

Σχεδιασμός μαθήματος Φυσικής Αγωγής

Δρ. Απόστολος Ντάνης
Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

Σχεδιασμός μαθήματος: απαραίτητος στη διδακτική διαδικασία

- Ο **νοητικός σχεδιασμός** είναι μια αναγκαία διαδικασία για την πραγματοποίηση του μαθήματος
- Ο **γραφτός σχεδιασμός** είναι απαραίτητος για την συνολική προεπισκόπηση του μαθήματος
- Δεν απαιτείται γραπτός σχεδιασμός για κάθε μάθημα Φ.Α. **Είναι απαιτούμενη όμως η ικανότητα γραπτού σχεδιασμού** όποτε χρειασθεί.



Ο σχεδιασμός του μαθήματος σε σχέση με τον προγραμματισμό



Απαραίτητα στοιχεία στο σχεδιασμό του μαθήματος Φ.Α.

1. Το θέμα του μαθήματος
2. Οι στόχοι του μαθήματος (και τα αναμενόμενα αποτελέσματα)
3. Ο εξοπλισμός που θα χρησιμοποιηθεί
4. Τα περιεχόμενα (οι κινητικές δραστηριότητες)
5. Οι διδακτικές ενέργειες
6. Η οργάνωση των δραστηριοτήτων στο χρόνο και το χώρο
7. Η αξιολόγηση
 - των μαθητών στο μάθημα
 - της διεξαγωγής του μαθήματος

Θέμα του μαθήματος

- Συνδέεται με τον επιμέρους προγραμματισμό της διδασκαλίας διδακτικού αντικειμένου

Στη διατύπωσή του λαμβάνονται υπόψη:

- οι υπάρχουσες δεξιότητες και γνώσεις των μαθητών βάσει του προγραμματισμού
- οι ικανότητες, δεξιότητες και γνώσεις των μαθητών βάσει του αναπτυξιακού τους επιπέδου



Στόχοι του μαθήματος (και αναμενόμενα αποτελέσματα)



Διατυπώνονται:

- Οι βασικοί στόχοι που συνδέονται με το θέμα του μαθήματος (εκμάθηση δεξιοτήτων & φυσικής δραστηριότητας)
- Η έμφαση στόχου στο μάθημα
- Οι επιμέρους στόχους
- Οι στόχοι καθορίζουν: πώς θα διαμορφωθούν οι διδακτικές ενέργειες & οι κινητικές δραστηριότητες στο μάθημα
- Βάσει των στόχων, διατυπώνονται τα αναμενόμενα αποτελέσματα από τη διεξαγωγή του μαθήματος

Ο εξοπλισμός που θα χρησιμοποιηθεί

- Καθορίζεται, προκειμένου να βρίσκεται κατά την έναρξη στο χώρο του μαθήματος
- Η ανάγκη οργάνωσης των δραστηριοτήτων σύμφωνα με τους στόχους, οδηγεί συχνά σε επινοήσεις εξοπλισμού (χάρτινες μπάλες, μαντήλια, μπαλόνια, χαρτοταινίες, κλπ)



Τα περιεχόμενα (κινητικές δραστηριότητες)

- Οι **κινητικές δεξιότητες**, που βάσει του θέματος πρέπει να διδαχθούν ή να γίνει εξάσκηση
- Οι **κινητικές δραστηριότητες** που θα χρησιμοποιηθούν για την εξάσκηση των κινητικών δεξιοτήτων ή την επίτευξη του στόχου έμφασης ή των επιμέρους στόχων
- Οι **προσαρμογές των δραστηριοτήτων** για την επίτευξη των στόχων «αθροιστικά»
- Οι προσαρμοσμένες στους στόχους **παιγνιώδεις δραστηριότητες**
- Το **παιχνίδι** σαν αυτούσια φυσική δραστηριότητα που περικλείει τους απώτερους στόχους του μαθήματος

Διδακτικές ενέργειες

- Πως θα διδαχθούν οι δεξιότητες και τα γνωστικά στοιχεία του μαθήματος (διδακτική μεθοδολογία)
- Τα σημεία έμφασης και η διαφοροποίηση της διδασκαλίας ανάλογα με τις δυνατότητες των μαθητών
- Οι ενέργειες των μαθητών στη μαθησιακή διαδικασία
- Η ψυχολογική στήριξη της μαθησιακής διαδικασίας



Η οργάνωση στο χρόνο και το χώρο

- Καθορίζεται ο χρόνος κάθε διδακτικής διαδικασίας ή δραστηριότητας
- Περιγράφεται η οργάνωση στο χώρο των δραστηριοτήτων
- Χρησιμοποιούνται σχήματα για να κάνουν κατανοητή την οργάνωση και τη διαδικασία



Διαδικασίες αξιολόγησης μαθητών

- Αξιολογική ανατροφοδότηση από τον εκπαιδευτικό
- Διαδικασίες ετεροαξιολόγησης από τους μαθητές
- Διαδικασίες αυτοαξιολόγησης

Αξιολόγηση του μαθήματος

■ Αξιολόγηση από τους μαθητές

- Επίπεδο γενικής ικανοποίησης
- Επιμέρους πρόοδος στα αναμενόμενα αποτελέσματα

■ Αυτοαξιολόγηση από τον εκπαιδευτικό

- Βαθμός επίτευξης στόχων
- Εξέλιξη μαθήματος και διαχείριση του διδακτικού χρόνου
- Επίπεδο ικανοποίησης της διδακτικής και οργανωτικής διαχείρισης, καθώς και διαχείρισης του απρόοπτου

Πορεία στο σχεδιασμό μαθήματος Φυσικής Αγωγής

1. Θέμα -> Στόχοι -> Διαμόρφωση περιεχομένου (είδος και οργάνωση δραστηριοτήτων)
2. Θέμα -> Περιεχόμενο (διδασκαλία δεξιοτήτων και δραστηριότητες) -> διατύπωση στόχων -> πιθανή αναμόρφωση περιεχομένου
3. Θέμα -> Στόχοι + περιεχόμενο -> προσαρμογή ή διαφοροποίηση στόχων + διατήρηση ή διαμόρφωση περιεχομένου

Το σχέδιο ή πλάνο μαθήματος:
προτείνεται να αποτυπώνεται
σε μία σελίδα

ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Διδακτική ανόργανη:		Τμήμα:	Παράρτημα:	Όρο:
Όνομα:				
1.1. Βασικά στοιχεία	1.2. Επιμέρους στοιχεία	Εξοπλισμός	Αναμενόμενα αποτελέσματα	
	ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΕ ΝΑ - ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ		Μέθοδος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ
Εισαγωγή				
Εκπαίδευση				
Τελική αξιολόγηση				
Αξιολόγηση μαθήματος:				

Σύνταξη σχεδίου μαθήματος

ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Διδακτική ενότητα: (το διδακτικό αντικείμενο που αντιστοιχεί στον ετήσιο/ τριμηνιαίο προγραμματισμό)		Τμήμα:	Ημερομηνία:	Ώρα:
Θέμα: (το θέμα που αντιστοιχεί στον ωριαίο προγραμματισμό διδασκαλίας της θεματικής ενότητας)				
1.1. Βασικοί στόχοι	1.2. Επιμέρους στόχοι	Εξοπλισμός	Αναμενόμενα αποτελέσματα	
1. (π.χ. Εκμάθηση της κινητικής δεξότητας) 2. (π.χ. Ανάπτυξη φυσικής ικανότητας) 3.	4. (π.χ. Εκμάθηση της κινητικής δεξότητας - συνεργασία υποομάδων) 5. (π.χ. Εφαρμογή του κανόνα) 6. (π.χ. Κατανόηση του σωστού και λάθους) 7. (π.χ. Θετική εμπειρία) 8. (π.χ. Ανάπτυξη αυτοεκτίμησης)	1. (π.χ. μπάλες) 2. (π.χ. 5 κόνους) 3. (π.χ. 15 κωνάρια) 4. (π.χ. 2 σετ διακριτικές φανέλες) 5. (π.χ. σφυρίχτρα)	1. Οι μαθητές να εκτελούν την δεξότητα σε ικανοποιητικό βαθμό 2. Να έχουν κατανοήσει τα σωστά και λάθος σημεία της τεχνικής 3. Να έχουν εξασκηθεί ικανοποιητικά στη φυσική ικανότητα της 4. Να έχουν κατανοήσει και εφαρμόσει ικανοποιητικά τον κανόνα 5. Να έχουν βελιώσει την αυτοεκτίμησή τους και να έχουν αποκομίσει θετικά συναισθήματα από	
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ - ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ			Χρόνος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ
Εισαγωγή <ul style="list-style-type: none"> Συγκέντρωση μαθητών, καταμέτρηση/ απουσίες, ανακοίνωση του θέματος και των στόχων του μαθήματος Προθέρμανση (αν απαιτείται) ή εισαγωγική κινητική δραστηριότητα Διερεύνηση των αναπτυξιακών δυνατοτήτων των μαθητών και του επιπέδου δεξιοτήτων και γνώσεων 			2' 5' 1-10''	Οργάνωση στο χώρο
Περιγράφονται κατά σειρά διεξαγωγής τα περιεχόμενα (διαδικασία διδασκαλίας κινητικών δεξιοτήτων, οι κινητικές δραστηριότητες, οι παιγνιώδεις δραστηριότητες, τα αγωνιστικά παιχνίδια κ.ο.κ), με αναφορά των επιμέρους διδακτικών ενεργειών, των μαθησιακών και αθλολογικών ενεργειών των μαθητών.				Περιγράφεται η οργάνωση της διδακτικής διαδικασίας και των δραστηριοτήτων στο χώρο (χρησιμοποιούνται και σχήματα)

Σύνταξη σχεδίου μαθήματος

Κύριο μέρος	<p><u>επιμέρους διδακτικών ενεργειών, των μαθησιακών και αξιολογικών ενεργειών των μαθητών.</u></p>		(χρησιμοποιούνται και σχήματα)
Τελικό μέρος	<ul style="list-style-type: none">▫ Ερωτήσεις αξιολόγησης των αποτελεσμάτων▫ Περιγράφονται ενδεχόμενες αξιολογικές διαδικασίες του μαθήματος από τους μαθητές▫ Σύντομη ανακεφαλαίωση του περιεχομένου και των στόχων του μαθήματος		
Αξιολόγηση μαθήματος: Περιγράφονται οι διαδικασίες <u>αυτοαξιολόγησης</u> της διεξαγωγής του μαθήματος			

Σχέδιο μαθήματος από το βιβλίο:

Φυσική Αγωγή Γ' και Δ' Δημοτικού – βιβλίο εκπαιδευτικού, σελ. 40

Θεματική ενότητα:

Ψυχοκινητική αγωγή

Μάθημα 1^ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι αντιληπτικές ικανότητες των παιδιών

Θέμα: Σωματικά σχήματα – θέσεις – επίπεδα

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΤΟΙΜΑΣΙΑ	<p>Να αναπτυχθεί η επικοινωνία μεταξύ εκπαιδευτικού και μαθητών.</p> <p>Να αναπτυχθεί η ικανότητα ταχύτητας και ευκινησίας.</p>	<p>Γνωριμία με τα παιδιά 5'</p> <p>Τα παιδιά σχηματίζουν κύκλο και ο εκπαιδευτικός στέκεται στο κέντρο κρατώντας μία μπάλα. Κάθε παιδί το οποίο δέχεται τη μπάλα την πετάει πίσω στον εκπαιδευτικό και του λέει το όνομά του.</p> <p>Κυνηγητό 5'</p> <p>Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια και στέκονται σε απόσταση ενός μέτρου το ένα από το άλλο. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού κυνηγάνε το ένα το άλλο. Αλλάζουν ρόλους όταν αυτός που κυνηγάει αγγίξει το ζευγάρι του.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να επικοινωνεί με τον εκπαιδευτικό.</p> <p>Να μπορεί το παιδί να τρέχει γρήγορα.</p>
	<p>Να αναπτυχθεί η ακουστική αντίληψη και η ευλυγισία.</p> <p>Να αναπτυχθεί η ικανότητα συνδυασμού σωματικών σχημάτων, κατεύθυνσης και επιπέδων.</p> <p>Να αναπτυχθεί η ικανότητα επαφής και επικοινωνίας.</p> <p>Να αναπτυχθεί η ικανότητα κινητικού αυτοσχεδιασμού.</p>	<p>Σωματικά σχήματα και τα επίπεδα του χώρου 5'</p> <p>Ελεύθερο περπάτημα στο χώρο. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού τα παιδιά μένουν ακίνητα σε ένα σωματικό σχήμα ανοικτό ή κλειστό σε όποιο επίπεδο θέλουν. Σε κάθε επανάληψη της άσκησης ο εκπαιδευτικός προτρέπει τα παιδιά να κάνουν διαφορετικό σχήμα και να χρησιμοποιήσουν και τα τρία επίπεδα του χώρου.</p> <p>Κατευθύνσεις και επίπεδα χώρου 5'</p> <p>Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να κάνουν ένα σωματικό σχήμα το οποίο να κοιτάζει προς κάποια συγκεκριμένη κατεύθυνση και στη συνέχεια με το παράγγελμά του να αλλάξουν σχήμα και κατεύθυνση.</p> <p>Ενωμένα μέλη σώματος 5'</p> <p>Με μουσική τα παιδιά μετακινούνται ελεύθερα στο χώρο. Με παύση της μουσικής μένουν ακίνητα σε ένα σωματικό σχήμα με ενωμένα δύο μέλη του σώματός τους. Ο εκπαιδευτικός προτρέπει τα παιδιά να αλλάζουν σχήμα, επίπεδο και θέση κάθε φορά που σταματά η μουσική, αλλά με ενωμένα πάντα δύο διαφορετικά μέλη.</p> <p>Ενωμένα μέλη με το ζευγάρι 5'</p> <p>Ζευγάρια: Συντονισμένο τρέξιμο στο χώρο με το ζευγάρι τους. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού οι μαθητές σταματούν και κάνουν ένα σωματικό σχήμα με ενωμένα τα μέλη τα οποία υποδεικνύει π.χ. (παλάμη με παλάμη, γόνατο με γόνατο). Στη συνέχεια, τα προτρέπει να ανακαλύψουν ένα τρόπο μετακίνησης με το ζευγάρι τους συντονισμένα χωρίς να αλλάξουν σχήμα ή επίπεδο μέχρι ο εκπαιδευτικός να πει ξανά "τρέξιμο".</p> <p>Κινητικός Αυτοσχεδιασμός. 5'</p> <p>Τα παιδιά στέκονται απέναντι από τον εκπαιδευτικό αραιωμένα στο χώρο. Με το παράγγελμα "κάντε ό,τι κάνω" τα παιδιά μιμούνται τις κινήσεις του με όμοια και ταυτόχρονη κίνηση ενώ με το παράγγελμα "ο καθένας μόνος" τα προτρέπει να αυτοσχεδιάσουν κινητικά. Η άσκηση μπορεί να συνοδεύεται με μουσική.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να συνδυάζει σωματικά σχήματα και επίπεδα.</p> <p>Να μπορεί το παιδί να κάνει σωματικά σχήματα με ενωμένα μέλη.</p> <p>Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με την ομάδα.</p> <p>Να μπορεί το παιδί να αυτοσχεδιάζει κινητικά.</p>
		<p>Προτεινόμενο παιχνίδι αριθμός 1. 10'</p>	

Τι έμαθε το παιδί σήμερα

Διαθεσιμότητα

Σχέδιο μαθήματος από το βιβλίο:
**Φυσική Αγωγή Ε΄ και ΣΤ΄
Δημοτικού – Βιβλίο
εκπαιδευτικού, σελ. 82**

ΜΑΘΗΜΑ 6

Ποδόσφαιρο: η κεφαλιά

Οι μαθητές:

- Θα μάθουν πότε χρησιμοποιείται και πώς γίνεται μία κεφαλιά.
- Θα μάθουν τα διαφορετικά είδη κεφαλιάς.
- Θα μάθουν ποιοι είναι οι περιορισμοί στην καλή εκτέλεση μιας κεφαλιάς.

Υλικά

1 μπάλα ανά δύο μαθητές, 2 κώνοι ανά δύο μαθητές, διακριτικά για τις υποομάδες.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Ρωτήστε τους μαθητές:

- Πού χρησιμοποιούμε την κεφαλιά; (απάντηση: στην άμυνα και στην επίθεση).
- Ποια είδη κεφαλιάς μπορούμε να διακρίνουμε, ποιες είναι οι δυσκολίες στην εκτέλεση της κεφαλιάς.

Προθέρμανση.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Επίδειξη της κεφαλιάς.

Κεφαλιά ατομικά. Οι μαθητές τοποθετούνται σε ζευγάρια. Ο ένας πετάει την μπάλα ψηλά, κάνει μια κεφαλιά στον εαυτό του και πιάνει την μπάλα. Εκτελεί 2-3 επαναλήψεις και δίνει την μπάλα στο ζευγάρι του για να εκτελέσει κι εκείνος.

Παραλλαγή: αν οι μαθητές εξοικειωθούν με την κεφαλιά, μπορούν να δοκιμάσουν να κρατήσουν την μπάλα στον αέρα με κεφαλιές για όσο περισσότερο μπορούν.

Βασικά σημεία: τα μάτια πάνω στην μπάλα. Χτυπάμε την μπάλα με το μέτωπο.

Κεφαλιά σε ζευγάρια. Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Ο ένας πετάει την μπάλα με τα χέρια από κάτω, έτσι ώστε αυτή να κάνει ένα τόξο, στοχεύοντας το κεφάλι του δεύτερου. Ο δεύτερος, με τη σειρά του, κάνει κεφαλιά προς τα εμπρός επιχειρώντας να τη στείλει πίσω στον πρώτο μαθητή. Μετά από 2-3 ρίψεις, οι μαθητές αντιστρέφουν τους ρόλους τους. Αν είναι δυνατόν, τα ζευγάρια να προσπαθήσουν να κάνουν συνεχόμενες κεφαλιές.

Παιχνίδι κεφαλιάς 1. Οι μαθητές χωρίζονται σε 2 ομάδες που παίζουν παιχνίδι κατοχής της μπάλας με τα χέρια, σε γήπεδο με δύο τέρματα, χωρίς τερματοφύλακες. Επιτρέπονται πάσες με τα χέρια και 3 βήματα με την μπάλα στα χέρια. Κάθε τέρμα επιτυγχάνεται με κεφαλιά ύστερα από πάσα.

Παιχνίδι κεφαλιάς 2. Οι μαθητές χωρίζονται σε 2 ισάριθμες ομάδες και ορίζεται ένας χώρος όπου πρέπει να βρίσκονται όλοι. Όταν μια ομάδα καταφέρει να παίξει 3 συνεχόμενες πάσες με κεφαλιά, κερδίζει έναν πόντο. Αν δεν το καταφέρουν, η άλλη ομάδα παίρνει την μπάλα. Η ομάδα που δεν έχει στην κατοχή της την μπάλα, έχει δικαίωμα να την πάρει μόνο με κεφαλιά. Το παιχνίδι αρχίζει με ένα μαθητή ο οποίος πετά την μπάλα με τα χέρια του προς ένα συμπαίκτη του.

Σχέδιο μαθήματος από το βιβλίο:

**Φυσική Αγωγή Α΄
Γυμνασίου – βιβλίο
εκπαιδευτικού, σελ. 122**

ΜΑΘΗΜΑ 6.2	Ενόργανη Γυμναστική: Τροχός	
	Έμφαση στην: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	Μέθοδος διδασκαλίας: Πρακτική και αμοιβαία
Όργανα – Υλικά:	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές:	
♦ Στρώματα	♦ Θα μάθουν την τεχνική του τροχού.	
♦ Κιμωλία	♦ Θα γνωρίσουν στοιχεία μηχανικής της κίνησης του τροχού.	
♦ Φωτοτυπίες της Κάρτας 6.2		

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ Προθέρμανση: Κατάλληλη για το κύριο μέρος.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ **1η άσκηση:** Οι μαθητές από τη θέση βαθύ κάθισμα με το πόδι ώθησης λίγο πιο μπροστά και τα χέρια στην ανάταση εκτελούν μια κίνηση που μοιάζει με τον τροχό, αλλά χωρίς ανύψωση των ποδιών και χωρίς πέρασμα από το κατακόρυφο επίπεδο. Από επανάληψη σε επανάληψη οι μαθητές μπορούν να ανεβάζουν όλο και πιο ψηλά το σώμα τους.

2η άσκηση: Εκμάθηση της σωστής τοποθέτησης των χεριών σε προκαθορισμένα σημάδια σχεδιασμένα στο έδαφος με κιμωλία. Ζητήστε από τους μαθητές να βρουν την κατεύθυνση που τους βολεύει περισσότερο.

3η άσκηση: Οι μαθητές εκτελούν τροχό με τα χέρια να στηρίζονται σε ψηλότερο επίπεδο από το επίπεδο προσγείωσης των ποδιών.

4η άσκηση: Επαναλαμβάνεται η παραπάνω άσκηση μόνο που ταυτόχρονα γίνεται διαπέραση ενός χαμηλού εμποδίου π.χ. χαμηλό πλινθίο.

5η άσκηση: Οι μαθητές εκτελούν τον τροχό παράλληλα με έναν τοίχο για κατανόηση της απόκλισης ή όχι από το κατακόρυφο επίπεδο.

6η άσκηση: Οι μαθητές εκτελούν τον τροχό στην ολοκληρωμένη του μορφή και χρησιμοποιούν την Κάρτα 6.2 για να διορθώσουν τους συμμαθητές τους. Ταυτόχρονα δείξτε και τον τρόπο παροχής βοήθειας.

7η άσκηση: Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν και να δοκιμάσουν παραλλαγές του τροχού (π.χ. τροχός με ένα χέρι, τροχός με προπαρασκευαστικό βήμα, συνεχόμενοι τροχοί).

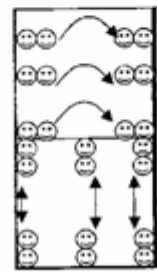
ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ Ασκήσεις για αποκατάσταση.

Το θέμα της ημέρας

Ρωτήστε τους μαθητές «Πότε ο τροχός είναι δυσκολότερος; Όταν τα ισχία σχηματίζουν γωνία με τον κορμό ή όταν είναι σε ευθεία με τον κορμό;» Συνδέστε την απάντηση με τη σχέση κέντρου βάρους και επιφάνειας στήριξης.

Σχέδιο μαθήματος από το βιβλίο:
Φυσική Αγωγή Β΄ Γυμνασίου –
βιβλίο εκπαιδευτικού, σελ. 39

ΠΙΝΑΚΑΣ 3.2: Πετοσφαίριση: Εξάσκηση στην πάσα και στη μανσέτα σε διαφορετικές αποστάσεις και στο σερβίς.

<p>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. μάθει την πάσα με δάκτυλα, τη μανσέτα και το σερβίς. 2. γνωρίσει πώς βελτιώνεται η δύναμη των άνω άκρων. 3. κατανοήσει την έννοια της απόστασης και του είδους της τροχιάς της μπάλας (ψηλή, χαμηλή). 	<p>Εξοπλισμός - Διδακτικά Μέσα : 8 μπάλες, 30 φύλλα κριτηρίων της πάσας (Κάρτα 3.4) και της μανσέτας (Κάρτα 3.5). Στιλ διδασκαλίας: Πρακτικό – αμοιβαίο.</p>
<p>Εισαγωγή Ανάλυση των στόχων της εξάσκησης. Επίδειξη των δεξιοτήτων πάσας και μανσέτας και ανάλυση των σημαντικών σημείων τους. Παρουσίαση των βασικών αρχών βελτίωσης της δύναμης.</p> <p>Προθέρμανση με δρομικές ασκήσεις γύρω από το γήπεδο με τρέξιμο μπροστά, πίσω και πλάγια βήματα. Διατάξεις (άνω άκρων και κορμού). Για δύναμη χεριών: σε ζεύγη «καροτσάκια» ή μόνοι τους «καμήλες» ή περπάτημα στα τέσσερα ή «βατράκια». Προσοχή στη σωστή (αργή) εκτέλεση.</p>	<p>Οργάνωση Οι αλλαγές πραγματοποιούνται καθώς οι μαθητές τρέχουν, ενώ οι επαναλήψεις ορίζονται από τον καθηγητή. Διαλείμματα θεωρούνται οι αλλαγές από άσκηση σε άσκηση.</p>
<p>Κύριο Μέρος Οι μαθητές σε ομάδες των 4 ατόμων εκτελούν:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Πάσα με το δάκτυλα. Οι μαθητές παράλληλα στο δίκτυ με μια μπάλα σε απόσταση 6 μ., εκτελούν πάσα και πηγαίνουν πίσω στη σειρά τους. Εκτελούν 8 πάσες. (Σχήμα 3.2) Αλλάζουν την απόσταση σε 3μ. και εκτελούν 8 πάσες. Αλλάζουν πάλι την απόσταση σε 6μ. και εκτελούν άλλες 8 πάσες. Οι μισές ομάδες εκτελούν την άσκηση και οι υπόλοιποι μαθητές συμπληρώνουν τα φύλλα κριτηρίων πάσας, (Κάρτα 3.4). 	 <p>Σχήμα 3.2.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 2. Μανσέτα. Οι μαθητές με μια μπάλα κάθετα στο δίκτυ σε απόσταση 6 μ. εκτελούν μανσέτα και πηγαίνουν πίσω από τη σειρά τους. Εκτελούν συνολικά 8 μανσέτες. Στόχος να μην πέσει η μπάλα (Σχήμα 3.2). Αλλάζουν την απόσταση σε 3μ. και εκτελούν 8 μανσέτες. Αλλάζουν πάλι την απόσταση σε 6μ. και εκτελούν άλλες 8 μανσέτες. Οι μισές ομάδες εκτελούν την άσκηση και οι υπόλοιποι μαθητές συμπληρώνουν τα φύλλα κριτηρίων μανσέτας, (Κάρτα 3.5). 3. Πάσα και μανσέτα. Οι μαθητές με πλάτη στο δίκτυ εκτελούν μανσέτα στον εαυτό τους, πάσα απέναντι και αλλάζουν συνέχεια θέση τρέχοντας. Προσοχή στη διατήρηση της μπάλας μέσα στο οπτικό τους πεδίο, (Σχήμα 3.2). 4. Πάσα και μανσέτα. Οι μαθητές με πλάτη στο δίκτυ εκτελούν πάσα, με μέτωπο στο δίκτυ εκτελούν μανσέτα. Αλλάζουν θέση τρέχοντας, ενώ πηγαίνουν όπου δίνουν την μπάλα (Σχήμα 3.2). 5. Σερβίς. Εξάσκηση στο χτύπημα. Όπως η προηγούμενη άσκηση αλλά αυτοί που είναι στο δίκτυ χτυπούν την μπάλα αφού την πετάξουν σωστά μπροστά τους, οι άλλοι προσπαθούν να αποκρούσουν με μανσέτα. Αφού εκτελέσει 6 επαναλήψεις ο καθένας αλλάζουν ρόλους. 	<p>Σημεία έμφασης: Σύνδεση εννοιών απόστασης, τροχιάς και σχέσης της δύναμης. Επιλεκτική αναφορά σε 2 κριτήρια με στόχο τη μάθηση των δεξιοτήτων της πάσας και της μανσέτας (Κάρτα 3.4 και Κάρτα 3.5).</p> <p>Μέθοδος εξάσκησης: Μεταβλητή -σειριακή εξάσκηση.</p> <p>Ανατροφοδότηση: Είναι περιληπτική και αφορά στην ποιότητα εκτέλεσης της δεξιότητας. Ο διδάσκων μπορεί να διορθώνει τα σημαντικά λάθη, ενώ περιφέρεται ανάμεσα στους μαθητές.</p> <p>Σημείωση: Η εξάσκηση μπορεί να γίνεται είτε με επαναλήψεις που ορίζει ο καθηγητής είτε με χρόνο και με το σύνθημα του καθηγητή να αλλάζουν οι μαθητές άσκηση ή ρόλους. Με τη χρήση του χρόνου αφιερώνονται διαφοροποιήσεις ή προκλήσεις από το επίπεδο δεξιοτεχνίας των μαθητών.</p>
<p>Τελικό Μέρος Να συζητηθεί η επίδραση του είδους της τροχιάς της μπάλας στο παιχνίδι, τι θα προσέξουν για να εντοπίσουν το είδος της τροχιάς και πώς θα αντιδράσουν.</p> <p>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</p>	

Σχέδιο μαθήματος Χειροσφαίρισης για το Δημοτικό σχολείο (Ιατρούδης Π.)

ΩΡΙΑΙΟ ΠΛΑΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - Στυλ διδασκαλίας: παραγέλιματος

Βασικός Στόχος 1) Ρίψη από πάνω με ένα χέρι		Επιμέρους στόχοι: 1) Γνώση των «σημειών-κλειδιά» για τη σωστή εκτέλεση της δεξιάς ρίψης 2) Γνώση κινητικών εννοιών		Εξοπλισμός: 1) Σακουλάκια (10Χ15 cm γεμισμένα με αφρολέξ ή βότα) (beanbags) 2) Πλαστικά μπαλάκια		<i>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:</i> 1) Να εκτελούν τη δεξιά ρίψη από πάνω με ένα χέρι ποιοτικά 2) Να γνωρίζουν τα σημεία-κλειδιά εκτέλεσης της δεξιάς ρίψης	
Περιεχόμενα - Περιγραφή		<i>Χρόνος</i>	Οργάνωση για την ανάπτυξη του αντικειμένου		Σημεία έμφασης		
Εισαγωγή	Συγκέντρωση των μαθητών και ενημέρωση για το τι θα διδαχθούν. Στη συνέχεια, τρέξιμο ελεύθερα στο χώρο και με το σύνθημα σε διαφορετικές κατευθύνσεις (ευθεία, ζγκ-ζαγκ, κυκλικά, μπρος, πλάι, πίσω), με εναλλαγή ταχύτητας (αργά-γρήγορα).	5'	Τα παιδιά βρίσκονται ελεύθερα στο χώρο.		'Ακούτε τις οδηγίες'. 'Αποφύγετε τους συμμαθητές σας'.		
Κύριο Μέρος	1. Μιμητικά παιχνίδια Φανταστείτε πως πετάτε: - μια πέτρα πέρα από το ποτάμι. - μια μπάλα πάνω από ένα ψηλό κτίριο.	5'	1. Τα παιδιά βρίσκονται ελεύθερα στο χώρο και αρχικά εκτελούν χωρίς να κρατούν τίποτα. Στη συνέχεια, δίνετε από ένα σακουλάκι και επαναλαμβάνετε.		1. 'Σημαδεύετε το στόχο με το με το χέρι που δεν κρατά το σακουλάκι.'		
	2. Ο δάσκαλος επιδεικνύει τη δεξιά ρίψη τα βασικά σημεία.	3'					
	3. Ατομικές δραστηριότητες. Α. Ρίψη του της πλαστικής μπάλας στον τοίχο. Συνεχής ρίψης. Οδηγίες: Περάστε τη γραμμή κάνοντας βήμα με το αντίθετο πόδι από το χέρι που ρίχνετε και προσπαθήστε να φτάσετε τον τοίχο.	10'	3.Α. Οριοθέτηση απόστασης μαθητών από τον τοίχο (3μ.). Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων.		3.Α. 'Ρίξτε δυνατά' 'Γυρίστε πλάγια στο στόχο' 'Βήμα με το αντίθετο πόδι προς το στόχο' 'Ολοκλήρωσε την κίνηση'		
	Β. Νημάτινες-μαλακές μπάλες. - Ρίψη στον τοίχο 5 φ. (απόσταση 4,5-6μ.). Δείχνουμε τη σωστή κίνηση. - Ρίψη σε στεφάνια ή στόχους στον τοίχο. Διαφοροποίηση της απόστασης έτσι ώστε τα παιδιά με ένα δυνατό χτύπημα να φτάνουν στον τοίχο.	5' 7'	3.Β. Οριοθέτηση απόστασης μαθητών από τον τοίχο. Γραμμή σε απόσταση 4μ. από τον τοίχο. Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων.		3.Β.-'Ρίξτε δυνατά!' 'Μας ενδιαφέρει η σωστή τεχνική.' 'Το χέρι που ρίχνει, κινείται από κάτω και πίσω από το κεφάλι πριν τη ρίψη.'		
Τελικό μέρος	Καθισμένοι κάτω, ερωτήσεις σχετικές με τη ρίψη - Τι μάθαμε σήμερα; Πώς ρίχνουμε μια μπάλα; - Πώς εκτελούμε σωστά τη ρίψη; Πώς κινούνται τα χέρια, τα πόδια, ο κορμός μας; - Ποιος θα μας το δείξει;	5'					
Αξιολόγηση: Ζητείστε από δυο παιδιά να εκτελέσουν τη δεξιά ρίψη και στη συνέχεια ρωτήστε τους υπόλοιπους μαθητές εάν τις εκτέλεσαν σωστά και γιατί.							

Δεν παίζει ρόλο πως θα συνταχθεί το σχέδιο μαθήματος, αλλά αν περιλαμβάνει:

1. Το θέμα του μαθήματος
2. Τους στόχους του μαθήματος (και τα αναμενόμενα αποτελέσματα)
3. Τον εξοπλισμό που θα χρησιμοποιηθεί
4. Τα περιεχόμενα (κινητικές δραστηριότητες)
5. Τις διδακτικές ενέργειες
6. Την οργάνωση των δραστηριοτήτων στο χρόνο και το χώρο
7. Την αξιολόγηση
 - των μαθητών στο μάθημα
 - της διεξαγωγής του μαθήματος

Ευχαριστώ για την προσοχή σας