

Σκοπός: ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ		
<b>Βασικός στόχος:</b> <b>ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΛΑΒΩΝ- ΣΕΡΒΙΣ</b> <b>ΨΗΛΟΚΡΕΜΑΣΤΟ – CLEAR ΠΑΝΩ ΑΠΟ</b> <b>ΤΟΝ ΩΜΟ</b>	<b>Εξοπλισμός</b> 20 ρακέτες ,20 πλαστικά φτερά ,ένα λάστιχο ίσο με το μήκος του γυμναστηρίου, χαρτοταινία στο διπλάσιο μήκος από το μήκος του γυμναστηρίου	<b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα γνωρίζουν:</b> -Τις δύο λαβές του μπάντμιντον -το <u>clear</u> πάνω από τον ώμο ή πάνω από το κεφάλι -το σερβίς με λαβή backhand
<b>Περιεχόμενα –Περιγραφή</b>		<b>Σημεία έμφασης</b>
<b>Εισαγωγή</b>  1.Τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα στο χώρο με ένα φτερό στο χέρι, το πετούν ψηλά και το πιάνουν με ένα ή δυο χέρια.  2.Ζευγάρια σε απόσταση 3 μέτρων αντικριστά. Ο α πετά στον β από κάτω προς τα πάνω και ο β το πιάνει ψηλά πάνω από το κεφάλι. Το ίδιο κάνει και ο β.[ένα φτερό ανά δύο]  3. Ζευγάρια σε απόσταση 3 μέτρων αντικριστά. Τώρα ταυτόχρονα και ο α πετά στον β και αντίστροφα.[δύο φτερά ανά δύο]  4. Ζευγάρια σε απόσταση 3 μέτρων αντικριστά. Ο α πετά το φτερό στον β από πάνω σαν πάσα handball και ο β το πιάνει ψηλά πάνω από το κεφάλι. Το ίδιο κάνει και ο β.[ένα φτερό ανά δύο]  5.Όπως η άσκηση 3 αλλά πετούν το φτερό από πάνω.		
<b>Κυρίως μέρος</b>  <b>Οι λαβές</b> Εξηγούμε στα παιδιά πως πιάνουμε την ρακέτα. Όλα τα παιδιά κρατούν την ρακέτα τους. Στην εξήγηση και στις 5 πρώτες ασκήσεις τα παιδιά μιμούνται τις κινήσεις χωρίς φτερό μόνο με την ρακέτα τους. Τους δείχνουμε τις δύο λαβές.  1. Τα παιδιά κρατούν τη ρακέτα και ο εκπαιδευτικός τους λέει να εκτελέσουν το χτύπημα <u>clear</u> με την λαβή <u>vorhand</u> . Αμέσως μετά το χτύπημα <u>κάτω δεξιά</u> με την ίδια λαβή.  2. Με τον ίδιο τρόπο εκτελούν το χτύπημα <u>κάτω αριστερά</u> με την λαβή backhand  3. Τώρα μια φορά το χτύπημα <u>κάτω δεξιά</u> και μετά το χτύπημα <u>κάτω αριστερά</u> . Δίνουμε χρόνο στα παιδιά να καταλάβουν τις διαφορές στις λαβές και επεμβαίνουμε όπου χρειαστεί ανάγκη.  4. Τώρα ο εκπαιδευτικός τους λέει και τα τρία χτυπήματα ανακατωμένα [ <u>clear</u> , <u>κάτω δεξιά</u> , <u>κάτω αριστερά</u> ] και τονίζει τις διαφορές.  5. Η ίδια άσκηση με την 4 άλλα τα παιδιά αφήνουν κάθε φορά την ρακέτα κάτω για σκεφτούν κάθε φορά ποια λαβή είναι η κατάλληλη και να την χρησιμοποιήσουν. Όταν δοθεί το παράγγελμα παίρνουν την ρακέτα από κάτω και εκτελούν.		<b>Οι λαβές:</b> α} Η καλή λαβή [ <u>vorhand</u> ] που μοιάζει με χειραψία. Την χρησιμοποιούμε στα χτυπήματα από την δεξιά πλευρά του σώματος όταν έρχεται εκεί το φτερό από τον συμπαίκτη μας. Τους δείχνουμε πως θα χτυπούν το φτερό πάνω από τον ώμο ή το κεφάλι[ τότε η παλάμη πρέπει να βλέπει μπροστά]. <u>Θα ονομάσουμε αυτό το χτύπημα clear.</u>  Αμέσως μετά θα τους δείξουμε πως θα χτυπούν το φτερό όταν βρίσκεται δεξιά και κάτω[τότε η παλάμη πρέπει να βλέπει ψηλά στο ταβάνι]. <u>Θα ονομάσουμε αυτό το χτύπημα κάτω δεξιά.</u>  β}την ανάποδη λαβή [ <u>backhand</u> ] όπου αντίχειρας πατάει την λαβή της ρακέτας στην φαρδιά της πλευρά. Την χρησιμοποιούμε στα χτυπήματα από την αριστερή πλευρά του σώματος. Τους δείχνουμε πως θα χτυπούν το

6. Ο εκπαιδευτικός με δέκα φτερά πετά σε κάθε παιδί τα φτερά ένα – ένα και ο μαθητής εκτελεί το χτύπημα clear πάνω από τον ώμο ή πάνω από το κεφάλι. Όταν εκτελέσει τα δέκα χτυπήματα ακολουθεί ο δεύτερος και το ίδιο για όλα τα παιδιά. Το παιδί μόνο ασχολείται με το χτύπημα ενώ δύο άλλα παιδιά μαζεύουν τα πεσμένα φτερά και τα φέρνουν στον εκπαιδευτικό. Όταν εκτελέσει τα δέκα χτυπήματα ακολουθεί ο δεύτερος και το ίδιο. Αν υπάρχει κάποιο άλλο παιδί με γνώσεις τότε μπορεί να κάνει το ίδιο με τον εκπαιδευτικό για εξοικονόμηση χρόνου.

7. Το κάθε παιδί κρατά και την ρακέτα και από ένα φτερό. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί το σερβίς.

“Όλα τα παιδιά βρίσκονται πίσω από μια γραμμή και εκτελούν το σερβίς. Μετά τρέχουν και μαζεύουν τα φτερό τους ξαναγυρίζουν και επαναλαμβάνουν. Όποιος δεν τα καταφέρνει δέχεται την βοήθεια του εκπαιδευτικού.

8. Τώρα τα παιδιά εκτελούν το ίδιο σερβίς ψηλοκρεμαστά αλλά με φιλέ ή ένα λάστιχο στο ύψος του 1.55. Η απόσταση της γραμμής από το λάστιχο είναι 2 μέτρα. Πάλι πρέπει να ξαναγυρίζουν από την ίδια πλευρά γιατί στην αρχή είναι λίγο επικίνδυνο μην χτυπήσουν.

9. Ζευγάρια σε απόσταση 4 μέτρων αντικριστά με το λάστιχο στην μέση. Ο α εκτελεί 10 σερβίς που να πηγαίνει ψηλοκρεμαστά και ο β χτυπά το clear πάνω από τον ώμο ή πάνω από το κεφάλι. Αμέσως μετά το ίδιο β. Στόχος της άσκησης είναι να συνεργαστούν και επαινούνται το ζευγάρι με τις περισσότερες σωστές προσπάθειες.

10. Τα παιδιά προσπαθούν να κρατήσουν το φτερό στον αέρα για περισσότερα χτυπήματα. Όταν πέσει κάτω τότε κάνουν υποχρεωτικά το σερβίς. Ζευγάρια σε απόσταση 4 μέτρων αντικριστά με το λάστιχο στην μέση που μάθανε και αν μπορεί ο ένας ας εκτελεί αυτός που μπορεί. Κάθε φορά να φωνάζουν δυνατά πόσα χτυπήματα αντάλλαξαν.

φτερό από αριστερά κάτω[τότε η παλάμη πρέπει να βλέπει κάτω στο πάτωμα]. Θα ονομάσουμε αυτό το χτύπημα κάτω αριστερά.

### **Σερβίς:**

α. με το δεξί χέρι κρατάμε την ρακέτα με την backhand λαβή. Με το αριστερό χέρι κρατάμε το φτερό.

β. η ρακέτα να βρίσκεται μπροστά από την κοιλιά και μακριά από το σώμα.

γ. αφήνουν το φτερό και δεν το πετάνε.

### **ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ**

### **Αξιολόγηση:**

Από την 6 άσκηση και μετά το σύνολο των πετυχημένων προσπαθειών

Σκοπός: ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ-ΓΝΩΣΤΙΚΟΣ		
<p><u>Βασικός στόχος:</u> <b>Εκμάθηση χτυπήματος δεξιά &amp; αριστερά κάτω</b></p> <p><u>Επιμέρους στόχος: Εκμάθηση βασικών κανονισμών badminton</u></p>	<p><u>Εξοπλισμός</u> 20 ρακέτες, 20 πλαστικά φτερά, ένα λάστιχο ίσο με το μήκος του γυμναστηρίου, χαρτοταινία στο διπλάσιο μήκος από το μήκος του γυμναστηρίου</p>	<p><u>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα γνωρίζουν:</u> - Το ψηλοκρεμαστό χτύπημα από κάτω δεξιά λαβή <u>vorhand</u> - το ψηλοκρεμαστό χτύπημα από κάτω αριστερά λαβή <u>backhand</u> .</p>
<p><u>Περιεχόμενα –Περιγραφή</u></p>		<p><u>Σημεία έμφασης</u></p>
<p><u>Εισαγωγικό μέρος</u> 1.Το παιχνίδι ΑΥΓΑ ΣΤΗΝ ΦΩΛΙΑ [αντί για μπάλες φτερά] 2.Το παιχνίδι ΔΙΠΛΗ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ</p>		
<p><u>Κυρίως μέρος</u></p> <p>1. Για 3 λεπτά οι μαθητές με ρακέτα εκτελούν χωρίς φτερά με εντολές του εκπαιδευτικού τις λαβές .</p> <p>2. Ζευγάρια σε απόσταση 4 μέτρων αντικριστά με το λάστιχο στην μέση. Ο α εκτελεί <u>σερβίς backhand</u> και ο β απαντάει με <u>clear</u> πάνω από τον ώμο ή πάνω από το κεφάλι. 10 σερβίς ο α και μετά 10 σερβίς ο β. Στόχος της άσκησης είναι να συνεργαστούν.</p> <p>3. Ζευγάρια σε απόσταση 4 μέτρων αντικριστά με το λάστιχο στην μέση. Ο α εκτελεί <u>σερβίς backhand</u> και ο β απαντάει με <u>clear</u> πάνω από τον ώμο ή πάνω από το κεφάλι, τρίτο κτύπημα ο α απαντάει με <u>clear</u> πάνω από τον ώμο ή πάνω από το κεφάλι. Ο β πιάνει το φτερό και ξεκινά ξανά η ίδια τριάδα χτυπημάτων. 10 επαναλήψεις το κάθε παιδί.</p> <p>4. Ζευγάρια σε απόσταση 4 μέτρων αντικριστά με το λάστιχο στην μέση. Τα παιδιά προσπαθούν να κρατήσουν το φτερό στον αέρα για περισσότερα χτυπήματα <u>clear</u> πάνω από τον ώμο ή πάνω από το κεφάλι. Όταν πέσει κάτω τότε κάνουν υποχρεωτικά <u>σερβίς backhand</u>. Μετά από ένα λεπτό αλλάζουν θέσεις όπως το ρολόι στο βόλει και συνεχίζουν με τον νέο συμπαίκτη όποιος και να είναι αυτός. Να γίνουν 5-6 αλλαγές.</p> <p>5. Ο εκπαιδευτικός με 10 φτερά από την μια πλευρά και ένας μαθητής από την άλλη. Ο εκπαιδευτικός πετά ένα- ένα τα φτερά πάνω από το φιλέ έτσι ώστε ο μαθητής να εκτελέσει χτύπημα από κάτω δεξιά. Όταν εκτελέσει τα δέκα χτυπήματα ακολουθεί ο δεύτερος και το ίδιο για όλα τα παιδιά.</p> <p>6. Η ίδια άσκηση με την 5 αλλά τώρα το χτύπημα είναι από κάτω αριστερά με λαβή <u>backhand</u> .</p> <p>7. Η ίδια άσκηση τώρα όμως μια φορά αριστερά μια δεξιά.</p> <p>8. Εξηγούμε τρεις κανονισμούς : α. Το ξεκινά πάντα με <u>σερβίς backhand</u> β. Όταν το φτερό ακουμπήσει στο γήπεδο του αντιπάλου τότε παίρνουμε ένα πόντο. γ. Όποιος κάνει λάθος τότε παίρνει ο αντίπαλος ένα πόντο.</p>		<p>α. <u>vorhand</u> πάνω από τον ώμο [η παλάμη μπροστά] β. <u>vorhand</u> κάτω δεξιά [η παλάμη πάνω] γ. <u>backhand</u> κάτω αριστερά [ η παλάμη κάτω]</p> <p>Η τροχιά του φτερού να είναι ψηλοκρεμαστή</p> <p>Το παιδί μόνο ασχολείται με το χτύπημα ενώ δύο άλλα παιδιά μαζεύουν τα πεσμένα φτερά και τα φέρνουν στον εκπαιδευτικό. Κάποιο άλλο παιδί με ικανότητα τότε μπορεί να κάνει το ίδιο με τον γυμναστή για εξοικονόμηση χρόνου.</p>
<p><u>ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ</u></p>		<p><u>Αξιολόγηση:</u> Από την άσκηση 2 ως την 7 το σύνολο των πετυχημένων προσπαθειών</p>

<b>Σκοπός: ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ-ΓΝΩΣΤΙΚΟΣ</b>		
<b>Βασικός στόχος: ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΝΤΟ ΣΕΡΒΙΣ</b>	<b>Εξοπλισμός</b> 20 ρακέτες, 20 πλαστικά φτερά, ένα λάστιχο ίσο με το μήκος του γυμναστηρίου, χαρτοταινία στο διπλάσιο μήκος από το μήκος του γυμναστηρίου	<b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα γνωρίζουν:</b> 1)Το κοντό σερβίς με λαβή <u>backhand</u> 2)Απλούς κανονισμούς
<b>Επιμέρους στόχος: Εμπέδωση κμάθηση βασικών κανονισμών badminton</b>		
<b>Περιεχόμενα –Περιγραφή</b>		
<b>Εισαγωγικό μέρος</b> 1. Πέτα τα άχρηστα. Τα παιδιά χωρίζονται σε δυο ομάδες και παίρνουν θέσεις από τις δυο πλευρές του φιλέ .Σε κάθε ομάδα δίνονται πέντε φτερά. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού κάθε ομάδα προσπαθεί να απαλλαγεί από τα φτερά που έχει στο χώρο της πετώντας τα στην απέναντι πλευρά. Τα φτερά τα πετάνε με τα χέρια. Χάνει η ομάδα η οποία την στιγμή του νέου παραγγέλματος έχει τα περισσότερα φτερά στο χώρο της. 2.Τα παιδιά κάνουν επιτόπου αναπηδήσεις με το σχοινάκι με διάφορους τρόπους.		
<b>Κυρίως μέρος</b> 1. Ζευγάρια σε απόσταση 4 μέτρων αντικριστά με το λάστιχο στην μέση. Ο α εκτελεί <u>σερβίς backhand</u> ψηλοκρεμαστό ,ο β χτύπημα <u>clear</u> πάνω από τον ώμο ή πάνω από το κεφάλι , το ίδιο και ο α μέχρι να πέσει το φτερό. 2. Ζευγάρια σε απόσταση 4 μέτρων αντικριστά με το λάστιχο στην μέση. Ο α εκτελεί <u>σερβίς backhand</u> κοντό με κατεύθυνση στα δεξιά του αντιπάλου, ο β χτύπημα από κάτω δεξιά ψηλοκρεμαστό, ο α χτύπημα <u>clear</u> πάνω από τον ώμο ή πάνω από το κεφάλι , ο β το ίδιο μέχρι να πέσει το φτερό. 3. Ζευγάρια σε απόσταση 4 μέτρων αντικριστά με το λάστιχο στην μέση. Ο α εκτελεί <u>σερβίς backhand</u> κοντό με κατεύθυνση στα αριστερά του αντιπάλου, ο β χτύπημα από κάτω αριστερά ψηλοκρεμαστό, ο α χτύπημα <u>clear</u> πάνω από τον ώμο ή πάνω από το κεφάλι , ο β το ίδιο μέχρι να πέσει το φτερό. 4. Σχηματίζουμε με την χαρτοταινία γήπεδα 2,5 χ 1μέτρων από τις δυο πλευρές του φιλέ. Εξηγούμε τους τρεις κανονισμούς: α. Το ξεκινά πάντα με <u>σερβίς backhand</u> β. Όταν το φτερό ακουμπήσει στο γήπεδο του αντιπάλου τότε παίρνουμε ένα πόντο. γ. Όποιος κάνει λάθος τότε παίρνει ο αντίπαλος ένα πόντο. 5. Επίδειξη ενός αγώνα 10 πόντων με διαιτητή τον εκπαιδευτικό. Διαλέγουμε δυο παιδιά που να τα καταφέρνουν και ειδικά τα σερβίς. Συνεχίζουμε και με άλλα ζευγάρια και όλοι μαζί μετράμε τους πόντους.		
<b>ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ</b>	<b>Αξιολόγηση:</b> Για τις τρεις πρώτες ασκήσεις το σύνολο των πετυχημένων προσπαθειών.	

<b>Σκοπός: ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ-ΓΝΩΣΤΙΚΟΣ</b>		
<p><b>Βασικός στόχος: ΑΓΩΝΑΣ</b> <b>BADMINTON</b></p> <p><b>Επιμέρους στόχος: Εμπέδωση των κανονισμών μέσα από αγώνες badminton</b></p>	<p><b>Εξοπλισμός</b> 20 ρακέτες, 20 πλαστικά φτερά, ένα λάστιχο ίσο με το μήκος του γυμναστηρίου, χαρτοταινία στο διπλάσιο μήκος από το μήκος του γυμναστηρίου</p>	<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα γνωρίζουν:</b> Το μέτρημα πόντων και τη διαδικασία ενός αγώνα badminton.</p>
<b>Περιεχόμενα –Περιγραφή</b>		
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 .Αγαλματάκια ακίνητα</li> <li>2.Κυνήγητο σε ζευγάρια.</li> <li>3. Τα παιδιά κάνουν επιτόπου αναπηδήσεις με το σχοινάκι με διάφορους τρόπους.</li> </ol>		
<p><b>Κυρίως μέρος</b></p> <p>Οι μαθητές χωρίζονται στα γήπεδα ανά τρεις.</p> <p>Οι δυο παίζουν στους 8 ή στους 10 ή στους 12 πόντους. Ο τρίτος είναι ο διαιτητής της αναμέτρησης.</p> <p>Όσοι περισσεύουν παίζουν στις άκρες του γυμναστηρίου με στόχο να κρατάνε το φτερό.</p>		
<p><b>ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:</b> Στόχος είναι σε μια διδακτική ώρα να παίξουν όλα τα παιδιά τρεις αγώνες.</p>		<p><b>Αξιολόγηση:</b></p>