




## ΩΡΙΑΙΟ ΠΛΑΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - Υπόδειγμα 2 – Στιλ Πρακτικό

## 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.

<b>Βασικός στόχος</b>	<b>Επιμέρους στόχοι</b>	<b>Εξοπλισμός</b>	<b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές</b>
1) Εκμάθηση ατομικής και ομαδικής εξάσκησης με υπευθυνότητα χωρίς την άμεση επίβλεψη του διδάσκοντα.	1) Εμπέδωση της πάσας με τα δάχτυλα και της πάσας με τους πήχεις (μανσέτα) στο volley. 2) Εμπέδωση του σερβίς από κάτω ή από πάνω και της υποδοχής με δάχτυλα ή μανσέτα. 3) Εκμάθηση και εφαρμογή ομαδικών τακτικών (συνεργασία πασαδόρου - επιθετικού) σε συνθήκες παιχνιδιού. 4) Εμπέδωση των σημαντικών σημείων εκτέλεσης της πάσας και της μανσέτας. 5) Εκμάθηση του κανονισμού των 3 επαφών και της περιστροφής της πετοσφαίρισης και εφαρμογή αυτών σε παιχνίδι 3:3	1) 11 μπάλες volley 2) Κώνιοι-στεφάνια 3) Κορδέλα-ταινία για χωρισμό του γηπέδου 4) 4 Καρτέλες ασκήσεων	1) Θα εξασκούνται με υπευθυνότητα χωρίς την άμεση επίβλεψη του διδάσκοντα. 2) Θα εκτελούν σε ικανοποιητικό επίπεδο την πάσα και τη μανσέτα. 3) Θα εκτελούν σε ικανοποιητικό επίπεδο το σερβίς (από κάτω ή από πάνω) και της υποδοχής με δάχτυλα ή μανσέτα. 4) Θα γνωρίζουν και θα εφαρμόζουν σε συνθήκες παιχνιδιού τη συνεργασία πασαδόρου – επιθετικού. 5) Θα γνωρίζουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης για την πάσα με δάχτυλα και τη μανσέτα. 6) Θα γνωρίζουν τους κανονισμούς των 3 επαφών και της περιστροφής και θα τους εφαρμόζουν σε παιχνίδια μικρών ομάδων.

<b>Περιεχόμενα – Περιγραφή</b>	<b>Χρόνος</b>	<b>Οργάνωση – Παραλλαγές Στιλ διδασκαλίας</b>	<b>Σημεία έμφασης</b>
Είσοδος και συγκέντρωση των μαθητών – Ενημέρωση για το στόχο του μαθήματος. Ειδική προθέρμανση volley	10'	Οι μαθητές προθερμαίνονται μόνοι τους (ατομικά & σε ζεύγη) – Εκτελούν ασκήσεις διάταξης βλέποντας καρτέλα που είναι αναρτημένη  <u>Σύνταξη σε 4τράδες - Χωρισμός σε 4 ομάδες των 4 ή 6 ατόμων κατά φύλο</u>  Εξήγηση της λειτουργίας και των καθκόντων των σταθμών άσκησης, και της χρήσης των καρτελών .	




<b>Περιεχόμενα – Περιγραφή</b>	<b>Χρόνος</b>	<b>Οργάνωση – Παραλλαγές - Στιλ διδασκαλίας - Σημεία έμφασης</b>
<b>Κύριο μέρος</b> <b>ΣΤΑΘΜΟΣ 1:</b> Εμπέδωση της πάσας με τα δάχτυλα (πάσα)  <b>ΣΤΑΘΜΟΣ 2:</b> Εφαρμογή του σερβίς από πάνω, της υποδοχής και της πάσας με δάχτυλα σε παιχνίδι 3:3  <b>ΣΤΑΘΜΟΣ 3:</b> Εμπέδωση της πάσας με τους πήχεις (μανσέτα) .	7 7 7 7	Σε ζευγάρια, μία μπάλα το κάθε ζευγάρι   3 : 3 μέσα στα 3 μέτρα   Σε ζευγάρια, απόσταση 4 μ., κάθε ζευγάρι από μία μπάλα. Ο Α ρίχνει την μπάλα ψηλοκρεμαστά και ο Β εκτελεί μανσέτα στον εαυτό του. Εναλλάξ εκτέλεση.

**Πρακτικό στιλ** (σε σταθμούς) με ανάλογες καρτέλες σε συνδυασμό με το **στιλ μη αποκλεισμού** (εντός των 'σταθμών' ο μαθητής επιλέγει το βαθμό δυσκολίας της άσκησης που του ταιριάζει).

- 4 σταθμοί, 4 ή 6 παιδιά ο καθένας. Εντός των σταθμών εξάσκηση σε ζευγάρια.
- Στη λήξη του χρόνου, με το σφύριγμα του ΚΦΑ αφήνουν υλικό στο στεφάνι και προχωρούν στον επόμενο σταθμό.

- ✓ Ο ΕΦΑ δίνει πριν την έναρξη της εξάσκησης την οδηγία: *Επιλέξτε την παραλλαγή που σας ταιριάζει καλύτερα.*
- ✓ Οδηγίες, οργάνωση παραλλαγές αναγράφονται στις καρτέλες που αναρτώνται σε κάθε σταθμό.

- Ο ΕΦΑ αρχικά κάνει την επίδειξη της δεξιότητας και τονίζει τα σημεία έμφασης, ειδικά στους σταθμούς 2 & 4.  
Έναρξη – λήξη δραστηριότητας με το σφύριγμα του ΕΦΑ.

<p><b>ΣΤΑΘΜΟΣ 4:</b> Βελτίωση του σερβίς (από κάτω ή από πάνω) και της υποδοχής με δάχτυλα ή μανσέτα.</p>		 <p>Κάθε ζευγάρι από μία μπάλα. Ο ένας εκτελεί σερβίς (όπως μπορεί, επιλέγοντας την κατάλληλη παραλλαγή) και ο άλλος υποδέχεται με πάσα ή μανσέτα στον εαυτό του.</p>  	
<p><b>Τελικό μέρος:</b> Συγκέντρωση &amp; μεταφορά του Υλικού. Κάθε «σταθμός» μεταφέρει το υλικό του. Συζήτηση-ερωτήσεις με τους μαθητές για τα προβλήματα που αντιμετώπισαν, για την καταλληλότητα και δυσκολία των ασκήσεων και σημεία σχετικά με τους κανονισμούς και την τακτική στο παιχνίδι 3:3</p>	7		<p><b>Αξιολόγηση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1) <u>Κινητική αξιολόγηση:</u></b> Στα μαθησιακά αποτελέσματα 2-3-4 θα γίνει αξιολόγηση διαδικασίας (στην πορεία του μαθήματος) και αυθεντική αξιολόγηση στην άσκηση 4.</li> <li><b>2) <u>Γνωστική αξιολόγηση:</u></b> Στα μαθησιακά αποτελέσματα 5-6 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.</li> </ol>
<p><b>ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1)</b> Παραπομπή στο αντίστοιχο «Βιβλίο του Μαθητή» για να μελετήσουν τα σχετικά εδάφια σε τεχνική-κανονισμούς-τακτική του volley.</li> <li><b>2)</b> Ορισμός 2 μαθητών που θα έχουν την ευθύνη μεταφοράς του υλικού και της προθέρμανσης του τμήματος για το επόμενο μάθημα.</li> <li><b>3)</b> Προτροπή στους μαθητές να εντοπίσουν στο διαδίκτυο (you tube) και να παρακολουθήσουν υψηλού επιπέδου αθλητές σε σερβίς, υποδοχή και καρφί-μπλοκ.</li> <li><b>4)</b> Επικέντρωση στη σημασία της συνεργασίας μεταξύ των μαθητών στους 'σταθμούς άσκησης'.</li> </ol>			<ol style="list-style-type: none"> <li><b>3) <u>Αξιολόγηση του τομέα Συμπεριφοράς:</u></b> Στο μαθησιακό αποτέλεσμα 1 θα γίνει αξιολόγηση διαδικασίας καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος με παρατήρηση-λίστα ελέγχου ως προς τη συνεργασία μεταξύ των μαθητών στους επιμέρους 'σταθμούς άσκησης' (συνεργασία-σεβασμός, ΝΑΙ-ΟΧΙ, σημειώνει με √ αν το κάνουν ή όχι).</li> </ol>