικό χαρακτηριστικό της είναι η κίνηση. Σε κάθε ημερήσιο πλάνο αυτού του βιβλίου προτείνονται ιδέες για εξωσχολικές δραστηριότητες από τις οποίες ο καθηγητής μπορεί να επιλέξει αυτές που θεωρεί ότι είναι κατάλληλες για τους μαθητές του σχολείου του.

Χωρίς προετοιμασία του ημερήσιου πλάνου πολύ λίγοι παιδαγωγικοί στόχοι επιδιώκονται. Με μια καλή προετοιμασία το μάθημα ρέει εύκολα, ο καθηγητής διαπιστώνει ότι το έργο του φέρνει αποτέλεσμα και ευχαριστείται τη δουλειά του. Η ικανοποίηση αυτή είναι το σημαντικότερο κίνητρο στη δουλειά των εκπαιδευτικών και συμβάλλει θετικά στη γενικότερη ικανοποίηση με τη ζωή τους.



# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

## ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ



### ΣΤΟΧΟΙ

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας οι μαθητές θα:

Εξειδικεύεται & επιδιώκεται...

#### Σωματικός – Ψυχοκινητικός Τομέας

...μπορούν να εκτελέσουν τα βασικά στοιχεία της τεχνικής της Πετοσφαίρισης σε ικανοποιητικό βαθμό.

Άμεσα, στα μαθήματα 2.1 έως 2.10.

...μπορούν να επιλέξουν και να εφαρμόσουν τα απαιτούμενα στοιχεία της τεχνικής σε ανταγωνιστικές συνθήκες.

Άμεσα στο μάθημα, 2.8, 2.9 και 2.10 και έμμεσα στα μαθήματα 2.1, 2.3, 2.4 και 2.5.

...μπορούν να παίξουν με το σύστημα παιχνιδιού 4:2.

Άμεσα, στα μαθήματα 2.4, 2.5 και 2.10.

#### Συναισθηματικός – Κοινωνικός Τομέας

...είναι θετικά διακείμενοι για περαιτέρω εξάσκηση ώστε να συμμετάσχουν στην Πετοσφαίριση.

Έμμεσα στα μαθήματα 2.1, 2.2, 2.3.

...έχουν αναπτύξει μέσω της Πετοσφαίρισης τη δεξιότητα του καθορισμού στόχων.

Άμεσα στα μαθήματα 2.1, 2.5 και 2.10.

...έχουν αναπτύξει μέσω της Πετοσφαίρισης τη δεξιότητα της συνεργασίας και της επικοινωνίας στο παιχνίδι.

Άμεσα στο μάθημα 2.1, 2.2 και έμμεσα στο μάθημα 2.3, 2.5.

...έχουν καλλιεργήσει υπεύθυνη συμπεριφορά ως προς την αποδοχή των αποφάσεων του διαιτητή.

Άμεσα στο μάθημα 2.4 και έμμεσα στο μάθημα 2.5.

... έχουν αναπτύξει το σεβασμό στους κανόνες και στην έντιμη αθλητική συμπεριφορά.

Άμεσα στο μάθημα 2.5 και 2.9.

...έχουν αναπτύξει την ικανότητα να επιλύουν μόνοι τις τυχόν διενέξεις τους.

Άμεσα στο μάθημα 2.9.

### **Γνωστικός Τομέας**

...μπορούν να περιγράψουν και να αναλύσουν βασικά στοιχεία της τεχνικής της Πετοσφαίρισης.

Άμεσα στο μάθημα 2.1, έως 2.10.

...μπορούν να περιγράψουν και να αναλύσουν βασικά στοιχεία της τακτικής της Πετοσφαίρισης.

Άμεσα στο μάθημα 2.8, 2.7 και έμμεσα στο 2.9.

...μπορούν να αναφέρουν και να συζητήσουν σημαντικά ιστορικά στοιχεία του αθλήματος.

Άμεσα στο μάθημα 2.1.

...μπορούν να αναφέρουν τους βασικούς κανονισμούς του αθλήματος και να αγωνίζονται σύμφωνα με αυτούς.

Άμεσα στο μάθημα 2.1 έως 2.10.

...γνωρίζουν τρόπους πρόληψης τραυματισμών στην πετοσφαίριση.

Άμεσα στο μάθημα 2.5.

...γνωρίζουν τη διαφορετικότητα και να τη σέβονται (ατομικές διαφορές).

Άμεσα στο μάθημα 2.8.

...γνωρίζουν κανόνες σωστής διατροφής και διατήρησης του σωστού βάρους.

Άμεσα στο μάθημα 2.6.

...γνωρίζουν πώς θα ασκούνται σ' όλη τους τη ζωή μέσω της Πετοσφαίρισης.

Άμεσα στο μάθημα 2.1 έως 2.10.

## **ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ**

### **1. Τελειώνοντας τα 10 μαθήματα Πετοσφαίρισης οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν να εκτελούν σωστά τα εξής όσον αφορά στην:**

#### **1.1. Τεχνική του σερβίς:**

1.1.1. Να περνούν το σερβίς στο αντίπαλο γήπεδο.

1.1.2. Να σημαδεύουν τη ζώνη που θέλουν.

#### **1.2. Τεχνική της υποδοχής:**

1.2.1. Να υποδέχονται ένα σερβίς σηκώνοντας τη μπάλα ψηλά (προσοχή στην τροχιά της μπάλας).

1.2.2. Να την κατευθύνουν ψηλά στη ζώνη του πασαδόρου (στόχος στη ζώνη 3).

#### **1.3. Τεχνική της πάσας:**

1.3.1. Να μπορούν να εκτελούν μια ψηλή πάσα μπροστά τους.

1.3.2. Να μπορούν να κατευθύνουν την πάσα στον επιθετικό που βρίσκεται μπροστά τους από όποια ζώνη και να βρίσκονται.

#### **1.4. Τεχνική της επίθεσης:**

1.4.1. Να περνούν τη μπάλα στο αντίπαλο γήπεδο με οποιαδήποτε πάσα, με μαλακό χτύπημα ή πλασέ, χωρίς λάθος.

1.4.2. Να εκτελούν ένα δυνατό επιθετικό χτύπημα μέσα στο αντίπαλο γήπεδο.

#### **1.5. Τεχνική του μπλοκ:**

1.5.1. Να μπορούν να μπλοκάρουν ένα επιθετικό χτύπημα.

1.5.2. Να τοποθετούν σωστά το σώμα σε σχέση με τον επιθετικό.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

**1.6. Εφαρμογή της παράταξης:**

**1.6.1. Ομάδας που σερβίρει:** να γνωρίζουν τις αφετηριακές τους θέσεις.

**1.6.2. Ομάδας που υποδέχεται:** να γνωρίζουν την παράταξη υποδοχής του σερβίς σε σχηματισμό «V», με 5 άτομα (περιοχή ευθύνης τους).

**1.6.3. Ομάδας που επιτίθεται:** να γνωρίζουν απλούς επιθετικούς συνδυασμούς και παράταξη για κάλυψη της επίθεσης.

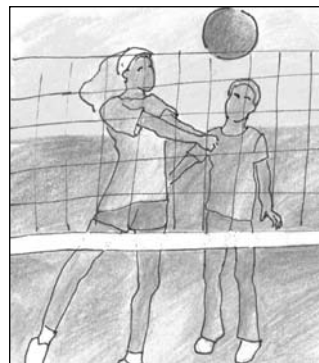
**1.6.4. Ομάδας που αμύνεται:** να γνωρίζουν την τακτική στην άμυνα με τον παίκτη της ζώνης 6 μπροστά (τοποθέτηση στη μεγάλη διαγώνιο και στην ευθεία).

**2. Τελειώνοντας τα 10 μαθήματα Πετοσφαίρισης οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να προσέχουν τα εξής όσον αφορά στην:**

**2.1. Τεχνική των δεξιοτήτων:**

**2.1.1. Στο σερβίς από πάνω:** να βρίσκονται στη θέση ετοιμότητας με το αριστερό πόδι να προηγείται του δεξιού (για δεξιόχειρες), το αριστερό χέρι τεντωμένο στον αγκώνα να κρατά τη μπάλα μπροστά στο δεξί ώμο, το δεξί χέρι βρίσκεται πάνω τεντωμένο, το αριστερό χέρι πετά τη μπάλα από κάτω προς τα επάνω κάθετα, ενώ το δεξί κινείται προς τα πίσω, λυγίζει στον αγκώνα και χτυπά με δύναμη τη μπάλα από πίσω και κάτω με την παλάμη, δίνοντάς της μια πορεία παράλληλη προς το έδαφος. Να μπαίνουν γρήγορα στο γήπεδο και να έχουν θέση ετοιμότητας για άμυνα.

**2.1.2. Στη μανσέτα:** να βρίσκονται σε θέση ετοιμότητας και να μετακινηθούν, πριν έρθουν σε επαφή με τη μπάλα. Τα πόδια ανοικτά όσο το άνοιγμα των ώμων, το ένα πόδι να προηγείται του άλλου, τα γόνατα λυγισμένα, τα χέρια δίπλα στα πόδια χαλαρά. Λίγο πριν την επαφή με την μπάλα τεντώνουν στους αγκώνες και δένουν τη μια παλάμη μέσα στην άλλη, η επαφή με την μπάλα γίνεται στο πρώτο μέρος των πήχεων, η κίνηση που εκτελούν τα χέρια είναι από κάτω προς τα πάνω και μπροστά.



**2.1.3. Στην πάσα με τα δάχτυλα:** να βρίσκονται σε θέση ετοιμότητας πριν έρθουν σε επαφή με τη μπάλα. Τα πόδια ανοικτά όσο το άνοιγμα των ώμων, το ένα πόδι να προηγείται λίγο του άλλου, τα γόνατα και οι αγκώνες λυγισμένοι, τα χέρια σχηματίζουν τρίγωνο με δείκτες και αντίχειρες. Κατά την επαφή με την μπάλα γίνεται μια υποχωρητική και μια προωθητική κίνηση προς τα εμπρός και πάνω, με γόνατα και αγκώνες να τεντώνουν.

**2.1.4. Στο επιθετικό χτύπημα:** να βρίσκονται στη θέση ετοιμότητας με το δεξί πόδι μπροστά για να ξεκινήσουν τη φορά, να εκτελούν ένα βήμα μικρό με το αριστερό πόδι (κατεύθυνσης), ένα μεγαλύτερο με το δεξί (βήμα-άλμα) και αμέσως να έρθει το αριστερό πόδι με μικρή χρονική διαφορά δίπλα στο δεξί για να γίνει το άλμα. Το σώμα κάνει μια υπερέκταση προς τα πίσω, με τα δυο χέρια να ανεβαίνουν προς τα επάνω, να σταματάει το αριστερό χέρι, ενώ το δεξί να συνεχίζει προς τα πίσω με λυγισμένο αγκώνα και να ξαναέρχεται με δύναμη μπροστά (τεντώνει ο αγκώνας), για να χτυπήσει την μπάλα από πίσω και πάνω, με την παλάμη, ενώ όλο το σώμα έρχεται μπροστά με κάμψη και προσγειώνεται ομαλά με τα δυο πόδια στο έδαφος.

**2.1.5. Στο μπλοκ:** να βρίσκονται στη θέση ετοιμότητας με τα δυο πόδια ανοικτά όσο το άνοιγμα των ώμων. Τα γόνατα λίγο λυγισμένα, οι αγκώνες παράλληλοι μεταξύ τους, τα χέρια ανοικτά μπροστά στο πρόσωπο. Το άλμα γίνεται μόνο από τα πόδια, χωρίς να κινηθούν τα χέρια, και τα δυο χέρια κινούνται πάνω στη μπάλα εμποδίζοντάς την να περάσει. Η τοποθέτηση του παίκτη που κάνει μπλοκ ατομικό γίνεται μπροστά στο δεξί χέρι του επιθετικού. Να γνωρίσουν το χώρο και το χρόνο απογείωσης και το χώρο προσγείωσης.

**2.2 Τακτική (εφαρμογή του συστήματος παιχνιδιού 4:2):**

- 2.2.1. Να γνωρίζουν τα καθήκοντά τους, όταν είναι πασαδόροι ή επιθετικοί παίκτες και ανάλογα τι πρέπει να κάνουν.
- 2.2.2. Εάν έχουν επιλεγεί ως πασαδόροι, να μπορούν να εκτελούν - ψηλή πάσα μπροστά και πίσω, στη ζώνη 4 και ζώνη 2.
- 2.2.3. Να γνωρίζουν τη θέση που βρίσκονται κάθε φορά, στην επίθεση ή στην άμυνα.
- 2.2.4. Να γνωρίζουν τις φάσεις του παιχνιδιού, για να κινούνται ανάλογα.
- 2.2.5. Εάν η ομάδα τους εκτελεί σερβίς, να ξέρουν πού βρίσκονται (οι τρεις μπροστά στο δίκτυ, οι δυο πίσω, μοιράζονται το γήπεδο-αφεταιρικές θέσεις άμυνας).
- 2.2.6. Εάν η ομάδα τους υποδέχεται να συμμετάσχουν στην παράταξη για την υποδοχή του σερβίς σε σχηματισμό «V», με 5 άτομα (περιοχή ευθύνης κάθε παίκτη).
- 2.2.7. Εάν η ομάδα τους οργανώνει την επίθεση, να γνωρίζουν να επιτίθενται από τη ζώνη 4 και τη ζώνη 2 και να καλύπτουν την επίθεση με 2:3 σχηματισμό (δυο ημικύκλια).
- 2.2.8. Εάν η ομάδα τους αμύνεται, να γνωρίζουν να συμμετάσχουν στο σύστημα άμυνας με το Νο 6 μπροστά (θέσεις άμυνας στη διαγώνιο, στην ευθεία) και πώς θα οργανώσουν αντεπίθεση.

**3. Τελειώνοντας τα 10 μαθήματα της Πετοσφαίρισης οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να ακολουθήσουν τις εξής προασκήσεις και παιχνίδια για τη βελτίωσή τους, όσον αφορά στην τεχνική:****3.1. Του σερβίς από πάνω: (σε ζεύγη)**

- 3.1.1. Να πετούν τη μπάλα κάθετα και να τη χτυπούν στο συμμαθητή τους, δίνοντας μια ψηλοκρεμαστή τροχιά.
- 3.1.2. Με το δίκτυ ανάμεσα να εκτελούν σερβίς (μέσα από το γήπεδο) σημαδεύοντας το συμμαθητή τους.
- 3.1.3. Με το δίκτυ ανάμεσα να εκτελούν σερβίς (έξω από το γήπεδο, από το χώρο του σερβίς) σημαδεύοντας το συμμαθητή τους.
- 3.1.4. Η ίδια άσκηση με την προηγούμενη, αλλά να προσπαθούν να περάσουν 7 στα 10 σερβίς.

**3.2. Της υποδοχής: (σε ζεύγη)**

- 3.2.1. Να αποκρούουν μια μπαλιά από το συμμαθητή τους με μανσέτα, ελέγχοντας το χτύπημα.
- 3.2.2. Η ίδια άσκηση με μετακίνηση μπροστά, πίσω, δεξιά και αριστερά.
- 3.2.3. Με το δίκτυ ανάμεσα να αποκρούουν μια μπαλιά που παίρνουν από το συμμαθητή τους που βρίσκεται στο άλλο γήπεδο και να την κατευθύνουν ψηλά κοντά στο δίκτυ, εκεί που θα έχει έρθει ο συμμαθητής τους για να την πιάσει. (Σε τρίγωνο 3 άτομα).
- 3.2.4. Οι 2 μαθητές με πλάτη στο δίκτυ, ο ένας με μέτωπο, εκτελεί μανσέτα από μπαλιά που παίρνει από τον αριστερό, σημαδεύοντας δεξιά (στόχο).
- 3.2.5. Παιχνίδι 3Χ3 με το δίκτυ ανάμεσα, (με πάσα στην αρχή, με σερβίς μετά) υποδέχονται με μανσέτα στέλνοντάς την προς τα δεξιά, όπου βρίσκεται ο άλλος μαθητής (πασαδόρος).

**3.3. Της πάσας: (σε ζεύγη)**

- 3.3.1. Πάσες με έλεγχο του χτυπήματος (πάσα στον εαυτό τους, πάσα στο συμμαθητή)
- 3.3.2. Πάσες σε διαφορετικές αποστάσεις, μια κοντά, μια μακριά και σε διαφορετικά ύψη.
- 3.3.3. Πάσες με μετακίνηση μπροστά, πίσω, δεξιά και αριστερά.
- 3.3.4. Σε τρίγωνο, πάσα μετά από υποδοχή, μπροστά, ψηλά, (για επίθεση).
- 3.3.5. Παιχνίδι 3x3 με το δίκτυ ανάμεσα, (με πάσα στην αρχή, με σερβίς μετά) υποδέχονται με μανσέτα στέλνοντάς την προς τα δεξιά, όπου βρίσκεται ο άλλος μαθητής (πασαδόρος) που εκτελεί πάσα μπροστά του (επιθετικό).

**3.4. Των πασαδόρων:**

- 3.4.1. Να εκτελούν μια ψηλή πάσα στη ζώνη 4 και στη ζώνη 2, σε στάση και με μετακίνηση.
- 3.4.2. Να εκτελούν πίσω πάσα στη ζώνη 2.
- 3.4.3. Να μετακινούνται όπου πασάρουν για να καλύψουν την επίθεση.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

### 3.5. Της επίθεσης:

- 3.5.1.** Ο κάθε μαθητής μόνος του, από την επιθετική γραμμή, να εκτελεί τη φορά της επίθεσης, το άλμα και το χτύπημα μιμητικά.
- 3.5.2.** Ο κάθε μαθητής μόνος του από τη ζώνη 4, να δίνει πάσα στον πασαδόρο (ή να πετάει μπάλα ο συμμαθητής του) να εκτελεί τη φορά του επιθετικού χτυπήματος, αλλά να περνάει τη μπάλα με δάχτυλα (έμφαση στη φορά).
- 3.5.3.** Ο κάθε μαθητής μόνος του από τη ζώνη 4, να πετάει και να χτυπά τη μπάλα με άλμα (έμφαση στο χτύπημα).
- 3.5.4.** Η ίδια άσκηση αλλά ο μαθητής πετάει τη μπάλα και εκτελεί ολοκληρωμένη την επίθεση, προσπαθώντας να περάσει 7 στις 10 επιθέσεις.

### 3.6. Του μπλοκ: (με χαμηλωμένο δίχτυ)

- 3.6.1.** Οι μαθητές σε ζευγάρια με το δίχτυ ανάμεσα, ο ένας πετάει τη μπάλα πάνω από το δίχτυ, ο άλλος μπλοκάρει με ένα, δύο ή τρία πλάγια ή σταυρωτά βήματα.
- 3.6.2.** Η ίδια άσκηση αλλά με πέταγμα δεξιά και αριστερά, ο μαθητής μετακινείται και μπλοκάρει.
- 3.6.3.** Η ίδια άσκηση αλλά με πέταγμα πιο ψηλό ή πιο χαμηλό, ο μαθητής υπολογίζει το χρόνο για το άλμα του (χώρο και το χρόνο σε σχέση με την απόσταση της μπάλας από το δίχτυ).
- 3.6.4.** Οι μαθητές μπλοκάρουν τους συμμαθητές τους που εκτελούν επιθετικό χτύπημα από τη ζώνη 4.
- 3.6.5.** Η ίδια άσκηση με κίνητρο ποιος θα ακουμπήσει τις περισσότερες μπάλες. Όλες οι ασκήσεις 8-10 επαναλήψεις.

### 3.7. Της άμυνας : (σε ζεύγη)

- 3.7.1.** Οι μαθητές αποκρούουν μαλακά επιθετικά χτυπήματα από το συμμαθητή τους.
- 3.7.2.** Οι μαθητές αποκρούουν δυνατά επιθετικά χτυπήματα από το συμμαθητή τους, στις βασικές θέσεις της άμυνας (μεγάλη διαγώνιο, ευθεία).
- 3.7.3.** Οι μαθητές αποκρούουν μαλακά και δυνατά επιθετικά χτυπήματα που έρχονται από την άλλη μεριά του δικτύου.
- 3.7.4.** Οι μαθητές προσέχουν σε ποια θέση του γηπέδου να βρίσκονται για να συμμετάσχουν ανάλογα σε σχηματισμό άμυνας.

## ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

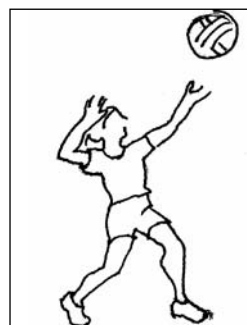
**Αποτελεσματική** διδασκαλία των δεξιοτήτων Πετοσφαίρισης επιτυγχάνεται όταν:

1. οι δραστηριότητες είναι ρεαλιστικές και προοδευτικά αυξανόμενης δυσκολίας,
2. αναπτύσσονται όλα τα στοιχεία και οι ικανότητες που είναι απαραίτητα για την εξάσκηση των δεξιοτήτων, όπως: ανάλυση της αντίληψης, επιλογή της απόφασης, σχεδιασμός και έλεγχος της κίνησης.

**Η ανάλυση της κίνησης** είναι χρήσιμη για να καθορίσει ο καθηγητής τα σημαντικά σημεία της δεξιότητας, να εντοπίσει τα λάθη και τα αίτια αυτών και το βαθμό της συνθετότητας της εξάσκησης σε κάθε δεξιότητα.

Τα αποτελέσματα της ανάλυσης ωφελούν στο σχεδιασμό πραγματικών καταστάσεων για κάθε δεξιότητα. Η διδασκαλία είναι αποτελεσματική όταν η εξάσκηση περιέχει **συστηματική προοδευτικότητα** στη συνθετότητα των απαιτήσεων της εκτέλεσης, σε ένα πραγματικό σύνθετο περιβάλλον.

Στην Πετοσφαίριση οι περισσότερες δεξιότητες διδάσκονται **με την ολική- μερική-ολική μέθοδο εξάσκησης**, εκτός από το επιθετικό χτύπημα, που είναι πιο σύνθετη δεξιότητα και διδάσκεται με τη μερική μέθοδο εξάσκησης, δηλαδή γίνεται χωρισμός σε επιμέρους μέρη.



Η ενεργοποίηση της προσοχής των μαθητών επιτυγχάνεται με διάφορους τρόπους. Για παράδειγμα, όταν **οι καθηγητές** χρησιμοποιούν λέξεις-σημεία κλειδιά της δεξιότητας. Όταν οι μαθητές καλούνται να προσέξουν ένα στόχο ατομικό, ένα αντικείμενο ή άλλους παίκτες που κινούνται. Όταν υπάρχει εναλλαγή των ασκήσεων ή αλλαγές καθηκόντων και κατευθύνσεων.

### Διδασκαλία των δεξιοτήτων

<b>Επίδειξη της δεξιότητας</b>	Ενεργοποίηση της προσοχής όλων (να βλέπουν και να ακούν)
<b>Ανάλυση της δεξιότητας</b>	Σύντομη, απλή και ξεκάθαρη (λέξεις κλειδιά)
<b>Εξάσκηση της δεξιότητας</b>	Συνδυασμός μεθόδων εξάσκησης (Μαζική-κατανεμημένη, ολική-μερική, ομαδοποιημένη-σειριακή – τυχαία και σταθερή-μεταβαλλόμενη),
<b>Ανατροφοδότηση</b>	Περιληπτική, αποτελέσματος
<b>Διόρθωση λαθών</b>	Εντοπισμός λάθους και πιθανών αιτιών, ένα λάθος τη φορά, θετική προσέγγιση

**Λόγω της ιδιαιτερότητας του παιχνιδιού, για να κρατηθεί η μπάλα στον αέρα και να παιχθεί πραγματικό παιχνίδι (με τρεις επαφές και όχι με μια), προτείνονται τα παρακάτω:**

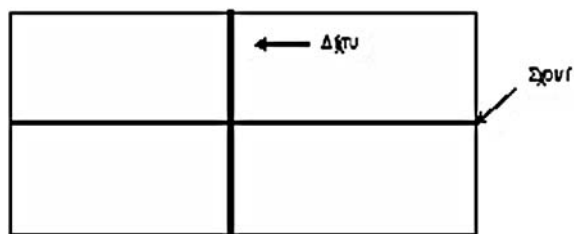
1. Να υπάρχουν ασκήσεις προετοιμασίας, που αφορούν τη φυσική κατάσταση αλλά και την προετοιμασία της τεχνικής για κάθε δεξιότητα που πρόκειται να διδαχθεί.
2. Οι δεξιότητες του σερβίς από πάνω (τένις) και του επιθετικού χτύπηματος διδάσκονται κανονικά, αλλά η εισαγωγή τους στο παιχνίδι γίνεται σταδιακά με προσοχή, για να μπορέσουν οι μαθητές να εξασκηθούν σταδιακά στην υποδοχή και στην άμυνα αντίστοιχα. Όταν ο στόχος της εξάσκησης είναι η υποδοχή του σερβίς ή η άμυνα, το σερβίς αντικαθίστανται με πέταγμα της μπάλας ή με σερβίς από κάτω και το επιθετικό χτύπημα αντικαθίσταται με την πάσα με δάχτυλα με άλμα.
3. Στην αρχή πάντα το διπλό παιχνίδι είναι ελεγχόμενο. Αν δηλαδή δίνεται έμφαση στην υποδοχή του σερβίς, γίνεται σερβίς μόνο από κάτω. Αν δίνεται έμφαση στην άμυνα, χρησιμοποιείται η πάσα με άλμα ως επιθετική ενέργεια. Αν ο στόχος είναι η μάθηση της ροής του παιχνιδιού, η κατεύθυνση της μπάλας, οι θέσεις στην υποδοχή του σερβίς ή στην άμυνα, η μπάλα πιάνεται και δίνεται.

**Αποτελεσματική διδασκαλία της Πετοσφαίρισης επιτυγχάνεται όταν:**

1. Στα πρώτα μαθήματα διατίθεται παραπάνω χρόνος για την οργάνωση της εξάσκησης.
2. Οι περισσότερες ασκήσεις περιέχουν μετακίνηση και επιπρόσθετα καθήκοντα, για να καλλιεργούν ταυτόχρονα την κίνηση και την ταχύτητα αντίδρασης (το άθλημα είναι πολύ γρήγορο), αλλά και να ενεργοποιείται η προσοχή των μαθητών.
3. Ο ορισμός των ομάδων γίνεται στην αρχή με πρωτοβουλία των μαθητών. Όχι ομάδες πάνω από 5 άτομα. Αν ο καθηγητής εντοπίσει κάποια προβλήματα, όπως να είναι όλοι οι ικανοί μαθητές μαζί ή μια ζωνρή παρέα, τότε επεμβαίνει και ορίζει αυτός τις ομάδες.
4. Οι ομάδες είναι μικτές, αγοριών-κοριτσιών. Ο αριθμός αγοριών και κοριτσιών στην κάθε ομάδα ορίζεται ανάλογα με τον συνολικό αριθμό μαθητών του τμήματος.
5. Βασικές προϋποθέσεις για να γίνεται το μάθημα ευχάριστο και ψυχαγωγικό είναι:
  - 5.1. η συμμετοχή όλων των μαθητών,
  - 5.2. η μέτριας έντασης δραστηριότητα,
  - 5.3. λίγα διαλείμματα (κυρίως ενεργητικά),
  - 5.4. οι πολλές εναλλαγές ασκήσεων,
  - 5.5. ο καθορισμός στόχων βελτίωσης,
  - 5.6. ο έλεγχος της απόδοσης από τους ίδιους του μαθητές ή τους συμμαθητές τους.
6. Για τη γρήγορη εισαγωγή των παιδιών στο παιχνίδι, χρησιμοποιούνται τα τροποποιημένα παιχνίδια με:
  - 6.1. πιάσιμο –πέταγμα, για μείωση της ταχύτητας της μπάλας,
  - 6.2. μείωση ή αύξηση του αριθμού των συμμετεχόντων (2x2, 3x3, 4x4),
  - 6.3. μείωση του χώρου (μικρότερα γήπεδα)/τροποποίηση του οργάνου (βαρύτερες ή ελαφρύτερες μπάλες),

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

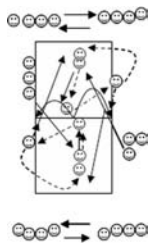
- 6.4.** δημιουργία κανόνων που να είναι δυνατή η συμμετοχή όλων,  
**6.5.** απλοποιημένη αλλά ρεαλιστική εξάσκηση,  
**6.6.** ασκήσεις με συνεχόμενη ροή ή υποχρεωτική κατεύθυνση της μπάλας,  
**6.7.** παιχνίδια με ορισμένους κανόνες (η πρώτη επαφή με μανσέτα, η δεύτερη με πάσα, η τρίτη με πάσα με άλμα).
- 7.** Όταν υπάρχει μεγάλος αριθμός μαθητών ή ένα μόνο γήπεδο, προτείνεται η χρήση ενός σχοινοού στη μέση και κατά μήκος του πραγματικού γηπέδου, με δέσιμο του σχοινοού από μπασκέτα σε μπασκέτα ή σε άλλα στηρίγματα ανάλογα με τη θέση του γηπέδου (σχήμα 1), ώστε να δημιουργηθούν τουλάχιστον δυο γήπεδα. Στα δύο γήπεδα μπορούν να παίξουν 24 παιδιά, αλλά αν χρησιμοποιηθούν τα 4 από αυτά ως λίμπερο, γίνονται 28. Αν υπολείπονται άλλα 4 παιδιά, μπορούν να μπαίνουν κάθε φορά που ο μαθητής που βρίσκεται μέσα στο γήπεδο, μετακινείται για να εκτελέσει σερβίς ή να παίξουν ως διαιτητές.
- 8.** Ένας καθοριστικός παράγοντας βελτίωσης της εξάσκησης είναι το ύψος του δικτύου. Όταν πρόκειται για εκμάθηση και αρχική εξάσκηση του επιθετικού χτυπήματος ή του μπλοκ, είναι απαραίτητο το δίκτυ να χαμηλώνει από το πραγματικό του ύψος. Όταν πρόκειται για εκμάθηση ή αρχική εξάσκηση της υποδοχής του σερβίς ή της άμυνας, θεωρείται απαραίτητο το δίκτυ να παραμένει στην αρχική του θέση (αυξάνεται ο χρόνος που έχει στη διάθεση του για να αντιδράσει ο μαθητής, αφού οι τροχιές της μπάλας είναι ψηλότερες).



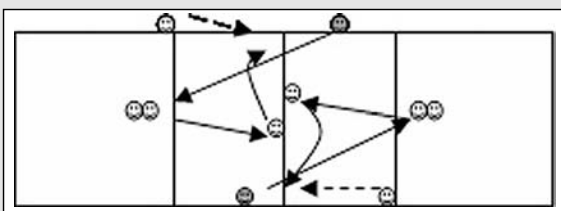


**ΣΧΗΜΑ 2.1:** Το ένα γήπεδο γίνεται δύο πιο μικρά.



**ΠΙΝΑΚΑΣ 2.1:** Εξάσκηση-αξιολόγηση στις 3 δεξιότητες, πάσα, μανσέτα, επιθετικό χτύπημα (ή πλασέ).

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. εξασκηθεί στην πάσα με τα δάκτυλα, στη μανσέτα, στο επιθετικό χτύπημα και θα αξιολογηθούν σ' αυτά ατομικά και ομαδικά (έμφαση στο κράτημα της μπάλας),</li> <li>2. μάθει να αξιολογούν τον εαυτό τους στις 3 δεξιότητες και να θέτουν στόχους βελτίωσης,</li> <li>3. μάθει την ιστορία του αθλήματος.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά Μέσα:</b> 8 μπάλες, δοκιμασία κινητικών επιδιώξεων (Κάρτα 2.1), 30 φύλλα καθορισμού στόχων (Κάρτα 2.2), πρωτόκολλα καταγραφής του σκορ (Κάρτα 2.3). <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό, αυτοελέγχου, διαφοροποίηση του βαθμού δυσκολίας.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b> Συνοπτική αναφορά στην ιστορία του αθλήματος και ανάλυση των στόχων του μαθήματος και της εξάσκησης για τη φετινή χρονιά, όσον αφορά στην τεχνική, στην τακτική και στο σύστημα παιχνιδιού. Παρουσίαση των δεξιοτήτων «κριτήριο». Παρουσίαση του εργαλείου αξιολόγησης.</p> <p><b>Προθέρμανση</b> με δρομικές ασκήσεις από την τελική γραμμή προς το δίχτυ, με απλό τρέξιμο μπροστά, πίσω και πλάγια (x2 φορές), διατάξεις (άνω, κάτω άκρων και κορμού). Οι μαθητές μοιρασμένοι στις επιθετικές γραμμές εκτελούν μιμητικά τη φορά και το χτύπημα της επίθεσης (με το δεξί χέρι χτυπούν το αριστερό).</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b> <i>Οι μαθητές σε ομάδες των 4 ατόμων.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εκτελούν πάσες αλλάζοντας κάθε φορά θέση πηγαίνοντας πίσω από τη σειρά τους. Το ίδιο με μανσέτα. 3'</li> <li>2. Στην ίδια παράταξη εκτελούν μαλακό χτύπημα της μπάλας ο ένας και απόκρουση με μανσέτα ο άλλος. 3'</li> <li>3. Οι μαθητές των δυο ομάδων εκτελούν τη δοκιμασία σε κάθε γήπεδο (Κάρτα 2.1). Ενώ οι 4 μαθητές εκτελούν, από ένας μαθητής-βοηθός καταγράφει το σκορ που λει ένας τρίτος μαθητής, ενώ οι άλλοι φέρνουν μπάλες που έφυγαν μακριά. Κάθε ομάδα έχει δύο μπάλες, οι δυο μαθητές είναι στη ζώνη 6, ο ένας πίσω από τον άλλο, ο πρώτος υποδέχεται μια μπαλιά ενός βοηθού σηματοδοτώντας το μαθητή στη ζώνη 3 που εκτελεί πάσα στον μαθητή της ζώνης 4 που εκτελεί επίθεση. Μετά από κάθε ενέργεια ο μαθητής (κινείται δεξιά) αλλάζει και πηγαίνει στην επόμενη θέση. Οι άλλες ομάδες εκτελούν πάσα και μανσέτα εκτός γηπέδου (Σχήμα 2.2). 16'</li> <li>4. Παιχνίδι 4X4, ελεύθερα. 10'</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις. Συμπλήρωση του φύλλου καθορισμού στόχων, μετά την ανακοίνωση του ατομικού τους σκορ στην Κάρτα 2.2 (στον καθένα προσωπικά). 5'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Στις επόμενες 2 εβδομάδες να εξασκηθούν για να πετύχουν τους στόχους τους.</li> <li>2. Να θέσουν στόχους για βελτίωση σε άλλα μαθήματα.</li> <li>3. Να βρουν παιχνίδια και τους κανόνες τους, πρόγονους της Πετοσφαίρισης και να τα παρουσιάσουν (προαιρετική).</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b> Διαλείμματα: θεωρούνται οι αλλαγές μεταξύ των ασκήσεων. Να εξασφαλισθεί χρόνος για το Τελικό Μέρος.</p>  <p><b>ΣΧΗΜΑ 2.2</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> Η συμπλήρωση της Κάρτας 2.2. είναι απαραίτητη για την επίτευξη του στόχου του μαθήματος (και των μαθημάτων 2.5. και 2.10).</p> <p><b>Ανατροφοδότηση:</b> είναι περιληπτική και αφορά στην ποιότητα εκτέλεσης της δεξιότητας. Δίνεται από τους συμμαθητές, αφού εξήγησε ο καθηγητής τι πρέπει να λένε.</p> <p><b>Παραλλαγές</b> Σε περίπτωση που υπάρχουν μαθητές που δεν μπορούν να σημαδέψουν με μανσέτα τον πασαδόρο, πιάνουν την μπάλα (με τρόπο που επιδεικνύεται από τον καθηγητή, μέσα στα πόδια, μπροστά στα γόνατα) και τη δίνουν ψηλά στον πασαδόρο. Αντί για επιθετικό χτύπημα γίνεται απλό πέρασμα (πλασέ ή πάσα με άλμα).</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Δοκιμασία κινητικών επιδιώξεων (Κάρτα 2.1 και Κάρτα 2.3).</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

**ΚΑΡΤΑ 2.1: Για τα μαθήματα 2.1, 2.5 και 2.10.**  
**Αξιολόγηση της ικανότητας υποδοχής της μπάλας, πάσας και επίθεσης**

 μαθητές     καθηγητής, βοηθός
**Περιγραφή της δοκιμασίας:**

Οι μαθητές σε ομάδες των 4. Οι δύο στη ζώνη 6, ο ένας στη ζώνη 3 και ο άλλος στη ζώνη 4. Ο καθηγητής πετάει τη μπάλα σ' αυτόν της ζώνης 6 που εκτελεί μανσέτα\* σηματοδύοντας αυτόν της ζώνης 3, που εκτελεί πάσα στο 4, όπου ο άλλος εκτελεί επίθεση\*\*. Μετά αλλάζουν γρήγορα θέση. Εκτελούν 5 επαναλήψεις σε κάθε θέση.

Αξιολογούνται ατομικά με: 0= λάθος, 1= όχι ακρίβεια στο στόχο, 3= ακρίβεια στο στόχο (άριστα το 45) και ομαδικά με το συνολικό σκορ που θα είναι 180, αν το εκτελέσουν και οι 4 σωστά.

\* Εάν δεν μπορούν να στείλουν τη μπάλα με μανσέτα, να πιάσουν τη μπάλα και να τη δώσουν.

\*\* Αν δεν μπορούν να εκτελέσουν επιθετικό χτύπημα, να περάσουν τη μπάλα με πάσα με άλμα.

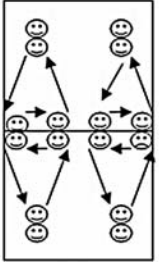
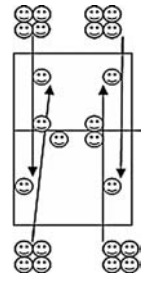
**ΚΑΡΤΑ 2.2: Για τα μαθήματα 2.1, 2.5 και 2.10. Φύλλο καθορισμού στόχων**
**Ατομικό σκορ συμπληρώνεται από το μαθητή**

- Από τις 3 υποδοχές που θα εκτελέσεις με στόχο τον πασαδόρο, πόσους πόντους θα πετύχεις.  
Βάλε ένα προσωπικό στόχο: ..... Πόσους πόντους πέτυχε; .....
- Από τις 3 πάσες που θα εκτελέσεις με στόχο τον επιθετικό, πόσους πόντους θα πετύχεις.  
Βάλε ένα προσωπικό στόχο: ..... Πόσους πόντους πέτυχε; .....
- Από τις 3 επιθέσεις που θα περάσεις σωστά στο αντίπαλο γήπεδο, πόσους πόντους θα πετύχεις.  
Βάλε ένα προσωπικό στόχο: ..... Πόσους πόντους πέτυχε; .....
- Στόχος για μετά από 5 μαθήματα (στο 5<sup>ο</sup> μάθημα):  
στην υποδοχή ..... στην πάσα ..... στην επίθεση .....
- Επίδοση μετά από 5 μαθήματα:  
στην υποδοχή ..... στην πάσα ..... στην επίθεση .....
- Στόχος για την τελευταία δοκιμασία (10<sup>ο</sup> μάθημα):  
στην υποδοχή ..... στην πάσα ..... στην επίθεση .....
- Επίδοση στην τελευταία δοκιμασία (10<sup>ο</sup> μάθημα): στην υποδοχή  
στην υποδοχή ..... στην πάσα ..... στην επίθεση .....

**Ομαδικό σκορ (4 μαθητές) συμπληρώνεται από το μαθητή**

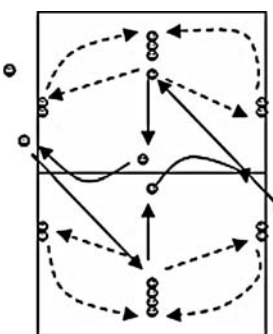
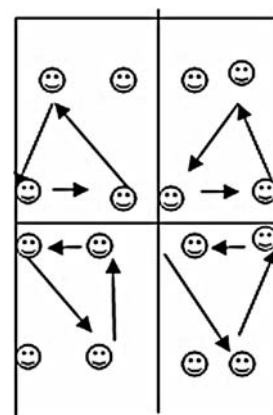
- Από τις 12 υποδοχές, 12 πάσες και 12 επιθέσεις που θα εκτελέσετε, πόσους πόντους θα πετύχετε.  
Βάλε ένα προσωπικό στόχο: ..... Πόσους πόντους πέτυχε; .....
- Ομαδικός στόχος για μετά από 5 μαθήματα (στο 5<sup>ο</sup> μάθημα):  
στις 12 υποδοχές ..... στις 12 πάσες ..... στις 12 επιθέσεις .....
- Επίδοση ομαδική μετά από 5 μαθήματα:  
στις 12 υποδοχές ..... στις 12 πάσες ..... στις 12 επιθέσεις .....
- Ομαδικός στόχος για την τελευταία δοκιμασία (στο 10<sup>ο</sup> μάθημα):  
στις 12 υποδοχές ..... στις 12 πάσες ..... στις 12 επιθέσεις .....

**ΠΙΝΑΚΑΣ 2.2: Πετοσφαίριση: Εξάσκηση πάσας, μανσέτας σε γωνία, σερβίς σε στόχους, υποδοχής του σερβίς.**

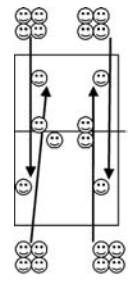
<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. βελτιωθεί στις δεξιότητες: πάσα με τα δάκτυλα, μανσέτα σε γωνία, σερβίς σε στόχους και υποδοχή του σερβίς,</li> <li>2. βελτιώσει τη δύναμη των χεριών.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά Μέσα:</b> 8 μπάλες, 30 φύλλα κριτηρίων της πάσας ή μανσέτας (Κάρτες 3.4, 3.5 του βιβλίου της Β΄ τάξης). <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> πρακτικό, αμοιβαίο ή αυτοελέγχου.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b> Ανάλυση των στόχων της εξάσκησης. Επίδειξη των δεξιοτήτων που επαναλαμβάνονται και ανάλυση των σημαντικών σημείων τους. <span style="float: right;">2΄</span></p> <p><b>Προθέρμανση</b> με διατάσεις άνω, κάτω άκρων και κορμού. Σε ζεύγη «καροτσάκια», για δύναμη χεριών ή «καμήλες», ή περπάτημα στα τέσσερα, ή κάμψεις. Παιχνίδια αντιστάσεων: οι μαθητές σε ζεύγη, ο ένας πιάνει τον άλλο από τη μέση γερά, ο άλλος προσπαθεί να τρέξει μπροστά. Κρατιούνται από τα χέρια και τραβιούνται προς τα πίσω. Ενώνουν τις παλάμες και σπρώχνει ο ένας τον άλλο. <span style="float: right;">4΄</span></p> <p><b>Κύριο μέρος</b> <i>Οι μαθητές σε ομάδες των 4 ατόμων. Οι δυο μαθητές με πλάτη στο δίχτυ, οι άλλοι με μέτωπο.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι 2 μαθητές παίζουν πάσες μεταξύ τους αλλάζοντας αποστάσεις για 2΄. Οι άλλοι διορθώνουν και αλλάζουν ρόλους (συμπληρώνουν τα φύλλα κριτηρίων). <span style="float: right;">4΄</span></li> <li>2. Το ίδιο με μανσέτα. <span style="float: right;">4΄</span></li> <li>3. Κάθε ομάδα έχει σχηματίσει τρίγωνο με δυο άτομα σε μια κορυφή του. Η μπάλα ξεκινά από αυτούς που βλέπουν το δίχτυ, με μανσέτα προς το δεξιό παίκτη (ρόλος πασαδόρου) που εκτελεί πάσα στο δεξιό του παίκτη. Αυτός με τη σειρά του εκτελεί πάσα χαμηλά στον απέναντί του που εκτελεί μανσέτα κ.ο.κ. Η πρώτη προσπάθεια ξεκινά με πάσα. Οι μαθητές αλλάζουν θέσεις και πηγαίνουν, όπου δίνουν τη μπάλα (Σχήμα 2.3). <span style="float: right;">8΄</span></li> <li>4. Το γήπεδο χωρισμένο στη μέση κατά μήκος. Οι μαθητές χωρισμένοι σε τέσσερις ομάδες, στις 4 πλευρές του γηπέδου εκτελούν σερβίς ευθεία, σημαδεύοντας το γήπεδο μπροστά τους. Όσοι δεν έχουν μπάλα περιμένουν με τη σειρά για υποδοχή του σερβίς παίρνουν τη μπάλα και πηγαίνουν στη σειρά τους και εκτελούν σερβίς (5 επαναλήψεις ο καθένας) (Σχήμα 2.4). Στόχος και τα 5 σερβίς να είναι μέσα στο γήπεδο. <span style="float: right;">10΄</span></li> <li>5. Η ίδια άσκηση με σερβίς σε διαγώνια κατεύθυνση (5 επαναλήψεις ο καθένας). Στόχος και τα 5 σερβίς να είναι μέσα στο γήπεδο. <span style="float: right;">10΄</span></li> </ol> <p><b>Τελικό μέρος</b> Τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις. <span style="float: right;">3΄</span></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα</b> (και στις δύο δραστηριότητες να γίνει χρήση του βιβλίου του μαθητή).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να εξασκηθούν στην πάσα, στη μανσέτα και στο σερβίς, ατομικά και σε μικρές ομάδες.</li> <li>2. Να εξασκηθούν στην ανάπτυξη της δύναμης</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b> <b>Διαλείμματα:</b> θεωρούνται οι αλλαγές από άσκηση σε άσκηση ή ο χρόνος που συμπληρώνουν τα φύλλα κριτηρίων.</p> <div style="text-align: center;">  <p><b>ΣΧΗΜΑ 2.3</b></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>ΣΧΗΜΑ 2.4</b></p> </div> <p><b>Ανατροφοδότηση:</b> είναι περιληπτική και αφορά την ποιότητα εκτέλεσης της δεξιότητας. Ο διδάσκων και οι συμμαθητές διορθώνουν τα βασικά λάθη.</p> <p><b>Παραλλαγές</b> Στην άσκηση 4 ή 5: Οι μαθητές επιλέγουν το είδος του σερβίς (από κάτω ή από πάνω σερβίς). Μπορούν να χρησιμοποιηθούν φύλλα κριτηρίων και για το σερβίς (ο ένας εκτελεί ο άλλος συμπληρώνει).</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Χρήση των κριτηρίων που περιγράφονται στις Κάρτες 3.4 και 3.5 του βιβλίου της Β΄ Γυμνασίου.</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

**ΠΙΝΑΚΑΣ 2.3: Πετοσφαίριση:** Υποδοχή σε στόχο, εξάσκηση πασαδόρου, παιχνίδι 4x4.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει την πάσα με τα δάχτυλα, τη μανσέτα ως υποδοχή, την πάσα με άλμα ως επιθετική ενέργεια.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά Μέσα:</b> 8 μπάλες  <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> πρακτικό -διαφοροποίησης του βαθμού δυσκολίας.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b>  Ανάλυση των στόχων της εξάσκησης.  <b>Επίδειξη</b> των δεξιοτήτων που θα επαναληφθούν και ανάλυση των σημαντικών σημείων τους. 3’  <b>Προθέρμανση</b> με δρομικές ασκήσεις από την τελική γραμμή προς το δίχτυ, με απλό τρέξιμο μπροστά και πίσω και πλάγια (x2 φορές), χωρίς ένταση και με ένταση τη δεύτερη φορά. 3’  Διατάξεις άνω, κάτω άκρων και κορμού.</p> <p><b>Κύριο μέρος</b>  Οι μαθητές σε 4 ομάδες των 6-8 ατόμων.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι 2 πρώτες ομάδες, στα δύο γήπεδα, ξεκινούν από τη ζώνη 6 και εκτελούν μανσέτα σε μπαλιά που έρχεται από την άλλη μεριά του γηπέδου σηματοδοτώντας τη ζώνη 3, όπου βρίσκεται ένας άλλος μαθητής (πασαδόρος), ο οποίος πασάρει τη μπάλα στη ζώνη 4 ή 2, όπου βρίσκεται ένας άλλος μαθητής που πιάνει τη μπάλα τη δίνει στον καθηγητή και πηγαίνει πίσω στη σειρά στη ζώνη 6. Ο μαθητής που εκτέλεσε μετακινείται εκεί που έδωσε τη μπάλα παίρνοντας τη θέση του προηγούμενου μαθητή που και αυτός με τη σειρά του πηγαίνει εκεί που έδωσε τη μπάλα (5 επαναλήψεις) (Σχήμα 2.5). 6’</li> <li>2. Οι μαθητές των άλλων 2 ομάδων εξασκούνται στην πάσα και στη μανσέτα έξω από το γήπεδο και με το σύνθημα του καθηγητή αλλάζουν ρόλους. 6’</li> <li>3. Η ίδια άσκηση με πέρασμα της μπάλας στο άλλο γήπεδο. 12’</li> <li>4. Το γήπεδο χωρισμένο στη μέση κατά μήκος. Παιχνίδι 4X4 συναγωνιστικό, με σερβίς τοποθετημένο, χωρίς επιθετικό χτύπημα, στόχος το κράτημα της μπάλας, με μέτρηση μέχρι τους 8 ή 10 πόντους ή με χρόνο και αλλαγή παικτών (ρολόι) (Σχήμα 2.6). 12’</li> <li>5. Οι άλλοι εξασκούνται στην πάσα και στη μανσέτα και μετά με το σύνθημα του καθηγητή αλλάζουν ρόλους.</li> </ol> <p><b>Τελικό μέρος</b>  Τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις. 3’</p> <p><b>Δραστηριότητες για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να εξασκηθούν στις δεξιότητες εκτός σχολείου.</li> <li>2. Να σημειώσουν κάποιους καλούς Έλληνες ή ξένους παίκτες που γνωρίζουν σε κάθε δεξιότητα.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b></p>  <p><b>ΣΧΗΜΑ 2.5</b></p>  <p><b>ΣΧΗΜΑ 2.6</b></p> <p><b>Μέθοδοι εξάσκησης:</b> Σταθερή και σειριακή μέθοδος εξάσκησης.</p> <p><b>Ανατροφοδότηση:</b> Περιληπτική και αφορά στην ποιότητα εκτέλεσης της δεξιότητας.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Δοκιμασία αξιολόγησης υποδοχής. 5 προσπάθειες υποδοχής (Σύνολο: 10 πόντοι = άριστα). Όταν η μπάλα: (α) πάει στο στόχο = 2, (β) πάει μακριά από το στόχο = 1, (γ) χάνεται = 0.</p>	

**ΠΙΝΑΚΑΣ 2.4: Πετοσφαίριση: Εξάσκηση στο σερβίς σε στόχο και στην υποδοχή του.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει να εκτελούν σερβίς σε στόχο,</li> <li>2. μάθει να υποδέχονται τη μπάλα και να την κατευθύνουν στον πασαδόρο (στόχο),</li> <li>3. μάθει να αποδέχονται τις αποφάσεις του διαιτητή.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά Μέσα:</b> 8 μπάλες, 30 φύλλα κριτηρίων (Κάρτα 2.5. ή Κάρτα 3.6 –Β΄ Γυμνασίου). <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> πρακτικό - αμοιβαίο ή αυτοελέγχου.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b> Ανάλυση στόχων και οργάνωση μαθήματος. Αναφορά-υπενθύμιση στους βασικούς κανονισμούς του αθλήματος. <b>3΄</b></p> <p><b>Προθέρμανση</b> με δρομικό παιχνίδι (μέρα-νύχτα) και στη συνέχεια διατάξεις άνω, κάτω άκρων και κορμού. <b>3΄</b></p> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εκτελεί ο πρώτος μαθητής σερβίς και ο άλλος παρατηρεί και δίνει οδηγίες. Δίπλα τους είναι το φύλλο αυτοπαρακολούθησης, ο πρώτος αφού εκτελέσει 5 προσπάθειες, συμπληρώνει το φύλλο. Μετά αλλάζουν ρόλους. Παράλληλα εκτελούν οι άλλοι δίπλα τους. (Κάρτα 2.5 ή Κάρτα 3.3- Β΄ Γυμνασίου). <b>5΄</b></li> <li>2. Οι άλλοι δύο της ομάδας περιμένουν μέσα στο γήπεδο για υποδοχή της μπάλας που έρχεται από απέναντι. Ο ένας βρίσκεται για υποδοχή, ο άλλος κοντά στο δίχτυ για στόχος. Ο μαθητής που βρίσκεται στο δίχτυ παρατηρεί, δίνει οδηγίες και αξιολογεί την εκτέλεση, πιάνει τη μπάλα και τη δίνει στους συμμαθητές του που εκτελούν σερβίς. Εκτελούνται 5 υποδοχές, αλλάζουν ρόλους και αυτοί που εκτελούσαν σερβίς εκτελούν υποδοχή και αντίθετα. Συμπλήρωση φύλλου κριτηρίων (Σχήμα 2.7) &amp; (Κάρτα 2.5 ή Κάρτα 3.3- Β΄ Γυμνασίου). <b>5΄</b></li> <li>3. Η ίδια άσκηση, αφού αλλάξουν θέσεις στο γήπεδο. <b>10΄</b></li> <li>4. Παιχνίδι 6x6 με διαιτητές, (με σερβίς, υποδοχή, πάσα, πάσα με άλμα ως επίθεση, μανσέτα-άμυνα, πάσα, αντεπίθεση, κλπ.). <b>15΄</b></li> </ol> <p><b>Τελικό μέρος</b> Τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις. Συζήτηση για το πώς αισθάνθηκαν αυτοί που έπαιξαν διαιτητές και συμπλήρωση κάρτας υπευθυνότητας (Κάρτα 2.4). <b>4΄</b></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να βρουν και ν' αναφέρουν δυο καλούς παίκτες στο σερβίς.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b> Διαλείμματα δεν υπάρχουν. Οι μαθητές ξεκουράζονται, ενώ περιμένουν τη σειρά τους.</p>  <p><b>ΣΧΗΜΑ 2.7</b></p> <p><b>Παραλλαγές:</b> Σε περίπτωση βροχής τα παιδιά να δουν βίντεο με παιχνίδι ή με τεχνικές των δεξιοτήτων.</p> <p><b>Σημεία Έμφασης:</b> <i>Άσκηση 2.</i> Στόχοι σερβίς: Α΄ στόχος να κατευθύνουν τη μπάλα μέσα στο γήπεδο, Β΄ στόχος, αφού χωρισθεί το γήπεδο στη μέση, να κατευθύνουν τη μπάλα διαγώνια στο μισό γήπεδο. <i>Άσκηση 3.</i> Στόχοι υποδοχής: να κατευθυνθεί η μπάλα προς τον παίκτη-στόχο με ψηλή τροχιά, ώστε να μπορεί να εκτελεστεί πάσα. <i>Άσκηση 4.</i> Προσοχή στο κράτημα της μπάλας και στις τρεις επαφές με μέτρημα πόντων και Χρήση Κάρτας 2.4.</p> <p>Συμπληρώνεται η κάρτα από τους μαθητές και από τον καθηγητή και συγκρίνονται οι απαντήσεις. Να τονισθεί ότι η άποψη του διαιτητή πρέπει να γίνεται αποδεκτή. Έμφαση στις τρεις επαφές, μέτρημα πόντων περιστροφή παικτών.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Χρήση κριτηρίων που αναφέρονται στην Κάρτα 3.6 του βιβλίου της Β΄ Γυμνασίου ή Κάρτα 2.2 (σερβίς από πάνω) και της Υπευθυνότητας ως διαιτητές, Κάρτα 2.4.</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

## ΚΑΡΤΑ 2.3: Για τα μαθήματα 2.1, 2.5 και 2.10.

**Πρωτόκολλα καταγραφής της ατομικής επίδοσης** Συμπληρώνεται από τον καθηγητή (αλλά στο τελικό μέρος του μαθήματος ο κάθε μαθητής ενημερώνεται προσωπικά από τον καθηγητή για το σκορ του, το καταγράφει και παρακολουθεί την πρόοδο του).

α/α	Όνοματεπώνυμο	Υποδοχή	Πάσα	Επιθετικό χτύπημα	Σύνολο

**Πρωτόκολλα καταγραφής της ομαδικής επίδοσης για μαθήματα 2.1, 2.5 και 2.10.** Συμπληρώνεται από τον καθηγητή (αλλά στο τελικό μέρος του μαθήματος η κάθε ομάδα ενημερώνεται από τον καθηγητή για το σκορ της, οι μαθητές το καταγράφουν και παρακολουθούν την πρόοδο της ομάδας).

α/α	Όνοματεπώνυμο	Υποδοχή	Πάσα	Επιθετικό χτύπημα	Σύνολο

Απόδοση ομάδας

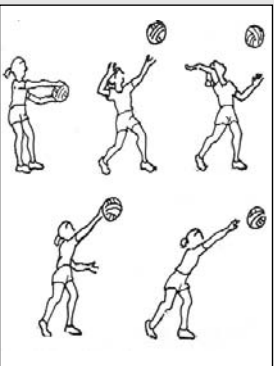
/3

## ΚΑΡΤΑ 2.4: Για το μάθημα 2.4. Υπευθυνότητα ατομική και κοινωνική (Διαιτησία) Ο διαιτητής μας....

Κριτήρια	Πάντα	Σχεδόν πάντα	Πολλές φορές	Κάποιες φορές	Λίγες φορές	Ποτέ
Σφουρίζει τα φιλέ σωστά						
Σφουρίζει τις γραμμές σωστά						
Σφουρίζει τα παράτυπα χτυπήματα σωστά						

Πάντα = 5, Σχεδόν πάντα = 4, Πολλές φορές =3, Κάποιες φορές =2, Λίγες φορές =1, Ποτέ = 0

## ΚΑΡΤΑ 2.5: Για το μάθημα 2.4. Φύλλο κριτηρίων σερβίς από πάνω. Συμπληρώνεται από το συμμαθητή ή τον ίδιο.

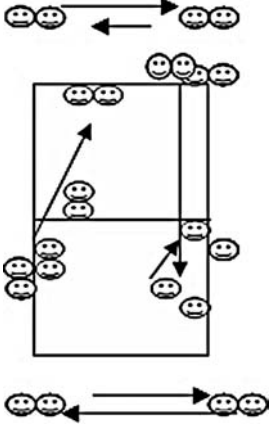
	<p>1. Το αριστερό πόδι προηγείται του δεξιού και το αριστερό χέρι τεντωμένο κρατά τη μπάλα μπροστά στο δεξί ώμο;  <b>Προσπάθεια</b>            Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/>            Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/></p> <p>2. Το πέταγμα της μπάλας είναι κατακόρυφο και ύψους περίπου 2μ.;  <b>Προσπάθεια</b>            Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/>            Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/></p> <p>3. Το δεξί χέρι κινείται πάνω και πίσω, λυγίζει στον αγκώνα και</p>	<p>έρχεται με ταχύτητα και δύναμη να χτυπήσει τη μπάλα με όλη την παλάμη, ενώ τεντώνει;  <b>Προσπάθεια</b>            Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/>            Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/></p> <p>4. Το σημείο που το χέρι έρχεται σε επαφή είναι πίσω και κάτω από τη μπάλα και το βάρος μετακινείται από το πίσω στο μπροστά πόδι;  <b>Προσπάθεια</b>            Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/>            Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/></p>
---	---	---

**ΠΙΝΑΚΑΣ 2.5: Πετοσφαίριση: Εξάσκηση-αξιολόγηση στις 3 δεξιότητες (πάσα, μανσέτα, επίθεση).**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει την πάσα με δάχτυλα, τη μανσέτα, το επιθετικό χτύπημα και θα αξιολογηθούν σ' αυτά ατομικά και ομαδικά,</li> <li>2. μάθει να παρατηρούν την πρόδο τους,</li> <li>3. μάθει τρόπους πρόληψης τραυματισμών στην πετοσφαίριση.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά Μέσα:</b> 8 μπάλες, δοκιμασία κινητικών επιδιώξεων (Κάρτα 2.1.), πρωτόκολλα καταγραφής του σκορ (Κάρτα 2.3). Επίσης οι Κάρτες 2.2 όλων των μαθητών που συμπλήρωσαν στο μάθημα 2.1.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> πρακτικό, αυτοελέγχου, εξατομίκευσης.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b></p> <p><b>Αναφορά</b> και συζήτηση με μαθητές για τους συνήθεις τραυματισμούς στο άθλημα και τρόποι πρόβλεψής τους.</p> <p><b>Ανάλυση</b> των στόχων του μαθήματος και της εξάσκησης.</p> <p><b>Προθέρμανση</b> με διατάσεις (άνω, κάτω άκρων και κορμού). Οι μαθητές μοιρασμένοι στις τελικές γραμμές εκτελούν ταχύτητες μέχρι το δίχτυ και πίσω, αλλάζοντας κάθε φορά την αφετηριακή θέση (όρθια, πρηνή, ύπτια).</p> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <p>Οι μαθητές σε 8 ομάδες των 4 ατόμων.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εκτελούν πάσες αλλάζοντας κάθε φορά θέση (πίσω από τη σειρά τους), μετά το ίδιο με μανσέτα.</li> <li>2. Οι μαθητές των δύο ομάδων εκτελούν τη δοκιμασία, σε κάθε γήπεδο, ενώ οι 4 μαθητές εκτελούν, από ένας μαθητής-βοηθός καταγράφει το σκορ που λείει ο καθηγητής, ενώ οι άλλοι φέρνουν μπάλες που έφυγαν μακριά. Κάθε ομάδα έχει δύο μπάλες, οι δυο μαθητές είναι στη ζώνη 6 (ο ένας πίσω από τον άλλο) ο πρώτος υποδέχεται μια μπαλιά του βοηθού σηματοδοτώντας τον μαθητή στη ζώνη 3 που εκτελεί πάσα στον μαθητή της ζώνης 4, που εκτελεί επίθεση. Μετά από κάθε ενέργεια ο μαθητής (κινείται δεξιά) αλλάζει και πηγαίνει στην επόμενη θέση (Σχήμα 2.8) (Κάρτα 2.1 και Κάρτα 2.3).</li> <li>3. Οι άλλες ομάδες εκτελούν πάσα και μανσέτα εκτός γηπέδου.</li> <li>4. Παιχνίδι 6x6 ελεύθερα.</li> </ol> <p><b>Τελικό μέρος</b></p> <p>Τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις.</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να εξασκηθούν στα διαλείμματα ή στον ελεύθερο χρόνο τους στις 3 δεξιότητες του κριτηρίου, μόνοι τους ή σε συνεργασία με άλλους.</li> <li>2. Να καταγράψουν τα συνηθισμένα ατυχήματα στο άθλημα και να αναφέρουν τρόπους πρόληψης και αντιμετώπισης.</li> </ol>	<div data-bbox="913 524 1213 1028" style="text-align: center;"> <p><b>ΣΧΗΜΑ 2.8</b></p> </div> <p><b>Σημεία Έμφασης:</b> Οι μαθητές να παρατηρήσουν την πρόοδο που παρουσίασαν σε σχέση με τις επιδόσεις τους στο μάθημα 2.1 και τους στόχους τους στην Κάρτα 2.2. Αν θέλουν μπορούν να επαναπροσδιορίσουν τους στόχους τους για τις επιδόσεις τους στο 10<sup>ο</sup> μάθημα.</p> <p><b>Παραλλαγές</b> Άσκηση 2: Σε περίπτωση που υπάρχουν μαθητές που δεν μπορούν να σηματοδοτήσουν με μανσέτα τον πασαδόρο, τους συστήνεται να πιάσουν τη μπάλα (με τρόπο που επιδεικνύεται από τον καθηγητή, μέσα στα πόδια, μπροστά στα γόνατα) και να τη δώσουν ψηλά στον πασαδόρο. Το επιθετικό χτύπημα μπορεί να αντικατασταθεί με πλασέ ή πάσα με άλμα.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Δοκιμασία κινητικών επιδιώξεων (ατομικό και ομαδικό σκορ της δοκιμασίας, Κάρτα 2.2 και 2.3), σύγκριση με τα προηγούμενα σκορ στο μάθημα 2.1.</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

**ΠΙΝΑΚΑΣ 2.6: Πετοσφαίριση: Εξάσκηση των δεξιοτήτων της πάσας, μανσέτας σερβίς και επιθετικού χτύπηματος σε σταθμούς.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει την πάσα με δάχτυλα, τη μανσέτα, το επιθετικό χτύπημα, το σερβίς, την υποδοχή και το μπλοκ,</li> <li>2. μάθει για την παχυσαρκία, και την αρνητική της επίδραση στην υγεία, τι είναι οι θερμίδες και πώς καταναλώνονται.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά Μέσα:</b> 8 μπάλες, 30 φύλλα με τους σταθμούς και την άσκηση ανά σταθμό (Κάρτα 2.6), παραδείγματα κατανάλωσης θερμίδων (Κάρτα 2.7).</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> αυτοελέγχου.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b> Αναφορά στη σχέση φυσικής δραστηριότητας και παχυσαρκίας, παραδείγματα κατανάλωσης θερμίδων ανά μέρα ή εβδομάδα. Ανάλυση των στόχων του μαθήματος και της εξάσκησης (Κάρτα 2.7). <span style="float: right;">2'</span></p> <p><b>Προθέρμανση</b> με δρομικές ασκήσεις από την τελική γραμμή προς το δίκτυ, με απλό τρέξιμο μπροστά, πίσω και πλάγια (x2 φορές), αλλαγές ταχύτητας τρεξίματος, για κατανόηση έντασης, διατάσεις άνω, κάτω άκρων και κορμού. <span style="float: right;">3'</span></p> <p><b>Κύριο μέρος</b> <i>Οι μαθητές σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Κάθε ομάδα ξεκινά από ένα σταθμό. Σε κάθε σταθμό εξασκείται μια δεξιότητα. Εξήγηση από διδάσκοντα.</i> <span style="float: right;">2'</span></p> <p><b>1ος σταθμός:</b> πάσα με δάχτυλα (έξω από το γήπεδο, μια μπάλα). Οι μαθητές σε απόσταση 3 μ. εκτελούν πάσα και πηγαίνουν πίσω στη σειρά τους. Εκτελούν 20 πάσες. Αλλάζουν την απόσταση σε 6μ. και εκτελούν 20 πάσες, αλλάζουν πάλι την απόσταση σε 3μ. και εκτελούν άλλες 20 πάσες. <span style="float: right;">6'</span></p> <p><b>2ος σταθμός:</b> Σερβίς (σε μια γωνία του γηπέδου, κατεύθυνση ευθεία, άτομο και μπάλα, 3 επαναλήψεις). <span style="float: right;">6'</span></p> <p><b>3ος σταθμός:</b> Υποδοχή, απέναντι από αυτούς που κάνουν σερβίς, προμηθεύουν γρήγορα μπάλα σε αυτούς που κάνουν σερβίς. <span style="float: right;">6'</span></p> <p><b>4ος σταθμός:</b> Μανσέτα-έξω από το γήπεδο, μια μπάλα. Οι μαθητές σε απόσταση 3 μ. εκτελούν μανσέτα και πηγαίνουν πίσω στη σειρά τους. Εκτελούν 5 μανσέτες. Αλλάζουν την απόσταση σε 6μ. και εκτελούν 5 μανσέτες, αλλάζουν πάλι την απόσταση σε 3μ. και εκτελούν άλλες 5. <span style="float: right;">6'</span></p> <p><b>5ος σταθμός:</b> επιθετικό χτύπημα, στην απέναντι γωνία από το σερβίς, κάθε μαθητής και μια μπάλα, 3 επαναλήψεις. <span style="float: right;">6'</span></p> <p><b>6ος σταθμός:</b> Μπλοκ και άμυνα, εναλλάξ οι μαθητές, ανά τρεις προσπάθειες, δίνουν γρήγορα μπάλα σ' αυτούς που επιτίθενται (Σχήμα 2.9) (Κάρτα 2.6). <span style="float: right;">6'</span></p> <p><b>Τελικό μέρος</b> Τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις. <span style="float: right;">2'</span></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να καταγράψουν παραδείγματα φυσικής δραστηριότητας μέτριας έντασης και τις θερμίδες που καταναλώνουν. Να διαβάσουν το αντίστοιχο κεφάλαιο από το βιβλίο του μαθητή.</li> <li>2. Να θέσουν στόχους βελτίωσης στις δραστηριότητες της Κάρτας 2.6 και να προσπαθήσουν να τους πετύχουν.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b> Οι αλλαγές γίνονται τρέχοντας με το σύνθημα του καθηγητή. Οι μπάλες να βρίσκονται δίπλα από κάθε σταθμό.</p>  <p style="text-align: center;"><b>ΣΧΗΜΑ 2.9</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να γνωρίσουν ότι μια δραστηριότητα μέτριας έντασης αντιστοιχεί σε κατανάλωση 150 θερμίδων κάθε μέρα ή 1000 θερμίδων την εβδομάδα, με παραδείγματα (Κάρτα 2.7).</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Απόδοση σε κάθε σταθμό (Κάρτα 2.6).</p>	



### ΚΑΡΤΑ 2.6: Περιγραφή των σταθμών για το μάθημα 2.6. Συμπληρώνεται από τον μαθητή

Ταυτόχρονη χρήση των φύλλων κριτηρίων των δεξιότητων (Κάρτα 3.4, Κάρτα 3.6 Β' Γυμνασίου ή Κάρτα 2.2, Κάρτα 3.5 και Κάρτα 3.8 Β' Γυμνασίου).

Οι μαθητές χωρισμένοι σε ομάδες των 4 ατόμων.

#### 1ος σταθμός

**Στόχος:** η εξάσκηση στη δεξιότητα της πάσας με δάχτυλα σε διαφορετικές αποστάσεις. Οι μαθητές βρίσκονται έξω από το γήπεδο σε δύο σειρές, (δύο δεξιά δύο αριστερά) με μια μπάλα, εκτελούν πάσα σε απόσταση 3μ και πηγαίνουν πίσω από τη σειρά τους. Εκτελούν 20 πάσες. Αλλάζουν την απόσταση σε 6μ. και εκτελούν 20 πάσες, αλλάζουν πάλι την απόσταση σε 3μ. και εκτελούν άλλες 20 πάσες.

*Πόσες πάσες έκανες συνολικά; ..... Πόσες από αυτές ήταν σωστές; .....*

#### 2ος σταθμός

**Στόχος:** η εξάσκηση στη δεξιότητα του σερβίς σε στόχο. Οι μαθητές βρίσκονται σε μια γωνία του γηπέδου πίσω από την τελική γραμμή, εκτελούν σερβίς σε ευθεία κατεύθυνση, άτομο και μπάλα, 3-4 επαναλήψεις.

*Πόσες σερβίς έκανες συνολικά; ..... Πόσα από αυτά ήταν μέσα; .....*

#### 3ος σταθμός

**Στόχος:** η εξάσκηση στη δεξιότητα της υποδοχής του σερβίς. Οι μαθητές βρίσκονται απέναντι από αυτούς που κάνουν σερβίς, εκτελούν υποδοχή με στόχο τη θέση του πασαδόρου, όπου βρίσκεται ένας άλλος μαθητής που πιάνει τη μπάλα και προμηθεύει γρήγορα αυτούς που κάνουν σερβίς.

*Πόσες υποδοχές έκανες συνολικά; ..... Πόσες από αυτές ήταν μέσα; .....*

#### 4ος σταθμός

**Στόχος:** η εξάσκηση στη δεξιότητα της μανσέτας σε διαφορετικές αποστάσεις. Οι μαθητές βρίσκονται έξω από το γήπεδο με μια μπάλα, εκτελούν μανσέτα και πηγαίνουν πίσω από τη σειρά τους. Εκτελούν 5 μανσέτες. Αλλάζουν την απόσταση σε 6μ. και εκτελούν 5 μανσέτες, αλλάζουν πάλι την απόσταση σε 3μ. και εκτελούν άλλες 5.

*Πόσες μανσέτες έκανες συνολικά; ..... Πόσα από αυτές ήταν σωστές; .....*

#### 5ος σταθμός

**Στόχος:** η εξάσκηση στη δεξιότητα του επιθετικού χτυπήματος. Οι μαθητές βρίσκονται στην ζώνη 4 του ενός γηπέδου, ο μαθητής ή πετά ο καθένας μόνος του τη μπάλα ψηλά, ή την πετάει ένας άλλος μαθητής και μετά εκτελεί επιθετικό χτύπημα, 3-4 επαναλήψεις ο καθένας.

*Πόσες επιθέσεις έκανες συνολικά; ..... Πόσα από αυτές ήταν σωστές; .....*

#### 6ος σταθμός

**Στόχος:** η εξάσκηση στη δεξιότητα του μπλοκ και της άμυνας. Οι μαθητές βρίσκονται απέναντι από αυτούς που εκτελούν επιθέσεις, εκτελούν μπλοκ σε τρεις επιθετικές προσπάθειες, μετά μετακινούνται στην άμυνα, εκτελούν άμυνα και δίνουν γρήγορα μπάλα σ' αυτούς που επιτίθενται.

*Πόσα μπλοκ έκανες συνολικά; ..... Σε πόσα από αυτά ακούμπησες τη μπάλα; .....*

### ΚΑΡΤΑ 2.7: Για το μάθημα 2.6. Παραδείγματα κατανάλωσης θερμίδων

Η ενασχόληση στις παρακάτω δραστηριότητες αντιστοιχεί με:

1 ώρα Τένις = 350 θερμίδες

1 ώρα Πετοσφαίριση με μέτρια ένταση (140 – 170 σφυγμούς, για παιδιά 15 ετών) = 150 θερμίδες

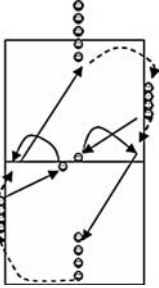
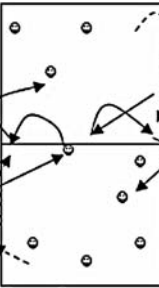
1 ώρα τρέξιμο με χαμηλή ένταση (κάτω από 140 σφυγμούς, για παιδιά 15 ετών) = 150 θερμίδες

### ΚΑΡΤΑ 2.8: Για το μάθημα 2.7. Δοκιμασία στην Άμυνα

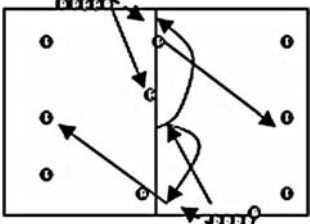
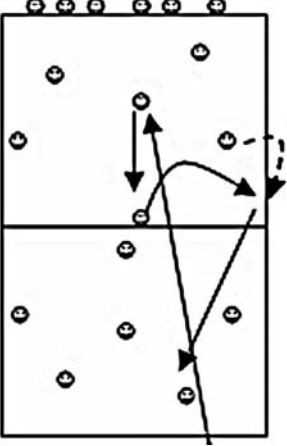
Ο μαθητής εκτελεί 10 άμυνες συνολικά. Πόσες από τις 10 ήταν επιτυχημένες; (πετυχημένη άμυνα θεωρείται αυτή που η μπάλα κατευθύνεται στο κέντρο του γηπέδου ψηλά).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

**ΠΙΝΑΚΑΣ 2.7: Πετοσφαίριση: Εξάσκηση στο επιθετικό χτύπημα, εξάσκηση των πασαδόρων και της άμυνας.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει οι πασαδόροι την πάσα για επίθεση, οι υπόλοιποι μαθητές το επιθετικό χτύπημα, το μπλοκ και την άμυνα με το 6 μπροστά,</li> <li>2. μάθει τους κινδύνους χρήσης των αναβολικών στον αθλητισμό.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά Μέσα:</b> 8 μπάλες, 30 φύλλα κριτηρίων (Κάρτας 3.8 Β' Γυμνασίου).</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> πρακτικό και αμοιβαίο.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b> Αναφορά στα αναβολικά και τους κινδύνους από τη χρήση τους. Ανάλυση των στόχων του μαθήματος και της εξάσκησης. Αναφορά στο ρόλο του πασαδόρου και τις ικανότητες που πρέπει να έχει.</p> <p><b>Προθέρμανση</b> με δρομικές ασκήσεις από την τελική γραμμή προς το δίχτυ, με απλό τρέξιμο μπροστά και πίσω και πλάγια (Χ2 φορές), διατάσεις (άνω, κάτω άκρων και κορμού). Μιμητικές κινήσεις για μπλοκ σε στάση και μετακίνηση στο δίχτυ.</p> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές σε ομάδες των 4 με μια μπάλα, οι δύο με πλάτη στο δίχτυ και οι δύο απέναντί τους σε απόσταση 8 μ. εκτελούν πάσες και μανσέτες. 3'</li> <li>2. Ο πρώτος εκτελεί πέταγμα με τα δυο του χέρια (για να σηκώνεται και το αριστερό ψηλά) και χτυπά τη μπάλα, σημαδεύοντας τα γόνατα του απέναντί του μαθητή, ο διπλάνος του παρατηρεί και διορθώνει. Ο απέναντι προσπαθεί να αποκρούσει με μανσέτα και μετά εκτελεί το ίδιο, ενώ ο διπλάνος του διορθώνει. 3'</li> <p><i>Παράλληλα, γίνεται εξάσκηση πασαδόρων, σε πάσες μακρινές, κοντινές, ψηλές, χαμηλές, σε όλες τις ζώνες.</i></p> <li>3. Οι μισοί μαθητές από τη ζώνη 4 του ενός γηπέδου, οι άλλοι μισοί στην άλλη ζώνη 4. Δύο βοηθοί μαθητές πετούν τη μπάλα ψηλά, οι μαθητές εκτελούν τα βήματα της φοράς, το άλμα και τη χτυπούν (περίπου 5 επαν.). 5'</li> <p>(Σχήμα 2.10).</p> <li>4. Η ίδια άσκηση αλλά με έναν ή δύο πασαδόρους (εναλλάξ πάσες) σε κάθε ζώνη. Οι μαθητές εκτελούν πάσα στον πασαδόρο, μετά επίθεση, μετά μπλοκ στον επόμενο που κάνει επίθεση και μετά μετακινούνται για άμυνα στις τρεις πίσω θέσεις, παίρνουν μπάλα με τη σειρά και πηγαίνουν ξανά για επίθεση (Σχήμα 2.11 και Κάρτα 2.8). 5'</li> <li>5. Η ίδια άσκηση αλλά τώρα πρέπει να κάνουν πλασέ πίσω από το μπλοκ, όπου μετακινείται ο μαθητής της ζώνης 6 που αφού εκτελέσει μανσέτα πιάνει τη μπάλα, τη δίνει σ' αυτόν που έχει σειρά και μετακινείται στη ζώνη 5 (Σχήμα 2.11 Κάρτα 2.8). 10'</li> </ol> <p><b>Τελικό μέρος</b> Τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις. 3'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα (προαιρετικά):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να σημειώσουν ποιους καλούς παίκτες γνωρίζουν στη δεξιά της επίθεσης και του μπλοκ.</li> <li>2. Να γράψουν μια μικρή εργασία για τους κινδύνους των αναβολικών και να την παρουσιάσουν στους συμμαθητές τους. Να συμβουλευτούν το βιβλίο του μαθητή και να ενθαρρυνθούν για να βρουν και άλλες πηγές σ' αυτό το θέμα.</li> </ol>	<p><b>Σημεία έμφασης</b></p>  <p><b>ΣΧΗΜΑ 2.10</b></p>  <p><b>ΣΧΗΜΑ 2.11</b></p> <p>Άσκηση 3, 4 και 5: Οι μαθητές σε ζευγάρια ο ένας αξιολογεί την εκτέλεση του άλλου. Προσοχή στην γρήγορη επαναφορά της μπάλας, από αυτούς που παρακολουθούν.</p> <p><b>Μέθοδοι εξάσκησης</b> Ομαδοποιημένη – σταθερή εξάσκηση.</p> <p><b>Κάρτα 2.8. Δοκιμασία Κινητικής Επιδίωξης Άμυνας</b> Καταγραφή των επιτυχημένων αμυντικών προσπαθειών. «Πόσες ήταν οι επιτυχημένες προσπάθειες από τις 10 που επιχειρήθηκαν».</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Δοκιμασία κινητικής επιδίωξης της άμυνας (Κάρτα 2.8).</p>	

**ΠΙΝΑΚΑΣ 2.8: Πετοσφαίριση:** Εξάσκηση σε όλες τις δεξιότητες, εξάσκηση στην ομαδική τακτική της υποδοχής του σερβίς.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει το επιθετικό χτύπημα, το μπλοκ και την άμυνα και τον ομαδικό σχηματισμό της υποδοχής καθώς επίσης την εφαρμογή τους στο παιχνίδι.</li> <li>2. αποκτήσει εμπειρία από παιχνίδι με καθιστή πετοσφαίριση και θα είναι σε θέση να προτείνουν αλλαγές των κανονισμών, ώστε να συμμετέχουν όλοι.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά Μέσα:</b> 8 μπάλες, Κανονισμοί Πετοσφαίρισης καθιστών αθλητών (Κάρτα 2.9).</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b> Αναφορά στο τι είναι διαφορετικότητα και στην σωστή αντιμετώπιση αυτών των ατόμων. Ανάλυση των στόχων του μαθήματος και της εξάσκησης. 4'</p> <p><b>Προθέρμανση:</b> Τρέξιμο χαλαρό, γύρω από το γήπεδο. Διατάξεις (άνω, κάτω άκρων και κορμού). 3'</p> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μισοί μαθητές από τη ζώνη 4 του ενός γηπέδου, οι άλλοι μισοί στην άλλη ζώνη 4. Ένας ή δυο πασαδόροι σε κάθε ζώνη (εναλλάξ πάσες). Οι μαθητές εκτελούν πάσα, επίθεση, μετά περνώντας στο άλλο γήπεδο κάνουν μπλοκ στον επόμενο και μετά μετακινούνται για άμυνα στις τρεις πίσω θέσεις, παίρνουν μπάλα με τη σειρά και πηγαίνουν ξανά για επίθεση (Σχήμα 2.12). 10'</li> <li>2. Οι μαθητές σε 4 ομάδες των 6. Οι 6 μαθητές σε κάθε τελική γραμμή εκτελούν σερβίς (από κάτω) εναλλάξ (μία φορά η μια ομάδα μια η άλλη), οι άλλοι υποδέχονται, οργανώνουν επίθεση, ενώ οι απέναντί τους αμύνονται (Σχήμα 2.13). 12'</li> </ol> <p>3. <b>Παιχνίδι 6x6</b> Πετοσφαίριση, αφού καθίσουν κάτω. (Κάρτα 2.9). 12'</p> <p><b>Τελικό μέρος</b> Τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις. Να αναφέρουν πώς αισθάνθηκαν, όταν έπαιξαν Πετοσφαίριση καθισμένοι. Προτάσεις για τροποποίηση κανονισμών, ώστε να συμμετέχουν όλοι. 4'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να γράψουν προτάσεις με κάποιους νέους κανόνες παιχνιδιού, ώστε να συμμετάσχουν ευχάριστα στο παιχνίδι παιδιά με πολύ διαφορετικές ικανότητες.</li> </ol>	<p><b>Σημεία έμφασης:</b> Στη διαφορετικότητα (στις ικανότητες, φύλλο, θρησκεία, φυλή, ατόμων με αναπηρία).</p> <p><b>ΣΧΗΜΑ 2.12</b></p>  <p><b>ΣΧΗΜΑ 2.13</b></p>  <p><b>Μέθοδοι εξάσκησης</b> Διακεκομμένη – τυχαία – μεταβαλλόμενη.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Κινητική Επιδίωξη. Ερώτηση: «ποιος ο ομαδικός σχηματισμός της υποδοχής του σερβίς; Σχεδιάστε τον». Συναισθηματική επιδίωξη. Ερώτηση: «πώς παίζεται η Πετοσφαίριση καθιστών αθλητών, αναφορά σε 2-3 βασικούς κανονισμούς»; ή «ποια η διαφορά της Πετοσφαίρισης καθιστών αθλητών με την κανονική Πετοσφαίριση».</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

**ΚΑΡΤΑ 2.9: Για το μάθημα 2.8. Κανονισμοί Πετοσφαίρισης καθιστών αθλητών.**

Παρουσιάστηκε πρώτη φορά το 1956 στην Ολλανδία και ήταν ένας συνδυασμός πετοσφαίρισης και ενός παιχνιδιού γερμανικής προέλευσης. Το 1980 καθιερώθηκε ως παραολυμπιακό άθλημα.

Στην πετοσφαίριση καθιστών αθλητών, έχουν **δικαίωμα συμμετοχής** αθλητές με κινητικές αναπηρίες (ακρωτηριασμό ή άλλη κινητική αναπηρία) οι οποίοι δεν κατατάσσονται σε κατηγορίες όπως τα άλλα αθλήματα, αλλά πρέπει να πληρούν τους όρους της ελάχιστης αναπηρίας. Το άθλημα διεξάγεται σε κλειστό χώρο. Το **γήπεδο** έχει μήκος 10μ και πλάτος 6μ και με ελεύθερη ζώνη γύρω του τουλάχιστον 4μ από τις πλάγιες γραμμές και 6 από τις τελικές. Παράλληλα 2μ από την κεντρική γραμμή η επιθετική γραμμή ορίζει την επιθετική ζώνη.

Το **δίχτυ** βρίσκεται πάνω από την κεντρική γραμμή και έχει μήκος 7μ και πλάτος 0,80μ, το ύψος του είναι 1,15μ για τους άνδρες και 1,05μ για τις γυναίκες. **Οι κανονισμοί** που διέπουν το άθλημα έχουν οριστεί από τη Διεθνή Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης και τον Διεθνή Οργανισμό Πετοσφαίρισης για αθλητές με αναπηρίες. Είναι σχεδόν όμοιοι με του κανονισμούς του κανονικού παιχνιδιού. Οι θέσεις των παικτών μέσα στον αγωνιστικό χώρο είναι συγκεκριμένες. Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού αυτές προσδιορίζονται και ελέγχονται από τη θέση της λεκάνης σε σχέση με το έδαφος, ως εξής:

Κάθε **επιθετικός παίκτης** πρέπει να έχει τουλάχιστον ένα μέρος της λεκάνης πιο κοντά στην κεντρική γραμμή από τον αντίστοιχο αμυντικό παίκτη της ομάδας του.

Κάθε **πλαινός παίκτης** (αριστερά ή δεξιά) πρέπει να έχει τουλάχιστον ένα μέρος της λεκάνης πιο κοντά στην αντίστοιχη πλάγια γραμμή (αριστερά ή δεξιά) από τη θέση της λεκάνης του κεντρικού παίκτη που βρίσκεται στην ίδια ζώνη.

Κατά την εκτέλεση του σερβίς πρέπει η λεκάνη του παίκτη να είναι πίσω από την τελική γραμμή. Τα πόδια (ή το πόδι) επιτρέπεται να είναι μέσα στον αγωνιστικό χώρο. Οι άλλοι παίκτες παραμένουν στη θέση τους. Από τη στιγμή που ο παίκτης του σερβίς χτυπήσει την μπάλα, οι παίκτες μπορούν να μετακινήσουν τη λεκάνη και να καταλάβουν οποιαδήποτε θέση στο γήπεδο και στην ελεύθερη ζώνη.

Η επαφή του πέλματος ή των ποδιών με το αντίπαλο γήπεδο επιτρέπεται με την προϋπόθεση ότι δεν παρεμποδίζεται το παιχνίδι των αντιπάλων. Η επαφή με το χέρι/α επιτρέπεται με την προϋπόθεση ότι ένα μέρος του χεριού βρίσκεται είτε σε επαφή με την κεντρική γραμμή ή ακριβώς πάνω σ' αυτήν.

Κατά την εκτέλεση ενός επιθετικού χτυπήματος, η λεκάνη του παίκτη (της μπροστινής ζώνης) πρέπει να ακουμπά στο έδαφος.

Ο **παίκτης της άμυνας** μπορεί να κάνει επιθετική ενέργεια (να στείλει ή να καρφώσει τη μπάλα) από οποιοδήποτε ύψος πίσω από την επιθετική ζώνη, αρκεί κατά τη στιγμή της ενέργειας η λεκάνη να μην αγγίζει ή να περνά τη γραμμή της επίθεσης. Μετά το χτύπημα, ο παίκτης μπορεί να αγγίξει τη ζώνη επίθεσης.

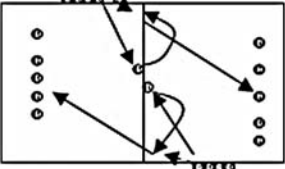
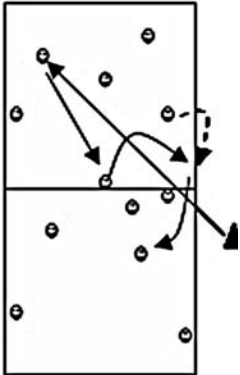
Σε όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού, όταν οι παίκτες έχουν επαφή με την μπάλα, χτυπούν για να τη στείλουν στο αντίπαλο γήπεδο. Για να κάνουν μια αμυντική προσπάθεια, πρέπει να έχουν επαφή με το έδαφος, με κάποιο μέρος του σώματος μεταξύ λεκάνης και ώμων. **Επιτρέπεται** για λίγο χρόνο να χάσουν την επαφή με το έδαφος σε αμυντικές ενέργειες στο πίσω μέρος του γηπέδου –π.χ. για να σώσουν τη μπάλα, εκτός από το σερβίς, το μπλοκ και το επιθετικό χτύπημα, όταν η μπάλα είναι ψηλότερα από την κορυφή του φιλέ. **Δεν επιτρέπεται** να σηκωθούν όρθιοι, να σηκώσουν το σώμα ή να κάνουν βήματα. Οι επόπτες γραμμών βοηθούν το δεύτερο διαιτητή, δείχνοντας το σήμα ανύψωσης της λεκάνης. Ο διαιτητής σηκώνει το ένα χέρι αργά προς τα πάνω υποδεικνύοντας το αντικανονικό σήκωμα της λεκάνης.

**ΚΑΡΤΑ 2.10: Για το μάθημα 2.9. Κλίμακα Αξιολόγησης Επίλυσης Διενέξεων**

**Περιγραφή:** Οι μαθητές ενώ παίζουν αξιολογούνται από τον καθηγητή με τις αντιδράσεις τους σε διενέξεις που πιθανόν θα προκύψουν.

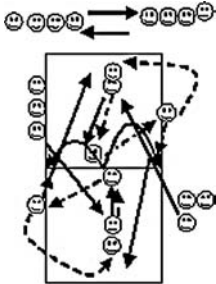
Όταν μεσολαβεί θετικά ο ίδιος = **3 πόντοι**, Μεσολάβηση συμμαθητή = **2 πόντοι**  
Μεσολάβηση καθηγητή = **1 πόντος**

**ΠΙΝΑΚΑΣ 2.9: Πετοσφαίριση: Εξάσκηση στο επιθετικό χτύπημα, στο μπλοκ και στην ομαδική τακτική στην υποδοχή και στην άμυνα.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει το επιθετικό χτύπημα, το μπλοκ και την άμυνα και τον ομαδικό σχηματισμό της υποδοχής καθώς επίσης την εφαρμογή τους στο παιχνίδι</li> <li>2. αποκτήσει εμπειρία από παιχνίδι με καθιστή πετοσφαίριση και θα είναι σε θέση να προτείνουν αλλαγές των κανονισμών, ώστε να συμμετέχουν όλοι.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά Μέσα:</b> 8 μπάλες, Κλίμακα αξιολόγησης Επίλυσης Διενέξεων (Κάρτα 2.10), 30 Φύλλα κριτηρίων επιθετικού χτυπήματα (Κάρτα 3.8 Β' Γυμνασίου). <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b> Ανάλυση των στόχων του μαθήματος και της εξάσκησης. 3'</p> <p><b>Προθέρμανση:</b> Τρέξιμο χαλαρό, γύρω από το γήπεδο, με μέτωπο, με πλάτη και με πλάγια μετακίνηση με χαμηλό κέντρο βάρους. Τρέξιμο ακουμπώντας με το σύνθημα του καθηγητή μια φορά το δεξί, μια το αριστερό χέρι κάτω. Διατάξεις (άνω, κάτω άκρων και κορμού). 3'</p> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μισοί μαθητές από τη ζώνη 4 του ενός γηπέδου οι άλλοι μισοί στην άλλη ζώνη 4. Ένας ή δυο πασαδόροι σε κάθε ζώνη (εναλλάξ πάσες). Οι μαθητές εκτελούν πάσα στον πασαδόρο, επίθεση, μετά μπλοκ στον επόμενο και μετά μετακινούνται για άμυνα στις τρεις πίσω θέσεις, παίρνουν μπάλα με τη σειρά και πηγαίνουν ξανά για επίθεση (Σχήμα 2.14). 10'</li> <li>2. Οι μαθητές χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες από 6 άτομα. Οι 2 ομάδες στο γήπεδο, οι άλλες 2 ομάδες κάνουν εξάσκηση σε ζευγάρια εκτός γηπέδου. Οι 6 μαθητές στο ένα γήπεδο έχουν παράταξη υποδοχής. Οι άλλοι 6 έχουν παράταξη άμυνας. Ο καθηγητής πετά μαλακά τη μπάλα στην ομάδα που υποδέχεται, η οποία οργανώνει επίθεση, αλλά οι μαθητές περνούν τη μπάλα με δάχτυλα πίσω από το μπλοκ (πλασέ). Οι μαθητές που εκτελούν άμυνα οργανώνουν αντεπίθεση, πάλι με πλασέ πίσω από το μπλοκ και η άσκηση σταματά. Ο καθηγητής τώρα πετά στην άλλη ομάδα που κάνει υποδοχή, ενώ η άλλη ομάδα κάνει άμυνα. Το ίδιο συνεχίζεται για 7 λεπτά, ενώ οι μαθητές αλλάζουν θέσεις (ρολόι) κάθε φορά που η άσκηση σταματά. Μετά μπαίνουν οι άλλες ομάδες (που βρίσκονται έξω) και εκτελούν το ίδιο για 7' (Σχήμα 2.15). 14'</li> <li>3. <b>Παιχνίδι 6x6</b> με 4:2 σύστημα και άμυνα με το 6 μπροστά. Συμπλήρωση κάρτας επίλυσης διενέξεων (Κάρτα 2.10). 12'</li> </ol> <p><b>Τελικό μέρος</b> Τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις. Συζήτηση για το σωστό τρόπο επίλυσης διενέξεων. 3'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να σημειώσουν ποιους καλούς αμυντικούς παίκτες (λίμπερο) γνωρίζουν.</li> <li>2. Να παρακολουθήσουν παιχνίδι στην τηλεόραση ή σε γήπεδο και να σημειώσουν τι σύστημα άμυνας και επίθεσης έπαιξε η κάθε ομάδα.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b> Οι μπάλες πρέπει να έρχονται γρήγορα σε αυτούς που εκτελούν.</p>  <p><b>ΣΧΗΜΑ 2.14</b></p>  <p><b>ΣΧΗΜΑ 2.15</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> Άσκηση 2 Να μη ξεχνά ο μαθητής που παίζει στη ζώνη 6 να πάει να καλύψει πίσω από το μπλοκ. Οι μαθητές που βρίσκονται έξω εκτελούν κοιλιακούς ή ραχιαίους, ώσπου να έρθει η σειρά τους για αλλαγή καθηκόντων.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Υπολογισμός συνολικής αγωνιστικής απόδοσης: θετικό αποτέλεσμα ενέργειας με μπάλα = 2, + θετικό αποτέλεσμα ενέργειας χωρίς μπάλα = 1, + αρνητική ενέργεια με ή χωρίς μπάλα = 0. Χρήση κριτηρίων που αναφέρονται στην Κάρτα 3.8 του βιβλίου της Β' Γυμνασίου.</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

**ΠΙΝΑΚΑΣ 2.10: Πετοσφαίριση: Εξάσκηση-αξιολόγηση στις 3 δεξιότητες (πάσα, μανσέτα, επίθεση).**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει την πάσα με δάκτυλα, τη μανσέτα, το επιθετικό, χτύπημα και θα αξιολογηθούν σ' αυτά ατομικά και ομαδικά,</li> <li>2. μάθει να αξιολογούν την πρόδοό τους,</li> <li>3. γνωρίσει εναλλακτικές μορφές του αθλήματος για να παίζουν και να χαίρονται εκτός σχολείου και για όλη τους τη ζωή.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά Μέσα:</b> 8 μπάλες, δοκιμασία κινητικών επιδιώξεων (Κάρτα 2.1), πρωτόκολλα καταγραφής (Κάρτα 2.3). Επίσης οι Κάρτες 2.2 όλων των μαθητών που συμπλήρωσαν στο μάθημα 2.1. <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> πρακτικό, αυτοελέγχου, εξατομίκευσης.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b> Ανάλυση των στόχων του μαθήματος και της εξάσκησης. Ανακεφαλαίωση της τεχνικής, της τακτικής, το σύστημα του παιχνιδιού. Παρουσίαση των δεξιοτήτων κριτήριο και της δοκιμασίας. <b>5'</b></p> <p><b>Προθέρμανση</b> με δρομικές ασκήσεις από την τελική γραμμή προς το δίχτυ, με απλό τρέξιμο μπροστά και πίσω και πλάγια (Χ2 φορές), με διαφορετικούς τρόπους εκκίνησης κάθε φορά. Διατάσεις (άνω, κάτω άκρων και κορμού). <b>3'</b></p> <p><b>Κύριο μέρος</b> Οι μαθητές σε 8 ομάδες των 4 ατόμων.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εκτελούν πάσες αλλάζοντας κάθε φορά θέση (πίσω από τη σειρά τους), μετά το ίδιο με μανσέτα. <b>6'</b></li> <li>2. Οι μαθητές των δύο ομάδων εκτελούν τη δοκιμασία, σε κάθε γήπεδο. Ενώ οι 4 μαθητές εκτελούν, ένας μαθητής-βοηθός καταγράφει το σκορ που λείει ένας άλλος μαθητής βοηθός, ενώ οι άλλοι φέρνουν τις μπάλες που έφυγαν μακριά. Κάθε ομάδα έχει δύο μπάλες, οι δύο μαθητές είναι στη ζώνη 6 (ο ένας πίσω από τον άλλο) ο πρώτος υποδέχεται μια μπαλιά του βοηθού σηματοδοτώντας το μαθητή στη ζώνη 3 που εκτελεί πάσα στο μαθητή της ζώνης 4, που εκτελεί επίθεση. Μετά από κάθε ενέργεια ο μαθητής (κινείται δεξιά) αλλάζει και πηγαίνει στην επόμενη θέση (Σχήμα 2.16). <b>16'</b></li> <li>3. Οι άλλες ομάδες εκτελούν πάσα και μανσέτα εκτός γηπέδου.</li> <li>4. Παιχνίδι 6x6 ελεύθερα με σύστημα 4:2, εφαρμόζοντας και το σύστημα άμυνας με το 6 μπροστά (παίζουν διαιτητές ή προπονητές). <b>10'</b></li> </ol> <p><b>Τελικό μέρος</b> Τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις. Να αναφερθούν οι εναλλακτικές μορφές του αθλήματος για να παίζουν και να χαίρονται και εκτός σχολείου, για όλη τους τη ζωή (Πετοσφαίριση στην άμμο, στο γρασίδι, στο νερό) και το πώς μπορούν να διοργανώσουν ένα τουρνουά εκτός σχολείου, στη γειτονιά. Συζήτηση για την επίτευξη των ατομικών στόχων των μαθητών. <b>5'</b></p> <p><b>Πρόταση δραστηριότητας εκτός σχολείου:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να οργανώσουν στον ελεύθερο χρόνο τους σε συνεργασία με άλλους συμμαθητές ένα τουρνουά (εθελοντική συμμετοχή).</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση:</b> Οι μπάλες να έρχονται γρήγορα σ' αυτούς που εκτελούν.</p>  <p><b>ΣΧΗΜΑ 2.16</b></p> <p><b>Σημεία Έμφασης:</b> Οι μαθητές να παρατηρήσουν την πρόοδο που παρουσίασαν σε σχέση με τις επιδόσεις τους στα μαθήματα 2.1 και 2.5 (Κάρτες 2.1, 2.2, 2.3).</p> <p><b>Ανατροφοδότηση:</b> είναι περιληπτική και αφορά στην ποιότητα εκτέλεσης της δεξιότητας. Δίνεται από τους συμμαθητές, αφού εξηγήσει ο καθηγητής τι πρέπει να λένε.</p> <p><b>Παραλλαγές</b> Άσκηση 2. Σε περίπτωση που υπάρχουν μαθητές που δεν μπορούν να σηματοδοτήσουν με μανσέτα τον πασαδόρο, τους συστήνεται να πιάσουν τη μπάλα (με τρόπο που επιδεικνύεται από τον καθηγητή, μέσα στα πόδια, στα γόνατα) και να τη δώσουν ψηλά στον πασαδόρο. Επιθετικό χτύπημα ή απλό πέρασμα (πλασέ ή πάσα με άλμα).</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Δοκιμασία κινητικών επιδιώξεων (ατομικό και ομαδικό, Κάρτα 2.1 και Κάρτα 2.3), σύγκριση με τα προηγούμενα σκορ. Συναισθηματικές-κοινωνικές επιδιώξεις με τον έλεγχο των φύλλων καθορισμού στόχων, (Κάρτα 2.2).</p>	

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

## ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ



### ΣΤΟΧΟΙ

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας οι μαθητές/τριες θα...

Εξειδικεύεται & επιδιώκεται...

#### Σωματικός – Ψυχοκινητικός Τομέας

...αναπτύξουν σύνθετες και περίπλοκες δεξιότητες στην καλαθοσφαίριση σε ικανοποιητικό βαθμό.

Άμεσα, στα μαθήματα 3.1 έως 3.9.

...μπορούν να επιλέξουν και να εφαρμόσουν τα βασικά στοιχεία τεχνικής της καλαθοσφαίρισης σε ανταγωνιστικές συνθήκες.

Άμεσα, στα μαθήματα 3.2, 3.4, 3.5, 3.6, 3.8 και 3.9.

...μπορούν να παίξουν με το επιθετικό σύστημα παιχνιδιού 1-2-2 (give & go).

Άμεσα, στα μαθήματα 3.4, 3.5, 3.6, 3.8, και 3.9.

...μπορούν να παίξουν ομαδική άμυνα.

Άμεσα, στα μαθήματα 3.5 έως 3.9.

#### Συναισθηματικός – Κοινωνικός Τομέας

...αντιμετωπίζουν με μετριοφροσύνη και με σύνεση τη νίκη και την ήττα.

Άμεσα στο μάθημα 3.8, έμμεσα στο μάθημα 3.9.

...αντιμετωπίζουν με σεβασμό και κατανόηση τον αντίπαλο και τις ιδιαιτερότητές του.

Άμεσα στο μάθημα 3.8, έμμεσα στο μάθημα 3.9.

...έχουν αναπτύξει μέσω της καλαθοσφαίρισης τη δεξιότητα του συγχρονισμού και της συνεργασίας στο παιχνίδι.

Έμμεσα σε όλα τα μαθήματα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

### Γνωστικός Τομέας

... μπορούν να περιγράψουν και να αναλύσουν βασικά στοιχεία της τακτικής της καλαθοσφαίρισης.	Έμμεσα σε όλα τα μαθήματα.
... γνωρίζουν τους κανονισμούς της καλαθοσφαίρισης και θα αγωνίζονται σύμφωνα με αυτούς.	Έμμεσα σε όλα τα μαθήματα.
... γνωρίζουν πώς να βελτιώνουν την αερόβια ικανότητα παίζοντας καλαθοσφαίριση.	Άμεσα στο μάθημα 3.1, έμμεσα σε όλα τα μαθήματα.
... κατανοούν πώς διαφορετικές μορφές αλληλεπίδρασης ατόμων στην ομάδα οδηγεί στη συνεργασία και στην απόδοση ή στη σύγκρουση και στη διάλυση μιας ομάδας.	Άμεσα στα μαθήματα 3.3, 3.4, 3.5, 3.7 και 3.8, έμμεσα σε όλα τα μαθήματα.

### ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

#### Απόδοση όρων της Αγγλικής γλώσσας

**Give and go:** Επιθετική κίνηση όπου ο επιθετικός παίκτης με τη μπάλα δίνει πάσα σε συμπαίκτη του και κινείται προς το καλάθι.

**Rebound:** Η διεκδίκηση της μπάλας μετά από άστοχο σουτ.

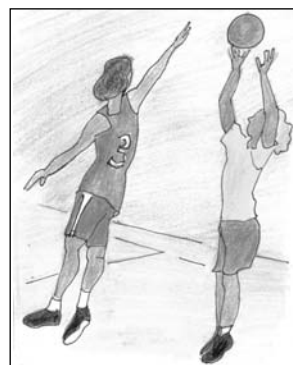
**Trailer:** Ο παίκτης που τρέχει πίσω από τον πλείμεικερ στον αιφνιδιασμό.

**Help and recover:** Η αμυντική βοήθεια και η έγκαιρη επιστροφή στον προσωπικό αντίπαλο.

- 1. Τελειώνοντας τα 9 μαθήματα καλαθοσφαίρισης οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν να εκτελούν σωστά τα εξής:**
  - 1.1.** Τον αιφνιδιασμό στην ολοκληρωμένη του μορφή.
  - 1.2.** Την ομαδική άμυνα man to man στην απλή της μορφή.
  - 1.3.** Το επιθετικό σύστημα 1-2-2 «πάσα και κίνηση προς το καλάθι» (give and go) εναντίον ομαδικής άμυνας man to man.
  - 1.4.** Την άμυνα ζώνης 2-1-2.
- 2. Τελειώνοντας τα 9 μαθήματα καλαθοσφαίρισης οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να προσέχουν τα εξής:**
  - 2.1.** Για να γίνει ο αιφνιδιασμός «επιθετικό όπλο» μας, πρέπει να πιέζουν στην άμυνα, να ελέγχουν τα αμυντικά ριμπάουντ, να κάνουν γρήγορη πρώτη πάσα σε αμαρκάριστους παίκτες και να εκτελούν σωστά τις τελικές πάσες.
  - 2.2.** Για να είναι πετυχημένο ένα επιθετικό σύστημα πρέπει να εκτελούνται καλά τα βασικά της επίθεσης, δηλαδή το ξεμαρκάρισμα, η κίνηση «πίσω πόρτα» (back door), «πάσα και κίνηση προς το καλάθι», καθώς και να υπάρχει κίνηση χωρίς την μπάλα, μεταφορά της μπάλας από την μια πλευρά του γηπέδου στην άλλη και οι επιθετικοί να διατηρούν αποστάσεις μεταξύ τους.
  - 2.3.** Όσον αφορά την ομαδική άμυνα man to man να γνωρίζουν ότι είναι ομαδική άμυνα στην μπάλα και όλοι οι παίκτες πρέπει να έχουν οπτική επαφή με την μπάλα και τον αντίπαλο και να μετακινούνται προς αυτή κάθε φορά που κινείται είτε με πάσα είτε με ντρίμπλα.
  - 2.4.** Ότι στη ζώνη οι παίκτες παίζουν άμυνα σε μια περιοχή και πρέπει να αμύνονται με αρχές προσωπικής άμυνας (man to man) σε κάθε αντίπαλο που μπαίνει στη περιοχή τους. Επίσης, θα πρέπει να γνωρίζουν ότι μια άμυνα ζώνης είναι πετυχημένη, όταν οι παίκτες έχουν σταθερές αποστάσεις μεταξύ τους από το ξεκίνημα μέχρι και το τέλος της επίθεσης.
- 3. Τελειώνοντας τα 9 μαθήματα καλαθοσφαίρισης οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να ακολουθήσουν τις εξής προασκήσεις και παιχνίδια για τη βελτίωση τους, όσον αφορά:**
  - 3.1. Στην τακτική του αιφνιδιασμού:**
    - 3.1.1.** ριμπάουντ και γρήγορη πρώτη πάσα σε ζευγάρι,



- 3.1.2.** κάλυψη των πλάγιων διαδρόμων και τελική πάσα από το κέντρο σε ομάδες των 3 ατόμων,  
**3.1.3.** ριμπάουντ, γρήγορη πρώτη πάσα, κάλυψη των διαδρόμων και συμμετοχή του τρέιλερ σε ομάδες 4 ατόμων,  
**3.1.4.** καταστάσεις αιφνιδιασμού με πλεονέκτημα 2-1 και 3-2.
- 3.2. Στην τακτική της επίθεσης:**  
**3.2.1.** πάσα με κίνηση προς το καλάθι και κίνηση «πίσω πόρτα» σε ζευγάρια.  
**3.2.2.** πάσα και κίνηση προς το καλάθι από τον κεντρικό παίκτη μετά από πάσα στο πλάι και κατάληψη καινούργιων θέσεων από ομάδες των 3 ατόμων.  
**3.2.3.** πάσα και κίνηση προς το καλάθι από τον πλαϊνό παίκτη μετά από πάσα στη γωνία από ομάδες 4 ατόμων.  
**3.2.4.** ολοκληρωμένη η εκμάθηση του επιθετικού συστήματος 1-2-2 πάσα και κίνηση προς το καλάθι από ομάδες των 5 ατόμων.
- 3.3. Στην τακτική της ομαδικής άμυνας man to man.**  
**3.3.1.** παιχνίδι 1 εναντίον 1 σε παίκτη που έχει στην κατοχή του την μπάλα και σε παίκτη που βρίσκεται 1 πάσα απόσταση.  
**3.3.2.** ομαδική άμυνα (man to man) 3 εναντίον 3 και άμυνα σε παίκτη που πασάρει και κινείται προς το καλάθι.  
**3.3.3.** ομαδική άμυνα (man to man) 4 εναντίον 4 και άμυνα σε παίκτη που πασάρει και κινείται προς το καλάθι και σε παίκτη που κινείται προς τη μπάλα.  
**3.3.4.** ομαδική άμυνα (man to man) 5 εναντίον 5 στην ολοκληρωμένη του μορφή.
- 3.4. Στην τακτική της άμυνας ζώνης 2-1-2.**  
**3.4.1.** κυκλοφορία της μπάλας και άμυνα από τους παίκτες που βρίσκονται στην μπροστινή γραμμή.  
**3.4.2.** κυκλοφορία της μπάλας και άμυνα από τους παίκτες που βρίσκονται στη πίσω γραμμή άμυνας.  
**3.4.3.** κυκλοφορία της μπάλας από περιφερειακούς επιθετικούς και άμυνα ζώνης 2-1-2, 5 ατόμων στην ολοκληρωμένη της μορφή.



### ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Εισαγωγή της δεξιότητας:
  - 1.1. Συγκέντρωση της προσοχής των μαθητών.
  - 1.2. Ονομασία της δεξιότητας (αποφυγή σύγχυσης-βελτίωση της επικοινωνίας μεταξύ των μαθητών).
  - 1.3. Επεξήγηση της σπουδαιότητας της δεξιότητας.
2. Παρουσίαση της δεξιότητας:
  - 2.1. Σωστή εκτέλεση.
  - 2.2. Επίδειξη της δεξιότητας αρκετές φορές.
  - 2.3. Γίνεται αργή κίνηση, αν είναι δυνατόν σε μία ή δύο εκτελέσεις, ώστε οι μαθητές να διακρίνουν όλες τις κινήσεις στη δεξιότητα.
  - 2.4. Εκτέλεση της δεξιότητας από διαφορετικές γωνίες.
  - 2.5. Εκτέλεση της κίνησης με το δεξί και το αριστερό χέρι.
3. Εμπέδωση της δεξιότητας:
  - 3.1. Εκτέλεση της δεξιότητας σε ατομικό επίπεδο.
  - 3.2. Αυξομείωση του ρυθμού εκτέλεσης.
  - 3.3. Επιβάρυνση της δεξιότητας με διάφορους βαθμούς δυσκολίας (πιο γρήγορα-σε μεγαλύτερο ή μικρότερο χώρο-με αλλαγές κατεύθυνσης-με εμπόδια-σε σχέση με άλλες δεξιότητες-με πνευματική επιβάρυνση).
  - 3.4. Εκμάθηση παραλλαγών της δεξιότητας:

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

**3.5.** Με αντιμετώπιση ή παρεμβολή αντιπάλου.

**3.6.** Με συμμετοχή συμπαικτών.

**3.7.** Με συμμετοχή συμπαικτών και αντιπάλων.

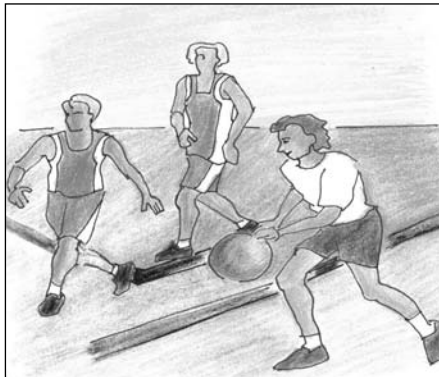
- 4.** Ο καθηγητής δίνει ανατροφοδότηση στους μαθητές, όταν εκτελούν τη δεξιότητα. Ορισμένοι μαθητές ίσως να χρειαστούν φυσική καθοδήγηση στις πρώτες τους προσπάθειες. Καθώς ο καθηγητής παρατηρεί τις προσπάθειες των μαθητών στις δεξιότητες και στις ασκήσεις, δίνει θετική ανατροφοδότηση με τη μορφή της διόρθωσης και παρακίνησης.

**Αποτελεσματική** διδασκαλία της Καλαθοσφαίρισης επιτυγχάνεται όταν γίνεται:

1. Σωστή χρήση του χρόνου (αποφυγή της καθυστέρησης που παρατηρείται μεταξύ των επαναλήψεων μιας άσκησης και όταν αλλάζει αυτή).
2. Χρησιμοποίηση χρονομέτρου (αποτρέπει τον καθηγητή από το να διαθέσει πολύ χρόνο στην ανάπτυξη κάποιας δεξιότητας σε βάρος κάποιων άλλων).
3. Πλήρης εκμετάλλευση του γηπέδου (ο καθηγητής θα πρέπει να εκμεταλλεύεται όλο το χώρο του γηπέδου που του επιτρέπει η συγκεκριμένη δραστηριότητα. Οι ασκήσεις θα πρέπει να είναι «στημένες» με τέτοιο τρόπο που κανένας από τους μαθητές να μην περιμένει στη σειρά για μεγάλο διάστημα).
4. Μείωση στο ελάχιστο (όσο κρίνει ο καθηγητής απαραίτητο) των εξηγήσεων και επιδείξεων.
5. Συμμετοχή κάθε μαθητή στη πράξη συνεχώς.
6. Σωστή εκμετάλλευση όλου του εκπαιδευτικού υλικού (μπάλες-κώνοι κ.λπ.)

**Βασικές** αρχές επιλογής των ασκήσεων:

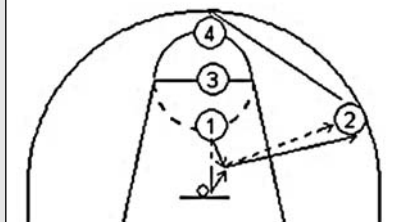
1. Οι ασκήσεις θα πρέπει: να εξελίσσονται προοδευτικά (από απλές σε σύνθετες), να είναι λεπτομερείς και να καλύπτουν όλες τις πιθανές καταστάσεις του παιχνιδιού.
2. Να εναλλάσσονται (αποφυγή της μονοτονίας).
3. Να επαναλαμβάνονται στο επόμενο μάθημα.
4. Να έχουν σαφή στόχο, να εξασκούν τη φυσική κατάσταση και να προτρέπουν τους μαθητές στη λήψη αποφάσεων.



**ΠΙΝΑΚΑΣ 3.1: Καλαθοσφαίριση: Τα βασικά του αιφνιδιασμού.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. έχουν κατανοήσει τις βασικές αρχές του αιφνιδιασμού.</li> <li>2. μπορούν να εφαρμόζουν ολοκληρωμένα τον αιφνιδιασμό.</li> <li>3. έχουν κατανοήσει τη σημασία της καλαθοσφαίρισης για τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά Μέσα:</b> 6-8 μπάλες <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό και αυτοελεγχού.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b> Οι μαθητές σε σχηματισμό ενημέρωσης. Αναφορά 1) στο ρόλο της καλαθοσφαίρισης για τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας και της υγείας, 2) στην έννοια του αιφνιδιασμού και στις βασικές αρχές του.</p> <p><b>Προθέρμανση:</b> Ο Ο1 πετάει την μπάλα στο ταμπλό και παίρνει ριμπάουντ. Εκτελεί γρήγορη και σίγουρη πρώτη πάσα στον Ο2, ο οποίος πασάρει στον Ο3 για να συνεχιστεί η άσκηση. Ο Ο1 μετά την πρώτη πάσα πηγαίνει στην θέση του Ο2 και ο Ο2 στο τέλος της σειράς (Κάρτα 3.1).</p> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο Ο1 κάνει πρώτη πάσα στο Ο2 που κόβει στο κέντρο. Ο Ο1 μετά την πάσα «γεμίζει» τον πλάγιο διάδρομο και στην κορυφή της ρακέτας παίρνει την μπάλα από τον Ο2 και κάνει μπάσιμο. Στο τέλος της άσκησης οι μαθητές μετράνε τους σφυγμούς τους (Κάρτα 3.2). <b>5'</b></li> <li>2. Ο Ο3 παίρνει το ριμπάουντ και κάνει πρώτη πάσα στον Ο1 στο πλάι. Ο Ο1 πασάρει στο Ο2 που κόβει στο κέντρο. Οι Ο1 και Ο3 «γεμίζουν» τους πλάγιους διαδρόμους και στο ύψος της προσωπικής βολής παίρνουν εναλλάξ την μπάλα και κάνουν μπάσιμο (Κάρτα 3.3). <b>8'</b></li> <li>3. Ο Ο4 πασάρει στον Ο1 στο πλάι, και ο Ο1 στον Ο2 στο κέντρο. Οι Ο3 και Ο1 «γεμίζουν» τους πλάγιους διαδρόμους και ο Ο4 τον κεντρικό. Στην κορυφή της ρακέτας ο Ο2 πασάρει στο πλάι στον Ο1 ή στον Ο3 και αυτοί στον Ο4 που κάνει μπάσιμο. Στο τέλος της άσκησης οι μαθητές μετράνε τους σφυγμούς τους (Κάρτα 3.4). <b>10'</b></li> </ol> <p><b>Τελικό μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Επανάληψη των βασικών αρχών του αιφνιδιασμού.</li> <li>2. Συζήτηση για τον αριθμό των σφυγμών μετά τις ασκήσεις και τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας. <b>5'</b></li> </ol> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να παίξουν ένα παιχνίδι καλαθοσφαίρισης εφαρμόζοντας τα βασικά του αιφνιδιασμού (προαιρετικά).</li> <li>2. Αφού διαβάσουν από το βιβλίο μαθητή το κεφάλαιο για την αερόβια, να κάνουν μια περίληψη γι' αυτό το θέμα (προαιρετικά).</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b> <b>Προθέρμανση.</b> Ομάδες των 5-6 ατόμων. Η άσκηση εκτελείται ταυτόχρονα και στις δυο πλευρές του ταμπλό και στα δυο καλάθια (Κάρτα 3.1). <b>Παραλλαγή:</b> Αυτός που παίρνει το ριμπάουντ να κάνει ντρίμπλα προς τα έξω πριν την πρώτη πάσα.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> Η κατοχή της μπάλας είναι η πρώτη από τις τρεις φάσεις του αιφνιδιασμού. Σίγουρη και γρήγορη πρώτη πάσα.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές σε ζευγάρια με μια μπάλα (Κάρτα 3.2). Στο απέναντι καλάθι αλλάζουν ρόλους.</li> <li>2. Οι μαθητές σε τριάδες με μια μπάλα (Κάρτα 3.3). Κάθε φορά που γίνεται η άσκηση αλλάζουν ρόλους.</li> <li>3. Τέσσερις μαθητές σε διάταξη τετράγωνο (Κάρτα 3.4). Στο απέναντι καλάθι αλλάζουν ρόλους.</li> </ol> <p><b>Παραλλαγή:</b> οι μαθητές σε διάταξη ρόμβου.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> Σε όλες τις ασκήσεις:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι επιθετικοί διατηρούν σταθερές αποστάσεις.</li> <li>2. Μεταφορά της μπάλας από το κέντρο.</li> <li>3. Ο κάθε παίκτης τρέχει γρήγορα στο διάδρομο του.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Παρακολούθηση και αξιολόγηση των μαθητών σχετικά με το αν ανταποκρίνονται σωστά στα σημεία: <b>1.</b> Οι επιθετικοί διατηρούν σταθερές αποστάσεις, <b>2.</b> Μεταφορά της μπάλας από το κέντρο. <b>3.</b> Ο κάθε παίκτης τρέχει γρήγορα στο διάδρομο του.</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

**ΚΑΡΤΑ 3.1: Για το μάθημα 3.1.**  
**Φύλλο κριτηρίων ριμπάουντ**  
**και πρώτης πάσας.**


1. Τοποθέτηση για το ριμπάουντ.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

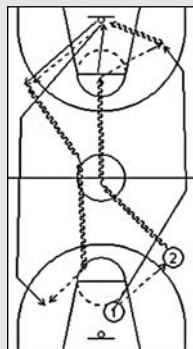
Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

2. Γρήγορη και σίγουρη πρώτη πάσα.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

**ΚΑΡΤΑ 3.2: Για το μάθημα 3.1.**  
**Φύλλο κριτηρίων πρώτης πάσας**  
**και αιφνιδιασμού με 2 παίκτες.**


1. Οι επιθετικοί διατηρούν σταθερές αποστάσεις.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

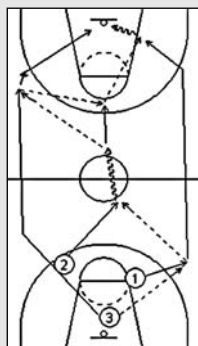
Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

2. Ο κάθε παίκτης τρέχει γρήγορα στο διάδρομο του.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

**ΚΑΡΤΑ 3.3: Για το μάθημα 3.1.**  
**Φύλλο κριτηρίων αιφνιδιασμού**  
**με 3 άτομα.**


1. Κάθε παίκτης τρέχει γρήγορα στο διάδρομο του.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

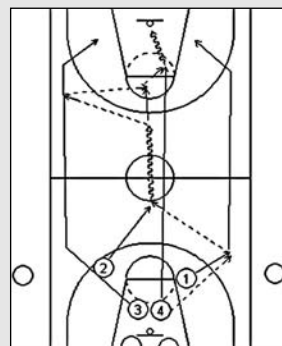
Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

2. Μεταφορά της μπάλας από το κέντρο.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

**ΚΑΡΤΑ 3.4: Για το μάθημα 3.1.**  
**Φύλλο κριτηρίων αιφνιδιασμού με παίκτη**  
**που ακολουθεί (τρέιλερ).**


1. Ο κάθε παίκτης τρέχει γρήγορα στο διάδρομο του.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

2. Μεταφορά της μπάλας από το κέντρο.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

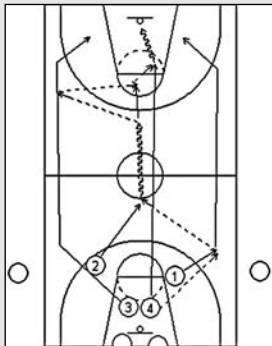
Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

ΠΙΝΑΚΑΣ 3.2: Καταστάσεις αιφνιδιασμού 2-1 και 3-2.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>έχουν κατανοήσει τις βασικές αρχές των καταστάσεων αιφνιδιασμού με αριθμητικό πλεονέκτημα.</li> <li>μπορούν να τις εφαρμόσουν στο γήπεδο.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά Μέσα:</b> 6-8 μπάλες <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b> Οι μαθητές σε σχηματισμό ενημέρωσης. Αναφορά στην έννοια των καταστάσεων του αιφνιδιασμού 2-1 και 3-2 και στις βασικές αρχές τους. <b>5'</b></p> <p><b>Προθέρμανση:</b> Ο Ο4 πασάρει στον Ο1 στο πλάι, και ο Ο1 στον Ο2 στο κέντρο. Οι Ο3 και Ο1 «γεμίζουν» τους πλάγιους διαδρόμους και ο Ο4 τον κεντρικό. Στην κορυφή της ρακέτας ο Ο2 πασάρει στο πλάι στον Ο1 ή στον Ο3 και αυτοί στον Ο4 που κάνει μπάσιμο (Κάρτα 3.5). <b>7'</b></p> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Οι Ο1 και Ο2 κάνουν επίθεση εναντίον του Χ1. Μετά το σουτ ο αμυντικός κάνει πρώτη πάσα στον επιθετικό που δεν έκανε το σουτ, διότι αυτός που έκανε το σουτ γίνεται αμυντικός για τους επόμενους δυο επιθετικούς (Ο3 και Ο4) κ.ο.κ. (Κάρτα 3.6). <b>8'</b></li> <li>Οι Ο1, Ο2 και Ο3 κάνουν επίθεση εναντίον των Χ1 και Χ2. Ο παίκτης που θα πάρει το ριμπάουντ μαζί με τους Ο4 και Ο5 κάνουν επίθεση στο απέναντι καλάθι εναντίον των Χ3 και Χ4 κ.ο.κ. (Κάρτα 3.7). <b>10'</b></li> <li>Οι Ο1, Ο2 και Ο3 επίθεση εναντίον των Χ1 και Χ2 στο απέναντι καλάθι. Ο κεντρικός μετά την επίθεση παίζει άμυνα στο απέναντι καλάθι εναντίον των Χ1 και Χ2 που επιτίθενται στην απέναντι πλευρά, ενώ οι δυο πλάγιοι μένουν για άμυνα στην επόμενη τριάδα (Κάρτα 3.8). <b>10'</b></li> </ol> <p><b>Τελικό μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Επανάληψη των βασικών αρχών του αιφνιδιασμού. <b>5'</b></li> <li>Επίλυση αποριών-ερωτήσεις – απαντήσεις.</li> </ol> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Να παρακολουθήσουν ένα αγώνα καλαθοσφαίρισης και να καταγράψουν τις καταστάσεις αιφνιδιασμού (προαιρετικά).</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b> <b>Προθέρμανση.</b> Τέσσερις μαθητές σε διάταξη τετραγώνου (Κάρτα 3.5). Στο απέναντι καλάθι αλλάζουν ρόλους. <b>Σημεία έμφασης:</b> Η κατοχή της μπάλας είναι η πρώτη από τις τρεις φάσεις του αιφνιδιασμού. Σίγουρη και γρήγορη πρώτη πάσα.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Οι μαθητές χωρισμένοι σε δυο υποομάδες στην μέση του γηπέδου (Κάρτα 3.6). Η άσκηση πραγματοποιείται ταυτόχρονα και στα δυο καλάθια.</li> <li>Τρεις μαθητές στο κέντρο. Δύο αμυντικοί σε κάθε καλάθι. Οι υπόλοιποι παίκτες στις προεκτάσεις των προσωπικών γραμμών έξω από το γήπεδο (Κάρτα 3.7).</li> <li>Οι μαθητές σε τριάδες στο ένα καλάθι (Κάρτα 3.8). Δύο αμυντικοί στο απέναντι καλάθι.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> Σε όλες τις ασκήσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Οι επιθετικοί διατηρούν σταθερές αποστάσεις.</li> <li>Επιδίωξη μπάσιματος ή κοντινού σουτ.</li> <li>Επιδίωξη επιθετικού ριμπάουντ.</li> <li>Η τελευταία πάσα να είναι σκαστή.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Οι επιθετικοί διατηρούν σταθερές αποστάσεις. <b>2.</b> Επιδίωξη μπάσιματος ή κοντινού σουτ. <b>3.</b> Επιδίωξη επιθετικού ριμπάουντ. <b>4.</b> Η τελευταία πάσα να είναι σκαστή.</li> </ol>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

**ΚΑΡΤΑ 3.5:** Για το μάθημα 3.2.  
Φύλλο κριτηρίων αιφνιδιασμός με παίκτη που ακολουθεί (τρείλερ).



1. Ο κάθε παίκτης τρέχει γρήγορα στο διάδρομο του.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

2. Μεταφορά της μπάλας από το κέντρο.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

**ΚΑΡΤΑ 3.6:** Για το μάθημα 3.2.  
Φύλλο κριτηρίων 2 εναντίον 1 στο ένα καλάθι.



1. Οι επιθετικοί διατηρούν σταθερές αποστάσεις.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

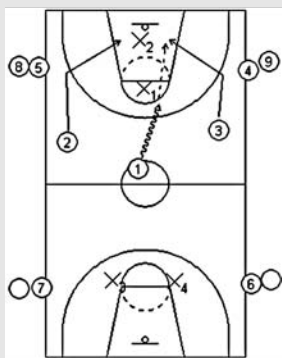
2. Επιδίωξη κοντινού σουτ.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

**ΚΑΡΤΑ 3.7:** Για το μάθημα 3.2.  
Φύλλο κριτηρίων 3 εναντίον 2.



1. Η τελευταία πάσα σκαστή.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

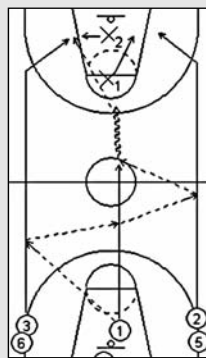
2. Επιδίωξη επιθετικού ριμπάουντ.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

**ΚΑΡΤΑ 3.8:** Για το μάθημα 3.2.  
Φύλλο κριτηρίων 3 εναντίον 2 και 2 εναντίον 1 συνεχόμενα.



1. Οι επιθετικοί διατηρούν σταθερές αποστάσεις.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

2. Η τελευταία πάσα σκαστή.

**Προσπάθεια**

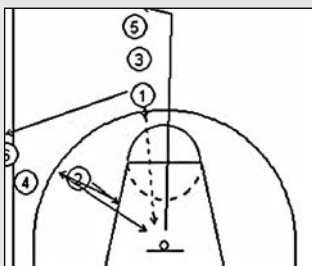
Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

ΠΙΝΑΚΑΣ 3.3: Βασικές αρχές της ομαδικής επίθεσης.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. γνωρίζουν και θα εκτελούν τη συνεργασία 2, 3 και 4 παικτών στην επίθεση.</li> <li>2. συνδέουν τις έννοιες συνεργασία, επικοινωνία, ομαδικότητα, σύστημα στον αθλητισμό με αντίστοιχες έννοιες στο χώρο εργασίας.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά Μέσα:</b> 6-8 μπάλες <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτική εξάσκηση.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b> Αναφορά στην έννοια της ομαδικής επίθεσης και στις βασικές αρχές της. Συζήτηση για τις αρχές τις συνεργασίας για την επίτευξη ομαδικών στόχων στον αθλητισμό και στο χώρο εργασίας. Επίδειξη της τεχνικής της πάσας και κίνησης προς το καλάθι και της πίσω πόρτας (back door). <span style="float: right;">10´</span></p> <p><b>Προθέρμανση:</b> Ο Ο1 ντριμπλάρει. Ο Ο2 εκτελεί κίνηση πίσω πόρτα και δέχεται την μπάλα από τον Ο1 για να εκτελέσει μπάσιμο (Κάρτα 3.9). <span style="float: right;">5´</span></p> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο Ο1 πασάρει στον Ο2 και εκτελεί πάσα και κίνηση προς το καλάθι (give &amp; go) για να δεχτεί την μπάλα (Κάρτα 3.10) <span style="float: right;">5´</span></li> <li>2. Ο Ο1 πασάρει στον Ο2 και κινείται προς το καλάθι (give &amp; go) για να δεχτεί την μπάλα. Ο Ο3 κατά την διάρκεια της κίνησης του Ο1 πηγαίνει στην θέση του και ο Ο1 στη θέση του Ο3. Η άσκηση τελειώνει όταν όλοι εκτελέσουν κίνηση προς το καλάθι (Κάρτα 3.11). <span style="float: right;">10´</span></li> <li>3. Ο Ο1 πασάρει στον Ο2 και κινείται προς το καλάθι. Ταυτόχρονα με την κίνηση του Ο1, οι Ο3 και Ο4 παίρνουν νέες θέσεις (Κάρτα 3.12). Ο Ο2 πασάρει στον Ο3 και ο Ο3 στον Ο4 για να συνεχιστεί η άσκηση με κίνηση στην απέναντι πλευρά. Η άσκηση ολοκληρώνεται, όταν όλοι οι μαθητές εκτελέσουν κίνηση προς το καλάθι με τον τελευταίο να κάνει μπάσιμο. <span style="float: right;">10´</span></li> </ol> <p><b>Τελικό μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Επανάληψη των βασικών αρχών της ομαδικής επίθεσης.</li> <li>2. Επίλυση αποριών-ερωτήσεις. <span style="float: right;">5´</span></li> </ol> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα (προαιρετική):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Όσοι μαθητές μπορούν να πάρουν συνέντευξη από έναν προϊστάμενο για το ρόλο της ομαδικότητας στην επίτευξη των στόχων στο χώρο εργασίας.</li> <li>2. Μικρή έκθεση για το ρόλο της ομαδικότητας στην επίτευξη κοινών στόχων. Να βρεθούν κοινά στοιχεία μεταξύ ομαδικής δουλειάς στον αθλητισμό και στο χώρο εργασίας.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b> <b>Προθέρμανση.</b> Οι μαθητές σε ομάδες των 6 ατόμων και στα δύο καλάθια (Κάρτα. 3.9). Μετά την εκτέλεση της κίνησης οι μαθητές αλλάζουν ρόλους. <b>Σημεία έμφασης:</b> Σωστή εκτέλεση της τεχνικής της κίνησης της «πίσω πόρτας» και της πάσας. <b>1.</b> Οι μαθητές σε ομάδες των 6 ατόμων και στα δύο καλάθια (κάρτα. 3.10). Μετά την εκτέλεση της κίνησης οι μαθητές αλλάζουν ρόλους. <b>Σημεία έμφασης:</b> Σωστή εκτέλεση της τεχνικής της κίνησης προς το καλάθι και της πάσας. <b>2.</b> Οι μαθητές σε τριάδες και στα δύο καλάθια (Κάρτα. 3.11). Μια ομάδα εκτελεί σε κάθε καλάθι. Οι μαθητές περνούν από όλους τους ρόλους της άσκησης. <b>Παραλλαγή:</b> ο τελευταίος μαθητής να εκτελεί αντί για πάσα και κίνηση προς το καλάθι κίνηση πίσω πόρτας. <b>Σημεία έμφασης:</b> Σωστή εκτέλεση της τεχνικής της κίνησης της πίσω πόρτας, της πάσας και γρήγορη κατάληψης των νέων θέσεων. <b>3.</b> Οι μαθητές σε τετράδες και στα δύο καλάθια (Κάρτα. 3.12). <b>Παραλλαγή:</b> ίδια άσκηση με κίνηση πίσω πόρτα στην τελευταία προσπάθεια. <b>Σημεία έμφασης:</b> Σωστή εκτέλεση της τεχνικής της κίνησης του κοψίματος, της πάσας, της κατάληψης των νέων θέσεων και της γρήγορης μεταφοράς της μπάλας.</p>
<p><b>Αξιολόγηση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σωστή εκτέλεση της τεχνικής της κίνησης του back door, της πάσας και γρήγορη κατάληψη των νέων θέσεων.</li> <li>2. Σωστή εκτέλεση της τεχνικής της κίνησης του κοψίματος, της πάσας, της κατάληψης των νέων θέσεων και της γρήγορης μεταφοράς της μπάλας.</li> </ol>	

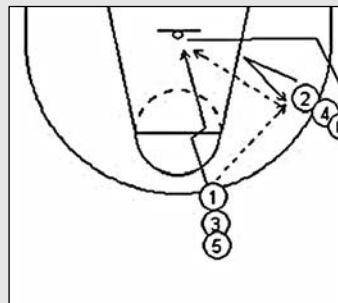
## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

**ΚΑΡΤΑ 3.9:** Για το μάθημα 3.3.  
Εξάσκηση της κίνησης της πίσω πόρτας.

1. Οι επιθετικοί διατηρούν σταθερές αποστάσεις μεταξύ τους.

**Προσπάθεια**Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η 

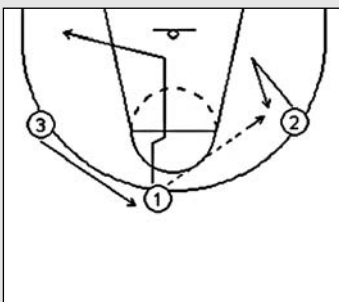
2. Οι επιθετικοί κάνουν κίνηση μέσα έξω πριν κινηθούν στο καλάθι.

**Προσπάθεια**Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η **ΚΑΡΤΑ 3.10:** Για το μάθημα 3.3.  
Εξάσκηση της πάσας και κίνησης προς το καλάθι (give and go).

1. Οι επιθετικοί διατηρούν σταθερές αποστάσεις μεταξύ τους.

**Προσπάθεια**Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η 

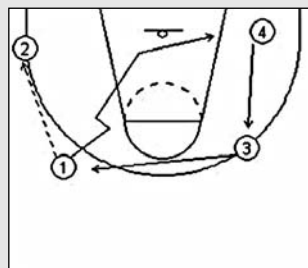
2. Προσποίσεις των επιθετικών για κίνηση μακριά από την μπάλα πριν την κίνηση προς το καλάθι.

**Προσπάθεια**Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η **ΚΑΡΤΑ 3.11:** Για το μάθημα 3.3.  
Εξάσκηση της κίνησης της πίσω πόρτας με 3 άτομα.

1. Προσποίηση των επιθετικών για κίνηση μακριά από την μπάλα πριν την κίνηση προς το καλάθι.

**Προσπάθεια**Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η 

2. Γρήγορη κατάληψη των νέων θέσεων.

**Προσπάθεια**Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η **ΚΑΡΤΑ 3.12:** Για το μάθημα 3.3.  
Εξάσκηση της πάσας και κίνησης προς το καλάθι με 4 άτομα.

1. Γρήγορη κατάληψη των νέων θέσεων.

**Προσπάθεια**Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η 

2. Γρήγορη μεταφορά της μπάλας.

**Προσπάθεια**Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

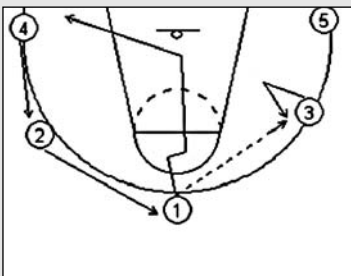


ΠΙΝΑΚΑΣ 3.4: 1-2-2 «πασάρω και κινούμαι προς το καλάθι» (give and go).

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. γνωρίζουν και θα εκτελούν τους κανόνες της ομαδικής επίθεσης 1-2-2 «πασάρω και κινούμαι προς το καλάθι» (give &amp; go).</li> <li>2. έχουν κατανοήσει τη σχέση των εννοιών συνεργασία, ομαδικότητα, επικοινωνία, συγχρονισμός, σύγκρουση, απόδοση.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά Μέσα:</b> 6-8 μπάλες <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b> Σύντομη συζήτηση για τις έννοιες της συνεργασίας και της σύγκρουσης και τις σχέσεις τους με την απόδοση στον αθλητισμό και στο χώρο εργασίας. Ενδεχομένως συζήτηση με αφορμή παρατηρήσεις που προέκυψαν από αντίστοιχη εργασία που δόθηκε σε προηγούμενο μάθημα. Αναφορά στην επίθεση 1-2-2 «πασάρω και κινούμαι προς το καλάθι» και στους κανόνες της. Επίδειξη της ολοκληρωμένης της μορφής από ομάδα 5 ατόμων. «Πάσα και κίνηση προς το καλάθι» μετά από πάσα στο πλάι και μετά από πάσα στη γωνία. (Κάρτα. 3.13 α, β). Κίνηση πίσω πόρτας από το πλάι και από την γωνία (Κάρτα. 3.13 γ, δ).</p> <p><b>Προθέρμανση:</b> Οι μαθητές σε ομάδες των 5 ατόμων, εκτελούν το επιθετικό σύστημα 1-2-2 δίνω και κινούμαι προς το καλάθι χωρίς άμυνα και στα 2 καλάθια.</p> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές σε τριάδες παίζουν 3 εναντίον 3 και στα 2 καλάθια. 3'</li> <li>2. Οι μαθητές σε ομάδες των 5 ατόμων παίζουν 5 εναντίον 5. 8'</li> </ol> <p><b>Τελικό μέρος</b> Επανάληψη των βασικών αρχών της ομαδικής επίθεσης 1-2-2 πάσα και κίνηση προς το καλάθι. Επίλυση αποριών-ερωτήσεις. 10'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα.</b> Επιλογή μιας από τις παρακάτω δραστηριότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να παίξουν έναν αγώνα καλαθοσφαίρισης εφαρμόζοντας στοιχεία τακτικής που διδάχθηκαν ως τώρα. 10'</li> <li>2. Παρακολούθηση ενός αγώνα καλαθοσφαίρισης και καταγραφή των περιπτώσεων του κοψίματος και της πίσω πόρτας. 10'</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση Προθέρμανση.</b> Η προσπάθεια για καλάθι θα γίνεται μετά από 4 ή 5 πάσες.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι επιθετικοί διατηρούν σταθερές αποστάσεις μεταξύ τους.</li> <li>2. Κίνηση χωρίς την μπάλα.</li> </ol> <p>1. Η προσπάθεια για καλάθι θα γίνεται αφού αλλάξει πλευρά τουλάχιστον μια φορά η μπάλα.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σωστή τεχνική στην πάσα.</li> <li>2. Σωστή τεχνικά εκτέλεση του κοψίματος.</li> </ol> <p>Η ντρίμπλα να επιτρέπεται μόνο στην τελική προσπάθεια.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Θέση τριπλής απειλής.</li> <li>2. Παιχνίδι 1 εναντίον 1.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση</b></p> <p>1. Σωστή εκτέλεση της τεχνικής του ξεμαρκαρίσματος και της κίνησης προς το καλάθι (πίσω πόρτα). 2. Διατήρηση σταθερών αποστάσεων μεταξύ των επιθετικών. 3. Κατάληψη των νέων θέσεων και γρήγορη μεταφορά της μπάλας.</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

**ΚΑΡΤΑ 3.13α:** Για το μάθημα 3.4.  
Κίνηση προς το καλάθι από τον παίκτη που είναι στο κέντρο της επίθεσης.



1. Προσοποίηση του επιθετικού πριν την κίνηση προς το καλάθι, για κίνηση μακριά από την μπάλα.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

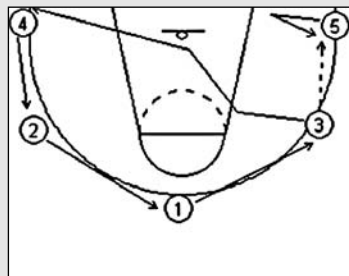
2. Ο επιθετικός πηγαίνει στη απέναντι πλευρά από τη μπάλα μετά την κίνηση προς το καλάθι.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

**ΚΑΡΤΑ 3.13β:** Για το μάθημα 3.4.  
Κίνηση προς το καλάθι από τον παίκτη που είναι στο πλάι μετά από πάσα στη γωνία της επίθεσης.



1. Προσοποίηση των επιθετικών για κίνηση μακριά από την μπάλα πριν την κίνηση προς το καλάθι.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

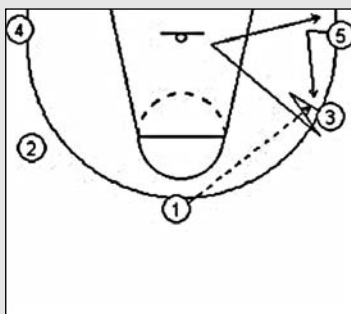
2. Οι επιθετικοί πηγαίνουν γρήγορα στις καινούργιες θέσεις τους.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

**ΚΑΡΤΑ 3.13γ:** Για το μάθημα 3.4.  
Κίνηση της πίσω πόρτας από τον παίκτη που είναι στο πλάι της επίθεσης.



1. Προσοποίηση των επιθετικών ότι κινούνται μακριά από την μπάλα πριν την κίνηση προς το καλάθι.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

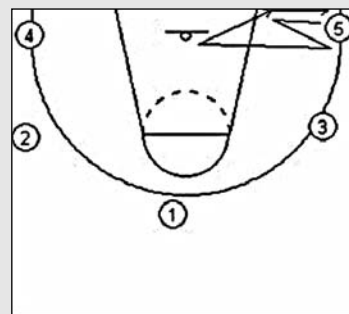
2. Οι επιθετικοί βγαίνουν από την πλευρά της μπάλας.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

**ΚΑΡΤΑ 3.13δ:** Για το μάθημα 3.4.  
Κίνηση της πίσω πόρτας από παίκτη που βρίσκεται στη γωνία της επίθεσης.



1. Οι επιθετικοί κινούνται προς τα έξω πριν την κίνηση προς το καλάθι.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

2. Οι επιθετικοί βγαίνουν στην ίδια πλευρά μετά την κίνηση προς το καλάθι.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

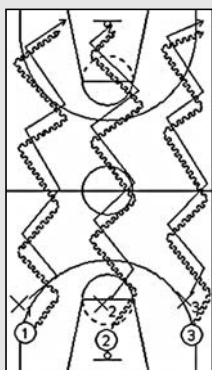
Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

**ΠΙΝΑΚΑΣ 3.5: Ομαδική άμυνα man to man: Άμυνα σε άτομο με μπάλα και χωρίς μπάλα.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. γνωρίζουν και θα εκτελούν την άμυνα σε άτομο, με και χωρίς την κατοχή μπάλας, και την άμυνα σε άτομο που βρίσκεται 1 και 2 πάσες απόσταση από την μπάλα.</li> <li>2. θα κατανοούν τις συνέπειες από διαφορετικές μορφές αλληλεπίδρασης ατόμου και ομάδας στην απόδοση και στην ισορροπία ενός συστήματος.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά Μέσα:</b> 6-8 μπάλες <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b> Αναφορά στην άμυνα σε παίκτη με μπάλα, όταν έχει δικαίωμα ντρίμπλας, όταν ντρίμπλάρει και όταν σταματήσει η ντρίμπλα, καθώς και στην άμυνα σε παίκτη μακριά από την μπάλα 1 ή 2 πάσες απόσταση.</p> <p><b>Προθέρμανση:</b> Οι μαθητές σε ζευγάρια με μια μπάλα. Ένας επιθετικός και ένας αμυντικός. Ο επιθετικός ντρίμπλάρει και ο άλλος αμύνεται (Κάρτα 3.14). Εκτελούν ταυτόχρονα και στις 2 πλευρές του γηπέδου από τελική σε τελική γραμμή.</p> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές σε ζευγάρια. Η άσκηση εκτελείται ταυτόχρονα και στα 2 καλάθια. 1 εναντίον 1 σε παίκτη χωρίς μπάλα σε θέση γκάρντ. Μετά από την πάσα από τον βοηθό άμυνα σε παίκτη με μπάλα. Η άσκηση ολοκληρώνεται όταν επιτευχθεί καλάθι ή ο αμυντικός γίνει κάτοχος της μπάλας (Κάρτα 3.15).</li> <li>2. Οι μαθητές σε ομάδες τριών ατόμων. Μία ομάδα άμυνα και μία επίθεση. Η επίθεση εφαρμόζει την επίθεση 1-2-2 «πάσα και κίνηση προς το καλάθι» (Κάρτα 3.16). Η άμυνα εφαρμόζει τις αρχές άμυνας σε παίκτη με μπάλα, σε παίκτη που είναι σε 1 πάσα απόσταση και σε παίκτη που είναι 2 πάσες απόσταση, καθώς και άμυνα στο give and go. Η άσκηση ολοκληρώνεται όταν επιτευχθεί καλάθι ή όταν η άμυνα γίνει κάτοχος της μπάλας.</li> </ol> <p><b>Τελικό μέρος</b> Επανάληψη των βασικών αρχών της άμυνας σε παίκτη με και χωρίς μπάλα. Επίλυση αποριών, ερωτήσεις-απαντήσεις. Συζήτηση για το ρόλο του ατόμου στην ομάδα και της βοήθειας της ομάδας στο άτομο. Αναφορά σε σχετικές έννοιες σε άλλες επιστημονικές περιοχές και στην καθημερινή ζωή.</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> Να χωριστούν σε παρέες 3 ατόμων και να εφαρμόσουν παίζοντας στον ελεύθερο τους χρόνο τις αρχές της άμυνας.</p>	<p>Οργάνωση Εκτέλεση της άσκησης χωρίς μπάλα.</p> <p><b>Προθέρμανση. Σημεία έμφασης:</b> Στάση ετοιμότητας, ένα πόδι εμπρός και ένα πίσω, ένα μέτρο απόσταση από τον παίκτη που έχει την μπάλα, οπτική επαφή με την μπάλα και τον παίκτη (μπάλα-εγώ-αντίπαλος) (Κάρτα 3.14). Η ίδια άσκηση σε θέση φόργουορντ. Εκτέλεση και από την άλλη πλευρά του γηπέδου.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η άσκηση εκτελείται ταυτόχρονα και στα δυο καλάθια. Η επίθεση όταν επιτυγχάνει το καλάθι συνεχίζει να επιτίθεται (Κάρτα 3.15).</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Χαμηλά το κέντρο βάρους του σώματος.</li> <li>2. Σωστή αμυντική μετακίνηση (όχι σταύρωμα των ποδιών).</li> <li>3. Απόσταση ενός μέτρου από τον παίκτη που ντρίμπλάρει και διατήρηση της απόστασης σε κάθε αλλαγή κατεύθυνσης του επιθετικού.</li> </ol> <p>2. (Κάρτα 3.16).</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οπτική επαφή με την μπάλα και τον παίκτη.</li> <li>2. Σωστή αμυντική τοποθέτηση στην μία και δύο πάσες απόσταση από την μπάλα.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Στάση ετοιμότητας</li> <li>2. Ένα πόδι εμπρός και ένα πίσω</li> <li>3. Ένα μέτρο απόσταση από τον παίκτη που έχει την μπάλα</li> <li>4. Οπτική επαφή με την μπάλα και τον παίκτη (μπάλα-εγώ-αντίπαλος).</li> </ol>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

## ΚΑΡΤΑ 3.14: Για το μάθημα 3.5. Φύλλο κριτηρίων αμυντικού γλιστρήματος



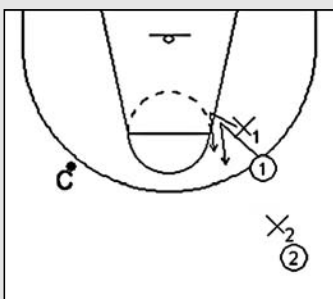
1. Οι αμυντικοί δε σταυρώνουν τα πόδια, όταν εκτελούν αμυντικό γλίστρημα.

**Προσπάθεια**Σωστό:  1η  2η  3η  4η  5η Θέλει Βελτίωση:  1η  2η  3η  4η  5η 

2. Οι αμυντικοί δεν ανεβοκατεβάζουν το κέντρο βάρους όταν εκτελούν αμυντικό γλίστρημα.

**Προσπάθεια**Σωστό:  1η  2η  3η  4η  5η Θέλει Βελτίωση:  1η  2η  3η  4η  5η 

## ΚΑΡΤΑ 3.15: Για το μάθημα 3.5. Φύλλο κριτηρίων για την άμυνα 1 εναντίον 1



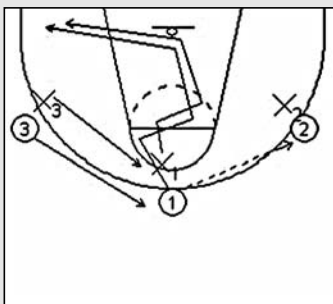
1. Οι αμυντικοί παίζουν άμυνα με το ένα πόδι μπροστά και το άλλο πίσω.

**Προσπάθεια**Σωστό:  1η  2η  3η  4η  5η Θέλει Βελτίωση:  1η  2η  3η  4η  5η 

2. Οι αμυντικοί διατηρούν αποστάσεις ενός μέτρου από τον επιθετικό την ώρα που αυτός ντριμπλάρει.

**Προσπάθεια**Σωστό:  1η  2η  3η  4η  5η Θέλει Βελτίωση:  1η  2η  3η  4η  5η 

## ΚΑΡΤΑ 3.16: Για το μάθημα 3.5 Φύλλο κριτηρίων εξάσκησης της άμυνας στην επίθεση της πίσω πόρτας με 3 άτομα



1. Οι αμυντικοί δεν επιτρέπουν στους επιθετικούς να περάσουν από μπροστά τους την στιγμή της κίνησης προς το καλάθι.

**Προσπάθεια**Σωστό:  1η  2η  3η  4η  5η Θέλει Βελτίωση:  1η  2η  3η  4η  5η 

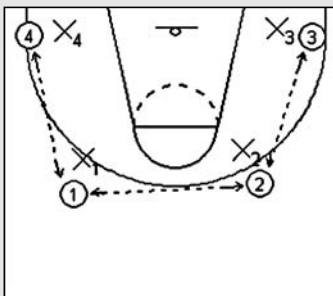
2. Οι αμυντικοί κινούνται προς την μπάλα, όταν αυτή κινείται.

**Προσπάθεια**Σωστό:  1η  2η  3η  4η  5η Θέλει Βελτίωση:  1η  2η  3η  4η  5η

**ΠΙΝΑΚΑΣ 3.6: Ομαδική άμυνα man to man:** Άμυνα σε άτομο που κινείται προς το καλάθι και άμυνα στην αδύνατη πλευρά.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα:</b> γνωρίζουν και θα εκτελούν την άμυνα σε παίκτη που κόβει, την βοήθεια και επιστροφή στην άμυνα (help and recover) και την άμυνα στην αδύνατη πλευρά.</p>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά Μέσα:</b> 6-8 μπάλες <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτική εξάσκηση.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b> Αναφορά στην θέση της άμυνας ανάλογα με την μετακίνηση της μπάλας. <b>Προθέρμανση:</b> Οι επιθετικοί (Ο) ανταλλάσσουν πάσες (Κάρτα 3.17) και οι αμυντικοί (Χ) παίζουν άμυνα ανάλογα με την θέση του επιθετικού σε σχέση με την μπάλα. <b>12´</b></p> <p><b>Κύριο μέρος</b> <b>1.</b> Οι επιθετικοί εκτελούν ντρίμπλα στα κενά σημεία της άμυνας (split) και πασάρουν στον συμπαίκτη που βρίσκεται δίπλα τους (Κάρτα 3.18). Οι αμυντικοί εκτελούν «βοήθεια και επιστροφή» (help and recover). <b>8´</b> <b>2.</b> Οι επιθετικοί εκτελούν πάσα (Ο1) και κόψιμο στο καλάθι. Ο αμυντικός (Χ1) ακολουθεί τον παίκτη κατά το κόψιμο προσπαθώντας να βρίσκεται πάντα από μπροστά του. Οι επιθετικοί (Ο2 και Ο3) καταλαμβάνουν τις νέες θέσεις (Κάρτα 3.19). <b>10´</b> <b>3.</b> Οι επιθετικοί εφαρμόζουν το επιθετικό σύστημα επίθεση 1-2-2 πάσα και κίνηση προς το καλάθι (Κάρτα 3.13 α,β,γ). Οι αμυντικοί εφαρμόζουν τις βασικές αρχές της ομαδικής άμυνας man to man στην ολοκληρωμένη του μορφή. <b>10´</b></p> <p><b>Τελικό μέρος</b> Επανάληψη των βασικών αρχών της άμυνας σε παίκτη με και χωρίς μπάλα σε 1, 2 πάσες απόσταση και στην άμυνα στην αδύνατη πλευρά. Επίλυση αποριών, ερωτήσεις. <b>5´</b></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> Να εξασκηθούν στα σημεία έμφασης σε παρέες των 4 ατόμων.</p>	<p><b>Οργάνωση</b> <b>Προθέρμανση.</b> Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 4 σε διάταξη τετράγωνο. Η άσκηση εκτελείται ταυτόχρονα και στα 2 καλάθια. Κάθε 1 λεπτό αλλάζουν ρόλους οι επιθετικοί με τους αμυντικούς (Κάρτα 3.17). <b>Σημεία έμφασης:</b> Σωστή αμυντική τοποθέτηση σε 1, 2 πάσες απόσταση και στην άμυνα στην αδύνατη πλευρά. <b>1.</b> Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 4 σε διάταξη τετραγώνου. Η άσκηση εκτελείται ταυτόχρονα και στα 2 καλάθια. Κάθε 1 λεπτό αλλάζουν ρόλους οι επιθετικοί με τους αμυντικούς (Κάρτα 3.18). <b>Σημεία έμφασης:</b> <b>1.</b> Οπτική επαφή με τον αντίπαλο και την μπάλα. <b>2.</b> Γρήγορη βοήθεια και επιστροφή στον παίκτη. <b>2.</b> Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 4 σε διάταξη τετράγωνο. Η προσπάθεια για σουτ γίνεται, όταν η μπάλα αλλάξει πλευρά τουλάχιστον 1 φορά (Κάρτα 3.19). <b>Σημεία έμφασης:</b> Προσαρμογή της αμυντικής θέσης ανάλογα με την κίνηση των επιθετικών και της μπάλας. <b>3.</b> Οι μαθητές σε ομάδες των 5 ατόμων (Κάρτα 3.13 α,β,γ). Η άσκηση εκτελείται ταυτόχρονα και στα 2 καλάθια. <b>Σημεία έμφασης:</b> Γρήγορη κίνηση των αμυντικών προς την μπάλα κάθε φορά που κινείται αυτή με πάσα ή με ντρίμπλα. <b>Σημείωση:</b> Προσοχή στις διαφορετικές καταστάσεις άμυνας που περιλαμβάνει κάθε άσκηση. Οι μαθητές να εφαρμόζουν τις λεπτομέρειες της προηγούμενης άσκησης.</p>
<p><b>Αξιολόγηση</b> <b>1.</b> Σωστή αμυντική τοποθέτηση σε 1, 2 πάσες απόσταση και στην άμυνα στην αδύνατη πλευρά. <b>2.</b> Γρήγορη και σωστή κατάληψη των νέων θέσεων από τους αμυντικούς κάθε φορά που μετακινείται η μπάλα.</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

**ΚΑΡΤΑ 3.17:** Για το μάθημα 3.6. Φύλλο κριτηρίων σωστής αμυντικής τοποθέτησης σε 1 και 2 πάσες απόσταση από την μπάλα και στην αδύνατη πλευρά.

1. Οι αμυντικοί παίζουν σε θέση άρνησης σε μια πάσα απόσταση.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

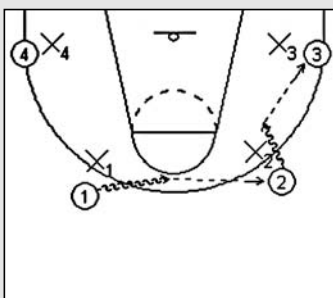
Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

2. Οι αμυντικοί παίζουν στα 2/3 της απόστασης σε δυο πάσες απόσταση.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

**ΚΑΡΤΑ 3.18:** Για το μάθημα 3.6. Φύλλο κριτηρίων εξάσκησης της βοήθειας και επιστροφής.

1. Οι αμυντικοί βοηθούν στη διείσδυση και γυρίζουν γρήγορα στον παίκτη τους.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

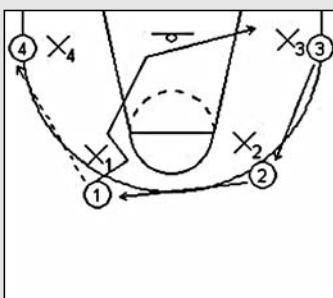
Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

2. Οι αμυντικοί παίζουν με το ένα πόδι μέσα και το άλλο έξω από τη ρακέτα στην αδύνατη πλευρά.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

**ΚΑΡΤΑ 3.19:** Για το μάθημα 3.6. Φύλλο κριτηρίων εξάσκησης της προσαρμογής της αμυντικής θέσης ανάλογα με την κίνηση των επιθετικών και της μπάλας.

1. Οι αμυντικοί δεν επιτρέπουν στους επιθετικούς να περάσουν από μπροστά.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

2. Οι αμυντικοί μετακινούνται προς την μπάλα κάθε φορά που αυτή κινείται.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

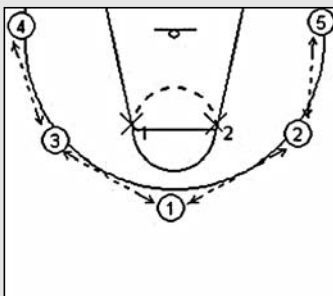
Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

**ΠΙΝΑΚΑΣ 3.7: Άμυνα ζώνης: Βασικές αρχές της ζώνης 2-1-2.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. γνωρίζουν και θα εκτελούν τις βασικές αρχές της άμυνας ζώνης 2-1-2.</li> <li>2. κατανοούν τις προϋποθέσεις για τον αποτελεσματικό συντονισμό μιας ομάδας.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά Μέσα:</b> 6-8 μπάλες <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b> Αναφορά στις διαφορές της άμυνας ζώνης από την ομαδική άμυνα man to man και στις βασικές αρχές της άμυνας ζώνης 2-1-2. Συζήτηση για τις προϋποθέσεις αποτελεσματικού συντονισμού των ατόμων μιας ομάδας. Επίδειξη στο γήπεδο από ομάδα 5 ατόμων του χώρου ευθύνης των αμυντικών παικτών ανάλογα με το πού βρίσκεται η μπάλα. <b>10´</b></p> <p><b>Προθέρμανση:</b> Οι Ο κυκλοφορούν την μπάλα από την μια πλευρά του γηπέδου στην άλλη και οι αμυντικοί Χ1, Χ2 παίζουν άμυνα ανάλογα με το πού βρίσκεται η μπάλα (Κάρτα 3.20). <b>7´</b></p> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι Ο πασάρουν μεταξύ τους και η μπάλα κινείται κυκλικά από την μια πλευρά του γηπέδου στην άλλη. Οι αμυντικοί Χ3, Χ4, Χ5 αμύνονται στο χώρο ευθύνης τους ανάλογα με το που βρίσκεται η μπάλα (Κάρτα 3.21). <b>7´</b></li> <li>2. Οι Ο κυκλοφορούν την μπάλα μεταξύ τους και προσπαθούν να τη δώσουν στους Ο6, Ο7 μέσα στη ρακέτα. Οι αμυντικοί μαρκάρουν την μπάλα στο χώρο ευθύνης τους και αποτρέπουν την πάσα στους Ο6, Ο7 (Κάρτα 3.22). <b>15´</b></li> </ol> <p><b>Τελικό μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Επανάληψη των βασικών αρχών της άμυνας ζώνης 2-1-2.</li> <li>2. Επίλυση αποριών-ερωτήσεων. <b>6´</b></li> </ol> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> Παρακολούθηση ενός αγώνα καλαθοσφαίρισης και καταγραφή της συχνότητας χρησιμοποίησης της άμυνας ζώνης 2-1-2 (προαιρετική).</p>	<p><b>Οργάνωση</b> Η άσκηση της προθέρμανσης και οι ασκήσεις 1 και 2 εκτελούνται και στα δύο καλάθια και όλοι οι μαθητές περνούν από την θέση άμυνας για ένα λεπτό. (Κάρτα 3.20, 3.21 και 3.22 αντίστοιχα).</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> (για όλες τις ασκήσεις):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι αμυντικοί παίζουν με αρχές προσωπικής άμυνας (man to man) στο χώρο ευθύνης τους.</li> <li>2. Στην άσκηση 2 ο Χ5 βρίσκεται πάνω στην νοητή γραμμή που ενώνει την μπάλα με το καλάθι.</li> <li>3. Διατηρούν σταθερές τις αρχικές αποστάσεις τους καθώς κινείται η μπάλα.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b> Οι ισοδύναμες ομάδες κάνουν το παιχνίδι ενδιαφέρον. Επιδιώκεται η συμμετοχή όλων των μαθητών.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Οι αμυντικοί να παίζουν με αρχές προσωπικής άμυνας (man to man) στο χώρο ευθύνης τους Διατήρηση σταθερών αποστάσεων καθώς κινείται η μπάλα.</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

## ΚΑΡΤΑ 3.20: Για το μάθημα 3.7. Φύλλο κριτηρίων εξάσκησης άμυνας ζώνης 2-1-2



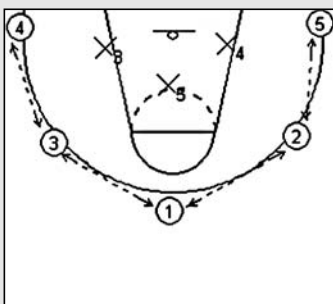
1. Οι αμυντικοί αμύνονται με αρχές προσωπικής άμυνας (man to man) στη μπάλα στον χώρο ευθύνης τους.

**Προσπάθεια**Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η 

2. Οι αμυντικοί διατηρούν σταθερές αποστάσεις μεταξύ τους.

**Προσπάθεια**Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η 

## ΚΑΡΤΑ 3.21: Για το μάθημα 3.7. Φύλλο κριτηρίων εξάσκησης των τριών πίσω θέσεων της άμυνας ζώνης 2-1-2.



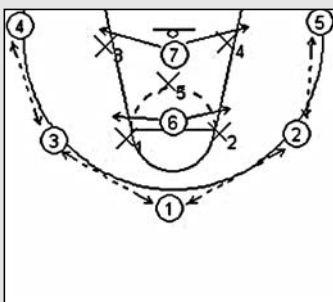
1. Οι αμυντικοί X3, X4 αμύνονται με αρχές προσωπικής άμυνας στη μπάλα.

**Προσπάθεια**Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η 

2. Ο X5 βρίσκεται πάντα πάνω στη νοητή γραμμή που ενώνει τη μπάλα με το καλάθι.

**Προσπάθεια**Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η 

## ΚΑΡΤΑ 3.22: Για το μάθημα 3.7. Φύλλο κριτηρίων εξάσκησης της άμυνας ζώνης 2-1-2 με 7 επιθετικούς παίκτες.



1. Όλοι οι αμυντικοί κινούνται κάθε φορά που κινείται η μπάλα.

**Προσπάθεια**Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η 

2. Οι αμυντικοί διατηρούν συνεχώς τις αρχικές τους αποστάσεις.

**Προσπάθεια**Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η



ΠΙΝΑΚΑΣ 3.8: Παιχνίδι 5 εναντίον 5 στην ολοκληρωμένη του μορφή. Μέρος 1ο.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. γνωρίζουν πώς να εφαρμόζουν τους κανόνες της ομαδικής επίθεσης και της ομαδικής άμυνας του παιχνιδιού σε πλήρη μορφή.</li> <li>2. Προσεγγίσουν μέσα από το μάθημα τις έννοιες σύστημα, άτομο-σύνολο, επικοινωνία, αλληλεπίδραση.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά Μέσα:</b> 6-8 μπάλες</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτική εξάσκηση.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b> <b>Προθέρμανση:</b> Ο Ο3 παίρνει το ριμπάουντ και κάνει πρώτη πάσα στον Ο1 στο πλάι. Ο Ο1 πασάρει στο Ο2 που κόβει στο κέντρο. Οι Ο1 και Ο3 «γεμίζουν» τους πλάγιους διαδρόμους και στο ύψος της προσωπικής βολής παίρνουν εναλλάξ την μπάλα και κάνουν μπάσιμο. (Κάρτα 3.3).</p> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η επίθεση εφαρμόζει την επίθεση 1-2-2 πάσα και κίνηση προς το καλάθι (Κάρτα 3.16). Η άμυνα εφαρμόζει τις αρχές άμυνας σε παίκτη με μπάλα, σε παίκτη που είναι σε 1 πάσα απόσταση και σε παίκτη που είναι 2 πάσες απόσταση, καθώς και άμυνα σε παίκτη που κόβει. <span style="float: right;">10'</span></li> <li>2. Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες 5 ατόμων. Παιχνίδι 5 εναντίον 5 σε όλο το γήπεδο. Οι επιθετικοί εφαρμόζουν την επίθεση 1-2-2 «πάσα και κίνηση προς το καλάθι». Αν δεν υπάρχει δεύτερο γήπεδο, ανά 5 λεπτά αλλάζουν οι ομάδες που συμμετέχουν. Μπορεί να διαιτητεύει μαθητής, ώστε οι μαθητές που παρακολουθούν να συζητούν με τον καθηγητή για δυνατά και αδύνατα σημεία της εφαρμογής της επιθετικής τακτικής και για τις προϋποθέσεις για την αποτελεσματική εφαρμογή της τακτικής <span style="float: right;">20'</span></li> </ol> <p><b>Τελικό μέρος</b> Με αφορμή περιστατικά που προέκυψαν στο μάθημα, συζήτηση για τη σύνδεση των εννοιών αλληλεπίδραση ατόμων και απόδοση ομάδας και πώς αυτές οι έννοιες θα αναπτυχθούν στις εργασίες των μαθητών. <span style="float: right;">5'</span></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> Προαιρετική επιλογή από τις παρακάτω εργασίες:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Από ποιους παράγοντες εξαρτάται η επιτυχημένη εφαρμογή του αϊφνιδισμού.</li> <li>2. Παρακολούθηση ενός αγώνα και αναφορά περιπτώσεων θετικής και αρνητικής αλληλεπίδρασης μεταξύ των παικτών στην άμυνα.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b> <b>Προθέρμανση.</b> Οι μαθητές σε τριάδες με μία μπάλα. Κάθε φορά που γίνεται η άσκηση αλλάζουν ρόλους (Κάρτα 3.3).</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι επιθετικοί διατηρούν σταθερές αποστάσεις.</li> <li>2. Μεταφορά της μπάλας από το κέντρο.</li> <li>3. Ο κάθε παίκτης τρέχει γρήγορα στο διάδρομο του.</li> <li>4. Σωστή τεχνικά εκτέλεση του κοψίματος.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές σε ομάδες τριών ατόμων. Μία ομάδα άμυνα και μία επίθεση. Η άσκηση ολοκληρώνεται, όταν επιτευχθεί καλάθι ή όταν η άμυνα γίνει κάτοχος της μπάλας (Κάρτα 3.16).</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Γρήγορη κατάληψη των νέων θέσεων.</li> <li>2. Οπτική επαφή με την μπάλα και τον παίκτη.</li> <li>3. Σωστή αμυντική τοποθέτηση στην 1 και 2 πάσες απόσταση από την μπάλα.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες 5 ατόμων.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εφαρμογή των κανονισμών του μπάσκετ.</li> <li>2. Συμμετοχή όλων των μαθητών στο παιχνίδι.</li> </ol> <p><b>Παραλλαγές:</b> Παιχνίδι χωρίς τη ντρίμπλα. Η ομάδα που βάζει καλάθι παραμένει στην επίθεση. Αφαιρούνται από το τελικό σκορ οι πόντοι του πρώτου σκόρερ της κάθε ομάδας.</p> <p><b>Σημείωση:</b> Ισοδύναμες ομάδες</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Επιλέγεται από τα παρακάτω: <b>1.</b> Οι επιθετικοί διατηρούν σταθερές αποστάσεις. <b>2.</b> Μεταφορά της μπάλας από το κέντρο. <b>3.</b> Ο κάθε παίκτης τρέχει γρήγορα στο διάδρομο του. <b>4.</b> Σωστή τεχνικά εκτέλεση του κίνησης προς το καλάθι. <b>5.</b> Γρήγορη κατάληψη των νέων θέσεων. <b>6.</b> Οπτική επαφή με την μπάλα και τον παίκτη. <b>7.</b> Σωστή αμυντική τοποθέτηση στην 1 και 2 πάσες απόσταση από την μπάλα.</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΠΙΝΑΚΑΣ 3.9: Παιχνίδι 5 εναντίον 5 στην ολοκληρωμένη του μορφή. Μέρος 2ο.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα:</b></p> <p>1. μπορούν να παρατηρούν την πρόοδο που επέδειξαν στις δεξιότητες της επίθεσης 1-2-2 «δίνω και κινούμαι προς το καλάθι» και της ομαδικής άμυνας man to man.</p>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά Μέσα:</b> 6- μπάλες <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό ή αμοιβαίο.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b> Υπενθύμιση των κανόνων της επίθεσης 1-2-2 δίνω και κινούμαι προς το καλάθι.</p> <p><b>Προθέρμανση:</b> Οι μαθητές σε ομάδες των 5 ατόμων. Εκτελούν το επιθετικό σύστημα 1-2-2 πάσα και κίνηση προς το καλάθι. (Κάρτα 3.13). <b>10'</b></p> <p><b>Τελικό μέρος</b></p> <p>1. Οι μαθητές σε ομάδες των 4 ατόμων. Μια ομάδα άμυνα και η άλλη επίθεση. Οι επιθετικοί παίζουν «πάσα και κίνηση προς το καλάθι» και «πίσω πόρτα», ενώ η άμυνα εκτελεί τις βασικές αρχές της ομαδικής άμυνας man to man. (Κάρτα 3.19) <b>10'</b></p> <p>2. Οι μαθητές σε ομάδες των 5 ατόμων. Μια ομάδα άμυνα και η άλλη επίθεση. Οι επιθετικοί εκτελούν τον αιφνιδιασμό και το επιθετικό σύστημα 1-2-2 «πάσα και κίνηση προς το καλάθι», ενώ η άμυνα εκτελεί τις βασικές αρχές της ομαδικής άμυνας man to man. <b>20'</b></p> <p><b>Τελικό μέρος</b> Συζήτηση για κατανόηση των φάσεων του παιχνιδιού (άμυνα, επίθεση και μετάβαση στην επίθεση ή στην άμυνα) και πώς συνδέονται μεταξύ τους. Επίλυση αποριών-ερωτήσεων. Αναφορά στο ρόλο της καλαθοσφαίρισης στην ανάπτυξη της αερόβιας ικανότητας και στη βελτίωση του καρδιαγγειακού συστήματος. <b>5'</b></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> Παρακολούθηση ενός αγώνα καλαθοσφαίρισης και καταγραφή της συχνότητας χρησιμοποίησης των καταστάσεων αιφνιδιασμού 2-1 και 3-2 (προαιρετική).</p>	<p><b>Οργάνωση</b> Οι μαθητές σε σχηματισμό ενημέρωσης.</p> <p><b>Προθέρμανση.</b> Η άσκηση εκτελείται και στα δύο καλάθια ταυτόχρονα (Κάρτα 3.13).</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <p>1. Οι επιθετικοί διατηρούν σταθερές αποστάσεις μεταξύ τους.</p> <p>2. Σωστή εκτέλεση της τεχνικής της κίνησης «πάσα και κίνηση προς το καλάθι» (give and go).</p> <p>1. Η άσκηση εκτελείται ταυτόχρονα και στα δύο καλάθια (Κάρτα 3.19). Η άσκηση ολοκληρώνεται, όταν η επίθεση επιτύχει καλάθι ή η άμυνα κερδίσει τη μπάλα.</p> <p>2. Η άσκηση εκτελείται σε όλο το γήπεδο. Κάθε 2 λεπτά αλλάζουν οι ομάδες που εκτελούν την άσκηση. Η άσκηση εκτελείται και χωρίς την χρήση της ντρίμπλας.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <p>1. Σωστή εκτέλεση της τεχνικής της κίνησης του κοψίματος, της πάσας, της κατάληψης των νέων θέσεων και της γρήγορης μεταφοράς της μπάλας.</p> <p>2. Οπτική επαφή με τον αντίπαλο και την μπάλα και κίνηση των αμυντικών κάθε φορά που κινείται η μπάλα.</p> <p><b>Σημείωση:</b> Οι ισοδύναμες ομάδες κάνουν το παιχνίδι ενδιαφέρον. Επιδιώκεται η συμμετοχή όλων των μαθητών. Εάν υπάρχει μόνο ένα γήπεδο, οι μαθητές που περιμένουν έχουν ρόλο παρατηρητή και αξιολογούν την εφαρμογή των συστημάτων με βάση κάποια από τα φύλλα κριτηρίων που επιλέγει ο καθηγητής.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Παρακολούθηση και αξιολόγηση των μαθητών <b>στα σημεία έμφασης</b> για 1 λεπτό την κάθε άσκηση. Η αξιολόγηση μπορεί να γίνεται ταυτόχρονα και από συμμαθητές που παρακολουθούν τις ασκήσεις.</p>	

# 4

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ

---

## ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ



### ΣΤΟΧΟΙ

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας οι μαθητές/τριες θα...

Εξειδικεύεται & επιδιώκεται...

#### Σωματικός – Ψυχοκινητικός Τομέας

... μπορούν να επιλέξουν και να εφαρμόσουν τα απαιτούμενα στοιχεία της τεχνικής σε ανταγωνιστικές συνθήκες.

Άμεσα στα μαθήματα 4.1 έως και 4.4.

... μπορούν να παίξουν με τα συστήματα παιχνιδιού 4:3:3 και 4:4:2.

Άμεσα στο μάθημα 4.3.

#### Συναισθηματικός – Κοινωνικός Τομέας

... έχουν κατανοήσει την αξία της επικοινωνίας και της συνεργασίας.

Άμεσα στο μάθημα 4.4.

... έχουν κατανοήσει τις αρχές του “ευ αγωνίζεσθαι”.

Άμεσα στα μαθήματα 4.3 και 4.4.

... έχουν αναπτύξει την ικανότητα να επιλύουν μόνοι τις τυχόν διενέξεις τους.

Άμεσα στα μαθήματα 4.1 έως και 4.4.

#### Γνωστικός Τομέας

... γνωρίζουν την ιστορία του αθλήματος.

Άμεσα στο μάθημα 4.1.

... μπορούν να περιγράψουν τα βασικά στοιχεία των συστημάτων ανάπτυξης 4:3:3 και 4:4:2.

Άμεσα στο μάθημα 4.3.

... μπορούν να περιγράψουν και να αναλύσουν βασικά στοιχεία της αμυντικής αλλά και της επιθετικής τακτικής.

Άμεσα στα μαθήματα 4.1 και 4.2.

... μπορούν να αναφέρουν τους βασικούς κανονισμούς του αθλήματος και να αγωνίζονται σύμφωνα με αυτούς.

Άμεσα στα μαθήματα 4.1 έως και 4.4.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

## ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

1. **Τελειώνοντας τα 4 μαθήματα ποδοσφαίρου οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν να εκτελούν σωστά τα εξής, όσον αφορά στην:**
  - 1.1. **Επιθετική τακτική υποομάδων:**
    - 1.1.1. Να διατηρούν το πλάτος και το βάθος στην επίθεση.
    - 1.1.2. Να συνεργάζονται για την επιτυχή έκβαση της επίθεσης.
  - 1.2. **Αμυντική τακτική υποομάδων.**
    - 1.2.1. Να διατηρούν το βάθος και το πλάτος στην άμυνα.
    - 1.2.2. Να συνεργάζονται για την επιτυχημένη ανακοπή της αντίπαλης επίθεσης.
  - 1.3. **Σύστημα 4-3-3 και 4-2-2.**
    - 1.3.1. Να μπορούν να ανταποκριθούν στους ρόλους, τις αμυντικές και επιθετικές κινήσεις των συστημάτων 4-3-3 και 4-4-2.
2. **Τελειώνοντας τα 4 μαθήματα ποδοσφαίρου οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να προσέχουν τα εξής, όσον αφορά:**
  - 2.1. **Στην τακτική (συστήματα 4-3-3 και 4-4-2).**
    - 2.1.1. Να γνωρίζουν τους χώρους δραστηριότητας και ευθύνης τους, ανάλογα με τη θέση και το ρόλο που τους ανατίθεται στην ομάδα.
    - 2.1.2. Να γνωρίζουν τη θέση που πρέπει να βρίσκονται κάθε φορά, στην επίθεση ή στην άμυνα, ανάλογα με τη θέση της μπάλας και του αντιπάλου.
    - 2.1.3. Να συμμετέχουν ουσιαστικά τόσο στην αμυντική όσο και στην επιθετική φάση του παιχνιδιού.
3. **Τελειώνοντας τα 4 μαθήματα ποδοσφαίρου οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να ακολουθήσουν τις εξής προασκήσεις και παιχνίδια για τη βελτίωση τους, όσον αφορά:**
  - 3.1. **Στην επιθετική τακτική:**
    - 3.1.1. Σε ζεύγη τον επιθετικό συνδυασμό <1-2>, χωρίς αντίπαλο.
    - 3.1.2. Σε ζεύγη τον επιθετικό συνδυασμό <1-2>, με αντίπαλο που μαρκάρει παθητικά.
    - 3.1.3. Επιθετικούς συνδυασμούς 2:1, 3:1, 3:2, 4:2, διατηρώντας τις αρχές του βάθους και του πλάτους στην επίθεση.
  - 3.2. **Στην αμυντική τακτική:**
    - 3.2.1. Άμυνα 1:1 σε πάικτη με μπάλα.
    - 3.2.2. Άμυνα 2:2 και 2:3 διατηρώντας την αρχή του βάθους στην άμυνα (ο ένας από τους δύο αμυντικούς παίζει σαν λίμπερο).



## ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

1. **Γήπεδο:** Επειδή σπάνια υπάρχει διαθέσιμο γήπεδο ποδοσφαίρου κανονικών διαστάσεων προτείνονται τα εξής: Διαφοροποίηση του παιχνιδιού σύμφωνα με το χώρο που υπάρχει. Λόγω του μεγάλου αγωνιστικού χώρου που απαιτείται για τη διδασκαλία των συστημάτων του ποδοσφαίρου, η διδασκαλία της τακτικής είναι προτιμότερο να γίνεται σε υποομάδες και το παιχνίδι να παίζεται με λιγότερους παίκτες εφαρμόζοντας τις βασικές αρχές του ποδοσφαίρου. Το γήπεδο του Χάντμπολ ή του Μπάσκετ μπορεί να χρησιμοποιηθεί με τη διαγράμμιση του για παιχνίδι 4:4 έως 6:6. Για αγώνα με περισσότερους παίκτες, εφόσον υπάρχει μεγάλη αυλή, μπορεί να οριοθετηθεί ένας παραλληλόγραμμος χώρος μικρότερων διαστάσεων. Για εστίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι εστίες του χάντμπολ ή να οριοθετηθούν εστίες με κώνους.
2. **Μπάλες:** Οι μπάλες του ποδοσφαίρου είναι σκληρές και δημιουργούν φόβο τραυματισμού και

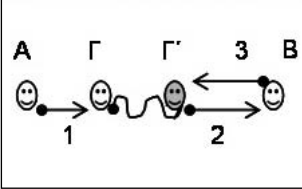
πόνου όταν λακτίζονται με δύναμη. Αν και το ποδόσφαιρο παίζεται με μπάλα μεγέθους Νο 5, στο σχολείο στην ηλικία των 13-14 ετών είναι προτιμότερες οι μπάλες μεγέθους Νο 3 ή 4. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν και οι μπάλες βόλβι, ιδιαίτερα στις κεφαλές και τα σουτ, κυρίως από τα κορίτσια.

3. **Ανομοιογένεια στα δύο φύλα:** Εμφανίζεται μεγάλη διαφορά τεχνικής αλλά και ενδιαφέροντος για το ποδόσφαιρο ανάμεσα στα αγόρια και τα κορίτσια. Υπάρχει δυσκολία εφαρμογής των βασικών αρχών του παιχνιδιού και της τακτικής από μαθητές και μαθήτριες με χαμηλή τεχνική. Προτείνονται τεχνικές διδασκαλίας έτσι ώστε να συμμετέχουν αγόρια και κορίτσια με το ίδιο ενδιαφέρον. Στις ασκήσεις εκμάθησης της τεχνικής προτείνεται:
  - 3.1. Οι ομάδες να είναι μεικτές, η διδασκαλία να γίνεται με το αμοιβαίο στίλ και τα αγόρια να ενθαρρύνονται να λειτουργούν σαν δάσκαλοι.
  - 3.2. Οι ομάδες να είναι Αγόρι-Κορίτσι.
  - 3.3. Οι τριάδες Κορίτσι-Αγόρι- Κορίτσι (όπου αυτό είναι εφικτό).
  - 3.4. Οι τετράδες 2 Αγόρια και 2 Κορίτσια.
  - 3.5. Κατά τη διάρκεια του αγώνα διαφοροποίηση των κανονισμών ως εξής:
    - 3.5.1. Τα αγόρια παίζουν τη μπάλα με 1 ή 2 επαφές, ενώ τα κορίτσια ελεύθερα.
    - 3.5.2. Για να μετρήσει το γκολ πρέπει να έχει περάσει η μπάλα και από κορίτσι.
    - 3.5.3. Τα γκολ των κοριτσιών μετράνε διπλά.
    - 3.5.4. Τα φάουλ εκτελούνται μόνο από κορίτσια.
  - 3.6. Στα κορίτσια: Προτροπή (είναι πλέον άθλημα και για κορίτσια). Ενθάρρυνση (να ξεπεράσουν τον φόβο ότι δεν θα τα καταφέρουν). Σχέδιο εργασίας για το γυναικείο ποδόσφαιρο (φωτογραφίες, βίντεο).
  - 3.6. Στα αγόρια: Κίνητρα διδασκαλίας (για να έχουν ενδιαφέρον). Διαφοροποίηση κανονισμών (για ισορροπία στο παιχνίδι).
4. **Συγκρούσεις:** Το ποδόσφαιρο είναι άθλημα στο οποίο υπάρχει η εικόνα βίαιων συγκρούσεων και η συνεχής προσπάθεια παραβίασης των κανονισμών. Προτείνεται σε κάθε αγώνα να υπάρχει πάντα ένας μαθητής διαιτητής. Όλοι οι μαθητές να περάσουν από αυτό το ρόλο, καταγράφοντας την εμπειρία τους και βιώνοντας τη δυσκολία του ρόλου. Να οργανώσουν οι μαθητές πρωτάθλημα ποδοσφαίρου με εφαρμογή των κανόνων του ευ αγωνίζεσθαι (fair play) και επιβράβευση των ομάδων και παικτών με κύπελλο ήθους. Επιδίωξη για υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά με επίλυση των δημιουργούμενων διενέξεων από τους ίδιους τους μαθητές. Συνεχής αναφορά ότι το ποδόσφαιρο είναι παιχνίδι και η βία συνήθως παράγεται από παράγοντες που δεν έχουν σχέση με το παιχνίδι.
5. **Ο καθηγητής:** Να εξασφαλίζει ότι το μάθημα γίνεται ευχάριστο και ψυχαγωγικό για όλους τους μαθητές. Βασικές προϋποθέσεις είναι:
  - 5.1. Η συμμετοχή όλων των μαθητών.
  - 5.2. Η μέτριας έντασης δραστηριότητα.
  - 5.3. Λίγα διαλείμματα (κυρίως ενεργητικά).
  - 5.4. Οι πολλές εναλλαγές ασκήσεων (για ενεργοποίηση της προσοχής των μαθητών και της παρακίνησης).
  - 5.5. Ο καθορισμός στόχων βελτίωσης.
  - 5.6. Η αξιολόγηση της απόδοσής τους (από τους ίδιους ή τους συμμαθητές τους).



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

ΠΙΝΑΚΑΣ 4.1: Ποδόσφαιρο: Επιθετική τακτική υποομάδων.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. κατανοήσει την έννοια της υποομάδας και της συνεργασίας μέσα σ' αυτή.</li> <li>2. κατανοήσει την έννοια του πλάτους στην επίθεση και τον κανονισμό του οφσάιντ.</li> <li>3. γνωρίσει τα βασικά ιστορικά στοιχεία του αθλήματος.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά μέσα:</b> 10 μπάλες, κώνοι, φανελάκια διαφορετικού χρώματος, 30 φύλλα κριτηρίων – καθορισμού στόχων (Κάρτες 4.1, 4.2).  <b>Στυλ διδασκαλίας:</b> Αμοιβαίο, πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b>  Αναφορά στη σημασία της λειτουργίας της υποομάδας μέσα στην ομάδα.  Αναφορά στο πλάτος της επίθεσης και στον κανονισμό του οφσάιντ.  <b>Προθέρμανση</b> σε τριάδες: ο παίκτης Γ κινείται προς τον Α υποδέχεται τη μπάλα, κάνει μεταβολή οδηγεί τη μπάλα για λίγο και πασάρει στον Β, ο οποίος του μεταβιβάζει με μια επαφή κ.ο.κ. (οι παίκτες εναλλάσσονται στη μέση, Σχήμα 4.1). Διατάξεις. <b>10'</b></p> <p><b>Κύριο μέρος</b>  Σε ζεύγη απέναντι από την εστία σε απόσταση 25 - 30 μ. (και στις δύο εστίες, με ή χωρίς τερματοφύλακα).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο Α οδηγεί τη μπάλα και μεταβιβάζει διαγώνια στον Β που κινείται παράλληλα σε απόσταση 5-7μ., αυτός με τη σειρά του οδηγεί και μεταβιβάζει ξανά στον Α που συνεχίζει την κίνησή του υποδέχεται τη μπάλα και κάνει σουτ (Σχήμα 4.2). <b>6'</b></li> <li>2. Ο Α οδηγεί διαγώνια προς τον Β που κινείται κι αυτός διαγώνια, παίρνει την μπάλα από τον Α οδηγεί στην ίδια πορεία και μεταβιβάζει διαγώνια στον Α, που εν τω μεταξύ έχει περάσει πίσω από την πλάτη του. Ο Β υποδέχεται τη μπάλα και σουτάρει στη εστία (Σχήμα 4.3). <b>6'</b></li> </ol> <p>Σε τετράδες (οι τρεις ασκούνται και ο τέταρτος συμπληρώνει τα φύλλα κριτηρίων και απόδοσης) απέναντι από την εστία σε απόσταση 25 - 30 μ (και στις δύο εστίες):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Ο Α οδηγεί την μπάλα και μεταβιβάζει διαγώνια στον Β που κινείται παράλληλα, αυτός με τη σειρά του μεταβιβάζει στον Γ που έχει ακολουθήσει από την αρχή από την αντίθετη πλευρά, υποδέχεται την μπάλα και σουτάρει (Σχήμα 4.4). Αλλαγή ρόλων μετά από κάθε προσπάθεια. <b>6'</b></li> <li>4. Η ίδια άσκηση μόνο που ο Β επιλέγει να μεταβιβάσει στον Γ ή στον Α που έχει συνεχίσει την κίνησή του στην ίδια πορεία (Κάρτα 4.1). <b>6'</b></li> <li>5. Οι Α και Β μεταβιβάζουν μεταξύ τους και αλλάζουν θέσεις διαγώνια (όπως άσκηση 2), ο Γ ακολουθεί την πορεία τους από την αντίθετη πλευρά, ο παίκτης που θα βρεθεί στη μέση με τη μπάλα επιλέγει την καταλληλότερη πλευρά (τελική πάσα) για να εξουδετερωθεί ο αμυντικός Χ και να εκδηλωθεί η επίθεση (σχήμα 4.5). Οι παίκτες εναλλάσσονται στους ρόλους μετά από κάθε προσπάθεια. <b>8'</b></li> </ol> <p><b>Τελικό μέρος</b>  Τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις. Σημαντικότητα της αρχής του πλάτους στην επίθεση. Πού αλλού βρίσκει εφαρμογή η λειτουργία των υποομάδων μέσα στις ομάδες; <b>3'</b></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα (επιλογή μίας από τις εξής):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να εξασκηθούν στις παραπάνω δεξιότητες στον ελεύθερό τους χρόνο με χρήση στόχων βελτίωσης (Κάρτα 4.2).</li> <li>2. Να δημιουργήσουν υποομάδες σε μια ομαδική εργασία που έχουν αναλάβει. Με ποια κριτήρια θα πρέπει να δημιουργούνται;</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b></p>  <p><b>ΣΧΗΜΑ 4.1</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b>  Όταν οι παίκτες κινούνται παράλληλα, προσπαθούν να κρατούν σταθερές τις μεταξύ τους αποστάσεις.  Προσπάθεια διατήρησης του πλάτους στην επίθεση.  Γρήγορες αλλαγές του επίκεντρου του παίγνιδιού με ακριβείς μεταβιβάσεις.</p> <p><b>Ανατροφοδότηση:</b> είναι περιληπτική και αφορά στα σημεία έμφασης. Δίνεται από τον καθηγητή και μέσα από τα φύλλα κριτηρίων.</p> <p><b>Σημείωση:</b> Ενθαρρύνονται οι μαθητές να επικεντρώνουν την προσοχή τους στη σωστή συνεργασία και όχι στην επιτυχία της τελικής προσπάθειας.  Οι υποομάδες να αποτελούνται από παίκτες διαφορετικής ικανότητας.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Έλεγχος των φύλλων κριτηρίων και στόχων απόδοσης.</p>	

**ΚΑΡΤΑ 4.1: Φύλλο κριτηρίων συνεργασίας υποομάδας στην επίθεση.**

1. Είναι ακριβείς οι μεταβιβάσεις;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

2. Γίνονται οι κινήσεις των παικτών χωρίς μπάλα σύμφωνα με τις απαιτήσεις στην άσκηση;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

3. Υπάρχει συγχρονισμός στις κινήσεις μεταξύ όλων των παικτών;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

4. Είναι επιτυχής η τελική έκβαση της επίθεσης; (αξιολογείται αν έγινε τελική προσπάθεια και όχι αν επιτεύχθηκε τέρμα).

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

**ΚΑΡΤΑ 4.2: Φύλλο καθορισμού στόχων: Αποτελεσματικότητα συνεργασίας υποομάδας στην επίθεση.**

Αξιολόγηση της συνεργασίας τριών παικτών στην επίθεση (αφορά στην άσκηση 5 που περιγράφεται στο προηγούμενο πλάνο 4.1). Αξιολογείται πρωτίστως η ακρίβεια των μεταβιβάσεων, οι κινήσεις χωρίς τη μπάλα, ο συγχρονισμός των παικτών και δευτερευόντως η έκβαση του τελικού σουτ. Καταγραφή προσπάθειας: 1η  2η  3η  4η  5η

Επίδοση στο πρώτο σετ: \_\_\_\_\_

Ο μαθητής τσεκάρει με ένα ✓ στο αντίστοιχο τετράγωνο τις επιτυχημένες προσπάθειες.

Στόχος ομάδας: \_\_\_\_\_

Καταγραφή επόμενης προσπάθειας: 1η  2η  3η  4η  5η

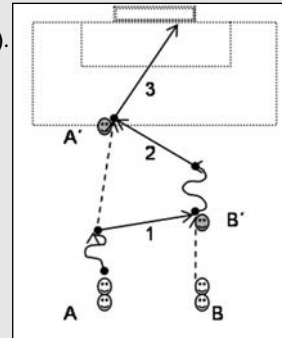
Επίδοση στο δεύτερο σετ: \_\_\_\_\_

Στόχος για μετά από μια εβδομάδα: \_\_\_\_\_

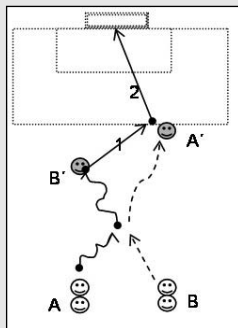
Επίδοση μετά από μια εβδομάδα: \_\_\_\_\_

Στόχος για μετά από ένα μήνα: \_\_\_\_\_

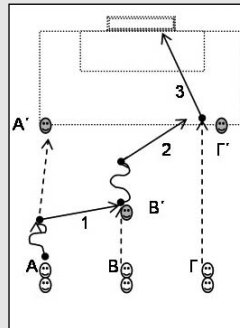
Επίδοση μετά από ένα μήνα: \_\_\_\_\_



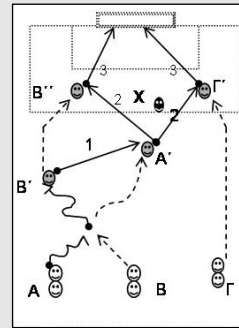
ΣΧΗΜΑ 4.2



ΣΧΗΜΑ 4.3



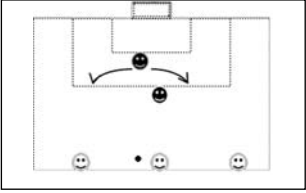
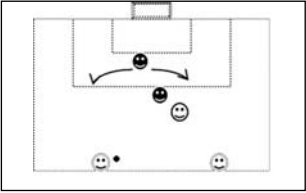
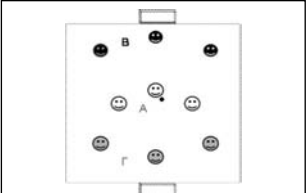
ΣΧΗΜΑ 4.4



ΣΧΗΜΑ 4.5

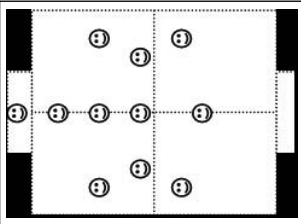
## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

ΠΙΝΑΚΑΣ 4.2: Ποδόσφαιρο: Αμυντική τακτική υποομάδων.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. κατανοήσει την έννοια του λίμπερο και του βάρους στην άμυνα.</li> <li>2. μάθει την αμυντική συνεργασία δύο ή τριών ατόμων.</li> <li>3. επαναλάβει τον κανονισμό του οφσάιντ.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά μέσα:</b> 10 μπάλες, κώνοι, φανελάκια διαφορετικού χρώματος.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b> Αναφορά στην αμυντική συνεργασία και στη διαφορετικότητα των ρόλων των αμυντικών παικτών. Αναφορά στην έννοια του βάρους στην άμυνα και τη σημαντικότητα του ρόλου του λίμπερο και της αλληλοκάλυψης. Επανάληψη του κανονισμού του οφσάιντ. <b>Προθέρμανση</b> με αγωνιστικά τετράγωνα 5:1 ή 6:2 σε περιορισμένο χώρο με σταδιακή μείωση του μέγιστου αριθμού επιτρεπομένων επαφών. Διατάσεις. <b>10'</b></p> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σε τριάδες από το κέντρο του γηπέδου επιτίθενται σε 2 αμυντικούς που αμύνονται με βάθος και προσπαθούν να ανακόψουν την επίθεση (Σχήμα 4.6). Η άσκηση γίνεται ταυτόχρονα και στις δύο εστίες, από το ρόλο των αμυντικών περνούν όλοι οι μαθητές (αλλάζουν μετά από συγκεκριμένο αριθμό επιθετικών ενεργειών κάθε φορά). <b>6'</b></li> <li>2. Η ίδια άσκηση, αλλά ο ένας αμυντικός μαρκάρει με man to man τον αντίπαλο επιθετικό που προσπαθεί να συνεργαστεί με τους δύο συμπαίκτες του που επιτίθενται από το κέντρο. Ο άλλος αμυντικός έχει ρόλο λίμπερο (Σχήμα 4.7). <b>6'</b></li> <li>3. Σε οριοθετημένο χώρο 15x15μ. με μικρές εστίες, 3 ομάδες των τριών παικτών επιτίθενται εναλλάξ η μία στην άλλη με σκοπό την επίτευξη τέρματος (η Α στη Β, η Β στη Γ, η Γ στην Α κ.ο.κ.). Στην ομάδα που αμύνεται πάντα ένας παίκτης (εναλλάξ) αναλαμβάνει το ρόλο του λίμπερο (Σχήμα 4.8). Ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών δημιουργούνται 2 ή 3 χώροι, το παιχνίδι μπορεί να διαφοροποιηθεί σε 4:4. <b>10'</b></li> <li>4. Παιχνίδι 6:6 ή 7:7 σε χώρο 30x20μ. με μικρές εστίες. Όταν οι ομάδες αμύνονται, προσπαθούν να διατηρούν την αρχή του βάρους στην άμυνα. <b>10'</b></li> </ol> <p><b>Τελικό μέρος</b> Τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις. Σημαντικότητα της αρχής του βάρους στην άμυνα. <b>3'</b></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα (επιλογή μίας από τις εξής):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να εφαρμόζουν το βάθος στην άμυνα στο παιχνίδι στον ελεύθερο χρόνο τους.</li> <li>2. Εργασία για την έννοια της αλληλεπίδρασης μεταξύ των μελών μιας ομάδας (συνεργασία, επικοινωνία, σύγκρουση) στον αθλητισμό ή σε άλλες κοινωνικές εκφάνσεις.</li> </ol>	<p><b>Σημεία έμφασης:</b> Ο λίμπερο διατηρεί πάντα μια απόσταση 5-7μ. από τους συμπαίκτες του (βάθος άμυνας). Τοποθετείται πάντα στην ευθεία της μπάλας και της εστίας του. Οι παίκτες που επιτίθενται εφαρμόζουν τις αρχές της συνεργασίας στην επίθεση που διδάχτηκαν στην προηγούμενη ενότητα.</p>  <p><b>ΣΧΗΜΑ 4.6</b></p>  <p><b>ΣΧΗΜΑ 4.7</b></p>  <p><b>ΣΧΗΜΑ 4.8</b></p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Απόδοση στο παιχνίδι (θετικές ενέργειες / σύνολο των προσπαθειών).</p>	



**ΠΙΝΑΚΑΣ 4.3: Ποδόσφαιρο: Συστήματα ποδοσφαίρου (4-3-3, 4-4-2).**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. γνωρίσει τα σύγχρονα συστήματα ποδοσφαίρου.</li> <li>2. κατανοήσει τις θέσεις και το ρόλο των ποδοσφαιριστών στο γήπεδο και τη σημασία της συνοχής στην ομάδα.</li> <li>3. αναπτύξει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά με την ανάληψη του ρόλου του διατητή και την επίλυση των διενέξεων.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά μέσα:</b> 10 μπάλες, κώνοι, φανελάκια διαφορετικού χρώματος.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b> Αναφορά στη σημασία του ρόλου του κάθε ατόμου στην επιτυχία του συστήματος και στη σημασία της συνοχής της ομάδας. Ποια η σημασία της αποδοχής των ρόλων των παικτών στη συνοχή της ομάδας; Με ποια κριτήρια επιλέγεται το σύστημα που θα ακολουθήσει η ομάδα σε κάθε αγώνα; Αναφορά στην εφαρμογή των βασικών αρχών του αμυντικού και επιθετικού παιχνιδιού. <b>3'</b></p> <p><b>Προθέρμανση-Προσακίσεις</b> Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες των 11 ατόμων. Τοποθετούνται οι μαθητές της Α ομάδας στους κώνους (σύστημα 4-3-3). Ανατίθενται οι ρόλοι της άμυνας, κέντρου και επίθεσης σε κάθε μαθητή και ο χώρος στον οποίο πρέπει να κινείται (σχήμα 4.9). <b>3'</b></p> <p><b>Περιορισμός:</b> οι αμυντικοί να μην περνάνε την κεντρική γραμμή, όταν η ομάδα επιτίθεται και οι επιθετικοί να μη γυρίζουν πίσω από αυτήν, όταν η ομάδα αμύνεται. Οι πλάγιοι παίκτες να μην περνούν την κάθετη γραμμή προς την αντίθετη πλευρά του γηπέδου.</p> <p><b>Στόχος:</b> Η συνοχή των γραμμών της ομάδας και διατήρηση του ρόλου κάθε θέσης.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η ομάδα Α επιτίθεται χωρίς αντίπαλο στην αντίπαλη εστία (μόνο με αντίπαλο τερματοφύλακα) μεταφέροντας την μπάλα με τα χέρια, διατηρώντας τις θέσεις των παικτών στο σύστημα με τους παραπάνω περιορισμούς. <b>4'</b></li> <li>2. Η ίδια άσκηση, αλλά η μπάλα μεταφέρεται με μικρές-μεσαίες πάσες με τα πόδια. <b>4'</b></li> <li>3. Η 1η και 2η άσκηση αλλά με διάταξη με 4-4-2 (μετακίνηση ενός επιθετικού στο κέντρο). <b>8'</b> Εκτελούνται ενδιάμεσα διατάξεις από την ομάδα που δεν εκτελεί.</li> </ol> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Παιχνίδι 11:11 στο γήπεδο χωρίς κώνους αλλά με διατήρηση των δύο διαχωριστικών γραμμών και των περιορισμών. <b>15'</b> Εφαρμογή κανονισμών.</li> <li>2. Παιχνίδι 11:11 χωρίς περιορισμούς. Οι μαθητές έχουν ελευθερία κινήσεων αλλά τους υπενθυμίζεται συνεχώς ο κύριος ρόλος τους στο γήπεδο και η διατήρηση της συνοχής της ομάδας. Ανάληψη ρόλου από παίκτη σε κάθε γραμμή για τον έλεγχο της συνοχής (τερματοφύλακας, κεντρικός αμυντικός, κεντρικός μέσος, κεντρικός επιθετικός). <b>8'</b></li> </ol> <p><b>Τελικό μέρος</b> Τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις. Αξία συνοχής ομάδας. Αναφορά στην επίλυση διενέξεων (κάρτα 4.3). <b>3'</b></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα (προαιρετικές):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να παρουσιάσουν σχηματικά το σύστημα που αγώνιζεται η αγαπημένη τους ομάδα με τους αντίστοιχους παίκτες.</li> <li>2. Να παρουσιάσουν αθλητικές και κοινωνικές ομάδες με υψηλή συνοχή που πέτυχαν μεγάλες διακρίσεις.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b> Εάν δεν υπάρχει γήπεδο ποδοσφαίρου, οριοθετείται στην αυλή του σχολείου ένας παραλληλόγραμμος χώρος (45X90μ.) ή μικρότερος. Χωρίζεται το γήπεδο σε 4 μέρη χαράσσοντας μία οριζόντια και μία κάθετη γραμμή. Τοποθετούνται 11 κώνοι στις θέσεις των παικτών σύμφωνα με τα συστήματα 4-3-3 και 4-4-2.</p>  <p><b>ΣΧΗΜΑ 4.9</b></p> <p><b>Σημείωση:</b> Ενθαρρύνονται οι μαθητές να επικεντρώνουν την προσοχή τους στη σωστή συνεργασία και την εφαρμογή του ρόλου τους στην ομάδα και όχι στη νίκη της ομάδας τους. Στον αγώνα ορίζονται διατητής και βοηθοί από τους μαθητές. Εφαρμόζονται όλοι οι βασικοί κανονισμοί. Συμπληρώνουν την Κάρτα 4.3. Προτείνεται να προηγηθεί θεωρητικό μάθημα για τις θέσεις και τους ρόλους των παικτών στο σύστημα.</p> <p><b>Κάρτα 4.3. Κλίμακα Αξιολόγησης Επίλυσης Διενέξεων</b> Όταν ο ίδιος ο μαθητής αναλαμβάνει την ευθύνη = 3 πόντοι. Μεσολάβηση συμμαθητή = 2 πόντοι. Μεσολάβηση καθηγητή = 1 πόντος.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Απόδοση στο παιχνίδι (θετικές ενέργειες / σύνολο των προσπαθειών).</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

**ΠΙΝΑΚΑΣ 4.4: Ποδόσφαιρο: Ομαδική τακτική: Παιχνίδι σε μικρότερο χώρο – Οργάνωση αγώνων.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. κατανοήσει τους ρόλους που απαιτεί το κάθε σύστημα και τη σπουδαιότητα του κάθε ρόλου.</li> <li>2. εξοικειωθεί με την εφαρμογή των κανονισμών και του ευ αγωνίζεσθαι σε διεξαγωγή αγώνων με μορφή τουρνουά.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά μέσα:</b> 10 μπάλες, κώνοι, φανελάκια διαφορετικού χρώματος.  <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b>          Αναφορά στη σημασία της εφαρμογής των κανόνων του παιχνιδιού και της αποδοχής των αποφάσεων του διαιτητή. Με ποιο τρόπο η μη συμμόρφωση στις αποφάσεις του διαιτητή υποδαυλίζουν φαινόμενα βίας εντός αλλά και εκτός αγωνιστικού χώρου; Αναφορά στη σημασία της συμμόρφωσης στις αποφάσεις του προπονητή. Ποια η σημασία της πειθαρχίας στην αποτελεσματικότητα της ομάδας;</p> <p><b>Προθέρμανση:</b> Οι μαθητές σε τέσσερις ομάδες των 7 ατόμων, με ένα επιπλέον μαθητή στο ρόλο του προπονητή. Κάθε ομάδα στο δικό της οριοθετημένο χώρο-γήπεδο παίζει κορόιδο 5:2. Εφαρμογή των αρχών μαρκαρίσματος-ξεμαρκαρίσματος με την ανατροφοδότηση του προπονητή.          Διατάξεις άνω και κάτω άκρων.</p> <p><b>Κύριο μέρος</b>          Οργάνωση τουρνουά των τεσσάρων ομάδων με εφαρμογή των βασικών αρχών του παιχνιδιού (ο αριθμός των παικτών ανά ομάδα εξαρτάται από τον αριθμό των μαθητών του τμήματος).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Παιχνίδια 7:7 των 4 ομάδων μετά από κλήρωση. Τοποθέτηση σε κάθε ομάδα ενός τερματοφύλακα, τριών μαθητών στην άμυνα, δύο στο κέντρο και ενός στην επίθεση. Εξήγηση σε κάθε μαθητή του χώρου στον οποίο πρέπει να κινείται. Εφαρμογή είδους άμυνας ανάλογα με την αντίπαλη ομάδα.</li> <li>2. Αγώνας μεταξύ νικητριών και ηττημένων ομάδων. Αλλαγή ρόλων των παικτών. Αλλαγή τρόπου παιχνιδιού μετά από απόφαση του μαθητού σε ρόλο προπονητή.</li> </ol> <p><b>Τελικό μέρος</b>          Τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις. Αναφορά σε πιθανές συγκρούσεις, λύση διενέξεων.</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα (προαιρετικά):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οργάνωση εσωτερικού σχολικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου.</li> <li>2. Εργασία: “Υπεύθυνη συμπεριφορά και πρόληψη της αθλητικής βίας”. Εναλλακτικά, ασκήσεις από το κεφάλαιο «σωστή αθλητική συμπεριφορά» από το βιβλίο του μαθητή.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b>          Οριοθετούνται στην αυλή δύο παραλληλόγραμμα γήπεδα διαστάσεων 30X50μ. Σε μικρότερο χώρο 20X40μ. μειώνουμε τον αριθμό των μαθητών σε 6:6.</p> <div data-bbox="868 701 1172 949" data-label="Image"> </div> <p><b>ΣΧΗΜΑ 4.10</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b>          Έλεγχος της αγωνιστικής συμπεριφοράς κατά τη διάρκεια του αγώνα. Δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στο τρόπο αντιμετώπισης των συγκρούσεων κατά τη διάρκεια των αγώνων. Συνεχής αναφορά στο ευ αγωνίζεσθαι.</p> <p><b>Σημείωση:</b>          Αλλαγές θέσεων, έτσι ώστε οι μαθητές να περνάνε από όλους τους ρόλους. Ορίζεται διαιτητής για κάθε αγώνα από τους μαθητές. Εφαρμόζονται όλοι οι βασικοί κανονισμοί.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Απόδοση στο παιχνίδι (θετικές ενέργειες / σύνολο των προσπαθειών).</p>	

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

## ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ



### ΣΤΟΧΟΙ

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας οι μαθητές θα έχουν: *Εξειδικεύεται & επιδιώκεται...*

#### Σωματικός – Ψυχοκινητικός Τομέας

αναπτύξει κινητικές δεξιότητες που απαιτούνται Άμεσα, στα μαθήματα 5.1 έως 5.8.  
για το άθλημα της χειροσφαίρισης.

καλλιεργήσει στοιχεία της ατομικής τεχνικής Άμεσα, στα μαθήματα 5.1 έως 5.8.  
και ομαδικής τακτικής του αθλήματος,  
που είναι απαραίτητα για την άμυνα ζώνης 6:0  
και για την επίθεση εναντίον άμυνας 6:0.

παίξει τροποποιημένη και ολοκληρωμένη μορφή Άμεσα, στα μαθήματα 5.2, 5.3,  
του παιχνιδιού με βάση την άμυνα 6:0. 5.4, 5.7, 5.8.

#### Συναισθηματικός – Κοινωνικός Τομέας

αναπτύξει δεξιότητες που σχετίζονται Έμμεσα, στα μαθήματα 5.1,  
με την ομαδικότητα, συνεργασία 5.4 5.6. 5.8.  
και υπευθυνότητα.

#### Γνωστικός Τομέας

γνωρίσει κανονισμούς του αθλήματος. Άμεσα, στα μαθήματα 5.2, 5.5.  
Έμμεσα, στα μαθήματα 5.7, 5.8.

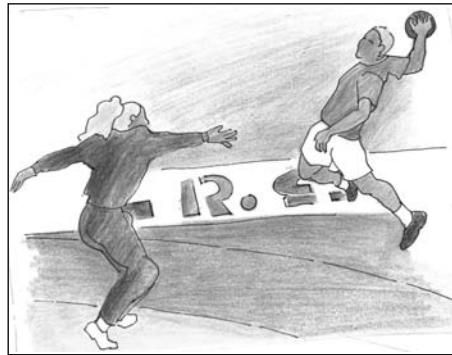
## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

## ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

1. **Τελειώνοντας τα 8 μαθήματα χειροσφαίρισης οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν να εκτελούν σωστά τα εξής, όσον αφορά στην:**
  - 1.1. **Τεχνική της άμυνας:**
    - 1.1.1. Έξοδος-επιστροφή.
    - 1.1.2. Μπλοκ.
  - 1.2. **Τεχνική της επίθεσης:**
    - 1.2.1. Απλή προσποίηση.
    - 1.2.2. Ρίψη με άλμα.
  - 1.3. **Εφαρμογή της άμυνας ζώνης 6:0:**
    - 1.3.1. Παραλαβή- παράδοση.
    - 1.3.2. Αλληλοκάλυψη.
  - 1.4. **Επίθεση εναντίον της άμυνας ζώνης 6:0 :**
    - 1.4.1. Απειλές (μπρος-πίσω κίνηση).
    - 1.4.2. Κίνηση προς τα κενά της άμυνας.
2. **Τελειώνοντας τα 8 μαθήματα χειροσφαίρισης οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να προσέχουν τα εξής, όσον αφορά στην:**
  - 2.1. **Τεχνική της άμυνας:**
    - 2.1.1. Έξοδος-επιστροφή: η κίνηση μπροστά γίνεται με απλό τρέξιμο, πρέπει να προηγείται χρονικά από την υποδοχή της μπάλας από τον επιθετικό. Η κίνηση προς τα πίσω γίνεται με πλάγια βήματα και μέτωπο προς την μπάλα, η κατεύθυνσή της είναι διαγώνια προς τη δυνατή πλευρά (την πλευρά που κατευθύνεται η μπάλα).
    - 2.1.2. Μπλοκ: τα χέρια τεντωμένα και ενωμένα πίσω από τη μπάλα, η απογείωση μετά από την απογείωση του επιθετικού
  - 2.2. **Τεχνική της επίθεσης:**
    - 2.2.1. Απλή προσποίηση: αρχικά γίνεται κίνηση προς τον ελεύθερο χώρο για να αναγκαστεί ο αμυντικός να κινηθεί προς τα εκεί και ξαφνικά γίνεται αλλαγή κατεύθυνσης. Η αλλαγή κατεύθυνσης συνοδεύεται και με αλλαγή ρυθμού.
    - 2.2.2. Ρίψη με άλμα: Να ξεκινούν με 2 έως 3 βήματα φέρνοντας την μπάλα ψηλά, να πατάνε το τελευταίο βήμα με αριστερό πόδι (για δεξιόχειρες), ενώ το αριστερό χέρι δείχνει προς το τέρμα. Το δεξί γόνατο σηκώνεται στα πλάγια. Η ρίψη συνήθως γίνεται στο ψηλότερο σημείο του άλματος. Στον αέρα, το κορμί στρίβει μπροστά για να γίνει η ρίψη. Η μπάλα κατεβαίνει με ελαφρύ λύγισμα του αγκώνα, το μπράτσο περνάει κοντά από το αυτί.
  - 2.3. **Εφαρμογή της άμυνας ζώνης 6:0:**
    - 2.3.1. Παραλαβή- παράδοση: στο χώρο ευθύνης πρέπει πάντα να αντιστοιχεί ένας επιθετικός, αν υπάρχουν περισσότεροι καλύπτεται αυτός με την μπάλα.
    - 2.3.2. Αλληλοκάλυψη: η αλληλοκάλυψη γίνεται από παίκτες με γειτονικούς χώρους ευθύνης
  - 2.4. **Επίθεση εναντίον της άμυνας ζώνης 6:0:**
    - 2.4.1. Απειλές (μπρος-πίσω κίνηση): η εμπρός κίνηση είναι διαγώνια προς τη φορά της μπάλας, ενώ η πίσω κίνηση είναι διαγώνια προς την αρχική θέση.
    - 2.4.2. Κίνηση προς τα κενά της άμυνας: η κίνηση με την μπάλα ή για υποδοχή της μπάλας κατευθύνεται πάντα προς τα κενά που αφήνουν οι αμυντικοί μεταξύ τους.
3. **Τελειώνοντας τα 8 μαθήματα χειροσφαίρισης οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να ακολουθήσουν τις εξής προασκήσεις και παιχνίδια για τη βελτίωσή τους, όσον αφορά:**
  - 3.1. **Τεχνική της άμυνας:**
    - 3.1.1. Έξοδος-επιστροφή: κίνηση εμπρός-πίσω-πλάγια γύρω από ένα τρίγωνο που η κορυφή του απέχει 3 μέτρα από τη βάση του.
    - 3.1.2. Μπλοκ: σε ζευγάρια, μπλοκ σε αντίπαλο που προσπαθεί να σουτάρει σε διάφορα ύψη.

**3.2. Τεχνική της επίθεσης:****3.2.1. Απλή προσποίηση:**

- α) απλές προσποιήσεις δεξιά και αριστερά από κώνο ή στατικό αντίπαλο.
- β) παιχνίδι δύο επιθετικών εναντίον ενός αμυντικού σε χώρο πλάτους 6 μέτρων. Ο αμυντικός προσπαθεί να καλύψει και τους δυο επιθετικούς με πλάγια μετακίνηση, ο επιθετικός με τη μπάλα κάνει προσποίηση προς την αντίθετη κατεύθυνση από αυτή που κινείται ο αμυντικός.

**3.2.2. Ρίψη με άλμα με 1, 2, 3 βήματα προς το**

τέρμα από διάφορα σημεία και αποστάσεις.

**3.3. Εφαρμογή της άμυνας ζώνης 6:0:**

**3.3.1. Παραλαβή- παράδοση:** Παιχνίδι 3 εναντίον 2 (Κάρτα 5.10).

**3.3.2. Αλληλοκάλυψη:** Παιχνίδι 3 εναντίον 3 με κώνους (Κάρτα 5.4).

**3.4. Επίθεση εναντίον της άμυνας ζώνης 6:0:**

**3.4.1. Απειλές (μπρος-πίσω κίνηση):** πάσες προς ένα τοίχο ή συμπαίκτη. Ρίψη σε κίνηση μπροστά και βήματα πίσω για την υποδοχή της μπάλας, κ.οκ.

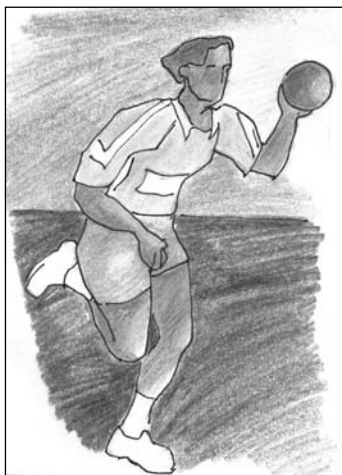
**3.4.2. Κίνηση προς τα κενά της άμυνας:** παιχνίδι δύο επιθετικών εναντίον ενός αμυντικού σε περιορισμένο χώρο πλάτους 6 μέτρων. Ο αμυντικός προσπαθεί να καλύψει και τους δυο επιθετικούς με πλάγια μετακίνηση, ο επιθετικός με την μπάλα κάνει προσποίηση προς την αντίθετη κατεύθυνση από αυτή που κινείται ο αμυντικός.

**ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ**

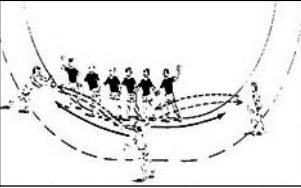
- 1. Γήπεδο.** Η χειροσφαίριση είναι μια δραστηριότητα με ελάχιστες απαιτήσεις σε υλικοτεχνική υποδομή. Σε περίπτωση που ο διαθέσιμος χώρος δεν επαρκεί για γήπεδο χειροσφαίρισης (20μ.Χ 40μ.), ο αγωνιστικός χώρος προσαρμόζεται στις διαθέσιμες διαστάσεις, τροποποιώντας την περιοχική τέρματος. Αν για παράδειγμα χρησιμοποιείται το γήπεδο του μπάσκετ, η γραμμή των 6 μέτρων χαράζεται στα 5 μέτρα από το τέρμα ή λιγότερο και αντίστοιχα η γραμμή των 9 μέτρων χαράζεται στα 8 μέτρα από το τέρμα ή λιγότερο. Αν δεν υπάρχει δυνατότητα για χάραξη γραμμών, χρησιμοποιείται η γραμμή του μπάσκετ στα 6,25 σαν γραμμή των 6 μέτρων. Για τέρματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ελαφρές κατασκευές μικρού κόστους (φορητές εστίες με δοκάρια από λεπτούς σε πάχος μεταλλικούς σωλήνες) ή αν δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα, απλά δυο κώνοι στη θέση των δοκαριών. Για την καλύτερη εκμετάλλευση του χώρου προτείνεται να χωριστεί η γραμμή των 6μ. στα δύο τοποθετώντας ένα κώνο στη μέση. Σε κάθε μισό μπορούν να δουλεύουν μέχρι 6-7 παιδιά (3 εναντίον 3, 4 εναντίον 3).
- 2. Μπάλες.** Για την εξάσκηση της χειροσφαίρισης στη Γ΄ Γυμνασίου, χρησιμοποιούνται μαλακές δερμάτινες μπάλες χειροσφαίρισης μεγέθους Νο 1 (για αγόρια και κορίτσια) ή πλαστικές μπάλες χειροσφαίρισης.
- 3. Κανονισμοί.** Εξήγηση των βασικών κανονισμών του αθλήματος και εξάσκησή τους μέσα από παιχνίδια. Θέμα εργασίας μπορεί να είναι η καταγραφή των σημαντικότερων κανονισμών της χειροσφαίρισης. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί η προτεινόμενη βιβλιογραφία για κανονισμούς.
- 4. Εξοικείωση.** Για την καλύτερη εκμάθηση των δεξιοτήτων και κανονισμών που διδάχτηκαν μπορούν να δοθούν οι παρακάτω ευκαιρίες για επιπλέον εξάσκηση:

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

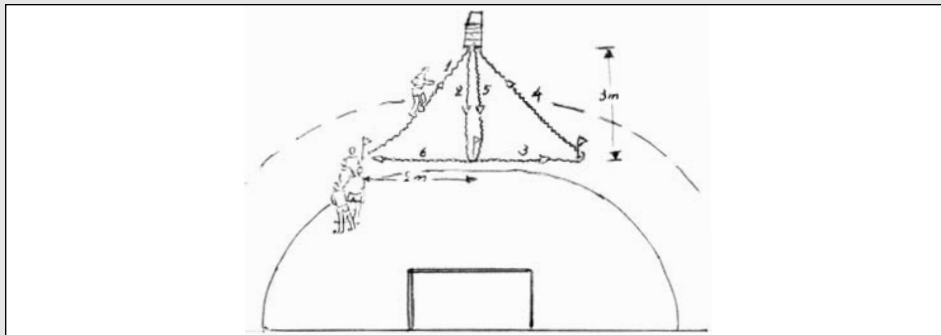
- 4.1.** Οργάνωση σχολικής ομάδας και δήλωση συμμετοχής της στο σχολικό πρωτάθλημα. Αν δεν υπάρχει σχολικό πρωτάθλημα, οργάνωση εσωτερικού πρωταθλήματος του σχολείου.
- 4.2.** Παρακολούθηση ενός αγώνα χειροσφαίρισης και εργασία σχετικά με τους κανονισμούς.
- 5. Μεθοδολογία.** Η διδασκαλία των δεξιοτήτων ακολουθεί μια μεθοδολογική σειρά που οδηγεί από το απλό στο σύνθετο. Η εξάσκηση να ξεκινά από την απλή εκτέλεση της δεξιότητας, ακολουθεί η προσαρμογή της στο χώρο, στην αρχή στατικά, στη συνέχεια με κίνηση, χωρίς αντίπαλο, μετά με αντίπαλο, και τέλος σε σύνδεση με άλλες δεξιότητες.
- 5.1.** Παράδειγμα μεθοδολογικής σειράς στην εξάσκηση στη ρίψη με άλμα: πρώτα στατικά απέναντι σε τοίχο ή συμπαίκτη, στη συνέχεια με βήματα, μετά μέσα στο γήπεδο ρίψη προς το τέρμα από διάφορες θέσεις, μετά με στατικό αντίπαλο, μετά με κινούμενο αντίπαλο, μετά με τερματοφύλακα, μετά σε σύνδεση με διάφορους βηματισμούς και τέλος η δεξιότητα συνδέεται με διάφορες προσπονήσεις και πάσες και μπαίνει σε παιχνίδι με τροποποιημένες συνθήκες.
- 5.2.** Η οργάνωση των ασκήσεων ξεκινά από την ατομική εκτέλεση και καταλήγει σε συνεργασίες παικτών. Ανώτερη μορφή εξάσκησης πρέπει να αποτελεί η εκτέλεση των δεξιοτήτων σε τροποποιημένες συνθήκες-καταστάσεις παιχνιδιού.
- 5.3.** Καλό είναι να αποφεύγεται η διδασκαλία νέων δεξιοτήτων κατ' ευθείαν σε συνθήκες κανονικού παιχνιδιού. Για παράδειγμα στην εκμάθηση των βασικών αρχών της άμυνας ζώνης 6:0 ξεκίνημα από την ατομική εκτέλεση των δεξιοτήτων κάλυψης του χώρου ευθύνης, (πλάγια μετακίνηση, έξοδος –επιστροφή, κάλυψη δυνατής πλευράς επιθετικού, παραλαβή-παράδοση, αποφυγή φράγματος, κάλυψη παίκτη γραμμής, μπλοκ), και στη συνέχεια εξάσκηση σε συνεργασίες 2 αμυντικών, 3 αμυντικών, κοκ. εναντίον ισάριθμων αρχικά και περισσότερων μετά επιθετικών. Στο τέλος προστίθεται και η συνεργασία μπλοκ-τερματοφύλακα. Η εξάσκηση αυτή οργανώνεται σε τροποποιημένες συνθήκες παιχνιδιού (π.χ., μονό 3 εναντίον 3).
- 5.4.** Όλες οι οδηγίες που αφορούν τους βηματισμούς είναι για δεξιόχειρες μαθητές (αριστερό-δεξιό-αριστερό). Για τους αριστερόχειρες μαθητές οι οδηγίες πρέπει να αντιστραφούν (δεξιό-αριστερό-δεξί).



**ΠΙΝΑΚΑΣ 5.1: Χειροσφαίριση: Έξοδος-επιστροφή, αλληλοκάλυψη, απλή προσποίηση.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει την τεχνική της απλής προσποίησης από τη δυνατή και την αδύνατη πλευρά, θα έχουν μάθει την έξοδο-επιστροφή, αλληλοκάλυψη και θα μπορούν να τις εφαρμόζουν.</li> <li>2. βελτιώσει τις δεξιότητες συνεργασίας και υπευθυνότητας, αυτοαξιολόγησης και καθορισμού στόχων στη χειροσφαίριση.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> γήπεδο κάντμπολ, 6 μπάλες κάντμπολ, 3 χρονόμετρα, στυλό, Κάρτες δραστηριοτήτων (5.4, 5.5, 5.6, 5.7), 5 κώνοι, Κάρτα δοκιμασίας (Κάρτα 5.1), φύλλο καθορισμού στόχων για κάθε παιδί (Κάρτα 5.3), πρωτόκολλο καταγραφής επιδόσεων στη δοκιμασία αξιολόγησης (Κάρτα 5.2).</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό, Αμοιβαίο.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b>  <b>Προθέρμανση:</b> «Κυνηγητό σε ζευγάρια». Οι μαθητές κυνηγιούνται σε ζευγάρια πιασμένα από το χέρι, σε περιορισμένο χώρο (μισό γήπεδο). Το ζευγάρι που βγαίνει έξω από τα όρια του χώρου ή χωρίζει, χάνει και κυνηγάει. 5΄</p> <p><b>Άσκηση πλάγιας μετακίνησης</b> (Σχήμα 5.1). Τα παιδιά πιασμένα από τα χέρια προσπαθούν με πλάγια μετακίνηση πάνω στη γραμμή των 6 μ. να προλάβουν την κίνηση της μπάλας. Η επίθεση προσπαθεί να «πατήσει» τη γραμμή των 6 μ. 5΄</p> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <p><b>1. Εξάσκηση σε σταθμούς.</b> Το γήπεδο χωρίζεται στα τέσσερα και τοποθετείται ένας σταθμός σε κάθε μέρος του. Τα παιδιά μοιράζονται σε 4 σταθμούς και χρειάζονται τουλάχιστον από 2 μπάλες στους σταθμούς 1, 2 και 4. 5΄</p> <p>Σταθμός 1: Έξοδος-επιστροφή, αλληλοκάλυψη (Κάρτα 5.4). 5΄</p> <p>Σταθμός 2: Απλή προσποίηση από τη δυνατή πλευρά (Κάρτα 5.5).</p> <p>Σταθμός 3: Έξοδος-επιστροφή, πλάγια μετακίνηση. (Κάρτα 5.6). Τα παιδιά ανά 2 κάνουν μετρήσεις και κρατούν σημειώσεις για το ζευγάρι τους. 5΄</p> <p>Σταθμός 4: Απλή προσποίηση από την αδύνατη πλευρά (Κάρτα 5.7). 5΄</p> <p><b>Τελικό μέρος</b>  <b>Δοκιμασία αξιολόγησης αμυντικών μετακινήσεων στη χειροσφαίριση.</b> Ο καθηγητής εξηγεί τον τρόπο διεξαγωγής της δοκιμασίας (Κάρτα 5.1), ενημερώνει για το πώς καταγράφονται οι επιδόσεις (Κάρτα 5.2) και πώς λειτουργεί η διαδικασία καθορισμού στόχων (Κάρτα 5.3). Για την ταχύτερη ολοκλήρωσή του, το τεστ μπορεί να διεξάγεται ταυτόχρονα σε 2 ή 3 σημεία. Τα παιδιά σε αντίστοιχες ομάδες κάνουν το τεστ ταυτόχρονα. Τις μετρήσεις (χρονόμετρο και βαθμολογία) αναλαμβάνουν μαθητές (ένας για κάθε ομάδα). (Κάρτα 5.2) 15΄</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b>      Να εξασκηθούν οι μαθητές με βάση τα αποτελέσματα της δοκιμασίας, να βάλουν στόχους για να βελτιωθούν στο φύλλο καθορισμού στόχων (Κάρτα 5.3) και να μετρηθούν ξανά στο 8ο μάθημα.</p>	<p><b>Οργάνωση</b>  <b>Άσκηση πλάγιας μετακίνησης.</b>      Τα παιδιά σε 4 ομάδες (μια μπάλα σε κάθε ομάδα). Σε κάθε ομάδα 3 παιδιά παίζουν το ρόλο των επιθετικών, ενώ τα υπόλοιπα αμύνονται. Δύο ομάδες παίζουν στις δύο περιοχές των 6μ., και δύο ομάδες στις δύο πλάγιες γραμμές.</p>  <p><b>ΣΧΗΜΑ 5.1</b></p> <p><b>Εξάσκηση σε σταθμούς.</b> Βάζοντας ένα κώνο στη μέση της γραμμής των 6 μ., μοιράζεται στα 2 η περιοχική εξάσκησης. Οι κορυφές του τριγώνου μπορούν να οριστούν από 3 κώνους.</p> <p><b>Δοκιμασία αξιολόγησης αμυντικών μετακινήσεων στη χειροσφαίριση:</b> Για την ταχύτερη ολοκλήρωσή του, το τεστ μπορεί να διεξάγεται ταυτόχρονα σε 2 ή 3 σημεία. Γι' αυτό όμως χρειάζεται να υπάρχουν 2-3 γραμμογραφημένοι χώροι και αντίστοιχα χρονόμετρα.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> Τα σημεία έμφασης της τεχνικής των αμυντικών μετακινήσεων, στις κάρτες 5.4 έως 5.7.</p> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Σειριακή μεταβαλλόμενη.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Παρακολούθηση και αξιολόγηση των αμυντικών μετακινήσεων 3 μαθητών στο σταθμό 3. Η αξιολόγηση γίνεται σύμφωνα με την κλίμακα «Σωστό – Θέλει Βελτίωση» για κάθε κριτήριο της κάρτας του σταθμού 3 (Κάρτα 5.6).</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

**ΚΑΡΤΑ 5.1: Για τα μαθήματα 5.1 και 5.8. Δοκιμασία αξιολόγησης αμυντικών μετακινήσεων στη χειροσφαίριση**


**Σκοπός:** Η αξιολόγηση βασικών δεξιοτήτων της ατομικής αμυντικής τεχνικής.

**Εξοπλισμός:** Χρονόμετρο και γραμμογραφημένος χώρος διεξαγωγής. Ορίζεται ένα ισοσκελές τρίγωνο που η βάση του έχει μήκος 4 μέτρα και η κορυφή απέχει 3 μέτρα από τη βάση.

**Εκτέλεση:** Ο δοκιμαζόμενος ξεκινώντας από την αριστερή γωνία κάνει πλάγια μετακίνηση μέχρι την κορυφή του τριγώνου (διαδρομή 1), αγγίζει ένα αντικείμενο στην κορυφή, επιστρέφει με πίσω βήματα (διαδρομή 2), συνεχίζει με πλάγια μετακίνηση τις διαδρομές 3 και 4, επιστρέφει με πίσω βήματα (διαδρομή 5) και τελειώνει με πλάγια

μετακίνηση (διαδρομή 6). Η συνολική διάρκεια του τεστ περιλαμβάνει 5 επαναλήψεις της παραπάνω απόστασης. Μετρείται ο χρόνος στον οποίο καλύπτεται η καθορισμένη απόσταση.

**Βαθμολόγηση:** Η βαθμολογία του τεστ βγαίνει από το σύνολο του χρόνου που χρειάστηκε το παιδί για να ολοκληρώσει την παραπάνω απόσταση. Νόρμες απόδοσης για το συγκεκριμένο τεστ: για τα αγόρια τα 34'' - 38'' δευτερόλεπτα θεωρούνται ικανοποιητική απόδοση, ενώ για τα κορίτσια η νόρμα είναι 40'' - 44''. Τα λάθη τεχνικής στις μετακινήσεις και οι υπερβάσεις των κανόνων του τεστ, «χρεώνονται» με +4'' δευτερόλεπτα.

**ΚΑΡΤΑ 5.2: Για τα μαθήματα 5.1 και 5.8. Πρωτόκολλο καταγραφής επίδοσης μαθητών στη δοκιμασία αξιολόγησης αμυντικών μετακινήσεων στη χειροσφαίριση**

Όνοματεπώνυμο	Χρόνος εκτέλεσης	Λάθη	Παραβίαση κανόνων	Σύνολο ποινής	Συνολικός χρόνος
I.....					

**ΚΑΡΤΑ 5.3: Για μαθήματα 5.1 και 5.8. Φύλλο καθορισμού στόχων για τη δοκιμασία αξιολόγησης αμυντικών μετακινήσεων στη χειροσφαίριση**

Σε πόσο χρόνο ολοκλήρωσες το τεστ; \_\_\_\_\_ Πόσα λάθη έκανες; \_\_\_\_\_

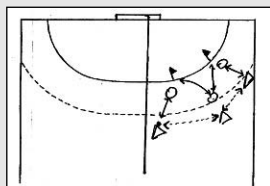
Πόσο χρόνο ποινής είχες; \_\_\_\_\_ Πόσο συνολικό χρόνο είχες; \_\_\_\_\_

Βάλε ένα προσωπικό στόχο για μετά από 7 μαθήματα:

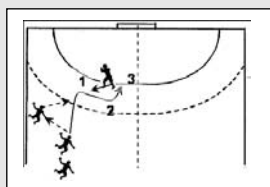
Στόχος στο 8ο μάθημα.

Χρόνος: \_\_\_\_\_ Αριθμός λαθών: \_\_\_\_\_ Χρόνος ποινής \_\_\_\_\_ Συνολικός Χρόνος \_\_\_\_\_



**ΚΑΡΤΑ 5.4: Για τα μαθήματα 5.1 και 5.2. Κάρτα δραστηριότητας για αμυντικές δεξιότητες****Σταθμός 1. «Έξοδος- επιστροφή»,  
«αλληλοκάλυψη».**

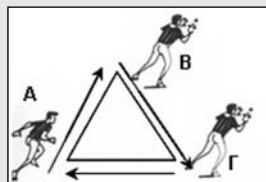
Τρεις αμυντικοί κάνουν έξοδο στον επιθετικό του χώρου ευθύνης τους όταν έχει τη μπάλα και επιστρέφουν διαγώνια με πλάγια βήματα στα 6μ., για να καλύψουν με το σώμα τους δυο κώνους που είναι τοποθετημένοι στη γραμμή των 6μ. Οι επιθετικοί έχουν στόχο να χτυπήσουν με την μπάλα τους κώνους και γυρίζουν την μπάλα (πάσες) με σκοπό να μείνει κάποιος κώνος αφύλακτος για να τον χτυπήσουν (1 πόντος). Ο μεσαίος επιθετικός τοποθετείται ανάμεσα στους 2 κώνους. Ο μεσαίος αμυντικός να αλλάζει συχνά. Κερδίζει η ομάδα με το καλύτερο σκορ.

**ΚΑΡΤΑ 5.5: Για τα μαθήματα 5.1, 5.4 και 5.5. Κάρτα δραστηριότητας για την απλή προσποίηση****Σταθμός 2. Απλή προσποίηση από  
τη δυνατή πλευρά (για δεξιόχειρες)**

Κάνετε πάσα στον πασαδόρο και τρέχετε προς τον ελεύθερο χώρο για να υποδεχτείτε τη μπάλα και να βάλετε γκολ.

Αν προλάβει ο αμυντικός:

- 1) αλλάζτε κατεύθυνση (πατώντας στο αριστερό πόδι κάνετε ένα βήμα δεξιά),
  - 2) για να ξεφύγετε (πατώντας στο δεξί κάνετε ένα βήμα προς το τέρμα),
  - 3) και σουτάρτε με άλμα (κάνετε άλμα με το αριστερό πόδι).
- Ο αμυντικός ξεκινά πάντα από ένα καθορισμένο σημείο, τρέχει να προλάβει και επιστρέφει πάλι σε αυτό, παίζει με τα χέρια πίσω από την πλάτη και αλλάζει τακτικά.

**ΚΑΡΤΑ 5.6: Για τα μαθήματα 5.1. Κάρτα για αμυντικές δεξιότητες μετακινήσεων****Σταθμός 3. «Έξοδος-επιστροφή»,  
«πλάγια μετακίνηση».**

Προσπαθήστε να μετακινηθείτε όσο γίνεται ταχύτερα γύρω από τις πλευρές ενός τριγώνου, μετρήστε πόσο γρήγορα κάνετε τρεις γύρους, προσπαθήστε να ξεπεράσετε την επίδοσή σας την επόμενη φορά:

A. Η κίνηση μπροστά γίνεται με κανονικό τρέξιμο.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

B. Η κίνηση προς τα πίσω με διαγώνια πλάγια βήματα.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

Γ. Η πλάγια κίνηση με πλάγια βήματα (τα πόδια δε σταυρώνουν).

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

**ΚΑΡΤΑ 5.7: Για τα μαθήματα 5.1, 5.4 και 5.5. Κάρτα δραστηριότητας για την απλή προσποίηση****Σταθμός 4. Απλή προσποίηση  
από την αδύνατη πλευρά  
(για δεξιόχειρες)**

Κάνετε πάσα στον πασαδόρο και τρέχετε προς τον ελεύθερο χώρο για να υποδεχτείτε τη μπάλα και να βάλτε γκολ.

Αν προλάβει ο αμυντικός, στις θέσεις:

- 0) υποδεχτείτε τη μπάλα στο δεξί πόδι και αλλάζτε κατεύθυνση (πατώντας κάνετε ένα βήμα αριστερά),
  - 1) για να ξεφύγετε κάνετε ένα βήμα προς τα αριστερά (αριστερό πόδι),
  - 2) μετά ένα βήμα ακόμη προς τα αριστερά (δεξί πόδι)
  - 3) και σουτάρτε με άλμα (άλμα με το αριστερό πόδι).
- Ο αμυντικός ξεκινά πάντα από ένα καθορισμένο σημείο, τρέχει να προλάβει και επιστρέφει πάλι σε αυτό, παίζει με τα χέρια πίσω από την πλάτη και αλλάζει τακτικά.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΠΙΝΑΚΑΣ 5.2: Χειροσφαίριση: Αλληλοκάλυψη, ρίψη με άλμα.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει την τεχνική του μπλοκ και θα έχουν εξασκηθεί στη ρίψη με άλμα και την αλληλοκάλυψη.</li> <li>2. μάθει τους κανονισμούς που αφορούν στις αλλαγές, θα έχουν εξασκηθεί στους κανονισμούς των 3 βημάτων και τους κανονισμούς που αφορούν τη σωματική επαφή και τότε αυτή θεωρείται παράβαση.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> Γήπεδο χάντμπολ, 6 μπάλες, κώνοι ή καρέκλες αν δεν υπάρχουν τέρματα, κάρτα δραστηριότητας (5.4)</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b> Γίνεται υπενθύμιση των κανονισμών των 3 βημάτων και των φάουλ. Αναφέρονται τα σημεία έμφασης της τεχνικής του μπλοκ και της ρίψης με άλμα. <b>«Χτύπα τα δοκάρια».</b> Δύο ομάδες προσπαθούν να ακουμπήσουν την μπάλα στα δοκάρια του τέρματος της αντίπαλης ομάδας. Ισχύει ο κανονισμός των 3 βημάτων και των φάουλ. Αν δεν υπάρχουν τέρματα, μπορεί να παιχτεί και με κώνους, καρέκλες κλπ.</p> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Εξάσκηση στη ρίψη με άλμα -μπλοκ.</b> Από το κέντρο του γηπέδου κάθε μαθητής πασάρει σε συμμαθητή του που είναι σε θέση άμυνας στα 6μ., ο τελευταίος τού επιστρέφει την μπάλα και ο μαθητής με 2-3 βήματα κάνει άλμα και σουτάρει πάνω από τον αμυντικό για γκολ. Ο αμυντικός κάνει μπλοκ. (Σχήμα 5.2)</li> <li>2. <b>Άσκηση αλληλοκάλυψης.</b> Τρεις αμυντικοί κάνουν έξοδο στον επιθετικό του χώρου ευθύνης τους όταν έχει τη μπάλα και επιστρέφουν διαγώνια με πλάγια βήματα στα 6μ., για να καλύψουν με το σώμα τους δύο κώνους που είναι τοποθετημένοι στη γραμμή των 6μ. (όπως στο μάθημα 5.1- σταθμός 1). Οι εξάδες εξασκούνται για 6' λεπτά με εναλλαγές στους ρόλους (άμυνα-επίθεση). Από μια εξάδα σε κάθε μισή περιοχή των 6 μ. και μία εξάδα στη γραμμή του κέντρου (Κάρτα 5.4).</li> <li>3. <b>«Διπλό σε πεντάδες».</b> Σχηματίζονται ομάδες των 5. Μπροστά σε κάθε τέρμα, μια ομάδα παίρνει θέση στη γραμμή των 6 μ., ενώ οι υπόλοιπες περιμένουν τη σειρά τους, πίσω από τα 2 τέρματα. Το παιχνίδι ξεκινάει με μια ομάδα να εκδηλώνει επίθεση προς το αντίπαλο τέρμα. Όταν τελειώσει την προσπάθειά της, περνάει πίσω από το τέρμα αυτό και η ομάδα που έπαιξε άμυνα κάνει με τη σειρά της επίθεση προς το αντίπαλο τέρμα. Για κάθε ομάδα που ξεκινάει επίθεση, μια αντίστοιχη ομάδα από πίσω από το τέρμα μπαίνει στο γήπεδο και παίρνει θέσεις άμυνας. Οι τερματοφύλακες μπορούν να αλλάζουν ή να είναι σταθεροί. Στην επίθεση παίζουν με 4 περιφερειακούς και ένα πίβοτ. Δηλαδή με αριστερό ακραίο επιθετικό, αριστερό ενδιάμεσο επιθετικό, δεξιό ενδιάμεσο επιθετικό, δεξιό ακραίο επιθετικό και πίβοτ.</li> </ol> <p><b>Τελικό μέρος</b> Αναφορά στους κανονισμούς για τις αλλαγές παικτών. Επίλυση αποριών-ερωτήσεων.</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> Να εξασκηθούν στη ρίψη με άλμα πάνω από πολλαπλό μπλοκ. 2-3 παιδιά σχηματίζουν «τείχος» πάνω από το οποίο πρέπει να γίνει η ρίψη για γκολ.</p>	<p><b>Οργάνωση</b> <b>Εξάσκηση στη ρίψη με άλμα -μπλοκ.</b> Τα παιδιά σε στήλες, δύο με μέτωπο προς το ένα τέρμα και δύο με μέτωπο προς το άλλο. Όποιος σουτάρει μετά κάνει μπλοκ. Μετά τη ρίψη ο αμυντικός μαζεύει την μπάλα και παίρνει σειρά για να σουτάρει. Οι ρίψεις ανάμεσα από τις γραμμές των 6μ.-9μ.</p> <div data-bbox="825 762 1125 973" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;"><b>ΣΧΗΜΑ 5.2</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης: Μπλοκ.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τα χέρια τεντωμένα και ενωμένα πίσω από την μπάλα.</li> <li>2. Άλμα σε δεύτερο χρόνο, δηλαδή μετά από την απογείωση του επιθετικού.</li> </ol> <p><b>Ρίψη με άλμα.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Παίρνω φόρα»: 2 έως 3 βήματα, η μπάλα ψηλά.</li> <li>2. «Πατάω»: τελευταίο βήμα πάντα με αριστερό πόδι (για δεξιόχειρες). Το αριστερό χέρι δείχνει προς την εστία. Το δεξί γόνατο έρχεται μπροστά.</li> <li>3. «Στρίβω και Σουτάρω»: Στον αέρα, στρίβω το κορμί μου μπροστά και σουτάρω. Η μπάλα κατεβαίνει με ελαφρύ λύγισμα του αγκώνα, το μπράτσο περνάει κοντά από το αυτί.</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Σειριακή μεταβαλλόμενη.</p> <p><b>Παραλλαγές: «Χτύπα τα δοκάρια».</b> Μπορεί να παιχτεί και από 2 ομάδες σε κάθε μισό γήπεδο, τα αντικείμενα έξω από τις πλάγιες γραμμές.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Παρακολούθηση και αξιολόγηση 3 μαθητών στην τεχνική τους στο μπλοκ. Η αξιολόγηση γίνεται σύμφωνα με την κλίμακα «Σωστό – Ήλεει Βελτίωση» για καθένα από τα σημεία έμφασης.</p>	

**ΠΙΝΑΚΑΣ 5.3: Χειροσφαίριση: Παιχνίδι με κίνηση και απειλές (μπρος-πίσω κίνηση).**

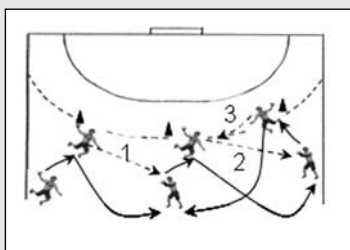
<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b> μάθει την μπρος-πίσω κίνηση και θα γνωρίζουν να υποδέχονται τη μπάλα σε κίνηση.</p>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> Γήπεδο χάντμπολ, 6 μπάλες, 8-10 κώνοι, 30 φύλα για κουίζ γνώσεων (κάρτα 5.8), στυλό. <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b> <b>«Αμερικάνικο».</b> Δύο ομάδες σε κάθε μισό γήπεδο. Η κάθε ομάδα προσπαθεί να ακουμπήσει την μπάλα έξω από την πλάγια γραμμή στην περιοχή της άλλης, παίρνοντας 1 πόντο. Υπάρχει περιορισμός 3 βημάτων και αν ακουμπήσει αντίπαλος τον «παίκτη» με τη μπάλα, αλλάζει η κατοχή της. Γίνεται ανάλυση της έννοιας «μπρος-πίσω κίνηση», δηλ. της παλίνδρομης κίνησης των επιθετικών με στόχο τη δημιουργία ελεύθερου χώρου για ρίψη και τονίζονται τα σημεία έμφασης. <b>6'</b></p> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>«Άσκηση για μπρος-πίσω κίνηση I».</b> Κάθε επιθετικός έχει σκοπό να ακουμπήσει τον κώνο που του αντιστοιχεί με την μπάλα, ενώ ο αμυντικός προσπαθεί να κλείσει τους διαδρόμους. Ο επιθετικός κάθε φορά που ο αμυντικός του κλείνει το δρόμο, πασάρει και οπισθοχωρεί μέχρι πίσω από τη γραμμή των 9 μ. για να έχει το δικαίωμα να ξαναπάρει τη μπάλα και να ξαναπροσπαθήσει. Έτσι εκτελεί μια κίνηση μπρος-πίσω μεταξύ των γραμμών των 6μ. και 9μ. μέχρι να βρει αφύλακτο τον κώνο του (Σχήμα 5.3). <b>6'</b></li> <li><b>«Άσκηση για μπρος-πίσω κίνηση II».</b> Η ίδια άσκηση όπως η προηγούμενη, με τη διαφορά ότι στόχος των επιθετικών είναι να βάλουν γκολ, ενώ του αμυντικού να προλάβει να κλείσει το διάδρομο πριν σουτάρουν. <b>6'</b></li> <li><b>«Άσκηση για πάσα σε κίνηση και ρίψη».</b> Τα παιδιά μοιράζονται μπροστά στα 2 τέρματα, σε σειρές στις τρεις περιφερειακές θέσεις (αριστερός ενδιάμεσος επιθετικός, κεντρικός, δεξιός ενδιάμεσος επιθετικός.) Ξεκινούν τα παιδιά από αριστερά κάνουν 3 βήματα με την μπάλα, πασάρουν στο κέντρο και πηγαίνουν στο τέλος της γραμμής του κέντρου. Το ίδιο από το κέντρο προς τα δεξιά. Τα παιδιά δεξιά, υποδέχονται την μπάλα σε κίνηση, κάνουν 2-3 βήματα και σουτάρουν με άλμα. Όποιος σουτάρει μαζεύει την μπάλα και πηγαίνει στην αριστερή σειρά (αριστερός ενδιάμεσος επιθετικός). Μπορεί να γίνει και με φορά από τα δεξιά προς τα αριστερά. (Σχήμα 5.4). <b>6'</b></li> <li><b>«Διπλό σε πεντάδες».</b> Τα παιδιά παίζουν με τον τρόπο που αναπτύχθηκε στο προηγούμενο μάθημα (μάθημα 5.2) σε ομάδες των 5. Στην επίθεση παίζουν με 4 περιφερειακούς και ένα πίβοτ. Δηλαδή με αριστερό ακραίο επιθετικό, αριστερό ενδιάμεσο επιθετικό, δεξιό ακραίο επιθετικό, δεξιό ενδιάμεσο επιθετικό και πίβοτ. <b>15'</b></li> </ol> <p><b>Τελικό μέρος</b> Τα παιδιά απαντούν σε ένα ερωτηματολόγιο γνώσεων. Χρόνος 3'. Στη συνέχεια δίνονται οι σωστές απαντήσεις και λύνονται τυχόν απορίες (Κάρτα 5.8). <b>6'</b></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> Να εξασκηθούν στην μπρος-πίσω κίνηση παίζοντας παιχνίδι «μονό».</p>	<p><b>Οργάνωση</b> <b>Άσκηση για μπρος-πίσω κίνηση I.</b> Τα παιδιά σε τριάδες. Σε μισή περιοχή 6μέτρων τοποθετούνται 2 κώνοι πάνω στη γραμμή των 6 μ. Μπορεί όμως να εκτελεστεί και σε οποιοδήποτε σημείο του γηπέδου ανάλογα με τις διαθέσιμες μπάλες. Ένας αμυντικός κινείται μεταξύ των 2 κώνων «προστατεύοντάς» τους. Κυκλική εναλλαγή στους ρόλους.</p> <p><b>«Άσκηση για μπρος-πίσω κίνηση II».</b> Σε περιορισμένο χώρο (μισή γραμμή 6 μ.). Τα παιδιά σε τριάδες στους 4 χώρους.</p> <div data-bbox="868 772 1186 1010" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;"><b>ΣΧΗΜΑ 5.3</b></p> <div data-bbox="868 1080 1186 1318" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;"><b>ΣΧΗΜΑ 5.4</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης: Μπρος-πίσω κίνηση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Υποδοχή της μπάλας στο χώρο που κινείται ο επιθετικός, σε μπροστινή κίνηση με κατεύθυνση προς τον αφύλακτο χώρο.</li> <li>Μετά την πάσα επιστροφή προς την αρχική θέση.</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Σειριακή μεταβαλλόμενη.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Η αξιολόγηση γίνεται για κάθε παιδί ξεχωριστά από τις απαντήσεις του στο κουίζ γνώσεων σε κλίμακα δικοτόμο (σωστό-λάθος).</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

**ΚΑΡΤΑ 5.8: Για μάθημα 5.3. Ερωτηματολόγιο γνώσεων.**  
**Αυτό είναι ένα σύντομο τεστ γνώσεων. Σημειώστε τις απαντήσεις σας.**

Βρες το σωστό και το λάθος	Σωστό	Λάθος
1. Η υποδοχή της μπάλας πρέπει να γίνεται με το 1 χέρι.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Όταν κάνουμε σουτ με άλμα, βολεύει να πατάμε στο αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης, δηλαδή οι δεξιόχειρες να πατάνε στο αριστερό πόδι.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Δεν είναι λάθος να πατάμε στο ίδιο πόδι με το χέρι ρίψης (δηλαδή άλμα στο δεξί πόδι-σουτ με δεξί χέρι), απλά είναι πιο δύσκολο το σουτ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Οι δεξιόχειρες πρέπει να υποδέχονται την μπάλα στο δεξί πόδι για να έχουν μετά δικαίωμα για 3 βήματα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Οι δεξιόχειρες πρέπει να υποδέχονται την μπάλα στο δεξί πόδι για να τους βγαίνει μετά από 3 βήματα, το τελευταίο βήμα στο αριστερό πόδι.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Αν ένας δεξιόχειρας υποδεχτεί την μπάλα στο αριστερό πόδι, θα κάνει 2 βήματα για να κάνει σουτ με άλμα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Όταν υποδεχόμαστε την μπάλα σε κίνηση, έχουμε μεγαλύτερη ταχύτητα από τον αμυντικό.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Όταν κινούμαστε για να υποδεχτούμε την μπάλα, κατευθυνόμαστε προς τον αμυντικό.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Αφού κάνουμε πάσα, επιστρέφουμε στην αρχική μας θέση.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Επιστρέφουμε πάντα στην αρχική μας θέση με βήματα προς τα πίσω.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

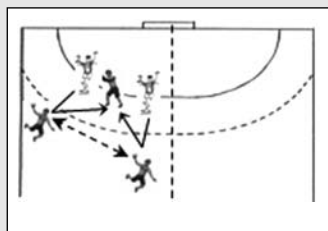
**Οι σωστές απαντήσεις στις παραπάνω ερωτήσεις:** 1 = ΛΑΘΟΣ, 2 = ΣΩΣΤΟ, 3 = ΣΩΣΤΟ, 4 = ΛΑΘΟΣ, 5 = ΣΩΣΤΟ, 6 = ΣΩΣΤΟ, 7 = ΣΩΣΤΟ, 8 = ΛΑΘΟΣ, 9 = ΣΩΣΤΟ, 10 = ΣΩΣΤΟ

**ΚΑΡΤΑ 5.9: Για το μάθημα 5.5 Κάρτα δραστηριότητας για κυκλοφορία της μπάλας με απειλές (μπρος-πίσω κίνηση)**


Μπροστά στο τέρμα, μοιραστείτε στις τρεις περιφερειακές θέσεις. Από αριστερά, κάντε απειλή με τη μπάλα (3 βήματα προς τα κενά μεταξύ των κώνων).

- 1) Πάσα στο κέντρο και πηγαίνετε στο τέλος της γραμμής του κέντρου.
- 2) Πάσα από το κέντρο προς τα δεξιά και πηγαίνετε στο τέλος της γραμμής δεξιά.
- 3) Από δεξιά, κάντε πάσα στο κέντρο και πηγαίνετε στο τέλος της γραμμής του κέντρου, κοκ.

**Προσέξτε:** – Παίρνουμε μπάλα πάντα σε κίνηση – Η κίνησή μας είναι πάντα προς τα κενά της άμυνας – Η κίνησή μας είναι πάντα μπροστά και προς την κατεύθυνση της πάσας.

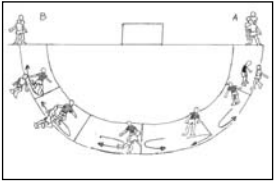
**ΚΑΡΤΑ 5.10: Για το μάθημα 5.5. Κάρτα δραστηριότητας για εξάσκηση στην παραλαβή-παράδοση**

**Παιχνίδι 3 εναντίον 2.**

2 επιθετικοί αλλάζουν πάσες προσπαθώντας να μείνουν ελεύθεροι για να βάλουν γκολ ή να μείνει ελεύθερος ο παίκτης πύβος για να του δώσουν την μπάλα.

Οι αμυντικοί βγαίνουν πάντα στον πιο κοντινό επιθετικό, όταν αυτός παίρνει τη μπάλα και αφού κάνει πάσα, επιστρέφουν τρέχοντας για να φυλάξουν το πύβος για να μην πάρει μπάλα. Ο παίκτης πύβος ακίνητος.

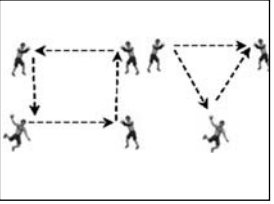
Μετά από κάθε προσπάθεια αλλάζετε θέσεις.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 5.4: Χειροσφαίριση: Απλή προσποίηση, παραλαβή-παράδοση.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b> εξασκηθεί στην απλή προσποίηση προς τη δυνατή και την αδύνατη πλευρά, θα έχουν κατανοήσει την έννοια του χώρου ευθύνης στην άμυνα ζώνης και θα έχουν καταλάβει την παραλαβή-παράδοση.</p>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> Γήπεδο χάντμπολ, 6 μπάλες, κάρτες δραστηριοτήτων (κάρτες 5.5, 5.7), 10 κώνοι. <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b> «<b>Λαγός</b>». Σε κάθε μισό του γήπεδο ορίζονται 1-2 παιδιά σαν «λαγοί». Οι κυνηγοί προσπαθούν να ακουμπήσουν τους λαγούς με τη μπάλα. Για το σκοπό αυτό αλλάζουν πάσες για να φέρουν τη μπάλα δίπλα στο λαγό. Ο λαγός μετακινείται συνεχώς και οι κυνηγοί τον ακολουθούν. 6’ Γίνεται αναφορά στην έννοια του χώρου ευθύνης στην άμυνα ζώνης, γίνεται επίδειξη της απλής προσποίησης για δεξιόχειρες και αριστερόχειρες και τονίζονται τα σημεία έμφασης. Επισημαίνεται ότι οι οδηγίες για τις προσποιήσεις απευθύνονται μόνο στους δεξιόχειρες, για τους αριστερόχειρες ισχύουν οι ακριβώς αντίθετες οδηγίες. 4’</p> <p><b>Κύριο μέρος</b> 1. «<b>Άσκηση για παραλαβή- παράδοση I</b>» Χωρίζεται η γραμμή των 6 μ. σε 6 ζώνες ευθύνης, όπου και τοποθετείται από ένας αμυντικός. Κάθε αμυντικός παρακολουθεί τους επιθετικούς που περνούν από το χώρο ευθύνης του και τους παραδίνει στον διπλανό αμυντικό. Οι επιθετικοί διατρέχουν τη γραμμή των 9 μ. από γωνία σε γωνία. Η άσκηση γίνεται ταυτόχρονα και στις δυο περιοχές των 6 μ. Οι αμυντικοί αλλάζουν (Σχήμα 5.5). 6’ 2. «<b>Άσκηση για απλή προσποίηση από τη δυνατή πλευρά</b>». Τα παιδιά μοιράζονται στα 4 μισά του γηπέδου και ασκούνται στην απλή προσποίηση από τη δυνατή πλευρά (Κάρτα 5.5). 7’ 3. «<b>Άσκηση για απλή προσποίηση από την αδύνατη πλευρά</b>». Τα παιδιά μοιράζονται στα 4 μισά του γηπέδου και ασκούνται στην απλή προσποίηση από την αδύνατη πλευρά (Κάρτα 5.7). 7’</p> <p><b>Τελικό μέρος</b> «<b>Παιχνίδι 4 εναντίον 2</b>». Σχηματίζονται 4 επτάδες, 2 επτάδες μπροστά σε κάθε τέρμα. Κάθε επτάδα παίζει αυτόνομα ένα παιχνίδι 4 επιθετικών εναντίον 2 αμυντικών (ένας τερματοφύλακας) και μετά κάθε προσπάθεια, μαζεύει την μπάλα και περιμένει τη σειρά της. Σκοπός της επίθεσης είναι να κυκλοφορήσει η μπάλα με προς-πίσω κίνηση και να σουτάρει ο επιθετικός που θα μείνει ελεύθερος. Σε κάθε επίθεση τα παιδιά κάθε επτάδας αλλάζουν ρόλους κυκλικά (αμυντικοί και τερματοφύλακες). 15’</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> Οι μαθητές να εξασκηθούν στην απλή προσποίηση παίζοντας ένας εναντίον ενός.</p>	<p><b>Οργάνωση</b> «<b>Λαγός</b>». Από δύο ομάδες στα 2 μισά του γηπέδου. Επιτρέπονται μέχρι 3 βήματα με την μπάλα στους κυνηγούς. «<b>Άσκηση για παραλαβή- παράδοση I</b>». Οι χώροι ευθύνης μπορούν να οριστούν με γραμμές από κιμωλία ή κώνους.</p>  <p style="text-align: center;"><b>ΣΧΗΜΑ 5.5</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> «<b>Άσκηση για απλή προσποίηση από τη δυνατή πλευρά</b>» (για δεξιόχειρες): Υποδοχή της μπάλας στο δεξιό πόδι 1) ένα βήμα αριστερά ρίχνοντας το βάρος στο αριστερό πόδι, 2) αλλαγή κατεύθυνσης προς τα δεξιά με ένα βήμα δεξιά, 3) ένα βήμα μπροστά με το αριστερό πόδι. «<b>Άσκηση για απλή προσποίηση από την αδύνατη πλευρά</b>» (για δεξιόχειρες): 1) Υποδοχή της μπάλας στο δεξιό πόδι και αλλαγή κατεύθυνσης ρίχνοντας το βάρος στο δεξιό πόδι και κάνοντας ένα βήμα αριστερά με το αριστερό πόδι, 2) ένα βήμα προς τα αριστερά με το δεξιό πόδι (αριστερό πόδι). 3) ένα βήμα μπροστά με το αριστερό πόδι. <b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Σειριακή μεταβαλλόμενη. <b>Παραλλαγές: Άσκηση για παραλαβή-παράδοση I.</b> Οι επιθετικοί μπορούν να ξεκινούν ταυτόχρονα από δεξιά και από αριστερά διατρέχοντας τη γραμμή των 9 μ. και προς τις δύο φορές.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Παρακολούθηση και αξιολόγηση 3 μαθητών στην τεχνική τους στην απλή προσποίηση. Η αξιολόγηση γίνεται σύμφωνα με την κλίμακα «Σωστό – Θέλει Βελτίωση» για καθένα από τα σημεία έμφασης.</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

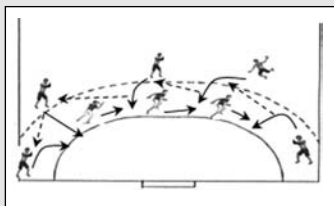
ΠΙΝΑΚΑΣ 5.5: Χειροσφαίριση: Απλή προσποίηση, παραλαβή-παράδοση, τερματοφύλακας.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>εξασκηθεί στην απλή προσποίηση, την παραλαβή-παράδοση και την κυκλοφορία της μπάλας με απειλές (μπρος-πίσω κίνηση).</li> <li>μάθει τους κανονισμούς που αφορούν την εκτέλεση των πέναλτι.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> Γήπεδο χάντμπολ, 6 μπάλες, κάρτες δραστηριοτήτων (κάρτες 5.5, 5.7, 5.9, 5.10), 5 κώνοι.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b> Γίνεται σύντομη αναφορά στους κανονισμούς που αφορούν την εκτέλεση των πέναλτι και στα σημεία έμφασης για την κυκλοφορία της μπάλας εναντίον άμυνας ζώνης και γίνεται επίδειξη της απλής προσποίησης για δεξιόχειρες και αριστερόχειρες. Επισημαίνεται ότι οι οδηγίες για τις προσποιήσεις απευθύνονται μόνο στους δεξιόχειρες, για τους αριστερόχειρες ισχύουν οι ακριβώς αντίθετες οδηγίες.</p> <p><b>«Αλυσίδα».</b> Κυνηγητό σε περιορισμένο χώρο. Ξεκινάει ένας κυνηγός. Όποιον ακουμπήσει, πιάνεται μαζί του από το χέρι. Όποιος «πιάνεται» μπαίνει στην αλυσίδα, μέχρι να πιαστεί και ο τελευταίος.</p> <p><b>Διατάξεις.</b></p> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>«Πάσες».</b> Τα παιδιά μοιράζονται σε τόσες ομάδες όσες και οι μπάλες, σχηματίζουν τρίγωνα ή τετράγωνα και αλλάζουν πάσες μεταξύ τους (Σχήμα 5.6).</li> <li><b>Εξάσκηση σε σταθμούς.</b> Τα παιδιά μοιράζονται στους 4 σταθμούς.  <b>Σταθμός 1:</b> Κυκλοφορία της μπάλας με απειλές (μπρος-πίσω κίνηση) (Κάρτα 5.9).  <b>Σταθμός 2:</b> Απλή προσποίηση από την αδύνατη πλευρά (Κάρτα 5.7).  <b>Σταθμός 3:</b> Παραλαβή-παράδοση (Κάρτα 5.10).  <b>Σταθμός 4:</b> Απλή προσποίηση από τη δυνατή πλευρά (Κάρτα 5.5).</li> </ol> <p><b>Τελικό μέρος</b> <b>«Παιχνίδι ευστοχίας στα πέναλτι».</b> Τα παιδιά σε 2 ομάδες προστά σε κάθε τέρμα. Οι δυο ομάδες εκτελούν εναλλάξ πέναλτι σε τερματοφύλακα της αντίπαλης ομάδας. Εκτελούν όλα τα παιδιά με σειρά. Η κάθε ομάδα μετράει φωναχτά τα γκολ που πετυχαίνει (ένα, δύο, τρία...). Κερδίζει η ομάδα που θα πετύχει πρώτη 15 γκολ.</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> Προαιρετική εργασία: Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και αναλαμβάνουν μια εργασία με τίτλο: «Ποια είναι κατά τη γνώμη σας τα κριτήρια για το σωστό παίξιμο της άμυνας ζώνης και πώς πρέπει να παίζει η επίθεση εναντίον άμυνας ζώνης». Από τις παρατηρήσεις τους οι ομάδες εργασίας, θα φτιάξουν ένα φύλλο κριτηρίων με βάση το οποίο θα πραγματοποιήσουν ένα μάθημα αμοιβαίας διδασκαλίας.</p>	<p><b>Οργάνωση</b> <b>Εξάσκηση σε σταθμούς.</b> Οι 4 σταθμοί στήνονται από έναν σε κάθε τέταρτο του γηπέδου. Μπορεί να προστεθεί και άλλος σταθμός, αν ο αριθμός των παιδιών είναι μεγάλος, όπου οι μαθητές θα κάνουν δραστηριότητα που επιλέγει ο καθηγητής.</p>  <p><b>ΣΧΗΜΑ 5.6</b></p> <p><b>«Παιχνίδι ευστοχίας στα πέναλτι».</b> Τα παιδιά δίνουν το σήμα για την εκτέλεση των πέναλτι και εποπτεύουν τη σωστή εκτέλεσή τους. Αν πετύχει μια ομάδα τα 15 γκολ, το παιχνίδι μπορεί να ξαναρχίσει.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> <b>Κυκλοφορία της μπάλας με απειλές (μπρος-πίσω κίνηση)</b>  <ol style="list-style-type: none"> <li>Παίρνουμε μπάλα πάντα σε κίνηση.</li> <li>Η κίνησή μας είναι πάντα προς τα κενά της άμυνας.</li> <li>Η κίνησή μας είναι πάντα μπροστά και προς την κατεύθυνση της πάσας.</li> </ol> <b>«Απλή προσποίηση από τη δυνατή και την αδύνατη πλευρά»</b>  Τα σημεία έμφασης αναφέρονται στο μάθημα 5.4.  <b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Σειριακή μεταβαλλόμενη.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Στην άσκηση της κυκλοφορίας της μπάλας με απειλές (Σταθμός 1) με βάση τα κριτήρια της κάρτας 5.13 σύμφωνα με την κλίμακα «Σωστό – Θέλει Βελτίωση».</p>	

**ΠΙΝΑΚΑΣ 5.6: Χειροσφαίριση: Παιχνίδι με κίνηση και απειλές (μπρος-πίσω κίνηση), Αλληλοκάλυψη.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει να υποδέχονται και να πασάρουν τη μπάλα εκτελώντας τη μπρος-πίσω κίνηση, θα έχουν εξασκηθεί στο μπλοκ και τη ρίψη με άλμα και θα έχουν εξασκηθεί στην αλληλοκάλυψη και παραλαβή παράδοσης.</li> <li>2. βελτιώσει τις δεξιότητες συνεργασίας και υπευθυνότητας.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> γήπεδο χάντμπολ, 6 μπάλες, κάρτες δραστηριοτήτων (κάρτα 5.11, 5.12), φύλα κριτηρίων (κάρτα 5.13, 5.14), στυλό</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό, Αμοιβαίο.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b>  <b>Προθέρμανση: «10 πάσες».</b> Από 2 ομάδες σε κάθε μισό του γηπέδου με μια μπάλα. Κάθε ομάδα προσπαθεί να αλλάξει 10 πάσες (πάνω από τον ώμο) χωρίς να κλέψουν την μπάλα οι παίκτες της άλλης ομάδας. Τα παιδιά μετρούν φωνακτά τις πάσες. Ισχύουν οι κανονισμοί των 3 βημάτων, 3'', παίζουν χωρίς ντρίμπλα.</p> <p><b>Διατάξεις.</b></p> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Πάσες με κίνηση». Τα παιδιά μοιράζονται σε τετράδες και αλλάζουν πάσες μεταξύ τους. Στη θέση του κεντρικού τοποθετούνται 2 παιδιά. Ο κεντρικός αφού κάνει 2 πάσες (την 1 και 3), αλλάζει (Σχήμα 5.7).</li> <li>2. <b>Εξάσκηση σε σταθμούς.</b> Τα παιδιά μοιράζονται σε ομάδες των 8 ατόμων στους 4 σταθμούς οι οποίοι είναι τοποθετημένοι όπως φαίνεται στο σχήμα 3. Ορίζεται σαν τρόπος εναλλαγής των παιδιών στους διάφορους ρόλους σε κάθε άσκηση το σύστημα «ρολόι». Για παράδειγμα στο παιχνίδι 5 εναντίον 3 και 4 εναντίον 4 στους σταθμούς 1 και 3, μετά την ολοκλήρωση κάθε προσπάθειας, ο δεξιός ακραίος επιθετικός μετατρέπεται σε αμυντικό ενώ ο αριστερός ακραίος αμυντικός μετατρέπεται σε επιθετικό και όλοι μετακινούνται μια θέση δεξιά.</li> </ol> <p><b>Σταθμός 1:</b> Κυκλοφορία της μπάλας (απειλές) Παιχνίδι 5 εναντίον 3 (Κάρτα 5.11). 6'</p> <p><b>Σταθμός 2:</b> Αλληλοκάλυψη, Παραλαβή-παράδοση (Κάρτα 5.12). 6'</p> <p><b>Σταθμός 3:</b> Αξιολόγηση. Κυκλοφορία της μπάλας με απειλές (μπρος-πίσω κίνηση). Παιχνίδι 4 εναντίον 4 (Κάρτα 5.13). 6'</p> <p><b>Σταθμός 4:</b> Εξάσκηση στη ρίψη με άλμα-μπλοκ. Τα παιδιά σε ζευγάρια κάνουν αμοιβαίες παρατηρήσεις για την τεχνική στο μπλοκ πάνω στα φύλλα κριτηρίων τους. Από το κέντρο του γηπέδου κάθε παιδί πασάρει σε ένα αμυντικό στα 6 μ., υποδέχεται τη μπάλα και με 2-3 βήματα κάνει άλμα και σουτάρει πάνω από τον αμυντικό για γκολ. Ο αμυντικός κάνει μπλοκ. (Κάρτα 5.14). 6'</p> <p><b>Τελικό μέρος</b>          Γίνεται παρουσίαση των παρατηρήσεων του καθηγητή Φ.Α. από το σταθμό 3 και προτείνεται να συζητήσουν για τα σημεία που χρειάζονται βελτίωση. Ζητείται από τα παιδιά να κρίνουν το καθένα ξεχωριστά τη συμβολή τους στην απόδοση της ομάδας τους (Κάρτα 5.13). 5'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b>          Να παίξουν ένα κανονικό παιχνίδι χειροσφαίρισης.</p>	<p><b>Οργάνωση</b>  <b>«Εξάσκηση σε σταθμούς».</b> Τοποθέτηση των σταθμών εξάσκησης: οι 4 σταθμοί στήνονται από έναν σε κάθε τέταρτο του γηπέδου.          Σε περίπτωση που στους σταθμούς οι ομάδες δεν έχουν 8 άτομα, προσαρμόστε τα παιχνίδια. Για παράδειγμα αν στο σταθμό 1 υπάρχουν 7 άτομα, τότε παίζουν 4 εναντίον 3. Αν υπάρχουν 6, τότε παίζουν 4 εναντίον 2, κ.ο.κ.</p> <p><b>Σταθμός 3:</b> Κάθε ομάδα παίζει επίθεση για 3 λεπτά και μετά περνάει στην άμυνα. Στο σταθμό αυτό μπορεί να γίνει ομαδική αξιολόγηση από τον καθηγητή Φ.Α.</p> <div data-bbox="878 897 1178 1108" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;"><b>ΣΧΗΜΑ 5.7</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης: «Πάσες με κίνηση».</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Υποδοχή της μπάλας στο χώρο που κινείται ο επιθετικός, σε μπροστινή κίνηση με κατεύθυνση προς τον αφύλακτο χώρο.</li> <li>2. Η κίνησή μας με τη μπάλα είναι πάντα μπροστά και προς την κατεύθυνση της πάσας που θα δώσουμε.</li> <li>3. Μετά την πάσα, επιστροφή προς την αρχική θέση.</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Σειριακή μεταβαλλόμενη.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Από τις παρατηρήσεις του καθηγητή Φ.Α. στο φύλλο κριτηρίων του Σταθμού 3 στην κλίμακα «Σωστό-Θέλει Βελτίωση». Η αξιολόγηση γίνεται σε κάθε ομαδική προσπάθεια (Κάρτα 5.13).</p>	

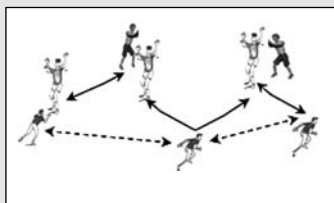
## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

**ΚΑΡΤΑ 5.11: Για τα μάθημα 5.6. Κάρτα δραστηριότητας για παιχνίδι 5 εναντίον 3**

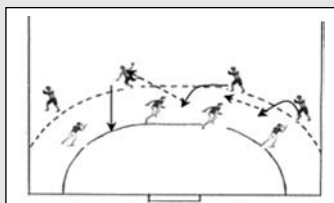
Παίζουν 5 επιθετικοί εναντίον 3 αμυντικών με βάση τις παρακάτω αρχές:

- Κίνηση για υποδοχή της μπάλας στα κενά.
- Η κίνηση στα κενά γίνεται και προς τις 2 κατευθύνσεις.
- Σουτάρει ο ελεύθερος «παίκτης».

Μετά από κάθε προσπάθεια (σουτ) μετακινούνται όλοι μια θέση προς τα δεξιά. (ρολόι). Ο δεξιός ακραίος επιθετικός γίνεται αμυντικός ενώ ο δεξιός ακραίος αμυντικός βγαίνει στην επίθεση και γίνεται αριστερός ακραίος επιθετικός.

**ΚΑΡΤΑ 5.12: Για τα μάθημα 5.6.****Κάρτα δραστηριότητας για εξάσκηση στην αλληλοκάλυψη και παραλαβή παράδοση**

- Τρεις αμυντικοί κάνουν έξοδο στον επιθετικό του χώρου ευθύνης τους όταν έχει την μπάλα και επιστρέφουν διαγώνια με πλάγια βήματα στα 6μ. για να καλύψουν τους δυο πίβοτ που είναι τοποθετημένοι στη γραμμή των 6μ. Οι επιθετικοί έχουν στόχο να περάσουν με πάσα την μπάλα στα πίβοτ και γυρίζουν την μπάλα με σκοπό να μείνει κάποιος αφύλακτος για να του δώσουν την μπάλα (1 πόντος). Ο μεσαίος επιθετικός τοποθετείται ανάμεσα στα 2 πίβοτ.
- Μετά από κάθε προσπάθεια, αλλάζουν όλοι θέσεις, μετακινούμενοι μια θέση προς τα δεξιά.
- Οι παίκτες πίβοτ δεν κινούνται για να ελευθερωθούν.

**ΚΑΡΤΑ 5.13: Για μάθημα 5.5 & 5.6. Φύλλο κριτηρίων για κυκλοφορία της μπάλας με απειλές**

1. Κίνηση για υποδοχή της μπάλας στα κενά.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

2. Η κίνηση στα κενά γίνεται και προς τις 2 κατευθύνσεις.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

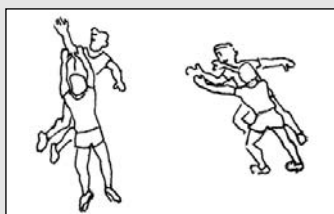
Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

3. Σουτάρει ο ελεύθερος «παίκτης».

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

**ΚΑΡΤΑ 5.14: Για μάθημα 5.5 & 5.6. Φύλλο κριτηρίων για εξάσκηση στο μπλοκ**

1. Τα χέρια τεντωμένα και ενωμένα πίσω από την μπάλα.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

2. Άλμα σε δεύτερο χρόνο, δηλαδή μετά από την απογείωση του επιθετικού.

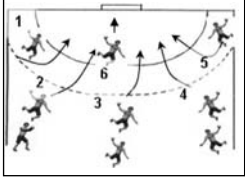
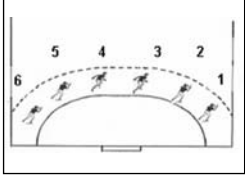
**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

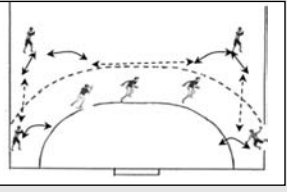
Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η



**ΠΙΝΑΚΑΣ 5.7: Χειροσφαίριση:** Επιλογή ελεύθερου χώρου, ρίψεις από διάφορες θέσεις.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει πώς να παίζουν σε τροποποιημένες συνθήκες παιχνιδιού (4:3), να σουτάρουν από τις διάφορες θέσεις του γηπέδου, να κινούνται προς τους ελεύθερους χώρους.</li> <li>2. βελτιώσει τις δεξιότητες συνεργασίας και ομαδικότητας.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> γήπεδο χάντμπολ, 6 μπάλες, 30 φύλλα κριτηρίων (κάρτα 5.15), 12 κώνοι, 15 στυλό.  <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό, Αμοιβαίο.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b>  <b>Προθέρμανση:</b> «Κυνηγητό σε ζευγάρια». Κυνηγητό σε ζευγάρια πιασμένοι από το χέρι, σε περιορισμένο χώρο (μισό γήπεδο). Το ζευγάρι που βγαίνει έξω από τα όρια του χώρου ή χωρίζει, χάνει και στη συνέχεια κυνηγάει. 5' Γίνεται αναφορά στις θέσεις που παίρνουν τα παιδιά στην οργανωμένη επίθεση και άμυνα και επανάληψη της ορολογίας όλων των θέσεων (Σχήμα 5.8, Σχήμα 5.9). 3'</p> <p><b>Κύριο μέρος</b>  <b>1. «Ρίψεις από όλες τις θέσεις».</b> Τα παιδιά εκτελούν με τη σειρά ρίψεις με άλμα (μετά από 2-3 βήματα) από όλες τις θέσεις (1, 2, 3, 4, 5, 6). Μετά από κάθε ρίψη, τα παιδιά αλλάζουν θέση από το 1 στο 2, κοκ. Το πίβोट παίζει με πλάτη στην εστία, κάνει ένα αριστερό βήμα (δεξιόχειρας) στρίβει το σώμα προς την εστία κάνει άλμα προς τα μέσα και σουτάρει. Μπορούν να τοποθετηθούν κώνοι στις διάφορες θέσεις για να δείχνουν από πού πρέπει να γίνονται οι ρίψεις. (Σχήμα 5.8). 7'</p> <p><b>2. Αμοιβαία Διδασκαλία. «Παιχνίδι 4 εναντίον 3».</b> Τα παιδιά σε 4 επτάδες, από δύο σε κάθε μισό του γηπέδου. Η μια επτάδα παίζει παιχνίδι 4 εναντίον 3, ενώ η άλλη επτάδα σημειώνει τις παρατηρήσεις της στα φύλλα κριτηρίων. Τα φύλλα κριτηρίων είναι ατομικά και κάθε παρατηρητής κρατάει σημειώσεις για ένα παιδί. Μετά από 4' λεπτά οι επτάδες αλλάζουν ρόλους (Κάρτα 5.15). 10'</p> <p><b>Τελικό μέρος</b>  <b>Παιχνίδι «Διπλό».</b> Σχηματίζονται 4 ομάδες, οι οποίες παίζουν μεταξύ τους σε ένα μικρό πρωτάθλημα με πεντάλεπτους αγώνες. Ανά 5 λεπτά αλλάζουν οι αντίπαλοι ανεξάρτητα από το ποια ομάδα κέρδισε ή έχασε. 2 μαθητές αναλαμβάνουν το ρόλο του διαιτητή. Ισχύουν όλοι οι κανονισμοί που έχουν διδαχθεί. 20'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b>          Να παίξουν ένα κανονικό παιχνίδι χειροσφαίρισης.</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p>  <p><b>ΣΧΗΜΑ 5.8</b></p>  <p><b>ΣΧΗΜΑ 5.9</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b>  <b>Ονομασία θέσεων επίθεσης.</b>          1. Αριστερός ακραίος επιθετικός, 2. Αριστερός ενδιάμεσος επιθετικός, 3. Κεντρικός επιθετικός, 4. Δεξιός ενδιάμεσος επιθετικός, 5. Δεξιός ακραίος επιθετικός, 6. Πίβोट.  <b>Ονομασία θέσεων άμυνας.</b>          1,6: Οι 2 ακραίοι αμυντικοί ονομάζονται «πρώτοι», 2,5: οι 2 ενδιάμεσοι «δεύτεροι» και 3,4: οι 2 στο κέντρο «κεντρικοί».  <b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Σειριακή μεταβαλλόμενη.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Αξιολόγηση της επίθεσης στο παιχνίδι 4:3 με βάση τα κριτήρια της κάρτας 5.15.</p>	

**ΚΑΡΤΑ 5.15: Για το μάθημα 5.7. Κίνηση με την μπάλα στην επίθεση εναντίον άμυνας 6:0**

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Η κίνησή του με την μπάλα είναι πάντα μπροστά και προς την κατεύθυνση της πάσας.  <b>Προσπάθεια</b>                  Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/>                  Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Κινείται για υποδοχή της μπάλας στα κενά.  <b>Προσπάθεια</b>                  Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/>                  Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Μετά την πάσα επιστρέφει στην αρχική του θέση.  <b>Προσπάθεια</b>                  Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/>                  Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></li> </ol>

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΠΙΝΑΚΑΣ 5.8: Χειροσφαίριση: Άμυνα 6:0, επίθεση εναντίον 6:0.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει να υποδέχονται και να πασάρουν σε κίνηση και να επιστρέφουν στην αρχική τους θέση, να καλύπτουν τον επιθετικό της ζώνης ευθύνης τους με έξοδο-επιστροφή και να καλύπτουν την έξοδο του διπλανού αμυντικού.</li> <li>2. βελτιώσει τις δεξιότητες συνεργασίας και υπευθυνότητας, αυτοαξιολόγησης και καθορισμού στόχων στη χειροσφαίριση.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> γήπεδο χάντμπολ, 6 μπάλες χάντμπολ, Κάρτα δοκιμασίας (κάρτα 5.1), φύλλο καθορισμού στόχων για κάθε παιδί (κάρτα 5.3), πρωτόκολλο καταγραφής επιδόσεων στη δοκιμασία αξιολόγησης (κάρτα 5.2), χρονόμετρα.</p> <p><b>Συλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b>  <b>Προθέρμανση: «Ασπίδα».</b> Σε κάθε μισό του γήπεδο ορίζονται 1-2 παιδιά σαν «κυνηγοί» που προσπαθούν να ακουμπήσουν τα υπόλοιπα παιδιά. Δεν μπορούν όμως να «πιιάσουν» όποιον κρατάει μπάλα. Για αυτό τα παιδιά αλλάζουν πάσες και δίνουν την μπάλα σε αυτόν που κυνηγάει ο κυνηγός για να τον «σώσουν». Τα παιδιά μοιράζονται στα 2 μισά του γηπέδου. <span style="float: right;">5'</span></p> <p><b>Διατάξεις.</b>      Γίνεται αναφορά στα σημεία έμφασης που αφορούν το παιχνίδι με κίνηση μπροστά σε άμυνα και τις αμυντικές δεξιότητες της αλληλοκάλυψης και εξόδου-επιστροφής. <span style="float: right;">3'</span></p> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «<b>Πάσες με κίνηση μπροστά σε άμυνα</b>» Τα παιδιά μοιράζονται σε εξάδες, 3 αμυντικοί και 3 επιθετικοί. 2 εξάδες τοποθετούνται στις δυο περιοχές τέρματος, 1 εξάδα στη γραμμή του κέντρου και 2 εξάδες στις δυο πλάγιες γραμμές. Η επίθεση εξασκείται στην κυκλοφορία της μπάλας με κίνηση και απειλές, ενώ η άμυνα στην έξοδο-επιστροφή και αλληλοκάλυψη. Στόχος της επίθεσης είναι να μη χαθεί ο έλεγχος της μπάλας. Κάθε φορά που πέφτει κάτω η μπάλα, όλοι αλλάζουν μια θέση δεξιόστροφα (Σχήμα 5.10). <span style="float: right;">5'</span></li> <li>2. «<b>Παιχνίδι Διπλό 6 εναντίον 6</b>». Τα παιδιά παίζουν διπλό. Ξεκινούν να παίζουν 2 εξάδες και ανά 3 λεπτά βγαίνει μια εξάδα και μπαίνει στο παιχνίδι μια άλλη. Τη δαιτησία μπορούν να την αναλάβουν τα παιδιά. <span style="float: right;">15'</span></li> </ol> <p><b>Τελικό μέρος</b>  <b>Δοκιμασία αξιολόγησης αμυντικών μετακινήσεων στη χειροσφαίριση.</b> Ο καθηγητής θυμίζει τον τρόπο διεξαγωγής της δοκιμασίας (Κάρτα 5.1), ενημερώνει για το πώς καταγράφονται οι επιδόσεις (Κάρτα 5.2) και πώς λειτουργεί η διαδικασία καθορισμού στόχων (Κάρτα 5.3). Για την ταχύτερη ολοκλήρωσή του, το τεστ μπορεί να διεξάγεται ταυτόχρονα σε 2 ή 3 σημεία. Τα παιδιά σε αντίστοιχες ομάδες κάνουν το τεστ ταυτόχρονα. Τις μετρήσεις (χρονόμετρο και βαθμολογία) αναλαμβάνουν μαθητές (ένας για κάθε ομάδα). (Κάρτα 5.2). <span style="float: right;">15'</span></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b>      Τα παιδιά εξετάζουν τα προσωπικά τους φύλλα καθορισμού στόχων και γράφουν μια παράγραφο σχετική με τους στόχους που είχαν θέσει, όπου αξιολογούν το αποτέλεσμα σε σχέση με την προσπάθεια που κατέβαλαν.</p>	<p><b>Οργάνωση</b>  <b>Ασπίδα.</b> Αν ο κυνηγός είναι ένας, το παιχνίδι παίζεται με μια μπάλα. Αν είναι δύο, με δύο μπάλες, κοκ. Μπορεί να μπει και μια μπάλα επιπλέον από τον αριθμό των κυνηγών. Ο κυνηγός δεν επιτρέπεται να περιμένει κάποιον να δώσει την μπάλα για να τον πιάσει.</p> <div data-bbox="843 778 1118 979" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;"><b>ΣΧΗΜΑ 5.10</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης: Αλληλοκάλυψη</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Έξοδος στον επιθετικό με κανονικό τρέξιμο.</li> <li>2. Γρήγορη επιστροφή πίσω με διαγώνια πλάγια βήματα.</li> <li>3. Στην επιστροφή κάλυψη στον συμπαίκτη που κάνει έξοδο.</li> </ol> <p><b>«Πάσες με κίνηση».</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Υποδοχή της μπάλας σε μπροστινή κίνηση με κατεύθυνση προς τον αψύλακτο χώρο.</li> <li>2. Η κίνηση με την μπάλα είναι πάντα μπροστά και προς την κατεύθυνση της πάσας που θα δώσουμε.</li> <li>3. Μετά την πάσα, επιστροφή προς την αρχική θέση.</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Σειριακή μεταβαλλόμενη.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Η αξιολόγηση γίνεται σε προσωπική βάση από τις παρατηρήσεις των παιδιών στα φύλλα καθορισμού στόχων και αφορά το σύνολο των μαθημάτων.</p>	

# 6

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ

### ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



#### ΣΤΟΧΟΙ

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας οι μαθητές θα:

Εξειδικεύεται & επιδιώκεται...

#### **Σωματικός – Ψυχοκινητικός Τομέας**

...καλλιεργήσουν τις δεξιότητες που απαιτούν τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού.

Άμεσα, στα μαθήματα 6.1 έως 6.14 και έμμεσα με τις προτεινόμενες εκτός σχολείου δραστηριότητες.

...βελτιώσουν τις φυσικές τους ικανότητες που είναι απαραίτητες για τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού.

Άμεσα, στα μαθήματα 6.1 έως 6.15 και έμμεσα με τις προτεινόμενες εκτός σχολείου δραστηριότητες.

... βελτιώσουν τη γενική φυσική τους κατάσταση που είναι σημαντικός παράγοντας για την υγεία τους.

Άμεσα, στα μαθήματα 6.1 έως 6.17.

#### **Συναισθηματικός – Κοινωνικός Τομέας**

...καλλιεργήσουν ψυχικές δεξιότητες, όπως συνεργασία, θετική αυτοεκτίμηση και αυτοαντίληψη, αυτοπεποίθηση, θέληση, υπομονή, επιμονή και θάρρος.

Άμεσα, στα μαθήματα 6.3, 6.4, 6.5, 6.10, 6.11, 6.13, 6.14, 6.15 και έμμεσα, στα μαθήματα 6.1, 6.2, 6.12.

...αναπτύξουν ηθικές αρετές, όπως υπευθυνότητα, τιμιότητα, αυτοσεβασμό και σεβασμό στους άλλους.

Άμεσα, στα μαθήματα 6.3, 6.11, 6.13 και έμμεσα, στα μαθήματα 6.8, 6.15, 6.16.

...αποκτήσουν θετικές στάσεις ως προς το φυσικό περιβάλλον, την άσκηση και τον υγιεινό τρόπο ζωής.

Έμμεσα, στα μαθήματα 6.1, 6.2, 6.8, 6.12 και 6.13.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

### Γνωστικός Τομέας

...γνωρίζουν τα βασικά για την ιστορία και τους κανονισμούς των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού.	Άμεσα, στα μαθήματα 6.2, 6.6, 6.12 και έμμεσα στα μαθήματα 6.3, 6.5, 6.9, 6.11 και 6.14.
...γνωρίζουν την βασική τεχνική των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού.	Άμεσα, στα μαθήματα από 6.2 έως 6.5 και από 6.7 έως 6.14 και έμμεσα στα μαθήματα 6.1, 6.6.
... γνωρίζουν πως να αξιολογούν τους άλλους και τον εαυτό τους στις αθλητικές δεξιότητες και πώς να δίνουν την κατάλληλη ανατροφοδότηση.	Άμεσα, στα μαθήματα 6.1, 6.2, 6.3, 6.7, 6.10, 6.13 και έμμεσα, στα μαθήματα 6.4, 6.6, 6.11 και 6.14.
... γνωρίζουν να σχεδιάζουν μακροχρόνια (μηνιαία, ετήσια) ατομικά προγράμματα άσκησης, τόσο για τη βελτίωση των αθλητικών τους δεξιοτήτων, όσο και για την προαγωγή της υγείας τους.	Άμεσα, στα μαθήματα 6.11, 6.14, 6.15 και έμμεσα, στα μαθήματα 6.1, 6.4, 6.5 και 6.6.
... γνωρίζουν με ποιες ασκήσεις προλαβαίνουν προβλήματα στον αυχένα και στη μέση.	Άμεσα, στα μαθήματα 6.16 και 6.17.
... γνωρίζουν να αναπτύσσουν τη φυσική κατάσταση για υγεία.	Άμεσα, στα μαθήματα 6.13, 6.14, 6.15, 6.16 και 6.17.
... γνωρίζουν να εφαρμόζουν σε άλλα μαθήματα καθώς και στην καθημερινή ζωή, γνωστικές δεξιότητες που αποκτήθηκαν κατά τη διδασκαλία των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού.	Έμμεσα, στα μαθήματα 6.1, 6.3, 6.5, 6.6, 6.12, 6.13.

### ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

#### Άλμα σε μήκος

1. **Τελειώνοντας τα 5 μαθήματα στο άλμα σε μήκος οι μαθητές πρέπει να μπορούν να εκτελούν σωστά τα εξής:**
  - 1.1. Το τρέξιμο (φορά) για την εκτέλεση του άλματος.
  - 1.2. Το πάτημα στο βατήρα και απογείωση.
  - 1.3. Την πτήση κατά την εκτέλεση του συσπειρωτικού άλματος ή βήμα-άλμα με ενάμισι διασκελισμό και του εκτατικού άλματος.
  - 1.4. Την προσγείωση.
2. **Τελειώνοντας τα 5 μαθήματα στο άλμα σε μήκος οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να προσέχουν τα εξής, όσον αφορά:**
  - 2.1. **Το τρέξιμο για τη εκτέλεση του άλματος:**
    - 2.1.1. Η έναρξη τηςφοράς να γίνεται πάντα από το ίδιο σημείο.
    - 2.1.2. Η μέθοδος επιτάχυνσης της ταχύτητας είναι προοδευτικά αυξανόμενη, όπου οι μαθητές πρέπει να τρέχουν με το μπροστά μέρος του πέλματος (δάκτυλα).
    - 2.1.3. Η κλίση του κορμού είναι μεγάλη στους πρώτους διασκελισμούς, στη συνέχεια ανορθώνεται προοδευτικά ο κορμός και στο τελευταίο διασκελισμό είναι κατακόρυφος.
    - 2.1.4. Ακριβές πάτημα στο βατήρα προϋποθέτει σταθερότητα του διασκελισμού σε μήκος και συχνότητα. Σε αυτό βοηθούν τα σημάδια ελέγχου.
    - 2.1.5. Κατά τους τρεις τελευταίους διασκελισμούς, πριν το πάτημα στο βατήρα, η τοποθέτηση των ποδιών στο έδαφος είναι περισσότερο πελματιαία, αυξάνεται η δρομική γωνία, ο προτελευταίος διασκελισμός, κατά τον οποίο γίνεται προσπάθεια ανύψωσης του κέντρου βάρους του σώματος, είναι μεγαλύτερος από τον τελευταίο.

- 2.1.6.** Προσπάθεια για διατήρηση της ταχύτητας.
- 2.2. Την ώθηση και εκτίναξη από το βατήρα:**
- 2.2.1.** Η τοποθέτηση του ποδιού ώθησης είναι ενεργητική με κατεύθυνση από πάνω, κάτω και πίσω. Συνήθως στους μαθητές, προηγείται η φτέρνα και ακολουθεί το πέλμα.
- 2.2.2.** Μετά την τοποθέτηση, το πόδι ώθησης κάμπτεται στην άρθρωση του γόνατος, της ποδοκνημικής και του ισχίου, με σκοπό την εξομάλυνση της επιβάρυνσης που δέχεται, κατά την οποία συμμετέχουν οι μεγάλες μυϊκές ομάδες (γλουτιαίος, τετρακέφαλος, γαστροκνήμιος) αρχικά με έκκεντρη συστολή (φάση υποχώρησης) και στη συνέχεια με σύγκεντρη συστολή.
- 2.2.3.** Κατά την απογείωση το πόδι ώθησης εκτείνεται σε όλες τις αρθρώσεις.
- 2.2.4.** Η ανύψωση των χεριών, το ανασήκωμα των ώμων και το πόδι της αιώρησης συμβάλλουν στην ανύψωση του κέντρου βάρους του σώματος.
- 2.2.5.** Κατά την ώθηση ο κορμός είναι στη κατακόρυφη θέση, με μικρή κλίση πίσω, το κεφάλι στην προέκταση του κορμού και το βλέμμα προσηλωμένο πέρα από το σκάμμα.
- 2.3. Την αιώρηση:**
- 2.3.1.** Προβολή του ισχίου εμπρός με μικρή κλίση του κορμού πίσω και προώθηση του γόνατου του ποδιού αιώρησης.
- 2.3.2.** Το κέντρο βάρους του σώματος διαγράφει καμπύλη τροχιά.
- 2.3.3.** Εκτέλεση του συσπειρωτικού άλματος ή βήμα-άλμα με ενάμισι διασκελισμό.
- 2.3.4.** Εκτέλεση του εκτατικού άλματος.
- 2.4. Την προσγείωση:**
- 2.4.1.** Κατά την κάθοδο του σώματος προς το σκάμμα τα πόδια προτάσσονται γρήγορα και σηκώνονται τόσο, ώστε τα πέλματα να είναι λίγο πιο χαμηλά από το ύψος των ισχίων.
- 2.4.2.** Κατά την επαφή των πελμάτων στη άμμο, τα γόνατα κάμπτονται, το κεφάλι και ο κορμός είναι εμπρός.
- 2.4.3.** Η κίνηση των χεριών προς τα πίσω, βοηθά στην προς τα εμπρός διατήρηση της ορμής και στην αποφυγή πτώσης προς τα πίσω.
- 3. Τελειώνοντας τα 5 μαθήματα στο άλμα σε μήκος οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να ακολουθήσουν τις εξής προασκήσεις και παιχνίδια για τη βελτίωση τους, όσον αφορά:**
- 3.1. Τη φορά: Εκμάθηση του ρυθμού.**
- 3.1.1.** Σκίπιγκ αυξανόμενο.
- 3.1.2.** Δρόμος με αυξανόμενο ρυθμό 30-40 μ.
- 3.1.3.** Δρόμος με επιτάχυνση 20-30 μ. στο διάδρομο του σκάμματος.
- 3.1.4.** Δρόμος με ρυθμόφοράς 20-30 μ. και επιτάχυνση στους 3 τελευταίους διασκελισμούς.
- Σημεία προσοχής:** Προοδευτική αύξηση της ταχύτητας, χαλαρότητα στο τρέξιμο, θέση του κορμού, των ισχίων και των γονάτων.
- 3.2. Την ώθηση: Εκμάθηση του ενεργητικού πατήματος.**
- 3.2.1.** Μίμηση της ώθησης για συνδυασμό της κατάλληλης κίνησης χεριών και ποδιών.
- 3.2.2.** Χαλαρό τρέξιμο, πάτημα και κατακόρυφη αναπήδηση κάθε 1, 3, 5 διασκελισμούς.
- 3.2.3.** Βήμα-άλμα με έμφαση στο ενεργητικό πάτημα με όλο το πέλμα και έκταση του ισχίου.
- 3.2.4.** Αναπηδήσεις πάνω από σχοινιά, μπάλες, κώνους, χαμηλά εμπόδια.
- Σημεία προσοχής:** Στην ενεργητική και γρήγορη τοποθέτηση του ποδιού ώθησης χωρίς να κάμπτεται το γόνατο, ο κορμός στη όρθια θέση, σωστή θέση των χεριών. Σταδιακή αύξηση της απόστασης μεταξύ των οργάνων στις αλτικές ασκήσεις.
- 3.3. Τη βελτίωση του φυσικού συσπειρωτικού άλματος:**
- 3.3.1.** Άλμα με μικρή φορά πάνω από χαμηλό πάγκο ή σχοινάκι.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

- 3.3.2. Δρομικές ασκήσεις πάνω από 4-6 μπάλες ή κώνους ή χαμηλά εμπόδια.
- 3.3.3. Άλμα από πάγκο και έμφαση στο λυγισμένο πόδι.
- 3.3.4. Άλμα με φορά 6 διασκελισμούς πάνω από σχοινάκι και προσγείωση στο σκάμμα με το πόδι αιώρησης.
- 3.3.5. Το προηγούμενο με φορά 9-12 διασκελισμούς, πάτημα σε βαλβίδα πλάτους 80 εκ. και προσγείωση στα δύο πέλματα.
- 3.3.6. Βήμα - άλμα με 4-6 διασκελισμούς και πάτημα σε υπερυψωμένο πάγκο ή βατήρα καθώς και πάνω από ελαστικό σχοινάκι.
- 3.3.7. Η προηγούμενη άσκηση με κρεμασμένο αντικείμενο όπου ακουμπά το χέρι ή το κεφάλι.
- 3.3.8. Άλματα ενάμισι διασκελισμού με φορά 8-12 διασκελισμών με βατήρα και χωρίς βατήρα.

**Σημεία προσοχής:** Πλήρης έκταση του ποδιού ώθησης και παράταση της αιώρησης του άλλου ποδιού, με ενεργητική κίνηση των χεριών, χαλαρότητα και ισορροπία κατά την εκτέλεση των ασκήσεων.

### 3.4. Την εκμάθηση του εκτατικού άλματος:

- 3.4.1. Άλματα από στάση και κάμψη της μέσης.
- 3.4.2. Μήκος χωρίς φορά.
- 3.4.3. Το ίδιο από υπερυψωμένο επίπεδο 15-20 εκ.
- 3.4.4. Άλματα με φορά 4-6 διασκελισμούς με προβολή της μέσης με και χωρίς βατήρα.
- 3.4.5. Άλματα με μικρή φορά πάνω από λάστιχο με έμφαση στη προβολή της μέσης.
- 3.4.6. Άλματα με μικρή φορά από υπερυψωμένο επίπεδο για εδραίωση της τεχνικής.

**Σημεία προσοχής:** όχι υπερβολή στην κίνηση της μέσης.

**Σημεία προσοχής:** Τα στοιχεία καλής ώθησης, όρθιος ο κορμός και το βλέμμα απέναντι.

### 3.5. Την εκμάθηση της προσγείωσης:

- 3.5.1. Μήκος χωρίς φορά με και χωρίς ελαστικό σχοινάκι.
- 3.5.2. Άλματα με μικρή φορά και προσγείωση σε στρώματα ή στην άμμο με τα πέλματα.

**Σημεία προσοχής:** Τα πόδια να τεντώνουν μπροστά, τα ισχία να περνούν γρήγορα πάνω από το σημείο επαφής των ποδιών με την άμμο.

### Άλμα τριπλούν

#### 1. Τελειώνοντας τα 2 μαθήματα στο άλμα τριπλούν οι μαθητές πρέπει να μπορούν να εκτελούν σωστά τα εξής:

- 1.1. Το τρέξιμο για τη εκτέλεση του άλματος.
- 1.2. Τα τρία διαδοχικά άλματα, το Α' άλμα (κουτσό), το Β' άλμα (βήμα) και το Γ' άλμα.
- 1.3. Την προσγείωση.

#### 2. Τελειώνοντας τα μαθήματα στο τριπλούν οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να προσέχουν τα εξής, όσον αφορά:

##### 2.1. Το τρέξιμο στο δρόμο φοράς και την προετοιμασία για το πάτημα:

- 2.1.1. Το τρέξιμο (φορά) στο δρόμο της φοράς μοιάζει με το μήκος. Η διαφορά εστιάζεται στους τρεις τελευταίους διασκελισμούς οι οποίοι γίνονται πιο ορμητικοί, με αύξηση της συχνότητας και σταθερό μήκος διασκελισμών δίνοντας έμφαση στη διατήρηση της οριζόντιας ταχύτητας. Στον τελευταίο διασκελισμό και το πρώτο πάτημα, φαίνεται σαν να συνεχίζεται η φορά και μετά την ώθηση, χωρίς να ενδιαφέρει η μεγάλη ανύψωση του κέντρου βάρους σώματος. Το μήκος της φοράς κυμαίνεται 9-14 διασκελισμούς.

##### 2.2. Τα τρία διαδοχικά άλματα:

- 2.2.1. Τοποθέτηση του δυνατού ποδιού, στο βατήρα, κοντά στην κάθετη προβολή του κέντρου βάρους του σώματος.
- 2.2.2. Διατήρηση της ισορροπίας κατά την πρώτη απογείωση, που είναι προϋπόθεση για ομαλή συνέχιση και ολοκλήρωση του άλματος.
- 2.2.3. Το 1<sup>ο</sup> άλμα (κουτσό) επηρεάζεται περισσότερο από την οριζόντια ταχύτητα και λιγότερο από την κρούση στο βατήρα.

- 2.2.4. Τράβηγμα του ποδιού αιώρησης μπροστά και ψηλά στη 2<sup>η</sup>, 3<sup>η</sup> ώθηση.
- 2.2.5. Κίνηση χεριών (δρομική, βραχιόνων) με προτίμηση στην πρώτη.
- 2.2.6. Γρήγορη προσεγγίση με ενεργητική κίνηση των χεριών και του ποδιού αιώρησης.
- 2.2.7. Το 2<sup>ο</sup> άλμα (βήμα) είναι το μικρότερο. Προσπάθεια για μεγάλο 3<sup>ο</sup> άλμα με αποτελεσματική προσεγγίση.
- 2.3. Την προσεγγίση στο σκάμμα:**
- 2.3.1. Έμφαση στα σημεία που καθορίζουν μια αποτελεσματική προσεγγίση.
- 3. Τελειώνοντας τα 2 μαθήματα στο τριπλούν οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να ακολουθήσουν τις εξής προασκήσεις και παιχνίδια για τη βελτίωση τους, όσον αφορά στην:**
- 3.1. Εκμάθηση του ρυθμού με μικρή φορά και ώθηση:**
- 3.1.1. Σκίπιγκ αυξανόμενο.
- 3.1.2. Δρόμος με επιτάχυνση 20-30 μέτρα.
- 3.1.3. Το προηγούμενο με αύξηση της ταχύτητας στους 3-4 τελευταίους διασκελισμούς.
- 3.1.4. Ώθησεις κάθε 3, 5, 7, διασκελισμούς σε απόσταση 20-30 μέτρα.
- 3.1.5. Ώθηση και έξοδο σε χαμηλό μακρινό βήμα μετά από φορά 6-8 διασκελισμούς.
- 3.2. Εκμάθηση των αλτικών ρυθμών με σκοπό την ενεργητική απογείωση – προσεγγίση:**
- 3.2.1. Βάδισμα με μεγάλα ανοίγματα των ποδιών (προβολές).
- 3.2.2. Ρυθμοί ΑΔΑΔΑΔ (15-20 μέτρα).
- 3.2.3. Κουτσό ΑΑΑΑΑΑΑ ή ΔΔΔΔΔΔΔ (15-20 μέτρα).
- 3.2.4. Συνδυασμοί κουτσών και βημάτων (15-20 μέτρα).
- 3.2.5. Κουτσό επάνω σε σημάδια (15-20 μέτρα).
- 3.2.6. Ρυθμοί επάνω από ιατρικές μπάλες ή κώνους.
- 3.3. Εκμάθηση του άλματος τριπλούν με μικρή φορά:**
- 3.3.1. Τριπλούν από στάση και προσεγγίση στο σκάμμα ή στρώμα (ΑΔΑ ή ΔΑΔ ή ΑΑΑ ή ΔΔΔ).
- 3.3.2. Άλματα σε μήκος με φορά 2-6 διασκελισμούς και ώθηση του αριστερού και του δεξιού ποδιού εναλλάξ.
- 3.3.3. Τριπλούν με φορά 1-3 διασκελισμούς.
- 3.3.4. Τριπλούν σε σημάδια με φορά 3-5 και 6-8 διασκελισμούς.
- 3.4. Σύνδεση της φοράς με τα διαδοχικά άλματα:**
- 3.4.1. Με φορά 4, 6 διασκελισμούς: α) κουτσό και τρέξιμο στο σκάμμα, β) κουτσό και βήμα, γ) άλμα για προσεγγίση στο σκάμμα, δ) τριπλούν και προσπάθεια για τήρηση των αναλογιών μεταξύ των αλμάτων.

**Προσοχή:** Για τα κορίτσια απαιτείται διαφοροποίηση των αλτικών ασκήσεων και η φορά να μην υπερβαίνει τους 4 διασκελισμούς.

### Σκυταλοδρομία

**1. Τελειώνοντας τα μαθήματα στη σκυταλοδρομία οι μαθητές πρέπει να μπορούν να εκτελούν σωστά τα εξής:**

- 1.1. Σκυταλοδρομία με προηγούμενη επιτάχυνση.
- 1.2. Εσωτερική – εξωτερική μεταβίβαση της σκυτάλης.
- 1.3. Μεταβίβαση της σκυτάλης από κάτω προς τα πάνω.
- 1.4. Συντονισμός και ταχύτητα μεταβίβασης και παραλαβής της σκυτάλης, σε ζώνη.

**2. Τελειώνοντας τα μαθήματα στη σκυταλοδρομία οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να προσέχουν τα εξής:**

- 2.1. Διατήρηση της ταχύτητας από τον δότη.
- 2.2. Το σύνθημα μεταβίβασης της σκυτάλης να είναι χρονικά σωστό και να μη τεντώνει νωρίς το χέρι.
- 2.3. Σωστή θέση του λήπτη στο διάδρομο και οπτική “επαφή” με τον δότη για την παραλαβή της σκυτάλης.
- 2.4. Ετοιμότητα για εκκίνηση του λήπτη, όταν ο δότης πλησιάσει στα 2-3 μέτρα.
- 2.5. Σίγουρη μεταβίβαση της σκυτάλης στον λήπτη.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

### 3. Τελειώνοντας τα μαθήματα στη σκυταλοδρομία οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να ακολουθήσουν τις εξής προασκήσεις και παιχνίδια για τη βελτίωση τους:

- 3.1. Εκκίνηση και επιτάχυνση από όρθια θέση (αναφέρεται στο βιβλίο της Β΄ Γυμνασίου).
- 3.2. Εξάσκηση για την προαγωγή του συντονισμού στη μεταβίβαση και παραλαβή της σκυτάλης.
- 3.3. Σκυταλοδρομία με παιγνιώδη δραστηριότητα.
- 3.4. Σκυταλοδρομία σε ζώνη αλλαγής, με δύο ομάδες μαθητών στον αυλόγυρο του σχολείου.
- 3.5. Σκυταλοδρομία σε γήπεδο, μεταξύ δύο ή περισσότερων ομάδων, σε απόσταση 8x50 μέτρα.

### Ακοντισμός

#### 1. Τελειώνοντας τα 3 μαθήματα του ακοντισμού οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν να εκτελούν σωστά τα εξής, όσον αφορά στην:

##### 1.1. Αρχική θέση και φορά:

- 1.1.1. Θέση και κίνηση του χεριού που κρατά το όργανο.
- 1.1.2. Ομαλό και ευθύγραμμο τρέξιμο.
- 1.1.3. Τεχνική των 5 διασκελισμών.

##### 1.2. Τελική θέση και ρίψη:

- 1.2.1. Ισορροπία κατά την τοποθέτηση των ποδιών στην τελική θέση.
- 1.2.2. Εφαρμογή της δύναμης, ρυθμός και συγχρονισμός των κινήσεων κατά την απελευθέρωση του οργάνου.

##### 1.3. Συγκράτηση:

- 1.3.1. Αντιμετάθεση των ποδιών και συγκράτηση του σώματος.

#### 2. Τελειώνοντας τα 3 μαθήματα του ακοντισμού οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να προσέχουν τα εξής, όσον αφορά στην:

##### 2.1. Αρχική θέση και φορά:

- 2.1.1. Το όργανο κρατιέται πάνω από τον ώμο, στο ύψος του κεφαλιού, ενώ ο αγκώνας είναι λυγισμένος (60-80°) και 'δείχνει' μπροστά.
- 2.1.2. Η φορά αποτελείται από δύο μέρη: α) από ένα ευθύγραμμο, ομαλά επιταχυνόμενο τρέξιμο 8-10 διασκελισμών και β) από τους 5 τελευταίους διασκελισμούς.

##### 2.2. Τεχνική των 5 διασκελισμών και τελική θέση:

- 2.2.1. Η μεταφορά (τράβηγμα) του οργάνου πίσω, αρχίζει από το 1° ή 2° βήμα και ολοκληρώνεται στο 3°. Το χέρι απλώνεται πίσω, ενώ οι ώμοι στρέφονται 90° και γίνονται παράλληλοι με την κατεύθυνση της ρίψης. Τα ισχία στρέφονται και αυτά (45-90°). Τα πόδια προηγούνται του κορμού, ενώ το αντίθετο χέρι, λυγισμένο στο αγκώνα, βοηθά στην ισορροπία.
- 2.2.2. Το τέταρτο βήμα (δεξί για τους δεξιόχειρες), είναι μεγάλο, χαμηλό και πηδηκτό και εκτελείται γρήγορα. Το πέλμα τοποθετείται λοξά προς τα έξω, ενώ ο κορμός κλίνει προς τα πίσω.
- 2.2.3. Το 5° βήμα (αριστερό για τους δεξιόχειρες), είναι γρήγορο και μικρότερο από το προηγούμενο. Η τοποθέτηση γίνεται με τη φτέρνα και με τεντωμένο το γόνατο και αμέσως μετά το πάτημα το πόδι 'κοκαλώνει', για να δώσει επιτάχυνση στο σώμα, που σχηματίζει τόξο στην πλάτη, καθώς κινείται μπροστά, ενώ το χέρι με το όργανο ακολουθούν.

##### 2.3. Ρίψη (απελευθέρωση του οργάνου) και συγκράτηση:

- 2.3.1. Η ρίψη ξεκινά με την ενεργητική ώθηση του πίσω ποδιού, ενώ συγχρόνως τα ισχία και ο κορμός στρέφονται προς την κατεύθυνση της ρίψης. Το σώμα ανορθώνεται και έρχεται πάνω από το μπρος πόδι, που με τη σειρά του ωθεί δυναμικά.
- 2.3.2. Ο κορμός κινείται πλάγια (αριστερά για τους δεξιόχειρες), για να βοηθηθεί το χέρι και το όργανο να διαγράψουν κατακόρυφη τροχιά. Η ρίψη ολοκληρώνεται με δυναμική εκσφενδόνιση του οργάνου με το χέρι, όταν ο κορμός βρίσκεται στο ψηλότερο σημείο. Το χέρι διαγράφει κατακόρυφη τροχιά και ακολουθεί την πορεία του οργάνου μετά την απελευθέρωσή του.
- 2.3.3. Μετά την απελευθέρωση του οργάνου το πίσω πόδι έρχεται μπροστά με ένα αλματάκι, το γόνατο λυγίζει και το Κ.Β.Σ. χαμηλώνει. Μ' αυτό τον τρόπο γίνεται πιο εύκολη η συγκράτηση του αθλητή μέσα στη βαλβίδα.



- 3. Τελειώνοντας τα 3 μαθήματα του ακοντισμού οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να ακολουθήσουν τις εξής προασκήσεις και παιχνίδια για τη βελτίωση τους, όσον αφορά στην:**
- 3.1. Τεχνική των 5 διασκελισμών:**
- 3.1.1. Εκμάθηση των τριών πρώτων βημάτων: κίνηση των χεριών και θέση του κορμού.
  - 3.1.2. Εκμάθηση του 4<sup>ου</sup> διασκελισμού: τοποθέτηση των ποδιών και θέση του σώματος.
  - 3.1.3. Σύνδεση των δύο παραπάνω.
- 3.2. Τελική θέση και ρίψη:**
- 3.2.1. Ρίψεις από την τελική θέση και αντιμετάθεση των ποδιών.
  - 3.2.2. Παιχνίδια, όπως πάσες και σουτ με μπάλες του χάντμπολ.
  - 3.2.3. Παιχνίδια, όπως ρίψεις σε στόχο και ριπτικές σκυταλοδρομίες.
- 3.3. Ολοκλήρωση της τεχνικής:**
- 3.3.1. Ασκήσεις συνδυασμού φοράς και τεχνικής των 5 διασκελισμών.
  - 3.3.2. Ασκήσεις συνδυασμού της τεχνικής των 5 διασκελισμών και της τελικής θέσης.
  - 3.3.3. Ασκήσεις συνδυασμού της αρχικής θέσης, της φοράς, της τεχνικής των 5 διασκελισμών, της τελικής θέσης και της ρίψης.

#### Δρόμοι αντοχής

- 1. Τελειώνοντας τα 3 μαθήματα των δρόμων αντοχής οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν να εκτελούν σωστά τα εξής, όσον αφορά στην:**
- 1.1. Τεχνική του τρεξίματος:**
- 1.1.1. Θέση κορμού και κίνηση των χεριών.
  - 1.1.2. Τοποθέτηση του ποδιού και ανύψωση του γόνατος.
- 1.2. Ένταση του τρεξίματος:**
- 1.2.1. Μέτρηση των καρδιακών παλμών για τον έλεγχο της έντασης του τρεξίματος και της διάρκειας του διαλείμματος.
- 2. Τελειώνοντας τα 3 μαθήματα των δρόμων αντοχής οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να προσέχουν τα εξής, όσον αφορά στην/στον:**
- 2.1. Τεχνική του τρεξίματος:**
- 2.1.1. Ο κορμός είναι σχεδόν όρθιος (80-90°).
  - 2.1.2. Το πόδι προσγειώνεται με το μεσαίο και πίσω μέρος του πέλματος, η ανύψωση και η κάμψη του γόνατος είναι μικρή.
- 2.2. Ρυθμό και ένταση του τρεξίματος:**
- 2.2.1. Η ένταση είναι μικρή ή μέτρια, 50-60% της μέγιστης, ή 135-150 παλμοί/λεπτό και διατηρείται σταθερή καθ' όλη τη διάρκεια της κούρσας.
  - 2.2.2. Η εισπνοή γίνεται από τη μύτη και το στόμα, κατά τη διάρκεια 2 διασκελισμών και η εκπνοή από το στόμα, αβίαστα σε 2 διασκελισμούς.
- 3. Τελειώνοντας τα 3 μαθήματα των δρόμων αντοχής οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να ακολουθήσουν τις εξής προασκήσεις και παιχνίδια για τη βελτίωση τους, όσον αφορά στην:**
- 3.1. Τεχνική και ρυθμός του τρεξίματος:**
- 3.1.1. Συνεχόμενο τρέξιμο για ορισμένη απόσταση ή χρόνο.
- 3.2. Ανάπτυξη της αντοχής:**
- 3.2.1. Δρομικά παιχνίδια.
  - 3.2.2. Συνεχόμενο τρέξιμο για ορισμένη απόσταση ή χρόνο.
  - 3.2.3. Συνεχόμενη άσκηση σε σταθμούς.
  - 3.2.4. Άλλα αθλήματα, όπως κολύμβηση, ποδηλασία, ποδόσφαιρο, κλπ.



#### Φυσική κατάσταση

- 1. Τελειώνοντας τα 3 μαθήματα της φυσικής κατάστασης οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν να εκτελούν σωστά τα εξής, όσον αφορά στη:**
- 1.1. Βελτίωση της δύναμης:**
- 1.1.1. Προγράμματα άσκησης με επαναλήψεις για τη βελτίωση της δύναμης.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

- 1.2. Βελτίωση της αντοχής στη δύναμη:**  
**1.2.1.** Προγράμματα άσκησης με επαναλήψεις για την ανάπτυξη της αντοχής στη δύναμη.
- 1.3. Πρόληψη αυχενικών και οσφυϊκών συνδρόμων:**  
**1.3.1.** Ασκήσεις ενδυνάμωσης των μυών του κορμού και της πλάτης που προστατεύουν τον αυχένα και την οσφυϊκή μοίρα.
- 2. Τελειώνοντας τα 3 μαθήματα της φυσικής κατάστασης οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να προσέχουν τα εξής, όσον αφορά στη:**
- 2.1. Βελτίωση της δύναμης:**  
**2.1.1.** Η δύναμη αναπτύσσεται εκτελώντας ασκήσεις με αντίσταση, σε σειρές των 8-10 επαναλήψεων.
- 2.2. Βελτίωση της αντοχής στη δύναμη:**  
**2.2.1.** Η ανάπτυξη της αντοχής στη δύναμη αναπτύσσεται με ασκήσεις μικρής-μεσαίας αντίστασης και με πολλές επαναλήψεις (συνήθως πάνω από 15).
- 2.3. Πρόληψη αυχενικών και οσφυϊκών συνδρόμων:**  
**2.3.1.** Κατά την εκτέλεση των ειδικών ασκήσεων, πρέπει να τηρούνται οι κανόνες της σωστής θέσης του σώματος.
- 3. Τελειώνοντας τα 3 μαθήματα της φυσικής κατάστασης οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να ακολουθήσουν τις εξής προασκήσεις και παιχνίδια για τη βελτίωση τους, όσον αφορά στη:**
- 3.1. Βελτίωση της δύναμης:**  
**3.1.1.** Άσκηση σε σειρές επαναλήψεων σε σταθμούς.
- 3.2. Βελτίωση της αντοχής στη δύναμη:**  
**3.2.1.** Σειρές με επαναλήψεις μεγάλης διάρκειας, μικρής έντασης και διαλείμματος, σε σταθμούς.
- 3.3. Πρόληψη αυχενικών και οσφυϊκών συνδρόμων:**  
**3.3.1.** Ασκήσεις ειδικές για την πρόληψη αυχενικών και οσφυϊκών παθήσεων.

### ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

#### Άλματα

Λόγω της επιβάρυνσης του μυοσκελετικού συστήματος των μαθητών, συνιστάται η χρήση ασκήσεων φυσικής και τεχνικής προετοιμασίας για κάθε δεξιότητα που πρόκειται να διδαχθεί. Ενδείκνυται η προσεκτική τήρηση των ακόλουθων μεθοδολογικών αρχών:

1. Εξοικείωση με τις αλτικές ασκήσεις οι οποίες συνιστάται να γίνονται σε μαλακό έδαφος ή σε στρώματα.
2. Ανάπτυξη της αλτικής ικανότητας και επιδεξιότητας.
3. Πρώτα χρησιμοποιούνται οι κάθετες και μετά οι οριζόντιες αλτικές ασκήσεις.
4. Πρώτα χρησιμοποιούνται ασκήσεις με τα δύο πόδια και μετά με το ένα πόδι.
5. Όποια άσκηση γίνεται με το αριστερό πόδι, πρέπει να γίνεται και με το δεξί.
6. Προοδευτική αύξηση του μήκους της φοράς.
7. Όπου δεν υπάρχει σκάμμα αντικαθίσταται με στρώματα.

#### Δρόμοι με εμπόδια

Η πιθανή έλλειψη μικρών εμποδίων μπορεί να αντιμετωπισθεί με χαρτόκουτα αποθήκευσης-μεταφοράς φρούτων.

#### Ρίψεις

1. Η τεχνική της σφαιροβολίας που διδάσκεται στο Γυμνάσιο (Β΄ τάξη) σύμφωνα με το Αναλυτικό Πρόγραμμα, είναι η τεχνική της “ολίσθησης” ή τεχνική «Ο΄ Μπραϊάν». Η τεχνική του ακοντισμού είναι η σουηδική τεχνική.
2. Η τεχνική των ρίψεων (σφαίρας και ακοντίου), μπορεί να χωριστεί σε επιμέρους τμήματα (φάσεις). Κατά τη διδασκαλία:

- 2.1. Οι φάσεις μπορούν να διδαχτούν χωριστά, χρησιμοποιώντας τη μερική μέθοδο. Οι φάσεις ενοποιούνται σταδιακά μέχρι την ολοκλήρωση της κίνησης.
  - 2.2. Η εξάσκηση στην ολοκληρωμένη κίνηση γίνεται πρώτα χωρίς όργανο και με μικρή ένταση, με σκοπό την αυτοματοποίησή της από τους μαθητές.
3. Η οργάνωση του τμήματος και ο χειρισμός του εξοπλισμού πρέπει να γίνεται με τέτοιο τρόπο ώστε να διασφαλίζεται η ασφάλεια των μαθητών:
- 3.1. Η ρίψη των οργάνων πρέπει να γίνεται σε χώρους ασφαλείς και όταν χρησιμοποιούνται κανονικά όργανα, η ρίψη να γίνεται σε σκάμμα ή σε κατάλληλα διαμορφωμένο χώρο, υπό την επίβλεψη του καθηγητή.
  - 3.2. Στα πρώτα στάδια της εκμάθησης της τεχνικής χρησιμοποιούνται ελαφρά όργανα όπως μπαλάκι βάρους 300 γραμμάρια, μπάλες του βόλεϊ και της χειροσφαίρισης, ιατρικές μπάλες 1-3 κιλά.
  - 3.3. Οι συνασκούμενοι πρέπει να βρίσκονται πίσω ή/και πλάγια σε απόσταση ασφαλείας και να παρακολουθούν αυτόν που εκτελεί.
  - 3.4. Επισήμανση των κανόνων ασφαλείας στην αρχή κάθε μαθήματος, ώστε η τήρησή τους να γίνει ρουτίνα για τους μαθητές.



#### Δρόμοι αντοχής

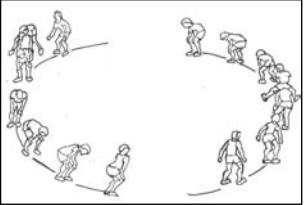
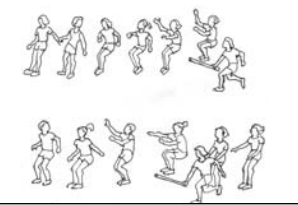
1. Η προπόνηση για την ανάπτυξη της αντοχής είναι επίπονη και μονότονη και απαιτείται μεγάλη χρονική διάρκεια για να φανούν τα επιθυμητά αποτελέσματα. Οι ώρες του σχολικού προγράμματος δεν επαρκούν για την ανάπτυξη και βελτίωση της αντοχής. Για το λόγο αυτό οι μαθητές πρέπει να πεισθούν για τα οφέλη της προπόνησης της αντοχής, και μαζί με τους καθηγητές της Φ.Α να καθορίσουν στόχους για εκτός σχολείου δραστηριότητες.
2. Η τεχνική του τρέξιματος, καθώς επίσης και η τεχνική της εκκίνησης στους δρόμους αντοχής, διδάσκονται με την ολική μέθοδο διδασκαλίας. Δηλαδή οι μαθητές προσπαθούν να εκτελέσουν την τεχνική της κίνησης στην ολοκληρωμένη της μορφή, όπως αυτή επιδεικνύεται και εξηγείται από τον καθηγητή.
3. Οι πιο γνωστές μέθοδοι για την ανάπτυξη της αντοχής είναι:
  - 3.1. Συνεχόμενο τρέξιμο:
    - α) Τρέξιμο για απόσταση. Για τους αρχάριους προτείνεται συνεχόμενο τρέξιμο 2-3 χιλιομέτρα.
    - β) Τρέξιμο με χρόνο. Για τους αρχάριους προτείνεται συνεχόμενο τρέξιμο 8-15 λεπτά.
  - 3.2. Δρομικά παιχνίδια (fartlek): Τρέξιμο σε ποικίλο έδαφος (ανηφόρα, κατηφόρα κλπ.) και με ποικίλους ρυθμούς (αργά, γρήγορα, βάδην, σταμάτημα και ασκήσεις).
  - 3.3. Διαλειμματική προπόνηση: Πρέπει να λαμβάνονται υπόψη η απόσταση, οι επαναλήψεις, η ένταση και η διάρκεια του διαλείμματος.
  - 3.4. Κυκλική προπόνηση: Άσκηση σε σταθμούς, μεγάλος αριθμός επαναλήψεων, με μικρή ένταση και σχετικά μικρό διάλειμμα.
  - 3.5. Όλες οι παραπάνω δραστηριότητες πρέπει να γίνονται με ένταση 65-75%, της μέγιστης ή με 135-150 καρδιακούς παλμούς/λεπτό.
  - 3.6. Άλλες αθλητικές δραστηριότητες (κολύμπι, ποδόσφαιρο, ποδήλατο).
  - 3.7. Οι μαθητές και οι μαθήτριες με κινητικές δυσκολίες μπορούν να αντικαταστήσουν το τρέξιμο με το βάδην.
  - 3.8. Κάποιοι μαθητές και μαθήτριες που πιθανόν ενδιαφέρονται για το αγώνισμα του βάδην, πρέπει να ενθαρρυνθούν να ασχοληθούν με αυτό.
4. Για τον καθορισμό στόχων άσκησης και αύξησης της παρακίνησης πρέπει να ληφθούν υπόψη τα εξής:
  - 4.1. Στην αρχή της εφηβείας υπάρχουν μεγάλες διαφορές μεταξύ των νέων, τόσο ως προς τα

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ανατομικά χαρακτηριστικά όσο και ως προς την αερόβια ικανότητα, που οφείλονται στις αναπτυξιακές αλλαγές. Υπάρχουν επίσης διαφορές μεταξύ των δύο φύλων ως προς την ωρίμανση. Για το λόγο αυτό πρέπει να αποφεύγεται η σύγκριση μεταξύ των μαθητών, αλλά να καθορίζονται στόχοι προσωπικής βελτίωσης.

- 4.2. Οι στόχοι πρέπει να είναι ρεαλιστικοί, αλλιώς υπάρχει κίνδυνος απογοήτευσης και εγκατάλειψης από τη μη εκπλήρωσή τους.
- 4.3. Οι στόχοι πρέπει να είναι βραχυπρόθεσμοι και μετρήσιμοι, ώστε η επιτυχία στο άμεσο μέλλον να δρα παρακινητικά στους μαθητές. Τεστ, αγώνες και άλλες εκδηλώσεις, όταν γίνονται τακτικά ενθαρρύνουν τους μαθητές να συνεχίσουν.
- 4.4. Σαν μακροπρόθεσμοι στόχοι μπορούν να τεθούν η διατήρηση της καλής υγείας, της καλής σιλουέτας, η εγγύηση της μακροβιότητας κλπ.
- 4.5. Η προπόνηση για την ανάπτυξη της αντοχής είναι επίπονη και μονότονη. Για το λόγο αυτό:
  - α) Οι μαθητές πρέπει να πεισθούν για τα οφέλη που θα αποκομίσουν από την βελτίωση της αντοχής
  - β) Πρέπει να δημιουργήσουμε ένα τέτοιο περιβάλλον προπόνησης και μαθήματος, όπου οι μαθητές θα έχουν μεγάλο ενδιαφέρον και θα βιώσουν χαρά και ικανοποίηση.
5. Μπορούν να διδαχθούν τα βασικά στοιχεία για τη λειτουργία του κυκλοφορικού και αναπνευστικού συστήματος και τα βασικά χαρακτηριστικά της αερόβιας ικανότητας:
  - 5.1. Με ολιγόλεπτες (5' περίπου) διαλέξεις στην αρχή του μαθήματος.
  - 5.2. Με την αφιέρωση κάποιων μαθημάτων και χρησιμοποίηση εποπτικών μέσων για το σκοπό αυτό (video, DVD, διαφάνειες κλπ.).
6. Η σωστή διατροφή και η άσκηση προσφέρουν τα μέγιστα στη σωστή ανάπτυξη των νέων που βρίσκονται στην αρχή της εφηβείας. Οι μαθητές αποκτούν θετικές στάσεις ως προς την υγιεινή διατροφή και γενικά ως προς τον υγιεινό τρόπο ζωής, όταν υιοθετούν τα εξής:
  - 6.1. Ακολουθούν μία διατροφή πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και υδατάνθρακες.
  - 6.2. Αποφεύγουν συνειδητά το κάπνισμα και το αλκοόλ.
  - 6.3. Ξεκουράζονται επαρκώς και διαχειρίζονται σωστά την ενέργειά τους.


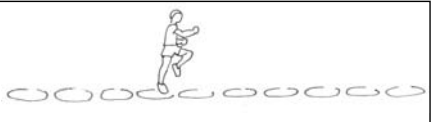


**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.1: Κλασικός αθλητισμός – άλμα σε μήκος:** Ασκήσεις εξοικείωσης για την καλλιέργεια αλτικών δυνάμεων και δεξιοτήτων στο μήκος.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει να εκτελούν ασκήσεις που προάγουν το ρυθμό και την αλτική δύναμη.</li> <li>2. κατανοήσει τη σημασία της επιδεξιότητας στην ώθηση και απογείωση στα άλματα.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> Φύλλα κριτηρίων, σκάμμα, στρώματα, σχοινάκια, ιατρικές μπάλες ή κώνους, ελαστικά σχοινάκια.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό, Αυτοελέγχου.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αναφορά στους στόχους και την οργάνωση του μαθήματος. Ο καθηγητής περιγράφει και εκτελεί σύντομα τις ασκήσεις εκμάθησης του ρυθμού, τη βελτίωση της δύναμης των ποδιών και της ώθησης.</li> <li>2. <b>Προθέρμανση:</b> Οι μαθητές τρέχουν αργά σε κύκλο:       <ol style="list-style-type: none"> <li>α) Ο εκάστοτε τελευταίος μαθητής κάνει σλάλομ. β) Αναπήδηση πάνω από την πλάτη του μαθητή που προηγείται (βαρελάκια). Σχήμα 6.1. γ) Αναπήδηση πάνω από ράβδο που μεταφέρουν μαθητές. Σχήμα 6.2. Διατάξεις των ποδιών.</li> </ol> </li> </ol> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p><b>ΣΧΗΜΑ 6.1</b></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>ΣΧΗΜΑ 6.2</b></p> </div> </div> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αναπήδησεις στο σχοινάκι με δύο και ένα πόδι εναλλάξ. Σχήμα 6.3. 7'</li> <li>2. Ρυθμούς με έμφαση την ώθηση σε ύψος. Οι ωθήσεις γίνονται μέσα σε σχεδιασμένους κύκλους στο έδαφος. Σχήμα 6.4. 8'</li> <li>3. Δρομικές ασκήσεις πάνω από κώνους, μπάλες ή σχοινάκια με 5 ή 3 ή 1 ενδιάμεσους διασκελισμούς. Σχήμα 6.5. 8'</li> <li>4. Μήκος χωρίς φορά. Σχήμα 6.6. 7'</li> </ol> <p><b>Αποθεραπεία:</b> Περπάτημα και ασκήσεις διάτασης. 2'</p> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Σύνοψη των στόχων του μαθήματος και σύντομη συζήτηση για τις ασκήσεις του φύλλου κριτηρίων. Οι μαθητές ανταλλάσσουν σκέψεις και συναισθήματα σχετικά με το μάθημα που προηγήθηκε και καθορίζουν στόχους για άσκηση εκτός σχολείου. 3'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <p>Να θέσουν στόχους μνίκης ενδυνάμωσης των ποδιών, αυξάνοντας προοδευτικά τον αριθμό των αναπήδησεων παίζοντας με το σχοινάκι, βελτιώνοντας έτσι τη φυσική τους κατάσταση-υγεία και να παρακολουθήσουν την πρόοδό τους για διάστημα ενός μήνα. Να λάβουν υπόψη τις σχετικές οδηγίες και τα φύλλα στόχων που περιγράφονται στο βιβλίο του μαθητή.</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τέσσερις ομάδες μαθητών των 7-8 ατόμων. Κάθε παιδί επιλέγει την ομάδα του.</li> <li>2. Κάθε ομάδα εφαρμόζει ανεξάρτητα τις ασκήσεις αλλά με την ίδια σειρά.</li> <li>3. Κάθε άσκηση εκτελείται 3-5 φορές από κάθε μαθητή.</li> <li>4. Ο μαθητής θέτει προσωπικό στόχο, εκτελεί και αυτοαξιολογείται στο φύλλο κριτηρίων. Κάρτα 6.1.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τήρηση του ποδιού ώθησης και του αριθμού των διασκελισμών στις ασκήσεις.</li> <li>2. Πλήρης έκταση του ποδιού ώθησης με πάτημα σ' όλο το πέλμα και ενεργητική ανύψωση των χεριών και του ποδιού αιώρησης (Σχήμα 6.4, 6.5).</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Μερική.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Δέσμευση των μαθητών για ενεργητική συμμετοχή και προσπάθεια βελτίωσης στις ασκήσεις που θα ακολουθήσουν.</li> <li>✓ Επισήμανση των τεχνικών στοιχείων του φύλλου κριτηρίων.</li> <li>✓ Υιοθέτηση του αυτοελέγχου και σ' άλλους τομείς δράσης π.χ. διαχείρισης του χρόνου στην άσκηση και στη μελέτη των μαθημάτων.</li> </ul> <p><b>Σημείωση:</b> Ο καθηγητής να προετοιμάζει το χώρο διεξαγωγής του μαθήματος για να εξοικονομείται πολύτιμος χρόνος.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Της τεχνικής εκτέλεσης δύο ασκήσεων επιλογής τους. Κάρτα 6.1 Σχήμα 6.3 έως 6.6.</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

**ΚΑΡΤΑ 6.1: Για το μάθημα 6.1. Φύλλο κριτηρίων ασκήσεων για τη βελτίωση του ρυθμού και της δύναμης των κάτω άκρων**

Μελέτησε τα κριτήρια δυο ασκήσεων που θα επιλέξεις και εκτέλεσε 3 φορές κάθε άσκηση. Μετά από κάθε εκτέλεση σημείωσε αν είναι Σωστή ή Θέλει Βελτίωση με βάση τα κριτήρια.

ΣΧΗΜΑ	ΚΡΙΤΗΡΙΑ
 <p>6.3</p>	<p>Ώθηση στα δάκτυλα των ποδιών. Το σχοινάκι περιστρέφεται από την πηχεοκαρπική άρθρωση.</p> <p><b>Προσπάθεια</b></p> <p>Σωστό: <input type="checkbox"/>1η <input type="checkbox"/>2η <input type="checkbox"/>3η <input type="checkbox"/>4η <input type="checkbox"/>5η <input type="checkbox"/></p> <p>Θέλει Βελτίωση: <input type="checkbox"/>1η <input type="checkbox"/>2η <input type="checkbox"/>3η <input type="checkbox"/>4η <input type="checkbox"/>5η <input type="checkbox"/></p>
 <p>6.4</p>	<p>Πλήρης έκταση του ποδιού ώθησης.</p> <p><b>Προσπάθεια</b></p> <p>Σωστό: <input type="checkbox"/>1η <input type="checkbox"/>2η <input type="checkbox"/>3η <input type="checkbox"/>4η <input type="checkbox"/>5η <input type="checkbox"/></p> <p>Θέλει Βελτίωση: <input type="checkbox"/>1η <input type="checkbox"/>2η <input type="checkbox"/>3η <input type="checkbox"/>4η <input type="checkbox"/>5η <input type="checkbox"/></p>
 <p>6.5</p>	<p>Πλήρης έκταση του ποδιού ώθησης και ενεργητική ανύψωση του ποδιού αιώρησης.</p> <p><b>Προσπάθεια</b></p> <p>Σωστό: <input type="checkbox"/>1η <input type="checkbox"/>2η <input type="checkbox"/>3η <input type="checkbox"/>4η <input type="checkbox"/>5η <input type="checkbox"/></p> <p>Θέλει Βελτίωση: <input type="checkbox"/>1η <input type="checkbox"/>2η <input type="checkbox"/>3η <input type="checkbox"/>4η <input type="checkbox"/>5η <input type="checkbox"/></p>
 <p>6.6</p>	<p>Έμφαση στην έκταση των ποδιών και τη συσπείρωση των γονάτων στο στήθος.</p> <p><b>Προσπάθεια</b></p> <p>Σωστό: <input type="checkbox"/>1η <input type="checkbox"/>2η <input type="checkbox"/>3η <input type="checkbox"/>4η <input type="checkbox"/>5η <input type="checkbox"/></p> <p>Θέλει Βελτίωση: <input type="checkbox"/>1η <input type="checkbox"/>2η <input type="checkbox"/>3η <input type="checkbox"/>4η <input type="checkbox"/>5η <input type="checkbox"/></p>

**Πιθανές ερωτήσεις στους μαθητές:**

**Ερώτηση 1.** Γιατί είναι αναγκαία η εξοικείωσή σας με τις αλτικές ασκήσεις, πριν την εκτέλεση αλμάτων στο μήκος;

**Απάντηση.** Για την προετοιμασία του μυοσκελετικού συστήματος.

**Ερώτηση 2.** Τι είδους συστολή των μυών παρατηρείται κατά την κάμψη και έκταση του ποδιού ώθησης στο άλμα σε μήκος;

**Απάντηση.** Έκκεντρη στη φάση της κάμψης του ποδιού ώθησης και σύγκεντρη στη φάση της απογείωσης.


**Ερώτηση 3.** Ποιες μεγάλες μυϊκές ομάδες συμμετέχουν κατά την ώθηση στο άλμα σε μήκος; Να αναφέρετε παραδείγματα ζώων που παρουσιάζουν αυξημένη αλτικότητα.

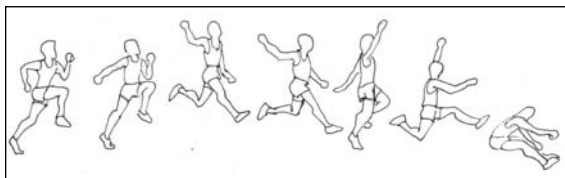
**Απάντηση.** Γλουτιαίος, τετρακέφαλος, γαστροκνήμιος. Καγκουρό, Αντιλόπη κá.

**Ερώτηση 4.** Πού συμβάλλει η ενεργητική κίνηση του ποδιού αιώρησης και των χεριών στο άλμα σε μήκος;

**Απάντηση.** Στην ανύψωση του κέντρου βάρους του σώματος.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.2: Κλασικός αθλητισμός – άλμα σε μήκος:** Βελτίωση της ταχύτητας στη φορά, της ώθησης και επανάληψη του άλματος με τη συσπειρωτική τεχνική.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει να εκτελούν ασκήσεις που προάγουν την ταχύτητα στη φορά, την ώθηση-απογείωση και το συσπειρωτικό άλμα.</li> <li>2. μάθει να θέτουν στόχους προσωπικής βελτίωσης.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> Φύλλα κριτηρίων, σκάμμα ή στρώματα, σχοινάκια, ιατρικές μπάλες ή κώνους.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Αυτοελέγχου-Αμοιβαίο.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αναφορά στους στόχους και την οργάνωση του μαθήματος. Ο καθηγητής αναφέρεται συνοπτικά στη σημασία της ταχύτητας και της ώθησης καθώς και τους κανόνες διεξαγωγής και την εξέλιξη του αγωνίσματος. Στη συνέχεια περιγράφει και εκτελεί τις ασκήσεις σχετικά με το δρόμο φοράς, την ώθηση-απογείωση με σκοπό την τελειοποίηση του απλού συσπειρωτικού άλματος το οποίο διδάχτηκαν στην προηγούμενη τάξη.</li> <li>2. <b>Προθέρμανση:</b> Αργό τρέξιμο με ενδιάμεσες δρομικές ασκήσεις, διατάσεις. Τρέξιμο-πέρασμα στο σκάμμα 15-20 μ. x 1 επανάληψη. <b>8'</b></li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Βήμα-άλμα και προσγείωση στο πόδι αιώρησης, με φορά 4-6 διασκελισμούς x 3 επαναλήψεις. <b>5'</b></li> <li>2. Δρομικές ασκήσεις πάνω από 4-6 μπάλες ή κώνους ή χαμηλά εμπόδια με έμφαση στην ώθηση και στη κίνηση του χεριού ψηλά x 3 επαναλήψεις. Κάρτα 6.1 Σχήμα 6.5. <b>5'</b></li> <li>3. Συσπειρωτικό άλμα με φορά 6 διασκελισμούς πάνω από σχοινάκια ύψους 30-50 εκατοστά και σε απόσταση 1,5 – 2 μέτρα από το πάτημα. Σχήμα 6.7. <b>5'</b></li> <li>4. Συσπειρωτικό άλμα με φορά 9 διασκελισμούς από βατήρα πλάτους 80 εκ. και μετά από κανονικό βατήρα. Σχήμα 6.8. <b>15'</b></li> </ol> <p><b>Αποθεραπεία:</b> Περιπάτημα και ασκήσεις διάτασης. <b>2'</b></p> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Σύνοψη των σημαντικών σημείων του μαθήματος και σύντομη συζήτηση των τεχνικών στοιχείων του φύλλου κριτηρίων Κάρτα 6.2. Ο καθηγητής υποβάλλει 1-2 γνωστικές ερωτήσεις τις οποίες απαντούν οι μαθητές, αφού προηγουμένως συζητήσουν γρήγορα στις ομάδες τους. <b>5'</b></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να δεσμευτούν οι μαθητές στους γονείς τους ότι στο άλλο τρίμηνο θα αυξήσουν το χρόνο άσκησης και θα βελτιώσουν τους βαθμούς 1-2 μονάδες σε δύο θεωρητικά μαθήματα.</li> <li>2. Για ακριβές πάτημα στη βαλβίδα να βρουν τα σημεία ελέγχου της φοράς, με τη βοήθεια των συμμαθητών τους.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τέσσερις ομάδες μαθητών σε ζεύγη εκτελούν τις ασκήσεις με την ίδια σειρά που αναγράφονται στο κυρίως μέρος.</li> <li>2. Διατάσεις κύρια στους μυς των ποδιών.</li> <li>3. Ο μαθητής θέτει προσωπικό στόχο, εκτελεί, και αξιολογείται από το συμμαθητή του στο φύλλο κριτηρίων.</li> </ol>  <p><b>ΣΧΗΜΑ 6.7</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Στη βελτίωση του δρόμου φοράς και στο πάτημα-ώθηση στη βαλβίδα. Κάρτα 6.2.</li> <li>2. Στη πτήση και προσγείωση στο συσπειρωτικό άλμα. Σχήμα 6.8.</li> <li>3. Ρεαλιστικοί και επιτεύξιμοι στόχοι.</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Μερική.</p> <p><b>Παραλλαγές:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Διεξαγωγή του μαθήματος και σε αίθουσα, με τη χρήση στρωμάτων.</li> <li>✓ Σύντομη – περιεκτική και κατ'ιδίαν ανατροφοδότηση μαθητών από τον καθηγητή.</li> <li>✓ Χαρακτηριστικό του απλού συσπειρωτικού άλματος είναι το γρήγορο μάζεμα των ποδιών μπροστά μετά την απογείωση. Σχήμα 6.8.</li> </ul> <p><b>Σημείωση:</b> 1. Ο καθηγητής παρακινεί τους μαθητές για ποιοτική εκτέλεση των ασκήσεων και της τεχνικής του συσπειρωτικού άλματος, ενεργοποιώντας την προσοχή τους με λέξεις “κλειδιά”, όπως: ‘βήμα’ για να δοθεί έμφαση στην παράταση της αιώρησης.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Της τεχνικής του δρόμου φοράς και της ώθησης. Κάρτα 6.2. Σχήμα 6.9, 6.10, 6.11</p>	



ΣΧΗΜΑ 6.8





**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.3: Κλασικός αθλητισμός – άλμα σε μήκος:** Βελτίωση αλτικών δεξιοτήτων και εκμάθηση της τεχνικής του άλματος με 1½ διασκελισμό.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b> μάθει να εκτελούν ασκήσεις που προάγουν δεξιότητες εκτέλεσης της τεχνικής του άλματος με 1½ διασκελισμό, κατανοώντας την εφαρμογή της έννοιας «Αλληλεπίδραση».</p>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> Σκάμμα, πάγκοι, στρώματα, χαρτόκουτα φρούτων και ρόδες ποδηλάτων (εξωτερικά λάστιχα). <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό, πρωτοβουλίας (στην προθέρμανση), αυτοελέγχου.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αναφορά στους στόχους και την οργάνωση του μαθήματος. Σύντομη περιγραφή και εκτέλεση των ασκήσεων με στόχο την εκμάθηση και βελτίωση του άλματος με 1½ διασκελισμό.</li> <li>2. <b>Προθέρμανση:</b> Αργό τρέξιμο, διατάσεις άνω και κάτω άκρων. Ένας μαθητής δείχνει και οι άλλοι εκτελούν. 7'</li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Βήμα - άλμα και πέρασμα σε μήκος 2-3 χαρτόκουτα στη σειρά, με φορά 4-6 διασκελισμούς και πάτημα στον κύκλο που σχηματίζει μία ρόδα ποδηλάτου. Προσγείωση στο σκάμμα με το πόδι αιώρησης και συνέχεια τρεξίματος. 8'</li> <li>2. Βήμα-άλμα με φορά 4-6 διασκελισμούς και πάτημα σε πάγκο ύψους 10-15 εκ. Προσγείωση στο σκάμμα με το πόδι αιώρησης στον κύκλο που σχηματίζει μία ρόδα ποδηλάτου και συνέχεια τρεξίματος. 8'</li> <li>3. Άλμα, με φορά 6 διασκελισμών, από πάγκο ύψους 10-15 εκ. και το πίσω χέρι με κυκλική τροχιά ακουμπά ένα υπερυψωμένο αντικείμενο π.χ. μπαλόνι ή κορδέλα και μετά τρέξιμο στο σκάμμα. Σχήμα 6.12. 15'</li> </ol> <div data-bbox="277 1040 736 1266" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;"><b>ΣΧΗΜΑ 6.12</b></p> <p><b>Αποθεραπεία:</b> Περιπάτημα και ασκήσεις διάτασης. Ταυτόχρονα ο καθηγητής συνοψίζει τα σημαντικά σημεία του μαθήματος. 2'</p> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Οι μαθητές, σε ομάδες, ανταλλάσσουν σκέψεις και συναισθήματα σχετικά με το μάθημα που προηγήθηκε. Ο καθηγητής επιβραβεύει τους μαθητές για την προσπάθεια που κατέβαλαν. 5'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να θέσουν στόχους βελτίωσης σε δυο από τις παραπάνω ασκήσεις και σε δυο βασικά μαθήματα και να παρακολουθήσουν την πρόδοό τους για διάστημα 4 εβδομάδων.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τέσσερις ομάδες μαθητών των 6-7 ατόμων.</li> <li>2. Η προθέρμανση γίνεται σε επίπεδο ομάδων από τους μαθητές.</li> <li>3. Ο καθηγητής δείχνει τις ασκήσεις, με τις οποίες οι μαθητές θα μάθουν την τεχνική του άλματος με 1½ διασκελισμό και οι μαθητές τις εκτελούν για κάποιο χρονικό διάστημα.</li> <li>4. Ατομική και κατ' ιδίαν ανατροφοδότηση μαθητών από τον καθηγητή.</li> <li>5. Ο μαθητής θέτει προσωπικό στόχο, εκτελεί, ερωτά πιθανόν τον καθηγητή για παροχή διευκρινήσεων και αυτοαξιολογείται.</li> <li>6. Κάθε μαθητής επιλέγει μόνος του τις επαναλήψεις και το διάλειμμα που θα χρησιμοποιήσει.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η εκτέλεση του άλματος με 1½ διασκελισμό προϋποθέτει πλήρη έκταση του ποδιού ώθησης και παράταση της αιώρησης του άλλου ποδιού με ενεργητική κίνηση των χεριών που προσδίδουν ισορροπία στο άλμα, κατανοώντας έτσι οι μαθητές την έννοια «Αλληλεπίδραση».</li> <li>2. Πάτημα σε όλο το πέλμα.</li> <li>3. Στις ασκήσεις το γόνατο του ποδιού αιώρησης είναι μπροστά κι επάνω.</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Μερική.</p> <p><b>Παραλλαγές:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι ασκήσεις εκτελούνται και με προσγείωση στα δύο πόδια.</li> <li>2. Να τονιστεί ότι το άλμα με ενάμισι διασκελισμό στον αέρα, είναι ένα συσπειρωτικό άλμα με έμφαση στην «παράταση» της φάσης «βήμα-άλμα» και των χεριών.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Κινηθείτε μεταξύ των μαθητών και να βοηθήτε όπου απαιτείται ενθαρρύνοντάς τους.</li> </ol> <p><b>Αξιολόγηση:</b> Εκτέλεση της άσκησης 6.12. <b>Κριτήριο:</b> Πλήρης έκταση του ποδιού ώθησης, παράταση της αιώρησης (βήμα-άλμα) με ενεργητική κίνηση των χεριών.</p> <p style="text-align: right;"><b>Προσπάθειες</b></p> <p>Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p> <p>Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p>

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.4: Κλασικός αθλητισμός – άλμα σε μήκος:** Εκμάθηση – βελτίωση της τεχνικής του άλματος με 1½ διασκελισμό.

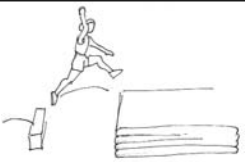
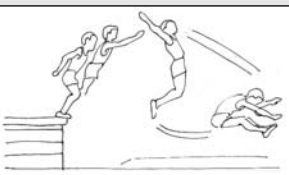
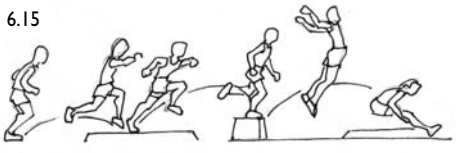

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει πιο σύνθετες δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν στη βελτίωση της τεχνικής εκτέλεσης του άλματος με 1½ διασκελισμό, κατανοώντας την έννοια «χώρος – χρόνος».</li> <li>2. βελτιωθεί ως προς τη δεξιότητα της συνεργασίας.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> Σκάμμα ή στρώματα, πάγκος, βατήρας, στρώματα, μπαλόνια, ελαστικά σχοινάκια, κορδέλες.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Αμοιβαίο και αυτοελέγχου.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αναφορά στους στόχους και την οργάνωση του μαθήματος, από τον καθηγητή, που είναι η εξάσκηση για τη βελτίωση της τεχνικής εκτέλεσης του άλματος με 1½ διασκελισμό. Σύνομη περιγραφή και εκτέλεση των ειδικών ασκήσεων του κυρίως μέρους.</li> <li>2. <b>Προθέρμανση:</b> Αργό τρέξιμο και ενδιάμεσα δρομικές ασκήσεις. Διατάξεις. 5'</li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Άλμα, με φορά 6 διασκελισμών, από πάγκο ύψους 10-15 εκατοστών και το κεφάλι ακουμπά ένα υπερυψωμένο αντικείμενο π.χ. μπαλόνι ή κορδέλα και μετά τρέξιμο στο σκάμμα. 10'</li> <li>2. Βήμα-άλμα (φορά 4-6 διασκελισμών, πάτημα σε πάγκο ύψους 10-15 εκατοστών), και πέρασμα πάνω από ελαστικό σχοινάκι. Το σχοινάκι μετακινείται κατά μήκος στις επόμενες προσπάθειες, ανάλογα με την ικανότητα των μαθητών. Προσγείωση στο σκάμμα με τα δυο πόδια. 10'</li> <li>3. Ολοκληρωμένο άλμα με 1½ διασκελισμό και φορά 8-12 διασκελισμών με πάτημα σε βατήρα. Κάρτα 6.5. 15'</li> </ol> <p><b>Αποθεραπεία:</b> Περπάτημα και ασκήσεις διάτασης. Ταυτόχρονα ο καθηγητής συνοψίζει τα σημαντικά σημεία του μαθήματος. 2'</p> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Οι μαθητές ερωτούν τον καθηγητή για παροχή διευκρινίσεων στο φύλλο κριτηρίων και δίδεται γενική ανατροφοδότηση σε όλη τη τάξη. Οι μαθητές ανταλλάσσουν σκέψεις και συναισθήματα σχετικά με την προσπάθεια που κατέβαλλαν στο μάθημα καθώς και για τη δημιουργική συνεργασία μεταξύ τους. 3'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα (προαιρετική):</b></p> <p>Να θέσουν στόχους βελτίωσης στην εκτέλεση της τεχνικής του άλματος με 1½ διασκελισμό καθώς και σε δυο βασικά μαθήματα και να παρακολουθήσουν την πρόοδό τους για διάστημα ενός μήνα. Να χρησιμοποιήσουν φύλλα στόχων όπως αυτά που περιγράφονται στο βιβλίο του μαθητή ή στο παρών βιβλίο.</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές σε ζεύγη χωρίζονται σε 4 ομάδες και εκτελούν τις ασκήσεις με την ίδια σειρά που αναγράφονται στο κύριο μέρος.</li> <li>2. Ο καθηγητής προετοιμάζει τον χώρο διεξαγωγής του μαθήματος για εξοικονόμηση πολύτιμου χρόνου.</li> <li>3. Στα τελευταία 12 λεπτά του κυρίως μέρους του μαθήματος οι μαθητές γίνονται ζεύγη σε 4 ομάδες.</li> <li>4. Ο μαθητής θέτει προσωπικό στόχο, εκτελεί 3-5 φορές την 3<sup>η</sup> άσκηση και αξιολογείται από το συμμαθητή του στο φύλλο κριτηρίων.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Στο πόδι ώθησης και αιώρησης τα οποία δεν ανεβαίνουν γρήγορα στο στήθος, αλλά καθυστερούν στο βήμα-άλμα.</li> <li>2. Στην προσγείωση.</li> <li>3. Ανταλλαγή σκέψεων και συναισθημάτων πχ. θέληση, υπομονή, ικανοποίηση, αυτοεκτίμηση.</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Μερική.</p> <p><b>Παραλλαγές:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Διεξαγωγή του μαθήματος και σε αίθουσα, με τη χρήση στρωμάτων.</li> <li>✓ Να τονιστεί ότι η βελτίωση μιας δεξιότητας είναι αποτέλεσμα της επανάληψης, δηλαδή του χρόνου που θα αφιερώσει ο μαθητής.</li> <li>✓ Εφόσον υπάρχει έλλειψη πάγκου ή βατήρα, οι ασκήσεις του κυρίως μέρους θα γίνουν χωρίς αυτά.</li> </ul> <p><b>Σημείωση:</b></p> <p>Οι μαθητές να συζητήσουν με τον καθηγητή της Φυσικής ή των Μαθηματικών πώς μπορούν να υπολογίσουν το μήκος ενός άλματος σε σχέση με τις δυνάμεις που αναπτύσσονται.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Της τεχνικής του άλματος με 1½ διασκελισμό σύμφωνα με τα κριτήρια της κάρτας 6.5.</p>	

**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.5: Κλασικός αθλητισμός – άλμα σε μήκος:** Εκμάθηση της τεχνικής του εκτατικού άλματος.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b> μάθει την τεχνική του εκτατικού άλματος.</p>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> Φύλλα κριτηρίων, σκάμμα, πάγκοι, πλινθία, στρώματα. <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Αμοιβαίο και αυτοελέγχου.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αναφορά στους στόχους και στην οργάνωση του μαθήματος. Ο καθηγητής συνοπτικά περιγράφει και εκτελεί τις ασκήσεις με σκοπό την εκμάθηση και βελτίωση του εκτατικού άλματος, αφού υπενθυμίσει τη σημασία ανάπτυξης της ταχύτητας στη φορά και της ώθησης – απογείωσης.</li> <li>2. <b>Προθέρμανση:</b> Αργό τρέξιμο με ενδιάμεσες δρομικές ασκήσεις ώθησης, διατάσεις. 5'</li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Βήμα-άλμα με φορά 4 διασκελισμούς και πάτημα σε πάγκο ύψους 10-15 εκατοστών. Προσγείωση στο πόδι αιώρησης και στη συνέχεια τρέξιμο. Σχήμα 6.13. 6'</li> <li>2. Μήκος χωρίς φορά από πλινθίο. Σχήμα 6.14. 6'</li> <li>3. Άλμα από πάγκο με φορά 4-6 διασκελισμούς. Σχήμα 6.15. 6'</li> <li>4. Εκτατικό άλμα από βατήρα με φορά 4-6 διασκελισμούς. Σχήμα 6.16. 6'</li> <li>5. Εκτατικό άλμα αρχικά από πάγκο ύψους 10-15 εκατοστών με φορά 6-9 και μετά από βατήρα με φορά 9-12 διασκελισμούς. Κάρτα 6.4. Σχήμα 6.17. 12'</li> </ol> <p><b>Αποθεραπεία:</b> Περπάτημα και ασκήσεις διάτασης. Ταυτόχρονα ο καθηγητής συνοψίζει τα σημαντικά σημεία του μαθήματος. 2'</p> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Ο καθηγητής απαντά σε ενδεχόμενες ερωτήσεις των μαθητών επί των τεχνικών στοιχείων των φύλλων κριτηρίων Κάρτα 6.3, 6.4 και υποβάλλει 1-2 γνωστικές ερωτήσεις τις οποίες απαντούν οι μαθητές, αφού προηγουμένως συζητήσουν σύντομα στις ομάδες τους. 2'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να μάθουν, για το επόμενο μάθημα, τον τρόπο που πηδούν μήκος οι τυφλοί αθλητές καθώς και το όνομα του τυφλού Έλληνα χρυσού Ολυμπιονίκη στο μήκος, κατά τους Παραολυμπιακούς αγώνες του Σίδνεϊ.</li> <li>2. Να ενημερωθούν για τις πιθανές αλλαγές στις συνθήκες διαβίωσης των συμπολιτών μας με αναπηρίες, που δημιουργήθηκαν, λόγω των Ολυμπιακών Αγώνων της Αθήνας το 2004.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές σε ζεύγη χωρίζονται σε 4 ομάδες και εκτελούν τις ασκήσεις με την ίδια σειρά που αναγράφονται στο κύριο μέρος.</li> <li>2. Στην 1<sup>η</sup> άσκηση ο μαθητής δίνει έμφαση στην ώθηση και στην ενεργητική κίνηση του γόνατου αιώρησης (βήμα-άλμα).</li> <li>3. Ο μαθητής θέτει προσωπικό στόχο, εκτελεί, και αξιολογείται από το συμμαθητή του, σύμφωνα με το φύλλο κριτηρίων και αμέσως μετά του δίνει πληροφορίες, όπου χρειάζεται βελτίωση.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Στην προβολή της μέσης και της κάμψης των ποδιών.</li> <li>2. Ο μαθητής μαθαίνει τι μπορεί να επιτύχει αποδεχόμενος τις ικανότητες των συμμαθητών του.</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Μερική.</p> <p><b>Παραλλαγές:</b></p> <p>Στην 4<sup>η</sup> άσκηση ο μαθητής προσπαθεί να ακουμπήσει, προβάλλοντας τη μέση, μία ράβδο ή ένα κλαδί που κρατά ο διδάσκων ή ένας συμμαθητής.</p> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο καθηγητής επιβραβεύει τους μαθητές για την προσπάθεια που καταβάλλουν και τους παρακινεί να προσπαθήσουν να βελτιώσουν το τρέξιμο στους τελευταίους 2-3 διασκελισμούς και το πάτημα.</li> <li>2. Ατομική και κατ' ιδίαν ανατροφοδότηση μαθητών από τον καθηγητή.</li> <li>3. Μεταξύ των αλμάτων οι μαθητές εκτελούν νοερά το επόμενο άλμα.</li> <li>4. Υιοθέτηση του αυτοελέγχου και σ' άλλους τομείς δράσης π.χ. μαθήματα και κοινωνική ζωή.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Της τεχνικής ειδικών ασκήσεων και του εκτατικού άλματος. Κάρτα 6.3, Σχήμα 6.13, 6.14, 6.15, 6.16. Κάρτα 6.4. Σχήμα 6.17.</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

## ΚΑΡΤΑ 6.3: Για το μάθημα 6.5. Φύλλο κριτηρίων ειδικών ασκήσεων για την εκμάθηση του εκτατικού παλμού στο μήκος

ΣΧΗΜΑ	ΚΡΙΤΗΡΙΑ
<p>6.13</p> 	<p>1. Πλήρης έκταση του ποδιού ώθησης, ενεργητική ανύψωση του ποδιού αιώρησης και κίνηση των χεριών μπροστά και πάνω.</p> <p><b>Προσπάθεια</b>            Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/>            Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p>
<p>6.14</p> 	<p>2. Μήκος χωρίς φορά από πλινθίο, έμφαση στην έκταση του κορμού, προβολή του ισχίου, τα χέρια επάνω και κάμψη των γονάτων πίσω.</p> <p><b>Προσπάθεια</b>            Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/>            Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p>
<p>6.15</p> 	<p>3. Άλμα από πάγκο με φορά 4-6 διασκελισμούς. Έμφαση στα παραπάνω και στην προσγείωση.</p> <p><b>Προσπάθεια</b>            Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/>            Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p>
<p>6.16</p> 	<p>4. Άλμα με φορά 4-6 διασκελισμούς. Έμφαση στην έκταση του κορμού, προβολή του ισχίου, τα χέρια ψηλά και κάμψη των γονάτων.</p> <p><b>Προσπάθεια</b>            Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/>            Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p> <p><i>Σημείωση:</i> Ο καθηγητής κρατά ένα πολύ λεπτό κλωρό κλαδί. Ο μαθητής προσπαθεί να φέρει την κοιλιά του στο ύψος του κλαδιού.</p>

## Πιθανές ερωτήσεις στους μαθητές:

**Ερώτηση 1.** Γιατί πρέπει το πάτημα στο βατήρα να γίνει σχεδόν με τεντωμένο γόνατο;

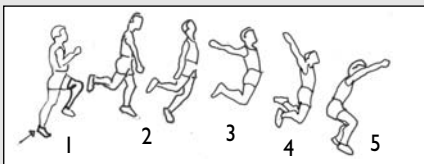
**Απάντηση.** Διότι το πόδι ώθησης στη συνέχεια κάμπτεται στην άρθρωση του γόνατος, της ποδοκνημικής και του ισχίου, με σκοπό την εξομάλυνση της επιβάρυνσης που δέχεται.

**Ερώτηση 2.** Αναφέρετε την πιθανότερη εκδοχή υπολογισμού της επίδοσης των αλτών του μήκους στην αρχαία Ελλάδα, τι ισχύει σήμερα και δυο κανόνες διεξαγωγής του άλματος σε μήκος.

**Απάντηση.** Το άθροισμα τριών προσπαθειών. Το μακρύτερο άλμα. Για παράδειγμα: αποτυχημένη είναι μια προσπάθεια όταν ο αθλητής αφήσει ίχνος πάνω στην πλαστελίνη του βατήρα καθώς επίσης και όταν κινηθεί προς τα πίσω στο σκάμμα μετά την προσγείωση.

**Ερώτηση 3.** Γιατί ήταν σημαντική η νίκη του Τζέσε Όουενς στο μήκος στους Ολυμπιακούς Αγώνες το 1936; Αναφέρετε παραδείγματα από την καθημερινή ζωή σας που έχει εφαρμογή το μήνυμα αυτής της νίκης.

**Απάντηση.** Αποδοχή της διαφορετικότητας στις ικανότητες, στο χρώμα, στην εθνικότητα, τη θρησκεία. Απόρριψη των ρατσιστικών αντιλήψεων. Δημιουργική συνύπαρξη με τον «άλλο».

**ΚΑΡΤΑ 6.4: Για το μάθημα 6.3.  
Φύλλο κριτηρίων του εκτατικού άλματος**
**ΣΧΗΜΑ 6.17****ΚΡΙΤΗΡΙΑ**

1. Τέλεια έκταση του ποδιού ώθησης, ενεργητική κίνηση χεριών και γόνατου (βήμα-άλμα), μπροστά και πάνω.

**Προσπάθειες**Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η 

2. Έκταση του κορμού.

**Προσπάθειες**Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η 

3. Προβολή του ισχίου και κάμψη των γονάτων πίσω.

**Προσπάθειες**Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η 

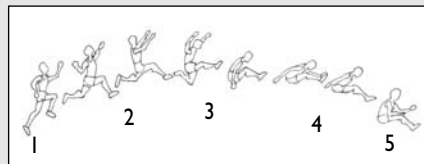
4. Τα χέρια τεντωμένα ψηλά και να κινούνται από μπροστά προς τα πίσω για την προσγείωση.

**Προσπάθειες**Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η 

5. Προσγείωση με παράλληλα πόδια και αποφυγή πτώσης προς τα πίσω.

**Προσπάθειες**Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η 

**Οδηγίες:** Με βάση τα κριτήρια παρατήρησε τον συμμαθητή σου κατά την εκτέλεση της 5<sup>ης</sup> άσκησης. Σε κάθε προσπάθεια έλεγξε 2 κριτήρια. Στη πρώτη προσπάθεια τα 1 και 2. Στη δεύτερη τα 3 και 4 και στη τρίτη τα κριτήρια 5 και 3. Μετά από κάθε εκτέλεση δώσε του πληροφορίες όπου χρειάζεται βελτίωση. Από τις 3-5 προσπάθειες που θα εκτελέσει, σημείωσε στο αντίστοιχο τετραγωνάκι αν εκτελεί Σωστά ή Θέλει Βελτίωση.

**ΚΑΡΤΑ 6.5: Για το μάθημα 6.5. Φύλλο  
κριτηρίων άλματος με 1/2 διασκελισμό**
**ΣΧΗΜΑ 6.18****ΚΡΙΤΗΡΙΑ**

1. Τέλεια έκταση του ποδιού ώθησης, ενεργητική κίνηση χεριών και γόνατου (βήμα-άλμα), μπροστά και πάνω.

**Προσπάθειες**Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η 

2. Έμφαση στο πόδι ώθησης και αιώρησης που ανεβαίνουν όχι γρήγορα προς το στήθος, καθυστερώντας το βήμα-άλμα.

**Προσπάθειες**Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η 

3. Πρόταση των χεριών και κίνηση προς τα πίσω για την προσγείωση.

**Προσπάθειες**Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η 

4. Κλίση του κορμού εμπρός.

**Προσπάθειες**Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η 

5. Προσγείωση με παράλληλα πόδια και αποφυγή πτώσης προς τα πίσω.

**Προσπάθειες**Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η 

**Οδηγίες:** Με βάση τα κριτήρια παρατήρησε τον συμμαθητή σου κατά την εκτέλεση της 3<sup>ης</sup> άσκησης. Σε κάθε προσπάθεια έλεγξε 2 κριτήρια. Στη πρώτη προσπάθεια τα 1 και 2. Στη δεύτερη τα 3 και 4 και στη τρίτη τα κριτήρια 5 και 2. Μετά από κάθε εκτέλεση δώσε του πληροφορίες, όπου χρειάζεται βελτίωση. Από τις 3-5 προσπάθειες που θα εκτελέσει, σημείωσε στο αντίστοιχο τετραγωνάκι αν εκτελεί Σωστά ή Θέλει Βελτίωση.

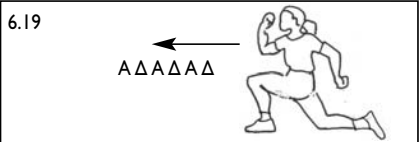
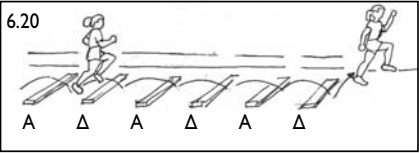
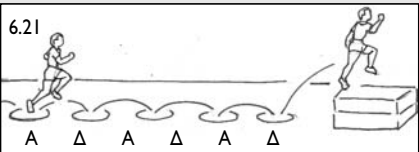
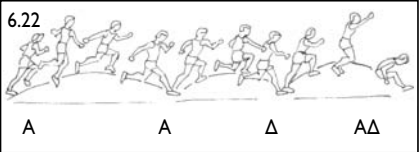
## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.6: Κλασικός αθλητισμός – άλμα τριπλούν:** Ασκήσεις εκμάθησης του ρυθμού, των αλτικών δυνάμεων και δεξιοτήτων στο τριπλούν.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει να εκτελούν ασκήσεις που προάγουν το ρυθμό και την αλτική δύναμη που θα τους βοηθήσουν στην εκτέλεση της τεχνικής του τριπλούν.</li> <li>2. κατανοήσει τις έννοιες «Σύστημα» και «Πολιτισμός».</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> Κάρτες περιγραφής ασκήσεων, σκάμμα, στρώματα, εμπόδια ύψους 10-15 εκατοστών, χαρτόκουτα, κιμωλίες.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό, Αυτοελέγχου.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο καθηγητής συνοπτικά αναφέρεται στην ιστορία του αγωνίσματος και τους βασικούς κανόνες διεξαγωγής καθώς και στους στόχους και την οργάνωση του μαθήματος που σχετίζονται με την εκμάθηση του ρυθμού και τη βελτίωση της αλτικής δύναμης.</li> <li>2. <b>Προθέρμανση:</b> Παιχνίδι κουτσό, κυνηγητό ή αναπηδήσεις με σχοινάκι με δύο και ένα πόδι εναλλάξ, διατάσεις. <b>10'</b></li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ρυθμούς (ΑΔΑΔ) σε απόσταση 15-20 μέτρα. Σχήμα 6.19. <b>7'</b></li> <li>2. Ρυθμούς (ΑΔΑΔ) επάνω από χαμηλά εμπόδια ύψους 10-15 εκατοστών ή χαρτόκουτα. Σχήμα 6.20. <b>7'</b></li> <li>3. Πολλαπλά άλματα (ΑΑΔ, ΑΑΔ, ή ΔΔΑ, ΔΔΑ ή ΔΔΔ, ΑΑΑ) σε απόσταση 15-20 μέτρα. Σχήμα 6.21. <b>7'</b></li> <li>4. Τριπλούν με φορά 1-3 διασκελισμούς (ΑΑΔ ή ΔΔΑ) και προσγείωση. Σχήμα 6.22. <b>7'</b></li> </ol> <p><b>Αποθεραπεία:</b> Περπάτημα και ασκήσεις διάτασης. Ταυτόχρονα ο καθηγητής συνοψίζει τα σημαντικά σημεία του μαθήματος. <b>2'</b></p> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Ο καθηγητής, αφού προηγουμένως επιβραβεύσει τους μαθητές για την προσπάθεια που κατέβαλλαν, τους ζητά να βρουν: α) Το όνομα και την χώρα του αθλητή που κατέχει το παγκόσμιο ρεκόρ στο τριπλούν. β) Τι σημαντικό υπάρχει σε μουσείο αυτής της χώρας που αποτελεί μέρος της πολιτιστικής μας κληρονομιάς. Οι μαθητές απαντούν, αφού προηγουμένως συζητήσουν σύντομα στις ομάδες τους. <b>5'</b></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> Να επιλέξουν και να εκτελέσουν, την επόμενη εβδομάδα 2 φορές x 10-15 επαναλήψεις, μια άσκηση δύναμης και να μάθουν ποι οι μύες ενεργοποιούνται.</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4 ομάδες μαθητών 7-8 ατόμων εκτελούν τις ασκήσεις ανεξάρτητα αλλά με την ίδια σειρά.</li> <li>2. Δέσμευση των μαθητών για ενεργητική συμμετοχή και προσπάθεια βελτίωσης στις ασκήσεις που θα ακολουθήσουν.</li> <li>3. Παρουσίαση των ασκήσεων από τον καθηγητή και εκτέλεση από τους μαθητές για κάποιο χρονικό διάστημα.</li> <li>4. Κάθε μαθητής επιλέγει μόνος του τις επαναλήψεις και το διάλειμμα που θα χρησιμοποιήσει και θέτει προσωπικό στόχο βελτίωσης.</li> <li>6. Κάθε μαθητής ασκείται με τη βοήθεια του φύλλου κριτηρίων (Κάρτα 6.6.), αξιολογεί την απόδοσή του και διορθώνει τα λάθη του.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Το «κουτσό» και το «βήμα» είναι χαμηλά και μακριά. Η κίνηση των χεριών είναι δρομική και οι κρούσεις με όλο το πέλμα.</li> <li>2. Οι μαθητές κατανοούν την έννοια «Σύστημα» και «Πολιτισμός» μέσω της συζήτησης στο τελικό μέρος του μαθήματος.</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Μερική.</p> <p><b>Παραλλαγές:</b> Η πιθανή έλλειψη μικρών εμπόδων μπορεί να αντιμετωπισθεί με χαρτόκουτα αποθήκευσης-μεταφοράς φρούτων.</p> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο καθηγητής βοηθάει όπου απαιτείται ενθαρρύνοντας τους μαθητές επαινώντας τους για την σωστή τεχνικά εκτέλεση.</li> <li>2. Παρακίνηση των μαθητών για ποιοτική εκτέλεση των ασκήσεων. Ενεργοποίηση της προσοχής των μαθητών με λέξεις-κλειδιά, όπως «χέρια», για να δοθεί έμφαση στην κίνηση των χεριών.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Της τεχνικής εκτέλεσης των ασκήσεων της κάρτας 6.6. Σχήματα 6.19, 6.20, 6.21, 6.22.</p>	

**ΚΑΡΤΑ 6.6: Για το μάθημα 6.6. Φύλλο κριτηρίων ειδικών ασκήσεων για την εκμάθηση του τριπλού**

Μελέτησε τα κριτήρια δύο ασκήσεων που θα επιλέξεις και εκτέλεσε 3 φορές κάθε άσκηση. Μετά από κάθε εκτέλεση σημείωσε αν είναι Σωστή ή Θέλει Βελτίωση με βάση τα κριτήρια.

ΣΧΗΜΑ	ΚΡΙΤΗΡΙΑ
<p>6.19</p> 	<p>α) Κορμός κάθετος β) αντίθετη κίνηση χεριών – ποδιών γ) γόνατο ψηλά δ) πίσω πόδι τεντωμένο.</p> <p><b>Προσπάθειες</b>            Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/>            Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p>
<p>6.20</p> 	<p>α) Πλήρης έκταση του ποδιού ώθησης β) ενεργητική ανύψωση του ποδιού αιώρησης έως το οριζόντιο επίπεδο.</p> <p><b>Προσπάθειες</b>            Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/>            Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p>
<p>6.21</p> 	<p>α) Πλήρης έκταση του ποδιού ώθησης β) ενεργητική ανύψωση του ποδιού αιώρησης.</p> <p><b>Προσπάθειες</b>            Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/>            Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p>
<p>6.22</p> 	<p>α) ενεργητικές κρούσεις με πάτημα σε όλο το πέλμα β) διατήρηση της ισορροπίας κατά το άλμα γ) αναλογία των επί μερους αλμάτων.</p> <p><b>Προσπάθειες</b>            Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/>            Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p>

**Πιθανές ερωτήσεις στους μαθητές:**

**Ερώτηση 1.** Το πρόβλημα της διατήρησης της ισορροπίας στο άλμα τριπλού είναι υπαρκτό. Αυτό πού μπορεί να οφείλεται; Αναφέρετε παραδείγματα και πιθανά αίτια διατάραξης της ισορροπίας του περιβάλλοντος.

**Απάντηση.** Πιθανόν στη χρήση του αδύνατου ποδιού στις δυο πρώτες ωθήσεις ή και στο υπερβολικό ύψος και μήκος των διαδοχικών αλμάτων. Η αύξηση της θερμοκρασίας στον πλανήτη λόγω αυξημένης έκλυσης διοξειδίου του άνθρακα που προκαλούν οι καύσεις.

**Ερώτηση 2.** Αναφέρετε άλλες μορφές ισορροπίας, που συναντάτε στη φύση και στη καθημερινή ζωή.

**Απάντηση.** Π.χ., η ισορροπία του οικοσυστήματος, η ορμονική ισορροπία του ανθρώπινου οργανισμού, η ισορροπία στην άσκηση του σώματος και του πνεύματος.

**Ερώτηση 3.** Γιατί το Α' Άλμα (κουτσό) δεν πρέπει να είναι υψηλό ή υπερβολικά μεγαλύτερο, απ' όσο πρέπει; Από την καθημερινή σας ζωή αναφέρετε παραδείγματα ενεργειών που είναι σύμφωνα με τα μέτρα μας και επιτρέπουν να συνεχίσουμε αποτελεσματικά σε επόμενα βήματα, ή μη ρεαλιστικών ενεργειών που μας βάζουν φραγμούς για επόμενες ενέργειες.

**Απάντηση.** Π.χ., Αγορά καταναλωτικών αγαθών που ξεπερνούν τις οικονομικές μας δυνατότητες.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

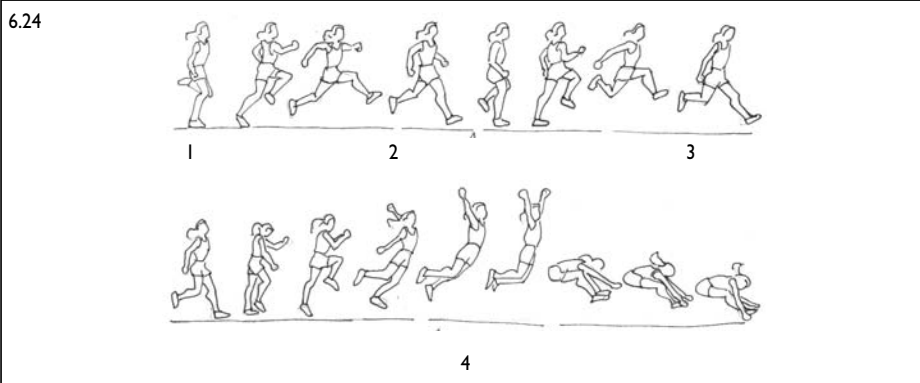
ΠΙΝΑΚΑΣ 6.7: Κλασικός αθλητισμός – άλμα τριπλούν: Εκμάθηση της τεχνικής του άλματος τριπλούν.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b> μάθει τη τεχνική του τριπλούν και θα μπορούν να αξιολογούν την απόδοσή τους με δοσμένα κριτήρια.</p>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> Φύλλα κριτηρίων, σκάμμα ή στρώματα γυμναστικής. <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό, Αυτοελέγχου.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αναφορά στους στόχους και την οργάνωση του μαθήματος, από τον καθηγητή, που είναι η εξάσκηση για τη βελτίωση της τεχνικής εκτέλεσης των επί μέρους αλμάτων στο τριπλούν «Κουτσό», «Βήμα», «Άλμα».</li> <li>2. <b>Προθέρμανση:</b> Αργό τρέξιμο, παιχνίδι κουτσό κυνηγητό, διατάσεις. 10'</li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Με φορά 2-4 διασκελισμούς χαμηλό και μεγάλο κουτσό. 7'</li> <li>2. Το ίδιο κουτσό – βήμα. 7'</li> <li>3. Το ίδιο βήμα – άλμα και προσγείωση στο σκάμμα. Σχήμα 6.23. 7'</li> </ol> <div data-bbox="249 786 749 957" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;"><b>ΣΧΗΜΑ 6.23</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Τριπλούν με φορά 6-9 διασκελισμούς. Σχήμα 6.24. 7'</li> </ol> <p><b>Αποθεραπεία:</b> Περιπάτημα και ασκήσεις διάτασης. 2'</p> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Σύνοψη των στόχων του μαθήματος από τον καθηγητή, ο οποίος απαντά σε ενδεχόμενες ερωτήσεις των μαθητών επί των τεχνικών στοιχείων του φύλλου κριτηρίων. Κάρτα 6.7. Οι μαθητές ανταλλάσσουν σκέψεις και συναισθήματα σχετικά με το μάθημα που προηγήθηκε και καθορίζουν στόχους για άσκηση εκτός σχολείου. 5'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να θέσουν στόχους μυϊκής ενδυνάμωσης με αλματικές ασκήσεις. Να θέσουν στόχους και στο μάθημα της ξένης γλώσσας και να παρακολουθήσουν την πρόδοό τους για διάστημα ενός μήνα.</li> <li>2. Να βρουν πέντε ονόματα Ελλήνων και ξένων πρωταθλητών ή πρωταθλητριών στο τριπλούν καθώς επίσης και γραμματόσημα με παραστάσεις αθλητών τριπλούν και μήκους.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Δέσμευση των μαθητών για ενεργητική συμμετοχή και προσπάθεια βελτίωσης στις ασκήσεις που θα ακολουθήσουν.</li> <li>2. Διατάσεις κύρια στους μύς των ποδιών.</li> <li>3. Παρουσίαση των ασκήσεων από τον καθηγητή και εκτέλεση από τους μαθητές για κάποιο χρονικό διάστημα.</li> <li>4. Κάθε μαθητής επιλέγει μόνος του τις επαναλήψεις και το διάλειμμα που θα χρησιμοποιήσει και θέτει προσωπικό στόχο βελτίωσης.</li> <li>5. Οι μαθητές εκτελούν σε σειρά.</li> <li>6. Κάθε άσκηση εκτελείται 3-5 φορές από κάθε μαθητή ο οποίος θέτει προσωπικό στόχο και αυτοαξιολογείται με βάση το φύλλο κριτηρίων και διορθώνει τα λάθη του.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Της τεχνικής εκτέλεσης των επί μέρους αλμάτων στο τριπλούν (Κουτσό, βήμα, άλμα) Κάρτα 6.7. Σχήμα 6.24.</li> <li>2. Αξιολόγηση της απόδοσής τους. Κάρτα 6.7.</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Μερική.</p> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο καθηγητής βοηθάει όπου απαιτείται επαινώντας τους μαθητές για την προσπάθεια που καταβάλλουν.</li> <li>2. Να επισημανθεί η σημασία της αποφυγής των συγκρίσεων.</li> <li>3. Ενθάρρυνση των μαθητών για ποιοτική εκτέλεση των αλμάτων.</li> <li>4. Επιβράβευση της βελτίωσης στην τεχνική και όχι της μεγαλύτερης επίδοσης.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Της τεχνικής εκτέλεσης του τριπλούν. Κάρτα 6.7. Σχήμα 6.24.</p>	



**ΚΑΡΤΑ 6.7: Για το μάθημα 6.7. Φύλλο κριτηρίων της τεχνικής του τριπλούν**

Μελέτησε τα κριτήρια των φάσεων της τεχνικής κατά την εκτέλεση της 4<sup>ης</sup> άσκησης. Θα πραγματοποιήσεις 3-5 προσπάθειες με φορά 6-9 διασκελισμών. Μετά από κάθε εκτέλεση σημείωσε αν είναι Σωστή ή Θέλει Βελτίωση με βάση τα κριτήρια.

**ΣΧΗΜΑ****ΚΡΙΤΗΡΙΑ**

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>1.</b> Στο πρώτο πάτημα, φαίνεται σαν να συνεχίζεται η φορά και μετά την ώθηση. Το πόδι ώθησης είναι στην προβολή του κέντρου βάρους του σώματος. Πάτημα σε όλο το πέλμα.</p> <p style="text-align: center;"><b>Προσπάθειες</b></p> <p>Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p> <p>Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p> | <p><b>3.</b> Το 2<sup>ο</sup> άλμα (βήμα) είναι χαμηλό και μακρύ.</p> <p style="text-align: center;"><b>Προσπάθειες</b></p> <p>Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p> <p>Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p>                              |
| <p><b>2.</b> Κουτσό χαμηλό και μακρύ. Διατήρηση της ισορροπίας. Δρομική κίνηση των χεριών.</p> <p style="text-align: center;"><b>Προσπάθειες</b></p> <p>Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p> <p>Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p>  | <p><b>4.</b> Άλμα και προσγείωση στα πέλματα, τα γόνατα λυγίζουν, αποφυγή πτώσης προς τα πίσω.</p> <p style="text-align: center;"><b>Προσπάθειες</b></p> <p>Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p> <p>Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p> |

**Διάβασε με προσοχή και πάρε τις προφυλάξεις σου:**

Εφόσον υπάρχει σκάμμα στο σχολείο, για λόγους ασφάλειας των μαθητών οι καθηγητές θα πρέπει να τηρούν τα ακόλουθα κάθε φορά που θα χρησιμοποιούν το σκάμμα:

1. Να διατηρείται το σκάμμα καθαρό από σκληρά και αιχμηρά αντικείμενα.
2. Το σκάμμα να είναι καλά στρωμένο. Να βρέχεται όταν είναι πολύ στεγνό.
3. Να ανακατεύεται η άμμος πριν από κάθε χρήση.
4. Να σκουπίζεται η άμμος πάνω από τον βατήρα.
5. Να διατηρείται σε καλή κατάσταση ο βατήρας.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.8: Κλασικός αθλητισμός – σκυταλοδρομία:** Τελειοποίηση στοιχείων τεχνικής στη σκυταλοδρομία.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. βελτιωθεί στην αλλαγή της σκυτάλης με ασκήσεις που προάγουν τον συντονισμό, την ταχύτητα αντίδρασης και την επιτάχυνση.</li> <li>2. βελτιωθεί στον τομέα της συνεργασίας κατανοώντας την εφαρμογή της έννοιας «Επικοινωνία» και «Αλληλεπίδραση».</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> Διάδρομοι σταδίου ή αυλόγυρος σχολείου, σκυτάλες.  <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αναφορά στους στόχους και την οργάνωση του μαθήματος. Ο καθηγητής σύντομα περιγράφει τον τρόπο αλλαγής της σκυτάλης και τις διαφορές, ως προς την προετοιμασία, επιτάχυνση και μεταβίβαση, στη σκυταλοδρομία 4x100 μ. και 4x400 μ. επαναλαμβάνοντας στοιχεία προηγούμενου μαθήματος, καθώς επίσης και τις ασκήσεις που θα εκτελέσουν οι μαθητές για να προάγουν τον συντονισμό, την ταχύτητα αντίδρασης και την επιτάχυνση, βελτιώνοντας την τεχνική τους.</li> <li>2. <b>Προθέρμανση:</b> Αργό τρέξιμο με αλλαγή της σκυτάλης. Ο εκάστοτε τελευταίος μαθητής της ομάδας με το παράγγελμα «ώπ» μεταβιβάζει με το αριστερό του χέρι τη σκυτάλη στο δεξιό χέρι του μαθητή που βρίσκεται μπροστά του και αμέσως, αυξάνοντας την ταχύτητά του, πηγαίνει μπροστά και γίνεται ο πρώτος στην ομάδα του. 6'</li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σκυταλοδρομία με τρεις ομάδες μαθητών, κάθε μαθητής</li> </ol> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="207 957 485 1108"> <p style="text-align: center;"><b>ΣΧΗΜΑ 6.25</b></p> </div> <div data-bbox="535 957 813 1108"> <p style="text-align: center;"><b>ΣΧΗΜΑ 6.26</b></p> </div> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. τρέχει μια απόσταση 2x20 μέτρα Σχήμα 6.25. 6'</li> <li>2. Σκυταλοδρομία με τρεις ομάδες των τριών μαθητών η καθεμία, τρέχουν σε απόσταση 3x50 μ. Σχήμα 6.26. 6'</li> <li>3. Σκυταλοδρομία δύο τετράδων μαθητών από όρθια εκκίνηση σε απόσταση 40 μ., με ζώνη αλλαγής 10 μ. Η αλλαγή της σκυτάλης γίνεται από κάτω προς τα πάνω. 20'</li> <li>✓ Σκυταλοδρομία σε γήπεδο, μεταξύ δύο ή περισσότερων ομάδων μαθητών, σε απόσταση 8x50 μ. Σχήμα 6.27.</li> </ol> <p><b>Αποθεραπεία:</b> Περιπάτημα και ασκήσεις διάτασης. Ταυτόχρονα ο καθηγητής συνοψίζει τα σημαντικά σημεία του μαθήματος. 2'</p> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Οι μαθητές, σε ομάδες, ανταλλάσσουν σκέψεις και συναισθήματα σχετικά με το μάθημα που προηγήθηκε. 5'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα (προαιρετική):</b></p> <p>Οι μαθητές να χωριστούν σε ομάδες της αρεσκείας τους. Να θέσουν ως στόχο βελτίωσης της ομάδας τους τη μεταβίβαση της σκυτάλης σε ζώνη, ασκούμενοι μια φορά την εβδομάδα και να ελέγξουν την πρόδοό τους σε διάστημα ενός μήνα.</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τέσσερις ομάδες μαθητών των 6-7 ατόμων.</li> <li>2. Η προθέρμανση γίνεται σε επίπεδο ομάδων.</li> <li>3. Ο καθηγητής δείχνει τις ασκήσεις που θα εκτελέσουν οι μαθητές για κάποιο χρονικό διάστημα.</li> <li>4. Κάθε ομάδα μαθητών εκτελεί 2-3 φορές κάθε άσκηση. Διάλειμμα είναι ο χρόνος που μεσολαβεί μεταξύ των ασκήσεων.</li> <li>5. Ο καθηγητής διορθώνει τα σημαντικά λάθη σε επίπεδο ομάδων.</li> <li>6. Οι ασκήσεις 1,2,3 γίνονται στον αυλόγυρο του σχολείου, η 4<sup>η</sup> άσκηση σε διαδρόμους γηπέδου.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η ταχύτατη μεταβίβαση της σκυτάλης με ασφάλεια μέσα στη ζώνη αλλαγής των 20 μ.</li> <li>2. Η συνεργασία και ο συντονισμός μεταξύ του δότη και του λήπτη της σκυτάλης κάνουν κατανοητή την έννοια «Επικοινωνία» και «Αλληλεπίδραση».</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Μεταβαλλόμενη-σειριακή εξάσκηση.</p> <p><b>Παραλλαγές:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Δημιουργία διαδρόμων με κώνους.</li> <li>2. Μικτές ομάδες. Σχήμα 6.28.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τονίζεται η σημασία της αποφυγής των συγκρίσεων.</li> <li>2. Τονίζεται ότι η βελτίωση της μεταβίβασης της σκυτάλης σε ζώνη αλλαγής 20 μ. είναι αποτέλεσμα της συνεργασίας των μαθητών και της επανάληψης, δηλαδή του χρόνου που θα αφιερώσουν οι μαθητές.</li> </ol> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="856 1582 999 1673"> <p style="text-align: center;"><b>ΣΧΗΜΑ 6.27</b></p> </div> <div data-bbox="1021 1582 1163 1673"> <p style="text-align: center;"><b>ΣΧΗΜΑ 6.28</b></p> </div> </div>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Ο μικρότερος αριθμός άκυρων μεταβιβάσεων (εκτός ορίου της ζώνης 20 μ.) στην 3<sup>η</sup> άσκηση.</p>	

**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.9: Κλασικός Αθλητισμός – ακοντισμός:** Επανάληψη των στοιχείων της τεχνικής.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. κάνει επανάληψη των στοιχείων της τεχνικής που διδάχθηκαν σε προηγούμενες τάξεις.</li> <li>2. διδαχθεί να θέτουν στόχους για τη βελτίωση της τεχνικής του ακοντισμού.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> 3-4 στόχοι για εξάσκηση (στεφάνια, μπάλες κλπ.), 4-5 ιατρικές μπάλες (1-3κ), 10-15 μπαλάκια ρίψεων (300γρ) ή μπαλάκια του τένις.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Παραγγέλματος – Μη αποκλεισμού.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Λίγα λόγια για τον καθορισμό των στόχων προσωπικής βελτίωσης: α) Γιατί πρέπει να θέτουμε στόχους προσωπικής βελτίωσης για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων; β) Τι πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη όταν θέτουμε στόχους για προσωπική βελτίωση; <b>2'</b></li> <li>2. <b>Προθέρμανση:</b> σε μικρές ομάδες πάσες με μπαλάκια ή μπάλες χειροσφαίρισης. <b>3'</b></li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ρίψη ιατρικής μπάλας με δύο χέρια πάνω από το κεφάλι σε στόχο με μετακίνηση (για απόσταση, συναγωνιστικά, ανά ζεύγη ή ανά ομάδες). <b>12'</b></li> <li>2. Ρίψη (μπαλάκι) με ένα χέρι από την τελική θέση σε στόχο: Από στάση, με ταλάντευση του κορμού πίσω-μπρος. Σχήμα 6.29. <b>12'</b></li> <li>3. Ρίψη με μπαλάκι σε στόχο, με την τεχνική του ακοντισμού με ελεύθερη μετακίνηση (περπάτημα). <b>12'</b></li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις: συζήτηση και προβληματισμός για την τεχνική της ρίψης από την τελική θέση. <b>4'</b></p> <p><b>Αραστηριότητα για μετά το μάθημα (προαιρετική):</b></p> <p>Να ασκηθούν οι μαθητές στον ελεύθερο χρόνο τους στην τεχνική της ρίψης από την τελική θέση, χρησιμοποιώντας μια ποικιλία προασκήσεων.</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι στόχοι τοποθετούνται σε απόσταση 5-15μ από τη γραμμή της ρίψης.</li> <li>2. Οι μαθητές που πρόκειται να εκτελέσουν τη ρίψη, παίρνουν πρώτα θέση στη γραμμή, έχοντας αποστάσεις ασφαλείας μεταξύ τους.</li> <li>3. Εκτελούν τη ρίψη όλοι μαζί, με το παράγγελμα του καθηγητή ή του βοηθού του.</li> <li>4. Αφού γίνει η ρίψη από όλους, οι επόμενοι μαθητές παίρνουν θέση στη γραμμή ρίψης.</li> </ol> <div data-bbox="882 836 1199 1118" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;"><b>ΣΧΗΜΑ 6.29</b></p> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Ολική-Ομαδοποιημένη.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η μεταφορά του βάρους του σώματος γίνεται από το πίσω πόδι στο μπρος.</li> <li>2. Η απελευθέρωση του οργάνου γίνεται όταν ο μαθητής ωθήσει με το μπρος πόδι και το σώμα του είναι πλήρως ανορθωμένο.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Βάλτε στόχους διαφορετικής δυσκολίας (μέγεθος, απόσταση, κλπ.) και δώστε τη δυνατότητα στους μαθητές να επιλέξουν.</li> <li>2. Αναφέρετε τους κανόνες ασφαλείας συχνά, ώστε οι μαθητές να συνηθίσουν στην τήρηση των κανόνων.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Αξιολόγηση της ρίψης στον ακοντισμό από την τελική θέση.</p>	

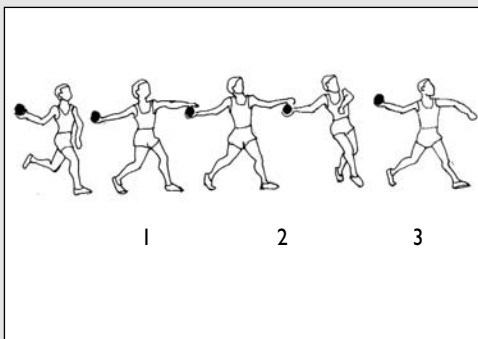
## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.10: Κλασικός Αθλητισμός – ακοντισμός:** Εκμάθηση της τεχνικής των 5 διασκελισμών – Ρίψη με την ολοκληρωμένη μορφή του ακοντισμού.

<p><b><u>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. διδαχθεί την τεχνική της ρίψης του ακοντίου με μετακίνηση (3 και 5 διασκελισμών).</li> <li>2. διδαχθεί με το στίλ του αυτοελέγχου και θα έχουν κατανοήσει τις έννοιες της αυτό-αξιολόγησης της αυτό-ανατροφοδότησης.</li> </ol>	<p><b><u>Εξοπλισμός:</u></b> 30 φύλλα κριτηρίων, 15-20 μπαλάκια ρίψεων ή μπαλάκια του τένις.  <b><u>Στίλ διδασκαλίας:</u></b> Αυτοελέγχου.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σκοπός και οργάνωση του μαθήματος. Λίγα λόγια για τη χρήση των φύλλων κριτηρίων. Επίδειξη της τεχνικής της ρίψης με μετακίνηση. <span style="float: right;">3'</span></li> <li>2. Αργό πλάγιο τρέξιμο με ψαλιδάκια: το πίσω πόδι μετακινείται κυκλικά εμπρός από το μπροστά πόδι. <span style="float: right;">3'</span></li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εκμάθηση του 4<sup>ου</sup> (σταυρωτού-πηδηχτού) βήματος, από στάση ή με εισαγωγικά βήματα. <span style="float: right;">12'</span></li> <li>2. Εκμάθηση της τεχνικής των 5 διασκελισμών: Με περπάτημα, σταμάτημα στην τελική θέση και έλεγχος της ισορροπίας (βλέπε Κάρτα 6.8). <span style="float: right;">12'</span></li> <li>3. Ρίψη με την ολοκληρωμένη μορφή του ακοντισμού: εισαγωγικά βήματα – εκτέλεση της τεχνικής των 5 διασκελισμών – ρίψη (αργά στην αρχή, επίτευξη του κανονικού ρυθμού προοδευτικά). <span style="float: right;">12'</span></li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις: συζήτηση και προβληματισμός για την εξάσκηση με το στίλ του αυτοελέγχου. <span style="float: right;">3'</span></p> <p><b><u>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</u></b></p> <p>Να ασκηθούν στον ελεύθερο χρόνο τους στην τεχνική των 5 διασκελισμών, εφαρμόζοντας αυτό-αξιολόγηση και αυτό-ανατροφοδότηση (προαιρετικά).</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι ασκήσεις 1 και 2 μπορούν να διδαχθούν με το στίλ του αυτοελέγχου: κάθε μαθητής συμβουλευέται πρώτα το φύλλο κριτηρίων για τα κυριότερα σημεία της τεχνικής της άσκησης, και στη συνέχεια εκτελεί. Μετά επιστρέφει στο φύλλο και αυτό-αξιολογείται. Αφού έχει λάβει την κατάλληλη ανατροφοδότηση, εκτελεί ξανά. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται.</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Μερική-ομαδοποιημένη.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Στο 3<sup>ο</sup> και 4<sup>ο</sup> διασκελισμό τα πόδια πατούν λοξά (45<sup>ο</sup> περίπου), ενώ ο κορμός στρέφεται σχεδόν παράλληλα προς την κατεύθυνση της ρίψης.</li> <li>2. Στο 5<sup>ο</sup> βήμα το πόδι πατά δυναμικά (κοντράρει) με το πίσω μέρος του πέλματος.</li> <li>3. Η ώθηση ξεκινά από το πίσω πόδι, ο κορμός ανορθώνεται και στρέφεται προς τα εμπρός.</li> <li>4. Η απελευθέρωση του οργάνου γίνεται από το ψηλότερο δυνατό σημείο, ο κορμός κινείται μπροστά μετά τη ρίψη.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b> Βοηθάτε τους μαθητές που έχουν προβλήματα με το χειρισμό των φύλλων κριτηρίων. Ενθαρρύνετε τους να συνεχίσουν την προσπάθεια παρά τις πιθανές δυσκολίες.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Αξιολόγηση της ρίψης στον ακοντισμό με τη τεχνική των 5 διασκελισμών.</p>	

**ΚΑΡΤΑ 6.8: Φύλλο κριτηρίων για το μάθημα 6.10**

Ρίψη με τρεις διασκελισμούς – εκμάθηση του 4<sup>ου</sup> διασκελισμού. Σχήμα 6.30.



1. Το 1<sup>ο</sup> βήμα με το αριστερό πόδι. Το δεξί χέρι τεντωμένο πίσω. Ο κορμός στραμμένος προς τα δεξιά (90°).

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

2. Το 2<sup>ο</sup> βήμα με το δεξί, πηδηχτά και σταυρωτά πάνω από το αριστερό, το πέλμα πατά λοξά προς τα δεξιά (45°).

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

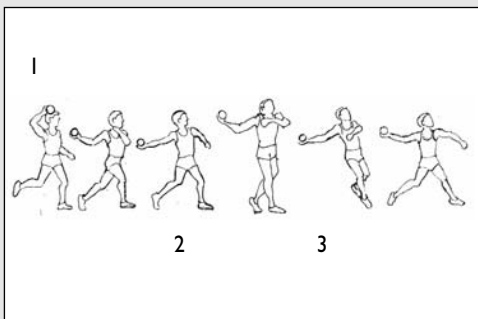
3. 5<sup>ο</sup> βήμα: Γρήγορη τοποθέτηση του αριστερού ποδιού λοξά αριστερά και έλευση στην τελική θέση. Σχηματισμός τόξου στην πλάτη.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

Εκμάθηση της τεχνικής των πέντε διασκελισμών. Σχήμα 6.31.



1. Με περπάτημα: 1<sup>ο</sup> βήμα με το αριστερό πόδι, κράτημα του οργάνου πάνω από το κεφάλι.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

2. Τράβηγμα και κατέβασμα του χεριού πίσω, στροφή του κορμού προς τα δεξιά, στο 2<sup>ο</sup> και 3<sup>ο</sup> βήμα.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

3. 4<sup>ο</sup> βήμα σταυρωτό (με το δεξί πάνω από το αριστερό), 5<sup>ο</sup> βήμα και έλευση στην τελική θέση.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

Σημείωση: οι παραπάνω ασκήσεις αναφέρονται σε δεξιόχειρες. Οι αριστερόχειρες πρέπει να προσαρμόσουν τις κινήσεις τους ανάλογα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

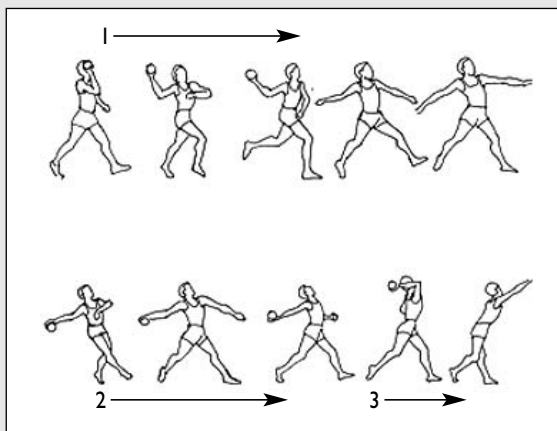
**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.11: Κλασικός Αθλητισμός – ακοντισμός:** Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων εξάσκησης στην τεχνική του ακοντισμού – Μηχανική των βολών.

<p><b><u>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. κατανοήσει πώς να σχεδιάζουν ατομικά προγράμματα εξάσκησης για τη βελτίωση της τεχνικής του ακοντισμού.</li> <li>2. διδαχθεί τα βασικά για τη μηχανική των βολών.</li> </ol>	<p><b><u>Εξοπλισμός:</u></b> 4-5 ιατρικές μπάλες (1-3κ), 15-20 μπαλάκια ρίψεων ή μπαλάκια του τένις.  <b><u>Στιλ διδασκαλίας:</u></b> Σχεδιασμός προγραμμάτων εξάσκησης.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Λίγα λόγια για την τεχνική των ρίψεων και τη μηχανική των βολών: α) Ποια είναι η ιδανική γωνία απελευθέρωσης κατά τη ρίψη; β) Από τι εξαρτάται το βεληνεκές της βολής; <b>5'</b></li> <li>2. Προθέρμανση με αργό τρέξιμο και στη συνέχεια διατάσεις. <b>3'</b></li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Εφαρμογή προγραμμάτων εξάσκησης για τις ρίψεις.</b> Κάθε μαθητής ασκείται σύμφωνα με το πρόγραμμα που σχεδίασε ο ίδιος και προσπαθεί να τηρεί πιστά τα σημεία έμφασης της κάθε άσκησης. Το κάθε πρόγραμμα περιλαμβάνει 4 ασκήσεις και η κάθε άσκηση διαρκεί περίπου 7 λεπτά. Ο καθηγητής παρακολουθεί τους μαθητές, καθώς αυτοί εκτελούν και βοηθά όταν χρειάζεται. <b>30'</b></li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Γίνεται μία γενική κριτική για τα προγράμματα και συζητούνται οι προβληματισμοί των μαθητών. <b>7'</b></p> <p><b><u>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</u></b> Εφαρμογή του προγράμματος άσκησης για τη τεχνική των ρίψεων στον ελεύθερο χρόνο.</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές είχαν σαν εργασία να καταγράψουν 4 προασκήσεις για την εξάσκηση στον ακοντισμό. Αναφέρονται επίσης και τα σημεία έμφασης για κάθε προάσκηση.</li> <li>2. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν προασκήσεις που διδάχθηκαν σε προηγούμενα μαθήματα ή άλλες πηγές (βιβλία, περιοδικά, κλπ.).</li> <li>3. Η προθεσμία παράδοσης των εργασιών είναι 7-10 ημέρες, οι δε εργασίες φυλάσσονται στα αρχεία των μαθητών και του καθηγητή.</li> <li>4. Ο καθηγητής βοηθά τους μαθητές στο σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης όταν χρειάζεται. Ελέγχει αν τα προγράμματα αυτά είναι επιτεύξιμα και παρέχουν ασφάλεια.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τήρηση των κανόνων ασφαλείας.</li> <li>2. Να μη γίνεται σύγκριση επιδόσεων.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b> Όταν δοθεί η ευκαιρία (άσχημος καιρός, κ.λπ.), μπορεί να αφιερωθεί ένα μάθημα για την τεχνική και τη μηχανική των ρίψεων με τη χρήση εποπτικών μέσων (διαφάνειες, βίντεο, κλπ.).</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Η συμμετοχή και η προσπάθεια των μαθητών στον σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης.</p>	

## ΚΑΡΤΑ 6.9: Φύλλο αξιολόγησης για την τεχνική του ακοντισμού

Όνομα: \_\_\_\_\_

Τάξη: \_\_\_\_\_



ΣΧΗΜΑ 6.32

Οι κυριότερες φάσεις	Αξιολόγηση								
1. 1 <sup>ο</sup> -2 <sup>ο</sup> -3 <sup>ο</sup> βήμα, τέντωμα του χεριού πίσω	<table border="0"> <tr> <td><b>A</b></td> <td><b>Y</b></td> <td><b>M</b></td> <td><b>X</b></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	<b>A</b>	<b>Y</b>	<b>M</b>	<b>X</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>A</b>	<b>Y</b>	<b>M</b>	<b>X</b>						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
2. 4 <sup>ο</sup> βήμα σταυρωτό, 5 <sup>ο</sup> -έλευση στην τελική θέση	<table border="0"> <tr> <td><b>A</b></td> <td><b>Y</b></td> <td><b>M</b></td> <td><b>X</b></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	<b>A</b>	<b>Y</b>	<b>M</b>	<b>X</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>A</b>	<b>Y</b>	<b>M</b>	<b>X</b>						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
3. Ρίψη	<table border="0"> <tr> <td><b>A</b></td> <td><b>Y</b></td> <td><b>M</b></td> <td><b>X</b></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	<b>A</b>	<b>Y</b>	<b>M</b>	<b>X</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>A</b>	<b>Y</b>	<b>M</b>	<b>X</b>						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						

Για λόγους ασφάλειας η ρίψη γίνεται με μπαλάκι ρίψεων (300γρ).

Σημείωση: A= άριστη, Y= υψηλή, M= μέτρια, X= χαμηλή.

Η παραπάνω αξιολόγηση είναι ποιοτική και συμβάλλει στην κατανόηση των σημείων που χρειάζονται βελτίωση. Είναι δυνατόν ωστόσο να προκύψουν και ποσοτικά στοιχεία, αν αντικαταστήσετε όπου: A=5, Y=4, M=3, X=2.

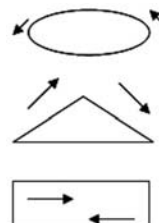
## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.12: Κλασικός Αθλητισμός – δρόμοι αντοχής:** Εξάσκηση για την ανάπτυξη της αντοχής – Ιστορία και κανονισμοί των δρόμων αντοχής.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ασκηθεί με προγράμματα κατάλληλα για την ανάπτυξη και βελτίωση της αντοχής.</li> <li>2. μάθει για την ιστορία των δρόμων αντοχής.</li> <li>3. μάθει τους κανονισμούς των δρόμων αντοχής.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> η αυλή του σχολείου, μετροταινία (25μ), 8-10 κώνοι, 3 χρονόμετρα.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό – Μη αποκλεισμού.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Λίγα λόγια για τους κανονισμούς και την ιστορική εξέλιξη των δρόμων αντοχής: α) Ποια είναι σήμερα τα αγωνίσματα αντοχής; β) Ποια είναι η ιστορία του Μαραθώνιου; γ) Ποιες χώρες παραδοσιακά έχουν αναπτύξει τους δρόμους αντοχής; <span style="float: right;">5'</span></li> <li>2. Περιγραφή των στόχων και της οργάνωσης του μαθήματος. <span style="float: right;">2'</span></li> <li>3. Προθέρμανση με αργό τρέξιμο και διατάσεις. <span style="float: right;">3'</span></li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Συνεχόμενο τρέξιμο: μικρής-μέτριας έντασης. <span style="float: right;">10'</span></li> <li>2. Δρόμοι και παιχνίδια της επιλογής του καθηγητή. Παραδείγματα δίνονται στο μάθημα 7.6. της Β' τάξης. <span style="float: right;">10'</span></li> <li>3. Κυκλική προπόνηση για αντοχή: συνεχόμενη άσκηση, μικρής-μέτριας έντασης που περιλαμβάνει ασκήσεις κοιλιακών, ραχιαίων, ασκήσεις ανάπτυξης δύναμης χεριών και ποδιών. <span style="float: right;">10'</span></li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Συζήτηση και προβληματισμοί σχετικοί με το μάθημα:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>α) Γιατί η εξάσκηση για την αντοχή πρέπει να είναι μεγάλης διάρκειας και όσο το δυνατό συνεχόμενη; β) Με πόση ένταση πρέπει να ασκούμαστε, ώστε να πετύχουμε μεγάλης διάρκειας εξάσκηση; <span style="float: right;">5'</span></li> </ol> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <p>Εργασία: δημιουργία αρχείου ή άλμπουμ της τάξης με ιστορικά ντοκουμέντα σχετικά με τους δρόμους αντοχής (φωτογραφίες, άρθρα, επιδόσεις κ.λ.π.).</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Όλοι οι μαθητές ασκούνται συγχρόνως σε 3 σταθμούς, 8-9 παιδιά ανά σταθμό.</li> <li>2. 10' εξάσκηση σε κάθε σταθμό και μετά αλλαγή σταθμού.</li> <li>3. Κάθε μαθητής μπορεί να επιλέξει την ένταση της άσκησης. Μπορεί επίσης να κάνει 1-3 διαλείμματα (30'') αντί συνεχόμενης άσκησης σε κάθε σταθμό.</li> <li>4. Οι μαθητές με κινητικές δυσκολίες μπορούν να επιλέξουν το βάδην αντί του τρεξίματος.</li> </ol> <div data-bbox="882 923 1168 1084" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;"><b>ΣΧΗΜΑ 6.33</b></p> <p>Παράδειγμα διαμόρφωσης του χώρου για άσκηση σε σταθμούς.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Πιστή εφαρμογή της δραστηριότητας σε κάθε σταθμό.</li> <li>2. Η εξάσκηση σε κάθε σταθμό είναι συνεχόμενη και μικρής-μέτριας έντασης.</li> </ol> <p><b>Παραλλαγές:</b> Ο σχεδιασμός της διαδρομής εξαρτάται πάντα από το διαθέσιμο χώρο άσκησης και τον εξοπλισμό του σχολείου.</p> <p><b>Σημείωση:</b> Μπορεί να αφιερωθεί ένα τουλάχιστο μάθημα για την ιστορική εξέλιξη των δρόμων αντοχής και τη συμβολή τους στους Ολυμπιακούς Αγώνες, όταν οι συνθήκες το επιτρέψουν (άσχημος καιρός κ.λ.π.).</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Κατανόηση και εφαρμογή από τους μαθητές των μεθόδων άσκησης για την ανάπτυξη της αντοχής.</p>	



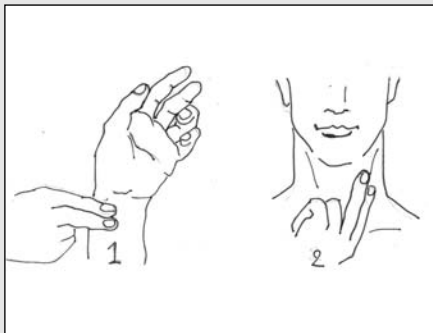
**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.13: Κλασικός Αθλητισμός – δρόμοι αντοχής:** Διαλειμματική άσκηση για την ανάπτυξη της αντοχής – Συνεργασία και αλληλοβοήθεια – Τα βασικά για την αερόβια ικανότητα.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. κατανοήσει τη διαλειμματική μέθοδο εξάσκησης για τη βελτίωση της αντοχής.</li> <li>2. μάθει να ελέγχουν την ένταση της άσκησης με τη μέτρηση των Καρδιακών Παλμών (ΚΠ).</li> <li>3. μάθει τα βασικά για τη λειτουργία του καρδιο-αναπνευστικού συστήματος.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> η αυλή του σχολείου, κώνοι, σημαϊάκια, μετροταινία, 4-5 χρονόμετρα, – 30 φύλλα κριτηρίων.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Αμοιβαίο ή Αυτοελέγχου – Μη αποκλεισμού.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σύντομη διάλεξη για τη λειτουργία του καρδιο-αναπνευστικού συστήματος και την αερόβια ικανότητα: α) Σχέση μεταξύ των συστημάτων του οργανισμού β) Ποιος ο ρόλος του <math>O_2</math> στη παραγωγή ενέργειας, απαραίτητης για τη μυϊκή αντοχή; 5'</li> <li>2. Ζέσταμα με αργό τρέξιμο ανά ομάδες και διατάσεις. 5'</li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Διαλειμματική άσκηση.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Η άσκηση γίνεται με διαλειμματικό τρέξιμο: εναλλαγή τρεξίματος και διαλείμματος, π.χ. 2-4 σειρές X 4-5 επαναλήψεις των 50-100μ (135-150ΚΠ/λεπτό μετά από κάθε σειρά, 120ΚΠ/λεπτό στο διάλειμμα μεταξύ των σειρών).</li> <li>– Οι μαθητές ασκούνται σε ζεύγη ή σε μικρές ομάδες, με το αμοιβαίο στίλ ή το στίλ του αυτοελέγχου. Κάθε ομάδα επιλέγει την απόσταση, τις επαναλήψεις και τον αριθμό των σειρών που θα ασκηθεί.</li> <li>– Οι μαθητές προσπαθούν να ανακαλύψουν την ιδανική ένταση της άσκησης και τη διάρκεια του διαλείμματος, συμβουλευόμενοι το φύλλο κριτηρίων. 25'</li> </ul> </li> <li>2. <b>Αποθεραπεία:</b> Περπάτημα και ασκήσεις χαλάρωσης, για παράδειγμα, αργές και βαθιές εισπνοές-εκπνοές. 3'</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Συζήτηση σχετική με το μάθημα: α) Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος μέτρησης των ΚΠ; β) Τι φυσιολογικές αλλαγές αισθάνεστε, όταν οι παλμοί ανεβαίνουν στους 150; 7'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <p>Να παρατηρούν τους ΚΠ κατά την ηρεμία και πως αυτοί μεταβάλλονται μετά από κάποιες φυσικές δραστηριότητες. Να λάβουν υπόψη τους τις σχετικές οδηγίες στο βιβλίο του μαθητή.</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο καθηγητής σχεδιάζει ένα πρόγραμμα διαλειμματικού τρεξίματος για αντοχή, λαμβάνοντας υπ' όψη το επίπεδο της φυσικής κατάστασης των μαθητών.</li> <li>2. Κάθε μαθητής μπορεί να επιλέξει τις παραμέτρους του προγράμματος, δηλαδή την απόσταση, τον αριθμό των σειρών και των επαναλήψεων και τη διάρκεια του διαλείμματος.</li> </ol>  <p><b>ΣΧΗΜΑ 6.34</b></p> <p>Τρόποι διαμόρφωσης του χώρου για διαλειμματικό τρέξιμο.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σωστή χρησιμοποίηση των φύλλων κριτηρίων.</li> <li>2. Σωστή μέτρηση των ΚΠ και σωστή επιλογή της έντασης του τρεξίματος.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b> Μπορεί να αφιερωθεί ένα τουλάχιστο μάθημα για τη λειτουργία του καρδιο-αναπνευστικού συστήματος και την αερόβια ικανότητα, χρησιμοποιώντας εποπτικά μέσα (ταινίες, λογισμικό, διαφάνειες κλπ.).</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Κατανόηση και εφαρμογή από τους μαθητές της διαλειμματικής άσκησης για την ανάπτυξη της αντοχής.</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

## ΚΑΡΤΑ 6.10: Φύλλο κριτηρίων για το μάθημα 6.13

Τρόποι μέτρησης των καρδιακών παλμών



ΣΧΗΜΑ 6.35

1. Τοποθετούμε τα δύο πρώτα δάκτυλα του δεξιού χεριού στην εσωτερική πλευρά του καρπού του αριστερού χεριού, στην προέκταση του αντίχειρα. Πιέζουμε ελαφρά. Μετράμε τον αριθμό των παλμών για 15" και τον πολλαπλασιάζουμε με το 4.
2. Τοποθετούμε τα δύο πρώτα δάκτυλα του χεριού, ανάμεσα στην καρωτίδα και τον μεγάλο μυ του λαιμού. Ακουμπούμε ελαφρά. Μετράμε τον αριθμό των παλμών για 15" και τον πολλαπλασιάζουμε με το 4.
3. Κατά την άσκηση οι παλμοί πρέπει να κυμαίνονται μεταξύ 135 - 150/λεπτό, που αντιστοιχούν σε ένταση 65-75% της μέγιστης. Κατά το διάλειμμα οι παλμοί πρέπει να πέφτουν στους 120/λεπτό περίπου.

## ΚΑΡΤΑ 6.11: Φύλλο στόχων για το μάθημα 6.14

Όνομα \_\_\_\_\_ Επώνυμο \_\_\_\_\_

Τάξη \_\_\_\_\_ Ηλικία \_\_\_\_\_

Ημερομηνία έναρξης προγράμματος \_\_\_\_\_

Διάλεξε μία ή περισσότερες από τις παρακάτω αποστάσεις (τρέξιμο ή βάδην):

1) 1000μ, 2) 1500μ, 3) Άλλη απόσταση (μεγαλύτερη) \_\_\_\_\_

Αρχική επίδοση: \_\_\_\_\_



1. Βάλε ένα προσωπικό στόχο για μετά από ένα μήνα: \_\_\_\_\_  
Επίδοση μετά από ένα μήνα: \_\_\_\_\_
2. Βάλε ένα προσωπικό στόχο για μετά από δύο μήνες: \_\_\_\_\_  
Επίδοση μετά από δύο μήνες: \_\_\_\_\_
3. Βάλε ένα προσωπικό στόχο για μετά από τρεις μήνες: \_\_\_\_\_  
Επίδοση μετά από τρεις μήνες: \_\_\_\_\_

**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.14: Κλασικός Αθλητισμός – δρόμοι αντοχής:** Σχεδιασμός και εφαρμογή μηνιαίων προγραμμάτων άσκησης για τη βελτίωση της αντοχής.

<p><b><u>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. κατανοήσει πώς να σχεδιάζουν μηνιαία προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της αντοχής.</li> <li>2. μάθει να θέτουν μακροχρόνιους στόχους προωπικής βελτίωσης για την αντοχή.</li> </ol>	<p><b><u>Εξοπλισμός:</u></b> Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν το διαθέσιμο χώρο και εξοπλισμό του σχολείου, 30 φύλλα των στόχων.</p> <p><b><u>Στιλ διδασκαλίας:</u></b> Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Λίγα λόγια για τον καθορισμό στόχων προσωπικής βελτίωσης και το χειρισμό των φύλλων των στόχων. Προετοιμασία των μαθητών για την παρουσίαση των προγραμμάτων τους. Έλεγχος σε γενικές γραμμές από τον καθηγητή για το αν τα προγράμματα είναι ρεαλιστικά και πραγματοποιήσιμα. <b>10´</b></p> <p><b>Κύριο Μέρος</b> Εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης για αντοχή. – Κάθε μαθητής παρουσιάζει (εκτελεί) κατά βούληση ένα ημερήσιο πρόγραμμα εξάσκησης, το οποίο είναι μέρος του μακροχρόνιου προγράμματος που σχεδίασε ο ίδιος. – Στα προγράμματα προς παρουσίαση πρέπει να συμπεριλαμβάνονται η προθέρμανση και η αποθεραπεία. <b>25´</b></p> <p><b>Τελικό Μέρος</b> – Γίνεται μία συζήτηση για τις βασικές αρχές ενός μακροχρόνιου προγράμματος για τη βελτίωση της αντοχής: α) Προοδευτική αύξηση της ποσότητας και της έντασης της άσκησης, β) Συνδυασμός μιας ποικιλίας μεθόδων εξάσκησης, γ) Έλεγχος της προόδου σε τακτά διαστήματα, χρησιμοποιώντας το φύλλο των στόχων. <b>10´</b></p> <p><b><u>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</u></b> Εφαρμογή του προγράμματος άσκησης για 3 μήνες και έλεγχος της προόδου σύμφωνα με το φύλλο των στόχων. Να χρησιμοποιηθούν οι σχετικές οδηγίες που περιγράφονται στο βιβλίο του μαθητή.</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Κάθε μαθητής έχει την υποχρέωση να σχεδιάσει ένα ατομικό, μηνιαίο πρόγραμμα εξάσκησης για τη βελτίωση της αντοχής.</li> <li>2. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν τόσο οι μέθοδοι ανάπτυξης για την αντοχή που διδάχθηκαν στο σχολείο, όσο και πηγές (βιβλία, περιοδικά, κλπ.)</li> <li>3. Το χρονικό όριο για την αποπεράτωση της εργασίας να είναι τουλάχιστο 10-15 ημέρες.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τήρηση των κανόνων ασφαλείας κατά την εξάσκηση.</li> <li>2. Ο κάθε μαθητής να έχει ασκηθεί για 25´ τουλάχιστο.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Βοηθήστε τους μαθητές όταν χρειαστεί, τόσο κατά τον σχεδιασμό όσο και κατά την εκτέλεση των προγραμμάτων άσκησης.</li> <li>2. Τονίστε τα θετικά στοιχεία της δουλειάς των μαθητών και ενθαρρύνετε τους να προσπαθούν παρά τα πιθανά λάθη τους.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Η ικανότητα των μαθητών να σχεδιάζουν μηνιαία προγράμματα άσκησης για την αντοχή.</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.15: Φυσική κατάσταση:** Ανάπτυξη της δύναμης και η συμβολή της στην υγεία – Σχεδιασμός και εφαρμογή μακροχρόνιων προγραμμάτων για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει βασικές αρχές προαγωγής της δύναμης και τα οφέλη στην υγεία τους, από την εξάσκησή της.</li> <li>2. κατανοήσει την έννοια «Ομοιότητα-διαφορά».</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> Κάρτες ασκήσεων, ιατρικές μπάλες, μονόζυγο, στρώματα γυμναστικής.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Συνοπτική αναφορά στους στόχους και την οργάνωση του μαθήματος. Ο καθηγητής συζητά με τους μαθητές τις μορφές δύναμης και πώς μπορούν να τις αναπτύξουν. Τονίζει ότι με διαφορετική μέθοδο και οργάνωση εξασκούν διαφορετικές μορφές της δύναμης π.χ. ανάλογα με τις επαναλήψεις και το ρυθμό εκτέλεσης της άσκησης. Επιπλέον τους παραπέμπει στο βιβλίο του μαθητή για να αντλήσουν πληροφορίες για τα οφέλη της άσκησης στην υγεία τους.</li> <li>2. <b>Προθέρμανση:</b> Αργό τρέξιμο, διατάσεις. <b>10'</b></li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ελαφρά άρση του κορμού από την ύπτια θέση με τα χέρια στο στήθος και τη βοήθεια συνασκούμενου, 8-12 επαναλήψεις <b>7'</b></li> <li>2. Έλξεις από μονόζυγο ή κλαδί δένδρου, 4-8 επαναλήψεις. <b>7'</b></li> <li>3. Συνεχόμενα κάθετα άλματα με μεσολαβή από το ημικάθισμα, 6-8 επαναλήψεις. <b>7'</b></li> <li>4. Ρίψη ιατρικής μπάλας προς τα εμπρός, επάνω από το κεφάλι, 8-12 επαναλήψεις. Σχ. 6.37. <b>7'</b></li> </ol> <p><b>Αποθεραπεία:</b> Περιπάτημα και ασκήσεις διάτασης. <b>2'</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p><b>ΣΧΗΜΑ 6.36</b></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>ΣΧΗΜΑ 6.37</b></p> </div> </div> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Σύνοψη των σημαντικών σημείων του μαθήματος. Αναφορά στις μυϊκές ομάδες που γυμνάστηκαν. Απαντήσεις σε ενδεχόμενες ερωτήσεις των μαθητών. Οι μαθητές ανταλλάσσουν σκέψεις και συναισθήματα σχετικά με το μάθημα που προηγήθηκε και καθορίζουν στόχους για άσκηση εκτός σχολείου. <b>5'</b></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> Να σχεδιάσουν με φίλους ένα πρόγραμμα άσκησης για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και να ασκούνται σύμφωνα με αυτό τουλάχιστο 2-3 φορές την εβδομάδα (προαιρετικά). Να χρησιμοποιηθούν οι σχετικές οδηγίες που περιγράφονται στο βιβλίο του μαθητή.</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Άσκηση σε σταθμούς: 4 σταθμοί, 6-8 άτομα, άσκηση σε ζεύγη, αλλαγή κάθε 7'.</li> <li>2. Κάθε μαθητής προσπαθεί να εκτελέσει τις αναγραφόμενες επαναλήψεις, διαφορετικά επιλέγει μόνος του τις επαναλήψεις και το διάλειμμα που θα χρησιμοποιήσει και θέτει προσωπικό στόχο βελτίωσης.</li> <li>3. Στην 4η άσκηση, δυο μαθητές που βρίσκονται σε απόσταση 8-10 μέτρων, ρίχνουν, εναλλάξ ο ένας στον άλλο, την μπάλα βάρους 2-3 κιλών. Η μπάλα, μετά τη ρίψη, προσγειώνεται στο έδαφος και μετά την παραλαβή ο άλλος μαθητής, ο οποίος επαναλαμβάνει το ίδιο.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Στη βελτίωση της δύναμης των μαθητών και ειδικά των μυϊκών ομάδων που δεν ενεργοποιούνται με την καθημερινή δραστηριότητά τους.</li> <li>2. Στη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων.</li> <li>3. Ο μαθητής μαθαίνει τι μπορεί να επιτύχει αποδεχόμενος τις ικανότητες των συμμαθητών του, κατανοώντας την έννοια «Ομοιότητα-διαφορά» στους χώρους άσκησης.</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Μερική.</p> <p><b>Παραλλαγές:</b> Η 2η άσκηση μπορεί να αντικατασταθεί με το σκονί αναρρίχησης, όπου οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιούν και τα πόδια.</p> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Υπενθυμίζεται στους μαθητές ότι η εξάσκηση της δύναμης στην ηλικία τους παίζει σημαντικό ρόλο στη σωστή σωματική ανάπτυξη και τους προφυλάσσει από ορθοσωμικά προβλήματα και τραυματισμούς.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Εκτέλεση των ασκήσεων, του ημερήσιου προγράμματος, από τους μαθητές.</p>	

**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.16: Φυσική κατάσταση: Ανάπτυξη δύναμης αυχένα και άνω πλάτης – Ρόλος της άσκησης στην πρόληψη του αυχενικού.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>έχουν κατανοήσει παράγοντες του σύγχρονου τρόπου ζωής που οδηγούν στο αυχενικό σύνδρομο και τον προληπτικό ρόλο της άσκησης.</li> <li>γνωρίζουν τρόπους ενδυνάμωσης αυχένα και άνω πλάτης.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> Αυλή, στρώματα. <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ο καθηγητής εξηγεί τι είναι αυχενικό σύνδρομο και κήλη μεσοσπονδύλιου δίσκου στον αυχένα. Ενημέρωση ότι το 2/3 των ενηλίκων κάποια στιγμή στη ζωή τους αναφέρουν πόνο στον αυχένα, ενώ για το 15% ο πόνος αυτός είναι μόνιμη κατάσταση στη ζωή τους. Η σύγχρονη ασθένεια του αυχενικού οφείλεται κυρίως στην πολύωρη και κακή στάση σε χώρους εργασίας που επιβαρύνει τον αυχένα (π.χ., σε υπολογιστή, κομμωτική κ.λπ.). <b>5'</b></li> <li><b>Προθέρμανση:</b> Αργό τρέξιμο, διατάσεις κάτω άκρων. <b>5'</b></li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Έμφαση στις διατάσεις του άνω μέρους του σώματος με ταυτόχρονη επεξήγηση του ρόλου τους στην αύξηση της ελαστικότητας των μυών και αρθρώσεων και στην πρόληψη θλάσεων και φλεγμονών στην αυχενική μοίρα. <b>5'</b></li> <li>Ασκήσεις ενδυνάμωσης αυχένα. Σε όλες, αρχική θέση του αυχένα σε ευθεία, το βλέμμα στην ευθεία.       <ol style="list-style-type: none"> <li>Αργό σπρώξιμο του πηγουνιού μπροστά. Διατήρηση για 5'' και αργή επιστροφή. (β) Αργή στρέψη κεφαλιού αριστερά. Διατήρηση για 10'' και αργή επιστροφή. (γ) Το ίδιο προς τα δεξιά. (δ) Αργή κλίση κεφαλιού προς τα αριστερά. Διατήρηση για 5'' και αργή επιστροφή. (ε) Το ίδιο προς τα δεξιά. (στ) Αργό σήκωμα και των δύο ώμων. Διατήρηση για 5'' και αργή επιστροφή. <b>6'</b></li> </ol> </li> <li>Ασκήσεις ενδυνάμωσης μυών την άνω πλάτης και ώμων. Συνασκήσεις, οι μαθητές ανά δύο. (α) Δέσιμο χεριών πάνω από τους ώμους, αντιμέτωποι σε θέση πρόκυψης-ελληγορωμαϊκής πάλης και σπρώξιμο ώμων αντιπάλου. (β) Ο ένας γονατιστός με τα χέρια στο έδαφος παριστάνει το τραπέζακι/σκαμπό κι ο άλλος γονατιστός κάνει πρόκυψη, στηρίζοντας το στήθος στην πλάτη του άλλου και προτείνοντας τα χέρια προς τα εμπρός παράλληλα με το έδαφος, παραμονή 30''. Εναλλαγές. 3 επαναλήψεις. <b>6'</b></li> <li>Παιχνίδι «ξεκόλλα υπολογιστάκια». 2-4 μαθητές κυνηγοί, τρέχουν ανάμεσα στους υπόλοιπους συμμαθητές τους που είναι διασκορπισμένοι στην αυλή, όρθιοι σε στάση προσοχής, εντελώς ακίνητοι (κόκαλο). Ο κάθε ακίνητος μαθητής βάζει νοερά ένα νούμερο από το 20 έως το 100. Μετρά από μέσα του ως αυτό το νούμερο και μόλις το φτάνει ανυψώνει τους πήχεις σα να γράφει σε υπολογιστή. Όποιος από τους κυνηγούς τον δει στη νέα θέση τρέχει να τον ακουμπήσει πρώτος φωνάζοντας «ξεκόλλα υπολογιστάκια». Οι μαθητές που «ξεκόλλησαν» τρέχουν πίσω απ' αυτόν που τους ξεκόλλησε και του υποδεικνύουν ποιοι άλλοι κούνησαν τους πήχεις και είναι σε θέση «υπολογιστάκια», αλλά δεν έχουν δικαίωμα να «ξεκολλήσουν» οι ίδιοι κάποιον «υπολογιστάκια». Κερδίζει όποια ομάδα έχει ξεκολλήσει τους περισσότερους. <b>15'</b></li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Σύνοψη με ερωτήσεις: Ποιες θέσεις δημιουργούν αυχενικό; Πώς το προλαμβάνουμε με άσκηση; <b>3'</b></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα (προαιρετική):</b> Να βρουν ιστοσελίδες (α) για τη σωστή θέση εργασίας σε υπολογιστή, (β) για κήλη μεσοσπονδύλιου δίσκου και αυχενικό σύνδρομο. Επιλέγουν το 1 ή το 2.</p>	<p><b>Σημεία έμφασης</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Όταν εργαζόμαστε καθισμένοι: ο αυχένας επιβαρύνεται λιγότερο όταν δεν κυρτώνει, (π.χ. η οθόνη του υπολογιστή είναι στο ύψος των ματιών), η πλάτη της καρέκλας είναι ψηλή και αγκαλιάζει τους ώμους, οι αγκώνες ακουμπούν αναπαυτικά στα χερούλια της καρέκλας, οι καρποί ακουμπούν αναπαυτικά στο γραφείο και βλέπουν εμπρός.</li> <li>Τονίζεται ότι με την ενδυνάμωση των μυών που στηρίζουν τον αυχένα μειώνεται η πίεση στους μεσοσπονδύλιους δίσκους.</li> <li>Εξηγείται ότι η κάθε άσκηση ενδυνάμωσης αυχένα επαναλαμβάνεται 10 φορές. Στο μάθημα η κάθε άσκηση επαναλαμβάνεται 2-3 φορές ως επίδειξη.</li> <li>Τονίζεται ότι όταν κάποιος ασκείται μόνος του με την άσκηση 3β στηρίζει το στήθος του στο κάθισμα καρέκλας.</li> <li>Επισημαίνεται ότι αυτές οι ασκήσεις ενδυνάμωσης είναι προληπτικές και δεν εφαρμόζονται όταν κάποιος έχει φλεγμονή στο αυχένα, οπότε τη θεραπεία την προτείνει ο γιατρός.</li> <li>Υπενθυμίζεται ότι αυτό το παιχνίδι μάς διδάσκει να μην καθόμαστε κολλημένοι για πολύ ώρα μπροστά σε υπολογιστή αλλά να σηκωνόμαστε κάπου-κάπου και να κάνουμε κάποιες ασκήσεις.</li> </ol> <p><b>Παραλλαγές:</b> Επανάληψη του παιχνιδιού φωνάζοντας «ξεκόλλα κουρέα/κομμωτρία».</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Με ερωτήσεις: Γνώση για το τι είναι αυχενικό και ποιες ασκήσεις μάς προστατεύουν απ' αυτό.</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΠΙΝΑΚΑΣ 6.17: Φυσική κατάσταση: Ανάπτυξη δύναμης κορμού – Ρόλος της άσκησης στην πρόληψη της οσφυαλγίας.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. έχουν κατανοήσει παράγοντες του σύγχρονου τρόπου ζωής που οδηγούν στην οσφυαλγία και τον προληπτικό ρόλο της άσκησης.</li> <li>2. γνωρίζουν τρόπους ενδυνάμωσης κορμού.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> Αυλή, στρώματα. <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ενημέρωση των μαθητών ότι το 50-80% των ανθρώπων κάποια στιγμή στη ζωή τους δε θα μπορούν να εργασθούν για αρκετές ημέρες λόγω πόνου στη μέση. Σε πολλούς απ' αυτούς το πρόβλημα είναι μόνιμο. Συνήθως προκαλείται από χρόνια κακή θέση σώματος (π.χ., κακή υποστήριξη της πλάτης της καρέκλας στη μέση ή το σώμα δεν είναι όρθιο) ή απότομο σήκωμα βάρους από λάθος θέση, σε συνδυασμό με αγυμνασία των ραχιαίων μυών. Επίδειξη σωστής θέσης σηκώματος και μετακίνησης βαρών. <b>5'</b></li> <li>2. <b>Προθέρμανση:</b> Αργό τρέξιμο, διατάσεις άνω άκρων. <b>5'</b> <b>Κύριο Μέρος</b></li> <li>1. Έμφαση στις διατάσεις των κάτω άκρων και του κορμού με ταυτόχρονη επεξήγηση του ρόλου τους στην αύξηση της ελαστικότητας των μυών και αρθρώσεων και στην πρόληψη θλάσεων και φλεγμονών στην οσφυϊκή μοίρα. Ιδιαίτερη έμφαση στη διάταση των οπίσθιων μηριαίων. Παραμονή 45 δευτερόλεπτα. Κάθε διάταση δύο επαναλήψεις. <b>7'</b></li> <li>2. Ασκήσεις ενδυνάμωσης κορμού. Κοιλιακοί με λυγισμένα γόνατα, πλάγιοι κοιλιακοί, ραχιαίοι: από τρεις επαναλήψεις. Στους ραχιαίους η κοιλιά στο έδαφος, σώμα τεταμένο στην ευθεία και χέρια στην ανάταση, ανασηκώνονται πόδια και χέρια στο ίδιο ύψος με το κεφάλι, όλο το σώμα σε μία ευθεία, ο μαθητής προσπαθεί να «μακρύνει» για 10''. <b>10'</b></li> <li>3. Παιχνίδι «πρόσεχε τη μέση σου». Δύο μαθητές κυνηγοί, τρέχουν ανάμεσα στους υπόλοιπους συμμαθητές τους που είναι διασκορπισμένοι στην αυλή πιασμένοι σε δυάδες, όρθιοι σε στάση προσοχής, εντελώς ακίνητοι (κόκαλο). Ένας από τους ακίνητους μαθητές βάζει νοερά ένα νούμερο από το 20 έως το 100. Μετρά από μέσα του ως αυτό το νούμερο και μόλις το φτάνει κάθεται στο έδαφος και κάνει το τραπέζι, ενώ ο άλλος της δυάδας τον βλέπει όρθιος με χέρια μισάνοιχτα έτοιμος τάχα να τον σηκώσει. Όποιος από τους κυνηγούς δει το ζευγάρι στη νέα θέση τρέχει να ακουμπήσει πρώτος τον όρθιο φωνάζοντας «πρόσεχε τη μέση σου». Ο όρθιος κάνει βαθύ κάθισμα, πιάνει τον καθισμένο από τη μέση και κάνει πως το σηκώνει, αλλά όχι απότομα. Ο καθισμένος δεν αφήνει να τον σηκώσουν αλλά ανασηκώνεται. Αφού ανασηκωθούν τρέχουν πίσω από τον κυνηγό και του υποδεικνύουν ποιοι άλλοι είναι σε θέση «τραπέζι», αλλά δεν έχουν δικαίωμα να ακουμπήσουν οι ίδιοι τον όρθιο. Κερδίζει όποια ομάδα έχει ξεκολλήσει τους περισσότερους. <b>15'</b></li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Σύνοψη με ερωτήσεις: Ποιες θέσεις και κινήσεις δημιουργούν πρόβλημα στη μέση; Πώς το προλαμβάνουμε με άσκηση; <b>3'</b></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> (α) Να βρουν ιστοσελίδες για τη σωστή θέση μετακίνησης βαρών (π.χ. <a href="http://orthoinfo.aaos.org/main.cfm">http://orthoinfo.aaos.org/main.cfm</a>), και να γράψουν μια έκθεση (β) Να ακολουθήσουν ένα πρόγραμμα στόχων για διατάσεις και ενδυνάμωση κορμού (κοιλιακοί και ραχιαίοι) για δύο εβδομάδες. Να φέρουν συμπληρωμένα τις κάρτες στόχων που δείχνουν την εξέλιξη των προσπαθειών τους. Επιλέγουν το α ή το β (προαιρετικές δραστηριότητες). Να χρησιμοποιηθούν οι σχετικές οδηγίες στο βιβλίο του μαθητή.</p>	<p><b>Σημεία έμφασης</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές να κατανοήσουν ότι (α) σήκωμα βάρους με τεταμένα πόδια επιβαρύνει τη μέση, ενώ αυτό δε συμβαίνει όταν το βάρους σηκώνεται με λυγισμένα γόνατα και όρθια την πλάτη, (β) κουβαλάμε βάρη όσο το δυνατό κοντύτερα στο σώμα μας.</li> <li>2. Τονίζεται ότι διάταση όλων των μυών και ιδιαίτερα των οπίσθιων μηριαίων προλαβαίνει και ανακουφίζει πόνους στη μέση.</li> <li>3. Τονίζεται ότι με την ενδυνάμωση των μυών του κορμού μειώνεται η πίεση στους μεσοσπονδύλιους δίσκους της οσφυϊκής μοίρας.</li> <li>4. Τονίζεται ότι στους κοιλιακούς τα γόνατα λυγίζουν, για να μη κάμπτεται η οσφυϊκή μοίρα και επιβαρύνεται άδικα.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b> Στο παιχνίδι, αν κάποιος σκύψει αντί να κάνει βαθύ κάθισμα, ακυρώνεται η προσπάθεια και ξαναπροσπαθεί με βαθύ κάθισμα. Στο τέλος του πρώτου γύρου υπενθυμίζεται ότι αυτό το παιχνίδι μάς διδάσκει να λυγίζουμε γόνατα, όταν σηκώνουμε βάρος αλλά και να σηκωνόμαστε κάπου-κάπου, όταν εργαζόμαστε και να κάνουμε κάποιες ασκήσεις.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Με ερωτήσεις: Γνώση για το ποιες ασκήσεις μας προστατεύουν από πόνους στη μέση.</p>	

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

## ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ



### ΣΤΟΧΟΙ

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας οι μαθητές θα:

...έχουν αποκτήσει την κατάλληλη ειδική φυσική κατάσταση που είναι απαραίτητη για την ποιοτική και ασφαλή εκτέλεση των βασικών δεξιοτήτων του αθλήματος.

...μπορούν να εκτελούν με ασφάλεια και με βάση ποιοτικά κριτήρια τις δεξιότητες κυβίστησης, ανακυβίστησης, τριγωνικής στήριξης, κατακόρυφης αναστροφής, τροχός, άλμα σε πλινθίο ή στρώματα και ποικιλία παραλλαγών τους.

...έχουν βελτιώσει την κιναισθητική τους ικανότητα και τις ικανότητες συντονισμού.

...μπορούν να αλληλοβοηθούνται να συνεργάζονται και να εμπιστεύονται τον εαυτό τους και τους συμμαθητές τους.

Εξειδικεύεται & επιδιώκεται...

### Σωματικός – Ψυχοκινητικός Τομέας

Άμεσα, στο μάθημα 5.1 και έμμεσα με τις προτεινόμενες εκτός σχολείου δραστηριότητες στα μαθήματα 5.1 έως 5.3.

Άμεσα στα μαθήματα 5.2 έως 5.4 και έμμεσα με τις προτεινόμενες εκτός σχολείου δραστηριότητες στα μαθήματα 5.2 και 5.3.

Άμεσα στα μαθήματα 5.2 έως 5.6 και έμμεσα με τις προτεινόμενες εκτός σχολείου δραστηριότητες στα μαθήματα 5.2 και 5.3.

### Συναισθηματικός – Κοινωνικός Τομέας

Άμεσα στα μαθήματα 5.1, 5.5 και 5.6.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

...μπορούν να αξιολογούν και να καθοδηγούν με σεβασμό, θετική στάση και χωρίς προκαταλήψεις και να αποδέχονται την καθοδήγηση.

Άμεσα στα μαθήματα 5.4 και 5.5.

...έχουν αναπτύξει την υπευθυνότητα και την παρακίνησή τους για ενεργητική συμμετοχή.

Άμεσα στα μαθήματα 5.1 έως 5.6.

...έχουν αναπτύξει την αντιλαμβανόμενη ικανότητά τους, την αυτο-αντίληψή τους και την αυτό -αποτελεσματικότητά τους στις δεξιότητες της γυμναστικής.

Άμεσα στα μαθήματα 5.2 έως 5.5.

### Γνωστικός Τομέας

...γνωρίζουν τις τεχνικές, τις βιολογικές και τις οργανωτικές απαιτήσεις για την ποιοτική και ασφαλή εκτέλεση των δεξιοτήτων του αθλήματος.

Άμεσα στα μαθήματα 5.1 έως 5.6.

...μπορούν να εφαρμόζουν τη δεξιότητα επίλυσης προβλημάτων σε ασκήσεις του αθλήματος αλλά και σε διάφορες καταστάσεις σε άλλους χώρους δράσης (π.χ., υπευθυνότητα).

Άμεσα στα μαθήματα 5.2 έως 5.4 και έμμεσα με τις προτεινόμενες εκτός σχολείου δραστηριότητες στα μαθήματα 5.2 και 5.3.

...μπορούν να εφαρμόζουν τις δεξιότητες καθορισμού στόχων, σχεδιασμού, ανάπτυξης, παρακολούθησης και αξιολόγησης προγραμμάτων με σκοπό τη βελτίωση στις ασκήσεις του αθλήματος και σε διάφορους χώρους δράσης (π.χ., μαθήματα) και τομείς ανθρώπινων ενεργειών (π.χ., υπευθυνότητα).

Άμεσα στα μαθήματα 5.2 έως 5.5 και έμμεσα με τις προτεινόμενες εκτός σχολείου δραστηριότητες στα μαθήματα 5.2 και 5.5.

...μπορούν να εφαρμόζουν τη δεξιότητα της νοερής απεικόνισης σε ασκήσεις γυμναστικής και σε άλλους χώρους δράσης (π.χ., άλλα μαθήματα).

Άμεσα στα μαθήματα 5.2 έως 5.4 και έμμεσα με τις προτεινόμενες εκτός σχολείου δραστηριότητες στο μάθημα 5.3.

...έχουν κατανοήσει διαθεματικές έννοιες όπως αλληλεπίδραση (συνεργασία, αλληλοβοήθεια), επικοινωνία (κώδικας, συμβολισμός, πληροφορία) και τις προεκτάσεις τους στην καθημερινή ζωή.

Άμεσα στα μαθήματα 5.1, 5.2, και 5.4 έως 5.6 και έμμεσα με τις προτεινόμενες εκτός σχολείου δραστηριότητες στο μάθημα 5.3, 5.5 και 5.6.

### ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

Η ανάλυση κινητικού περιεχομένου είναι όμοια με αυτήν που περιγράφεται στο βιβλίο της Β' Γυμνασίου.

### ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Ανάπτυξη βασικών γνώσεων αρχών της μηχανικής, της φυσιολογίας του ανθρώπινου οργανισμού και των δυνατοτήτων κίνησης που υπάρχουν στο χώρο και στα όργανα για την καλύτερη εκμάθηση και εκτέλεση των ασκήσεων γυμναστικής με τη μέγιστη ασφάλεια και οικονομία δύναμης.
2. Η οργάνωση του χώρου και του εξοπλισμού να γίνεται με τρόπο ώστε να εξασφαλίζεται η αύξηση του ενεργού χρόνου κατάλληλης και ασφαλούς εξάσκησης των μαθητών.





3. Έμφαση στην κατάλληλη ειδική φυσική προετοιμασία (π.χ., ειδική για το άθλημα δύναμη, ευλυγισία, θέσεις σώματος κλπ) των μαθητών από το πρώτο μάθημα της ενότητας.
4. Παροχή ευκαιριών για πολλές επαναλήψεις κατά την εξάσκηση και για ποικιλία προασκήσεων και δεξιοτήτων.
5. Αποδοχή και κατάλληλη αντιμετώπιση των ατομικών διαφορών στο ρυθμό μάθησης των δεξιοτήτων με στόχο την αύξηση της παρακίνησης και της αυτοπεποίθησης.
6. Συνεργασία μαθητών του ίδιου φύλου όπου απαιτείται σωματική βοήθεια. Σε άλλες περιπτώσεις, παροχή ευκαιριών για συνεργασία μεταξύ μαθητών με διαφορετικά χαρακτηριστικά (σωματικά, ικανότητες κλπ) ώστε αυτοί να συνειδητοποιήσουν τις ομοιότητες και τις διαφορές τους.
7. Προοδευτική εκχώρηση αυτονομίας στους μαθητές ανάλογα με το επίπεδο και τις εμπειρίες τους με στόχο την αύξηση της υπευθυνότητάς τους και της κριτικής τους ικανότητας. Χρήση στιλ διδασκαλίας, όπου σημαντικό μέρος της λήψης των αποφάσεων μεταβιβάζεται στους μαθητές.
8. Έμφαση στην αυτενεργό διδασκαλία, όπου οι μαθητές παροτρύνονται να δραστηριοποιηθούν, να παρατηρήσουν, να σκεφτούν, να συγκρίνουν, να βγάλουν συμπεράσματα, να εκφέρουν κρίσεις, να ταξινομήσουν γνώσεις και συμπεράσματα, να δοκιμάσουν λύσεις στα προβλήματά τους, να δώσουν απαντήσεις στα ερωτήματα και τις απορίες τους, να βιώσουν τον ενθουσιασμό και την απογοήτευση στις προσπάθειές του αυτές και να συγκρίνουν πείρα και γνώσεις.
9. Παροχή ευκαιριών για αλληλεπίδραση, συνεργασία, επικοινωνία μεταξύ των μαθητών με στόχο τη βιωματική κατανόηση αυτών των διαθεματικών εννοιών.
10. Η γυμναστική προσφέρεται για διαθεματική διδασκαλία. Προτείνεται:
  - 10.1. Χρήση σχεδίου εργασίας (project) που ανατίθεται στους μαθητές σε ομάδες (π.χ., συγκεντρώνονται στοιχεία γυμναστικής από την αρχαιότητα που έχουν σχέση με την Ενόργανη Γυμναστική – π.χ., ταυροκαθάψια).
  - 10.2. Εμπλοκή δεξιοτήτων άλλων αθλημάτων (π.χ., ντρίπλα μπάσκετ-περπάτημα ή τρέξιμο σε πάγκο).
  - 10.3. Χρήση εννοιών και θεμάτων όπως:
    - 10.3.1. Ομοιότητα-διαφορά μεταξύ ασκήσεων (στροφές/περιστροφές) στην ενόργανη και στα άλλα αθλήματα (π.χ., κλασικός αθλητισμός-άλμα σε ύψος).
    - 10.3.2. Ομοιότητα-διαφορά ως προς το ύψος (σε διάφορα αθλήματα – π.χ., ενόργανη μπάσκετ – και στην καθημερινή ζωή) και το βάρος (σε διάφορα αθλήματα – π.χ., ενόργανη ρίψεις – και στην καθημερινή ζωή).
    - 10.3.3. Έννοιες συμμετρίας-ασυμμετρίας ως προς κέντρο ή άξονα-Μαθηματικά-Γεωμετρία.
    - 10.3.4. Διατήρηση της μηχανικής ενέργειας (μετατροπή της κινητικής σε δυναμική και αντίστροφα), έννοια της μεταβολής.
    - 10.3.5. Διατροφή για αθλητές ενόργανης γυμναστικής. Ομοιότητες-διαφορές με τη διατροφή αθλητών άλλων αθλημάτων.
    - 10.3.6. Μετατροπές ενέργειας σε μια ταλάντωση και ερμηνεία με τη χρήση της αρχής της διατήρησης της ενέργειας (δυναμική-κινητική) εξάρτησης-αίωρηση (μεταβολή).
    - 10.3.7. Ακροβατικές ασκήσεις, ασκήσεις ενόργανης γυμναστικής στην αρχαιότητα και στο σύγχρονο κόσμο (ομοιότητες-διαφορές).
    - 10.3.8. Μεταβίβαση ώθησης-ορμής (π.χ., ανακυβίστηση με τάση στην κατακόρυφο).  
Γραφική ανάλυση της κίνησης του κέντρου βάρους.
    - 10.3.9. Σύγκριση αποτελεσμάτων εφαρμογής συνισταμένης δύναμης με αυτά της ταυτόχρονης δράσης δύο ή περισσότερων δυνάμεων.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.1: Γυμναστική:** Κατανόηση της λειτουργίας των μυών κατά την εκτέλεση ασκήσεων ενόργανης και ρυθμικής γυμναστικής. Σχεδιασμός, ανάπτυξη και έλεγχος «ειδικής φυσικής κατάστασης» για την ενόργανη ή τη ρυθμική γυμναστική.

<p><b><u>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει βασικές μυϊκές ομάδες, ασκήσεις γυμναστικής στις οποίες συμμετέχουν και τρόπους ανάπτυξης της ειδικής φυσικής τους κατάστασης.</li> <li>2. μάθει να οργανώνουν σωστά το χώρο και τον εξοπλισμό για την εξάσκηση τους.</li> <li>3. μάθει να εργάζονται αποτελεσματικά σε σταθμούς σε μικρές ομάδες.</li> </ol>	<p><b><u>Εξοπλισμός:</u></b> Κατάλληλος κλειστός χώρος, 7-10 στρώματα, 4-6 αλτήρες, λάστιχα, πολύζυγα, 1-2 πάγκοι, 4-6 ιατρικές μπάλες, 6-8 σχοινάκια. Έντυπο με ασκήσεις δύναμης και ευλυγισίας για κάθε μαθητή.</p> <p><b><u>Στιλ διδασκαλίας:</u></b> Πρωτοβουλία μαθητή, Σε ομάδες εργασίας.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Αναφορά στις βασικότερες μυϊκές ομάδες στον τρόπο που λειτουργούν (σύσπαση, χαλάρωση, αγωνιστές, ανταγωνιστές) και σε μεθόδους ανάπτυξης αντοχής, δύναμης, ταχύτητας και ευλυγισίας τους. 5'</p> <p>Κάθε ομάδα εργασίας έχει ένα έντυπο, όπου περιλαμβάνονται ασκήσεις ανάπτυξης δύναμης και ευλυγισίας μυϊκών ομάδων που παίζουν σημαντικό ρόλο στην εκτέλεση ασκήσεων ενόργανης και ρυθμικής.</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές σε ομάδες εργασίας των 4-6, επιλέγουν 4-6 ασκήσεις δύναμης και 4-6 ευλυγισίας, καταγράφουν ποιες μυϊκές ομάδες γυμνάζουν, σε ποιες ασκήσεις γυμναστικής βοηθούν και επιλέγουν το χώρο, τον εξοπλισμό και το πρόγραμμα εξάσκησης. 5'</li> <li>2. Οι μαθητές κάθε ομάδας κάνουν την προθέρμανση και εκτελούν τις ασκήσεις που επέλεξαν με βάση το πρόγραμμα που ανέπτυξαν. 20'</li> <li>3. Η κάθε ομάδα παρουσιάζει στο σύνολο της τάξης τις ασκήσεις που επέλεξε, τις μυϊκές ομάδες που γυμνάζουν, τις ασκήσεις γυμναστικής που συμμετέχουν και το πρόγραμμα εξάσκησης τους. 10'</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Οι μαθητές αναφέρουν παραδείγματα εφαρμογής των αρχών της φυσιολογίας και της προπονητικής στην άσκηση για υγεία στον ελεύθερο χρόνο. 5'</p> <p><b><u>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</u></b> Οι μαθητές επιλέγουν 3-4 ασκήσεις δύναμης και ευλυγισίας για κάθε μεγάλη μυϊκή ομάδα και βάζουν ένα στόχο για άσκηση για τον επόμενο μήνα. Να χρησιμοποιηθούν οι σχετικές πληροφορίες και οδηγίες στο βιβλίο του μαθητή.</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Θέματα φυσιολογίας και προπονητικής οι μαθητές έχουν διδαχθεί και σε άλλα γνωστικά αντικείμενα. Εάν δεν έχει γίνει κάτι τέτοιο, αφιερώνεται περισσότερος χρόνος για τη διδασκαλία τους.</li> <li>2. Το έντυπο των ασκήσεων δύναμης και ευλυγισίας μπορεί να έχει αναπτυχθεί σε εργασία των μαθητών σε προηγούμενα μαθήματα (π.χ., στον κλασικό αθλητισμό).</li> <li>3. Οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες των 4 έως 6 μαθητών. Εργασία σε σταθμούς.</li> <li>4. Βοηθήστε τους να καταλήξουν σε 3-4 ασκήσεις δύναμης και αντίστοιχα ευλυγισίας για τις βασικές μυϊκές ομάδες.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Στη σωστή χρήση των αρχών της φυσιολογίας των μυών και της προπονητικής με σκοπό την καλύτερη απόδοση, υγεία και ευεξία.</li> <li>2. Ζητείται ενεργητική συμμετοχή από όλους.</li> <li>3. Επιμονή στη σωστή οργάνωση του χώρου και του εξοπλισμού.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο καθηγητής βεβαιώνεται ότι οι μαθητές έχουν καταλάβει τον τρόπο που λειτουργούν οι μύες σε κάθε κίνηση (π.χ., στην κάμψη του γόνατος ποιοι είναι οι αγωνιστές και ποιοι οι ανταγωνιστές).</li> <li>2. Η αυτονομία που θα εκχωρηθεί στους μαθητές εξαρτάται από το επίπεδο και τις ανάλογες εμπειρίες τους.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> 1. Γνωστική από την παρουσίαση των ασκήσεων από την κάθε ομάδα στην τάξη και με συζήτηση στο σύνολο της τάξης στο τέλος του μαθήματος.</p> <p>2. Κινητική και γνωστική με την αξιολόγηση της συχνότητας επίτευξης των κριτηρίων που περιγράφονται στα σημεία έμφασης, με παρατήρηση τριών μαθητών (ενός χαμηλών, ενός μετρίων και ενός υψηλών ικανοτήτων) (1 = ποτέ, 2 = λίγες φορές, 3 = αρκετές φορές, 4 = πάντα).</p>	

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.2: Γυμναστική: Βιωματική προσέγγιση της διαθεματικής έννοιας ομοιότητα-διαφορά μέσα από την εξάσκηση σε κινητικές δεξιότητες.**

<p><b><u>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. κατανοήσει την έννοια ομοιότητα-διαφορά στη ΦΑ και τις προεκτάσεις της στην καθημερινή ζωή.</li> <li>2. αναπτύξει θετική στάση ως προς το δικαίωμα όλων των μαθητών να συμμετέχουν, να διασκεδάσουν και να πετυχαίνουν στο μάθημα της ΦΑ, χωρίς να φοβούνται ότι δεν έχουν αρκετές ικανότητες.</li> <li>3. βελτιωθεί στις κινητικές δεξιότητες του μαθήματος.</li> </ol>	<p><b><u>Εξοπλισμός:</u></b> Κατάλληλος κλειστός χώρος, 6-8 στρώματα, 2-4 μπάλες μπάσκετ, 2-4 μπασκέτες, 3-4 σχολινάκια.</p> <p><b><u>Στιλ διδασκαλίας:</u></b> Πρακτικό σε σταθμούς.</p>
<p><b><u>Εισαγωγή</u></b> Σύντομη αναφορά στους στόχους και τις επιδιώξεις του μαθήματος. <span style="float: right;">3'</span></p> <p><b><u>Κύριο Μέρος</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Γενική προθέρμανση με κινητικά παιχνίδια. Εξάσκηση στις δεξιότητες του μαθήματος. Οι μαθητές σε 3 σταθμούς ανά δύο εκτελούν: <span style="float: right;">5'</span></li> <li>2. Στον πρώτο σταθμό: κυβίστηση, ανακυβίστηση, κατακόρυφη στήριξη. Ένας εκτελεί και ένας βοηθάει, αν χρειάζεται. <span style="float: right;">10'</span></li> <li>3. Στο δεύτερο παίζουν μονό μπάσκετ ανά δύο. <span style="float: right;">10'</span></li> <li>4. Στον τρίτο ασκούνται στη διεγκυστίδα. 7-10 φορές τράβηγμα με ενδιάμεσο διάλειμμα. <span style="float: right;">10'</span></li> </ol> <p><b><u>Τελικό Μέρος</u></b> Οι μαθητές περιγράφουν πως οι ομοιότητες-διαφορές μεταξύ των μαθητών στα σωματικά χαρακτηριστικά, επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά την απόδοσή τους στις δεξιότητες του μαθήματος. Οι μαθητές συζητούν την έννοια ομοιότητα-διαφορά σε σύνδεση με την έννοια ισότητα-ανισότητα στη σύγχρονη κοινωνία και αναφέρουν παραδείγματα. <span style="float: right;">7'</span></p> <p><b><u>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα</u></b> Προαιρετική επιλογή μιας από τις εξής:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές για μια εβδομάδα θα παρατηρήσουν και θα καταγράψουν τρία παραδείγματα, όπου η ομοιότητα ή η διαφορά με βάση κάποια χαρακτηριστικά οδηγεί σε διαφορετική απόδοση ή/και διαφορετική αντιμετώπιση.</li> <li>2. Οι μαθητές θα αναπτύξουν μια εργασία με θέμα «κοινωνικές ανισότητες και ανθρώπινα δικαιώματα σε δύο διαφορετικές χώρες της σύγχρονης εποχής».</li> </ol>	<p><b><u>Οργάνωση</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τυχαίως χωρισμός των μαθητών σε ζευγάρια.</li> <li>2. Εξάσκηση σε ζευγάρια σε τρεις σταθμούς των 6-8 μαθητών (ενόργανη, διεγκυστίδα, μπάσκετ). Αλλαγή ανά 10 λεπτά.</li> </ol> <p><b><u>Σημεία έμφασης:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ομοιότητα-διαφορά ως προς τα σωματικά χαρακτηριστικά (π.χ., ύψος, βάρος, δύναμη) και σύνδεση με την απόδοση σε δεξιότητες ΦΑ και στην καθημερινή ζωή.</li> <li>2. Στη σωστή αντιμετώπιση της επιτυχίας-αποτυχίας, νίκης-ήττας χωρίς αρνητικά σχόλια προς αυτούς που «χάνουν ή δεν τα καταφέρνουν καλά»</li> <li>3. Στην ενεργητική συμμετοχή από όλους.</li> </ol> <p><b><u>Σημείωση:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Δίνεται το δικαίωμα στους μαθητές που δεν μπορούν να εκτελέσουν τις ασκήσεις ή δεν εμπιστεύονται τη βοήθεια του συμμαθητή, να κάνουν κάποια προπόνηση ή τους παρέχεται βοήθεια από τον καθηγητή.</li> <li>2. Ιδιαίτερη προσοχή στις ασκήσεις ενόργανης, ώστε να αποφευχθούν τραυματισμοί.</li> <li>3. Προσοχή στη διεγκυστίδα, ώστε να αποφευχθούν πτώσεις και τραυματισμοί. Οι επαναλήψεις μεταβάλλονται ανάλογα με τη δύναμη και την αντοχή των μαθητών.</li> </ol>
<p><b><u>Αξιολόγηση:</u></b> 1. Γνωστική με συζήτηση στο σύνολο της τάξης στο τέλος του μαθήματος. 2. Κινητική, γνωστική και συναισθηματική-κοινωνική με την αξιολόγηση της συχνότητας επίτευξης των κριτηρίων που περιγράφονται στα σημεία έμφασης, με παρατήρηση τριών μαθητών (ενός χαμηλών, ενός μετρίων και ενός υψηλών ικανοτήτων) (1 = ποτέ, 2 = λίγες φορές, 3 = αρκετές φορές, 4 = πάντα).</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ


**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.2: Γυμναστική: Σχεδιασμός λύσεων σε προβλήματα ενόργανης ή ρυθμικής γυμναστικής.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει να σχεδιάζουν λύσεις σε προβλήματα ενόργανης ή ρυθμικής γυμναστικής.</li> <li>2. μάθει να ελέγχουν την απόδοσή τους και να καθορίζουν στόχους βελτίωσης.</li> <li>3. αναπτύξει την υπευθυνότητά τους.</li> <li>4. αναπτύξει τη δεξιότητα της νοερής απεικόνισης.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> Κάρτες ασκήσεων (Κάρτα 7.1), 7-10 στρώματα γυμναστικής, Πολύζυγα, 8-10 λάστιχα γυμναστικής, Δοκός ισορροπίας, Όργανα ρυθμικής.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Αποκλίνουσας παραγωγικότητας-εφευρετικότητας.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Αναφορά στα στάδια επίλυσης προβλημάτων (κατανόηση προβλήματος, αναζήτηση-σχεδιασμός λύσης, εφαρμογή λύσης, αξιολόγηση, επανασχεδιασμός). Συζήτηση ενός παραδείγματος-επίλυση αποριών. Προθέρμανση με ασκήσεις που επιλέγουν οι μαθητές σαν απαντήσεις σε ερωτήσεις του καθηγητή ΦΑ.</p> <p style="text-align: right;">5’ 5’</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b> Σχεδιασμός ασκήσεων και εξάσκηση των μαθητών σε αυτές. Αφού ολοκληρώσουν την κάθε άσκηση, προχωρούν στην επόμενη.</p> <p style="text-align: right;">30’</p> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Οι μαθητές συζητούν με βάση τα ερωτήματα της κάρτας 7.2 και τις λύσεις που σχεδίασαν. Οι μαθητές αναφέρουν παραδείγματα εφαρμογής της δεξιότητας επίλυσης προβλημάτων σε άλλα μαθήματα και γενικά στην καθημερινή ζωή.</p> <p style="text-align: right;">5’</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές μπορούν να ασκηθούν ατομικά ή σε μικρές ομάδες ανάλογα με το επίπεδό τους και το διαθέσιμο εξοπλισμό.</li> <li>2. Οι μαθητές ρυθμίζουν μόνοι τους το χρόνο για κάθε άσκηση.</li> <li>3. Οι μαθήτριες μπορούν να ασκηθούν σε άλλα αντικείμενα (π.χ., δοκός, μοντέρνος χορός, ρυθμική).</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Επιλογή ασκήσεων που εκτελούνται με ασφάλεια στις παρούσες συνθήκες.</li> <li>2. Χρήση της νοερής απεικόνισης.</li> <li>3. Υπευθυνότητα και σοβαρή αντιμετώπιση από τους μαθητές.</li> <li>4. Αποφυγή συγκρίσεων, αρνητικών σχολίων ή αντιγραφών.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αποφυγή κριτικής. Προτιμάται η ουδέτερη ανατροφοδότηση (με υπομονή).</li> <li>2. Εφαρμογή αυτής της διδακτικής μονάδας πριν τη διδασκαλία παρόμοιων δεξιοτήτων, ώστε να υπάρχει το κίνητρο της ανακάλυψης για τους μαθητές.</li> <li>3. Οι μαθητές πρέπει να έχουν εργαστεί με τα στιλ καθοδηγούμενης και συγκλίνουσας εφευρετικότητας, πριν ακολουθήσουν παρόμοιες διδακτικές μονάδες.</li> <li>4. Αν βρίσκουν λύσεις οι καθηγητές, θα βρουν και οι μαθητές. Κάποιες λύσεις θα εντυπωσιάσουν!</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Γνωστική με την αξιολόγηση του σχεδιασμού των ασκήσεων και των απαντήσεων των μαθητών στις ερωτήσεις, στην κάρτα 7.1.</li> <li>2. Κινητική με βάση την αυτοαξιολόγηση της απόδοσης των μαθητών στη στήλη 4 της Κάρτας 7.1.</li> </ol>	

**ΚΑΡΤΑ 7.1: Σχεδιασμός λύσεων σε προβλήματα ενόργανης ή ρυθμικής**

Όνοματεπώνυμο: ..... Τμήμα: ..... Ημερομηνία: .....

Σχεδίασε μία άσκηση όπως περιγράφεται στη στήλη 1. Εκτέλεσε μία φορά νοερά την άσκηση και βεβαιώσου ότι εκτελείται με ασφάλεια στις παρούσες συνθήκες. Περιέγραψε την άσκηση στη στήλη 2. Γράψε στη στήλη 3 και εκτέλεσε όσες επαναλήψεις της άσκησης νομίζεις ότι μπορείς και πρέπει να κάνεις για σωστή απόδοση. Σημείωσε στη στήλη 4 την απόδοσή σου στην τελευταία επανάληψη. «Σωστή», «Θέλει βελτίωση». Τέλος στη στήλη 5 σχεδίασε για κάθε άσκηση ένα πρόγραμμα εξάσκησης με σκοπό τη βελτίωση (π.χ., 3 φορές την εβδομάδα, 8 επαναλήψεις κάθε φορά, για ένα μήνα).

1. Ασκήσεις	2. Περιγραφή	3. Επαναλήψεις	4. Απόδοση	5. Στόχοι εξάσκησης για τελειοποίηση
Ισορροπία με το κέντρο βάρους ψηλά	Π.χ., μετωπιαία ισορροπία 	10	Σωστή <input type="checkbox"/> Θέλει βελτίωση <input type="checkbox"/>	π.χ. 5 επαναλήψεις x 3 φορές την εβδομάδα x 1 μήνα
Μία ευκολότερη παραλλαγή (π.χ., ακουμπώντας τα πολύζυγα, με λυγισμένο πόδι, χέρια στην έκταση, πόδι χαμηλά)			Σωστή <input type="checkbox"/> Θέλει βελτίωση <input type="checkbox"/>	
Μία δυσκολότερη παραλλαγή (π.χ., στη δοκό, στη μύτη του ποδιού, πόδι-κορμός ψηλά, χτύπημα μπάλας)			Σωστή <input type="checkbox"/> Θέλει βελτίωση <input type="checkbox"/>	
Περιστροφή γύρω από στιγμιαίο άξονα			Σωστή <input type="checkbox"/> Θέλει βελτίωση <input type="checkbox"/>	
Μία ευκολότερη παραλλαγή			Σωστή <input type="checkbox"/> Θέλει βελτίωση <input type="checkbox"/>	
Μία δυσκολότερη παραλλαγή			Σωστή <input type="checkbox"/> Θέλει βελτίωση <input type="checkbox"/>	
Ενδυνάμωση των μυών που βοηθάνε στην ισορροπία που έκανες			Σωστή <input type="checkbox"/> Θέλει βελτίωση <input type="checkbox"/>	
Ενδυνάμωση των μυών που βοηθάνε στην άσκηση περιστροφής			Σωστή <input type="checkbox"/> Θέλει βελτίωση <input type="checkbox"/>	
Ευλυγισίας που βοηθάει στην ισορροπία που έκανες			Σωστή <input type="checkbox"/> Θέλει βελτίωση <input type="checkbox"/>	
Συντονισμός με ένα αντικείμενο (σε στάση ή κίνηση)			Σωστή <input type="checkbox"/> Θέλει βελτίωση <input type="checkbox"/>	
Γράψε μόνος/η σου			Σωστή <input type="checkbox"/> Θέλει βελτίωση <input type="checkbox"/>	

- Από τι εξαρτάται η σταθερότητα κατά τη διατήρηση μιας ισορροπίας;  
.....
- Με ποιο τρόπο επιτυγχάνεται αύξηση της ταχύτητας περιστροφής;  
.....
- Ποια στάδια ακολουθείς στη διαδικασία επίλυσης ενός προβλήματος;  
.....

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.4: Γυμναστική: Σχεδιασμός και αυτοαξιολόγηση ατομικού προγράμματος με ασκήσεις ενόργανης ή ρυθμικής γυμναστικής από τους μαθητές/τριες.**

<p><b><u>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει να προγραμματίζουν και να οργανώνουν σωστά την εξάσκηση τους.</li> <li>2. μάθει να παρακολουθούν και να ελέγχουν την απόδοσή τους με βάση κριτήρια.</li> <li>3. μάθει πώς να εφαρμόζουν αυτήν τη δεξιότητα στη καθημερινή τους ζωή.</li> <li>4. μάθει να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τη νοερή απεικόνιση.</li> </ol>	<p><b><u>Εξοπλισμός:</u></b> Κάρτες ασκήσεων – φύλλα κριτηρίων (Κάρτες 7.2, 7.3), 7-10 στρώματα γυμναστικής.  <b><u>Στιλ διδασκαλίας:</u></b> Αποκλίνουσας εφευρετικότητας, Στιλ Πρωτοβουλίας μαθητή (το πρόγραμμα που σχεδιάζει ο μαθητής), Αυτοελέγχου.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Σύντομη αναφορά στους στόχους και τις επιδιώξεις του μαθήματος. Αναφορά στον κώδικα βαθμολογίας των ασκήσεων της ενόργανης γυμναστικής (Κάρτα 7.2). <b>5´</b></p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές σχεδιάζουν το ατομικό τους πρόγραμμα. <b>5´</b></li> <li>2. Διαδοχικά εκτελούν την προθέρμανση και την προετοιμασία σε κάθε άσκηση μεμονωμένα. <b>15´</b></li> <li>3. Εκτελούν και αξιολογούν το πρόγραμμα που σχεδίασαν (Κάρτα 7.3). <b>15´</b></li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Συζήτηση σχετικά με την επίτευξη των στόχων-επιδιώξεων και με τα προβλήματα που παρουσιάστηκαν. <b>5´</b></p> <p><b><u>Δραστηριότητες για μετά το μάθημα</u></b> (επιλογή μιας από τις εξής):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα εξάσκησης για την επόμενη εβδομάδα με σκοπό τη βελτίωση στις ασκήσεις που παρουσίασαν.</li> <li>2. Οι μαθητές σε συνεργασία καθορίζουν κριτήρια αυτοελέγχου της συμπεριφοράς τους στον τομέα της υπευθυνότητας.</li> <li>3. Οι μαθητές καθορίζουν ένα στόχο για νοερή εξάσκηση την επόμενη εβδομάδα σε δύο βασικά μαθήματα (π.χ., πώς θα πω το μάθημα της Ιστορίας στην τάξη).</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οργάνωση του χώρου με βάση τον διαθέσιμο εξοπλισμό και των αριθμό των μαθητών.</li> <li>2. Σε κακές καιρικές συνθήκες, μπορεί να γίνει προβολή βίντεο και αξιολόγηση ασκήσεων σε συνεργασία.</li> <li>3. Οι μαθήτριες μπορούν να εργαστούν σε στοιχεία ρυθμικής.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τονίζεται η σημαντικότητα της δεξιότητας σχεδιασμού και αυτοαξιολόγησης στην καθημερινή ζωή.</li> <li>2. Ζητείται η επιλογή των ασκήσεων να γίνεται με κριτήριο την ποιότητα και την ασφάλεια στην εκτέλεση.</li> <li>3. Χρήση νοερής απεικόνισης.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να ληφθεί υπόψη ότι δε βρίσκονται ταυτόχρονα όλοι οι μαθητές στο κατάλληλο σημείο ωριμότητας για εφαρμογή αυτού του στιλ διδασκαλίας.</li> <li>2. Παρακολουθείται η πρόοδος των μαθητών και προσφέρονται πληροφορίες ατομικά, όπου κρίνεται απαραίτητο.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> 1. Κινητική με βάση την ποικιλία των ασκήσεων που εκτελούν οι μαθητές και της τελικής βαθμολογίας τους στην εκτέλεση του προγράμματός τους, με βάση τα κριτήρια που έθεσαν στην Κάρτα 7.3. 2. Γνωστική με βάση τις προασκήσεις, τις ασκήσεις και τα κριτήρια ποιοτικής εκτέλεσης και το συνολικό σχεδιασμό προγράμματος που περιγράφουν οι μαθητές στην Κάρτα 7.3.</p>	

**ΚΑΡΤΑ 7.2: Αξιολόγηση των ασκήσεων στην ενόργανη γυμναστική**

Στην ενόργανη αγωνιστική γυμναστική (Ε.Α.Γ.) οι άνδρες αγωνίζονται σε έξι όργανα (έδαφος, ίππος με λαβές, κρίκοι, άλμα ίππου, δίζυγο και μονόζυγο) και οι γυναίκες σε τέσσερα όργανα (άλμα ίππου, ασύμμετροι ζυγοί, δοκός ισορροπίας και έδαφος). Στον κώδικα της F.I.G. (Fédération Internationale De Gymnastique), με τον όρο άσκηση αναφέρεται ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα που παρουσιάζεται από τον αθλητή ή την αθλήτρια σε κάθε όργανο και περιλαμβάνει μια σειρά από στοιχεία ή μέρη διαφορετικής δυσκολίας.

Σύμφωνα με τον κώδικα βαθμολογίας της FIG (έκδοσης 2006) σε όλα τα όργανα ο τελικός βαθμός προκύπτει από το άθροισμα των βαθμολογιών της «Α και της Β εφορίας». Η βαθμολογία των κριτών της «Α εφορίας» περιλαμβάνει την αξία των 10 δυσκολότερων ασκήσεων (συμπεριλαμβανόμενης και της εξόδου), την επιδότηση για συνδυασμούς και την επιδότηση για κάλυψη των απαιτήσεων για παρουσίαση ασκήσεων από τις διαφορετικές ομάδες. Ως προς τη *δυσκολία* οι ασκήσεις αποτελούνται από στοιχεία ή μέρη Α (0.10 βαθμοί), Β (0.20), C (0.30), D (0.40), E (0.50) και F (Super E) (0.60) δυσκολίας. Η βαθμολογία των κριτών της «Β εφορίας» αφορά τις μειώσεις για λάθη αισθητικής και τεχνικής εκτέλεσης της άσκησης καθώς και για λάθη στη δομή του προγράμματος που αφαιρούνται από τους 10.00 βαθμούς.

Η σωστή εκτέλεση από άποψη αισθητικής και τεχνικής αναφέρεται κυρίως στις ακόλουθες αρχές:

- **Ευρύτητα**
  - Εξωτερική, δηλαδή ύψος και μήκος της τροχιάς του σώματος στο χώρο.
  - Εσωτερική, δηλαδή θέση μελών σώματος.
- **Τμήματα** (δυναμικές καμπύλες ή ευθείες γραμμές).
- **Διαφοροποίηση του σχήματος του σώματος** (συσπείρωση, δίπλωση κλπ.).
- **Χρονική ακρίβεια** (η κατάλληλη κίνηση την κατάλληλη χρονική στιγμή).

Όλες οι αποκλίσεις από τη σωστή εκτέλεση θεωρούνται λάθη και επιφέρουν τις ανάλογες μειώσεις από τη συνολική βαθμολογία για παρουσίαση της άσκησης. Αυτές κατηγοριοποιούνται σε τέσσερις κατηγορίες: μικρά λάθη (μείωση 0.10 βαθμών), μεσαία λάθη (μείωση 0.30 βαθμών), μεγάλο λάθη (μείωση 0.50 βαθμών) και πτώσεις ή βοήθεια από βοηθό (μείωση 0.80 βαθμών).

**Παράδειγμα βαθμολογίας: Βαθμολογία «Α εφορίας»:** 1E = 0.50, 3D = 1.20, 4C = 1.20, 2B = 0.40 (άθροισμα 3.30), επιδότηση για κάλυψη απαιτήσεων από τις διαφορετικές ομάδες και για κατάλληλη έξοδο 5 x 0.50 = 2.50, συνδέσεις 0.20 (άθροισμα 6.00 βαθμοί). **Βαθμολογία «Β εφορίας»:** μέσος όρος μειώσεων των κριτών αφού αφαιρεθούν η ψηλότερη και η χαμηλότερη μείωση 0.70 (βαθμολογία 10.00-0.70 = 9.30). **Τελικός βαθμός** (άθροισμα βαθμολογίας των κριτών της «Α και της Β εφορίας»): 6.00 + 9.30 = 15.30.

Κατά συνέπεια με αντίθεση με τους παλιότερους κώδικες βαθμολογίας, στο εξής η τελική βαθμολογία των αθλητών δε θα έχει ανώτατο όριο το βαθμό 10.00 αλλά θα τον υπερβαίνει. Στις τοπικές διοργανώσεις που αφορούν μικρές ηλικιακές κατηγορίες, διαμορφώνεται εσωτερικός κώδικας βαθμολογίας από την Ελληνική Γυμναστική Ομοσπονδία (Ε.Γ.Ο.). Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής μπορεί να διατηρηθεί η μέγιστη δυνατή βαθμολογία των 10.00 βαθμών, ώστε να είναι ευκολότερη η αξιολόγηση των ασκήσεων από τους μαθητές.

**Παράδειγμα για το μάθημα της φυσικής αγωγής: Άσκηση κυβίστηση****Ευρύτητα**

- **Εξωτερική** (δεν ολοκληρώνεται η άσκηση ή καθοριστική βοήθεια = 0.80 βαθμοί μείωση, καθόλου εύρος = μεγάλο λάθος = 0.50 βαθμοί μείωση, μικρό εύρος = μεσαίο λάθος = 0.30 βαθμοί μείωση, μέτριο εύρος = μικρό λάθος = 0.10 βαθμοί μείωση, μεγάλο εύρος = καμία μείωση).

- **Εσωτερική** (μειώσεις με τον ίδιο τρόπο όπως και προηγούμενης).

**Άνοιγμα ποδιών** (Μεγαλύτερο από το πλάτος των ώμων = μεσαίο λάθος = 0.30 βαθμοί μείωση, μικρότερο από το πλάτος των ώμων = μικρό λάθος = 0.10 βαθμοί μείωση).

**Χρονική ακρίβεια** – κριτήριο η χρονική στιγμή της προσέγγισης των απόμακρων μελών (συσπείρωση σε όλη τη διάρκεια της άσκησης = μεγάλο λάθος = 0.50 βαθμοί μείωση, προσέγγιση των απομακρυσμένων μελών όταν το κέντρο βάρους είναι στον κατακόρυφο άξονα που περνάει από το σημείο στήριξης των χεριών = μεσαίο λάθος = 0.30 βαθμοί μείωση, προσέγγιση των απομακρυσμένων μελών όταν το κέντρο βάρους περνάει βρισκείται στην ευθεία με απόκλιση 45° από το έδαφος = μικρό λάθος = 0.10 βαθμοί μείωση).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

**ΚΑΡΤΑ 7.3: Σχεδιασμός ατομικού προγράμματος με ασκήσεις γυμναστικής**

Όνοματεπώνυμο: ..... Τμήμα: ..... Ημερομηνία: .....

Σχεδίασε ένα πρόγραμμα από 6-8 ασκήσεις ενόργανης (ή ρυθμικής για τα κορίτσια) γυμναστικής που μπορείς να εκτελέσεις με ασφάλεια μόνος ή με βοήθεια, που θα περιλαμβάνει μία τουλάχιστον άσκηση για κάθε άξονα περιστροφής. Καθόρισε για κάθε άσκηση ένα πρωτεύον κριτήριο για την ποιοτική εκτέλεση. *Επίλεξε ασκήσεις που μπορείς να εκτελέσεις με ποιότητα και ασφάλεια.* (Για κάθε απορία ή πρόβλημα που σου παρουσιάζεται απευθύνσου στον καθηγητή ΦΑ).

Περιγραφή: Κριτήριο:	1η	π.χ., κυβίστηση Ευρύτητα	2η	
Περιγραφή: Κριτήριο:	3η		4η	
Περιγραφή: Κριτήριο:	5η		6η	
Περιγραφή: Κριτήριο:	7η		8η	

Αποφάσισε για το χρόνο, το χώρο, τον εξοπλισμό και τις ασκήσεις που θα χρειαστούν για την προθέρμανση: .....

Αποφάσισε για το χρόνο, το χώρο τον εξοπλισμό και τη βοήθεια που θα χρειαστούν για την προετοιμασία της κάθε άσκησης μεμονωμένα: .....

Κάνε την προθέρμανση και προετοιμάσου σε κάθε άσκηση μεμονωμένα.

Εκτέλεσε 3 φορές το πρόγραμμά σου πρώτα νοερά και μετά πραγματικά.

Την τελευταία φορά αξιολόγησέ το ως προς την ποιότητα εκτέλεσης με βάση τα κριτήρια που έθεσες. Ξεκινώντας με αρχική βαθμολογία το 10 και αφαιρώντας (κάνοντας μειώσεις) για κάθε άσκηση 0.1 του βαθμού για κάθε μικρό λάθος, 0.3 του βαθμού για κάθε μεσαίο λάθος, 0.5 του βαθμού για κάθε μεγάλο λάθος και 0.8 για κάθε πτώση, παροχή βοήθειας ή μη ολοκλήρωση άσκησης, βγάλε την τελική βαθμολογία σου (π.χ., για 1 μεσαίο λάθος στην 2<sup>η</sup> άσκηση, 1 μεγάλο στην 3<sup>η</sup> και 1 μικρό στην 5<sup>η</sup>, μείωση  $0.3 + 0.5 + 0.1 = 0.9$  του βαθμού. Τελική βαθμολογία:  $10 - 0.9 = 9.10$ ).

Μειώσεις: 1η: .... 2η: ... 3η: ... 4η: ... 5η: ... 6η: ... 7η: ... 8η: ... Σύνολο =

**Τελική βαθμολογία:** αρχική βαθμολογία – συνολικές μειώσεις = ..... **βαθμοί**

Σχεδίασε ένα πρόγραμμα εξάσκησης για την επόμενη εβδομάδα, ώστε να βελτιώσεις την απόδοσή σου στο συγκεκριμένο πρόγραμμα ασκήσεων ενόργανης γυμναστικής (π.χ., προασκήσεις, φυσική κατάσταση, νοερή απεικόνιση κλπ.) .....

Ανάφερε ένα παράδειγμα για το πώς μπορείς να εφαρμόσεις το σχεδιασμό και την αξιολόγηση προγράμματος στο διάβασμα ενός μαθήματος. ....



**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.5: Γυμναστική: Παρουσίαση και αξιολόγηση προγραμμάτων ενόργανης ή ρυθμικής γυμναστικής.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει να αξιολογούν την απόδοσή μαθητών σε ασκήσεις γυμναστικής με βάση δοσμένα κριτήρια.</li> <li>2. αναπτύξει την υπευθυνότητα και την κριτική τους ικανότητα.</li> <li>3. μάθει να αντιμετωπίζουν αμερόληπτα και χωρίς προκαταλήψεις όλους τους μαθητές.</li> <li>4. Μάθει να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τη νοερή απεικόνιση.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> Κατάλληλος κλειστός χώρος, κάρτες αξιολόγησης (Κάρτα 7.4), 10-12 στρώματα γυμναστικής.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Αμοιβαίο, σε ομάδες, πρωτοβουλίας μαθητών.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Σύντομη αναφορά στους στόχους και τις επιδιώξεις του μαθήματος. Οι μαθητές σε 4 ομάδες των 5-6. Κάθε ομάδα αποφασίζει το πρόγραμμα που θα παρουσιάσει (5 ασκήσεις σε σύνδεση). 5´</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Γενική και ειδική προθέρμανση των ομάδων. 5´</li> <li>2. Οι ομάδες ανά δύο – οι μαθητές της μιας εκτελούν και της άλλης βαθμολογούν. Μετά αλλάζουν ρόλους. 26´</li> <li>3. Οι μαθητές κάθε ομάδας σε συνεργασία βγάζουν το άθροισμα των βαθμολογιών και στη συνέχεια την κατάταξη κάθε ομάδας. 3´</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Οι μαθητές συζητούν για την αξιολόγηση στην ενόργανη-ρυθμική γυμναστική τα προβλήματα και τις δυσκολίες της. Οι μαθητές κάνουν παραλληλισμούς με αξιολόγηση σε άλλα αθλήματα, μαθήματα και στην καθημερινή ζωή. 6´</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές καθορίζουν 5 συγκεκριμένα κριτήρια υπεύθυνης συμπεριφοράς στο χώρο του σχολείου (π.χ., συμμετέχει ενεργά στα Μαθηματικά, δε διασπά την προσοχή των συμμαθητών του στα Νέα Ελληνικά, σέβεται τους συμμαθητές του στη ΦΑ, κλπ). Καθορίζουν ένα στόχο για παρατήρηση και αξιολόγηση ενός συμμαθητή τους για μια εβδομάδα με βάση τα κριτήρια (4=πολύ συχνά, 3 = συχνά, 2 = μερικές φορές, 1 = καθόλου).</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b> Στο προηγούμενο μάθημα έχει γίνει αναφορά στον κώδικα βαθμολογίας των ασκήσεων της ενόργανης γυμναστικής και έχει δοθεί ενημερωτικό έντυπο στους μαθητές (σε κακές καιρικές συνθήκες, μπορεί να γίνει προβολή βίντεο και αξιολόγηση ασκήσεων σε συνεργασία).</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η αξιολόγηση της απόδοσης των άλλων είναι μια διαδικασία πολύ σημαντική που απαιτεί υπευθυνότητα, κριτική ικανότητα και δικαιοσύνη.</li> <li>2. Ζητείται νοερή απεικόνιση πριν από κάθε εκτέλεση.</li> <li>3. Μεταφορά της δεξιοτήτας σε διαφορετικούς χώρους δράσης (π.χ., μαθήματα) και στην καθημερινή ζωή.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Έχουν οπωσδήποτε προηγηθεί διδακτικές μονάδες όπου οι μαθητές έχουν εξασκηθεί και έχουν αξιολογήσει ασκήσεις με βάση κριτήρια ποιότητας.</li> <li>2. Οι μαθήτριες μπορούν να παρουσιάσουν και να βαθμολογήσουν προγράμματα ρυθμικής γυμναστικής.</li> <li>3. Η αυτονομία που εκχωρείται στους μαθητές εξαρτάται από το επίπεδο ανάπτυξής τους.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Κινητική, Γνωστική, Ηθική-Κοινωνική. Αξιολόγηση από τον καθηγητή ΦΑ τριών μαθητών (ενός χαμηλών, ενός μετρίων και ενός υψηλών ικανοτήτων). Σύγκριση της αξιολόγησής του με την αξιολόγηση 4 μαθητών-κριτών (ενός από κάθε ομάδα).</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

## ΚΑΡΤΑ 7.4: Αξιολόγηση προγράμματος ασκήσεων ενόργανης ή ρυθμικής γυμναστικής

Όνοματεπώνυμο: ..... Τμήμα: ..... Ομάδα: ..... Αριθμός κριτή: .....

Μελέτησε τις ασκήσεις και τα κριτήρια. Παρατήρησε προσεκτικά τον κάθε μαθητή που εκτελεί. Την πρώτη φορά που εκτελεί σημείωσε τις ασκήσεις του προγράμματός του. Στη συνέχεια σε συνεργασία με την ομάδα σου καθορίστε 2 κριτήρια για κάθε άσκηση. Τη δεύτερη φορά αξιολόγησε το πρόγραμμά του. Για κάθε Τέλεια Εκτέλεση με βάση τα κριτήρια, σημείωσε ΤΕ. Για κάθε μικρή απόκλιση από τη σωστή εκτέλεση σημείωσε μείωση 0.10 βαθμών, για κάθε μεσαία απόκλιση 0.30, για κάθε μεγάλη 0.50 και για κάθε πτώση, βοήθεια, ή μη εκτέλεση 0.80. Αφού εκτελέσουν όλοι οι μαθητές, άθροισε στο τέλος κάθε στήλης τις μειώσεις για κάθε μαθητή. Από την αρχική βαθμολογία 10.00, αφάιρσε τις συνολικές μειώσεις και βγάλε την τελική βαθμολογία του. Βγάλε το άθροισμα των βαθμολογιών όλων των μαθητών της ομάδας. Στο τέλος σε συνεργασία με τους άλλους κριτές της ομάδας σου βγάλτε το μέσο όρο της βαθμολογίας της ομάδας που αξιολογήσατε.

Άσκηση	Κριτήρια	Μειώσεις Ομάδα ...η					
		1ος	2ος	3ος	4ος	5ος	6ος
<b>Σύνολο μειώσεων για λάθη</b>							
Τελική βαθμολογία: (10) – σύνολο μειώσεων για λάθη.							
Άθροισμα βαθμολογιών ομάδας: 1+2+3+4+5+6		= Βαθμοί					
Μ.Ο βαθμ. ομάδας: κριτής 1+2+3+4+5+6 / 6		= Βαθμοί					

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.6: Γυμναστική: Καθοδήγηση συμμαθητών στην εξάσκηση για βελτίωση σε ασκήσεις ενόργανης ή ρυθμικής γυμναστικής.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. βελτιώσει την απόδοσή τους σε ασκήσεις γυμναστικής.</li> <li>2. αναπτύξει την ικανότητά τους να καθοδηγούν και να καθοδηγούνται.</li> <li>3. αναπτύξει την υπευθυνότητα και την κριτική τους ικανότητα.</li> <li>4. μάθει να αντιμετωπίζουν με σεβασμό και χωρίς προκαταλήψεις όλους τους μαθητές.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> Κατάλληλος κλειστός χώρος, 7-10 στρώματα, 4-6 αλτήρες, λάστιχα, πολύζυγα, 1-2 πάγκοι, 4-6 ιατρικές μπάλες, 6-8 σκοινάκια.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Αμοιβαίο, Πρωτοβουλίας Μαθητή.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Σύντομη αναφορά στους στόχους και τις επιδιώξεις του μαθήματος. <span style="float: right;">3´</span></p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές αρχικά σε 4 ομάδες των 5-6 (ίδιες με αυτές του προηγούμενου μαθήματος). Οι μαθητές σε ζευγάρια. Ένας ασκείται και ένας παρακολουθεί, καθοδηγεί και αξιολογεί. <span style="float: right;">18´</span></li> <li>2. Οι μαθητές αλλάζουν ρόλους. <span style="float: right;">18´</span></li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Οι μαθητές συζητούν τις εμπειρίες τους από την παροχή και αποδοχή καθοδήγησης στο μάθημα. Οι μαθητές συζητούν τη σημαντικότητα της ικανότητας παροχής και αποδοχής καθοδήγησης στο μάθημα και κατ' επέκταση στα άλλα μαθήματα και στην καθημερινή ζωή γενικότερα. <span style="float: right;">6´</span></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα</b> Επιλογή μιας από τις εξής:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές καθορίζουν ένα στόχο για άσκηση με σκοπό την υγεία μαζί με τους γονείς τους στον ελεύθερο χρόνο τους, όπου θα παίξουν το ρόλο του καθοδηγητή.</li> <li>2. Οι μαθητές καθορίζουν ένα στόχο για καθοδήγηση στο διάβασμα του μικρότερου αδερφού ή ενός φίλου για μια εβδομάδα.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b> Κάθε μαθητής επιλέγει ένα μαθητή της ομάδας που είχε αξιολογήσει στο προηγούμενο μάθημα. Του αναλύει τις μειώσεις για τα τεχνικά λάθη που είχε κάνει. Του προτείνει κατάλληλες ασκήσεις με σκοπό να βελτιώσει την απόδοσή του και τον καθοδηγεί στην εξάσκηση του σε αυτές. Στο τέλος της εξάσκησης τον αξιολογεί. Μετά αλλάζουν ρόλους.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η καθοδήγηση των άλλων είναι μια διαδικασία πολύ σημαντική που απαιτεί υπευθυνότητα, σεβασμό, υπομονή και θετική στάση.</li> <li>2. Η αποδοχή της καθοδήγησης είναι πολύ σημαντική στη βελτίωση και στην εξέλιξη στο μάθημα, σε άλλα μαθήματα και στην καθημερινή ζωή.</li> <li>3. Μεταφορά της δεξιότητας σε διαφορετικούς χώρους δράσης (π.χ., καθοδήγηση στο διάβασμα του μικρού αδερφού στο σπίτι) και στην καθημερινή ζωή.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Δε φτάνουν όλοι οι μαθητές ταυτόχρονα και στο ίδιο επίπεδο αυτονομίας. Ο καθηγητής παρατηρεί και βοηθά όπου απαιτείται.</li> <li>2. Ζητείται από τους μαθητές παροχή θετικής ανατροφοδότησης και ενθάρρυνσης σε αυτόν που εκτελεί.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση: 1.</b> Κινητική, Γνωστική, Ηθική-Κοινωνική. Παρατήρηση και αξιολόγηση από τον καθηγητή ΦΑ τριών μαθητών (ενός χαμηλών, ενός μετρίων και ενός υψηλών ικανοτήτων) ως προς την επίτευξη των επιδιώξεων του μαθήματος. <b>2.</b> Κινητική από την αξιολόγηση των μαθητών από τους συμμαθητές τους με βάση την Κάρτα 7.4.</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.7: Γυμναστική:** Κατανόηση των εννοιών σύστημα, αλληλεπίδραση, συνοχή ομάδας μέσα από τη διδασκαλία ασκήσεων ενόργανης ή/και ρυθμικής γυμναστικής.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. κατανοήσει και θα μπορούν να αναφέρουν παραδείγματα εφαρμογής εννοιών (σύστημα, αλληλεπίδραση, συνοχή ομάδας, συναισθηματική υποστήριξη) που ξέρουν από την καθημερινή ζωή.</li> <li>2. μάθει και θα εκτελούν σε συνεργασία πολύπλοκες συνθέσεις ασκήσεων.</li> <li>3. αναπτύξει τη δεξιότητα συνεργασίας και την εμπιστοσύνη τους στους συμμαθητές τους.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> Κατάλληλος κλειστός χώρος, Φύλλα κριτηρίων, 7-10 στρώματα γυμναστικής, Όργανα ρυθμικής γυμναστικής.  <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό, Αποκλίνουσας παραγωγικότητας.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Σύντομη αναφορά στις έννοιες σύστημα, αλληλεπίδραση, συνοχή ομάδας. <b>5'</b></p> <p><b>Προθέρμανση</b> με έμφαση σε ομαδικά παιχνίδια και/ή στη χρήση συνασκήσεων. <b>5'</b></p> <p><b>Κύριο Μέρος</b> Οι μαθητές εκτελούν διάφορους σχηματισμούς ή ασκήσεις συνεργασίας ανά δύο, ανά τρεις ή σε μεγαλύτερες ομάδες, απαντώντας κινητικά σε ερωτήσεις που θέτει ο εκπαιδευτικός ΦΑ (π.χ., με πόσους διαφορετικούς τρόπους μπορούμε να μετακινηθούμε ανά δύο σε διαφορετικούς άξονες, με πόσους διαφορετικούς τρόπους μπορούμε να δείξουμε ένα σχηματισμό στήριξης τρεις μαθητές ή μαθήτριες;). <b>30'</b></p> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Οι μαθητές συζητούν την εφαρμογή της έννοιας σύστημα στις ασκήσεις της ενόργανης-ρυθμικής γυμναστικής. Οι μαθητές αναφέρουν παραδείγματα από άλλα αθλήματα και από την καθημερινή ζωή, όπου φαίνεται έντονα η συνεργασία των μελών μιας ομάδας και η ανάγκη για συνοχή, ώστε να επιτευχθούν οι στόχοι της. <b>5'</b></p> <p><b>Δραστηριότητες για μετά το μάθημα</b> Διαθεματική εργασία: Οι μαθητές σε ομάδες 3-4 ατόμων να συλλέξουν στοιχεία σχετικά με το σύστημα του αθλητισμού στην Ελλάδα (οργάνωση, νόμοι, κανόνες, κ.λπ). Η ολοκλήρωσή της να γίνει σε βάθος χρόνου.</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές διαμορφώνουν ελεύθερα τις ομάδες.</li> <li>2. Χρήση εποπτικού υλικού (φωτογραφίες, σκίτσα, βίντεο).</li> <li>3. Οργάνωση του χώρου με βάση το διαθέσιμο εξοπλισμό και τον αριθμό των μαθητών.</li> <li>4. Οι μαθήτριες μπορούν να ασκηθούν στη ρυθμική.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Δομή συστήματος, ρυθμιστικοί μηχανισμοί διατήρησης της ισορροπίας.</li> <li>2. Η σημαντικότητα της σωστής εκτέλεσης του ρόλου του καθένα στην επίτευξη της συνοχής της ομάδας.</li> <li>3. Σύνδεση των εννοιών με την καθημερινή ζωή.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ενθαρρύνεται η ενεργητική συμμετοχή όλων με κάποιο ρόλο που μπορεί να συνεισφέρει στην ομάδα του.</li> <li>2. Προτείνεται σε κάθε ομάδα να υπάρχουν 1, 2 ή και 3 βοηθοί που θα εγγυώνται την ασφαλή εκτέλεση των σχηματισμών (όπου χρειάζεται).</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> 1. Κινητική με την αξιολόγηση της ενεργητικής κινητικής συμμετοχής σε συνθέσεις ασκήσεων, με παρατήρηση τριών μαθητών (ενός χαμηλών, ενός μετρίων και ενός υψηλών ικανοτήτων) (1 = ποτέ, 2 = λίγες φορές, 3 = αρκετές φορές, 4 = πάντα). 2. Γνωστική και συναισθηματική μέσα από συζήτηση με τους μαθητές στο τέλος του μαθήματος σχετικά με την κατανόηση των εννοιών σύστημα, αλληλεπίδραση, συνοχή ομάδας, συναισθηματική υποστήριξη και την εφαρμογή τους στο μάθημα και στην καθημερινή ζωή.</p>	

# 8

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ

### ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ



#### ΣΤΟΧΟΙ

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας οι μαθητές θα:

Εξειδικεύεται & επιδιώκεται...

#### Σωματικός – Ψυχοκινητικός Τομέας

...έχουν μάθει και θα ελέγχουν τις κινήσεις των μελών του σώματός τους μέσω των χορευτικών μελωδιών.

Άμεσα, στα μαθήματα 8.1 και 8.2.

... έχουν εξασκηθεί στην αναπαραγωγή βασικών ρυθμικών δομών.

Άμεσα, στα 8.1 και 8.2.

...έχουν καλλιεργήσει τη ρυθμική τους ικανότητα εξασκούμενοι στο ρυθμό της μουσικής και των τραγουδιών που συνοδεύουν τους χορούς και αποδίδοντάς τους κινητικά.

Άμεσα, με τις προτεινόμενες προασκήσεις και την εκμάθηση των χορών στα μαθήματα 8.1 και 8.2.

...γνωρίζουν τα βήματα των χορών «Πεντοζάλι» και «Τικ Μονό».

Άμεσα στα μαθήματα 8.1 και 8.2.

#### Συναισθηματικός – Κοινωνικός Τομέας

...έχουν κατανοήσει τη σημασία της επικοινωνίας, της συνεργασίας, της αυτοπειθαρχίας και θα έχουν αναπτύξει ομαδικό πνεύμα χορεύοντας όλοι μαζί.

Έμμεσα στα μαθήματα 8.1 και 8.2.

...έχουν συνεργαστεί με τους συμμαθητές τους σε πνεύμα δικαιοσύνης, αξιοκρατίας και υπευθυνότητας.

Έμμεσα από το στίλ αμοιβαίας διδασκαλίας στα μαθήματα 8.1 και 8.2.

...χαίρονται, θα ευχαριστιούνται και θα μπορούν να εκφραστούν ελεύθερα την ώρα που τραγουδούν και χορεύουν.

Έμμεσα στα μαθήματα 8.1 και 8.2.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

### Γνωστικός Τομέας

...γνωρίζουν τις μελωδίες, τα τραγούδια ή δίστιχα που συνοδεύουν τους χορούς.	Άμεσα στα μαθήματα 8.1 και 8.2.
...γνωρίζουν τα στοιχεία της λαϊκής παράδοσης που σχετίζονται με τους χορούς.	Άμεσα στα μαθήματα 8.1 και 8.2.
...μπορούν να ελέγχουν την πρόοδό τους και να εντοπίζουν τα λάθη τους.	Έμμεσα στα μαθήματα 8.1 και 8.2.

### ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

1. **Τελειώνοντας τα 6 μαθήματα ελληνικών παραδοσιακών χορών οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν να εκτελούν σωστά τα εξής, όσον αφορά στην:**
  - 1.1. **Εκμάθηση βημάτων**
    - 1.1.1. Να γνωρίζουν τα βήματα του χορού «Πεντοζάλι».
    - 1.1.2. Να γνωρίζουν τα βήματα του χορού «Τικ Μονό».
    - 1.1.3. Να γνωρίζουν τα βήματα τοπικών χορών.
  - 1.2. **Εκμάθηση ρυθμικής εκτέλεσης των βημάτων**
    - 1.2.1. Να μπορούν να εκτελούν τα βήματα του χορού «Πεντοζάλι» ακολουθώντας το ρυθμό της μουσικής.
    - 1.2.2. Να μπορούν να εκτελούν τα βήματα του χορού «Τικ Μονό» ακολουθώντας το ρυθμό της μουσικής και του τραγουδιού.
    - 1.2.3. Να μπορούν να εκτελούν τα βήματα των τοπικών χορών ακολουθώντας το ρυθμό της μουσικής και των τραγουδιών.
2. **Τελειώνοντας τα 6 μαθήματα ελληνικών παραδοσιακών χορών οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να προσέχουν τα εξής όσον αφορά στην:**
  - 2.1. **Κατεύθυνση της κίνησης στο χορό «Πεντοζάλι»:** Η κατεύθυνση των κινήσεων είναι πλάγια (δεξιά – αριστερά).
  - 2.2. **Θέση και κίνηση των χεριών στο χορό «Τικ Μονό»:** Οι μαθητές πιάνονται από τις παλάμες με λυγισμένους τους αγκώνες και τοποθετούν τα χέρια σχεδόν σε παράλληλη θέση με το έδαφος ενώ σε όλη τη διάρκεια του χορού τα χέρια κινούνται ελαφρά ακολουθώντας το ρυθμό της μουσικής.
  - 2.3. **Τεχνική των βημάτων στο χορό «Πεντοζάλι»:**
    - 2.3.1. Τα βήματα, όπως περιγράφονται στην κάρτα 8.4. – άσκηση 8, είναι σταυρωτά 2/4 (τριαράκια) αριστερά και μικρά σημειωτά 2/4 (επί τόπου) δεξιά.
    - 2.3.2. Κατά τη σύνδεση των δυο μερών, όπως περιγράφεται στην κάρτα 8.4. – άσκηση 9, καλό θα είναι να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στη γρήγορη αλλαγή κατεύθυνσης της κίνησης.
    - 2.3.3. Κατά τις αναπηδήσεις το ελεύθερο πόδι δεν πρέπει να λυγίζει προς τα πίσω.
  - 2.4. **Τεχνική των βημάτων στο χορό «Τικ Μονό»:**
    - 2.4.1. Σε όλα τα βήματα του χορού ακουμπάει όλο το πέλμα του ποδιού στο έδαφος.
    - 2.4.2. Το ύψος του χορού χαρακτηρίζεται από τις ταλαντώσεις των γονάτων (σουσταρίσματα) που συντονίζονται με τον ρυθμό της μουσικής.
3. **Τελειώνοντας τα 6 μαθήματα ελληνικών παραδοσιακών χορών οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να ακολουθήσουν τις εξής προασκήσεις και παιχνίδια για τη βελτίωσή τους, όσον αφορά:**
  - 3.1. **Την τεχνική των βημάτων στον χορό «Πεντοζάλι»:**
    - 3.1.1. Εκτέλεση των βημάτων του χορού «Χασαπιά ή Γρήγορο Χασάπικο».
    - 3.1.2. Εκτέλεση σταυρωτών βημάτων δεξιά-αριστερά (ένα τριαράκι δεξιά και ένα τριαράκι αριστερά).
  - 3.2. **Την τεχνική των βημάτων στον χορό «Τικ Μονό»:**
    - 3.2.1. Ταλαντεύσεις (σουσταρίσματα) στα γόνατα ακολουθώντας το ρυθμό της μουσικής.
    - 3.2.2. Επανάληψη της παραπάνω άσκησης με ταυτόχρονες μετατοπίσεις του βάρους δεξιά – αριστερά στο αντίστοιχο πόδι.

### 3.2.3. Σημειωτά βήματα (τριαράκια) μπροστά και πίσω ξεκινώντας με το αριστερό πόδι στο ρυθμό της μουσικής με αντίστοιχες ταλαντεύσεις (σουσταρίσματα) στα τονισμένα μέρη του μουσικού μέτρου.

Οι χοροί «Πεντοζάλι» και «Τικ Μονό» καθορίζονται από το Αναλυτικό Πρόγραμμα. Οι καθηγητές επιλέγουν να διδάξουν 2-3 επιπλέον τοπικούς χορούς. Εκτός από την αντιληπτική ικανότητα των μαθητών, στην επιλογή των τοπικών χορών ο καθηγητής θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη την αντιπροσωπευτικότητα της κάθε περιοχής ή κοινωνικής/πολιτισμικής ομάδας, την δημοφιλία του χορού, την αντιπροσωπευτικότητα των μετρικών σχημάτων και των κινητικών μοτίβων καθώς και το βαθμό δυσκολίας του χορού, όπως αυτός καθορίζεται από την συνθετότητα και την οργάνωσή του.

Ακόμη θα πρέπει να ακολουθείται η αρχή της προοδευτικότητας και της ρυθμικής αγωγής. Στα τελευταία μαθήματα προτείνεται οι μαθητές να κάνουν επανάληψη στους χορούς που διδάχθηκαν συνολικά. Όλα τα μαθήματα μπορούν να ακολουθούν την ίδια δομή διδασκαλίας, όπως προτείνεται στα μαθήματα 8.1 έως 8.2, λαμβάνοντας υπόψη κάθε φορά τις ιδιαίτερες διδακτικές απαιτήσεις κάθε χορού.

## ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

### Πεντοζάλης

Ο «Πεντοζάλης» ή το «Πεντοζάλι» είναι ένας από τους θεαματικότερους και πιο ιστορικούς χορούς της Κρητικής Παράδοσης. Χαρακτηρίζεται ως ο χορός με παγκρήτεια απήχηση.

Για την προέλευση του ονόματός του είναι γνωστές τρεις εκδοχές. Η άποψη που φαίνεται να κυριαρχεί μεταξύ των μελετητών αναφέρει ότι η ονομασία του χορού προέρχεται από τα δύο συνθετικά της λέξης «Πεντοζάλι» δηλαδή τον αριθμό πέντε και την λέξη ζάλα, που στην κρητική διάλεκτο σημαίνει βήματα. Έτσι «Πεντοζάλι» είναι ο χορός που χορεύεται με πέντε βήματα.

Μία δεύτερη εκδοχή, η οποία δεν απορρίπτει την πρώτη, υποστηρίζει πως από τον ζωηρό αυτόν χορό με τα πέντε βήματα, προκαλείται ζάλη στους μετέχοντες, και γι αυτό λέγεται «Πεντοζάλι».

Η τρίτη εκδοχή έχει και ιστορική διάσταση. Κατά την τοπική παράδοση, ο ήρωας της Επανάστασης της Κρήτης, Δασκαλογιάννης, έμπορος και πλοιοκτήτης από την Ανώπολη Σφακίων του νομού Χανίων γνήσιος πατριώτης, πίστεψε στο όνειρο της απελευθέρωσης της Κρήτης από τον Τουρκικό ζυγό. Έτσι κάλεσε το φθινόπωρο του 1769 όλους τους Καπετάνιους και δημογέροντες της Επαρχίας Σφακίων και τους ενημέρωσε για την επανάσταση. Μετά από πολλές συσκέψεις, αποφάσισαν την 10η Οκτωβρίου 1769 να ξεκινήσουν την ιερή επανάσταση κατά των Τούρκων. Ο Δασκαλογιάννης και οι οπλαρχηγοί του, έστειλαν επιστολή στον βιολάτορα Στεφανή Τριανταφυλλάκη ή Κιόρο και τον κάλεσαν στην Ανώπολη για να δημιουργήσει έναν νέο πυρρίχιο χορό, ειδικά για το “πέμπτο ζάλο”, δηλαδή για την επικείμενη Επανάσταση που ήταν η πέμπτη στη σειρά. Ο Κιόρος πήγε στην Ανώπολη και έκατσε έξι μήνες για να δημιουργήσει το νέο χορό που, κατά την παραγγελία του Δασκαλογιάννη, θα έπρεπε να έχει δώδεκα μελωδίες, όσοι και οι οπλαρχηγοί και δέκα βήματα, όπως η ημέρα της απόφασης της Επανάστασης (10η του 10ου μήνα 1769), πράγμα το οποίο και έγινε. Στο ξεκίνημά της Επανάστασης, Πάσχα του 1770, οι Καπεταναίοι, πιασμένοι από τους ώμους για να δηλώσουν την αλληλοϋποστήριξή τους, πρωτοχόρεψαν αυτό το νέο χορό τον οποίο και ονόμασαν «Πεντοζάλι», από το 5ο ζάλο, την πέμπτη επανάσταση κατά των κατακτητών.

Σύμφωνα με τους παλιότερους μουσικούς και χορευτές άρχισε να διαδίδεται σε ολόκληρη την Κρήτη περί τη δεκαετία του 1920. Είναι ζωηρός, γρήγορος χορός, αρχικά αποκλειστικά ανδρικός που με το πέρασμα των χρόνων έγινε μικτός, ο οποίος χορεύεται στα δάκτυλα, με λαβή από τους ώμους. Σύμφωνα με μαρτυρίες των παλαιότερων, ο χορός ήταν ενιαίος και δεν διαχωρίζονταν σε σιγανό και γρήγορο «Πεντοζάλι», όπως συμβαίνει μετά το 1950, όταν μερικοί λυράρηδες της Κεντρικής Κρήτης διασκεύαζοντας τις κοντυλιές του «Σιγανού», τις γύρναγαν απευθείας σε «Πεντοζάλι».

Σήμερα ο χορός, συνήθως, ξεκινάει με αργά βήματα της φόρμας του χορού στα τρία που χορεύονται με τις «κοντυλιές» και ύστερα, καθώς επιταχύνεται σταδιακά ο ρυθμός της μουσικής, αρχίζει το ζωηρό «Πεντοζάλι». Οι γρήγορες μελωδίες του χορού έχουν μέτρο 2/4 με ρυθμική διάταξη 1+1 και τονισμένο το πρώτο μέρος.

Το γρήγορο πεντοζάλι συνήθως, δεν συνοδεύεται από μαντινάδες. Η προτίμηση όμως της κοινό-

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

τητας γι' αυτόν, οδήγησε στη δημιουργία αρκετών δίστικων που αναφέρονται στο χορό (Κάρτα 8.1).

Η ανδρική ενδυμασία είναι μια από τις ωραιότερες ενδυμασίες σε όλη την Ελλάδα. Αποτελείται από τη μεσόβρακα, τη βράκα, το πουκάμισο, το γελέκι και το μείντάνι, τη ζώνη (συνήθως ερυθρού χρώματος), το κρουσσάτο κεφαλομάντηλο με τους πολλούς κροσσούς, τα καρτσόνια, (πλεκτές μαύρες κάλτσες), τα στιβάνια, τη καδένα, το μαχαίρι και το καππότο (χειμερινό συμπλήρωμα ενδυμασίας με κουκούλα). Η γυναικεία Ανωγειανή ενδυμασία αποτελείται από το σαλβάρι (μακριά βράκα), την πουκαμίσα, τη σάρτζα (φούστα), την ποδιά, τη ζώνη, τις λευκές κάλτσες, τα μαύρα υποδήματα, το σκούφο, το μανδήλι και από το λαιμό φοράνε χρυσά φλουριά και σταυρό (Κάρτα 8.2).

Οι μελωδίες του χορού αποδίδονται από τη συνήθη κρητική κομπανία που αποτελείται από τη λύρα και από ένα ή δυο λαούτα, ένα συνοδείας και ένα ρυθμού. Η λύρα έχει ακλαδόσχημο ηχείο, κοντό χέρι, διαθέτει τρεις χορδές και παίζεται με το δοξάρι (Κάρτα 8.3).

Η χορευτική διαδικασία κατείχε μια ξεχωριστή θέση στη ζωή των Ελλήνων της Μαύρης Θάλασσας. Χόρευαν σε κάθε περίπτωση θρησκευτική, εθιμική και στην καθημερινότητά τους. Οι ονομασίες των χορών συχνά σχετιζόνταν με χαρακτηριστικές κινήσεις, τα τραγούδια που τους συνόδευαν ή με τον τόπο προέλευσης.

### Τικ Μονό

Το «Τικ Μονό» χορεύεται στην περιοχή της Τραπεζούντας και ιδιαίτερα στη Ματσούκα. Υπάρχουν πολλές μελωδίες και τραγούδια που συνοδεύουν το χορό (Κάρτα 8.6) και αποδίδονται με όλα τα μουσικά όργανα του Ανατολικού Πόντου. Συμμετέχουν άνδρες και γυναίκες σε κύκλο με λαβή των χεριών από τις παλάμες και λυγισμένους τους αγκώνες. Χαρακτηριστικό του χορού είναι το σπάσιμο των γονάτων και το σουστάρισμα στο τονισμένο μέρος του μουσικού μέτρου, που διακρίνει σχεδόν όλους τους ποντιακούς χορούς. Ο ρυθμός της μελωδίας είναι πεντάσημος 5/8 (3+2).

Η κεμεντζέ ή ο κεμεντζές (λύρα) ήταν το πιο διαδεδομένο όργανο των Ποντίων (Κάρτα 8.7). Έχει φιαλόσχημη μορφή και το μέγεθος της είναι συνήθως 45- 60 εκατοστά. Στον Ανατολικό Πόντο, στους ανοικτούς χώρους τα όργανα που χρησιμοποιούσαν ήταν ο ζουρνάς, το αγγείο ή τουλούμ (άσκαυλος) και το νταούλι. Εναλλακτικά χρησιμοποιούσαν μια ή περισσότερες λύρες. Στο Δυτικό Πόντο τα όργανα που χρησιμοποιούσαν ήταν ο ζουρνάς, η λύρα, το ούτι, το βιολί και το νταούλι (Κάρτα 8.7). Στην πλειοψηφία τους οι χοροί του πόντου είναι κυκλικοί με τους οργανοπαίχτες στο μέσον μετακινούμενους, συνήθως, στη φορά του χορού.

Εξαιτίας της μεγάλης γεωγραφικής έκτασης του ποντιακού χώρου και σε συνάρτηση με τη μορφολογία του εδάφους δημιουργήθηκαν πολλές επί μέρους κοινότητες που διαμόρφωσαν ποικίλες πολιτισμικές εκφράσεις από το γλωσσικό ιδίωμα ως το χορό και τη φορεσιά. Ως πιο αντιπροσωπευτικές ανδρικές ποντιακές φορεσιές μπορούν να θεωρηθούν τα «ζίπκας» που περιλαμβάνουν τη ζίпка (παντελόνι με στενά σκέλη και φαρδιά σουύρα), το καμίσ(ιv), το γελέκι(v), το ζωνάρ', το κοντέσ'(κοντό πανωφόρι), τα τσάπουλας (υποδήματα), τις περικνημίδες, τη κουκούλα και ανάλογα με την περίπτωση το κιόστέκ (ασημένια αλυσίδα), το καϊμαλί και το εγκόλπιο (ασημένιο φυλαχτό), το κοβούσ' (καπνοσακούλα), τη ματαράν (θήκη για πυρίτιδα), τα φυσεκλίκια, το σιλαχλίκ (ζώνη) και τη τάπαντζαν (πιστόλι) (κάρτα 8.8). Η γυναικεία φορεσιά παρουσιάζει διάφορες παραλλαγές ανάλογα με την περιοχή. Η φορεσιά της Ματσούκας περιλαμβάνει τη ζουπούνα, καμίσι (v) και το βρακίν τα οποία είναι πιο στενά και κοντά από ό,τι σε άλλες περιοχές, το σπαρέλ' ή σπαλέρ' το οποίο φορούσαν πάνω από τη ζουπούνα, το ζωνάρ', τη σαλαμάρκα (ζακέτα), τη κοκνέτσα (ποδιά) και τα μαντίλια που δένονταν στο κεφάλι.

### ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Ορισμένοι μελετητές συνδέουν τη μέθοδο διδασκαλίας των κινητικών δεξιοτήτων με τη φύση του αντικειμένου διδασκαλίας. Η δομή του αντικειμένου εξαρτάται από δυο μεταβλητές:

1. Τη συνθετότητα, που σημαίνει από ποια στοιχεία αποτελείται η δεξιότητα.
2. Την οργάνωση, που αποτελεί την ακολουθία των επί μέρους στοιχείων της δεξιότητας.

Ο χορός, ως δεξιότητα υψηλής συνθετότητας και οργάνωσης, κατά κανόνα, απαιτεί την προοδευτική μερική μέθοδο διδασκαλίας, για αρχαίους μαθητές. Η ολική μέθοδος παρ' ότι είναι χρονικά «οικονομικότερη», ενδείκνυται σε προχωρημένους μαθητές και για αντικείμενα διδασκαλίας που δεν είναι σύνθετα ούτε πολύπλοκα από πλευράς οργάνωσης. Η μερική μέθοδος έχει καλύτερα αποτελέσματα, στην



διόρθωση λαθών και για τέλεια εξάσκηση ειδικών μερών και κινήσεων. Από τα παραπάνω προκύπτει ότι η μερική μέθοδος και ειδικά η προοδευτικά μερική είναι η καταλληλότερη για τη διδασκαλία ελληνικών χορών σε αρχάρια παιδιά. Για την ορθή χρήση της μεθόδου ο καθηγητής θα πρέπει να γνωρίζει να αναλύει και να συνθέτει σωστά το όλον. Είναι σημαντικό να γνωρίζει τα «συστατικά» του χορού, πώς είναι δομημένα και πώς αλληλοσχετίζονται μεταξύ τους κατά την εξέλιξη του χορευτικού φαινομένου.

Σε μαθητές με μικρή ή καθόλου χορευτική εμπειρία ο διδάσκων καλό θα είναι τόσο πριν όσο και κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας ενός χορού, να λαμβάνει υπόψη του και να εφαρμόζει τις ακόλουθες πρακτικές οδηγίες:

1. Η θέση που θα σταθεί ο διδάσκων για να δείξει τις κινήσεις των χορών πρέπει να είναι πλήρως ορατή από όλους και να μην κρύβεται τίποτα από το οπτικό πεδίο των μαθητών. Η διάταξη των μαθητών στο χώρο συνιστάται να είναι σε ημικύκλιο ή σε ευθεία ή σε ελεύθερη αραίωση. Έτσι ο διδάσκων στέκεται στο μέσο του ημικυκλίου ή της ευθείας ή στην κορυφή της πυραμίδας αραίωσης, διατηρώντας ίδιο μέτωπο με τους μαθητές, μπροστά τους ώστε να εκτελούν τις κινήσεις με τον ίδιο τρόπο.
2. Οι μαθητές θα πρέπει να γνωρίζουν τις βασικές κατευθύνσεις που σχετίζονται με τη φορά της χορευτικής τους κίνησης. Με τον όρο «φορά του κύκλου» εννοούμε τη δεξιόστροφη κατεύθυνση των χορευτών η οποία συναντάται στην πλειοψηφία των ελληνικών κυκλικών χορών. Οι βασικές κατευθύνσεις είναι: μέτωπο στη φορά του κύκλου, πλάτη στη φορά του κύκλου, μέτωπο στο κέντρο του κύκλου και πλάτη στο κέντρο.
3. Σε μικτά τμήματα καλό είναι τα αγόρια να βρίσκονται μεταξύ των κοριτσιών και να μην δημιουργούν ιδιαίτερες ομάδες.
4. Για την εκτέλεση μιας χορευτικής κίνησης απαιτείται συνήθως ένα εξωτερικό ερέθισμα. Παράγγελμα είναι κάθε εντολή η υπόδειξη την οποία παίρνουμε ή δίνουμε για την εκτέλεση μιας κίνησης. Ο διδάσκων καλό είναι να προφέρει ορισμένες κατάλληλες λέξεις ή μικρές φράσεις με τις οποίες οι μαθητές μπορούν να αντιληφθούν την κίνηση που θα εκτελέσουν, τον τρόπο εκτέλεσης καθώς και το χρόνο έναρξης και λήξης της κίνησης. Το παράγγελμα θα πρέπει να είναι σύντομο, σαφές και πραγματοποιήσιμο. Τρία είναι τα μέρη του. Το προειδοποιητικό, όπου γίνεται ο σύντομη και σαφής περιγραφή της κίνησης, το εκτελεστικό, όπου καθορίζεται ο χρόνος έναρξης και λήξης της εκτέλεσης και το ενδιάμεσο, το χρονικό διάστημα, δηλαδή, που μεσολαβεί μεταξύ των δυο για την ψυχολογική προετοιμασία των μαθητών και τη δημιουργία των απαραίτητων συνειρμών.
5. Το κύριο παράγγελμα εκφωνείται πριν την εκτέλεση. Κατά τη διαδικασία εκμάθησης του χορού μπορεί να χρησιμοποιείται, όταν απαιτείται, και βοηθητικό παράγγελμα που περιλαμβάνει λέξεις ή υποδείξεις που δίνονται συντονισμένα με το ρυθμό της μελωδίας με σκοπό την ταυτόχρονη ανατροφοδότηση.
6. Συνιστάται, ιδιαίτερα σε μαθητές με μικρή χορευτική εμπειρία να προηγούνται ορισμένες ειδικές ασκήσεις για το χορό έτσι ώστε να καλλιεργηθεί ο ρυθμός και να εξοικειωθούν οι μαθητές με τη μουσική και τις επί μέρους χορευτικές κινήσεις του. Παράδειγμα ανάλογων ρυθμοκινήτικών ασκήσεων δίνεται στην Κάρτα 9.2. από το βιβλίο της Β΄ Γυμνασίου.
7. Η χρονική επένδυση (μέτρηση), η οποία διαφέρει από χορό σε χορό, προσαρμόζεται στο μουσικό κομμάτι που συνοδεύει το χορό και είναι επιλογή και ευθύνη του διδάσκοντα. Πολλές φορές ο ίδιος χορός μπορεί να συνοδευτεί με μουσικές διαφορετικής ρυθμικής αγωγής. Για το λόγο αυτό προτείνεται ο διδάσκων να διαθέτει τουλάχιστον δυο μουσικές για τον ίδιο χορό. Η εξάσκηση στο χορό με την ανάλογη λαβή πραγματοποιείται όταν οι μαθητές έχουν εξοικειωθεί πρώτα με τα βήματα και τη μουσική.
8. Πριν τη διδασκαλία νέων χορών είναι καλό να επαναλαμβάνονται χοροί που ήδη έχουν διδαχθεί σε προηγούμενα μαθήματα. Σημαντικοί παράγοντες που βοηθούν στην αποτελεσματικότερη και πληρέστερη διδασκαλία των χορών είναι τα εποπτικά όργανα που ολοκληρώνουν την εικόνα του μαθήματος και ο χώρος. Η ύπαρξη καθρεφτών αυξάνει την ανατροφοδότηση και τον έλεγχο των μαθητών. Ο άνετος χώρος με τον κατάλληλο φωτισμό, καθαριότητα και ύψος οροφής βοηθά αυτούς που συμμετέχουν να αισθάνονται καλύτερα.
9. Η διδασκαλία ενός χορού θα πρέπει να συνδυάζεται με ιστορικά και λαογραφικά στοιχεία που σχετίζονται με αυτόν καθώς και με πληροφορίες για τη μουσική και τα τραγούδια.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.1: Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί: Εκμάθηση του χορού «Πεντοζάλι».**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει να χορεύουν τα βήματα του χορού.</li> <li>2. μάθει να ανταποκρίνονται κινητικά στο ρυθμό του χορού.</li> <li>3. μάθει τα γενικά ιστορικά και πολιτιστικά στοιχεία που συνδέονται με το χορό.</li> <li>4. μάθει ορισμένες κοντυλιές ή δίστιχα που συνοδεύουν το χορό.</li> <li>5. μάθει να εκφράζονται δημιουργικά και να συνεργάζονται.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά Μέσα:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 κασετόφωνο ή CD player,</li> <li>- Κασέτες ή CD</li> <li>- Βίντεο ή DVD (προαιρετικά)</li> <li>- 30 φύλλα κριτηρίων (κάρτα 8.5)</li> </ul> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό και αμοιβαίο.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Οι μαθητές από το σπίτι έχουν προσπαθήσει να συλλέξουν πληροφορίες για το πώς χορεύεται ο χορός. Επίσης έχουν προσπαθήσει να συλλέξουν στοιχεία για τη φορεσιά, τα μουσικά όργανα, τη λαβή, τις κοντυλιές, τα δίστιχα καθώς και την ιστορία του χορού. Περιγραφή στόχων και οργάνωσης μαθήματος. 2'</p> <p><b>Προθέρμανση:</b> με επανάληψη χορών που είναι ήδη γνωστοί από την Β' Γυμνασίου (Σαμαρίνα, Τσάμικος ή κάποιοι τοπικούς). 4'</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αναφορά στα γενικά ιστορικά στοιχεία του χορού. 3'</li> <li>2. Εκμάθηση ενός δίστιχου που σχετίζεται με τον χορό. (Κάρτα 8.1). 2'</li> <li>3. Εκμάθηση του χορού «Πεντοζάλι». (Κάρτα 8.4). 14'</li> <li>4. Εκτέλεση του χορού «Πεντοζάλι» σε ζευγάρια με το στιλ της αμοιβαίας διδασκαλίας: ένας χορεύει, κάθε 2 λεπτά σταματά, ενημερώνεται από το ταίρι του για πιθανά λάθη και αλλάζουν ρόλους. 8'</li> <li>5. Εκτέλεση του χορού «Πεντοζάλι» από τους μαθητές με μουσική. Αξιολόγηση της χορευτικής τους απόδοσης. (Κάρτα 8.5). 8'</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Τι επιτεύχθηκε, επισημάνσεις και παρατηρήσεις. Εξετάζεται κατά πόσο έγιναν κατανοητές από τους μαθητές οι εκδοχές για την ονομασία του χορού, από ποια παραδοσιακά μουσικά όργανα συνοδεύεται η μελωδία του, ποια η λαβή των χορευτών και ποιος ο ρυθμός του. 1'</p> <p><b>Δραστηριότητα εκτός σχολείου:</b> (ο καθηγητής επιλέγει μιά)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να εξασκηθούν στο χορό με συγγενείς και φίλους.</li> <li>2. Να παρακολουθήσουν ζωντανά μια χορευτική εκδήλωση.</li> <li>3. Αν έχουν παρακολουθήσει μια χορευτική εκδήλωση, τι παρατήρησαν και τι τους άρεσε. 3'</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b> Οι επαναλήψεις ορίζονται από τον καθηγητή. Σε ορισμένες ασκήσεις οι επαναλήψεις δίνονται ενδεικτικά. (Κάρτα 8.4). Απαιτείται καλή προετοιμασία για να κυλήσει το μάθημα γρήγορα και με αποτέλεσμα.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Η κατεύθυνση των κινήσεων είναι πλάγια (δεξιά – αριστερά).</li> <li>- Κατά τις αναπήδησεις το ελεύθερο πόδι δεν πρέπει να λυγίζει προς τα πίσω.</li> </ul> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Η προοδευτικά μερικώς.</p> <p><b>Ανατροφοδότηση:</b> Αφορά την ποιοτική εκτέλεση των κινήσεων.</p> <p><b>Παραλλαγές:</b> Χρήση βίντεο για να γίνει καλύτερη κατανόηση του χορού από τους μαθητές και να μπορέσουν να δουν τον χορό με διαφορετικές μελωδίες.</p> <p><b>Διαλείμματα:</b> Θεωρούνται οι αλλαγές από άσκηση σε άσκηση.</p> <p><b>Σημείωση:</b> Ενθαρρύνονται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Να κατανοήσουν στην άσκηση 4 το ρόλο του βοηθού για το ζευγάρι τους.</li> <li>- Να ερευνήσουν ομοιότητες – διαφορές και με άλλους χορούς.</li> <li>- Να γίνει σύνδεση με στοιχεία που γνωρίζουν από προηγούμενα μαθήματα.</li> </ul>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Γίνεται με έλεγχο των φύλλων κριτηρίων (Κάρτα 8.5).</p>	

**ΚΑΡΤΑ 8.1: Για το μάθημα 8.1**

«Άλλο χορό δεν 'ρέγουμαι, ωσάν το Πεντοζάλι  
που πάει τρία ζάλα εμπρός και δυο γιαγέρνει πάλι.»

**ΚΑΡΤΑ 8.2: Για το μάθημα 8.1**

Φωτογραφίες από το αρχείο του Κατσαποξάκη Ιωάννη

**ΚΑΡΤΑ 8.3: Για το μάθημα 8.1**

Φωτογραφίες από το αρχείο της Τζιώνη – Σερμπέζη Αικατερίνης

**ΚΑΡΤΑ 8.4: Για το μάθημα 8.1 Φύλλο ασκήσεων για το χορό «Πεντοζάλι»**

Παρακάτω παρατίθενται συγκεκριμένες μεθοδολογικές οδηγίες με τη μορφή ασκήσεων για την καλύτερη και ευκολότερη εκμάθηση του χορού. Ο τρόπος της χρονικής επένδυσης των επιμέρους διδακτικών κινήσεων (μέτρηση) είναι προσωπική ευθύνη του διδάσκοντα. Κατά τη διαδικασία εκμάθησης προτείνεται η ελεύθερη αραίωση των μαθητών στο χώρο. Κατά την έναρξη της διδασκαλίας ο καθηγητής μπορεί να συμπεριλάβει στο εισαγωγικό μέρος τις δυο προασκήσεις (3.1.1. και 3.1.2.) με τα κοινά κινητικά μοτίβα. Λόγω της κινητικής συνοχής των επί μέρους κινήσεων, οι ασκήσεις εκμάθησης μπορούν να ομαδοποιηθούν σε δύο μέρη, από την άσκηση 1 έως την 5 και από την 6 έως την 8. Ο αριθμός των επαναλήψεων είναι ενδεικτικός. Προτείνεται να χρησιμοποιηθεί η προοδευτικά μερική μέθοδος διδασκαλίας.

1. Μικρό πηδηχτό βήμα του δεξιού ποδιού προς τα δεξιά και στη συνέχεια αναπήδηση στο δεξί πόδι με ταυτόχρονο σταύρωμα του αριστερού ποδιού προς τα δεξιά πάνω από το δεξί πόδι. Η κίνηση επαναλαμβάνεται 4 φορές.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

**ΚΑΡΤΑ 8.4: Για το μάθημα 8.1 Φύλλο ασκήσεων για το χορό «Πεντοζάλι»**

2. Μικρό πηδηκτό βήμα του αριστερού ποδιού προς τα αριστερά και στη συνέχεια αναπήδηση στο αριστερό πόδι με ταυτόχρονο σταύρωμα του δεξιού ποδιού προς τα αριστερά πάνω από το αριστερό πόδι. Η κίνηση επαναλαμβάνεται 4 φορές.
3. Η κινητική ενότητα όπως περιγράφεται στην άσκηση 1 συνδέεται με την κινητική ενότητα όπως περιγράφεται στην άσκηση 2. Το σύνολο των παραπάνω βημάτων επαναλαμβάνονται 6 φορές.
4. Αναπήδηση με μικρή μετατόπιση προς τα δεξιά στο δεξί πόδι με ταυτόχρονο μάζεμα του αριστερού ποδιού κοντά (κολλημένο) στο δεξί. Η κίνηση επαναλαμβάνεται 4 φορές.
5. Η κινητική ενότητα όπως περιγράφεται στην άσκηση 3 συνδέεται με την κινητική ενότητα όπως περιγράφεται στην άσκηση 4. Το σύνολο των παραπάνω βημάτων επαναλαμβάνονται 6 φορές.
6. Εκτέλεση σταυρωτών βημάτων 2/4 αριστερά-δεξιά (τριαράκια) ξεκινώντας με το αριστερό πόδι. Η κίνηση επαναλαμβάνεται 4 φορές.
7. Εκτέλεση σημειωτών βημάτων δεξιά-αριστερά, ξεκινώντας με το δεξί (εναλλαγές δεξιού και αριστερού ποδιού). Η κίνηση επαναλαμβάνεται 4 φορές.
8. Εκτέλεση σταυρωτού βήματος αριστερά, ξεκινώντας με το αριστερό πόδι και ύστερα σημειωτού βήματος δεξιά, με το δεξί πόδι. Η κίνηση επαναλαμβάνεται 6 φορές.
9. Το κινητικό μέρος όπως έχει εκτελεστεί στην άσκηση 5 συνδέεται με το κινητικό μέρος όπως έχει εκτελεστεί στην άσκηση 8. Έτσι ολοκληρώνονται τα βήματα του χορού τα οποία επαναλαμβάνονται 6 φορές.
10. Επανάληψη της άσκησης 9 με πιασμένους τους μαθητές από τους ώμους. Τα βήματα επαναλαμβάνονται 6 φορές.
11. Επανάληψη της άσκησης 10 με μουσική, 6 φορές. Με την ολοκλήρωση των επαναλήψεων οι μαθητές σταματούν και στη συνέχεια ξεκινούν εκ νέου το χορό μέχρι να τελειώσει το μουσικό κομμάτι. (Οι μαθητές είναι χωρισμένοι σε τετράδες).
12. Εκτέλεση του χορού με μουσική χωρίς φιγούρες.

**ΚΑΡΤΑ 8.5: Για το μάθημα 8.1 και 8.2. Φύλλο κριτηρίων**

Όνοματεπώνυμο:	Χορός:
1. Είναι σωστή η θέση των χεριών;	Ναι <input type="checkbox"/> Θέλει Βελτίωση <input type="checkbox"/>
2. Εκτελεί όλα τα βήματα σωστά χωρίς να μπερδεύεται ή να χάνει τη σειρά τους;	Ναι <input type="checkbox"/> Θέλει Βελτίωση <input type="checkbox"/>
3. Τα βήματα και οι κινήσεις του χορού είναι τόσο μεγάλα όσο χρειάζεται;	Ναι <input type="checkbox"/> Θέλει Βελτίωση <input type="checkbox"/>
4. Αποφεύγει να κάνει περιττές κινήσεις με τα πόδια ή άλλα μέλη του σώματος του;	Ναι <input type="checkbox"/> Θέλει Βελτίωση <input type="checkbox"/>
5. Ακολουθεί σωστά το ρυθμό καθ' όλη τη διάρκεια του χορού;	Ναι <input type="checkbox"/> Θέλει Βελτίωση <input type="checkbox"/>
6. Έχει σωστή στάση σώματος χωρίς να κοιτάει κάτω τα πόδια του ή δίπλα τους άλλους;	Ναι <input type="checkbox"/> Θέλει Βελτίωση <input type="checkbox"/>
7. Χορεύει χωρίς να παρενοχλεί τους άλλους πατώντας τους διπλανούς του, κ.λ.π.;	Ναι <input type="checkbox"/> Θέλει Βελτίωση <input type="checkbox"/>
8. Δείχνει να ευχαριστείται τη συμμετοχή του στο χορό;	Ναι <input type="checkbox"/> Θέλει Βελτίωση <input type="checkbox"/>

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2: Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί: Εκμάθηση του χορού «Τικ Μονό»**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει τα βήματα του χορού.</li> <li>2. μάθει να ανταποκρίνονται κινητικά στο ρυθμό του χορού.</li> <li>3. μάθει τα γενικά πληροφοριακά στοιχεία που συνδέονται με το χορό.</li> <li>4. μάθει ένα τραγούδι που συνοδεύει το χορό.</li> <li>5. μάθει να εκφράζονται δημιουργικά και να συνεργάζονται.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά Μέσα:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 κασετόφωνο ή CD player,</li> <li>- Κασέτες ή CD</li> <li>- Βίντεο ή DVD (προαιρετικά)</li> <li>- 30 φύλλα κριτηρίων (κάρτα 8.5)</li> </ul> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό και αμοιβαίο.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Οι μαθητές από το σπίτι έχουν προσπαθήσει να συλλέξουν πληροφορίες για το πώς χορεύεται ο χορός. Επίσης έχουν προσπαθήσει να συλλέξουν στοιχεία για τη φορεσιά, τα μουσικά όργανα και τη λαβή του χορού. Περιγραφή στόχων και οργάνωσης μαθήματος. <b>Προθέρμανση:</b> με επανάληψη χορών που είναι ήδη γνωστοί (Πεντοζάλι ή κάποιος τοπικός).</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αναφορά στα γενικά ιστορικά στοιχεία του χορού. 2'</li> <li>2. Εκμάθηση τραγουδιού. Οι μαθητές συνοδεύουν το τραγούδι με παλαμάκια ή άλλη κινητική δραστηριότητα. (Κάρτα 8.6). 4'</li> <li>3. Εκμάθηση του χορού «Τικ Μονό». (Κάρτα 8.9). 3'</li> <li>4. Εκτέλεση του χορού «Τικ Μονό» σε ημικύκλια με το στιλ της αμοιβαίας διδασκαλίας: τρεις πιασμένοι από το χέρι χορεύουν, κάθε 2 λεπτά σταματούν, ενημερώνονται από το ταίρι τους για πιθανά λάθη και αλλάζουν ρόλους. (Σχήμα 8.1). 6' 8'</li> <li>5. Εκτέλεση του χορού «Τικ Μονό» με μουσική και συνοδεία τραγουδιού από τους μαθητές. Αξιολόγηση της χορευτικής απόδοσης. 8' 10'</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Τι επιτεύχθηκε, επισημάνσεις και παρατηρήσεις. Συζήτηση με τους μαθητές για τα παραδοσιακά μουσικά όργανα που συνοδεύουν το χορό, τη λαβή των χορευτών, τη φορεσιά και το ρυθμό του. 1' 3'</p> <p><b>Δραστηριότητα εκτός σχολείου:</b> (ο καθηγητής επιλέγει μία)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να εξασκηθούν στο χορό με συγγενείς και φίλους.</li> <li>2. Να μελετήσουν οι μαθητές τις χορευτικές περιστάσεις όπου χορεύεται ο χορός ή άλλα δρώμενα.</li> <li>3. Αν έχουν παρακολουθήσει μια χορευτική εκδήλωση, τι παρατήρησαν και τι τους άρεσε.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b> Οι επαναλήψεις ορίζονται από τον καθηγητή. Σε ορισμένες ασκήσεις οι επαναλήψεις δίνονται ενδεικτικά. (Κάρτα 8.9) Απαιτείται καλή προετοιμασία για να κυλήσει το μάθημα γρήγορα και με αποτέλεσμα.</p> <div data-bbox="911 721 1153 852" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;"><b>ΣΧΗΜΑ 8.1</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι ταλαντεύσεις των γονάτων (σουσταρίσματα) να συντονίζονται απόλυτα με τα τονισμένα μέρη του μέτρου.</li> <li>2. Τα χέρια, πιασμένα απ' τις παλάμες και λυγισμένα περίπου σε οριζόντια θέση, κινούνται ελαφρά κάτω – πάνω συντονισμένα με τα σουσταρίσματα των γονάτων.</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Η προοδευτικά μερική.</p> <p><b>Ανατροφοδότηση:</b> Αφορά την ποιοτική εκτέλεση των κινήσεων.</p> <p><b>Παραλλαγές:</b> Χρήση βίντεο για να γίνει καλύτερη κατανόηση του χορού από τους μαθητές και να μπορέσουν να δουν το χορό να συνοδεύεται από διαφορετικές μελωδίες και τραγούδια.</p> <p><b>Σημείωση:</b> Ενθαρρύνονται οι μαθητές:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να βρουν διαφορετικά τραγούδια που θα ήθελαν και θα τους άρεσε να χρησιμοποιήσουν για να χορέψουν αυτό το χορό.</li> <li>2. Να κατανοήσουν στην άσκηση 4 το ρόλο του βοηθού για το ζευγάρι τους.</li> <li>3. Να γίνει σύνδεση με στοιχεία που γνωρίζουν από προηγούμενα μαθήματα.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Γίνεται με έλεγχο των φύλλων κριτηρίων (Κάρτα 8.5)</p>	

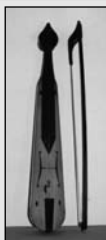
## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

### ΚΑΡΤΑ 8.6: Για το μάθημα 8.2

Εσκέμιναν τ'ολό(γ)ερα σ'  
κ'εμόρφεναν τ'αυλία σ'  
άλλο κι έξα την καλατσι σ'  
πουλόπο μ' την λαλία σ'

Ασχήμηναν όσα υπάρχουν γύρω σου  
και ομόρφυναν οι αυλές σου  
δεν ξανάκουσα την φωνή σου  
πουλάκι μου τη λαλία σου.

### ΚΑΡΤΑ 8.7: Για το μάθημα 8.2



λύρα  
(κεμεντζέ)



νταούλι

Φωτογραφίες από το αρχείο της Τζιώνη-Σερμπέζη Αικατερίνης

### ΚΑΡΤΑ 8.8: Για το μάθημα 8.2

παραλλαγή  
ματσούκας



ζίπκας

Φωτογραφίες από το αρχείο Μωυσιόδη Κυριάκου

### ΚΑΡΤΑ 8.9: Για το μάθημα 8.2. Φύλλο ασκήσεων για το χορό «Τικ μονό»

Παρακάτω παρατίθενται συγκεκριμένες μεθοδολογικές οδηγίες με τη μορφή ασκήσεων για την καλύτερη και ευκολότερη εκμάθηση του χορού. Ο τρόπος της χρονικής επένδυσης των επιμέρους διδασκτικών κινήσεων (μέτρηση) είναι προσωπική ευθύνη του διδάσκοντα. Κατά τη διαδικασία εκμάθησης προτείνεται η ελεύθερη αραίωση των μαθητών στο χώρο. Η λαβή των χεριών στο χορό, είναι από τις παλάμες, με τους αγκώνες λυγισμένους και τους πήχεις σχεδόν παράλληλους με το έδαφος. Κατά την έναρξη της διδασκαλίας ο καθηγητής μπορεί να συμπεριλάβει στο εισαγωγικό μέρος τις προασκήσεις (3.2.1., 3.2.2. και 3.2.3.). Ο αριθμός των επαναλήψεων είναι ενδεικτικός. Προτείνεται να χρησιμοποιηθεί η προοδευτικά μερική μέθοδος διδασκαλίας.

1. Σημειωτό βήμα (τριαράκι) μπροστά ξεκινώντας με το αριστερό πόδι και στη συνέχεια δυο απλά βήματα πίσω - δεξιά με το δεξί και το αριστερό πόδι αντίστοιχα. Όλες οι κινήσεις γίνονται με ταυτόχρονες ταλαντεύσεις στα γόνατα (σουσταρίσματα). Οι κινήσεις επαναλαμβάνονται 6 φορές.
2. Μικρό πλάγιο βήμα δεξιά με το δεξί πόδι με ταυτόχρονη μετατόπιση του βάρους και στη συνέχεια το αριστερό πόδι έρχεται δίπλα στο δεξί. Οι κινήσεις γίνονται με ταυτόχρονες ταλαντεύσεις στα γόνατα (σουσταρίσματα) και επαναλαμβάνονται 4 φορές.
3. Το κινητικό μέρος όπως έχει εκτελεστεί στην άσκηση 1 συνδέεται με το κινητικό μέρος όπως έχει εκτελεστεί στην άσκηση 2. Έτσι ολοκληρώνονται τα βήματα του χορού τα οποία επαναλαμβάνονται 6 φορές.
4. Επανάληψη της άσκησης 3 με πασμένους τους μαθητές από τις παλάμες με λυγισμένους τους αγκώνες και τους πήχεις σχεδόν παράλληλους με το έδαφος. Σε κάθε ταλάντευση τα χέρια κινούνται ελαφρά κάτω – πάνω ακολουθώντας το ρυθμό. Οι κινήσεις επαναλαμβάνονται 6 φορές.
5. Επανάληψη της άσκησης 4 με μουσική, 6 φορές. Με την ολοκλήρωση των επαναλήψεων οι μαθητές σταματούν και στη συνέχεια ξεκινούν εκ νέου το χορό μέχρι να τελειώσει το μουσικό κομμάτι. (Οι μαθητές είναι χωρισμένοι σε τετράδες).
6. Εκτέλεση του χορού σε ημικύκλιο με μουσική χωρίς φιγούρες.

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

## ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### Γενική διδακτική

- Αγγελοπούλου – Σακαντάμη, Ν. (2002). *Ειδική αγωγή: βασικές αρχές και μέθοδοι*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Γκοτζαρίδης, Χ.Β. (2001). *Κάνω γυμναστική και μαθαίνω φυσική*. Θεσσαλονίκη: Εκδ. Ζήτη.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., Παπαϊωάννου, Α. (2002). *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Κοκαρίδης, Δ. (2004). *Φυσική αγωγή για μαθητές με ειδικές ανάγκες*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Κουρτέσης, Θ. (2004). *Μαθητές με κινητική αδεξιότητα στο σχολικό περιβάλλον*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Ματσαγγούρας, Η. (2003). *Η διαθεματικότητα στη σχολική γνώση*. Αθήνα: Εκδ. Γρηγόρη.
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ., & Γούδας Μ. (2003). *Για μια καλύτερη φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (1997). Η διδασκαλία της φυσικής αγωγής. (Μετάφραση-Επιμέλεια Κ. Μουντάκης). Θεσσαλονίκη: ΣΑΛΤΟ.
- Schmidt, R. (1993). *Κινητική μάθηση & απόδοση*. (Επιμέλεια: Ε. Κιουμουρτζόγλου, Μετάφραση: Ε. Πολλάτου). Αθήνα: ΑΘΛΟΤΥΠΟ.
- Byra, M. (2000). A review of spectrum research: The contribution of two eras. *Quest*, 52, 229-245.
- Cratty, B.J. (1994). *Clumsy child. Syndromes, descriptions, evaluation and remediation*. Switzerland: Harwood Academic Publishers.
- Graham, G. (1992). *Teaching children physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mohnsen, B.S. (1997). *Teaching middle school physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nicholls, J.G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge: Harvard University Press.
- Pangrazi, R.P. & Darst, P.W. (1997). *Dynamic physical education for secondary school students*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Purcell Cone, T., Werner, P., Cone, S. & Mays Woods A. (1998). *Interdisciplinary teaching through physical education*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Sugden, D.A., & Wright, H.C. (1998). *Motor coordination disorders in children. Developmental Clinical Psychology and Psychiatry*, vol. 30. London: Sage Publications
- Zimmerman, B.J., & Kitsantas, A. (1996). Self-regulated learning of a motor skill: The role of goal setting and self-monitoring. *J. of Applied Sport Psychology*, 8, 60-75.

### Πετοσφαίριση

- Ζέτου, Ε. & Χαριτωνίδης, Κ. (2001) *Η διδασκαλία της Πετοσφαίρισης Ι*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ζέτου, Ε. & Χαριτωνίδης, Κ. (2002) *Η διδασκαλία της Πετοσφαίρισης II*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Κατσιαδέλλη, Α. & Μπεργελές, Ν. (1986) *Πετοσφαίριση*, Αθήνα
- Κατσιαδέλλη, Α., Κουντούρης, Π., Αγγελονίδης, Ι. και Λαΐος, Ι. (2003). *Πετοσφαίριση Μεθοδική Διδασκαλία*. Αθήνα.
- Κατσιαδέλλη, Α., Κουντούρης, Π., Αγγελονίδης, Ι. και Λαΐος, Ι. (2003). *Πετοσφαίριση Τεχνική- Τακτική*. Αθήνα.
- Rose, J. D. (1998) *Κινητική Μάθηση και Κινητικός Έλεγχος-Μια πολυδιάστατη προσέγγιση*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- [www.volleyball.gr](http://www.volleyball.gr) Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης.
- [www.fivb](http://www.fivb) Διεθνής Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης.
- [www.cev](http://www.cev) Πανευρωπαϊκή Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης.

### Καλαθοσφαίριση

- Αναστασιάδης, Μ. (1985). *Η Ομαδική Τακτική στο Μπάσκετμπωλ*. Αθήνα: Γραφικές Τέχνες Καλέμη.
- Αμερικάνικο Αθλητικό Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα. (1997). *Basketball για παιδιά* (επιμέλεια Σταυρόπουλος Ν.). Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Κιουμουρτζόγλου, Ε. (1994). *Ομαδική Επίθεση*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Κιουμουρτζόγλου, Ε., & Γούδας, Μ. (2003). *Το μπάσκετ πέρα από τα βασικά και τα συστήματα*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Κιουμουρτζόγλου, Ε. (1986). *Ομαδική Άμυνα*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Βαμβακούδης, Ε, Μεντηλίδης, Ν., Τσίτσικαρης, Γ., Χατζηθαθανασίου, Π. (1996). *Ομαδική Τακτική*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Krause, J. (1991). *Basketball Skills & Drills*. Champaign: Human Kinetics.

### Ποδόσφαιρο

- Δόκας, Α., Μιχαηλίδης Χ. (1993). *Προπονητική και Τακτική Ποδοσφαίρου*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις ΑΠΘ.
- Δράμπης, Κ., Κέλλης, Σ., Λιάπης, Δ., Μούγιος, Β., Σάλτας, Π., Τερζίδης, Ι. (1996). *Το ποδόσφαιρο στην παιδική και εφηβική ηλικία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Κωσταντινίδου, Ξ. (1990). *Αλφαβητάρι ποδοσφαίρου για γυμνάστριες*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Λιάπης, Δ., Τελμετίδης, Κ. (2003). *Το Ποδόσφαιρο*. Κατερίνη: Εκδόσεις Δήμου Κατερίνης.
- Ομοσπονδία Διαιτητών Ποδοσφαίρου Ελλάδας (2005). *Κανονισμοί Ποδοσφαίρου*. Αθήνα: Εκδόσεις ΟΔΠΕ.
- Παπανικολάου, Ζ. (1995). *Το ποδόσφαιρο*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.
- Σωτηρόπουλος, Α., Γκίσσης, Ι., Κασέτα, Μ., Κωνσταντινίδου, Ξ. (2003). *Εγχειρίδιο Ποδοσφαίρου*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.

### Χειροσφαίριση

- Μπάγιος, Ι. (2000). *Η τεχνική της χειροσφαίρισης*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Μπάγιος, Ι. (2000). *Η τακτική της Χειροσφαίρισης*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Γκοτζαμανίδης, Χ. (2000). *Αθλητική προπόνηση στο χάντμπολ*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- König, Eisele, (2001). *Το χάντμπολ στο μάθημα Φυσικής Αγωγής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Ζάκας, Α. (1995). *Κανόνες διαίτησας χειροσφαίρισης*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις «Κάρολος».
- ΥΠΕΠΘ (1999). *Διεθνείς κανονισμοί ομαδικών αθλημάτων*. Κεντρική επιτροπή αθλητικών τάξεων.
- Ζάκας, Α. *Χάντμπολ – Κανόνες και Διαίτησας*. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.



## Κλασικός αθλητισμός και ανάπτυξη φυσικής κατάστασης

- Αλμπανίδης Ε. (2004). *Ιστορία της άθλησης στον αρχαίο ελληνικό κόσμο*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Γεωργιάδης, Γ. (1995). *Θεωρία και Μεθοδική των Αθλητικών Ρίψεων*. Αθήνα: Εκδόσεις Συμμετρία.
- Καντζίδης, Δ. & Παπαϊακώβου, Γ. (2002). *Κλασικός Αθλητισμός για το Σχολείο και το Σύλλογο*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Μαϊάνδρος.
- Κατσιάκας, Φ. (1992). *Τα Τέσσερα Άλματα. Τεχνική Ανάλυση και Μεθοδική Διδασκαλία*. Θεσ/νίκη. Έκδοση υπηρεσίας δημοσιευμάτων ΑΠΘ, ΤΕΦΑΑ.
- Κέλλης Σ. (2003). *Προπονητική. Θεσ/νίκη*. Έκδοση υπηρεσίας δημοσιευμάτων ΑΠΘ, ΤΕΦΑΑ.
- Κλεισούρα, Β. (1991). *Προπονητική. Μεγιστοποίηση της Αθλητικής Απόδοσης*. Μετάφραση του βιβλίου του Harre, D. (1988). *Principles of Sports Training. Introduction to the Theory and Methods of Training*. Αθήνα.
- Μουντάκης, Κ. και συν. (1992). *Η φυσική αγωγή στο γυμνάσιο και λύκειο*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Πυλιανίδης, Θ. (2004). *Μεθοδική Διδασκαλία και Τεχνική Ανάλυση των Οριζόντιων Αλμάτων στο Στίβο*. Κομοτηνή, Έκδοση υπηρεσίας δημοσιευμάτων ΔΠΘ, ΤΕΦΑΑ.
- Τσιφτσόγλου, Α. (1996). *Οριζόντια άλματα- Μήκος, Τριπλούν*. Στο βιβλίο: *Ενιαίος Προπονητικός-Αγωνιστικός Σχεδιασμός στον Κλασικό Αθλητισμό*. Επιμ. Κέλλης Σπ. Αθήνα. Έκδοση της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού, Κεντρική Επιτροπή Αθλητικών Τάξεων.
- Φαφούτης, Σ., & Ευθυμίου Δ. (1994). *Τα άλματα*. Αθήνα.
- Bowerman, W., & Freeman, W. (1991). *High-performance training for track and field. 2<sup>nd</sup> Edition*, USA: leisure Press.
- Carr, G. (1999). *Fundamentals of track and field. 2<sup>nd</sup> Edition*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dickwach H., Gundlach H. (1993). *Άλματα*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Dunn, G. & McGill, K. (2000). *The Throws Manual. 2<sup>nd</sup> Edition*. USA: Tafnews Press.
- Green, L. & Pate, R. (1997). *Training for Young Distance Runners: Technique, Conditioning, Racing*. USA: Human Kinetics.
- Jones, M. (1987). *Throwing*. UK: The Crowood Press.
- Rose, D. (1998). *Κινητική μάθηση και Κινητικός έλεγχος. Μια πολυδιάστατη προσέγγιση*. Επιμ. Κιουμουρτζόγλου. Ε. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
- Martin, D. & Coe, P. (1997). *Better Training for Distance Runner*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rowland, T. (1996). *Developmental Exercise physiology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Silvester, J. (1987). *The Throwing Events*. US: Championship Books.

## Γυμναστική

- Αμοιρίδης, Γ.Χ. (1985). *Ασκήσεις εδάφους. Ανατομική, φυσιολογία, μηχανική, μεθοδική, σφάλματα, παραλλαγές*. Θεσ/νίκη: ΑΠΘ, Υπηρεσία δημοσιευμάτων.
- Καϊμακάμης, Β.Δ. (2001). *Ενόργανη γυμναστική Η΄. Μεθοδική, διδακτική, βοήθεια, οργάνωση, προσφορά, ιστορία*. Θεσ/νίκη: Εκδόσεις Μαϊάνδρος.
- Κέλλης, Σ. (2002). *Προπονητική. Σημειώσεις από τις παραδόσεις του μαθήματος*, Θεσ/νίκη, ΑΠΘ, Υπηρεσία δημοσιευμάτων.
- Πρώιος, Μ. (1992). *Η προπόνηση στο αρχικό και βασικό στάδιο προετοιμασίας*. Θεσ/νίκη 1992, Μαϊάνδρος.
- Jastrjembaskaia, N & Titov, Y. (1999). *Ρυθμική γυμναστική*, Μετάφραση, επιμέλεια, Γιαντισσοπούλου, Ε. & Ζήση, Β., Θεσ/νίκη 2001, University Studio Press.
- Knirsch, K. (1983). *Ενόργανη γυμναστική*. Μετάφραση-επιμέλεια, Παπαδόπουλος Γ.. Θεσ/νίκη: ΣΑΛΤΟ. [www.pi-schools.gr](http://www.pi-schools.gr). Δ΄ Παράρτημα. Ι. Οδηγίες προς τους συγγραφείς των σχολικών βιβλίων. Α. Γενικές αρχές του διαθεματικού ενιαίου πλαισίου προγράμματος σπουδών (Ε.Π.Π.Σ.).
- Fédération Internationale De Gymnastique (2006). *Code of points*. <http://www.fedintgym.com/rules/>

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί

- Ανωγειανάκης, Φ. (1991). *Ελληνικά λαϊκά Μουσικά Όργανα*. Αθήνα, Μέλισσα.
- Δογάνης, Γ. (1992). *Ψυχολογία στην Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη, Σάλτο.
- Ζωγράφου, Μ. (1989). *Λαογραφική – Ανθρωπολογική Προσέγγιση του ΣΕΡΑ Χορού των Ποντίων*. Διδακτορική Διατριβή, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.
- Κόκκινος, Γ. (1993). *Ελληνικοί Χοροί. Ιστορική Εξέλιξη και Μουσικοκινητική Ανάλυση*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Κωνσταντινάκος, Π. και Peluso, E. (1988). *Μεθοδολογία – Διδακτική της Φυσικής Αγωγής*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Μαλκογιώργος, Α., Μαυροβουγιώτης, Φ. και Αργυριάδου, Ε. (1998). *Ελληνικοί Χοροί. (Ιστορία – Κοινωνιολογία – Μεθοδική Διδασκαλία – Κινητικό Περιεχόμενο)*. Β' εκδ. Θεσσαλονίκη.
- Ομοσπονδία Ποντιακών Σωματείων Νότιας Ελλάδας. (2003). *Ανέβζηγος Αροθυμία. Μουσικές και Σκοποί του Πόντου*. Αθήνα.
- Ράφτης Α. (1992). *Χορός, Πολιτισμό και Κοινωνία*. Αθήνα: Θέατρο Ελληνικών Χορών «Δόρα Στράτου».
- Ράφτης, Α. (1995). *Εγκυκλοπαίδεια του Ελληνικού Χορού*. Αθήνα: Θέατρο Ελληνικών Χορών «Δόρα Στράτου».
- Ρούμπης, Γ. (1993). *Ελληνικοί Χοροί. Γενικό Μέρος – Διδακτική – Μουσικοκινητική Ανάλυση*. Αθήνα: Οικονομικό.
- Σερμπέζης, Β. (1995). *Συγκριτική Μελέτη Μεθόδων Διδασκαλίας του Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού σε Παιδιά Ηλικίας 9-11 Ετών*. Διδακτορική Διατριβή, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- Τυροβολά, Β. (1994). *Ο Χορός στα Τρία στην Ελλάδα*. Διδακτορική Διατριβή, Αθήνα.
- Debra, R. (1998). *Κινητική Μάθηση και Κινητικός Έλεγχος. Μια Πολυδιάστατη Προσέγγιση*. Επιμέλεια: Κιουμουρτζόγλου Ε. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
- Lawler, L. (1984). *Ο Χορός στην Αρχαία Ελλάδα*. Αθήνα: Κέντρο Παραδοσιακού Χορού.

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.*