

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Αθανάσιος Παπαϊωάννου Κωνσταντίνος Λαπαρίδης Μαρία Μιχαλοπούλου  
Θεόφιλος Πυλιανίδης Ελένη Ζέτου Δημήτρης Γουλιμάρης Αλέξανδρος Καρυπίδης  
Δημήτρης Μυλώσης Τριαντάφυλλος Χριστοδουλίδης Όλγα Κούλη  
Περικλής Καλογιάννης Ξανθή Κωνσταντινίδου



# Φυσική Αγωγή

Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Βιβλίο εκπαιδευτικού

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ  
«ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

# Φυσική Αγωγή

Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΒΙΒΛΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

**ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ****Αθανάσιος Παπαϊωάννου**, Αναπληρωτής καθηγητής  
Πανεπιστημίου Θεσσαλίας**Κωνσταντίνος Λαπαρίδης**, Αναπληρωτής καθηγητής Δημο-  
κριτείου Πανεπιστημίου Θράκης**Μαρία Μιχαλοπούλου**, Αναπληρώτρια καθηγήτρια Δημοκρι-  
τείου Πανεπιστημίου Θράκης**Θεόφιλος Πυλιανίδης**, Επίκουρος καθηγητής Δημοκριτείου  
Πανεπιστημίου Θράκης**Ελένη Ζέτου**, Λέκτορας Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης**Δημήτρης Γουλιμάρης**, Επίκουρος καθηγητής Δημοκριτείου  
Πανεπιστημίου Θράκης**Αλέξανδρος Καρυπίδης**, Λέκτορας Δημοκριτείου Πανεπι-  
στημίου Θράκης**Δημήτρης Μυλώσης**, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής**Τριαντάφυλλος Χριστοδουλίδης**, Εκπαιδευτικός  
Φυσικής Αγωγής**Όλγα Κούλη**, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής**Περικλής Καλογιάννης**, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής**Ξανθή Κωνσταντινίδου**, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής**ΚΡΙΤΕΣ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΕΣ****Ευθύμιος Κιουμουρτζόγλου**, Καθηγητής Δημοκριτείου Πα-  
νεπιστημίου Θράκης**Μιχάλης Βελεγράκης**, Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής**Βασίλειος Γραμματικόπουλος**, Εκπαιδευτικός Φυσικής  
Αγωγής**ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ****Μαρία Χαντέ**, Εικαστικός**ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ****Ειρήνη Καλφάκη**, Φιλολόγος, Εκπαιδευτικός Β/θμιας Εκπαί-  
δευσης**ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ  
ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΗ****Κωνσταντίνος Μουντάκης**, τ. Σύμβουλος του Παιδα-  
γωγικού Ινστιτούτου, Αν. Καθηγητής  
Πανεπιστημίου Πελοποννήσου**Γεώργιος Στάθης**, Μόνιμος Πάρεδρος του Παιδαγωγι-  
κού Ινστιτούτου**ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΥΠΟΕΡΓΟΥ  
ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΗ****Κωνσταντίνος Μουντάκης**, τ. Σύμβουλος του Παιδα-  
γωγικού Ινστιτούτου, Αν. Καθηγητής  
Πανεπιστημίου Πελοποννήσου**ΕΞΩΦΥΛΛΟ****Αγγελική Κοροβέση**, γλύπτρια**ΠΡΟΕΚΤΥΠΩΤΙΚΕΣ  
ΕΡΓΑΣΙΕΣ****ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ** **Γ' Κ.Π.Σ. / ΕΠΕΑΕΚ II / Ενέργεια 2.2.1 / Κατηγορία Πράξεων 2.2.1.α:**

«Αναμόρφωση των προγραμμάτων σπουδών και συγγραφή νέων εκπαιδευτικών πακέτων»

**ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ****Δημήτριος Γ. Βλάχος**

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»

Επιστημονικός Υπεύθυνος Έργου

**Αντώνιος Σ. Μπομπέτσης**

Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Αναπληρωτές Επιστημονικοί Υπεύθυνοι Έργου

**Γεώργιος Κ. Παλιός**

Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

**Ιγνάτιος Ε. Χατζηευστρατίου**

Μόνιμος Πάρεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

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

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

Αθανάσιος Παπαϊωάννου Κωνσταντίνος Λαπαρίδης Μαρία Μιχαλοπούλου  
Θεόφιλος Πυλιανίδης Ελένη Ζέτου Δημήτρης Γουλιμάρης Αλέξανδρος Καρυπίδης  
Δημήτρης Μυλώσης Τριαντάφυλλος Χριστοδουλίδης Όλγα Κούλη  
Περικλής Καλογιάννης Ξανθή Κωνσταντινίδου

# Φυσική Αγωγή

Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΒΙΒΛΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος .....	7
<b>ΜΕΡΟΣ 1ο ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ</b> .....	9
<b>Κεφάλαιο 1ο: Σκοποί, στόχοι και επιδιώξεις</b> .....	11
Η αναγκαιότητα της φυσικής δραστηριότητας .....	11
Συχνότητα άσκησης και ο ρόλος της Φυσικής Αγωγής .....	12
Φυσική Αγωγή: Σκοποί, στόχοι, επιδιώξεις .....	13
Αξιολόγηση της επίτευξης των στόχων .....	15
Αξιολόγηση επιδιώξεων σε μια διδακτική μονάδα .....	16
<b>Κεφάλαιο 2ο: Διαθεματικότητα</b> .....	19
Σκοπός, έννοιες και δεξιότητες .....	19
Ανάπτυξη διδακτέας ύλης με βάση τις διαθεματικές έννοιες και δεξιότητες .....	21
Οργάνωση διαθεματικής διδασκαλίας .....	22
Παράδειγμα σύνδεσης διαθεματικών εννοιών .....	22
Παράδειγμα σύνδεσης διαθεματικών δεξιοτήτων .....	23
Οδηγίες για εφαρμογή της διαθεματικότητας στη Φυσική Αγωγή .....	27
Ιδέες για κοινές εργασίες με άλλα μαθήματα .....	29
<b>ΜΕΡΟΣ 2ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΥΛΗ</b> .....	31
<b>Κεφάλαιο 3ο: Πετοσφαίριση</b> .....	33
<b>Κεφάλαιο 4ο: Καλαθοσφαίριση</b> .....	51
<b>Κεφάλαιο 5ο: Ποδόσφαιρο</b> .....	69
<b>Κεφάλαιο 6ο: Χειροσφαίριση</b> .....	83
<b>Κεφάλαιο 7ο: Κλασικός αθλητισμός</b> .....	97
<b>Κεφάλαιο 8ο: Γυμναστική</b> .....	129
<b>Κεφάλαιο 9ο: Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί</b> .....	151
<b>Κεφάλαιο 10ο: Προτεινόμενη βιβλιογραφία</b> .....	165

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΕΙΣ ΣΥΜΒΟΛΩΝ ΤΩΝ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ

### ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

- X Αμυντικός
- O Επιθετικός
- Θέση της μπάλας
- Κίνηση
- - - → Κίνηση μπάλας
- ↯→ Ντρίμπλα
- | Φράγμα (screen)

### ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

- Δ Αμυντικός
- O 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

*Σημείωση:* Η χρήση διαφορετικών συμβόλων για κάθε άθλημα έγινε διότι χρησιμοποιήθηκαν τα ίδια σύμβολα που συναντιόνται στη διεθνή αθλητική βιβλιογραφία.

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Την τελευταία εικοσαετία παρατηρείται διεθνώς μια **τάση αλλαγής στη φιλοσοφία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής**. Η νέα τάση σε μεγάλο βαθμό οφείλεται στα σύγχρονα επιστημονικά ευρήματα για τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία καθώς και για την ποιότητα της εκπαίδευσης που πρέπει να λάβει κανείς στο σχολείο, ώστε να ασκείται τακτικά σ' όλη του τη ζωή. Ο καινούργιος στόχος που προ-στίθεται είναι να αποκτήσουν οι μαθητές γνώση και βιώματα γύρω από το γιατί να γυμνάζονται, πώς να γυμνάζονται, πώς να ευχαριστιούνται τη γύμναση και πώς να βρίσκουν τρόπους να γυμνάζονται κάτω από οποιεσδήποτε συνθήκες.

Η νέα τάση αλλαγής στη φιλοσοφία του μαθήματος οφείλεται επίσης στη ραγδαία ανάπτυξη της τεχνολογίας και της πληροφορίας. «Η γενική παιδεία θα πρέπει να συμβάλλει όχι στη συσσώρευση και απομνημόνευση έτοιμων γνώσεων, αλλά στην ευρύτερη εξοικείωση με βασικά στοιχεία των διαφόρων γνωστικών αντικειμένων και στην ανάπτυξη γνωστικών και μεταγνωστικών δεξιοτήτων που εξασφαλίζουν τη δυνατότητα κατανόησης και ερμηνείας εννοιών, φαινομένων και διαδικασιών. Με τον τρόπο αυτό παρέχεται στους μαθητές η αξιόλογη γνώση και, μέσα από διαθεματικές προεκτάσεις, προωθείται η διασύνδεσή της με την καθημερινή ζωή.» (ΦΕΚ, τεύχος Β' αρ. φύλλου 303/13-03-2003 σελ. 3735).

Με βάση αυτά τα δεδομένα στο πρώτο μέρος του βιβλίου περιγράφονται τα οφέλη της σωματικής άσκησης, ο γενικός σκοπός το μαθήματος της Φυσικής Αγωγής και η διαθεματικότητα. Στο πρώτο κεφάλαιο παρουσιάζονται οι σκοποί του μαθήματος, όπως προσδιορίστηκαν από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, οι στόχοι, οι επιδιώξεις καθώς και ο τρόπος αξιολόγησής τους. Στο δεύτερο κεφάλαιο εξηγείται τι είναι διαθεματική διδασκαλία και πώς εφαρμόζεται στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Το δεύτερο μέρος του βιβλίου περιλαμβάνει την ύλη διδασκαλίας. Σε κάθε ένα από τα κεφάλαια του δεύτερου μέρους παρουσιάζεται από ένα αντικείμενο. Για το κάθε ένα απ' αυτά περιγράφονται οι στόχοι, οι επιδιώξεις και η ανάλυση περιεχομένου. Με βάση την οδηγία του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου η ανάλυση περιεχομένου επικεντρώνεται στην περιγραφή ασκήσεων και παιχνιδιών που συμβάλλουν στην ανάπτυξη βασικών κινητικών δεξιοτήτων στο συγκεκριμένο άθλημα ή χορό. Στον κλασικό αθλητισμό παρουσιάζεται και υλικό που έχει στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης για υγεία. Για να υπάρξει επαρκής χρόνος εξάσκησης για τα 9 αντικείμενα του κλασικού αθλητισμού ώστε να υπάρξει δυνατότητα μάθησης, τα μισά αντικείμενα διδάσκονται στη Β' Γυμνασίου και τα άλλα μισά στη Γ' Γυμνασίου. Με τον τρόπο αυτό εξασφαλίζονται έξι περίπου διδακτικές ώρες για κάθε αντικείμενο.

Η ανάλυση περιεχομένου ταξινομείται σε τρεις άξονες. Ο πρώτος αναφέρεται στο τι πρέπει να μάθουν οι μαθητές, δηλαδή οι συγκεκριμένες κινητικές δεξιότητες και φυσικές ικανότητες που πρέπει να αναπτυχθούν ως αποτέλεσμα της διδασκαλίας του αντικειμένου. Ο δεύτερος άξονας αναφέρεται στα σημεία στα οποία δίνεται έμφαση στη διαδικασία της μάθησης της κάθε δεξιότητας, τα κρίσιμα σημεία που πρέπει να γνωρίζουν οι μαθητές τα οποία συμβάλλουν στην αποτελεσματικότερη εφαρμογή της δεξιότητας. Ο τρίτος άξονας αφορά στις ασκήσεις και παιχνίδια που μπορούν να χρησιμοποιηθούν, ώστε να επιτευχθούν οι επιδιωκόμενοι στόχοι. Επειδή είναι καλό να μαθαίνουν οι μαθητές τις ασκήσεις και τα παιχνίδια που συμβάλλουν στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους, οι καθηγητές μπορούν να θέτουν στόχους εξάσκησης των μαθητών στον ελεύθερό τους χρόνο, όπου θα χρησιμοποιούν κάποια παιχνίδια που γνώρισαν στο μάθημα.

Μετά την ανάλυση περιεχομένου δίνονται παραδείγματα ημερήσιων πλάνων μαθημάτων και συνο-δευτικό υλικό όπως κάρτες κριτηρίων, στόχων και ασκήσεων για χρήση των μαθητών. **Θεωρήθηκε κα-**



**ταλληότερο να δοθεί πλήρες το υλικό** για τα συγκεκριμένα μαθήματα, παρά να δοθούν περισσότερα πλάνα μαθημάτων και καθόλου συνοδευτικό υλικό, διότι είναι ευκολότερο για τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) να αναπτύξουν ένα πλάνο μαθήματος απ' ό,τι μια κάρτα κριτηρίων.

Οι κάρτες κριτηρίων δίνουν μια νέα διάσταση στη διδασκαλία του μαθήματος, αφού αποτελούν μια διαρκή υπενθύμιση-ανατροφοδότηση σε καθηγητές και μαθητές των κύριων σημείων που πρέπει να προσεχτούν σε κάποια δεξιότητα. Σημαντική είναι η συμβολή τους και στην ανάπτυξη της διά βίου μάθησης και της δια βίου άσκησης, αφού οι μαθητές αναπτύσσουν αυτονομία στη μάθηση και στην άσκηση και μαθαίνουν πώς να μαθαίνουν. Η κάθε κάρτα μπορεί να χρησιμοποιηθεί με διαφορετικά στιλ διδασκαλίας. Μπορεί απλώς να την έχει στα χέρια του ο καθηγητής για να θυμάται τα σημεία έμφασης που πρέπει να τονίζει όταν διδάσκει μια δεξιότητα. Μπορεί ακόμη να την συμβουλευεται ο κάθε μαθητής μετά την εκτέλεση μιας δεξιότητας, ώστε να παίρνει ακριβή ανατροφοδότηση σχετικά μ' αυτό που μόλις έκανε. Μπορεί επίσης να την χρησιμοποιεί ένας μαθητής για να δίνει ανατροφοδότηση σε άλλον συμμαθητή του. Μπορεί επίσης να τη χρησιμοποιούν οι μαθητές μετά το μάθημα για να εξασκούνται από μόνοι τους. Στην αρχή της χρονιάς μπορεί να ζητηθεί από τους μαθητές τους να φωτοτυπήσουν τις 25 σελίδες με τις κάρτες κριτηρίων και να τιςβάλουν σε ένα ντοσιέ, το τετράδιο Φυσικής Αγωγής, όπου θα τοποθετούν και ό,τι άλλο θα χρησιμοποιήσουν στη διάρκεια της χρονιάς (π.χ. εργασίες, ημερολόγιο άσκησης κλπ.). Οι κάρτες μπορούν να μπαίνουν και σε διαφάνεια, ώστε να είναι πιο εύχρηστες στη διάρκεια του μαθήματος.

Γενικά θέματα διδακτικής, τα κριτήρια βαθμολόγησης των μαθητών, αρχές διδασκαλίας για διά βίου άσκηση και οδηγίες για παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες περιγράφονται στο βιβλίο της Γ' Γυμνασίου. Ιστορικά στοιχεία των αθλημάτων δεν παρουσιάζονται, αφού δίνονται στο βιβλίο του μαθητή.

Το βιβλίο γράφηκε για να δώσει ιδέες στους καθηγητές Φυσικής Αγωγής κι όχι για να επιβάλει το ίδιο πρότυπο διδασκαλίας σ' όλη τη χώρα. Το ημερήσια μαθήματα της Φυσικής Αγωγής περιέχουν ιδέες που μπορούν να εμπλουτισθούν, να προσαρμοσθούν ή και να μη ληφθούν υπόψη, ανάλογα με το σχολείο, τις εμπειρίες των καθηγητών και τα χαρακτηριστικά των μαθητών. Οι προτάσεις πρέπει να ειπωθούν ως ερεθίσματα προβληματισμού, ανάπτυξης νέων ιδεών και δημιουργικότητας από την πλευρά των καθηγητών. Η διδασκαλία δε γίνεται με έτοιμες συνταγές αλλά στηρίζεται στην αυτενέργεια των καθηγητών!

# Μ Ε Ρ Ο Σ 1 ο

---

## ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ



## ΣΚΟΠΟΙ, ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΕΠΙΔΙΩΞΕΙΣ

**Η αναγκαιότητα της φυσικής δραστηριότητας**

**Κίνηση, σωματική άσκηση, φυσική δραστηριότητα:** λέξεις στενά συνδεδεμένες με τη Φυσική Αγωγή, έννοιες που δίνουν ταυτότητα στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής και το διακρίνουν από τα άλλα μαθήματα. Λέξεις που συνδέονται με τη **ζωή** και την **υγεία** διαχρονικά. Σύμφωνα με την τελευταία ανακοίνωση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας:

**Η τακτική φυσική δραστηριότητα:**

1. Μειώνει τον κίνδυνο από πρόωμο θάνατο.
2. Μειώνει τον κίνδυνο θανάτου από ασθένειες καρδιάς ή εμφράγματος, που είναι το ένα τρίτο όλων των θανάτων.
3. Μειώνει το ρίσκο ανάπτυξης ασθενειών καρδιάς, παχέως εντέρου και διαβήτη τύπου 2.
4. Βοηθάει στην πρόληψη/μείωση της υπέρτασης, η οποία επηρεάζει το ένα πέμπτο του ενήλικου πληθυσμού σ' όλο τον κόσμο.
5. Βοηθάει στον έλεγχο του βάρους και στη μείωση του κινδύνου να γίνει κάποιος παχύσαρκος.
6. Βοηθάει στην πρόληψη/μείωση της οστεοπόρωσης, μειώνοντας τον κίνδυνο καταγμάτων λεκάνης και γοφού σε γυναίκες.
7. Μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης πόνων της μέσης.
8. Βοηθά στην οικοδόμηση και διατήρηση υγιών οστών, μυών και συνδέσμων και κάνει τους ανθρώπους που βρίσκονται σε χρόνιες, ανήμπορες καταστάσεις να βελτιώσουν την αντοχή τους.
9. Προάγει την ποιότητα ζωής, μειώνει το στρες, το άγχος και την κατάθλιψη.
10. Βοηθάει στην πρόληψη και στον έλεγχο επικίνδυνων για την υγεία συμπεριφορών μεταξύ παιδιών και νέων ανθρώπων, όπως κάπνισμα, αλκοόλ και χρήση άλλων ουσιών, ανθυγιεινούς διατροφής και βίας.

**Η σωματική άσκηση στις μαθητικές ηλικίες** βοηθάει στην προαγωγή της **υγείας** και έχει **παιδευτικό χαρακτήρα**. Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα πάλι με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας:

Στην **παιδική εφηβική ηλικία**:

1. Η τακτική φυσική δραστηριότητα οικοδομεί υγιή οστά, μυς και συνδέσμους, βοηθάει στον έλεγχο του βάρους, στη μείωση του λίπους και στην ανάπτυξη αποτελεσματικής λειτουργίας της καρδιάς και των πνευμόνων.
2. Η τακτική σωματική άσκηση διευκολύνει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων κίνησης και βοηθά στην πρόληψη και στον έλεγχο των συναισθημάτων άγχους και κατάθλιψης.
3. Η συμμετοχή σε παιχνίδια και αθλήματα δίνει στους νέους ευκαιρίες για φυσική αυτοέκφραση, αυτοπεποίθηση, ανακούφιση από ένταση, επίτευξη, κοινωνική αλληλεπίδραση, ανάπτυξη του πνεύματος αλληλεγγύης και του τίμιου παιχνιδιού.
4. Η ένταξη σε κατάλληλα καθοδηγούμενες φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα μπορούν να καλλιεργήσουν την υιοθέτηση υγιών συμπεριφορών συμπεριλαμβανομένου της αποφυγής από το κάπνισμα, χρήσης αλκοόλ και ναρκωτικών και βίαιης συμπεριφοράς όπως επίσης την υιοθέτηση υγιούς διατροφής, επαρκούς ξεκούρασης και καλύτερων πρακτικών ασφάλειας.
5. Τα παιδιά που είναι περισσότερο φυσικά δραστήρια έχουν καλύτερη σχολική επίδοση.
6. Οι μορφές φυσικής δραστηριότητας που αποκτούνται στην παιδική ηλικία και στην εφηβεία είναι πιο πιθανό να διατηρούνται σ' όλη τη ζωή, εξασφαλίζοντας έτσι τη βάση για φυσικά δραστήρια και υγιεινή ζωή.
7. Οι ανθυγιεινοί τρόποι ζωής – όπως ο καθιστικός τρόπος ζωής, η φτωχή διατροφή και η κατάχρηση ουσιών που υιοθετούνται σε νέα ηλικία, είναι πιθανό να συνεχίζουν στην ενήλικη ζωή.

Στην ιστοσελίδα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας οι καθηγητές και οι μαθητές μπορούν να βρουν περισσότερες πληροφορίες για τα οφέλη της άσκησης: <http://www.who.int/hpr/physactiv/>

## Συχνότητα άσκησης και ο ρόλος της Φυσικής Αγωγής



**Τα 30 λεπτά μέτριας έντασης καθημερινής** φυσικής δραστηριότητας, θεωρούνται απαραίτητα για τη διατήρηση της υγείας. Στους ενήλικες ο χρόνος αυτός μπορεί καθημερινά να αθροίζεται από μικρότερα χρονικά διαστήματα σωματικής άσκησης (π.χ., ανέβασμα σκαλοπατιών, πέντε λεπτά περπάτημα κ.λπ.). Αυτό το επίπεδο μπορούμε να το πετύχουμε μέσα από μια ποικιλία κατάλληλων και ευχάριστων φυσικών δραστηριοτήτων και σωματικών κινήσεων, όπως περπάτημα προς τη δουλειά, κηπουρική, χορό, όπως και μιας ποικιλίας δραστηριοτήτων και αθλημάτων αναψυχής.

**Επιπλέον οφέλη για την υγεία** μπορούν να αποκτηθούν από καθημερινή συμμετοχή σε ενδιάμεσες έως υψηλής έντασης φυσικές δραστηριότητες μεγαλύτερης διάρκειας.

**Τα παιδιά και οι νέοι** χρειάζονται επιπλέον 20 λεπτά υψηλής έντασης φυσική δραστηριότητα, 3 φορές την εβδομάδα.

**Ο έλεγχος του βάρους** απαιτεί τουλάχιστον 60 λεπτά καθημερινή φυσική δραστηριότητα ενδιάμεσης ή υψηλής έντασης.

Από πρόσφατες έρευνες με χιλιάδες μαθητές και μαθήτριες της χώρας μας προκύπτει ότι στο Γυμνάσιο το 30% τουλάχιστον των αγοριών και το 55% των κοριτσιών ασκείται λιγότερο απ' ό,τι χρειάζεται για την υγεία τους. Τα ποσοστά μεγαλώνουν όταν τα παιδιά πάνε στο Λύκειο. Στη Γ' Λυκείου το 65% των αγοριών και το 83% των κοριτσιών ασκείται λιγότερο απ' αυτό που χρειάζεται για το καλό της υγείας τους.

Το ότι τα κορίτσια ασκούνται λιγότερο από τα αγόρια οφείλεται κυρίως στο γεγονός ότι το ποσοστό των κοριτσιών που αθλείται σε αθλητικούς συλλόγους είναι το μισό από το αντίστοιχο των αγοριών. Τη διαφορά την κάνουν κυρίως το ποδόσφαιρο και το μπάσκετ, στα οποία συμμετέχουν πολύ περισσότερα αγόρια.

Τόσο στον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας όσο και στην Ευρωπαϊκή Επιτροπή **το σχολείο και το μάθημα της Φυσικής Αγωγής** θεωρούνται πολύ σημαντικοί παράγοντες προώθησης της φυσικής δραστη-

ριότητας των νέων και των ενηλίκων. Μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής μπορεί να καλυφθεί ένα ποσοστό φυσικής δραστηριότητας που χρειάζονται οι νέοι. Σύμφωνα με κάποιες έρευνες, πολλές φορές ο χρόνος έντονης άσκησης του κάθε παιδιού στη διάρκεια του μαθήματος είναι 3-7 λεπτά! Αυτό οφείλεται στην κακή οργάνωση του μαθήματος όπου τα παιδιά τον περισσότερο χρόνο περιμένουν τη σειρά τους για να ασκηθούν παρά ασκούνται. Σ' αυτή την περίπτωση η συνεισφορά του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στην κάλυψη της ποσότητας φυσικής δραστηριότητας που χρειάζονται οι μαθητές είναι μικρή.

Βεβαίως ο αριθμός των ωρών Φυσικής Αγωγής στο σχολικό πρόγραμμα και η οργάνωση αυτού του μαθήματος δεν είναι οι μόνοι παράγοντες που επηρεάζουν την ποσότητα της φυσικής δραστηριότητας των εφήβων. Άλλοι παράγοντες είναι:

### **Δημογραφικοί παράγοντες:**

- Φύλο (τα αγόρια ασκούνται περισσότερο από τα κορίτσια).
- Ηλικία (η συχνότητα άσκησης μειώνεται δραματικά στις ηλικίες 15-18).
- Κοινωνικο-οικονομική κατάσταση (τα πιο εύπορα παιδιά έχουν μεγαλύτερη πρόσβαση σε διάφορα σπορ & αθλητικές εγκαταστάσεις).
- Εθνικότητα (γενικά οι μειονότητες ασκούνται λιγότερο).

### **Ψυχολογικοί παράγοντες:**

- Αντιλαμβανόμενη αθλητική ικανότητα, αυτοαποτελεσματικότητα, ευχαρίστηση και εσωτερική παρακίνηση από την άσκηση, προσανατολισμός στη βελτίωση φυσικής ικανότητας, αντιλαμβανόμενα οφέλη από την άσκηση, θετικές στάσεις ως προς την άσκηση. Σε αντίθεση με τα προηγούμενα, η αντίληψη εμποδίων για άσκηση επιδρά αρνητικά.

### **Κοινωνικοί παράγοντες:**

- Γονείς (υποστήριξη παιδιών ως προς την άσκηση, άσκηση γονέων).
- Φίλοι (άθληση φίλων).

### **Περιβαλλοντικοί παράγοντες:**

- Χρόνος ενασχόλησης με δραστηριότητες ανοιχτού χώρου.
- Αθλητικές εγκαταστάσεις κοντά στο σπίτι.
- Ασφάλεια στη γειτονιά.
- Ύπαρξη πόσιμου νερού, τουαλετών, φωτισμού και σκιάς.
- Μάθημα της Φυσικής Αγωγής (διαθέσιμες ώρες, χρόνος άσκησης του κάθε παιδιού στα πλαίσια του μαθήματος).
- Αθλητικά προγράμματα από την τοπική αυτοδιοίκηση.
- Σε αντίθεση με τα προηγούμενα, ο χειμώνας επιδρά αρνητικά.

Σήμερα θεωρείται διεθνώς ότι το μάθημα της Φυσικής Αγωγής μπορεί να προσφέρει γνώση και να αναπτύξει δεξιότητες ζωής που θα βοηθήσουν τους νέους να θέτουν στόχους για άθληση και άλλες μορφές φυσικής δραστηριότητας και να ξεπερνούν τα εμπόδια που τους αποτρέπουν να ασκηθούν. Αυτό απαιτεί βιωματική αγωγή, εκπαιδευτικό έργο που στοχεύει στην ενίσχυση της πρωτοβουλίας, της αυτορύθμισης και του αυτοκαθορισμού των μαθητών ως προς τη φυσική δραστηριότητα.



## **Φυσική Αγωγή: Σκοποί, στόχοι, επιδιώξεις**

Οι απαιτήσεις της κοινωνίας από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στην εκπαίδευση των μαθητών αντανακλώνται στους ειδικούς σκοπούς του μαθήματος. Οι ειδικοί σκοποί καθορίζουν τι πρέπει να ξέρουν και να μπορούν να κάνουν οι μαθητές. Σύμφωνα με όσα αναφέρθηκαν το μάθημα πρέπει να συμβάλει στην αρμονική ψυχοσωματική ανάπτυξη των μαθητών, προάγοντας αρμονικά τη βιολογική, συναισθηματική, κοινωνική και γνωστική ανάπτυξή τους. Με βάση το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου οι ειδικοί σκοποί του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στο Γυμνάσιο είναι οι εξής:

**Σωματικός τομέας**

- Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων: σύνθετες & περίπλοκες δεξιότητες.
- Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων: αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία.
- Προαγωγή υγείας & ευεξίας.
- Καλλιέργεια ρυθμού.

**Συναισθηματικός τομέας**

- Κοινωνικοί στόχοι: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή, θάρρος, αυτοεκτίμηση, αυτοπεποίθηση, ελεύθερη και δημοκρατική έκφραση.
- Ηθικοί στόχοι: τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη, συνετή αντιμετώπιση της νίκης & ήττας.

**Γνωστικός τομέας**

- Απόκτηση γνώσεων σχετικών με τη Φυσική Αγωγή & τον αθλητισμό, τους κανονισμούς αθλημάτων-αγωνισμάτων, την Ολυμπιακή ιδέα και κίνηση, τους παραδοσιακούς χορούς, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο, την υγιεινή και τις πρώτες βοήθειες.
- Συνειδητοποίηση της ανάγκης για «διά βίου» άσκηση ή άθληση και της ωφέλειας που προκύπτει από αυτή, καθώς και απόκτηση αθλητικών συνθηγιών για ερασιτεχνική ενασχόληση με τον αθλητισμό.
- Εκτίμηση των αισθητικών στοιχείων των κινήσεων.

**Για κάθε τάξη, οι γενικοί αυτοί σκοποί εξειδικεύονται** σε συγκεκριμένους **στόχους** οι οποίοι επιδιώκονται μέσα από κάποιο κινητικό περιεχόμενο. Στο Αναλυτικό Πρόγραμμα του Γυμνασίου το περιεχόμενο αυτό είναι: πετοσφαίριση, καλαθοσφαίριση, ποδόσφαιρο, χειροσφαίριση, κλασικός αθλητισμός, ενόργανη γυμναστική και ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί. Για κάθε τάξη και για κάθε ένα από τα επτά αυτά αντικείμενα οι γενικοί σκοποί εξειδικεύονται σε πιο συγκεκριμένους στόχους στο σωματικό, συναισθηματικό και γνωστικό τομέα αντίστοιχα.

Στα ημερήσια πλάνα που ακολουθούν στο 2ο Μέρος του βιβλίου, προτείνονται συγκεκριμένες δραστηριότητες μέσα από τις οποίες επιδιώκεται η επίτευξη των στόχων. Μέσω των **επιδιώξεων** αποσαφηνίζονται οι προσδοκίες που έχουμε από τους μαθητές ως αποτέλεσμα της συμμετοχής τους σε ένα ποιοτικό ημερήσιο μάθημα. Οι επιδιώξεις απεικονίζουν την προοδευτική ανάπτυξη του περιεχομένου του μαθήματος που οδηγεί στην απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων όπως ορίζονται από τους σκοπούς και τους στόχους. Με βάση τις επιδιώξεις καθορίζονται οι δραστηριότητες, η οργάνωση του μαθήματος, η μέθοδος διδασκαλίας, τα σημεία στα οποία δίνει ιδιαίτερη έμφαση ο καθηγητής και η αξιολόγηση των μαθητών και της διδασκαλίας.

Μέσω των δραστηριοτήτων που πραγματοποιούνται σε μια διδακτική ώρα **κάποιος στόχος μπορεί να επιδιώκεται άμεσα ή έμμεσα**. Άμεση είναι η επιδίωξη όταν προσδιορίζεται με σαφήνεια το κριτήριο που πρέπει να επιτευχθεί και οι ενέργειες εκπαιδευτή και εκπαιδευόμενου δίνουν προτεραιότητα στην επίτευξη αυτής της επιδίωξης. Για παράδειγμα, όταν δύο μαθητές συνεργάζονται δείχνοντας ο ένας στον άλλο τη σωστή θέση σώματος στην υποδοχή του σερβίς και οι υποδείξεις, ερωτήσεις ή ανακεφαλαίωση του καθηγητή αφορούν τη σωστή θέση σώματος, άμεση επιδίωξη είναι η μάθηση της υποδοχής στο σερβίς, ενώ η ανάπτυξη της συνεργασίας είναι έμμεση επιδίωξη. Αντίθετα, αν στην ίδια δραστηριότητα οι υποδείξεις, οι ερωτήσεις και η ανακεφαλαίωση του καθηγητή αφορούν στον τρόπο επικοινωνίας μεταξύ των παιδιών και πώς η επικοινωνία βοηθά στην ανάπτυξη της αλληλοεκτίμησης και της εμπιστοσύνης στο συμμαθητή, τότε άμεση επιδίωξη είναι η ανάπτυξη της συνεργασίας ενώ η μάθηση της σωστής θέσης του σώματος στην υποδοχή του σερβίς είναι έμμεση επιδίωξη.

Με βάση την οδηγία του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου, οι περισσότερες άμεσες επιδιώξεις αφορούν στη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών και συνεπώς **η ανάλυση της διδακτικής ύλης αφορά στο κινητικό περιεχόμενο**. Αυτό δεν σημαίνει ότι προκειμένου να πετύχουμε τις κινητικές επιδιώξεις αδιαφορούμε για τις υπόλοιπες. Η μάθηση των κινητικών δεξιοτήτων πρέπει να γίνεται με σωστή καθοδήγηση και χωρίς επιβολή, ώστε η διαδικασία της μάθησης να είναι ευχάριστη και οι μαθητές να επιδιώκουν την άθληση και μετά το μάθημα.

Στο πλαίσιο της διδασκαλίας ενός αντικείμενου οι καθηγητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν μια ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων. Έτσι οι μαθητές μπορούν να γυμνάζονται και με φυσικές δραστηριότη-



τες που δεν απαιτούν υψηλό βαθμό κινητικής επιδεξιότητας ή φυσικής ικανότητας, αλλά συναντιούνται στην καθημερινή ζωή, όπως το γρήγορο περπάτημα ή το χαλαρό τρέξιμο. Οι δραστηριότητες αυτές προτείνονται στις περιπτώσεις που μαθητές που δεν τα καταφέρνουν καλά στα αθλήματα φοβούνται ότι θα αποτύχουν σε δραστηριότητες που απαιτούν υψηλό βαθμό επιδεξιότητας. Είναι προτιμότερο μια παρέα μαθητών να περπατούν γρήγορα για να κάψουν θερμίδες από το να προσπαθούν να βρουν τρόπους να αποφύγουν δραστηριότητες, γιατί φοβούνται ότι δεν τα καταφέρνουν καλά σ' αυτές.

## Αξιολόγηση της επίτευξης των στόχων

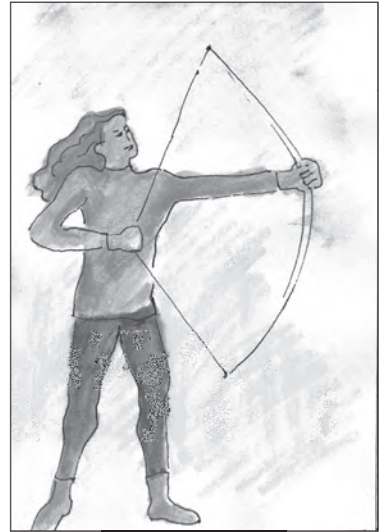
**Η αξιολόγηση του βαθμού επίτευξης των διδακτικών στόχων** είναι αναπόσπαστο μέρος της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Χωρίς αυτήν δεν είναι δυνατόν να ελεγχθεί εάν η διδασκαλία είχε κάποιο αποτέλεσμα. Επειδή δεν είναι εύκολο να αξιολογηθεί το σύνολο των στόχων, προτείνεται η αξιολόγηση 6-7 στόχων που ο καθηγητής θεωρεί πιο σημαντικούς και επιτεύξιμους στο συγκεκριμένο σχολείο. Στο παρόν βιβλίο προτείνονται ορισμένα κινητικά τεστ καθώς και κάποια τεστ φυσικής κατάστασης. Αυτά τα τεστ είναι ενδεικτικά και δεν είναι ούτε τα καλύτερα ούτε κατ' ανάγκη τα σημαντικότερα. Οι καθηγητές μπορεί να χρησιμοποιήσουν το τεστ της αρεσκείας τους ανάλογα με το στόχο που επιδιώκουν.

Επίσης, πολλές φορές ποιοτικοί τρόποι αξιολόγησης μιας δεξιότητας, της προσπάθειας, της εντιμότητας ή της υπευθυνότητας ενδείκνυται περισσότερο απ' ό,τι ένα έγκυρο και αξιόπιστο τεστ που χρησιμοποιείται για ερευνητικούς σκοπούς αλλά δεν είναι εύχρηστο στην καθημερινή πράξη. Τέλος, ανάλογα με το γνωστικό στόχο που επιδιώκεται, οι καθηγητές μπορούν να αναπτύξουν αντίστοιχες ερωτήσεις αξιολόγησής του (π.χ., τρόπων βελτίωσης φυσικής κατάστασης, κανονισμών, ιστορικών στοιχείων αθλημάτων κλπ.).

**Εφόσον η φιλοσοφία του μαθήματος δίνει έμφαση στη βελτίωση** του κάθε μαθητή, είναι δυνατόν να αξιολογείται η πρόοδος του κάθε μαθητή σε 2-3 κινητικά τεστ, σε 1-2 τεστ φυσικής κατάστασης και ίσως σε κάποιο τεστ γνωστικό ή συμπεριφοράς (π.χ., πόσες φορές την εβδομάδα ασκείται εκτός σχολείου). Για παράδειγμα, στο πρώτο μάθημα της διδασκαλίας της πετοσφαίρισης είναι δυνατόν **να αξιολογηθεί η δεξιότητα** των μαθητών στο σερβίς και τα αποτελέσματα να ανακινωθούν προσωπικά στον κάθε μαθητή. Στη συνέχεια μπορεί να ζητηθεί από τους μαθητές **να θέσουν στόχους βελτίωσης** στη δεξιότητα αυτή και μετά να προσπαθήσουν να πετύχουν το στόχο τους. Ο βαθμός προόδου ελέγχεται με επανάληψη του τεστ στο τέλος της διδασκαλίας της πετοσφαίρισης ή ίσως και σε ένα ενδιάμεσο στάδιο. Παρόμοιο τεστ για έλεγχο προόδου μπορεί να γίνει και για τη φυσική κατάσταση. Προτείνεται η αξιολόγηση φυσικών ικανοτήτων που σχετίζονται με την υγεία με τη βοήθεια τεστ όπως αυτά που παρατίθενται στο κεφάλαιο του κλασικού αθλητισμού. Επειδή η διαδικασία αξιολόγησης της επίτευξης των στόχων είναι χρονοβόρα, προτείνεται η χρήση των 6-7 τεστ το χρόνο.

**Τα τεστ μπορεί να γίνει και σε ομαδικό επίπεδο.** Για παράδειγμα στην **πετοσφαίριση**: 4 παιδιά από κάθε πλευρά του φιλέ θα πρέπει να κρατήσουν την μπάλα στον αέρα με πάσες όσες περισσότερες φορές μπορούν. Θα πρέπει να πραγματοποιούνται τουλάχιστο δύο χτυπήματα σε κάθε πλευρά πριν η μπάλα περάσει το φιλέ. **Κριτήρια αξιολόγησης**: αριθμός περασμάτων από το φιλέ, αριθμός πασών. Στους **χορούς**: Μια ομάδα 8 παιδιών εκτελούν 3 χορούς της επιλογής τους απ' αυτούς που έχουν ήδη μάθει. **Κριτήρια αξιολόγησης**: να εκτελεσθεί σωστά κινητικά και με τον κατάλληλο ρυθμό και ύψος από όλους τους μαθητές.

**Παραδείγματα τεστ αξιολόγησης γνωστικών στόχων:** **Έκθεση**: Οι μαθητές αναζητούν πληροφορίες από αθλητικά βιβλία για τα κρίσιμα σημεία των δεξιοτήτων ενός αθλήματος, ιδέες πρακτικής άσκησης των δεξιοτήτων και πληροφορίες για προπόνηση και φυσική κατάσταση. **Κριτήρια αξιολόγησης**: Σωστή εκτίμηση των κρίσιμων σημείων της δεξιότητας, επιλογή κατάλληλων προασκήσεων και παιχνιδιών





για εξάσκηση. **Εργασία:** Ζητείται η ανάπτυξη ενός προγράμματος προπόνησης φυσικής κατάστασης σε ένα άθλημα διάρκειας 4 εβδομάδων.

**Κριτήρια αξιολόγησης:** Ακριβής αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης, επιλογή των κατάλληλων ασκήσεων, επιλογή της σωστής έντασης, διάρκειας και των σωστών επαναλήψεων των ασκήσεων.

**Παραδείγματα αξιολόγησης ενός συναισθηματικού στόχου:** Μετά από συμμετοχή 4 εβδομάδων σε ένα άθλημα τα παιδιά γράφουν μια **έκθεση** σχετικά με τις 3-4 πιο ευχάριστες στιγμές που ένιωσαν. Σε ποιες δραστηριότητες ένιωσαν ευχάριστα; Ποιος ο βαθμός δυσκολίας των δραστηριοτήτων; Πόσο ανέμελοι και ελεύθεροι-ανεξάρτητοι ένιωθαν αυτές τις στιγμές και γιατί; Ένιωθαν να πιέζονται από κάποιον; Πόσο σίγουροι ένιωθαν για τον εαυτό τους σ' αυτό που έκαναν; Ποιος ο ρόλος των άλλων που εμπλέκονταν στις συγκεκριμένες καταστάσεις, συναθλητών ή προπονητή, ή γονέων, κλπ.; Τι ακριβώς έκαναν οι άλλοι ώστε να νιώσουν ευχάριστα; **Κριτήρια αξιολόγησης:** Αναγνώριση: του ιδανικού επιπέδου δυσκολίας-πρόκλησης των δραστηριοτήτων, των στοιχείων που δηλώνουν υψηλό βαθμό ανεξαρτησίας και έλλειψη πίεσης-εξανασμού, των συμπεριφορών και των καταστάσεων που δηλώνουν υψηλό βαθμό αυτοπεποίθησης, των φιλικών ενεργειών των άλλων που συνέβαλαν στο να νιώσουν ευχάριστα.



## Αξιολόγηση επιδιώξεων σε μια διδακτική μονάδα

Όταν ο καθηγητής διδάσκει, θα πρέπει να έχει στο μυαλό του ότι αν κάποιος εξωτερικός κριτής τον παρακολουθεί θα μπορεί να εκτιμήσει **κατά πόσο πετυχαίνει αυτό που επιδιώκει**. Αυτό σημαίνει ότι για κάθε μάθημα ο καθηγητής μπορεί να έχει ένα τεστ με το οποίο ο ίδιος ή ένας εξωτερικός παρατηρητής μπορεί να αξιολογήσει κατά πόσο επιτυγχάνεται η κύρια επιδίωξη στο μάθημα. Εάν για παράδειγμα κύρια επιδίωξη σε μια διδακτική ενότητα χειροσφαίρισης είναι η σωστή εκτέλεση της πάσας πάνω από τον ώμο, ο καθηγητής μπορεί να επιλέξει τέσσερα κριτήρια τα οποία συνιστούν τη σωστή εκτέλεση της πάσας και να βαθμολογήσει την ποιότητα της κίνησης με βάση αυτά τα κριτήρια.

**Ένας πιο αυστηρός τρόπος αξιολόγησης** είναι να μετρήσει πόσες φορές ένας μαθητής επιτυγχάνει αυτά τα κριτήρια, σε μια κλίμακα από το 1 = ποτέ έως το 4 = πάντα. Για παράδειγμα, αν αξιολογηθούν τρεις προσπάθειες ενός μαθητή, ο οποίος στο πρώτο κριτήριο «η μπάλα ψηλά και πίσω από το κεφάλι» ανταποκρίθηκε σωστά μία φορά, τότε στο πρώτο κριτήριο η βαθμολόγηση είναι 2 = λίγες φορές, αν στο δεύτερο κριτήριο «το κορμί στρίβει και το βάρος έρχεται μπροστά» ο μαθητής ανταποκρίθηκε σωστά δύο φορές, η βαθμολόγηση στο δεύτερο κριτήριο είναι 3 = αρκετές φορές, κλπ.

Επειδή δεν είναι δυνατόν να βαθμολογείται η επίδοση όλων των μαθητών σε ένα μάθημα, ο καθηγητής μπορεί να επιλέξει να παρατηρήσει τρεις μαθητές από το σύνολο της τάξης, συνήθως έναν χαμηλών ικανοτήτων, έναν μέτριων ικανοτήτων και έναν υψηλών ικανοτήτων.

Τέλος, με βάση τα κριτήρια που επιλέχθηκαν, ένας πιο απλός τρόπος είναι να βαθμολογηθεί η ποιότητα της εκτέλεσης της κίνησης σε κλίμακα από το 1 έως το 4 (1 = θέλει βελτίωση, 2 = αποδεκτό, 3 = καλό, 4 = άριστο) μία φορά αλλά σε περισσότερους μαθητές.

Βεβαίως, η διαδικασία αυτή είναι επίπονη και ίσως κάποιες φορές αποσπά την προσοχή του καθηγητή από την ουσία του μαθήματος. Δεν προτείνεται φυσικά να πραγματοποιείται αυτού του είδους η αξιολόγηση σε καθημερινή βάση, αλλά **σε ορισμένα μαθήματα** που υπάρχει η δυνατότητα να γίνει. Από την άλλη μεριά, η καθημερινή προετοιμασία για αξιολόγηση της κύριας επιδίωξης μιας διδακτικής μονά-



δας **κατευθύνει την προσοχή και το σύνολο των ενεργειών** του καθηγητή στην επίτευξη της βασικής επιδίωξης που έθεσε γι' αυτό το μάθημα. Έχοντας προκαθορίσει με σαφήνεια τα κριτήρια που πρέπει να αξιολογηθούν, ο καθηγητής μπορεί να έχει μια γενική εικόνα για το αν η πλειοψηφία των μαθητών πετυχαίνουν αυτό που επιδιώκει. Σ' αυτό κυρίως αποσκοπεί και το τεστ αξιολόγησης που προτείνεται στο κάθε ημερήσιο πλάνο αυτού του βιβλίου.

Η αξιολόγηση των στόχων και των επιδιώξεων είναι στενά συνδεδεμένη με τη βαθμολόγηση. Ωστόσο, **η αξιολόγηση πρέπει να αποσκοπεί στη βελτίωση της μάθησης και όχι απλά στην επιβεβαίωση της μάθησης**. Σύμφωνα με το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, «*βασικός στόχος της αξιολόγησης του μαθητή είναι η ανατροφοδότηση της εκπαιδευτικής διαδικασίας και ο εντοπισμός των μαθησιακών ελλείψεων, με σκοπό τη βελτίωση της προσφερόμενης σχολικής εκπαίδευσης και τελικά την πρόοδο του μαθητή*». Οι καθηγητές μπορούν να είναι σχετικά χαλαροί ως προς την εγκυρότητα και αξιοπιστία των τεστ που χρησιμοποιούν, αρκεί τα κριτήρια που επιλέγουν να είναι σαφή και μετρήσιμα και όχι γενικά και αόριστα. Αυτή την ψυχική άνεση θα πρέπει να την μεταφέρουν και στους μαθητές τους, ώστε την αξιολόγηση να την προσδοκούν ευχάριστα και όχι φοβισμένα. Αυτό μπορεί να γίνει αν η αξιολόγηση γίνεται σε προσωπική βάση, ώστε ο μαθητής να διαπιστώσει αν έμαθε και πόσο βελτιώθηκε και όχι για να διαπιστώνουν οι άλλοι πόσο ικανός είναι σε σχέση με αυτούς.

### **Τέλος πρώτου κεφαλαίου: Ερωτήσεις και ασκήσεις για μαθητές**

*Οι μαθητές να απαντήσουν αφού διαβάσουν το Κεφάλαιο 3 από το βιβλίο του μαθητή.*

1. Ποιοι οι κίνδυνοι από την έλλειψη τακτικής φυσικής δραστηριότητας;
2. Ποια τα οφέλη της τακτικής φυσικής δραστηριότητας για παιδιά και εφήβους;
3. Πόσο φυσική δραστηριότητα χρειάζονται τα παιδιά-έφηβοι και οι ενήλικες;

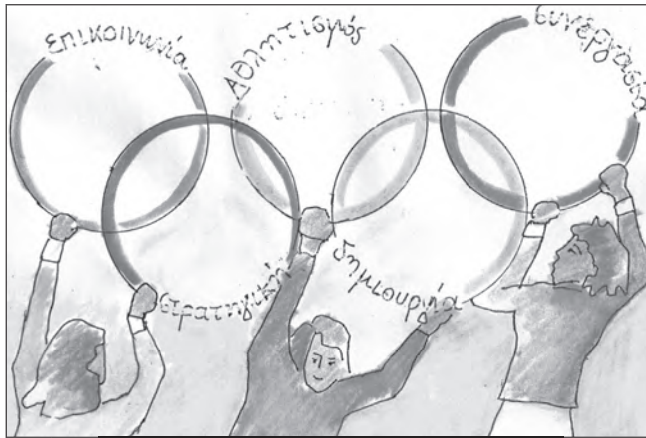
Οι παρακάτω ασκήσεις να γίνουν σε διαφορετικές ημέρες και σε σειρά ή μία μετά την άλλη (πρώτα η πρώτη, μετά η δεύτερη κλπ.)

1. Οι μαθητές να περιηγηθούν στις ιστοσελίδες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας που αναφέρονται στην φυσική δραστηριότητα (physical activity).
2. Οι μαθητές να ρωτήσουν τους γονείς τους και να καταγράψουν το ποσοστό των γνώσεών τους σε σχέση με τα οφέλη της τακτικής φυσικής δραστηριότητας στην υγεία των ανθρώπων. Τι δεν γνωρίζουν οι περισσότεροι γονείς.
3. Οι μαθητές να ρωτήσουν τους γονείς τους και να καταγράψουν το ποσοστό των γνώσεών τους σε σχέση με τα οφέλη της τακτικής φυσικής δραστηριότητας στην υγεία των εφήβων.
4. Οι μαθητές να ρωτήσουν τους γονείς τους και να καταγράψουν τι γνωρίζουν για την ποσότητα φυσικής δραστηριότητας που χρειάζεται.
5. Οι μαθητές αφού ανακοινώσουν τους παράγοντες που επηρεάζουν τη φυσική δραστηριότητα των εφήβων, να καταγράψουν από κοινού με τους γονείς σε ποιο χώρο (ή χώρους) και τι είδους άθληση μπορούν να κάνουν ώστε να γυμνάζονται τουλάχιστο 3 φορές την εβδομάδα.
6. Οι μαθητές να καταγράψουν από κοινού με τους γονείς ποιες στρατηγικές θα ακολουθήσουν ώστε να γυμνάζονται στον ελεύθερο χρόνο πάνω από 3 φορές την εβδομάδα και ταυτόχρονα να προετοιμάζονται πλήρως σε όλα τα μαθήματα.
7. Σε επτά διαφορετικές μέρες ενός μήνα που θα αντιστοιχούν στην κάθε ημέρα της εβδομάδας (Δευτέρα, Τρίτη κλπ), οι μαθητές να καταγράφουν το βράδυ το ποσοστό φυσικής δραστηριότητας των γονέων στη διάρκεια της ημέρας. Στη συνέχεια να τους ανακοινώσουν πόσο φυσικά δραστήριοι είναι στη ζωή τους. Υπόψη ότι το περπάτημα θεωρείται φυσική δραστηριότητα όταν είναι γρήγορο.
8. Οι μαθητές από κοινού με τους γονείς να θέσουν στόχο να ασκούνται μαζί τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα.



# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

## ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ



### Σκοπός, έννοιες και δεξιότητες

Το εκπαιδευτικό μοντέλο που κυριάρχησε στη χώρα μας βασιζόταν στην αυτοτελή διδασκαλία των διαφόρων αντικειμένων. Αυτός όμως ο τρόπος δεν εξασφαλίζει την «εσωτερική συνοχή» και την «ενιαία οριζόντια ανάπτυξη των περιεχομένων». Με το Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγράμματος Σπουδών (Δ.Ε.Π.Π.Σ.) επιδιώκεται η οριζόντια διασύνδεση των Αναλυτικών Προγραμμάτων Σπουδών (Α.Π.Σ.) των επιμέρους αντικειμένων.

Όπως επισημαίνεται από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, «η Διαθεματική προσέγγιση είναι ένας όρος γενικότερος του όρου διεπιστημονικότητα, και δίνει τη δυνατότητα στο μαθητή να συγκροτήσει ένα ενιαίο σύνολο γνώσεων και δεξιοτήτων, μια ολιστική εν πολλοίς αντίληψη της γνώσης, που του επιτρέπει να διαμορφώνει προσωπική άποψη για θέματα των επιστημών τα οποία συσχετίζονται μεταξύ τους, καθώς και με ζητήματα της καθημερινής ζωής».

Η οργάνωση διαθεματικών δραστηριοτήτων διευκολύνεται από τη χρήση κοινών εννοιών και θεμάτων στη διδακτέα ύλη των διαφορετικών αντικειμένων. **Οι θεμελιώδεις έννοιες** των διαφόρων επιστημών μπορούν να αποτελέσουν βασικούς κρίκους οριζόντιας διασύνδεσης των μαθημάτων. Για παράδειγμα, **η έννοια του συστήματος** συναντάται σ' όλα τα γνωστικά αντικείμενα. Η έννοια του συστήματος μπορεί να περιγραφεί «ως ένα σύνολο πραγμάτων του οποίου τα μέρη βρίσκονται σε στενή σχέση αλληλεπίδρασης, αλληλεξάρτησης κ.ά.». Στο πλαίσιο αυτό θεωρείται ότι οι μεταβολές οι οποίες συμβαίνουν σε ένα μέρος του συστήματος δημιουργούν ανισορροπίες που αφομοιώνονται από το ίδιο το σύστημα μέσω ρυθμιστικών μηχανισμών που αποτρέπουν την κατάρρευσή του. Ωστόσο αν δε γίνει κατορθωτό να απορροφηθούν οι μεταβολές, τελικά το σύστημα καταρρέει.

Έτσι, στο επίπεδο των φυσικών επιστημών η συστημική αντίληψη της πραγματικότητας θα βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν ότι η αλλαγή του κλίματος αποτελεί μια ανισορροπία που αν ξεπε-

ράσει κάποιο όριο δε θα είναι δυνατό να αφομοιωθεί από το υπερσύστημα του **φυσικού περιβάλλοντος** το οποίο θα παρουσιάσει αλλοιώσεις που δεν θα είναι αντιστρέψιμες. Το **δημοκρατικό πολίτευμα** μπορεί επίσης να θεωρηθεί ως σύστημα το οποίο λειτουργεί με ορισμένες διαδικασίες, που επενεργούν ως ρυθμιστικοί παράγοντες, με τη συμβολή των οποίων συντίθενται διαφορετικές απόψεις, αποτρέπονται βίαιες συγκρούσεις και, μέσω αυτών, προωθείται τελικά το κοινό συμφέρον. Η αλλαγή κάποιων διαδικασιών μπορεί επίσης να αποβεί κρίσιμη δημιουργώντας τέτοιες ανισοροπίες που τελικά να μην αφομοιώνονται και να οδηγήσουν το δημοκρατικό πολίτευμα στην κατάρρευση του.

**Στο πλαίσιο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής** μπορεί να γίνει κατανοητό ότι όταν η ομάδα έχει μάθει να παίζει μ' ένα συγκεκριμένο τρόπο, οι αλλαγές που συμβαίνουν στον τρόπο ανάπτυξης του παιχνιδιού δημιουργούν ανισοροπίες και αυξημένες απαιτήσεις για τα μέλη της ομάδας να ανταποκριθούν αποτελεσματικά στο ρόλο τους. Παρομοίως, όταν κάποια από τα μέλη της ομάδας αντικαθίστανται από νέα, αναπτύσσονται νέες δυναμικές στην ομάδα και ενδεχομένως ανισοροπίες που απαιτούν αυξημένη προσπάθεια από τον αρχηγό και τα μέλη της ομάδας για να τις αφομοιώσουν. Η έννοια του συστήματος όπως παρουσιάστηκε παραπάνω αποτελεί ένα κρίκο που συνδέει οριζόντια το μάθημα της Φυσικής Αγωγής με το μάθημα των Φυσικών Επιστημών και το μάθημα της Πολιτικής Αγωγής. Η σύνδεση αυτή των εννοιών μεταξύ τους ονομάζεται **εξωτερική σύνδεση**.

**Εσωτερική σύνδεση** είναι η ενοποίηση εννοιών και δεξιοτήτων που συναντώνται στο ίδιο το μάθημα. Για παράδειγμα, η έννοια του συστήματος συναντάται στον τρόπο οργάνωσης του παιχνιδιού, στη συγκρότηση της ομάδας αλλά και στη φυσική απόδοση του οργανισμού. Στη διάρκεια της άσκησης γίνεται αναφορά στο **κυκλοφορικό και στο αναπνευστικό σύστημα**, στην ανισοροπία και στην ανάγκη επιπλέον έργου και προσπάθειας που παρουσιάζεται όταν αυξάνουμε την ποσότητα άσκησης, αλλά και στις προσαρμογές που τελικά παρουσιάζουν αυτά τα συστήματα στις νέες απαιτήσεις άσκησης μετά από κάποιο χρόνο (αρχή της επιβάρυνσης). Μ' αυτό τον τρόπο οι μαθητές κατανοούν ότι οι αρχές που διέπουν τις μεταβολές, ανισοροπίες και προσαρμογές ενός συστήματος είναι κοινές, είτε το σύστημα αφορά τον τρόπο ανάπτυξης του παιχνιδιού, είτε τον τρόπο οργάνωσης της ομάδας είτε τη φυσική απόδοση του οργανισμού.

Στο Δ.Ε.Π.Π.Σ. (ΦΕΚ, τεύχος Β, αρ. φύλλου 304/13-3-2003, σελ. 4366) προτείνονται οκτώ ενδεικτικές **θεμελιώδεις έννοιες** με βάση τις οποίες αναπτύσσεται η διδακτική ύλη.

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

Πέρα από τις θεμελιώδεις έννοιες, στο Δ.Ε.Π.Π.Σ. (ΦΕΚ, τεύχος Β, αρ. φύλλου 304/13-3-2003, σελ. 3739) προτείνονται και **δεξιότητες που συναντιούνται σε διαφορετικά μαθήματα** και χαρακτηρίζονται **διαθεματικές δεξιότητες** διότι μπορούν να συνδεθούν οριζόντια μεταξύ τους. Οι δεξιότητες που συναντιούνται στο μάθημα φυσικής αγωγής και σε άλλα μαθήματα είναι:

1. Επικοινωνία.
2. Ικανότητα χρήσης ποικίλων πηγών και εργαλείων πληροφόρησης και επικοινωνίας.
3. Συνεργασία.
4. Ικανότητα κριτικής επεξεργασίας πληροφοριών, αξιών και παραδοχών,
5. Ικανότητα επίλυσης προβλημάτων μέσα από την καλλιέργεια δεξιοτήτων και στρατηγικών σχεδιασμού, ελέγχου, ανατροφοδότησης, και διορθωτικής παρέμβασης.
6. Ικανότητα ορθολογικών επιλογών, σε ατομικό και κοινωνικό επίπεδο.
7. Ικανότητα διαχείρισης πόρων (φυσικών, οικονομικών, κοινωνικών, κ.ά.).
8. Ικανότητα της δημιουργικής επινόησης.
9. Ικανότητα «ευαίσθητης αντίληψης της τέχνης» και η δημιουργία τέχνης.
10. Αξιοποίηση γνώσεων και η υιοθέτηση αξιών κατάλληλων για τη διαμόρφωση προσωπικής άποψης στη λήψη αποφάσεων.



Για παράδειγμα, οι δεξιότητες του **σχεδιασμού**, του **ελέγχου**, της **ανατροφοδότησης** και της **διορθωτικής παρέμβασης** συναντιούνται σε όλα τα μαθήματα και θεωρούνται κρίσιμες προϋποθέσεις αποτελεσματικής μάθησης. Ταυτόχρονα αποτελούν δεξιότητες που βοηθούν τους ανθρώπους να επιτυγχάνουν προσωπικούς στόχους αλλά και να προσαρμόζονται με επιτυχία στα νέα κοινωνικά δεδομένα, γι' αυτό και ονομάζονται και **δεξιότητες ζωής**. Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής παρέχει ευνοϊκές συνθήκες για εξάσκηση αυτών των δεξιοτήτων, αφού εμπεριέχει σαφή μέτρα και σταθμά που επιτρέπει στον μαθητή να σχεδιάσει, εύκολο έλεγχο και άμεση ανατροφοδότηση. Για παράδειγμα, οι μαθητές μπορούν στην αρχή μιας διδακτικής ενότητας όπως η πετοσφαίριση, να αξιολογήσουν τον εαυτό τους σε μια δεξιότητα, όπως ο αριθμός των επιτυχημένων σερίβι (Κάρτες 3.1 και 3.2), και στη συνέχεια να **σχεδιάσουν** ένα πρόγραμμα εξάσκησης αυτής της δεξιότητας καθορίζοντας στόχους βελτίωσης (Κάρτα 3.3). Μετά από κάποιο διάστημα **ελέγχουν** εάν πέτυχαν τους στόχους τους κάνοντας το ίδιο τεστ των επιτυχημένων σερίβι (Μάθημα 3.5) και ανάλογα με την **ανατροφοδότηση** που παίρνουν κάνουν **διορθωτικές παρεμβάσεις** επανακαθορίζοντας τους στόχους τους. Για να υπάρξει οριζόντια σύνδεση με άλλα μαθήματα, ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής μπορεί να ενθαρρύνει τους μαθητές να **υιοθετήσουν ένα αντίστοιχο πλάνο σε κάποιο άλλο μάθημα**, για παράδειγμα, να ελέγξουν πόσες ασκήσεις μαθηματικών λύνουν στο σπίτι, να θέσουν στόχο να λύνουν μια άσκηση παραπάνω στη διάρκεια των 2 επόμενων εβδομάδων, στη συνέχεια να ελέγξουν αν τα κατάφεραν και να εντοπίσουν τα εμπόδια που συνάντησαν, ώστε να κάνουν διορθωτικές παρεμβάσεις (Μάθημα 3.1).

## Ανάπτυξη διδακτέας ύλης με βάση τις διαθεματικές έννοιες και δεξιότητες

Οι προαναφερόμενες διαθεματικές έννοιες και δεξιότητες συναντώνται σε όλα τα αντικείμενα του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Για να υλοποιηθεί η διαθεματική διδασκαλία, οι διαθεματικές δεξιότητες και έννοιες μπορούν να συνδεθούν με:

- 1. Θέματα προσωπικού ενδιαφέροντος** των μαθητών στο σχολείο ή στη καθημερινή ζωή (π.χ., δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο). Παράδειγμα που αφορά στη **διαθεματική έννοια της επικοινωνίας**: «στην επικοινωνία με τους συμμαθητές αλλά και με τα αδέρφια και τους φίλους, να καταγραφούν 10 λέξεις ή κινήσεις που προσβάλουν τους άλλους. Στη συνέχεια να καταγραφούν 10 λέξεις οι οποίες θα αντικαταστήσουν τις προαναφερόμενες και δεν θα προσβάλουν τους άλλους». Αυτό το παράδειγμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ενώ οι μαθητές ασκούνται με το σπλι αμοιβαία διδασκαλία. Παράδειγμα που αφορά στη **δεξιότητα του προγραμματισμού, καθορισμού στόχων βελτίωσης και ελέγχου**: οι μαθητές να θέσουν στόχους φυσικής δραστηριότητας εκτός σχολείου 3 φορές την εβδομάδα αλλά και να στρώνουν κάθε πρωί το κρεβάτι τους.
- 2. Τις ίδιες έννοιες που συναντώνται σε άλλα σχολικά μαθήματα** (π.χ., Φυσική, Ιστορία, Χημεία), όπως το παράδειγμα του συστήματος που περιγράφηκε πιο πάνω.
- 3. Θέματα προβληματισμού-αντιπαράθεσης** (π.χ., δικαίωμα μαθητών μη Ελληνικής καταγωγής να παίξουν παιχνίδια που προέρχονται από τη χώρα καταγωγής τους).
- 4. Προβληματικές καταστάσεις.** Παραδείγματα :
  - 4.1. Η υποκινητικότητα παλαιότερα δεν υπήρχε, είναι αποτέλεσμα της σύγχρονης οργάνωσης ζωής** (θεμελιώδης έννοια **σύστημα**). Άρα η αντιμετώπισή της απαιτεί αλλαγές στο **σύστημα** που ανέπτυξε ο σύγχρονος άνθρωπος. Τι μπορεί να αλλάξει χωρίς να κινδυνεύσουμε να χάσουμε πολύτιμα αγαθά που μας προσφέρει το ισχύον σύστημα; Ποιοι παράγοντες πρέπει να επηρεαστούν για **αλλαγές** του συστήματος και με ποιο τρόπο; (θεμελιώδης έννοια **μεταβολή**). Οι μαθητές καλούνται να εντοπίσουν τα υποσυστήματα που συντελούν στην αύξηση της υποκινητικότητας (π.χ., σύγχρονη πολεοδομία, σύγχρονο εργασιακό περιβάλλον, κ.ά.) και να δώσουν παραδείγματα. Στη συνέχεια καλούνται να εξετάσουν πιθανές αλλαγές σ' αυτά τα υποσυστήματα (π.χ., δημιουργία πεζοδρόμων ή ποδηλατοδρόμων) ώστε να μειωθεί η υποκινητικότητα. Τέλος, καλούνται να εντοπίσουν 1) τους φορείς που παίρνουν τις αποφάσεις για τη δομή και λειτουργία αυτών των υποσυστημάτων (π.χ., δημοτικές αρχές) και 2) τη στρατηγική για να επηρεασθούν οι αποφάσεις αυτών των φορέων, ώστε να μειωθεί η υποκινητικότητα (π.χ., να δημιουργηθούν ομάδες πολιτών που θα πιέζουν για ανάπτυξη πεζοδρόμων).
  - 4.2. Η αντιμετώπιση της υποκινητικότητας** σε ατομικό επίπεδο απαιτεί την ανάπτυξη ορισμένων **διαθεματικών δεξιοτήτων**: συνεργασία (π.χ., η υποστήριξη από άλλους βοηθάει στο να ασκεί-

ται κανείς τακτικά αλλά και στο να διαβάξει), ικανότητα κριτικής επεξεργασίας πληροφοριών και παραδοχών, ικανότητα διαχείρισης πόρων (π.χ., εύρεση οικονομικής λύσης για άσκηση, εξοικονόμηση χρημάτων από το κάπνισμα και διάθεσή τους για άσκηση), ικανότητα ορθολογικών επιλογών και δημιουργικής επινόησης (π.χ., να υπάρχει πάντα μια αλλαξιά ρούχων για άσκηση) και φυσικά ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, όπως η υποκινητικότητα και η κακή διατροφή, μέσα από την καλλιέργεια δεξιοτήτων και στρατηγικών σχεδιασμού, ελέγχου, ανατροφοδότησης και διορθωτικής παρέμβασης.



## Οργάνωση διαθεματικής διδασκαλίας

Αρχικά προσφέρεται το ερέθισμα, που συνήθως είναι μια **άσκηση ή παιχνίδι**, όμως μπορεί να είναι και κάποιο κείμενο, φωτογραφία ή και κάποια συμπεριφορά ενός μαθητή. Ακολουθεί η **ανάλυση** του ερεθίσματος, ώστε να κατανοήσουν οι μαθητές την έννοια που διδάσκεται. Η ανάλυση καλό είναι να γίνεται με τη μέθοδο της καθοδηγούμενης ανακάλυψης, δηλαδή με ερωτήσεις προς τους μαθητές, ώστε να εκμαιευτεί η γνώση. Η διδασκαλία ολοκληρώνεται με τη διαδικασία της **σύνθεσης**, όπου οι μαθητές συνδέουν τη νέα γνώση με γνώση και βιώματα από άλλα μαθήματα ή από την καθημερινή ζωή.

## Παράδειγμα σύνδεσης διαθεματικών εννοιών

Στο παρακάτω παράδειγμα χρησιμοποιούνται οι διαθεματικές έννοιες της αλληλεπίδρασης και της μεταβολής στην άσκηση και στη φύση.

### Άσκηση 1

Οι μαθητές πετάνε μια μπάλα στον αέρα σε ύψος περίπου μισού μέτρου πάνω από το κεφάλι τους και την πιάνουν χωρίς να λυγίσουν τα χέρια. Κατόπιν πετάνε τη μπάλα στον αέρα σε ύψος περίπου δύο μέτρων πάνω από το κεφάλι τους και την πιάνουν χωρίς να λυγίσουν τα χέρια.

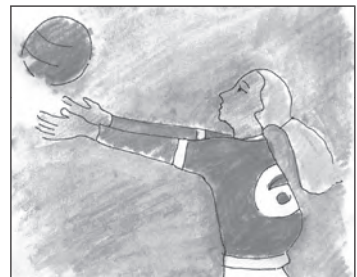
**Ανάλυση.** «Πότε πόνεσαν τα χέρια περισσότερο; Όταν η μπάλα έπεσε από ύψος μισού μέτρου ή δύο μέτρων; Πότε έφτανε με μεγαλύτερη ταχύτητα η μπάλα στα χέρια, από το μισό μέτρο ή από τα δύο μέτρα; Πότε έφτασε η μπάλα με μεγαλύτερη ορμή, από το μισό μέτρο ή από τα δύο μέτρα; Η κίνηση ενός αντικειμένου περιγράφεται με το φυσικό μέγεθος Ορμή. Αφού η μπάλα έφτανε με μεγαλύτερη ταχύτητα όταν έπεφε από τα δύο μέτρα, αυτό σημαίνει ότι η ορμή εξαρτάται από την ταχύτητα κίνησης του αντικειμένου.»

Αν κάποιοι μαθητές δεν κατανοούν γιατί από μεγαλύτερο ύψος η μπάλα φτάνει στα χέρια με μεγαλύτερη ταχύτητα, εξηγείται ότι από το μεγαλύτερο ύψος η μπάλα κινείται για περισσότερο χρόνο και αφού η επιτάχυνση λόγω βαρύτητας είναι σταθερή, η ταχύτητα (που εξαρτάται από το χρόνο και τη σταθερή επιτάχυνση  $g$ ) θα είναι μεγαλύτερη όταν η μπάλα πέφτει από το μεγαλύτερο ύψος επειδή κινείται για περισσότερο χρόνο.

### Άσκηση 2

Οι μαθητές τώρα πετάνε μια πιο βαριά μπάλα στον αέρα σε ύψος περίπου δύο μέτρων πάνω από το κεφάλι τους και την πιάνουν χωρίς να λυγίσουν τα χέρια.

**Ανάλυση.** «Πότε πόνεσαν τα χέρια περισσότερο, στην πρώτη άσκηση ή στη δεύτερη; Η ορμή λοιπόν εξαρτάται και από τη μάζα του αντικειμένου. Συνοψίζοντας, όταν κινείται ένα αντικείμενο, η ορμή του εξαρτάται από τη μάζα και την ταχύτητα και εκφράζεται με το γινόμενο της μάζας επί την ταχύτητά του:  $P = m \cdot u$ , όπου  $P$  η Ορμή,  $m$  η μάζα,  $u$  η ταχύτητα».



**Άσκηση 3**

Οι μαθητές τώρα πετάνε τη μεγάλη και βαριά μπάλα στον αέρα σε ύψος περίπου δύο μέτρων πάνω από το κεφάλι τους και την πιάνουν λυγίζοντας τα χέρια.

**Ανάλυση.** «Πότε πόνεσαν τα χέρια περισσότερο, στη δεύτερη άσκηση ή στη τρίτη; Στη τρίτη λοιπόν άσκηση η δύναμη που ασκήθηκε στα χέρια μειώθηκε. Σε ποια άσκηση χρειάστηκε περισσότερος χρόνος για να σταματήσει η μπάλα; Στην δεύτερη ή στην τρίτη; Προφανώς στην τρίτη όπου στη διάρκεια της υποδοχής λύγισαν τα χέρια. Όταν λοιπόν δύο αντικείμενα **αλληλεπιδρούν ή συγκρούονται** μεταξύ τους, όπως η μπάλα και τα χέρια, η δύναμη που χρειάζεται για τη μεταβολή της ορμής εξαρτάται από το χρόνο που διαρκεί η αλληλεπίδρασή τους:  $F = \Delta P / \Delta t$ , όπου  $\Delta P$  είναι η μεταβολή της ορμής,  $F$  η δύναμη που δέχεται το αντικείμενο (τη μπάλα) και  $\Delta t$  ο χρόνος που διαρκεί η κρούση.

Πού χρειάστηκε να ασκήσουν μικρότερη δύναμη τα χέρια; Όταν ήταν τεντωμένα ή λυγισμένα; Με λυγισμένα χέρια διότι ο χρόνος υποδοχής της μπάλας ήταν πιο μεγάλος. Άρα η δύναμη αντίδρασης είναι αντιστρόφως ανάλογη του χρόνου μεταβολής της ορμής:  $F = \Delta P / \Delta t$ .

**Άσκηση 4:** Εσωτερική σύνδεση εννοιών

Οι μαθητές πηδάνε από ύψος 10 εκατοστών σε σκληρό έδαφος, στην άμμο ή σε στρώματα. Ποιο υλικό τους υποδέχεται πιο μαλακά, δηλαδή τότε αισθάνονται μικρότερη δύναμη αντίδρασης;

**Σύνθεση.** Ζητείται από τους μαθητές να ερμηνεύσουν τη μικρότερη δύναμη αντίδρασης με βάση το χρόνο που χρειάστηκε να σταματήσουν κάθε φορά όταν προσγειωνόταν σε διαφορετικά υλικά. Επίσης να συζητήσουν και αν μπορούν να εντοπίσουν τις συνέπειες στους μύς και στις αρθρώσεις από τρέξιμο σε σκληρό και μαλακό έδαφος για μεγάλο χρονικό διάστημα.

**Άσκηση 5:** Εσωτερική και εξωτερική σύνδεση

Οι μαθητές πηδάνε από ύψος 5-10 εκατοστών και προσγειώνονται 2-3 φορές στο έδαφος με τεντωμένα πόδια και πολλές φορές με λυγισμένα πόδια. Πότε δέχονται μεγαλύτερη αντίδραση από το έδαφος;

**Σύνθεση.** Ζητείται από τους μαθητές να ερμηνεύσουν τη διαφορετική δύναμη αντίδρασης του εδάφους σε σχέση με το χρόνο που σταματά η κίνηση του σώματος, όταν προσγειώνεται με τεντωμένα και λυγισμένα πόδια. Να συνδέσουν αυτή τη γνώση με παρατηρήσεις από ζώα που δεν τραυματίζονται, όταν πέφτουν από μεγάλο ύψος. Τι κάνουν και δεν τραυματίζονται; Να συνδέσουν αυτή τη γνώση παρατηρώντας τη διαφορά στις σόλες αθλητικών παπουτσιών και παπουτσιών που δεν είναι αθλητικά.

Βεβαίως, δεν είναι απαραίτητο και οι 5 παραπάνω ασκήσεις να γίνουν στην ίδια διδακτική μονάδα. Για παράδειγμα, η άσκηση 5 θα μπορούσε να δοθεί ως εργασία για μετά το μάθημα.

**Παράδειγμα σύνδεσης διαθεματικών δεξιοτήτων**

Στον Πίνακα 2.1 περιγράφεται μια διδακτική ώρα που περιλαμβάνει τη διδασκαλία της **διαθεματικής δεξιότητας επιδίωξη στόχων βελτίωσης και συνεργασίας**. Το ερέθισμα είναι αθλητικές δραστηριότητες με διαφορετικούς στόχους (ξεπέραςμα άλλων – προσωπικής βελτίωσης και συνεργασίας) δηλαδή με ένα **θέμα προβληματισμού-αντιπαράθεσης**. Η **ανάλυση** γίνεται με τη βοήθεια των ερωτήσεων της Κάρτας 2.1. στις οποίες απαντούν οι μαθητές, αφού πρώτα έχουν παρατηρήσει τον εαυτό τους και τα συναισθήματά τους, όταν επιδιώκουν διαφορετικούς στόχους στον αθλητισμό. Η **σύνθεση** γίνεται με τη βοήθεια του κειμένου της Κάρτας 2.2. για τις συνέπειες των διαφορετικών στόχων στο σχολείο και στον αθλητισμό καθώς και στην παρέα ως προς την υιοθέτηση επικίνδυνων για την υγεία συμπεριφορών. Προκαλείται ομαδική συζήτηση ζητώντας από τους μαθητές να καταθέσουν τις δικές τους εμπειρίες. Για παράδειγμα, να θυμηθούν γνωστούς τους που για λόγους στυλ και επειδή αποσκοπούν στην επίδειξη του εγώ τους υιοθετούν επικίνδυνες για την υγεία συμπεριφορές. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η σύνθεση που επιδιώκεται με τις ασκήσεις 2, 3 και 4 της Κάρτας 2.2 που όμως γίνονται στο σπίτι. Το μάθημα αυτό γίνεται στην αρχή της χρονιάς, όταν διευκρινίζεται ότι ως αρχή του μαθήματος είναι η επιδίωξη στόχων βελτίωσης και συνεργασίας. Στην Κάρτα 2.2 επιδιώκεται ταυτόχρονα 1) η σύνδεση των διαθεματικών εννοιών «άτομο-σύνολο» και «εγώ-άλλο» στον αθλητισμό, στο σχολείο και στη ζωή 2) η εξάσκηση των μαθητών στη διαθεματική δεξιότητα «στρατηγικές μάθησης», για παράδειγμα με τις ερωτήσεις 2.1 έως 2.4.



**ΠΙΝΑΚΑΣ 2.1:** Β΄ Γυμνασίου, Βόλεϊ – Στόχος η βελτίωση και η συνεργασία.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν...</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ... μάθει να θέτουν στόχους συνεργασίας και βελτίωσης.</li> <li>2. ... κατανοήσει τη σχέση των εννοιών «άτομο-σύνολο» με τις έννοιες: «εγώ και οι άλλοι» στον αθλητισμό, στο σχολείο και στη ζωή.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Μέσα:</b> Γήπεδο Βόλεϊ 30 φύλλα στόχων, 30 φύλλα καταγραφής συναισθημάτων.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Καθοδηγούμενης ανακάλυψης, Αυτοελέγχου, Αμοιβαία.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Περιγραφή επιδιώξεων &amp; οργάνωσης μαθήματος. Ζέσταμα με παιχνίδια κυνηγητού και διατάσεις.</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Τέσσερις μαθητές στις γωνίες</b> του γηπέδου εκτελούν 3 συνεχόμενα σερβίς. <b>Στόχος ποιος θα κάνει τα περισσότερα</b> επιτυχημένα σερβίς. Στη συνέχεια εκτελούν οι τέσσερις επόμενοι μαθητές κλπ., και η άσκηση συνεχίζει μέχρι να εκτελέσουν τα 3 σερβίς όλοι οι μαθητές. Οι 4 μαθητές που τελειώνουν την άσκηση του σερβίς καταγράφουν το σωματικό άγχος τους (Κάρτα 2.1). <b>10΄</b></li> <li>2. Οι μαθητές σε δυάδες κάνουν πάσες βόλεϊ. Στόχος τους να κρατήσουν τη μπάλα στον αέρα για 20 συνεχόμενες πάσες. Δίνουν συγχαρητήρια μεταξύ τους, όταν βελτιώνουν την επίδοσή τους σε σχέση με προηγούμενες προσπάθειες. <b>8΄</b></li> <li>3. Οι μαθητές σε τριάδες κάνουν πάσες βόλεϊ κυκλικά ο πρώτος στο δεύτερο, ο δεύτερος στον τρίτο, ο τρίτος στον πρώτο κλπ. Στόχος τους να κρατήσουν τη μπάλα στον αέρα για 20 συνεχόμενες πάσες. Δίνουν συγχαρητήρια μεταξύ τους, όταν βελτιώνουν την επίδοσή τους σε σχέση με προηγούμενες προσπάθειες. <b>8΄</b> Μετά καταγράφουν τα συναισθήματά τους (Κάρτα 2.1). <b>2΄</b></li> <li>4. <b>Ανάλυση:</b> Οι μαθητές απαντούν τις ερωτήσεις της Κάρτας 2.1. Συζήτηση όλου του τμήματος με τον καθηγητή για τις επιπτώσεις των διαφορετικών στόχων και κριτηρίων αξιολόγησης. <b>5΄</b></li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> <b>Σύνθεση:</b> Οι μαθητές διαβάζουν το κείμενο «κατεύθυνση στόχων και επικίνδυνες συμπεριφορές» (Κάρτα 2.2) και αναφέρουν παραδείγματα γνωστών τους που υιοθετούν αρνητικούς στόχους και συμπεριφορές. <b>5΄</b></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> Να θέσουν οι μαθητές <b>προσωπικούς</b> στόχους βελτίωσης σε μία από τις παραπάνω δραστηριότητες, στα Μαθηματικά και στα Νέα Ελληνικά (π.χ., να λύσουν μία επιπλέον άσκηση απ' όσες ζήτησε ο καθηγητής) και να παρακολουθούν την πρόοδό τους για διάστημα 1 εβδομάδας και 3 μηνών.</p>	<p><b>Οργάνωση</b> Όσο εκτελούν οι 4 μαθητές τα σερβίς, οι υπόλοιποι παρακολουθούν τις προσπάθειές τους. 4 μαθητές βοηθάνε στη γρήγορη επαναφορά των μπαλών.</p> <p><b>Σημεία έμφασης</b> Στις ασκήσεις 2 και 3 ο καθηγητής ενθαρρύνει τη βελτίωση της απόδοσης σε σχέση με τις προηγούμενες προσπάθειες. Να προταθεί φύλλο στόχων Μαθηματικών &amp; Νέων Ελληνικών όπου προτείνεται διαφορετικός βαθμός δυσκολίας: Π.χ., (1) να λύσω όλες τις ασκήσεις που μου ζητήθηκαν, (2) να λύσω 1 επιπλέον άσκηση απ' αυτές που μου ζητήθηκαν.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Να ελεγχθεί αν οι μαθητές συμπλήρωσαν σωστά τα φύλλα στόχων &amp; συναισθημάτων.</p>	

## ΚΑΡΤΑ 2.1: Φύλλο καταγραφής συναισθημάτων

1) **3 Σερβίς:** Πόσα επιτυχημένα σερβίς έκανες; \_\_\_\_\_

Πόσο πολύ ένοιωθες να σε παρακολουθούν οι άλλοι;

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10  
Καθόλου                      Λίγο                      Έτσι κι έτσι                      Πολύ                      Πάρα πολύ

Πώς ένοιωσες μόλις τέλειωσες την άσκηση με τα 3 σερβίς;

	καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πάρα πολύ
αισθάνθηκα ένταση στο σώμα μου	0	1	2	3
αισθάνθηκα ένταση στο στομάχι μου	0	1	2	3
η καρδιά μου χτυπούσε γρήγορα	0	1	2	3
αισθάνθηκα ένα κενό στο στομάχι μου	0	1	2	3
αισθάνθηκα το σώμα μου σφιγμένο	0	1	2	3

1. Συνολικό Σκορ στις 5 ερωτήσεις = \_\_\_\_\_

2) **Πάσες βόλεϊ:**

Πόσο πολύ ένοιωθες να σε παρακολουθούν οι άλλοι;

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10  
Καθόλου                      Λίγο                      Έτσι κι έτσι                      Πολύ                      Πάρα πολύ

Πώς ένοιωσες μόλις τέλειωσες τις ασκήσεις με τις πάσες;

	καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πάρα πολύ
αισθάνθηκα ένταση στο σώμα μου	0	1	2	3
αισθάνθηκα ένταση στο στομάχι μου	0	1	2	3
η καρδιά μου χτυπούσε γρήγορα	0	1	2	3
αισθάνθηκα ένα κενό στο στομάχι μου	0	1	2	3
αισθάνθηκα το σώμα μου σφιγμένο	0	1	2	3

1. Συνολικό Σκορ στις 5 ερωτήσεις = \_\_\_\_\_

## 3) Σύγκρινε τις απαντήσεις σου στην άσκηση με το σερβίς και στις ασκήσεις με τις πάσες. Στη συνέχεια απάντησε μία-μία με τη σειρά τις ερωτήσεις:

1. Ποια δραστηριότητα απασχόλησε περισσότερο τη σκέψη σου για το πώς μας βλέπουν οι άλλοι;
2. Ποιοι στόχοι είναι πιο πιθανό να μας κάνουν να προσέχουμε τους άλλους αντί για τη δουλειά μας οι ανταγωνιστικοί σε σχέση με άλλους ή οι στόχοι βελτίωσης και συνεργασίας;
3. Ποια δραστηριότητα ανέπτυξε περισσότερο άγχος;
4. Ποιοι στόχοι είναι πιο πιθανό να μας αγχώσουν οι ανταγωνιστικοί σε σχέση με άλλους ή στόχοι βελτίωσης και συνεργασίας;
5. Ποιοι στόχοι είναι καταλληλότεροι για να μαθαίνουμε και ν' αγαπούμε αυτό που κάνουμε, οι ανταγωνιστικοί σε σχέση με άλλους ή οι στόχοι βελτίωσης και συνεργασίας;

## ΚΑΡΤΑ 2.2: Εισαγωγή στη φιλοσοφία του μαθήματος: «Στόχος η Βελτίωση»

Ο άνθρωπος συμμετέχει σε ευρύτερα **σύνολα** ανθρώπων, ζει μαζί με άλλους, **επικοινωνεί**, συνεργάζεται και συγκρίνεται με τους **άλλους**. Μέσα στο σύνολο το κάθε **άτομο** έχει το δικό του ρόλο και προσφέρει το δικό του έργο. Με βάση την αξιολόγηση της απόδοσής τους, οι άνθρωποι επιλέγονται σε διαφορετικούς ρόλους και αμείβονται διαφορετικά. Συνέπεια αυτού είναι οι άνθρωποι να προσπαθούν να αποδείξουν ότι το έργο τους είναι πολύ καλό, ούτως ώστε να αμειφθούν καλά για το έργο που ήδη πρόσφεραν αλλά και για να επιλεχθούν σε ρόλους που φαίνονται ελκυστικότεροι από κάποιους άλλους ρόλους.

### Κατεύθυνση στόχων

Για να αποδείξουν οι άνθρωποι ότι το έργο τους είναι καλό, υιοθετούν **δύο είδη στόχων**: προσπαθούν να βελτιώσουν όσο το δυνατό περισσότερο την απόδοσή τους ή/και προσπαθούν να πείσουν τους άλλους ότι το έργο τους, σε σχέση με το έργο των άλλων, είναι υψηλής ποιότητας.

Στην πρώτη περίπτωση στόχος του ατόμου είναι η **βελτίωση** του έργου του και των ικανοτήτων του. Οι αυξημένες ικανότητες θα βοηθήσουν το άτομο να έχει καλύτερες μελλοντικές επιδόσεις. Ο στόχος του ατόμου είναι να κάνει όσο το δυνατό καλύτερα τη δουλειά του και να βελτιώσει τις ικανότητές του. Ένα άτομο που επικεντρώνεται στο **στόχο προσωπικής βελτίωσης** αξιολογεί την πρόοδο του έργου και των ικανοτήτων του με βάση τις προηγούμενες επιδόσεις του. Αν πραγματικά ενδιαφέρεται για τη βελτίωσή του, τότε κάθε μικρό βήμα βελτίωσης αποτελεί πηγή χαράς και ικανοποίησης. Ο μαθητής που λύνει μια νέα άσκηση, που μαθαίνει κάτι καινούργιο, που φέρνει μια καλύτερη αθλητική επίδοση σε σχέση με προηγούμενες δικές του, δραστηριότητα αντίει ικανοποίηση από την πρόοδο που παρουσιάζει. Ο στόχος για προσωπική βελτίωση είναι πολύ καλή προϋπόθεση για να αγαπήσει ο μαθητής το σχολείο, το διάβασμα, τις μαθηματικές ή αθλητικές ασκήσεις, το σχολείο και τον αθλητισμό γενικότερα. Ακόμη κι αν οι επιδόσεις του δεν είναι τόσο καλές όσο των άλλων, ο μαθητής εφόσον βλέπει ότι παρουσιάζει βελτίωση νιώθει καλά και δεν αντιμετωπίζει αρνητικά συναισθήματα όπως άγχος και ντροπή.

Στη δεύτερη περίπτωση, οι άνθρωποι επιδιώκουν να αποδείξουν στους **άλλους** ότι το έργο τους αξίζει και ότι έχουν υψηλές ικανότητες. Αποτέλεσμα της επιδίωξής τους είναι η κατεύθυνση των στόχων και των συνεπακόλουθων ενεργειών, συναισθημάτων και σκέψεων να διαφέρει. Σ' αυτή την περίπτωση οι μαθητές διακατέχονται από την ανάγκη να αποδείξουν ότι έχουν υψηλές ικανότητες, ότι είναι καλύτεροι από τους άλλους, ή τουλάχιστον ότι δεν είναι χειρότεροι από τους άλλους. Όταν κυριαρχεί ο **στόχος της αυτοπροβολής** τα άτομα δυσκολεύονται να αφοσιωθούν στη δουλειά τους και να την ευχαριστηθούν γιατί έχουν έντονη την **ανάγκη για θετική αξιολόγησή τους από τους άλλους**. Σε αρκετές περιπτώσεις νιώθουν αρνητικά συναισθήματα, όπως ένταση και αίσθημα πίεσης, άγχος και ανησυχία, ντροπή και απογοήτευση, ιδιαίτερα όταν νομίζουν ότι δεν τα πάνε τόσο καλά όσο οι άλλοι προσδοκούν απ' αυτούς. Στο μυαλό τους βρίσκονται συνεχώς οι άλλοι, τι θα πουν οι άλλοι, πώς θα τους κρίνουν και πώς θα τους αντιμετωπίσουν οι άλλοι, πόσο πιστεύουν οι άλλοι ότι αξίζουν. Μερικές φορές υιοθετούν αναποτελεσματικές στρατηγικές, όπως επιφανειακή μελέτη για την αντιμετώπιση της αξιολόγησης στο αυριανό τεστ, αποφυγή ουσιαστικών ερωτήσεων και άρνηση αναζήτησης βοήθειας από τον καθηγητή για να μη φανερωθούν ενδεχόμενες αδυναμίες, απόσπαση της προσοχής στη διάρκεια του μαθήματος από σκέψεις για το πώς φαίνονται στους άλλους, άσχετες με το μάθημα ενέργειες που αποσκοπούν στον εντυπωσιασμό των συμμαθητών κ.λπ.

### Κατεύθυνση στόχων και επικίνδυνες συμπεριφορές

Η έντονη ανάγκη ενός ανθρώπου για αυτοπροβολή μπορεί να έχει οδυνηρά αποτελέσματα στην υγεία του. Ορισμένοι έφηβοι συμπεριφέρονται επικίνδυνα για να ξεχωρίσουν, για παράδειγμα καπνίζουν για να γίνουν αρεστοί, άλλοι ντοπάνονται με επικίνδυνες ουσίες για να αυξήσουν τις αθλητικές τους επιδόσεις, ενώ κάποιοι ενήλικες κινδυνεύουν από το πολύχρονο στρες στην προσπάθειά τους να αριστούν σε πολλά πράγματα ταυτόχρονα. Πέρα όμως από το κακό που κάνουν στον **εαυτό τους** κάποιοι κάνουν κακό και στο **κοινωνικό σύνολο**. Για να αποδείξουν ότι είναι καλύτεροι από τους άλλους, χρησιμοποιούν συχνά οποιοδήποτε μέσο και υιοθετούν ανήθικες μεθόδους, για παράδειγμα κλέβουν στις εξετάσεις ή προσπαθούν να εντυπωσιάσουν τον καθηγητή, χρησιμοποιούν απαγορευμένες ουσίες στον αθλητισμό, βιαιοπραγούν για να επιβληθούν στους άλλους, κ.λπ.



### Συμπέρασμα

Όταν μεταξύ των ατόμων μιας ομάδας κυριαρχεί ο στόχος για βελτίωση δημιουργούνται όλες οι απαραίτητες προϋποθέσεις για την ανάπτυξη της **συνεργασίας** και της **αλληλοβοήθειας**, αφού αυτές οι δυο λειτουργίες μέσα σε μια ομάδα συμβάλουν στη βελτίωση κάθε μέλους της ξεχωριστά και της ομάδας συνολικά.

## Ασκήσεις

### Οι παρακάτω ασκήσεις να γίνουν σε διαφορετικά μαθήματα

- Οι μαθητές στο σπίτι να διαβάσουν τα κείμενα και στη συνέχεια να περιγράψουν αν είχαν παρόμοιες εμπειρίες σε άλλα μαθήματα. Ιδιαίτερα να λάβουν υπόψη τους τις επιδράσεις των διαφορετικών στόχων στην προετοιμασία για τεστ-εξετάσεις και στην περίοδο πριν και μετά την κατάθεση βαθμών στο σχολείο.
- Για κατανόηση του κειμένου και για καλλιέργεια της διαθεματικής δεξιότητας **στρατηγικές μάθησης**, οι μαθητές:
  - 2.1. Να γράψουν μια επικεφαλίδα που να δίνει το νόημα για κάθε παράγραφο του κειμένου.
  - 2.2. Να γράψουν 3-4 λέξεις κλειδιά για κάθε παράγραφο του κειμένου.
  - 2.3. Να θέσουν μια ερώτηση στον εαυτό τους για κάθε παράγραφο και να την απαντήσουν, π.χ., «γιατί είναι σωστό αυτό;».
  - 2.4. Να γράψουν μια σύντομη περίληψη (5-6 σειρές) από το κείμενο.
- Οι μαθητές να θέσουν στόχους προσωπικής βελτίωσης στα Μαθηματικά, στο μάθημα των Νέων Ελληνικών και στο μάθημα της Ιστορίας. Παραδείγματα: (1) Αφού καταγράψουν τις ασκήσεις Νέων Ελληνικών που έκαναν στο σπίτι την προηγούμενη εβδομάδα, σε μια τυπική ημέρα προετοιμασίας, να θέσουν στόχο βελτίωσης (π.χ., δύο ασκήσεις περισσότερες την επόμενη φορά). (2) Αφού καταγράψουν πόσες φορές κατά μέσο όρο διάβασαν το κείμενο της ιστορίας κάθε φορά την προηγούμενη εβδομάδα, να θέσουν στόχο να διαβάσουν το κείμενο μία επιπλέον φορά.
- Οι μαθητές, αφού διαβάσουν τα κείμενα «Κατεύθυνση στόχων και επικίνδυνες συμπεριφορές» και το κείμενο «άσκηση και κάπνισμα» από το βιβλίο του μαθητή, να περιγράψουν εμπειρίες τους από παρέες για τη σχέση του στόχου αυτοπροβολής και κοινωνικής αποδοχής με τις επικίνδυνες συμπεριφορές υγείας. Στη συνέχεια να περιγράψουν ποια θα ήταν η πιο σωστή αντίδραση, εφόσον στην παρέα κάποιοι πρότειναν την εμπλοκή σε επικίνδυνες ενέργειες.

### Οδηγίες για εφαρμογή της διαθεματικότητας στη Φυσική Αγωγή

- Καθολικότητα.** Οι αρχές της διαθεματικότητας να συναντώνται στο **σύνολο** των δραστηριοτήτων και ενεργειών μαθητών και καθηγητών εντός και εκτός του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής και να μη γίνονται επιλεκτικά και αποσπασματικά.
- Ερωτήσεις προβληματισμού.** Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής διατηρεί την αυτοτέλειά του. Ωστόσο, σε κάθε διδακτική ώρα οι έννοιες που εμπεριέχονται στη Φυσική Αγωγή μπορούν να συνδέονται με αντίστοιχες έννοιες που συναντιούνται σε άλλα μαθήματα ή στην καθημερινή ζωή των μαθητών και έχουν **προσωπικό και καθολικό ενδιαφέρον**. Αυτό μπορεί να γίνεται με μορφή διαλόγου κατόπιν **ερωτήσεων προβληματισμού** προς τους μαθητές, κάθε φορά που γίνεται **εισαγωγή** στο σκοπό και **ανακεφαλαίωση** του μαθήματος. Επίσης σχετικές ερωτήσεις προβληματισμού και σύνδεση των εννοιών μπορούν να τίθενται στη διάρκεια του μαθήματος, σε σημεία που θέλει να δώσει **έμφαση** ο καθηγητής, ή σε καταστάσεις **δυσχερείς-προβληματικές**, όπου απαιτείται αυξημένη υπευθυνότητα και δημιουργική συμμετοχή από τους μαθητές. Οι ερωτήσεις και το θέμα προς συζήτηση καλό είναι να έχουν προετοιμασθεί προσεκτικά πριν το μάθημα.
- Ισορροπία διαλόγου και κίνησης.** Υπενθυμίζεται ότι στόχος είναι το κάθε παιδί να είναι κινητικά ενεργό τουλάχιστον 20 λεπτά στην κάθε διδακτική ώρα. Ο διάλογος ενός μαθητή με τον καθηγητή δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 5 λεπτά ενός σαραπεντάλεπτου μαθήματος. Από την άλλη μεριά, χρειάζεται κάποιος διάλογος και προβληματισμός, ώστε να επιτευχθούν οι γνωστικοί και συναισθηματικοί σκοποί του μαθήματος, για παράδειγμα, να κατανοήσουν οι μαθητές την αξία της άσκησης. Ο διάλογος είναι πιο αποτελεσματικός όταν γίνεται σε μικρές ομάδες των 4-6 ατόμων (π.χ., την ώρα που οι μαθητές χωρισμένοι σε ομάδες ασκούνται στους σταθμούς), αφού έτσι δίνει την ευκαιρία σ' όλους τους μαθητές να εκφράσουν τις απόψεις τους και διευκολύνει την επικοινωνία του καθηγητή με όλους τους μαθητές.
- Ιδιαίτερη έμφαση στη διαθεματική διδασκαλία σε κάποια μαθήματα.** Παραδείγματα:
  - 4.1. Παρουσίαση ενός παιχνιδιού που συναντιέται σε άλλες εθνικότητες και χρήση διαθεματικών εννοιών (ομοιότητες-διαφορές, πολιτισμός-παράδοση-συνήθειες, αλληλεπίδραση-συνεργασία-

αλληλοκατανόηση, μεταβολή-εξέλιξη-αλλαγές-προσαρμογές) στη διαδικασία σύγκρισής του με παρόμοια Ελληνικά παιχνίδια.

- 4.2.** Διδασκαλία εννοιών Φυσικής και Μαθηματικών που συναντούνται στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, όπως άξονες, ροπή, ισορροπία, ορμή, κρούση, δύναμη, ρίψη, μάζα, ταχύτητα, κ.λπ., και πρακτική εφαρμογή τους μέσα από ερωτήσεις διερεύνησης-ανακάλυψης (π.χ. στη διδασκαλία των ρίψεων).
- 4.3.** Διδασκαλία της δεξιότητας καθορισμού στόχων στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό μέσα από πρακτική εφαρμογή ατομικών προγραμμάτων άσκησης στη διάρκεια του μαθήματος και αναφορά στη χρήση της δεξιότητας σε άλλα μαθήματα (π.χ., Μαθηματικά) και σε άλλους τομείς της καθημερινότητας (π.χ., στο σπίτι ή στην παρέα κ.λπ.).
- 5. Σχέδια εργασίας.** Η εμπέδωση της διαθεματικής διδασκαλίας γίνεται μέσα από σχέδια εργασίας που μπορεί να είναι ατομικά ή ομαδικά (προτείνονται 4 άτομα ανά ομάδα, ένα υψηλής ικανότητας, δύο μέτριας και ένα μάλλον χαμηλής). Για την ανάπτυξη του προτεινόμενου σχεδίου εργασίας χρειάζεται πρώτα να καθορισθεί ο **κύριος στόχος**. Για παράδειγμα, στόχος η τακτική άσκηση εκτός σχολείου. Στη συνέχεια επιλέγεται ένας στόχος με παρόμοια χαρακτηριστικά **εκτός του μαθήματος Φυσικής Αγωγής**. Για παράδειγμα, αύξηση του χρόνου μελέτης. Κατόπιν επιλέγονται οι **διαθεματικές έννοιες και δεξιότητες** που μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά την εκτέλεση του σχεδίου εργασίας. Γράφοντας σε ένα χαρτί το στόχο και τις διαθεματικές έννοιες και δεξιότητες είναι εύκολο στη συνέχεια να βρεθούν οι σύνδεσμοι μεταξύ τους και να δημιουργηθεί ο καμβάς που παρουσιάζεται στο παρακάτω παράδειγμα:

«Με βάση την **αυτοαξιολόγησή** τους σε τεστ φυσικής κατάστασης το Σεπτέμβριο, οι μαθητές αναπτύσσουν ένα πρόγραμμα 8 εβδομάδων για βελτίωση της φυσικής κατάστασης (**στόχος**). Με βάση την αυτοπαρατήρησή τους όσον αφορά στο χρόνο που αφιερώνουν για μελέτη, αναπτύσσουν ένα πρόγραμμα 8 εβδομάδων για αύξηση του πραγματικού χρόνου μελέτης.

Χρησιμοποιώντας την έννοια **Διάσταση** (χώρος-χρόνος) εντοπίζουν το χώρο που θα ασκηθούν σε συνάρτηση με το χρόνο που θα διαθέσουν για βελτίωση τόσο της φυσικής κατάστασης όσο και των επιδόσεών τους στα άλλα μαθήματα. Παρομοίως, εντοπίζουν έναν ήσυχο χώρο που μπορούν να μελετούν χωρίς να ενοχλούνται από περισπασμούς. Στον **Προγραμματισμό** τους θέτουν καθημερινούς στόχους εκφρασμένους σε ώρες/λεπτά για **μελέτη** και φυσική **δραστηριότητα**. Κάθε δύο εβδομάδες **Ελέγχουν** και αποσαφηνίζουν τους παράγοντες που συνέβαλαν θετικά στη συνεπή εφαρμογή του προγραμματισμού τους για μελέτη και φυσική δραστηριότητα και χρησιμοποιώντας την έννοια **Μονάδα-Σύνολο** τους διακρίνουν ως ατομικούς ή περιβαλλοντικούς, (δηλαδή παράγοντες που καθορίζουν απόλυτα οι ίδιοι και παράγοντες που σε κάποιο βαθμό καθορίζονται από άλλους). Εντοπίζουν τις **Ομοιότητες** και **Διαφορές** στους θετικούς παράγοντες για μελέτη και φυσική δραστηριότητα (π.χ., ευχαρίστηση, αυτοπεποίθηση κλπ.) και τις συζητούν με τα μέλη της ομάδας τους. Καταγράφουν τις **Αλληλεπιδράσεις** τους ως μέλη της ομάδας, δίνοντας έμφαση στην αλληλοϋποστήριξη, **Συνεργασία**, ενίσχυση της αυτοπεποίθησης για επιτυχή ολοκλήρωση του σχεδίου εργασίας και το είδος της **Επικοινωνίας** μεταξύ τους (π.χ., ανταλλαγή πληροφοριών, είδος θετικής ενίσχυσης κλπ.). Από την **Ανατροφοδότηση** που παίρνουν για τους παράγοντες που επηρεάζουν θετικά τη φυσική δραστηριότητα και τη μελέτη, κάνουν χρήση της έννοιας **Μεταβολή** για προσθήκη των θετικών παραγόντων στον προγραμματισμό τους για βελτίωση της αποτελεσματικότητάς τους (**Διορθωτική Παρέμβαση**)».

#### **Αξιολογείται:**

- α)** η ακρίβεια στη καταγραφή των θετικών παραγόντων,  
**β)** η ακρίβεια στην ταξινόμηση των παραγόντων ως ατομικών ή περιβαλλοντικών,  
**γ)** η σαφήνεια στον εντοπισμό ομοιοτήτων-διαφορών μεταξύ των θετικών παραγόντων για μελέτη και φυσική δραστηριότητα,  
**δ)** ο βαθμός αλληλοϋποστήριξης μεταξύ των μελών της ομάδας, όπως διαπιστώνεται από τις αλληλεπιδράσεις και την επικοινωνία μεταξύ τους που κατέγραψαν,





- ε) η επιτυχής προσθήκη θετικών παραγόντων στον προγραμματισμό τους,  
 στ) η συνέπεια στην εφαρμογή των προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας και μελέτης,  
 ζ) η βελτίωση της φυσικής κατάστασης.
6. **Σχέδια εργασίας σε επίπεδο σχολείου.** Για να μειωθεί ο όγκος δουλειάς που ανατίθεται στους μαθητές αλλά και για να αυξηθεί η συνεργασία και ο συντονισμός όλων των καθηγητών ενός σχολείου, είναι σκόπιμο οι καθηγητές διαφορετικών ειδικοτήτων να συζητούν μεταξύ τους και να ανταλλάσσουν σχέδια εργασίας. Έτσι αφενός μπορούν να καταλήξουν σε κάποια κοινά σχέδια εργασίας και να αποφύγουν επαναλήψεις, αφετέρου κατανοούν τη γνώση που παρέχεται στα άλλα γνωστικά αντικείμενα και διευκολύνονται οι ίδιοι στη σύνδεση κοινών εννοιών που εμπεριέχονται στα διαφορετικά γνωστικά αντικείμενα.
7. **Μαθητο-κεντρική διδασκαλία.** Για να πετύχει τους στόχους της η διαθεματική διδασκαλία απαιτείται ενεργητική συμμετοχή του μαθητή. Επιδιώκεται η κριτική ανάλυση των θεμάτων και η σύνδεση της γνώσης που παράγεται με προηγούμενη γνώση. Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής αυτό επιτυγχάνεται κυρίως με τα σπιλ αμοιβαία διδασκαλία, αυτοελέγχου, διαφοροποίηση βαθμού δυσκολίας, καθοδηγούμενης ανακάλυψης και ανάπτυξης δημιουργικότητας που περιγράφονται στο βιβλίο της Γ' Γυμνασίου. Έτσι δημιουργείται ένα κλίμα που προάγει την αυτενεργό μάθηση, την αυτορύθμιση και τον αυτοκαθορισμό των μαθητών, που είναι απαραίτητες προϋποθέσεις για να πετύχει τους στόχους της η διαθεματική διδασκαλία.
8. **Δημιουργική-αυθεντική και όχι μηχανιστική διδασκαλία..** Η διαθεματική προσέγγιση απαιτεί από τον εκπαιδευτικό δημιουργική φαντασία. Χρειάζεται η ενεργός συμμετοχή του στην ανάπτυξη θεμάτων, συζητήσεων και εργασιών. Τα παραδείγματα που αναφέρονται εδώ είναι ιδέες που μπορούν να εφαρμοστούν αυτούσιες, όμως προτείνεται να αναδομηθούν με βάση τη φαντασία και τη δημιουργικότητα του κάθε καθηγητή.

## Ιδέες για κοινές εργασίες με άλλα μαθήματα

**Στη συνείδηση των μαθητών** το μάθημα της Φυσικής Αγωγής και ο αθλητισμός είναι έντονα συνδεδεμένα με την ευχαρίστηση και το παιχνίδι. Για το λόγο αυτό οι εργασίες που προτείνουν οι καθηγητές σε άλλα μαθήματα θα μπορούσαν να έχουν ως θεματολογία τους τον αθλητισμό και την άσκηση. Οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής μπορούν να προτείνουν στους συναδέλφους των άλλων ειδικοτήτων την υιοθέτηση κοινών εργασιών.

Κοινές εργασίες που μπορεί να γίνουν στα πλαίσια των μαθημάτων φυσικής αγωγής και **Κοινωνικής και Πολιτικής Αγωγής** (Γ' Γυμνασίου): Οι εργασίες μπορούν να αφορούν το Αθλητικό Δίκαιο (π.χ., αναγκαιότητα, συνέπειες, φορείς κλπ.), τους αθλητικούς κανόνες και τους αθλητικούς θεσμούς, τους λόγους ένταξης στις αθλητικές ομάδες, τη συνοχή και διάλυση αθλητικών ομάδων, την κοινωνική θέση και ρόλους ατόμων στις ομάδες, τους φορείς κοινωνικοποίησης στον αθλητισμό, κοινωνικά προβλήματα όπως η αθλητική βία, η φτώχεια, το κάπνισμα και η άσκηση, η γέννηση του έθνους-κράτους και των αντίστοιχων αθλητικών αγώνων, τοπική αυτοδιοίκηση και δικαίωμα του πολίτη στη φυσική δραστηριότητα στην άσκηση και άθληση, έμφαση στην άσκηση από διεθνείς οργανισμούς (π.χ. Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, Ευρωπαϊκή Κοινότητα) κλπ. Κάποιες απ' αυτές τις εργασίες θα μπορούσαν να γίνουν και σε μικρότερες τάξεις (π.χ. Α' & Β' Γυμνασίου) όπου δεν διδάσκεται το μάθημα της Κοινωνικής και Πολιτικής Αγωγής.

Κρίσιμη είναι η σύνδεση εννοιών της **Βιολογίας** (Α' & Γ' γυμνασίου) με έννοιες της Φυσικής Αγωγής. Για παράδειγμα, διατήρηση του ισοζυγίου πρόσληψης και κατανάλωσης ενέργειας με διατροφή και άσκηση, επίδραση διατροφής και άσκησης στην καλή λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος, ασθένειες του κυκλοφορικού συστήματος (π.χ., καρδιοπάθειες, αγγειοπάθειες κλπ.) και ο ρόλος της τακτικής άσκησης, σύγκριση ποσότητας νερού που χάνεται με τον ιδρώτα ανάλογα με την ένταση και το χρόνο



άσκησης. Επίσης: επίδραση του καπνίσματος και της άσκησης στο αναπνευστικό σύστημα και στην αντοχή, οι μύες που ενεργοποιούνται σε διαφορετικές κινήσεις (π.χ. ρίψεις, ανύψωση βαρών) και οι μύες που πρέπει να προπονηθούν σε διαφορετικά αθλήματα, η συχνότητα άσκησης που απαιτείται για βελτίωση της μυϊκής δύναμης, άσκηση-γλυκόζη και διαβήτη, ο ρόλος της κληρονομικότητας σε κάποια χαρακτηριστικά του ανθρώπου (π.χ., ύψος) και της σωματικής άσκησης σε άλλα (μυϊκή ανάπτυξη, βελτίωση αντοχής), κλπ.

Μέσα από τις αρχές της **Φυσικής** (Β΄ Γυμνασίου) οι μαθητές μπορούν να κατανοήσουν πού πρέπει να βρίσκονται τα χέρια για γρήγορη περιστροφή γύρω από τον επιμήκη άξονα του σώματος και σε ποια αθλήματα κάνουμε αυτή την κίνηση. Επίσης μπορούν να κατανοήσουν τον κίνδυνο μεγάλης επιβάρυνσης στην σπονδυλική στήλη όταν υψώνονται βάρη υπό διαφορετικές γωνίες σώματος. Ακόμη, ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την ταχύτητα της μπάλας στο σουτ στο ποδόσφαιρο ή στη χειροσφαίριση ή στο σερβίς στο βόλεϊ και τι είδους προπόνηση πρέπει να γίνει, ποιοι παράγοντες επηρεάζουν το άλμα σε μήκος και τι είδους προπόνηση πρέπει να γίνει κλπ.

Μέσα από το μάθημα της **γλώσσας** μπορούν να κατανοήσουν ποιες λέξεις και εκφράσεις προάγουν θετικά ή αρνητικά συναισθήματα, συνεργασία ή σύγκρουση με άλλους (π.χ., βία στον αθλητισμό), προσέγγιση ή αποφυγή (π.χ. απομάκρυνση ενός παιδιού με χαμηλές αθλητικές ικανότητες από το παιχνίδι) κλπ.

Οι μαθητές διαβάζουν ιστοσελίδες στο διαδίκτυο που είναι στην **Αγγλική γλώσσα**, για τα οφέλη της άσκησης και τη συχνότητα άσκησης (π.χ. ιστοσελίδες Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας).

### **Τέλος δεύτερου κεφαλαίου: Οδηγίες για ανεύρεση υλικού για διαθεματική διδασκαλία**

- **Στο βιβλίο της Φυσικής Αγωγής του μαθητή** για το Γυμνάσιο αναπτύσσονται πολλά θέματα άσκησης για υγεία, οδηγίες για ανάπτυξη ατομικών προγραμμάτων άσκησης, ιστορίας του αθλητισμού, αρχές μηχανικής, κλπ.
- **Τα σύγχρονα βιβλία αθλητικών επιστημών** όπως εργοφυσιολογίας, βιοκινητικής, αθλητικής ψυχολογίας και παιδαγωγικής προσφέρουν πολλές ιδέες για την ανάπτυξη των παραπάνω θεμάτων.
- **Βιβλία άλλων ειδικοτήτων** που παίρνουν παραδείγματα από τον αθλητισμό για τη διδασκαλία εννοιών όπως της Φυσικής (π.χ. Γκοτζαρίδης, 2001).
- **Πολλά σχέδια εργασίας προτείνονται στα εγχειρίδια για το πρόγραμμα Ολυμπιακής Παιδείας** (π.χ., Εντοπισμός παραγόντων που οδηγούν στη βία των αθλητών, των φιλάθλων, στην οικογένεια. Διαπίστωση των αιτιών που οδηγούν στη βία ή στην αποφυγή της λαμβάνοντας υπόψη τις θεμελιώδεις έννοιες Αλληλεπίδραση, Διάσταση, Επικοινωνία, Ομοιότητα-Διαφορά, κλπ.).
- **Στο διαδίκτυο** υπάρχουν ιστοσελίδες με εκλαϊκευμένες επιστημονικές γνώσεις, ιδέες και οδηγίες για πάρα πολλά θέματα. Προτείνονται ιστοσελίδες επίσημων οργανισμών ή ιδρυμάτων, όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας [www.who.org](http://www.who.org) κλπ. Πολλές ιστοσελίδες υπάρχουν πλέον και στα Ελληνικά, όπως η ιστοσελίδα της Ελληνικής Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής [www.hape.gr](http://www.hape.gr), οι ιστοσελίδες Ελληνικών πανεπιστημιακών τμημάτων Φυσικής Αγωγής κλπ.

# Μ Ε Ρ Ο Σ 2 ο

## ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΥΛΗ



Σύμφωνα με το Αναλυτικό Πρόγραμμα, το περιεχόμενο της Φυσικής Αγωγής περιλαμβάνει τη διδασκαλία επτά αντικειμένων. Παρακάτω παρατίθενται οι διδακτικές ώρες για κάθε αντικείμενο και ένας ενδεικτικός ετήσιος προγραμματισμός για κάθε τρίμηνο.

1ο Τρίμηνο	Ώρες	2ο Τρίμηνο	Ώρες	3ο Τρίμηνο	Ώρες
1. Βόλεϊ	10	4. Χειροσφαίριση	10	5.4. Σφαιροβολία	4
2. Καλαθοσφαίριση	10	5. Στίβος		5.5. Φυσική κατάσταση	6
3. Ποδόσφαιρο	10	5.1. Δρόμοι ταχύτητας	6	6. Ενόργανη Γυμναστική	10
		5.2. Άλμα σε ύψος	6	7. Παραδοσιακοί χοροί	10
		5.3. Δρόμοι αντοχής	6		
		5.4. Σφαιροβολία	2		

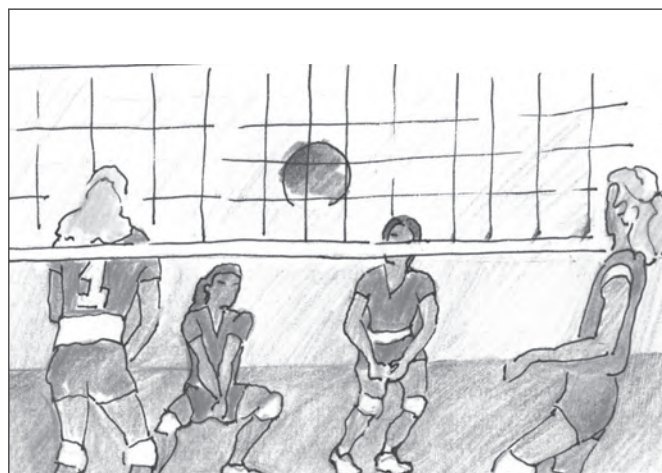
Η σειρά της διδασκαλίας των αντικειμένων μπορεί να τροποποιηθεί ανάλογα με τη γεωγραφική περιοχή και τις συνθήκες του σχολείου. Στα επόμενα κεφάλαια δίνονται 54 υποδείγματα ημερήσιων πλάνων για τη διδασκαλία αυτών των αντικειμένων. Για κάθε πλάνο δίνεται και όλο το συνοδευτικό υλικό όπως φωτογραφίες, κάρτες κριτηρίων, τεστ αξιολόγησης κλπ. Σε όλα τα μαθήματα υποτίθεται ότι ο αριθμός των μαθητών είναι 25-30. Με βάση αυτόν τον αριθμό έχει υπολογισθεί το προτεινόμενο αθλητικό υλικό όπως μπάλες, στρώματα κλπ. Τέλος, η διδακτική ώρα έχει υπολογισθεί στα 45 λεπτά.

Στην αρχή του κάθε κεφαλαίου περιγράφονται οι στόχοι που επιδιώκονται δια μέσου της διδασκαλίας του αντικειμένου και σε ποια μαθήματα εξειδικεύονται. Ακολουθεί η ανάλυση του περιεχομένου και στη συνέχεια η προτεινόμενη διδακτική ύλη για κάθε ημερήσιο πλάνο.





## ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ



## ΣΤΟΧΟΙ

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

Εξειδικεύεται & επιδιώκεται...

**Σωματικός – Ψυχοκινητικός Τομέας**

... παίζουν το παιχνίδι με το σύστημα 4:2, το σύστημα άμυνας με το 6 μπροστά, με όλες τις δεξιότητες της τεχνικής και της τακτικής.

Άμεσα, στα μαθήματα 3.1 έως 3.9.

... έχουν ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης ικανοποιητικό για την υγεία και το οποίο τους επιτρέπει να ανταποκριθούν στις βασικές απαιτήσεις του αθλήματος.

Άμεσα στο μάθημα 3.6.  
Έμμεσα, με τις προτεινόμενες εκτός σχολείου δραστηριότητες στα μαθήματα 3.1, 3.2 & 3.6.

... έχουν βελτιώσει τις ικανότητες αντίληψης της τροχιάς της μπάλας, συντονισμού (έλεγχος δύναμης και ταχύτητας), προσανατολισμού στο χώρο.

Άμεσα, στα μαθήματα 3.1 έως και 3.9.

**Συναισθηματικός – Κοινωνικός Τομέας**

... κατανοήσει τη σημασία της συνεργασίας και της επίλυσης διενέξεων στην εξάσκηση και στον αγώνα.	Άμεσα στο μάθημα 3.8 και έμμεσα με το αμοιβαίο στιλ στα μαθήματα 3.2, 3.4, 3.7.
...αποδέχονται τη διαφορετικότητα.	Άμεσα στο μάθημα 3.5.
... σέβονται τους συμπαίκτες τους, τους αντιπάλους τους, τους διαιτητές.	Άμεσα στα μαθήματα 3.7 και έμμεσα στα μαθήματα 3.6, 3.8 & 3.9.
...αντιμετωπίζουν με σύνεση τη νίκη και την ήττα.	Άμεσα στο μάθημα 3.3 και έμμεσα στο μάθημα 3.8., 3.9.

**Γνωστικός Τομέας**

... γνωρίζουν βασικούς κανόνες υγιεινής και πρώτων βοηθειών για το άθλημα.	Άμεσα στο μάθημα 3.5.
... γνωρίζουν το ρόλο και τους τρόπους της προθέρμανσης και της αποθεραπείας.	Άμεσα στο μάθημα 3.3.
... μπορούν να ελέγχουν την πρόδοό τους στη φυσική κατάσταση και να δημιουργούν ένα πρόγραμμα για τη βελτίωσή της για υγεία και ευεξία.	Άμεσα στο μάθημα 3.2. & 3.6.

**Ανάλυση κινητικού περιεχομένου**

**1. Τελειώνοντας τα μαθήματα της 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 στη ζώνη του γηπέδου που επιθυμούν.

**1.2. Τεχνική της υποδοχής:**

- 1.2.1. Να υποδέχονται ένα σερβίς κατευθύνοντας την μπάλα ψηλά.
- 1.2.2. Να κατευθύνουν την μπάλα ψηλά στη ζώνη του πασαδόρου (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 σε όποια ζώνη και να βρίσκονται.

**1.4. Τεχνική της επίθεσης:**

- 1.4.1. Να περνούν την μπάλα από οποιαδήποτε πάσα, με μαλακό χτύπημα ή πλασέ, χωρίς λάθος στο αντίπαλο γήπεδο.
- 1.4.2. Να εκτελούν ένα δυνατό επιθετικό χτύπημα μέσα στο αντίπαλο γήπεδο.

**1.5. Τεχνική του μπλοκ:**

- 1.5.1. Να μπορούν να έρθουν σε επαφή με ένα δυνατό επιθετικό χτύπημα.
- 1.5.2. Να μπορούν να εκτελέσουν μπλοκ σε ένα δυνατό επιθετικό χτύπημα.

**1.6. Τακτική της ομάδας που εκτελεί σερβίς:** να γνωρίζουν τη θέση τους στο γήπεδο.

**1.7. Τακτική της ομάδας που εκτελεί υποδοχή:** να γνωρίζουν την παράταξη υποδοχής του σερβίς σε σχηματισμό «W», με 5 άτομα.

**1.8. Τακτική της ομάδας που εκτελεί επίθεση:** να γνωρίζουν απλούς επιθετικούς συνδυασμούς και την παράταξη για κάλυψη της επίθεσης.

**1.9. Τακτική της ομάδας που αμύνεται:** να γνωρίζουν την τακτική στην άμυνα.

**2. Τελειώνοντας τα μαθήματα της πετοσφαίρισης οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να προσέχουν τα εξής, όσον αφορά στην:**

**2.1. Τεχνική του 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 την μπάλα μπροστά στο δεξιό ώμο, το δεξί χέρι βρίσκεται πάνω τεντωμένο, το αριστερό χέρι πετά την μπάλα από κάτω προς τα επάνω κάθετα, ενώ το δεξί κινείται προς τα πίσω λυγίζει στον αγκώνα και χτυπά με δύναμη την μπάλα από πίσω και κάτω με την παλάμη, δίνοντας μια πορεία παράλληλη προς το έδαφος.

**2.2. Τεχνική της μανσέτας:** να βρίσκονται σε θέση ετοιμότητας πριν έρθουν σε επαφή με την μπάλα, τα πόδια ανοιχτά όσο το άνοιγμα των ώμων, το ένα πόδι να προηγείται του άλλου, τα γόνατα λυγισμένα, τα χέρια βρίσκονται δίπλα στα πόδια χαλαρά, λίγο πριν την επαφή με την μπάλα τεντώνουν στους αγκώνες και δένουν με τη μια παλάμη μέσα στην άλλη, η επαφή με την μπάλα γίνεται στο πρώτο μέρος των πήχων, η κίνηση που εκτελούν τα χέρια είναι από κάτω προς τα πάνω.

**2.3. Τεχνική της πάσας με τα δάχτυλα:** να βρίσκονται σε θέση ετοιμότητας πριν έρθουν σε επαφή με την μπάλα, τα πόδια ανοιχτά όσο το άνοιγμα των ώμων, το ένα πόδι να προηγείται 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. Να μπορούν να κατευθύνουν την μπάλα στη ζώνη 4 ή 2, με ψηλή πάσα για επίθεση.

**2.4. Τεχνική του επιθετικού χτυπήματος:** να βρίσκονται στη θέση ετοιμότητας με το δεξί πόδι μπροστά για να ξεκινήσουν τη φορά, να εκτελέσουν ένα βήμα μικρό με το αριστερό πόδι (κατεύθυνσης), ένα μεγαλύτερο με το δεξί (βήμα-άλμα) και παράλληλα έρχεται το αριστερό 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 ενώ το δεξί να συνεχίζει πίσω με λυγισμένο αγκώνα και να ξαναέρχεται με δύναμη μπροστά 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.

**2.5. Τεχνική του μπλοκ:** να βρίσκονται στη θέση ετοιμότητας με τα δυο πόδια ανοιχτά όσο το άνοιγμα των ώμων, τα γόνατα λίγο λυγισμένα, τα χέρια ανοιχτά μπροστά στο πρόσωπο, το άλμα γίνεται μόνο από τα πόδια, χωρίς να κινηθούν τα χέρια, και τα δυο χέρια κινούνται πάνω στην μπάλα εμποδίζοντάς την να περάσει, η τοποθέτηση του παίκτη που εκτελεί μπλοκ γίνεται μπροστά στο δεξί χέρι του επιθετικού.

### **2.6. Εφαρμογή του συστήματος παιχνιδιού 4:2:**

**2.6.1.** Να γνωρίζουν την ειδικότητά τους, αν είναι πασαδόροι ή επιθετικοί παίκτες και ανάλογα ποια πρέπει να είναι η επόμενη ενέργεια τους.

**2.6.2.** Εάν έχουν επιλεγεί ως πασαδόροι, να μπορούν να εκτελούν - ψηλή πάσα μπροστά και πίσω, προς τη ζώνη 4 και τη ζώνη 2.

**2.6.3.** Να γνωρίζουν πού βρίσκονται σε κάθε φάση, ανάλογα με το αν είναι επιθετικοί ή αμυντικοί παίκτες.

**2.6.4.** Να γνωρίζουν τις φάσεις του παιχνιδιού, για να κινούνται ανάλογα.

**2.6.5.** Εάν η ομάδα τους εκτελεί σερβίς, να γνωρίζουν πού βρίσκονται (οι τρεις μπροστά στο δίχτυ και οι δυο πίσω, μοιράζονται το γήπεδο).

**2.6.6.** Εάν η ομάδα τους υποδέχεται, να συμμετάσχουν στην παράταξη για την υποδοχή του σερβίς σε σχηματισμό «W», με 5 άτομα.

**2.6.7.** Εάν η ομάδα τους οργανώνει επίθεση, να γνωρίζουν να επιτίθενται από τη ζώνη 4 και τη ζώνη 2 και να καλύπτουν την επίθεση με 2:3 σχηματισμό (δυο ημικύκλια).

**2.6.8.** Εάν η ομάδα τους αμύνεται, να γνωρίζουν να συμμετάσχουν στο σύστημα άμυνας με τη ζώνη 6 μπροστά.

### **3. Τελειώνοντας τα μαθήματα της πετοσφαίρισης οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να ακολουθήσουν τις εξής προασκήσεις και παιχνίδια για τη βελτίωση τους, όσον αφορά:**

#### **3.1. Στην τεχνική του σερβίς (από πάνω σε ζεύγη):**

**3.1.1.** Να πετούν την μπάλα κάθετα και να τη χτυπούν προς το συμμαθητή τους, δίνοντας μια ψηλοκρεμαστή τροχιά.

**3.1.2.** Με το δίχτυ ανάμεσα να εκτελούν σερβίς μέσα από το γήπεδο σηματοδοτώντας το συμμαθητή τους.

- 3.1.3.** Με το δίχτυ ανάμεσα να εκτελούν σερβίς έξω από το γήπεδο, από το χώρο του σερβίς σηματοδοτώντας το συμμαθητή τους.
- 3.1.4.** Εκτελείται η ίδια άσκηση με την προηγούμενη, αλλά να προσπαθούν να περάσουν 7 στα 10 σερβίς.

**3.2. Στην τεχνική της υποδοχή (σε ζεύγη):**

- 3.2.1.** Να αποκρούουν μια μπαλιά από το συμμαθητή τους με μανσέτα, ελέγχοντας το χτύπημα.
- 3.2.2.** Εκτελείται η ίδια άσκηση με μετακίνηση στο χώρο: μπροστά, πίσω, δεξιά και αριστερά.
- 3.2.3.** Με το δίχτυ ανάμεσα να αποκρούουν μια μπαλιά που παίρνουν από το συμμαθητή τους που βρίσκεται στο άλλο γήπεδο και να την κατευθύνουν ψηλά κοντά στο δίχτυ, όπου θα έχει έρθει ο συμμαθητής τους για να την πιάσει.



**3.2.4.** Σε τρίγωνο 3 άτομα. Οι 2 μαθητές με πλάτη στο δίχτυ, ο ένας με μέτωπο, εκτελεί μανσέτα από μπαλιά που παίρνει από τον αριστερό, σηματοδοτώντας δεξιά.

**3.2.5.** Παιχνίδι 3 x 3 με το δίχτυ ανάμεσα, (με πάσα στην αρχή, με σερβίς μετά). Οι μαθητές υποδέχονται με μανσέτα την μπάλα στέλνοντάς την προς τα δεξιά, όπου βρίσκεται ο άλλος μαθητής (πασαδόρος) ο οποίος στη συνέχεια στέλνει την μπάλα στον μαθητή που εκτελεί επίθεση.

**3.3. Στην τεχνική 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.
- 3.3.3.** Πάσες με μετακίνηση στο χώρο: μπροστά, πίσω, δεξιά και αριστερά.
- 3.3.4.** Σε τρίγωνο, πάσα μετά από υποδοχή, μπροστά ψηλά, (για επίθεση).
- 3.3.5.** Παιχνίδι 3 x 3 με το δίχτυ ανάμεσα, (με πάσα στην αρχή, με σερβίς μετά). Οι μαθητές υποδέχονται με μανσέτα την μπάλα στέλνοντάς την προς τα δεξιά, όπου βρίσκεται ο άλλος μαθητής (πασαδόρος) που εκτελεί πάσα μπροστά του (επιθετικό).

**3.4. Στο παιχνίδι των πασαδόρων:** Πρέπει να επιλεγούν οι πασαδόροι και να εξασκηθούν στις πάσες σε στάση και με μετακίνηση, για πάσα μπροστά στη ζώνη 4 και πάσα πίσω στη ζώνη 2.

**3.5. Στο επιθετικό παιχνίδι:**

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

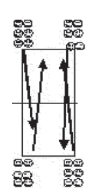
**3.6. Στην εκτέλεση του μπλοκ (χαμηλωμένο δίχτυ):**

- 3.6.1.** Οι μαθητές σε ζευγάρια με το δίχτυ ανάμεσα, ο ένας πετάει την μπάλα πάνω από το δίχτυ, ο άλλος μπλοκάρει.
- 3.6.2.** Εκτελείται η ίδια άσκηση αλλά με πέταγμα της μπάλας δεξιά, αριστερά ο μαθητής μετακινείται και μπλοκάρει.
- 3.6.3.** Εκτελείται η ίδια άσκηση αλλά με πέταγμα της μπάλας πιο ψηλά ή πιο χαμηλά, ενώ ο μαθητής υπολογίζει το χρόνο για το άλμα του.
- 3.6.4.** Οι μαθητές εκτελούν επίθεση και μετά εκτελούν μπλοκ στην επίθεση του επόμενου μαθητή.
- 3.6.5.** Εκτελείται η ίδια άσκηση με κίνητρο ποιος θα ακουμπήσει τις περισσότερες μπάλες.

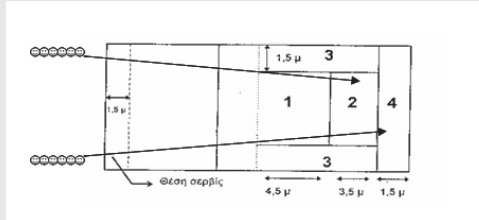
Σε όλες τις ασκήσεις πραγματοποιούνται 8-10 επαναλήψεις.

**Διδακτικές οδηγίες,** αναφέρονται στο βιβλίο της Γ' Γυμνασίου

**ΠΙΝΑΚΑΣ 3.1:** Εξάσκηση-αξιολόγηση στη δεξιότητα του σερβίς.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει τις δεξιότητες του σερβίς, της πάσας με τα δάχτυλα και της μανσέτας (υποδοχή του σερβίς).</li> <li>2. μάθει να εφαρμόζουν την παράταξη της υποδοχής του σερβίς "W".</li> <li>3. μάθει να αυτοπειθαρχούν και να θέτουν στόχους.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός - Διδακτικά Μέσα:</b> 8 μπάλες, Κάρτα 3.1 (δοκιμασία αξιολόγησης της δεξιότητας του σερβίς), Κάρτα 3.2 (πρωτόκολλα καταγραφής του σκορ των μαθητών), 30 Φύλλα Καθορισμού Στόχων (Κάρτα 3.3).</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό, αμοιβαίο, αυτοελέγχου.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Ανάλυση των στόχων του μαθήματος και της εξάσκησης. Αναφορά στην τεχνική, στην τακτική, στο σύστημα του παιχνιδιού. Παρουσίαση του σερβίς από κάτω και από πάνω, ως δεξιότητα κριτήριο (επιλογή από μαθητές του είδους σερβίς για εξάσκηση). Παρουσίαση του εργαλείου μέτρησης (Κάρτα 3.1). <span style="float: right;">3'</span></p> <p><b>Προθέρμανση:</b> με δρομικές ασκήσεις από την τελική γραμμή προς το δίχτυ, με απλό τρέξιμο μπροστά, πίσω και πλάγια (x2 φορές), διατάσεις (άνω, κάτω άκρων, κορμού). <span style="float: right;">3'</span></p> <p><b>Κύριο Μέρος</b> Οι μαθητές σε 4 ομάδες των 5 - 6 ή 7 ατόμων. Κάθε ομάδα με δύο μπάλες βρίσκεται στην τελική γραμμή και σε κάθε γωνία του γηπέδου. Προετοιμασία για τη μέτρηση-δοκιμασία αξιολόγησης.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές εκτελούν σερβίς. Οι δύο μαθητές από κάθε ομάδα παρατηρούν, ελέγχουν την εκτέλεση και δίνουν ανατροφοδότηση, πιάνουν την μπάλα που έρχεται από το άλλο γήπεδο και τη δίνουν σ' αυτούς που εκτελούν. Μετά από 5 επαναλήψεις αλλάζουν ρόλους (Σχήμα 3.1). <span style="float: right;">12'</span></li> <li>2. Πραγματοποιείται η δοκιμασία αξιολόγησης του σερβίς. Οι μαθητές των 2 από τις 4 ομάδες εκτελούν, ενώ οι υπόλοιποι είναι βοηθοί. Ο καθηγητής και ένας μαθητής καταγράφουν το σκορ. (Κάρτα 3.1. και Κάρτα 3.2). Με την ολοκλήρωση της δοκιμασίας οι μαθητές ορίζουν προσωπικούς στόχους. (Συμπλήρωση των Φύλλων Καθορισμού Στόχων). (Κάρτα 3.3). <span style="float: right;">12'</span></li> <li>3. Οι μαθητές χωρίζονται σε 4 ομάδες των 6 και παίζουν παιχνίδι 6x6, με σύστημα 6:0. (παράταξη "W" στην υποδοχή του σερβίς). <span style="float: right;">12'</span></li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Συζήτηση για το τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις. <span style="float: right;">3'</span></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 στη δεξιότητα του σερβίς.</li> <li>2. Να θέσουν στόχους βελτίωσης σε ένα μάθημα της επιλογής τους για τις επόμενες 2 εβδομάδες για παράδειγμα, στο σπίτι να λύνουν μία άσκηση παραπάνω στα Μαθηματικά. Για τις παραπάνω δραστηριότητες να λάβουν υπόψη τις σχετικές οδηγίες στο βιβλίο του μαθητή.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b> Το γήπεδο έχει διαγραμματιστεί. Χρησιμοποιήστε κιμωλία ή χαρτοταινίες. Εναλλακτικά αντί του σερβίς μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως δεξιότητες κριτήριο η δεξιότητα της πάσας ή της μανσέτας*.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><b>Σχήμα 3.1</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> Η διδασκαλία τοποθέτησης στόχων για τη βελτίωση της απόδοσης. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται στην κοινοποίηση των αποτελεσμάτων κατά την αξιολόγηση της δεξιότητας κριτήριο: σερβίς, πάσα ή μανσέτα. Προτείνεται να γίνεται ατομικά στον καθένα μαθητή.</p> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Ολική μέθοδος – Ομαδοποιημένη εξάσκηση.</p> <p><b>Παραλλαγές:</b> Στο μάθημα αυτό η δεξιότητα του σερβίς αποτελεί τη δεξιότητα κριτήριο, η μάθηση της οποίας θα αξιολογηθεί με την ίδια δοκιμασία κατά το 6ο και το 10ο μάθημα της Πετοσφαίρισης, ώστε να γίνει κατανοητή η διαδικασία καθορισμού στόχων στη μάθηση αθλητικών δεξιοτήτων.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Δοκιμασία δεξιότητας κριτήριο (σερβίς). Κάρτα 3.1 Κάρτα 3.2. και Κάρτα 3.3. *Οι δοκιμασίες αξιολόγησης για την πάσα και τη μανσέτα βρίσκονται στο βιβλίο της Α' Γυμνασίου</p>	

**ΚΑΡΤΑ 3.1: Για τα μαθήματα 3.1, 3.5 & 3.9.  
Δοκιμασία αξιολόγησης της δεξιότητας του σερβίς.**



**Περιγραφή της δοκιμασίας του σερβίς**

**Σκοπός:** Να μετρηθεί η ικανότητα του μαθητή να σερβίρει όπως σε ένα παιχνίδι.

**Εξοπλισμός:** Μπάλες του βόλλέμπολ, δίχτυ ύψους 2,30μ., ταινία για την οριοθέτηση των αφητηριακών σημείων, δύο στυλοβάτες.

**Εκτέλεση:** Ο δοκιμαζόμενος στέκεται απέναντι στο διαγραμμισμένο γήπεδο στην κατάλληλη θέση του σερβίς. Με χαμηλό μετωπικό σερβίς πρέπει να στείλει την μπάλα πάνω από το φιλέ στο απέναντι γήπεδο. Ο παίκτης εκτελεί 5 ή 8 συνεχόμενες προσπάθειες.

**Βαθμολόγηση:** Μέγιστη βαθμολογία: 5 προσπάθειες X 4 = 20 βαθμοί, ή 8 προσπάθειες X 4 = 32 βαθμοί. Ο τρόπος βαθμολόγησης αξιολογεί την ικανότητα του δοκιμαζόμενου να εκτελεί σερβίς σε συγκεκριμένες περιοχές. Όταν η μπάλα αγγίζει το δίχτυ και πέσει μέσα στο γήπεδο, η προσπάθεια μετράει και δίνονται οι πόντοι ανάλογα με την περιοχή που προσγειώνεται η μπάλα.

**ΚΑΡΤΑ 3.2: Για τα μαθήματα 3.1, 3.5 & 3.9.  
Πρωτόκολλο καταγραφής επίδοσης μαθητών στο σερβίς.**

α/α	Όνοματεπώνυμο	1η	2η	3η	4η	5η	Σύνολο
1							
2							
3							
4							
5.....							

**ΚΑΡΤΑ 3.3: Για τα μαθήματα 3.1, 3.5 & 3.9.  
Φύλλο καθορισμού στόχων. (Συμπληρώνεται από το μαθητή)**

**Δεξιότητα κριτήριο σερβίς από κάτω ή από πάνω.**

<b>Σερβίς:</b> σημείωσε την επιλογή σου	<b>από κάτω</b>	<b>ή από πάνω</b>
---	-----------------	-------------------

Πόσους πόντους θα συγκεντρώσεις εκτελώντας 10 σερβίς;  
 Βάλε ένα προσωπικό στόχο: \_\_\_\_\_ Πόσους πόντους πέτυχες; \_\_\_\_\_  
 Στόχος για μετά από 5 μαθήματα (5ο μάθημα) στο σερβίς \_\_\_\_\_  
 Επίδοση μετά από 5 μαθήματα στο σερβίς \_\_\_\_\_

Στόχος στην τελευταία δοκιμασία (9ο μάθημα) στο σερβίς \_\_\_\_\_  
 Επίδοση στην τελευταία δοκιμασία στο σερβίς \_\_\_\_\_

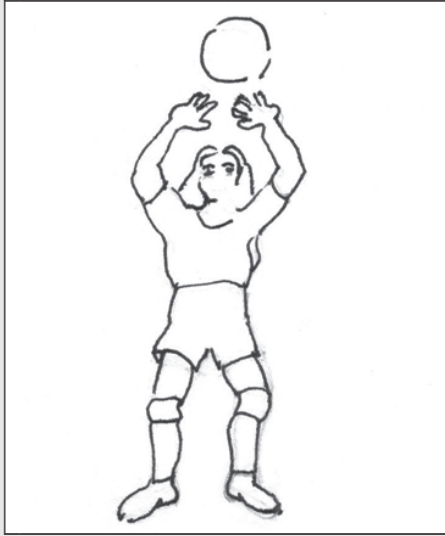


**ΠΙΝΑΚΑΣ 3.2: Πετοσφαίριση:** Εξάσκηση στην πάσα και στη μανσέτα σε διαφορετικές αποστάσεις και στο σερβίς.

<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 και το σερβίς.</li> <li>2. γνωρίσει πώς βελτιώνεται η δύναμη των άνω άκρων.</li> <li>3. κατανοήσει την έννοια της απόστασης και του είδους της τροχιάς της μπάλας (ψηλή, χαμηλή).</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός - Διδακτικά Μέσα :</b> 8 μπάλες, 30 φύλλα κριτηρίων της πάσας (Κάρτα 3.4) και της μανσέτας (Κάρτα 3.5). <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό – αμοιβαίο.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Ανάλυση των στόχων της εξάσκησης. Επίδειξη των δεξιοτήτων πάσας και μανσέτας και ανάλυση των σημαντικών σημείων τους. Παρουσίαση των βασικών αρχών βελτίωσης της δύναμης.</p> <p><b>Προθέρμανση με δομικές ασκήσεις</b> γύρω από το γήπεδο με τρέξιμο μπροστά, πίσω και πλάγια βήματα. Διατάσεις (άνω άκρων και κορμού). Για δύναμη χεριών: σε ζεύγη «καροτσάκια» ή μόνοι τους «καμήλες» ή περπάτημα στα τέσσερα ή «βατραχία». Προσοχή στη σωστή (αργή) εκτέλεση.</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b> Οι μαθητές σε ομάδες των 4 ατόμων εκτελούν:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Πάσα με τα δάχτυλα. Οι μαθητές παράλληλα στο δίχτυ με μια μπάλα σε απόσταση 6 μ., εκτελούν πάσα και πηγαίνουν πίσω στη σειρά τους. Εκτελούν 8 πάσες. (Σχήμα 3.2) Αλλάζουν την απόσταση σε 3μ. και εκτελούν 8 πάσες, Αλλάζουν πάλι την απόσταση σε 6μ. και εκτελούν άλλες 8 πάσες. Οι μισές ομάδες εκτελούν την άσκηση και οι υπόλοιποι μαθητές συμπληρώνουν τα φύλλα κριτηρίων πάσας, (Κάρτα 3.4).</li> <li>2. Μανσέτα. Οι μαθητές με μια μπάλα κάθετα στο δίχτυ σε απόσταση 6 μ. εκτελούν μανσέτα και πηγαίνουν πίσω από τη σειρά τους. Εκτελούν συνολικά 8 μανσέτες. Στόχος να μην πέσει η μπάλα (Σχήμα 3.2). Αλλάζουν την απόσταση σε 3μ. και εκτελούν 8 μανσέτες. Αλλάζουν πάλι την απόσταση σε 6μ. και εκτελούν άλλες 8 μανσέτες. Οι μισές ομάδες εκτελούν την άσκηση και οι υπόλοιποι μαθητές συμπληρώνουν τα φύλλα κριτηρίων μανσέτας, (Κάρτα 3.5).</li> <li>3. Πάσα και μανσέτα. Οι μαθητές με πλάτη στο δίχτυ εκτελούν μανσέτα στον εαυτό τους, πάσα απέναντι και αλλάζουν συνέχεια θέση τρέχοντας. Προσοχή στη διατήρηση της μπάλας μέσα στο οπτικό τους πεδίο, (Σχήμα 3.2).</li> <li>4. Πάσα και μανσέτα. Οι μαθητές με πλάτη στο δίχτυ εκτελούν πάσα, με μέτωπο στο δίχτυ εκτελούν μανσέτα. Αλλάζουν θέση τρέχοντας, ενώ πηγαίνουν όπου δίνουν την μπάλα (Σχήμα 3.2).</li> <li>5. Σερβίς. Εξάσκηση στο χτύπημα. Όπως η προηγούμενη άσκηση αλλά αυτοί που είναι στο δίχτυ χτυπούν την μπάλα αφού την πετάξουν σωστά μπροστά τους, οι άλλοι προσπαθούν να αποκρούσουν με μανσέτα. Αφού εκτελέσει 6 επαναλήψεις ο καθένας αλλάζουν ρόλους.</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Να συζητηθεί η επίδραση του είδους της τροχιάς της μπάλας στο παιχνίδι, τι θα προσέξουν για να εντοπίσουν το είδος της τροχιάς και πώς θα αντιδράσουν.</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να εξασκηθούν στην πάσα και στη μανσέτα.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b> Οι αλλαγές πραγματοποιούνται καθώς οι μαθητές τρέχουν, ενώ οι επαναλήψεις ορίζονται από τον καθηγητή. Διαλείμματα θεωρούνται οι αλλαγές από άσκηση σε άσκηση.</p> <div data-bbox="834 589 981 851" style="text-align: center;"> </div> <p><b>Σχήμα 3.2.</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> Σύνδεση εννοιών απόστασης, τροχιάς και σχέση της δύναμης. Επιλεκτική αναφορά σε 2 κριτήρια με στόχο τη μάθηση των δεξιοτήτων της πάσας και της μανσέτας (Κάρτα 3.4 και Κάρτα 3.5).</p> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Μεταβαλλόμενη –σειριακή εξάσκηση.</p> <p><b>Ανατροφοδότηση:</b> Είναι περιληπτική και αφορά στην ποιότητα εκτέλεσης της δεξιότητας. Ο διδάσκων μπορεί να διορθώνει τα σημαντικά λάθη, ενώ περιφέρεται ανάμεσα στους μαθητές.</p> <p><b>Σημείωση:</b> Η εξάσκηση μπορεί να γίνεται είτε με επαναλήψεις που ορίζει ο καθηγητής είτε με χρόνο και με το σύνθημα του καθηγητή να αλλάζουν οι μαθητές άσκηση ή ρόλους. Με τη χρήση του χρόνου αποφεύγονται διαφοροποιήσεις που προκύπτουν από το επίπεδο δεξιοτεχνίας των μαθητών.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Αξιολογούνται 2 κριτήρια που επιλέγει ο καθηγητής από τις Κάρτες 3.4 και 3.5.</p>	



**ΚΑΡΤΑ 3.4: Για το μάθημα 3.2.  
Φύλλο κριτηρίων πάσας**



1. Τα δάχτυλα των χεριών, σχηματίζουν τρίγωνο με δείκτες και αντίχειρες;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

2. Συναντάς την μπάλα, μπροστά στο μέτωπο;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

3. Οι αγκώνες και τα γόνατα είναι λυγισμένα;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

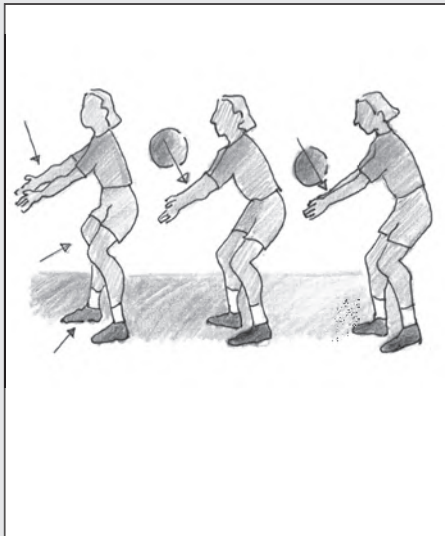
4. Τα πόδια είναι ανοιχτά όσο οι ώμοι και το ένα προηγείται λίγο του άλλου;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

**ΚΑΡΤΑ 3.5: Για το μάθημα 3.2.  
Φύλλο κριτηρίων μανσέας**



1. Το ένα πόδι προηγείται του άλλου;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

2. Τα γόνατα είναι λυγισμένα;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

3. Τα χέρια δένουν, αφού τεντώσουν στους αγκώνες;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η


4. Το σημείο που η μπάλα έρχεται σε επαφή με τα χέρια είναι το πρώτο μέρος των πήχων;

**Προσπάθεια**

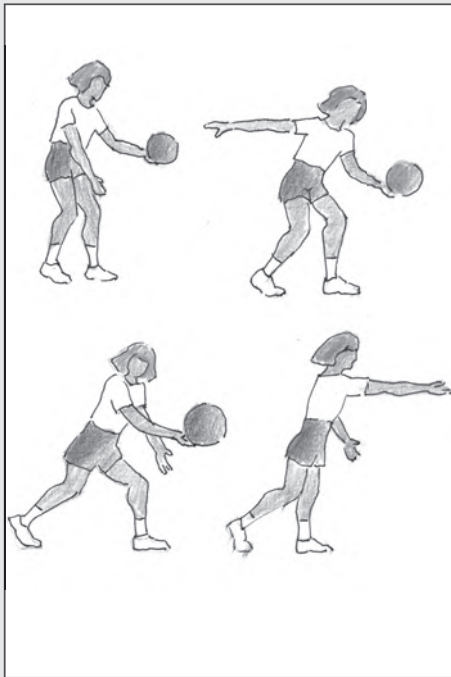
Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

**ΠΙΝΑΚΑΣ 3.3: Πετοσφαίριση:** Εξάσκηση της πάσας και της μανσέτας, του σερβίς και της υποδοχής του σερβίς.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. εξασκηθεί στην πάσα με δάχτυλα, στη μανσέτα, στο σερβίς και στην υποδοχή του σερβίς.</li> <li>2. αναπτύξει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά στο άθλημα κατανοώντας τη νίκη και την ήττα χωρίς ακραίες συμπεριφορές.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός - Διδακτικά Μέσα :</b> 8 μπάλες, 30 φύλλα κριτηρίων για το σερβίς (Κάρτα 3.6), κάρτα αξιολόγησης συμπεριφοράς νίκη- ήττα (Κάρτα 3.7).</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό – αμοιβαίο.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Ανάλυση των στόχων του μαθήματος και της εξάσκησης. Επίδειξη των δεξιοτήτων και ανάλυση των σημαντικών σημείων τους. <b>3'</b></p> <p><b>Προθέρμανση</b> με δρομικές ασκήσεις από την τελική γραμμή προς το δίχτυ, με διαφορετικές εκκινήσεις κάθε φορά (x 2 φορές), διατάσεις (άνω, κάτω άκρων, κορμού), μετακινήσεις ελεύθερα στο χώρο με σινιάλο του καθηγητή ή κάποιου μαθητή (δεξιά, αριστερά, πίσω, μπροστά). <b>4'</b></p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές χωρίζονται σε 2 ομάδες και τοποθετούνται στα δύο γήπεδα. Ο κάθε μαθητής ξεκινά από τη ζώνη 6 και εκτελεί μανσέτα σε μπαλιά που έρχεται από την άλλη μεριά του γηπέδου σημαδεύοντας τη ζώνη 3, όπου βρίσκεται ένας άλλος μαθητής ο οποίος πασάρει την μπάλα στη ζώνη 4, όπου βρίσκεται ένας άλλος μαθητής που πιάνει την μπάλα τη δίνει στον καθηγητή και πηγαίνει πίσω στη σειρά στη ζώνη 6. Ο μαθητής που εκτέλεσε μετακινείται προς εκεί που έδωσε την μπάλα παίρνοντας τη θέση του προηγούμενου μαθητή που και αυτός με τη σειρά του πηγαίνει εκεί που έδωσε την μπάλα (5 επαναλήψεις.) (Σχήμα 3.3).</li> <li>2. Εκτελούν σερβίς σε στόχους οι μισοί μαθητές. Πραγματοποιείται αξιολόγηση της εκτέλεσης του σερβίς από συμμαθητές ή δική τους σε φύλλο κριτηρίων (Κάρτα 3.6). – Οι υπόλοιποι μαθητές εκτελούν πάσες και μανσέτες εκτός γηπέδου με αλλαγές θέσεων - ρόλων. Αλλάζουν στη συνέχεια με τις εντός γηπέδου ομάδες.</li> <li>3. Παιχνίδι 6x6. Χρήση Κάρτας 3.7.</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Συζήτηση για το τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις. <b>3'</b></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να σχεδιάσουν κάποιους παράγοντες ασφάλειας στην πετοσφαίριση.</li> <li>2. Να εξασκηθούν στις δεξιότητες εκτός σχολείου σε μικρές ομάδες.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b> Οι αλλαγές πρέπει να γίνονται με το σύνθημα του καθηγητή και με τις μπάλες δίπλα από κάθε σταθμό. Οι επαναλήψεις είναι ανάλογες με τον αριθμό των ατόμων της ομάδας. Διαλείμματα θεωρούνται οι αλλαγές από άσκηση σε άσκηση.</p>  <p><b>Σχήμα 3.3.</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> Προσοχή σε στοιχεία ανταγωνισμού που μπορεί να προκύψουν με το παιχνίδι 6x6 στο τέλος του μαθήματος. <b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Μεταβαλλόμενη – σειριακή εξάσκηση.</p> <p><b>Ανατροφοδότηση:</b> Είναι περιληπτική και αφορά στην ποιότητα εκτέλεσης της δεξιότητας. Ο διδάσκων μπορεί να διορθώνει τα σημαντικά λάθη των μαθητών ενώ περιφέρεται ανάμεσά τους. <b>3'</b></p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Αξιολόγηση του αποτελέσματος του παιχνιδιού και της νίκης-ήττας των μαθητών των ομάδων που συμμετείχαν (Κάρτα 3.7).</p>	

**ΚΑΡΤΑ 3.6: Για το μάθημα 3.3.  
Φύλλο κριτηρίων σερίβι από κάτω**



1. Το αριστερό πόδι προηγείται του δεξιού;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

2. Τα γόνατα είναι ελαφρά λυγισμένα και ο κορμός γερμένος μπροστά;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

3. Το δεξιό χέρι βρίσκεται πίσω και μόλις το αριστερό αφήσει την μπάλα, κινείται από τον ώμο και έρχεται να χτυπήσει την μπάλα με μπουνιά ή κούπα;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

4. Το σημείο που το χέρι έρχεται σε επαφή είναι πίσω και κάτω από την μπάλα και το βάρος μεταφέρεται από το πίσω στο μπροστινό πόδι;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

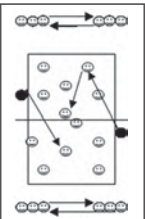
Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

**ΚΑΡΤΑ 3.7: Για το μάθημα 3.3.  
Κριτήρια αξιολόγησης νίκης-ήττας**

Αποφεύγουν τη χρήση άσχημων εκφράσεων;	Ναι	Όχι
Αποφεύγουν τη χρήση ακραίων πανηγυρισμών μετά από νίκη;	Ναι	Όχι
Αποδέχονται τις αποφάσεις των διαιτητών;	Ναι	Όχι
Συγχαίρουν τους αντίπαλους μετά το παιχνίδι;	Ναι	Όχι
Αναγνωρίζουν και παραδέχονται το ξεχωριστό παιχνίδι των αντιπάλων;	Ναι	Όχι

**Περιγραφή:** Η αξιολόγηση γίνεται κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού των μαθητών, από τον καθηγητή ή από το συμμαθητή τους. Η αξιολόγηση μπορεί να μετατραπεί σε αριθμό (πόντους), αν κάθε «ναι» βαθμολογείται με 2 και κάθε «όχι» με 1. Το σύνολο των βαθμών είναι το σκορ του κάθε μαθητή.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 3.4: Πετοσφαίριση: Εξάσκηση στο σερβίς, στην υποδοχή του σερβίς και στην πάσα.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>εξασκηθεί στη μανσέτα κατά την υποδοχή του σερβίς, πρωτοβουλία «εγώ».</li> <li>κατανοήσει την έννοια της ταχύτητας, τα είδη της, τη σχέση της με το άθλημα και τους τρόπους ανάπτυξής της.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός - Διδακτικά Μέσα:</b> 8 μπάλες.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό –αμοιβαίο.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Ανάλυση των στόχων του μαθήματος και της εξάσκησης. Επίδειξη της δεξιότητας της μανσέτας στην υποδοχή του σερβίς με παρουσίαση των χαρακτηριστικών σημείων.</p> <p><b>Προθέρμανση</b> με δρομικές ασκήσεις από την τελική γραμμή προς το δίχτυ, με απλό τρέξιμο μπροστά και πίσω και πλάγια (Χ2) διατάξεις (άνω κάτω άκρα και κορμός). Ασκήσεις για ανάπτυξη ταχύτητας.</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 4. Οι 2 εκτελούν πάσες οι άλλοι 2 μανσέτα, με μετακίνηση μπροστά, πίσω, πλάγια.</li> <li>6 μαθητές μπαίνουν σε κάθε γήπεδο, ενώ οι άλλοι εκτελούν ασκήσεις μανσέτας έξω από το γήπεδο. Οι μαθητές σχηματίζουν την παράταξη υποδοχής, ενώ ο παίκτης που βρίσκεται στη ζώνη 3 παίζει το ρόλο του πασαδόρου και βρίσκεται κοντά στο δίχτυ και με πλάτη σ' αυτό. Ο καθηγητής και ένας μαθητής βοηθός από την άλλη μεριά του γηπέδου, πετάνε εύκολα στην αρχή την μπάλα σε διάφορες κατευθύνσεις και οι μαθητές αφού φωνάξουν «εγώ» αποκρούουν με μανσέτα σημαδεύοντας τη ζώνη 3. Μετά από 4 μπαλιές αλλάζουν θέσεις. Αφού ολοκληρώσουν μια περιστροφή, βγαίνουν από το γήπεδο για να μπουν οι άλλοι μαθητές. Ο πασαδόρος κινηγά την μπάλα και τη δίνει στον καθηγητή (Σχήμα 3.4).</li> <li>Εκτελείται η ίδια άσκηση αλλά με τους μαθητές που βρίσκονται έξω από το γήπεδο να εκτελούν με τη σειρά σερβίς από κάτω. Ο πασαδόρος* πιάνει την μπάλα και τη δίνει στους μαθητές που κάνουν σερβίς από το μέρος της ομάδας του. Μετά από μια περιστροφή οι ομάδες αλλάζουν ρόλους. * Αν έχουν επιλεγεί οι πασαδόροι, αυτοί μένουν σταθερά στη ζώνη 3 ή μετακινούνται από τις ζώνες 2 και 4, ενώ αλλάζουν οι υπόλοιποι μαθητές.</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις. Συζήτηση για το πόσες πετυχημένες ενέργειες πέτυχαν, στόχοι για το επόμενο μάθημα.</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> Οι μαθητές επιλέγουν:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Να εντοπίσουν άλλες ανθρώπινες δραστηριότητες που η ταχύτητα είναι σημαντική.</li> <li>Σε ομάδες των 2-6 ατόμων να εξασκηθούν 15 λεπτά στην ανάπτυξη της ταχύτητας στην πετοσφαίριση.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b> Αν οι μαθητές είναι περισσότεροι, εκτελούν χρέη βοηθών. Να κατανοήσουν το ρόλο του βοηθού προς τους συμπαίκτες τους.</p> <p>3'</p> <p>4'</p> <p>8'</p>  <p><b>Σχήμα 3.4</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> Τρόποι ανάπτυξης της ταχύτητας. Η ανάπτυξη της ταχύτητας αφορά στην ανάπτυξη της ταχύτητας αντίδρασης και της ταχύτητας μετακίνησης. Η πιο συνηθισμένη μέθοδος είναι αυτή των επαναλήψεων, αλλά με μέγιστες προσπάθειες. Για τη βελτίωση της ταχύτητας χρησιμοποιούνται ασκήσεις που περιέχουν πολλές εκκινήσεις από διαφορετικές αφετηρίες κάθε φορά (όρθια θέση, καθιστή, με το σώμα ανάσκελα ή μπρούμυτα) και μέγιστη ταχύτητα για μικρή απόσταση. Επίσης χρησιμοποιούνται οι τεχνικές του αθλήματος (μετακινήσεις μπρος, πλάγια, επίθεση, μπλοκ) σε μέγιστη ταχύτητα.</p> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Μεταβαλλόμενη –σειριακή εξάσκηση.</p> <p><b>Ανατροφοδότηση:</b> Είναι περιληπτική και αφορά στην ποιότητα εκτέλεσης της δεξιότητας. Ο διδάσκων μπορεί να διορθώνει τα σημαντικά λάθη των μαθητών, ενώ περιφέρεται ανάμεσά τους.</p> <p>12'</p> <p>15'</p> <p>3'</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Να καταγράψουν από το σύνολο των υποδοχών τους, ποιες ήταν οι σωστές.</p>	

**ΠΙΝΑΚΑΣ 3.5: Πετοσφαίριση: Εξάσκηση-αξιολόγηση στο σερβίς, παιχνίδι 6x6.**

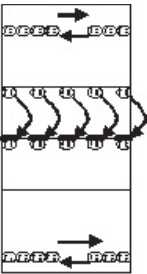
<p><b><u>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. εξασκηθεί και αξιολογηθεί στο σερβίς.</li> <li>2. μάθει να αποδέχονται τις διαφορές της φυσικής ανάπτυξης και των ικανοτήτων των συμμαθητών τους.</li> <li>3. μάθει για τους κανόνες υγιεινής και τις πρώτες βοήθειες στο άθλημα της πετοσφαίρισης.</li> </ol>	<p><b><u>Εξοπλισμός -Διδακτικά Μέσα:</u></b> 8 μπάλες. Δοκιμασία αξιολόγησης του σερβίς (Κάρτα 3.1), πρωτόκολλα καταγραφής του σκορ στο σερβίς (Κάρτα 3.2.).</p> <p><b><u>Στυλ διδασκαλίας:</u></b> πρακτικό, πρωτοβουλίας (στην προθέρμανση).</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Ανάλυση των στόχων του μαθήματος και της εξάσκησης. Αναφορά στη διαφορετικότητα και στους βασικούς κανόνες υγιεινής και πρώτων βοηθειών για την πετοσφαίριση. Επίδειξη των δεξιοτήτων που επαναλαμβάνονται και ανάλυση των σημαντικών σημείων τους. Προθέρμανση με διατάξεις κυρίως των άνω και κάτω άκρων και κορμού. Ένας μαθητής δείχνει και οι άλλοι εκτελούν.</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Δοκιμασία του σερβίς (Σχήμα 3.5.). Εναλλακτικά, δοκιμασία αξιολόγησης δεξιοτήτας κριτήριο (σερβίς). Κάρτα 3.1 &amp; Κάρτα 3.2.</li> <li>2. Παιχνίδι 6x6 με 4:2, εφαρμογή του σχηματισμού υποδοχής "W".</li> <li>3. Παιχνίδι καθιστό βόλεϊμπολ. **Κανονισμοί Πετοσφαίρισης Καθιστών αθλητών ή αλλαγή ρόλων «αγόρια με κορίτσια» (εάν τα αγόρια εκτελούν επιθέσεις και τα κορίτσια παίζουν μόνο στις πίσω θέσεις του γηπέδου πραγματοποιείται αλλαγή ρόλων).</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις. Συζήτηση για την παροχή πρώτων βοηθειών και τη διαφορετικότητα.</p> <p><b><u>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα (επιλογή 1 από τις 2):</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να γράψουν με λίγα λόγια πώς αισθάνθηκαν που έπαιξαν «Πετοσφαίριση καθιστών αθλητών» ή που άλλαξαν ρόλους «αγόρια με κορίτσια».</li> <li>2. Να γράψουν για τη διαφορετικότητα και πώς πιστεύουν ότι πρέπει να αντιμετωπίζεται στην κοινωνία η Πετοσφαίριση καθιστών αθλητών (περιγράφεται στο βιβλίο της Γ΄ Γυμνασίου).</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b> Οι επαναλήψεις είναι ανάλογες με τον αριθμό των ατόμων της ομάδας. Διαλείμματα θεωρούνται οι αλλαγές από άσκηση σε άσκηση.</p> <div data-bbox="877 589 1057 829" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;"><b>Σχήμα 3.5.</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> Αποδοχή της διαφορετικότητας των άλλων. Ανάλυση της έννοιας της διαφορετικότητας: στις ικανότητες, στο φύλο, στην εθνικότητα, στην θρησκεία και στα άτομα με ειδικές ανάγκες.</p> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Μεταβαλλόμενη –σειριακή εξάσκηση.</p> <p><b>Ανατροφοδότηση:</b> είναι περιληπτική αφορά στην ποιότητα εκτέλεσης της δεξιοτήτας. Ο διδάσκων μπορεί να διορθώνει τα σημαντικά λάθη των μαθητών, ενώ περιφέρεται ανάμεσά τους.</p> <p><b>Παραλλαγές:</b> Να αλλάξουν ρόλους τα αγόρια με τα κορίτσια, να περιγράψουν πως αισθάνθηκαν και να συζητήσουν για τα στερεότυπα των φύλων.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Δοκιμασία δεξιοτήτας κριτήριο (σερβίς). Κάρτα 3.1 και Κάρτα 3.2. * Οι δοκιμασίες αξιολόγησης για την πάσα και τη μανσέτα βρίσκονται στο βιβλίο της Α΄ Γυμνασίου. ** Οι Κανονισμοί Πετοσφαίρισης καθιστών αθλητών αναφέρονται στο βιβλίο της Γ΄ Γυμνασίου.</p>	

**ΠΙΝΑΚΑΣ 3.6: Πετοσφαίριση: Εξάσκηση στο επιθετικό χτύπημα, στην άμυνα και στο 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 και το σερβίς.</li> <li>2. κατανοήσει τη σημασία της ευλυγισίας και τους τρόπους βελτίωσής της.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός - Διδακτικά Μέσα:</b> 8 μπάλες, 30 φύλλα κριτηρίων του επιθετικού χτυπήματος (Κάρτα 3.8). <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> πρακτικό –αμοιβαίο.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Ανάλυση των στόχων του μαθήματος και της εξάσκησης. Αναφορά στη ευλυγισία και πώς αναπτύσσεται. Επίδειξη της δεξιότητας του επιθετικού χτυπήματος που επαναλαμβάνεται και ανάλυση των σημαντικών σημείων της.</p> <p><b>Προθέρμανση</b> με δρομικές ασκήσεις από την τελική γραμμή προς το δίχτυ, με απλό τρέξιμο μπροστά, πίσω και πλάγια, αλματάκια με ένα και δυο πόδια (Χ2 φορές), διατάσεις (άνω, κάτω άκρων, κορμού). Οι μαθητές, εκτελούν <b>μιμητικά τη φορά της επίθεσης</b> και χτυπούν με το δεξί χέρι το αριστερό, 5 επαναλήψεις.</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b> <i>Επιθετικό χτύπημα – άμυνα.</i> Το δίχτυ είναι λίγο χαμηλότερο.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές χωρίζονται ανά 4 με μια μπάλα. Ο πρώτος εκτελεί πέταγμα με τα δυο του χέρια (για να σηκώνεται και το αριστερό ψηλά) και χτυπά την μπάλα, σημαδεύοντας τα γόνατα του απέναντί του μαθητή, ο διπλανός του παρατηρεί και διορθώνει. Ο απέναντι προσπαθεί να αποκρούσει με μανσέτα και μετά εκτελεί το ίδιο, ενώ ο διπλανός του διορθώνει (από 5 επαναλήψεις εναλλάξ).</li> <li>2. Εκτελείται η ίδια άσκηση με το δίχτυ ανάμεσα, αλλά τώρα ο πρώτος μαθητής αφού κάνει επιτόπιο άλμα, χτυπά μια μπάλα που του πέταξε με τα δυο χέρια από κάτω κατακόρυφα, μπροστά στο δεξί χέρι του ο συμμαθητής της. Ο απέναντι προσπαθεί να αποκρούσει με μανσέτα, σημαδεύοντας μπροστά και δεξιά, εκεί όπου βρίσκεται ο άλλος μαθητής, ο οποίος πιάνει την μπάλα και τη δίνει στο συμμαθητή του που εκτελεί το ίδιο. Μετά από 5 επαναλήψεις πραγματοποιείται αλλαγή ρόλων.</li> <li>3. Οι μισοί μαθητές τοποθετούνται στη ζώνη 4 του ενός γηπέδου, οι άλλοι μισοί στη ζώνη 4 του άλλου γηπέδου. Βοηθοί μαθητές (2) στις ζώνες 3 πετούν ψηλά την μπάλα προς τη ζώνη 4, οι μαθητές εκτελούν τα βήματα της φοράς, το άλμα και χτυπούν την μπάλα (5 επαναλήψεις). Προσοχή στην γρήγορη επαναφορά της μπάλας, αυτοί που δεν έχουν μπάλα σε τριάδες προσπαθούν να αποκρούσουν με μανσέτα και με τη σειρά τους παίρνουν την μπάλα και πηγαίνουν για επίθεση. (Σχήμα 3.6).</li> <li>4. Εκτελείται η ίδια άσκηση αλλά με πάσα από τους πασαδόρους που έχουν επιλεγεί. Συμπλήρωση Φύλλων Κριτηρίων επιθετικού χτυπήματος (Κάρτα 3.8).</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Αξιολόγηση της ικανότητας της ευλυγισίας. Αναφορά στο τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις. <b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> Να σχεδιάσουν ένα πρόγραμμα ευλυγισίας, να το εκτελέσουν στον ελεύθερο χρόνο τους και να το παρουσιάσουν σε επόμενο μάθημα. Να αξιολογήσουν - σχολιάσουν την απόδοσή τους.</p>	<p><b>Οργάνωση</b> Οι επαναλήψεις είναι ανάλογες με τον αριθμό των ατόμων της ομάδας.</p> <div data-bbox="830 518 1043 755" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;"><b>Σχήμα 3.6</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3'</li> <li>4'</li> <li>5'</li> <li>10'</li> <li>8'</li> <li>8'</li> <li>4'</li> <li>3'</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> Παρουσίαση της ικανότητας της ευλυγισίας και των μεθόδων βελτίωσής της και των διαφοροποιήσεων που μπορεί να φέρει η ανάπτυξη της στην εκτέλεση της τεχνικής των δεξιοτήτων της πετοσφαίρισης. Αναφορά σε 2 κριτήρια με στόχο τη μάθηση της δεξιότητας του επιθετικού χτυπήματος (Κάρτα 3.8) Μέθοδος εξάσκησης: Σταθερή εξάσκηση - σεριακή εξάσκηση.</p> <p><b>Ανατροφοδότηση:</b> Είναι περιληπτική και αφορά στην ποιότητα εκτέλεσης της δεξιότητας. Ο διδάσκων μπορεί να διορθώνει τα σημαντικά λάθη των μαθητών, ενώ περιφέρεται ανάμεσά τους.</p> <p><b>Αξιολόγησης Ευλυγισίας:</b> Περιγράφεται στο κεφάλαιο του Κλασικού Αθλητισμού.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Ικανότητα ευλυγισίας κορμού και κάτω άκρων. Χρήση 2 κριτηρίων της Κάρτας 3.8.</p>	

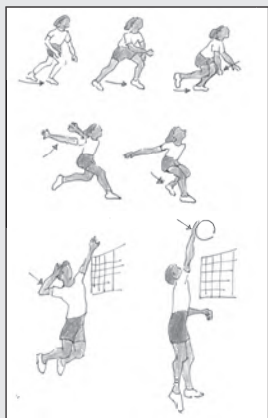


**ΠΙΝΑΚΑΣ 3.7: Πετοσφαίριση : Εξάσκηση στο μπλοκ στην άμυνα και στο επιθετικό χτύπημα.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει το επιθετικό χτύπημα και το μπλοκ, την πάσα με δάχτυλα και τη μανσέτα.</li> <li>2. αποκτήσει εμπειρία στον τομέα της ατομικής και κοινωνικής υπευθυνότητας συμμετέχοντας ως διαιτητές στο παιχνίδι.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός και Διδακτικά Μέσα:</b> 8 μπάλες, 30 Φύλλα Κριτηρίων για μπλοκ (Κάρτα 3.9). <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό – αμοιβαίο.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Ανάλυση των στόχων του μαθήματος και της εξάσκησης. Επίδειξη των δεξιοτήτων της επίθεσης του μπλοκ και του σερβίς που επαναλαμβάνονται και ανάλυση των σημαντικών σημείων τους. Αναφορά στους βασικούς κανονισμούς του παιχνιδιού και στον τρόπο διαιτησίας (σήματα). 3'</p> <p><b>Προθέρμανση</b> με δρομικές ασκήσεις από την τελική γραμμή προς το δίχτυ, με διαφορετικές αφετηριακές θέσεις, με απλό τρέξιμο μπροστά και πίσω και πλάγια, αλματάκια (x2 φορές), διατάσεις (χέρια-πόδια). 4'</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές τοποθετούνται κοντά στο δίχτυ έτοιμοι για μπλοκ. Οι συμμαθητές τους ως βοηθοί βρίσκονται στην επιθετική γραμμή και πετούν την μπάλα με τα δυο χέρια από κάτω προς το δίχτυ, ενώ οι άλλοι πρέπει να μπλοκάρουν την μπάλα πριν αυτή περάσει το δίχτυ, (5 επαναλήψεις και αλλαγή ρόλων). Οι άλλοι μαθητές παίζουν εκτός γηπέδου πάσες και μανσέτες. (Σχήμα 3.7). 8'</li> <li>2. Οι μαθητές χωρίζονται σε 4 ομάδες των 6 ατόμων. Οι 2 ομάδες εκτελούν από τις ζώνες 4 επιθετικά χτυπήματα μετά από πάσες που εκτελούν δυο συμμαθητές τους (πασαδόροι). Οι άλλες 2 ομάδες προσπαθούν να αλλάξουν τους μπλοκάρουν. Μετά από 5 επαναλήψεις ο καθένας αλλάζουν ρόλους. Για να έχει ροή η άσκηση πρέπει όποιος καρφώνει να τρέχει να φέρει γρήγορα μια μπάλα από αυτές που έρχονται από το άλλο γήπεδο. Στόχος στο μπλοκ είναι η επαφή με την μπάλα. 8'</li> <li>3. <b>Επιθετική κάλυψη:</b> Εκτελείται η ίδια άσκηση, αλλά οι μαθητές βρίσκονται σε σειρά στη ζώνη 6, πετούν την μπάλα στον πασαδόρο που εκτελεί πάσα στον επιθετικό που βρίσκεται στη ζώνη 4 και πηγαίνουν πίσω του για να καλύψουν την επίθεση, αυτός χτυπά την μπάλα και πηγαίνει για μπλοκ. Αλλάζουν θέσεις κυκλικά εκτός από τον πασαδόρο (5 επαναλήψεις). Συμπλήρωση της Κάρτας 3.9. 6'</li> <li>4. Η ίδια άσκηση, αλλά με επίθεση και από τη ζώνη 2, ενώ έξι μαθητές από το άλλο γήπεδο εκτελούν άμυνα (κυρίως μπλοκ). 6'</li> <li>5. Παιχνίδι 6x6 με διαιτητές (Κάρτα 3.10). 7'</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Αναφορά στο τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις. Συζήτηση των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν οι διαιτητές. Αναφορά στην αξιολόγηση του επιπέδου υπευθυνότητας ως διαιτητές. 3'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να σημειώσουν ποιους καλούς παίκτες γνωρίζουν σε κάθε δεξιότητα (μπλοκ, άμυνα-λίμπερο).</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Επίθεση-μπλοκ: Το δίχτυ τοποθετείται λίγο πιο χαμηλό από την κανονική του θέση.</li> <li>2. Οι αλλαγές πραγματοποιούνται με το σύνθημα του καθηγητή, ενώ οι μαθητές τρέχουν και οι μπάλες βρίσκονται δίπλα από κάθε σταθμό. Οι επαναλήψεις είναι ανάλογες με τον αριθμό των ατόμων της ομάδας.</li> </ol>  <p><b>Σημεία έμφασης:</b> Βασικές ευθύνες και ρόλοι των διαιτητών και των εποπτών γραμμών. Αναφορά σε 2 κριτήρια (Κάρτα 3.9).</p> <p><b>Μέθοδοι εξάσκησης:</b> Μεταβαλλόμενη –σειριακή εξάσκηση.</p> <p><b>Ανατροφοδότηση:</b> Είναι περιληπτική και αφορά στην ποιότητα εκτέλεσης της δεξιότητας. Ο καθηγητής μπορεί να διορθώνει τα σημαντικά λάθη των μαθητών, ενώ περιφέρεται ανάμεσά τους.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Ατομικής και κοινωνικής υπευθυνότητας (Κάρτα 3.10) ή 2 κριτηρίων της Κάρτας 3.9.</p>	



**ΚΑΡΤΑ 3.8: Κριτήρια αξιολόγησης του επιθετικού χτύπηματος**



1. Το σώμα σε χαλαρή θέση, το δεξιό πόδι προηγείται του αριστερού;

**Προσπάθεια**

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

2. Ξεκινάς τη φορά με το αριστερό πόδι με ένα μικρό βήμα κατεύθυνσης, μετά ένα μεγαλύτερο βήμα-άλμα, ενώ τα χέρια κινούνται στο πρώτο βήμα μπροστά και στο δεύτερο πηγαίνουν πίσω για να πάρουν φορά;

**Προσπάθεια**

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

3. Το χτύπημα γίνεται με όλη την παλάμη, από πίσω και πάνω από την μπάλα, ενώ είσαι στον αέρα και έχεις έκταση του κορμού προς τα πίσω;

**Προσπάθεια**

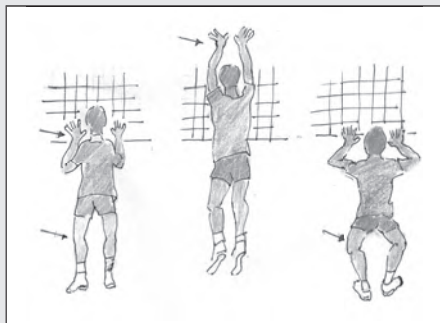
Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η   
 Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

4. Μετά το χτύπημα το χέρι τραβιέται από το δίχτυ και προσγειώνεται στα δάχτυλα των ποδιών σε απόσταση από το δίχτυ;

**Προσπάθεια**

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

**ΚΑΡΤΑ 3.9: Κριτήρια αξιολόγησης της δεξιάτητας του μπλοκ**



1. Βρίσκεσαι σε θέση ετοιμότητας με τα δυο πόδια στο άνοιγμα των ώμων λυγισμένα και τα χέρια λυγισμένα στους αγκώνες στο ύψος του προσώπου (οι πήλεις παράλληλοι στο έδαφος);

**Προσπάθεια**

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

2. Τα πόδια λυγίζουν (χαμηλώνει το κέντρο βάρους) για να εκτελέσεις το άλμα, ενώ τα χέρια τεντώνουν στους αγκώνες και κινούνται πάνω για να μπλοκάρουν;

**Προσπάθεια**

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

3. Ενώ είσαι στον αέρα, σχηματίζεις ένα τόξο με τα χέρια και τα πόδια προς τα μπροστά και τα χέρια σε απόσταση που να μη μπορεί η μπάλα να περάσει ανάμεσα;

**Προσπάθεια**

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

4. Τραβάς τα χέρια σου πίσω μετά το χτύπημα και προσγειώνεται μακριά από το δίχτυ στις μύτες των ποδιών σου;

**Προσπάθεια**

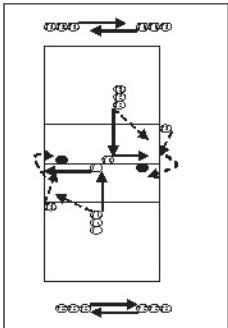
Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η   
 Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

**ΚΑΡΤΑ 3.10: Κριτήρια ατομικής και κοινωνικής υπευθυνότητας**

Αν είσαι διαιτητής:

Σφουρίζεις όλα τα φιλέ σωστά	Ναι	Όχι
Σφουρίζεις τις γραμμές σωστά	Ναι	Όχι
Σφουρίζεις τα λάθος χτυπήματα σωστά	Ναι	Όχι

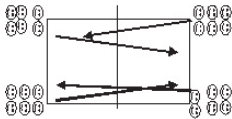
**ΠΙΝΑΚΑΣ 3.8: Πετοσφαίριση: Εξάσκηση όλων των δεξιοτήτων και παιχνίδι 6x6.**

<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 να αναπτύσσουν υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά με το να επιλύουν διενέξεις μεταξύ των συμμαθητών τους.</li> <li>3. μάθει να συμμετέχουν και να διασκεδάζουν σε διάφορες δραστηριότητες που προτείνονται.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός - Διδακτικά Μέσα:</b> 8 μπάλες. <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Ανάλυση των στόχων του μαθήματος και της εξάσκησης. Επίδειξη των δεξιοτήτων που επαναλαμβάνονται, και ανάλυση των σημαντικών σημείων τους. Αναφορά στο πώς να επιλύουν προβλήματα γενικά και ειδικά, πώς θα αποφύγουν ή θα επιλύσουν τις διενέξεις μεταξύ τους. <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 άκρα και κορμός). Οι μαθητές τοποθετούνται σε δυο ομάδες με το δίχτυ ανάμεσα εκτελούν μιμητικές κινήσεις, η μια ομάδα επίθεση, η άλλη μπλοκ.</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές ανά 4 παίζουν με πάσα και μανσέτα. 5'</li> <li>2. Οι μαθητές βρίσκονται σε σειρά στη ζώνη 6, πετούν την μπάλα στον πασαδόρο που εκτελεί πάσα στον επιθετικό που βρίσκεται στη ζώνη 4 και πηγαίνουν πίσω του για να καλύψουν την επίθεση, αυτός χτυπά την μπάλα και πηγαίνει για μπλοκ. Εκτελούν από 5 επαναλήψεις και αλλάζουν θέσεις κυκλικά εκτός από τον πασαδόρο (Σχήμα 3.8). 6'</li> <li>3. Εκτελείται η ίδια άσκηση αλλά με επίθεση και από τη ζώνη 2. Στο άλλο γήπεδο βρίσκονται 6 μαθητές που εκτελούν άμυνα (μπλοκ και άμυνα με το 6 μπροστά). 6'</li> <li>4. Εξάσκηση στο σερβίς, με καθορισμό ατομικών στόχων «πόσα σερβίς θα περάσουν στις 10 προσπάθειες. 8'</li> <li>5. <b>Παιχνίδι 6x6</b> με διαιτητές (Κάρτα 3.11). 10'</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Αναφορά στο τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις. Να αξιολογήσουν οι μαθητές το πώς θα επιλύσουν κάποιες πιθανές διενέξεις τους. 3' Ο καθηγητής ενημερώνει για τις μορφές της πετοσφαίρισης που υπάρχουν εκτός από την πετοσφαίριση σάλας (στην άμμο, στο γρασίδι, στο νερό) και προτείνει τρόπους για να παίξουν και να χαρούν όπου βρίσκονται.</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να παρακολουθήσουν ένα παιχνίδι πετοσφαίρισης στην τηλεόραση ή ζωντανά και να το σχολιάσουν.</li> <li>2. Να εργασθούν σε ομάδες των 4 προτείνοντας εναλλακτικές μορφές πετοσφαίρισης και τρόπους εφαρμογής τους που μπορούν να αποτελέσουν ευχάριστες δραστηριότητες αναψυχής.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b> Οι αλλαγές πραγματοποιούνται τρέχοντας με το σύνθημα του καθηγητή. Οι επαναλήψεις είναι ανάλογες με τον αριθμό των ατόμων της ομάδας.</p>  <p><b>Σχήμα 3. 8.</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> Προσοχή (επεξήγηση) στις διενέξεις και στον τρόπο επίλυσής τους.</p> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Μεταβαλλόμενη-σειριακή εξάσκηση.</p> <p><b>Ανατροφοδότηση:</b> Είναι περιληπτική αφορά στην ποιότητα εκτέλεσης της δεξιότητας. Ο διδάσκων μπορεί να διορθώνει τα σημαντικά λάθη των μαθητών, ενώ περιφέρεται ανάμεσά τους.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Τρόπος επίλυσης διενέξεων (κάρτα 3.11).</p>	

**ΚΑΡΤΑ 3.11: Κλίμακα αξιολόγησης επίλυσης διενέξεων**

**Περιγραφή:** Οι μαθητές ενώ παίζουν αξιολογούνται από τον καθηγητή με τις αντιδράσεις τους σε διενέξεις που πιθανά θα προκύψουν. Όταν μεσολαβεί θετικά ο ίδιος = **3 πόντοι**  
Μεσολάβηση συμμαθητή = **2 πόντοι** Μεσολάβηση καθηγητή = **1 πόντος**

**ΠΙΝΑΚΑΣ 3.9: Πετοσφαίριση: Εξάσκηση-αξιολόγηση της δεξιότητας του σερβίς, παιχνίδι 6x6.**

<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 του σερβίς και το μπλοκ.</li> <li>2. εφαρμόσει τις παραπάνω δεξιότητες στο παιχνίδι στο πλαίσιο της αγωνιστικής τακτικής.</li> <li>3. κατανοήσει από την όλη διαδικασία καθορισμού στόχων, την σύνδεση και την εφαρμογή της στη ζωή τους, εκτός του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός και Διδακτικά Μέσα:</b> 8 μπάλες, 30 φύλλα καθορισμού Στόχων (Κάρτα 3.3), δοκιμασία σερβίς (Κάρτα 3.1), πρωτόκολλα καταγραφής του σκορ (Κάρτα 3.2). <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Ανάλυση των στόχων του μαθήματος και της εξάσκησης. Επίδειξη των δεξιοτήτων που επαναλαμβάνονται και ανάλυση των σημαντικών σημείων τους. Αναφορά-ανακεφαλαίωση στις τακτικές του παιχνιδιού.</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 κυρίως άνω άκρων, κάτω και κορμού.</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Δοκιμασία του σερβίς. Αξιολόγηση της δεξιότητας κριτήριο (σερβίς) Κάρτα 3.1. &amp; Κάρτα 3.2.</li> <li>2. <b>Παιχνίδι 6x6.</b> Αν υπάρχει η δυνατότητα, γίνεται τουρνουά μεταξύ ομάδων του τμήματος.</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Αναφορά στο τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις. Αξιολόγηση της δεξιότητας κριτήριο. Συζήτηση για την διαδικασία επίτευξης στόχων, αν πέτυχαν τους στόχους τους, αν όχι για ποιους λόγους δεν έγινε, εντοπισμός σημείων που απαιτούν βελτίωση και αναφορά στη λειτουργία της συνολικής διαδικασίας.</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> Να εντοπίσουν και να σχεδιάσουν εφαρμογές της διαδικασίας καθορισμού στόχων στην καθημερινή δραστηριότητα τους (π.χ., στην επόμενη εβδομάδα να τρώνε 2 φρούτα την ημέρα).</p>	<p><b>Οργάνωση</b> Απαιτείται πολύ καλή οργάνωση για να κυλήσει η άσκηση γρήγορα και αποτελεσματικά.</p> <p>4’</p> <p>4’</p> <p>12’</p> <p>20’</p>  <p><b>Σχήμα 3.9</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> Αναφορά στη δεξιότητα κριτήριο και εφαρμογή της δοκιμασίας αξιολόγησης.</p> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Μεταβαλλόμενη εξάσκηση – τυχαία εξάσκηση.</p> <p>5’</p> <p><b>Ανατροφοδότηση:</b> Είναι περιληπτική και αφορά στην ποιότητα εκτέλεσης της δεξιότητας. Ο καθηγητής μπορεί να διορθώνει τα σημαντικά λάθη των μαθητών, ενώ περιφέρεται ανάμεσά τους.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Δοκιμασία δεξιότητας κριτήριο (σερβίς). Κάρτα 3.1, Κάρτα 3.2 και Κάρτα 3.3. * Οι δοκιμασίες αξιολόγησης για την πάσα και τη μανσέτα βρίσκονται στο βιβλίο της Α΄ Γυμνασίου.</p>	

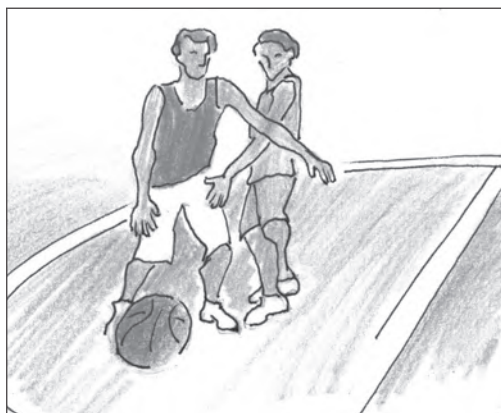




# 4

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ

### ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ



#### ΣΤΟΧΟΙ

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

Εξειδικεύεται & επιδιώκεται...

#### Σωματικός – Ψυχοκινητικός Τομέας

...έχουν αναπτύξει τις βασικές ατομικές δεξιότητες για την αμυντική και επιθετική ικανότητα στην καλαθοσφαίριση.

Άμεσα, στα μαθήματα 4.1 έως 4.7.

...μπορούν να εφαρμόσουν τεχνικές συνεργασίας δύο παικτών στην επίθεση.

Άμεσα στα μαθήματα 4.3 και 4.4.

...έχουν αντιληφθεί ότι παίζοντας μπορούν να αναπτύξουν σύνθετες κινήσεις που ταυτόχρονα αναπτύσσουν την ατομική αλλά και την ομαδική τους αποτελεσματικότητα.

Άμεσα στα μαθήματα 4.1 έως 4.7 και έμμεσα στα μαθήματα 4.1, 4.3, 4.4 και 4.7.

#### Συναισθηματικός – Κοινωνικός Τομέας

...έχουν αναπτύξει έννοιες όπως συνεργασία, αλληλοβοήθεια και ισότιμη συμμετοχή.

Άμεσα στα μαθήματα 4.3, 4.4, 4.7 και έμμεσα στα μαθήματα 4.1, 4.2.

...έχουν κατανοήσει ότι η επιτυχία στην καλαθοσφαίριση στηρίζεται στην ατομική αλλά και στην ομαδική προσπάθεια.

Άμεσα στα μαθήματα 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5 και έμμεσα στα μαθήματα 4.1 και 4.2.

...έχουν αντιληφθεί ότι το παιχνίδι είναι για όλους και ότι με αυτό μπορούν να διασκεδάσουν αλλά και να αναπτύξουν τις διαπροσωπικές τους σχέσεις.

Άμεσα στα μαθήματα 4.1, 4.2 και έμμεσα στα μαθήματα 4.5 και 4.7.

**Γνωστικός Τομέας**

...μπορούν να περιγράψουν και να αναλύσουν βασικά στοιχεία ατομικής τεχνικής στην επίθεση.	Άμεσα στα μαθήματα 4.1, 4.2 και 4.7.
... έχουν μάθει και θα μπορούν να εκτελούν απλές επιθετικές κινήσεις συνεργασίας δύο ατόμων.	Άμεσα στα μαθήματα 4.3 και 4.4.
...μπορούν να εκτελούν τις επιθετικές και αμυντικές κινήσεις με βάση τους κανονισμούς του παιχνιδιού.	Άμεσα στα μαθήματα 4.1 έως 4.7 και έμμεσα στα μαθήματα 4.1, 4.2 και 4.7.
...έχουν αντιληφθεί ότι η επιτυχία εκτέλεσης των κινήσεων δεν είναι μόνο υπόθεση σωματικής απόδοσης αλλά γνώσης και αντίληψης των θεμάτων τεχνικής και τακτικής αυτών.	Έμμεσα στα μαθήματα 4.1 έως 4.7.

**Ανάλυση κινητικού περιεχομένου**

**1. Τελειώνοντας τα μαθήματα καλαθοσφαίρισης οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν να εκτελούν σωστά τα εξής, όσον αφορά στην:**

**1.1. Τεχνική των προσποίσεων:**

- 1.1.1. Προσποίηση για σουτ – μπάσιμο.
- 1.1.2. Προσποίηση για μπάσιμο – σουτ.
- 1.1.3. Προσποίηση «βήμα δισταγμού».

**1.2. Τεχνική των σκριν:**

- 1.2.1. Το εσωτερικό σκριν.
- 1.2.2. Το εξωτερικό σκριν.

**1.3. Τεχνική των ριμπάουντ.**

- 1.3.1. Το αμυντικό ριμπάουντ.
- 1.3.2. Το επιθετικό ριμπάουντ.
- 1.3.3. Το μπλοκ άουτ.

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

**2.1. Τεχνική των προσποίσεων.**

Σε όλες τις προσποίσεις στο ξεκίνημα της ντρίμπλας να κτυπηθεί η μπάλα πριν σηκωθεί το σταθερό πόδι (πίβοτ), γιατί είναι πολύ συχνή η παράβαση «βήματα» ακόμη και σε έμπειρους παίκτες. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται στο βήμα δισταγμού.

- 2.1.1. Στην προσποίηση για σουτ χρησιμοποιείται το σώμα πάνω από τα ισχία. Δεν τεντώνονται τα πόδια και οι αγκώνες, δεν ανασηκώνονται οι πατούσες.
- 2.1.2. Στην προσποίηση για μπάσιμο γίνεται κοφτό γρήγορο βήμα πλάγια και μπροστά μεταφέροντας την μπάλα και εν μέρει με το σώμα σαν να ξεκινούσε η ντρίμπλα. Το βήμα δεν πρέπει να είναι ούτε πολύ μεγάλο, γιατί δεν θα μπορεί να γίνει γρήγορη και εκρηκτική επιστροφή σε θέση σουτ, ούτε πολύ μικρό, γιατί δεν θα γίνει πιστευτή η προσποίηση.
- 2.1.3. Στο βήμα δισταγμού πρέπει να γίνει γρήγορα και κοφτά το πρώτο βήμα προς την κατεύθυνση που υπάρχει πρόθεση κίνησης, αλλά χωρίς να δειχθεί η πραγματική μας πρόθεση. Λεπτό σημείο είναι το κτύπημα της μπάλας στο δεύτερο συνεχόμενο μεγάλο βήμα, γιατί υπάρχει πιθανότητα να γίνουν «βήματα» λόγω της κακής ισορροπίας που υπάρχει και της τεχνικής που στο ξεκίνημα είναι το ίδιο χέρι ντρίμπλας με το πόδι βηματισμού.

**2.2. Τεχνική στα σκριν:**

- 2.2.1. Να υπάρχει έγκαιρη τοποθέτηση του σώματος στο σημείο που γίνεται το σκριν για αποφυγή επιθετικού φάουλ.
- 2.2.2. Να υπάρχει καλός συντονισμός μεταξύ των δύο επιθετικών παικτών, ώστε το σκριν να



γίνει την κατάλληλη στιγμή. Είναι συνηθισμένο πρόβλημα να γίνεται είτε πολύ νωρίς είτε πολύ αργά με αποτέλεσμα να αποτυγχάνει η παρεμπόδιση του αμυντικού του συμπαίκτη μας.

**2.2.3.** Να επιδιωχθεί ώστε πάντοτε το πέρασμα μεταξύ των συμπαίκτων να γίνεται ώμο με ώμο – π.χ. εξωτερικό σκριν.

**2.2.4.** Στην κίνηση του αμυντικού το σώμα να είναι κάθετο με ελαφρά χαμηλωμένο το κέντρο βάρους για μεγαλύτερη αντίσταση κατά την επαφή και με τα χέρια να προστατεύουν την κοιλιά.

### **2.3. Τεχνική στα ριμπάουντ:**

**2.3.1.** Το άλμα γίνεται πατώντας δυνατά στα δυο πόδια, τα χέρια τεντωμένα πιάνουν την μπάλα στο ψηλότερο σημείο. Συνολικά υπάρχουν τα εξής στοιχεία που πρέπει να γνωρίζει ο αμυντικός παίκτης που διεκδικεί το ριμπάουντ: να δει το σουτ, να θεωρήσει ότι αυτό θα αστοχήσει, να εντοπίσει τον αντίπαλό του, να κινηθεί προς αυτόν και να κάνει το μπλοκ άουτ, να πηδήξει για την μπάλα και αφού την πιάσει να κινηθεί προς τα έξω από το χώρο του καλαθιού.

**2.3.2.** Στο επιθετικό ριμπάουντ ξεκινάει η κίνηση προς την μπάλα κάνοντας πρώτα προσποίηση ως προς την κατεύθυνση που πρέπει να ακολουθηθεί.

**2.3.3.** Το μπλοκ άουτ γίνεται με τα πόδια ανοικτά και λυγισμένα τα γόνατα για καλή στήριξη, τα χέρια πίσω και πλάγια με λυγισμένους τους αγκώνες. Σε αυτή τη θέση βρίσκεται κάποιος αφού πρώτα κινηθεί προς τον αντίπαλο παίκτη, έρθει σε επαφή μαζί του και στη συνέχεια στρέψει το σώμα του, ώστε να βρεθεί ο αντίπαλος παίκτης στην πλάτη του. Σε όλη αυτή την κίνηση απαραίτητη είναι η επαφή με τον αντίπαλο, διότι δίνει πληροφορίες για τις κινήσεις του αντιπάλου.

### **3. Τελειώνοντας τα μαθήματα καλαθοσφαίρισης οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να ακολουθήσουν τις εξής προασκήσεις και παιχνίδια για τη βελτίωση τους, όσον αφορά:**

#### **3.1. Στην προσποίηση σουτ – μπάσιμο:**

**3.1.1.** Από τη θέση για σουτ μετράται E-NA. Στο E γίνεται η προσποίηση γρήγορα και κοφτά και στο NA κτυπιέται η μπάλα με την πρώτη ντριμπλα. Επανάληψη της ίδιας κίνησης με έμφαση στην πρώτη φάση – φάση προσποίησης.

**3.1.2.** Με την μπάλα στα χέρια ο μαθητής την πετάει μπροστά του σε απόσταση 3-4 μέτρα με ανάποδη περιστροφή και τρέχοντας πίσω της την πιάνει με ένα μικρό πηδηματάκι και έχοντας καταλήξει στην θέση τριπλής απειλής (θέση όπου βρισκόμαστε με τα πόδια ελαφρά λυγισμένα και παράλληλα μεταξύ τους, κρατώντας την μπάλα με τα δυο χέρια μπροστά από το στήθος και το κορμί μας όρθιο έτοιμοι για οποιαδήποτε κίνηση) ξεκινά την προσποίηση μετρώντας πάλι την κίνησή του σε δύο χρόνους και συνεχίζοντας με 2-3 ντριμπλες.

**3.1.3.** Βάζοντας ένα κώνο ή μια καρέκλα στο ύψος του τρίποντου ο μαθητής εκτελεί την ίδια άσκηση προσπαθώντας να πιαστεί η μπάλα μπροστά από το εμπόδιο. Συνεχίζεται η προσποίηση προσπαθώντας να περάσει ο παίκτης δίπλα από το εμπόδιο, για να καταλήξει σε μπάσιμο και καλάθι.

**3.1.4.** Οι μαθητές σε δυο γραμμές – μια κοντά στο κέντρο και η απέναντι στην τελική γραμμή. Ντριπλάροντας προς το καλάθι δίνουν πάσα στον παίκτη της τελικής γραμμής και δέχονται πάσα επιστροφής. Ο παίκτης της τελικής γραμμής τρέχει μπροστά από τον παίκτη με την μπάλα και κάνει μια υποτυπώδη άμυνα. Ο παίκτης με την μπάλα εκτελεί την προσποίηση και καταλήγει σε μπάσιμο. Οι παίκτες καταλήγουν στο τέλος της απέναντι γραμμής για να αλλάξουν ρόλους.

#### **3.2. Στην προσποίηση για μπάσιμο – σουτ:**

**3.2.1.** Από θέση τριπλής απειλής εκτελείται το πρώτο βήμα προσποίησης για μπάσιμο και επιστροφή γρήγορα σε θέση σουτ. Γίνεται επανάληψη αυτής της κίνησης αρκετές φορές για εμπέδωση του πρώτου βήματος.

**3.2.2.** Οι μαθητές εκτελούν την ίδια σειρά ασκήσεων που αναφέρονται στην προσποίηση σουτ-μπάσιμο (3.1.1, 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4) αλλά τώρα κάνοντας την προσποίηση «μπάσιμο-σουτ».

**3.3. Στην προσποίηση «βήμα δισταγμού»:**

- 3.3.1.** Χωρίς μπάλα εκτελείται το κοφτό, γρήγορο βηματάκι με ταυτόχρονη κίνηση και του σώματος προς τη μεριά που θα θέλαμε να κινηθούμε και στη συνέχεια γίνεται ένα δεύτερο μεγάλο βήμα προς την ίδια κατεύθυνση. Επαναλαμβάνεται η κίνηση πολλές φορές.
- 3.3.2.** Επαναλαμβάνουν την ίδια κίνηση από τη στάση τριπλής απειλής με μπάλα προσέχοντας να κτυπηθεί πρώτα η μπάλα πριν μετακινηθεί το πίσω (σταθερό) πόδι.
- 3.3.3.** Εκτελείται η ίδια σειρά ασκήσεων με τις προηγούμενες προσποιήσεις.

**3.4. Στα σκριν:**

- 3.4.1.** Τρέχοντας λίγα μέτρα μέσα στο γήπεδο σταματούν στα δυο πόδια, με πόδια ελαφρά λυγισμένα και με χέρια σταυρωμένα μπροστά στην κοιλιά εκτελώντας ένα υποθετικό σκριν και σε ένα δεύτερο χρόνο κάνουν περιστροφή στο ένα πόδι (πίβοτ).
- 3.4.2.** Οι μαθητές τοποθετούνται σε ζευγάρια και απόσταση 5-6 μέτρων, εκτελείται η κίνηση του σκριν (σκρινερ και σκριναριζόμενος) χωρίς μπάλα και χωρίς άμυνα.
- 3.4.3.** Σε ζευγάρια και με μπάλα, αυτός που έχει την μπάλα κάνει πάσα στον συμπαίκτη του και τρέχει να κάνει το σκριν στον υποτιθέμενο αμυντικό συμπαίκτη του. Αυτός που θα δεχθεί το σκριν προσπαθεί να κάνει κάτι (ότι θα ντριπλάρει στην αντίθετη κατεύθυνση ή ότι θα κάνει σουτ) ώστε να μην φανεί ο παίκτης που έρχεται.
- 3.4.4.** Οι μαθητές σε τετράδες παίζουν δυο αμυντικοί και δυο επιθετικοί. Ο παίκτης με την μπάλα κάνει πάσα και τρέχει και κάνει εσωτερικό σκριν στον αμυντικό του συμπαίκτη του. Μετά το σκριν πιβοτάρει στο εσωτερικό πόδι (αυτό που είναι πιο κοντά προς το καλάθι) και απομακρύνεται ζητώντας πάσα. Οι αμυντικοί απλά ακολουθούν τους αντιπάλους τους.
- 3.4.5.** Εκτελείται η προηγούμενη άσκηση αλλά κάνοντας ένα εξωτερικό σκριν παίρνοντας την μπάλα χέρι με χέρι και αφού ο μαθητής περάσει ώμο με ώμο με τον συμπαίκτη του. Αυτός που κάνει το σκριν είναι αυτός που δέχθηκε την πάσα (εξωτερικό σκριν).

**3.5. Το ριμπάουντ:**

- 3.5.1.** Μόνοι και χωρίς μπάλα εκτελούν άλματα μετά από 2-3 βηματισμούς προσπαθώντας να πατήσουν στα δυο τους πόδια και με τα δυο χέρια στο ψηλότερο σημείο του άλματος σχεδόν σε πλήρη ανάταση.
- 3.5.2.** Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια με μπάλα και ο ένας πετά την μπάλα ενώ ο άλλος προσπαθεί να την πιάσει με τον τρόπο που αναφέρθηκε στο ψηλότερο σημείο. Ελαφρώς πιο δύσκολη άσκηση, γιατί σε αυτή γίνεται προσπάθεια συντονισμού με το πέταγμα της μπάλας από άλλον.
- 3.5.3.** Τοποθετούνται σε τριάδες ή τετράδες μπροστά στο ταμπλό, ο ένας πίσω από τον άλλο, με μια μπάλα στον πρώτο παίκτη, πετάνε την μπάλα στο ταμπλό και τρέχουν πίσω από τους άλλους. Ο επόμενος πηδάει να πιάσει με τα δυο χέρια την μπάλα στον αέρα και προσπαθεί πριν προσγειωθεί να την ξανακτυπήσει στο ταμπλό για να την πιάσει ο επόμενος κάνοντας το ίδιο πράγμα. Στόχος είναι να διατηρηθεί η μπάλα στον αέρα για ορισμένο χρόνο ή αριθμό κτυπημάτων. Η άσκηση αυτή απαιτεί καλό συντονισμό.
- 3.5.4.** Οι παίκτες τοποθετούνται σε δυο γραμμές δεξιά και αριστερά από το ταμπλό, 1-2 μέτρα μπροστά από την γραμμή των ελευθέρων βολών, με μία μπάλα στον πρώτο παίκτη. Ο παίκτης με την μπάλα την πετάει στο ταμπλό και τρέχει να πάρει το ριμπάουντ. Αφού πάρει το ριμπάουντ, βάζει καλάθι με όποιο τρόπο θέλει, παίρνει ξανά ριμπάουντ, πριν η μπάλα πέσει κάτω, πασάρει στον επόμενο της γραμμής και πηγαίνει στο τέλος. Ο επόμενος επαναλαμβάνει την ίδια κίνηση.
- 3.5.5.** Τοποθετούνται 8-10 παίκτες γύρω από το καλάθι (μισοί αμυντικοί – μισοί επιθετικοί) οι οποίοι περιμένουν να γίνει ένα άστοχο σουτ από τον καθηγητή ή ένα μαθητή. Η οδηγία είναι όλοι να κάνουν μπλοκ άουτ μέχρι το σημείο η μπάλα να πέσει κάτω χωρίς να πιαστεί από κανένα στον αέρα. Η άσκηση μπορεί να έχει αυξανόμενο ανταγωνιστικό χαρακτήρα με τους επιτιθέμενους να προσπαθούν να πάρουν το επιθετικό ριμπάουντ.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 4.1: Καλαθοσφαίριση:** Προσποίηση για σουτ, μπάσιμο και επανάληψη σουτ.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ανακτήσει τις πληροφορίες που ήξεραν σχετικά με την εκτέλεση του σουτ.</li> <li>2. μάθει και ασκηθεί στα τεχνικά σημεία της δεξιότητας της προσποίησης.</li> <li>3. αντιληφθεί τη σημασία εφαρμογής βασικών κανονισμών και ισότιμης συμμετοχής στο παιχνίδι.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> Ένα γήπεδο μπάσκετ, 6-8 μπάλες, 30 φύλλα κριτηρίων (Κάρτα 4.1).</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό και αυτοελέγχου.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Παρουσίαση της εκτέλεσης του σουτ και της προσποίησης “προσποίηση για σουτ, ντρίμπλα”. Αναφορά στην σπουδαιότητα της αρχικής θέσης του σώματος με την κατοχή της μπάλας. Επίδειξη της θέσης, του απλού σταθερού &amp; τζάμπ σουτ καθώς και της προσποίησης από τον καθηγητή ή κάποιον καλό στο άθλημα μαθητή.</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μετά από πάσα, σε ζευγάρια ή σειρές, καλό σταμάτημα και εκτέλεση σουτ – σταθερό ή τζάμπ σουτ. Ο παίκτης που κάνει την τελευταία πάσα διορθώνει τα σημεία τεχνικής (Κάρτα 4.1). Εκτελούνται 15-20 επαναλήψεις.</li> <li>2. Μετά από πάσα που δέχονται κοντά στο καλάθι εκτελούνε μόνοι τους την προσποίηση και κάνουνε μπάσιμο στο καλάθι – ο συμπαίκτης διορθώνει.</li> <li>3. Εκτελείται η ίδια άσκηση με τον τελευταίο που κάνει την πάσα να τρέχει και να στέκεται περίπου 1 μέτρο μπροστά από τον συμπαίκτη του παίζοντας εικονική άμυνα – βαθμιαία αυξάνεται η πίεση στο 50% της ικανότητάς των μαθητών.</li> <li>4. Παιχνίδι “Ομοιογένεια Α”. Διπλό με όλους τους κανονισμούς όπου επιδιώκεται να εξασφαλιστεί η συμμετοχή στο σκοράρισμα όλων των παικτών αφαιρώντας στο τέλος του παιχνιδιού τους πόντους του πρώτου σκόρερ από κάθε ομάδα. Νικήτρια είναι η ομάδα που έχει τους περισσότερους πόντους μετά από αυτή την αφαίρεση.</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Ο καθηγητής να τονίσει τη σημαντικότητα της προσποίησης και την ανάγκη για περισσότερη πράξη παροτρύνοντας τους μαθητές να παίξουν στον ελεύθερο χρόνο τους έστω και αν είναι 2 μόνο άτομα.</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> Να προγραμματίσουν συναντήσεις έστω και δυο ατόμων και να εξασκηθούν παίζοντας ένας εναντίον ενός. Να εξασκηθούν οι μαθητές με τη βοήθεια της Κάρτας 4.1.</p>	<p><b>Οργάνωση</b> Οι μαθητές σε σχηματισμό ενημέρωσης. Μετά από κάθε εκτέλεση ο μαθητής αυτοαξιολογείται με βάση την Κάρτα 4.1.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Στις ασκήσεις προσποίησης πραγματοποιείται κύτπημα της μπάλας πριν μετακινηθεί το σταθερό πόδι – δίνεται οδηγία στους μαθητές να το επισημαίνουν μεταξύ τους.</li> <li>2. Δεν σηκώνονται τα πόδια από το έδαφος και η προσποίηση πρέπει να γίνει απότομα και κοφτά, χωρίς να τεντώσουν τα γόνατα και οι αγκώνες.</li> <li>3. Η κίνηση του κορμού, του κεφαλιού και του βλέμματος προς τα πάνω είναι σημαντικά.</li> </ol> <p><b>Παραλλαγές:</b> Άσκηση 1, 2 &amp; 3: οι μαθητές σε ζευγάρια στο κέντρο του γηπέδου. Οι ασκήσεις εκτελούνται και στα δύο καλάθια.</p> <p><b>Σημείωση:</b> Με την αφαίρεση των πόντων του πρώτου σκόρερ ο στόχος είναι να αποφευχθεί η μονοπώληση του σουτ από τους καλούς παίκτες και να δοθεί σαφής εικόνα για το κλίμα που επιδιώκεται να επικρατεί στο μάθημα από το ξεκίνημά του, δηλαδή συνεργασία και ισότιμη συμμετοχή.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Των σημείων έμφασης στο φύλλο κριτηρίων της Κάρτας 4.1.</p>	

**ΚΑΡΤΑ 4.1: Φύλλο κριτηρίων «Προσποίηση για σουτ – μπάσιμο»**

Προτείνεται σε κάθε προσπάθεια να γίνεται έλεγχος 2-3 σημείων από τα παρακάτω:



1. Έμειναν τα γόνατα κατά την προσποίηση λυγισμένα;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η   
 Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η



2. Έμειναν οι πατούσες στο έδαφος;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η   
 Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η

3. Τέντωσαν οι αγκώνες στην κίνηση για το υποτιθέμενο σουτ;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η   
 Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η

4. Είναι και οι δύο παλάμες πάνω στην μπάλα και προς την μπροστινή πλευρά της;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η   
 Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η

5. Ακολούθησαν το κεφάλι και τα μάτια την κίνηση του κορμού προς τα πάνω;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η   
 Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η



6. Χτύπησε την μπάλα κάτω πριν μετακινηθεί το σταθερό πόδι;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η   
 Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η

**ΠΙΝΑΚΑΣ 4.2: Καλαθοσφαίριση:** Προσοποίηση για μπάσιμο – σουτ, προσοποίηση «βήμα δισταγμού».

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει να εκτελούν τα τεχνικά σημεία της δεξιότητας των προσοιήσεων.</li> <li>2. αντιληφθεί τη σημασία εφαρμογής βασικών κανονισμών και ισότιμης συμμετοχής στο παιχνίδι.</li> <li>3. αντιληφθεί την αξία του ζεστάματος για αποφυγή πιθανών τραυματισμών και εμπέδωση των βασικών δεξιοτήτων.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> Ένα γήπεδο μπάσκετ, 6-8 μπάλες, 30 φύλλα κριτηρίων (Κάρτα 4.2).</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό, αμοιβαίο, αυτοελέγχου.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Υπενθύμιση της αξίας του ζεστάματος και αναφορά στις σημερινές ασκήσεις. Παρουσίαση της προσοποίησης για μπάσιμο – σουτ, καθώς και της προσοποίησης «βήμα δισταγμού». Αναφορά στην προηγούμενη προσοποίηση και έμφαση στο ότι με την εφαρμογή περισσότερων επιλογών βελτιώνεται η επιθετική ικανότητα. Αναζήτηση με ερωτήσεις πιθανών σημείων δυσκολίας του προηγούμενου μαθήματος, ώστε το σημερινό μάθημα να συνδεθεί με το προηγούμενο. Επίδειξη των δυο προσοιήσεων.</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σε ζευγάρια ή τριάδες τα παιδιά, σκορπισμένα στο γήπεδο, προσπαθούν να εκτελέσουν τις δύο προσοιήσεις αργά με έμφαση στα «δύσκολα» τεχνικά σημεία. Οι συμμαθητές τους επεμβαίνουν, όπου νομίζουν ότι μπορούν να διορθώσουν (Κάρτα 4.2). Κάθε 3-4 προσπάθειες αλλάζει αυτός που εκτελεί. <span style="float: right;">8'</span></li> <li>2. Μοιρασμένοι στα δυο καλάθια, σε απόσταση 5-6 μέτρων, οι μαθητές σε σειρές εκτελούν προσοιήσεις καταλήγοντας σε μπάσιμο ή σουτ. Ο πίσω παίκτης εντοπίζει κυρίως την παράβαση βήματα ή κάποια πολύ σημαντικά λάθη τεχνικής. <span style="float: right;">10'</span></li> <li>3. Χωρισμός σε ομάδες για να εκτελεστεί το παιχνίδι «Ομοιογένεια Β». Οι μαθητές παίζουν κανονικό διπλό αλλά στο τέλος αφαιρούνται 5 πόντοι από κάθε ομάδα για κάθε παίκτη που δε σκόραρε. Επιδιώκεται η συμμετοχή όλων στο σκορ. <span style="float: right;">12'</span></li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Αναφορά στην αξία του ζεστάματος. Επανάληψη των βασικών αρχών των προσοιήσεων. Επίλυση αποριών-ερωτήσεις. <span style="float: right;">3'</span></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> Να εξασκηθούν στις δεξιότητες που γνωρίζουν προγραμματίζοντας συναντήσεις έστω και σε ομάδες των δύο ατόμων στην αυλή του σχολείου ή όπου αλλού υπάρχουν μπασκέτες.</p>	<p><b>Οργάνωση</b> Από το μάθημα αυτό και μετά καλό είναι να ξεκινάει η πράξη - και σαν ζέσταμα – με τις ασκήσεις των βασικών δεξιοτήτων πάσας, ντρίμπλας, μπασίματος και σουτ.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> Η εκτέλεση της τεχνικής των προσοιήσεων χωρίς σημαντικά λάθη.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Προσοχή να μη γίνει πολύ μεγάλο το βήμα, γιατί θα χαθεί η ισορροπία αλλά ούτε και πολύ μικρό, διότι δε θα γίνει πιστευτή η προσοίηση.</li> <li>2. Πρέπει να είναι δυνατή η επistroφή σε θέση σουτ πολύ γρήγορα.</li> <li>3. Στο βήμα δισταγμού γίνεται ένα αρχικό μικρό κοφτό βήμα στην κατεύθυνση που επιδιώκεται η ντρίμπλα.</li> </ol> <p><b>Παραλλαγές:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μπορεί να τοποθετηθεί ένας πλαστικός κώνος ή μια καρέκλα στο ύψος περίπου της ελεύθερης βολής μπροστά από τα οποία οι μαθητές θα εκτελούν τις προσοιήσεις για να καταλήξουν σε μπάσιμο. Με αυτό τον τρόπο κερδίζεται αύξηση του αριθμού επαναλήψεων από τους μαθητές.</li> <li>2. Οι ασκήσεις 1 και 2 μπορούν να γίνουν είτε με αμοιβαίο στιλ είτε με στιλ αυτοελέγχου.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b> Ισοδύναμα ζευγάρια στην εκτέλεση προσοιήσεων. Όχι σκληρή άμυνα στην εκτέλεση, ιδίως στους αδύναμους μαθητές.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Των σημείων έμφασης στο φύλλο κριτηρίων της Κάρτας 4.2.</p>	

**ΚΑΡΤΑ 4.2: Φύλλο κριτηρίων «Προσοίηση για μπάσιμο-σουτ, βήμα διαταγμού»**



1. Έγινε το βήμα προσποίησης προς την κατεύθυνση που υποτίθεται ότι θα γίνει η ντρίμπλα;

**Προσπάθεια**

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

2. Ήταν το βήμα τόσο μεγάλο ή μικρό ώστε να μη χαθεί η ισορροπία;

**Προσπάθεια**

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

3. Μετακινήθηκε και το σώμα προς την ίδια κατεύθυνση προσποίησης ώστε να είναι πειστική η κίνηση;

**Προσπάθεια**

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

4. Έγινε το σουτ πριν προλάβει ο αμυντικός να αμυνθεί;

**Προσπάθεια**

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



5. Ήταν το βήμα διαταγμού κοφτό, μικρό και προς τα εμπρός;

**Προσπάθεια**

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

6. Έγινε παράβαση «βήματα» στην προσπάθεια γι' αυτή την προσποίηση;

**Προσπάθεια**

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

7. Έγινε μεγάλο, πλάγιο και μπρος το βήμα μετά το βήμα διαταγμού;

**Προσπάθεια**

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

**Σημείωση:** Προτείνεται κάθε φορά οι μαθητές να ελέγχουν 2-3 σημεία.



**ΠΙΝΑΚΑΣ 4.3: Καλαθοσφαίριση:** Σκριν – το εσωτερικό σκριν.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει τα τεχνικά και τακτικά σημεία της δεξιότητας του σκριν και ειδικότερα του εσωτερικού σκριν.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> Ένα γήπεδο μπάσκετ, 6-8 μπάλες, 30 φύλλα κριτηρίων (Κάρτα 4.3).  <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό και αυτοελέγχου ή αμοιβαίο.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b>          Τονίζεται η σημασία του συνδυασμού 2 παικτών στην επίθεση με κύρια έκφραση την εφαρμογή του σκριν. Αναφέρονται τα είδη σκριν – ακόμη και αυτά που δε θα διδαχθούν. Αναφορά στα τεχνικά σημεία του σκριν. Επίδειξη με πολύ αργό ρυθμό του σκριν από τον καθηγητή.</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εκτέλεση σε ζευγάρια των ασκήσεων προθέρμανσης. 5'</li> <li>2. Σε ζευγάρια, και χωρίς μπάλα και άμυνα, εκτελείται το σκριν με αργό ρυθμό. 7'</li> <li>3. Σε ζευγάρια με μπάλα ο μαθητής εκτελεί το σκριν αφού κάνει πάσα ή την ώρα που ο συμπαίκτης ξεκινάει να ντριπλάρει. 7'</li> <li>4. Εκτελείται η ίδια άσκηση με τα 2 πρώτα παιδιά να κάνουν μια υποτυπώδη άμυνα. 7'</li> <li>5. Τα παιδιά χωρίζονται σε τριάδες πηγαίνουν στα καλάθια και παίζουν 3 εναντίον 3, κάνοντας σκριν στον παίκτη που δόθηκε η πάσα ή στον αντίθετο από την πάσα παίκτη. Η πρώτη τριάδα παίζει άμυνα και η επόμενη επιτίθεται. 8'</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b>          Αναφορά στις δυσκολίες του σκριν που παρουσιάστηκαν. Τονίζεται η σωστή εκτέλεση των επιτυχημένων σκριν και ενθαρρύνεται η προσπάθεια για περαιτέρω βελτίωση, κάτι που θα αυξήσει την ικανότητα των παιδιών στο να παίζουν καλύτερα μεταξύ τους. 5'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να σχεδιάσουν συναντήσεις 4-6 ατόμων και να παίξουν παιχνίδι με τη χρήση της νέας δεξιότητας.</li> <li>2. Να παρακολουθήσουν κάποιο παιχνίδι μπάσκετ και να εντοπίσουν τη χρήση σκριν από την επίθεση των ομάδων.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b>          Προθέρμανση και στα δύο καλάθια με χρήση όλου του αριθμού των μπαλών που έχουμε στη διάθεση μας. Τα παιδιά είναι μοιρασμένα στα δύο καλάθια σε 2 σειρές στο ύψος του τρίποντου και σε απόσταση 4-5 μέτρων.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Συντονισμός της κίνησης και των δύο παικτών, η τοποθέτηση του σώματος κάθετη στην κίνηση του συμπαίκτη μας.</li> <li>2. Έμφαση στα τεχνικά σημεία – άνοιγμα ποδιών, θέση χεριών, κίνηση του συμπαίκτη.</li> <li>3. Επισημαίνονται πρώτα οι κινήσεις του σκρινερ και μετά του σκριναριζόμενου.</li> <li>4. Στη συνέχεια γίνεται προσπάθεια να συνδυαστούν οι κινήσεις και των δύο παιδιών συγχρονισμένα.</li> <li>5. Βασικό σημείο στην εκτέλεση της άσκησης 5 είναι να βλέπουν όλοι τι θα κάνει ο παίκτης που έδωσε την πάσα και ανάλογα να αντιδράσουν. Η άμυνα ακολουθεί τους παίκτες χωρίς να εφαρμόζει τις τεχνικές αποφυγής των σκριν.</li> <li>6. Τονίζεται ότι σύμφωνα με τον κανονισμό τη στιγμή του σκριν ο σκρινερ πρέπει να έχει σταθερή θέση, διαφορετικά υποπίπτουμε σε επιθετικό φάουλ.</li> </ol> <p><b>Παραλλαγές:</b> Στην άσκηση 5 αν τα καλάθια δεν επαρκούν για όλα τα άτομα, οι μαθητές που δεν παίζουν αξιολογούν την επίδοση αυτών που παίζουν με βάση την Κάρτα 4.3. Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους μ' αυτούς που παίζουν.</p> <p><b>Σημείωση:</b> Το σκριν είναι η χρησιμοποίηση του σώματός μας στην επίθεση ως προπέτασμα για να μπορέσει να απελευθερωθεί στιγμιαία στην κίνησή του ένας συμπαίκτης μας από τον αντίπαλό του. Εσωτερικό σκριν μπορεί να οριστεί αυτό που ο παίκτης που το κάνει (σκρινερ) δεν έχει την μπάλα.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Σύμφωνα με το φύλλο κριτηρίων της Κάρτας 4.4.</p>	

**ΚΑΡΤΑ 4.3: Για το μάθημα 4.3. Φύλλο κριτηρίων «Το εσωτερικό σκριν»**

Προτείνεται σε κάθε προσπάθεια να γίνεται έλεγχος 2-3 σημείων από τα παρακάτω:



1. Ήρθε ο σκρινερ τη στιγμή της προσποίησης για σουτ;

**Προσπάθεια**

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

2. Ήταν ο σκρινερ σταματημένος, όταν έγινε το σουτ;

**Προσπάθεια**

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

3. Τοποθετήθηκε το στήθος του σκρινερ κάθετα στον ώμο του αμυντικού;

**Προσπάθεια**

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

4. Πέρασε ο σκρινιριζόμενος ώμο με ώμο από τον σκρινερ;

**Προσπάθεια**

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



5. Έκανε ο σκρινερ κίνηση προς το καλάθι μετά το σκριν;

**Προσπάθεια**

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

**ΠΙΝΑΚΑΣ 4.4: Καλαθοσφαίριση:** Σκριν – το εξωτερικό σκριν.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει τα τεχνικά και τακτικά σημεία της δεξιότητας του σκριν και ειδικότερα του εξωτερικού σκριν.</li> <li>2. κατανοήσει τη σχέση των εννοιών συνεργασία, επικοινωνία, ομαδικότητα, αποτελεσματικότητα στον αθλητισμό.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> Ένα γήπεδο μπάσκετ, 6-8 μπάλες, 30 φύλλα κριτηρίων (Κάρτα 4.4).</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό και αυτοελέγχου.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Αναφορά στο εξωτερικό σκριν. Υπενθύμιση των σημείων των σκριν που ενδεχομένως τα παιδιά δεν έχουν καταλάβει στο προηγούμενο μάθημα. Ανάλυση των νέων στοιχείων τεχνικής για το εξωτερικό σκριν και επίδειξή του από δυο ικανούς μαθητές χωρίς άμυνα. Σημασία έχει το πέρασμα ώμο με ώμο και η τοποθέτηση του σώματος την κατάλληλη στιγμή.</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές χωρισμένοι σε ζευγάρια εκτελούν τις ασκήσεις προθέρμανσης. 5'</li> <li>2. Οι μαθητές χωρισμένοι σε ζευγάρια ή τετράδες (ανάλογα και με τις μπάλες) εκτελούν το σκριν χωρίς άμυνα. 6'</li> <li>3. Η ίδια άσκηση αλλά με την τοποθέτηση αμυντικών παικτών με εντολή να ακολουθούν τους παίκτες τους χωρίς άλλη τεχνική αποφυγής σκριν. 6'</li> <li>4. Παιχνίδι διπλό με 5-7 άτομα και εφαρμογή των επιθετικών ενεργειών που μάθαμε (προσπονήσεις και σκριν). Μπορεί να μπουν περιορισμοί όπως αφαίρεση των πόντων του πρώτου σκόρερ ή πόντοι ποινών για τους παίκτες που δεν σκόραραν. Η άμυνα απαγορεύεται να χρησιμοποιεί τεχνικές αποφυγής των σκριν. 15'</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Τονίζονται τα στοιχεία τεχνικής στο εξωτερικό σκριν και αναφέρεται ότι όλα τα σκριν είναι καλά, όταν επιτυγχάνουν το σκοπό τους. Αναγνώριση των σημείων καλής συνεργασίας και επικοινωνίας για την αποτελεσματικότητα της ομάδας. 5'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να σχεδιάσουν συναντήσεις 4-6 ατόμων για εξάσκηση των δεξιοτήτων των σκριν χρησιμοποιώντας την Κάρτα 4.4.</li> <li>2. Να παρακολουθήσουν κάποιο παιχνίδι μπάσκετ και να εντοπίσουν τη χρήση διαφορετικών μορφών σκριν από την επίθεση των ομάδων.</li> </ol>	<p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τονίζεται ο συγχρονισμός στο πίβρο και στο πέρασμα ώμο με ώμο.</li> <li>2. Όλοι προσέχουν τι θα κάνει στην συνέχεια αυτός που κάνει την πάσα.</li> <li>3. Η αρχική προσποίηση μετά την πάσα και η γρήγορη κίνηση κάθετα προς τον συμπαίκτη μας.</li> </ol> <p><b>Παραλλαγές:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αντί για τις ασκήσεις της προθέρμανσης μπορεί να παιχτεί το παιχνίδι "Baseball – πάσα", όπου δυο ομάδες 6-8 παικτών τοποθετούνται η μια περιμετρικά και η άλλη σκορπίζεται μέσα στο γήπεδο. Από την περιμετρικά τοποθετημένη ομάδα πετιέται μια μπάλα μέσα, ενώ με μια δεύτερη ξεκινάει πάσες γύρω-γύρω μέχρι την επιστροφή στον πρώτο και πριν προλάβουν να σκοράρουν οι άλλοι, αφού όλοι αλλάξουν πάσα.</li> <li>2. Οι ασκήσεις μπορούν να γίνουν είτε με το πρακτικό στιλ είτε με το στιλ αυτοελέγχου και χρήση της Κάρτας 4.4.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b> Εξωτερικό σκριν είναι αυτό που ο παίκτης που το κάνει (σκρινερ) έχει ταυτόχρονα και την κατοχή της μπάλας.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Σύμφωνα με το φύλλο κριτηρίων της Κάρτας 4.4.</p>	

**ΚΑΡΤΑ 4.4: Για το μάθημα 4.4. Φύλλο κριτηρίων «Το εξωτερικό σκριν»**



- 1.** Πήρε ο εξωτερικός παίκτης την μπάλα χέρι με χέρι;

**Προσπάθεια**

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

- 2.** Χρησιμοποίησε ο σκρινερ το σώμα του για να προφυλάξει την μπάλα και το συμπαίκτη του;

**Προσπάθεια**

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

- 3.** Πέρασε ο σκριναραιζόμενος ώμο με ώμο από τον σκρινερ;

**Προσπάθεια**

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

- 4.** Έκανε ο σκρινερ κίνηση προς το καλάθι μετά το σκριν;

**Προσπάθεια**

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

**ΠΙΝΑΚΑΣ 4.5: Καλαθοσφαίριση: Ριμπάουντ – το αμυντικό ριμπάουντ.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει γιατί το ριμπάουντ είναι σημαντικό και πώς εκτελείται.</li> <li>2. έχουν κατανοήσει τη σχέση των εννοιών επικοινωνία, διεκδίκηση, σύγκρουση.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> Ένα γήπεδο μπάσκετ, 6-8 μπάλες, 30 φύλλα κριτηρίων (Κάρτα 4.5).</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό και αυτελέγχου.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Αναφορά στο ριμπάουντ: είναι η προσπάθεια που κάνει ένας παίκτης για να κερδίσει την μπάλα μετά από άστοχο σουτ. Αναφορά στα τεχνικά σημεία της αρχικής θέσης και του άλματος. Σημαντική η αρχική τοποθέτηση και στάση για μεγαλύτερο άλμα. Επίδειξη του ριμπάουντ χωρίς αντίπαλο με χτύπημα της μπάλας στο ταμπλό.</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ζευγάρια ή τριάδες με μία μπάλα. Κάθε παιδί πετά την μπάλα στον αέρα και προσπαθεί να την πιάσει στο ψηλότερο σημείο που μπορεί – συγχρονισμός άλματος.</li> <li>2. Οι μαθητές τοποθετούνται σε 2 ή 4 σειρές δεξιά και αριστερά από το καλάθι, 2-3 μ. από το ταμπλό, με τους πρώτους να έχουν την μπάλα και να την πετάνε στο ταμπλό – προσπάθεια να την πιάσουν στο ψηλότερο σημείο. Συντονισμός άλματος με την αναπήδηση της μπάλας στο ταμπλό. Εκτελείται η ίδια άσκηση με τον πρώτο να πετά την μπάλα στο ταμπλό και τον δεύτερο να προσπαθεί να την πιάσει στο ψηλότερο σημείο.</li> <li>3. Σε ζευγάρια, ο πρώτος πετάει την μπάλα στο ταμπλό και τρέχει πλάγια στο ύψος της προσωπικής. Ο δεύτερος παίρνει το ριμπάουντ και κάνει περιστροφή στο εξωτερικό πόδι (προς την πλησιέστερη πλάγια γραμμή) και πάσα με τα δυο χέρια πάνω από το κεφάλι στον συμπαίκτη του.</li> <li>4. Δύο ομάδες 7-9 ατόμων στα δύο καλάθια και με 2-3 μπάλες η καθεμιά ομάδα ξεκινούν να σουτάρουν. Οι υπόλοιποι προσπαθούν για το ριμπάουντ και πασάρουν σε διαφορετικούς παίκτες κάθε φορά. Το παιχνίδι τελειώνει με νικήτρια την ομάδα που έκανε πρώτη 20 σουτ, αλλά όλοι έχουν σουτάρει τουλάχιστον μια φορά.</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Τονίζονται ποια στοιχεία θέλουν προσοχή και δίνονται οδηγίες ώστε όταν θα αθληθούν μόνοι τους να προσπαθήσουν να εφαρμόσουν κάποια από τα στοιχεία του ριμπάουντ. Ασκήσεις διατάσεων.</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> Να προγραμματίσουν συναντήσεις για παιχνίδι στον ελεύθερο χρόνο τους. Υπευθύμιση ότι το παιχνίδι θα πρέπει να έχει στόχο την εφαρμογή των τεχνικών που γνωρίζουν και ότι αυτό θα βελτιώσει την ικανοποίηση που θα νιώσουν.</p>	<p><b>Οργάνωση</b> Στις ασκήσεις 2 και 3, μόλις ολοκληρώσουν την προσπάθειά τους οι μαθητές επιλέγουν 3 κριτήρια από την Κάρτα 4.5 και ελέγχουν την απόδοσή τους.</p> <p><b>8'</b> <b>Σημεία έμφασης:</b> 1. Τονίζεται ότι είναι πολύ σημαντικό να κερδίζουν την μπάλα μετά από άστοχα σουτ – αυτό καθορίζει τις περισσότερες φορές τον νικητή. 2. Τονίζεται η σημασία του συντονισμού του άλματος με την αναπήδηση της μπάλας στο ταμπλό. 3. Προστασία της μπάλας μετά το ριμπάουντ. 4. Σημαντική η εκτέλεση της πρώτης πάσας μετά το ριμπάουντ.</p> <p><b>6'</b> <b>Παραλλαγές:</b> Μπορούν να ξεκινήσουν τις ασκήσεις κάνοντας άλματα χωρίς μπάλα με το σύνθημα του ΚΦΑ και έμφαση στο κατακόρυφο άλμα αλλά και στην προσγείωση με έλεγχο ισορροπίας.</p> <p><b>12'</b> <b>Σημείωση:</b> Το ριμπάουντ κερδίζεται κυρίως από τους ψηλούς, αλλά το ύψος δεν παίζει πάντα τον πρωτεύοντα ρόλο.</p> <p><b>10'</b> Αποφυγή χωρισμού σε ομάδες μαθητών με μεγάλες σωματομετρικές διαφορές, διότι οι ψηλότεροι θα υπερτερούν και γρήγορα θα χαθεί το κίνητρο της άσκησης.</p> <p><b>5'</b></p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Σύμφωνα με τα κριτήρια της Κάρτας 4.5.</p>	

**ΚΑΡΤΑ 4.5: Για το μάθημα 4.5. Φύλλο κριτηρίων «Το αμυντικό ριμπάουντ»**

Προτείνεται σε κάθε προσπάθεια να γίνεται έλεγχος 2-3 σημείων από τα παρακάτω:



1. Έγινε το άλμα με τα δύο πόδια ταυτόχρονα;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

2. Τέντωσε το σώμα στον αέρα και πιάστηκε η μπάλα στο ψηλότερο σημείο του σώματος;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

3. Πιάστηκε η μπάλα ταυτόχρονα και δυνατά με τα δύο χέρια;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η



4. Προσγειώθηκε το σώμα στα δύο πόδια και με σχετικά καλό έλεγχο ισορροπίας;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

5. Προστάτευσε την μπάλα κρατώντας την με τα δάχτυλα και τους αγκώνες προς την έξω πλευρά;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η



6. Ήταν ο αμυντικός τη στιγμή του σουτ πιο κοντά στο καλάθι από τον αντίπαλό του;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

7. Ήταν τα πόδια ανοιχτά και ελαφρά λυγισμένα πριν το άλμα;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η



**ΠΙΝΑΚΑΣ 4.6: Καλαθοσφαίριση: Ριμπάουντ – το μπλοκ άουτ.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει να εκτελούν τα τεχνικά σημεία της δεξιότητας.</li> <li>2. αντιληφθεί την σπουδαιότητα του μπλοκ άουτ.</li> <li>3. κατανοήσει τη σχέση των εννοιών στρατηγική, σύγκρουση, διεκδίκηση στον αθλητισμό.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> Ένα γήπεδο μπάσκετ, 6-8 μπάλες, 30 φύλλα κριτηρίων (Κάρτα 4.6).</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό και αυτοελέγχου.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Ανάλυση της τεχνικής μπλοκ άουτ. Βασική αρχή η σωστή τοποθέτηση του σώματος ανάμεσα στον επιθετικό παίκτη και το καλάθι. Τονίζεται ότι το μπλοκ άουτ δίνει τη δυνατότητα ριμπάουντ και σε πιο κοντούς παίκτες. Ζέσταμα με το παιχνίδι Baseball (πάσα).</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές τοποθετούνται σε μια σειρά ο ένας πίσω από τον άλλο. Ο δεύτερος κάθε φορά της σειράς εκτελεί σουτ και ο πρώτος κάνει μπλοκ άουτ και παίρνει το ριμπάουντ. Η άσκηση εκτελείται και στα δύο καλάθια. 5'</li> <li>2. Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Ο ένας σουτάρει και ο άλλος κάνει μπλοκ άουτ και παίρνει το ριμπάουντ. Η άσκηση συνεχίζεται με τους μαθητές να αλλάζουν ρόλους. Η άσκηση γίνεται και στα δύο ταμπλό. 5'</li> <li>3. Οι μαθητές τοποθετούνται σε τριάδες. Ο ένας σουτάρει και οι άλλοι δυο κάνουν μπλοκ άουτ για να πάρουν το ριμπάουντ. Μετά αλλάζουν ρόλους με αυτόν που πήρε το ριμπάουντ να γίνεται σουτέρ. 5'</li> <li>4. Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των τριών. Μια ομάδα επίθεση και μια άμυνα. Εξάσκηση στο μπλοκ άουτ και στο αμυντικό ριμπάουντ. Στην συνέχεια οι ομάδες αλλάζουν ρόλους. 7'</li> <li>5. Εφαρμογή των τεχνικών του μπλοκ άουτ και του ριμπάουντ σε παιχνίδι και στα δυο καλάθια με τροποποιημένους κανόνες όπου το ριμπάουντ μετά από μπλοκ άουτ μετρά δυο πόντους, ενώ το ριμπάουντ χωρίς μπλοκ άουτ ένα. 10'</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Τονίζονται τα σημεία που θέλουν προσοχή και δίνονται οδηγίες για την περίπτωση που οι μαθητές θα ασκηθούν μόνοι τους να προσπαθήσουν να εφαρμόσουν κάποια από τα στοιχεία του μπλοκ άουτ. 5'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> Σε τετράδες να εξασκηθούν εκτός σχολείου στο μπλοκ άουτ και να αξιολογήσουν ο ένας τον άλλο. Υπενθύμιση ότι είναι σημαντική η τήρηση των κανονισμών για αποφυγή συγκρούσεων.</p>	<p><b>Οργάνωση</b> Ο αυτοελέγχος μπορεί να γίνει σε όλες τις ασκήσεις στη διάρκεια του χρόνου αναμονής. Οι μαθητές μετά την εκτέλεση της άσκησης επιλέγουν 2-3 κριτήρια από την Κάρτα 4.6 και αξιολογούν τον εαυτό τους.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Έμφαση στην τεχνική της στροφής που εκτελεί ο παίκτης, για να κάνει μπλοκ άουτ.</li> <li>2. Η απόσταση από τον παίκτη που σουτάρει δεν πρέπει να είναι μεγάλη, όταν κάποιος κάνει μπλοκ άουτ.</li> <li>3. Ο παίκτης που κάνει το μπλοκ άουτ πρέπει να κινηθεί προς αυτόν που θα δεχτεί το μπλοκ άουτ.</li> <li>4. Μετά την εφαρμογή του μπλοκ άουτ, ο παίκτης πρέπει να περιμένει να δει πού θα αναπηδήσει η μπάλα και μετά να πάρει το ριμπάουντ.</li> </ol> <p><b>Παραλλαγές:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Στην άσκηση 2 ο μαθητής που σουτάρει μπορεί να κινηθεί για την διεκδίκηση επιθετικού ριμπάουντ.</li> <li>2. Στην άσκηση 4 για να υπάρξει κίνητρο για την εφαρμογή του μπλοκ άουτ και την διεκδίκηση του ριμπάουντ, μπορεί να ορισθεί ως κανόνας ότι η ομάδα που παίρνει το ριμπάουντ κάνει επίθεση.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τονίζεται ότι πολλές φορές χάνεται το ριμπάουντ αν και είναι ψηλότεροι οι αμυντικοί, γιατί δεν χρησιμοποιείται το μπλοκ άουτ.</li> <li>2. Δεν πιάνεται με τα χέρια ο αντίπαλος – πιθανό φάουλ.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Σύμφωνα με το φύλλο κριτηρίων της Κάρτας 4.6.</p>	

**ΚΑΡΤΑ 4.6: Για το μάθημα 4.6 & 4.7. Φύλλο κριτηρίων  
«Το μπλοκ άουτ και το επιθετικό ριμπάουντ».**

Προτείνεται σε κάθε προσπάθεια να γίνεται έλεγχος 2-3 σημείων από τα παρακάτω:



**1. Για το μπλοκ άουτ:**

Είναι ο αμυνόμενος πιο κοντά στο καλάθι από τον επιθετικό;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η   
Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η

**2. Κινήθηκε ο αμυντικός προς τον επιθετικό παίκτη και ήρθε σε επαφή μαζί του;**

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η   
Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η

**3. Μετά την επαφή μαζί του περιστράφηκε ο αμυντικός έτσι ώστε να εμποδιστεί με την πλάτη του η κίνηση του επιθετικού προς την μπάλα;**

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η   
Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η



**4. Έγιναν κάποιες μετακινήσεις στη θέση του επιθετικού ή ήταν σχεδόν ακίνητος λίγο πριν το σουτ;**

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η   
Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η

**5. Έγινε κάποια προσπάθεια πριν κινηθεί ο παίκτης προς τη διεκδίκηση του ριμπάουντ;**

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η   
Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η

**ΠΙΝΑΚΑΣ 4.7: Καλαθοσφαίριση:** Ριμπάουντ – το επιθετικό ριμπάουντ.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει να εκτελούν τα τεχνικά σημεία της δεξιότητας.</li> <li>2. αντιληφθεί τη σπουδαιότητα της διεκδίκησης της μπάλας μετά από αποτυχημένο σουτ.</li> <li>3. κατανοήσει έννοιες όπως στρατηγική, σύγκρουση, διεκδίκηση.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> Ένα γήπεδο μπάσκετ, 6-8 μπάλες, 30 φύλλα κριτηρίων (Κάρτα 4.6).</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικής εξάσκησης και αυτοελέγχου.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Αναφορά στη σημασία του επιθετικού ριμπάουντ και επίδειξη της τεχνικής διεκδίκησης του. <span style="float: right;">5'</span></p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές σε μια σειρά ο ένας πίσω από τον άλλο. Πέταγμα της μπάλας στο καλάθι από τον δεύτερο κάθε σειράς και πιάσιμο της από τον πρώτο. Άσκηση για συγχρονισμό του άλματος με την αναπήδηση της μπάλας στο καλάθι. <span style="float: right;">5'</span></li> <li>2. Οι μαθητές σε ζευγάρια. Πέταγμα της μπάλας από τον επιθετικό και διεκδίκηση της μπάλας. Ο επιθετικός προσπαθεί να ξεγελάσει τον αμυντικό αλλάζοντας κατεύθυνση. <span style="float: right;">5'</span></li> <li>3. Οι μαθητές σε μια σειρά ο ένας πίσω από τον άλλο με μια μπάλα. Πέταγμα της μπάλας στο καλάθι και παίρνοντας φόρα προσπαθούν να εκτελέσουν φόλοου σουτ. <span style="float: right;">5'</span></li> <li>4. Οι μαθητές σε τριάδες. Ο ένας σουτάρει από την ελεύθερη βολή και οι άλλοι δύο διεκδικούν το ριμπάουντ. Ο επιθετικός παίκτης προσπαθεί να κάνει χτύπημα προς τα έξω (tipping) στον παίκτη που σουτάρει. <span style="float: right;">5'</span></li> <li>5. Παιχνίδι 5Χ5 σε κάθε καλάθι με έμφαση στην διεκδίκηση του επιθετικού ριμπάουντ. Ένας επιπλέον πόντος για κάθε επιθετικό ριμπάουντ. <span style="float: right;">15'</span></li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Τονίζουμε ποια στοιχεία θέλουν προσοχή, και δίνουμε οδηγίες για την περίπτωση που θα ασκηθούν μόνοι τους. Ταυτόχρονη εφαρμογή ασκήσεων για διατάσεις. <span style="float: right;">5'</span></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> Να οργανώσουν συναντήσεις τουλάχιστον 4-6 ατόμων για παιχνίδι με εφαρμογή των δεξιοτήτων που γνωρίζουν. Να παρακολουθήσουν παιχνίδια ομάδων, να καταγράψουν περιπτώσεις επιθετικών ριμπάουντ καθώς και το πώς αυτά επιτεύχθηκαν (με ή χωρίς μπλοκ άουτ).</p>	<p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σωστή τεχνικά εφαρμογή της αλλαγής κατεύθυνσης.</li> <li>2. Αποφυγή σπρωξίματος που θα επιφέρει επιθετικό φάουλ.</li> <li>3. Άλμα στο ένα πόδι, τέντωμα του ίδιου χεριού για να πηδήξουν ψηλότερα και χτύπημα της μπάλας προς τα έξω.</li> </ol> <p><b>Παραλλαγές:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Άσκηση 1 και 3. Οι μαθητές τοποθετούνται σε 4 σειρές δεξιά και αριστερά των δύο ταμπλό των καλαθιών.</li> <li>2. Σε όλες τις ασκήσεις χρησιμοποιούμε και τα δύο καλάθια.</li> <li>3. Στις ασκήσεις 2 και 3 αυξάνεται το ενδιαφέρον της άσκησης αν μετρούμε τα ριμπάουντ που παίρνει κάθε παίκτης.</li> <li>4. Στην άσκηση 3 μπορεί να αυξηθεί σταδιακά η απόσταση που τρέχουν από το ταμπλό για το επόμενο φόλοου κτύπημα της μπάλας σε αυτό – αύξηση δυσκολίας συντονισμού και σωματικής συμμετοχής.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b> Η επιθυμία για το επιθετικό ριμπάουντ αποτελεί το πιο σημαντικό «όπλο» για την επιτυχημένη διεκδίκηση του.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Σύμφωνα με το φύλλο κριτηρίων της Κάρτας 4.6.</p>	





# 5

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

## ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ



### ΣΤΟΧΟΙ

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας οι μαθητές θα...	Εξειδικεύεται & επιδιώκεται...
<b>Σωματικός – Ψυχοκινητικός Τομέας</b>	
... έχουν επαναλάβει και αφομοιώσει όλες τις βασικές δεξιότητες του αθλήματος που θα τους επιτρέπει να αποκτήσουν ένα αποδεκτό επίπεδο τεχνικής.	Άμεσα, στα μαθήματα 5.1 έως και 5.4 και έμμεσα στα μαθήματα 5.5 και 5.6.
... έχουν μάθει τις βασικές αρχές της ατομικής τακτικής (επιθετικής και αμυντικής), ώστε να μπορούν να συμμετέχουν σε αγώνες ποδοσφαίρου.	Άμεσα στα μαθήματα 5.5 και 5.6.
... έχουν βελτιώσει τις ικανότητες αντίληψης της τροχιάς της μπάλας, συντονισμού (έλεγχος δύναμης και ταχύτητας), προσανατολισμού στο χώρο.	Άμεσα, στα μαθήματα 5.1 έως και 5.6.
<b>Συναισθηματικός – Κοινωνικός Τομέας</b>	
... έχουν κατανοήσει τη σημασία της συνεργασίας και της επικοινωνίας στην εξάσκηση και στον αγώνα.	Άμεσα στο μάθημα 5.6 και έμμεσα στα μαθήματα 5.1, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6 που χρησιμοποιείται το αμοιβαίο στίλ.
... έχουν κατανοήσει την έννοια της άμιλλας, του “ευ αγωνίζεσθαι”, του σεβασμού και της παραδοχής της ανωτερότητας του αντιπάλου.	Άμεσα στο μάθημα 5.5.

... κατανοήσει τη διαφορετικότητα εξαιτίας της σωματικής ανάπτυξης και των φυσικών ικανοτήτων.	Άμεσα στο μάθημα 5.4.
<b>Γνωστικός Τομέας</b>	
... έχουν γνωρίσει το ρόλο και τη σημασία της προθέρμανσης και της αποθεραπείας.	Άμεσα στα μαθήματα 5.2 και 5.3. Έμμεσα στα μαθήματα 5.1 έως 5.6.
... έχουν κατανοήσει την αξία της προσπάθειας και της επανάληψης για τη συνεχή βελτίωση της απόδοσης.	Άμεσα, στο μάθημα 5.5 με το φύλλο καθορισμού στόχων.

## Ανάλυση κινητικού περιεχομένου

1. **Τελειώνοντας τα μαθήματα ποδοσφαίρου οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν να εκτελούν σωστά τα εξής, όσον αφορά στην:**
  - 1.1. **Τεχνική της υποδοχής:**
    - 1.1.1. Να μπορούν να υποδέχονται την μπάλα (αποκτώντας τον πλήρη έλεγχο της με την πρώτη επαφή) με το εσωτερικό και το κουντεπιά και με τα δύο πόδια στο έδαφος.
    - 1.1.2. Να μπορούν να υποδέχονται την μπάλα (αποκτώντας τον πλήρη έλεγχο της με την πρώτη επαφή) με το εσωτερικό του κυρίαρχου ποδιού στον αέρα.
  - 1.2. **Τεχνική της μεταβίβασης:**
    - 1.2.1. Να μπορούν να μεταβιβάζουν την μπάλα με ακρίβεια και με τα δύο πόδια σε κοντινή απόσταση από στάση και κίνηση.
    - 1.2.2. Να μπορούν να μεταβιβάζουν την μπάλα με ακρίβεια σε μεσαία και μακρινή απόσταση με το κυρίαρχο πόδι από στάση και κίνηση.
    - 1.2.3. Να μπορούν να μεταβιβάζουν την μπάλα με ακρίβεια με μία επαφή με το κυρίαρχο πόδι.
  - 1.3. **Τεχνική του οδηγήματος:**
    - 1.3.1. Να μπορούν να μεταφέρουν την μπάλα σε μεγάλη απόσταση, αλλάζοντας κατευθύνσεις αν χρειαστεί, χρησιμοποιώντας και τα δύο πόδια, χωρίς να χάνουν τον έλεγχο της.
    - 1.3.2. Να μπορούν να υπερφαλαγγίσουν (ντριμπλάρουν) αντίπαλο με προσποίηση.
  - 1.4. **Τεχνική του σουτ:**
    - 1.4.1. Να μπορούν να σουτάρουν με ακρίβεια και δύναμη με το κουντεπιά και με τα δύο πόδια.
  - 1.5. **Τεχνική της κεφαλιάς:**
    - 1.5.1. Να μπορούν να εκτελούν κεφαλιά από στάση για απόκρουση.
    - 1.5.2. Να μπορούν να εκτελούν κεφαλιά από στάση για μεταβίβαση.
    - 1.5.3. Να μπορούν να εκτελούν κεφαλιά από στάση για επίτευξη τέρματος.
  - 1.6. **Ατομική τακτική στην επίθεση:**
    - 1.6.1. Να γνωρίζουν να ξεμαρκάρονται κινούμενοι στον κενό χώρο.
  - 1.7. **Ατομική τακτική στην άμυνα:**
    - 1.7.1. Να γνωρίζουν τις αρχές της ατομικής κάλυψης (man to man).
2. **Τελειώνοντας τα μαθήματα ποδοσφαίρου οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να προσέχουν τα εξής, όσον αφορά:**
  - 2.1. **Στην υποδοχή της μπάλας:** γρήγορη και σωστή επιλογή του καταλληλότερου μέρους του ποδιού για την υποδοχή της μπάλας, τοποθέτηση του σώματος στην πορεία της μπάλας, διατήρηση της ισορροπίας του σώματος, ελαφρά υποχώρηση του ποδιού μετά από την επαφή με την μπάλα για απορρόφηση της δύναμης της.
  - 2.2. **Στη μεταβίβαση της μπάλας:** το πόδι στήριξης πατάει δίπλα στην μπάλα ελαφρά λυγισμένο στο γόνατο και σηματοδότη το στόχο, το πόδι που θα κτυπήσει την μπάλα, αιωρείται πίσω ελαφρά λυγισμένο στο γόνατο, το μέρος του ποδιού (εσωτερικό, κουντεπιά, εξωτερικό) συναντά την μπάλα στο κέντρο της, το σώμα βρίσκεται πάνω από την μπάλα.
  - 2.3. **Στο οδηγήμα της μπάλας:** χρησιμοποιούνται και τα δύο πόδια, υπάρχει επαφή με την μπάλα σε κάθε διασκελισμό (έλεγχος της μπάλας), το κεφάλι είναι όρθιο με το βλέμμα στο γήπεδο.
  - 2.4. **Στο σουτ με το κουντεπιά:** το πόδι στήριξης πατάει δίπλα στην μπάλα ελαφρά λυγισμένο στο γόνατο και να σηματοδότη το στόχο, το πόδι που θα κτυπήσει την μπάλα, αιωρείται πίσω λυγισμένο στο γόνατο και συνεχίζει την αιώρησή του προς τα μπρος και μετά το κτύπημα της μπάλας, το



πόδι κτυπά την μπάλα στο κέντρο της, ο κορμός βρίσκεται πάνω από την μπάλα, η ευθεία των ώμων είναι παράλληλη με την εστία.

**2.5. Στην κεφαλιά:** κλίση του κορμού και του κεφαλιού προς τα πίσω, τα μάτια ανοιχτά με το βλέμμα εστιασμένο στην μπάλα, το κεφάλι έρχεται σε επαφή με την μπάλα στο κέντρο της με το μέτωπο, την στιγμή του κτυπήματος ο κορμός και το κεφάλι έρχονται με δύναμη μπροστά και συνεχίζονται η κίνηση εμπρός και μετά το κτύπημα της μπάλας.

**2.6. Στην ατομική τακτική στην επίθεση:** συνεχής κίνηση χωρίς την μπάλα σε κενό χώρο, μακριά από τον αντίπαλο, διευκολύνοντας το συμπαίκτη τους που έχει την κατοχή της μπάλας να τους τη μεταβιβάσει.

**2.7. Στην ατομική τακτική στην άμυνα:**

**2.7.1.** Βασική αμυντική στάση με τα πόδια ανοιχτά όσο οι ώμοι, τα γόνατά λυγισμένα, τον κορμό ελαφρά γερμένο μπροστά και το βάρος του σώματος στις μύτες των ποδιών.

**2.7.2.** Τοποθέτηση του σώματος τους στην ευθεία του αντιπάλου και της εστίας.

**2.7.3.** Διατήρηση της ισορροπίας σώματος.

**2.7.4.** Αποφυγή της χρήσης των χεριών στο μαρκάρισμα του αντιπάλου.

**3. Τελειώνοντας τα μαθήματα ποδοσφαίρου οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να ακολουθήσουν τις εξής προασκήσεις και παιχνίδια για τη βελτίωση τους, όσον αφορά στην:**

**3.1. Τεχνική της υποδοχής και της μεταβίβασης:**

**3.1.1.** Σε σταθερή απόσταση 5μ. από σταθερό εμπόδιο (τοίχο) να μεταβιβάζει την μπάλα και να την υποδέχεται (με το εσωτερικό και το κουντεπιά και των δύο ποδιών).

**3.1.2.** Να πασάρει συνέχεια στον τοίχο χωρίς υποδοχή (με μία επαφή, με το εσωτερικό και το κουντεπιά και των δύο ποδιών)

**3.1.3.** Σε ζεύγη σε σταθερή απόσταση από στάση υποδέχονται και μεταβιβάζουν την μπάλα (με το εσωτερικό και το κουντεπιά και των δύο ποδιών).

**3.1.4.** Σε ζεύγη σε σταθερή απόσταση από στάση μεταβιβάζουν την μπάλα (με το εσωτερικό και το κουντεπιά και των δύο ποδιών) με μία επαφή.

**3.1.5.** Σε ζεύγη και σταθερή απόσταση να υποδέχονται και να μεταβιβάζουν την μπάλα σε κίνηση (ενώ τρέχουν παράλληλα).

**3.1.6.** Σε ζεύγη και σταθερή απόσταση 15-20μ. εκτελούν ψηλές μεταβιβάσεις και υποδέχονται την μπάλα από στάση (με το εσωτερικό του κυρίαρχου ποδιού).

**3.1.7.** Σε τετράγωνο 10Χ10μ, 4 παίκτες υποδέχονται, μεταβιβάζουν την μπάλα και μετακινούνται εκεί που πασάρουν (ακολουθούν την μπάλα).

**3.1.8.** Εκτελείται η ίδια άσκηση χωρίς υποδοχή (μία επαφή).

**3.1.9.** Απλές μορφές κορπίδου 4:1, 5:2 (ο μέγιστος επιτρεπόμενος αριθμός των επαφών καθορίζεται το βαθμό δυσκολίας της άσκησης).

**3.2. Τεχνική του οδηγήματος και της υπερφαλάγγισης (σε ζεύγη):**

**3.2.1.** Οδήγημα της μπάλας έως σταθερό σημείο και επιστροφή (χρήση και των δύο ποδιών).

**3.2.2.** Οδήγημα της μπάλας με πέρασμα ανάμεσα από κώνους (σλάλομ) έως σταθερό σημείο και επιστροφή (χρήση και των δύο ποδιών).

**3.2.3.** Οδήγημα της μπάλας με πίεση αντιπάλου (που ακολουθεί παθητικά τον παίκτη).

**3.2.4.** Οδήγημα της μπάλας και υπερφαλάγγιση κώνου (ντρίμπλα) με προσποίηση με το σώμα.

**3.2.5.** Οδήγημα της μπάλας και υπερφαλάγγιση αντιπάλου που αμύνεται παθητικά (ντρίμπλα) με προσποίηση με το σώμα.

**3.3. Τεχνική του σουτ και της κεφαλιάς:**

**3.3.1.** Σουτ στην εστία σε σταθερή μπάλα και απόσταση 15-20μ. από την εστία (με κουντεπιά και με τα δύο πόδια).

**3.3.2.** Σουτ στην εστία μετά από 10-15μ. οδήγημα.

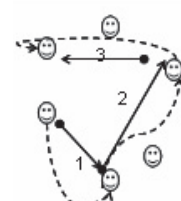
**3.3.3.** Σουτ στην εστία απευθείας μετά από μεταβίβαση συμπαίκτη (μία επαφή).

**3.3.4.** Σε ζεύγη και σταθερή απόσταση 5μ. ο ένας παίζει την μπάλα με τα χέρια και ο άλλος εκτελεί κεφαλιά από στάση και με άλμα.

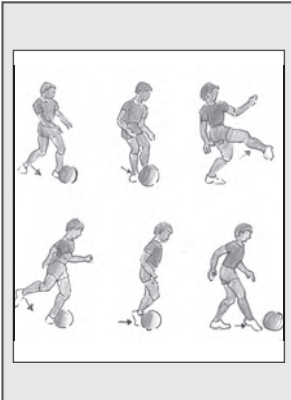
**3.3.5.** Η ίδια άσκηση μόνο που και οι δύο παίκτες παίζουν κεφαλιάς.

**3.3.6.** Ο παίκτης μετά από διαδρομή 10 μ. προσπαθεί να πετύχει τέρμα με κεφαλιά σε κίνηση, σε πάσα που του δίνει ο συμπαίκτης του με τα χέρια.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 5.1: Ποδόσφαιρο: Υποδοχή – μεταβίβαση της μπάλας.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. θα γνωρίζουν τη σωστή τεχνική της υποδοχής της μπάλας με το εσωτερικό και το κουντεπιέ.</li> <li>2. θα γνωρίζουν τη σωστή τεχνική της μεταβίβασης της μπάλας με το εσωτερικό και το κουντεπιέ.</li> <li>3. θα μπορούν να δώσουν ανατροφοδότηση σε άλλους για τη σωστή τεχνική εκτέλεση των παραπάνω δεξιοτήτων.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά μέσα:</b> 10 μπάλες, κώνοι, 30 φύλλα κριτηρίων – καθορισμού στόχων (Κάρτες 5.1, 5.2, 5.3).</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Αμοιβαίο, πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Αναφορά στη σημασία της απόκτησης σωστής τεχνικής ως βάση για εκμάθηση τακτικής και συστημάτων. Αναφορά και επίδειξη της ορθής τεχνικής της υποδοχής και της μεταβίβασης της μπάλας με το εσωτερικό και το κουντεπιέ.</p> <p><b>Προθέρμανση:</b> «Πιάσε την μπάλα» με τα χέρια (το γνωστό «κορόιδο»), σε δύο ομάδες σε περιορισμένο χώρο (στο κλέψιμο της μπάλας αυτή αλλάζει κατοχή). Διατάξεις. 6'</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b> <i>Σε τριάδες. Οι δύο μαθητές ασκούνται, ενώ ο τρίτος παρακολουθεί και συμπληρώνει το φύλλο κριτηρίων (οι ρόλοι εναλλάσσονται):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Δύο μαθητές σε σταθερή απόσταση 8-10 μ. αλλάζουν πάσες από στάση με δύο επαφές: υποδοχή και πάσα με το εσωτερικό (Κάρτες 5.1 και 5.2). Προτείνεται η χρήση και των δύο ποδιών. 6'</li> <li>2. Η προηγούμενη άσκηση αλλά η υποδοχή και η μεταβίβαση γίνονται με το κουντεπιέ (Κάρτα 5.1). Προτείνεται η χρήση και των δύο ποδιών. 6'</li> </ol> <p><i>Σε ομάδες των 4-6 ατόμων (σε σχηματισμό κύκλου διαμέτρου 10μ.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Παιχνίδι: υποδοχή, πάσα σε κίνηση και μετακίνηση αυτού που πασάρει στην κατεύθυνση της μπάλας (η υποδοχή και η μεταβίβαση εκτελούνται με το εσωτερικό ή το κουντεπιέ και των δύο ποδιών) (Σχήμα 5.1). 6'</li> <li>4. Παιχνίδι: «Πιάσε την μπάλα» (το γνωστό «κορόιδο»), 4:1 ή 5:1 (με λιγότερες από τρεις επαφές). 8'</li> <li>5. Ελεύθερο παιχνίδι: 7:7+1 ή 8:8+1 (η ομάδα που έχει τη κατοχή της μπάλας έχει πάντα αριθμητικό πλεονέκτημα, δηλ. υπάρχει ένας μαθητής που παίζει πάντα με την ομάδα που έχει την μπάλα*) σε δύο οριοθετημένους χώρους 20 X 15 χωρίς εστίες. Τέρμα σημειώνεται, όταν η μία ομάδα καταφέρει να αλλάξει 5 συνεχόμενες πάσες ** 10'</li> </ol> <p>* Ανάλογα με το επίπεδο της τεχνικής των μαθητών μπορεί να χρησιμοποιηθεί και δεύτερος παίκτης που θα συμμετέχει πάντα στην επίθεση. Οι παίκτες με τον ελεύθερο ρόλο εναλλάσσονται συνεχώς. ** Η επίτευξη τέρματος μπορεί να αυξηθεί σε περισσότερες μεταβιβάσεις.</p> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Συζήτηση για το τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις. Εστίαση στις βασικότερες δυσκολίες που αντιμετώπισαν οι μαθητές. 3'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> Αξιολόγηση ακρίβειας μεταβίβασης: Ο μαθητής από στάση και απόσταση 8 - 10μ προσπαθεί να πετύχει τέρμα σε εστία πλάτους 1μ. (και με τα δύο πόδια με το εσωτερικό και το κουντεπιέ). Ο μαθητής καταγράφει την επίδοσή του σε 10 προσπάθειες, και θέτει προσωπικό στόχο βελτίωσης για την επόμενη φορά (Κάρτα 5.3).</p>	<p><b>Οργάνωση Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Στην υποδοχή: πλήρης έλεγχος της μπάλας με την πρώτη επαφή, επαφή της μπάλας στο σωστό σημείο του ποδιού.</li> <li>2. Στη μεταβίβαση: πόδι στήριξης δίπλα στην μπάλα, αιώρηση του ποδιού μεταβίβασης ελαφρά λυγισμένο στο γόνατο. Από τα φύλλα κριτηρίων επιλέγονται για παρατήρηση δύο από τα οκτώ κριτήρια.</li> </ol>  <p><b>Σχήμα 5.1</b></p> <p><b>Σημείωση:</b> Η ανατροφοδότηση είναι περιληπτική και αφορά στα σημεία έμφασης. Δίνεται από τους μαθητές αλλά και από τον καθηγητή.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Της εκτέλεσης των ασκήσεων με βάση τα κριτήρια στις Κάρτες 5.1. και 5.2.</p>	

**ΚΑΡΤΑ 5.1: Για τα μαθήματα 5.1 και 5.2.**  
**Φύλλο κριτηρίων για τη μεταβίβαση με το εσωτερικό και το κουντεπιέ.**



1. Το πόδι στήριξης πατάει δίπλα στην μπάλα και σημαδεύει το στόχο;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η

2. Το πόδι που θα κτυπήσει την μπάλα κινείται προς τα πίσω ελαφρά λυγισμένο στο γόνατο;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η

3. Το πόδι έρχεται σ' επαφή με την μπάλα ανάμεσα στα δάκτυλα

και τον αστράγαλο (εσωτερικό) ή με τη ράχη του πέλματος (κουντεπιέ) και στο κέντρο της μπάλας;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η

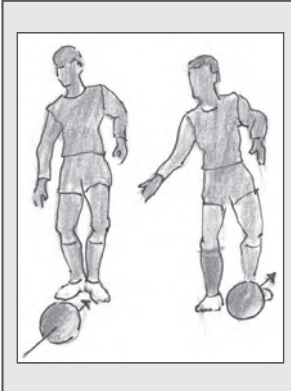
4. Ο άξονας των ώμων βρίσκεται πάνω από την μπάλα τη στιγμή της επαφής;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η

**ΚΑΡΤΑ 5.2: Φύλλο κριτηρίων για την υποδοχή της μπάλας με το εσωτερικό. Για μάθημα 5.1.**



1. Τοποθετείται το σώμα στη πορεία της μπάλας;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η

2. Το πόδι έρχεται σ' επαφή με το κέντρο της μπάλας ανάμεσα στα δάκτυλα και τον αστράγαλο;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η

3. Το πέλμα σχηματίζει γωνία 90° με την κατεύθυνση της μπάλας;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η

4. Το πόδι υποχωρεί λίγο μετά την επαφή για απορρόφηση της δύναμης της μπάλας;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η

**ΚΑΡΤΑ 5.3: Φύλλο καθορισμού στόχων (οδήγημα μπάλας – ακρίβεια μεταβίβασης). Για τα μαθήματα 5.1 και 5.2.**

Μεταβίβαση από στάση με το εσωτερικό ή το κουντεπιέ, με το δεξί ή το αριστερό πόδι (κύκλωσε την επιλογή). Από στάση και απόσταση 8 - 10μ. ο μαθητής προσπαθεί να πετύχει τέρμα σε εστία πλάτους 1μ.

Επίδοση στην αρχική προσπάθεια: \_\_\_\_\_

Καταγραφή προσπάθειας: 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  Επίδοση: \_\_\_\_\_

Ο μαθητής τσεκάρει με ένα  στο αντίστοιχο τετράγωνο τις επιτυχημένες προσπάθειες

Προσωπικός στόχος: \_\_\_\_\_

Καταγραφή επόμενης προσπάθειας: 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  Επίδοση: \_\_\_\_\_

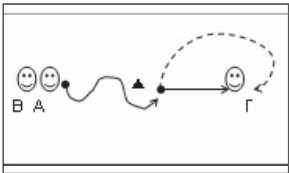
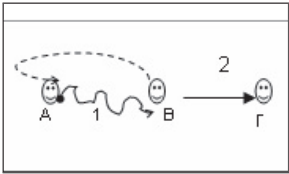
Στόχος για μετά από μια εβδομάδα: \_\_\_\_\_ Επίδοση μετά από μια εβδομάδα: \_\_\_\_\_

Η ίδια δεξιότητα μετά από οδήγημα μπάλας για 10μ. και σλάομ ανάμεσα από 6 σταθερούς κώνους τοποθετημένους ανά 1μ.

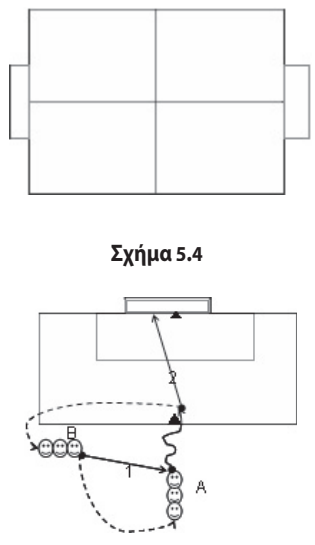
**ΠΙΝΑΚΑΣ 5.2: Ποδόσφαιρο: Προώθηση (οδήγημα) – μεταβίβαση της μπάλας.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>θα γνωρίζουν την τεχνική του οδηγήματος της μπάλας με το εσωτερικό και το κουντεπιέ.</li> <li>θα μπορούν να προωθούν την μπάλα και να τη μεταβιβάζουν με σχετική ακρίβεια.</li> <li>θα γνωρίζουν την αξία της προθέρμανσης στην άσκηση και την προπόνηση.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά μέσα:</b> 10 μπάλες, κώνοι.</p> <p><b>Στυλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Αναφορά στη σημασία του οδηγήματος της μπάλας. Επίδειξη της ορθής τεχνικής. Αναφορά στη σημασία και την αξία της προθέρμανσης. Τι επιτυγχάνεται με την προθέρμανση; Πώς γίνεται η προθέρμανση στο ποδόσφαιρο;</p> <p><b>Προθέρμανση:</b> Σε δύο ομάδες: η μία εκτελεί διατάσεις, ενώ στην άλλη ο καθένας οδηγεί μια μπάλα προσπαθώντας να αποφύγει τους συμμαθητές του χωρίς να χάσει τον έλεγχό της αλλάζοντας κατευθύνσεις σε περιορισμένο σε τετράγωνο 15Χ15μ. Αλλαγή ρόλων.</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b> <i>Σε 3άδες: οι δύο με μία μπάλα απέναντι από τον τρίτο σε απόσταση 10μ.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ο Α οδηγεί την μπάλα μέχρι το Β με το εσωτερικό και των δύο ποδιών, ο Β παραλαμβάνει την μπάλα και την οδηγεί μέχρι τον Γ κ.ο.κ. Στη συνέχεια το οδήγημα γίνεται με χρήση του κουντεπιέ και των δύο ποδιών. <span style="float: right;">5'</span></li> <li>Οι μαθητές τοποθετούνται στην ίδια διάταξη αλλά σε απόσταση 20μ. Ο Α οδηγεί την μπάλα μέχρι το μισό της απόστασης, τη μεταβιβάζει στον Β και τρέχει από πίσω του, ο Β υποδέχεται την μπάλα οδηγεί για τα πρώτα 10 μ. μεταβιβάζει στο Γ και τρέχει από πίσω του κ.ο.κ. (το οδήγημα, η μεταβίβαση και η υποδοχή γίνονται με το εσωτερικό ή το κουντεπιέ). <span style="float: right;">5'</span> <i>Σε ομάδες των 5-6 ατόμων (σε σχηματισμό κύκλου διαμέτρου 10μ.):</i></li> <li>Ο πρώτος μαθητής οδηγεί την μπάλα δεξιά στη φορά του κύκλου περνώντας ανάμεσα (ζιγκ-ζαγκ) από τους υπόλοιπους συμμαθητές του, και αφού ολοκληρώσει τον κύκλο παραδίδει την μπάλα στον επόμενο που κάνει το ίδιο κ.ο.κ. Η άσκηση εκτελείται και στην αντίθετη κατεύθυνση. <span style="float: right;">6'</span></li> <li>Οι μαθητές τοποθετούνται στην ίδια κυκλική διάταξη με διάμετρο 20μ. Ο πρώτος μαθητής οδηγεί την μπάλα μέχρι το κέντρο του κύκλου, τη μεταβιβάζει σε κάποιο από τους απέναντι και τρέχει πίσω του, εκείνος την υποδέχεται, την οδηγεί μέχρι το κέντρο, τη μεταβιβάζει στον απέναντι και τρέχει πίσω του κ.ο.κ. <span style="float: right;">6'</span></li> <li>Ελεύθερο παιχνίδι (7:7, 8:8) με μικρές εστίες σε δύο γήπεδα 30Χ20 μ. <span style="float: right;">10'</span></li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις. Εστίαση στις βασικότερες δυσκολίες που αντιμετώπισαν οι μαθητές. <span style="float: right;">3'</span></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> Να επιλεγεί μία από τις παρακάτω:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Να εξασκηθούν στο οδήγημα της μπάλας στον ελεύθερο χρόνο τους κάνοντας σλάλομ ανάμεσα σε σταθερά εμπόδια, λαμβάνοντας υπόψη τα κριτήρια προώθησης της μπάλας που περιγράφονται στο βιβλίο του μαθητή.</li> <li>Εργασία: «σε ποιες φάσεις του αγώνα το οδήγημα της μπάλας είναι απαραίτητο;»</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b> Για τις ασκήσεις μπορεί να χρησιμοποιηθεί η υπάρχουσα διαγράμμιση γηπέδων μπάσκετ, βόλεϊ ή χάντμπολ.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> Στο οδήγημα: επαφή με την μπάλα σε κάθε βηματισμό, το κεφάλι είναι ψηλά (εικόνα όλου του γηπέδου, έλεγχος της μπάλας με την περιφερειακή όραση), επιλογή του ποδιού εκείνου που κρατάει την μπάλα μακριά από τον αντίπαλο.</p> <p><b>Σημείωση:</b> Ενθαρρύνονται οι μαθητές να επικεντρώνονται στην ορθή εκτέλεση των δεξιοτήτων και να χρησιμοποιούν και τα δύο πόδια.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Ο καθηγητής παρατηρεί τρεις μαθητές διαφορετικών ικανοτήτων και αξιολογεί την απόδοση τους με βάση τα σημεία έμφασης που περιγράφονται.</p>	

**ΠΙΝΑΚΑΣ 5.3: Ποδόσφαιρο: Προσοποίηση – υπερφαλάγγιση (ντρίμπλα).**

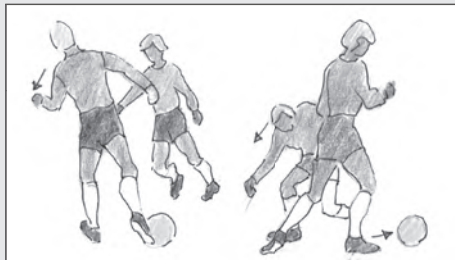
<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. θα έχουν κατανοήσει τη χρησιμότητα της προσοποίησης στην υπερφαλάγγιση του αντιπάλου.</li> <li>2. θα έχουν διδαχτεί τη σωστή τεχνική της υπερφαλάγγισης με προσοποίηση.</li> <li>3. θα μπορούν να δώσουν ανατροφοδότηση σε άλλους για τη σωστή τεχνική εκτέλεση των παραπάνω δεξιοτήτων.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά μέσα:</b> 10 μπάλες, κώνοι, 30 φύλλα κριτηρίων (Κάρτα 5.4).</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Αμοιβαίο, πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Αναφορά στη σημασία και στις ασκήσεις αποθεραπείας. Αναφορά στη χρησιμότητα της προσοποίησης και της ντρίμπλας. Επίδειξη της τεχνικής της ντρίμπλας με προσοποίηση με το σώμα.</p> <p><b>Προθέρμανση:</b> σε 4άδες με μία μπάλα αλλάζουν πάσες από στάση στην αρχή και με αλλαγή θέσης στη συνέχεια (υποδοχή, οδήγημα, μεταβίβαση, αλλαγή θέσης).</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b> <i>Σε 4άδες. Οι τρεις μαθητές ασκούνται, ενώ ο τέταρτος παρακολουθεί και συμπληρώνει το φύλλο κριτηρίων (οι ρόλοι εναλλάσσονται).</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι δύο μαθητές (Α, Β) τοποθετούνται σε απόσταση 20μ. από τον τρίτο (Γ). Στο μέσο της απόστασης υπάρχει ένας κώνος. Ο Α οδηγεί την μπάλα αποφεύγει με προσοποίηση τον κώνο και πασάρει στον Γ (Κάρτα 5.4, Σχήμα 5.2).</li> <li>2. Οι μαθητές τοποθετούνται στην ίδια διάταξη, ενώ στη μέση υπάρχουν δύο κώνοι σε απόσταση 5μ. μεταξύ τους, ο Α υπερφαλαγγίζει τον πρώτο κώνο με προσοποίηση προς τα αριστερά και το δεύτερο με προσοποίηση προς τα δεξιά και μεταβιβάζει στο Γ κ.ο.κ.</li> <li>3. Ο Β στη μέση οι Α και Γ στα άκρα. Ο Α οδηγεί, υπερφαλαγγίζει το Β με προσοποίηση μεταβιβάζει στο Γ και παίρνει τη θέση του Β στη μέση. Ο Β, αφού έχει κάνει παθητική άμυνα στον Α, πηγαίνει στη θέση του Α (Σχήμα 5.3) κ.ο.κ.</li> <li>4. Ελεύθερο παιχνίδι (6:6, 7:7, 8:8) με μικρές εστίες σε δύο γήπεδα 30Χ20 μ.</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Αποθεραπεία (διατάσεις). Συζητείται τι επιτεύχθηκε και γίνονται παρατηρήσεις. Εστίαση στις βασικότερες δυσκολίες που αντιμετώπισαν οι μαθητές.</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να αναφέρουν ποδοσφαιριστές με εξαιρετική δεινότητα στην υπερφαλάγγιση (ντρίμπλα).</li> <li>2. Να βρουν ομοιότητες και διαφορές με τα άλλα ομαδικά αθλήματα στην προσοποίηση και την υπερφαλάγγιση του αντιπάλου.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b> Για τις ασκήσεις μπορεί να χρησιμοποιηθεί η υπάρχουσα διαγράμμιση γηπέδων μπάσκετ, βόλεϊ ή χάντμπολ.</p> <p>10’</p>  <p><b>Σχήμα 5.2</b></p> <p>6’</p>  <p><b>Σχήμα 5.3</b></p> <p>6’</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> Στην προσοποίηση:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. απότομη μεταφορά του βάρους του σώματος στο άλλο πόδι για την παραπλάνηση του αντιπάλου,</li> <li>2. εκμετάλλευση της στιγμιαίας απώλειας ισορροπίας του αντιπάλου με γρήγορη αλλαγή πορείας,</li> <li>3. εκτέλεση ούτε πολύ μακριά αλλά ούτε και πολύ κοντά στον αντίπαλο.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b> Η ανατροφοδότηση είναι περιληπτική και αφορά στα σημεία έμφασης. Δίνεται από τους μαθητές αλλά και από τον καθηγητή.</p> <p>5’</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Έλεγχος των φύλλων κριτηρίων ως προς τα σημεία έμφασης της υπερφαλάγγισης με προσοποίηση (Κάρτα 5.4).</p>	

**ΠΙΝΑΚΑΣ 5.4: Ποδόσφαιρο: Σουτ – πλάγιου άουτ (αράουτ).**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. διδαχτεί τη σωστή τεχνική του σουτ με το κουντεπιέ και την τεχνική του πλάγιου άουτ.</li> <li>2. μάθει να αποδέχονται τις διαφορές της φυσικής ανάπτυξης και των ικανοτήτων των συμμαθητών τους.</li> <li>3. μάθει τον κανονισμό του πλάγιου άουτ (αράουτ).</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά μέσα:</b> 10 μπάλες, κώνοι, 30 φύλλα κριτηρίων – καθορισμού στόχων (Κάρτες 5.4, 5.5).</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Αμοιβαίο, πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Σύγκριση του σουτ με το κουντεπιέ με τη μεταβίβαση με το κουντεπιέ, για εντοπισμό ομοιοτήτων και διαφορών. Αναφορά στον κανονισμό της επαναφοράς της μπάλας από τα πλάγια (αράουτ). Επίδειξη της τεχνικής του σουτ με το κουντεπιέ και της επαναφοράς της μπάλας από τα πλάγια (αράουτ).</p> <p><b>Προθέρμανση:</b> Σε 4 ομάδες των 6-8 μαθητών παίζουν 3:3 ή 4:4 «πιάσε την μπάλα» (το γνωστό κορόιδο) στην αρχή με τα χέρια και ύστερα με τα πόδια σε τετράγωνα 10Χ10μ.</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b> <i>Άσκηση σε σταθμούς σε 4 ομάδες (οι ομάδες εκτελούν διαδοχικά τις παρακάτω ασκήσεις):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές σε απόσταση 12-15μ. από την εστία, εκτελούν σουτ με το κουντεπιέ με σταθερή μπάλα, σκοπός να στείλουν την μπάλα στο μισό της εστίας που έχουν προκαθορίσει (Κάρτα 5.5).</li> <li>2. Σε τετράγωνα 10Χ10 μ. οι μαθητές παίζουν «πιάσε την μπάλα» (το γνωστό κορόιδο) 5:1 ή 6:2. Το επίπεδο της τεχνικής των μαθητών καθορίζει το μέγιστο επιτρεπόμενο αριθμό επαφών με την μπάλα.</li> <li>3. Ο Α υποδέχεται την μπάλα από την εκτέλεση αράουτ του Β και μετά από οδήγημα και υπερφαλάγγιση του κώνου σουτάρει στην εστία (Σχήμα 5.4) (παίζεται με τερματοφύλακα ή χωρίς, οι μαθητές αλλάζουν ρόλους).</li> <li>4. Οι μαθητές παίζουν ελεύθερο παιχνίδι 3:3 ή 4:4 σε γήπεδο 10Χ15μ. με μικρές εστίες.</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Αποθεραπεία (διατάσεις από εδραία θέση). Συζήτηση για το τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις. Εστίαση στις βασικότερες δυσκολίες που αντιμετώπισαν οι μαθητές.</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> Να επιλεγεί μία από τις παρακάτω:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εξάσκηση στην ακρίβεια του σουτ στον ελεύθερο χρόνο τους με καθορισμό προσωπικών στόχων βελτίωσης (Κάρτα 5.6).</li> <li>2. Παιχνίδι ποδοσφαίρου με αλλαγές των κανονισμών για συνεργασία μαθητών διαφορετικών ικανοτήτων: περιγράφεται στο βιβλίο του μαθητή.</li> <li>3. Εργασία: ομοιότητες και διαφορές στην τεχνική του σουτ με το κουντεπιέ και της μεταβίβασης με το κουντεπιέ.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b> Αν υπάρχει γήπεδο ποδοσφαίρου, αυτό χωρίζεται σε 4 μέρη για την εκτέλεση των 4 ασκήσεων:</p>  <p><b>Σημεία έμφασης:</b> Στο σουτ: το πόδι αιωρείται από ψηλά συναντά την μπάλα στο κέντρο της και συνεχίζει την κίνηση και μετά το χτύπημα, ο κορμός είναι γερμένος πάνω από την μπάλα, το πόδι στήριξης πατάει δίπλα στην μπάλα και σημαδεύει το στόχο.</p> <p><b>Σημείωση:</b> Ενθαρρύνονται οι μαθητές να επικεντρώνονται στην ορθή τεχνική εκτέλεσης του σουτ και όχι στην επίτευξη τέρματος.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Έλεγχος των φύλλων κριτηρίων και στόχων απόδοσης (Κάρτα 5.5 και 5.6).</p>	



**ΚΑΡΤΑ 5.4: Για το μάθημα 5.3. Φύλλο κριτηρίων για ορθή εκτέλεση υπερφαλάγγισης με προσποίηση.**



1. Απότομη μεταφορά του βάρους στο αριστερό πόδι με πτώση του κορμού προς τ' αριστερά;

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

2. Γρήγορη αλλαγή κατεύθυνσης της μπάλας προς τα δεξιά με το εξωτερικό του δεξιού ποδιού;

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

3. Γίνεται η κίνηση προσποίησης όχι πολύ κοντά αλλά ούτε και πολύ μακριά από τον αμυντικό;

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

4. Υπάρχει συνεχής έλεγχος της μπάλας;

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

**ΚΑΡΤΑ 5.5: Για το μάθημα 5.4. Φύλλο κριτηρίων για ορθή εκτέλεση σουτ με το κουντεπιά.**

1. Το πόδι στήριξης πατάει πλάι στην μπάλα και σημαδεύει την εστία;	<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"/>
2. Το πόδι αιωρείται ψηλά πίσω και συνεχίζει την κίνησή του προς τα εμπρός και μετά το κτύπημα;	<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"/>
3. Το πόδι έρχεται σ' επαφή με την μπάλα με τη ράχη του πέλματος, στο κέντρο της μπάλας, με τα δάκτυλα να βλέπουν στο έδαφος;	<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"/>
4. Ο άξονας των ώμων βρίσκεται πάνω από την μπάλα παράλληλος με την εστία τη στιγμή της επαφής;	<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"/>

**Φύλλο καθορισμού στόχων (οδήγημα μπάλας - ακρίβεια σουτ). Για μαθήματα 5.2 και 5.4.**

Σουτ σταθερής μπάλας με το κουντεπιά με το δεξί ή το αριστερό πόδι (κύκλωσε την επιλογή σου). Από απόσταση 12-15 μ. απέναντι από την εστία ο μαθητής προσπαθεί να στείλει την μπάλα στο μισό της εστίας που έχει προεπιλεγεί.

Καταγραφή προσπάθειας: 1η  2η  3η  4η  5η  6η

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

Επίδοση στην αρχική προσπάθεια: \_\_\_\_\_

Προσωπικός στόχος: \_\_\_\_\_

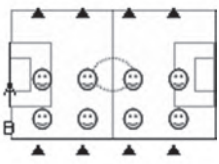
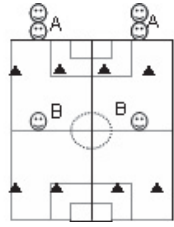
Επόμενη προσπάθεια: 1η  2η  3η  4η  5η  6η  Επίδοση: \_\_\_\_\_

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

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

Η ίδια δεξιότητα μετά από οδήγημα μπάλας για 10μ. και σάλολο ανάμεσα από 6 σταθερούς κώνους τοποθετημένους ανά 1μ.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 5.5: Ποδόσφαιρο: Αμυντική ατομική τακτική.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει την έννοια της ατομικής τακτικής.</li> <li>2. μάθει τον κανονισμό του φάουλ.</li> <li>3. κατανοήσει την έννοια και τον τρόπο του ατομικού μαρκαρίσματος (man to man).</li> <li>4. αντιληφθεί τη σημασία του ευ αγωνίζεσθαι (fair play).</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά μέσα:</b> 10 μπάλες, κώνοι, 30 φύλλα κριτηρίων – καθορισμού στόχων (Κάρτες 5.7, 5.8, 5.9), βιβλίο μαθητή.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Αμοιβαίο, πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Εξήγηση των βασικών αρχών του μαρκαρίσματος. Υπενθύμηση ότι στο μαρκάρισμα πρέπει ν' αποφεύγονται τα φάουλ. Αναφορά στον κανονισμό των φάουλ (βιβλίο μαθητή). Αναφορά στη σημασία της άμιλλας και του ευ αγωνίζεσθαι, του σεβασμού και της παραδοχής της ανωτερότητας του αντιπάλου (βιβλίο μαθητή).</p> <p><b>Προθέρμανση:</b> με επανάληψη κοντρόλ, πάσας. Οι μαθητές σε τριάδες αλλάζουν πάσες από στάση και με χαλαρή ελεύθερη κίνηση στο χώρο. Διατάσεις (άνω, κάτω άκρων και κορμού).</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b> <i>Οι μαθητές σε ζάδες. Οι δύο ασκούνται, ενώ ο τρίτος παρακολουθεί και συμπληρώνει το φύλλο κριτηρίων (οι ρόλοι εναλλάσσονται).</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Χωρίς μπάλα. Οι μαθητές τοποθετούνται στην πλάγια γραμμή του οριοθετημένου γηπέδου (Σχήμα 5.5). Ο Β με συνεχείς κινήσεις και προσποιητές προσπάθει να φτάσει στον κώνο που βρίσκεται στην απέναντι πλευρά. Ο Α ακολουθεί την κίνησή του με το σώμα του και προσπαθεί να τον εμποδίσει χωρίς να χρησιμοποιεί χέρια. Στην επιστροφή αλλάζουν ρόλους (Κάρτα 5.7). <span style="float: right;">5'</span></li> <li>2. Με μπάλα. Ο Β προσπαθεί οδηγώντας την μπάλα να φτάσει στον κώνο απέναντί του. Ο Α κάνοντας παθητική άμυνα προσπαθεί να τον εμποδίσει τοποθετώντας συνέχεια το σώμα του στην ευθεία της μπάλας και του κώνου. Αλλάζουν ρόλους, αφού διανύσουν την απόσταση των πλάγιων γραμμών (Κάρτα 5.8). <span style="float: right;">5'</span> <i>Οι μαθητές σε 4 γκρουπ του οριοθετημένου χώρου (Σχήμα 5.6).</i></li> <li>3. Ο αμυντικός Α τρέχει από την τελική γραμμή του γηπέδου πλάγια από την εστία και προσπαθεί να ανακόψει τον επιθετικό Β που ξεκινάει από το κέντρο του γηπέδου οδηγώντας μια μπάλα και έχει σκοπό να τον υπερφαλαγγίσει περνώντας μέσα από την εστία που οριοθετούν οι δύο κώνοι (Σχήμα 5.6). Κάθε μαθητής επιχειρεί δύο σετ των 5 επαναλήψεων (επιθετικών και αμυντικών) και μετράει τις επιτυχημένες προσπάθειες. Αλλαγή ρόλων μετά από κάθε σετ (Κάρτα 5.9). <span style="float: right;">10'</span></li> <li>4. Παιχνίδι 4:4 ελεύθερα, με μικρές εστίες σε οριοθετημένο χώρο 20Χ15μ. Κάθε 3' οι παίκτες αμύνονται για διάρκεια 1' με άμυνα ένας εναντίον ενός, με αντίπαλα ζεύγη που έχουν προκαθοριστεί. <span style="float: right;">10'</span></li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Επανάληψη των βασικών αρχών της ατομικής αμυντικής τακτικής. <span style="float: right;">3'</span></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να εφαρμόσουν την αρχή του μαρκαρίσματος, όταν παίζουν εκτός σχολείου για τη βελτίωση της αμυντικής τους συμπεριφοράς.</li> <li>2. Να βρουν άλλα αθλήματα που εφαρμόζεται ατομικό μαρκάρισμα.</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>Οργάνωση</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>Σχήμα 5.5</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>Σχήμα 5.6</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Βασική αμυντική στάση.</li> <li>2. Διατήρηση ισορροπίας σώματος.</li> <li>3. Τοποθέτηση σώματος πάνω στην ευθεία του αντιπάλου και της εστίας</li> <li>4. Εστίαση προσοχής στην μπάλα.</li> <li>5. Αποφυγή χρήσης χεριών.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ενθαρρύνονται οι μαθητές να επικεντρώνουν την προσοχή τους στη σωστή εκτέλεση, χωρίς παράβαση των κανονισμών.</li> <li>2. Η ανατροφοδότηση είναι περιληπτική και αφορά στα σημεία έμφασης. Δίνεται από τους μαθητές αλλά και από τον καθηγητή.</li> </ol> <p><b>Αξιολόγηση:</b> Έλεγχος των φύλλων κριτηρίων και στόχων απόδοσης.</p>

**ΚΑΡΤΑ 5.7: Για το μάθημα 5.5. Φύλλο κριτηρίων ατομικής κάλυψης (χωρίς μπάλα)**

1. Βρίσκεται ο μαθητής σε αμυντική στάση; (Τα πόδια ανοιχτά όσο οι ώμοι, τα γόνατά λυγισμένα, ο κορμός ελαφρά γερμένος μπροστά και το βάρος του σώματος στις μύτες των ποδιών).	<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"/>
2. Τοποθετεί ο μαθητής καθώς αμύνεται το σώμα του στην ευθεία του αντιπάλου και της εστίας;	<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"/>
3. Διατηρεί ο μαθητής την ισορροπία στο σώμα του, καθώς αμύνεται;	<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"/>
4. Αποφεύγει ο μαθητής να χρησιμοποιεί τα χέρια του για το μαρκάρισμα του αντιπάλου;	<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"/>

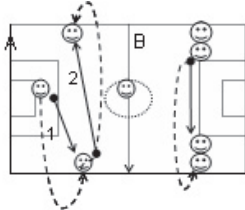
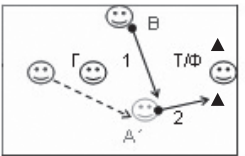
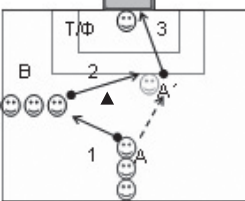
**ΚΑΡΤΑ 5.8: Για το μάθημα 5.5. Φύλλο κριτηρίων ατομικής κάλυψης (με μπάλα)**

1. Τοποθετεί ο μαθητής, καθώς αμύνεται, το σώμα του πάνω στην ευθεία της μπάλας και της εστίας;	<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"/>
2. Διατηρεί ο μαθητής την ισορροπία στο σώμα του, καθώς αμύνεται;	<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"/>
3. Εστιάζει την προσοχή του στην μπάλα, και όχι στην παραπλανητική κίνηση του αντιπάλου;	<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"/>
4. Αποφεύγει ο μαθητής να χρησιμοποιεί τα χέρια του για το μαρκάρισμα του αντιπάλου;	<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"/>

**ΚΑΡΤΑ 5.9: Για το μάθημα 5.5. Φύλλο καθορισμού στόχων (αποτελεσματικότητα μαρκαρίσματος)**

Προσπάθεια αναχαίτισης αντιπάλου.  
 Καταγραφή προσπάθειας: 1η  2η  3η  4η  5η  Επίδοση στο πρώτο σετ: \_\_\_\_\_  
 Ο μαθητής τσεκάρει με ένα ✓ στο αντίστοιχο τετράγωνο τις επιτυχημένες προσπάθειες.  
 Προσωπικός στόχος: \_\_\_\_\_  
 Καταγραφή επόμενης προσπάθειας: 1η  2η  3η  4η  5η  6η  Επίδοση στο δεύτερο σετ: \_\_\_\_\_  
 Στόχος για μετά από μια εβδομάδα: \_\_\_\_\_ Επίδοση μετά από μία εβδομάδα: \_\_\_\_\_  
 Στόχος για μετά από ένα μήνα: \_\_\_\_\_ Επίδοση μετά από ένα μήνα: \_\_\_\_\_

**ΠΙΝΑΚΑΣ 5.6: Ποδόσφαιρο: Επιθετική ατομική τακτική (ξεμαρκάρισμα – συνδυασμός 1-2).**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. κατανοήσει την έννοια της ατομικής τακτικής στην επίθεση.</li> <li>2. κατανοήσει την έννοια και τον τρόπο του ξεμαρκάριασματος.</li> <li>3. κατανοήσει και μάθει να εφαρμόζει το συνδυασμό 1-2.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά μέσα:</b> 10 μπάλες, κώνοι, 30 φύλλα κριτηρίων – καθορισμού στόχων (Κάρτες 5.10, 5.11, 5.12).</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Αμοιβαίο, πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Αναφορά στη σημασία της συνεχούς κίνησης μέσα στον αγωνιστικό χώρο και της δημιουργίας επιλογών στο συμπαίκτη. Στη σωστή συνεργασία δύο παικτών ως βάση της ομαδικής τακτικής και των συστημάτων. Εξήγηση των βασικών αρχών του ξεμαρκάριασματος.</p> <p><b>Προθέρμανση:</b> Οι μαθητές σε τετράδες (είτε σε τετράγωνο, είτε σε ευθεία, Σχήμα 5.7) δίνουν πάσα αρχικά στατικά και στη συνέχεια με κίνηση (όπου μεταβιβάζουν πηγαίνουν). Αρχικά με σταμάτημα της μπάλας (δύο ή περισσότερες επαφές) και μετά απευθείας (μία επαφή). Κίνηση προς την μπάλα. Διατάσεις.</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b> <i>Οι μαθητές σε 5άδες. Ένας συμπληρώνει το φύλλο κριτηρίων.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Με τα χέρια. Οι Α και Β είναι επιθετικοί και ο Γ προσπαθεί να ανακόψει την επίθεση. Ο Α προσπαθεί με γρήγορες κινήσεις να ξεμαρκαριστεί από τον Γ έτσι ώστε να δεχθεί την μπάλα από τον Β και με κεφαλιά να βάλει γκολ (ύπαρξη εστίας και τερματοφύλακα, αλλαγή ρόλων κυκλικά <math>A \rightarrow B \rightarrow \Gamma \rightarrow T/\Phi</math>) (Κάρτα 5.10, Σχήμα 5.8). 10'</li> <li>2. Εκτελείται η ίδια άσκηση αλλά με τα πόδια. Ο επιθετικός ξεμαρκάρεται για να δεχθεί την μπάλα και να σουτάρει στην εστία (Κάρτα 5.10, Σχήμα 5.8). 5'</li> <li>3. <i>Οι μαθητές σε δύο ομάδες που ασκούνται στις παρακάτω ασκήσεις:</i> Ο μαθητής από τη σειρά Α οδηγεί την μπάλα προς την εστία, πριν φτάσει στον κώνο μεταβιβάζει στο μαθητή της σειράς Β και τρέχει γρήγορα στον κενό χώρο για να δεχθεί την μπάλα από απευθείας μεταβίβαση και να σουτάρει (Κάρτα 5.11, Σχήμα 5.9). Στην πορεία αντί του κώνου τοποθετείται μαθητής που κάνει παθητική άμυνα. Κάθε μαθητής αξιολογείται σε 5 προσπάθειες (Κάρτα 5.12). 10'</li> <li>4. Ελεύθερο παιχνίδι (6:6, 7:7) με μικρές εστίες γήπεδο 30Χ20 μ. 10'</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Αποθεραπεία (πρόγραμμα χαλάρωσης με αναπνοές - διατάσεις). 3' Επανάληψη των βασικών αρχών του ξεμαρκάριασματος και του συνδυασμού 1-2. 2'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> Να επιλεγεί μία από τις παρακάτω:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να εφαρμόσουν την αρχή του ξεμαρκάριασματος στο ελεύθερο παιχνίδι τους.</li> <li>2. Εργασία: η αξία του ευ αγωνίζεσθαι στον αθλητισμό και τη ζωή. Να ληφθούν υπόψη τα σχετικά κείμενα στο βιβλίο του μαθητή.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b></p>  <p><b>Σχήμα 5.7</b></p>  <p><b>Σχήμα 5.8</b></p>  <p><b>Σχήμα 5.9</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> Συνεχείς προσποίησεις με απότομες αλλαγές κατεύθυνσης. Εκμετάλλευση της κίνησης του αμυντικού και του κενού χώρου που δημιουργείται. Συγχρονισμός με το συμπαίκτη.</p> <p><b>Αξιολόγηση:</b> Έλεγχος των φύλλων κριτηρίων και στόχων απόδοσης (Κάρτες 5.10, 5.11 και 5.12).</p>

**ΚΑΡΤΑ 5.10: Για το μάθημα 5.6. Φύλλο κριτηρίων ξεμαρκάρισματος**

1. Κάνει ο μαθητής γρήγορες και απότομες αλλαγές κατεύθυνσης;	<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"/>
2. Εκμεταλλεύεται ο μαθητής τη λανθασμένη κίνηση του αμυντικού;	<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"/>
3. Εκμεταλλεύεται ο μαθητής τον κενό χώρο που δημιουργείται;	<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"/>
4. Συγχρονίζεται ο μαθητής με το συμπαίκτη του στη μεταβίβαση της μπάλας;	<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"/>

**ΚΑΡΤΑ 5.11: Για το μάθημα 5.6. Φύλλο κριτηρίων στο συνδυασμό 1-2**

1. Μεταβιβάζει ο μαθητής την μπάλα στο συμπαίκτη του ούτε πολύ μακριά αλλά ούτε και πολύ κοντά στον αντίπαλο;	<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"/>
2. Κινείται ο μαθητής γρήγορα στον κενό χώρο στην πλάτη του αντιπάλου (ξεμαρκάρισμα);	<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"/>
3. Ελέγχει πλήρως ο μαθητής την μπάλα με την πρώτη επαφή μετά την επιστροφή της από το συμπαίκτη;	<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"/>
4. Κάνει ο μαθητής επιτυχημένη τελική προσπάθεια (τεχνικά σωστό σουτ);	<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"/>

**ΚΑΡΤΑ 5.12: Για το μάθημα 5.6. Φύλλο κριτηρίων στο συνδυασμό 1-2**

Προσπάθεια υπερφαλάγγισης αντιπάλου με συνδυασμό 1-2.

Αξιολογείται ο παίκτης που κάνει τη συνολική ενέργεια, αξιολογείται το επιτυχές ξεπέρασμα του αντιπάλου και όχι η έκβαση του τελικού σουτ. Αφορά στην άσκηση που περιγράφεται στο προηγούμενο πλάνο 5.6.

Καταγραφή προσπάθειας: 1η  2η  3η  4η  5η  Επίδοση στο πρώτο σετ: \_\_\_\_\_

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

Προσωπικός στόχος: \_\_\_\_\_

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: \_\_\_\_\_

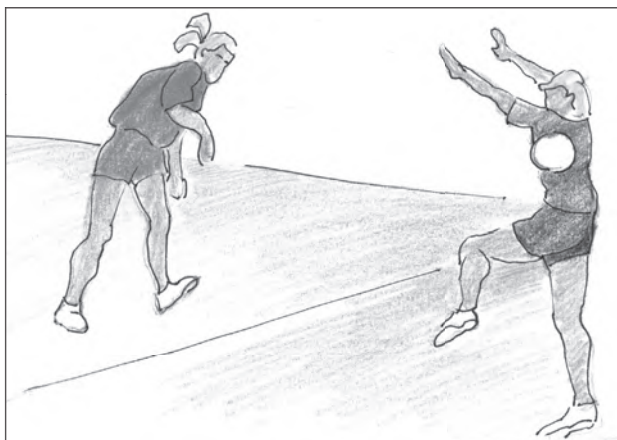




# 6

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ

### ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ



#### ΣΤΟΧΟΙ

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας οι μαθητές θα...	Εξειδικεύεται & επιδιώκεται...
<b>Σωματικός - Ψυχοκινητικός Τομέας</b>	
...έχουν αναπτύξει κινητικές δεξιότητες που απαιτούνται για το άθλημα της χειροσφαίρισης.	Άμεσα, στα μαθήματα 6.1 έως 6.7.
...έχουν καλλιεργήσει στοιχεία της ατομικής τεχνικής και ατομικής τακτικής του αθλήματος, που είναι απαραίτητα για την άμυνα ζώνης 6:0 και για την επίθεση εναντίον άμυνας ζώνης 6:0.	Άμεσα, στα μαθήματα 6.1 έως 6.7.
...έχουν παίξει τροποποιημένη μορφή του παιχνιδιού με βάση την άμυνα 6:0.	Άμεσα, στα μαθήματα 6.4, 6.5, 6.6, 6.7.
<b>Συναισθηματικός - Κοινωνικός Τομέας</b>	
...έχουν αναπτύξει δεξιότητες που σχετίζονται με τη συνεργασία, την ομαδικότητα και την επικοινωνία.	Έμμεσα, στα μαθήματα 6.1, 6.2.
...έχουν αναπτύξει δεξιότητες που σχετίζονται με την υπευθυνότητα και την αυτενέργεια.	Έμμεσα, στα μαθήματα 6.1, 6.2, 6.3, 6.4, 6.7.
...έχουν αναπτύξει σεβασμό προς το συμπαίκτη και τον αντίπαλο.	Άμεσα, στα μαθήματα 6.4, 6.7.
...έχουν ψυχαγωγηθεί παίζοντας χειροσφαίριση.	Άμεσα, στα μαθήματα 6.2 έως 6.7.

**Γνωστικός Τομέας**

...έχουν γνωρίσει κανονισμούς του αθλήματος.	Άμεσα, στα μαθήματα 6.1, 6.2, 6.3, 6.5, 6.6.
...έχουν κατανοήσει στοιχεία ατομικής τακτικής του αθλήματος.	Έμμεσα, στα μαθήματα 6.2, 6.5 και 6.6.

**Ανάλυση κινητικού περιεχομένου**

**1. Τελειώνοντας τα μαθήματα της χειροσφαίρισης οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν να εκτελούν σωστά τα εξής, όσον αφορά στην:**

**1.1. Τεχνική της άμυνας:**

- 1.1.1. Αμυντικές μετακινήσεις.
- 1.1.2. Βασικές κινήσεις τερματοφύλακα.

**1.2. Τεχνική της επίθεσης:**

- 1.2.1. Υποδοχή.
- 1.2.2. Βασική ρίψη (πάνω από τον ώμο)
- 1.2.3. Βασική ρίψη με βήματα.
- 1.2.4. Ρίψη με άλμα..

**1.3. Ατομική τακτική της άμυνας:**

- 1.3.1. Κάλυψη δυνατής πλευράς επιθετικού.

**1.4. Ατομική τακτική της επίθεσης:**

- 1.4.1. Επιλογή ελεύθερου χώρου (κίνηση προς τα κενά της άμυνας).
- 1.4.2. Χρήση βηματισμών.



**2. Τελειώνοντας τα μαθήματα της χειροσφαίρισης οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να προσέχουν τα εξής, όσον αφορά στην:**

**2.1. Τεχνική της άμυνας:**

- 2.1.1. **Αμυντικές Μετακινήσεις:** να διατηρούν χαμηλά το κέντρο βάρους λυγίζοντας τα γόνατα, να μη σταυρώνουν τα πόδια. Η κίνηση προς τα εμπρός γίνεται με κανονικό τρέξιμο, η κίνηση προς τα πίσω γίνεται με διαγώνια πλάγια βήματα, η πλάγια μετατόπιση γίνεται με πλάγια βήματα.
- 2.1.2. **Βασικές κινήσεις τερματοφύλακα:** στη βασική θέση που θα επιλέξουν να είναι σε ετοιμότητα και ανάλογα με την πορεία της μπάλας να δοκιμάζουν αντίστοιχη απόκρουση (ψηλή, μεσαία, χαμηλή).

**2.2. Τεχνική της επίθεσης:**

- 2.2.1. **Υποδοχή:** να περιμένουν και με τα δύο χέρια την μπάλα. Σώμα και χέρια στρέφονται προς την μπάλα. Οι παλάμες σχηματίζουν «φωλιά», τα δάχτυλα είναι λυγισμένα. Οι αντίχειρες συγκλίνουν (τριγωνάκι).
- 2.2.2. **Βασική ρίψη (πάνω από τον ώμο):** να φέρνουν την μπάλα ψηλά και πίσω από το κεφάλι. Το κορμί στρίβει και το βάρος έρχεται μπροστά. Η μπάλα κατεβαίνει με ελαφρύ λύγισμα του αγκώνα. Ο καρπός «σπρώχνει» την μπάλα προς τα κάτω.
- 2.2.3. **Βασική ρίψη με βήματα:** Όσο γίνονται το 1ο και το 2ο βήμα, να φέρνουν την μπάλα πίσω από το κεφάλι, πάνω από τον ώμο. Στο 3ο βήμα η μπάλα ανεβαίνει ψηλά, το κορμί στρίβει, το βάρος έρχεται μπροστά, η μπάλα κατεβαίνει με ελαφρύ λύγισμα του αγκώνα και ο καρπός «σπρώχνει» την μπάλα προς τα κάτω.
- 2.2.4. **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. Στον αέρα, να στρίβουν το κορμί μπροστά για να κάνουν τη ρίψη. Η μπάλα κατεβαίνει με ελαφρύ λύγισμα του αγκώνα, το μπράτσο περνάει κοντά από το αυτί.

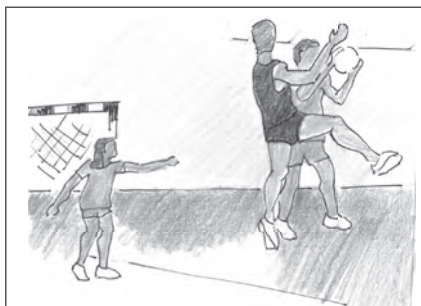
### 2.3. Ατομική τακτική της άμυνας:

**2.3.1. Κάλυψη δυνατής πλευράς επιθετικού:** Να καλύπτουν με το σώμα το διάδρομο που αντιστοιχεί στην «καλή» πλευρά του επιθετικού (το «καλό» του χέρι).

### 2.4. Ατομική τακτική της επίθεσης:

**2.4.1. Επιλογή ελεύθερου χώρου:** να επιλέγουν να κινηθούν για να υποδεχτούν την μπάλα ή για να κάνουν σουτ στους χώρους που αφήνει ελεύθερους η άμυνα.

**2.4.2. Χρήση βηματισμών:** «βήματα-ντρίμπλα-βήματα-σουτ ή πάσα». Να υποδέχονται την μπάλα στο δεξί πόδι (για δεξιόχειρες), να χρησιμοποιούν μέχρι 3 βήματα. Αν χρειάζεται να συνεχίσουν να κινούνται με την μπάλα πρέπει να το κάνουν ντριμπλάροντας. Αν μετά την ντρίμπλα ξαναπιάσουν την μπάλα (με το ένα ή τα δυο χέρια), έχουν το δικαίωμα να κάνουν άλλα 3 βήματα πριν κάνουν σουτ ή πάσα. Να θυμούνται ότι αν ντριμπλάρουν αμέσως μόλις πάρουν την μπάλα έχουν δικαίωμα για μέχρι 3 βήματα.



## 3. Τελειώνοντας τα μαθήματα της χειροσφαίρισης οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να ακολουθήσουν τις εξής προασκήσεις και παιχνίδια για τη βελτίωση τους, όσον αφορά στην:

### 3.1. Τεχνική της άμυνας:

**3.1.1. Αμυντικές Μετακινήσεις:** οι μαθητές να εξασκούνται κάνοντας μετακινήσεις γύρω από ένα τρίγωνο, που σε κάθε κορυφή του υπάρχει ένας αντίπαλος. Η βάση του τριγώνου είναι πάνω στη γραμμή των 6 μέτρων, η κορυφή του στη γραμμή των 9μ. και ο αμυντικός έχει πλάτη προς το τέρμα του.

**3.1.2. Βασικές κινήσεις τερματοφύλακα:** οι μαθητές μπορούν να εξασκούνται για την τεχνική τους μόνοι τους μπροστά σε καθρέφτη και σε ζευγάρια μπροστά σε τοίχο, όπου το ένα παιδί παίρνει θέση με μέτωπο στον τοίχο (τερματοφύλακας), ενώ το άλλο κάνει ρίψεις στον τοίχο τις οποίες ο τερματοφύλακας πρέπει να αποκρούσει, καθώς η μπάλα αναπηδά στον τοίχο. Τα παιδιά μπορούν να εξασκούνται παίζοντας και παιχνίδια με ρίψεις, όπως «Πέναλτι», «Ο γύρος του κόσμου» (μάθημα 6.4).

### 3.2. Τεχνική της επίθεσης:

**3.2.1. Υποδοχή:** Κάθε μαθητής μόνος του μπορεί να κάνει ρίψεις σε τοίχο και να υποδέχεται την μπάλα. Σε ζευγάρια, τα παιδιά μπορούν να αλλάζουν διαφορετικές πάσες μεταβάλλοντας τις αποστάσεις μεταξύ τους και τις θέσεις τους στο γήπεδο, ώστε να βελτιώσουν την ικανότητα υποδοχής της μπάλας.

**3.2.2. Βασική ρίψη (πάνω από τον ώμο):** μπορούν να παίζουν τα παιχνίδια «Βαριά μπάλα» (μάθημα 6.2), «Ολυμπιακοί κύκλοι» (μάθημα 6.5), παιχνίδια ευστοχίας, πέναλτι.

**3.2.3. Βασική ρίψη με βήματα:** μπορούν να παίζουν το παιχνίδι «Ο γύρος του κόσμου» σουτάροντας με βηματισμούς.

**3.2.4. Ρίψη με άλμα:** μπορούν να παίζουν το παιχνίδι «Ο γύρος του κόσμου» σουτάροντας με άλμα.

### 3.3. Ατομική τακτική της άμυνας:

**3.3.1. Κάλυψη δυνατής πλευράς επιθετικού:** μπορούν να παίζουν τα παιχνίδια «Φύλακες I, II» (μαθήματα 6.2 και 6.5).

### 3.4. Ατομική τακτική της επίθεσης:

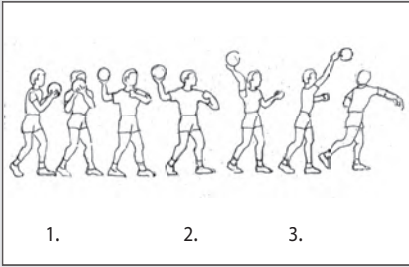
**3.4.1. Επιλογή ελεύθερου χώρου:** μπορούν να παίζουν τα παιχνίδια «Φύλακες I, II».

**3.4.2. Χρήση βηματισμών:** μπορούν να εξασκούνται στην άσκηση «Συμπληγάδες Πέτρες» (μάθημα 6.5) και να παίζουν τα παιχνίδια «Λαγός» (μάθημα 6.4), «Αμερικάνικο» (μάθημα 6.3), «Αυγά στο καλάθι» (μάθημα 6.6).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.1: Χειροσφαίριση:** Χειροσφαίριση: Εξάσκηση στην υποδοχή και βασική ρίψη πάνω από τον ώμο.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. κατανοήσει την τεχνική της υποδοχής της μπάλας και την τεχνική της βασικής ρίψης πάνω από τον ώμο (πάσα).</li> <li>2. βελτιώσει τις δεξιότητες επικοινωνίας, αυτοαξιολόγησης και καθορισμού στόχων στη χειροσφαίριση.</li> <li>3. μάθει τους κανονισμούς των 3 δευτερολέπτων, 3 βημάτων.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> γήπεδο, 6 μπάλες χάντμπολ, 2 χρονόμετρα, φύλλα κριτηρίων για κάθε παιδί (Κάρτα 6.1), στυλό, 4 στεφάνια, Κάρτα δοκιμασίας (Κάρτα 6.2), φύλλο καθορισμού στόχων για κάθε παιδί (Κάρτα 6.5), πρωτόκολλο καταγραφής επιδόσεων στη δοκιμασία αξιολόγησης (Κάρτα 6.4).</p> <p><b>Στυλ διδασκαλίας:</b> Αμοιβαίο.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Γίνεται επίδειξη της τεχνικής της πάσας και της υποδοχής και υπογραμμίζονται τα σημεία έμφασης. Δίνονται εξηγήσεις για τον τρόπο συμπλήρωσης των φύλλων κριτηρίων στην αμοιβαία διδασκαλία. Τονίζεται η σημασία της σωστής επικοινωνίας για μια καλή συνεργασία και δίνονται πληροφορίες για το είδος της ανατροφοδότησης και τον τρόπο που δίνεται αυτή από τους μαθητές που παρατηρούν τους συμμαθητές τους.</p> <p><b>Προθέρμανση:</b> «10 πάσες». 2 ομάδες στο μισό γήπεδο με μια μπάλα. Κάθε ομάδα προσπαθεί να αλλάξει 10 πάσες (πάνω από τον ώμο) χωρίς να την κλέψουν οι παίκτες της άλλης ομάδας. Τα παιδιά μετρούν φωναχτά τις πάσες. Ισχύουν οι κανονισμοί των 3 βημάτων και 3' και παίζουν χωρίς ντρίμπλα.</p> <p><b>Διατάξεις.</b></p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Αμοιβαία διδασκαλία.</b> Τα παιδιά σε τετράδες με μια μπάλα. Τα δύο παιδιά αλλάζουν πάσες για 2 λεπτά καθώς τα άλλα δυο κάνουν τις παρατηρήσεις τους στα φύλλα κριτηρίων (Κάρτα 6.1). Κάθε παρατηρητής αξιολογεί για 2 λεπτά ένα παιδί στην βασική πάσα. Μετά από 2 λεπτά τα παιδιά αλλάζουν ρόλους.</li> <li>2. <b>«Πολιορκία».</b> Τα παιδιά σε 2 ομάδες. Η κάθε ομάδα προσπαθεί με πάσες να δώσει την μπάλα σε συμπαίκτη της που βρίσκεται περιορισμένος μέσα σε ένα στεφάνι ή πάνω σε μια καρέκλα στην περιοχή των 6 μ. του αντιπάλου (1 γκολ). Ο πολιορκημένος δεν μπορεί να βγει από το στεφάνι. Αν ο πολιορκημένος δεν πιάσει την πάσα, δε μετράει γκολ. Επιτρέπονται μέχρι 3 βήματα. (Σχήμα 6.1).</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. <b>Δοκιμασία αξιολόγησης επιδεξιότητας και ευστοχίας στη ρίψη στη χειροσφαίριση.</b> Ο καθηγητής εξηγεί τον τρόπο διεξαγωγής της δοκιμασίας και ενημερώνει για το σύστημα βαθμολόγησης. Τα παιδιά σε 2 ομάδες κάνουν το τεστ και προς τα δύο τέρματα ταυτόχρονα. Τις μετρήσεις (χρονόμετρο και βαθμολογία) κάνουν 2 μαθητές (ένας για κάθε ομάδα). (Κάρτα 6.2).</li> </ol> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να εξασκηθούν τα παιδιά με βάζα τα αποτελέσματα της δοκιμασίας, να βάλουν στόχους, για να βελτιωθούν στο φύλλο καθορισμού στόχων (Κάρτα 6.5) και να μετρηθούν ξανά στο 7ο μάθημα.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b> Πολιορκία: Μπορεί να παιχτεί και από 2 ομάδες στο κάθε μισό γήπεδο με τους πολιορκημένους έξω από τις πλάγιες γραμμές.</p> <p><b>Δοκιμασία αξιολόγησης επιδεξιότητας στη χειροσφαίριση και ευστοχίας στη ρίψη:</b> Η δοκιμασία μπορεί να διεξάγεται ταυτόχρονα και στα δύο τέρματα. Γι αυτό όμως χρειάζεται να υπάρχουν 12 μπάλες. Αν δεν υπάρχουν, τότε κάθε ομάδα έχει από 3 μπάλες και 2 παιδιά αναλαμβάνουν να επαναφέρουν τις μπάλες. Το ένα μαζεύει τις μπάλες από το τέρμα και τις πετάει στο άλλο στη γραμμή του κέντρου, όπου και τοποθετούνται για να συμπληρώσει τις 6 ρίψεις κάθε δοκιμαζόμενος.</p> <div data-bbox="856 931 1105 1082" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;"><b>Σχήμα 6.1</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> <i>Υποδοχή (ψηλή):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Δύο χέρια στην μπάλα. Σώμα και χέρια στρέφονται προς την μπάλα.</li> <li>2. Οι παλάμες σχηματίζουν «φωλιά», δάχτυλα λυγισμένα.</li> <li>3. Οι αντίχειρες συγκλίνουν (τριγωνάκι).</li> </ol> <p><i>Ρίψη πάνω από τον ώμο (πάσα):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η μπάλα <u>ψηλά</u> και <u>πίσω</u> από το κεφάλι.</li> <li>2. Το κορμί στρίβει και το βάρος έρχεται μπροστά.</li> <li>3. Η μπάλα κατεβαίνει με ελαφρύ λύγισμα του αγκώνα. Ο καρπός «σπρώχνει» την μπάλα προς τα κάτω.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Αξιολόγηση 3 μαθητών για 2 λεπτά στη βασική ρίψη με βάση τη συχνότητα επίτευξης των κριτηρίων της Κάρτας 6.1. Η αξιολόγηση γίνεται σύμφωνα με την κλίμακα «Σωστό- Θέλει Βελτίωση».</p>	

**ΚΑΡΤΑ 6.1: Για τα μαθήματα 6.1, 6.2. Φύλλο κριτηρίων βασικής ρίψης πάνω από τον ώμο (πάσα)**



Σημείωση: Τα τρία κριτήρια αντιστοιχούν στις θέσεις 1, 2 και 3 αντίστοιχα.

1. Η μπάλα ψηλά και πίσω από το κεφάλι.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

2. Το κορμί στρίβει, το βάρος έρχεται μπροστά.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

3. Η μπάλα κατεβαίνει με λύγισμα του αγκώνα.

Ο καρπός «σπράχνει» την μπάλα προς τα κάτω.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

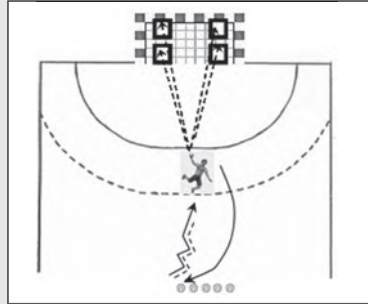
Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

**ΚΑΡΤΑ 6.2: Για τα μαθήματα 6.1 και 6.7. Δοκιμασία αξιολόγησης επιδεξιότητας και ευστοχίας στη ρίψη στη χειροσφαίριση**

**Τεστ 6 ρίψεων**

**Σκοπός:** Να αξιολογηθεί η ικανότητα των μαθητών/τριών σε βασικές δεξιότητες της χειροσφαίρισης (ντρίμπλα, βηματισμοί, ρίψη με άλμα).

**Εξοπλισμός:** Χρονόμετρο και 6 μπάλες χειροσφαίρισης Νο 2. Μπορείτε να τοποθετήσετε αντικείμενα στις 4 γωνίες του τέρματος (στεφάνια, κουτιά, καρέκλες, κ.λπ.) για να ορίσετε πιο συγκεκριμένα το στόχο. Το τεστ μπορεί να διεξαχθεί και με το τέρμα «ζωγραφισμένο» σε τοίχο. Σε αυτή την περίπτωση μπορείτε να «ζωγραφίσετε» τα σημεία που θα κατευθύνονται οι ρίψεις.



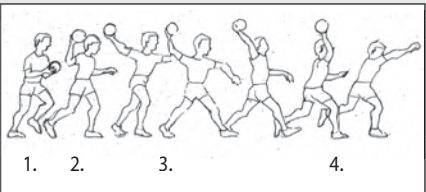
**Εκτέλεση:** Στη γραμμή του κέντρου τοποθετούνται έξι μπάλες.

Το παιδί που αξιολογείται παίρνει μια μπάλα κάθε φορά, κάνει 2-3 ντρίμπλες και σουτάρει με άλμα πατώντας μέσα από τη γραμμή των 9 μέτρων. Πρέπει να στέλνει την μπάλα στα «παραθυράκια-στόχους» του τέρματος στις πάνω και κάτω γωνίες. Δεν επιτρέπεται να σουτάρει 2 συνεχόμενες φορές στον ίδιο στόχο. Πρέπει να δοκιμάσει τουλάχιστον μία ρίψη σε κάθε στόχο. Σωστές θεωρούνται οι ρίψεις που καταλήγουν μέσα στους στόχους. Για να ολοκληρωθεί το τεστ, μετά την τελευταία (6η) ρίψη, το παιδί πρέπει να επιστρέψει στη γραμμή του κέντρου.

**Βαθμολόγηση:** Η βαθμολογία του τεστ βγαίνει από το σύνολο του χρόνου που χρειάστηκε για να ολοκληρώσει τις 6 ρίψεις το παιδί, συν τους βαθμούς ποινής που υπολογίζονται σε δευτερόλεπτα. Κάθε ρίψη έξω από τους στόχους προσθέτει 4'' δευτερόλεπτα στη συνολική βαθμολογία. Κάθε λάθος, όπως βήματα, διπλή ντρίμπλα ή παραβίαση της γραμμής των 6 μέτρων, προσθέτει 2'' δευτερόλεπτα στη συνολική βαθμολογία. Ένας εξωτερικός παρατηρητής κρίνει την ευστοχία των ρίψεων και τους βαθμούς ποινής.

**Σημείωση:** Για τη συντομότερη ολοκλήρωση της δοκιμασίας, μπορεί αυτή να διεξάγεται ταυτόχρονα και στα δύο τέρματα. Αν δεν υπάρχουν 12 μπάλες, τότε κάθε ομάδα έχει από 3 μπάλες και αναλαμβάνουν να επαναφέρουν τις μπάλες 2 παιδιά. Το ένα μαζεύει τις μπάλες από το τέρμα και τις πετάει στο άλλο στη γραμμή του κέντρου, όπου και τοποθετούνται για να συμπληρώσει τις 6 ρίψεις κάθε δοκιμαζόμενος/η.

**ΚΑΡΤΑ 6.3: Για το μάθημα 6.3. Φύλλο κριτηρίων βασικής ρίψης με 3 βήματα**



1. 2. 3. 4.

**Σημείωση:** Τα τέσσερα κριτήρια αντιστοιχούν στις θέσεις 1, 2, 3 και 4 αντίστοιχα.

**1. 1ο και 2ο βήμα:** Η μπάλα πηγαίνει πίσω από το κεφάλι, πάνω από τον ώμο.  
**Προσπάθεια**  
 Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η   
 Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

**2. 3ο βήμα:** Η μπάλα ανεβαίνει ψηλά.  
**Προσπάθεια**  
 Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η   
 Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

**3. Το κορμί στρίβει, το βάρος έρχεται μπροστά.**  
**Προσπάθεια**  
 Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η   
 Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

**4. Η μπάλα κατεβαίνει με λύγισμα του αγκώνα. Ο καρπός «σπρώχνει» την μπάλα προς τα κάτω.**  
**Προσπάθεια**  
 Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η   
 Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

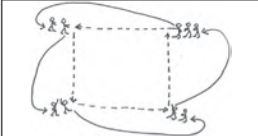
**ΚΑΡΤΑ 6.4: Για τα μαθήματα 6.1 και 6.7. Πρωτόκολλο καταγραφής επίδοσης μαθητών στη δοκιμασία αξιολόγησης επιδεξιότητας στη χειροσφαίριση και ευστοχίας στη ρίψη**

Όνοματε- πώνυμο	Άστοχες ρίψεις	Βήματα	Διπλή ντρίπλα	Παραβίαση γραμμής 6 μ.	Σύνολο ποινής	Χρόνος εκτέλεσης	Συνολικός Χρόνος
1.....							

**ΚΑΡΤΑ 6.5: Για τα μαθήματα 6.1 και 6.7. Φύλλο καθορισμού στόχων για τη δοκιμασία επιδεξιότητας και ευστοχίας στη χειροσφαίριση**

Σε πόσο χρόνο ολοκλήρωσες τις 6 ρίψεις; \_\_\_\_\_ Πόσες άστοχες ρίψεις είχες; \_\_\_\_\_  
 Πόσα λάθη έκανες; \_\_\_\_\_ Ποια λάθη έκανες; \_\_\_\_\_  
 Πόσο χρόνο ποινής είχες; \_\_\_\_\_ Πόσο συνολικό χρόνο είχες; \_\_\_\_\_  
 Βάλε ένα προσωπικό στόχο για μετά από 6 μαθήματα:  
 Στόχος στο 7ο μάθημα.  
 Χρόνος 6 ρίψεων: \_\_\_\_\_ Αριθμός άστοχων ρίψεων: \_\_\_\_\_ Αριθμός λαθών: \_\_\_\_\_  
 Χρόνος ποινής \_\_\_\_\_ Συνολικός Χρόνος \_\_\_\_\_

**ΚΑΡΤΑ 6.6: Για το μάθημα 6.3. Κάρτα δραστηριότητας για εξάσκηση στην πάσα**



Μοιράζετε σε 4 σημεία που σχηματίζουν τετράγωνο. Κάνετε πάσα με βηματισμό και τρέχετε προς το σημείο που κάνατε πάσα.  
**Παραλλαγές:** Μπορείτε να αλλάζετε τη φορά της μπάλας, να κάνατε διαγώνιες πάσες, κ.λπ.

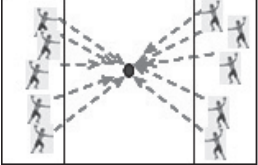
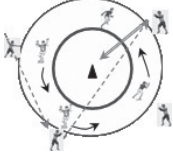
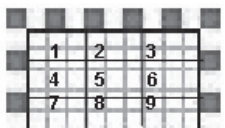
**ΚΑΡΤΑ 6.7: Για το μάθημα 6.3. Κάρτα δραστηριότητας για εξάσκηση στους βηματισμούς**

**Παιχνίδι με βηματισμούς**  
 (2 ομάδες, 1 μπάλα)

Σε καθορισμένο χώρο, δύο ομάδες προσπαθούν να κρατήσουν την μπάλα στην κατοχή τους.  
**Κανονισμός:** αφού πάρει την μπάλα κάθε παιδί, πρέπει να κάνει 2 μέχρι 3 βήματα πριν πασάρει, διαφορετικά αλλάζει κατοχή η μπάλα.



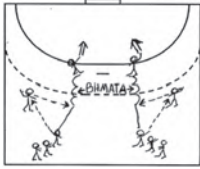
**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.2: Χειροσφαίριση: Εξάσκηση στη βασική ρίψη και σε αμυντικές μετακινήσεις.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει τη βασική ρίψη, την κάλυψη χώρου και την πλάγια μετακίνηση.</li> <li>2. μάθει τους βασικούς κανονισμούς που σχετίζονται με την εκτέλεση του πέναλτι.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> γήπεδο, 6 μπάλες χάντμπολ, φύλλα κριτηρίων για κάθε παιδί (Κάρτα 6.3), στυλό, κώνοι, ξεφούσκωτη μπάλα.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλία:</b> Πρακτικό, Αυτοελέγχου.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <p><b>Προθέμανση:</b> «Βαριά μπάλα»: 2 ομάδες πίσω από 2 γραμμές, τα παιδιά σουτάρουν σηματοδεύοντας μια ξεφούσκωτη μπάλα και προσπαθούν να την σπρώξουν πέρα από τη γραμμή της αντίπαλης ομάδας (1 πόντος). Περνούν τη γραμμή τους μόνο για να μαζέψουν την μπάλα τους (Σχήμα 6.2).</p> <p><b>Διατάξεις.</b> Γίνεται επίδειξη της τεχνικής της βασικής ρίψης και τονίζονται τα σημεία έμφασης. Γίνεται ενημέρωση για τους βασικούς κανονισμούς που σχετίζονται με την εκτέλεση του πέναλτι. Δίνονται εξηγήσεις για τον τρόπο συμπλήρωσης των φύλλων κριτηρίων (Κάρτα 6.3).</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «<b>Χτύπα τους κώνους</b>». 4 ομάδες, από 2 ομάδες σε κάθε μισό γήπεδο. Τοποθετούνται στο χώρο ελεύθερα κώνοι (ή αντικείμενα). Η ομάδα που έχει την μπάλα προσπαθεί να πετύχει με ρίψη κάποιο κώνο (γκολ) και η ομάδα που παίζει άμυνα καλύπτει τους κώνους (κάλυψη χώρου). Αν οι αμυντικοί πάρουν την μπάλα, πάνε για γκολ στους κώνους με τον ίδιο τρόπο.</li> <li>2. «<b>Πέναλτι</b>». Από δυο ομάδες μπροστά σε κάθε τέρμα, συναγωνίζονται στην ευστοχία στα πέναλτι. Ο μαθητής που κάνει ρίψη, συμπληρώνει μετά το φύλλο κριτηρίων (Κάρτα 6.3).</li> <li>3. «<b>Φύλακες I</b>». Σχηματίζονται 3 ζευγάρια ομόκεντρων κύκλων. 4:4 παιδιά σε κάθε ζευγάρι. Οι επιθετικοί (εξωτερικός κύκλος) γυρνούν γρήγορα την μπάλα, για να βρουν κενό στην αμυντική διάταξη (εσωτερικός κύκλος) και να χτυπήσουν τον κώνο στο κέντρο (Σχήμα 6.3).</li> <li>4. «<b>Χτύπα τα δοκάρια</b>». 2 ομάδες σε κάθε μισό γήπεδο παίζουν παιχνίδι «μονό» με 3 βήματα. Γκολ γίνεται, όταν με ρίψη πετυχαίνουν τα δοκάρια της εστίας.</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Επανάληψη των σημείων έμφασης. Οδηγίες για την αξιολόγηση των φύλλων κριτηρίων.</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να σχεδιάσουν τα παιδιά (π.χ. σε ένα τοίχο) μια εστία-στόχο και να παίξουν ένα παιχνίδι στόχου με βαθμολογία από διάφορες θέσεις. Στα τετράγωνα 1,3,7,9=10 βαθμοί, 4,6=5βαθμοί, 2,8=3 βαθμοί, 5=1 βαθμός, δοκάρια= 0 βαθμοί, Άουτ=- 3 βαθμοί. (Σχήμα 6.4).</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b></p>  <p><b>Σχήμα 6.2</b></p>  <p><b>Σχήμα 6.3</b></p> <p>6' 4'</p> <p>4'</p> <p>5'</p> <p>12'</p>  <p><b>Σχήμα 6.4</b></p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> Στην Κάρτα 6.3 <b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Τυχαία-Μεταβαλλόμενη.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Από τα φύλλα αυτοελέγχου των μαθητών/τριων (κάρτα 6.3). Η αξιολόγηση γίνεται σύμφωνα με τη συχνότητα εμφάνισης των παρατηρήσεων στην κλίμακα «Σωστό - θέλει βελτίωση».</p>	

**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.3: Χειροσφαίριση: Εξάσκηση στη βασική ρίψη με βηματισμούς.**

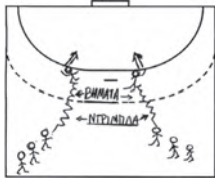
<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει τη βασική ρίψη και να μπορούν να την εκτελούν σωστά με βηματισμούς.</li> <li>2. μάθει κανονισμούς που αφορούν στη σωματική επαφή και τότε αυτή θεωρείται παράβαση.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> γήπεδο, 6 μπάλες χάντμπολ, φύλλα κριτηρίων για κάθε παιδί (Κάρτα 6.3), Κάρτες δραστηριοτήτων (6.6, 6.7, 6.8, 6.9), κουίζ γνώσεων για κάθε παιδί (Κάρτα 6.10), στυλό, βιβλίο μαθητή.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό, Αυτοελέγχου.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Αναφορά στους κανονισμούς που αφορούν τη σωματική επαφή και τότε αυτή θεωρείται παράβαση (βιβλίο μαθητή).</p> <p><b>Προθέρμανση:</b> «Αμερικάνικο». Δυο ομάδες σε κάθε μισό γήπεδο. Η κάθε ομάδα προσπαθεί να ακουμπήσει την μπάλα έξω από την τελική γραμμή στην περιοχή της άλλης, παίρνοντας 1 πόντο. Τα παιδιά τρέχουν όσο θέλουν με την μπάλα, κάνουν προσποιήσεις, αλλά αν τους ακουμπήσει αντίπαλος πρέπει να τη δώσουν μέσα σε 3 βήματα. Επιτρέπεται η σωματική επαφή. Απαγορεύεται τράβηγμα ή σπρώξιμο αντιπάλου.</p> <p><b>Επίδειξη.</b> Γίνεται επίδειξη της εκτέλεσης της βασικής ρίψης μετά από διάφορους βηματισμούς (Δεξί-Αριστερό-ρίψη, Α-Δ-Α-ρίψη, Δεξί κουτσό- Δεξί κουτσό-Αριστερό-ρίψη, Ρίψη μετά από σταυρωτό βήμα δηλαδή κουτσό ακοντιστή) και υπογραμμίζονται τα σημεία έμφασης.</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Εξάσκηση σε σταθμούς.</b> Τα παιδιά μοιράζονται σε 4 σταθμούς, από τους οποίους περνούν κυκλικά.              Σταθμός 1: Πάσα (Κάρτα 6.6). 3'              Σταθμός 2: Ρίψη με βηματισμό από πάσα (Κάρτα 6.8). 5'              Σταθμός 3: Πάσα, βηματισμοί (Κάρτα 6.7). 5'              Σταθμός 4: Ρίψη με βηματισμό από ντρίμπλα (Κάρτα 6.9). 5'</li> <li>2. <b>Αυτοπαράτηρηση.</b> Τα παιδιά χωρισμένα σε τόσες ομάδες όσες και οι μπάλες, εκτελούν βασικές ρίψεις με βηματισμό και σημειώνουν τις παρατηρήσεις τους στο φύλλο κριτηρίων (Κάρτα 6.3). 5'</li> <li>3. <b>«Μπαλαντέρ».</b> Παιχνίδι «μόνο». Τα παιδιά μοιράζονται σε 4 ομάδες. 2 ομάδες μπροστά σε κάθε τέρμα προσπαθούν να βάλουν γκολ. Όποιο παιδί βάζει γκολ αλλάζει ομάδα. Ισχύουν τα 3 βήματα. Πριμοδοτούνται οι ρίψεις με βηματισμούς (μετράνε διπλά, όταν μπαίνουν γκολ). Οι τερματοφύλακες (τ/φ) σταθεροί. 5'</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Τα παιδιά απαντούν σε ένα σύντομο κουίζ γνώσεων για τους κανονισμούς που αφορούν στη σωματική επαφή. 3'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να παρακολουθήσουν ζωντανά ένα αγώνα χειροσφαίρισης, να καταγράψουν τους κανονισμούς που δεν καταλαβαίνουν και να επιδιώξουν στο τέλος του αγώνα να λύσουν τις απορίες τους κάνοντας μια συζήτηση με τους διαιτητές. Να λάβουν υπόψη τους κανονισμούς που περιγράφονται στο βιβλίο του μαθητή.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b> <b>Εξάσκηση σε σταθμούς:</b> Τα παιδιά αλλάζουν σταθμό κάθε 5 λεπτά με το σήμα του/της κ. Φ.Α., που περνά από τους σταθμούς και δίνει περιληπτική ανατροφοδότηση με βάση τα σημεία έμφασης. <b>Αυτοπαράτηρηση.</b> Μπορούν να γίνονται ρίψεις σε τερματοφύλακα ή και σε τοίχο. <b>Μπαλαντέρ.</b> Η ομάδα που κερδίζει την μπάλα πρέπει να τη βγάλει έξω από τη γραμμή των 9 μ., για να έχει το δικαίωμα να πετύχει γκολ. <b>Σημεία έμφασης:</b> Τα σημεία έμφασης στην τεχνική, στην κάρτα 6.3 <b>Υποδοχή.</b> Για ρίψη με 3 βήματα η υποδοχή της μπάλας γίνεται στο δεξί πόδι («βήμα μηδέν») και μετά Α-Δ-Α. Για τους/τις αριστερόχειρες ισχύει το αντίθετο. <b>Βηματισμοί</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1ο και 2ο βήμα: Η μπάλα πηγαίνει πίσω από το κεφάλι, πάνω από τον ώμο.</li> <li>2. 3ο βήμα: Η μπάλα ανεβαίνει ψηλά.</li> <li>3. Το κορμί στρίβει και το βάρος έρχεται μπροστά.</li> <li>4. Η μπάλα κατεβαίνει με ελαφρύ λύγισμα του αγκώνα. Ο καρπός «σπρώχνει» την μπάλα προς τα κάτω.</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Σειριακή-Μεταβαλλόμενη.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Από τις απαντήσεις των μαθητών στο κουίζ γνώσεων για τους κανονισμούς που αφορούν στη σωματική επαφή (Κάρτα 6.10).</p>	

**ΚΑΡΤΑ 6.8: Για το μάθημα 6.3. Κάρτα δραστηριότητας για τη βασική ρίψη με βηματισμό**



Σε 2 σειρές, δίνετε πάσα, υποδέχεστε την μπάλα από τον πασαδόρο και κάνετε ρίψη με βηματισμό.  
 Προσπαθήστε να υποδεχτείτε την μπάλα στο δεξί πόδι (για δεξιόχειρες).  
 Οι ρίψεις γίνονται εναλλάξ από τις δυο σειρές.  
 Οι τερματοφύλακες και οι πασαδόροι αλλάζουν τακτικά.

**ΚΑΡΤΑ 6.9: Για το μάθημα 6.3. Κάρτα δραστηριότητας για εξάσκηση στους βηματισμούς**



Σε 2 σειρές, κάνετε ντριμπλα, πιάνετε την μπάλα και κάνετε ρίψη με βηματισμό (μέχρι 3 βήματα).  
 Προσπαθήστε να πιάσετε την μπάλα στο δεξί πόδι (για δεξιόχειρες).  
 Οι ρίψεις γίνονται εναλλάξ από τις δύο σειρές.  
 Οι τερματοφύλακες και οι πασαδόροι αλλάζουν τακτικά.

**ΚΑΡΤΑ 6.10: Για το μάθημα 6.3. Κουίζ γνώσεων για κανονισμούς που αφορούν στη σωματική επαφή**

Στο χάντμπολ:

Δεν επιτρέπεται η σωματική επαφή.

Δεν επιτρέπεται το σπρώξιμο από πίσω ή τράβηγμα του αντιπάλου.

Επιτρέπεται η σωματική επαφή αρκεί να μη χάσει την ισορροπία του ο αντίπαλος.

Δεν επιτρέπεται το κράτημα ή αγκάλιασμα αντιπάλου.

Επιτρέπεται να κλείνεις με το σώμα σου το δρόμο του αντιπάλου.

Σωστό

Λάθος

**ΚΑΡΤΑ 6.11: Για το μάθημα 6.4. Φύλλο κριτηρίων ρίψης με άλμα**



1.      2.      3.

1. «Παίρνω φόρα»: 2 έως 3 βήματα, η μπάλα ψηλά.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

2. «Πατάω»: (δεξιόχειρες) τελευταίο βήμα με αριστερό πόδι. Το αριστερό χέρι δείχνει προς την εστία. Το δεξί γόνατο σηκώνεται στα πλάγια.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

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.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

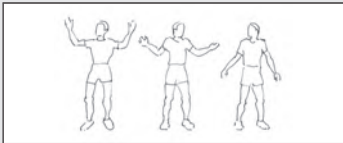

**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.4: Χειροσφαίριση: Εξάσκηση στη ρίψη με άλμα, πάσα, βηματισμούς.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει τη ρίψη με άλμα και να μπορούν να την εκτελούν σωστά με βηματισμούς.</li> <li>2. ψυχαγωγηθεί και θα έχουν αναπτύξει σεβασμό προς το συμπαίκτη και τον αντίπαλο.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> γήπεδο, 6 μπάλες χάντμπολ τουλάχιστον, 5 κώνοι, φύλλο κριτηρίων (Κάρτα 6.11).  <b>Στυλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό, Αυτοελέγχου.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b>          Γίνεται μια σύντομη εισαγωγή για την έννοια του σεβασμού του αντιπάλου και του συμπαίκτη και αναφέρονται ενδεικτικά ενέργειες με τις οποίες αποδίδεται αυτός ο σεβασμός.</p> <p><b>Προθέρμανση:</b> «Λαγός». Τα παιδιά μοιράζονται στα 2 μισά του γηπέδου. Σε κάθε μισό του γηπέδου ορίζονται 1-2 παιδιά σαν «λαγοί». Οι κυνηγοί προσπαθούν να ακουμπήσουν τους λαγούς με την μπάλα, δεν επιτρέπεται όμως να την πετάξουν και έχουν δικαίωμα 3 βημάτων με την μπάλα στα χέρια. Για αυτό αλλάζουν πάσες για να φέρουν την μπάλα δίπλα στο λαγό. Ο λαγός μετακινείται συνεχώς και οι κυνηγοί τον ακολουθούν.</p> <p><b>Επίδειξη.</b> Γίνεται επίδειξη της εκτέλεσης της ρίψης με άλμα και τονίζονται τα σημεία έμφασης (Κάρτα 6.11).</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Εξάσκηση στη ρίψη με άλμα I.</b> Από το κέντρο του γηπέδου κάθε παιδί ντριμπλάρει προς ένα από τα δύο τέρματα, πιάνει την μπάλα, κάνει 2 ή 3 βήματα, άλμα και ρίψη. Μετά σημειώνει τις παρατηρήσεις του στο φύλλο κριτηρίων (Κάρτα 6.11). <span style="float: right;">5'</span></li> <li>2. <b>«Ο γύρος του κόσμου»:</b> Διαγωνισμός ρίψεων. Τοποθετούνται κώνοι στις 5 περιφερειακές θέσεις. Τα παιδιά ξεκινάνε από το δεξί ή το αριστερό εξτρέμ και σουτάρουν στο τέρμα με την σειρά. Όποιο παιδί βάζει γκολ πάει στην επόμενη θέση κι όταν έρθει η σειρά του, σουτάρει απ' αυτήν κ.ο.κ. Σκοπός των παιδιών είναι να βάλουν γκολ από όλες τις θέσεις. Οι ρίψεις να γίνονται με άλμα (Σχήμα 6.5). <span style="float: right;">12'</span></li> <li>3. <b>Παιχνίδι «Διπλός».</b> Σχηματίζονται 4 ομάδες, δύο σε κάθε τέρμα. Η μία ομάδα παίρνει θέση στη γραμμή των 6 μέτρων και η άλλη περιμένει έξω από το γήπεδο, πίσω από το τέρμα. Το παιχνίδι ξεκινάει με τη μια ομάδα να εκδηλώνει επίθεση προς το αντίπαλο τέρμα. Όταν τελειώσει την προσπάθειά της, περνάει πίσω από το αντίπαλο τέρμα 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 της μπαίνει στο γήπεδο και παίρνει θέσεις άμυνας. Οι τερματοφύλακες είναι σταθεροί. <span style="float: right;">12'</span></li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b>          Γίνεται από ένα μαθητή ή τον καθηγητή, μια αναφορά θετικών και αρνητικών συμπεριφορών που παρατηρήθηκαν σχετικά με το σεβασμό προς αντιπάλους και συμπαίκτες κατά τη διάρκεια του «Διπλού» που προηγήθηκε. Καλό θα είναι να αποφεύγονται οι προσωπικές αναφορές. <span style="float: right;">3'</span></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τα παιδιά σε ομάδες, να αποδελτιώσουν από τον αθλητικό τύπο τα άρθρα που σχετίζονται με την απόδοση σεβασμού προς συμπαίκτες και αντιπάλους στον αθλητισμό.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b>  <b>«Λαγός».</b> Επιτρέπονται μέχρι 3 βήματα με την μπάλα στους κυνηγούς. Ορίζεται τρόπος εναλλαγής στο ρόλο του λαγού.</p> <p><b>Εξάσκηση στη ρίψη με άλμα.</b> Τα παιδιά χωρίζονται σε τόσες ομάδες όσες και οι μπάλες. Σε κενή εστία, όλα τα παιδιά με μπάλα σουτάρουν ταυτόχρονα. Σε τερματοφύλακες οι ρίψεις γίνονται διαδοχικά (ένα παιδί από κάθε ομάδα κάθε φορά). Η άσκηση μπορεί να γίνει και με πάσα από πασαδόρο.</p> <div data-bbox="886 753 1063 879" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;"><b>Σχήμα 6.5</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης</b> (Κάρτα 6.11):  <b>Υποδοχή.</b> Για ρίψη με 3 βήματα και άλμα, η υποδοχή της μπάλας γίνεται στο δεξί πόδι («βήμα μηδέν») και μετά Α-Δ-Α. Για ρίψη με 2 βήματα και άλμα, η υποδοχή της μπάλας γίνεται στο αριστερό πόδι («βήμα μηδέν») και μετά Δ-Α. Για αριστερόχειρες ισχύει το αντίθετο.</p> <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>Αξιολόγηση:</b> Με βάση τη συχνότητα επίτευξης από τρεις μαθητές των κριτηρίων της Κάρτας 6.11.</p>	

**ΚΑΡΤΑ 6.12: Για το μάθημα 6.5. Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής για κανονισμούς που αφορούν τους βηματισμούς**

Στο χάντμπολ, αφού υποδεχτούμε την μπάλα, μέχρι πόσα βήματα μπορούμε να κάνουμε;	Όσα θέλουμε <input type="checkbox"/>	Μέχρι 2 <input type="checkbox"/>	Μέχρι 3 <input type="checkbox"/>
Αφού υποδεχτούμε την μπάλα, είναι υποχρεωτικό να ντριμπλάρουμε αμέσως;	Ναι <input type="checkbox"/>	Εξαρτάται <input type="checkbox"/>	Όχι <input type="checkbox"/>
Πόσες φορές μπορούμε να ντριμπλάρουμε;	Όσο θέλουμε <input type="checkbox"/>	1 φορά <input type="checkbox"/>	3 φορές <input type="checkbox"/>
Μέχρι πόσα βήματα μπορούμε να κάνουμε μετά από ντριμπλα;	Δυο <input type="checkbox"/>	Τρία <input type="checkbox"/>	Κανένα <input type="checkbox"/>
Αφού υποδεχτούμε την μπάλα, είναι υποχρεωτικό να ντριμπλάρουμε αμέσως;	Όχι <input type="checkbox"/>	Ναι <input type="checkbox"/>	Εξαρτάται <input type="checkbox"/>

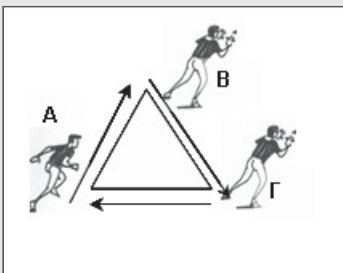
**ΚΑΡΤΑ 6.13: Για το μάθημα 6.6. Κάρτα δραστηριότητας για εξάσκηση του τερματοφύλακα**

<p>1. Διαλέξτε μια από τις 3 βασικές θέσεις τερματοφύλακα.</p> <p><u>Βασικές θέσεις τερματοφύλακα</u> Ψηλή Μεσαία Χαμηλή</p> 	<p>2. Δοκιμάστε να κάνετε ψηλές, μεσαίες, χαμηλές αποκρούσεις και προς τις δυο πλευρές (δεξιά-αριστερά)</p> <p><u>Αποκρούσεις:</u> Ψηλή Μεσαία Χαμηλή</p> 
--	---

**ΚΑΡΤΑ 6.14: Για το μάθημα 6.6. Ερωτήσεις Καθοδηγούμενης Ανακάλυψης**

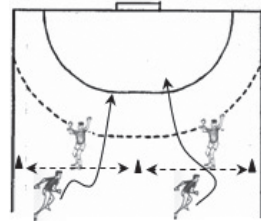
<p><b>Ερωτήσεις</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Στο χάντμπολ, τότε είναι πιο εύκολο να βάλουμε γκολ;</li> <li>Οπότε, ποιος παίκτης της ομάδας μας έχει περισσότερες πιθανότητες να βάλει πιο εύκολα γκολ;</li> <li>Για εύκολο γκολ σε ποιόν πρέπει να πασάρουμε;</li> <li>Για να πάρετε εύκολα μια πάσα θα κινηθείτε;</li> <li>Αν πάρετε την μπάλα, πού θα επιλέξετε να τρέξετε;</li> <li>Αρα τι πρέπει να προσέχουμε μέσα στο γήπεδο, για να βάλουμε πιο εύκολα γκολ;</li> </ol>	<p><b>Επιθυμητές απαντήσεις</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>όταν είμαστε μόνοι μας, χωρίς άμυνα, ελεύθεροι.</li> <li>Αυτός που είναι ελεύθερος, μόνος, αφύλακτος.</li> <li>Στον ελεύθερο, μόνο, αφύλακτο συμπαίκτη.</li> <li>Προς τα εκεί που θα είμαι μόνος, στον ελεύθερο χώρο, στον κενό χώρο.</li> <li>Στον κενό χώρο, στον ελεύθερο χώρο, εκεί που θα είμαι μόνος, αφύλακτος, όπου δεν με προλαβαίνει ο αμυντικός</li> <li>Τον ελεύθερο χώρο, τα κενά.</li> </ol>
--	---

**ΚΑΡΤΑ 6.15: Για το μάθημα 6.7. Κάρτα δραστηριότητας για εξάσκηση στην αμυντική μετακίνηση «έξοδος-επιστροφή»**

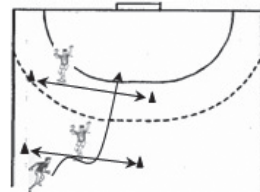
	<p><b>Α.</b> Η κίνηση μπροστά γίνεται με κανονικό τρέξιμο.</p> <p><b>Προσπάθεια</b> Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/> Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p> <p><b>Β.</b> Η κίνηση προς τα πίσω με διαγώνια πλάγια βήματα.</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><b>Γ.</b> Η πλάγια κίνηση με πλάγια βήματα.</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>
---	---

**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.5: Χειροσφαίριση:** Εξάσκηση στις αμυντικές μετακινήσεις, επιλογή ελεύθερου χώρου, βηματισμούς, 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 πλάγια μετακίνηση, να επιλέγουν τους ελεύθερους χώρους για να κινηθούν και θα μπορούν να εκτελούν σωστά τους βηματισμούς.</li> <li>2. μάθει τους κανονισμούς που αφορούν στους βηματισμούς.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> γήπεδο, 6 μπάλες χάντμπολ, τεστ πολλαπλής επιλογής για κάθε παιδί (Κάρτα 6.12), 6-8 κώνοι, βιβλίο μαθητή.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Αναφορά στους κανονισμούς που αφορούν στους βηματισμούς, δηλαδή την κίνηση με μπάλα (βιβλίο μαθητή).</p> <p><b>Προθέρμανση. «Ολυμπιακοί κύκλοι».</b> Τα παιδιά ανά 5-6, σχηματίζουν κύκλους. Με 1 μπάλα σε κάθε κύκλο, τα παιδιά κάνουν πάσες με συγκεκριμένη φορά (π.χ. δεξιόστροφα) και απομνημονεύουν από ποιον δέχονται την μπάλα και σε ποιον πασάρουν. Στη συνέχεια διαλύουν τον κύκλο και διασκορπίζονται στο γήπεδο συνεχίζοντας όμως να πασάρουν με τον ίδιο τρόπο.</p>	<p><b>3'</b></p> <p><b>6'</b></p>
<p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>«Φύλακες II»</b> (Σχήμα 6.6). Τα παιδιά με την μπάλα στα χέρια («κατακτητές») προσπαθούν να αποφύγουν χωρίς περιορισμό βημάτων το «φύλακα» και αφού τον αποφύγουν κάνουν μια ντρίμπλα, 3 βήματα και ρίψη. Ο «φύλακας» μετακινείται μόνο με πλάγια βήματα, για να ακουμπήσει τους «κατακτητές» πριν περάσουν από τη γραμμή. Η εξάσκηση γίνεται ταυτόχρονα και στα 2 τέρματα, οι «φύλακες» αλλάζουν τακτικά.</li> <li>2. <b>«Συμπληγάδες Πέτρες»</b> (Σχήμα 6.7). Τα παιδιά υποδέχονται την μπάλα σε κίνηση, προσπαθούν να αποφύγουν με 3 βήματα το 1ο «εμπόδιο», αφού περάσουν κάνουν μια ντρίμπλα, αποφεύγουν και το 2ο «εμπόδιο» με 3 βήματα και σουτάρουν με άλμα. Οι «Πέτρες» μετακινούνται πλάγια από κώνο σε κώνο, χωρίς να αμύνονται. Η εξάσκηση γίνεται ταυτόχρονα και στα 2 τέρματα, οι «πέτρες» αλλάζουν τακτικά.</li> <li>3. <b>«Παιχνίδι Διπλό».</b> Σχηματίζονται 4 ομάδες, δύο σε κάθε τέρμα. Η μία ομάδα παίρνει θέση στη γραμμή των 6 μέτρων και η άλλη περιμένει πίσω από το τέρμα. Το παιχνίδι ξεκινάει με τη μία ομάδα να εκδηλώνει επίθεση. Όταν τελειώσει την προσπάθειά της, περνάει πίσω από το αντίπαλο τέρμα και η ομάδα που έπαιξε άμυνα κάνει με τη σειρά της επίθεση προς το αντίπαλο τέρμα.</li> </ol>	<p><b>6'</b></p> <p><b>6'</b></p> <p><b>6'</b></p> <p><b>20'</b></p>
<p><b>Τελικό Μέρος</b> Τα παιδιά απαντούν σε ένα σύντομο τεστ πολλαπλής επιλογής για τους κανονισμούς που αφορούν στους βηματισμούς.</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να εξασκηθούν τα παιδιά στους βηματισμούς παίζοντας παιχνίδι 3 εναντίον 3, 4 εναντίον 4, όπου τα γκολ που πετυχαίνονται με σύνθετους βηματισμούς (βήματα-ντρίμπλα-βήματα) να μετρούν διπλά.</li> </ol>	<p><b>6'</b></p> <p><b>4'</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> Στις «Συμπληγάδες Πέτρες» η υποδοχή της μπάλας να γίνεται στο δεξί πόδι (μηδενικό βήμα για δεξιόχειρες). <b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Σειριακή - Μεταβαλλόμενη. <b>Παραλλαγές: Ολυμπιακοί κύκλοι.</b> Μπορούν να οριστούν διάφοροι τρόποι που θα γίνονται οι πάσες. Π.χ. πάνω από τον ώμο, σκαστή ή καρπού, με άλμα, μετά από 3 βήματα, με 3 βήματα-ντρίμπλα-3 βήματα και πάσα, με το «ανάποδο» χέρι, κ.λπ.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Αξιολόγηση των μαθητών από τις απαντήσεις στο τεστ πολλαπλής επιλογής για τους κανονισμούς που αφορούν τους βηματισμούς (Κάρτα 6.12).</p>	



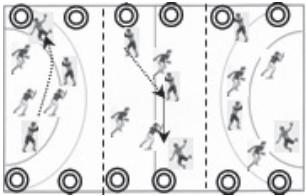
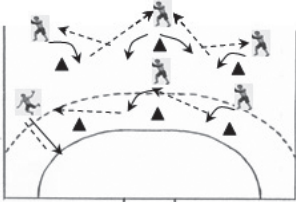
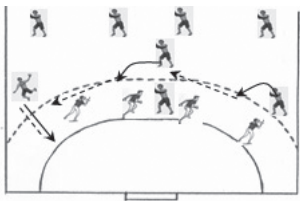
Σχήμα 6.6 Φύλακες II



Σχήμα 6.7 «Συμπληγάδες»



**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.6: Χειροσφαίριση:** Εξάσκηση στην εύρεση ελεύθερου χώρου και στις βασικές θέσεις και αποκρούσεις του τερματοφύλακα.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει τις βασικές θέσεις και αποκρούσεις του τερματοφύλακα και ότι πρέπει να κινούνται προς τους ελεύθερους χώρους.</li> <li>2. μάθει τους κανονισμούς που αφορούν στον τερματοφύλακα.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> γήπεδο χάντμπολ, 6 μπάλες, 16 στεφάνια ή άλλα αντικείμενα, 6 κάρτες δραστηριότητας (Κάρτα 6.13), φύλλο ερωτήσεων καθοδηγούμενης ανακάλυψης (Κάρτα 6.14).</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό, Καθοδηγούμενης Ανακάλυψης.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <p><b>Προθέρμανση: «Αυγά στο καλάθι».</b> Χωρίζεται το γήπεδο κατά πλάτος σε 3-4 ορθογώνια, όπου μοιράζονται τα παιδιά σε ομάδες 2:2, 3:3 ή 4:4. Κάθε ομάδα προσπαθεί να τοποθετήσει την μπάλα μέσα στα στεφάνια ή αντικείμενα στην περιοχή της άλλης (1 πόντος), χωρίς η άλλη ομάδα να ακουμπήσει τον παίκτη με την μπάλα. Ισχύουν τα 3 βήματα. Επίσης 1 πόντο παίρνει κάθε φορά και όποια ομάδα συμπληρώνει τις 10 πάσες (Σχήμα 6.8).</p> <p><b>Ενημέρωση</b> για τους κανονισμούς που αφορούν στον τερματοφύλακα. Επίδειξη της ψηλής, μεσαίας, χαμηλής βασικής θέσης και απόκρουσης (Κάρτα 6.13).</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Εξάσκηση</b> στις βασικές κινήσεις του τερματοφύλακα. Μέσα στο γήπεδο, τα παιδιά σχηματίζουν τόσες ομάδες όσες είναι οι μπάλες και εναλλάσσονται ανά 1' λεπτό στη θέση του τερματοφύλακα. Γίνονται ψηλά, μεσαία και χαμηλά σουτ και οι τερματοφύλακες διαλέγουν μια βασική θέση και δοκιμάζουν την ψηλή, μεσαία και χαμηλή απόκρουση (Κάρτα 6.13). 5'</li> <li>2. <b>Εξάσκηση</b> στην κίνηση προς τον ελεύθερο χώρο. Σε τριάδες σε όλο το γήπεδο. Κάθε «παίκτης» αφού υποδεχτεί την μπάλα κινείται προς τα κενά μεταξύ των κώνων. Όταν η μπάλα φτάσει στον ακραίο, γίνεται το ίδιο προς την αντίθετη φορά. Οι τριάδες που εξασκούνται μπροστά στο τέρμα μπορούν να κάνουν και σουτ. (Σχήμα 6.9). 5'</li> <li>3. <b>«Παιχνίδι σε τετράδες».</b> Από 3 τετράδες σε κάθε μισό του γηπέδου. Μία τετράδα παίζει άμυνα, μία επίθεση και μία τετράδα περιμένει τη σειρά της στη γραμμή του κέντρου. Κάθε «παίκτης» κινείται για υποδοχή της μπάλας στα κενά μεταξύ των αμυντικών και αν δεν βρει κενό, πασάρει στον επόμενο. Αν η μπάλα φτάσει στον ακραίο επιθετικό χωρίς να ελευθερωθεί διάδρομος, γίνεται το ίδιο προς την αντίθετη φορά. Η τετράδα που κάνει επίθεση, αφού ολοκληρώσει την προσπάθειά της, περνάει μετά στην άμυνα. Η ομάδα που αμυνόταν πηγαίνει στη γραμμή του κέντρου και η ομάδα που περιμενε τη σειρά της εκδηλώνει επίθεση. Οι τερματοφύλακες σταθεροί. (Σχήμα 6.10). 15'</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p><b>Καθοδηγούμενη ανακάλυψη.</b> Τα παιδιά συγκεντρώνονται και απαντούν στις ερωτήσεις του καθηγητή (Κάρτα 6.14). 5'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> (επιλογή μίας από τις εξής:)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να φτιάξουν ομάδες των πέντε παικτών (μαζί με τον τερματοφύλακα) και να παίξουν ένα μίνι πρωτάθλημα 5Χ5.</li> <li>2. Να παίξουν κάνοντας σουτ σε τερματοφύλακα, λαμβάνοντας υπόψη τις οδηγίες από το βιβλίο του μαθητή.</li> </ol> <p><b>Αξιολόγηση:</b> Από την συμμετοχή και κατανόηση των μαθητών στις ερωτήσεις και απαντήσεις της καθοδηγούμενης ανακάλυψης που αφορούν στην κίνηση στον ελεύθερο χώρο (Κάρτα 6.14).</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p>  <p><b>Σχήμα 6.8 «Αυγά στο καλάθι»</b></p>  <p><b>Σχήμα 6.9</b></p>  <p><b>Σχήμα 6.10 «Παιχνίδι σε τετράδες»</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> Παιχνίδι σε τετράδες. Οι τετράδες που κάνουν επίθεση παίζουν με 3 περιφερειακούς και 1 πύβοτο.</p> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Σειριακή-Μεταβαλλόμενη.</p>

**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.7: Χειροσφαίριση: Εξάσκηση στην εύρεση ελεύθερου χώρου και στις αμυντικές μετακινήσεις στη διάρκεια του παιχνιδιού.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει τις αμυντικές μετακινήσεις και θα έχουν παίξει σε τροποποιημένες συνθήκες παιχνιδιού (4:4, 3:2).</li> <li>2. βελτιώσει τις δεξιότητες επικοινωνίας τους και θα έχουν μάθει να σέβονται τους συναθλητές τους.</li> <li>3. βελτιώσει τις δεξιότητες της αυτοπαρατήρησης, αυτοελέγχου και αυτενέργειας.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> γήπεδο χάντμπολ, 6 μπάλες, 4 κώνοι, φύλλα κριτηρίων για κάθε παιδί (Κάρτα 6.15), στυλό, 4 στεφάνια ή αντικείμενα-στόχοι ή τέρμα «ζωγραφισμένο» σε τοίχο, το φύλλο καθορισμού στόχων κάθε παιδιού από το μάθημα 6.1 (Κάρτα 6.5), πρωτόκολλο καταγραφής επιδόσεων στη δοκιμασία αξιολόγησης (Κάρτα 6.4).</p> <p><b>Στυλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό, Αμοιβαίο.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <p><b>Προθέρμανση: Αμοιβαία διδασκαλία για αμυντικές μετακινήσεις.</b> Τα παιδιά σε ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι βρίσκεται μπροστά σε ένα ισοσκελές τρίγωνο με πλευρές 3 μέτρων. Κάθε παιδί αφού διαβάσει την κάρτα κριτηρίων, μετακινείται τρεις συνεχόμενες φορές γύρω από το τρίγωνο. Αυτό το επαναλαμβάνει 5 φορές (5 προσπάθειες), ενώ το ζευγάρι του κάνει τις παρατηρήσεις του στο φύλλο κριτηρίων (Κάρτα 6.15).</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Δοκιμασία αξιολόγησης επιδεξιότητας και ευστοχίας στη ρίψη στη χειροσφαίριση.</b> Τα παιδιά σε 2 ομάδες κάνουν το τεστ και προς τα δύο τέρματα ταυτόχρονα. Τις μετρήσεις (χρόνο και βαθμολογία) κάνουν 2 μαθητές (ένας για κάθε ομάδα). Αφού τελειώσει κάθε παιδί ενημερώνει από το πρωτόκολλο καταγραφής επίδοσης (Κάρτα 6.4) το φύλλο καθορισμού στόχων που είχε από το μάθημα 6.1. (Κάρτα 6.5).</li> <li>2. <b>«Διπλό».</b> Αφού γίνουν αναφορές για το σεβασμό του αντιπάλου και του συμπαίκτη και περιγραφούν ενδεικτικά ενέργειες με τις οποίες αποδίδεται αυτός ο σεβασμός, ορίζονται τρία παιδιά που θα επιλέξουν την ομάδα που θα σεβαστεί περισσότερο τους αντιπάλους και τους κανόνες του παιχνιδιού. Τα παιδιά σχηματίζουν ομάδες των 5-6 ατόμων, έτσι ώστε να δημιουργηθεί ζυγός αριθμός ομάδων. Οι ομάδες παίζουν μίνι-πρωτάθλημα. Εναλλάσσονται κάθε 5' λεπτά. Ορίζονται 2 μαθητές για διαιτητές.</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Τα παιδιά συγκεντρώνονται και γίνεται μια συζήτηση σχετικά με το πρόγραμμα καθορισμού στόχων που είχαν σχεδιάσει από το πρώτο μάθημα (μάθημα 6.1). Η συζήτηση γίνεται με σκοπό να αναδείξει τους παράγοντες που επηρέασαν θετικά τα πετυχημένα προγράμματα, ώστε να υπάρξει βελτίωση. Το ίδιο γίνεται με τα παιδιά που δεν είχαν βελτίωση, ώστε να αποδοθούν οι λόγοι για του οποίους δεν πέτυχαν το στόχο τους. Στο τέλος βραβεύεται η ομάδα που εφάρμοσε περισσότερο το «ευ αγωνίζεσθαι» και εξηγούνται τα κριτήρια.</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Με βάση τις εμπειρίες τους από το προηγούμενο πρόγραμμα καθορισμού στόχων, να σχεδιάσουν πώς θα επιτύχουν ένα νέο στόχο σε μια δεξιότητα της επιλογής τους από τη χειροσφαίριση.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <p><b>Στο προηγούμενο μάθημα</b> ο καθηγητής ζήτησε από τους μαθητές να μελετήσουν το κεφάλαιο «σωστή αθλητική συμπεριφορά» από το βιβλίο του μαθητή.</p> <p><b>Αμοιβαία διδασκαλία.</b> Τα τρίγωνα μπορούν να είναι ορισμένα από διάφορα αντικείμενα ή να είναι ζωγραφισμένα από τα παιδιά με κιμωλία. Οι κορυφές των τριγώνων βλέπουν προς ένα από τα δυο τέρματα.</p> <p><b>Διπλό.</b> Οι τερματοφύλακες μπορεί να είναι μέλη των ομάδων ή να είναι σταθεροί σε περίπτωση που «περισσεύουν» παιδιά.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> <b>Αμυντικές μετακινήσεις.</b> Τα σημεία έμφασης στην Κάρτα 6.15.</p> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Σειριακή – Σταθερή.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Αξιολόγηση των μαθητών στις αμυντικές μετακινήσεις με βάση τη συχνότητα επίτευξης των κριτηρίων της Κάρτας 6.15.</p>	



# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

## ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ



### ΣΤΟΧΟΙ

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας οι μαθητές θα...	Εξειδικεύεται & επιδιώκεται...
<b>Σωματικός – Ψυχοκινητικός Τομέας</b>	
... καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες δεξιότητες που απαιτούν τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού.	Άμεσα, στα μαθήματα 7.1 έως 7.12.
... βελτιώσουν τις φυσικές τους ικανότητες που είναι απαραίτητες για τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού.	Άμεσα, στα μαθήματα 7.1 έως 7.11. και έμμεσα στα μαθήματα 7.1 έως 7.12.
... βελτιώσουν τη γενική φυσική τους κατάσταση, που είναι σημαντικός παράγοντας για την υγεία και την ευεξία τους.	Άμεσα, στα μαθήματα 7.12 έως 7,14. και έμμεσα στα μαθήματα 7.1 έως 7.12.
<b>Συναισθηματικός – Κοινωνικός Τομέας</b>	
... καλλιεργήσουν ψυχικές δεξιότητες, όπως θετική αυτοεκτίμηση και αυτοαντίληψη, αυτοπεποίθηση, θέληση, υπομονή και θάρρος.	Έμμεσα στα μαθήματα 7.1, 7.2, 7.4, 7.5, 7.6, 7.7, 7.10, 7.11.

... αναπτύξουν ηθικές αρετές, όπως υπευθυνότητα, τιμιότητα, αυτοσεβασμό και σεβασμό για τους άλλους.	Άμεσα, στα μαθήματα 7.7, 7.8, 7.14. και έμμεσα στα 7.1, 7.2, 7.4, 7.5, 7.6, 7.10.
... αποκτήσουν θετικές στάσεις ως προς το φυσικό περιβάλλον, την άσκηση και τον υγιεινό τρόπο ζωής.	Έμμεσα, στα μαθήματα 7.4 έως 7.6, 7.8 και 7.12 έως 7.14.

**Γνωστικός Τομέας**

... γνωρίζουν τα βασικά στοιχεία για την ιστορία και τους κανονισμούς των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού.	Άμεσα στα μαθήματα 7.1 και 7.9. και έμμεσα στα 7.2, 7.3, 7.5.
... γνωρίζουν την βασική τεχνική των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού.	Άμεσα στα μαθήματα 7.1 έως 7.11.
... γνωρίζουν πώς να αξιολογούν τους άλλους και τον εαυτό τους στις αθλητικές δεξιότητες και πώς να δίνουν την κατάλληλη ανατροφοδότηση.	Έμμεσα στα μαθήματα 7.1, 7.2, 7.4, 7.5, 7.7, 7.10, 7.12, 7.13.
... γνωρίζουν για τη συμβολή της άσκησης στην υγεία και τη γενική ευεξία του ατόμου.	Άμεσα στα μαθήματα 7.6, 7.8, 7.10, 7.13, 7.14.
... γνωρίζουν να σχεδιάζουν ημερήσια ατομικά προγράμματα άσκησης, τόσο για τη βελτίωση των αθλητικών τους δεξιοτήτων, όσο και για την προαγωγή της υγείας τους.	Άμεσα στα μαθήματα 7.8. και 7.13. και έμμεσα στα μαθήματα 7.1, 7.12.
... 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 7.2, 7.3, 7.5, 7.8, 7.10, 7.14.

**Ανάλυση κινητικού περιεχομένου**

**Δρόμοι ταχύτητας**

**1. Τελειώνοντας τα μαθήματα των δρόμων ταχύτητας οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν να εκτελούν σωστά τα εξής, όσον αφορά:**

**1.1. Στην τεχνική του τρεξίματος:**

- 1.1.1. Θέση του κορμού και κίνηση των χεριών.
- 1.1.2. Τοποθέτηση των πελμάτων των ποδιών και ανύψωση των γονάτων.
- 1.1.3. Τρέξιμο σε ευθεία γραμμή χωρίς πλάγιες και κατακόρυφες μετατοπίσεις.

**1.2. Στον ρυθμό τρεξίματος:**

- 1.2.1. Έλεγχος της έντασης του τρεξίματος.

**1.3. Στην τεχνική της συσπειρωτικής εκκίνησης:**

- 1.3.1. Θέση του κορμού, των ποδιών και των χεριών στο «λάβετε θέσεις» και στο «έτοιμο».
- 1.3.2. Θέση του κορμού και κίνηση των ποδιών και των χεριών, στους πρώτους διασκελισμούς κατά την έναρξη της εκκίνησης.

**2. Τελειώνοντας τα μαθήματα των δρόμων ταχύτητας οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να προσέχουν τα εξής, όσον αφορά:**

**2.1. Στον διασκελισμό γενικά:**

Η μετακίνηση στο χώρο κατά τη διάρκεια του δρόμου πραγματοποιείται με διαδοχικές στηρίξεις εναλλάξ στο δεξί και στο αριστερό πόδι. Η απόσταση μεταξύ δύο διαδοχικών στηρίξεων ονομάζεται *διασκελισμός*. Σ' ένα διπλό διασκελισμό ξεχωρίζουν οι φάσεις στήριξης μπροστά και πίσω. Με σημείο αναφοράς την προβολή του κέντρου βάρους του σώματος, γίνεται φανερό ότι οι προωθητικές δυνάμεις δημιουργούνται κατά την πίσω στήριξη, ενώ οι ανασταλτικές κατά την μπροστινή στήριξη.

**2.1.1. Στην τεχνική εκτέλεση των διασκελισμών.**

**2.1.2. Κατά την πίσω στήριξη:** Η ενεργητική κίνηση των μελών αιώρησης. - Η γρήγορη και με μικρή ακτίνα κίνηση του άλλου ποδιού εμπρός. - Η έκταση του ποδιού στήριξης σε όλες τις αρθρώσεις. - Η κλίση του σώματος εμπρός 80° περίπου.

**2.1.3. Κατά την μπροστινή στήριξη:** - Η επαφή του μπροστινού μέρους του πέλματος με το έδαφος, πρέπει να είναι κοντά στην προβολή του κέντρου βάρους του σώματος. - Η υποδοχή του βάρους με μικρή υποχώρηση στην άρθρωση της ποδοκνημικής και του γόνατος, χωρίς την επαφή της φτέρνας με το έδαφος. - Η γρήγορη μεταφορά της λεκάνης πάνω από το σημείο επαφής, ώστε να αρχίσει αμέσως η πίσω στήριξη.

## **2.2. Στην εκκίνηση:**

**2.2.1.** Μεγάλη κλίση του κορμού εμπρός στο παράγγελμα «έτοιμο!».

**2.2.2.** Πλήρη έκταση των ποδιών κατά την ώθηση.

**2.2.3.** Ενεργητική προώθηση μπροστά κι επάνω του ποδιού κατά τον πρώτο διασκελισμό.

**2.2.4.** Ενεργητική κίνηση των χεριών και γρήγορο τρέξιμο σε μια ευθεία.

**2.2.5.** Το σώμα ανορθώνεται σταδιακά και όχι απότομα.

**2.2.6.** Προοδευτικό πέρασμα από την επιτάχυνση στον κυρίως δρόμο.

## **2.3. Στο τρέξιμο στον κυρίως δρόμο:**

**2.3.1.** Τρέξιμο με το μπροστά μέρος του πέλματος και τα χέρια σε ορθή γωνία με ενεργητική κίνηση από τους ώμους σε αρμονική αντίθεση με τα πόδια.

**2.3.2.** Τρέξιμο με τα γόνατα ψηλά, τα ισχία μπροστά και πλήρη έκταση του ποδιού ώθησης.

**2.3.3.** Το κεφάλι στην προέκταση της ράχης, η κλίση του κορμού περίπου στις 80° και το βλέμμα μπροστά.

## **2.4. Στον τερματισμό:**

**2.4.1.** Πρόωρη μείωση της ταχύτητας.

**2.4.2.** Μεγάλη κλίση του κορμού μπροστά, κίνδυνος πτώσης.

**2.4.3.** Όχι στη μεγάλη κλίση του κορμού πίσω.

**2.4.4.** Το άλμα προς το νήμα προκαλεί επιβράδυνση λόγω του μετεωρισμού.

**2.4.5.** Όχι στο γύρισμα του κεφαλιού πίσω για έλεγχο των άλλων μαθητών.

## **3. Τελειώνοντας τα μαθήματα των δρόμων ταχύτητας οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να ακολουθήσουν τις εξής προασκήσεις και παιχνίδια για τη βελτίωση τους, όσον αφορά:**

### **3.1. Στην εκκίνηση:**

**3.1.1.** Εκκινήσεις από διάφορες θέσεις αφητηρίας με ακουστικά και οπτικά σήματα.

**3.1.2.** Εκκινήσεις από Σκίπινγκ (χαμηλό, μεσαίο, ψηλό), φτερνισμοί (εναλλάξ οι φτέρνες στους γλουτούς) και αναπηδήσεις επί τόπου.

**3.1.3.** Εκκινήσεις με στήριξη του ενός χεριού στο έδαφος.

**3.1.4.** Εκκινήσεις από τον βατήρα.

**3.2. Ασκήσεις τελειοποίησης:** Εφαρμόζονται, αφού οι μαθητές έχουν αποκτήσει σε ικανοποιητικό βαθμό την τεχνική των βασικών ασκήσεων. Χαρακτηρίζονται από τη σύνδεση δύο ή τριών απλών ασκήσεων και από την αυξομείωση της έντασης.

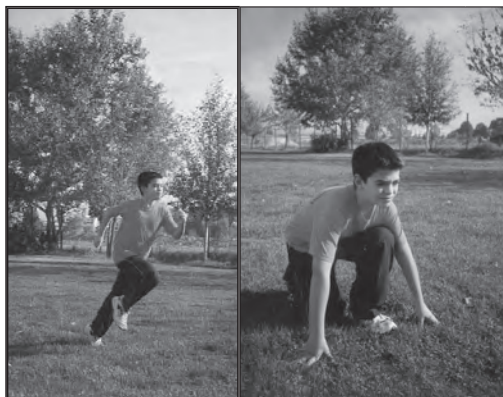
**3.2.1.** Σκίπινγκ χαμηλό και ψηλό με αλλαγή κάθε 3-5 μέτρα, μετά από ακουστικό σήμα (πχ. παλαμάκια).

**3.2.2.** Σκίπινγκ χαμηλό 5-10 μέτρα, φτερνισμοί 5-10 μέτρα και αντίστροφα.

**3.2.3.** Τρέξιμο με μεσαία ταχύτητα 10 μέτρα και εν συνεχεία σπριντ 10-15 μέτρα.

**3.2.4.** Τρέξιμο με υπομέγιστη ένταση 60-80 μέτρα για έλεγχο της τεχνικής.

**3.2.5.** Τρέξιμο με αυξανόμενη ένταση 40-60 μέτρα και με μέγιστη ένταση 60-80 μέτρα.





**Άλμα σε ύψος****1. Τελειώνοντας τα μαθήματα στο άλμα σε ύψος οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν να εκτελούν σωστά τα εξής, όσον αφορά στην:****1.1. Τεχνική του φλοπ στο άλμα σε ύψος:**

- 1.1.1. Το ρυθμό στο τρέξιμο κατά το δρόμο φοράς, για την εκτέλεση του άλματος.
- 1.1.2. Την ώθηση και απογείωση.
- 1.1.3. Την πτήση.
- 1.1.4. Την προσγείωση.

**2. Τελειώνοντας τα μαθήματα στο άλμα σε ύψος οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να προσέχουν τα εξής, όσον αφορά:****2.1. Στο δρόμο φοράς:**

- 2.1.1. Η φορά είναι ευθεία στην αρχή και καμπύλη στη συνέχεια και η έναρξή της γίνεται πάντα από το ίδιο σημείο.
- 2.1.2. Η μέθοδος επιτάχυνσης της ταχύτητας είναι προοδευτικά αυξανόμενη, με τρέξιμο στο μπροστινό μέρος του πέλματος (δάκτυλα).
- 2.1.3. Η κλίση του κορμού είναι προς τα μέσα στη φάση της ωθητικής στροφής.
- 2.1.4. Ακριβές πάτημα προϋποθέτει σταθερότητα του διασκελισμού σε μήκος και συχνότητα. Σε αυτό βοηθούν τα σημάδια ελέγχου.

**2.2. Στην ώθηση και απογείωση:**

- 2.2.1. Η τοποθέτηση του ποδιού ώθησης είναι ενεργητική. Συνήθως στους μαθητές, προηγείται η φτέρνα και ακολουθεί το πέλμα.
- 2.2.2. Ανύψωση του κέντρου βάρους σώματος στο τέλος της ώθησης.
- 2.2.3. Απόσταση του ποδιού ώθησης από τον πήχη 70-80 εκατοστά.
- 2.2.4. Το πόδι της αιώρησης κινούμενο προς τον αντίθετο ώμο, συμβάλλει στην ανύψωση του κέντρου βάρους του σώματος αλλά και στη περιστροφή του κορμού ως προς τον επιμήκη και προσθιοπίσθιο άξονα.
- 2.2.5. Ανύψωση και σταθεροποίηση των χεριών στα πλευρά ή διατήρηση τεντωμένου του εσωτερικού χεριού.

**2.3. Στη διαπέραση του πήχη:**

- 2.3.1. Στροφή γύρω από τον εγκάρσιο άξονα.
- 2.3.2. Έκταση του ποδιού αιώρησης.
- 2.3.3. Υπέρβαση του πήχη από το κέντρο βάρους του σώματος, σχηματισμός τόξου.
- 2.3.4. Πτώση του κεφαλιού και των ώμων προς τα πίσω.
- 2.3.5. Ανόρθωση των ισχίων και κάμψη των γονάτων.

**2.4. Στην προσγείωση:**

- 2.4.1. Βύθιση των ισχίων.
- 2.4.2. Περιστροφή του κορμού ως προς τον επιμήκη και εγκάρσιο άξονα.
- 2.4.3. Έκταση των γονάτων.
- 2.4.4. Έκταση των χεριών μπροστά.
- 2.4.5. Το πηγούνι πλησιάζει στο στήθος (θέση 'L').
- 2.4.6. Προσγείωση στην ωμοπλάτη.

**3. Τελειώνοντας τα μαθήματα στο άλμα σε ύψος οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να ακολουθήσουν τις εξής προασκήσεις και παιχνίδια για τη βελτίωση τους, όσον αφορά:****3.1. Στη φόρα: Εκμάθηση του ρυθμού ανάπτυξης της ταχύτητας.**

- 3.1.1. Σλάλομ σε ευθεία ανάμεσα από κώνους (παραλλαγές).
- 3.1.2. Τρέξιμο σε ευθεία και ημικυκλική μορφή με προοδευτική αύξηση της ταχύτητας, χαλαρότητα στο τρέξιμο. Θέση του κορμού, των ισχίων και των γονάτων.

**3.2. Στην ώθηση: Εκμάθηση του ενεργητικού πατήματος.**

- 3.2.1. Μίμηση της ώθησης με αναπηδήσεις στο αριστερό και στο δεξί πόδι σε απόσταση 20-30 μέτρα, με αρμονική αντιμετάθεση των χεριών.
- 3.2.2. Εκτελείται η προηγούμενη άσκηση με έμφαση στο πόδι ώθησης.



- 3.2.3. Μίμηση της ώθησης με 2, 4 διασκελισμούς σε απόσταση 20-30 μέτρα, ώθηση και προσγείωση με το δυνατό πόδι.
- 3.2.4. Σλάλομ και αναπήδηση σε μποκ.
- 3.2.5. Με φορά 3 διασκελισμών ώθηση με το δυνατό πόδι, πέταγμα μπαλάκι σε κουτί πάνω από τον πήχη, προσγείωση στα δύο πόδια.
- 3.2.6. Με φορά 2-4 διασκελισμών ώθηση πιάνοντας κρεμασμένο αντικείμενο σε ανάλογο ύψος.
- 3.2.7. Πάτημα με το δυνατό πόδι και προσγείωση στο πόδι αιώρησης πάνω στο στρώμα του ύψους.
- 3.2.8. Άλμα ψαλίδι πάνω από ελαστικό σκοινί με ή χωρίς τη βοήθεια μικρού βατήρα.
- 3.3. **Πέρασμα του πήχη:**
  - 3.3.1. Φλοπ από στάση με δύο πόδια.
  - 3.3.2. Φλοπ σε ψηλότερα στρώματα, με φορά 4-6 διασκελισμούς.
  - 3.3.3. Φλοπ με φορά 6-8 διασκελισμούς με και χωρίς βατήρα.
  - 3.3.4. Φλοπ με φορά 8-10 διασκελισμούς.

### Δρόμοι αντοχής

1. **Τελειώνοντας τα μαθήματα των δρόμων αντοχής οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν να εκτελούν σωστά τα εξής, όσον αφορά στην/στον:**
  - 1.1. **Στην τεχνική του τρεξίματος:**
    - 1.1.1. Όρθια θέση κορμού και αρμονική κίνηση των χεριών.
    - 1.1.2. Ομαλή προσγείωση του πέλματος και μικρή ανύψωση του γόνατος.
  - 1.2. **Στο ρυθμό τρεξίματος:**
    - 1.2.1. Έλεγχος της έντασης του τρεξίματος.
    - 1.2.2. Συγχρονισμό της αναπνοής με το διασκελισμό.
2. **Τελειώνοντας τα μαθήματα των δρόμων αντοχής οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να προσέχουν τα εξής, όσον αφορά στην/στον:**
  - 2.1. **Στην 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. **Στο ρυθμό 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 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 ρυθμό 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 ποδόσφαιρο, κλπ.

### Σφαιροβολία

1. **Τελειώνοντας τα μαθήματα της σφαιροβολίας οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν να εκτελούν σωστά τα εξής, όσον αφορά:**
  - 1.1. **Στην αρχική θέση, συσπείρωση και ολίσθηση:**
    - 1.1.1. Ισορροπία του σώματος κατά την τοποθέτηση του οργάνου.

- 1.1.2.** Ισορροπία του σώματος κατά τη μετακίνηση.
- 1.2. Στην τελική θέση και ρίψη:**
- 1.2.1.** Ισορροπία κατά την τοποθέτηση των ποδιών.
- 1.2.2.** Εφαρμογή της δύναμης, ρυθμός και συγχρονισμός των κινήσεων.
- 1.3. Στην συγκράτηση:**
- 1.3.1.** Αντιμετάθεση των ποδιών και συγκράτηση του σώματος.
- 2. Τελειώνοντας τα μαθήματα της σφαιροβολίας οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να προσέχουν τα εξής, όσον αφορά:**
- 2.1. Στην αρχική θέση, συσπείρωση και ολίσθηση:**
- 2.1.1.** Η σφαίρα στηρίζεται στη βάση των τριών μεσαίων δακτύλων που είναι ελαφρώς ανοικτά, ο αντίχειρας και ο μικρός δάκτυλος τη στηρίζουν πλευρικά και τοποθετείται κάτω από το σαγόνι στον λαϊμό, ενώ ο αγκώνα «δείχνει» προς το εμπρός.
- 2.1.2.** Το βάρος του σώματος βρίσκεται πάνω από πόδι στήριξης (δεξί για τους δεξιόχειρες), ενώ το πόδι αιώρησης ακουμπά με τα δάκτυλα πίσω από το πόδι στήριξης, στο ύψος της φτέρνας. Το αντίθετο χέρι βρίσκεται στην ανάταση και βοηθά στην ισορροπία.
- 2.1.3.** Το πόδι αιώρησης μαζεύεται και πλησιάζει το πόδι στήριξης. Ο κορμός κάμπτεται και γίνεται παράλληλος με το έδαφος. Οι ώμοι είναι παράλληλοι μεταξύ τους.
- 2.1.4.** Η ολίσθηση προς τα πίσω γίνεται χαμηλά και γρήγορα. Διατηρείται η θέση του σώματος και του κεφαλιού (χαμηλά).
- 2.2. Στην τελική θέση και ρίψη:**
- 2.2.1.** Προσγείωση του ποδιού ώθησης με τα δάκτυλα και προσγείωση του ποδιού αιώρησης με μικρή χρονική διαφορά. Το άνοιγμα των ποδιών μπορεί να ποικίλει (80-100 εκ.), ο κορμός είναι σε κάμψη και παράλληλος με το έδαφος, η κάμψη του ποδιού στήριξης είναι 120° περίπου.
- 2.2.2.** Η ώθηση αρχίζει με την εκρηκτική έκταση του ποδιού στήριξης, ενώ συγχρόνως ο κορμός αρχίζει να ανυψώνεται και να στρέφεται προς την κατεύθυνση της ρίψης, σχηματίζοντας ένα τόξο στην πλάτη. Το αντίθετο χέρι, λυγισμένο στον αγκώνα, βοηθά στη στροφή των ώμων. Το πόδι αιώρησης που αρχικά αναλαμβάνει τη στήριξη του βάρους του σώματος, κατόπιν ωθεί και βοηθά στην πλήρη έκταση του κορμού. Η ρίψη ολοκληρώνεται με τη δυναμική ώθηση του χεριού, όταν το σώμα έρθει μπροστά και βρίσκεται στο ψηλότερο σημείο και οι ώμοι γίνουν κάθετοι με την κατεύθυνση της ρίψης. Το χέρι ακολουθεί την πορεία του οργάνου.
- 2.3. Στην συγκράτηση:**
- 2.3.1.** Με ένα γρήγορο αλματάκι, γίνεται αντιμετάθεση των ποδιών. Το πόδι ώθησης προσγειώνεται μπροστά από το πόδι αιώρησης και συγκρατεί το σώμα από το να κινηθεί μπροστά και έξω από τη βαλβίδα.
- 3. Τελειώνοντας τα μαθήματα της σφαιροβολίας οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να ακολουθήσουν τις εξής προασκήσεις και παιχνίδια για τη βελτίωση τους, όσον αφορά στην:**
- 3.1. Αρχική θέση, συσπείρωση και ολίσθηση:**
- 3.1.1.** Λαβή και τοποθέτηση του οργάνου με το «καλό» και το αντίθετο χέρι.
- 3.1.2.** Μετακίνηση με βοηθό, συνεχόμενες «ολισθήσεις», περάσματα κάτω από σχοινάκι με ολίσθηση.
- 3.2. Τελική θέση και ρίψη:**
- 3.2.1.** Ρίψεις από την πλάγια και νωτιαία τελική θέση.
- 3.2.2.** Παιχνίδια, όπως πάσες με μπάλες από το ύψος του στήθους.
- 3.2.3.** Παιχνίδια, όπως ρίψεις σε στόχο και ριπτικές σκυταλοδρομίες.
- 3.3. Ολοκλήρωση της τεχνικής:**
- 3.3.1.** Τελική θέση, ρίψη και αντιμετάθεση.
- 3.3.2.** Ασκήσεις σύνδεσης αρχικής θέσης, συσπείρωσης και ολίσθησης.
- 3.3.3.** Ολίσθηση, τελική θέση και ρίψη.

**Φυσική κατάσταση**

1. **Τελειώνοντας τα 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.
  - 1.2. **Βελτίωση της αντοχής στη δύναμη:**
    - 1.2.1. Προγράμματα άσκησης για την ανάπτυξη της αντοχής στη δύναμη.
  - 1.3. **Βελτίωση της ευλυγισίας και ευκινησίας:**
    - 1.3.1. Ασκήσεις με διατάσεις για τη βελτίωση της ευλυγισίας.
    - 1.3.2. Ασκήσεις και παιχνίδια για τη βελτίωση της ευκινησίας.
2. **Τελειώνοντας τα 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 με ασκήσεις αντίστασης, 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- μέτριας αντίστασης και με πολλές επαναλήψεις (συνήθως πάνω από 15).
  - 2.3. **Βελτίωση της ευλυγισίας και ευκινησίας:**
    - 2.3.1. Η ευλυγισία αναπτύσσεται με διατάσεις διάρκειας τουλάχιστο 7''.
3. **Τελειώνοντας τα 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 με σειρές επαναλήψεων σε σταθμούς.
  - 3.2. **Βελτίωση της αντοχής στη δύναμη:**
    - 3.2.1. Συνεχόμενη άσκηση με επαναλήψεις σε σταθμούς (κυκλική προπόνηση).
  - 3.3. **Βελτίωση της ευλυγισίας και ευκινησίας:**
    - 3.3.1. Διατάσεις για όλες τις μεγάλες αρθρώσεις του σώματος.
    - 3.3.2. Ασκήσεις ευλυγισίας και ευκινησίας με συνασκούμενο.

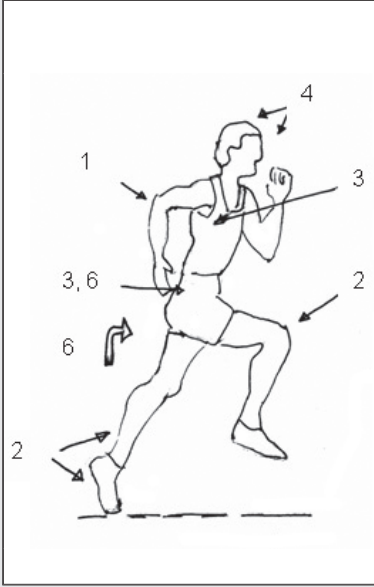
Διδακτικές οδηγίες αναφέρονται στο βιβλίο της Γ' Γυμνασίου.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.1: Κλασικός αθλητισμός: Δρόμοι ταχύτητας – Βελτίωση της τεχνικής τρεξίματος.**

<p><b><u>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει τους σημαντικούς παράγοντες που συμβάλλουν στην καλύτερη εκτέλεση των δρόμων ταχύτητας και τη σχέση τους με την υγεία.</li> <li>2. μάθει πώς πρέπει να τρέχουν σωστά.</li> </ol>	<p><b><u>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</u></b> Φύλλα κριτηρίων (Κάρτα 7.1), βιβλίο μαθητή.  <b><u>Στιλ διδασκαλίας:</u></b> Πρακτική εξάσκηση, Αμοιβαίο.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Συνοπτική παρουσίαση της τεχνικής του τρεξίματος και της αναγκαιότητας βελτίωσης των μαθητών. Εξηγείται ο ρόλος της ανάπτυξης του συντονισμού, της ταχύτητας αντίδρασης και της επιτάχυνσης, παράγοντες που είναι σημαντικοί στους δρόμους ταχύτητας αλλά και στην υγεία τους. Αναφορά στην ένταση και στη διάρκεια που απαιτείται για τη βελτίωση της ταχύτητας. Αναφορά στην ιστορία, στους κανονισμούς και στις φάσεις των δρόμων ταχύτητας (βιβλίο μαθητή), καθώς και στη σχέση του μήκους και της συχνότητας διασκελισμού. <b>8'</b></li> <li>2. <b>Προθέρμανση:</b> Αργό τρέξιμο με ενδιάμεσες δρομικές ασκήσεις, παιχνίδι ικανότητας αντίδρασης, διατάξεις. <b>5'</b></li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σκίπινγκ χαμηλό 10 μ. με τα χέρια κάτω και εν συνεχεία με ενεργητική κίνηση των χεριών σε ορθή γωνία 10 μ. <b>5'</b></li> <li>2. Σκίπινγκ χαμηλό 10 μ., φτερνισμοί (εναλλάξ φτέρνες στους γλουτούς) 10 μ., σκίπινγκ ψηλό 10 μ. <b>5'</b></li> <li>3. Σκίπινγκ ψηλό 10 μ. και σπριντ 20 μ. <b>5'</b></li> <li>4. Τρέξιμο 60-80 μ. με υπομέγιστη ένταση 80-90%. <b>6'</b></li> <li>5. Τρέξιμο 40-60 μ. με αυξανόμενη ένταση &gt;90% (Κάρτα 7.1.). <b>6'</b></li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p><b>Αποθεραπεία:</b> Περπάτημα και ασκήσεις χαλάρωσης. Συζήτηση για εμπέδωση όσων ειπώθηκαν στην εισαγωγή και πραγματοποιήθηκαν με ασκήσεις στο κύριο μέρος. <b>2'</b></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> <b>3'</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να θέσουν προσωπικούς στόχους βελτίωσης στους σταθμούς 2 και 4 και σε δύο θεωρητικά μαθήματα και να παρακολουθήσουν την πρόοδό τους για διάστημα ενός μήνα. Να χρησιμοποιήσουν την καρτέλα της άσκησης 4.2 από το βιβλίο του μαθητή.</li> <li>2. Να σχεδιάσουν και να εκτελέσουν, σε συνεργασία με τους συμμαθητές τους, ένα πρόγραμμα εξάσκησης για την επόμενη εβδομάδα με στόχο τη βελτίωση της ανύψωσης των γονάτων κατά το τρέξιμο.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Διατάσεις κύρια στους μύς των ποδιών.</li> <li>2. Πέντε ομάδες μαθητών των 6 ατόμων χωρισμένων σε δυάδες.</li> <li>3. Ο μαθητής θέτει προσωπικό στόχο βελτίωσης την ορθή από τεχνικής πλευράς εκτέλεση των ασκήσεων.</li> <li>4. Ο ένας μαθητής εκτελεί τις ασκήσεις 4 και 5, ο άλλος αξιολογεί και κάνει διορθώσεις, ως προς την τεχνική εκτέλεση του ορθού τρεξίματος και παράλληλα διάλειμμα, μέχρι να έρθει η σειρά του.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο ρόλος του ρυθμού και του οικονομικού τρεξίματος.</li> <li>2. Παράγοντες των δρόμων ταχύτητας και η σχέση τους με την υγεία.</li> <li>3. Ανάπτυξη του συντονισμού και της ταχύτητας αντίδρασης.</li> <li>4. Η ορθή εκτέλεση των ασκήσεων (πχ. σκίπινγκ: δάχτυλα-φτέρνα) σε συνδυασμό με το γρήγορο τρέξιμο, όταν αυτό απαιτείται.</li> </ol> <p><b>Παραλλαγές:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Δρομικές ασκήσεις: χαμηλό σκίπινγκ, ψαλιδάκια, φτερνισμοί, πλάγιες μετακινήσεις, χόπλες.</li> <li>2. Παιχνίδι για την ικανότητα αντίδρασης: «Άσπροι-Μαύροι»: από όρθια, εδραία, ύπτια, πρηγή και συσειρωτική θέση.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές να βοηθούν τους συμμαθητές τους, όταν το χρειαστούν και να μη κοροϊδεύουν αν δεν τα καταφέρνουν καλά.</li> <li>2. Ο καθηγητής βοηθάει, όπου απαιτείται ενθαρρύνοντας τους μαθητές επαινώντας τους για την σωστή τεχνικά εκτέλεση.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Της τεχνικής του τρεξίματος στο δρόμο ταχύτητας σύμφωνα με τα κριτήρια της κάρτας 7.1.</p>	

**ΚΑΡΤΑ 7.1: Για το μάθημα 7.1. Φύλλο κριτηρίων τρεξίματος στο δρόμο ταχύτητας**

Μελέτησε τα κριτήρια των φάσεων της τεχνικής στο δρόμο ταχύτητας με βάση τις ασκήσεις 4 και 5. Ο καθένας θα πραγματοποιήσει 3-5 προσπάθειες. Σε κάθε προσπάθεια έλεγξε 2 κριτήρια. Στην πρώτη προσπάθεια τα 1 και 2. Στη δεύτερη τα 3 και 4 και στην τρίτη τα κριτήρια 5 και 6. Μετά από κάθε εκτέλεση σημείωσε αν είναι Σωστή (Σ) ή Θέλει Βελτίωση (ΘΒ).

ΚΡΙΤΗΡΙΑ	ΣΧΗΜΑ
<p><b>1.</b> Τα χέρια σε ορθή γωνία με ενεργητική κίνηση από τους ώμους και σε αρμονική αντίθεση με τα πόδια.</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><b>2.</b> Τρέξιμο με το μπροστινό μέρος του πέλματος, τα γόνατα ψηλά και πλήρης η έκταση του ποδιού ώθησης.</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><b>3.</b> Τρέξιμο με τα ισχία μπροστά και με κλίση του κορμού περίπου στις 80°.</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><b>4.</b> Το κεφάλι στην προέκταση της ράχης και το βλέμμα μπροστά.</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><b>5.</b> Το τρέξιμο να μην είναι σφιχτό, χωρίς πλευρικές και κατακόρυφες ταλαντώσεις.</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><b>6.</b> Τρέξιμο με το κέντρο βάρους σώματος σε μια ευθεία και οι φτέρνες να ακουμπούν σχεδόν στους γλουτούς.</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>Η τεχνική στους δρόμους ταχύτητας</p> 

**Πιθανές ερωτήσεις στους μαθητές:**

**Ερώτηση 1.** Να καταταχτούν στη σειρά κάποια ταχύτερα ζώα από τον άνθρωπο.

**Απάντηση.** Το τσίτα, το λεοντάρι, η λεοπάρδαλη, το καγκουρό, ο άνθρωπος.

**Ερώτηση 2.** Αναφέρετε το όνομα Έλληνα αθλητή χρυσού Ολυμπιονίκη στο δρόμο 200 μ.

**Απάντηση.** Ο Κεντέρης Κώστας το 2000 στο Σίδνεϊ της Αυστραλίας.

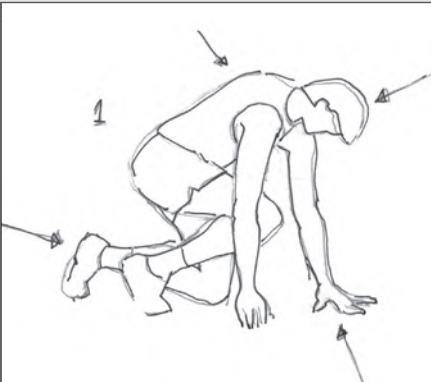
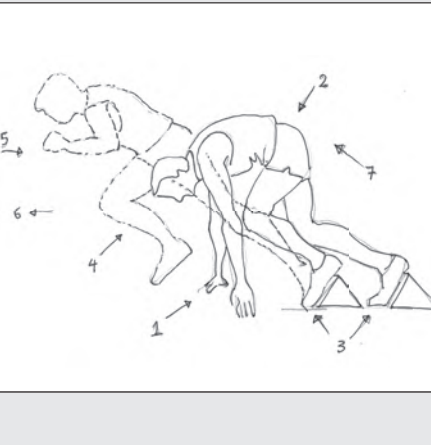
**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.2: Κλασικός αθλητισμός: Δρόμοι ταχύτητας – Εκμάθηση της συσπειρωτικής εκκίνησης.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει τη συσπειρωτική εκκίνηση.</li> <li>2. μάθει να θέτουν στόχους μάθησης και να επικεντρώνουν την προσοχή τους.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> Φύλλα κριτηρίων (Κάρτα 7.2), 2-4 βατήρες εκκίνησης.  <b>Στιλ διδασκαλίας:</b>                  Αυτοελέγχου και αμοιβαίου.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σύντομη αναφορά στο ρόλο και στη συνεισφορά της εκκίνησης στα αγωνίσματα ταχύτητας. Επανάληψη των προασκήσεων που διδάχτηκαν οι μαθητές στην Α' τάξη, κανονισμοί. 5'</li> <li>2. <b>Προθέρμανση:</b> χαλαρό τρέξιμο με δρομικές ασκήσεις ενδιάμεσα, διατάσεις, αυξανόμενο τρέξιμο 30-40 μέτρα X 2 επαναλήψεις. 5'</li> </ol> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εκκίνηση από βηματισμό ή σκίπιγκ ή φτερινισμούς. 5'</li> <li>2. Εκκίνηση από στάση προσοχής και κάμψη του κορμού εμπρός ή από δύο αναπηδησεις επί τόπου ή με τη στήριξη του ενός χεριού στο έδαφος. 5'</li> <li>3. Εκκίνηση από βατήρα χωρίς παράγγελμα 15-20 μέτρα. (Κάρτα 7.2). 8'</li> <li>4. Εκκίνηση από οποιαδήποτε θέση με παράγγελμα 15-20 μέτρα. (Σχήμα 7.1). 12'</li> </ol> <p><b>Αποθεραπεία:</b> Περπάτημα και ασκήσεις χαλάρωσης. 2'</p> <div data-bbox="270 919 650 1119" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;"><b>Σχήμα 7.1.</b></p> <p><b>Τελικό Μέρος</b>                  Σύνοψη των σημαντικών σημείων του μαθήματος. Συζήτηση των ερωτήσεων του φύλλου κριτηρίων. 3'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να εξασκηθούν οι μαθητές στη συσπειρωτική εκκίνηση στον ελεύθερο χρόνο τους λαμβάνοντας υπόψη και το σχετικό κεφάλαιο στο βιβλίο του μαθητή.</li> <li>2. Να βρουν και να αναφέρουν τα ονόματα δύο Ελλήνων και δυο ξένων Ολυμπιονικών στους δρόμους ταχύτητας.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Διατάσεις κύρια στους μυς των ποδιών.</li> <li>2. Χωρισμός των ομάδων σε ζευγάρια ή τριάδες και εκτέλεση ανεξάρτητα των ασκήσεων.</li> <li>3. 5-12 λεπτά σε κάθε άσκηση. Μετά αλλαγή άσκησης.</li> <li>4. Ο μαθητής σε κάθε σταθμό θέτει προσωπικό στόχο βελτίωσης και εκτελεί. Ο συμμαθητής του, κατά τη διάρκεια της τρίτης άσκησης αξιολογεί την τεχνική εκτέλεση της εκκίνησης και γράφει την επίδοση στο φύλλο κριτηρίων. Το ίδιο κάνει και το ταίρι του.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> Η ορθή εκτέλεση των εκκινήσεων σε συνδυασμό με τη γρήγορη αντίδραση.</p> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Μερική.  <b>Παραλλαγές:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η έλλειψη βατήρων εκκίνησης στο σχολείο, αναπληρώνεται από τους συμμαθητές που τοποθετούν τα πέλματά τους ως βατήρες.</li> <li>2. Εκκινήσεις σε ευθεία και σε στροφή με οπτικά και ακουστικά σήματα.</li> </ol> <p>✓ Η βελτίωση της εκκίνησης είναι αποτέλεσμα και της επανάληψης.      ✓ Είναι απαραίτητη η σύντομη - περιεκτική και κατ' ιδίαν ανατροφοδότηση μαθητών από τον καθηγητή.</p> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τονίζονται τα αγωνίσματα ταχύτητας στα οποία χρησιμοποιείται η συσπειρωτική εκκίνηση.</li> <li>2. Οι μαθητές ενθαρρύνονται να πετύχουν τους στόχους τους μέσω της προσωπικής τους βελτίωσης.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Της συσπειρωτικής εκκίνησης σύμφωνα με τα κριτήρια της κάρτας 7.2.</p>	



**ΚΑΡΤΑ 7.2: Για το μάθημα 7.2. Φύλλο κριτηρίων της συσπειρωτικής εκκίνησης**

Μελέτησε τα κριτήρια των φάσεων της τεχνικής της συσπειρωτικής εκκίνησης των δρόμων ταχύτητας με βάση την άσκηση στο σταθμό 3. Θα πραγματοποιήσεις 3-5 προσπάθειες. Σε κάθε προσπάθεια έλεγξε 2 κριτήρια. Στην πρώτη προσπάθεια τα 1 και 2. Στη δεύτερη τα 3 και 4 και στην τρίτη τα κριτήρια 5 και 6. Μετά από κάθε εκτέλεση σημείωσε αν είναι Σωστό (Σ) ή Θέλει Βελτίωση (ΘΒ).

ΚΡΙΤΗΡΙΑ	ΣΧΗΜΑ
<p><b>1.</b> Θέση του σώματος (χέρια, πόδια, κορμός, κεφάλι) στο «λάβετε θέση» και η ανύψωση του ισχίου στο παράγγελα «έτοιμοι» (πολύ μεγάλη ή μικρή).</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><b>2.</b> Ώθηση των ποδιών στον βατήρα.</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><b>3.</b> Ενεργητική προώθηση του ποδιού μπροστά κι επάνω κατά τον πρώτο διασκελισμό.</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><b>4.</b> Ενεργητική κίνηση των χεριών.</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><b>5.</b> Γρήγορο τρέξιμο σε μια ευθεία.</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><b>6.</b> Το σώμα ανορθώνεται σταδιακά και όχι απότομα.</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>	

**Πιθανές ερωτήσεις στους μαθητές:**

**Ερώτηση 1.** Να αναφερθεί η εξέλιξη της κατάκτησης της ταχύτητας στον αθλητισμό και στους άλλους τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας και τεχνολογίας. Ποια η σημασία της στη ζωή του ανθρώπου γενικότερα.

**Απάντηση.** Ο ταχύτερος άνθρωπος στο κόσμο υπήρξε ο Αμερικανός ολυμπιονίκης στο αγώνισμα των 200 μ. Μάικλ Τζόνσον ο οποίος έτρεξε με ταχύτητα 37.5 χιλιόμετρα την ώρα. Η εξέλιξη της τεχνολογίας βοήθησε τον άνθρωπο να πετύχει υψηλότερη ταχύτητα, με μηχανοκίνητα στο έδαφος, στο νερό και στον αέρα, με αποτέλεσμα τη μείωση των αποστάσεων, την ανάπτυξη της οικονομίας, της επικοινωνίας και του πολιτισμού.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.3: Κλασικός αθλητισμός – άλμα σε ύψος:** Εκμάθηση του ρυθμού στο δρόμο φοράς και της ώθησης στο άλμα σε ύψος.


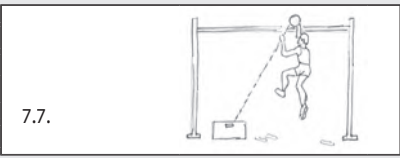
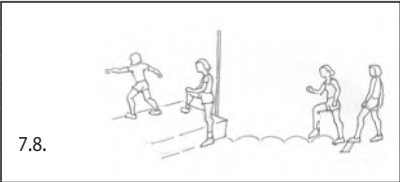
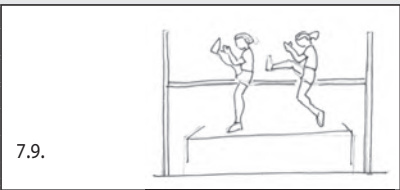
<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει την ιστορία και κανονισμούς του αγωνίσματος και δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν στην εκτέλεση της φοράς.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> Σκάμμα ύψους ή 3-4 στρώματα γυμναστικής, 6-8 κώνους. <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτική εξάσκηση.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Συνοπτική αναφορά των ασκήσεων που διδάχτηκαν οι μαθητές στην Α΄ τάξη. Αναφορά στην ιστορία του αγωνίσματος, στους κανονισμούς, στους στόχους και στην οργάνωση του μαθήματος. Σύνομη περιγραφή και εκτέλεση ασκήσεων με στόχο την εκμάθηση του ρυθμού κατά τον δρόμο φοράς στο άλμα σε ύψος.</li> <li>2. <b>Προθέρμανση:</b> Αργό τρέξιμο Slalom με τα χέρια στην έκταση ελεύθερα στο χώρο, ασκήσεις ποδοκνημικής, διατάξεις. <b>10΄</b></li> </ol> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ρυθμική εκτέλεση 3 ή 5 διασκελισμών σε απόσταση 15-20 μέτρων, ενεργητική ανύψωση των χεριών και του ποδιού αιώρησης μετά από ώθηση στο ένα πόδι. <b>6΄</b></li> <li>2. Slalom ανάμεσα σε κώνους και στο τέλος επιτόπια αναπήδηση. Σχήμα 7.2. <b>6΄</b></li> <li>3. Slalom ανάμεσα σε κώνους και στο τέλος επιτόπια αναπήδηση. Σχήμα 7.3. <b>6΄</b></li> <li>4. Slalom ανάμεσα σε κώνους και στο τέλος επιτόπια αναπήδηση. Σχήμα 7.4. <b>6΄</b></li> <li>5. Ρυθμική εκτέλεση διασκελισμών-ημικυκλικά, άλμα με ψαλίδι και προσγείωση με τα πέλματα στο στρώμα. Σχήμα 7.5. <b>6΄</b></li> </ol> <p><b>Αποθεραπεία:</b> Περιπάτημα και ασκήσεις χαλάρωσης. <b>2΄</b></p> <div data-bbox="267 1046 685 1270" data-label="Image"> </div> <p><b>Σχήμα 7.2. Σχήμα 7.3. Σχήμα 7.4. Σχήμα 7.5.</b></p> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Σύνοψη των σημαντικών σημείων του μαθήματος. Αναφορά στη σημασία του πατήματος για το επόμενο μάθημα. <b>3΄</b></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> Να μάθουν περισσότερα για τη φυγόκεντρο και κεντρομόλο δύναμη και να θέσουν προσωπικούς στόχους βελτίωσης στο μάθημα της Φυσικής παρακολουθώντας την πρόδό τους για ένα μήνα.</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Κατά την εκμάθηση του ρυθμού στο τρέξιμο, ο κορμός γέρνει πλάγια δεξιά και αριστερά. Σκοπός είναι η αίσθηση της φυγόκεντρος και κεντρομόλου δυνάμεως.</li> <li>2. Τοποθετούνται 4 κώνους κάθετα στο σκάμμα από αριστερά και σε απόσταση 2-3 μέτρων μεταξύ τους. Το ίδιο από δεξιά.</li> <li>3. Οι μαθητές εκτελούν σε σειρά τις ασκήσεις.</li> <li>4. Σε κάθε άσκηση το παιδί θέτει προσωπικό στόχο βελτίωσης.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ρυθμική εκτέλεση διασκελισμών ανάμεσα στους κώνους.</li> <li>2. Ενεργητική ανύψωση των χεριών και του ποδιού αιώρησης μετά από ώθηση, στο τέλος κάθε προσπάθειας στις ασκήσεις 1-4.</li> <li>3. Η ώθηση γίνεται με το εξωτερικό πόδι σε σχέση με το στρώμα.</li> <li>4. Η κατανόηση των διαθεματικών εννοιών προκύπτει από το αποτέλεσμα κινήσεων των μελών του σώματος στις επιμέρους φάσεις τεχνικής.</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Μερική.</p> <p><b>Παραλλαγές:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η πρώτη άσκηση με ρυθμικό τρέξιμο σε κύκλο και αναπήδηση στο τέλος.</li> <li>2. Η έλλειψη σκάμματος ύψους αναπληρώνεται με την τοποθέτηση 4-5 στρωμάτων γυμναστικής επάνω σε 2-3 θρανία.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο καθηγητής βοηθάει όπου απαιτείται, ενθαρρύνοντας τους μαθητές. Η αυτονομία που θα εκχωρήσει εξαρτάται από το επίπεδό τους.</li> <li>2. Οι μαθητές ενθαρρύνονται να θέτουν στόχους για ποιοτική εκτέλεση των ασκήσεων του ρυθμού στη φορά του άλματος σε ύψος.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Κατανόηση από τους μαθητές του ρυθμού στο τρέξιμο και της ώθησης στο άλμα σε ύψος.</p>	

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.4: Κλασικός αθλητισμός – άλμα σε ύψος:** Εκμάθηση και βελτίωση της ώθησης και η σύνδεσή της με τη φορά στο άλμα σε ύψος.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει την τεχνική της ώθησης και σύνδεσή της με τη φορά στο άλμα σε ύψος.</li> <li>2. θα μπορούν να αξιολογούν την απόδοσή τους με δοσμένα κριτήρια.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> Φύλλα κριτηρίων (Κάρτα 7.3), σκάμμα ύψους ή 3-12 στρώματα γυμναστικής, 3-4 λάστιχα, 3-4 κουτιά, 3-4 μπαλάκια ρίψεων.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτική εξάσκηση, Αυτοελέγχου.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αναφορά στους στόχους και οργάνωση του μαθήματος. Σύντομη περιγραφή και εκτέλεση ειδικών ασκήσεων με στόχο την εκμάθηση της ώθησης στο άλμα σε ύψος.</li> <li>2. <b>Προθέρμανση:</b> Κουτσό κυνηγητό σε γήπεδο πετοσφαίρισης, διατάξεις, αυξανόμενο τρέξιμο 30-40 μέτρα X 2 επαναλήψεις.</li> </ol> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αναπήδηση πάνω από λάστιχο και ώθηση με το δεξί και το αριστερό πόδι εναλλάξ (Σχήμα 7.6. Κάρτα 7.3). 7'</li> <li>2. Με φορά 3 διασκελισμών, ώθηση με το δυνατό πόδι, πέταγμα μπαλάκι σε κουτί πάνω από τον πήχη, προσγείωση στα δύο πόδια (Σχήμα 7.7. Κάρτα 7.3). 7'</li> <li>3. Με φορά 5 διασκελισμών, ώθηση με το δυνατό πόδι και προσγείωση στο πόδι αιώρησης επάνω στο στρώμα του ύψους (Σχήμα 7.8. Κάρτα 7.3). 8'</li> <li>4. Με φορά 5 διασκελισμών, Άλμα ψαλίδι πάνω από πήχη ή λάστιχο με ή χωρίς τη βοήθεια μικρού βατήρα (Σχήμα 7.9. Κάρτα 7.3). 8'</li> </ol> <p><b>Αποθεραπεία:</b> Περπάτημα και ασκήσεις χαλάρωσης. 2'</p> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Σύνοψη των σημαντικών σημείων του μαθήματος. 3' Σύντομη συζήτηση των σημείων έμφασης του φύλλου κριτηρίων.</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> Οι μαθητές:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να θέσουν προσωπικούς στόχους βελτίωσης σε δυο βασικά μαθήματα και να παρακολουθήσουν την πρόοδό τους για διάστημα ενός μήνα.</li> <li>2. Να σχεδιάσουν και να εκτελέσουν, σε συνεργασία με τους συμμαθητές τους, ένα πρόγραμμα εξάσκησης για την επόμενη εβδομάδα με στόχο τη βελτίωση της ώθησης. Να συμβουλευτούν τις Κάρτες με τα Φύλλα κριτηρίων που δόθηκαν ως τώρα και το αντίστοιχο κεφάλαιο στο βιβλίο του μαθητή.</li> </ol>	<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. Παρουσίαση των ασκήσεων από τον καθηγητή.</li> <li>3. Σε κάθε άσκηση το παιδί θέτει προσωπικό στόχο βελτίωσης, όπως ώθηση με το ένα πόδι, ανύψωση του κέντρου βάρους, ρυθμική εκτέλεση των διασκελισμών.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μικρό τελευταίο βήμα και σταμάτημα των χεριών απότομα και σχεδόν τεντωμένα, στην 2η άσκηση.</li> <li>2. Οι ασκήσεις 3 και 4 γίνονται με φορά από γωνία 45<sup>0</sup>, με σκοπό τη σύνδεση του τρεξίματος και της ώθησης.</li> </ol> <p>✓ Ατομική και κατ' ιδίαν ανατροφολογία μαθητών, από τον καθηγητή. ✓ Κάθε μαθητής επιλέγει μόνος του τις επαναλήψεις και το διάλειμμα που θα χρησιμοποιήσει.</p> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Μερική. <b>Παραλλαγές:</b> Η έλλειψη ορθοστατών, αναπληρώνεται με μαθητές. ✓ Υιοθέτηση του αυτοελέγχου και σ' άλλους τομείς δράσης π.χ. μαθήματα και κοινωνική ζωή.</p> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο καθηγητής ενθαρρύνει τους μαθητές να προσπαθούν παρά τα πιθανά λάθη τους και να μη συγκρίνουν τις ικανότητες μεταξύ τους.</li> <li>2. Ο καθηγητής βεβαιώνεται ότι οι μαθητές έχουν καταλάβει τις ασκήσεις που διδάχτηκαν.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Του ρυθμού στο τρέξιμο και της ώθησης, με βάση ειδικές ασκήσεις, στο άλμα σε ύψος σύμφωνα με τα κριτήρια της κάρτας 7.3.</p>	

**ΚΑΡΤΑ 7.3: Για το μάθημα 7.4. Φύλλο ασκήσεων ανάπτυξης της ταχύτητας και της ώθησης στο άλμα σε ύψος**

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

ΣΧΗΜΑ	ΚΡΙΤΗΡΙΑ
<p>7.6.</p> 	<p>Ώθηση με το δεξί και το αριστερό πόδι εναλλάξ. Προσγείωση με το πόδι αιώρησης.</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>7.7.</p> 	<p>Ενεργητική ανύψωση των χεριών και του ποδιού αιώρησης με κατεύθυνση μπροστά και πάνω προς τον πήχη.</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>7.8.</p> 	<p>Ρυθμική εκτέλεση των διασκελισμών, ενεργητική ανύψωση των χεριών και του ποδιού αιώρησης μετά την ώθηση, προσγείωση στο στρώμα με το πόδι αιώρησης.</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>7.9.</p> 	<p>Άλμα ψαλίδι, με ώθηση του εξωτερικού ποδιού σε σχέση με τον πήχη. Ενεργητική ανύψωση των χεριών και του ποδιού αιώρησης μετά την ώθηση, προσγείωση στο στρώμα με το πόδι αιώρησης.</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>

**Πιθανές ερωτήσεις στους μαθητές:**

**Ερώτηση 1.** Ποιος ο ρόλος της ενεργητικής κίνησης των χεριών και των ώμων προς τα επάνω σε συνάρτηση με την κίνηση του ποδιού αιώρησης;

**Απάντηση:** Η ανύψωση του κέντρου βάρους του σώματος.

**Ερώτηση 2.** Να αναφερθούν παραδείγματα αθλημάτων και αγωνισμάτων στα οποία εφαρμόζεται ώθηση με το ένα ή και τα δύο πόδια.

**Απάντηση:** Σουτ στο χάντ μπωλ, λεί απ στο μπάσκετ, στο άλμα σε μήκος και σουτ στο μπάσκετ, καρφί στο βόλεϊ, εκκίνηση στη κολύμβηση.

**Ερώτηση 3.** Πώς διεξάγονταν η εκκίνηση στο δρόμο ταχύτητας στους αγώνες στην αρχαία Ελλάδα και τότε παρουσιάστηκε η συσπειρωτική εκκίνηση.




**Απάντηση:** Η εκκίνηση των αθλητών πραγματοποιούνταν από μόνιμες μαρμάρινες ή λίθινες πλάκες που ονομάζονταν βαλβίδες. Αργότερα προστέθηκαν πολύπλοκα συστήματα άφησης, όπως η ύσπληγγα. Οι δρομείς ξεκινούσαν από την όρθια θέση με το σώμα σκυμμένο μπροστά έχοντας το ένα πόδι μπροστά και το άλλο πίσω. Η συσπειρωτική εκκίνηση παρουσιάστηκε για πρώτη φορά στην Ολυμπιάδα της Αθήνας το 1896.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.5: Κλασικός αθλητισμός – άλμα σε ύψος:** Βελτίωση των κιναισθητικών ικανοτήτων της τεχνικής του φλοπ στο άλμα σε ύψος.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει την τεχνική του φλοπ και θα μπορούν να αξιολογούν την απόδοσή τους με δοσμένα κριτήρια.</li> <li>2. μάθει να συνεργάζονται.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> Φύλλα κριτηρίων (Κάρτα 7.4 και 7.5), στρώμα ύψους, 2-8 βατήρες, 1-4 λάστιχα, 3-12 στρώματα γυμναστικής, 2-8 θρανία.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλία:</b> 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 ειδικών ασκήσεων με στόχο την εκμάθηση του τόξου κατά το άλμα στο φλοπ. Ο καθηγητής εξηγεί τα είδη των μυϊκών συστολών κατά την ώθηση.</li> <li>2. <b>Προθέρμανση:</b> Με παιχνιδιάρικη μορφή και έμφαση στην προετοιμασία της μέσης με συνασκήσεις:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Παράδοση-παραλαβή μπάλας πάνω από το κεφάλι και κάτω από τα πόδια.</li> <li>2. Γέφυρα με στήριξη στον αυχένα και τα πόδια.</li> <li>3. Ανατροπή προς τα πίσω με τη βοήθεια δύο συμμαθητών.</li> <li>4. Άλμα προς τα πίσω με τα δύο πόδια και στήριξη από συμμαθητή.</li> </ol> </li> </ol> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Φλοπ από στάση με δύο πόδια (Σχήμα 7.10. Κάρτα 7.4). 8'</li> <li>2. Φλοπ σε ψηλότερα στρώματα, με φορά 4-6 διασκελισμούς (Σχήμα 7.11. Κάρτα 7.4). 8'</li> <li>3. Φλοπ με φορά 6-10 διασκελισμούς με και χωρίς βατήρα (Σχήμα 7.12. Κάρτα 7.4). 12'</li> </ol> <p><b>Αποθεραπεία:</b> Περιπάτημα και ασκήσεις χαλάρωσης. 2'</p> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Σύνοψη των σημαντικών σημείων του μαθήματος και των τεχνικών στοιχείων φύλλου κριτηρίων. 3'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Δέσμευση των μαθητών για αξιοποίηση διακοπών (π.χ. του Πάσχα), προκειμένου να βελτιωθούν στην τεχνική του φλοπ (Σχήμα 7.13, Κάρτα 7.5) και στα μαθήματα που υστερούν. Να συμβουλευτούν τις Κάρτες με τα Φύλλα κριτηρίων που δόθηκαν ως τώρα και το αντίστοιχο κεφάλαιο στο βιβλίο του μαθητή.</li> <li>2. Για ακριβές πάτημα να βρουν τα σημεία ελέγχου της φοράς τους με τη βοήθεια των συμμαθητών τους.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Με την προετοιμασία του χώρου εξοικονομείται πολύτιμος χρόνος. Καλό είναι οι ασκήσεις του Κύριου Μέρους να γίνονται σε 3-4 σταθμούς ταυτόχρονα για να αποφεύγεται μεγάλος χρόνος αναμονής.</li> <li>2. Ο καθηγητής εξηγεί το ρόλο της διαγωνιακής κίνησης του ποδιού αιώρησης.</li> <li>3. Αρχικά οι μαθητές πραγματοποιούν άλματα χωρίς το ελαστικό σκοινί. Μετά τοποθετείται σε ύψος το οποίο μπορούν να υπερβούν όλοι.</li> <li>4. Οι μαθητές εκτελούν σε σειρά.</li> </ol> <p>Ο καθηγητής ενθαρρύνει τους μαθητές να συνεργάζονται και να προσπαθούν παρά τα πιθανά λάθη τους και να μη συγκρίνουν τις ικανότητες μεταξύ τους.</p> <p>✓ Ο μαθητής θέτει προσωπικό στόχο, εκτελεί και αυτοαξιολογείται στο φύλλο κριτηρίων.</p> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Μερική.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να ξεπεράσουν οι μαθητές πιθανούς φόβους από την πτώση με την πλάτη στα στρώματα. Σε αυτό βοηθούν οι ασκήσεις που προτείνονται στην προθέρμανση.</li> <li>2. Η καλή κλίση του σώματος στο κέντρο κατά τη φορά, δημιουργεί ευνοϊκές προϋποθέσεις για το άλμα.</li> <li>3. Σύνδεση φοράς και άλματος με φλοπ.</li> <li>4. Νοερή απεικόνιση του άλματος πριν την εκτέλεσή του.</li> <li>5. Ανάπτυξη της συνεργασίας των μαθητών μέσω των συνασκήσεων.</li> <li>6. Ο καθηγητής επισημαίνει στους μαθητές να εκτελούν την προσγείωση με ανοιχτά πόδια για να αποφευχθούν πιθανοί τραυματισμοί.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b> Ο καθηγητής βοηθάει όπου απαιτείται, ενθαρρύνοντας τους μαθητές να θέτουν στόχους για ποιοτική εκτέλεση των ασκήσεων και της τεχνικής του φλοπ.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Τεχνικής του φλοπ και γνώσεων σύμφωνα με τα κριτήρια της κάρτας 7.4 και 7.5.</p>	

**ΚΑΡΤΑ 7.4: Για μάθημα 7.5. Φύλλο ασκήσεων για την εκμάθηση του φλοπ στο άλμα σε ύψος**

Μελέτησε τα κριτήρια των παρακάτω ασκήσεων και εκτέλεσε 3 φορές κάθε άσκηση. Μετά από κάθε εκτέλεση σημείωσε αν είναι Σωστή (Σ) ή Θέλει Βελτίωση (ΘΒ) με βάση τα κριτήρια.

ΣΧΗΜΑ	ΚΡΙΤΗΡΙΑ
<p>7.10.</p> 	<p>Ωθηση με τα δύο πόδια, ενεργητική κίνηση χεριών επάνω και πίσω, άλμα με τόξο, προσγείωση στην πλάτη.</p> <p><b>Προσπάθεια</b>            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>7.11.</p> 	<p>Ευθεία - καμπύλη φορά, προετοιμασία πατήματος, ώθηση με το εξωτερικό πόδι, άλμα με τόξο, προσγείωση στην πλάτη.</p> <p><b>Προσπάθεια</b>            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>7.12.</p> 	<p>Σταθερότητα διασκελισμών, κλίση του κορμού στο καμπύλο μέρος της φοράς.</p> <p><b>Προσπάθεια</b>            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.** Να αναφερθεί το όνομα της Ελληνίδας αθλήτριας και την Ολυμπιάδα στην οποία κατέκτησε το αργυρό μετάλλιο στο άλμα σε ύψος. Πότε και ποιες ακόμη αθλήτριές μας κατέκτησαν ολυμπιακό μετάλλιο σε αγωνίσματα στίβου;

**Απάντηση.** Η Μπακογιάννη Νίκη το 1996. Η Πατουλίδου Βούλα το 1992 στα 100 μ. με εμπόδια, η Θάνου Κατερίνα το 2000 στα 100 μ., η Κελεσίδου Τασούλα το 2000 και 2004 στη δισκοβολία, η Χαλκιά Φανή το 2004 στα 400 μ., η Μανιάνι Μιρέλα το 2000 και 2004 στο ακόντιο, η Δεβετζή Χρυσοπηγή το 2004 στο τριπλούν και η Τσουμελέκα Αθανασία το 2004 στο Βάδην σε απόσταση 20.000 μ.

**Ερώτηση 2.** Να αναφερθούν τα ονόματα και η επίδοση των αθλητών και αθλητριών που κατέχουν την παγκόσμια και πανελλήνια επίδοση αντίστοιχα, στο άλμα σε ύψος.

**Απάντηση.** Την παγκόσμια επίδοση ανδρών κατέχει ο Ξαβιέ Στοτομαγιόρ με 2.45 μέτρα και των γυναικών η Στέφκα Κονσταντίνοβα με 2.09 μέτρα. Στη χώρα μας ο Λάμπρος Παπακώστας κατέχει την πανελλήνια επίδοση με 2.36 μέτρα και η Νίκη Μπακογιάννη με 2.03 μ.

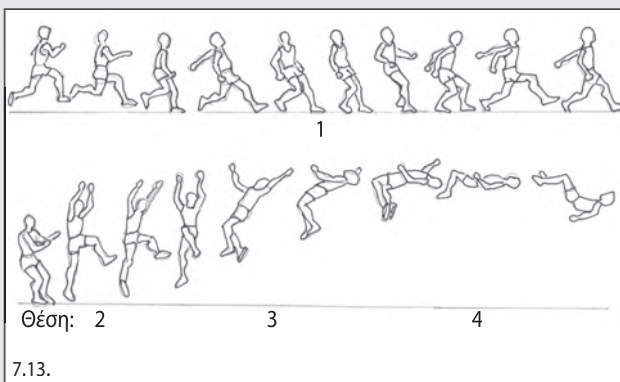
**Σημείωση:** Οι παραπάνω απαντήσεις είναι σωστές μέχρι το έτος έκδοσης αυτού του βιβλίου.



**ΚΑΡΤΑ 7.5: Για τα μαθήματα επιλογής του καθηγητή Φυσικής Αγωγής και για δραστηριότητες μαθητών μετά το μάθημα. Φύλλο κριτηρίων της τεχνικής του φλοπ στο άλμα σε ύψος.**

Μελέτησε τα κριτήρια των φάσεων της τεχνικής του φλοπ. Θα πραγματοποιήσεις 3-5 προσπάθειες. Σε κάθε προσπάθεια έλεγξε 1 ή 2 κριτήρια. Μετά από κάθε εκτέλεση σημείωσε αν είναι Σωστή (Σ) ή Θέλει Βελτίωση (ΘΒ) με βάση τα κριτήρια.

**ΣΧΗΜΑ**



**Σημείωση:** Τα κριτήρια 1 έως 4 αντιστοιχούν στις θέσεις 1 έως 4 αντίστοιχα.

**ΚΡΙΤΗΡΙΑ**

**1.** Σταθερότητα διασκελισμών, κλίση του κορμού στο καμπύλο μέρος της φοράς, προετοιμασία και πάτημα στο προβλεπόμενο σημείο, μικρότερος ο τελευταίος διασκελισμός.

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

**2.** Πλήρης έκταση του ποδιού ώθησης, ενεργητική ανύψωση των χεριών προς τα πάνω και του ποδιού αιώρησης προς τον αντίθετο ώμο.

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

**3.** Διαπέραση του πήχη με την πλάτη, ψηλά η λεκάνη, σχηματισμός τόξου από τον κορμό και τα πόδια.

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

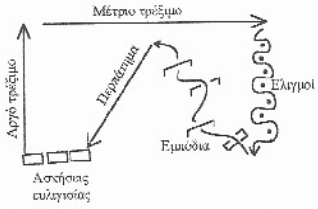
**4.** Κάμψη των ισchiών, έκταση των ποδιών, πέρασμα του πήχη, προσγείωση στον αυχένα.

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

**Πιθανές ερωτήσεις στους μαθητές:**

- Ερώτηση 1.** Γιατί είναι σημαντική η κλίση του κορμού στο καμπύλο μέρος της φοράς στο άλμα σε ύψος;  
**Απάντηση.** Για την εξουδετέρωση της φυγόκεντρης δύναμης, η οποία είναι ανάλογη με τη ταχύτητα και τη μάζα του σώματος του αθλητή.
- Ερώτηση 2.** Αναφέρετε παραδείγματα από την καθημερινή ζωή, του φαινομένου της φυγόκεντρης δύναμης.  
**Απάντηση.** Η εκτροπή των οχημάτων στις στροφές κατά τη διάρκεια υψηλής ταχύτητας και η εξαγωγή του ελαιολάδου που γίνεται με φυγοκέντριση.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.6: Δρόμος αντοχής:** Εξάσκηση για την ανάπτυξη της αντοχής με δρόμους και παιχνίδια – Καθορισμός στόχων προσωπικής βελτίωσης για την αντοχή.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. κατανοήσει τη μέθοδο συνεχόμενης άσκησης με δρόμους και παιχνίδια.</li> <li>2. μάθει να θέτουν στόχους προσωπικής βελτίωσης για τους δρόμους αντοχής.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός-Διαδικτικά μέσα:</b> Κώνοι, σχοινάκια, πλινθία, πάγκοι, στεφάνια, στρώματα, μετροταινία. 30 φύλλα στόχων (Κάρτα 7.6).</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> 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) Πως χρησιμοποιούμε τα φύλλα των στόχων; β) Γιατί πρέπει να θέτουμε στόχους προσωπικής βελτίωσης για την ανάπτυξη της αερόβιας ικανότητας; γ) Που μας χρησιμεύει στην καθημερινή ζωή; δ) Ποια η σχέση αερόβιας ικανότητας και υγείας;</li> <li>2. Περιγραφή των στόχων και της οργάνωσης του μαθήματος.</li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Δρόμοι και παιχνίδια.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Η διαδρομή πρέπει να περιλαμβάνει μία ποικιλία δραστηριοτήτων: αργό τρέξιμο, μέτριο τρέξιμο, περπάτημα, πέρασμα από εμπόδια, ασκήσεις ευλυγισίας, κλπ. (σχ. 7.14).</li> <li>- Το τμήμα μπορεί να χωριστεί σε μικρές ομάδες και η κάθε ομάδα αφού επιλέξει την ένταση του τρεξίματος-βάδην, να εκτελεί τη δική της δραστηριότητα θέτοντας στόχους (Κάρτα 7.6).</li> <li>- Όταν οι μαθητές ολοκληρώσουν την διαδρομή, αρχίζουν πάλι από την αρχή και αυτό επαναλαμβάνεται μέχρι το τέλος του κύριου μέρους.</li> <li>- Οι μαθητές έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν μεταξύ συνεχόμενης άσκησης ή να κάνουν μικρά διαλείμματα μεταξύ των διαδρομών (μέχρι 30’’).</li> </ul> </li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις: α) Ποιες δραστηριότητες μπορούμε να συμπεριλάβουμε σε ένα πρόγραμμα άσκησης με δρόμους και παιχνίδια; β) Πού μπορούμε να εφαρμόσουμε ένα πρόγραμμα άσκησης με δρόμους και παιχνίδια;</li> </ul> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ενασχόληση με φυσικές δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο και καθορισμός στόχων προσωπικής βελτίωσης για την ανάπτυξη της αντοχής. Να χρησιμοποιηθούν το φύλλο στόχων που δόθηκε και σχετικό υλικό από τα κεφάλαια «αερόβια άσκηση και υγεία» και «πώς να ασκηθείτε μόνοι σας» στο βιβλίο του μαθητή.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Πρέπει να έχει προηγηθεί προετοιμασία για τη διαμόρφωση του χώρου (από καθηγητές και μαθητές). Η αυλή του σχολείου επαρκεί για τις προτεινόμενες δραστηριότητες.</li> <li>2. Στην αυλή του σχολείου μπορεί να σχεδιάσουμε μία διαδρομή με ελιγμούς, εμπόδια, κλπ. χρησιμοποιώντας ποικίλα όργανα.</li> </ol>  <p><b>Σχήμα 7.14.</b> Παράδειγμα σχεδιασμού διαδρομής για δρόμους και παιχνίδια.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> Πιστή εφαρμογή της δραστηριότητας σε κάθε σταθμό της διαδρομής.</p> <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></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Υπενθυμίζεται ότι στην τεχνική του καθορισμού στόχων προσωπικής βελτίωσης, οι στόχοι είναι ρεαλιστικοί και επιτεύξιμοι, βραχυπρόθεσμοι και μετρήσιμοι.</li> <li>2. Καθιερώνονται κανόνες ασφαλείας για αποφυγή τραυματισμών και εφαρμογή των κανόνων αυτών σε όλα τα μαθήματα, ώστε να γίνει συνήθεια των μαθητών.</li> </ol> <p><b>Αξιολόγηση:</b> Κατανόηση της μεθόδου άσκησης με δρόμους και παιχνίδια.</p>

**ΚΑΡΤΑ 7.6: Για μάθημα 7.6. Φύλλο στόχων για δρόμους ημιαντοχής – αντοχής**

Όνομα \_\_\_\_\_ Επώνυμο \_\_\_\_\_  
 Τάξη \_\_\_\_\_ Ηλικία \_\_\_\_\_  
 Ημερομηνία έναρξης προγράμματος \_\_\_\_\_

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

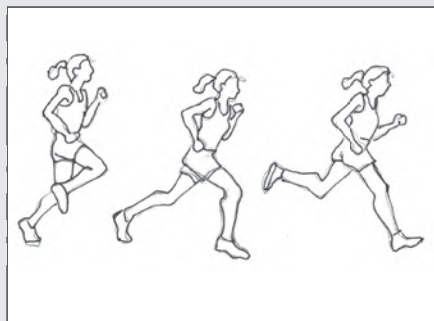
1) 800μ, 2) 1500μ, 3) Άλλη απόσταση \_\_\_\_\_

Αρχική επίδοση: \_\_\_\_\_

1. Βάλε ένα προσωπικό στόχο για σήμερα: \_\_\_\_\_  
 Επίδοση σήμερα: \_\_\_\_\_
2. Βάλε ένα προσωπικό στόχο για μετά από μία εβδομάδα: \_\_\_\_\_  
 Επίδοση μετά από μία εβδομάδα: \_\_\_\_\_
3. Βάλε ένα προσωπικό στόχο για μετά από ένα μήνα: \_\_\_\_\_  
 Επίδοση μετά από ένα μήνα: \_\_\_\_\_
4. Βάλε ένα προσωπικό στόχο για μετά από τρεις μήνες: \_\_\_\_\_  
 Επίδοση μετά από τρεις μήνες: \_\_\_\_\_

**ΚΑΡΤΑ 7.7: Για μάθημα 7.7. Φύλλο κριτηρίων για την τεχνική του τρεξίματος στους δρόμους αντοχής**

Η τεχνική στους δρόμους αντοχής



Σχήμα 7.15.

1. Το σώμα είναι σχεδόν κάθετο με το οριζόντιο επίπεδο (80-90°). Το τρέξιμο γίνεται σε ευθεία, χωρίς πλάγιες ταλαντεύσεις.

**Άτομα**

Σωστό: 1ο  2ο  3ο  4ο  5ο

Θέλει Βελτίωση: 1ο  2ο  3ο  4ο  5ο

2. Μικρή η ανύψωση του γόνατος στην εμπρός αιώρηση και μικρή η κάμψη του γόνατος στην πίσω αιώρηση.

**Άτομα**

Σωστό: 1ο  2ο  3ο  4ο  5ο

Θέλει Βελτίωση: 1ο  2ο  3ο  4ο  5ο

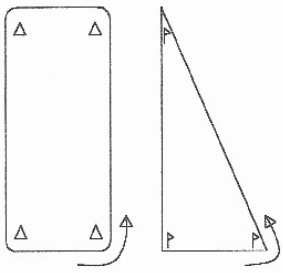
3. Η προσγείωση γίνεται με το πίσω μέρος του πέλματος.

**Άτομα**

Σωστό: 1ο  2ο  3ο  4ο  5ο

Θέλει Βελτίωση: 1ο  2ο  3ο  4ο  5ο













**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.7: Δρόμος αντοχής:** Εξάσκηση για την ανάπτυξη της αντοχής με συνεχόμενο τρέξιμο – Εκμάθηση της τεχνικής του διασκελισμού.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. κατανοήσει τη μέθοδο άσκησης με συνεχόμενο τρέξιμο.</li> <li>2. μάθει τη σωστή τεχνική τρεξίματος.</li> <li>3. μάθει να συνεργάζονται και να συμπεριφέρονται υπεύθυνα ενώ μαθαίνουν.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός-Διαδικτικά μέσα:</b> Κώνοι, σημαίακια, μετροταινία, χρονόμετρο, 30 φύλλα κριτηρίων (Κάρτα 7.7). <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Μη αποκλεισμού – Αμοιβαίο.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ανάλυση με λίγα λόγια της τεχνικής του τρεξίματος για τους δρόμους αντοχής. Αν χρειαστεί, λίγα λόγια για το αμοιβαίο στιλ διδασκαλίας και τη χρήση των φύλλων κριτηρίων. <span style="float: right;">5'</span></li> <li>2. Προθέρμανση με αργό τρέξιμο και στη συνέχεια διατάσεις. <span style="float: right;">5'</span></li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Συνεχόμενο τρέξιμο.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Οι μαθητές σε ζευγάρια ή σε ομάδες των 3-4 ατόμων, έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν μεταξύ: α) συνεχόμενου τρεξίματος για συγκεκριμένη απόσταση και β) συνεχόμενου τρεξίματος για ορισμένο χρόνο.</li> <li>- Η κάθε κούρσα διαρκεί 2' -10'. Ένας μαθητής από κάθε ζευγάρι ή ομάδα, κρατώντας το φύλλο ή τα φύλλα κριτηρίων, αξιολογεί τον/τους συμμαθητή/τες του και τους δίνει ανατροφοδότηση καθώς αυτοί ασκούνται, (Κάρτα 7.7). Οι ρόλοι αλλάζουν στην επόμενη κούρσα.</li> <li>- Οι μαθητές επιλέγουν την ένταση του τρεξίματος και το διάλειμμα. <span style="float: right;">30'</span></li> </ul> </li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Συζήτηση σχετική με το μάθημα:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>α) Ποια είναι η αξία της συνεργασίας στη μάθηση και στη δουλειά; Ποια σχόλια συμβάλουν και ποια όχι για καλή συνεργασία και απόδοση; β) Ποια είναι η σωστή τεχνική τρεξίματος στους δρόμους αντοχής; <span style="float: right;">5'</span></li> </ol> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να εφαρμόζουν μία ποικιλία μεθόδων άσκησης για την βελτίωση της αντοχής, όταν ασκούνται στον ελεύθερο χρόνο τους.</li> <li>2. Να ασκηθούν στην αντοχή με φίλους τους χρησιμοποιώντας τα φύλλα κριτηρίων και έχοντας ως στόχο την εκτέλεση της σωστής τεχνικής.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Στην αυλή του σχολείου μπορούν να σχεδιαστούν μία ή περισσότερες διαδρομές, ανάλογα με το διαθέσιμο ελεύθερο χώρο (σχ. 7.16)</li> </ol>  <p><b>Σχήμα 7.16.</b> Παράδειγμα σχεδιασμού διαδρομής για συνεχόμενο τρέξιμο.</p> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Ολική.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σωστή χρησιμοποίηση των φύλλων κριτηρίων.</li> <li>2. Σωστή τεχνική κατά το τρέξιμο (θέση σώματος, ανύψωση του γόνατος, τοποθέτηση του πέλματος).</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b> Ενθαρρύνεται η συνεργασία και η προσπάθεια παρά τα πιθανά λάθη και αποθαρρύνονται οι μαθητές να συγκρίνουν μεταξύ τους τις ικανότητές τους.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Εκτέλεση της σωστής τεχνικής του τρεξίματος.</p>	

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.8: Δρόμος αντοχής:** Σχεδιασμός και εφαρμογή ατομικών προγραμμάτων άσκησης, υγιεινής διατροφής και υγιεινού τρόπου ζωής.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. κατανοήσει πώς να σχεδιάζουν ημερήσια προγράμματα άσκησης για ανάπτυξη και βελτίωση της αντοχής.</li> <li>2. κατανοήσει τη σημασία της υγιεινής διατροφής και του υγιεινού τρόπου ζωής και πως αυτοί οι παράγοντες επηρεάζουν τη φυσική κατάσταση του ατόμου.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν το διαθέσιμο χώρο και εξοπλισμό του σχολείου. Βιβλίο του μαθητή.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Λίγα λόγια για τους στόχους και την οργάνωση του μαθήματος. 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. <span style="float: right;">5'</span></li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης για αντοχή.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Οι μαθητές σε ομάδες, εκτελούν το πρόγραμμα άσκησης για αντοχή, όπως αυτοί το σχεδίασαν, σύμφωνα με τις οδηγίες που περιλαμβάνονται στο βιβλίο του μαθητή και τη βοήθεια του καθηγητή.</li> <li>- Ο καθηγητής παρακολουθεί τους μαθητές, καθώς αυτοί εκτελούν και βοηθά όταν χρειάζεται. <span style="float: right;">22'</span></li> </ul> </li> <li>2. <b>Αποθεραπεία:</b> Περπάτημα και ασκήσεις χαλάρωσης. <span style="float: right;">3'</span></li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Γίνεται μία συζήτηση τόσο για τα προγράμματα άσκησης για την αντοχή, όσο και για την υγιεινή διατροφή και για τον υγιεινό τρόπο ζωής. Θέτονται προβληματισμοί, όπως: α) Ποιες είναι οι βασικές αρχές για το σχεδιασμό ενός προγράμματος για την αντοχή και που μπορούμε αυτό να το εφαρμόσουμε; β) Ποια είναι η σημασία της άσκησης, της διατροφής και του υγιεινού τρόπου ζωής γενικότερα για τη σωματική και πνευματική υγεία του ανθρώπου; <span style="float: right;">15'</span></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εφαρμογή του προγράμματος άσκησης στον ελεύθερο χρόνο, 2 φορές/εβδομάδα τουλάχιστο.</li> <li>2. Καθορισμός στόχων για τήρηση υγιεινής διατροφής και υγιεινού τρόπου ζωής, π.χ. στόχος η κατανάλωση 2 φρούτων την ημέρα στις επόμενες 2 εβδομάδες.</li> </ol> <p>Λαμβάνονται υπόψη τα κεφάλαια 3 και 4 από το βιβλίο του μαθητή.</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο καθηγητής έχει αναθέσει (7-10 ημέρες πριν) σε ομάδες των 4-5 μαθητών: α) να σχεδιάσουν ένα ημερήσιο πρόγραμμα άσκησης για την ανάπτυξη της αντοχής, διάρκειας 20' περίπου και β) να δημιουργήσουν ένα κατάλογο με υγιεινά φαγητά (π.χ. φρούτα, λαχανικά, κλπ.) και ένα κατάλογο με υγιεινές συμπεριφορές (π.χ. συχνή άσκηση, ξεκούραση, αποφυγή αλκοόλ και καπνίσματος, κλπ.), που είναι σημαντικά για την καλή φυσική κατάσταση και τη γενική ευεξία του ατόμου.</li> <li>2. Οι μαθητές μπορούν να επιλέξουν μία από τους μεθόδους ανάπτυξης τους αντοχής, που διδάχθηκαν στα προηγούμενα μαθήματα.</li> <li>3. Οι μαθητές που υστερούν κινητικά ή έχουν μειωμένη ικανότητα αντοχής, μπορούν να εφαρμόσουν τροποποιημένα προγράμματα άσκησης, όπως βάρη αντί για τρέξιμο ή συνδυασμό και των δύο, μικρότερες αποστάσεις και διάρκεια άσκησης, μεγάλα διαλείμματα, κλπ.</li> <li>4. Μπορεί να αφιερωθεί ένα μάθημα για την υγιεινή διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής, όταν οι συνθήκες δεν επιτρέπουν την άσκηση στην αυλή (άσχημος καιρός κ.λ.π.).</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> Οι μαθητές να έχουν ασκηθεί για 20' τουλάχιστο.</p> <p><b>Σημείωση:</b> 1. Δίνεται βοήθεια στους μαθητές όταν χρειάζεται, τόσο κατά τον σχεδιασμό, όσο και κατά την εκτέλεση των προγραμμάτων άσκησης. 2. Τονίζονται τα θετικά στοιχεία τους δουλειάς των μαθητών και ενθαρρύνονται να προσπαθούν παρά τα πιθανά λάθη τους. 3. Το παρόν μάθημα καλό είναι να επαναληφθεί κάποιες φορές με παραλλαγές στο πρόγραμμα άσκησης.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Η ικανότητα των μαθητών να σχεδιάζουν ημερήσια προγράμματα άσκησης για την αντοχή.</p>	

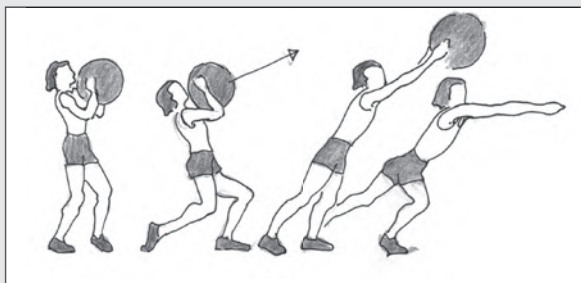
**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.9: Σφαιροβολία: Επανάληψη των στοιχείων της τεχνικής – Ιστορία και κανονισμοί της σφαιροβολίας.**

<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 στην προηγούμενη τάξη.</li> <li>2. μάθει για την Ιστορία και τους κανονισμούς της σφαιροβολίας και θα έχουν κατανοήσει τη διαθεματική χρήση των εννοιών: ομοιότητες-διαφορές, πολιτισμός, αλληλεπίδραση, στην Ιστορία και τον Αθλητισμό.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός-Διαδρακτικά μέσα:</b> 4 Κάρτες περιγραφής ασκήσεων για τους σταθμούς (Κάρτα 7.8), 4-6 ιατρικές μπάλες (1-2κ.), 8-10 μπάλες χάντμπολ ή μπαλάκια ρίψεων τύπου τένις, 4-5 μπάλες του μπάσκετ.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>								
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Λίγα λόγια για την Ιστορία και τους κανονισμούς της σφαιροβολίας: α) Ποια παραδοσιακά αθλήματα θεωρούνται πρόγονοι της σφαιροβολίας; β) Ποια είναι η εξέλιξη του αγωνίσματος μέχρι σήμερα; γ) Ποιες χώρες έχουν μεγάλη παράδοση στη σφαιροβολία;</li> <li>2. Πάσες (από το στήθος) με μπάλες του μπάσκετ για προθέρμανση και στη συνέχεια διατάσεις.</li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ωθηση ιατρικής μπάλας με δύο χέρια από το ύψος του σαγονιού (μετωπικά), ανά ζεύγη (Κάρτα 7.8, Σχήμα 7.18). 7'</li> <li>2. Ρίψη από ημιγονατιστή θέση, με ελαφριά μπάλα και με τη τεχνική της σφαιροβολίας. (Κάρτα 7.8, Σχήμα 7.19). 7'</li> <li>3. Εξάσκηση στην τεχνική της ρίψης από την πλάγια τελική θέση, με ελαφριά μπάλα. (Κάρτα 7.8, Σχήμα 7.20). 7'</li> <li>4. Ρίψη από την όρθια πλευρική θέση με μετακίνηση: Με πλάγια ολίσθηση ή με 3 πλάγια βήματα προς την κατεύθυνση ρίψης, έλευση στην τελική πλάγια θέση και ρίψη. (Κάρτα 7.8, Σχήμα 7.21). 9'</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Συζήτηση σχετική με την τεχνική της ρίψης:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>α) Πού τοποθετείται το όργανο και ποια είναι η θέση του χεριού;</li> <li>β) Πως γίνεται η μεταφορά του βάρους του σώματος κατά τη ρίψη;</li> </ol> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> (Επιλέγεται μία από τις παρακάτω):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να ασκηθούν στον ελεύθερο χρόνο τους χρησιμοποιώντας μια ποικιλία προασκήσεων, για να εμπνεύσουν τη σωστή τεχνική της ώθησης των ποδιών και της μεταφοράς του βάρους του σώματος.</li> <li>2. Να δημιουργήσουν αρχείο ή άλμπουμ της τάξης με ιστορικά ντοκουμέντα, σχετικά με τη σφαιροβολία (φωτογραφίες, άρθρα, επιδόσεις κ.λ.π.).</li> <li>3. Αφού μελετήσουν από το βιβλίο του μαθητή την ιστορία του αθλητισμού στην αρχαία εποχή, να κάνουν μια περίληψη και να βρουν τις ομοιότητες και διαφορές στον αθλητισμό διαφορετικών αρχαίων πόλεων.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Διαμόρφωση του χώρου σε σταθμούς: 4 σταθμοί, μία κάρτα περιγραφής ασκήσεων για κάθε σταθμό (σχ. 7.17).</li> <li>2. Όλοι οι μαθητές ασκούνται συγχρόνως σε 4 σταθμούς, 6-7 παιδιά ανά σταθμό.</li> <li>3. 7 λεπτά άσκησης ανά σταθμό και μετά 30''- 60'' διάλειμμα για αλλαγή σταθμού.</li> <li>4. Οι μαθητές ασκούνται μόνοι τους σε κάθε σταθμό, σύμφωνα με την κάρτα ασκήσεων.</li> <li>5. Ο καθηγητής παρακολουθεί τους μαθητές και δίνει διορθωτική-ενθαρρυντική ανατροφοδότηση.</li> </ol> <div style="text-align: center;"> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">Σταθμός 2</td> <td style="text-align: center;">Σταθμός 3</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Σταθμός 1</td> <td style="text-align: center;">Σταθμός 4</td> </tr> </table> </div> <p><b>Σχήμα 7.17.</b> Παράδειγμα σχεδιασμού του χώρου για την εξάσκηση σε σταθμούς.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Το όργανο τοποθετείται στο λαιμό, κάτω από το σαγόνι και λίγο πλάγια, ενώ ο βραχίονας σχηματίζει ορθή γωνία με τον κορμό.</li> <li>2. Η ρίψη αρχίζει με δυναμική ώθηση των ποδιών.</li> <li>3. Το βάρος του σώματος μεταφέρεται από το πίσω πόδι στο μπρος και η ώθηση του οργάνου γίνεται όταν ο κορμός είναι πλήρως ανορθωμένος.</li> </ol>	Σταθμός 2	Σταθμός 3					Σταθμός 1	Σταθμός 4
Σταθμός 2	Σταθμός 3								
									
									
Σταθμός 1	Σταθμός 4								
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Αξιολόγηση της ρίψης από την πλάγια τελική θέση.</p>									



**ΚΑΡΤΑ 7.8: Για το μάθημα 7.9. Ασκήσεις σε σταθμούς.**

**Σταθμός 1:** Ρίψη μπάλας με τα δύο χέρια. Σχήμα 7.18.



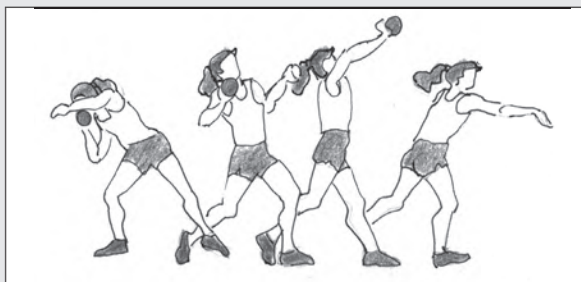
1. Κράτημα της μπάλας με δύο χέρια κάτω από το σαγόνι, οι αγκώνες ανοιχτοί και σε γωνία  $90^\circ$  με τον κορμό, το βάρος του σώματος στο πίσω πόδι.
2. Δυναμική ώθηση των ποδιών, μεταφορά του βάρους μπροστά, ώθηση του οργάνου με τα χέρια όταν ο κορμός βρίσκεται στο ψηλότερο σημείο.

**Σταθμός 2:** Ρίψη από ημιγονατιστή θέση. Σχήμα 7.19.



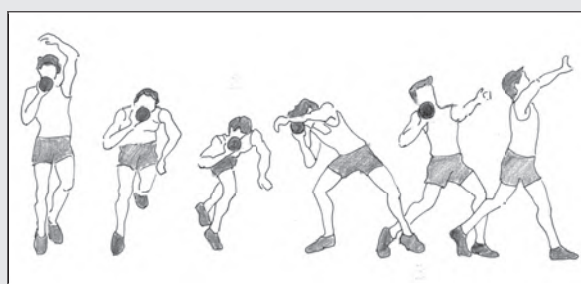
1. Τοποθέτηση του οργάνου κάτω και πλάγια του σαγονιού, ο κορμός είναι στραμμένος  $90^\circ$  προς την κατεύθυνση της ρίψης, το αντίθετο χέρι βοηθά στην ισορροπία.
2. Στροφή του κορμού και των ώμων προς την κατεύθυνση της ρίψης, δυναμική ώθηση του οργάνου από το ύψος του λαιμού.

**Σταθμός 3:** Ρίψη από την «πλάγια τελική θέση». Σχήμα 7.20.



1. Το βάρος του σώματος πάνω από το δεξί πόδι, που είναι λυγισμένο ( $120^\circ$  περίπου).
2. Δυναμική ώθηση με τα πόδια, στροφή του κορμού στην κατεύθυνση της ρίψης, το αντίθετο χέρι βοηθά στην ισορροπία.
3. Ώθηση του οργάνου από το ύψος του λαιμού, αφού ο κορμός σηκωθεί και οι ώμοι στραφούν προς την κατεύθυνση της ρίψης.

**Σταθμός 4:** Ρίψη με πλάγια ολίσθηση. Σχήμα 7.21.



1. Το βάρος στο δεξί πόδι – τοποθέτηση του οργάνου κάτω και πλάγια από το σαγόνι – το αριστερό χέρι βοηθά στην ισορροπία.
2. Χαμήλωμα του σώματος και πλάγια ολίσθηση προς την κατεύθυνση της ρίψης με το δεξί πόδι.
3. Ταυτόχρονη τοποθέτηση των ποδιών, μεταφορά του βάρους από το πίσω πόδι στο μπρος, ανόρθωση, στροφή και ρίψη από το ψηλότερο σημείο.

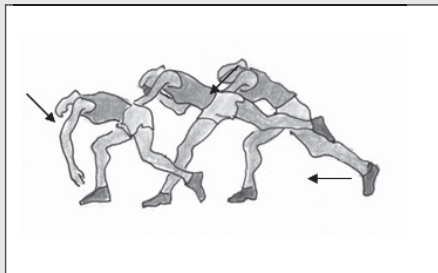
**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.10: Σφαιροβολία:** Εκμάθηση της νωτιαίας ολίσθησης και της ρίψης από τη νωτιαία τελική θέση – Ασκήσεις δύναμης για τη σφαιροβολία.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει την νωτιαία ολίσθηση και τη ρίψη από τη νωτιαία τελική θέση.</li> <li>2. μάθει τα βασικά για τις φυσικές ικανότητες που απαιτεί η σφαιροβολία.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> 30 φύλλα κριτηρίων (Κάρτα 7.9), 4-6 ιατρικές μπάλες (1-2κ.) ή μπάλες του μπάσκετ, 10-12 μπαλάκια ρίψεων τύπου τένις. (300gr), δίχτυ του βόλεϊ.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Αμοιβαίο.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Λίγα λόγια για το είδος της δύναμης που απαιτεί το αγώνισμα της σφαιροβολίας: α) Ποιες είναι οι σημαντικότερες για το άθλημα μυϊκές ομάδες; β) Ποια η διαφορά της εκρηκτικής δύναμης από τη μέγιστη δύναμη και πως αυτή επιτυγχάνεται;</li> <li>2. Προθέρμανση με αργό τρέξιμο σε ζευγάρια και στη συνέχεια διατάσεις.</li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εκμάθηση της νωτιαίας ολίσθησης προς την κατεύθυνση της ρίψης, με το πόδι στήριξης (Κάρτα 7.9). 10'</li> <li>2. Εκμάθηση της τεχνικής της ρίψης από την νωτιαία τελική θέση (χωρίς όργανο ή με ελαφριά μπάλα) (Κάρτα 7.9). 10'</li> <li>3. Άσκηση δύναμης για τα πόδια: μία άσκηση για εκρηκτική δύναμη, όπως γρήγορο τρέξιμο σε κερκίδα ή βαθύ κάθισμα και μετά κατακόρυφο άλμα. 5'</li> <li>4. Ριπτική σκυταλοδρομία (συναγωνιστικό παιχνίδι): ανά ομάδες, ρίψη ιατρικής μπάλας πάνω από το δίχτυ του βόλεϊ από τη όρθια θέση, με την τεχνική της σφαιροβολίας (Σχήμα 7.22). 10'</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Συζήτηση για το τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις: 2'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <p>Να θέσουν στόχο να βοηθούν τους άλλους σε διάφορες κοινωνικές δραστηριότητες, π.χ. τα μικρότερα αδέρφια στα μαθήματά τους ή τους γονείς στις δουλειές του σπιτιού. Για τις επόμενες 7 ημέρες να τσεκάρουν κάθε μέρα στο τετράδιό τους αν πέτυχαν τον στόχο τους.</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι ασκήσεις 1 και 2 μπορούν να διδαχθούν με το αμοιβαίο στιλ διδασκαλίας: Οι μαθητές ασκούνται σε ζευγάρια. Ο ένας χρησιμοποιώντας το φύλλο κριτηρίων, αξιολογεί το συμμαθητή του και του δίνει ανατροφοδότηση καθώς αυτός ασκείται.</li> <li>2. Μετά από 5 λεπτά άσκησης, οι ρόλοι αντιστρέφονται.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τονίζεται ότι η άσκηση 1 γίνεται διαδοχικά με 3-4 επαναλήψεις.</li> <li>2. Σωστός τρόπος παροχής ανατροφοδότησης από το βοηθό.</li> </ol> <div data-bbox="860 960 1108 1099" data-label="Image"> </div> <p><b>Σχήμα 7.22.</b> Παράδειγμα παιχνιδιού ριπτικής σκυταλοδρομίας.</p> <p><b>Σημείωση:</b> Η αναφορά στην ιστορία και στους κανονισμούς των ρίψεων μπορεί να γίνει διεξοδικότερη, όταν οι συνθήκες δεν επιτρέπουν άσκηση στην αυλή.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Αξιολόγηση της ρίψης από την νωτιαία τελική θέση.</p>	

**ΚΑΡΤΑ 7.9: Για το μάθημα 7.10. Τεχνική της νωτιαίας ολίσθησης και της τελικής θέσης στη σφαιροβολία**

**Άσκηση 1η:**

Εκμάθηση της νωτιαίας ολίσθησης. Σχήμα 7.23.



1. Ο κορμός σε κάμψη και παράλληλος με το έδαφος. Το βάρος στο δεξί πόδι με το γόνατο σε κάμψη ( $120^\circ$ ).

**Προσπάθειες**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

2. Μετακίνηση προς τα πίσω με χαμηλή αναπήδηση του δεξιού ποδιού. Το αριστερό πόδι βοηθά κάνοντας αιώρηση-εκτίναξη προς τα πίσω.

**Προσπάθειες**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

**Άσκηση 2η:**

Ρίψη από την «νωτιαία τελική θέση». Σχήμα 7.24.



1. Τελική θέση: Το σώμα σε κάμψη και παράλληλο με το έδαφος, το βάρος πάνω από το δεξί πόδι, που είναι λυγισμένο ( $120^\circ$  περίπου).

**Προσπάθειες**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

2. Δυναμική ώθηση με τα πόδια (πρώτα το δεξί), στροφή του κορμού στη κατεύθυνση της ρίψης, το αντίθετο χέρι βοηθά στην ισορροπία.

**Προσπάθειες**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

3. Ώθηση του οργάνου από το ύψος του λαιμού, όταν ο μαθητής σηκωθεί και στρέψει τους ώμους στην κατεύθυνση της ρίψης.

**Προσπάθειες**

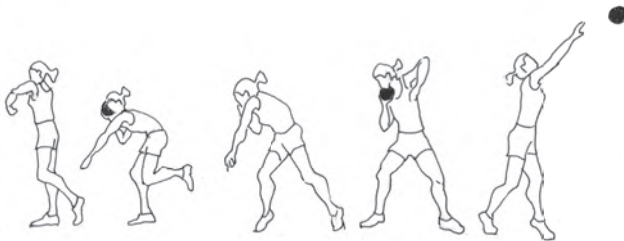
Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

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

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.11: Σφαιροβολία: Εκμάθηση της τεχνικής της σφαιροβολίας στην ολοκληρωμένη της μορφή**  
 – Καθοδηγούμενη ανακάλυψη.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει τη βασική τεχνική της ρίψης (Ο΄ Μπράϊαν) στην ολοκληρωμένη της μορφή.</li> <li>2. ασκηθεί στην εξεύρεση τρόπων επίλυσης προβλημάτων για την εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b>          10-15 μπαλάκια ρίψεων τύπου τένις (300gr). Επιλογή του καθηγητή αν θα χρησιμοποιήσει την Κάρτα 7.10.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Καθοδηγούμενης ανακάλυψης.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σκοπός και οργάνωση του μαθήματος. Επίδειξη της τεχνικής Ο΄ Μπράϊαν στην ολοκληρωμένη της μορφή. Προθέρμανση με αργό τρέξιμο και μετά διατάσεις. <span style="float: right;">5΄</span></li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σύνδεση αρχικής θέσης, συσπείρωσης και ολίσθησης. <span style="float: right;">12΄</span></li> <li>2. Σύνδεση αρχικής θέσης, συσπείρωσης, ολίσθησης και τελικής θέσης. <span style="float: right;">12΄</span></li> <li>3. Εκμάθηση της τεχνικής της σφαιροβολίας στην ολοκληρωμένη της μορφή: σύνδεση αρχικής θέσης, συσπείρωσης, ολίσθησης, τελικής θέσης και ρίψης (Σχήμα 7.25). Ο καθηγητής αν θέλει δίνει στους μαθητές την Κάρτα 7.10 για αυτοαξιολόγηση. <span style="float: right;">12΄</span></li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Οι μαθητές εκφράζουν τις εντυπώσεις τους από το μάθημα. <span style="float: right;">4΄</span></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να ασκηθούν στον ελεύθερο χρόνο τους στην τελειοποίηση της τεχνικής της σφαιροβολίας.</li> <li>2. Να πειραματίζονται δοκιμάζοντας διάφορες παραλλαγές της τεχνικής.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι ασκήσεις εκτελούνται ταυτόχρονα από όλους τους μαθητές. Στην άσκηση 3, οι μαθητές ασκούνται σε ζευγάρια.</li> <li>2. Ο καθηγητής καθοδηγεί τους μαθητές στην ανακάλυψη της σωστής τεχνικής, θέτοντας προβληματισμούς, όπως:              α) δοκιμάστε 3 τρόπους γλιστρήματος με τον κορμό σε ψηλή θέση και 3 τρόπους με τον κορμό παράλληλο με το έδαφος με ποιο τρόπο ελέγχουμε καλύτερα την ισορροπία μας κατά το γλίστρημα και γιατί; β) μετά το γλίστρημα τοποθετήστε το πόδι αιώρησης αριστερότερα και δεξιότερα από τη γραμμή της κατεύθυνσης της ρίψης ποιος τρόπος εξασφαλίζει καλύτερες προϋποθέσεις για σωστή ρίψη και γιατί;</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Μερική.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Αξιολόγηση της ρίψης με την τεχνική Ο΄ Μπράϊαν (Κάρτα 7.10).</p>	

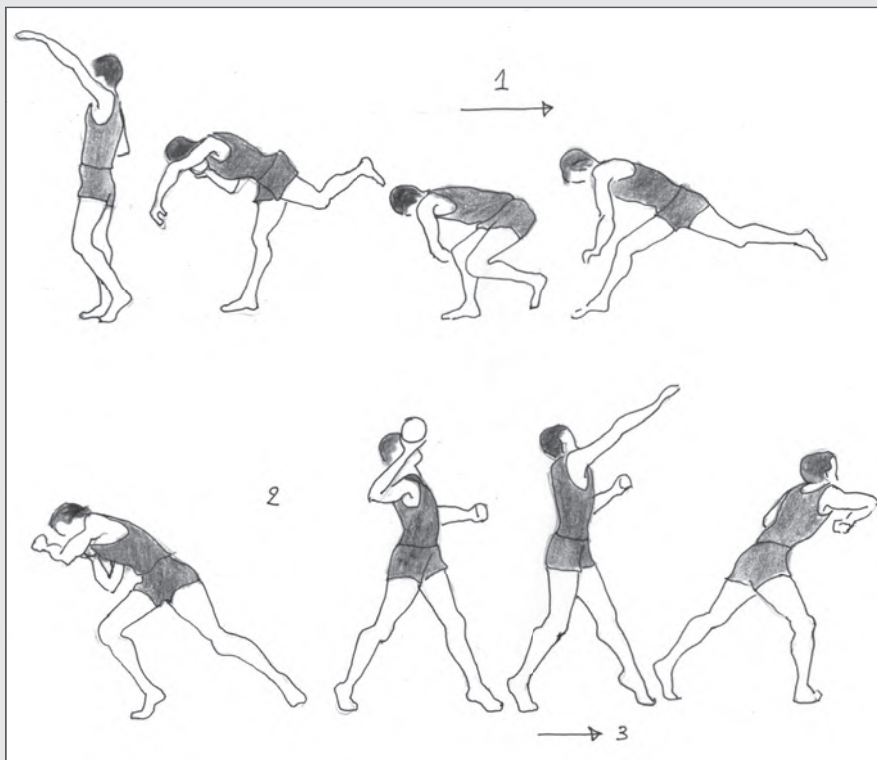


**Σχήμα 7.25.** Η τεχνική Ο΄ Μπράϊαν.

**ΚΑΡΤΑ 7.10: Για το μάθημα 7.11. Φύλλο αξιολόγησης για την τεχνική της σφαιροβολίας**

Όνομα: \_\_\_\_\_

Τάξη: \_\_\_\_\_



**Οι κυριότερες φάσεις**

1. Αρχική θέση-  
συσπείρωση-ολίσθηση.

2. Τελική θέση.

3. Ρίψη.

**Αξιολόγηση**

**A Y M X**  
□ □ □ □

**A Y M X**  
□ □ □ □

**A Y M X**  
□ □ □ □

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

Η παραπάνω αξιολόγηση αφορά την ποιότητα της κίνησης και συμβάλει στην κατανόηση των σημείων που χρειάζονται βελτίωση. Είναι δυνατόν να προκύψουν και ποσοτικά στοιχεία, αν γίνει η αντικατάσταση: A=4, Y=3, M=2, X=1.



Η ρίψη στη σφαιροβολία μπορεί να γίνει με βοηθητικό όργανο π.χ. μπαλάκι ρίψεων. Η ρίψη με κανονική σφαίρα (3-4 κ.) μπορεί να γίνει μόνο σε κατάλληλα διαμορφωμένο χώρο, με την τήρηση των κανόνων ασφάλειας (βλ. βιβλίο Γ΄ τάξης) και με την επίβλεψη του καθηγητή του μαθήματος.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.12: Φυσική κατάσταση: Ανάπτυξη και έλεγχος της φυσικής κατάστασης.**






<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μάθει τα οφέλη της άσκησης για την υγεία τους.</li> <li>2. Μάθει να θέτουν στόχους προσωπικής βελτίωσης και να ελέγχουν περιοδικά την πρόοδο της φυσικής τους κατάστασης.</li> <li>3. Μάθει να αποδέχονται τη διαφορά στις ικανότητες μεταξύ των συμμαθητών.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> Φύλλα στόχων (Κάρτα 7.11), κριτηρίων (Κάρτα 7.12), 2 μετροταινίες, 5 χρονόμετρα, 2 ευκαμψιόμετρα, 1 κασετόφωνο, μολύβια.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτική εξάσκηση, Αμοιβαίο.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Συνοπτική αναφορά στο ρόλο της άσκησης και η συνεισφορά της στην υγεία των μαθητών μέσω των προσαρμογών της φυσικής κατάστασης και η σημασία του ελέγχου αυτής. Σύντομη περιγραφή και εκτέλεση της δραστηριότητας που ακολουθεί. <span style="float: right;">5'</span></li> <li>2. <b>Προθέρμανση:</b> Αργό τρέξιμο με ενδιάμεσες δρομικές ασκήσεις, διατάσεις, χαλαρό – αυξανόμενο τρέξιμο 30-40 μέτρα Χ 2 επαναλήψεις. <span style="float: right;">5'</span></li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b> <span style="float: right;">30'</span></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Δρόμος ταχύτητας 50 μέτρα από όρθια εκκίνηση.</li> <li>2. Άλμα σε μήκος χωρίς φόρα.</li> <li>3. Αναδιπλώσεις σε 30 δευτερόλεπτα.</li> <li>4. Δίπλωση από εδραία θέση.</li> <li>5. Ρίψη ιατρικής μπάλας 2 κιλών με δύο χέρια επάνω από το κεφάλι.</li> <li>6. Παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής 20 μέτρων ή δρόμος αντοχής 1.600 μέτρων (Κάρτα 7.12).</li> </ol> <p><b>Συνδυασμοί των παραπάνω δραστηριοτήτων:</b> α) 1, 2, 3 ή β) 1, 4, 5 ή γ) 1, 3, 6</p> <p>Το κάθε ζευγάρι ασκείται 10' σε κάθε άσκηση.</p> <p><b>Αποθεραπεία:</b> Περπάτημα και ασκήσεις χαλάρωσης. <span style="float: right;">2'</span></p> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Σύνοψη των σημαντικών σημείων του μαθήματος. Συζήτηση σε πιθανές ερωτήσεις. <span style="float: right;">3'</span></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> 1. Να θέσουν προσωπικό στόχο βελτίωσης σε μία από τις παραπάνω δοκιμασίες (Κάρτα 7.11) και στην αύξηση του διαβάσματος κατά 20' στα Μαθηματικά και στην Ιστορία και να παρακολουθήσουν την πρόδό τους για διάστημα ενός μήνα.</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Δημιουργία 3 συνδυασμών από τις 6 δοκιμασίες. Οι μαθητές είναι σε ζεύγη και επιλέγουν τον συνδυασμό δοκιμασιών.</li> <li>2. Κάθε συνδυασμός περιλαμβάνει 3 δοκιμασίες.</li> <li>3. 10 λεπτά σε κάθε δοκιμασία.</li> <li>4. Ένας μαθητής εκτελεί, ένας μετρά, αφού προηγουμένα θέσει συγκεκριμένο στόχο σε κάθε δοκιμασία με βάση την αρχική του μέτρηση και εκτελεί για να πιάσει το στόχο του (Κάρτα 7.11). Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η αναγκαιότητα βελτίωσης και ελέγχου των φυσικών ικανοτήτων.</li> <li>2. Στη βελτίωση του κάθε μαθητή και όχι στο ποιος είναι ο καλύτερος.</li> <li>3. Αποφυγή αισθήματος αξιολόγησης από άλλους και πιθανού ανταγωνισμού.</li> </ol> <p><b>Παραλλαγές:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Δυνατότητα προσαρμογής των δοκιμασιών, προκειμένου να συμμετέχουν όλοι οι μαθητές.</li> <li>2. Όπου δεν υπάρχουν κάποια όργανα τα συγκεκριμένα τεστ παραλείπονται και γίνονται τα υπόλοιπα.</li> </ol> <p>✓ Οι μαθητές να βοηθούν τους συμμαθητές τους όταν το χρειαστούν και να μη κοροϊδεύουν αν δεν τα καταφέρνουν καλά.</p> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Υπενθυμίζεται στους μαθητές ότι θα κάνουν δοκιμασίες, για να δούνε οι ίδιοι πόσο βελτιώθηκαν.</li> <li>2. Οι μαθητές παραπέμπονται να αντλήσουν πληροφορίες από το βιβλίο του μαθητή ή άλλα βιβλία, για τη σχέση της άσκησης με την υγεία.</li> <li>3. Παρότρυνση των μαθητών να συζητούν και να ασκούνται μαζί με τους γονείς τους.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Της φυσικής κατάστασης των μαθητών σύμφωνα με τα κριτήρια της κάρτας 7.12.</p>	



**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.12: Φυσική κατάσταση:** Ανάπτυξη της δύναμης και η συμβολή της στην υγεία.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>έχουν μάθει τα οφέλη ανάπτυξης της δύναμης στην υγεία τους.</li> <li>μπορούν να δημιουργούν μόνοι τους δικά τους προγράμματα για την εξάσκηση της δύναμης και να συνεργάζονται.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> 5 Πολύζυγα.  <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτική εξάσκηση, πρωτοβουλίας (στην προθέρμανση και αποθεραπεία).</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Συνοπτική αναφορά στη δύναμη και στις μορφές της. Γιατί είναι σημαντική στην υγεία των μαθητών; Σύνομη περιγραφή και εκτέλεση των ασκήσεων που Ακολουθεί και για την προαγωγή της δύναμης. 5'</li> <li><b>Προθέρμανση:</b> Παιχνίδι, διατάξεις. Ένας μαθητής δείχνει και εκτελούν οι συμμαθητές του. 5'</li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Άρσεις των ποδιών εναλλάξ από την γονάτιση με στήριξη στις παλάμες. Ο μαθητής από αυτή τη θέση σηκώνει 8-10 φορές ταυτόχρονα το δεξί χέρι με το αριστερό πόδι για 1-2 δευτερόλεπτα και μετά εναλλάσσει (Σχήμα 7.26). 7'</li> <li>Άρση των ποδιών, με την πλάτη στο πολύζυγο, από θέση εξάρτησης με πρώτη λαβή. Ο μαθητής σηκώνει τα γόνατα λυγισμένα μέχρι το στήθος 4-8 φορές. (Σχήμα 7.27). 7'</li> <li>Περπάτημα με τα χέρια σε απόσταση 15 μέτρων. Ο ένας μαθητής κρατά από τα γόνατα τα πόδια του συμμαθητή του, που στηρίζεται στο έδαφος με τις παλάμες (Σχήμα 7.28). 7'</li> <li>Ημικάθισμα. Οι μαθητές κρατώντας τις παλάμες τους εκτελούν ταυτόχρονα 12-15 ημικάθισμα, αργά με τον κορμό όρθιο και τα πόδια λίγο ανοικτά (Σχήμα 7.29). 7'</li> </ol> <p><b>Αποθεραπεία:</b> Παιχνίδι. 4'</p> <div style="text-align: center;">  <p>Σχήμα 7.26.</p> </div> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Σύνοψη των σημαντικών σημείων του μαθήματος. Συζήτηση σε πιθανές ερωτήσεις των μαθητών. 3'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Να ασκηθούν με τους φίλους τους στον ελεύθερο χρόνο τους, 2-3 φορές την εβδομάδα σε ένα πρόγραμμα δύναμης των κοιλιακών μυών, το οποίο δημιούργησαν οι ίδιοι και να παρακολουθήσουν την πρόδο τους για διάστημα ενός μήνα. Να ληφθούν υπόψη σχετικά κεφάλαια από το βιβλίο του μαθητή.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Πέντε ομάδες μαθητών των 6 ατόμων σε ζεύγη. Κάθε παιδί επιλέγει την ομάδα του</li> <li>Η τρίτη και τέταρτη άσκηση γίνεται σε ζευγάρια.</li> <li>Ο μαθητής όταν ολοκληρώσει την προσπάθειά στη 1η και 2η άσκηση, εκτελεί ο συμμαθητής του και αυτός ξεκουράζεται. Το ίδιο επαναλαμβάνεται μέχρι τη λήξη του χρόνου.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> 1. Βελτίωση της αντοχής στη δύναμη των μαθητών και ειδικά των μυϊκών ομάδων που δεν ενεργοποιούνται με την καθημερινή δραστηριότητά τους. 2. Έμφαση στη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων. 3. Αποδοχή της διαφοράς ικανοτήτων.</p> <p>✓ Ο καθηγητής διορθώνει τα λάθη τους ενώ περιφέρεται ανάμεσα στους μαθητές.</p> <div style="text-align: center;">  <p>Σχήμα 7.27. Σχήμα 7.28. Σχήμα 7.29.</p> </div> <p><b>Σημείωση:</b> 1. Υπενθυμίζεται στους μαθητές ότι η εξάσκηση της δύναμης στην ηλικία τους παίζει σημαντικό ρόλο στη σωστή σωματική ανάπτυξη και τους προφυλάσσει από ορθοσωματικά προβλήματα και τραυματισμούς. 2. Εκτός από τη δύναμη ενισχύεται η ικανότητα κινητικής μάθησης και η απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων. 3. Να κατανοήσουν ότι με διαφορετική μέθοδο και οργάνωση, εξασκούν διαφορετικές μορφές της δύναμης π.χ. ανάλογα με τις επαναλήψεις και το ρυθμό εκτέλεσης της άσκησης. 4. Επίδειξη στους μαθητές πως πρέπει να αναπνέουν όταν ασκούνται στη δύναμη. 5. Οι μαθητές να αντλήσουν πληροφορίες από το βιβλίο του μαθητή και να σχεδιάσουν ένα πρόγραμμα άσκησης δύναμης.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Εκτέλεση των ασκήσεων, του ημερήσιου προγράμματος, από τους μαθητές.</p>	

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.14: Φυσική κατάσταση:** Συνασκήσεις για ευκινησία και ευλυγισία – Η συμβολή της άσκησης στην γενική ευεξία.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει μερικούς τρόπους εξάσκησης για την ανάπτυξη της ευκινησίας και της ευλυγισίας.</li> <li>2. μάθει μερικούς τρόπους εξάσκησης με συνασκούμενο.</li> <li>3. κατανοήσει τη σημασία της άσκησης στη γενική ευεξία, στη ζωντάνια και στη γλώσσα του σώματος.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> 4-5 στρώματα γυμναστικής. <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Παραγγέλματος.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σύντομη διάλεξη για το ρόλο της άσκησης στη γενική ευφορία, την πλαστικότητα των κινήσεων και την εκφραστικότητα του ατόμου. <span style="float: right;">5'</span></li> <li>2. Προθέρμανση με αργό τρέξιμο σε ζευγάρια. <span style="float: right;">3'</span></li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Δίπλωση σε εδραία θέση με βοηθό (Σχ. 7.30). <span style="float: right;">5'</span></li> </ol> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p><b>Σχήμα 7.30.</b></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>Σχήμα 7.31.</b></p> </div> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Υπερέκταση των ώμων με βοηθό. <span style="float: right;">5'</span></li> <li>3. Οι μαθητές αντιμέτωποι στην εδραία θέση και με διάσταση των ποδιών με τα πέλματα ενωμένα, είναι πιασμένοι με τα χέρια: ο ένας κάνει δίπλωση και ο άλλος υπερέκταση. <span style="float: right;">5'</span></li> <li>4. Σε όρθια θέση και πλάτη με πλάτη, οι μαθητές εκτελούν βαθιά καθίσματα (Σχ. 7.32). <span style="float: right;">5'</span></li> </ol> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p><b>Σχήμα 7.32.</b></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>Σχήμα 7.33.</b></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>Σχήμα 7.33.</b></p> </div> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Σε όρθια θέση, ο ένας κρατά το πόδι του άλλου και εκτελούν πηδηματάκια (Σχ. 7.33). <span style="float: right;">5'</span></li> <li>6. Το κάθε ζευγάρι κινείται ελεύθερα στο χώρο. Με το παράγγελμα ο ένας κάνει διάσταση των ποδιών και ο άλλος περνά από κάτω. Αλλαγή ρόλων σε κάθε παράγγελμα. <span style="float: right;">5'</span></li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Συζήτηση για το πώς αισθάνονται οι μαθητές μετά το μάθημα: να περιγράψουν τη φυσική τους κατάσταση και την ψυχική τους διάθεση. <span style="float: right;">7'</span></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να βρουν κάποιες φυσικές δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, που απαιτείται ευκινησία η/και ευλυγισία. Κατόπιν να περιγράψουν τη σημασία της άσκησης στην εκφραστικότητα των κινήσεων και τη γενική διάθεση του ατόμου για τις δραστηριότητες αυτές. Να λάβουν υπόψη τους το κεφάλαιο «ψυχολογικά οφέλη από την άσκηση» στο βιβλίο του μαθητή.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές ασκούνται σε ζευγάρια. Προτιμάται η επιλογή των ζευγαριών να γίνει βάσει του ύψους και του βάρους των μαθητών.</li> <li>2. Σε κάθε άσκηση, αφού δοθούν πρώτα οδηγίες από τον καθηγητή και γίνει η επίδειξή της, κατόπιν οι μαθητές εκτελούν με παράγγελμα.</li> <li>3. Ο καθηγητής παρακολουθεί τους μαθητές καθώς εκτελούν και δίνει ανατροφοδότηση.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> Οι διατάσεις στις ασκήσεις ευλυγισίας να διαρκούν 7''-10''.</p> <p><b>Παραλλαγές:</b> Μπορεί να χρησιμοποιηθεί μια διαφορετική ποικιλία ασκήσεων, με την προϋπόθεση να τηρείται ο βασικός στόχος του μαθήματος: εξάσκηση για την ευλυγισία και την ευκινησία.</p> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Χρησιμοποιούνται ασκήσεις μέτριας δυσκολίας, ώστε να μη τίθεται σε κίνδυνο η ασφάλεια των μαθητών.</li> <li>2. Τονίζεται η ανάγκη υπεύθυνης συμπεριφοράς και σεβασμός στο συνασκούμενο.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> 1. Της αποτελεσματικής ευλυγισίας και ευκινησίας, ανάλογα με το σωματότυπο. 2. Της καλής συνεργασίας των μαθητών.</p>	

**ΚΑΡΤΑ 7.11: Για το μάθημα 7.12. Παράδειγμα φύλλου καθορισμού στόχων δύο δοκιμασιών.**

Όνομα.....  
 Επώνυμο.....  
 Τάξη..... Ηλικία.....  
 Ημερομηνία.....

**1. Άλμα σε μήκος χωρίς φορά.**

Η επίδοσή μου σήμερα.....

Ο στόχος μου για μετά από μία εβδομάδα..... ένα..... δύο..... τρεις..... μήνες

Η επίδοσή μου μετά από μία εβδομάδα..... ένα..... δύο..... τρεις..... μήνες

**2. Δίπλωση από εδραία θέση.**

Η επίδοσή μου σήμερα.....

Ο στόχος μου για μετά από μία εβδομάδα..... ένα..... δύο..... τρεις..... μήνες

Η επίδοσή μου μετά από μία εβδομάδα..... ένα..... δύο..... τρεις..... μήνες

**ΚΑΡΤΑ 7.12: Δοκιμασίες αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης των μαθητών.**

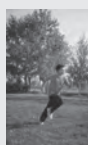
Ενημερώστε τους μαθητές ότι για να έχουν ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης που είναι κατάλληλο για την υγεία τους πρέπει οι επιδόσεις τους να είναι πάνω από τα όρια που περιγράφονται στην στήλη με τις επιδόσεις.

Αξιολογήστε τους μαθητές και σε επίπεδο τμήματος ή σχολείου.

**1. Δρόμος ταχύτητας 50 μέτρων**

**2. Άλμα εις μήκος χωρίς φορά**

ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΑΓΟΡΙΩΝ	ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ	ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΑΓΟΡΙΩΝ	ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ
13	8.1	8.6	1.60	1.50
14	7.8	8.5	1.80	1.55
15	7.7	8.4	1.90	1.60




**3. Αναδιπλώσεις σε 30 δευτερόλεπτα**


**4. Δίπλωση από εδραία θέση**

ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΑΓΟΡΙΩΝ	ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ	ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΑΓΟΡΙΩΝ	ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ
13	22	18	17	25
14	23	19	20	27
15	25	20	22	29



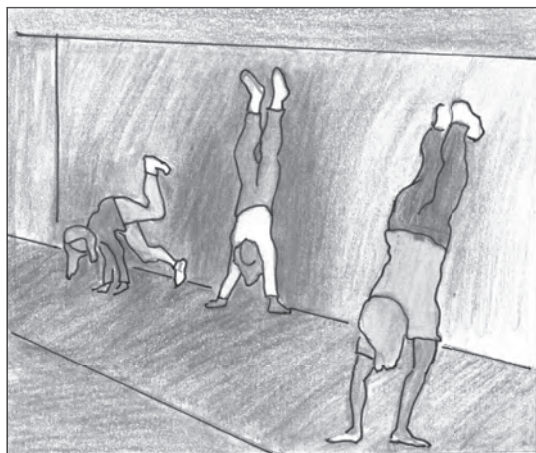
5. Ρίψη εμπρός ιατρικής μπάλας 2 κιλών με τα δύο χέρια επάνω από το κεφάλι			6. Παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής 20 μέτρων	
ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΑΓΟΡΙΩΝ	ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ	ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΑΓΟΡΙΩΝ	ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ
13	6.00	5.00	5.5*	3.5*
14	7.00	5.50	45.1**	39.9**
15	8.00	6.00	6.5*	4.0*
			46.2**	37.7**
			7.0*	5.0*
			46.0**	40.5**





**Περιγραφή του Παλίνδρομου τρέξιμου αντοχής.**

Είναι ένα τεστ καρδιοαναπνευστικής ικανότητας που αρχίζει με βάδην και τελειώνει με γρήγορο τρέξιμο. Οι μαθητές που συμμετέχουν, κινούνται ανάμεσα σε δύο γραμμές που απέχουν 20 μέτρα μεταξύ τους με το ρυθμό που επιβάλλουν ηχητικά σήματα ειδικής κασέτας κασετοφώνου που γίνεται όλο και πιο γρήγορος. Η φάση στην οποία ο μαθητής εγκαταλείπει την προσπάθεια αποτελεί και το δείκτη της καρδιοαναπνευστικής αντοχής. Στον πίνακα η τιμή με (\*) εκφράζεται σε φάση, ενώ η τιμή με (\*\*) αντιστοιχεί σε μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO<sub>2</sub>max).



**ΣΤΟΧΟΙ**

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

Εξειδικεύεται & επιδιώκεται...

**Σωματικός – Ψυχοκινητικός Τομέας**

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

Άμεσα, στο μάθημα 8.1 και έμμεσα με τις προτεινόμενες εκτός σχολείου δραστηριότητες στα μαθήματα 8.1 και 8.2.

...μπορούν να εκτελούν με ασφάλεια και με βάση ποιοτικά κριτήρια τις δεξιότητες κυβίστηση, ανακυβίστηση, τριγωνική στήριξη, κατακόρυφο αναστροφή, τροχό, άλμα σε πλινθίο ή στρώματα και ποικιλία παραλλαγών τους.

Άμεσα, στα μαθήματα 8.1 έως 8.7 και έμμεσα με τις προτεινόμενες εκτός σχολείου δραστηριότητες στα μαθήματα 8.1 έως 8.3 και 8.6.

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

Άμεσα, στα μαθήματα 8.1 έως 8.7.

**Συναισθηματικός – Κοινωνικός Τομέας**

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

Άμεσα, στα μαθήματα 8.2 και 8.3 και έμμεσα, στο μάθημα 8.1.

...σέβονται τους συμμαθητές τους και θα τους αντιμετωπίζουν δίκαια και αμερόληπτα χωρίς προκαταλήψεις.	Άμεσα, στο μάθημα 8.7.
...έχουν αναπτύξει την υπευθυνότητα και τη διάθεσή τους για ενεργητική συμμετοχή.	Άμεσα, στο μάθημα 8.4 και έμμεσα στα μαθήματα 8.1 έως 8.7.
...έχουν αναπτύξει την αντιλαμβανόμενη ικανότητά τους, την αυτο-αντίληψή τους και την αυτοαποτελεσματικότητά τους στις δεξιότητες της γυμναστικής.	Άμεσα, στα μαθήματα 8.2 έως 8.7.

**Γνωστικός Τομέας**

...γνωρίζουν τις τεχνικές, τις βιολογικές και τις οργανωτικές απαιτήσεις για την ποιοτική και ασφαλή εκτέλεση των δεξιοτήτων του αθλήματος.	Άμεσα, στα μαθήματα 8.1 έως 8.7.
...μπορούν να παρέχουν και να δέχονται ανατροφοδότηση με σωστό τρόπο.	Άμεσα, στα μαθήματα 8.2 και 8.3.
...μπορούν να εφαρμόζουν τη δεξιότητα επίλυσης προβλημάτων σε ασκήσεις του αθλήματος αλλά και σε διάφορες καταστάσεις σε άλλους χώρους δράσης (π.χ., υπευθυνότητα).	Άμεσα, στο μάθημα 8.4 έμμεσα στο ίδιο μάθημα με τις προτεινόμενες εκτός σχολείου δραστηριότητες.
...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 8.2 έως 8.7. Έμμεσα με τις προτεινόμενες εκτός σχολείου δραστηριότητες στα μαθήματα 8.2 έως 8.7.
...μπορούν να εφαρμόζουν τη δεξιότητα της νοερής απεικόνισης σε ασκήσεις γυμναστικής και σε άλλους χώρους δράσης (π.χ., άλλα μαθήματα)	Άμεσα, στα μαθήματα 8.4 έως 8.7. Έμμεσα, με τις προτεινόμενες εκτός σχολείου δραστηριότητες στα μαθήματα 8.5 και 8.7.
...έχουν κατανοήσει διαθεματικές έννοιες όπως αλληλεπίδραση (συνεργασία, αλληλοβοήθεια), επικοινωνία (κώδικας, συμβολισμός, πληροφορία) και τις προεκτάσεις τους στην καθημερινή ζωή.	Άμεσα, στα μαθήματα 8.1, 8.2 και 8.3.

**Ανάλυση κινητικού περιεχομένου**

**1. Τελειώνοντας τα μαθήματα γυμναστικής οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν να εκτελούν σωστά τα εξής, όσον αφορά στην:**

**1.1. Τεχνική της κυβίστησης:**

1.1.1. Να εκτελούν την κυβίστηση με ασφάλεια.

1.1.2. Να εκτελούν την κυβίστηση με βάση συγκεκριμένα κριτήρια ποιότητας [θέση μελών σώματος, ύψος και μήκος τροχιάς του σώματος στο χώρο (εσωτερική-εξωτερική ευρύτητα), ταχύτητα περιστροφής, χρονική ακρίβεια, τελική θέση].

**1.2. Τεχνική της ανακυβίστησης:**

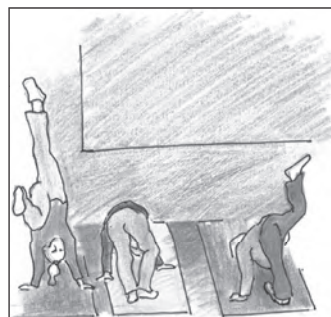
1.2.1. Να εκτελούν την ανακυβίστηση με ασφάλεια.

1.2.2. Να εκτελούν την ανακυβίστηση με βάση συγκεκριμένα κριτήρια ποιότητας (εσωτερική-εξωτερική ευρύτητα, ταχύτητα περιστροφής, χρονική ακρίβεια, τελική θέση).

**1.3. Τεχνική της τριγωνικής στήριξης:**



- 1.3.1.** Να εκτελούν την τριγωνική στήριξη με ασφάλεια.
- 1.3.2.** Να εκτελούν την τριγωνική στήριξη με βάση συγκεκριμένα κριτήρια ποιότητας (θέση σώματος, διατήρηση ισορροπίας).
- 1.4. Τεχνική της κατακόρυφης στήριξης:**
- 1.4.1. Να εκτελούν την κατακόρυφη στήριξη με ασφάλεια.**
- 1.4.2.** Να εκτελούν την κατακόρυφη στήριξη με βάση συγκεκριμένα κριτήρια ποιότητας (θέση σώματος, διατήρηση ισορροπίας).
- 1.5. Τεχνική του τροχού:**
- 1.5.1.** Να εκτελούν τον τροχό με ασφάλεια.
- 1.5.2.** Να εκτελούν τον τροχό με βάση συγκεκριμένα κριτήρια ποιότητας (εσωτερική-εξωτερική ευρύτητα, ταχύτητα περιστροφής, χρονική ακρίβεια, τελική θέση).
- 1.6. Τεχνική του άλματος σε πλινθίο:**
- 1.6.1.** Να εκτελούν το άλμα σε πλινθίο με ασφάλεια.
- 1.6.2.** Να εκτελούν το άλμα σε πλινθίο με βάση συγκεκριμένα κριτήρια ποιότητας (εσωτερική-εξωτερική ευρύτητα, ταχύτητα περιστροφής, χρονική ακρίβεια, τελική θέση).
- 2. Τελειώνοντας τα μαθήματα γυμναστικής οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να προσέχουν τα εξής, όσον αφορά στην:**
- 2.1. Τεχνική της κυβίστησης:**
- 2.1.1.** Να σπρώχνουν δυνατά με τα πόδια και να κρατούν κυρτή τη σπονδυλική στήλη.
- 2.1.2.** Να κρατούν το κεφάλι σε κάμψη μπροστά και να τοποθετούν «δυνατά» τα χέρια τους με ανοιχτά δάχτυλα στο άνοιγμα των ώμων στο έδαφος.
- 2.1.3.** Να πλησιάζουν τα γόνατα στο στήθος, όταν τα ισχία είναι στο χαμηλότερο σημείο.
- 2.1.4.** Να συνεχίζουν να κρατούν κυρτή τη σπονδυλική στήλη και να σπρώχνουν δυνατά με τα πόδια για να «ανεβούν» στην όρθια θέση.
- 2.2. Τεχνική της ανακυβίστησης:**
- 2.2.1.** Να γέρνουν τον κορμό μπροστά και να κάνουν βαθύ κάθισμα μακριά από τη θέση των ποδιών.
- 2.2.2.** Να μεταφέρουν γρήγορα το σώμα τους πίσω, να κρατούν κυρτή τη σπονδυλική τους στήλη και να ρολάρουν γρήγορα.
- 2.2.3.** Να τοποθετούν «δυνατά» τα χέρια τους σε ραχιαία κάμψη, με ανοιχτά δάχτυλα, κοντά στους ώμους και να κρατούν το κεφάλι σε κάμψη μπροστά.
- 2.2.4.** Να σπρώχνουν δυνατά με τα χέρια τους και να συνεχίζουν να κρατούν τη σπονδυλική τους στήλη σε κάμψη για να «ανεβούν» στην όρθια θέση.
- 2.3. Τεχνική της τριγωνικής στήριξης:**
- 2.3.1.** Να συσπειρώνουν τα πόδια τους και να τοποθετούν τα χέρια με τα δάχτυλα ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων και το κεφάλι με το πάνω μέρος του μετώπου στο έδαφος, ώστε να σχηματίζει με τα χέρια ένα ισοσκελές τρίγωνο.
- 2.3.2.** Να σπρώχνουν με τα δύο πόδια σε συσπίρωση ή να αιωρούν το πόδι προτίμησης και να σπρώχνουν με το άλλο πόδι και να πετυχαίνουν την τελική θέση με το σώμα κάθετο στη βάση στήριξης και τα πόδια κλειστά τεντωμένα ή σε πλευρική ή σε μετωπιαία διάσταση.
- 2.3.3.** Να διατηρούν την ισορροπία τους με διορθωτικές κινήσεις.
- 2.4. Τεχνική της κατακόρυφης στήριξης:**
- 2.4.1.** Από τη θέση της προσοχής να βγάζουν μπροστά το πόδι ώθησης και να αιωρούν τα χέρια εμπρός και πάνω. Να κατεβάζουν το σώμα από τα ισχία και να τοποθετούν τεντωμένα και σφιχτά τα χέρια στο έδαφος, στο άνοιγμα των ώμων, με τις παλάμες προς τα μπρος με ανοιχτά δάχτυλα.



**2.4.2.** Να αιωρούν τεντωμένο το πόδι προτίμησης και να σπρώχνουν με το πόδι ώθησης. Να ενώνουν τα πόδια τεντωμένα και να πετυχαίνουν την τελική θέση, έχοντας όλες τις αρθρώσεις του σώματος σε ευθεία γραμμή κάθετα πάνω από τη γραμμή στήριξης των χεριών. Να κρατούν το κεφάλι μέσα στα χέρια ώστε να βλέπουν με δυσκολία τη νοητή γραμμή που ενώνει τα δάχτυλα των χεριών.

**2.4.3.** Να διατηρούν την ισορροπία τους με διορθωτικές κινήσεις.

### **2.5. Τεχνική του τροχού:**

**2.5.1.** Από τη θέση της προσοχής να βγάζουν μπροστά το πόδι ώθησης και να αιωρούν τα χέρια εμπρός και πάνω. Να κατεβάζουν το σώμα από τα ισχία με στροφή \_ προς το πόδι ώθησης. Να τοποθετούν τεντωμένα και σφιχτά τα χέρια στο έδαφος, διαδοχικά σε μια γραμμή με το πόδι ώθησης, στο άνοιγμα των ώμων, με ανοιχτά δάχτυλα.

**2.5.2.** Να αιωρούν δυνατά τεντωμένο το πόδι προτίμησης ώστε να αυξάνουν την κυκλική κίνηση του σώματος. Να σπρώχνουν στη συνέχεια δυνατά με το πόδι ώθησης. Να περνούν με τα πόδια τεντωμένα σε διάσταση και με όλες τις αρθρώσεις του σώματός τους κάθετα πάνω από τη γραμμή στήριξης των χεριών (στο μετωπιαίο επίπεδο).

**2.5.3.** Να προσγειώνονται διαδοχικά πρώτα στο πόδι αιώρησης και μετά στο πόδι ώθησης ολοκληρώνοντας σε τελική θέση με όρθιο το σώμα και τα πόδια σε διάσταση, με 1/4 ή 1/2 στροφή μετώπου στον επιμήκη άξονα.

### **2.6. Τεχνική του άλματος σε πλινθίο:**

**2.6.1.** Να τρέχουν με αυξανόμενη ταχύτητα και να κάνουν μικρό, χαμηλό και γρήγορο το τελευταίο βήμα. Να πηδούν και να «μπλοκάρουν» πάνω στο βατήρα με πόδια σφιχτά και σχεδόν τεντωμένα, μπροστά από το σώμα. Να αιωρούν τα χέρια τους από κάτω μπροστά και πάνω τη στιγμή του μπλοκαρίσματος και να τα σταματούν απότομα.

**2.6.2.** Μετά από μικρή φάση πτήσης, να στηρίζουν δυνατά τα χέρια τους στο πλινθίο και να κάνουν κυβίστηση. Εναλλακτικά αν υπάρχουν μαλακά στρώματα, μετά τη στήριξη των χεριών, να μπορούν να περνούν από την κατακόρυφη στήριξη και να πέφτουν με ίσιο σφιχτό σώμα στην πλάτη (προετοιμασία για το άλμα «χειροκυβίστηση»).

## **3. Τελειώνοντας τα μαθήματα της γυμναστικής οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να ακολουθήσουν τις εξής προασκήσεις και τον τρόπο βοήθειας στους συμμαθητές τους για τη βελτίωση τους, όσον αφορά στην:**

### **3.1. Τεχνική της κυβίστησης και της ανακυβίστησης:**

**3.1.1.** Να εκτελούν ρολαρίσματα μπρος-πίσω στην σπονδυλική στήλη, με πόδια σε συσπείρωση και να τοποθετούν τα χέρια στην πίσω κίνηση (για την ανακυβίστηση).

**3.1.2.** Να κάνουν «κεράκι», να ρολάρουν προς τα μπροστά με κυρτή σπονδυλική στήλη, να συσπειρώνουν τα πόδια, όταν τα ισχία τους βρίσκονται στο χαμηλότερο σημείο και να σηκώνονται στο βαθύ κάθισμα, αρχικά με τη βοήθεια των χεριών και στη συνέχεια χωρίς (για την κυβίστηση).

**3.1.3.** Να εκτελούν «λαγουδάκια».

**3.1.4.** Να εκτελούν την άσκηση σε κεκλιμένο επίπεδο σε μαλακό στρώμα, αρχικά με βοήθεια και στη συνέχεια χωρίς βοήθεια.

**3.1.5.** Να εκτελούν την άσκηση σε οριζόντιο επίπεδο σε σκληρό στρώμα, αρχικά με βοήθεια και στη συνέχεια χωρίς βοήθεια.

**3.1.6.** Να στέκονται δίπλα από αυτόν που εκτελεί. Να τοποθετούν το ένα χέρι στον αυχένα αυτού που εκτελεί για να βοηθήσουν και να εξασφαλίσουν την κάμψη του κεφαλιού και με το άλλο χέρι να βοηθούν από τους μηρούς για να αυξήσουν την περιστροφή (κυβίστηση).

**3.1.7.** Να στέκονται δίπλα από αυτόν που εκτελεί. Να βοηθούν με το ένα χέρι πίσω από τη μέση αυτού που εκτελεί για να αυξήσουν την περιστροφή. Να τοποθετούν το άλλο χέρι στον αυχένα αυτού που εκτελεί για να βοηθήσουν και να εξασφαλίσουν την κάμψη του κεφαλιού και να ελαφρύνουν την πίεση που δέχεται ο αυχέννας (ανακυβίστηση).

**3.2. Τεχνική της τριγωνικής στήριξης και της κατακόρυφης στήριξης:**

- 3.2.1.** Να τοποθετούν σωστά τα χέρια και το μέτωπό τους (μόνο για την τριγωνική στήριξη) στο έδαφος. Να αιωρούν το πόδι προτίμησης και να σπρώχνουν με το πόδι ώθησης πηγαίνοντας όλο και πιο ψηλά.
- 3.2.2.** Από τη στήριξη στα χέρια να «σκαρφαλώνουν» στην κατακόρυφη στήριξη σε τοίχο ή σε πολύζυγα (μόνο για την κατακόρυφη στήριξη).
- 3.2.3.** Να εκτελούν την άσκηση κοντά σε τοίχο ή με βοηθό.
- 3.2.4.** Να εκτελούν ολοκληρωμένα χωρίς βοήθεια την άσκηση.
- 3.2.5.** Να στέκονται δίπλα σε αυτόν που εκτελεί, να βοηθούν αρχικά με το ένα χέρι τους πίσω από το μηρό αυτού που εκτελεί να ανέβει στην κατακόρυφη θέση και στη συνέχεια να τον βοηθούν και με τα δύο χέρια να ισορροπήσει.

**3.3. Τεχνική του τροχού:**

- 3.3.1.** Να εκτελούν κατακόρυφη στήριξη σε τοίχο με τα πόδια σε διάσταση και μετατοπίσεις του βάρους από το ένα χέρι στο άλλο.
- 3.3.2.** Να εκτελούν πλάγιες διαπεράσεις πάνω από πλινθίο ή πάγκο.
- 3.3.3.** Να εκτελούν τον τροχό από ψηλότερο σε χαμηλότερο επίπεδο.
- 3.3.4.** Να εκτελούν τον τροχό με βοήθεια.
- 3.3.5.** Να εκτελούν τον τροχό σε ολοκληρωμένη μορφή χωρίς βοήθεια.
- 3.3.6.** Να στέκονται δίπλα σε αυτόν που εκτελεί και από τη μεριά της πλάτης του και με τα χέρια σε χιαστή θέση να τον βοηθούν από την περιοχή της μέσης στην περιστροφή και στην ολοκλήρωση της άσκησης.

**3.4. Τεχνική του άλματος σε πλινθίο:**

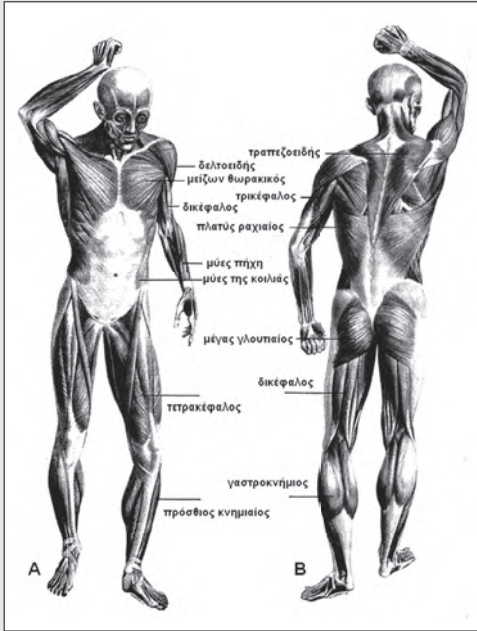
- 3.4.1.** Να εκτελούν όλες τις προασκήσεις και τις ασκήσεις κυβίστηση και κατακόρυφη στήριξη.
- 3.4.2.** Να εκτελούν προασκήσεις τρεξίματος.
- 3.4.3.** Να εκτελούν μετά από μικρή φορά, μικρό τελευταίο βήμα και να πηδούν γρήγορα και χαμηλά με τεντωμένα πόδια στο βαθύρα. Να αιωρούν τα χέρια τους από κάτω προς τα μπρος και πάνω και να τα σταματούν απότομα.
- 3.4.4.** Να εκτελούν μετά από μικρή φορά και πάτημα στο βαθύρα, αλματική κυβίστηση σε μαλακά στρώματα, σε χαμηλό ύψος που σταδιακά αυξάνεται.
- 3.4.5.** Να εκτελούν συνεχόμενες αναπηδήσεις στο βαθύρα με στήριξη των χεριών στο πλινθίο.
- 3.4.6.** Να εκτελούν αλματική κυβίστηση πάνω στο πλινθίο ή κατακόρυφη αναστροφή και πτώση με την πλάτη με ίσιο σφικτό σώμα πάνω σε μαλακά στρώματα με βοήθεια.
- 3.4.7.** Να εκτελούν την άσκηση χωρίς βοήθεια.
- 3.4.8.** Να στέκονται δίπλα στο πλινθίο και να βοηθούν αυτόν που εκτελεί, με το ένα χέρι μπροστά από τους μηρούς για να αυξήσουν την περιστροφή του (μετά το πάτημα στο βαθύρα) και με το άλλο στην πλάτη του για να ενισχύσουν τη στήριξή του στο πλινθίο και την ολοκλήρωση της άσκησης.



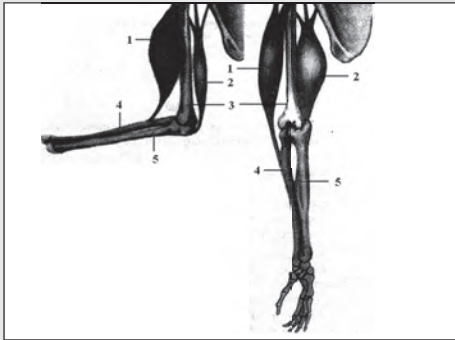
**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.1: Γυμναστική: Κατανόηση της λειτουργίας των μυών κατά την εκτέλεση ασκήσεων ενόργανης και ρυθμικής γυμναστικής. Σχεδιασμός, ανάπτυξη και έλεγχος «ειδικής φυσικής κατάστασης» για την ενόργανη ή τη ρυθμική γυμναστική.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</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> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός και Διδακτικά μέσα:</b> Κατάλληλος κλειστός χώρος, Κάρτα 8.1, 7-10 στρώματα, 4-6 αλτήρες, λάστιχα, πολύζυγα, 1-2 πάγκοι, 4-6 ιατρικές μπάλες, 6-8 σχοινάκια.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Ομαδική δουλειά.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Αναφορά στις βασικότερες μυϊκές ομάδες στον τρόπο που λειτουργούν (σύσπαση, χαλάρωση, πρωταγωνιστές, ανταγωνιστές) και σε μεθόδους ανάπτυξης αντοχής, δύναμης, ταχύτητας και ευλυγισίας των μυϊκών ομάδων. Στους μαθητές σε ομάδες εργασίας των 4-6 ατόμων δίνεται ένα έντυπο, όπου περιλαμβάνονται οι βασικότερες μυϊκές ομάδες της εμπρόσθιας και της οπίσθιας επιφάνειας του ανθρωπίνου σώματος καθώς και αρχές λειτουργίας (σύσπαση, χαλάρωση, πρωταγωνιστές, ανταγωνιστές) (Κάρτα 8.1). Επίσης προτείνονται 4-5 ασκήσεις δύναμης και 4-5 ασκήσεις ευλυγισίας μυϊκών ομάδων που παίζουν βασικό ρόλο στην εκτέλεση ασκήσεων ενόργανης και ρυθμικής γυμναστικής. 5'</p> <p><b>Προθέρμανση:</b> Με καθοδήγηση του καθηγητή. 5'</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές κάθε ομάδας εκτελούν κυκλικά τις ασκήσεις που τους έχουν δοθεί κάνοντας 2-3 κύκλους (π.χ. «κοιλιακοί» 2 ή 3x10 επαναλήψεις, «λαγουδάκια» 2 ή 3x10 κλπ). 15'</li> <li>2. Οι μαθητές κάθε ομάδας συζητούν και καταγράφουν τους μύς που συμμετέχουν αγωνιστικά και ανταγωνιστικά στην εκτέλεση των ασκήσεων και σε ποιες ασκήσεις γυμναστικής συνεισφέρει η ανάπτυξή τους. 5'</li> <li>3. Η κάθε ομάδα παρουσιάζει στο σύνολο της τάξης τις ασκήσεις που εκτέλεσε και τον τρόπο λειτουργίας των μυών σε αυτές. 10'</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Αξιολόγηση της επίτευξης των γνωστικών στόχων του μαθήματος μέσα από συζήτηση με τους μαθητές. 5'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα</b> Οι μαθητές θα επιλέξουν 2-3 ασκήσεις δύναμης και ευλυγισίας για κάθε μεγάλη μυϊκή ομάδα και θα βάλουν ένα στόχο για άσκηση για τον επόμενο μήνα.</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Θέματα φυσιολογίας και προπονητικής οι μαθητές έχουν καταλήξει και σε άλλα γνωστικά αντικείμενα. Εάν δεν έχει γίνει κάτι τέτοιο αφιερώνεται περισσότερος χρόνος για τη διδασκαλία τους.</li> <li>2. Οι μαθητές βοηθούνται να καταλήξουν σε 3-4 ασκήσεις δύναμης και ευλυγισίας για τις βασικές μυϊκές ομάδες (δραστηριότητα για μετά το μάθημα).</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. Στην ενεργητική συμμετοχή από όλους.</li> <li>3. 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 πρωταγωνιστές και ποιοι οι ανταγωνιστές).</li> <li>2. Η αυτονομία που εκχωρείται στους μαθητές εξαρτάται από το επίπεδό τους και τις ανάλογες εμπειρίες τους σε ανάλογα στυλ διδασκαλίας.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Της κατανόησης του τρόπου ανάπτυξης της ειδικής φυσικής κατάστασης, από τον τρόπο παρουσίασης των ασκήσεων από τους μαθητές στην τάξη και με συζήτηση όπου συμμετέχουν όλοι οι μαθητές μαζί στο τέλος του μαθήματος.</p>	

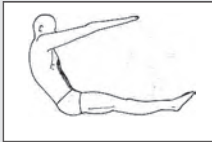
**ΚΑΡΤΑ 8.1: Απεικόνιση και λειτουργία του ανθρώπινου μυϊκού συστήματος**



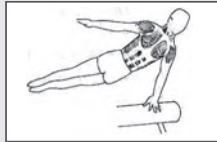
**Σχήμα 8.1.** Μυϊκές ομάδες εμπρόςθιας και οπίσθιας επιφάνειας του ανθρώπινου σώματος



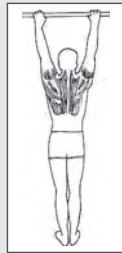
**Σχήμα 8.5.** Λειτουργική συνεργασία των μυών του βραχίονα.



**Σχήμα 8.2.** Λειτουργία των μυών του θώρακα και της κοιλιάς.



**Σχήμα 8.3.** Λειτουργία των μυών του θώρακα, της κοιλιάς και των ώμων.



**Σχήμα 8.4.** Λειτουργία των μυών της ράχης και των ώμων

**Συnergασία των μυών.** Για την πραγματοποίηση μιας κίνησης σε μια άρθρωση, οι μύες που συμμετέχουν δρουν σαν **πρωταγωνιστές** (συνεργάζονται για την πραγματοποίηση της κίνησης), **ανταγωνιστές** (κάνουν αντίθετη κίνηση) ή **συναγωνιστές** (λειτουργούν σταθεροποιητικά). Για παράδειγμα στο σχήμα 8.5, όταν συσπάται ο δικέφαλος βραχιόνιος χαλαρώνει ο τρικέφαλος και το αποτέλεσμα είναι κάμψη του πήχη. Αντίθετα σύσπαση του τρικέφαλου και χαλάρωση του δικέφαλου βραχιόνιου προκαλεί έκταση του βραχίονα. 1) Δικέφαλος βραχιόνιος μυς, 2) Τρικέφαλος, 3) Βραχιόνιο οστό, 4) Κερκίδα, 5) Ωλένη.



**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2: Γυμναστική: Κατανόηση των αρχών της μηχανικής, άξονες και ταχύτητα περιστροφής γύρω από στιγμιαίο άξονα, μέσα από τη διδασκαλία των ασκήσεων, πιρουέτα μετά από επιτόπια αναπήδηση και κυβίστηση.**

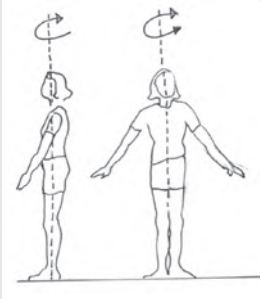
<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν μάθει:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. να εφαρμόζουν τις αρχές της μηχανικής άξονες και ταχύτητα περιστροφής στις ασκήσεις του μαθήματος.</li> <li>2. να θέτουν προσωπικούς στόχους για βελτίωση.</li> <li>3. να παρέχουν βοήθεια, θετική ανατροφοδότηση και ενθάρρυνση στους συμμαθητές τους.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> Κατάλληλος κλειστός χώρος, 7-10 στρώματα, Φύλλα κριτηρίων (Κάρτα 8.3).  <b>Στυλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό, Αμοιβαίο ή/και Καθοδηγούμενη Ερευνητικότητα.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b>          Αναφορά στους στόχους και στην οργάνωση του μαθήματος. Σύντομη συζήτηση για την εφαρμογή αρχών της μηχανικής στις ασκήσεις του μαθήματος (Κάρτα 8.2). 5’          Δέσμευση των μαθητών σε ένα προσωπικό στόχο για μέγιστη ενεργητική συμμετοχή και προσπάθεια βελτίωσης στις ασκήσεις (π.χ., να κάνω 5 επαναλήψεις για κάθε άσκηση με βάση τα κριτήρια της Κάρτας 8.4). Θέσεις σώματος, ρολαρίσματα, προασκήσεις, ειδική προετοιμασία αρθρώσεων. 7’</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Από όρθια θέση αναπήδηση και πιρουέτα. Στροφή στο ένα πόδι (χέρια στην έκταση-χέρια κοντά στο θώρακα). Οι μαθητές βάζουν προσωπικούς στόχους για βελτίωση (π.χ., να κάνω 1 πιρουέτα – να κάνω 1 και ½ πιρουέτα κλπ). 8’</li> <li>2. Εκτέλεση ρολαρίσματος και ανόρθωσης από τη θέση «κεράκι» (Κάρτα 8.2 Σχήμα 8.9, φάσεις 4 έως 10). 10’</li> <li>3. Εκτέλεση της κυβίστησης ολοκληρωμένα με βάση το φύλλο κριτηρίων (Κάρτα 8.3). 10’</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b>  <b>Ανάλυση:</b> Οι μαθητές συζητούν με βάση τις ερωτήσεις που αναφέρονται στο φύλλο κριτηρίων.  <b>Σύνθεση:</b> Οι μαθητές αναφέρουν παραδείγματα εφαρμογής των εννοιών του μαθήματος σε άλλα αθλήματα και στην καθημερινή ζωή. 5’  <b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα</b> (επιλογή μιας)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Καθορισμός στόχων από τους μαθητές για εξωσχολική άσκηση την επόμενη εβδομάδα για μυϊκή ενδυνάμωση με σκοπό την καλύτερη εκτέλεση των ασκήσεων που διδάχθηκαν.</li> <li>2. Μεταφορά της δεξιοτήτας καθορισμού στόχων για βελτίωση και σε άλλους χώρους δράσης (π.χ., για την επόμενη εβδομάδα να λύνω όλες τις ασκήσεις των Μαθηματικών που μας αναθέτει ο καθηγητής).</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σε προηγούμενο μάθημα έχει δοθεί για μελέτη στο σπίτι η Κάρτα 8.2.</li> <li>2. Οι μαθητές εκτελούν την πρώτη άσκηση του κυρίου μέρους επιλέγοντας ελεύθερα το χώρο.</li> <li>3. Οι μαθητές εκτελούν τις ασκήσεις 2 και 3 του κυρίου μέρους σε ομάδες των 2 ή 3 ανάλογα με το επίπεδο και τον εξοπλισμό. Ένας εκτελεί, ένας βοηθάει (αν χρειάζεται) και ένας με βάση το φύλλο κριτηρίων δίνει ανατροφοδότηση και ενθάρρυνση. Αλλαγή ρόλων ανά πέντε επαναλήψεις.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Για την άσκηση 1 του κυρίου μέρους τονίζεται ότι το γρήγορο πλησίασμα των χεριών στο θώρακα αυξάνει την ταχύτητα περιστροφής της πιρουέτας.</li> <li>2. Για την άσκηση 2 τονίζεται η απαίτηση για «χρονική ακρίβεια» (συσπείρωση όταν τα ιχία βρίσκονται στο χαμηλότερο σημείο- Κάρτα 8.2 Σχήμα 8.9, φάση 6) για αύξηση της ταχύτητας περιστροφής.</li> <li>3. Για την άσκηση 3 του κυρίου μέρους τονίζεται η προσπάθεια επίτευξης των κριτηρίων της Κάρτας 8.3.</li> <li>4. Για όλες τις ασκήσεις τονίζεται ο καθορισμός προσωπικών στόχων για βελτίωση με βάση τα σημεία έμφασης.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b> 1. Ο καθηγητής αποτρέπει την αρνητική κριτική των συμμαθητών και τον ανταγωνισμό.          2. Σε περιπτώσεις δυσκολιών στην εκτέλεση ή άρνησης ο καθηγητής δίνει το δικαίωμα επιλογής της εκτέλεσης της άσκησης 3 σε κεκλιμένο επίπεδο ή μόνο της άσκησης 2.          3. Οι ομάδες να είναι του ίδιου φύλου.</p>
<p><b>Αξιολόγηση.</b> 1. Γνωστικής επιδίωξης, με βάση τις ερωτήσεις που περιλαμβάνονται στην Κάρτα 8.3.          2. Κινητικής επιδίωξης με την αξιολόγηση της συχνότητας επίτευξης των κριτηρίων της Κάρτας 8.3, με παρατήρηση τριών μαθητών κατά τη διάρκεια του μαθήματος (1 = ποτέ, 4 = πάντα).</p>	



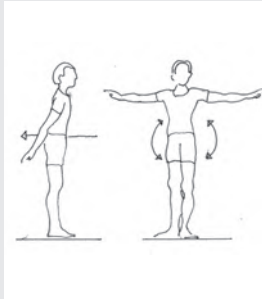
**ΚΑΡΤΑ 8.2: Για το μάθημα 8.2. Αρχές μηχανικής και εφαρμογή τους στις ασκήσεις γυμναστικής**

**1. Άξονες γύρω από τους οποίους εκτελούνται οι ασκήσεις της γυμναστικής**

Οι άξονες είναι νοητές ευθείες που περνούν είτε από τις αρθρώσεις είτε από το κέντρο μάζας είτε από το σημείο επαφής με κάποιο όργανο. Γύρω από τους άξονες εκτελούνται περιστροφικές κινήσεις των μελών ή ολοκληρού του σώματος. Ο **επιμήκης άξονας** διαπερνά το σώμα από κάτω προς τα πάνω. Είναι ο άξονας γύρω από τον οποίο εκτελούνται κινήσεις αλλαγής μετώπου (πιρουέτες - Σχ. 8.6). Ο **προσθιοπίσθιος**, διαπερνά το σώμα από πίσω προς τα εμπρός. Γύρω του εκτελούνται τα πλάγια άλματα χειρών (τροχοί-Σχ. 8.7) και τα πλάγια περιστροφικά άλματα (σάλτα-Σχ. 8.7). Τέλος, ο **εγκάρσιος** ή **οριζόντιος άξονας** διαπερνά το σώμα από αριστερά προς τα δεξιά. Γύρω του εκτελούνται οι κυβιστήριες εμπρός-πίσω και τα περιστροφικά άλματα εμπρός-πίσω (σάλτα-Σχ. 8.8).



**Σχήμα 8.6.** Επιμήκης άξονας (πιρουέτες)



**Σχήμα 8.7.** Προσθιοπίσθιος (τροχοί, πλάγια σάλτα)



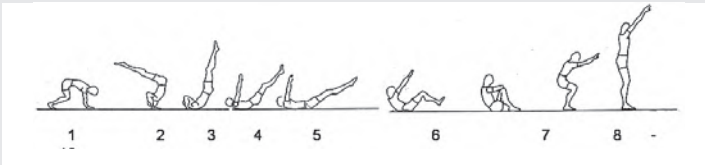
**Σχήμα 8.8.** Εγκάρσιος (κυβιστήριες, σάλτα)

**Ερώτηση:** Σε ποια άλλα αθλήματα και με ποιο τρόπο βρίσκουν εφαρμογή οι άξονες;

**2. Διαφοροποίηση της ταχύτητας περιστροφής σε στιγμιαίο άξονα περιστροφής**

Στιγμιαίο Άξονα Περιστροφής (Α.Π.) ονομάζουμε το σημείο επαφής μεταξύ του σώματος και του οργάνου που συνεχώς μετατοπίζεται ανάλογα με την κατεύθυνση της κίνησης. Όταν για παράδειγμα ένας μαθητής εκτελεί μια κυβίστηση στο έδαφος, ο άξονας στον οποίο στρέφεται είναι αυτός που συνεχώς βρίσκεται σε επαφή με το έδαφος και την πλάτη του σε κάθε δεδομένη στιγμή κατά το ρολάρισμα (Σχ. 8.9).

Στο ξεκίνημα της άσκησης (όρθια θέση) για να ανατραπεί η ισορροπία και για να μετακινηθεί ο μαθητής προς τα μπροστά, η ροπή του βάρους του σώματός του βοηθά, ώστε να περιστραφεί γύρω από το σταθερό Α.Π. των ποδοκνημικών του αρθρώσεων και να οδηγηθεί με τα χέρια προς το έδαφος (φάση 2). Στη φάση του ρολαρίσματος, το σώμα από τη θέση «κεράκι» πέφτει σχεδόν τεντωμένο (φάση 4) με σκοπό την απόκτηση μέγιστης κινητικής ενέργειας. Όταν τα ισχία βρίσκονται στη χαμηλότερη θέση από το έδαφος (φάση 6), τα απόμακρα μέλη του σώματος (χέρια, κεφάλι, πόδια) πλησιάζουν το στιγμιαίο Α.Π. (φάση 7) με αποτέλεσμα η ταχύτητα περιστροφής να αυξάνεται. Μετά το ρολάρισμα ο μαθητής κρατάει το σώμα του συσπειρωμένο με τα πόδια κοντά σε αυτόν, έτσι ώστε να διευκολυνθεί το ανέβασμα στην όρθια θέση (φάσεις 8-10). Σε κάθε φάση η περιστροφή μπορεί να ενισχυθεί από τη δράση εσωτερικών δυνάμεων (μυϊκή σύσπαση), όπως για παράδειγμα της σύσπασης των κοιλιακών και των θωρακικών μυών κατά τη φάση της ανόρθωσης.



**Σχήμα 8.9.** Εφαρμογή της αρχής, κατά την εκτέλεση της δεξιότητας κυβίστηση

**Ερωτήσεις:** Γιατί πρέπει να πέσει τεντωμένο το σώμα για να αποκτήσει τη μέγιστη κινητική ενέργεια; Γιατί πρέπει τα χέρια και τα πόδια να πλησιάσουν το σώμα για να αυξηθεί η ταχύτητα περιστροφής;

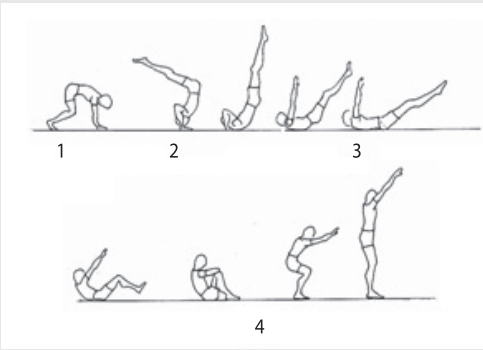
**ΚΑΡΤΑ 8.3: Για το μάθημα 8.2. Φύλλο κριτηρίων για κυβίστηση**

Ομάδα τριών μαθητών/τριών: Ένας εκτελεί, ένας βοηθάει και ένας με βάση το φύλλο κριτηρίων δίνει ανατροφοδότηση και ενθάρρυνση.

**1ος** Παρατήρησε με βάση τα κριτήρια το συμμαθητή σου που εκτελεί. Μετά από κάθε εκτέλεση δώσε του πληροφορίες για το πού χρειάζεται βελτίωση. Αυτό ως την τέταρτη προσπάθεια του καθένα. Για την πέμπτη προσπάθειά του κύκλωσε το Σ, αν εκτελεί σωστά ή το ΘΒ αν θέλει βελτίωση.

**2ος** Βοήθησε το συμμαθητή σου σύμφωνα με τις οδηγίες βοήθειας. Μετά από 5 επαναλήψεις αλλάξετε ρόλους κυκλικά.

**Διάλεξε 2 από τα 4 παρακάτω κριτήρια**



1. Δυνατό σπρώξιμο των ποδιών, κυρτή σπονδυλική στήλη.  
1ος: Σ ΘΒ 2ος: Σ ΘΒ 3ος: Σ ΘΒ

2. Κεφάλι σε κάμψη μπροστά, τοποθέτηση χεριών στο έδαφος στο ύψος των ώμων.  
1ος: Σ ΘΒ 2ος: Σ ΘΒ 3ος: Σ ΘΒ

3. Ισχία στο χαμηλότερο σημείο, πλησίασμα των μελών στο σώμα.  
1ος: Σ ΘΒ 2ος: Σ ΘΒ 3ος: Σ ΘΒ

4. Κυρτή σπονδυλική στήλη, δυνατό σπρώξιμο των ποδιών, ανόρθωση.  
1ος: Σ ΘΒ 2ος: Σ ΘΒ 3ος: Σ ΘΒ

**Συζητήστε μεταξύ σας και απαντήστε τις ερωτήσεις:**

1. Γιατί με την κυβίστηση το πλησίασμα των απόμακρων μελών πρέπει να γίνει, όταν τα ισχία είναι στο χαμηλότερο σημείο από το έδαφος;
2. Σε ποιους άξονες εκτελούνται οι ασκήσεις, πιρουέτα και κυβίστηση;
3. Ποιους μυς του σώματός σου πρέπει να δυναμώσεις για να βελτιώσεις την απόδοσή σου στα κριτήρια 1 και 2; Ανάφερε δυο-τρεις ασκήσεις που θα σε βοηθήσουν να το πετύχεις.
4. Ποιους μυς του σώματός σου πρέπει να δυναμώσεις για να βελτιώσεις την απόδοσή σου στα κριτήρια 3 και 4; Ανάφερε δυο-τρεις ασκήσεις που θα σε βοηθήσουν να το πετύχεις.

**Για τις ερωτήσεις 1 έως 4 οι μαθητές να οδηγηθούν στις παρακάτω απαντήσεις.**

1. Γιατί με αυτόν τον τρόπο το κέντρο βάρους του σώματος ακολουθεί τροχιά κίνησης με τη μεγαλύτερη απόσταση από το στιγμιαίο άξονα περιστροφής για περισσότερο χρόνο και έχει σαν αποτέλεσμα το σώμα να αποκτά τη μέγιστη κινητική ενέργεια. Στη συνέχεια το πλησίασμα των απόμακρων μελών όταν τα ισχία είναι στο χαμηλότερο σημείο από το έδαφος, έχει σαν αποτέλεσμα την αύξηση της ταχύτητας περιστροφής.
2. Η άσκηση πιρουέτα εκτελείται στον επιμήκη άξονα και η κυβίστηση στον εγκάρσιο άξονα.
3. Τους μυς των ποδιών, των ώμων και των χεριών. Για τους μυς των ποδιών άλματα σε ύψος και μήκος, ανέβασμα-κατέβασμα σε χαμηλό πάγκο, αναπηδήσεις με σχοινάκι. Για τους μυς των ώμων από όρθια θέση άρση αλτήρων με τεντωμένα χέρια από κάτω προς τα πάνω μπροστά, στο πλάι και πίσω, κάμψεις και τάσεις αγκώνων πάνω από το κεφάλι με αλτήρες, μπάρα ή ιατρικές μπάλες, «λαγουδάκια». Για τους μυς των χεριών κάμψεις και τάσεις των χεριών με μικρό άνοιγμα χεριών στη στήριξη, εκτάσεις τρικεφάλων με λάστιχα από όρθια θέση, βυθίσεις σε δίζυγο.
4. Τους μυς του θώρακα, της κοιλιάς και των ποδιών. Για τους μυς του θώρακα πιέσεις σε πάγκο με ανοιχτή λαβή, ανοίγματα με αλτήρες, τραβήγματα με λάστιχα από όρθια θέση από την έκταση προς τα μπροστά. Για τους μυς της κοιλιάς από ύπτια κατάκλιση, συσπείρωση, ρολαρίσματα στην πλάτη σε συσπείρωση, άρσεις λυγισμένων ποδιών από εξάρτηση σε πολύζυγα. Για τους μυς των ποδιών καθίσματα με μπάρα, συνεχόμενες αναπηδήσεις πάνω από 5-6 ιατρικές μπάλες.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3: Γυμναστική: Εκτέλεση των ασκήσεων «τριγωνική στήριξη και κατακόρυφος αναστροφή» με βάση τις αρχές της μηχανικής «ισορροπία, κέντρο βάρους».**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει να εκτελούν σωστά τις ασκήσεις με βάση τις αρχές μηχανικής ισορροπία και κέντρο βάρους.</li> <li>2. μάθει να αλληλοβοηθούνται σε ασκήσεις γυμναστικής.</li> <li>3. αναπτύξει την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και στους συμμαθητές τους.</li> <li>4. μάθει να θέτουν συγκεκριμένους στόχους.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> Κατάλληλος κλειστός χώρος, 7-10 στρώματα, Φύλλα κριτηρίων (Κάρτα 8.5).  <b>Στυλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό, Αμοιβαίο, καθοδηγούμενη εφευρετικότητα.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b>          Σύντομη συζήτηση για το περιεχόμενο και τους στόχους του μαθήματος. Είδη ισορροπίας, ρόλος του κέντρου βάρους (Κάρτες 8.4 και 8.7.1). 5'          Διάφορες απλές ισορροπίες από κάθε κατηγορία. 5'          Παιχνίδι εμπιστοσύνης (σε ζευγάρια ο ένας με ίσιο σφιστό σώμα πέφτει μπροστά, πίσω ή στο πλάι και ο άλλος τον συγκρατεί). Προετοιμασία αρθρώσεων. 5'</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εκτέλεση τριγωνικής στήριξης με βοήθεια. Τελική θέση με πόδια σε συσπείρωση-διάσταση-τεντωμένα (Κάρτα 8.5). 8'</li> <li>2. Εκτέλεση κατακόρυφης αναστροφής με μέτωπο σε τοίχο (σκαρφάλωμα) (Όσοι δεν μπορούν να κάνουν τέλεια κατακόρυφο την κάνουν με απόκλιση). Κράτημα 5'' - κυβίστηση. 8'</li> <li>3. Εκτέλεση κατακόρυφης αναστροφής σε ολοκληρωμένη μορφή. Έλεγχος της ισορροπίας για 5'' με τη βοήθεια του συμμαθητή (Κάρτα 8.5). 8'</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b>  <b>Ανάλυση:</b> Συζήτηση σχετικά με την επίτευξη των στόχων του μαθήματος. Απαντήσεις στις ερωτήσεις που αναφέρονται στο φύλλο κριτηρίων (Κάρτα 8.5). Αναφορά στο επόμενο μάθημα.  <b>Σύνθεση:</b> Οι μαθητές αναφέρουν παραδείγματα εφαρμογής των εννοιών του μαθήματος σε άλλα αθλήματα και στην καθημερινή ζωή. 6'  <b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα</b>          Οι μαθητές θέτουν εβδομαδιαίο στόχο για άσκηση στην κατακόρυφο αναστροφή και για 10' περισσότερο διάβασμα στο αγαπημένο τους μάθημα.</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Στο προηγούμενο μάθημα έχει ζητηθεί η μελέτη των Καρτών 8.4, 8.7 και της σελίδας 61 από το βιβλίο του μαθητή (βοήθεια σε συμμαθητή).</li> <li>2. Οι μαθητές εκτελούν σε ομάδες των τριών. Ένας εκτελεί, ένας βοηθάει και ένας με βάση το φύλλο κριτηρίων δίνει ανατροφοδότηση και ενθάρρυνση. Αλλαγή ρόλων ανά πέντε επαναλήψεις.</li> <li>3. Καθορισμός στόχων από τους μαθητές (π.χ., θα κρατήσω την ισορροπία για 5'').</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Στις ασκήσεις 1 και 3 για το ρόλο των χεριών, των ώμων και του κεφαλιού στη διατήρηση της ισορροπίας-αντιροπιστικές κινήσεις.</li> <li>2. Σημασία του σωστού καθορισμού στόχων για τη βελτίωση στις δεξιότητες του μαθήματος και κατ' επέκταση σε άλλα μαθήματα και στην καθημερινή ζωή.</li> </ol> <p><b>Παραλλαγή:</b> Στις μαθήτριες μπορεί να δοθεί έμφαση σε στοιχεία ισορροπίας της ρυθμικής γυμναστικής.</p> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο καθηγητής παρατηρεί με προσοχή και δίνει ανατροφοδότηση στους μαθητές που κρατούν το φύλλο κριτηρίων.</li> <li>2. Ο καθηγητής βεβαιώνεται ότι οι μαθητές παρέχουν σωστά τη βοήθεια.</li> <li>3. Οι ομάδες να είναι του ίδιου φύλου.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> 1. Γνωστικής επιδίωξης με βάση τις ερωτήσεις στην Κάρτα 8.5. 2. Κινητικής επιδίωξης με την αξιολόγηση της συχνότητας επίτευξης των κριτηρίων που αναφέρονται στην Κάρτα 8.5. Χρήση 4-βάθμιας κλίμακας (1 = ποτέ, 4 = πάντα).</p>	

## ΚΑΡΤΑ 8.4: Για το μάθημα 8.3. Ισορροπία

Ένα σώμα ισορροπεί, όταν όλες οι εξωτερικές δυνάμεις που ασκούνται πάνω του είναι ίσες και αντίθετες μεταξύ τους. Η ισορροπία ενός σώματος εξαρτάται από το μέγεθος της επιφάνειας στήριξης και από την κάθετη απόσταση του Κέντρου Βάρους από αυτήν (μεγαλύτερη επιφάνεια στήριξης και μικρότερη κάθετη απόσταση-σταθερότερη ισορροπία).

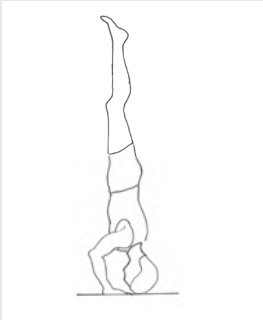
Ένα σώμα βρίσκεται σε **στατική ισορροπία**, όταν είναι ακίνητο. Υπάρχουν τρία είδη στατικής ισορροπίας: η **ευσταθής**, η **ασταθής** και η **αδιάφορη**.

Κατά την **ευσταθή** (Σχ. 8.10) το σώμα, όταν απομακρυνθεί λίγο από τη θέση ισορροπίας του, επανέρχεται σε αυτή με την ανάπτυξη κατάλληλων δυνάμεων και ροπών. Αυτό συμβαίνει όταν ένα σώμα στηρίζεται σε τρία ή περισσότερα σημεία, τα οποία δεν βρίσκονται πάνω στην ίδια ευθεία και η κατακόρυφος που περνάει από το Κέντρο Βάρους του σώματος βρίσκεται μέσα στην επιφάνεια που ορίζουν τα σημεία στήριξης. Στην ενόργανη γυμναστική για παράδειγμα, κατά την εκτέλεση της τριγωνικής στήριξης η ισορροπία είναι σταθερότερη, όταν η βάση στήριξης είναι μεγαλύτερη και όταν ο μαθητής διαθέτει την απαραίτητη μυϊκή δύναμη, ώστε να μπορεί να διορθώνει τις αποκλίσεις από την κατακόρυφη θέση.

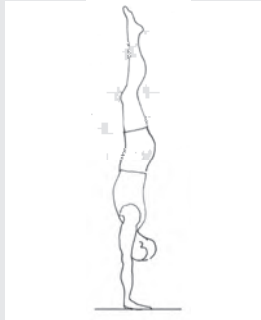
Κατά την **ασταθή** ισορροπία (Σχ. 8.11) όταν ένα σώμα απομακρυνθεί από τη θέση ισορροπίας δεν επανέρχεται στην αρχική του θέση. Παράδειγμα τέτοιας ισορροπίας στην ενόργανη γυμναστική είναι η ανεστραμμένη (κατακόρυφη) στήριξη στο έδαφος ως προς το προσθιοπίσθιο επίπεδο. Σε αυτή την περίπτωση είναι εύκολο να μετατοπιστεί η κατακόρυφος που περνάει από το Κέντρο Βάρους του σώματος έξω από τη μικρή βάση στήριξης (η γραμμή που ενώνει τα δύο σημεία στήριξης) και να ανατραπεί η ισορροπία. Για να διατηρείται η ισορροπία, πρέπει αυτός που εκτελεί να κάνει διορθωτικές κινήσεις ασκώντας μυϊκή δύναμη, ώστε να διατηρεί την κατακόρυφο που περνάει από το Κέντρο Βάρους του σώματος μέσα στη βάση στήριξης. Στην ίδια άσκηση η ισορροπία είναι ευσταθής ως προς το μετωπιαίο επίπεδο, επειδή η βάση στήριξης είναι μεγαλύτερη.

Τέλος κατά την **αδιάφορη** ισορροπία (Σχ. 8.12), όταν το σώμα ανατραπεί από την αρχική του θέση ισορροπεί με ευκολία στη νέα του θέση.

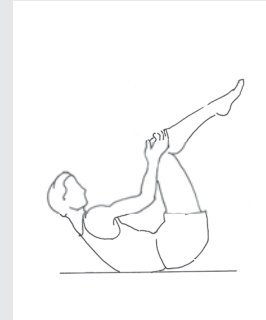
Εκτός από τη στατική ισορροπία στην Ενόργανη Γυμναστική συχνά συναντιούνται ασκήσεις που απαιτούν **δυναμική ισορροπία** δηλαδή ισορροπία του σώματος κατά τη διάρκεια της κίνησής του σε έναν άξονα ή ένα επίπεδο (π.χ., κυβίστηση μπροστά). Αυτή η ισορροπία λειτουργεί αυτόματα και ρυθμίζεται από τη βούληση του ατόμου που εκτελεί μια άσκηση.



Σχήμα 8.10. Ευσταθής



Σχήμα 8.11. Ασταθής



Σχήμα 8.12. Αδιάφορη

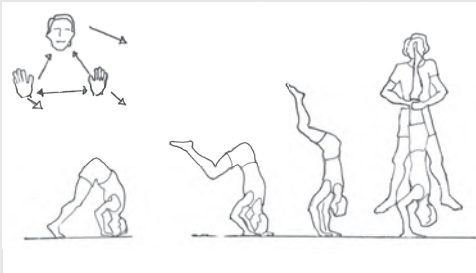
**ΚΑΡΤΑ 8.5: Για το μάθημα 8.3. Φύλλο κριτηρίων για τριγωνική στήριξη και κατακόρυφη ανεστραμμένη στήριξη**

Ομάδα τριών μαθητών/τριών: Ένας εκτελεί, ένας βοηθάει και ένας με βάση το φύλλο κριτηρίων δίνει ανατροφοδότηση και ενθάρρυνση.

**1ος** Παρατήρησε με βάση τα κριτήρια το συμμαθητή σου που εκτελεί. Μετά από κάθε εκτέλεση δώσε του πληροφορίες για το που χρειάζεται βελτίωση. Αυτό ως την τέταρτη προσπάθεια του καθένα. Για την πέμπτη προσπάθεια του κύκλωσε το Σ, αν εκτελεί Σωστά ή το ΘΒ αν Θέλει Βελτίωση.

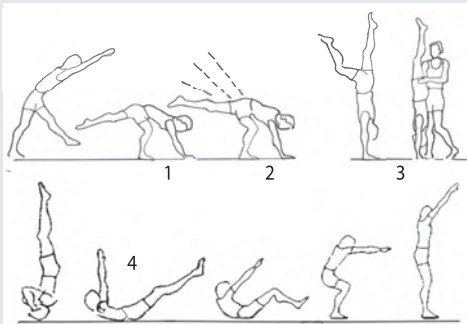
**2ος** Βοήθησε το συμμαθητή σου σύμφωνα με τις οδηγίες βοήθειας. Μετά από 5 επαναλήψεις αλλάξτε ρόλους κυκλικά.

**Διάλεξε 2 από τα 4 παρακάτω κριτήρια**



Ο βοηθός στέκεται στο πλάι, σηκώνει αυτόν που εκτελεί από την άρθρωση της λεκάνης και τον βοηθάει να ισοροπήσει από τους μηρούς.

1. Συσπείρωση, τοποθέτηση χεριών, μετώπου σε σωστή τριγωνική θέση.  
1ος: Σ ΘΒ 2ος: Σ ΘΒ 3ος: Σ ΘΒ
2. Ώθηση συσπειρωμένων ποδιών ή αιώρηση ποδιού προτίμησης.  
1ος: Σ ΘΒ 2ος: Σ ΘΒ 3ος: Σ ΘΒ
3. Επίτευξη τελικής θέσης με πόδια σε συσπείρωση, διάσταση ή τεντωμένα.  
1ος: Σ ΘΒ 2ος: Σ ΘΒ 3ος: Σ ΘΒ
4. Έλεγχος της ισορροπίας για 5'' με διορθωτικές κινήσεις.  
1ος: Σ ΘΒ 2ος: Σ ΘΒ 3ος: Σ ΘΒ



Ο βοηθός στέκεται στο πλάι και λίγο μπροστά και βοηθάει αυτόν που εκτελεί κρατώντας τον από το μπροστινό μέρος των μηρών.

1. Τοποθέτηση των χεριών με ανοιχτά δάχτυλα, στο άνοιγμα των ώμων.  
1ος: Σ ΘΒ 2ος: Σ ΘΒ 3ος: Σ ΘΒ
2. Αιώρηση του πίσω ποδιού τεντωμένου και ώθηση του μπροστινού.  
1ος: Σ ΘΒ 2ος: Σ ΘΒ 3ος: Σ ΘΒ
3. Κατακόρυφος με τεντωμένο σώμα. Έλεγχος ισορροπίας 5'' με βοήθεια.  
1ος: Σ ΘΒ 2ος: Σ ΘΒ 3ος: Σ ΘΒ
4. Κυβίστηση - ανόρθωση με έμφαση στην ευρύτητα.  
1ος: Σ ΘΒ 2ος: Σ ΘΒ 3ος: Σ ΘΒ

**Συζητήστε μεταξύ σας και απαντήστε τις ερωτήσεις:**

1. Γιατί στηριζόμαστε και ισοροπούμε ευκολότερα στα πόδια παρά στα χέρια;
2. Από τι εξαρτάται η επίδοση κάποιου στην κατακόρυφη στήριξη;
3. Γιατί είναι ευκολότερη η διατήρηση της ισορροπίας στην τριγωνική στήριξη από ό,τι στην κατακόρυφο αναστροφή; Γιατί αυτή είναι ευκολότερη με πόδια σε συσπείρωση ή διάσταση;
4. Γιατί στην κατακόρυφο αναστροφή η ισορροπία είναι ασταθής στο προσθιοπίσθιο επίπεδο (μπρος-πίσω) και ευσταθής στο μετωπιαίο (αριστερά-δεξιά);
5. Τι πρέπει να κάνεις για να διατηρήσεις την ισορροπία, αν κατά την εκτέλεση της κατακόρυφης αναστροφής πέφτεις προς τα μπρος;

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.4: Γυμναστική: Επίλυση προβλημάτων μέσα από την εκτέλεση ασκήσεων ενόργανης γυμναστικής.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει να επιλύουν προβλήματα σε θέματα τεχνικής στην εκτέλεση ασκήσεων γυμναστικής.</li> <li>2. ενισχύσει την αυτοπεποίθησή τους στην κατανόηση της κίνησης του σώματος.</li> <li>3. αναπτύξει την υπευθυνότητά τους και την παρακίνησή τους για ενεργή συμμετοχή.</li> <li>4. αναπτύξει τη δεξιότητα της νοερής απεικόνισης.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> Κατάλληλος κλειστός χώρος, 7-10 στρώματα, Κάρτα 8.6.</p> <p><b>Στυλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό, Εφευρετικότητα.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Αναφορά στα στάδια επίλυσης προβλημάτων: κατανόηση προβλήματος, αναζήτηση-σχεδιασμός λύσης, εφαρμογή λύσης, αξιολόγηση επανασχεδιασμός. Επίδειξη της σωστής εκτέλεσης των ασκήσεων από τον καθηγητή ΦΑ ή από κάποιο μαθητή (χωρίς να δοθούν τεχνικές πληροφορίες). 4' 3'</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b> 1-2. Κατακόρυφο αναστροφή-πόδια στη διάσταση και στήριξη στον τοίχο, με μέτωπο στον τοίχο. Μετατόπιση από το ένα χέρι στο άλλο ανά 2''. (Όσοι δεν μπορούν να κάνουν τέλεια κατακόρυφο την κάνουν με απόκλιση). Απάντηση στις ερωτήσεις 1 και 2 της κάρτας 8.6. 8' 3-8. Εκτέλεση τροχού στην πλήρη μορφή. Απάντηση στις ερωτήσεις 3-8 της κάρτας 8.6. 25'</p> <p><b>Τελικό Μέρος</b> <b>Ανάλυση:</b> Αναφορά στα στάδια επίλυσης προβλημάτων, συζήτηση με βάση την κάρτα 8.6 και έμφαση στις μοναδικές απαντήσεις. <b>Σύνθεση:</b> Οι μαθητές αναφέρουν παραδείγματα εφαρμογής της επίλυσης προβλημάτων σε άλλα αθλήματα και στην καθημερινή ζωή. 5' <b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα</b> (επιλογή μιας) 1. Οι μαθητές καθορίζουν στόχους για άσκηση εκτός σχολείου αποσκοπώντας στη βελτίωση των λαθών που εντόπισαν με βάση τα κριτήρια που όρισαν. 2. Οι μαθητές θα γράψουν ένα παράδειγμα εφαρμογής της δεξιότητας επίλυσης προβλημάτων στον τομέα της υπευθυνότητας (π.χ., αποφυγή-επίλυση συγκρούσεων).</p>	<p><b>Οργάνωση</b> 1. Οι μαθητές εκτελούν την κάθε άσκηση και μετά απαντούν την ερώτηση (Κάρτα 8.6). 2. Οι μαθητές πρέπει να ανακαλύψουν μόνοι τους μέσα από τον πειραματισμό τις μοναδικές απαντήσεις στα κινητικά προβλήματα που τους θέτονται.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> 1. Εφαρμογή της δεξιότητας επίλυσης προβλημάτων και σε άλλους τομείς ανθρώπινων ενεργειών (π.χ., διενέξεις, συγκρούσεις). 2. Εφαρμογή νοερής απεικόνισης πριν από κάθε εκτέλεση. <b>Παραλλαγή:</b> Οι μαθήτριες μπορούν να διδαχθούν διαφορετικά αντικείμενα (π.χ., δοκό ισορροπίας, ρυθμική). <b>Σημείωση:</b> 1. Ο καθηγητής αφήνει τους μαθητές να πειραματιστούν και να βρουν μόνοι τους την απάντηση στα τεχνικά λάθη τους με βάση τις αρχές της μηχανικής. 2. Ο καθηγητής βοηθάει όπου χρειάζεται χωρίς όμως να δώσει την απάντηση στο πρόβλημα. 3. Οι ομάδες να είναι του ίδιου φύλου.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> 1. Των απαντήσεων των μαθητών στις ερωτήσεις της κάρτας 8.6. 2. Παρατηρώντας τρεις μαθητές (ενός χαμηλών, ενός μετρίων και ενός ψηλών ικανοτήτων), ως προς τη σωστή τεχνικά εκτέλεση των ασκήσεων (1 = ποτέ, 2 = λίγες φορές, 3 = αρκετές φορές, 4 = πάντα).</p>	



### ΚΑΡΤΑ 8.6: Για το μάθημα 8.4. Επίλυση προβλημάτων κατά την εκτέλεση ασκήσεων γυμναστικής

*Για το μαθητή:* Στόχος του μαθήματος είναι να μάθεις να ανακαλύπτεις τη λύση σε προβλήματα μέσα από πειραματισμό, λογικούς συλλογισμούς και κριτική σκέψη. Εργάσου συνειδητά και υπεύθυνα. Αν χρειάζεσαι βοήθεια, απευθύνσου στον καθηγητή Φυσικής Αγωγής.

Αφού εκτελείς την κάθε άσκηση πρώτα νοερά και μετά στην πραγματικότητα, απάντησε την ερώτηση που ακολουθεί. Μετά πήγαινε στην επόμενη ερώτηση.

1. Κάνε κατακόρυφο αναστροφή με πόδια στη διάσταση, ακουμπώντας σε τοίχο (5 προσπάθειες με 5'' κράτημα) προσπαθώντας να βρίσκονται όλα τα μέλη του σώματός σου σε ένα επίπεδο κάθετο στο έδαφος. Γιατί είναι χρήσιμη αυτή η άσκηση στην εκτέλεση του τροχού;
2. Κάνε κατακόρυφο αναστροφή με τα πόδια στη διάσταση, με μέτωπο στον τοίχο και κάνε όσες φορές μπορείς μετατόπιση από το ένα χέρι στο άλλο ανά 2'' (5 προσπάθειες).  
(α) Πώς πρέπει να μετατοπίζεται το κέντρο βάρους σου, για να το πετύχεις;  
(β) Γιατί είναι χρήσιμη αυτή η άσκηση στην εκτέλεση του τροχού;
3. Εκτέλεσε πέντε φορές την άσκηση «τροχός». Ανάφερε δύο σημεία που πρέπει να προσέξεις ώστε ο τροχός να γίνει σε ένα επίπεδο κάθετο στο έδαφος.
4. Εκτέλεσε τρεις φορές την άσκηση «τροχός» τοποθετώντας ταυτόχρονα τα χέρια στο έδαφος και τρεις φορές τοποθετώντας τα διαδοχικά (ένα-ένα). Σε ποια περίπτωση ο τροχός ολοκληρώνεται καλύτερα στην όρθια θέση και γιατί;
5. Εκτέλεσε πέντε φορές την άσκηση «τροχός» προσπαθώντας κάθε φορά να αυξάνεις την ταχύτητα περιστροφής (φόρα). Ανάφερε ένα βασικό κριτήριο για να το πετύχεις.
6. Εκτέλεσε πέντε φορές την άσκηση «τροχός», προσπαθώντας τελειώνοντας τον κάθε τροχό να κάνεις έναν ακόμα συνεχόμενο, στην ίδια ευθεία. Ανάφερε ένα βασικό κριτήριο για να το πετύχεις.
7. Βάλε ένα προσωπικό στόχο για εκτέλεση συνεχόμενων τροχών και προσπάθησε πέντε φορές να τον πετύχεις. Τον πέτυχες; Ναι Όχι. Γιατί;
8. Με βάση τις απαντήσεις που έδωσες στις ερωτήσεις 3, 4 και 5 και που αποτελούν κριτήρια σωστής τεχνικής εκτέλεσης της άσκησης εκτέλεσε πέντε τροχούς (έναν-έναν). Αξιολόγησε την απόδοσή σου. [Τέλεια εκτέλεση]-[Θέλει βελτίωση]. Αν δεν εκτελείς τέλεια, σε ποιο κριτήριο νομίζεις ότι χρειάζεσαι βελτίωση;

#### Για τις ασκήσεις 1 έως 6 οι μαθητές να οδηγηθούν στις παρακάτω απαντήσεις.

1. Γιατί βοηθάει στην κατάλληλη ενδυνάμωση του σώματος, ώστε η άσκηση να εκτελείται σε ένα επίπεδο κάθετο στο έδαφος.
- 2α. Να μετατοπίζεται προς την πλευρά του χεριού στήριξης.
- 2β. Γιατί βοηθάει στην κατάλληλη ενδυνάμωση των χεριών και των ώμων, ώστε να μπορεί να γίνεται αποτελεσματικά η διαδοχική απώθηση των χεριών και να μπορεί να μεταφερθεί το σώμα στην όρθια θέση στην τελική φάση της άσκησης.
3. Το πόδι ώθησης και τα χέρια να τοποθετηθούν σε ευθεία γραμμή και το πόδι αιώρησης να αιωρηθεί στην προέκταση του σώματος χωρίς γωνία στα ισχία.
4. Στη δεύτερη, γιατί όταν τα χέρια τοποθετούνται διαδοχικά γίνεται καλύτερα η μετατόπιση του κέντρου βάρους από το ένα χέρι στο άλλο, διευκολύνεται η απώθηση των χεριών και αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την αποτελεσματικότερη μεταφορά του κορμού στην όρθια θέση.
5. Δυναμική ώθηση και αιώρηση των ποδιών (ώθησης και αιώρησης αντίστοιχα).
6. Ολοκλήρωση του τροχού σε όρθια θέση σε ένα επίπεδο (χωρίς γωνίες).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.5: Γυμναστική:** Αυτοπαρακολούθηση-αυτοέλεγχος κατά την εκτέλεση της αλματικής κυβίστησης και του άλματος σε πλινθίο με βάση τις αρχές «δράση-αντίδραση», αδράνεια και μετατροπή της οριζόντιας κίνησης σε περιστροφική.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν μάθει:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να παρακολουθούν και να ελέγχουν την απόδοσή τους.</li> <li>2. Να εκτελούν σωστά ασκήσεις γυμναστικής εκμεταλλεύονται τις αρχές δράση-αντίδραση, αδράνεια, μετατροπή της οριζόντιας ταχύτητας σε περιστροφική.</li> <li>3. Να εφαρμόζουν τη νοερή απεικόνιση.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> Κλειστός χώρος, Φύλλα κριτηρίων, 7-10 στρώματα γυμναστικής ή ένα πλινθίο και 1-2 στρώματα, 1 βατήρας ή 1 τραμπολινάκι.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό, Αυτοελέγχου, Διαφοροποιημένου βαθμού δυσκολίας.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Οι μαθητές στο σπίτι έχουν μελετήσει την Κάρτα 8.7.2. Σύντομη αναφορά στους στόχους και τις επιδιώξεις του μαθήματος. Σύνδεση των εννοιών τις μηχανικής με τις δεξιότητες του μαθήματος (Κάρτα 8.7.2). <b>Προετοιμασία αρθρώσεων.</b> Ωθήσεις ποδιών «σκληρού», «μαλακού» τύπου, γωνία μπλοκάρισματος των ποδιών μετά από φορά. 5'</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b> 1. Μικρή επιταχυνόμενη φορά και εκτέλεση αλματικής κυβίστησης (μπλοκάρισμα σε βατήρα ή τραμπολινάκι). 10' 2. Αρκετά μέτρα επιταχυνόμενη φορά και εκτέλεση κυβίστησης πάνω σε πλινθίο (ή σε σειρά από στρώματα) (μπλοκάρισμα σε βατήρα ή τραμπολινάκι). Ανόρθωση, αναπήδηση και προσγείωση στο έδαφος (Κάρτα 8.8). 20'</p> <p><b>Τελικό Μέρος</b> <b>Ανάλυση:</b> Συζήτηση σχετικά με τη διαδικασία αυτοπαρακολούθησης και με βάση τις ερωτήσεις της Κάρτας 8.8. <b>Σύνθεση:</b> Οι μαθητές αναφέρουν (1) κριτήρια αυτοπαρακολούθησης-αυτοελέγχου σε άλλα μαθήματα και στην καθημερινή ζωή, (2) πως οι αρχές της μηχανικής που αναλύθηκαν βρίσκουν εφαρμογή σε άλλα αθλήματα και στην καθημερινή ζωή. 5'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα</b> (επιλογή μιας) 1. Καθορισμός στόχων από τους μαθητές για παρακολούθηση και έλεγχο της απόδοσής τους για μια εβδομάδα σε δύο βασικά μαθήματα. 2. Οι μαθητές σε συνεργασία καθορίζουν κριτήρια αυτοελέγχου της συμπεριφοράς τους στον τομέα της υπευθυνότητας (π.χ., συμπεριφορά στην τάξη ή στα διαλείμματα). 3. Καθορισμός στόχων από τους μαθητές για εφαρμογή της δεξιότητας της νοερής απεικόνισης σε δύο βασικά μαθήματα κάθε μέρα την επόμενη εβδομάδα.</p>	<p><b>Οργάνωση</b> 1. Οι μαθητές εκτελούν σε σειρά. 2. Αυξομείωση του ύψους, ώστε να μπορούν να εκτελούν όλοι οι μαθητές. 3. Αντί για πλινθίο μπορούν να χρησιμοποιηθούν στρώματα τοποθετημένα το ένα πάνω στο άλλο.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> 1. Πως η αδράνεια σε συνδυασμό με το μπλοκάρισμα των ποδιών δημιουργούν περιστροφική κίνηση. 2. Το μπλοκάρισμα να γίνει με σχεδόν τεντωμένα γόνατα για εκμετάλλευση της αρχής δράση-αντίδραση (Κάρτα 8.8, φάση 2). 3. Νοερή απεικόνιση πριν κάθε εκτέλεση. 4. Μεταφορά της δεξιότητας αυτοπαρακολούθησης σε άλλα μαθήματα.</p> <p><b>Παράλλαξη:</b> (Εφόσον υπάρχουν μαλακά στρώματα): 1. Μετά τη στήριξη, κατακόρυφο αναστροφή με βοήθεια και πτώση στα στρώματα με την πλάτη, με ίσιο, σφιχτό σώμα (προετοιμασία για χειροκυβίστηση). 2. Μετά το μπλοκάρισμα, με βοήθεια συσπειρωτικό σάλτο μπροστά.</p> <p><b>Σημείωση:</b> Ο καθηγητής: 1. Ζητάει από τους μαθητές να θέτουν προσωπικούς στόχους για ποιοτική εκτέλεση της άσκησης με βάση τα κριτήρια. 2. Δίνει ευκαιρίες επιτυχίας σε όλους τους μαθητές. 3. Δίνει θετική ανατροφοδότηση και ενθάρρυνση – αποθαρρύνει την αρνητική κριτική από τους συμμαθητές.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> 1. Των απαντήσεων των μαθητών στις ερωτήσεις της Κάρτας 8.8. 2. Της σωστής εκτέλεσης των ασκήσεων με βάση τα κριτήρια της Κάρτας 8.8.</p>	

**ΚΑΡΤΑ 8.7: Για μαθήματα 8.3 και 8.5. Αρχές μηχανικής που εφαρμόζονται στη γυμναστική****1. Κέντρο βάρους σώματος**

Το **Κέντρο Βάρους** (Κ.Β.) (ή κέντρο μάζας) ενός σώματος, είναι το σημείο στο οποίο εφαρμόζεται η συνισταμένη των βαρών όλων των στοιχειωδών δυνάμεων (βαρών) που ενεργούν πάνω στο σώμα.

Σε ένα αντικείμενο η θέση του Κ.Β. είναι σταθερή και καθορίζεται από την πυκνότητα της μάζας του. Έτσι σε ένα αντικείμενο που η μάζα του είναι συμμετρικά κατανομημένη, το Κ.Β. του βρίσκεται στο γεωμετρικό του κέντρο. Αντίθετα, στο ανθρώπινο σώμα το Κ.Β. βρίσκεται πάντοτε στο νοητό κέντρο του σώματος και είναι ένα νοητό ή πραγματικό σημείο, που αλλάζει συνεχώς θέσεις και μπορεί να βρίσκεται και εκτός σώματος ανάλογα με τη μορφή που παίρνει το σώμα. Έτσι, όταν ένα άτομο είναι όρθιο στην προσοχή, το Κ.Β. του βρίσκεται 4-5 εκατοστά πιο πάνω από το σημείο τομής του εγκάρσιου επιπέδου που περνάει από τα ισχία και του επιπέδου που περνάει από τον άξονα της βαρύτητας (επιμήκη). Η ακριβής του θέση δεν είναι ίδια για όλα τα άτομα και εξαρτάται από την ανατομική κατασκευή, την ηλικία και το φύλο. Όταν αλλάξει η μορφή του σώματος, γίνει δηλαδή μετακίνηση κάποιου μέλους του, τότε το Κ.Β. του μετατοπίζεται και μπορεί να εντοπιστεί και έξω από το σώμα, όταν ο κορμός είναι σε θέση κάμψης ή υπερέκτασης.

**Ερώτηση:** Πού πρέπει να είναι το Κ.Β. του σώματος για να είναι επιτυχής η προσγείωση μετά από ένα άλμα; (Η απάντηση δίνεται στο βιβλίο του μαθητή).

**2. Αδράνεια και ροπή αδράνειας**

**Αδράνεια** είναι η ιδιότητα των σωμάτων να διατηρούν την κατάσταση ηρεμίας ή κίνησης που είχαν πριν από την εφαρμογή κάποιας εξωτερικής ή εσωτερικής δύναμης (πρώτος νόμος του Νεύτωνα). Όσο μεγαλύτερη μάζα έχει ένα σώμα, τόσο μεγαλύτερη θα είναι η αδράνειά του και τόσο μεγαλύτερες οι δυνάμεις που απαιτούνται για τη μετακίνησή του. Η αρχή της αδράνειας βρίσκει μεγάλη εφαρμογή σε όλα τα αθλήματα. Στην Ενόργανη Γυμναστική (Ε.Γ.) για παράδειγμα, το απότομο σταμάτημα μετά από φόρα συντελεί στο να εκτελεστεί το περιστροφικό άλμα μπροστά (σάλτο).

**Ροπή αδράνειας** είναι η ιδιότητα των σωμάτων να αντιστέκονται σε κινήσεις που έχουν περιστροφή. Το μέγεθός της εξαρτάται από τη μάζα του σώματος και από την απόστασή της από το σημείο περιστροφής. Με βάση αυτήν την αρχή γίνεται αντιληπτό ότι στις ασκήσεις με περιστροφή στην Ε.Γ., όσο πιο κοντά στον Άξονα Περιστροφής (Α.Π.) βρίσκεται η μάζα του σώματος που περιστρέφεται, τόσο ευκολότερα περιστρέφεται το σώμα. Αυτό γίνεται, επειδή όσο πλησιάζουν τα μέλη του σώματος τον άξονα περιστροφής τόσο μειώνεται η ροπή αδράνειας και αυξάνεται η ταχύτητα περιστροφής του.

**Ερώτηση:** Πώς πρέπει να μετακινηθούν τα χέρια στην πιρουέτα μετά από αναπήδηση, ώστε ν' αυξηθεί η ταχύτητα περιστροφής του σώματος;

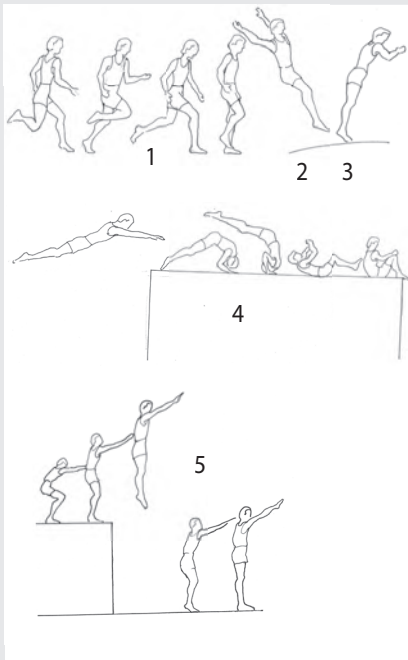
**Απάντηση:** Τα χέρια από την έκταση να μετακινηθούν μπροστά στο θώρακα.

**ΚΑΡΤΑ 8.8: Για τα μαθήματα 8.5 και 8.6.  
Φύλλο κριτηρίων για αυτοπαρακολούθηση – αυτοέλεγχο**

**Κυβίστηση μετά από φορά πάνω σε σειρά από στρώματα (ή πλινθίο)**

Μελέτησε τα κριτήρια για την άσκηση που θα εκτελέσεις και ενώ περιμένεις τη σειρά σου εκτέλεσε τη νοερά με βάση τα κριτήρια. Για πέντε από τις προσπάθειες που θα κάνεις, μετά από κάθε εκτέλεση σημείωσε αν εκτελείται σωστά ή θέλει βελτίωση.

**Διάλεξε 3 από τα 5 παρακάτω κριτήρια**



1. Αρκετά μέτρα επιταχυνόμενη φορά, μικρό χαμηλό και γρήγορο τελευταίο βήμα.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

2. Αναπήδηση και μπλοκάρισμα με πόδια σχεδόν τεντωμένα μπροστά από το σώμα.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

3. Αιώρηση χεριών από κάτω μπροστά και πάνω, απότομο σταμάτημα.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

4. Φάση πτήσης, στήριξη χεριών κυβίστηση.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

5. Ανόρθωση-αναπήδηση, μαλακή προσγείωση στο έδαφος.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

**Διάβασε με προσοχή και απάντησε τις ερωτήσεις:**

1. Από τι εξαρτάται η ευρύτητα της αλματικής κυβίστησης (μήκος, ύψος);
2. Μετά από επιταχυνόμενη φορά πώς πρέπει να γίνει το μπλοκάρισμα των ποδιών σε σχέση με το σώμα, ώστε να κάνεις μια αλματική κυβίστηση με μεγάλο ύψος;
3. Γιατί πρέπει το πάτημα στο βατήρα να γίνει με σχεδόν τεντωμένα γόνατα (κριτήριο 2);
4. Τι βοηθάει η κίνηση των χεριών από κάτω-μπροστά-πάνω κατά το μπλοκάρισμα στο βατήρα;
5. Γιατί κατά την προσγείωση μετά από αναπήδηση (κριτήριο 5) πρέπει τα πόδια να λυγίσουν σταδιακά καθώς θα έρθουν σε επαφή με το έδαφος;

**Για τις παραπάνω ερωτήσεις οι μαθητές να οδηγηθούν στις παρακάτω απαντήσεις.**

1. Από την ταχύτητα τρεξίματος και από τη δύναμη απώθησης των ποδιών.
2. Πόδια σχεδόν τεντωμένα μπροστά από το σώμα (σώμα με κλίση πίσω).
3. Για να είναι μεγαλύτερη η δράση τους στο βατήρα και κατά συνέπεια μεγαλύτερη η αντίδραση του βατήρα με αποτέλεσμα τη μεγαλύτερη ευρύτητα (ύψος, μήκος) της άσκησης που ακολουθεί.
4. Αυξάνει τη δράση των ποδιών στο βατήρα και κατά συνέπεια την ευρύτητα της άσκησης που ακολουθεί.
5. Για να ελαττωθεί η δράση των ποδιών στο έδαφος και κατά συνέπεια η αντίδραση του εδάφους ώστε να μειωθούν οι πιθανότητες τραυματισμού των οστών ή των αρθρώσεων και να εξασφαλιστεί καλύτερη ισορροπία.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.6: Γυμναστική:** Αυτοαξιολόγηση της απόδοσης στην εκτέλεση ασκήσεων ενόργανης γυμναστικής.

<p><b><u>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν μάθει να:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. αξιολογούν την απόδοσή τους με βάση δοσμένα κριτήρια.</li> <li>2. εφαρμόζουν τον αυτοέλεγχο και σε άλλα μαθήματα.</li> <li>3. χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τη νοερή απεικόνιση.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> Κατάλληλος κλειστός χώρος, κάρτες αξιολόγησης, 7-10 στρώματα γυμναστικής.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Αυτοελέγχου.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Σύντομη αναφορά στους στόχους και τις επιδιώξεις του μαθήματος. 2’ Οι μαθητές ελεύθερα επιλέγουν το χώρο και τις δραστηριότητες που θα χρησιμοποιήσουν για την προετοιμασία για τις ασκήσεις που θα ακολουθήσουν. 5’</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b> 1. Επίδειξη των ασκήσεων και του τρόπου αξιολόγησης στο ειδικό έντυπο (Κάρτα 8.9). 5’ 2. Εκτέλεση και αυτοαξιολόγηση των ασκήσεων του φύλλου αυτοαξιολόγησης (Κάρτα 8.9). 28’</p> <p><b>Τελικό Μέρος</b> <b>Ανάλυση:</b> Συζήτηση σχετικά με τη διαδικασία αυτοαξιολόγησης με βάση συγκεκριμένα κριτήρια (κάρτα 8.8). <b>Σύνθεση:</b> Οι μαθητές αναφέρουν παραδείγματα κριτηρίων για αυτοαξιολόγηση σε δεξιότητες άλλων αθλημάτων, σε άλλα μαθήματα και σε άλλους τομείς (π.χ., υπευθυνότητα, υγιεινή συμπεριφορά). 5’</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα</b> (επιλογή μιας) 1. Οι μαθητές σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα εξάσκησης για την επόμενη εβδομάδα με στόχο τη βελτίωση στις ασκήσεις που έχουν χαμηλή απόδοση. 2. Οι μαθητές καθορίζουν κριτήρια αυτοελέγχου σε άλλα μαθήματα (π.χ., πόσο χρόνο χρειάζομαι για να λύσω τις ασκήσεις μου ή πόσα λάθη κάνω) ή στον τομέα της υπευθυνότητας (π.χ., προσπάθεια στο μάθημα, σεβασμός των άλλων, παροχής βοήθειας στους άλλους).</p>	<p><b>Οργάνωση</b> 1. 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). 2. Οργάνωση του χώρου με βάση το διαθέσιμο εξοπλισμό και τον αριθμό των μαθητών.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> 1. Η αυτοαξιολόγηση είναι μια διαδικασία πολύ σημαντική που απαιτεί υπευθυνότητα, κριτική ικανότητα και ειλικρίνεια από μέρους των μαθητών. 2. Νοερή απεικόνιση πριν από κάθε εκτέλεση. 3. Μεταφορά της δεξιότητας του αυτοελέγχου και του καθορισμού στόχων και σε άλλους χώρους δράσης (π.χ., άλλα μαθήματα).</p> <p><b>Παραλλαγή:</b> Οι μαθήτριες μπορούν να επιλέξουν την αυτοαξιολόγηση της απόδοσής τους σε ασκήσεις ρυθμικής γυμναστικής.</p> <p><b>Σημείωση:</b> 1. Ο καθηγητής τονίζει τη σημασία της αποφυγής των συγκρίσεων. 2. Ο καθηγητής παρατηρεί, δίνει ανατροφοδότηση, καθοδηγεί, ενθαρρύνει ατομικά τους μαθητές.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> 1. Κινητικής επιδίωξης με την αξιολόγηση των μειώσεων με βάση τα κριτήρια της Κάρτας 8.9, στην εκτέλεση των ασκήσεων τριών μαθητών (ενός χαμηλών, ενός μετρίων και ενός υψηλών ικανοτήτων) κατά τη διάρκεια του μαθήματος. 2. Γνωστικής επιδίωξης από την αξιολόγηση του προγράμματος εξάσκησης που έχουν αναπτύξει οι μαθητές στην Κάρτα 8.9.</p>	

**ΚΑΡΤΑ 8.9: Αυτοαξιολόγηση της απόδοσης στην εκτέλεση ασκήσεων ενόργανης γυμναστικής**

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

*Αυτό το φύλλο το κρατάς εσύ και μπορείς να το ξαναχρησιμοποιήσεις για να ελέγξεις τη βελτίωσή σου μετά από λίγο καιρό. Μη σε απασχολούν οι συγκρίσεις με άλλους. Είναι σημαντικό να είσαι ειλικρινής με τον εαυτό σου!!!*

Εκτέλεσε την κάθε άσκηση 5 φορές πρώτα νοερά και μετά κανονικά. Μετά την πέμπτη φορά για κάθε άσκηση αξιολόγησε την εκτέλεσή σου με βάση τα κριτήρια που αναφέρονται κάτω από την περιγραφή της άσκησης και προχώρησε στην επόμενη άσκηση. Για κάθε Τέλεια Εκτέλεση σημείωσε ΤΕ. Για κάθε μικρή απόκλιση από τη σωστή εκτέλεση σημείωσε μείωση 0.1 βαθμών, για κάθε μεσαία απόκλιση 0.3, για κάθε μεγάλη 0.5 και για κάθε πτώση, βοήθεια, ή μη εκτέλεση 0.8.

**Ασκήσεις και κριτήρια ποιοτικής εκτέλεσης**

**Μειώσεις σύμφωνα με τις αποκλίσεις**

Κυβίστηση μπροστά. <b>1ο:</b> Χρονική ακρίβεια (η κατάλληλη κίνηση την κατάλληλη χρονική στιγμή), <b>2ο:</b> Τελική θέση.	<b>1ο κριτήριο</b> ΤΕ 0.1 0.3 0.5 0.8 <b>2ο κριτήριο</b> ΤΕ 0.1 0.3 0.5 0.8
Ανακυβίστηση. <b>1ο:</b> Ρολάρισμα, <b>2ο:</b> Ωθηση χεριών, <b>3ο:</b> Τελική θέση.	<b>1ο κριτήριο</b> ΤΕ 0.1 0.3 0.5 0.8 <b>2ο κριτήριο</b> ΤΕ 0.1 0.3 0.5 0.8 <b>3ο κριτήριο</b> ΤΕ 0.1 0.3 0.5 0.8
Αναπήδηση μία στροφή (πιρουέτα). <b>1ο:</b> Ολοκλήρωση της στροφής, <b>2ο:</b> Προσγείωση.	<b>1ο κριτήριο</b> ΤΕ 0.1 0.3 0.5 0.8 <b>2ο κριτήριο</b> ΤΕ 0.1 0.3 0.5 0.8
Τριγωνική στήριξη. <b>1ο:</b> Σωστή θέση (ευθεία γραμμή), <b>2ο:</b> Κράτημα 2".	<b>1ο κριτήριο</b> ΤΕ 0.1 0.3 0.5 0.8 <b>2ο κριτήριο</b> ΤΕ 0.1 0.3 0.5 0.8
Κατακόρυφη στήριξη. <b>1ο:</b> Σωστή θέση (ευθεία γραμμή), <b>2ο:</b> Κράτημα 2".	<b>1ο κριτήριο</b> ΤΕ 0.1 0.3 0.5 0.8 <b>2ο κριτήριο</b> ΤΕ 0.1 0.3 0.5 0.8
Τροχός. <b>1ο:</b> Εκτέλεση σε ένα επίπεδο, <b>2ο:</b> Ευρύτητα.	<b>1ο κριτήριο</b> ΤΕ 0.1 0.3 0.5 0.8 <b>2ο κριτήριο</b> ΤΕ 0.1 0.3 0.5 0.8
Αναπήδηση μιάμισης στροφής (πιρουέτα). <b>1ο:</b> Ολοκλήρωση της στροφής, <b>2ο:</b> Προσγείωση.	<b>1ο κριτήριο</b> ΤΕ 0.1 0.3 0.5 0.8 <b>2ο κριτήριο</b> ΤΕ 0.1 0.3 0.5 0.8
Φορά-μπλοκάρισμα-αλματική κυβίστηση. <b>1ο:</b> Ύψος, <b>2ο:</b> Χρονική ακρίβεια, <b>3ο:</b> Τελική θέση.	<b>1ο κριτήριο</b> ΤΕ 0.1 0.3 0.5 0.8 <b>2ο κριτήριο</b> ΤΕ 0.1 0.3 0.5 0.8 <b>3ο κριτήριο</b> ΤΕ 0.1 0.3 0.5 0.8

Σχεδίασε ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα εξάσκησης (π.χ., προασκήσεις, επαναλήψεις, νοερή απεικόνιση κλπ.) για την επόμενη εβδομάδα με σκοπό να βελτιώσεις την ποιότητα εκτέλεσης για τις ασκήσεις που εκτελείς με μεγάλα λάθη ή δεν εκτελείς καθόλου .....

.....

.....

.....

.....

.....



**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.7: 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 απόδοση των συμμαθητών τους 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> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> Κατάλληλος κλειστός χώρος, κάρτες αξιολόγησης, 10-12 στρώματα γυμναστικής.  <b>Στυλ διδασκαλίας:</b> Αμοιβαίο.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b>                  Σύντομη αναφορά στους στόχους, τις επιδιώξεις και την οργάνωση του μαθήματος. Αναφορά στον τρόπο αξιολόγησης-βαθμολόγησης των ασκήσεων. 5'</p> <p>Οι μαθητές σε 4 ομάδες των 5-6 ατόμων.                  Σε κάθε ομάδα δίνονται 5-6 κάρτες αξιολόγησης (Κάρτα 8.10), όπου περιγράφεται και το πρόγραμμα με τις ασκήσεις ενόργανης ή ρυθμικής που πρέπει να εκτελέσουν σε σύνδεση (συνεχόμενη). 1'</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 ομάδας εκτελούν και της άλλης βαθμολογούν. Οι μαθητές αλλάζουν ρόλους κυκλικά, ώστε κάθε ομάδα να έχει εκτελέσει και να έχει βαθμολογήσει τρεις φορές. 27'</li> <li>3. Οι μαθητές σε συνεργασία βγάζουν το άθροισμα των βαθμολογιών και την κατάταξη κάθε ομάδας (Κάρτα 8.10). 2'</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b>  <b>Ανάλυση:</b> Συζήτηση με τους μαθητές για την αξιολόγηση στην ενόργανη-ρυθμική γυμναστική, τα προβλήματα και τις δυσκολίες της.  <b>Σύνθεση:</b> Οι μαθητές αναφέρουν τρόπους αξιολόγησης (σύμφωνα με συγκεκριμένα κριτήρια) σε άλλα αθλήματα, μαθήματα και στην καθημερινή ζωή. 5'</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 φροντιστηρίου ή του συλλόγου (π.χ., συμμετέχει ενεργά, δε διασπά την προσοχή των συμμαθητών/συναθλητών του, σέβεται τους συμμαθητές/συναθλητές του, κλπ). Καθορίζουν ένα στόχο για παρατήρηση και αξιολόγηση ενός φίλου τους για μια εβδομάδα, με βάση τα κριτήρια (4=πολύ συχνά, 3 = συχνά, 2 = μερικές φορές, 1 = καθόλου).</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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).</li> <li>2. Οι ομάδες ανά δύο εκτελούν και βαθμολογούν εναλλάξ με όλους τους δυνατούς συνδυασμούς. Η πρώτη εκτελεί, η δεύτερη αξιολογεί και αντίστροφα, η τρίτη εκτελεί, η τέταρτη αξιολογεί και αντίστροφα (χρόνος 9') κλπ.</li> </ol> <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. Νοερή απεικόνιση πριν από κάθε εκτέλεση.</li> <li>3. Όλοι εκτελούν και όλοι βαθμολογούν.</li> <li>4. Μεταφορά της δεξιοτήτας σε διαφορετικούς χώρους δράσης (π.χ., μαθήματα) και στην καθημερινή ζωή.</li> </ol> <p><b>Παραλλαγή:</b> Οι μαθήτριες μπορούν να παρουσιάσουν και να βαθμολογήσουν προγράμματα ρυθμικής γυμναστικής.</p> <p><b>Σημείωση:</b> 1. Έχουν οπωσδήποτε προηγηθεί διδακτικές μονάδες, όπου οι μαθητές έχουν εξασκηθεί και έχουν αξιολογήσει ασκήσεις με βάση κριτήρια ποιότητας.                  2. Η αυτονομία που εκχωρείται στους μαθητές εξαρτάται από την εμπειρία τους σε ανάλογα οργανωμένες δραστηριότητες.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Αξιολόγηση από τον καθηγητή στην Κάρτα 8.10, 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>	

ΚΑΡΤΑ 8.10: Για το μάθημα 8.7. Αξιολόγηση προγράμματος ασκήσεων γυμναστικής

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

Μελέτησε τις ασκήσεις και τα κριτήρια. Παρατήρησε προσεκτικά τον κάθε μαθητή που εκτελεί. Για κάθε Τέλεια Εκτέλεση με βάση τα κριτήρια, σημείωσε ΤΕ. Για κάθε μικρή απόκλιση από τη σωστή εκτέλεση σημείωσε μείωση 0.1 βαθμών, για κάθε μεσαία απόκλιση 0.3, για κάθε μεγάλη 0.5 και για κάθε πτώση, βοήθεια, ή μη εκτέλεση 0.8. Αφού εκτελέσουν οι μαθητές όλων των ομάδων, άθροισε στο τέλος κάθε στήλης τις μειώσεις για κάθε μαθητή και βγάλε την τελική βαθμολογία του. Βγάλε το άθροισμα των βαθμολογιών για κάθε ομάδα. Στο τέλος σε συνεργασία με τους άλλους κριτές της ομάδας σου βγάλε το μέσο όρο της βαθμολογίας της κάθε ομάδας.

	Μειώσεις Ομάδα ...η						Μειώσεις Ομάδα ...η						Μειώσεις Ομάδα ...η					
	1ος	2ος	3ος	4ος	5ος	6ος	1ος	2ος	3ος	4ος	5ος	6ος	1ος	2ος	3ος	4ος	5ος	6ος
Άσκηση																		
Ανακυματιστή																		
1ο: Ρολόρισμα 2ο: Ώθηση χεριών																		
½ στροφή																		
Κατακόρυφος -κυβιστή																		
1ο: Θέση (ευθεία γραμμή) 2ο: Ευρύτητα (κυβιστή)																		
Αναπήδηση 1 στροφή																		
1ο: Ολοκλήρωση στροφής 2ο: Προσγείωση																		
Μετωπιαία Ισορροπία																		
1ο: Σωστή θέση 2ο: Κράτημα 2''																		
Τροχός με ½ αλλαγή μετώπου																		
1ο: Ευρύτητα 2ο: Εκτέλεση σε 1 Επίπεδο																		
Φορά αλματική κυβιστή.																		
1ο: Ευρύτητα 2ο: Τελική θέση.																		
<b>Συνολο μειώσεων για λάθη</b>																		
Τελική βαθμολογία: 10 - συνολο μειώσεων																		
Άθροισμα βαθμολογιών ομάδας: 1+2+3+4+5+6																		
Μ.Ο βαθμ. ομάδας: κριτής 1+2+3+4+5+6 / 6																		
																	= Βαθμοί	
																	= Βαθμοί	

## ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ



βιολί



κλαρίνο



λαούτο



ντέφι



τουμπερλέκι

### ΣΤΟΧΟΙ

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας οι μαθητές θα...	Εξειδικεύεται & επιδιώκεται...
<b>Σωματικός – Ψυχοκινητικός Τομέας</b>	
...έχουν μάθει και θα ελέγχουν τις κινήσεις των μελών του σώματος τους μέσω των χορευτικών μελωδιών.	Άμεσα, στα μαθήματα 9.1 έως 9.4.
... έχουν εξασκηθεί στην αναπαραγωγή βασικών ρυθμικών δομών.	Άμεσα, στα μαθήματα 9.1 έως 9.4.
...έχουν εξασκηθεί σε κοινά κινητικά μοτίβα των ελληνικών παραδοσιακών χορών.	Άμεσα, στο μάθημα 9.1
...έχουν καλλιεργήσει τη ρυθμική τους ικανότητα εξασκούμενοι στο ρυθμό των τραγουδιών που συνοδεύουν τους χορούς και αποδίδοντας τους κινητικά.	Άμεσα, με τις προτεινόμενες προασκήσεις και την εκμάθηση των χορών στα μαθήματα 9.1 έως 9.4.
... γνωρίζουν τα βήματα των χορών «Σαμαρίνα», «Τσάμικος» και των τοπικών χορών (π.χ. Ζωναράδικος και Αη Βασιλιάτικος).	Άμεσα, στα μαθήματα 9.1 έως 9.4.
<b>Συναισθηματικός – Κοινωνικός Τομέας</b>	
...έχουν κατανοήσει τη σημασία της επικοινωνίας, της συνεργασίας, της αυτοπειθαρχίας και θα έχουν αναπτύξει ομαδικό πνεύμα χορεύοντας όλοι μαζί στον ίδιο κύκλο.	Έμμεσα, στα μαθήματα 9.1 έως 9.4.
...έχουν συνεργαστεί με τους συμμαθητές τους σε πνεύμα δικαιοσύνης, αξιοκρατίας και υπευθυνότητας.	Έμμεσα, από το συλλογικό αμοιβαίο διδασκαλίας στο μάθημα 9.1. και 9.4.

...χαίρονται, θα ευχαριστιούνται και θα μπορούν να εκφραστούν ελεύθερα την ώρα που τραγουδούν και χορεύουν τους χορούς.	Έμμεσα, στα μαθήματα 9.1 έως 9.4.
<b>Γνωστικός Τομέας</b>	
...γνωρίζουν τη μελωδία και τα τραγούδια που συνοδεύουν τους χορούς.	Άμεσα, στα μαθήματα 9.1 έως 9.4.
...γνωρίζουν τα στοιχεία της λαϊκής παράδοσης που σχετίζονται με τους χορούς.	Άμεσα, στα μαθήματα 9.1 έως 9.4.
...μπορούν να ελέγχουν την πρόοδό τους και να εντοπίζουν τα λάθη τους.	Έμμεσα, στα μαθήματα 9.1 έως 9.4.

## Ανάλυση κινητικού περιεχομένου

### 1. Τελειώνοντας τα 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 «Συρτός στα τρία».

1.1.2. Να γνωρίζουν τα βήματα του χορού «Τσάμικος».

1.1.3. Να γνωρίζουν τα βήματα τοπικών χορών (π.χ. Ζωναράδικος και Αη Βασιλιάτικος).

#### 1.2. Εκμάθηση ρυθμικής εκτέλεσης των βημάτων

1.2.1. Να μπορούν να εκτελούν τα βήματα του χορού «Συρτός στα τρία» ακολουθώντας το ρυθμό της μουσικής και του τραγουδιού.

1.2.2. Να μπορούν να εκτελούν τα βήματα του χορού «Τσάμικος» ακολουθώντας το ρυθμό της μουσικής και του τραγουδιού.

1.2.3. Να μπορούν να εκτελούν τα βήματα των τοπικών χορών (π.χ. Ζωναράδικος και Αη Βασιλιάτικος) ακολουθώντας το ρυθμό της μουσικής και των τραγουδιών.

#### 1.3. Εκμάθηση βασικών ρυθμικών και κινητικών δομών

1.3.1. Να αναπαραγάγουν ορισμένες βασικές ρυθμοκινητικές δομές που συναντούνται στους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς.

### 2. Τελειώνοντας τα μαθήματα ελληνικών παραδοσιακών χορών οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να προσέχουν τα εξής, όσον αφορά:

2.1. **Στη θέση των χεριών στους χορούς «Συρτός στα τρία» και «Τσάμικος»:** Να πιάνονται από τις παλάμες με λυγισμένους τους αγκώνες, χωρίς οι ώμοι να είναι σηκωμένοι, ούτε τα χέρια κρεμασμένα. Έτσι οι μαθητές/τριες κρατούν τη σωστή απόσταση μεταξύ τους. Οι καθρέφτες στην αίθουσα βοηθούν στην κατανόηση της σωστής θέσης των χεριών από τα παιδιά καθώς και τη διατήρηση της.

2.2. **Στη θέση των χεριών στο χορό «Ζωναράδικος»:** Στη σταυρωτή λαβή το δεξιό χέρι είναι κάτω από το χέρι του προηγούμενου και το αριστερό πάνω από του επόμενου.

2.3. **Στη στάση σώματος στους χορούς «Συρτός στα τρία» και «Τσάμικος»:** Το σώμα θα πρέπει να είναι όρθιο και καμαρωτό, ιδιαίτερα στο χορό «Τσάμικος», που θεωρείται λεβέντικος χορός.

2.4. **Στη θέση στον κύκλο στους χορούς «Συρτός στα τρία» και «Τσάμικος»:** κατά τη μετακίνηση των μαθητών στη φορά του κύκλου συχνά χάνουν τη γνώση-αίσθηση της θέσης τους στο ημικόκλιο.

2.5. **Στο μέτωπο στο χορό «Ζωναράδικος»:** Το μέτωπο στα βήματα προς το κέντρο του κύκλου είναι λοξά δεξιά.

#### 2.6. Στην τεχνική των βημάτων στον χορό «Συρτός στα τρία»:

2.6.1. **Προχωρητά βήματα:** Το μέγεθος των βημάτων και των κινήσεων να είναι κανονικό ώστε να μην «βγαίνουν» από τον ρυθμό, να μην είναι αντιαισθητικά και να μην παρεμποδίζουν τους άλλους.

- 2.6.2. Άρσεις:** κατά τις άρσεις το πόδι στήριξης εκτελεί διπλή ταλάντωση διάρκειας 1/4+1/4.
- 2.7. Στην τεχνική των βημάτων στον χορό «Τσάμικος»:**
- 2.7.1. Σύνθετα βήματα:** Τα σύνθετα βήματα διάρκειας 2/4 εκτελούνται χωρίς αναπηδήσεις.
- 2.7.2. Τοποθέτηση ποδιών:** Η τοποθέτηση των ποδιών στους χρόνους 5 και 9 καθορίζει το μέτωπο του χορευτή στο κέντρο του κύκλου.
- 2.7.3. Άρσεις:** Οι άρσεις των ποδιών συνοδεύονται από χαμηλή αναπήδηση του ποδιού στήριξης.
- 2.8. Στην τεχνική των βημάτων στον χορό «Ζωναράδικος»:**
- 2.8.1.:** Τα βήματα του χορού εκτελούνται χωρίς αναπηδήσεις.
- 2.8.2.:** Προσοχή στο μέγεθος των βημάτων κατά την εκτέλεση του χορού ώστε να διατηρείται το ημικόκλιο.
- 2.8.3. Άρσεις:** Οι άρσεις των ποδιών είναι χαμηλές και κοντά στο πόδι στήριξης.
- 2.9. Στην τεχνική των βημάτων στον χορό «Αη Βασιλιάτικος»:**
- 2.9.1.:** Οι αναπηδήσεις του χορού είναι πολύ μικρές.
- 3. Τελειώνοντας τα μαθήματα ελληνικών παραδοσιακών χορών οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να ακολουθήσουν τις εξής προασκήσεις και παιχνίδια για τη βελτίωση τους, όσον αφορά:**
- 3.1. Στα κοινά κινητικά μοτίβα των ελληνικών χορών:** Εξάσκηση σε κινητικά μοτίβα που είναι κοινά στους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς (κάρτα 9.2).
- 3.2. Στην εκμάθηση του χορού «Συρτός στα τρία»:**
- 3.2.1.** Οι μαθητές εκτελούν προχωρητά βήματα χρονικής αξίας 2/4 το καθένα, στο ρυθμό της μουσικής της «Συρτός στα τρία». Τα βήματα μπορούν να πραγματοποιηθούν προς διάφορες κατευθύνσεις και να συνοδευτούν από παλαμάκια των μαθητών/τριών.
- 3.2.2.** Σταυρωτά βήματα 4/4 δεξιά - αριστερά. Πλάγιο βήμα δεξιά με το δεξί πόδι, χρονικής αξίας 2/4, σταύρωμα του αριστερού ποδιού μπροστά και πάνω από το δεξί πόδι, χρονικής αξίας 1/4 με ταυτόχρονο ελαφρύ σήκωμα του δεξιού και στη συνέχεια πάτημα του δεξιού ποδιού και σήκωμα του αριστερού, χρονικής αξίας 1/4. Το ίδιο αριστερά με το αριστερό πόδι.
- 3.3. Την εκμάθηση του χορού «Τσάμικος»:**
- 3.3.1.** Πλάγια βήματα 1/4 δεξιά – αριστερά με μέτωπο προς το κέντρο. Πλάγιο βήμα με το δεξί πόδι προς τα δεξιά, χρονικής αξίας 2/4 και ύστερα του αριστερού προς τα δεξιά μπροστά απ' το δεξί, χρονικής αξίας 1/4. Αντίστοιχα προς τα αριστερά ξεκινώντας με το αριστερό πόδι.
- 3.3.2.** Η παραπάνω προάσκηση επαναλαμβάνεται με τη συνοδεία της μουσικής του «Τσάμικου».
- 3.4. Την εκμάθηση του χορού «Ζωναράδικος»:**
- 3.4.1.:** Περιπάτημα των μαθητών στο ρυθμό της μουσικής του «Ζωναράδικου». Το περιπάτημα μπορεί να πραγματοποιηθεί προς διάφορες κατευθύνσεις και να συνοδευτεί από παλαμάκια των μαθητών/τριών.
- 3.4.2.:** Οι μαθητές κάνουν όποιο είδος κίνησης επιθυμούν προς οποιαδήποτε κατεύθυνση, στο ρυθμό της μουσικής του «Ζωναράδικου».
- 3.5. Την εκμάθηση του χορού «Αη Βασιλιάτικος»:**
- 3.5.1.:** Οι μαθητές/τριες ξεκινώντας με το δεξί πόδι εκτελούν τρία βήματα και μια διπλή αναπήδηση στο δεξί πόδι. Αμέσως μετά εκτελούν τις αντίστοιχες κινήσεις ξεκινώντας με το αριστερό πόδι. Οι παραπάνω κινήσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν από ζευγάρια μαθητών, όπου ο ένας κυνηγά τον άλλο.

Οι χοροί «Συρτός στα τρία» και «Τσάμικος» καθορίζονται από το Αναλυτικό Πρόγραμμα. Οι καθηγητές επιλέγουν να διδάξουν 3-5 επιπλέον τοπικούς χορούς. Οποιοδήποτε χοροί και αν επιλεγούν καλό είναι να διδάχθούν με την πιο απλή μορφή τους. 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 αυ-

τός καθορίζεται από την συνθετότητα και την οργάνωσή του. Ακόμη θα πρέπει να ακολουθείται η αρχή της προοδευτικότητας και της ρυθμικής αγωγής. Στα δυο τελευταία μαθήματα προτείνεται οι μαθητές να κάνουν επανάληψη τους χορούς που διδάχθηκαν συνολικά. Ενδεικτικά ως τοπικοί χοροί προτείνονται και παρουσιάζονται οι χοροί «Ζωναράδικος» της Θράκης και «Αη Βασιλιάτικος» της Σιάτιστας. Όλα τα μαθήματα μπορούν να ακολουθούν την ίδια δομή διδασκαλίας όπως παρουσιάζεται στα μαθήματα 9.1 έως 9.4 λαμβάνοντας υπόψη κάθε φορά τις ιδιαίτερες διδακτικές απαιτήσεις κάθε χορού.

### Ιστορικά στοιχεία για το χορό «Τσάμικος»

Ο «Τσάμικος» είναι χορός που σχεδόν σε όλες τις επίσημες αναφορές εμφανίζεται να συνδέεται με τους αγωνιστές της λευτεριάς, τους κλεφταρματωλούς και θεωρείται ως ο αντιπροσωπευτικός χορός της Ελλάδας. Κατά μία εκδοχή, την επικρατέστερη, ο χορός πήρε το όνομά του από την περιοχή *Τσαμουριά* της Θεσπρωτίας, που ονομάστηκε έτσι από τον ποταμό *Θύαμι – Τσιάμη* (σήμερα *Καλαμά*) όπου πρωτοχορεύτηκε. Μια άλλη εκδοχή αναφέρει πως ο «Τσάμικος» ονομάστηκε από το δέντρο *τσάμι* (είδος πεύκου) που φυτρώνει σε υψόμετρο πάνω από 800 μέτρα, όπου κατέφευγαν οι Κλέφτες. Πάντως, το βέβαιο είναι ότι η ονομασία του «Τσάμικου» σχετίζεται με τοποθεσία της ηπειρωτικής Ελλάδας, όπου αυτός χορεύτηκε στην αρχή ή σε κάποια φάση της εμφάνισής του στο ελληνικό χορευτικό ρεπερτόριο. Ίσως για τον λόγο αυτό δε συναντιέται στην νησιωτική Ελλάδα, αν και θεωρείται πανελλήνιος χορός. Παλιά στο χορό συμμετείχαν μόνο άνδρες και σπάνια γυναίκες, μαζί στον ίδιο ανοιχτό κύκλο και με πρώτο άνδρα που χόρευε κυρίως αυτοσχεδιαστικά με ελεύθερα κινητικά μοτίβα πάνω στο ρυθμό του χορού, ενώ οι υπόλοιποι χορευτές ακολουθούσαν με αργά περπατητά βήματα ή στέκονταν στον τόπο και παρακολουθούσαν το χορό του πρώτου. Κατά την εξέλιξη του χορού οι πρωτοχορευτές είχαν την ευκαιρία να προβάλλουν την προσωπικότητά τους γενικά, τη λεβεντιά και τα ιδιαίτερα χορευτικά τους προσόντα με πηδήματα, ψαλίδια, με χτυπήματα των ποδιών, γονατίσματα και καθίσματα. Αντίθετα με τον άνδρα, η γυναίκα ως πρώτη (όποτε συμμετείχε), ποτέ δεν αυτοσχεδίαζε στον «τόπο», εκτελώντας πάντοτε το βασικό μοτίβο του χορού, το οποίο παράλλαζε μόνο με στροφές. Υπάρχουν καταγραφές που αναφέρουν τη συμμετοχή γυναικών στον χορό, από τις αρχές του 20ου αιώνα καθώς και «γυναικεία» «Τσάμικα» σε περιοχές της κεντρικής Ελλάδας. Άλλωστε υπάρχει στην πεδινή Θεσσαλία μία χορευτική φόρμα (με προχωρητά συρτά βήματα μπροστά και μόνο ένα σύνθετο 3/4 πίσω) που χορεύουν μόνο οι γυναίκες. Η κινητική φόρμα του χορού είναι κοινή σχεδόν σε όλη την ηπειρωτική Ελλάδα. Υπάρχουν όμως, από περιοχή σε περιοχή, διαφορές ως προς την ρυθμική αγωγή του τραγουδιού καθώς και ως προς την απόδοση των επί μέρους κινήσεων (τριαράκια ή απλά βήματα) που σχετίζονται με το ύψος της περιοχής ή ακόμα και του συγκεκριμένου τραγουδιού με το οποίο μπορεί να χορεύεται. Ο χορός χορεύεται με πάρα πολλά τραγούδια, τα «Τσάμικα», που έχουν μουσικό μέτρο 3/4 με πιο συνηθισμένη την τριμερή ρυθμική ανάλυση 1+1+1 με τονισμένο το πρώτο μέρος ή διμερή ρυθμική πλοκή της μορφής 2+1 με τονισμένο το πρώτο μέρος, φόρμα που συναντάμε στην κεντρική και δυτική Ελλάδα. Σε ορισμένες περιπτώσεις, στην Ήπειρο, έχουμε τριμερή ρυθμική μορφή 1+1+1 με τονισμένο το δεύτερο μέρος. Χαρακτηριστικά τραγούδια για τον «Τσάμικο» χορό είναι η *Ιτιά*, ο *Ήλιος*, ο *Αϊτός στην Ορεινή Ρούμελη*, ο *Σελήμπεης στον Μοριά*, η *Τρικαλινή μου πέρδικα*, η *Νταϊλιάνα στη Θεσσαλία*, τα *Μάγια στην Ήπειρο* καθώς και τα παραπονιάρικα *καμπίσια* στην πεδινή Ρούμελη. Τα τραγούδια ορχηστικά ή τραγουδιστικά, αποδίδονται από τα «κλασικά» ελληνικά μουσικά όργανα δηλαδή *κλαρίνο*, *βιολί*, *λαούτο* και *κρουστό* (ντέφι ή *τουμπερλέκι*). Στην κεντρική Ελλάδα (*Ναυπακτία*, *Μεσολόγγι*, *Μοριά*) η κομπανία αποτελείται από *πίπιζες* και *νταούλι*. Η φορεσιά με την οποία χορεύονταν ο «Τσάμικος» είναι η ανδρική *φουστανέλα* με τις όποιες κατά τόπους παραλλαγές της καθώς και η αντίστοιχη *γυναικεία*, όπου υπήρχε συμμετοχή γυναικών (Κάρτα 9.6). Στην Ήπειρο χορεύονταν με την άσπρη «*Μπουραζάνα*».

### Ιστορικά στοιχεία για το χορό «Συρτός στα τρία»

Οι ανθρωπολόγοι του χορού θεωρούν ότι ο γεννήτωρ χορός, με το μοτίβο του χορού στα τρία, αποτελεί το παλαιότερο χορευτικό πρότυπο που εμφανίζεται σε όλη την Ανατολική Ευρώπη και την Δυτική Ασία. Είναι ο πιο γνωστός χορός στα Βαλκάνια, και διαμορφώνει το βασικό βήμα σε πολλούς γνωστούς απλούς χορούς. Χορεύεται από άνδρες και γυναίκες με λαβή των χεριών από τις παλάμες με λυγισμένους τους



αγκώνες. Το μουσικό μέτρο του χορού είναι 4/4 με πιο συνηθισμένη την διμερή ρυθμική ανάλυση 2+2 με τονισμένο το πρώτο μέρος. Το τραγούδι «Παιδιά της Σαμαρίνας» συναντάται σε όλη την ηπειρωτική Ελλάδα με τις κατά τόπους κομπανίες και φορεσιές. Ο χορός στα 3 χορεύεται και με τραγούδια σε ρυθμό 3/4 ή 3/8 κυρίως στην Ήπειρο.

### Ιστορικά στοιχεία για το χορό «Ζωναράδικος»


Ο «Ζωναράδικος» είναι ο πιο αντιπροσωπευτικός χορός της Θράκης, ο οποίος χορεύεται σε όλες τις περιστάσεις συχνότερα από κάθε άλλον. Η ονομασία του οφείλεται στη λαβή των χεριών από τα ζωνάρια. Ωστόσο συναντάται και με άλλες ονομασίες που οφείλονται στα τραγούδια που τον συνοδεύουν, στον τρόπο που χορεύεται ή στον τρόπο που τοποθετούνται οι χορευτές καθώς αναπτύσσεται το χορευτικό σχήμα. Ο χορός είναι μικτός με τους άνδρες να προηγούνται συνήθως των γυναικών. Σύμφωνα με την παράδοση ο τελευταίος άνδρας και η πρώτη γυναίκα για να πιαστούν θα έπρεπε να είναι συγγενείς. Ο χορός παρουσιάζει αρκετές παραλλαγές στα βήματα και τη χορογραφική μορφή του κατά περιοχές. Στην περιοχή του Διδυμοτείχου, για παράδειγμα, χορεύεται αρχικά κυκλικά, ωστόσο στη συνέχεια ο πρωτοχορευτής «τυλίγει» το χορό σε σχήμα σαλιγκαριού μέχρι ο τελευταίος γίνει αυτός πρωτοχορευτής κινούμενος αντίθετα προς τη φορά του κύκλου και επανερχόμενος στο αρχικό κυκλικό σχήμα. Τα παραδοσιακά μουσικά όργανα του θρακικού χώρου είναι η θρακική λύρα (Κάρτα 9.10), η φλογέρα, η γκάιντα (Κάρτα 9.10) και το νταούλι. Σε αυτά μπορούν να προστεθούν το κανονάκι, το ούτι και η πολιτική λύρα ως αστικά όργανα της Κωνσταντινούπολης. Σήμερα συνήθως η μουσική κομπανία αποτελείται από το κλαρίνο, το βιολί, το λαούτο, το ούτι, το κανονάκι και το τουμπερλέκι που ειδικά στη Θράκη λέγεται «νταρμπούκα». Σε ορισμένες περιπτώσεις η πολιτική λύρα αντικαθιστά το βιολί, το σαντούρι το κανονάκι και η φλογέρα το κλαρίνο. Αν και ο χορός παρουσιάζεται με διαφορετικές μορφές κατά περιοχές ωστόσο ο εξάσημος ρυθμός 6/8 με ρυθμική ανάλυση 3+3 αποτελεί κοινό χαρακτηριστικό τους. Χαρακτηριστικά τραγούδια για τον «Ζωναράδικο» χορό είναι η Βασιλοούδα, Δω στα Λιανοχουρταρούδια, Σ' αυτό τ' αλώνι το φαρδύ, Παλληκάρια μου Ντερβενιώτικα, κ.τ.λ. Το βασικό χορευτικό μοτίβο είναι τα έξι βήματα το χορού «Στα τρία», τα οποία εκτελούνται συνέχεια προς τη φορά του κύκλου ή μια φορά προς το κέντρο και δεξιά του κύκλου και μία φορά προς τα έξω. Η λαβή του χορού είναι συνήθως σταυρωτή από τα ζωνάρια. Σε μερικές περιπτώσεις όμως οι χορευτές πιάνονται και από τους ώμους ή από τα χέρια με τους αγκώνες λυγισμένους (κυρίως οι γυναίκες).

### Ιστορικά στοιχεία για το χορό «Αη Βασιλιάτικος»

Ο «Αη Βασιλιάτικος» είναι χορός της δυτικής Μακεδονίας και ιδιαίτερα της Σιάτιστας του Νομού Κοζάνης. Η ονομασία του οφείλεται στο ότι χορεύεται συχνά την περίοδο των γιορτών από του Αγίου Βασιλείου μέχρι των Φώτων. Άλλες ονομασίες του χορού είναι Σκόρπιος, γιατί χορεύεται σκόρπια, Κοζανίτικος, Έντεκα και Ξετσάκωτος. Χορεύεται από άνδρες και γυναίκες ελεύθερα χωρίς να πιάνονται (Κάρτα 9.14). Στην περιοχή της Σιάτιστας τα μουσικά όργανα που συνοδεύουν το χορό είναι η χάλκινη κομπανία, η οποία αποτελείται από κλαρίνο, κορνέτα, δυο τρομπόνια, νταούλι και τύμπανο. Το ομώνυμο τραγούδι συνοδεύει το χορό (Κάρτα 9.10). Ο ρυθμός του χορού είναι εννιάσημος 9/8 με ρυθμική ανάλυση 2+2+2+3. Το χορευτικό μοτίβο του χορού περιλαμβάνει δέκα κινήσεις, πέντε ξεκινώντας με το δεξί πόδι και αντίστοιχα άλλες πέντε ξεκινώντας με το αριστερό.

**Γενικές Διδακτικές Οδηγίες** για το χορό αναφέρονται στο βιβλίο της Γ' Γυμνασίου.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 9.1: Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί: Εκμάθηση του χορού «Συρτός στα τρία».**

<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 ιστορικά και πολιτιστικά στοιχεία που συνδέονται με το χορό.</li> <li>4. μάθει το τραγούδι που συνοδεύει το χορό.</li> <li>5. μάθει να εκφράζονται δημιουργικά και να συνεργάζονται.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά Μέσα:</b> 1 κασετόφωνο ή CD player, Κασέτες ή CD, Βίντεο ή DVD (προαιρετικά), 30 φύλλα κριτηρίων (Κάρτα 9.4)</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Παραγγέλματος και αμοιβαία.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Οι μαθητές από το σπίτι έχουν προσπαθήσει να συλλέξουν πληροφοριακά στοιχεία για το χορό. Περιγραφή στόχων &amp; οργάνωσης μαθήματος. <b>Προθέρμανση:</b> με επανάληψη χορών που είναι ήδη γνωστοί από την Α' Γυμνασιού (Γρήγορος χασάπικος, Συρτός 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. Εξάσκηση των μαθητών σε κοινά κινητικά μοτίβα του ελληνικού παραδοσιακού χορού. (Κάρτα 9.1). 8'</li> <li>3. Εκμάθηση του τραγουδιού «Παιδιά της Σαμαρίνας». Οι μαθητές συνοδεύουν το τραγούδι με παλαμάκια ή άλλη κινητική δραστηριότητα. (Κάρτα 9.2) 7'</li> <li>4. Εκμάθηση του χορού «Συρτός στα τρία». (Κάρτα 9.3). 6'</li> <li>5. Εκτέλεση του χορού «Συρτός στα τρία» σε ημικύκλια με το στίλ 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 9.1). 6'</li> <li>6. Εκτέλεση του χορού «Συρτός στα τρία» με μουσική και συνοδεία τραγουδιού από τα παιδιά. Αξιολόγηση της χορευτικής τους απόδοσης (Κάρτα 9.4). 6'</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Τι επιτεύχθηκε, επισημάνσεις και παρατηρήσεις. 1' Αξιολόγηση των γνώσεών τους για το χορό (Κάρτα 9.4). 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 παρακολουθήσουν ζωντανά μια χορευτική εκδήλωση.</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. Απαιτείται καλή προετοιμασία για να κυλήσει το μάθημα γρήγορα και με αποτέλεσμα.</p>  <p><b>Σχήμα 9.1</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η στάση του σώματος του χορευτή.</li> <li>2. Οι ταλαντώσεις (σουστάρισμα) κατά τις άρσεις και η θέση των ποδιών.</li> <li>3. Η θέση των χεριών.</li> </ol> <p><b>Ανατροφοδότηση:</b> Αφορά στην ποιοτική εκτέλεση των κινήσεων.</p> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Η προοδευτικά μερική</p> <p><b>Διαλείμματα:</b> Θεωρούνται οι αλλαγές από άσκηση σε άσκηση.</p> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ενθαρρύνονται οι μαθητές να ερευνήσουν ομοιότητες και διαφορές με άλλους χορούς (π.χ., μουσική, ιστορικά στοιχεία, δομή της κίνησης, κλπ.</li> <li>2. Στην άσκηση 5 να κατανοήσουν 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> Έλεγχος φύλλων κριτηρίων</p>	

**ΚΑΡΤΑ 9.1: Για το μάθημα 9.1. Φύλλο ασκήσεων για τα κοινά κινητικά μοτίβα**

Για την ευκολότερη εκμάθηση των χορών αλλά και για την διεύρυνση του ρυθμοκινητικού υπόβαθρου των μαθητών προτείνεται η εξάσκησή τους σε κινητικά μοτίβα που είναι κοινά σε πολλούς ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς. Η διάρκεια της μουσικής επένδυσης είναι 2, 4, 6 ή 8 μουσικές φράσεις ανάλογα με την μουσική επιλογή. Ο καθηγητής επιλέγει τις ασκήσεις και τον αριθμό των επαναλήψεων σε κάθε άσκηση. Ο τρόπος της χρονικής επένδυσης των επιμέρους διδακτικών κινήσεων (μέτρηση) είναι προσωπική ευθύνη του διδάσκοντα. Αρχικά ελεύθερη αραίωση των μαθητών στο χώρο.

1. Οι μαθητές εκτελούν βήματα σημειωτών ακολουθώντας το ρυθμό της μουσικής π.χ. «Στις Τρεις», «Ζωναράδικο» κ.τ.λ.
2. Οι μαθητές εκτελούν απλά βήματα 2/4 επί τόπου (στα δάκτυλα) τα οποία μπορούν να συνδυαστούν με μετακίνηση μπροστά, πίσω, δεξιά και αριστερά ακολουθώντας το ρυθμό της μουσικής π.χ. «Μαλεβιζιώτικο», «Σούστα Ρόδου», «Ζαχαρούλα», «Παρτάλω», «Τρυγώνα» κλπ.
3. Οι μαθητές εκτελούν απλές μετακινήσεις (βήματα 4/4) μετακινούμενοι δεξιά και αριστερά ακολουθώντας το ρυθμό της μουσικής π.χ. «Χασάπικο Πολίτικο», «Κορακιανίτικο» κλπ.
4. Οι μαθητές εκτελούν μικτά βήματα 4/4 (ένα αργό βήμα 2/4 και δύο γρήγορα \_ το καθένα) μετακινούμενοι δεξιά και αριστερά ακολουθώντας το ρυθμό της μουσικής π.χ. «Γκάντα», «Βασιλικός θα γίνω» κλπ.
5. Οι μαθητές εκτελούν μικτά βήματα 4/4 μετακινούμενοι προς όλες τις κατευθύνσεις ακολουθώντας το ρυθμό της μουσικής π.χ. «Χρυσό μου Μήλο» κλπ.

**ΚΑΡΤΑ 9.2: Για το μάθημα 9.1**

Εσείς παιδιά, μωρέ, κλεφτόπουλα,  
παιδιά της Σαμαρίνας, μωρέ, παιδιά καημένα  
παιδιά της Σαμαρίνας, και ας είστε λερωμένα.

Κι αν πάτε πάνω, μωρέ, στα βουνά,  
κατά την Σαμαρίνα, μωρέ, παιδιά καημένα  
κατά την Σαμαρίνα, κι ας είστε λερωμένα.

Ντουφέκια να μη, μωρέ, ρίξετε,  
τραγούδια να μην πείτε, μωρέ, παιδιά καημένα  
τραγούδια να μη πείτε, κι ας είστε λερωμένα.

Μην πείτε πως, μωρέ, σκοτώθηκα,  
πως είμαι λαβωμένος, μωρέ, παιδιά καημένα  
πως είμαι λαβωμένος, κι ας είστε λερωμένα.

Να πείτε πως, μωρέ, παντρεύτηκα,  
πήρα καλή γυναίκα, μωρέ, παιδιά καημένα,  
πήρα καλή γυναίκα, κι ας είστε λερωμένα.

Πήρα την πέτρα, μωρέ, πεθερά,  
τη μαύρη γης γυναίκα, μωρέ, παιδιά καημένα,  
τη μαύρη γης γυναίκα, κι ας είστε λερωμένα.

Κι αυτά τα λιάνο-μωρέ-λίθαρα,  
αδέλφια και ξαδέλφια, μωρέ, παιδιά καημένα,  
αδέλφια και ξαδέλφια, κι ας είστε λερωμένα.

**ΚΑΡΤΑ 9.3: Για το μάθημα 9.1. Φύλλο ασκήσεων για το χορό «Συρτός στα τρία»**

Ο χορός «Συρτός στα τρία» συνοδεύεται από το τραγούδι «Παιδιά της Σαμαρίνας» και συναντιέται με την ίδια βασική κινητική φόρμα «Στα τρία». Στη συνέχεια παρουσιάζονται 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 ευθύνη του διδάσκοντα. Η λαβή των χεριών στο χορό, είναι από τις παλάμες, με τους αγκώνες λυγισμένους. Κατά τη διαδικασία εκμάθησης προτείνεται η ελεύθερη αραίωση των μαθητών στο χώρο. Ο καθηγητής καλό είναι να συμπεριλάβει στο εισαγωγικό μέρος τις προασκήσεις των ενοτήτων 3.2.1. και 3.2.2. Προτείνεται να χρησιμοποιηθεί η προοδευτικά μερική μέθοδος διδασκαλίας.

1. Ξεκινώντας από τη θέση της προσοχής, με το δεξί πόδι οι μαθητές εκτελούν πλάγιο βήμα χρονικής αξίας 2/4 και στη συνέχεια άρση του αριστερού ποδιού μπροστά από το δεξί με ταυτόχρονη διπλή ταλάντωση (σουστάρισμα) χρονικής αξίας 1/4+1/4.
2. Επανάληψη της άσκησης 1 προς τα αριστερά ξεκινώντας με το αριστερό πόδι.
3. Οι μαθητές εκτελούν την κινητική ενότητα, όπως περιγράφεται στην άσκηση 1 συμπληρωμένη από την κινητική ενότητα όπως περιγράφεται στην άσκηση 2.
4. Ξεκινώντας με το δεξί πόδι οι μαθητές εκτελούν δυο προχωρητά βήματα και στη συνέχεια εκτελούν την κινητική ενότητα, όπως περιγράφεται στην άσκηση 3. Έτσι ολοκληρώνονται συνολικά τα βήματα του χορού.
5. Επανάληψη της άσκησης 4 με πιασμένους τους μαθητές από τις παλάμες και τους αγκώνες λυγισμένους. Η άσκηση επαναλαμβάνεται συνεχόμενα. Οι μαθητές σε ημικύκλιο.
6. Εκτέλεση του χορού με μουσική χωρίς φιγούρες.

**ΚΑΡΤΑ 9.4: Για τα μαθήματα 9.1, 9.2, 9.3 και 9.4. Φύλλο κριτηρίων**

<b>Όνοματεπώνυμο:</b>	
<b>Χορός:</b>	
1. Είναι σωστή η θέση των χεριών;	Σωστή <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Θέλει Βελτίωση
2. Εκτελεί όλα τα βήματα σωστά χωρίς να μπερδεύεται ή να χάνει τη σειρά τους;	Σωστή <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Θέλει Βελτίωση
3. Τα βήματα και οι κινήσεις του χορού είναι τόσο μεγάλα όσο χρειάζεται;	Σωστή <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Θέλει Βελτίωση
4. Αποφεύγει να κάνει περιττές κινήσεις με τα πόδια ή άλλα μέλη του σώματος του;	Σωστή <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Θέλει Βελτίωση
5. Ακολουθεί σωστά το ρυθμό καθ' όλη τη διάρκεια του χορού;	Σωστή <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Θέλει Βελτίωση
6. Έχει σωστή στάση σώματος χωρίς να κοιτάει κάτω τα πόδια ή δίπλα τους άλλους;	Σωστή <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Θέλει Βελτίωση
7. Χορεύει χωρίς να παρενοχλεί τους άλλους πατώντας τους διπλανούς, κ.λπ.;	Σωστή <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Θέλει Βελτίωση
8. Δείχνει να ευχαρισιέται τη συμμετοχή του στο χορό;	Σωστή <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Θέλει Βελτίωση

**ΠΙΝΑΚΑΣ 9.2: Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί: Εκμάθηση του χορού «Τσάμικος».**

<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 ιστορικά και πολιτιστικά 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> 1 κασετόφωνο ή CD player, Κασέτες ή CD, Βίντεο ή DVD (προαιρετικά), 30 φύλλα κριτηρίων (Κάρτα 9.4).</p> <p><b>Στιλ διδασκαλία:</b> Παραγέλεματος.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Οι μαθητές/τριες από το σπίτι έχουν προσπαθήσει να συλλέξουν πληροφορίες για το πώς χορεύεται ο χορός στη δική τους περιοχή. Επίσης έχουν προσπαθήσει να συλλέξουν στοιχεία για τη φορεσιά, τα τραγούδια και την ιστορία του χορού. Περιγραφή στόχων &amp; οργάνωσης μαθήματος. Προθέρμανση: με επανάληψη του χορού «Σαμαρίνα» που είναι ήδη γνωστός από προηγούμενο μάθημα ή/και εκτέλεση προσοκήσεων (ενότητες 3.3.1. και 3.3.2.).</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αναφορά στα γενικά ιστορικά στοιχεία του χορού. 4'</li> <li>2. Εκμάθηση του χορού «Τσάμικος» (Κάρτα 9.5). 14'</li> <li>3. Εκμάθηση ενός τραγουδιού π.χ. «ο Αϊτός». Οι μαθητές συνοδεύουν το τραγούδι με παλαμάκια ή άλλη κινητική δραστηριότητα (Κάρτα 9.6). 7'</li> <li>4. Εκτέλεση του χορού «Τσάμικος» με μουσική και συνοδεία τραγουδιού από τους μαθητές. Αξιολόγηση της χορευτικής τους απόδοσης (Κάρτα 9.4). 11'</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, σε ποιες περιοχές χορεύεται, από ποια μουσικά όργανα αποτελείται η κομπανία που τον συνοδεύει, ποιοι τον χορεύουν και με ποιες φορεσιές. 1'</p> <p><b>Δραστηριότητα εκτός σχολείου:</b> (προτείνεται μία)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να εξασκηθούν στο χορό με συγγενείς και φίλους.</li> <li>2. Να καταγράψουν τα χαρακτηριστικά αυτών που γνωρίζουν το χορό.</li> <li>3. Να παρακολουθήσουν ζωντανά μια χορευτική εκδήλωση.</li> <li>4. Αν έχουν παρακολουθήσει μια χορευτική εκδήλωση, να καταγράψουν 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 9.5) Απαιτείται καλή προετοιμασία για να κυλήσει το μάθημα γρήγορα και με αποτέλεσμα.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Το «μέτωπο» του χορευτή.</li> <li>2. Η θέση των ποδιών στις άρσεις.</li> <li>3. Η θέση των χεριών.</li> <li>4. Ολοκλήρωση σύνθετων βημάτων.</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 τον ίδιο χορό σε διαφορετικές περιοχές, με διαφορετικές μελωδίες, τραγούδια και φορεσιές.</p> <p><b>Διαλείμματα:</b> Θεωρούνται οι αλλαγές από άσκηση σε άσκηση.</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 επισημάνουν το ρόλο του φύλου στην χορευτική διαδικασία.</li> <li>3. Να ερευνήσουν ομοιότητες και διαφορές με άλλους χορούς (π.χ., δομή της κίνησης, μουσική, ιστορικά στοιχεία, κλπ.).</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Έλεγχος φύλλων κριτηρίων</p>	

**ΚΑΡΤΑ 9.5: Για το μάθημα 9.2. Φύλλο ασκήσεων για το χορό «Τσάμικος»**

Ο χορός «Τσάμικος», όπου συναντιέται, έχει συνήθως την ίδια βασική κινητική φόρμα. Στη συνέχεια παρουσιάζονται 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 ευθύνη του διδάσκοντα. Η λαβή των χεριών στο χορό, είναι από τις παλάμες, με τους αγκώνες λυγισμένους. Κατά τη διαδικασία εκμάθησης προτείνεται η ελεύθερη αραίωση των μαθητών στο χώρο. Ο ΚΦΑ καλό είναι να συμπεριλάβει στο εισαγωγικό μέρος τις προασκήσεις των ενότητων 3.3.1. και 3.3.2. Ο αριθμός των επαναλήψεων είναι ενδεικτικός. Προτείνεται να χρησιμοποιηθεί η προσοδευτικά μερική μέθοδος διδασκαλίας.

1. Ξεκινώντας με δεξί πόδι οι μαθητές εκτελούν σύνθετα βήματα 2/4 (π.χ. όπως τα τριαράκια στον Πηλιορείτικο) προς τα δεξιά. Συνολικά επαναλαμβάνουν τρία εξάρια. Κάθε εξάρι περιλαμβάνει ένα τριαράκι ξεκινώντας με το δεξί πόδι και άλλο ένα τριαράκι ξεκινώντας με το αριστερό πόδι.
2. Επανάληψη της άσκησης 1 προς τα αριστερά ξεκινώντας με το αριστερό πόδι.
3. Ξεκινώντας με δεξί πόδι προς τα δεξιά οι μαθητές εκτελούν σύνθετο βήμα 2/4, με μέτωπο στο κέντρο του κύκλου και ύστερα με ένα απλό βήμα 1/4 με το αριστερό πόδι προς τα δεξιά. Η παραπάνω σύνθεση των κινήσεων είναι το σύνθετο βήμα 3/4. Συνολικά επαναλαμβάνουν τέσσερις φορές το σύνθετο βήμα των 3/4.
4. Επανάληψη της άσκησης 3 προς τα αριστερά ξεκινώντας με το αριστερό πόδι.
5. Ξεκινώντας με το δεξί πόδι προς τα δεξιά, οι μαθητές εκτελούν δυο σύνθετα βήματα 3/4. Η κινητική ενότητα επαναλαμβάνεται τέσσερις φορές.
6. Εκτελούν τη κινητική ενότητα της άσκησης 5, ύστερα χτυπούν το δεξί πόδι κάτω και στη συνέχεια αναπηδούν στο δεξί πόδι με ταυτόχρονο μάζεμα (άρση) του αριστερού ποδιού πίσω. Η παραπάνω κινητική ενότητα επαναλαμβάνεται τέσσερις φορές.
7. Οι μαθητές ξεκινώντας με αριστερό πόδι εκτελούν ένα σύνθετο βήμα \_ προς τα αριστερά, ύστερα χτυπούν το αριστερό πόδι κάτω και στη συνέχεια αναπηδούν στο ίδιο πόδι με ταυτόχρονο σταύρωμα (άρση) του δεξιού ποδιού μπροστά από το αριστερό. Η παραπάνω κινητική ενότητα επαναλαμβάνεται τέσσερις φορές.
8. Η κινητική ενότητα όπως περιγράφεται στην άσκηση 6 συμπληρώνεται από την κινητική ενότητα όπως περιγράφεται στην άσκηση 7 και έτσι ολοκληρώνονται συνολικά τα βήματα του χορού. Τα παραπάνω βήματα επαναλαμβάνονται έξι φορές.
9. Επανάληψη της άσκησης 8 με πιασμένους τους μαθητές από τις παλάμες και τους αγκώνες λυγισμένους. Η άσκηση επαναλαμβάνεται 6 φορές συνεχόμενα. Οι μαθητές σε ημικύκλιο.
10. Εκτέλεση του χορού με μουσική χωρίς φιγούρες.

**ΚΑΡΤΑ 9.6: Για το μάθημα 9.2**

Ένας αϊτός, μωρέ (ν) ένας, ένας αϊτός καθότανε, μωρέ καθότανε  
Ένας αϊτός καθότανε στον ήλιο και liaζότανε, μωρέ liaζότανε.  
Και τσί – για σας παιδιά – και τσίμπαγε τα νύχια του, μωρέ τα νυχάκια του  
Τσίμπαγε τα νυχάκια του, τα νυχοποδαράκια του, μωρέ ποδαράκια του.  
Νύχια – για σας παιδιά – νύχια μου και νυχάκια μου, μωρέ και νυχάκια μου  
Νύχια μου νυχάκια μου και νυχοποδαράκια μου, μωρέ ποδαράκια μου  
Την πέ – μωρέ παιδιά – την πέρδικα που πιάσατε, μωρέ που πιάσατε  
Την πέρδικα που πιάσατε να μην την εχαλάσετε, μωρέ χαλάσατε.





**ΠΙΝΑΚΑΣ 9.3: Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί: Εκμάθηση του χορού «Ζωναράδικος».**

<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 ιστορικά και πολιτιστικά 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> 1 κασετόφωνο ή CD player, Κασέτες ή CD, Βίντεο ή DVD (προαιρετικά), 30 φύλλα κριτηρίων (κάρτα 9.4). <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Παραγγέλματος.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Οι μαθητές έχουν προσπαθήσει να συλλέξουν πληροφορίες για το πώς χορεύεται ο χορός και σε ποιες περιοχές της Ελλάδας. Επίσης έχουν συλλέξει στοιχεία για τα τραγούδια, τη λαβή και την ονομασία του χορού. Περιγραφή στόχων και οργάνωσης μαθήματος. <b>Προθέρμανση:</b> με επανάληψη χορού που είναι ήδη γνωστός ή/και εκτέλεση των προασκήσεων (ενότητες 3.4.1. και 3.4.2.).</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 του χορού «Ζωναράδικος» (Κάρτα 9.7). 12'</li> <li>3. Εκμάθηση της λαβής. 1'</li> <li>4. Εκμάθηση ενός τραγουδιού π.χ. «Δω στα Λιανοχουρταρούδια». Οι μαθητές συνοδεύουν το τραγούδι με παλαμάκια ή άλλη κινητική δραστηριότητα (Κάρτα 9.8). 7'</li> <li>5. Εκτέλεση του χορού «Ζωναράδικος» με μουσική και συνοδεία τραγουδιού από τους μαθητές. Αξιολόγηση της χορευτικής τους απόδοσης (Κάρτα 9.4). 11'</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 αποτελείται η κομπάνια που τον συνοδεύει, ποια η λαβή των χορευτών και ποιος ο ρυθμός του. 3'</p> <p><b>Δραστηριότητα εκτός σχολείου:</b> (ο καθηγητής επιλέγει μία)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να καταγράψουν πόσες παραλλαγές ζωναράδικου χορού υπάρχουν και σε ποιες περιοχές της Θράκης συναντιούνται.</li> <li>2. Να εξασκηθούν στο χορό με συγγενείς και φίλους.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b> Οι επαναλήψεις ορίζονται από τον καθηγητή. Σε ορισμένες ασκήσεις οι επαναλήψεις δίνονται ενδεικτικά. (Κάρτα 9.7) Απαιτείται καλή προετοιμασία για να κυλήσει το μάθημα γρήγορα και με αποτέλεσμα.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Κατά την εκτέλεση των 6 βημάτων προς τα εμπρός ο χορευτής κινείται εμπρός χωρίς να μένει καθόλου επί τόπου. Το ίδιο και στα 6 βήματα προς τα πίσω.</li> <li>2. Σε όλο τον χορό το πέλμα του χορευτή έχει επαφή με το έδαφος κατά τα 2/3 δηλαδή από την καμάρα και μπροστά.</li> <li>3. Το «μέτωπο» του χορευτή στα βήματα προς το κέντρο του κύκλου είναι λοξά δεξιά.</li> <li>4. Η θέση των ποδιών στις άρσεις.</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 τον χορό να συνοδεύεται από διαφορετικές μελωδίες, τραγούδια, φορεσιές καθώς και τις διαφορετικές παραλλαγές του από διάφορες περιοχές της Θράκης.</p> <p><b>Διαλείμματα:</b> Θεωρούνται οι αλλαγές από άσκηση σε άσκηση.</p> <p><b>Σημείωση:</b> Ενθαρρύνονται οι μαθητές:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να βρουν διαφορετικά τραγούδια που θα τους άρεσε να τραγουδήσουν για να χορέψουν το χορό.</li> <li>2. Να ερευνήσουν ομοιότητες και διαφορές με άλλους χορούς (π.χ., δομή της κίνησης, μουσική, ιστορικά στοιχεία, κλπ.).</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Έλεγχος φύλλων κριτηρίων</p>	

**ΚΑΡΤΑ 9.7: Για το μάθημα 9.3. Φύλλο ασκήσεων για το χορό «Ζωναράδικος»**

Οι μεθοδολογικές οδηγίες με τη μορφή ασκήσεων που ακολουθούν δίνονται για την καλύτερη και ευκολότερη εκμάθηση του χορού. Τα συνολικά βήματα του χορού είναι δώδεκα, έξι προς το κέντρο και δεξιά του κύκλου και έξι προς τα έξω. Ο τρόπος της χρονικής επένδυσης των επιμέρους διδακτικών κινήσεων (μέτρηση) είναι ευθύνη του διδάσκοντα. Η χρονική διάρκεια κάθε βήματος είναι 3/8. Η λαβή των χεριών στο χορό είναι σταυρωτή από τα ζωνάρια, με το δεξί χέρι κάτω από το αριστερό του προηγούμενου χορευτή και το αριστερό χέρι πάνω από το δεξί του επόμενου. Ως προκαταρκτική λαβή, κυρίως κατά την εκμάθηση του χορού, μπορεί να χρησιμοποιείται και λαβή από τα χέρια αντί τα ζωνάρια. Κατά τη διαδικασία εκμάθησης προτείνεται η ελεύθερη αραίωση των μαθητών στο χώρο. Ο αριθμός των επαναλήψεων είναι ενδεικτικός. Ο καθηγητής καλό είναι να συμπεριλάβει στο εισαγωγικό μέρος τις προασκήσεις των ενότητων 3.4.1. και 3.4.2. Προτείνεται να χρησιμοποιηθεί η προοδευτικά μερική μέθοδος διδασκαλίας.

1. Ξεκινώντας με το δεξί πόδι οι μαθητές εκτελούν βήμα προς τα μπρος και στη συνέχεια σηκώνουν το αριστερό πόδι με ταυτόχρονη ανάπαυση (σούστα) του δεξιού ποδιού στήριξης επί τόπου. Ακολουθεί βήμα του αριστερού ποδιού και αντίστοιχα άρση του δεξιού ποδιού με ταυτόχρονη ανάπαυση (σούστα) του αριστερού ποδιού στήριξης επί τόπου. Οι τέσσερις κινήσεις επαναλαμβάνονται τέσσερις φορές.
2. Ξεκινώντας με το δεξί πόδι οι μαθητές εκτελούν βήμα προς τα πίσω και στη συνέχεια άρση του αριστερού ποδιού με ταυτόχρονη ανάπαυση (σούστα) του δεξιού ποδιού στήριξης επί τόπου. Ακολουθεί βήμα του αριστερού ποδιού προς τα πίσω και αντίστοιχα άρση του δεξιού ποδιού με ταυτόχρονη ανάπαυση (σούστα) του αριστερού ποδιού στήριξης επί τόπου. Οι τέσσερις κινήσεις επαναλαμβάνονται τέσσερις φορές.
3. Οι μαθητές εκτελούν δύο προχωρητά βήματα ξεκινώντας με το δεξί πόδι και στη συνέχεια την κινητική ενότητα, όπως περιγράφεται στην άσκηση 1 συνεχόμενα. Οι έξι κινήσεις επαναλαμβάνονται τέσσερις φορές με κίνηση προς τα εμπρός.
4. Οι μαθητές εκτελούν δυο βήματα προς τα πίσω ξεκινώντας με το δεξί πόδι και στη συνέχεια την κινητική ενότητα, όπως περιγράφεται στην άσκηση 2 συνεχόμενα. Οι έξι κινήσεις επαναλαμβάνονται τέσσερις φορές με κίνηση προς τα πίσω.
5. Η κινητική ενότητα όπως περιγράφεται στην άσκηση 3 συμπληρώνεται από την κινητική ενότητα όπως περιγράφεται στην άσκηση 4. Η άσκηση επαναλαμβάνεται τέσσερις φορές.
6. Οι μαθητές επαναλαμβάνουν την άσκηση 5 προσέχοντας όταν κινούνται προς το κέντρο του κύκλου, το μέτωπό τους να είναι λοξά δεξιά και στη συνέχεια να κινούνται κατευθείαν πίσω.
7. Εκμάθηση της σταυρωτής (ζωναράδικης) λαβής. Οι μαθητές σε ημικύκλιο. Φέρνουν τα χέρια στην πρόταση, ύστερα κατεβάζουν το δεξί χέρι χαμηλότερα. Κατόπιν ανοίγουν τα χέρια και πιάνουν όποιο χέρι του διπλανού τους βρουν.
8. Η άσκηση 6 επαναλαμβάνεται με τους μαθητές πιασμένους σταυρωτά από τις παλάμες σε ημικύκλιο.
9. Εκτέλεση του χορού με μουσική χωρίς φιγούρες.

**ΚΑΡΤΑ 9.8: Για το μάθημα 9.3**

Δω στα λια – κι αμάν αμάν – δω στα λιανοχορταρούδια  
 δω στα λιανοχορταρούδια τι τρανός χουρός π' θα γένει  
 τι τρανός – κι αμάν αμάν – τι τρανός χουρός π' θα γένει  
 τι τρανός χουρός π' θα γένει, σα γαϊτάνι θα πααίνει.  
 πέντι πέ– κι αμάν αμάν – πέντι πέρδικις πιτούσαν  
 πέντι πέρδικις πιτούσαν μεσ' τουν κάμπου λουγυρούσαν  
 για τη'ημάς – κι αμάν αμάν – για τη'ημάς τα δυο ρουτούσαν,  
 για τη'ημάς τα δυο ρουτούσαν ποια είναι άσπρη, ποια είναι ρούσσα.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 9.4: Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί: Εκμάθηση του χορού «Αη Βασιλιάτικος».**

<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 ιστορικά και πολιτιστικά στοιχεία που συνδέονται με το χορό.</li> <li>4. μάθει το τραγούδι που συνοδεύει το χορό.</li> <li>5. μάθει να εκφράζονται δημιουργικά και να συνεργάζονται.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά Μέσα:</b> 1 κασετόφωνο ή CD player, Κασέτες ή CD, Βίντεο ή DVD (προαιρετικά), 30 φύλλα κριτηρίων (Κάρτα 9.4). <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Παραγγέλματος και Αμοιβαίο.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Οι μαθητές/τριες από το σπίτι έχουν προσπαθήσει να συλλέξουν πληροφορίες για την περιοχή που χορεύεται ο χορός, τα τραγούδια και την ιστορία του. Περιγραφή στόχων &amp; οργάνωσης μαθήματος. <b>2'</b> <b>Προθέρμανση:</b> με επανάληψη των χορών που έμαθαν σε προηγούμενα μαθήματα ή/και εκτέλεση της προάσκησης (ενότητα 3.5.1.). <b>4'</b></p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αναφορά στα γενικά ιστορικά στοιχεία του χορού. <b>3'</b></li> <li>2. Εκμάθηση του χορού «Αη Βασιλιάτικος» (Κάρτα 9.9). <b>12'</b></li> <li>3. Εκμάθηση ενός τραγουδιού π.χ. «Τι 'χα γω και σ' αγαπούσα». Οι μαθητές συνοδεύουν το τραγούδι με παλαμάκια ή άλλη κινητική δραστηριότητα (Κάρτα 9.10). <b>6'</b></li> <li>4. Εκτέλεση του χορού «Αη Βασιλιάτικος» 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. <b>6'</b></li> <li>5. Εκτέλεση του χορού «Αη Βασιλιάτικος» με μουσική και συνοδεία τραγουδιού από τους μαθητές. Αξιολόγηση της χορευτικής τους απόδοσης (Κάρτα 9.4). <b>8'</b></li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Τι επιτεύχθηκε, επισημάνσεις και παρατηρήσεις. <b>1'</b> Εξετάζεται κατά πόσο έγιναν κατανοητές από τους μαθητές σε ποιες περιοχές χορεύεται ο χορός, από ποια μουσικά όργανα αποτελείται η κομπανία που τον συνοδεύει και πότε τον χορεύουν. <b>3'</b></p> <p><b>Δραστηριότητα εκτός σχολείου:</b> (ο καθηγητής επιλέγει μια)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να μελετήσουν οι μαθητές τις χορευτικές περιστάσεις όπου χορεύεται ο χορός ή άλλα δρώμενα.</li> <li>2. Να εξασκηθούν στο χορό με συγγενείς και φίλους.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b> Οι επαναλήψεις ορίζονται από τον καθηγητή. Σε ορισμένες ασκήσεις οι επαναλήψεις δίνονται ενδεικτικά. (Κάρτα 9.9) Απαιτείται καλή προετοιμασία για να κυλήσει το μάθημα γρήγορα και με αποτέλεσμα.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Το «μέτωπο» του χορευτή στις δύο πρώτες κινήσεις είναι πλάγια δεξιά, στη συνέχεια μπροστά και στις δυο τελευταίες κινήσεις πλάγια αριστερά. Αντίστροφα στις πέντε επόμενες κινήσεις. <b>6'</b></li> <li>2. Η κίνηση των χεριών και των ποδιών είναι ομόπλευρη. <b>6'</b></li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Η προοδευτικά μερική. <b>8'</b></p> <p><b>Ανατροφοδότηση:</b> Αφορά την ποιοτική εκτέλεση των κινήσεων. <b>1'</b></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 διαφορετικά τραγούδια. <b>3'</b></p> <p><b>Διαλείμματα:</b> Θεωρούνται οι αλλαγές από άσκηση σε άσκηση.</p> <p><b>Σημείωση:</b> Ενθαρρύνονται οι μαθητές:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. να κατανοήσουν στην άσκηση 4 το ρόλο του βοηθού για το ζευγάρι τους.</li> <li>2. να ερευνήσουν ομοιότητες και διαφορές με άλλους χορούς.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Έλεγχος φύλλων κριτηρίων</p>	

**ΚΑΡΤΑ 9.9: Για το μάθημα 9.4. Φύλλο ασκήσεων για το χορό «Αη Βασιλιάτικος»**

Οι μεθοδολογικές οδηγίες με τη μορφή ασκήσεων που ακολουθούν δίνονται για την καλύτερη και ευκολότερη εκμάθηση του χορού. Ο τρόπος της χρονικής επένδυσης των επιμέρους διδακτικών κινήσεων (μέτρηση) είναι ευθύνη του διδάσκοντα. Τα χέρια των χορευτών κινούνται ελεύθερα και ομόπλευρα με τα πόδια. Κατά τη διαδικασία εκμάθησης προτείνεται η ελεύθερη αραίωση των μαθητών στο χώρο. Ο αριθμός των επαναλήψεων είναι ενδεικτικός. Ο καθηγητής καλό είναι να συμπεριλάβει στο εισαγωγικό μέρος την προάσκηση της ενότητας 3.5.1. Προτείνεται να χρησιμοποιηθεί η προοδευτική μερική μέθοδος διδασκαλίας.

1. Οι μαθητές εκτελούν μια αναπήδηση επί τόπου στο αριστερό πόδι, στη συνέχεια μια δεύτερη μικρότερη στο ίδιο πόδι και αμέσως μετά πάτημα του δεξιού ποδιού προς τα αριστερά μπροστά από το αριστερό πόδι. Το σύνολο των κινήσεων επαναλαμβάνεται τέσσερις φορές.
2. Οι μαθητές εκτελούν ξεκινώντας με το δεξί πόδι δυο μικρά βήματα προς τα δεξιά και αμέσως μετά την κινητική ενότητα που έμαθαν στην άσκηση 1. Το σύνολο των κινήσεων επαναλαμβάνεται τέσσερις φορές.
3. Οι μαθητές εκτελούν μια αναπήδηση επί τόπου στο δεξί πόδι, στη συνέχεια μια δεύτερη μικρότερη στο ίδιο πόδι και αμέσως μετά πάτημα του αριστερού ποδιού προς τα δεξιά μπροστά από το δεξί πόδι. Το σύνολο των κινήσεων επαναλαμβάνεται τέσσερις φορές.
4. Οι μαθητές εκτελούν ξεκινώντας με το αριστερό πόδι δυο μικρά βήματα προς τα αριστερά και αμέσως μετά την κινητική ενότητα που έμαθαν στην άσκηση 3. Το σύνολο των κινήσεων επαναλαμβάνεται τέσσερις φορές.
5. Η κινητική ενότητα όπως περιγράφεται στην άσκηση 2 συμπληρώνεται από την κινητική ενότητα όπως περιγράφεται στην άσκηση 4. Έτσι ολοκληρώνονται συνολικά τα βήματα του χορού. Τα παραπάνω βήματα επαναλαμβάνονται τέσσερις φορές.
6. Επανάληψη της άσκησης 5 με ομόπλευρη κίνηση των χεριών και των ποδιών.
7. Εκτέλεση του χορού με μουσική χωρίς φιγούρες.

**ΚΑΡΤΑ 9.10: Για το μάθημα 9.4**

Τι 'χα ιγώ και σ' αγαπούσα και δεν κάθουμαν καλά, (δισ)  
 Να 'χω ζάλη στο κεφάλι, δυο μαχαίρια στην καρδιά. (δισ)  
 Κίνησα να 'ρθώ το βράδυ, μ' έπιασε λιανή βροχή (δισ)  
 Το Θεό παρακαλούσα για να σε 'βρω μοναχή (δισ)  
 Ας ερχόσουν κι ας βρεχόσουν κι ας γινόσουν παπί (δισ)  
 Είχα ρούχα να σ' αλλάξω, πάπλωμα να σκεπαστείς  
 και κορμάκι ν' αγκαλιάσεις, ώσπου να το βαρεθείς.

## ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### Κοινή Βιβλιογραφία για όλα τα κεφάλαια: Διδακτική στη Φυσική Αγωγή

- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ., & Γούδας Μ. (2003). *Για μια καλύτερη φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Graham, G. (1992). *Teaching children physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mohnsen, B.S. (1997). *Teaching middle school physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mosston M., Ashworth S. (1997). *Η διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής*. Μετ. Επιμ. Μουντάκης Κ. Θεσ/νίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

### Για το 1ο Κεφάλαιο: Σκοποί και επιδιώξεις

- Morgan, W. (1997). *Physical activity and mental health*. Washington DC: Taylor & Francis.
- Jewett, A.E. (1995). *The curriculum process in physical education*. Dubuque, IA: Brown & Benchmark.
- National Association for Sport & Physical Education, (1995). *Moving into the future: National Standards for Physical Education*. Author. Boston: McGraw-Hill.
- Sallis, J.F. & Owen, N. (1998). *Physical activity & behavioral medicine*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- U.S. Department of Health and Human Services (USDHHS) (2000). *Healthy People 2010*. Washington, DC: Government Printing Office.
- World Health Organization (2004). *Physical Activity*. <http://www.who.int/hpr/physactiv/index.shtml>.
- World Health Organization (2000). *Health and health behaviour among young people*. WHO: Geneva.

### Για το 2ο Κεφάλαιο: Διαθεματικότητα

- Γκοτζαρίδης, Χ.Β. (2001). *Κάνω γυμναστική και μαθαίνω φυσική*. Θεσσαλονίκη: Εκδ. Ζήτη.
- Εφημερίς της κυβερνήσεως της Ελληνικής Δημοκρατίας (13-3-2003, Αρ. Φύλλου 303). *Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγράμματος Σπουδών και Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών Δημοτικού – Γυμνασίου*. Αθήνα: Εθνικό Τυπογραφείο.
- Ματσαγγούρας, Η.Γ. (2003). *Η Διαθεματικότητα στη σχολική γνώση*. Αθήνα: Εκδ. Γρηγόρη.
- Θεοφιλίδης, Χ. (1997). *Διαθεματικότητα*. Αθήνα: Εκδ. Γρηγόρη.
- Cone, T.P., Werner, P., Cone, S.L., & Woods, A.M. (1998). *Interdisciplinary teaching through physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.

### Για το 3ο Κεφάλαιο: Πετοσφαίριση

- Ζέτου, Ε. & Χαριτωνίδης, Κ. (2001) *Η διδασκαλία της Πετοσφαίρισης Ι*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Ζέτου, Ε. & Χαριτωνίδης, Κ. (2002) *Η διδασκαλία της Πετοσφαίρισης ΙΙ*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Κατσικαδέλλη, Α., Κουντούρης, Π., Αγγελονίδης, Ι. και Λάϊος, Ι. (2003). *Πετοσφαίριση Μεθοδική Διδασκαλία*. Αθήνα.
- Κατσικαδέλλη, Α., Κουντούρης, Π., Αγγελονίδης, Ι. και Λάϊος, Ι. (2003). *Πετοσφαίριση Τεχνική- Τακτική*. Αθήνα.

**Για το 4ο Κεφάλαιο: Καλαθοσφαίριση**

- Krause, J. (1991). *Basketball Skills & Drills*. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Αμερικάνικο Αθλητικό Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα. (1997). *Basketball για παιδιά* (επιμέλεια Σταυρόπουλος Ν.). Θεσσαλονίκη: εκδόσεις Σάλτο.
- Βαμβακούδης, Σ., Γιαννουζάκος, Μ., Δόμβρου, Μ., Μεντηλίδης, Ν., Τσιμπής, Γ., Τσίτσκαρης, Γ., Χατζηθανασίου, Π. (1988). *Τα βασικά του basketball*. Θεσσαλονίκη: Υπηρεσία Δημοσιευμάτων ΑΠΘ.
- Κιουμουρτζόγλου, Ε., Γούδας Μ. (2003). *Το μπάσκετ πέρα από τα βασικά και τα συστήματα*. Θεσσαλονίκη: εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Τσίτσκαρης, Γ., Χατζηθανασίου, Π. (2002). *Θεμελιώδεις αρχές ατομικής τεχνικής*. Θεσσαλονίκη: εκδόσεις Σάλτο.

**Για το 5ο Κεφάλαιο: Ποδοσφαίρο**

- Κωνσταντινίδου Ξ. (1990). *Αλφαβητάρι ποδοσφαίρου για γυμνάστριες*. Θεσ/νίκη: Εκδ. Σάλτο.
- Λιάπης Δ., Τελμετίδης Κ. (2003). *Τακτική Ποδοσφαίρου*. Κατερίνη.
- Ομοσπονδία Διαιτητών Ποδοσφαίρου Ελλάδας (2003). *Κανονισμοί Ποδοσφαίρου*. Αθήνα.
- Παπανικολάου Ζ. (1995). *Το ποδόσφαιρο*. Αθήνα: Εκδ. Τελέθριον.
- Σωτηρόπουλος Α., Γκίσης Ι, Κασέτα Μ., Κωνσταντινίδου Ξ. (2003). *Εγχειρίδιο Ποδοσφαίρου*. Αθήνα: Εκδ. Τελέθριο.

**Για το 6ο Κεφάλαιο: Χειροσφαίριση**

- König, Eisele, (2001). *Το χάντμπολ στο μάθημα Φυσικής Αγωγής*, Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Γκοτζαμανίδης, Χ. (2000). *Αθλητική προπόνηση στο χάντμπολ*, Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Ζάκας, Α. (1995). *Κανόνες διαιτησίας χειροσφαίρισης*, Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις «Κάρολος».
- Μπάγιος, Ι. (2000). *Η τεχνική της χειροσφαίρισης*. Διάθεση εκδόσεις Σάλτο.
- Μπάγιος, Ι. (2000). *Η τακτική της Χειροσφαίρισης*. Διάθεση εκδόσεις Σάλτο.
- ΥΠΕΠΘ (1999). *Διεθνείς κανονισμοί ομαδικών αθλημάτων*, Κεντρική επιτροπή αθλητικών τάξεων.

**Για το 7ο Κεφάλαιο: Κλασικός Αθλητισμός**

- 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*. Θεσ/νίκη: Εκδ. Μαϊάνδρος.
- Κατσίκας Φ. (1992). *Τα Τέσσερα Άλματα. Τεχνική Ανάλυση και Μεθοδική Διδασκαλία*. Θεσ/νίκη: Έκδοση υπηρεσίας δημοσιευμάτων ΑΠΘ, ΤΕΦΑΑ.
- Κέλλης Σ., Σαρασλανίδης Π., Σούλας Δ. (1995). Δρόμοι, Αναφέρεται στο βιβλίο: *Ενιαίος προπονητικός – αγωνιστικός σχεδιασμός στον κλασικό αθλητισμό*. Έκδοση της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού, Κεντρική Επιτροπή Αθλητικών Τάξεων, Αθήνα.
- Πυλιανίδης Θ. (1995). *Κάθετα άλματα- Ύψος, Επί κοντώ*. Αναφέρεται στο βιβλίο: *Ενιαίος Προπονητικός-Αγωνιστικός Σχεδιασμός στον Κλασικό Αθλητισμό*. Επιστ. Επιμ. Κέλλης Σπ. Έκδοση της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού, Κεντρική Επιτροπή Αθλητικών Τάξεων Αθήνα.
- ΣΕΓΑΣ (2002). *Κανονισμοί Στίβου*. Αθήνα.
- Τζιωρτζής Σ. (1998). *Προπονητική δρομικών αγωνισμάτων κλασικού αθλητισμού*. Αθήνα.
- Φαφούτης Στ, Ευθυμίου Δ. (1994). *Τα άλματα*. Αθήνα.
- Bompa, T. (1999). *Periodization Training for Sports*. USA: Human Kinetics
- Carr, G. (1999). *Fundamentals of track and field*. 2nd Edition, USA: Human Kinetics.
- Dunn, G. & McGill, K. (2000). *The Throws Manual*. 2nd Edition, USA: Tafnews Press.
- Eurofit (1992). *Για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης*. Επιστ. Επιμ. Σ. Τοκμακίδης, Εκδ. 'Σάλτο', Θεσ/νίκη.
- Fleck, S. & Kraemer, W. (1987). *Designing Resistance Training Programs*. USA: Human Kinetics.



- Grosser M. (1994). *Προπόνηση ταχύτητας*. Επιμ. Κέλλης Σπ. Θεσ/νίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Harre, D. (1988). *Principles of Sports Training. Introduction to the Theory and Methods of Training*. Έκδοση στα Ελληνικά από Κλεισούρα, Β. (Ed): Προπονητική. Μεγιστοποίηση της Αθλητικής Απόδοσης. Αθήνα 1991.
- Hartmann, J. & Tunnmann, H. (1988). *Modernes Kraft Training*. Έκδοση στα Ελληνικά από τους Ζαρζαβατσίδη, Δ, Κέλλη, Σ. & Ταξιλδάρη, Κ. (Eds): Σύγχρονη Προπόνηση Δύναμης. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο 1989.
- Martin, D. & Coe, P. (1997). *Better Training for Distance Runners*. USA: Human Kinetics.

### Για το 8ο Κεφάλαιο: Ενόργανη Γυμναστική

- Jastrjemskaia, 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, προσθήκες Παπαδόπουλος Γ., Θεσ/νίκη 1991: Εκδόσεις Σάλτο.
- Αμοιρίδης, Γ.Χ.. *Ασκήσεις εδάφους. Ανατομική, φυσιολογία, μηχανική, μεθοδική, σφάλματα, παραλλαγές*. Θεσ/νίκη: ΑΠΘ, Υπηρεσία δημοσιευμάτων.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., Παπαϊωάννου, Α. (2001). *Ψυχολογική υπεροχή*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Καϊμακάμης, Β.Δ. *Ενόργανη γυμναστική Η΄. Μεθοδική, διδακτική, βοήθεια, οργάνωση, προσφορά, ιστορία*. Θεσ/νίκη 2001: Μαϊάνδρος.
- Κέλλη, Σ. (2002). *Προπονητική*. Σημειώσεις από τις παραδόσεις του μαθήματος, Θεσ/νίκη: ΑΠΘ, Υπηρεσία δημοσιευμάτων.
- Μανδρούκας, Κ. (1985). *Μυϊκές διατάσεις*. Θεσ/νίκη 1985: ΑΠΘ, Υπηρεσία δημοσιευμάτων.
- Πρώιος, Μ. (1992). *Η προπόνηση στο αρχικό και βασικό στάδιο προετοιμασίας*. Θεσ/νίκη: Μαϊάνδρος.
- Σιάτρας Θ. (2001). *Ενόργανη Γυμναστική. Η μηχανική των ασκήσεων*. Θεσ/νίκη: University studio press.
- Τσιλιγκιλογλου-Φαχαντίδου, Α. (1985). *Η ανατομία του ανθρώπινου σώματος*. Θεσ/νίκη: University studio press.

### Για το 9ο Κεφάλαιο: Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί

- Αηδονίδης, Χ., (1999). *Η Γη του Ορφέα*. Υπουργείο Πολιτισμού, Εθνικό Πολιτιστικό Δίκτυο Πόλεων, Επιχείρηση Πολιτιστικής Ανάπτυξης Δήμου Αλεξανδρούπολης.
- Βαρβούνης, Μ. (1994). *Ο 2ος Παγκόσμιος Πόλεμος ως Ορόσημο για τον Ελληνικό Παραδοσιακό Πολιτισμό*. Κομοτηνή: Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- Δήμας, Η. (1993). *Η Χορευτική Παράδοση της Ηπείρου*. Αθήνα.
- Ζωγράφου, Μ. (1991). *Εισαγωγή στον Ελληνικό Λαϊκό Χορό*. Αθήνα: Συμμετρία.
- Ζωγράφου, Μ. (1999). *Ο Χορός στην Ελληνική Παράδοση*. Αθήνα.
- Καβακόπουλος, Π. (1981). *Τραγούδια της Βορειοδυτικής Θράκης*. Θεσσαλονίκη: Ίδρυμα Μελέτων Χερσονήσου Αίμου 178.
- Κόκκινος, Γ. (1993). *Ελληνικοί Χοροί. Ιστορική Εξέλιξη και Μουσικοκινητική Ανάλυση*. Θεσσαλονίκη.
- Μαλκογιώργος, Α., Μαυροβουνιώτης, Φ. και Αργυριάδου, Ε. (1998). *Ελληνικοί Χοροί. (Ιστορία – Κοινωνιολογία – Μεθοδική Διδασκαλία – Κινητικό Περιεχόμενο)*. Β' εκδ. Θεσσαλονίκη.
- Μερακλής, Μ. Γ. (1986). *Ελληνική Λαογραφία Β΄. Ήθη και Έθιμα*. Αθήνα: Οδυσσεάς..
- Παγκοζίδης, Ι. (1991). *Οι Τελευταίοι Γκαϊτατζήδες της Ροδόπης Ζωντανός Δεσμός με το Παρελθόν*. Θρακική Επετηρίδα, 8ος τόμος, Κομοτηνή: Μορφωτικός Όμιλος Κομοτηνής.
- Πλίτσας, Μ. (1993). *Οι Χοροί της Σαμαρίνας*. Αθήνα.
- Πραντισίδης, Γ. (2004). *Ο Χορός στην Ελληνική παράδοση και η Διδασκαλία του*. Αιγίνιο: Εκδοτική Αιγίνιου.
- Ράφτης, Α. (1995). *Εγκυκλοπαίδεια του Ελληνικού Χορού*, Αθήνα: Θέατρο Ελληνικών Χορών «Δόρα Στράτου».
- Σιαμπανόπουλος, Β (1993). *Ο Χορός στην Περιοχή του Νομού Κοζάνης. Όψεις του Χορού*. Αθήνα: Θέατρο Ελληνικών Χορών «Δόρα Στράτου».
- Τυροβολά, Β. (1992). *Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χορευτικοί Ρυθμοί*. Αθήνα: Gutenberg.
- Lawler, L. (1984). *Ο Χορός στην Αρχαία Ελλάδα*. Αθήνα, Κέντρο Παραδοσιακού Χορού.

Βάσει του ν. 3966/2011 τα διδακτικά βιβλία του Δημοτικού, του Γυμνασίου, του Λυκείου, των ΕΠΑ.Λ. και των ΕΠΑ.Σ. τυπώνονται από το ΙΤΥΕ - ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ και διανέμονται δωρεάν στα Δημόσια Σχολεία. Τα βιβλία μπορεί να διατίθενται προς πώληση, όταν φέρουν στη δεξιά κάτω γωνία του εμπροσθόφυλλου ένδειξη «ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΜΕ ΤΙΜΗ ΠΩΛΗΣΗΣ». Κάθε αντίτυπο που διατίθεται προς πώληση και δεν φέρει την παραπάνω ένδειξη 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').

*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 Υπουργείου Παιδείας, Διά Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων/ ΙΤΥΕ - ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ.*



Κωδικός βιβλίου: 0-21-0104  
ISBN 978-960-06-2733-6



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ  
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ  
ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ & ΕΚΔΟΣΕΩΝ



(01) 000000 0 21 0104 0