

ΩΡΙΑΙΟ ΠΛΑΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - Στυλ διδασκαλίας: παραγέλυματος

Βασικός Στόχος		Επιμέρους στόχοι:		Εξοπλισμός:		Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:	
1) Ρίψη από πάνω με ένα χέρι		1) Γνώση των «σημείων-κλειδιά» για τη σωστή εκτέλεση της δεξιότητας 2) Γνώση κινητικών εννοιών		1) Σακουλάκια (10X15 cm γεμισμένα με αφρολέξ ή βάτα) (beanbags) 2) Πλαστικά μπαλάκια		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		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, ζιγκ-ζαγκ, κυκλικά, μπρος, πλάι, πίσω), με εναλλαγή ταχύτητας (αργά-γρήγορα).			5'	Τα παιδιά βρίσκονται ελεύθερα στο χώρο.		'Ακούτε τις οδηγίες'. 'Αποφεύγετε 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 δίδασκων επιδεικνύει τη δεξιότητα και τονίζει τα βασικά σημεία.		3'				
	3. Ατομικές δραστηριότητες. A. Ρίψη του της πλαστικής μπάλας στον τοίχο. Συνεχείς ρίψεις. Οδηγίες: Περάστε τη γραμμή κάνοντας βήμα με το αντίθετο πόδι από το χέρι που ρίχνετε και προσπαθήστε να φτάσετε τον τοίχο.		10'	3.A. Οριοθέτηση απόστασης μαθητών από τον τοίχο (3μ.). Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων.		3.A. 'Ρίξτε δυνατά' 'Γυρίστε πλάγια στο στόχο' 'Βήμα με το αντίθετο πόδι προς το στόχο' 'Ολοκληρώστε την κίνηση'	
	B. 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.B. Οριοθέτηση απόστασης μαθητών από τον τοίχο. Γραμμή σε απόσταση 4μ. από τον τοίχο. Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων.		3.B. '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 δεξιότητα και στη συνέχεια ρωτήστε τους υπόλοιπους μαθητές εάν τις εκτέλεσαν σωστά και γιατί.							