

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ Ι

**ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΚΡΟΜΜΥΔΑΣ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ**

**Υπεύθυνος Μαθήματος
Παπαϊωάννου Αθανάσιος, Καθηγητής**

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ Ι

6^ο ΜΑΘΗΜΑ

**ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΚΑΙ
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΗΜΕΡΗΣΙΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

Είναι σημαντικό στο μάθημα της ΦΑ ...

- Να μπορούν **ΟΛΑ** τα παιδιά να συμμετέχουν ανεξάρτητα από το φύλο ή το επίπεδο ικανότητά τους
- Να τους δίνεται η δυνατότητα να μπορούν να **τροποποιήσουν** την άσκηση, είτε κάνοντάς την πιο εύκολη είτε πιο δύσκολη
- Η ανατροφοδότηση, η επιβράβευση και οι έπαινοι θα πρέπει να δίνονται με **μέτρο** και πάντα σε **προσωπικό επίπεδο**
- Τα παιδιά να ασκούνται **ατομικά ή σε μικρές ομάδες** για αύξηση του ενεργού χρόνου συμμετοχής
- Να δίνετε **επιλογές** στα παιδιά. Χρησιμοποιήστε διάφορες μεθόδους διδασκαλίας
- Ζητήστε από τα παιδιά να βάζουν ένα **στόχο** για **προσωπική βελτίωση** σε μια ικανότητα (π.χ., δύναμη) ή δεξιότητα (π.χ. Σουτ)
- Δώστε έμφαση στη **συνεργασία** (ζευγάρια, συνασκήσεις)

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ 6-9 ΕΤΩΝ

- Μικρή (6-7 ετών) & μέση παιδική ηλικία (8-9 ετών)
- **Ποικιλία** δραστηριοτήτων και για τα 2 φύλα (ατομικές, ζεύγη, ομάδες)
- Έμφαση στη **σωστή στάση** του σώματος
 - Έλεγχος για τυχόν **σωματικές δυσμορφίες** (π.χ. Κύφωση)
- **Κουράζονται γρήγορα** αλλά και **αναπληρώνουν γρήγορα**
- Κινητικές δραστηριότητες **μέτριας έντασης** με **συχνά και μικρά διαλείμματα**
- **ΟΧΙ** μεγάλες περίοδοι **απραξίας** (ΔΕΝ πρέπει να περιμένουν αρκετή ώρα σε σειρές - χωρισμός μικρών ομάδων)
- Ασκήσεις χειρισμού (πέταγμα, πιάσιμο, κλώτσημα) διαφόρων υλικών διδασκαλίας (π.χ. σφουγγάρια, μπάλες, μπαλόνια)
- Στην αρχή με **αργό ρυθμό** και σε μικρές αποστάσεις. Στη συνέχεια, αυξάνουμε το ρυθμό, την απόσταση και το μέγεθος των υλικών

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ 6-9 ΕΤΩΝ

- Δραστηριότητες που περιλαμβάνουν **αλλαγές κατεύθυνσης και ταχύτητας**
- Χρήση **βοηθητικών οργάνων** γυμναστικής (π.χ., μπαλόνια, ιατρικές μπάλες, στεφάνια, πάγκοι, ράβδοι, εμπόδια κλπ)
- Χρήση **μουσικής** κατά την εκτέλεση των ασκήσεων
- Δώστε τη δυνατότητα στα παιδιά **να επιλέγουν δραστηριότητες** (π.χ. *“Θέλετε να παίξουμε κυνηγητό σε ζευγάρια ή να υπάρχει ένας κυνηγός κάθε φορά;”*)
- Χρήση ασκήσεων ισορροπίας (π.χ. σε δοκούς, πάγκους) και αναρρίχησης (π.χ. σε σχοινιά, πολύζυγα) - ασκήσεων ενόργανης
- Τα παιδιά σε αυτή την ηλικία έχουν **έλλειψη φόβου** - τάση για περιπέτεια
- **ΠΡΟΣΟΧΗ! ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ**

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ 10-12 ΕΤΩΝ

- Μεγάλη παιδική ηλικία (10-12 ετών)
- *«Η χρυσή ηλικία: Τα παιδιά απορροφούν τη γνώση σαν σφουγγάρια»*
- Έμφαση στη σωστή στάση του σώματος ιδίως στα κορίτσια που έχουν μπει στη φάση της εφηβείας
- **Δεν** υπάρχουν σημαντικές διαφορές στη **δύναμη** μεταξύ αγοριών & κοριτσιών
- Κατάλληλη ενδυνάμωση των μυών της πλάτης, των ώμων, του αυχένα και της κοιλιακής χώρας
- Η **ευλυγισία** παρουσιάζει τάσεις απώλειας (ιδιαίτερα στα αγόρια). Χρήση ασκήσεων με έμφαση στη βελτίωση της
- Προγράμματα αερόβιας άσκησης χαμηλής έντασης, σχετικά μεγάλης διάρκειας με συχνά διαλείμματα

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ 10-12 ΕΤΩΝ

- Εκτεταμένη εξάσκηση σε δεξιότητες χειρισμού (πέταγμα, πιάσιμο, κλώτσημα, στόχευση, ισορροπία)
- Έμφαση στην εκμάθηση **βασικών κινητικών δεξιοτήτων** των **αθλοπαιδιών** (π.χ. ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση, χειροσφαίριση κοκ)
- **ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ**: Τα κορίτσια προς το τέλος αυτής της ηλικίας αρχίζουν να μπαίνουν στην εφηβεία

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ 12-15 ΕΤΩΝ

- Πρώτη εφηβική ηλικία (12-15 ετών)
- Απότομη - αλματική ανάπτυξη του σώματος (στα κορίτσια έχουμε την εμφάνιση της εμμήνου ρήσεως)
- Παρουσιάζουν κάποια **αδεξιότητα** στις κινήσεις τους λόγω της απότομης ανάπτυξής τους
- Ενδεχόμενη στασιμότητα στην ευκινησία τους
- **ΟΧΙ** υπέρμετρες επιβαρύνσεις στα οστά - Ακόμα αναπτύσσονται
- Η αύξηση της έντασης να γίνεται **προοδευτικά** και όχι απότομα
- Έμφαση στην εκμάθηση βασικών και **πιο σύνθετων - περίπλοκων κινητικών δεξιοτήτων των αθλοπαιδιών** (π.χ. ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση, χειροσφαίριση κοκ)

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ 15-18 ΕΤΩΝ

- Δεύτερη εφηβική ηλικία (15-18 ετών)
- Τα αγόρια έχουν μεγαλύτερη αερόβια αντοχή, δύναμη, ταχύτητα από τα κορίτσια
- Τα κορίτσια έχουν μεγαλύτερη ευλυγισία από τα αγόρια
- Εφαρμόζουμε προγράμματα για βελτίωση της δύναμης και της αερόβιας αντοχής
- Καλό είναι να υπάρχει διαφορετικός στόχος στα προγράμματα ενδυνάμωσης, ταχύτητας & αντοχή όσον αφορά τα 2 φύλα
- Μεγάλες **απώλειες** στην **ευλυγισία** - Χρειάζεται καλλιέργεια
- Έμφαση στην εκμάθηση πιο **σύνθετων - περίπλοκων κινητικών δεξιοτήτων & τακτικών** των **αθλοπαιδιών** (π.χ. ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση, χειροσφαίριση κοκ)
- Προς το τέλος της εφηβείας, τα αγόρια και τα κορίτσια έχουν σχεδόν αναπτυχθεί πλήρως (σωματικά, νοητικά, συναισθηματικά και κοινωνικά) - **Παρόμοια χαρακτηριστικά με έναν ενήλικα**

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

- Από το *απλό* στο *σύνθετο*
- Από το *εύκολο* στο *δύσκολο*
- Από το *γνωστό* στο *άγνωστο*
- Από το *γενικό* στο *ειδικό*

(Scholich, 1986; σε Αναστασιάδη & Γιδάρη, 1993; σελ. 84)

ΜΕΘΟΔΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

- Αναφέρονται στο **πώς** παρουσιάζουμε μια δεξιότητα ή άσκηση
- **Ολική μέθοδος**
 - Χρησιμοποιείται για τη διδασκαλία εύκολων, απλών και μικρής διάρκειας δεξιοτήτων
 - Ο ΚΦΑ επιδεικνύει στους/ στις μαθητές/ τριες **ολόκληρη** την άσκηση & αυτοί με τη σειρά τους την εκτελούν όλη
- **Μερική μέθοδος**
 - Χρησιμοποιείται για τη διδασκαλία πιο σύνθετων δεξιοτήτων
 - Τα παιδιά εκτελούν αρχικά ένα μέρος της δεξιότητας
 - Αφού το μάθουν, στη συνέχεια εκτελούν το δεύτερο μέρος της και
 - Στο τέλος, ενώνουμε τα 2 μέρη της άσκησης και τα εκτελούν μαζί μέχρι να την εμπεδώσουν

ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Χωρίζεται σε 3 βασικά μέρη

- Εισαγωγή - Προθέρμανση
- Κύριο μέρος
- Τελικό μέρος - Αποθεραπεία

Εισαγωγή - Προθέρμανση

- Διάρκεια: **5' -10'**
- Προθέρμανση με μια **εισαγωγική δραστηριότητα**
- Ένα παιδαγωγικό (π.χ. Κυνηγητό) ή ένα τροποποιημένο παιχνίδι (π.χ. Μπάσκετ χωρίς δικαίωμα ντρίπλας)
- Εκτέλεση δεξιοτήτων που έχουν διδαχθεί σε προηγούμενο μάθημα (π.χ. Προωθητικές ντρίπλες στην καλαθοσφαίριση)
- Δρομικές ασκήσεις (π.χ., περπάτημα, τρέξιμο, πέρασμα εμποδίων) & Ασκήσεις ευλυγισίας - διατάσεις (σε μεγαλύτερες ηλικίες)
- **Τι θα μάθουμε σήμερα;** Αναφέρουμε στους μαθητές/ τρεις ποιος είναι ο κύριος σκοπός του σημερινού μαθήματος
- Αυτό μπορεί να γίνει **πριν ή μετά** την εισαγωγική δραστηριότητα

Κύριο Μέρος

- Διάρκεια: **20' - 35'**
- **Ασκήσεις με έμφαση τον σκοπό** του μαθήματος
- Π.χ. Εάν έχω ως στόχο την εκμάθηση της μανσέτας στην πετοσφαίριση θα χρησιμοποιήσω ένα αριθμό ασκήσεων που εστιάζουν στην εκμάθηση της
- Συνίσταται εδώ η χρήση διαφορετικών μεθόδων διδασκαλίας (π.χ. αμοιβαίο στυλ διδασκαλίας, αυτοελέγχου, πρακτικό στυλ διδασκαλίας, μέθοδος διαφοροποίησης του βαθμού δυσκολίας της άσκησης κ.α.)

Τελικό Μέρος - Αποθεραπεία

- Διάρκεια: 5' - 15'
- Ένα παιχνίδι ή μια δραστηριότητα η οποία σχετίζεται με το σκοπό του κυρίου μέρους
- Π.χ. Εάν έχω διδάξει την πάσα στήθους στην καλαθοσφαίριση, μπορεί στο τέλος να χρησιμοποιήσω ένα τροποποιημένο παιχνίδι καλαθοσφαίρισης, όπου οι μαθητές/ τριες ΔΕΝ θα έχουν δικαίωμα ντρίπλας, αλλά θα μπορούν να κάνουν ΜΟΝΟ πάσες στήθους στον συμπαίκτη τους.
- **Τι μάθαμε σήμερα;** Ρωτάμε στους μαθητές/ τριες τι μάθαμε σήμερα, ποιος ήταν ο σκοπός του μαθήματος (κάνουμε ερωτήσεις για **διάλογο** με τους/ τις μαθητές/ τριες)
- Αυτό μπορεί να γίνει **πριν ή μετά** την τελική δραστηριότητα

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

/ /2013	Όνομα:	ΑΕΜ:
Διδακτική ενότητα: Σκοποί: 1. 2. 3.		Τάξη: Υλικό: Χώρος:

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

0	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ	⇔	ΣΧΗΜΑΤΑ	ΣΧΟΛΙΑ

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

--	--	--	--	--

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

--	--	--	--	--

Γενικές Παρατηρήσεις:

Προσπάθησε να βελτιώσεις : 1.Καθορισμό σκοπών - 2.Σύνδεση σκοπών & ασκήσεων -
 3.Διαχείριση χρόνου - 4.Περιγραφή ασκήσεων - 5.Σχήματα

Ο/Η διδάσκων/ούσα

ΠΛΑΝΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	
Ημερομηνία: 15/10/2020	Τάξη: ΣΤ' Δημοτικού
Χώρος: Ανοικτό γήπεδο καλαθοσφαίρισης	Υλικά: 20 μπάλες
Σκοπός: Διδασκαλία ντρίπλας ελέγχου (control) και προωθητικής (speed)	
Στυλ διδασκαλίας: Παραγγέλματος, Αμοιβαίο Στυλ Διδασκαλίας	

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ - ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ
<p>Ασκήσεις ball-handling: 1) Στατική ντρίπλα με το δεξί χέρι (ντρίπλα ελέγχου), 2) Στατική ντρίπλα με το αριστερό χέρι, 3) Σταυρωτές ντρίπλες κάτω και πίσω από τα δύο πόδια μεταφέροντας τη μπάλα από το δεξί χέρι στο αριστερό (εκτέλεση από καθιστή θέση σε ένα πάγκο), 4) Σταυρωτές ντρίπλες κάτω και ανάμεσα από τα δύο πόδια μεταφέροντας τη μπάλα από το δεξί χέρι στο αριστερό περνώντας τη μπάλα κάτω από το αριστερό πόδι και το αντίθετο (Οκτάρια με ντρίπλα: Εκτέλεση από καθιστή θέση σε ένα πάγκο), 5) Από καθιστή θέση στο έδαφος (οκλαδόν), 10 ντρίπλες με το δεξί χέρι και 10 ντρίπλες με το αριστερό, 6) Από όρθια θέση, δύο – τρεις ντρίπλες με το δεξί χέρι και σταυρωτή ντρίπλα από μπροστά για μεταφορά μπάλας στο αριστερό χέρι και το ίδιο αντίθετο, 7) Σταυρωτές ντρίπλες εναλλάξ μεταφέροντας τη μπάλα από το δεξί χέρι στο αριστερό, 8) Ο κάθε μαθητής – αθλητής με δύο μπάλες εκτελεί από στατική θέση ντρίπλες με τις δύο μπάλες ταυτόχρονα, 9) Ντρίπλες στατικές με 2 μπάλες και με διαφορετικό ύψος αναπήδησης της κάθε μιας σε κάθε χέρι (π.χ. δεξί χέρι – χαμηλή ντρίπλα, αριστερό χέρι – ψηλή ντρίπλα και αλλαγή), 10) Εναλλάξ ντρίπλες με δύο μπάλες ταυτόχρονα (δεξί – αριστερό χέρι) περπατώντας ή τρέχοντας, 11) Χοροπηδώντας (hopeless), ταυτόχρονη προωθητική ντρίπλα με δύο μπάλες (δεξί – αριστερό χέρι).</p>	10' - 12'	

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ
<p>Επίδειξη της ντρίπλας ελέγχου και προωθητικής ντρίπλας από τον προπονητή - ΚΦΑ</p> <p>1^η άσκηση: Τα παιδιά διασκορπισμένα στο μισό γήπεδο. Εκτελούν 10 ντρίπλες ελέγχου με το δεξί χέρι και 10 ντρίπλες ελέγχου με το αριστερό. Παραλλαγή: Ίδια άσκηση μόνο που τώρα εκτελούν ντρίπλες ελέγχου με το δεξί ή το αριστερό χέρι, ενώ ταυτόχρονα προσπαθούν να φωνάξουν δυνατά τους αριθμούς που δείχνει απέναντί τους ο προπονητής -ΚΦΑ.</p> <p>2^η άσκηση: Όλα τα παιδιά τοποθετούνται δίχως μπάλες κατά μήκος της τελικής γραμμής. Περπατάνε ως την άλλη τελική και σε κάθε βήμα που κάνουν ακουμπάνε το γόνατο του μπροστινού τους ποδιού με το αντίθετο χέρι (εξάσκηση στην «αρμονική-αντίθεση» χεριού-ποδιού).</p> <p>3^η άσκηση: Ίδια διάταξη. Προωθητική ντρίπλα με το δεξί χέρι έως την άλλη τελική γραμμή και επιστροφή πίσω με το αριστερό. Αρχικά, εκτελούν την άσκηση με περπάτημα και στη συνέχεια με τρέξιμο.</p> <p>4^η άσκηση - Μέθοδος Αμοιβαίας διδασκαλίας. Ίδια διάταξη σε ζευγάρια. Αυτοί που έχουν τις μπάλες, εκτελούν προωθητική ντρίπλα με το δεξί χέρι έως την άλλη τελική γραμμή και επιστρέφουν πίσω με το αριστερό. Ο άλλος συμπαίκτης τους, έχοντας μια σχετική κάρτα κριτηρίων, παρατηρεί και αξιολογεί την εκτέλεση του ζευγαριού του. Μετά από κάθε εκτέλεση (ολοκλήρωση 2 μήκων γηπέδου) δίνει ανατροφοδότηση στο ζευγάρι του, το οποίο ξαναεκτελεί την άσκηση. Στη συνέχεια, αλλάζουν ρόλους.</p> <p>5^η άσκηση: Ίδια διάταξη. Τα παιδιά εκτελούν εναλλάξ 4-5 ντρίπλες ελέγχου και προωθητικές στην τελική γραμμή, στο ύψος της γραμμής των ελευθέρων βολών, στο κέντρο, στο ύψος της γραμμής των άλλων ελευθέρων βολών και στην άλλη τελική. Αρχικά, η εκτέλεση των δύο ειδών ντρίπλας γίνεται με το δεξί χέρι, ενώ η επιστροφή γίνεται με το αριστερό.</p>	<p>2' - 3'</p> <p>2' - 3'</p> <p>2' - 3'</p> <p>4' - 5'</p> <p>4' - 5'</p> <p>4' - 5'</p>	<p>8 - 10</p> <p>8 - 10</p> <p>4 - 6 μήκη γηπέδου</p> <p>4 - 6 μήκη γηπέδου</p> <p>4 μήκη γηπέδου</p>

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ - ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ
<p>Κυνηγός με οδήγημα-ντρίπλα της μπάλας: Τα παιδιά βρίσκονται διασκορπισμένα στο μισό γήπεδο χωρίς μπάλα. Ένας κυνηγός με μπάλα κυνηγάει τους συμπαίκτες του, εκτελώντας ταυτόχρονα προωθητική ντρίπλα. Όποιον καταφέρει να ακουμπήσει, αλλάζουν ρόλους και γίνεται αυτός ο κυνηγός του παιχνιδιού. Παραλλαγή: Κυνηγητό με δύο άτομα ως κυνηγούς.</p> <p>Συζήτηση με τον προπονητή - ΚΦΑ Τα παιδιά σε ημικόκλιο γύρω από τον προπονητή - ΚΦΑ. Σε τι μας χρησιμεύει η ντρίπλα ελέγχου; Ποιος θα μου κάνει επίδειξη της ντρίπλας ελέγχου; Ποια είναι τα βασικά σημεία κλειδιά που πρέπει να προσέξουμε στην ντρίπλα ελέγχου;</p>	<p>5' - 7'</p> <p>2' - 3'</p>	

Γεροδήμος, Πέρκος, Τσιμέας, Κρομμύδας, Καρατράντου, & Ιωακειμίδης (2020)

ΜΑΘΗΜΑ 6**Καλαθοσφαίριση: απλό σουτ και σουτ με άλμα****Οι μαθητές:**

- Θα διδαχθούν το σουτ και το σουτ με άλμα.
- Θα αναπτύξουν αυτοπεποίθηση και αυτοπειθαρχία.
- Θα μάθουν να συνδέουν αυτά που έμαθαν στα προηγούμενα μαθήματα με το σουτ.
- Θα μάθουν βασικούς κανονισμούς (φάουλ, βολές).

Υλικά

8-12 μπάλες.
Φύλλο Κριτηρίων 2
(ένα αντίγραφο
για κάθε
2 μαθητές).

Συμβουλές για τη διδασκαλία: μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το φύλλο κριτηρίων της αμοιβαίας διδασκαλίας που υπάρχει στο τέλος αυτού του μαθήματος.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικόκλιο.

Εξηγήστε στους μαθητές πότε ένας παίκτης κάνει προσωπικό φάουλ και σε ποιες περιπτώσεις έχει το δικαίωμα βολών. Δείξτε και αναλύστε συνοπτικά την τεχνική του σουτ.

Επίδειξη του σουτ από μαθητή ή από τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

Προθέρμανση. Δρομικές ασκήσεις.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι παίρνει μια μπάλα και επεκτείνεται σ' όλο το διαθέσιμο χώρο. Μπορείτε να δώσετε το Φύλλο Κριτηρίων 2 σε κάθε μαθητή (θα το βρείτε στο τέλος του μαθήματος), όπου περιγράφεται πως ο ένας μαθητής διορθώνει το ζευγάρι του.

Άσκηση 1. Οι μαθητές εκτελούν εικονικά σουτ χωρίς μπάλα.

Άσκηση 2. Στη συνέχεια, εκτελούν σουτ με μπάλα προς το ζευγάρι τους εναλλάξ.

Άσκηση 3. Ο ένας μαθητής βρίσκεται σε ύπια κατάκλιση, κάνει την κίνηση του σουτ και η μπάλα πρέπει να επιστρέψει στο χέρι του. Ο άλλος παρακολουθεί την κίνηση, διορθώνει και του δίνει την μπάλα αν του φύγει. Στις 10 επαναλήψεις αλλάζουν ρόλους.

- Επίδειξη του σουτ με άλμα από μαθητή ή τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

Βασικά σημεία: το άλμα να γίνεται κατακόρυφα, ενώ η εκτέλεση του σουτ να γίνεται στο υψηλότερο σημείο του άλματος.

Άσκηση 4. Οι μαθητές εκτελούν σουτ με άλμα και διορθώνει ο ένας τον άλλον.

Άσκηση 5. Ο ένας μαθητής κάνει επιτόπιες ντρίμπλες και στη συνέχεια σταματά κι επιχειρεί σουτ με άλμα.

Άσκηση 6. Ο ένας μαθητής κάνει πάσα και ο άλλος μόλις πάρει την μπάλα, εκτελεί σουτ με άλμα στο ζευγάρι του.

Άσκηση 7. Οι μαθητές μοιράζουν τις διαθέσιμες μπασκέτες κι εκτελούν ελεύθερα σουτ ή σουτ με άλμα με στόχο το καλάθι.

Παιχνίδι - «μπάσκετ - μονό». Χωρίστε τους μαθητές σε 4 ομάδες και χρησιμοποιήστε και τα δύο καλάθια. Στο παιχνίδι ισχύει ο εξής περιορισμός: οι μαθητές έχουν δικαίωμα να κάνουν σουτ μια φορά και στη συνέχεια αποκτούν αυτό το δικαίωμα ξανά, μόνο όταν όλα τα μέλη της ομάδας τους έχουν κάνει σουτ. Η κάθε ομάδα έχει δικαίωμα για 1 διάλειμμα (τάιμ-άουτ), προκειμένου να αποφασίσει τη σειρά που θα δοκιμάσουν τα σουτ. Ο εκπαιδευτικός φροντίζει να δίνει ανατροφοδότηση στα παιδιά σχετικά με το σουτ με άλμα.

56

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Καλαθοσφαίριση

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Ανακεφαλαίωση όσων διδάξατε στο σημερινό μάθημα. Ρωτήστε τους αν υπάρχουν απορίες. Θυμίστε τους τα σημαντικά σημεία.

Το θέμα της ημέρας: τι σημαίνει σεβασμός στους κανόνες; Μπορούμε να παίξουμε ένα αγώνα καλαθοσφαίρισης χωρίς κανόνες; Σε ποιους άλλους τομείς της ζωής ισχύει το ίδιο;

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΤΗΡΙΩΝ 2

Για ένα σωστό σουτ:

1. Ισορροπούμε το σώμα μας πριν το σουτ.
2. Ισορροπούμε την μπάλα κυρίως με το ένα χέρι (αυτό που θα τη σπρώξει στη συνέχεια), ενώ με το άλλο χέρι απλά στηρίζουμε την μπάλα.
3. Σπρώχνουμε την μπάλα με το ένα χέρι κι ο αγκώνας τεντώνει.
4. Μετά το σουτ, τα δάχτυλα του χεριού που έκαναν το σουτ δείχνουν προς τα κάτω.



ΠΡΟΣΟΧΗ!
ΚΑΝΟΝΕΣ
ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ!

Μέθοδοι αξιολόγησης

1^η Ατομική εργασία: 10%

- Δημιουργία ενός (1) πλάνου μαθήματος διάρκειας 45 λεπτών που θα περιλαμβάνει:
- Το **Εισαγωγικό μέρος** - Προθέρμανση (διάρκειας 5 - 10 λεπτών)
- Το **Κύριο Μέρος** (διάρκειας 20 - 35 λεπτών) και
- Το **Τελικό Μέρος** - Αποθεραπεία (διάρκειας 5 - 10 λεπτών)
- Θα ανεβάσετε στο e-class ένα αρχείο σε μορφή pdf **μέχρι την ημέρα των εξετάσεων** του μαθήματος (μην ξεχάσετε το ονοματεπώνυμό σας και τον Αριθμό Μητρώου σας)
- Το αρχείο που θα στείλετε θα έχει ως τίτλο: **ΠΦΑ_1_ΕΡΓΑΣΙΑ_ΠΛΑΝΟ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ_ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ_ΑΕΜ**

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία

- Αναστασιάδης, Α., & Γιδάρης, Δ. (1993). *Η γυμναστική στην εκπαίδευση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Μαίανδρος.
- Γεροδήμος, Β., Πέρκος, Σ., Τσιμέας, Π., Κρομμύδας, Χ., Καρατράντου, Κ., & Ιωακειμίδης, Π. (2020). *Η Διδασκαλία της Καλαθοσφαίρισης στις Αναπτυξιακές Ηλικίες*. Θεσσαλονίκη : Εκδόσεις Κυριακίδη
- Γούδας, Μ., Γεροδήμος, Β., Παπαχαρίσης, Β., & Χασάνδρα, Μ. (2006). *Φυσική Αγωγή Α΄ Γυμνασίου - Βιβλίο Εκπαιδευτικού*. Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεων Διδακτικών Βιβλίων.
- Διγγελίδης Ν. (2006). *Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη φυσική αγωγή: από τη θεωρία στην πράξη*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Διγγελίδης, Ν., Θεοδωράκης, Ι., Ζέτου, Ε., & Δήμας, Ι. (2006). *Φυσική Αγωγή Ε΄ & ΣΤ΄ Δημοτικού - Βιβλίο Εκπαιδευτικού*. Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεων Διδακτικών Βιβλίων.
- Διγγελίδης Ν., & Παπαϊωάννου, Α. (2003). *Για ένα ενδιαφέρον μάθημα Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό σχολείο*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία

- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Ι., & Γούδας, Μ. (2011). *Για μια καλύτερη Φυσική Αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Σγάρας, Κ. (2008). *Αθλητικά-παιδαγωγικά παιχνίδια: Από την θεωρία στην πράξη* (2^η έκδοση). Τρίκαλα.
- Rangrazi, R. P. (1999). *Διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση* (Επιμ.: Κιουμουρτζόγλου, Ε.). Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Παπαϊωάννου, Α., Λαπαρίδης, Κ., Μιχαλοπούλου, Μ., Πυλιανίδης, Θ., Ζέτου, Ε., Γουλιμάρης, Δ., ... Κωσταντινίδου, Ξ. (2006). *Φυσική Αγωγή Β' Γυμνασίου - Βιβλίο Εκπαιδευτικού*. Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεων Διδακτικών Βιβλίων.
- Παπαϊωάννου, Α., Λαπαρίδης, Κ., Σερμπέζης, Β., Μιχαλοπούλου, Μ., Πυλιανίδης, Θ., Καρυπίδης, Α., ... Σίσκος, Β. (2006). *Φυσική Αγωγή Γ' Γυμνασίου - Βιβλίο Εκπαιδευτικού*. Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεων Διδακτικών Βιβλίων.
- http://www.pi-schools.gr/content/index.php?lesson_id=3&ep=4