



ΩΡΙΑΙΟ ΠΛΑΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - Υπόδειγμα 1 – Στιλ Παραγγέλματος

ΜΟΥΣΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΤΑΞΗ: Α' - Αρ. Μαθητών: 22 - Ημερομηνία: ΠΕΜΠΤΗ 12 ΔΕΚ 2013

Σκοπός: Κινητικός - Να μπορούν να εκτελούν σωστά τη βασική ατομική τεχνική του VOLLEY και να εφαρμόζουν βασικές αρχές τακτικής και κανονισμών σε προσαρμοσμένες αγωνιστικές συνθήκες.

Περιεχόμενα – Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση – Παραλλαγές Στιλ διδασκαλίας	Σημεία έμφασης
<p>Βασικός στόχος</p> <p>1) Εμπέδωση της πάσας με τα δάχτυλα (πάσα) και της πάσας με τους πήχεις (μανσέτα) της πετοσφαίρισης.</p> <p>2) Εμπέδωση του σερβίς (από κάτω ή από πάνω) και της υποδοχής με δάχτυλα ή μανσέτα.</p> <p>3) Εκμάθηση και εφαρμογή ομαδικών τακτικών (συνεργασία πασαδόρου - επιθετικού) σε συνθήκες παιχνιδιού.</p>	<p>Επιμέρους στόχοι</p> <p>1) Εκμάθηση των σημαντικών σημείων εκτέλεσης της πάσας και της μανσέτας.</p> <p>2) Εκμάθηση του κανονισμού των 3 επαφών και της περιστροφής της πετοσφαίρισης και εφαρμογή αυτών σε παιχνίδια μικρών ομάδων.</p>	<p>Εξοπλισμός</p> <p>1) 11 μπάλες πετοσφαίρισης</p> <p>2) Κώνοι-στεφάνια</p> <p>3) Κορδέλα/ταινία για χωρισμό του γηπέδου</p>	<p>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές</p> <p>1) Θα εκτελούν σε ικανοποιητικό επίπεδο την πάσα και τη μανσέτα.</p> <p>2) Θα εκτελούν σε ικανοποιητικό επίπεδο το σερβίς (από κάτω ή από πάνω) και της υποδοχής με δάχτυλα ή μανσέτα.</p> <p>3) Θα γνωρίζουν και θα εφαρμόζουν σε συνθήκες παιχνιδιού τη συνεργασία πασαδόρου – επιθετικού.</p> <p>4) Θα γνωρίζουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης για την πάσα με δάχτυλα και τη μανσέτα.</p> <p>5) Θα γνωρίζουν τους κανονισμούς των 3 επαφών και της περιστροφής και θα τους εφαρμόζουν σε παιχνίδια μικρών ομάδων.</p>
<p>Είσοδος και συγκέντρωση των μαθητών – Ενημέρωση για το στόχο του μαθήματος.</p> <p>Ειδική προθέρμανση volley</p>	8-10'	<p>Οι μαθητές προθερμαίνονται μόνοι τους (ατομικά & σε ζεύγη) – Εκτελούν ασκήσεις διάταξης βλέποντας καρτέλα που είναι αναρτημένη</p> <p><u>Ερωτήσεις για τον εκπαιδευτικό:</u></p> <p>Ποιο στιλ διδασκαλίας είναι; Τι πρέπει να γνωρίζει ο μαθητής με βάση το «Βιβλίου του Μαθητή» για το ρόλο της προθέρμανσης;</p>	
<p>Κύριο μέρος</p> <p>1) Εμπέδωση της πάσας με τα δάχτυλα (πάσα)</p> <p>2) Εμπέδωση της πάσας με τους πήχεις (μανσέτα) .</p> <p>3) Εμπέδωση του σερβίς (από κάτω ή από πάνω) και της υποδοχής με δάχτυλα ή μανσέτα.</p> <p>4) Εκμάθηση και εφαρμογή ομαδικών τακτικών (συνεργασία πασαδόρου - επιθετικού) σε συνθήκες παιχνιδιού.</p>	7 7 7 10	<p><u>Σε ζευγάρια, μία μπάλα το κάθε ζευγάρι</u> - Εκτελείτε πάσες μεταξύ σας <u>Ο μαθητής μπορεί να διαλέξει:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Πιάνει, πετά ψηλά στον εαυτό σου και κάνει πάσα απέναντι. Μία πάσα στον εαυτό του και μετά πάσα απέναντι. Ατομικά, πάσα στον τοίχο. <p><u>Ο μαθητής μπορεί να διαλέξει:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Δύο μανσέτες στον εαυτό του. Η μπάλα μετά από τη μανσέτα να κατευθύνεται στο συμπαίκτη του. <p><u>Ο μαθητής μπορεί να διαλέξει:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Μειώνει ή αυξάνει την απόσταση μεταξύ τους. Η μπάλα μετά από την υποδοχή να κατευθύνεται στο συμπαίκτη του. Κάνει υποδοχή στον εαυτό του και πάσα απέναντι. <p><u>Σε τριάδες παιχνίδι 3 : 3 στα 3 μέτρα</u> <u>Ο μαθητής μπορεί να διαλέξει:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Σερβίς από κάτω Πάσα αντί για σερβίς Πάνω και πετώ 	<ul style="list-style-type: none"> Γόνατα λυγισμένα, το ένα πόδι πιο μπροστά Συναντάμε την μπάλα μπροστά από το μέτωπο με τους αγκώνες λυγισμένους Τρίγωνο με δείκτες και αντίχειρες Τεντώνουμε αγκώνες και γόνατα κατά το χτύπημα <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Λυγισμένα γόνατα κατά το χτύπημα Επαφή της μπάλας στους πήχεις Τεντωμένοι αγκώνες <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Αντίθετο πόδι μπροστά από το χέρι που χτυπά Πέταγμα της μπάλας, πίσω αιώρηση του χεριού που χτυπά, χτύπημα <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Κανόνες 3 επαφών (υποδοχή, πάσα, επίθεση) Κανόνες περιστροφής Εκτέλεση των δεξιοτήτων σύμφωνα με αυτά που έχετε διδαχθεί

			
<p>Τελικό μέρος: Συγκέντρωση & μεταφορά του Υλικού. Συζήτηση-ερωτήσεις με τους μαθητές σε κανονισμούς και σημεία τακτικής</p>	4-5		<p>Αξιολόγηση</p> <p>1) Κινητική αξιολόγηση: Στα μαθησιακά αποτελέσματα 1-2-3 θα γίνει αξιολόγηση διαδικασίας (στην πορεία του μαθήματος) και αυθεντική αξιολόγηση στην άσκηση 4.</p>
<p>ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Παραπομπή στο αντίστοιχο «Βιβλίο του Μαθητή» για να μελετήσουν τα σχετικά εδάφια σε τεχνική-κανονισμούς-τακτική του volley. 2) Ορισμός 2 μαθητών που θα έχουν την ευθύνη μεταφοράς του υλικού και της προθέρμανσης του τμήματος για το επόμενο μάθημα. 3) Προτροπή στους μαθητές να εντοπίσουν στο διαδίκτυο (you tube) και να παρακολουθήσουν υψηλού επιπέδου αθλητές σε σερβις, υποδοχή και καρφί-μπλοκ. 			<p>2) Γνωστική αξιολόγηση: Στα μαθησιακά αποτελέσματα 4-5 θα γίνει αξιολόγηση με προφορικές ερωτήσεις στην πορεία της διδασκαλίας και στο τελικό μέρος του μαθήματος πχ: Κουίζ γνώσεων: α) οι μαθητές χρωματίζουν το σημείο επαφής της μπάλας με τα δάχτυλα κατά την εκτέλεση της πάσας, β) περιγράφουν τη μανσέτα, αναφέρουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης.</p>

ΣΤΙΑ ΠΑΡΑΓΓΕΛΜΑ