



Φύλλο κριτηρίων αμοιβαίας διδασκαλίας
ΠΑΣΑ ΜΕ ΤΑ ΔΑΧΤΥΛΑ – ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ



Πετάτε μπάλα ψηλά και κάνετε πάσα στον εαυτό σας	ΜΑΘΗΤΗΣ Α			ΜΑΘΗΤΗΣ Β		
Σημεία ελέγχου	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ
1. Σχηματίζουν οι δείκτες και οι αντίχειρες τρίγωνο;						
2. Συναντά την μπάλα μπροστά από το μέτωπο με τους αγκώνες λυγισμένους;						
3. Είναι τα γόνατα λυγισμένα;						
4. Είναι τα πόδια ανοιχτά όσο το άνοιγμα των ώμων και το ένα προηγείται του άλλου;						
5. Συγχρονισμός στο λύγισμα και τέντωμα των αγκώνων-γονάτων κατά το χτύπημα.						

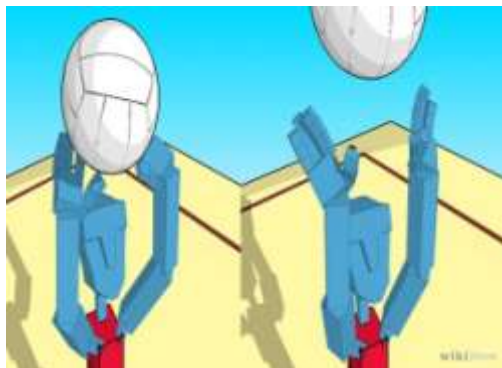
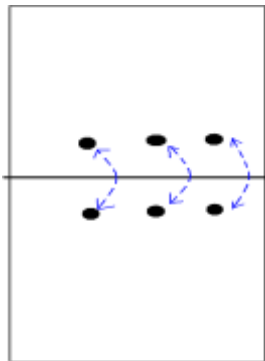
-Κοιτάζτε τις εικόνες και διαβάστε και οι δύο προσεκτικά τα σημεία ελέγχου σε κάθε άσκηση.

- Ο παρατηρητής (μαθητής Α) πρέπει να διορθώνει κάθε φορά που ο ασκούμενος (μαθητής Β) δεν εκτελεί σύμφωνα με τις υποδείξεις που περιγράφονται στα παραπάνω κριτήρια.

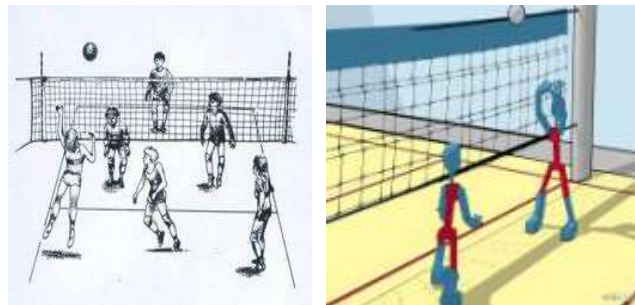
- Ο παρατηρητής πρέπει να ενθαρρύνει το συμμαθητή του σε κάθε προσπάθεια.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΕ ΣΤΑΘΜΟΥΣ

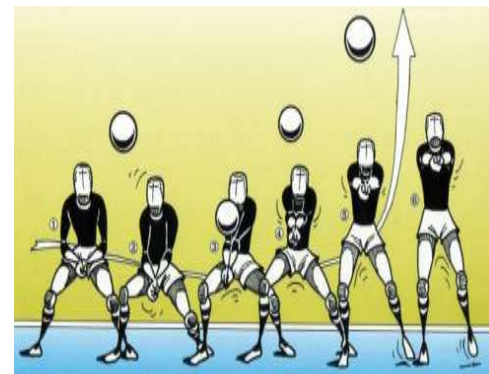
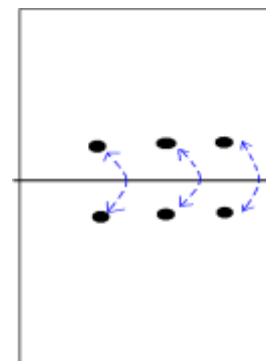
1 ΠΑΣΑ ΜΕ ΔΑΧΤΥΛΑ



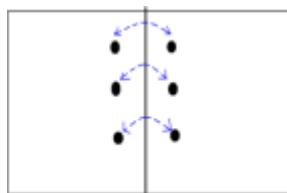
2 ΠΑΙΧΝΙΔΙ



3 ΠΑΣΑ ΑΠΟ ΚΑΤΩ (ΜΑΝΣΕΤΑ)



4 ΣΕΡΒΙΣ - ΥΠΟΔΟΧΗ

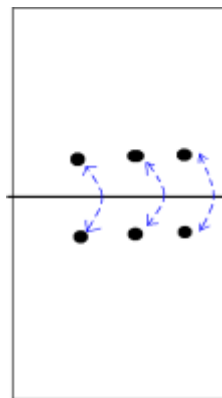
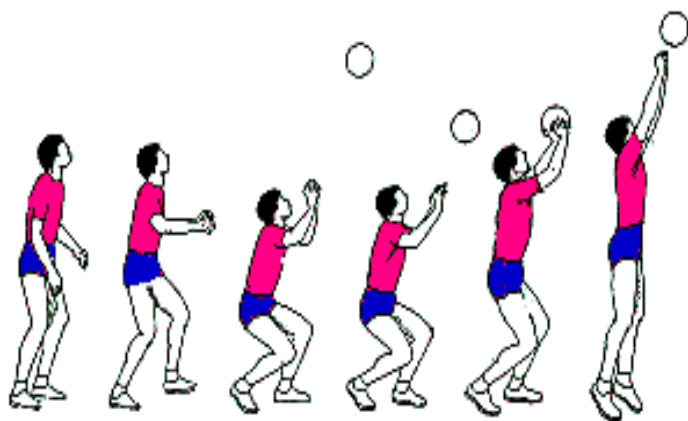


1

ΠΑΣΑ ΜΕ ΔΑΧΤΥΛΑ

Σκοπός: Βελτίωση της πάσας με δάχτυλα

Οργάνωση: Σε ζευγάρια, μία μπάλα το κάθε ζευγάρι



Σημεία έμφασης

- 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

Μπορείς να διαλέξεις:

- Πιάσε, πέτα ψηλά στον εαυτό σου και κάνε πάσα απέναντι.
- Μία πάσα στον εαυτό σου και μετά πάσα απέναντι.
- Μία πάσα στον εαυτό σου , πάσα λίγο πιο μπροστά από σένα, μετακίνηση μπροστά ένα-δύο βήματα και πάσα.
- Ατομικά, πάσα στον τοίχο.

Με το σφύριγμα πήγαινε στο σταθμό

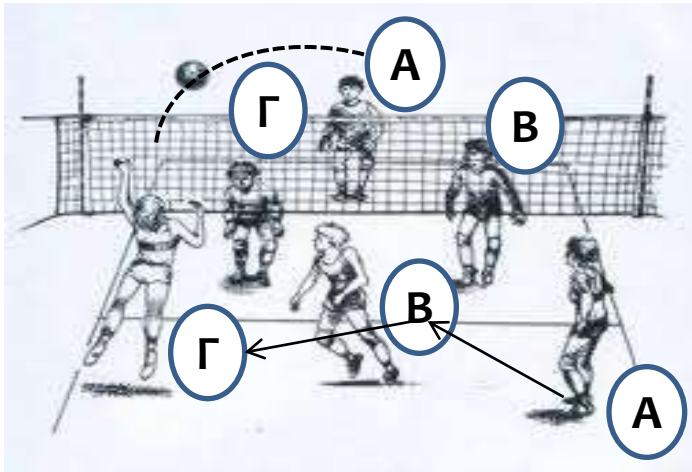
2

2

ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2Χ2 ή 3Χ3

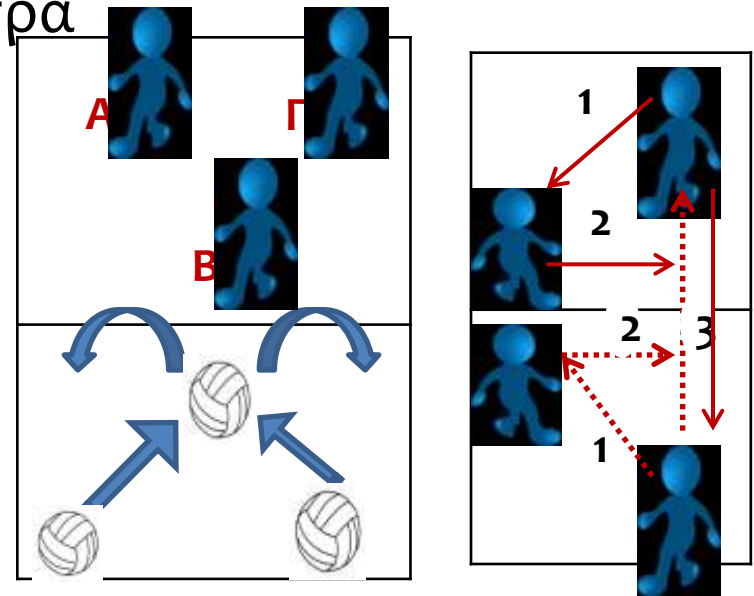
Σκοπός: Εφαρμογή του σερβίς από πάνω, της υποδοχής και της πάσας με δάχτυλα σε παιχνίδι

Οργάνωση: 3 εναντίον 3 μέσα στα 3 μέτρα



Σημεία έμφασης

- Κανόνας 3 επαφών (υποδοχή, πάσα, επίθεση)
- Κανόνας περιστροφής
- Εκτέλεση των δεξιοτήτων σύμφωνα με αυτά που έχετε διδαχθεί



Μπορείς να διαλέξεις:

- Σερβίς από κάτω
- Πάσα αντί για σερβίς
- Πιάνω και πετώ

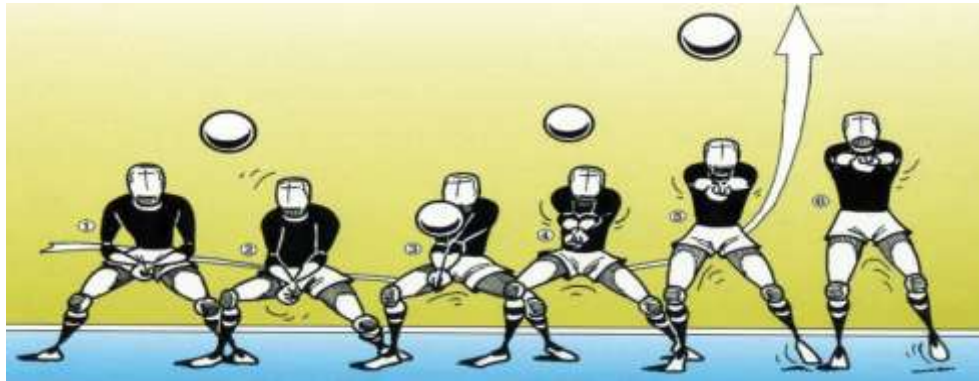
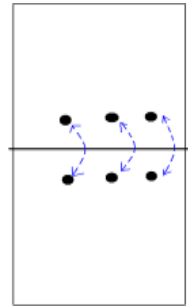
Με το σφύριγμα πήγαινε στο σταθμό **3**

3

ΠΑΣΑ ΑΠΟ ΚΑΤΩ (ΜΑΝΣΕΤΑ)

Σκοπός: Βελτίωση της πάσας από κάτω

Οργάνωση: 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.



Σημεία έμφασης:

- Λυγισμένα γόνατα κατά το χτύπημα
- Επαφή της μπάλας στους πήχεις
- Τεντωμένοι αγκώνες

Μπορείς να διαλέξεις:

- Δύο μανσέτες στον εαυτό σου.
- Η μπάλα μετά από τη μανσέτα να κατευθύνεται στο συμπαίκτη σου.

Με το σφύριγμα πήγαινε στο σταθμό **4**

4

ΣΕΡΒΙΣ - ΥΠΟΔΟΧΗ

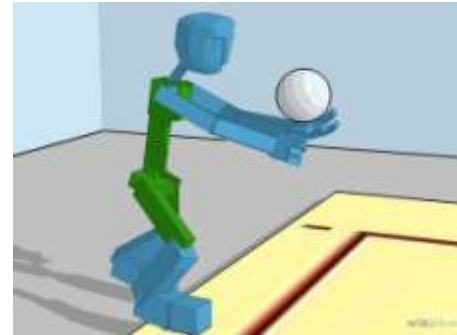
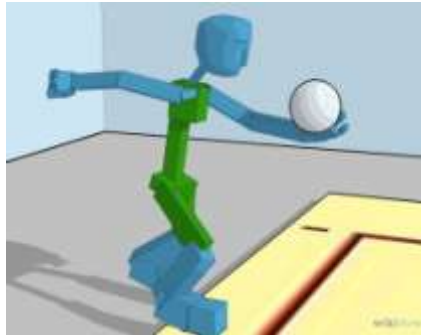
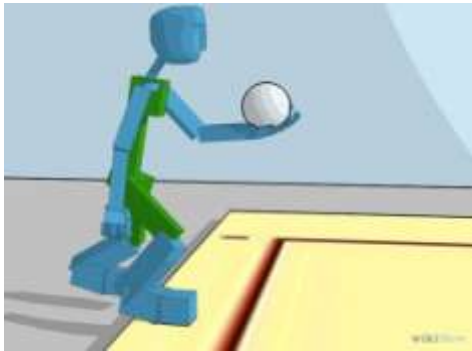
Σκοπός: Βελτίωση του σερβίς από κάτω και της υποδοχής

Σε ζευγάρια, ο ένας απέναντι στον άλλο σε απόσταση 6 μ.

Οργάνωση:

Κάθε ζευγάρι από μία μπάλα.

Ο ένας εκτελεί σερβίς και ο άλλος υποδέχεται με πάσα ή μανσέτα στον εαυτό του. Εκτελείτε σερβίς εναλλάξ.



Σημεία έμφασης σερβίς

- Αντίθετο πόδι μπροστά από το χέρι που χτυπά
- Πέταγμα της μπάλας, πίσω αιώρηση του χεριού που χτυπά, χτύπημα

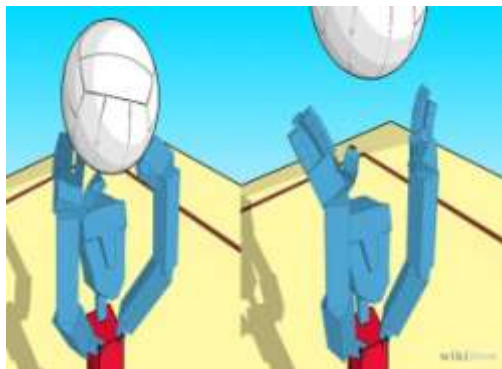
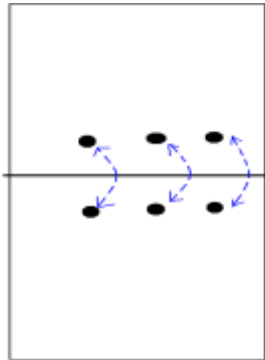
Μπορείς να διαλέξεις:

- Μικρύνετε ή μεγαλώστε την απόσταση μεταξύ σας.
- Η μπάλα μετά από την υποδοχή να κατευθύνεται στο συμπαίκτη σας.
- Κάνε υποδοχή στον εαυτό σου και πάσα απέναντι.

Με το σφύριγμα πήγαινε στο σταθμό **1**

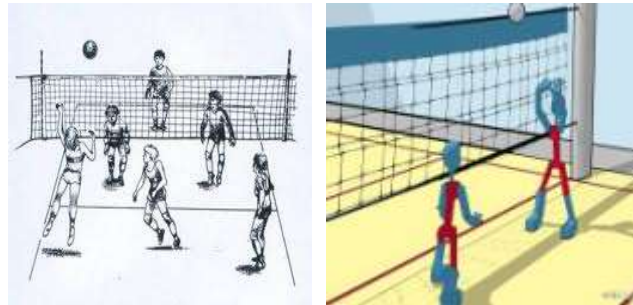
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΕ ΣΤΑΘΜΟΥΣ

1 ΠΑΣΑ ΜΕ ΔΑΧΤΥΛΑ

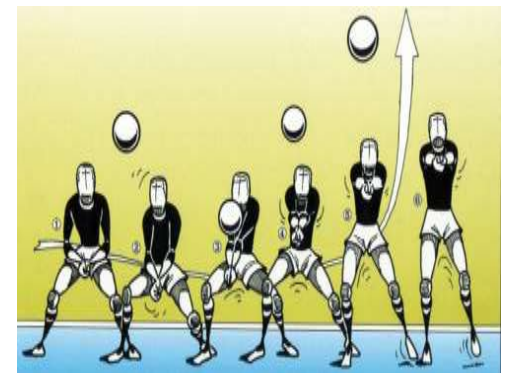
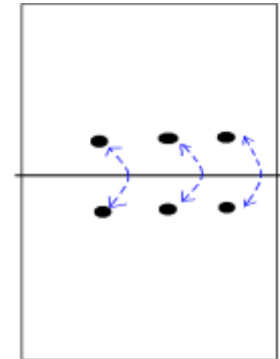


ΑΜΟΙΒΑΙΟ ΣΤΙΛ

2 ΠΑΙΧΝΙΔΙ

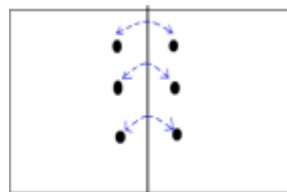


3 ΠΑΣΑ ΑΠΟ ΚΑΤΩ (ΜΑΝΣΕΤΑ)



ΑΜΟΙΒΑΙΟ ΣΤΙΛ

4 ΣΕΡΒΙΣ - ΥΠΟΔΟΧΗ



1

ΠΑΣΑ ΜΕ ΔΑΧΤΥΛΑ

Σκοπός:

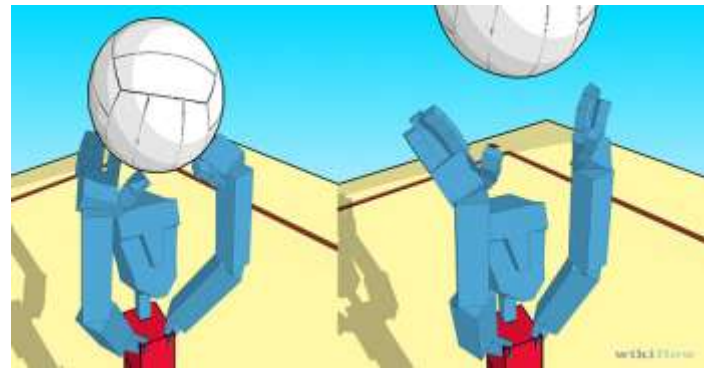
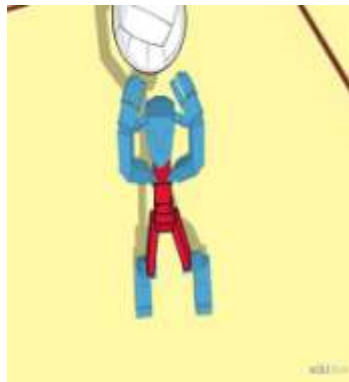
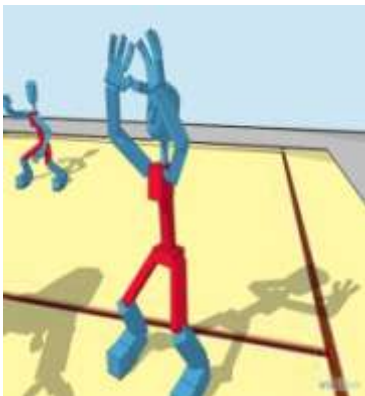
Βελτίωση της πάσας

Οργάνωση:

Σε ζευγάρια αντιμέτωπα, κάθε ζευγάρι μία μπάλα.

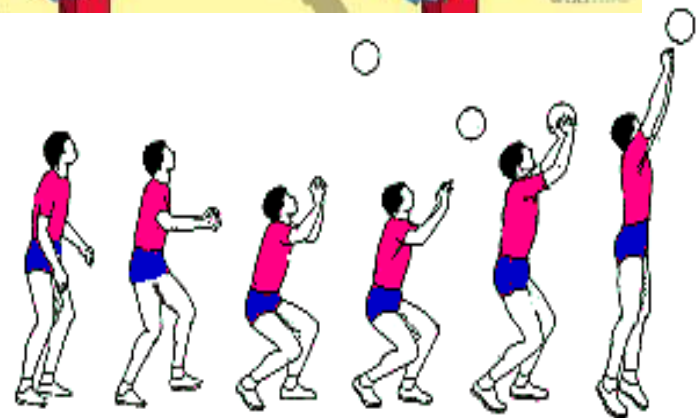
Ο Α πετάνει την μπάλα ψηλά και εκτελεί πάσα στον εαυτό του.

Ο Β παρατηρεί και διορθώνει. Αλλαγή ρόλων μετά από 10 προσπάθειες.



Σημεία έμφασης

- Γόνατα λυγισμένα, το ένα πόδι πιο μπροστά
- Συναντάμε την μπάλα μπροστά και λίγο πιο ψηλά από το μέτωπο με τους αγκώνες λυγισμένους
- Τρίγωνο με δείκτες και αντίχειρες
- Τεντώνουμε αγκώνες και γόνατα κατά το χτύπημα

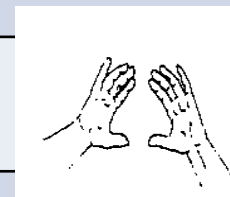


Με το σφύριγμα πήγαινε στο σταθμό

2

Φύλλο κριτηρίων αμοιβαίας διδασκαλίας ΠΑΣΑ ΜΕ ΤΑ ΔΑΧΤΥΛΑ - ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Πετάτε μπάλα ψηλά και κάνετε πάσα στον εαυτό σας	ΟΝΟΜΑ Α			ΟΝΟΜΑ Β			
Σημεία ελέγχου	ΝΑΙ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΟΧΙ	
1.Σχηματίζουν οι δείκτες και οι αντίχειρες τρίγωνο;							1.
2.Συναντά την μπάλα μπροστά από το μέτωπο με τους αγκώνες λυγισμένους;							2.
3.Είναι τα γόνατα λυγισμένα;							3.
4.Είναι τα πόδια ανοιχτά όσο το άνοιγμα των ώμων και το ένα προηγείται του άλλου;							4.



Οδηγίες

- Κοιτάξτε τις εικόνες και διαβάστε και οι δύο προσεκτικά τα σημεία ελέγχου σε κάθε άσκηση.
- Ο παρατηρητής (μαθητής Α) πρέπει να διορθώνει κάθε φορά που ο ασκούμενος (μαθητής Β) δεν εκτελεί σύμφωνα με τις υποδείξεις που περιγράφονται στα παραπάνω κριτήρια.
- Ο παρατηρητής πρέπει να ενθαρρύνει το συμμαθητή του σε κάθε προσπάθεια.

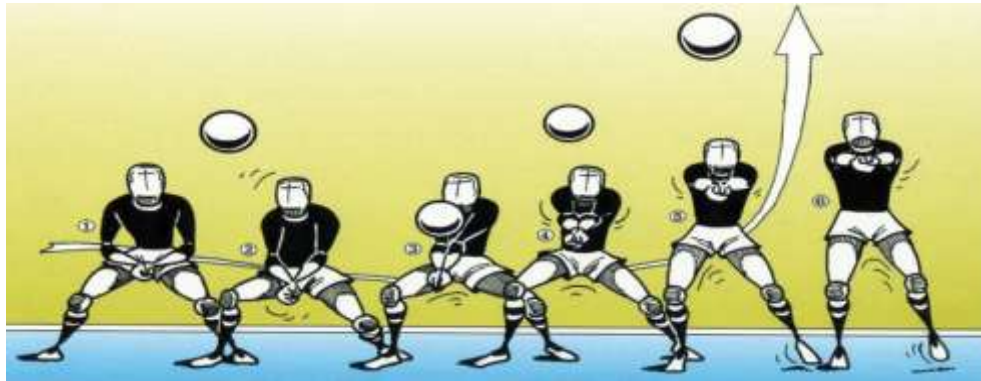
3

ΠΑΣΑ ΑΠΟ ΚΑΤΩ (ΜΑΝΣΕΤΑ)

Σκοπός: Βελτίωση της πάσας από κάτω (μανσέτα)

Σε ζευγάρια αντιμέτωπα, κάθε ζευγάρι μία μπάλα.

Οργάνωση: Ο Α πετάει την μπάλα ψηλά και εκτελεί μανσέτα στον εαυτό του.
Ο Β παρατηρεί και διορθώνει. Αλλαγή ρόλων μετά από 10 προσπάθειες.

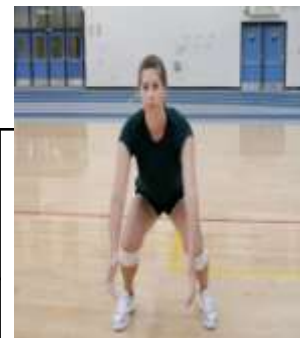


Σημεία έμφασης:

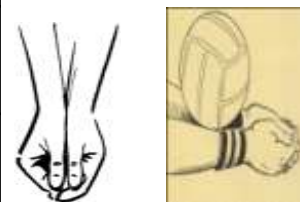
- Λυγισμένα γόνατα κατά το χτύπημα
- Επαφή της μπάλας στους πήχεις
- Τεντωμένοι αγκώνες

Με το σφύριγμα πήγαινε στο σταθμό **4**

Φύλλο κριτηρίων αμοιβαίας διδασκαλίας ΜΑΝΣΕΤΑ - ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

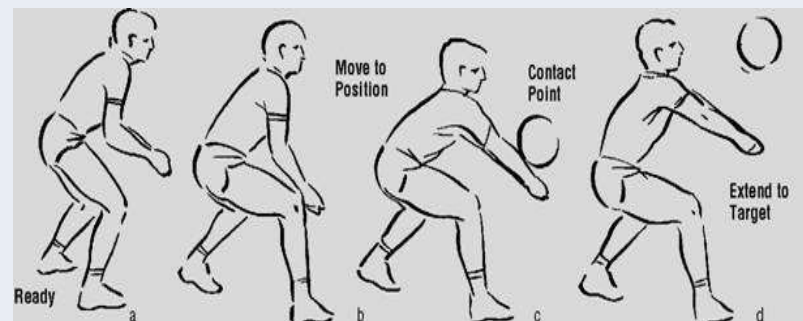


Αυτός που εκτελεί πετά την μπάλα ψηλά και κάνει μανσέτα στον εαυτό του	ΟΝΟΜΑ Α			ΟΝΟΜΑ Β		
Σημεία ελέγχου	ΝΑΙ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΟΧΙ
1. Θέση ετοιμότητας με τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα και το ένα πόδι να προηγείται λίγο του άλλου.						
2. Δέσιμο παλαμών με τους αντίχειρες παράλληλους.						
3. Η μπάλα έρχεται σε επαφή μπροστά από το σώμα σε σημείο λίγο πιο πάνω από τους καρπούς.						
4. Τεντωμένοι αγκώνες κατά το χτύπημα.						
5. Ακολουθεί την κίνηση της μπάλας τεντώνοντας τα πόδια χωρίς να φέρνει τα χέρια προς τα επάνω.						



Οδηγίες

- Κοιτάζτε τις εικόνες και διαβάστε και οι δύο προσεκτικά τα σημεία ελέγχου σε κάθε άσκηση.
- Ο παρατηρητής (μαθητής Α) πρέπει να διορθώνει κάθε φορά που ο ασκούμενος (μαθητής Β) δεν εκτελεί σύμφωνα με τις υποδείξεις που περιγράφονται στα παραπάνω κριτήρια.
- Ο παρατηρητής πρέπει να ενθαρρύνει το συμμαθητή του σε κάθε προσπάθεια.



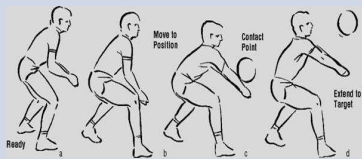
Το στίλ του Μη Αποκλεισμού (Ε)

Διαφοροποίησης του βαθμού δυσκολίας

Στόχος: η συνεχής συμμετοχή όλων των μαθητών ανεξαρτήτου ικανότητας.

Ρόλοι

ΔΑΣΚΑΛΟΣ	ΜΑΘΗΤΗΣ
Προετοιμάζει..... • Την άσκηση και το επίπεδο δυσκολίας μέσα στην άσκηση. • Τα κριτήρια για τα επίπεδα δυσκολίας μέσα στην άσκηση • Απαντά σε ερωτήσεις.	• Αξιολογεί τα διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας της άσκησης και επιλέγει το κατάλληλο επίπεδο για τον εαυτό του. • Εκτελεί την άσκηση. • Συγκρίνει την άσκηση που έχει εκτελέσει με τα κριτήρια που έχει προετοιμάσει ο δάσκαλος. • Υποβάλλει διευκρινιστικές ερωτήσεις.

Όνομα:		Τάξη:		Ημερομηνία:	
ΜΑΝΣΕΤΑ	Αποφάσισε ποια άσκηση θα εκτελέσεις πρώτα				
	1 ^ο επίπεδο δυσκολίας	2 ^ο επίπεδο δυσκολίας	3 ^ο επίπεδο δυσκολίας	4 ^ο επίπεδο δυσκολίας	
Τι να προσέχω:					
1) Έλα σε θέση ετοιμότητας με τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα και το ένα πόδι να προηγείται λίγο του άλλου. 2) Δέσε τις παλάμες σου με τους αντίχειρες παράλληλους. 3) Η μπάλα να έρθει σε επαφή μπροστά από το σώμα σε σημείο λίγο πιο πάνω από τους καρπούς. Τεντωμένοι αγκώνες κατά το χτύπημα. 4) Ακολούθησε την κίνηση της μπάλας τεντώνοντας τα πόδια χωρίς να φέρνεις τα χέρια προς τα επάνω. , 	Πέτα την μπάλα ψηλά (αυτοπέταγμα) και κάνε μία μανσέτα, 1 μέτρο ψηλά, στον εαυτό σου. Κάνε 10 προσπάθειες. Σημείωσε τον αριθμό των επιτυχημένων προσπαθειών.	Πέτα την μπάλα ψηλά (αυτοπέταγμα) και κάνε συνεχόμενες μανσέτες στον εαυτό σου χωρίς να πέσει η μπάλα. Κάνε 10 προσπάθειες και σημείωσε την καλύτερη επίδοσή σου.	Πέτα την μπάλα ψηλά και λίγο μπροστά σου (2-3 βήματα), μετακινήσου και κάνε μία μανσέτα, 1 μέτρο ψηλά, στον εαυτό σου. Κάνε 10 προσπάθειες. Σημείωσε τον αριθμό των επιτυχημένων προσπαθειών.	Ρίξε την μπάλα από κάτω με δύο χέρια στον τοίχο και μετά κάνε μία μανσέτα στον εαυτό σου. Κάνε 10 προσπάθειες. Σημείωσε τον αριθμό των επιτυχημένων προσπαθειών.	
Νομίζω ότι μπορώ να κάνω τόσες επιτυχημένες προσπάθειες	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
Έκανα...	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	

Όνομα:		Τάξη:		Ημερομηνία:	
ΜΑΝΣΕΤΑ		Αποφάσισε ποια άσκηση θα εκτελέσεις πρώτα			
Τι να προσέχω:		1 ^ο επίπεδο δυσκολίας	2 ^ο επίπεδο δυσκολίας	3 ^ο επίπεδο δυσκολίας	4 ^ο επίπεδο δυσκολίας
1) Έλα σε θέση ετοιμότητας με τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα και το ένα πόδι να προηγείται λίγο του άλλου. 2) Δέσε τις παλάμες σου με τους αντίχειρες παράλληλους. 3) Η μπάλα να έρθει σε επαφή μπροστά από το σώμα σε σημείο λίγο πιο πάνω από τους καρπούς. Τεντωμένα χέρια κατά την επαφή. 4) Ακολούθησε την κίνηση της μπάλας τεντώνοντας τα πόδια χωρίς να φέρνεις τα χέρια προς τα επάνω.		Ο Α ρίχνει την μπάλα ψηλοκρεμαστά και ο Β εκτελεί μία μανσέτα στον εαυτό του. Αλλαγή ρόλων μετά από 10 προσπάθειες.	Ο Α ρίχνει την μπάλα ψηλοκρεμαστά και ο Β εκτελεί μανσέτα. Η μπάλα μετά από τη μανσέτα να κατευθύνεται στο συμπαίκτη του. Αλλαγή ρόλων μετά από 10 προσπάθειες.	Ο Α ρίχνει την μπάλα ψηλοκρεμαστά και ο Β εκτελεί πρώτα μία μανσέτα στον εαυτό του και μετά μία πάσα στον συμπαίκτη του. Αλλαγή ρόλων μετά από 10 προσπάθειες.	Ο Α κάνει πάσα με δάχτυλα προς τον Β και ο Β υποδέχεται με μανσέτα στον εαυτό του. Αλλαγή ρόλων μετά από 10 προσπάθειες.
Νομίζω ότι μπορώ να κάνω τόσες επιτυχημένες προσπάθειες		1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
Έκανα...		1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10





- Byra, M. (2006). Teaching styles and inclusive pedagogies. In D. Kirk, M.O'Sullivan, & D. Macdonald (Eds.), *Handbook of research in physical education* (449-466). London: SAGE Publications.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (1997). *Η Διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής*, Μετάφραση – επιμέλεια για την ελληνική έκδοση: Μουντάκης, Κ. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ, Θεσσαλονίκη.
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Ι. & Γούδας, Μ. (2007). *Για μια καλύτερη Φυσική Αγωγή*. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη.
- Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων και Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. (2006). *Φυσική Αγωγή Α' & Β', Γ' & Δ', Ε' & ΣΤ' Δημοτικού, Βιβλία Εκπαιδευτικού και Μαθητή*. Ο.Ε.Δ.Β., Αθήνα.