

ΩΡΙΑΙΟ ΠΛΑΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - Στυλ διδασκαλίας: Καθοδηγούμενη ανακάλυψη

Βασικός Στόχος: 1) Ρίψη από πάνω με ένα χέρι		Επιμέρους στόχοι: 1) Γνώση των « σημείων- κλειδιά » για τη σωστή εκτέλεση της δεξιότητας 2) Γνώση κινητικών εννοιών	Εξοπλισμός: 1)) Σακουλάκια (10X15 cm γεμισμένα με αφρολέξ ή βάτα) (beanbags) 2)Πλαστικά μπαλάκια	<i>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:</i> 1) Να εκτελούν τη δεξιότητα ρίψης από πάνω με ένα χέρι ποιοτικά 2) Να γνωρίζουν τα σημεία-κλειδιά εκτέλεσης της δεξιότητας
Περιεχόμενα - Περιγραφή		Χρόνος	Οργάνωση για την ανάπτυξη του αντικειμένου	<i>Σημεία έμφασης</i>
Εισαγωγή	Συγκέντρωση των μαθητών και ενημέρωση για το τι θα διδαχθούν. Στη συνέχεια, τρέξιμο ελεύθερα στο χώρο. Με το σφύριγμα λέμε: φανταστείτε πως πρέπει να ρίξετε μια μπάλα πάνω από ένα πολύ ψηλό κτίριο.	5'	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στο χώρο	΄Αποφεύγετε τους συμμαθητές σας΄.
Κύριο Μέρος	Αρχίζουμε βάζοντας περιορισμούς στις πιθανές απαντήσεις με μια σειρά από κινητικές προκλήσεις (μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε σακουλάκια αντί για μπάλες για να αποφύγουμε τυχόν σύγχυση κατά τη ρίψη των αντικειμένων). <i>Γενικά</i> α. Στάσου περίπου σε απόσταση 1,5-2μ. από τον τοίχο και ρίξε το σακουλάκι σε αυτόν. Τώρα κάνε το ίδιο πράγμα από εδώ (4μ.-6μ.). Δοκίμασε πάλι από εδώ (8μ.–10,μ.). Πρέπει να κάνεις κάτι διαφορετικό για να χτυπήσεις τον τοίχο κάθε φορά; Γιατί; Κίνηση ποδιών β. Δοκίμασε να πετάξεις το σακουλάκι με τα πόδια ενωμένα. Τώρα δοκίμασε κάνοντας βήμα με το πόδι που βρίσκεται στην ίδια πλευρά με το χέρι που ρίχνεις. Τώρα δοκίμασε κάνοντας βήμα με το πόδι που βρίσκεται στην αντίθετη πλευρά απ' ό τι το χέρι που ρίχνεις. Πρόσεξες καμιά διαφορά στο πόσο μακριά πήγε η μπάλα; Γιατί; Κίνηση κορμού γ. Δοκίμασε να ρίξεις χωρίς να στρίψεις το σώμα σου. Τώρα δοκίμασε στρίβοντας. Τώρα δοκίμασε κάνοντας βήμα με το αριστερό πόδι και στρίβοντας το σώμα σου. Συνολικά ε. Δοκίμασε να ρίξεις κάνοντας βήμα με το αντίθετο πόδι και στρίβοντας τον κορμό καθώς το χέρι κινείται προς τα εμπρός. Εξασκηθείτε σε ζευγάρια. Τώρα ας πούμε ότι θέλεις να πετάξεις τη μπάλα όσο πιο γρήγορα μπορείς. Τι συμβαίνει όταν προσπαθείς να ξεφορτωθείς τη μπάλα γρήγορα; Μερικοί από σας πήγαν πίσω στο αρχικό στάδιο ρίψης αντί για το ώριμο. Γιατί;	8'	Τα παιδιά βρίσκονται ελεύθερα στο χώρο. Στη συνέχεια καθορίζουμε την απόσταση των μαθητών από τον τοίχο.	΄Δείξτε τι κάνετε και εξηγήστε μου γιατί είναι καλύτερα έτσι΄.
	7'	Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων.	΄Πώς είναι καλύτερα να ρίχνουμε το σακουλάκι ή το μπαλάκι τελικά;΄	
	7'	Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων.		
	8'	Τα παιδιά βρίσκονται ελεύθερα στο χώρο.	΄Προσέχετε το συμμαθητή σας και διορθώστε τον εάν εκτελεί λάθος.΄	
Τελικό μέρος	Ερωτήσεις σχετικές με τα σημεία-κλειδιά που απαιτούνται για τη σωστή εκτέλεση της ρίψης. Πώς ρίχνουμε τη μπάλα; Κάνουμε βήμα με το ίδιο ή με το αντίθετο πόδι; Στρίβουμε το σώμα μας όταν ρίχνουμε τη μπάλα ή όχι;	5'		
Αξιολόγηση: Ζητήστε από δυο παιδιά να εκτελέσουν τη δεξιότητα και στη συνέχεια ρωτήστε τους υπόλοιπους μαθητές εάν τις εκτέλεσαν σωστά και γιατί.				