
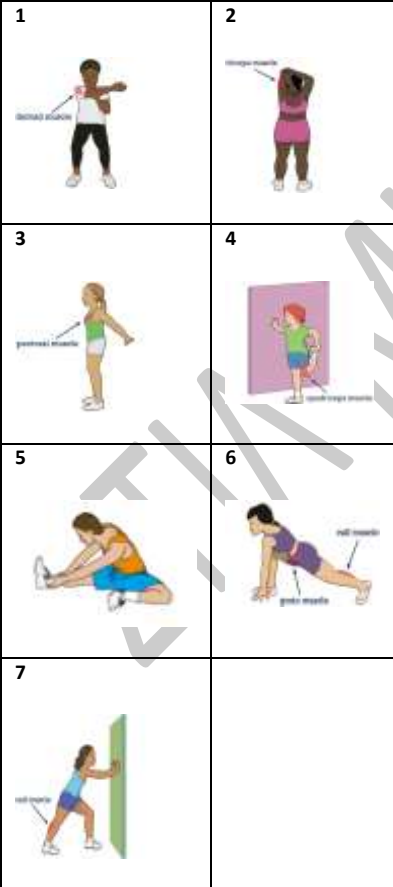
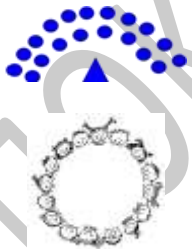
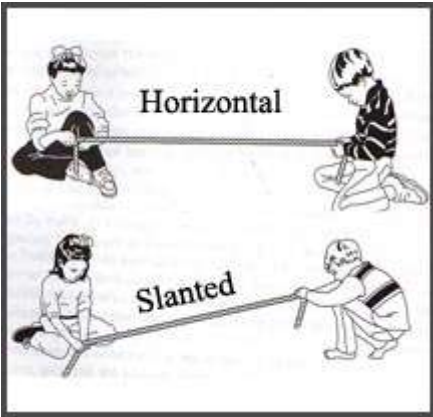



**ΩΡΙΑΙΟ ΠΛΑΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - Υπόδειγμα 3 - Στιλ Μη Αποκλεισμού**

**ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΤΑΞΗ: ΣΤ' - Αρ. Μαθητών: 22 - Ημερομηνία: ΤΕΤΑΡΤΗ 29 ΙΑΝ 2014**

**Σκοπός: Κινητικός** - Να μπορούν να εκτελούν σωστά την τεχνική της πάσας με τους πήχεις της πετοσφαίρισης.

<p><b>Βασικός στόχος</b></p> <p>1) Αξιολόγηση των διαφορετικών επιπέδων δυσκολίας της άσκησης και επιλογή του κατάλληλου επιπέδου για τον εαυτό του.</p> <p>2) Αξιολόγηση της απόδοσης στην πάσα με τους πήχεις (μανσέτα) στην πετοσφαίριση με βάση δοσμένα κριτήρια/καρτέλα.</p>	<p><b>Επιμέρους στόχοι</b></p> <p>1) Αντίληψη και αποδοχή της σχέσης που υπάρχει μεταξύ των ατομικών φιλοδοξιών και των πραγματικών ικανοτήτων.</p> <p>2) Εκμάθηση των σημαντικών σημείων εκτέλεσης για τη μανσέτα.</p> <p>3) Εμπέδωση της πάσας με τους πήχεις (μανσέτα).</p> 	<p><b>Εξοπλισμός</b></p> <p>1) 11-22 μπάλες πετοσφαίρισης</p> <p>2) Στεφάνια</p> <p>3) 22 φύλλα καθορισμού δυσκολίας ασκήσεων / παρατήρησης- καταγραφής της απόδοσης - 22 μολύβια</p> <p>4) Καρτέλα διατάσεων.</p>	<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές</b></p> <p><b>Ως προς το γνωστικό τομέα:</b></p> <p>1) Θα παρατηρούν και θα αξιολογούν την απόδοσή τους στην πάσα με τους πήχεις με βάση δοσμένα κριτήρια.</p> <p><b>Ως προς τον συμπεριφορικό τομέα:</b></p> <p>2) Θα επιλέγουν το βαθμό δυσκολίας της άσκησης σύμφωνα με το μέτρο των δυνατοτήτων τους.</p> <p>3) Θα κατανοήσουν και θα αποδεχθούν τη σχέση που υπάρχει μεταξύ των φιλοδοξιών τους και των πραγματικών δυνατοτήτων τους.</p> <p><b>Ως προς τον κινητικό τομέα:</b></p> <p>4) Θα γνωρίζουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης για τη μανσέτα.</p> <p>5) Θα εκτελούν σε ικανοποιητικό επίπεδο τη μανσέτα.</p>
---	--	--	---

Περιεχόμενα – Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση – Παραλλαγές Στιλ διδασκαλίας	Σημεία έμφασης
<p>Είσοδος και συγκέντρωση των μαθητών – Ενημέρωση για το στόχο του μαθήματος.</p> <p>Ειδική προθέρμανση volley.</p> 	<p>10'</p>	 <p>Οι μαθητές προθερμαίνονται μόνοι τους (ατομικά &amp; σε ζεύγη) – Εκτελούν ασκήσεις διάτασης βλέποντας καρτέλα που είναι αναρτημένη</p>	<p><b>Προς τους μαθητές:</b> Αναφορά στον κύριο στόχο του μαθήματος: η συμμετοχή όλων των μαθητών.</p> <p><b>Σκεφτείτε!</b> Τι μπορούμε να κάνουμε με αυτό το σκοινί έτσι που όλοι να μπορέσουν να συμμετάσχουν;</p>  <p><b>Διαφοροποίηση του βαθμού δυσκολίας της άσκησης</b></p>  <p><b>Περιγραφή του ρόλου του μαθητή:</b> να εξετάσει τις επιλογές που του προσφέρονται, να επιλέξει ένα αρχικό επίπεδο εκτέλεσης, να εκτελέσει την άσκηση, να αξιολογήσει την εκτέλεσή του με βάση δοσμένα κριτήρια, να αποφασίσει εάν ένα χαμηλότερο ή υψηλότερο επίπεδο δυσκολίας της άσκησης είναι κατάλληλο.</p>

Περιεχόμενα – Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση – Παραλλαγές - Στιλ διδασκαλίας - Σημεία έμφασης	
<p><b>Κύριο μέρος</b></p> <p><u>Παρουσίαση του αντικειμένου διδασκαλίας.</u>  <u>Περιγραφή του ατομικού προγράμματος.</u>  <u>Εξήγηση της λειτουργίας και της χρήσης των καρτελών των ασκήσεων.</u></p> <p><u>Επιλογή 1<sup>η</sup>: Ατομική εξάσκηση.</u>  <u>Κάθε μαθητής εξασκείται στο χώρο του.</u></p> <p><b>1<sup>ο</sup> επίπεδο δυσκολίας</b>  Πέτα την μπάλα ψηλά (αυτοπέταγμα) και κάνε μία μανσέτα, 1 μέτρο ψηλά, στον εαυτό σου.</p> <p><b>2<sup>ο</sup> επίπεδο δυσκολίας</b>  Πέτα την μπάλα ψηλά (αυτοπέταγμα) και κάνε συνεχόμενες μανσέτες στον εαυτό σου χωρίς να πέσει η μπάλα.</p> <p><b>3<sup>ο</sup> επίπεδο δυσκολίας</b>  Πέτα την μπάλα ψηλά και λίγο μπροστά σου (2-3 βήματα), μετακινήσου και κάνε μία μανσέτα, 1 μέτρο ψηλά, στον εαυτό σου.</p> <p><b>4<sup>ο</sup> επίπεδο δυσκολίας</b>  Ρίξε την μπάλα από κάτω με δύο χέρια στον τοίχο και μετά κάνε μία μανσέτα στον εαυτό σου.</p>		 <p><b>Έμφαση α)</b> στην επιλογή του αρχικού επιπέδου δυσκολίας</p> <p>Χρησιμοποίησε μία ελαφριά μπάλα.  Χρησιμοποίησε μία μπάλα βόλεϊ</p>  <p><b>Προς τον ΕΦΑ:</b>  <b>Παρακολούθησε</b> την εκτέλεση.  <b>Δώσε χρόνο</b> στους μαθητές να κάνουν τις πρώτες προσπάθειες.  <b>Ο ρόλος σου</b> είναι να κινείσαι ανάμεσά τους και να εξακριβώσεις <b>εάν μπορούν να επιλέξουν</b> το κατάλληλο επίπεδο δυσκολίας της άσκησης.  Εάν παρατηρήσεις <b>λάθη στην κινητική εκτέλεση</b> ζήτησε να διαβάσουν τα κριτήρια εκτέλεσης της δεξιότητας. Περίμενε να δεις εάν ο μαθητής μπορεί να βρει το λάθος του, εάν όχι υπόδειξε το και μετά προχώρησε στον επόμενο μαθητή.</p>	<p><b>Στιλ μη αποκλεισμού</b> με ανάλογες καρτέλες. Ο μαθητής επιλέγει το βαθμό δυσκολίας της άσκησης που του ταιριάζει.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Εξάσκηση ατομικά.</li> <li>✓ Ο ΕΦΑ δίνει πριν την έναρξη της εξάσκησης την οδηγία: <i>Επιλέξτε την παραλλαγή που σας ταιριάζει καλύτερα.</i></li> <li>✓ Τα κριτήρια εκτέλεσης και τα επίπεδα δυσκολίας αναγράφονται στις καρτέλες που έχουν δοθεί στους μαθητές.</li> <li>Ο ΕΦΑ κάνει την επίδειξη των ασκήσεων.</li> </ul> <p><b>Προς το μαθητή:</b> Οι ασκήσεις έχουν σχεδιαστεί για να εξασκηθείς σε αυτές και να γίνεις καλύτερος.  <b>Αποφάσισε</b> ποια άσκηση θα εκτελέσεις πρώτα  <b>Διάβασε</b> τα κριτήρια εκτέλεσης ης μανσέτας.  Βάλε ένα σημάδι ★ στο επίπεδο που αντιπροσωπεύει το σημείο στο οποίο <b>νομίζεις</b> ότι μπορείς να αρχίσεις και βάλε σε κύκλο τον αριθμό των επαναλήψεων που σκοπεύεις να εκτελέσεις.  <b>Εκτέλεσε</b> τις ασκήσεις που έχεις επιλέξει.  Εάν υπάρχει κάποια <b>διαφορά μεταξύ της πρόθεσής σου</b> και της <b>πραγματικής εκτέλεσης</b> σημείωσε το τελευταίο.  Σύγκρινε την εκτέλεσή σου με τα κριτήρια.  <b>Αποφάσισε</b> εάν <b>θα επαναλάβεις</b> την άσκηση στο ίδιο επίπεδο, σε ένα διαφορετικό επίπεδο <b>ή θα εκτελέσεις μια άλλη άσκηση.</b></p>  <p><b>Επιλογή 2<sup>η</sup>: Εξάσκηση σε ζευγάρια.</b>  <b>Κάθε ζευγάρι εξασκείται στο χώρο του.</b></p> <p>Σε ζευγάρια, απόσταση 4 μ., κάθε ζευγάρι από μία μπάλα.</p> <p><b>1<sup>ο</sup> επίπεδο δυσκολίας</b>  Ο Α ρίχνει την μπάλα ψηλοκρεμαστά και ο Β εκτελεί μία μανσέτα στον εαυτό του. Αλλαγή ρόλων μετά από 10 προσπάθειες.</p> <p><b>2<sup>ο</sup> επίπεδο δυσκολίας</b>  Ο Α ρίχνει την μπάλα ψηλοκρεμαστά και ο Β εκτελεί μανσέτα. Η μπάλα μετά από τη μανσέτα να κατευθύνεται στο συμπαίκτη του.</p> <p><b>3<sup>ο</sup> επίπεδο δυσκολίας</b>  Ο Α ρίχνει την μπάλα ψηλοκρεμαστά και ο Β εκτελεί πρώτα μία μανσέτα στον εαυτό του και μετά μία πάσα στον συμπαίκτη του.</p> <p><b>4<sup>ο</sup> επίπεδο δυσκολίας</b>  Ο Α κάνει πάσα με δάχτυλα προς τον Β και ο Β υποδέχεται με μανσέτα στον εαυτό του.</p>
<p><b>Τελικό μέρος:</b>  Συγκέντρωση &amp; μεταφορά του Υλικού. Ένας από κάθε ζευγάρι μεταφέρει την μπάλα του στο σταθμό υλικού. Συζήτηση-ερωτήσεις με τους μαθητές για τα προβλήματα που αντιμετώπισαν, για το ρόλο τους, για την καταλληλότητα και δυσκολία των ασκήσεων.</p> <p><b>ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Παραπομπή στο αντίστοιχο «Βιβλίο του Μαθητή» για να μελετήσουν τα σχετικά εδάφια σε τεχνική-κανονισμούς-τακτική του volley.</li> <li>2) Ορισμός 2 μαθητών που θα έχουν την ευθύνη μεταφοράς του υλικού και της προθέρμανσης του τμήματος για το επόμενο μάθημα.</li> </ol>			<p><b>Αξιολόγηση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>Κινητική αξιολόγηση:</b> Θα γίνει αξιολόγηση διαδικασίας (στην πορεία του μαθήματος) και εναλλακτική αξιολόγηση (οι μαθητές αξιολογούν την εκτέλεσή τους χρησιμοποιώντας την κάρτα κριτηρίων).</li> <li>2) <b>Γνωστική αξιολόγηση:</b> Θα γίνει αξιολόγηση με προφορικές ερωτήσεις στην πορεία της διδασκαλίας και στο τελικό μέρος του</li> </ol>

<p>3) Προτροπή στους μαθητές να εντοπίσουν στο διαδίκτυο (you tube) και να παρακολουθήσουν υψηλού επιπέδου αθλητές στην εκτέλεση της μανσέτας.</p> <p>4) Επικέντρωση στη σημασία της αντικειμενικής εκτίμησης των ατομικών δυνατοτήτων. – Προτροπή να γίνει αυτό και σε άλλους τομείς της σχολικής και εξωσχολικής ζωής.</p>	<p>μαθήματος</p> <p>β) <b>Αξιολόγηση του συμπεριφορικού τομέα:</b> Θα γίνει αξιολόγηση διαδικασίας καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος με παρατήρηση από τον ΕΦΑ ως προς την επιλογή του κατάλληλου επιπέδου δυσκολίας από τους μαθητές.</p>
--	---

ΣΤΙΑ ΜΗ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥ