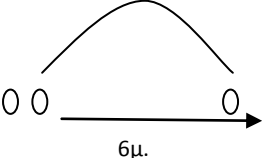

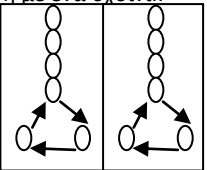


Σκοπός: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, συνεργασία, ομαδικότητα			
Βασικός στόχος Να εκτελούν ικανοποιητικά την πάσα με δάκτυλα (ατομικά-ομαδικά)	Επιμέρους στόχοι Συνεργασία μέσα στο παιχνίδι	Εξοπλισμός 8 μπάλες 1 σχοινί Πιάτα οριοθέτησης	Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές 1) Να γνωρίζουν την τεχνική της πάσας με δάκτυλα 2) Να εκτελούν ικανοποιητικά την πάσα με δάκτυλα 3) Να έχουν αναπτύξει πνεύμα συνεργασίας και ομαδικότητας.
Περιεχόμενα – Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση – Παραλλαγές Στυλ διδασκαλίας	Σημεία έμφασης
Εισαγωγή Συγκέντρωση – παρουσίες Αναφορά στο περιεχόμενο του μαθήματος Προθέρμανση	5'	Η απόλυτη και συνειδητή συμμετοχή του μαθητή/τριας σε όλη τη διαδικασία της μάθησης.	Να προσέξουν τα σημεία κλειδιά της τεχνικής ώστε να μπορούν να κάνουν τον αυτοέλεγχο
Κύριο μέρος A. Εκτίμηση της τροχιάς της μπάλας και πιάσιμο αυτής πάνω από το κεφάλι Σε ομάδες 3 ατόμων (τα δύο απέναντι του ενός) πέταγμα της μπάλας με τα δύο χέρια από κάτω και τρέξιμο στο τέλος της απέναντι ομάδας	5'	Χωρίζονται σε ομάδες των 3 ατόμων και 1 μπάλα  Πέταγμα της μπάλας από κάτω στον απέναντι με τα δύο χέρια και τρέχει στην απέναντι ομάδα	Ο μαθητής/τρια όταν πιάνει την μπάλα πάνω από το κεφάλι πρέπει : 1. Να έχει τελειώσει την κίνηση προς την μπάλα. 2. Τα πόδια του να είναι στο άνοιγμα των ώμων με το ένα πόδι ελαφρώς μπροστά. 3. Τα γόνατα να είναι ελαφρώς λυγισμένα.
B. Πάσες πάνω από το κεφάλι (αυτοπάσες) Διατηρώντας τις αρχικές θέσεις της προηγούμενης άσκησης ξεκινούν α) με πιαστή αυτοπάσα β) με ανατροφοδότηση με τα δύο χέρια από κάτω και αυτοπάσα και γ) με συνεχόμενες αυτοπάσες	5'	Οι ίδιες ομάδες μεγαλώνουν την μεταξύ τους απόσταση  Με τα δύο χέρια από κάτω πέταγμα της μπάλας ψηλά μπροστά περίπου 2 μ. Προχωρούν-σταματούν και πιάνουν την μπάλα με τα δύο χέρια πάνω από το κεφάλι. Αυτό γίνεται μέχρι να φθάσουν απέναντι. Αφού το εμπεδώσουν το κάνουν με συνεχόμενες αυτοπάσες.	Ο μαθητής/τρια πρέπει : 1. Οι αντιβραχίονες να σχηματίζουν τρίγωνο καθώς και οι δείκτες με τους αντίχειρες. 2. Η πάσα να γίνεται πάνω από το μέτωπο και 3. Τα δάκτυλα σπρώχνουν την μπάλα μέχρι να τεντώσουν οι αγκώνες και τα γόνατα.
Γ. Πάσα με αλλαγή μετώπου Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε 4 ομάδες. Οι 3 πρώτοι σχηματίζουν ένα τρίγωνο και οι υπόλοιποι στοιχίζονται πίσω στο άτομο που βρίσκεται με μέτωπο προς το φιλέ. Η άσκηση ξεκινά με αυτοπάσα και όταν εμπεδώσουν την άσκηση την συνεχίζουν με συνεχή ροή της πάσας και αλλάζοντας θέσεις	8'	Τέσσερις ομάδες των 6 ατόμων. Σχηματίζουν από ένα τρίγωνο που στις δύο κορυφές βρίσκεται αντίστοιχα ένας μαθητής και στη τρίτη κορυφή βρίσκονται οι υπόλοιποι σε σειρά.. Το γήπεδο το χωρίζουμε στην μέση με ένα σχοινί.  Στην αρχή γίνεται με πιάσιμο της μπάλας και αυτοπάσας και στην	Ο μαθητές/τριες πρέπει : Να στρέφουν το σώμα τους προς το σημείο που κάνουν πάσα.

<p>Δ. Παιχνίδι σκολικό 3 X 3</p>	<p>2 X 8'</p>	<p>συνέχεια κανονικά. Μετά από κάθε πάσα οι μαθητές αλλάζουν μία θέση.</p> <p>4 Ομάδες σε γήπεδο 4,5μ. X 6μ.</p> <p>Οι υπόλοιποι μαθητές κάνουν πάσες σε ζευγάρια.</p> <p>Αξιολόγηση 2: Πόσες συνεχόμενες σωστές πάσες ?</p>	<p>Το σέρβις γίνεται με δάκτυλα και νικήτρια ομάδα είναι αυτή που στα 8' έχει τους περισσότερους πόντους. Δίνουμε έμφαση στο πέρασμα της μπάλας στο απέναντι γήπεδο μετά από τρεις πάσες.</p> <p>Αξιολόγηση 3: Πόσες φορές θα περάσουν την μπάλα απέναντι μετά από 3 πάσες. ?</p>
<p><u>Τελικό μέρος:</u></p> <p>Αποθεραπεία - Διατάσεις</p> <p>Αξιολόγηση</p>	<p>2'</p> <p>2'</p>	<p>Χαλαρό τρέξιμο</p>	<p>Αξιολόγηση 1: Επανάληψη με ερωτήσεις σχετικά με τα σημεία κλειδιά της τεχνικής της πάσας ?</p>
<p><u>ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ</u></p>			<p>Αξιολόγηση:</p> <p>1. Θεωρητικά έχουν κατανοήσει την τεχνική της πάσας;</p> <p>ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΜΕΤΡΙΑ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/></p> <p>2. Εκτελούν ικανοποιητικά την πάσα με δάκτυλα;</p> <p>ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΜΕΤΡΙΑ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/></p> <p>3. Μπορούν να εφαρμόσουν την πάσα με δάκτυλα μέσα στο παιχνίδι;</p> <p>ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΜΕΤΡΙΑ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/></p>