

Διδακτική ενότητα: Αθλοπαιδιές – Βόλει

Τάξη που απευθύνεται: Ε΄ & Στ΄ δημοτικού

Τίτλος μαθήματος: Μαθαίνω να παίζω το βόλει

Σκοπός του μαθήματος: Κατανόηση και εκμάθηση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων στο βόλει, τρόπων παιχνιδιού και βασικών κανονισμών του αγώνα.

Είδος μαθήματος: Ασύγχρονο εξ αποστάσεως

Εκπαιδευτικός: Απόστολος Ντάνης, ΠΕ11

Εισαγωγική ενημέρωση

Γεια σας παιδιά!



Εδώ θα κάνετε μόνοι σας ένα μάθημα για το πώς παίζεται το βόλεϊ.

Σκοπός του μαθήματος είναι να κατανοήσετε και να μάθετε τις βασικές δεξιότητες που χρειάζονται για να παίξει κανείς βόλεϊ, πως παίζεται το βόλεϊ και ποιοι είναι οι βασικοί κανονισμοί σ' έναν αγώνα βόλεϊ.

Εφαρμόστε τις οδηγίες όπως δίνονται στις επόμενες διαφάνειες και κάνετε ότι σας ζητείται.

1^η δραστηριότητα

Σε προηγούμενο μάθημα μάθαμε και εξασκηθήκαμε στην πάσα με τα δάκτυλα, δηλαδή τον χειρισμό της μπάλας πάνω από το κεφάλι... για θυμηθείτε...



Στη δραστηριότητα αυτή θα μάθουμε και θα εξασκηθούμε στον χειρισμό της μπάλας κάτω από το κεφάλι, με τους πήχεις των χεριών, δηλαδή με «μανσέτα».

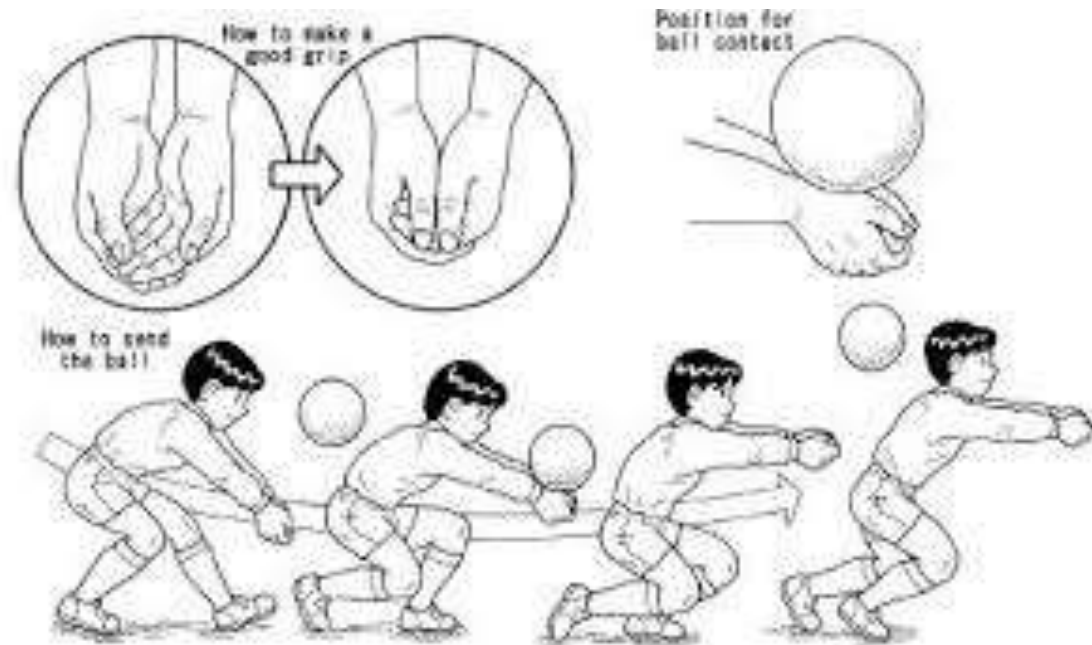
Κάντε κλικ πάνω στη διπλανή εικόνα για να δείτε το σχετικό βίντεο και επανέλθετε για να συνεχίσετε.



Δοκιμάστε να εξασκηθείτε στην αυλή του σπιτιού σας με μια ελαφριά μπάλα ή με μπάλα του βόλεϊ.

Αρχικό Link: <https://youtu.be/bHZ8eFZQsQk>

Τι κατανοήσαμε για την μανσέτα;



Παρατηρήστε την εικόνα και στη συνέχεια

[κάντε κλικ εδώ](#)

για να περιγράψετε την μανσέτα με αντιστοίχηση.

Επιστρέψτε για τη συνέχεια...

Εξάσκηση:

Για να κρατήσουμε την μπάλα στον αέρα χρησιμοποιούμε τους 2 τρόπους χειρισμού της μπάλας

1. Χειρισμός της μπάλας με τα δάκτυλα (πάσα με τα δάκτυλα)



2. Χειρισμός της μπάλας με τους πήχεις (μανσέτα)



Δοκιμάστε τους δύο τρόπους μόνοι σας, στην αυλή του σπιτιού σας (με μια ελαφριά πλαστική μπάλα ή με μπάλα του βόλεϊ). Αρχικά χρησιμοποιήστε ένα μόνο κτύπημα της μπάλας και στη συνέχεια συνεχόμενα κτυπήματα.

2^η δραστηριότητα (παιχνίδι βόλεϊ)

Το βόλεϊ είναι ένα ομαδικό παιχνίδι. Μπορεί να παίζεται συνεργατικά από δύο ή περισσότερα άτομα (χωρίς γήπεδο) ή από δύο αντίπαλες ομάδες σε γήπεδο με φιλέ ... τότε γίνεται μεταξύ τους αγώνας βόλεϊ.

Κάντε κλικ πάνω στην εικόνα για να δείτε πως παίζεται το βόλεϊ, χωρίς γήπεδο και με δύο αντίπαλες ομάδες σε γήπεδο με φιλέ. Επιστρέψτε για τη συνέχεια του μαθήματος.

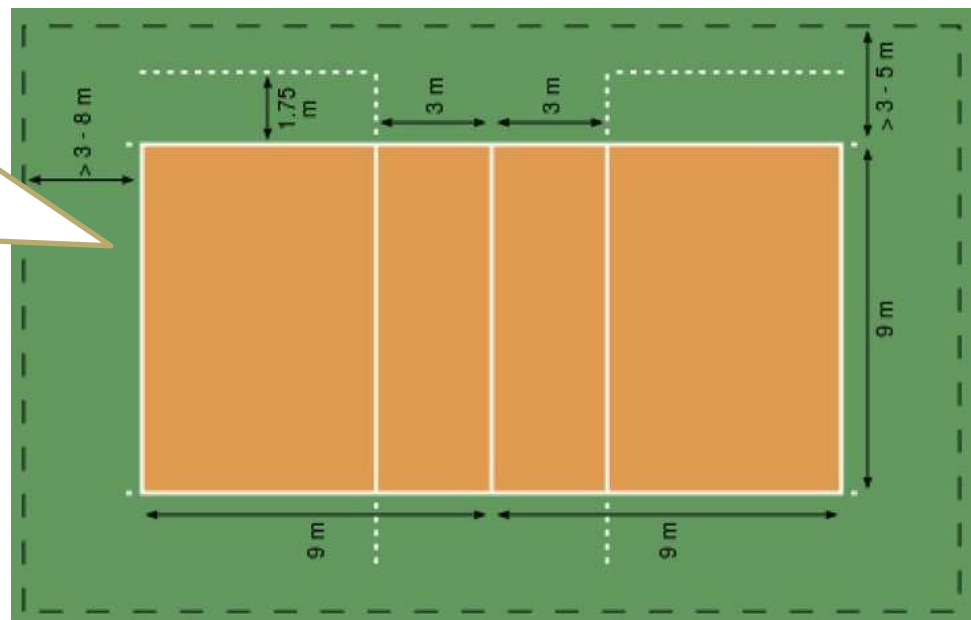


Το μίνι βόλεϊ για το δημοτικό και το βόλεϊ για μεγαλύτερες ηλικίες



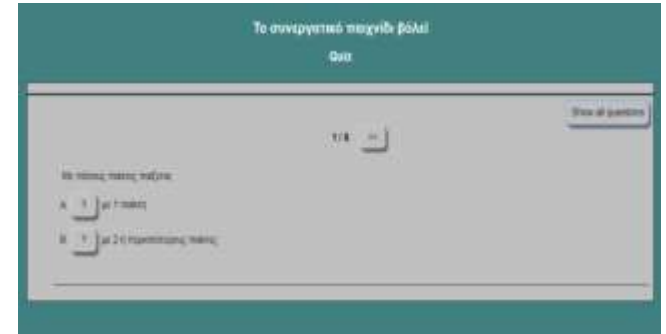
Το γήπεδο στο μίνι βόλεϊ έχει διαστάσεις **6 X 4,5** μέτρα σε κάθε πλευρά και παίζεται με **3 παίκτες** σε κάθε ομάδα.

Το γήπεδο στο κανονικό βόλεϊ έχει διαστάσεις **9 X 9** μέτρα σε κάθε πλευρά και παίζεται με **6 παίκτες** σε κάθε ομάδα.



Τι κατανοήσαμε λοιπόν για το παιχνίδι του βόλει;

- Συνεργατικό παιχνίδι χωρίς γήπεδο. **Κάντε κλικ πάνω στη διπλανή εικόνα.**



- Παιχνίδι με δύο ομάδες σε γήπεδο με φιλέ. **Κάντε κλικ πάνω στη διπλανή εικόνα.**



Επιστρέψτε για τη συνέχεια του μαθήματος.

3^η δραστηριότητα (μορφές εξάσκησης)

Μπορείτε να εξασκηθείτε στο βόλεϊ στην αυλή του σπιτιού σας, μαζί με άλλα μέλη της οικογένειάς σας:

- με συνεργατικό παιχνίδι ή
 - δημιουργώντας δύο πλευρές γηπέδου με ένα τεντωμένο σχοινί, σε ύψος περίπου 2 μέτρων.
- Βάλτε στόχο να κρατάτε την μπάλα όσο περισσότερο γίνεται στον αέρα.
- Να θυμάστε, ότι όσο περισσότερο μπορείτε να κρατήσετε την μπάλα στον αέρα (μόνοι μας ή παίζοντας συνεργατικά με άλλους) τόσο καλύτερα θα μπορείτε να παίξετε το παιχνίδι στο γήπεδο με αντίπαλες ομάδες.

Πάρτε ιδέες από τα δύο βίντεο παρακάτω και εφαρμόστε όποια μορφή εξάσκησης και παιχνιδιού μπορείτε στην αυλή του σπιτιού σας. Παράλληλα προβληματιστείτε για τις κινήσεις που πρέπει να κάνετε για να προλαβαίνετε την πτώση της μπάλας.



Επιστρέψτε για την αξιολόγηση του μαθήματος, στην επόμενη διαφάνεια.

Αξιολόγηση

Στη δραστηριότητα αυτή πρέπει να συμπληρώσετε ένα φύλλο εργασίας για την καταγραφή της συμμετοχής σας και για την αξιολόγηση των γνώσεών σας σχετικά με το παιχνίδι του βόλει. Κάντε κλικ στο παρακάτω πλαίσιο για την αξιολόγηση.

[Αξιολόγηση](#)

THE UNIVERSITY OF
MICHIGAN LIBRARY
SERIALS ACQUISITION
300 N ZEEB RD
ANN ARBOR MI 48106
616 763 1000
WWW.LIBRARY.MICHIGAN.EDU