Η εύκολη λύση!!

Τα κορίτσια μια μπάλα Βόλεϊ

Τα αγόρια μια μπάλα Ποδοσφαίρου

Μεταβίβαση (Πάσα)	Πάσα με το εσωτερικό, με το μετατάρσιο και με το εξωτερικό μέρος του ποδιού.
Σταμάτημα της μπάλας	Σταμάτημα της μπάλας με το πέλμα, με το εσωτερικό του ποδιού, με το μηρό, με το στήθος.
Ντρίμπλα (μετακίνηση της μπάλας με κίνησεις)	Αλλαγές κατεύθυνσης: με το εσωτερικό του ποδιού, με το εξωτερικό του ποδιού, με το μετατάρσιο.
Λάκτισμα της μπάλας (Σουτ)	Σουτ με το μετατάρσιο.
Δεξιότητες τερματοφύλακα	Λυβή μπάλας, απομακρυνση σουτ, μεταβίβαση μπάλας με το κέρι, λάκτισμα της μπάλας.
Χτύπημα με το κεφάλι (Κεφαλιά)	Τεχνική εκτέλεσης επιθετικής και αμυντικής κεφαλιάς.
Πλάγια επαναφορά	Εκτέλεση πλάγιας επαναφοράς. Κανονισμός πλάγιας επαναφοράς.
Επιθετικοί συνδυασμοί	Εφαρμογή επιθετικών συνδυασμών.
Ατομικές αμυντικές δεξιότητες	Εφαρμογή ατομικής αμυντικής τακτικής.

Περιεχόμενα μαθημάτων ποδοσφαίρου

Γ΄-Δ΄ (3 μαθήματα) **Ε.-ΣΤ (8 μαθήματα)**

Η εκαστοτέρη κινητικών δεξιοτήτων, η τεχνική και η παικτική ετοιμότητα τους οποίας αναπτύσσεται μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο παιδί ηλικίας 6-10 ετών. Η βασική τεχνική η οποία μαθαίνεται στο παιδί της Γ΄ και Δ΄ τάξης είναι:

- Μεταβίβαση κυρίως μπάλας. Εξασκούνται:
- Έλεγχος της μπάλας (πάσα)
- Ιδίωτημα (σταμάτημα)
- Σουτ
- Σέντρα
- Κεφαλιά

- Προώθηση της μπάλας: «ντρίμπλα».
- Μεταβίβαση της μπάλας: «πάσα».
- Σταμάτημα της μπάλας με τα πόδια και άλλα μέρη του σώματος.
- Κλώτσημα της μπάλας: «σουτ».
- Επαναφορά της μπάλας: «κόρνερ».
- Χρησιμοποίηση του κεφαλιού.
- Τεχνική του τερματοφύλακα.
- Συνεργασία παικτών μέσα στο γήπεδο.
- Παιχνίδι.

Στόχοι-περιεχόμενα μαθημάτων Γυμνασίου

Β΄ τάξη (6 ώρες) **Γ΄ τάξη (4 ώρες)**

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας οι μαθητές θα…

Σωματικός –Ψυχοκινητικός Τομέας

… έχουν επιτελέσει και εφαρμόσει όλες τις βασικές δεξιότητες του αθλήματος που θα τους επιτρέπει να αποκτήσουν ένα αποδεκτό επίπεδο ικανότητας.

… έχουν μάθει τις βασικές αρχές της αμυντικής τακτικής (επιθετικής και αμυντικής) ώστε να μπορούν να συμμετέχουν σε αγώνες ποδοσφαίρου.

… έχουν βελτιώσει τις κινητικές ανάλογης της ηλικίας της μπάλας, συντονισμού (έλεγχος δύναμης και κατεύθυνσης), προσανατολισμού στο χώρο.

Συναισθηματικός – Κοινωνικός Τομέας

… έχουν κατανόησει τη σημασία της συνεργασίας και της επικοινωνίας στην εξάσκηση και στον αγώνα.

… έχουν κατανόησει την έκκεια της ευφυούς ιμάλλας, του "ευ αγωνίζεσθαι", του σεβασμού και της παραδοξής της συνεκτάτησης του αντιπάλου.

… κατανόησε τη διαφορετικότητα εξάσκης της σωματικής ανάπτυξης και των φυσικών ικανοτήτων

Γνωστικός Τομέας

… γνωρίζουν το ρόλο και τη σημασία της προθέρμανσης και της αποθέρμανσης

… έχουν κατανόησει την αξία της προπόνησης και της επαναλήψης για τη συνεχή βελτίωση της απόδοσης.

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας οι μαθητές θα…

Σωματικός –Ψυχοκινητικός Τομέας

…μπορούν να επιλέξουν και να εφαρμόσουν τα απαιτούμενα σταχεία της κρεκτής σε αναμετωπίες, συνάθλες.

…μπορούν να παίξουν με τα συστήματα παιχνιδιού 4:3:3 και 4:4:2.

Συναισθηματικός – Κοινωνικός Τομέας

…έχουν κατανόησει την αξία της επικοινωνίας και της συνεργασίας.

…έχουν κατανόησει τις αρχές του "ευ αγωνίζεσθαι".

…έχουν αναπτύξει την ικανότητα να επιλέουν μόνοι τις τοχύν δικαίες τους.

Γνωστικός Τομέας

…γνωρίζουν την ιστορία του αθλήματος.

…μπορούν να περιγράψουν τα βασικά σταχεία των συστημάτων ανάπτυξης 4:3:3 και 4:4:2.

…μπορούν να περιγράψουν και να σκαλίσουν βασικά σταχεία της αμυνάς αλλά και της επιθετικής τακτικής

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

…γνωρίζουν τις αρνητικές συνέπειες της χρήσης απαγορευμένων ουσιών