


Φυσική Αγωγή

Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΒΙΒΛΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ	Αθανάσιος Παπαιωάννου , Αναπληρωτής καθηγητής Πανεπιστημίου Θεσσαλίας Κωνσταντίνος Λαπαρίδης , Αναπληρωτής καθηγητής Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης Βασίλειος Σερμπέζης , Αναπληρωτής καθηγητής Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης Μαρία Μιχαλοπούλου , Αναπληρώτρια καθηγήτρια Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης Θεόφιλος Πυλιανίδης , Επίκουρος καθηγητής Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης Αλέξανδρος Καρυπίδης , Επίκουρος καθηγητής Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης Τριαντάφυλλος Χριστοδουλίδης , Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Όλγα Κούλη , Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Δημήτριος Μυλώσης , Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Βασίλειος Σίσκος , Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής
ΚΡΙΤΕΣ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΕΣ	Σταύρος Τζιωρτζής , Καθηγητής Πανεπιστημίου Αθηνών, ΤΕΦΑΑ Χριστόφορος Βήπτας , Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής Θεόδωρος Πέτσιος , Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής
ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ	Μαρία Χαντέ , Εικαστικός
ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ	Ειρήνη Καλφάκη , Φιλολόγος, Εκπαιδευτικός Β/θμιας Εκπαίδευσης
ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΗ	Σταύρος Τσόνιας , Πάρεδρος ε.θ. του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου Κωνσταντίνος Μουντάκης , τ. Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου, Αναπλ. Καθηγητής Πανεπιστημίου Πελοποννήσου Γεώργιος Στάθης , Μόνιμος Πάρεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΥΠΟΕΡΓΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΗ	Βασίλειος Μανασής , Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Β/θμιας Εκπαίδευσης
ΕΞΩΦΥΛΛΟ	Μάριος Σπηλιόπουλος , Καθηγητής Σχολής Καλών Τεχνών
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»
	Επιστημονικοί Υπεύθυνοι Έργου Αντώνιος Σ. Μπομπέτσης Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου Γεώργιος Κ. Παληός Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου
	Αναπληρωτές Επιστημονικοί Υπεύθυνοι Έργου Ιγνάτιος Ε. Χατζηευστρατίου Μόνιμος Πάρεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου Γεώργιος Χαρ. Πολύζος Πάρεδρος ε.θ. του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου
	Έργο συγχρηματοδοτούμενο 75% από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο και 25% από εθνικούς πόρους.

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

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

Φυσική Αγωγή

Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

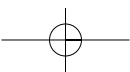
ΒΙΒΛΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΕΩΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ

ΑΘΗΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

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



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

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

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

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

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

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

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

ΕΠΕΞΗΓΗΣΕΙΣ ΣΥΜΒΟΛΩΝ

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

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

ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

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

ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

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

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

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



Φιλοσοφία του μαθήματος

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

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

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

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

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

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

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



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

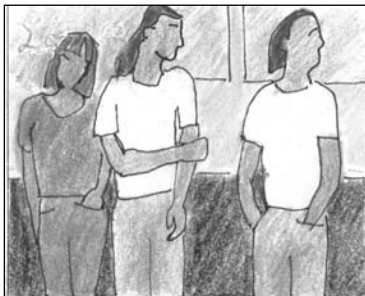
Γενικοί στόχοι και η εφαρμογή τους στο μάθημα

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

Γενικοί κανόνες και η εφαρμογή τους στο μάθημα

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

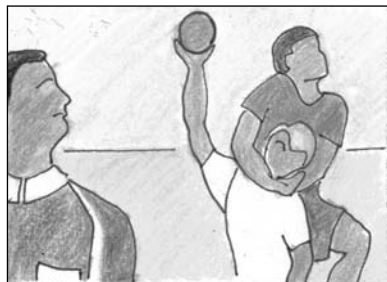
Οι κανόνες εδραιώνονται στην αρχή της σχολικής χρονιάς. Ο καλός καθηγητής καθοδηγεί τους μαθητές να εντοπίσουν μόνοι τους τα αίτια που κάνουν αναγκαία την υιοθέτηση αυτών των κανόνων. Για παράδειγμα, δια μέσου ερωτήσεων με τη μέθοδο της καθοδηγούμενης ανακάλυψης αποκαλύπτονται τα προβλήματα που δημιουργούνται,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



ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ

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

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



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

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

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

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

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

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.2: Ταξινόμηση συμπεριφορών στη διάσταση Ανευθυνότητα-Υπευθυνότητα.

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

Μέθοδοι εξάσκησης στη Φυσική Αγωγή

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

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

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

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

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ

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

Μέθοδοι – σtil διδασκαλίας

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

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

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



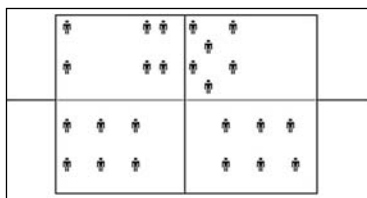
Πρακτικό σtil διδασκαλίας – Μέθοδος με σταθμούς

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

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

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

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



ΣΧΗΜΑ 1.1: Παράδειγμα χωρισμού ενός γηπέδου βόλεϊ σε 4 σταθμούς

Πρωτόκολλα: Για μείωση του χαμένου χρόνου

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

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

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

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

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

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

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



Αυτοπαρακολούθηση-Αυτοέλεγχος: Ιδιαίτερα αποτελεσματικό για μάθηση

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ

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

Εξατομίκευση – Διαφοροποίηση βαθμού δυσκολίας: Για ιδανική πρόκληση

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

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

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

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

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

Καθοδηγούμενη ανακάλυψη: Εφαρμογή της διαθεματικότητας στο μάθημα

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

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



Τα στίλ της εφευρετικότητας: Για φαντασία και διαθεματική διδασκαλία

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

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

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

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

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



Στίλ πρωτοβουλίας μαθητή: Για διά βίου άσκηση

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

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

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ

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

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

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

Δυνατότητα επιλογών: Για αύξηση της εσωτερικής παρακίνησης – ευχαρίστησης

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

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

Ανάπτυξη αυτορύθμισης και κοινωνικών αρετών

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

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



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

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

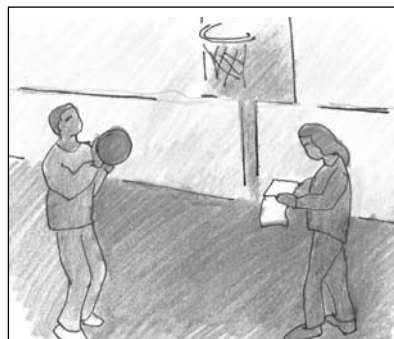
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ

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

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

Η μετάβαση από τη διδασκαλοκεντρική στη μαθητοκεντρική διδασκαλία

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



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

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

Καθήκοντα, κριτήρια και στόχοι

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

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

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

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

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

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

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

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



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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ

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

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

Ανάπτυξη ικανότητας σχεδιασμού και καθορισμού στόχων

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

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

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

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

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.4: Κάρτα στόχων και αυτοπαρακολούθησης επιδόσεων

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

Ανατροφοδότηση

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

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

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

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

Διδακτικά καθήκοντα με βάση το φύλο – εξάσκηση αγοριών και κοριτσιών

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

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

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

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



ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ

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

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

Άσκηση εκτός μαθήματος Φυσικής Αγωγής και σχολείου

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

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

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

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

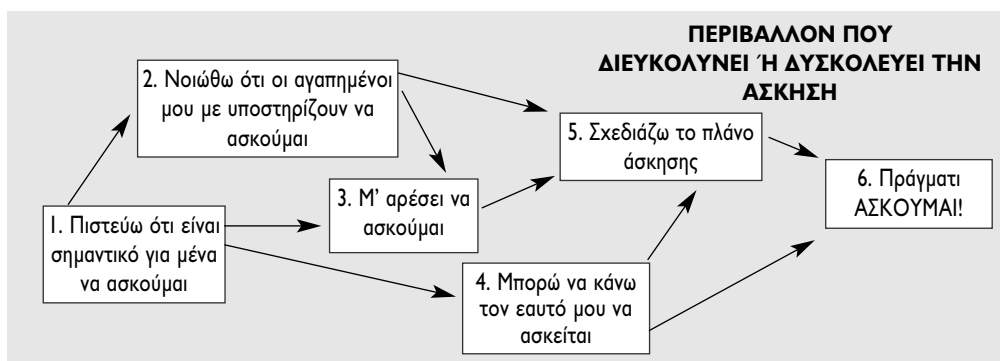
μισης της συμπεριφοράς του που αφορά τη συμμετοχή σε χώρους άσκησης (και βεβαίως όχι την αθλητική απόδοση).

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

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

Διά βίου άσκηση και διδασκαλία του μαθήματος Φυσικής Αγωγής

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



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

Αυτό σημαίνει ότι στο μάθημα της φυσικής αγωγής πρέπει αντιστοίχως:

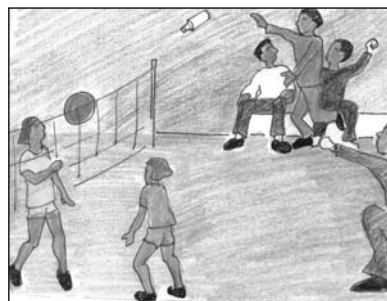
1. Να διδαχθούν γνώσεις για τα **οφέλη της άσκησης** (π.χ., στην υγεία, στη διάθεση, στα μαθήματα κλπ.) και να βοηθήσουμε τους μαθητές να κατανοήσουν ότι αυτά τα οφέλη τους **αφορούν τώρα** αλλά και σ' όλη τους τη ζωή. Πολλά θέματα σ' αυτό τον τομέα περιλαμβάνονται στο βιβλίο του μαθητή.
2. Να σχεδιαστούν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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ

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

Σχολικά πρωταθλήματα

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



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

Μαθητές με ειδικές ανάγκες στο μάθημα Φυσικής Αγωγής

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

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

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

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

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ

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

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

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



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

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

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

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

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

Κινητική αδεξιότητα

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

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

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

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

Αξιολόγηση και Βαθμολόγηση

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

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

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

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

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

Προγραμματισμός-Σχεδιασμός

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ

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

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

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

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

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

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

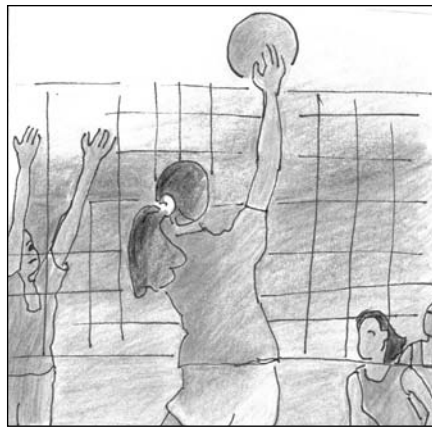
Στο τέλος του μαθήματος μπορεί να προτείνεται κάποια δραστηριότητα για μετά το μάθημα. Καλό είναι η δραστηριότητα να είναι κινητική ώστε τα παιδιά να ασκηθούν σωματικά, όμως κάποιες λίγες φορές θα μπορούσε να είναι και γνωστικής φύσεως αρκεί να μη μετατρέπουν τη φυσιογνωμία του μαθήματος που το βασικό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

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



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ



ΣΤΟΧΟΙ

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας οι μαθητές θα:

Εξειδικεύεται & επιδιώκεται...

Σωματικός – Ψυχοκινητικός Τομέας

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

Άμεσα, στα μαθήματα 2.1 έως 2.10.

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

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

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

Άμεσα, στα μαθήματα 2.4, 2.5 και 2.10.

Συναισθηματικός – Κοινωνικός Τομέας

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

Έμμεσα στα μαθήματα 2.1, 2.2, 2.3.

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

Άμεσα στα μαθήματα 2.1, 2.5 και 2.10.

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

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

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

Άμεσα στο μάθημα 2.4 και έμμεσα στο μάθημα 2.5.

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

Άμεσα στο μάθημα 2.5 και 2.9.

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

Άμεσα στο μάθημα 2.9.

Γνωστικός Τομέας

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

Άμεσα στο μάθημα 2.1, έως 2.10.

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

Άμεσα στο μάθημα 2.8, 2.7 και έμμεσα στο 2.9.

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

Άμεσα στο μάθημα 2.1.

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

Άμεσα στο μάθημα 2.1 έως 2.10.

...γνωρίσουν τρόπους πρόληψης τραυματισμών στην πετοσφαίριση.

Άμεσα στο μάθημα 2.5.

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

Άμεσα στο μάθημα 2.8.

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

Άμεσα στο μάθημα 2.6.

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

Άμεσα στο μάθημα 2.1 έως 2.10.

ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

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

1.1. Τεχνική του σερβίς:

1.1.1. Να περνούν το σερβίς στο αντίπαλο γήπεδο.

1.1.2. Να σημαδεύουν τη ζώνη που θέλουν.

1.2. Τεχνική της υποδοχής:

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

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

1.3. Τεχνική της πάσας:

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

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

1.4. Τεχνική της επίθεσης:

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

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

1.5. Τεχνική του μπλοκ:

1.5.1. Να μπορούν να μπλοκάρουν ένα επιθετικό χτύπημα.

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

1.6. Εφαρμογή της παράταξης:

1.6.1. Ομάδας που σερβίρει: να γνωρίζουν τις αφητηριακές τους θέσεις.

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

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

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

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

2.1. Τεχνική των δεξιοτήτων:

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

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



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

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

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

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

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

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

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

3.2. Της υποδοχής: (σε ζεύγη)

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

3.3. Της πάσας: (σε ζεύγη)

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

3.4. Των πασαδόρων:

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

3.5. Της επίθεσης:

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

3.6. Του μπλοκ: (με χαμηλωμένο δίχτυ)

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

3.7. Της άμυνας : (σε ζεύγη)

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

ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

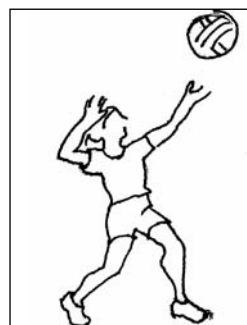
Αποτελεσματική διδασκαλία των δεξιοτήτων Πετοσφαίρισης επιτυγχάνεται όταν:

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

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

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

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



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

Διδασκαλία των δεξιοτήτων

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

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

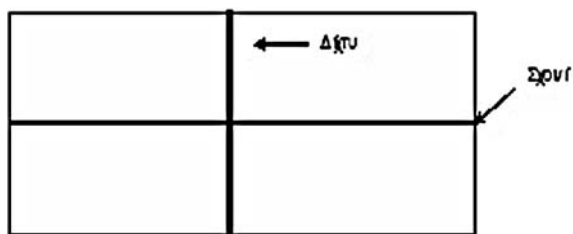
1. Να υπάρχουν ασκήσεις προετοιμασίας, που αφορούν τη φυσική κατάσταση αλλά και την προετοιμασία της τεχνικής για κάθε δεξιότητα που πρόκειται να διδαχθεί.
2. Οι δεξιότητες του σερβίς από πάνω (τένις) και του επιθετικού χτύπηματος διδάσκονται κανονικά, αλλά η εισαγωγή τους στο παιχνίδι γίνεται σταδιακά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

Αποτελεσματική διδασκαλία της Πετοσφαίρισης επιτυγχάνεται όταν:

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

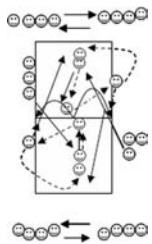
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

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

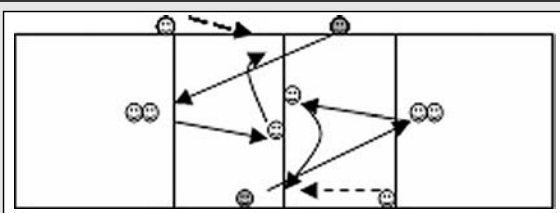


ΣΧΗΜΑ 2.1: Το ένα γήπεδο γίνεται δύο πιο μικρά.

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

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

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


μαθητές καθηγητής, βοηθός

Περιγραφή της δοκιμασίας:

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

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

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

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

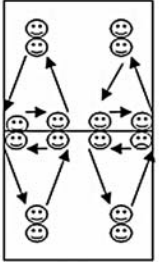
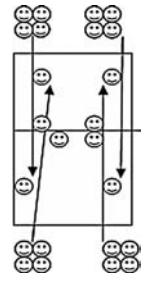
ΚΑΡΤΑ 2.2: Για τα μαθήματα 2.1, 2.5 και 2.10. Φύλλο καθορισμού στόχων
Ατομικό σκορ συμπληρώνεται από το μαθητή

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

Ομαδικό σκορ (4 μαθητές) συμπληρώνεται από το μαθητή

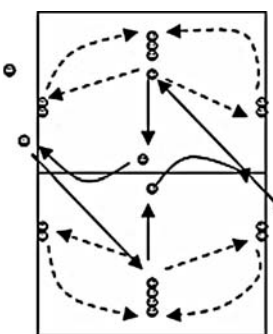
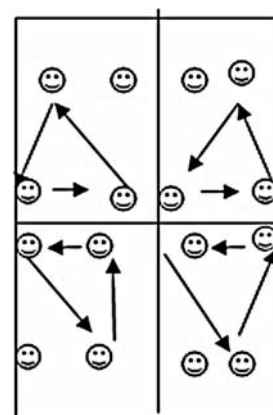
- Από τις 12 υποδοχές, 12 πάσες και 12 επιθέσεις που θα εκτελέσετε, πόσους πόντους θα πετύχετε.
Βάλε ένα προσωπικό στόχο: Πόσους πόντους πέτυχε;
- Ομαδικός στόχος για μετά από 5 μαθήματα (στο 5^ο μάθημα):
στις 12 υποδοχές στις 12 πάσες στις 12 επιθέσεις
- Επίδοση ομαδική μετά από 5 μαθήματα:
στις 12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

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

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

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

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

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

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

α/α	Όνοματεπώνυμο	Υποδοχή	Πάσα	Επιθετικό χτύπημα	Σύνολο

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

α/α	Όνοματεπώνυμο	Υποδοχή	Πάσα	Επιθετικό χτύπημα	Σύνολο

Απόδοση ομάδας

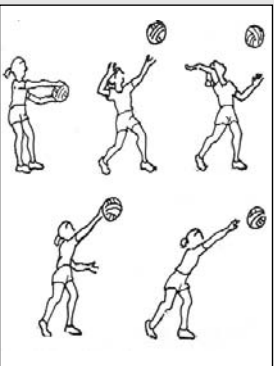
/3

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

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

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

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

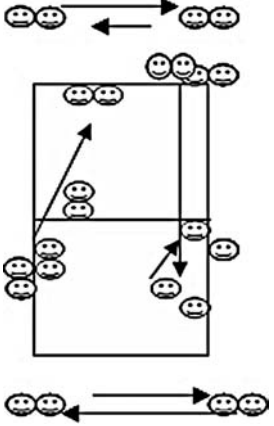
	<p>1. Το αριστερό πόδι προηγείται του δεξιού και το αριστερό χέρι τεντωμένο κρατά τη μπάλα μπροστά στο δεξί ώμο; Προσπάθεια Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/>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

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

<p>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. μάθει την πάσα με δάκτυλα, τη μανσέτα, το επιθετικό χτύπημα και θα αξιολογηθούν σ' αυτά ατομικά και ομαδικά, 2. μάθει να παρατηρούν την πρόδο τους, 3. μάθει τρόπους πρόληψης τραυματισμών στην πετοσφαίριση. 	<p>Εξοπλισμός – Διδακτικά Μέσα: 8 μπάλες, δοκιμασία κινητικών επιδιώξεων (Κάρτα 2.1.), πρωτόκολλα καταγραφής του σκορ (Κάρτα 2.3). Επίσης οι Κάρτες 2.2 όλων των μαθητών που συμπλήρωσαν στο μάθημα 2.1.</p> <p>Στιλ διδασκαλίας: πρακτικό, αυτοελέγχου, εξατομίκευσης.</p>
<p>Εισαγωγικό μέρος</p> <p>Αναφορά και συζήτηση με μαθητές για τους συνήθεις τραυματισμούς στο άθλημα και τρόποι πρόβλεψής τους. Ανάλυση των στόχων του μαθήματος και της εξάσκησης. Προθέρμανση με διατάσεις (άνω, κάτω άκρων και κορμού). Οι μαθητές μοιρασμένοι στις τελικές γραμμές εκτελούν ταχύτητες μέχρι το δίχτυ και πίσω, αλλάζοντας κάθε φορά την αφετηριακή θέση (όρθια, πρηνή, ύπτια).</p> <p>Κύριο μέρος</p> <p>Οι μαθητές σε 8 ομάδες των 4 ατόμων.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εκτελούν πάσες αλλάζοντας κάθε φορά θέση (πίσω από τη σειρά τους), μετά το ίδιο με μανσέτα. 2. Οι μαθητές των δύο ομάδων εκτελούν τη δοκιμασία, σε κάθε γήπεδο, ενώ οι 4 μαθητές εκτελούν, από ένας μαθητής-βοηθός καταγράφει το σκορ που λείει ο καθηγητής, ενώ οι άλλοι φέρνουν μπάλες που έφυγαν μακριά. Κάθε ομάδα έχει δύο μπάλες, οι δυο μαθητές είναι στη ζώνη 6 (ο ένας πίσω από τον άλλο) ο πρώτος υποδέχεται μια μπαλιά του βοηθού σηματοδοτώντας τον μαθητή στη ζώνη 3 που εκτελεί πάσα στον μαθητή της ζώνης 4, που εκτελεί επίθεση. Μετά από κάθε ενέργεια ο μαθητής (κινείται δεξιά) αλλάζει και πηγαίνει στην επόμενη θέση (Σχήμα 2.8) (Κάρτα 2.1 και Κάρτα 2.3). 3. Οι άλλες ομάδες εκτελούν πάσα και μανσέτα εκτός γηπέδου. 4. Παιχνίδι 6x6 ελεύθερα. <p>Τελικό μέρος</p> <p>Τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις.</p> <p>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να εξασκηθούν στα διαλείμματα ή στον ελεύθερο χρόνο τους στις 3 δεξιότητες του κριτηρίου, μόνοι τους ή σε συνεργασία με άλλους. 2. Να καταγράψουν τα συνηθισμένα ατυχήματα στο άθλημα και να αναφέρουν τρόπους πρόληψης και αντιμετώπισης. 	<div data-bbox="911 520 1215 1038" style="text-align: center;"> <p>ΣΧΗΜΑ 2.8</p> </div> <p>Σημεία Έμφασης: Οι μαθητές να παρατηρήσουν την πρόοδο που παρουσίασαν σε σχέση με τις επιδόσεις τους στο μάθημα 2.1 και τους στόχους τους στην Κάρτα 2.2. Αν θέλουν μπορούν να επαναπροσδιορίσουν τους στόχους τους για τις επιδόσεις τους στο 10^ο μάθημα.</p> <p>Παραλλαγές Άσκηση 2: Σε περίπτωση που υπάρχουν μαθητές που δεν μπορούν να σηματοδοτήσουν με μανσέτα τον πασαδόρο, τους συστήνεται να πιάσουν τη μπάλα (με τρόπο που επιδεικνύεται από τον καθηγητή, μέσα στα πόδια, μπροστά στα γόνατα) και να τη δώσουν ψηλά στον πασαδόρο. Το επιθετικό χτύπημα μπορεί να αντικατασταθεί με πλασέ ή πάσα με άλμα.</p>
<p>Αξιολόγηση: Δοκιμασία κινητικών επιδιώξεων (ατομικό και ομαδικό σκορ της δοκιμασίας, Κάρτα 2.2 και 2.3), σύγκριση με τα προηγούμενα σκορ στο μάθημα 2.1.</p>	

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

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

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

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

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

Οι μαθητές χωρισμένοι σε ομάδες των 4 ατόμων.

1ος σταθμός

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

Πόσες πάσες έκανες συνολικά; Πόσες από αυτές ήταν σωστές;

2ος σταθμός

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

Πόσες σερβίς έκανες συνολικά; Πόσα από αυτά ήταν μέσα;

3ος σταθμός

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

Πόσες υποδοχές έκανες συνολικά; Πόσες από αυτές ήταν μέσα;

4ος σταθμός

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

Πόσες μανσέτες έκανες συνολικά; Πόσα από αυτές ήταν σωστές;

5ος σταθμός

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

Πόσες επιθέσεις έκανες συνολικά; Πόσα από αυτές ήταν σωστές;

6ος σταθμός

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

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

ΚΑΡΤΑ 2.7: Για το μάθημα 2.6. Παραδείγματα κατανάλωσης θερμίδων

Η ενασχόληση στις παρακάτω δραστηριότητες αντιστοιχεί με:

1 ώρα Τένις =350 θερμίδες

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

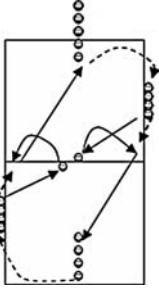
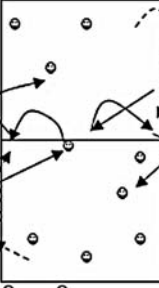
1 ώρα τρέξιμο με χαμηλή ένταση (κάτω από 140 σφυγμούς, για παιδιά 15 ετών) =150 θερμίδες

ΚΑΡΤΑ 2.8: Για το μάθημα 2.7. Δοκιμασία στην Άμυνα

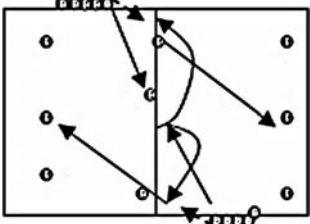
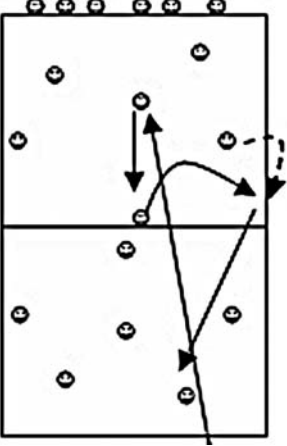
Ο μαθητής εκτελεί 10 άμυνες συνολικά. Πόσες από τις 10 ήταν επιτυχημένες; (πετυχημένη άμυνα θεωρείται αυτή που η μπάλα κατευθύνεται στο κέντρο του γηπέδου ψηλά).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

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

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

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

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

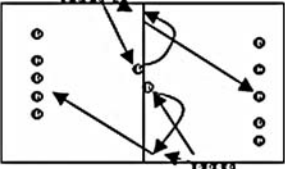
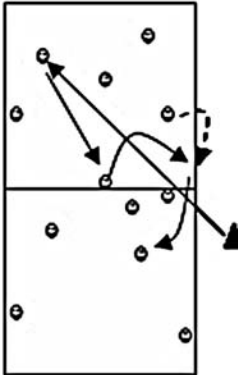
Σε όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού, όταν οι παίκτες έχουν επαφή με την μπάλα, χτυπούν για να τη στείλουν στο αντίπαλο γήπεδο. Για να κάνουν μια αμυντική προσπάθεια, πρέπει να έχουν επαφή με το έδαφος, με κάποιο μέρος του σώματος μεταξύ λεκάνης και ώμων. **Επιτρέπεται** για λίγο χρόνο να χάσουν την επαφή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

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

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

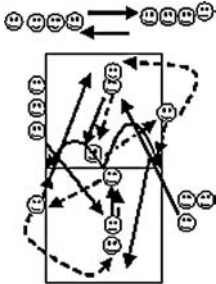
Όταν μεσολαβεί θετικά ο ίδιος = **3 πόντοι**, Μεσολάβηση συμμαθητή = **2 πόντοι**
Μεσολάβηση καθηγητή = **1 πόντος**

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

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

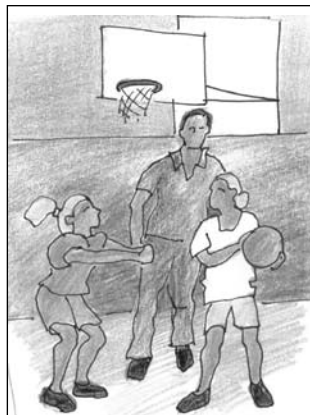
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

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

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ



ΣΤΟΧΟΙ

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

Εξειδικεύεται & επιδιώκεται...

Σωματικός – Ψυχοκινητικός Τομέας

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

Άμεσα, στα μαθήματα 3.1 έως 3.9.

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

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

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

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

...μπορούν να παίξουν ομαδική άμυνα.

Άμεσα, στα μαθήματα 3.5 έως 3.9.

Συναισθηματικός – Κοινωνικός Τομέας

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

Άμεσα στο μάθημα 3.8, έμμεσα στο μάθημα 3.9.

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

Άμεσα στο μάθημα 3.8, έμμεσα στο μάθημα 3.9.

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

Έμμεσα σε όλα τα μαθήματα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Γνωστικός Τομέας

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

ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

Απόδοση όρων της Αγγλικής γλώσσας

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

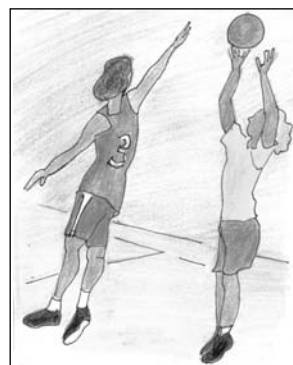
Rebound: Η διεκδίκηση της μπάλας μετά από άστοχο σουτ.

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

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

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

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



ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

3.5. Με αντιμετώπιση ή παρεμβολή αντιπάλου.

3.6. Με συμμετοχή συμπαικτών.

3.7. Με συμμετοχή συμπαικτών και αντιπάλων.

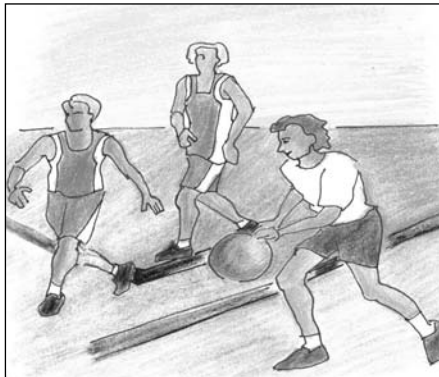
- 4.** Ο καθηγητής δίνει ανατροφοδότηση στους μαθητές, όταν εκτελούν τη δεξιότητα. Ορισμένοι μαθητές ίσως να χρειαστούν φυσική καθοδήγηση στις πρώτες τους προσπάθειες. Καθώς ο καθηγητής παρατηρεί τις προσπάθειες των μαθητών στις δεξιότητες και στις ασκήσεις, δίνει θετική ανατροφοδότηση με τη μορφή της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

Αποτελεσματική διδασκαλία της Καλαθοσφαίρισης επιτυγχάνεται όταν γίνεται:

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

Βασικές αρχές επιλογής των ασκήσεων:

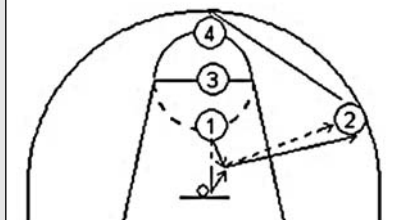
1. Οι ασκήσεις θα πρέπει: να εξελίσσονται προοδευτικά (από απλές σε σύνθετες), να είναι λεπτομερείς και να καλύπτουν όλες τις πιθανές καταστάσεις του παιχνιδιού.
2. Να εναλλάσσονται (αποφυγή της μονοτονίας).
3. Να επαναλαμβάνονται στο επόμενο μάθημα.
4. Να έχουν σαφή στόχο, να εξασκούν τη φυσική κατάσταση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



ΠΙΝΑΚΑΣ 3.1: Καλαθοσφαίριση: Τα βασικά του αιφνιδιασμού.

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

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


1. Τοποθέτηση για το ριμπάουντ.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

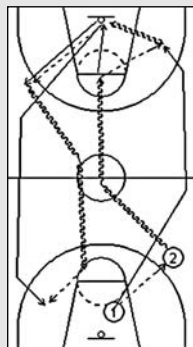
Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

2. Γρήγορη και σίγουρη πρώτη πάσα.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

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


1. Οι επιθετικοί διατηρούν σταθερές αποστάσεις.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

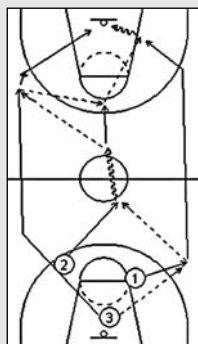
Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

2. Ο κάθε παίκτης τρέχει γρήγορα στο διάδρομο του.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

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


1. Κάθε παίκτης τρέχει γρήγορα στο διάδρομο του.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

2. Μεταφορά της μπάλας από το κέντρο.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

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


1. Ο κάθε παίκτης τρέχει γρήγορα στο διάδρομο του.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

2. Μεταφορά της μπάλας από το κέντρο.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

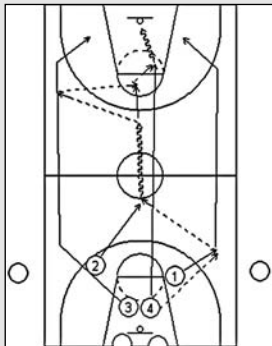
Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

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

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

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



1. Ο κάθε παίκτης τρέχει γρήγορα στο διάδρομο του.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

2. Μεταφορά της μπάλας από το κέντρο.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

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



1. Οι επιθετικοί διατηρούν σταθερές αποστάσεις.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

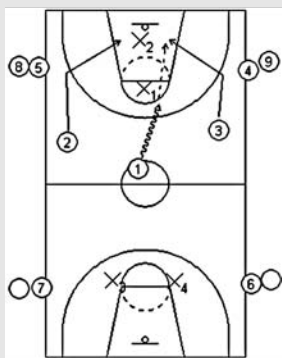
2. Επιδίωξη κοντινού σουτ.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

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



1. Η τελευταία πάσα σκαστή.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

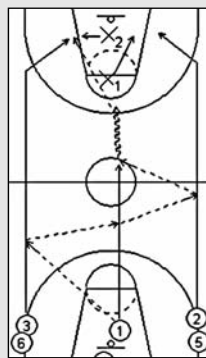
2. Επιδίωξη επιθετικού ριμπάουντ.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

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



1. Οι επιθετικοί διατηρούν σταθερές αποστάσεις.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

2. Η τελευταία πάσα σκαστή.

Προσπάθεια

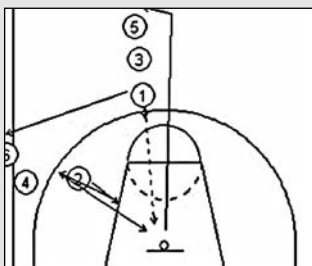
Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

ΠΙΝΑΚΑΣ 3.3: Βασικές αρχές της ομαδικής επίθεσης.

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

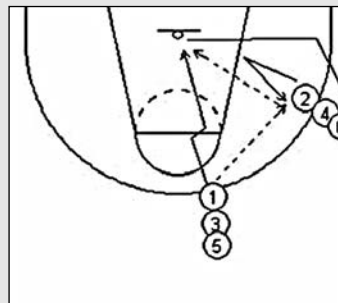
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

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

1. Οι επιθετικοί διατηρούν σταθερές αποστάσεις μεταξύ τους.

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

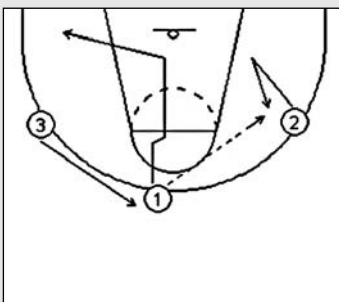
2. Οι επιθετικοί κάνουν κίνηση μέσα έξω πριν κινηθούν στο καλάθι.

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

1. Οι επιθετικοί διατηρούν σταθερές αποστάσεις μεταξύ τους.

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

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

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

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

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

2. Γρήγορη κατάληψη των νέων θέσεων.

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

1. Γρήγορη κατάληψη των νέων θέσεων.

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

2. Γρήγορη μεταφορά της μπάλας.

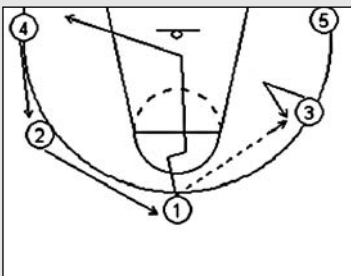
ΠροσπάθειαΣωστό: 1η 2η 3η 4η 5η Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

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

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

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



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

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

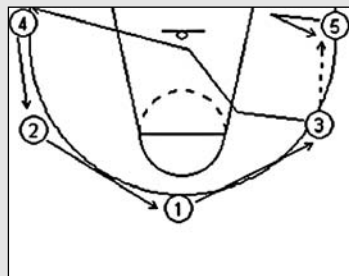
2. Ο επιθετικός πηγαίνει στη απέναντι πλευρά από τη μπάλα μετά την κίνηση προς το καλάθι.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

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



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

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

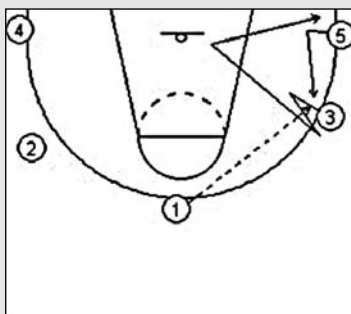
2. Οι επιθετικοί πηγαίνουν γρήγορα στις καινούργιες θέσεις τους.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

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



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

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

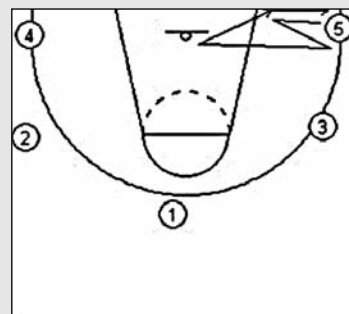
2. Οι επιθετικοί βγαίνουν από την πλευρά της μπάλας.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

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



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

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

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

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

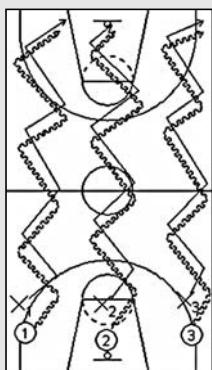
Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

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

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

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



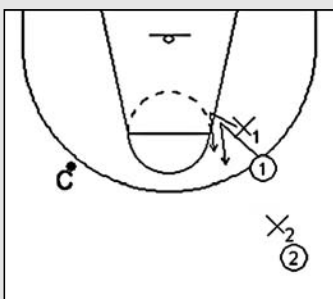
1. Οι αμυντικοί δε σταυρώνουν τα πόδια, όταν εκτελούν αμυντικό γλίστρημα.

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

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

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

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



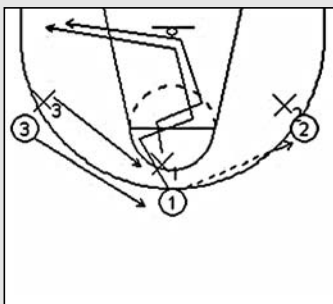
1. Οι αμυντικοί παίζουν άμυνα με το ένα πόδι μπροστά και το άλλο πίσω.

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

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

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

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



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

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

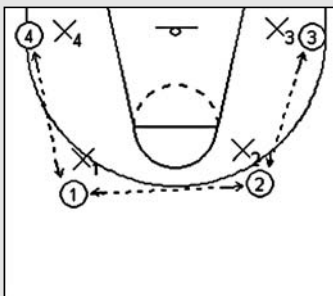
2. Οι αμυντικοί κινούνται προς την μπάλα, όταν αυτή κινείται.

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

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

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

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

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

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

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

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

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

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

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

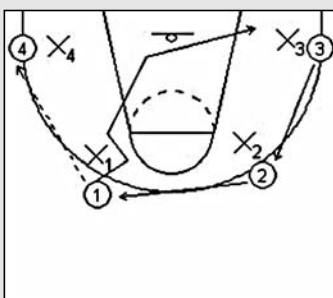
Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

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

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

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

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

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

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

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

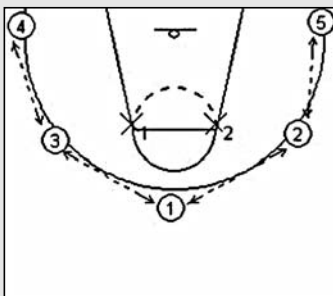
Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

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

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

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



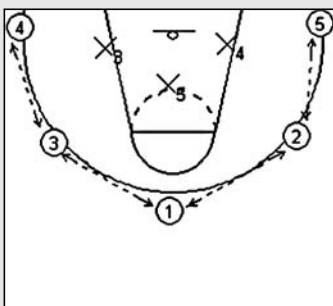
1. Οι αμυντικοί αμύνονται με αρχές προσωπικής άμυνας (man to man) στη μπάλα στον χώρο ευθύνης τους.

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

2. Οι αμυντικοί διατηρούν σταθερές αποστάσεις μεταξύ τους.

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

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



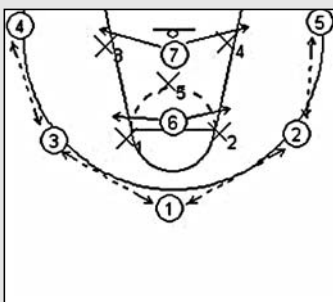
1. Οι αμυντικοί X3, X4 αμύνονται με αρχές προσωπικής άμυνας στη μπάλα.

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

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

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

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



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

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

2. Οι αμυντικοί διατηρούν συνεχώς τις αρχικές τους αποστάσεις.

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

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

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

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

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