ΩΡΙΑΙΟ ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ – ΔΗΜΟΤΙΚΟ: Β ΤΑΞΗ Αριθμ. Μαθητών 22

Σκοπός: Ανάπτυξη δεξιοτήτων χειρισμού μπάλας

Βασικός στόχος	**Επιμέρους στόχοι**	**Εξοπλισμός**	**Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές**
Να εκτελούν ικανοποιητικά την ρίψη και την υποδοχή της μπάλας με δύο χέρια Ατομικά και σε ζευγάρια.	-Ανάπτυξη της εμπιστοσύνης στον εαυτό τους και αναγνώριση της καλής εκτέλεσης. - Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς. Ακολουθία των οδηγιών του διδάσκοντα.	11 μπάλες κώνους	**Να εκτελούν ικανοποιητικά την ρίψη της μπάλας με δύο χέρια: α) από κάτω β)πάνω από το κεφάλι** • **Ατομικά και προς το ζευγάρι τους.** • **Υποδοχή της μπάλας χωρίς να πέφτει κάτω.**

Περιεχόμενα –Περιγραφή	**Χρόνος**	**Οργάνωση - Παραλλαγές**	**Σημεία έμφασης**
Εισαγωγή Ρουτίνα προσέλευσης .Αναφορά στο περιεχόμενο του μαθήματος, έννοια χειρισμού της μπάλας .Σύνδεση με προηγούμενο μάθημα.	5΄	Τα παιδιά συγκεντρωμένα στη μία πλευρά του γυμναστηρίου. **Στυλ παραγγέλματος**.	Ακούτε προσεκτικά τις οδηγίες.
Κύριο μέρος Α. Επίδειξη του πετάγματος της μπάλας με δύο χέρια από κάτω και υποδοχή της μπάλας.	3΄		Σωστή βάση στήριξης, γόνατα που λυγίζουν και τεντώνουν στο πέταγμα, χέρια τεντωμένα, το βλέμμα στη μπάλα.
Β . Τα παιδιά εκτελούν σε ευθεία τροχιά πέταγμα και υποδοχή της μπάλας μέχρι να φτάσουν στο ζευγάρι τους, δίνουν τη μπάλα και επιστρέφουν στην αρχική τους θέση. Εκτελούν ατομικά πέταγμα και υποδοχή με δύο χέρια από κάτω.		Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες. A B X o X o X o Τα παιδιά εκτελούν σε ευθεία τροχιά μετακίνησης και δίνουν τη μπάλα στο ζευγάρι τους	Να ακολουθούν με το βλέμμα την κίνηση της μπάλας.
Γ. Συνδυάζουμε ανάμεσα στο πέταγμα και το πιάσιμο της μπάλας μια επιπλέον κίνηση(Πέταγμα ένα παλαμάκι πιάσιμο της μπάλας, πέταγμα της μπάλας δύο παλαμάκια σκάσιμο της μπάλας στο έδαφος και μετά πιάσιμο).	8΄	που βρίσκεται απέναντι. Εκτελούν μόνα τους. Ο εκπαιδευτικός Φυσικής αγωγής κινείται ανάμεσά τους, επιβραβεύει και τονίζει τα σημεία κλειδιά.	Προτρέπουμε τα παιδιά να πετάξουν πιο ψηλά τη μπάλα.
Δ. Συνεργασία με το ζευγάρι τους. Πέταγμα από τον έναν, υποδοχή από τον άλλο. 1. Πέταγμα με δύο χέρια από κάτω 2. Πέταγμα με δύο χέρια πάνω από το κεφάλι και σκάσιμο της μπάλας στο πάτωμα πριν την υποδοχή(σκαστή πάσα). 3. Πέταγμα με πλάτη.	10΄	Τα παιδιά εκτελούν σε ζευγάρια το ένα απέναντι από το άλλο σε απόσταση 3-4 μέτρων. Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής προτρέπει τα παιδιά να πιάσουν την μπάλα χωρίς να πέσει κάτω.	Επισημαίνουμε την θέση των χεριών κατά το πέταγμα με σκοπό να φτάσει στο ζευγάρι μας. Επιμένουμε στη θέση ετοιμότητας για την υποδοχή της μπάλας.
Ε. Εκτελέστε χωρίς να πέσει η μπάλα • 5 πετάγματα με το ζευγάρι σας από κάτω. • 5 πετάγματα με τη μπάλα από πάνω. • 5 πετάγματα με πλάτη.	5΄	Ανατροφοδότηση συνεργασία	Προτρέπουμε τα παιδιά να συνεργάζονται αρμονικά και τα επιβραβεύουμε.
Παιχνίδι Κορόιδο.	7΄	Προτείνουμε στα παιδιά να φτιάξουν τέσσερις ομάδες με δική τους πρωτοβουλία. Η κάθε ομάδα σχηματίζει κύκλο	Να τηρούμε τους κανόνες του παιχνιδιού, να πετάμε τη μπάλα σε διαφορετικό συμμαθητή μας κάθε φορά. **Αξιολόγηση:** Οι περισσότεροι μαθητές**>80% (άσκηση Ε):** 1.Εκτελούν ικανοποιητικά το πέταγμα της μπάλας προς το ζευγάρι τους • Υπολογίζουν την μεταξύ τους απόσταση στο πέταγμα. ΝΑΙ ΟΧΙ • Υποδοχή της μπάλας, κινούνται προς την τροχιά της μπάλας και την πιάνουν χωρίς να πέσει κάτω. ΝΑΙ- ΟΧΙ
Ρουτίνα αποχώρησης	3΄		