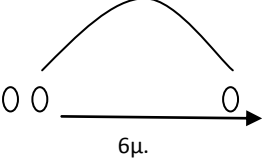
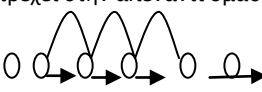
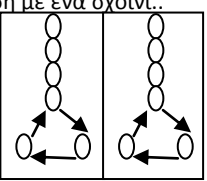


<b>Σκοπός: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων</b>			
<b>Βασικός στόχος</b>	<b>Επιμέρους στόχοι</b>	<b>Εξοπλισμός</b>	<b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές</b>
<p><b>Να εκτελούν ικανοποιητικά την πάσα με δάκτυλα (ατομικά-ομαδικά)</b></p>	<p>-Συνεργασία μέσα στο παιχνίδι</p>	<p>8 μπάλες 1 σχοινί Πιάτα οριοθέτησης</p>	<p><b>1) Να γνωρίζουν την τεχνική της πάσας με δάκτυλα</b> <b>2) Να εκτελούν ικανοποιητικά την πάσα με δάκτυλα</b> <b>3) Να έχουν αναπτύξει πνεύμα συνεργασίας και ομαδικότητας.</b></p>
<b>Περιεχόμενα –Περιγραφή</b>	<b>Χρόνος</b>	<b>Οργάνωση – Παραλλαγές Στυλ διδασκαλίας</b>	<b>Σημεία έμφασης</b>
<p><b>Εισαγωγή</b> Συγκέντρωση – παρουσίες <b>Αναφορά στο περιεχόμενο του μαθήματος</b> Προθέρμανση</p>	5'	<p>Η απόλυτη και συνειδητή συμμετοχή του μαθητή/τριας σε όλη τη διαδικασία της μάθησης.</p>	<p>Να προσέξουν τα σημεία κλειδιά της τεχνικής ώστε να μπορούν να κάνουν τον αυτοέλεγχο</p>
<p><b>Κύριο μέρος</b></p> <p><b>Α. Εκτίμηση της τροχιάς της μπάλας και πιάσιμο αυτής πάνω από το κεφάλι</b> 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</p>	5'	<p>Χωρίζονται σε ομάδες των 3 ατόμων και 1 μπάλα</p>  <p>Πέταγμα της μπάλας από κάτω στον απέναντι με τα δύο χέρια και τρέχει στην απέναντι ομάδα</p> 	<p>Ο μαθητής/τρια όταν πιάνει την μπάλα πάνω από το κεφάλι πρέπει :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να έχει τελειώσει την κίνηση προς την μπάλα.</li> <li>2. Τα πόδια του να είναι στο άνοιγμα των ώμων με το ένα πόδι ελαφρώς μπροστά.</li> <li>3. Τα γόνατα να είναι ελαφρώς λυγισμένα.</li> </ol>
<p><b>Β. Πάσες πάνω από το κεφάλι (αυτοπάσες)</b> 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</p>	5'	<p>Οι ίδιες ομάδες μεγαλώνουν την μεταξύ τους απόσταση</p> <p>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.</p> <p><b>Στυλ αυτοελέγχου</b></p>	<p>Ο μαθητής/τρια πρέπει :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι αντιβραχίονες να σχηματίζουν τρίγωνο καθώς και οι δείκτες με τους αντίχειρες.</li> <li>2. Η πάσα να γίνεται πάνω από το μέτωπο και</li> <li>3. Τα δάκτυλα σπρώχνουν την μπάλα μέχρι να τεντώσουν οι αγκώνες και τα γόνατα.</li> </ol>
<p><b>Γ. Πάσα με αλλαγή μετώπου</b> 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</p>	8'	<p>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.</p>  <p>Στην αρχή γίνεται με πιάσιμο της μπάλας και αυτοπάσας και στην</p>	<p>Ο μαθητές/τριες πρέπει :</p> <p>Να στρέφουν το σώμα τους προς το σημείο που κάνουν πάσα.</p>

<p><b>Δ. Παιχνίδι σκολικό 3 X 3</b></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>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> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
<p><u>Τελικό μέρος:</u></p> <p><b>Αποθεραπεία - Διατάσεις</b></p> <p><b>Αξιολόγηση</b></p>	<p>2'</p> <p>2'</p>	<p>Χαλαρό τρέξιμο</p>	
<p><u><b>ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ</b></u></p> <p><b>Αξιολόγηση 1:</b> Επανάληψη με ερωτήσεις σχετικά με τα σημεία κλειδιά της τεχνικής της πάσας (τελικό μέρος)</p> <p><b>Αξιολόγηση 2:</b> Πόσες συνεχόμενες σωστές πάσες (<b>Δ άσκ.</b>)</p> <p><b>Αξιολόγηση 3:</b> Πόσες φορές θα περάσουν την μπάλα απέναντι μετά από 3 πάσες (παιχνίδι Δ)</p>			<p><b>Αξιολόγηση:</b></p> <p>1. Θεωρητικά έχουν κατανοήσει την τεχνική της πάσας;</p> <p><b>ΝΑΙ</b> <input type="checkbox"/>      <b>ΜΕΤΡΙΑ</b> <input type="checkbox"/>      <b>ΟΧΙ</b> <input type="checkbox"/></p> <p>2. Εκτελούν ικανοποιητικά την πάσα με δάκτυλα;</p> <p><b>ΝΑΙ</b> <input type="checkbox"/>      <b>ΜΕΤΡΙΑ</b> <input type="checkbox"/>      <b>ΟΧΙ</b> <input type="checkbox"/></p> <p>3. Μπορούν να εφαρμόσουν την πάσα με δάκτυλα μέσα στο παιχνίδι;</p> <p><b>ΝΑΙ</b> <input type="checkbox"/>      <b>ΜΕΤΡΙΑ</b> <input type="checkbox"/>      <b>ΟΧΙ</b> <input type="checkbox"/></p>