

13. ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Ημερ/νία: 31-10-2004 Όνομα: Χρήστος Παναγιώτου Σχολείο: 31^ο Λ/κ Θεσ/νίκης Τάξη: Γ' Γ/σ

Διδακτική ενότητα: ποδόσφαιρο

Υλικά: Μια μπάλα ανά δύο παιδιά .

Στόχοι: τεχνική – μεταβίβαση

Χώρος: Γήπεδο ποδοσφαίρου

Προσωπικές υπενθυμίσεις για τη διδασκαλία:

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

⊕	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ	↔	ΣΧΗΜΑΤΑ	ΣΧΟΛΙΑ
5λ.	1. Προθέρμανση με ασκήσεις γυμναστικής και διατάσεις . 2. Παιχνίδι χαντ- μπολ (μόνο βασικοί κανόνες)			2. το τμήμα χωρίζεται σε δύο ίσες ομάδες.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

5λ.	<u>Στόχος άσκησης: Τεχνική μεταβίβασης.</u> - Εξάσκηση με την μπάλα σε έναν τοίχο (δεξι-αριστερό) μια φορά ο ένας μαθητής μια φορά ο άλλος. - Ασκήσεις συνδυασμών αυξάνοντας κάθε φορά τις αποστάσεις και την ταχύτητα.			Δύο μαθητές μια μπάλα.
5λ.	A) Cık -Cak με εναλλαγή θέσεων διαγώνια στο γήπεδο.			
5λ.	B) Εναλλαγές των παικτών προς τα εμπρός τρέχοντας αργά σε μια ευθεία και προωθώντας την μπάλα μια με το εσωτερικό μέρος του ποδιού και μια με το εξωτερικό.			
5λ.	Γ) Εύστοχα χτυπήματα (πλασέ) ανάμεσα από δύο κώνους που απέχουν μεταξύ τους 1μ. και σε απόσταση από τους μαθητές 15-20μ.			
6λ.	Δ) Τριγωνική εναλλαγή των μαθητών προς τα εμπρός (οχτάρια). Ο μεσαίος μαθητής ξεκινά την άσκηση και μεταβιβάζει την μπάλα μπροστά και πλάγια προς ένα συμμαθητή του. Στη συνέχεια τρέχει και περνά πίσω από την πλάτη του συμμαθητή του στον οποίο προηγουμένως είχε μεταβιβάσει την μπάλα.			Τρεις μαθητές μια μπάλα.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

6λ.	Τρία άτομα μία μπάλα, σε ένα οριοθετημένο χώρο αλλάζουν μπαλιές οι δύο συμπαίκτες έτσι ώστε ο τρίτος να μη μπορεί να σταματήσει την μπάλα. Οι πάσες γίνονται μετά από μία ή δύο επαφές ανάλογα με το επίπεδο των μαθητών.			Το παιχνίδι αυτό μπορεί να παιχθεί και σ' ένα τέρμα
-----	---	--	--	---

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

7λ.	Πέντε χτυπήματα πέναλτυ (από τα 11 βήματα) ο καθένας σε μία εστία 1μ. χρησιμοποιώντας μόνο το εσωτερικό μέρος του ποδιού (πλασέ). Χρησιμοποίηση κλίμακας αξιολόγησης από το 1 έως το 5 (Άριστα, Πολύ καλά, Καλά, Μέτρια, Κάτω του μετρίου) κατά την διάρκεια των ασκήσεων.			
-----	---	--	--	--

Παρατηρήσεις:

14. ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

18 /10 /2004. Όνομα: Αθανάσιος Χ΄ζήσης **Σχολείο:** 3ο Γ/σ Καλαμαριάς **Τάξη:** Β 1 (24 μαθ.)

Διδακτική ενότητα: ΣΤΙΒΟΣ
Στόχος: εξοικείωση με τη βασική τεχνική ρίψης με ελαστική σφαίρα
Υλικά: 3 μπάλες μπάσκετ, 3 μπάλες χάντμπολ, 6 ελαστικές σφαίρες.
Χώρος: Αύλειος χώρος, γήπεδο Βόλει, γήπεδο Μπάσκετ.

Προσωπικές υπενθυμίσεις για τη διδασκαλία:....

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

⊕	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ	↔	ΣΧΗΜΑΤΑ	ΣΧΟΛΙΑ
6'-7'	Προθέρμανση με τρέξιμο, μικρό-αναπηδήσεις, πλάγιο τρέξιμο, διατάσεις.			Έμφαση στην Ωμική ζώνη.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

5'	- Στόχος της άσκησης: εξοικείωση με τη μηχανική της κίνησης ρίψης χωρίς φόρα. - Στο γήπεδο του Βόλει, χωρίζουμε τα παιδιά σε 3 ομάδες των 8, όπως στο σχήμα .Σε κάθε ομάδα δίνουμε 1 μπάλα μπάσκετ. - Τα παιδιά εκτελούν συνεχείς ρίψεις με τα δύο χέρια πάνω από το κεφάλι και πάνω από το δίχτυ πηγαίνοντας μετά από κάθε ρίψη στο τέλος της υποομάδας τους. Τα πόδια παράλληλα μεταξύ τους. - Ο στόχος και η άσκηση είναι ίδια με την προηγούμενη με την διαφορά ότι τοποθετούμε το ένα πόδι μπροστά από το άλλο(το αριστερό για τους δεξιόχειρες). Η ίδια άσκηση με την διαφορά ότι η ρίψη γίνεται με το ένα χέρι που βρίσκεται πάνω από το κεφάλι, τον αγκώνα προς την κατεύθυνση ρίψης και τα παιδιά σε μεγαλύτερη απόσταση μεταξύ τους.		<table border="1"> <tr> <td>ο ο ο ο</td> <td>ο ο ο ο</td> </tr> <tr> <td>ο ο ο ο</td> <td>ο ο ο ο</td> </tr> <tr> <td>ο ο ο ο</td> <td>ο ο ο ο</td> </tr> </table>	ο ο ο ο	ο ο ο ο	ο ο ο ο	ο ο ο ο	ο ο ο ο	ο ο ο ο	Υπερέκταση στην αρχική θέση-χέρια σχεδόν τεντωμένα- η κίνηση αρχίζει από τα πόδια. Με την έναρξη της ρίψης οι αγκώνες «βλέπουν» την κατεύθυνση ρίψης.
ο ο ο ο	ο ο ο ο									
ο ο ο ο	ο ο ο ο									
ο ο ο ο	ο ο ο ο									
5'	Χρησιμοποιούμε μπάλες χάντμπολ. Στόχος: Ρίψη σε χαμηλό στόχο.		<table border="1"> <tr> <td>υ υ υ υ υ υ</td> </tr> </table>	υ υ υ υ υ υ	Επειδή ο στόχος βρίσκεται χαμηλά το χέρι μας στην αρχική θέση είναι λίγο πιο πίσω από την ανάταση. Μετά την ρίψη κάνουμε 1 βήμα μπροστά					
υ υ υ υ υ υ										
5'	Μεταφερόμαστε στο γήπεδο του μπάσκετ. Τοποθετούμε στην κεντρική γραμμή του γηπέδου 6 κώνους. Τα παιδιά χωρίζονται σε 6 ομάδες των 4, και Παίρνουν θέσεις στις τελικές του γηπέδου όπως στο σχήμα.		<table border="1"> <tr> <td>ο ο ο ο ο ο</td> </tr> <tr> <td>υ υ υ υ υ υ</td> </tr> </table>	ο ο ο ο ο ο	υ υ υ υ υ υ	εξαιτίας της ορμής από τη μεταφορά τουΚ.Β.				
ο ο ο ο ο ο										
υ υ υ υ υ υ										

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

8'	Διοργάνωση αγώνων με προαιρετική συμμετοχή. Οι προσπάθειες ανάλογες με τον αριθμό των μαθητών που συμμετέχουν.			Δεν μετρούμε τις επιδόσεις αλλά τοποθετούμε κώνους στις 3 καλύτερες.
----	--	--	--	--

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Χρησιμοποίηση κλίμακας αξιολόγησης από το 1 έως το 5 (πολύ καλά, καλά ,έτσι κι έτσι, καθόλου καλά, άριστα)κατά την διάρκεια των ασκήσεων.

Παρατηρήσεις: Είναι προτιμότερο αντί για τις ελαστικές σφαίρες να χρησιμοποιήσουμε ειδικές πλαστικές σφαίρες που δεν αναπηδούν. Προσοχή στην ασφάλεια των μαθητών. Πριν από κάθε άσκηση προηγείται η επίδειξή της.

14. ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

18 /10 /2004. Όνομα: Σχολείο: Τάξη:

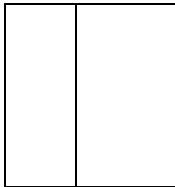


Διδακτική ενότητα: ΣΤΙΒΟΣ	Υλικά:
Στόχος:	Χώρος:

Προσωπικές υπενθυμίσεις για τη διδασκαλία:...

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

⌚	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ	↔	ΣΧΗΜΑΤΑ	ΣΧΟΛΙΑ
6'-7'				

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

5'				
5'				
5'				
10'				

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

8'				
----	--	--	--	--

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

--	--	--	--	--

Παρατηρήσεις: Είναι προτιμότερο αντί για τις ελαστικές σφαίρες να χρησιμοποιήσουμε ειδικές πλαστικές σφαίρες που δεν αναπηδούν. Προσοχή στην ασφάλεια των μαθητών. Πριν από κάθε άσκηση προηγείται η επίδειξή της.