

ΓΥΜΝΑΣΙΟ Λ-Τ ΛΕΙΨΩΝ

ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Τίτλος προγράμματος: Αγωγής Υγείας



Συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί:

ΛΥΓΕΡΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ ΠΕ04.02 Χημικός

ΠΟΛΥΧΡΟΝΙΑΔΟΥ ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ ΠΕ03.ΕΑΕ-Μαθηματικός

Παράλληλης Στήριξης

ΜΑΣΟΥΡΑΣ ΠΑΥΛΟΣ ΠΕ11 Φυσικής Αγωγής

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Παιδαγωγικοί στόχοι

Εισαγωγή

Ιστορική Αναδρομή των ολυμπιακών αγώνων.

Βασικοί κανόνες

1) Πινγκ πονγκ

2) Αντιπτέριση

3) Πετοσφαίριση

Συμπεράσματα

Βιβλιογραφία

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΣΤΟΧΟΙ:

- Καλλιέργεια ομαδικού πνεύματος και συνεργασίας.
- Ενθάρρυνση στην λήψη πρωτοβουλιών.
- Ευαισθητοποίηση και κατανόηση στα συναισθήματα των άλλων.
- Τήρηση των κανόνων.
- Ενδυνάμωση ποδιών και χεριών.
- Εξάσκηση στις τεχνικές των κινήσεων.
- Συντονισμός ματιών και χεριών.
- Συνολική ενδυνάμωση των μυών.
- Αερόβια και αναερόβια γυμναστική από την συνολική συμμετοχή του σώματος.
- Γυμνασμένο και ευλύγιστο σώμα.
- Βελτίωση του νοητικού επιπέδου των μαθητών.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες αποτελούν ένα διεθνές πολυαθλητικό γεγονός που πραγματοποιείται κάθε τέσσερα χρόνια και συγκεντρώνει αθλητές από όλο τον κόσμο. Οι αγώνες έχουν τις ρίζες τους στην αρχαία Ελλάδα και στον αρχαίο Ολυμπιακό ιδρυτή, Ηρακλή.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ (1)

Οι αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες ξεκίνησαν το 776 π.Χ. και πραγματοποιούνταν κάθε τέσσερα χρόνια στην αρχαία Ολυμπία της Ελλάδας. Αυτοί οι αγώνες είχαν θρησκευτικό χαρακτήρα και αφιερώνονταν στον Δία, τον βασιλιά των ελληνικών θεών. Οι αθλητικές εκδηλώσεις περιλάμβαναν αγώνες δρόμου, πάλης, πυγμαχίας, άλματος εις μήκος και άλλα αθλήματα. Παράλληλα, οι αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες συνεχίστηκαν για περίπου 12 αιώνες, αλλά σταδιακά έπαψαν να διεξάγονται.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ (2)

Οι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες ξεκίνησαν το 1896, χάρη στην προσπάθεια του Γάλλου φιλόλογου Πιέρ ντε Κουμπερτέν και του βαρόνου Πιέρ ντε Κουμπερτέν. Οι πρώτοι σύγχρονοι αγώνες πραγματοποιήθηκαν στην Αθήνα, στην Ελλάδα, και συμμετείχαν 241 αθλητές από 14 χώρες. Οι αγώνες περιλάμβαναν αθλήματα όπως στίβος, κωπηλασία, κολύμβηση, γυμναστική, και ποδόσφαιρο.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ (3)

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες συνέχισαν να αναπτύσσονται και να εξελίσσονται με τον πέρασμα του χρόνου. Το 1924, εισήχθη ολυμπιακή φλόγα και οι αγώνες της αναμεταδίδονταν από μια πόλη-φιλοξενούσα σε μια άλλη. Το 1928, στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Άμστερνταμ, έγινε η πρώτη συμμετοχή γυναικών σε αθλήματα όπως η κολύμβηση και η γυμναστική. Από τη δεκαετία του 1960, οι αγώνες διεξάγονται κάθε δύο χρόνια, με την εναλλαγή μεταξύ θερινών και χειμερινών αγώνων. Υπάρχει σημαντική αύξηση στον αριθμό των συμμετεχόντων αθλητών και χωρών. Αρχικά, οι αγώνες περιλάμβαναν μόνο άνδρες αθλητές, αλλά από τη δεκαετία του 1900 άρχισε η συμμετοχή γυναικών. Σήμερα, οι Ολυμπιακοί Αγώνες έχουν χιλιάδες αθλητές από περισσότερες από 200 χώρες, που ανταγωνίζονται σε διάφορα αθλήματα και αγωνίζονται για την κατάκτηση μεταλλίων.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ (4)

Ολυμπιακοί Αγώνες σήμερα συνεχίζουν να πραγματοποιούνται κάθε δύο χρόνια, με τους θερινούς αγώνες να είναι οι πιο γνωστοί και δημοφιλείς. Πολλές χώρες διακηρύσσουν την προθυμία τους να φιλοξενήσουν τους αγώνες, και η επιλογή της πόλης-φιλοξενούσας γίνεται μέσω μιας διαδικασίας υποβολής προτάσεων και αξιολόγησης από την Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες έχουν γίνει ένας από τους μεγαλύτερους αθλητικούς και πολιτιστικούς θεσμούς στον κόσμο, ενώ συμβάλλουν στην ενθάρρυνση της αθλητικής αριστείας, την προώθηση της ειρήνης και την προβολή των αξιών της αδελφοσύνης και της αμοιβαίας κατανόησης.

Βασικοί κανόνες στα παρακάτω αθλήματα:

- 1) Πινγκ πονγκ
- 2) Αντιπτέριση
- 3) Πετοσφαίριση



Πινγκ πονγκ (1)

- ▣ Το πινγκ πονγκ είναι ένα αθλητικό παιχνίδι που παίζεται ανάμεσα σε δύο παίκτες ή ανάμεσα σε δύο ομάδες με δύο παίκτες σε κάθε ομάδα. Συγκεκριμένα:
- ▣ Οι παίκτες παίζουν σε σειρές. Κάθε παίκτης έχει τη σειρά του να εξαπολύσει ένα μπαλάκι προς τον αντίπαλο.
- ▣ Ο πρώτος παίκτης που ξεκινάει το παιχνίδι κάνει το σερβίς. Κρατώντας τη μπάλα στην παλάμη της ελεύθερης του χειρός, τη ρίχνει προς τον αντίπαλο πάνω από το διχτάκι στην αντίπερα πλευρά του τραπεζιού. Ο αντίπαλος πρέπει να την πιάσει και να την επιστρέψει.

Πινγκ πονγκ (2)

- ▣ Οι παίκτες ανταλλάσσουν τη μπάλα παίζοντας την μεταξύ τους με μια ακολουθία χτυπημάτων. Η μπάλα πρέπει να αναπηδήσει μια φορά πάνω στο τραπέζι πριν προχωρήσει ο παίκτης να την χτυπήσει.
- ▣ Μετά από κάθε διακοπή, όπως το τέλος ενός γύρου, οι παίκτες αλλάζουν πλευρές στο τραπέζι.
- ▣ Οι πόντοι μετρώνται όταν η μπάλα αστοχεί στο τραπέζι, προσγειώνεται εκτός ορίων του τραπέζιού, ή αν ο αντίπαλος αποτυγχάνει να επιστρέψει την μπάλα σωστά. Ο παίκτης ή η ομάδα που φτάνει πρώτος σε έναν συγκεκριμένο αριθμό πόντων (συνήθως 11 ή 21) κερδίζει τον γύρο.

Αντιπτέριση (1)

- ▣ Παίζεται από δύο ως τέσσερις παίκτες και χωρίζεται σε: Απλό αντρών (δυο αθλητές), διπλό αντρών (τέσσερις αθλητές χωρισμένοι σε δύο ομάδες), απλό γυναικών κ διπλό γυναικών όπου ισχύει το ίδιο και με τους άντρες και διπλό μικτό όπου ένα ζευγάρι άντρας-γυναίκα είναι αντίπαλο σε ένα αντίστοιχο.
- ▣ Σκοπός του αθλητή είναι να χτυπήσει το «φτερό» (το μπαλάκι της αντισφαίρισης) με τη ρακέτα του έτσι ώστε αυτό να πέσει στο αντίπαλο γήπεδο. Όταν γίνει αυτό τότε τελειώνει η φάση.



Αντιπτέριση (2)

- ▣ Το παιχνίδι ξεκινά με σέρβις κάθε φορά. Ο αθλητής πρέπει να στείλει το φτερό από το δικό του τετράγωνο μέσα στο διαγώνιο τετράγωνο του αντιπάλου. Το σέρβις πρέπει να γίνει κάτω από τη μέση του αθλητή. Ο παίκτης που δέχεται το σέρβις δεν μπορεί να αποκρούσει την μπάλα έξω από το τετράγωνό του.
- ▣ Για κάθε φάση που τελειώνει, δίνεται ένας πόντος στον-ην παίκτη-τρια που κέρδισε εκείνη τη φάση (σύστημα συνεχούς καταγραφής πόντων).
- ▣ Στους προκριματικούς, νικητής είναι όποιος κερδίσει πρώτος ένα (1) γκέιμ των 15 πόντων.

Αντιππτέρηση (3)

- ▣ Στους τελικούς (μικρό και μεγάλο), νικητής είναι όποιος κερδίζει πρώτος δύο (2) γκέιμ των 15 πόντων (3ο σετ στους 8 πόντους).
- ▣ Στην ισοπαλία 14-14 κερδίζει ο αθλητής ή το ζευγάρι που θα προηγηθεί με δύο (2) πόντους.
- ▣ Ο παίκτης που έχει μονό αριθμό πόντων σερβίρει από την αριστερή πλευρά του, ενώ αυτός που έχει ζυγό αριθμό πόντων από τη δεξιά του.
- ▣ Αν ο παίκτης ή η ρακέτα του ακουμπήσει το φιλέ χάνει.
- ▣ Αν το φτερό ακουμπήσει τη γραμμή θεωρείται μέσα.

Αντιπτήριση (4)

- ▣ Αν το φτερό βγει έξω από τις γραμμές χάνει ο παίκτης που χτύπησε τελευταίος την μπάλα.
- ▣ Αν το φτερό ακουμπήσει το ταβάνι μετά από χτύπημα κάποιου παίκτη, αυτός χάνει τη φάση.
- ▣ Στο μονό παιχνίδι ισχύουν οι εσωτερικές γραμμές του γηπέδου.
- ▣ Στο διπλό και μικτό παιχνίδι, ισχύουν οι εξωτερικές γραμμές του γηπέδου. Οι κανονισμοί είναι οι ίδιοι με το απλό. Η μόνη διαφορά είναι ότι σερβίρουν με τη σειρά και οι δύο παίκτες της ομάδας.
- ▣ Η ομάδα πρέπει να έχει έξι παίκτες στο γήπεδο.
- ▣ Τρεις παίκτες βρίσκονται στην πρώτη σειρά και τρεις παίκτες βρίσκονται στο πίσω μέρος.

Πετοσφαίριση (1)

- ▣ Το άτομο που κάνει σερβίς πρέπει να στέκεται πίσω από τη γραμμή στο πίσω μέρος του γηπέδου (τελική γραμμή) και είναι ελεύθερος να «ρίξει» από οποιοδήποτε μέρος προτιμά, αρκεί το πόδι του να μην αγγίζει ή να διασχίζει την τελική γραμμή.
- ▣ Εάν το πόδι του παίκτη που κάνει το σερβίς διασχίζει την τελική γραμμή θεωρείται πόδι και έχει ως αποτέλεσμα να πάρει πόντο η άλλη ομάδα.
- ▣ Οι μπάλες που περνούν στην άλλη πλευρά του γηπέδου αλλά χτυπούν το δίχτυ μπορούν να παραμείνουν στο γήπεδο και να συνεχιστεί το παιχνίδι.
- ▣ Σε κάθε ομάδα επιτρέπονται τρεις πάσες πριν χτυπήσει την μπάλα πάνω από το δίχτυ.

Πετοσφαίριση (2)

- ▣ Μια εξαίρεση στον κανόνα παραπάνω είναι τα μπλοκ δεδομένου ότι δεν θεωρούνται ως πάσες.
- ▣ Ο ίδιος παίκτης δεν μπορεί να αγγίξει τη μπάλα δύο φορές στη σειρά. Και πάλι, το κλείδωμα δεν μετράει ως άγγιγμα.
- ▣ Είναι νόμιμο να χτυπήσετε την μπάλα με οποιοδήποτε μέρος του σώματος, συμπεριλαμβανομένου του ποδιού και του ποδιού.
- ▣ Οι παίκτες στην πίσω σειρά δεν μπορούν να επιτεθούν στην μπάλα στην πρώτη σειρά. Αν επιτεθούν, πρέπει να κάνουν άλμα πίσω από τη γραμμή επίθεσης.



Πετοσφαίριση (3)

- ▣ Η μπάλα πρέπει να βρίσκεται εντελώς πάνω από το δίχτυ για να γίνει παράνομη επίθεση.
- ▣ Μπορεί να πετάξει τη μπάλα έξω από το δίχτυ. Αποτελεί φάουλ αν η μπάλα μπαίνει σε επαφή με το δίχτυ έξω από τις κεραίες.
- ▣ Η μπάλα πρέπει να μετακινηθεί μεταξύ των κεραιών (ή των φανταστικών επεκτάσεων τους) όταν πετούν προς την άλλη πλευρά του δικτύου.
- ▣ Ο διαιτητής θα δηλώσει την μπάλα στο 'in' εάν οποιοδήποτε τμήμα του χτυπά τις γραμμές. Πρέπει να φανταστείτε ότι η μπάλα είναι ζωγραφισμένη. αν η μπάλα αφήσει ένα σημάδι που αγγίζει τις γραμμές, η μπάλα θα κριθεί ως "in".

Πετοσφαίριση (4)

- ▣ Η μπάλα θα κριθεί ως "εκτός" εάν βγει έξω από τις άκρες (χωρίς να αγγίζει τον αντίπαλο).
- ▣ Η μπάλα θα κριθεί ως «έξω» εάν η μπάλα χτυπά στην κεραία.
- ▣ Η μπάλα θα κριθεί ως "εκτός" εάν η μπάλα χτυπήσει οποιοδήποτε δίχτυ ή καλώδιο έξω από τις κεραίες.
- ▣ Η μπάλα θα κριθεί ως «έξω» αν η μπάλα χτυπήσει τα κλαμπ ή την οροφή.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Οι μαθητές:

- ▣ Ανέπτυξαν ποικίλες ικανότητες-δεξιότητες και εργάστηκαν ομαδικά.
 - ▣ Μετατράπηκαν από παθητικούς δέκτες γνώσεων σε δυναμικό αναζήτηση της πληροφορίας και της γνώσης.
 - ▣ Βελτίωσαν την κοινωνικοποίηση τους η οποία είχε ως συνέπεια την ανάπτυξη της επικοινωνίας και της φιλίας μεταξύ τους.
 - ▣ Είχαν την ευκαιρία να εμπλακούν σε δραστηριότητες της αρεσκείας τους και απέκτησαν εμπειρίες από πρώτο χέρι.
- Τέλος, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι η βιωματική και ενεργητική μάθηση αποδείχθηκαν ότι ήταν οι καταλληλότερες για να επιτευχθούν οι στόχοι του προγράμματος.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ (1)

- ▣ Young, D. C. (2004). A Brief History of the Olympic Games. Wiley.
- ▣ Spivey, N. (2012). The Ancient Olympics. Greece and Rome, 59(1), 67-81.
- ▣ International Olympic Committee. (2020). Olympic Games.Olympic.org.
<https://olympics.com/ioc/olympic-games>
- ▣ <https://www.volleyball.gr/>