

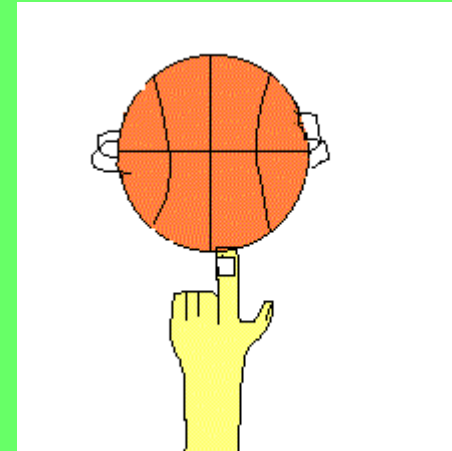
Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ
ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ, -ΤΡΙΕΣ
ΤΗΣ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ, Α΄ΒΑΘΜΙΑΣ ΚΑΙ
Β΄ΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

του Λέφα Ν. Ανδρέα, PhD.
Εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής

Developing Good Athletes



and Good People



ΝΤΡΙΠΛΑ



ΠΑΣΑ



ΒΟΛΗ (ΣΟΥΤ)



Φάσεις
κρατήματος
της μπάλας και
βολή



GUIDE HAND FUNCTIONS



**ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ
ΣΤΗΝ Α΄ ΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
(σύμφωνα με το Α.Π. του ΥΠ.Ε.Π.Θ.)**

-Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΕΤΑΙ ΜΕ:

**α.ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ
ΤΩΝ ΦΥΣΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ,**

**β.ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΩΝ -ΒΙΟΛΟΓΙΚΩΝ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙΩΝ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ(ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων) ΚΑΙ
ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ,ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΚΩΝ ΚΑΙ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΩΝ ΠΑΡΕΚΚΛΙΣΕΩΝ.**

ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ ΣΤΗΝ Α΄ ΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

- Η ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΤΑΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΕΤΑΙ ΜΕ:

α. ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ
(π.χ. ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ),

β. ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΗΘΙΚΟΠΛΑΣΤΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ
(π.χ. σεβασμός αντιπάλου,
σωστή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας).

ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ ΣΤΗΝ Α΄ ΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

-Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ
ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗ:

α. ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΚΑΙ ΜΥΗΣΗ ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΤΟΜΕΙΣ ΤΗΣ ΠΟΛΥΣΧΙΔΟΥΣ
ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ
ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΝΟΟΤΡΟΠΙΑΣ ΜΕ ΓΝΩΣΗ
ΚΑΙ ΟΡΘΗ ΚΡΙΣΗ
ΚΑΙ ΩΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΙ ΚΑΙ ΩΣ ΦΙΛΑΘΛΟΙ,

β. ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΣΕ
ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ.

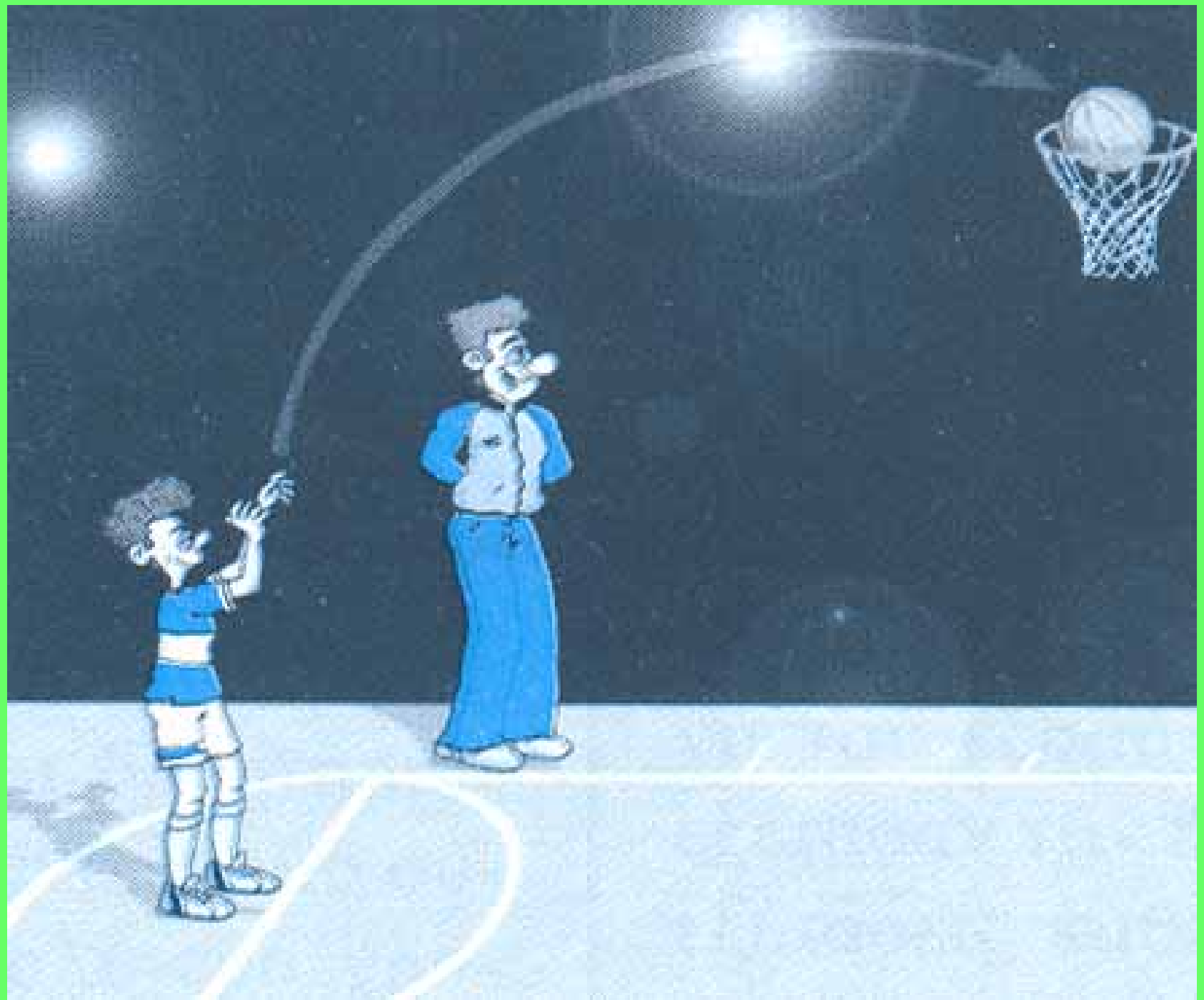
ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ ΣΤΗΝ Α΄ ΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

-Ο ΒΙΩΜΑΤΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΕΤΑΙ ΜΕ :

α.ΤΗ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΩΦΕΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ ΤΗΣ
ΑΣΚΗΣΗΣ «ΔΙΑ ΒΙΟΥ»

β.ΤΗΝ ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ





ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΟΥ BASKETBALL ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΜΟΥΣΙΚΗ
ΣΕ ΣΥΝΘΗΚΕΣ:

-ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΗΣ ΠΑΝΤΟΜΙΜΑΣ ΠΡΟΣΦΙΛΩΝ ΙΣΤΟΡΙΩΝ
ΓΙΑ ΤΗ ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΜΥΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

-ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΑΥΤΕΝΕΡΓΩΝ ΜΙΜΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΕΩΝ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΦΑΝΤΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ για το BASKETBALL

-ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΤΙΧΟΥΡΓΙΚΗΣ(KEY WORD) ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΤΗΣ
ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

-ΚΟΥΚΛΟΘΕΑΤΡΟ, ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΔΡΩΜΕΝΟ ΚΑΙ ΜΥΘΟΙ, VIDEΟΤΑΙΝΙΕΣ,
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΑΠΛΗΣ ΚΑΙ ΤΡΙΣΔΙΑΣΤΑΤΗΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ ΜΕ
ΘΕΜΑ ΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Παρουσίαση των τεχνικών δεξιοτήτων του Basketball

Ηλικιακό επίπεδο: 6-8 χρόνων

ΣΚΟΠΟΣ: γνωριμία και μύηση με κινήσεις, δεξιότητες και παιγνιώδεις δραστηριότητες του basketball, με απότερο στόχο την καλλιέργεια και βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων και των λειτουργικών συστημάτων του οργανισμού, συμβάλλοντας στη γενική κινητική ανάπτυξη και ψυχική ευεξία του παιδιού.

- Σε στάση με μπάλα στα χέρια → σωστό κράτημα
 - βάδισμα και σταμάτημα
 - στροφές (πίβοτ)
- Σε κίνηση χωρίς μπάλα
 - τρέξιμο στις γραμμές
 - αλλαγές κατεύθυνσης
 - σταματήματα και στροφές (πίβοτ)
- Σε κίνηση με μπάλα
 - κράτημα μπάλας (λαβή)
 - κινήσεις της μπάλας επάνω και μπροστά
- “Ο Δάσκαλος μου λέει”, παιχνίδι αντίληψης και κιναισθησης
- Ποιος θα κατακτήσει την μπάλα;”, παιχνίδι με αριθμούς
- “Κυνηγητό αλυσίδας”, ομαδικό παιχνίδι
- “ Το ταξίδι της μπάλας”, παιχνίδι σε ζεύγη και σε ομάδες

Πίνακας 1 : Μοντέλο Η.Π. για την Προσχολική ηλικία.

Μέρος Η.Π./ συνολική διάρκεια	Ασκήσεις	Διάρκεια
Προθέρμανση	<ul style="list-style-type: none">- Παιχνίδι με θέσεις-στάσεις, βάδισμα και περιγραφικό τρέξιμο σε αίθουσα ή στις γραμμές του γηπέδου (π.χ. βόλτα στο ζωολογικό κήπο)- “Παντομίμα” με κινήσεις ευλυγισίας- “Επίσκεψη στο δάσος”, παιχνίδι προσανατολισμού	
Κύριο μέρος	<ul style="list-style-type: none">- “Ο Δάσκαλος μου λέει”, παιχνίδι ορθοσωματικής και αναπνευστικής αγωγής- Η παρέλαση της μπάλας, ατομική κίνηση ή σε ζεύγη και σε ομάδες- Ποιος θα κουβαλήσει την μπάλα, παιχνίδι με ονόματα- Το ταξίδι του τρένου, ομαδικό παιχνίδι	
Αποκατάσταση	<ul style="list-style-type: none">- Φαινόμενα & αντικείμενα, περιγραφικές κινήσεις	

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
ΤΟΥ BASKETBALL
ΣΤΗΝ Α΄ και Β΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΓΕΝΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ:

- ΑΙΣΘΗΣΗ ΧΩΡΟΥ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΥ(π.χ. ΛΑΒΥΡΙΝΘΟΣ, ΛΙΜΝΗ ΚΑΙ ΚΡΟΚΟΔΕΙΛΟΣ κ.ά.)
- ΟΠΤΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ(π.χ. ΠΕΤΑ ΚΑΙ ΠΙΑΣΕ, ΚΥΝΗΓΗΤΟ ΜΕ ΜΠΑΛΕΣ, BOWLING κ.ά.)
- ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ(π.χ. κίνηση σε γραμμές)
- ΠΛΕΥΡΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ(π.χ. ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΕΣ ΜΕ ΧΕΡΙΑ ΚΑΙ ΠΟΔΙΑ)
- ΟΡΘΟΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ (π.χ. καθρέφτης,κυνηγητό μπαλονιών)
- ΦΑΝΤΑΣΙΑ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ(π.χ. κλείνω τα μάτια)

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
ΤΟΥ BASKETBALL
ΣΤΗΝ Α΄ και Β΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

-ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ ΣΤΙΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΤΟΥ ΓΗΠΕΔΟΥ

-ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΣΤΙΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΤΟΥ ΓΗΠΕΔΟΥ
ΑΠΟ ΘΕΣΗ ΚΑΙ ΣΕ ΚΙΝΗΣΗ

-ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΤΩΝ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ ΜΕ
ΠΑΙΓΝΙΩΔΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Πίνακας 1 : Μοντέλο Η.Π. για την Α΄ & Β΄ Δημοτικού Σχολείου.

Μέρος Η.Π./ συνολική διάρκεια	Ασκήσεις	Διάρκεια
Προθέρμανση 10΄	- Παιχνίδι με βάδισμα και τρέξιμο στις γραμμές του γηπέδου (“αγαλματάκια”)	3΄
	- “Παντομίμα” με κινήσεις ευλυγισίας	3΄
	- “Περιήγηση στο δάσος”, παιχνίδι προσανατολισμού με δρομικές ασκήσεις	4΄
Κύριο μέρος 25΄ - 30΄	- “Ο Δάσκαλος μου λέει”, παιχνίδι αντίληψης και κιναισθησης	6΄
	- “Ποιος θα κατακτήσει την μπάλα;”, παιχνίδι με αριθμούς	10΄
	- “Κυνηγητό αλυσίδας”, ομαδικό παιχνίδι	6΄
	- “ Το ταξίδι της μπάλας”, παιχνίδι σε ζεύγη και σε ομάδες	6΄
Αποκατάσταση 6΄	- “Ιπτάμενη βόμβα”, ριπτικό παιχνίδι σε ζεύγη	3΄
	- “Φαινόμενα & αντικείμενα”, περιγραφικές κινήσεις	3΄

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
ΤΟΥ BASKETBALL
ΣΤΗ Γ' και Δ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

“ΜΥΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΑΣ ΜΕ ΠΑΙΓΝΙΩΔΗ ΤΡΟΠΟ”

- ΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΤΑΜΑΤΗΜΑΤΑ
- ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΙΣ
- ΡΙΨΗ ΣΕ ΣΤΟΧΟ
- ΜΠΑΣΙΜΟ ΣΟΥΤ
- ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΜΕ ΝΤΡΙΜΠΛΕΣ ΚΑΙ ΠΑΣΕΣ ΚΑΙ ΒΟΛΗ ΣΕ ΣΤΟΧΟ
- ΑΠΛΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
ΤΟΥ BASKETBALL
ΣΤΗ Γ' και Δ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

- ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΚΑΙ ΜΕ ΜΠΑΛΑ ΣΤΙΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΤΟΥ ΓΗΠΕΔΟΥ
- ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΣΤΙΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΤΟΥ ΓΗΠΕΔΟΥ
ΑΠΟ ΘΕΣΗ ΚΑΙ ΣΕ ΚΙΝΗΣΗ
- ΝΤΡΙΜΠΛΑ
- ΠΑΣΑ
- ΡΙΨΕΙΣ ΣΕ ΣΤΟΧΟ(π.χ. καλάθι εξομοίωσης)
- ΜΠΑΣΙΜΟ ΣΟΥΤ
- ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΜΕ ΝΤΡΙΜΠΛΕΣ ΚΑΙ ΠΑΣΕΣ ΚΑΙ
ΒΟΛΗ ΣΕ ΣΤΟΧΟ (1-1)
- ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΤΩΝ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ ΜΕ
ΠΑΙΓΝΙΩΔΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
- ΑΠΛΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΣΤΟΙΧΕΙΩΔΕΙΣ ΚΑΝΟΝΕΣ

Παρουσίαση των τεχνικών δεξιοτήτων του Basketball

ΗΛΙΚΙΑΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ: 9-10 χρόνων

ΣΚΟΠΟΣ: η εμπέδωση και η ιδιοποίηση των ήδη γνωστών διδακτικών αντικειμένων και η εκμάθηση νέων κινήσεων και δεξιοτήτων του basketball με ασκήσεις και παιχνιδιές δραστηριότητες, έχοντας ως απώτερο στόχο τη συνεχή και την επιπρόσθετη καλλιέργεια και βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων και των λειτουργικών συστημάτων του οργανισμού, συμβάλλοντας στη γενική και γνωστική κινητική ανάπτυξη του παιδιού, χωρίς να παραγνωρίζεται η πρωταρχική σημασία της ψυχικής ανάτασης και εκτόνωσής του.

- Ντρίμπλες σε στάση απλές (χαμηλή και ψηλή) με ετερόπλευρη εκτέλεση
- Ντρίμπλες σε κίνηση με εκτελέσεις δεξιοτήτων σε σημεία γηπέδου
 - σταματήματα και στροφές
 - μπρος-πίσω κίνηση και αλλαγή χεριού
 - χαμηλή και ψηλή ντρίμπλα
- Πάσες σε στάση με ζεύγη αθλητών και πάσες σε κίνηση σε κύκλο με 5 αθλητές
 - Σουτ σε στάση με ζεύγη αθλητών
 - Κυνηγητό σε ζεύγη χωρίς και με μπάλα
 - “Οι χώρες”, ομαδικό παιχνίδι ταχύτητας της αντίδρασης και ρίψης
 - “Ο περίπατος της μπάλας”, σκυταλοδρομία
 - “Οι αριθμοί”, παιχνίδι 1 – 1 από διάφορες αφετηρίες
 - “Οι πάσες που τρέχουν”, σκυταλοδρομία
- “Δυο μπάλες κυνηγιούνται”

Πίνακας 3 : Μοντέλο Η.Π. για τη Γ΄ & Δ΄ Δημοτικού Σχολείου.

Μέρος Η.Π. / συνολική διάρκεια	Ασκήσεις	Διάρκεια
Προθέρμανση 10΄	<ul style="list-style-type: none">- Μετακινήσεις σε σταθμούς (skipping, αναπηδήσεις κ.λ.π.)- Κυνηγητό σε ζεύγη με μπάλα- “Οι χώρες”, ομαδικό παιχνίδι ταχύτητας της αντίδρασης και ρίψης	3΄ 3΄ 4΄
Κύριο μέρος 25΄ - 30΄	<ul style="list-style-type: none">- “Ο περίπατος της μπάλας”, σκυταλοδρομία- “Οι αριθμοί”, παιχνίδι 1 – 1 από διάφορες αφετηρίες- “Οι πάσες που τρέχουν”, σκυταλοδρομία- “Δυο μπάλες κυνηγιούνται”	6΄ 6΄ 6΄ 10΄
Αποκατάσταση 6΄	<ul style="list-style-type: none">- “Γνωρίζετε την κίνηση;”- “Ό,τι λέει ο αρχηγός”	3΄ 3΄

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
ΤΟΥ BASKETBALL
ΣΤΗΝ Ε΄και ΣΤ΄ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

- ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ
- ΣΥΝΕΧΗΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ ΚΑΙ ΙΔΙΟΠΟΙΗΣΗ ΚΙΝΗΣΕΩΝ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ
 - ΝΤΡΙΜΠΛΑ
 - ΠΑΣΑ
 - ΣΟΥΤ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΒΟΛΗΣ ΚΑΙ ΜΠΑΣΙΜΟ ΣΟΥΤ
 - ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΕΙΣ
 - ΑΙΦΝΙΔΙΑΣΜΟΣ
 - ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΗ ΑΜΥΝΑ
 - ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΠΙΘΕΣΗ

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
ΤΟΥ BASKETBALL
ΣΤΗΝ Ε΄και ΣΤ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ**

- ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΚΑΙ ΜΕ ΜΠΑΛΑ ΣΤΙΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΤΟΥ ΓΗΠΕΔΟΥ
- ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΣΤΙΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΤΟΥ ΓΗΠΕΔΟΥ
- ΑΠΟ ΘΕΣΗ ΚΑΙ ΣΕ ΚΙΝΗΣΗ
- ΝΤΡΙΜΠΛΑ
- ΠΑΣΑ
- ΣΟΥΤ ΕΝ ΣΤΑΣΕΙ
- ΜΠΑΣΙΜΟ ΣΟΥΤ
- ΔΙΕΙΣΔΥΣΗ
- ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΕΣ
- ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΜΥΝΑ
- ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΙΦΝΙΔΙΑΣΜΟΥ(2-1,3-2)
- ΑΜΥΝΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΜΕ ΝΤΡΙΜΠΛΕΣ ΚΑΙ ΠΑΣΕΣ ΚΑΙ ΒΟΛΗ ΣΕ ΣΤΟΧΟ (1-1,2-1,2-2,3-2, 3-3)
- ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΤΩΝ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ ΜΕ ΠΑΙΓΝΙΩΔΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
- ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΚΑΝΟΝΕΣ

Παρουσίαση των τεχνικών δεξιοτήτων του Basketball

Ηλικιακό επίπεδο: 11-12 χρόνων

ΣΚΟΠΟΣ: η εμπέδωση και η ιδιοποίηση των ήδη γνωστών διδακτικών αντικειμένων και η εκμάθηση νέων κινήσεων, δεξιοτήτων και συνεργασιών του basketball με ασκήσεις και συναγωνιστικές παιγνιώδεις δραστηριότητες, συμβάλλοντας στη γενική και γνωστική κινητική ανάπτυξη του παιδιού, χωρίς να παραμερίζεται η πρωταρχική σημασία της ψυχικής ανάτασης και εκτόνωσής του.

- Ντρίμπλα δεξιόστροφης κατεύθυνσης σε γραμμές με σταμάτημα και κινήσεις για πάσα, σουτ,στροφή (πίβοτ) και γλίστρημα στην τελική γραμμή
- Ντρίμπλα αριστερόστροφης κατεύθυνσης σε γραμμές με σταμάτημα και κινήσεις για πάσα, σουτ,στροφή (πίβοτ) και γλίστρημα στην τελική γραμμή
- Μπάσιμο σουτ με ντρίμπλα και αλλαγή χεριού σε σημεία μπάσιμο σουτ με μία ντρίμπλα μετά
- Μπάσιμο σουτ μετά από πάσα
- Μπάσιμο σουτ με μία ντρίμπλα μετά από πάσα και προσποίηση για σουτ
- Σουτ με άλμα με ντρίμπλα και αλλαγή χεριού σε σημεία
- Σουτ με άλμα μετά από πάσα
- Σουτ με μία ντρίμπλα μετά από πάσα και προσποίηση για σουτ

- Παιχνίδι με κυνηγητό σε ζευγάρια σε όλο το γήπεδο (κυνηγάει ο αθλητής που έχει μπάλα – κυνηγάει ο αθλητής χωρίς μπάλα)
- Συναγωνιστικό παιχνίδι ελευθέρων βολών (knock out).

Πίνακας 4 : Μοντέλο Η.Π. για την Ε΄ & ΣΤ΄ Δημοτικού Σχολείου.

Μέρος Η.Π./ συνολική διάρκεια	Ασκήσεις	Διάρκεια
<p style="text-align: center;">Προθέρμανση</p> <p style="text-align: center;">10΄</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Παιχνίδι με κνηγητό σε ζευγάρια σε όλο το γήπεδο (κνηγάει ο αθλητής που έχει μπάλα – κνηγάει ο αθλητής χωρίς μπάλα) - Διατακτικές ασκήσεις / Πρόγραμμα ευλυγισίας - Δρομικές ασκήσεις / Εκκινήσεις 	<p>3΄</p> <p>5΄</p> <p>2΄</p>
<p style="text-align: center;">Κύριο μέρος</p> <p style="text-align: center;">25΄ - 30΄</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ασκήσεις εξοικείωσης με την μπάλα με παιγνιώδη δραστηριότητα. - Ατομική τεχνική : <ul style="list-style-type: none"> - εκμάθηση του σουτ εν στάσει (προασκήσεις) - σουτ σε τέσσερις ομάδες από διαφορετικές θέσεις (ποια ομάδα θα βάλει πρώτη 7 σουτ εκτελώντας τα με σωστή τεχνική) - Συναγωνιστικό παιχνίδι ελεύθερων βολών (knock out) - γενική δύναμη : <ul style="list-style-type: none"> - ενδυνάμωση κοιλιακών – ραχιαίων σε ζευγάρια με μπάλα. 	<p>6΄</p> <p>10΄</p> <p>6΄</p> <p>4΄</p> <p>4΄</p>
<p style="text-align: center;">Αποκατάσταση</p> <p style="text-align: center;">6΄</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Παιχνίδι με χαλαρό τρέξιμο πάνω στις γραμμές του γηπέδου - Διατακτικές ασκήσεις 	<p>2΄</p> <p>4΄</p>

Προτεινόμενη δέσμη δοκιμασιών αξιολόγησης στην Α΄βάθμια εκπαίδευση για την καλαθοσφαίριση

Στην Α΄βάθμια εκπαίδευση η αξιολόγηση δεν υπόκειται σε νόρμα συγκριτικών τιμών των επιδόσεων, καθώς ο κύριος σκοπός είναι η γνωριμία και η μύηση με την αθλοπαιδιά.

Ωστόσο, η απόδοση των μαθητών αξιολογείται στο πλαίσιο του τμήματος ή της τάξης και καταγράφεται, για να αποτελέσει δείκτη για την ένταξή τους σε νόρμα επαναλαμβανόμενων μετρήσεων. Η αξιολόγηση των μαθητών εντάσσεται στην κλίμακα των χαρακτηρισμών π.χ. ικανοποιητική προσπάθεια.

ΔΕΣΜΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΩΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ
ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΓΙΑ ΤΗΝ Α΄ΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

- Δοκιμασία Αντίδρασης,
- Πάσες σε δύο- έξι ασύμμετρα σημεία τοίχου σε χρόνο 30΄΄,
- Ευλυγισία ισχίων,
- Δοκιμασία κάθετου άλματος.

Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ BASKETBALL

ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΣΤΗ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Υ Κινήσεις χωρίς και με μπάλα,

Υ και συνδυασμός τους.

ΜΕΘΟΔΙΚΕΣ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ :

Υ όλες οι ασκήσεις συντελούν στην εκμάθηση, ιδιοποίηση και αυτόνομη τεχνική εκτέλεση των καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων (5 – 6 ασκήσεις / Δ.Μ.),

Υ η αυτόνομη φάση εκτέλεσης απαιτεί αύξηση του αριθμού των ασκήσεων (ή των επαναλήψεων),

Υ η ισομερής κατανομή πολλών επαναλήψεων των ασκήσεων είναι αποτελεσματική σε μεγάλο χρονικό διάστημα (νέα στοιχεία 20% / Δ.Μ.).

ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ :

κινήσεις χωρίς μπάλα ►

καλαθοσφαιρικές πρωταρχικές κινήσεις, που συντελούν στην ταχύτατη και αποτελεσματική μετακίνηση του αθλητή.

- Υ Τρέξιμο (προς τα εμπρός & προς τα πίσω),
- Υ Πλάγια αμυντικά βήματα ή γλιστρήματα,
- Υ Συνδυασμός τρεξίματος και αλμάτων,
- Υ Σταματήματα,
- Υ Pivot.
- Υ Ενδεικνυόμενο μέσο εκμάθησης και εξάσκησης :
τα προπαρασκευαστικά και παιδαγωγικά παιχνίδια.

ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΛΑ:

ατομικές και «συνεργατικές» κινητικές δεξιότητες με στόχο την αυτόνομη εκτέλεση καλαθοσφαιρικών ενεργειών.

Ενδεικνυόμενο μέσο εκμάθησης και εξάσκησης :

οι παιγνιώδεις και συναγωνιστικές δραστηριότητες με τη χρήση της της μπάλας με κύριο στόχο το καλάθι.

Κύρια σημεία στα οποία θα δώσουμε ιδιαίτερη σημασία για τη βελτίωση των ``βασικών`` κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας είναι:

- Υ η διαρκής επανάληψη των βασικών,
- Υ η έννοια της ομάδας και οι θεμελιώδεις αρχές του ομαδικού παιχνιδιού,
- Υ η εκμάθηση των κανονισμών,
- Υ η συνειδητή μεταφορά από το mini basketball στο basketball.

ΤΕΧΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Η εξειδίκευση των παιδιών σε θέσεις, που ίσως θα αγωνίζονται στο μέλλον, καλό θα είναι να αποφεύγεται ακόμα, ενώ οι κινήσεις και η τακτική μορφή του αθλήματος δε χρειάζεται να είναι με πολλές λεπτομέρειες. Το παιχνίδι πρέπει να είναι σε μία ελεύθερη μορφή και η γενική ιδέα, και σε άμυνα και σε επίθεση, που θα παρουσιάζεται από τον προπονητή, πρέπει να είναι στο αρχικό του στάδιο.

ΤΕΧΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Ντρίμπλα ελέγχου, προωθητική, αλλαγή κατεύθυνσης),

Πάσα (στήθους και σκαστή),

Σουτ (εν στάσει) και μπάσιμο στατικό και μετά από ντρίμπλα,

αρχές για το rebound,

βασική αμυντική στάση-βασικές αμυντικές ασκήσεις

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΕΡΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ

το ξεμαρκάρισμα (με κίνηση V και back door),

κίνηση give and go,

screen στον παίκτη με την μπάλα.

ΤΕΧΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

η ντρίμπλα και οι διάφορες παραλλαγές της,

τα διαφορετικά είδη **πάσας**, όπως πάνω από το κεφάλι και baseball πάσα,

το διαφορετικά είδη **σουτ**, μπάσιμο σουτ μετά από πάσα, σουτ εν στάσει και εν κινήσει,

το **rebound**,

ο τρόπος **άμυνας** σε παίκτη με και χωρίς την μπάλα.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΕΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ

- τα ξεμαρκαρίσματα,
- τις προσποιήσεις με μπάλα,
- τις κινήσεις συνεργασίας δύο παικτών σε άμυνα και επίθεση,
- την επιθετική και αμυντική συνεργασία τριών παικτών,
- οι απλές επιθετικές μορφές παιχνιδιού, όπως passing game & give and go,
- οι απλές μορφές της άμυνας man to man,
- ο αιφνιδιασμός και το τρέξιμο των αθλητών στους σωστούς διαδρόμους.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΕΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ

- η τελειοποίηση των **προσπονήσεων**,
- οι **συνεργασίες** δύο, τριών και τεσσάρων αθλητών,
- το **passing game** και **flex**,
- η ανάπτυξη **αιφνιδιασμού**,
- η άμυνα **man to man**.

• Πίνακας 3 : Μοντέλο Η.Π.. για την ηλικία 13-14 ετών.

Μέρος Η.Π. / συνολική διάρκεια	Ασκήσεις	Διάρκεια
Προθέρμανση 10'	- Χαλαρό τρέξιμο με ντρίμπλα πάνω στις γραμμές του γηπέδου - Διατακτικές ασκήσεις - Δρομικές ασκήσεις / ταχύτητα	3' 5' 2'
Κυρίως μέρος 25'	- Ασκήσεις εξοικείωσης με την μπάλα - Προπόνηση τεχνικής : - Εκμάθηση του σουτ με άλμα (προασκήσεις) - Συναγωνισμό : σουτ σε τριάδες - Εκμάθηση ατομικής άμυνας “Ένας εναντίον ενός” (ασκήσεις με γλιστρήματα) - Παιχνίδι με αριθμούς από 1 – 1 μέχρι 5 – 5 - Ελεύθερες βολές με ρουτίνα εκτέλεσης	4' 6' 4' 4' 4' 3'
Αποκατάσταση 6'	- Ντρίμπλα κατά μήκος του γηπέδου - Διατακτικές ασκήσεις	2' 4'

Πίνακας 4 : Μοντέλο Η.Π. για την ηλικία 15-16 ετών.

Μέρος Η.Π. / συνολική διάρκεια	Ασκήσεις	Διάρκεια
Προθέρμανση 8'	<ul style="list-style-type: none"> - Χαλαρό τρέξιμο με ντρίμπλα πάνω στις γραμμές. Ο πρώτος εκτελεί παραλλαγές ντρίμπλας και οι υπόλοιποι τον μιμούνται. - Διατακτικές ασκήσεις - Δρομικές ασκήσεις / Αντοχή στην ταχύτητα 	2' 4' 2'
Κυρίως μέρος 28'	<ul style="list-style-type: none"> - Ασκήσεις εξοικείωσης με μια και με δυο μπάλες - Τεχνική : <ul style="list-style-type: none"> - Σουτ με άλμα μετά από : ξεμαρκαρίσματα χωρίς και με αντίπαλο - Σουτ σε ζευγάρια - 1 – 1 από το κέντρο - Σε ζευγάρια πάσες σε όλο το γήπεδο και καλάθι με μπάσιμο και σουτ με και χωρίς άμυνα - Διπλό χωρίς και με ντρίμπλα - Ελεύθερες βολές 	4' 4' 4' 4' 4' 5' 3'
Αποκατάσταση 6'	<ul style="list-style-type: none"> - Ενδυνάμωση κορμιού / χεριών - Διατακτικές ασκήσεις 	3' 3'

Πίνακας 5 : Μοντέλο Η.Π. για την ηλικία 17-18 ετών.

Μέρος Η.Π. / συνολική διάρκεια	Ασκήσεις	Διάρκεια
<p style="text-align: center;">Προθέρμανση</p> <p style="text-align: center;">8'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Χαλαρό τρέξιμο με ντρίμπλα πάνω στις γραμμές. Ο πρώτος εκτελεί παραλλαγές ντρίμπλας και οι υπόλοιποι τον μιμούνται. - Διατακτικές ασκήσεις - Δρομικές ασκήσεις / Αντοχή στην ταχύτητα 	<p style="text-align: center;">2'</p> <p style="text-align: center;">4'</p> <p style="text-align: center;">2'</p>
<p style="text-align: center;">Κυρίως μέρος</p> <p style="text-align: center;">31'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ασκήσεις εξοικείωσης με μια και με δυο μπάλες - Τεχνική : <ul style="list-style-type: none"> - Σουτ με άλμα μετά από μονό και διπλό screen, με help & recover ή αλλαγή αθλητή - Σουτ σε ζευγάρια, 30 προσπάθειες σύνολο - 1 – 1 από το κέντρο με δικαίωμα 3 ντρίμπλες και lay up - 2 – 2, pick & roll - Ζευγάρια με πάσες και lay up ή jump shot με και χωρίς άμυνα - Άντριπλο παιχνίδι και ελεύθερες βολές (ομαδικός στόχος) 	<p style="text-align: center;">3'</p> <p style="text-align: center;">4'</p> <p style="text-align: center;">4'</p> <p style="text-align: center;">4'</p> <p style="text-align: center;">4'</p> <p style="text-align: center;">4'</p> <p style="text-align: center;">8'</p>
<p style="text-align: center;">Αποκατάσταση</p> <p style="text-align: center;">6'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ενδυνάμωση κορμού / χεριών - Διατακτικές ασκήσεις και χαλαρό τρέξιμο 	<p style="text-align: center;">3'</p> <p style="text-align: center;">3'</p>

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

- Ο αγώνας, “το παιχνίδι”, αποτελεί το κυρίαρχο κριτήριο αξιολόγησης του καλαθοσφαιριστή στις αναπτυξιακές ηλικίες 13 – 15 χρόνων, όπως, κυρίως, στις ηλικίες 16 – 18 χρόνων.

ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΚΡΙΤΗΡΙΑ :

Heidelberger Basketball Test (H.B.T.)

- δοκιμασία τεχνικής,
- δοκιμασία φυσικής κατάστασης.

Η.Β.Τ. ΤΕΧΝΙΚΗΣ

- α) διείσδυση - lay up / 1'
- β) σουτ μέσης απόστασης από 4 χώρους / 1', 4 μέτρα απόσταση από το καλάθι
- γ) slalom ντρίμπλας σε ευθεία γραμμή 10 εμποδίων με επιστροφή (ο καλύτερος χρόνος)
- δ) πάσα σε 2 στόχους / 30''

Η.Β.Τ. Φ.Κ.

- ταχύτητα (sprint) μπροστά και πίσω στα 4 – 8 – 12 – 16 – 20 μέτρα
- ρινοί ετερόπλευρα σε τοίχο / 30''
- Rebound, άλματα και επαφή με την μπάλα / 30'' σε ύψος 30 εκατοστά από την ανάταση των χεριών
- αμυντικό γλίστρημα στη ρακέτα / 30''
- δύναμη βραχιόνων, κάμψεις χεριών / 30''

ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ

-ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ή ΓΕΝΙΚΗ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ της ΕΚΠ/ΣΗΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΥΣ;

-ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΘΕΣΗΣ ή ΚΙΝΗΣΗΣ;

-ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΚΑΝΟΝΕΣ ή “ΤΑΚΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ”(ΣΥΣΤΗΜΑ);

-ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΑΙ ΜΑΖΙΚΟΠΟΙΗΣΗ, ΠΡΟΣΕΛΚΥΣΗ, ΜΥΗΣΗ, ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ!

-ΣΧΟΛΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ή ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ-ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ , ΑΤΟΜΙΚΕΣ ή ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΕΣ;

-ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ή ΤΟΥ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΟΣ;

-ΓΕΝΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ ή ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ; ΣΥΝΔΥΑΖΟΝΤΑΙ;

-ΕΝΤΑΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ.

-Η ΕΝΤΑΣΗ “ΚΑΤΑΚΤΗΣΗ” ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ!

-“ΔΕΞΙΟΤΕΧΝΗΣ” ΑΘΛΗΤΗΣ ΣΕ ΤΜΗΜΑ ΑΡΓΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ

