

# Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



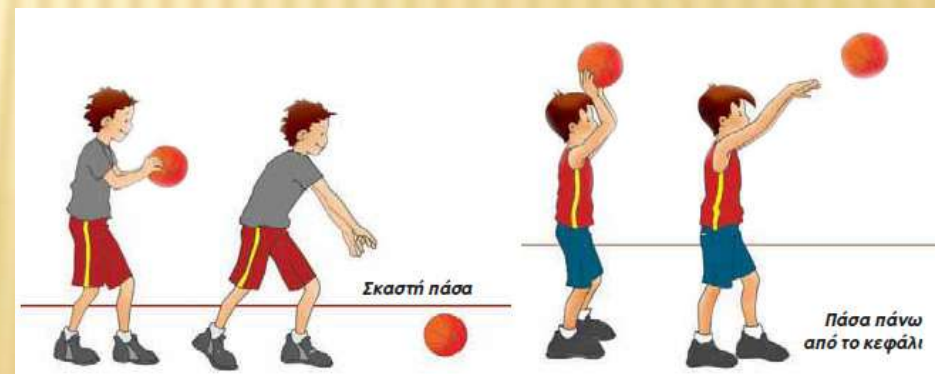
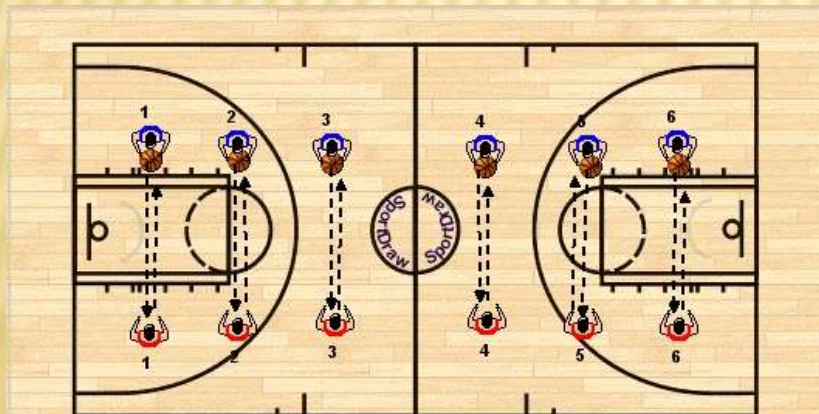
Δήμητρα Δόλωμα  
Κ. Φ. Α.

# ΣΚΟΠΟΙ – ΣΤΟΧΟΙ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

## Α΄ - Β΄ ΤΑΞΗ

**Σκοπός 1:** Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

- ✘ **Στόχος 4:** Ανάπτυξη δεξιοτήτων χειρισμού
- ✘ **Επιδίωξη 1:** Εκτελεί το κύλισμα μπάλας, τη ρίψη και την υποδοχή με κίνηση του χεριού από πάνω και από κάτω, με μικρό ή μεγαλύτερο αντικείμενο.



# ΣΚΟΠΟΙ – ΣΤΟΧΟΙ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

## Α΄ - Β΄ ΤΑΞΗ

**Σκοπός 1:** Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

- ✦ **Στόχος 5:** Συνδυασμός βασικών κινητικών δεξιοτήτων
- ✦ **Επιδίωξη 1:** Εκτελεί ικανοποιητικά συνδυασμούς δεξιοτήτων ισορροπίας και μετακίνησης και συνδυασμούς δεξιοτήτων ισορροπίας και χειρισμού.



Φωτογραφία 2

# ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΣΚΟΠΟΥ ΣΤΗΝ Α΄ - Β΄ ΤΑΞΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

- ✘ Ασκήσεις για πέταγμα-πιάσιμο αερόμπαλας με έμφαση σε συναρμοστικές κινήσεις.
- ✘ Ασκήσεις για πάσες με ένα και δύο χέρια, στήθους, σκαστή, πάνω από το κεφάλι, με κυρίαρχο-μη κυρίαρχο χέρι από στάση. Αργότερα με κίνηση.
- ✘ Ασκήσεις για ντρίπλα (στατική-προωθητική). Αργότερα εκμάθηση της σταυρωτής ντρίπλας.
- ✘ Ασκήσεις ντρίπλας – πάσας σε ομάδες. Αργότερα με κίνηση.
- ✘ Ασκήσεις ντρίπλας - πάσας - συναρμογής με κίνηση.

# ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΣΚΟΠΟΥ ΣΤΗΝ Α΄ - Β΄ ΤΑΞΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

- ✘ Ασκήσεις για εκμάθηση δεξιοτήτων μετακίνησης (πλάγια, πίσω βήματα, διαγώνια, αλλαγή κατεύθυνσης).
- ✘ Ασκήσεις για εκμάθηση της εκτέλεσης των σταματημάτων (jump stop – stride stop).
- ✘ Ασκήσεις για εκμάθηση του πίβοτ.
- ✘ Ασκήσεις για εκμάθηση του σουτ.

# ΣΚΟΠΟΙ – ΣΤΟΧΟΙ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

## Α΄ - Β΄ ΤΑΞΗ

**Σκοπός 2:** Απόκτηση γνώσεων για το άθλημα της καλαθοσφαίρισης και εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας.

- ✦ **Στόχος 2:** Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των βασικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης, χειρισμού και των συνδυασμών τους.
- ✦ **Επιδίωξη 2:** Αναγνωρίζει - εξηγεί τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης ορισμένων δεξιοτήτων χειρισμού.

# ΣΚΟΠΟΙ – ΣΤΟΧΟΙ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

## Α΄ - Β΄ ΤΑΞΗ

- ✘ **Στόχος 3:** Γνώση και εφαρμογή των αρχών ισορροπίας και κίνησης.
- ✘ **Επιδίωξη 1:** Γνωρίζει και εφαρμόζει τις αρχές διατήρησης της ισορροπίας και τη σχέση της δύναμης με την ταχύτητα και με το εύρος κίνησης των μερών του σώματος.
- ✘ Π.χ. συναρμοστικές ασκήσεις με ισορροπίες σε διάφορα σημεία και επιφάνειες του σώματος μετά από κίνηση, με ή χωρίς μπάλα.

# ΣΚΟΠΟΙ – ΣΤΟΧΟΙ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

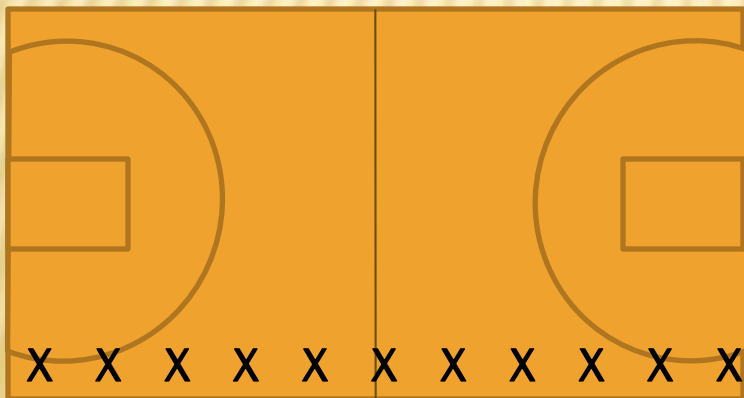
## Α΄ - Β΄ ΤΑΞΗ

- ✦ **Στόχος 4:** Έλεγχος της κίνησης (ανατροφοδότηση και διόρθωση).
- ✦ **Επιδίωξη 1:** Χρησιμοποιεί την ανατροφοδότηση του διδάσκοντα για να διορθώσει τα λάθη του/της.



# ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΓΝΩΣΤΙΚΟΥ ΣΚΟΠΟΥ ΣΤΗΝ Α΄ - Β΄ ΤΑΞΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

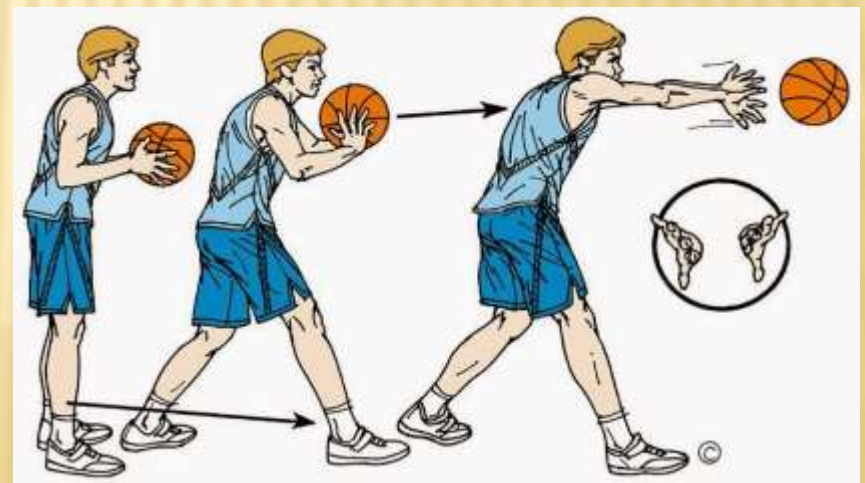
- Γνώση σωστής εκτέλεσης δεξιοτήτων μετακίνησης (πλάγια, πίσω βήματα, διαγώνια, αλλαγές κατεύθυνσης).
- Γνώση σωστής εκτέλεσης σταματήματος (jump stop – stride stop).
- Γνώση σωστής εκτέλεσης του πίβοτ.



✓ Οι ασκήσεις αυτές μπορούν να γίνουν σε 4-6 σταθμούς, ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών με χρήση κώνων, στεφανιών, πιάτων, δοκού

# ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΓΝΩΣΤΙΚΟΥ ΣΚΟΠΟΥ ΣΤΗΝ Α΄ - Β΄ ΤΑΞΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

- Γνώση σωστής εκτέλεσης της ντρίπλας (στατικής, προωθητικής). Αργότερα μαθαίνουν τη σταυρωτή.
- Γνώση σωστής εκτέλεσης της πάσας στήθους, σκαστής και πάνω από το κεφάλι.



# ΣΚΟΠΟΙ – ΣΤΟΧΟΙ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

## Α΄ - Β΄ ΤΑΞΗ

**Σκοπός 4:** Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης, αλλά και της κοινωνικότητας

- ✘ **Στόχος 1:** Συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος.
- ✘ **Επιδίωξη 1:** Συμμετέχει σε όλες τις φυσικές δραστηριότητες εντός σχολείου και σε επιλεγμένες δραστηριότητες εκτός σχολείου μόνος/η ή με άλλα μέλη της οικογενείας του/της εκφράζοντας ενθουσιασμό και ευχαρίστηση και αναπτύσσει εμπιστοσύνη στον εαυτό του/της.



# ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΣΚΟΠΟΥ ΣΤΗΝ Α΄ - Β΄ ΤΑΞΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

- ✘ Συμμετοχή σε παιχνίδια που απαιτούν πέταγμα - πιάσιμο - χειρισμό της μπάλας, αντίδραση, προσανατολισμό σε χώρο και χρόνο, μετακίνηση. Τροποποιημένο παιχνίδι καλαθοσφαίρισης.
- ✘ Αναπτύσσει κοινωνικότητα, δημιουργεί παρέες, ψυχαγωγείται, αισθάνεται χρήσιμος, υπεύθυνος και ικανός.
- ✘ Συμμετοχή σε παιχνίδια συνεργασίας.  
Π.χ. ομαδικά παιχνίδια συνεργασίας με πάσες, σκυταλοδρομίες, 3ν3, γίγαντας, pas-man.



# ΣΚΟΠΟΙ – ΣΤΟΧΟΙ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

## Α΄ - Β΄ ΤΑΞΗ

### Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους

- ✦ **Στόχος 2:** Συνεργασία με όλους τους συνασκούμενους και διευκόλυνση της προσπάθειάς τους.
- ✦ **Επιδίωξη 1:** Δημιουργεί πρόθυμα ζευγάρι με όλους τους μαθητές, μετά από εντολή του διδάσκοντα, και κατανοεί ότι η βοήθεια του συνασκούμενου είναι απαραίτητη για τη βελτίωση ορισμένων δεξιοτήτων.



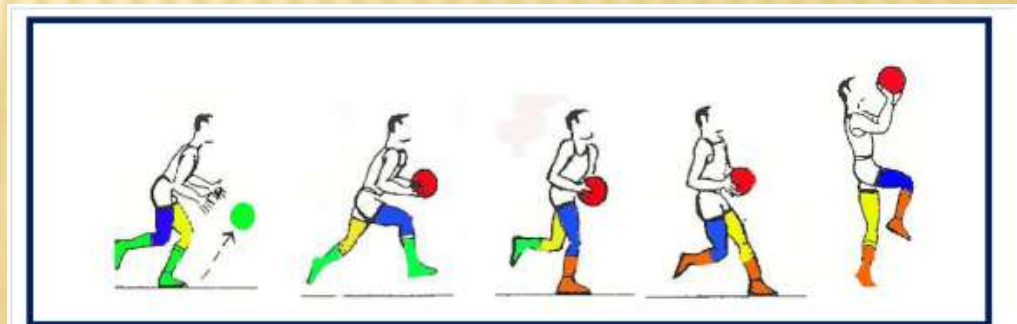
# ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΚΟΠΟΥ 5 ΣΤΗΝ Α΄ - Β΄ ΤΑΞΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

- ✘ Συνεργάζεται και σέβεται τους υπόλοιπους στο παιχνίδι.
- ✘ Κατανοεί τη διαφορετικότητα όλων.
- ✘ Βοηθάει τους υπόλοιπους.
- ✘ Μαθαίνει να ασκείται για όλη τη ζωή του.



# ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΤΗ Γ΄ - Δ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

- ✘ Εξάσκηση των βασικών δεξιοτήτων που διδάχθηκαν στην Α΄ -Β΄ (σταματήματα-πίβοτ-πάσα-ντρίπλα-σουτ) με έμφαση στις συναρμοστικές ικανότητες.
- ✘ Εκμάθηση του μπάσιματος: i. εκτελούν τα βήματα χωρίς μπάλα, ii. με μπάλα από το τελευταίο προς το πρώτο βήμα,iii. με μία και αργότερα με πολλές ντρίπλες.





# ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΤΗ Γ΄ - Δ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

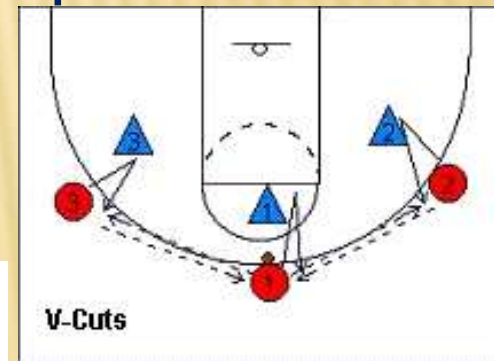
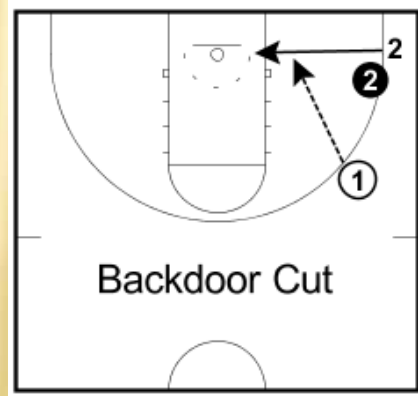
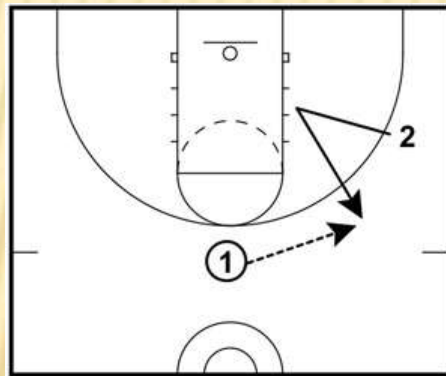


- ✘ Εκμάθηση του σουτ (κίνηση χεριού χωρίς μπάλα, με μπάλα από στάση, μετά στο καλάθι).

**Τονίζουμε:** πόδια ανοιχτά όσο οι ώμοι, γόνατα λυγισμένα, αγκώνας μέσα, παλάμη στο μέτωπο και κάτω από τη μπάλα, τέντωμα αγκώνα, σπάσιμο καρπού, άκρες των δακτύλων διώχνουν με ανάποδες στροφές τη μπάλα.

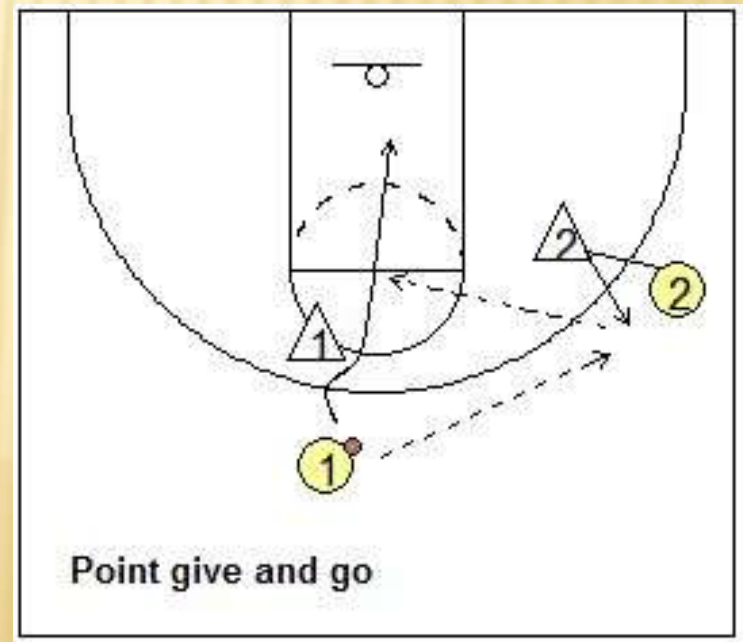
# ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΤΗ Γ' - Δ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

- ✘ Θέση τριπλής απειλής.
- ✘ Εκμάθηση ξεμαρκαρίσματος V.
- ✘ Εκμάθηση προσποίησης για σουτ και για διείσδυση.



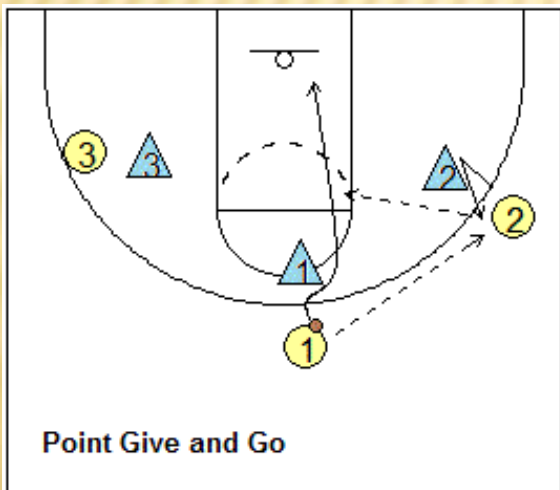
# ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΤΗ Γ΄ - Δ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

- ✘ Εκμάθηση αμυντικής τοποθέτησης και μετακίνησης.
- ✘ Συνεργασία 2 ατόμων. Give and go, hand off στην Δ΄ τάξη.
- ✘ Εκμάθηση βασικών κανονισμών.



# ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΤΗ Ε΄ - ΣΤ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

- ✘ Εξάσκηση όσων διδάχθηκαν στην Α΄ - Δ΄ .
- ✘ Συνεργασία 3 ατόμων. Give and go, hand off.
- ✘ Αμυντική συνεργασία.
- ✘ Αιφνιδιασμός.
- ✘ Rebound



# ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΣΟΥΝ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ??

- ✘ Να μυηθούν οι μαθητές στο άθλημα.
- ✘ Να μάθουν τις βασικές δεξιότητες του αθλήματος.
- ✘ Να μάθουν τους κανόνες του παιχνιδιού
- ✘ Να αναπτύξουν τη συναρμογή τους μέσα από το άθλημα.
- ✘ Να παίξουν σε οργανωμένο παιχνίδι μέσα και έξω από το σχολείο.

# ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΑΝΑ ΤΑΞΗ

- Στην Α΄ - Β΄ Δημοτικού: 20 σε κάθε τάξη
- Στην Γ΄ - Δ΄ Δημοτικού : 10-12 σε κάθε τάξη
- Στην Ε΄ - ΣΤ΄ Δημοτικού : 10-12 σε κάθε τάξη
- Σύνολο ωρών Δημοτικού : 40-44



