

Διδακτική ενότητα: Αθλοπαιδιές – Βόλει

Τάξη που απευθύνεται: Ε΄ & Στ΄ δημοτικού

Τίτλος μαθήματος: Εκμάθηση της πάσας με τα δάκτυλα

Σκοπός του μαθήματος: Κατανόηση των βασικών κινήσεων του σώματος στην πάσα με τα δάκτυλα και εφαρμογή τους σε δραστηριότητες εξάσκησης και παιχνιδιού.

Είδος μαθήματος: Ασύγχρονο εξ αποστάσεως

Εκπαιδευτικός: Απόστολος Ντάνης, ΠΕ11

Εισαγωγική ενημέρωση

Γεια σας παιδιά!

Εδώ θα κάνετε μόνοι σας ένα μάθημα με θέμα την εκμάθηση και κατανόηση της πάσας με τα δάκτυλα στο βόλεϊ.

Σκοπός του μαθήματος είναι να θυμηθείτε και να κατανοήσετε τα βασικά σημεία της τεχνικής των κινήσεων του σώματος στην πάσα με τα δάκτυλα, για να μπορείτε να διατηρείτε με πάσες την μπάλα στον αέρα, να την μεταβιβάζετε σε συμπαίκτες σας και να παίζετε βόλεϊ σε γήπεδο με φιλέ.

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



Να θυμηθούμε τα βασικά σημεία της πάσας με τα δάκτυλα

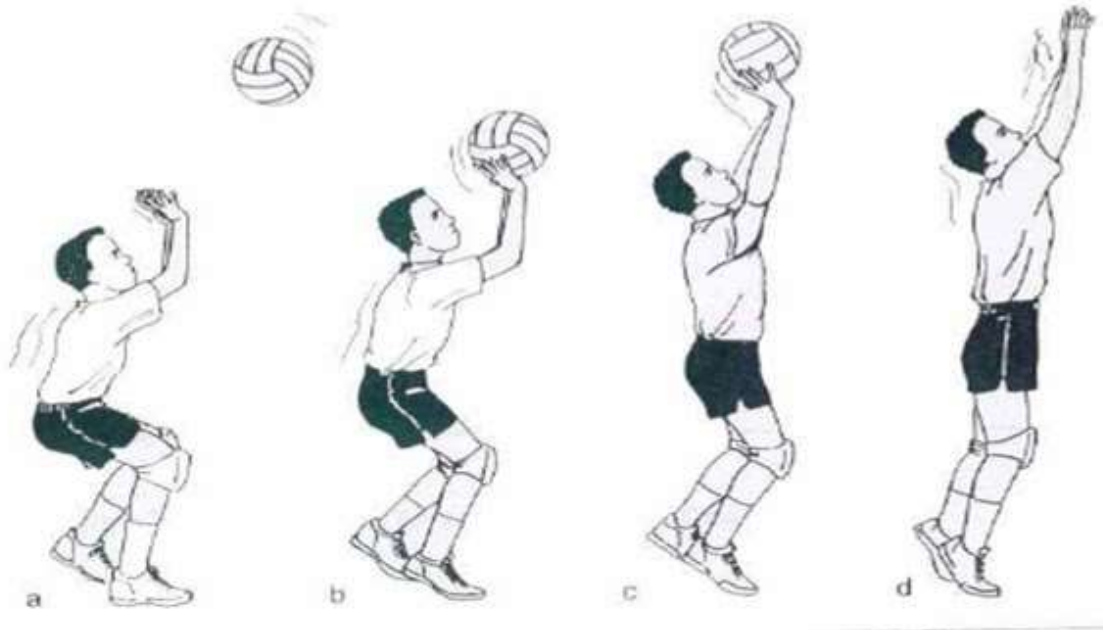
- Τα δάκτυλα των χεριών σχηματίζουν τρίγωνο με τους δείκτες και τους αντίχειρες.
- Συναντάμε τη μπάλα πάνω από το μέτωπό μας.
- Οι αγκώνες είναι λυγισμένοι (σχεδόν σε ορθή γωνία).
- Τα πόδια μας είναι ανοικτά (περίπου στο άνοιγμα των ώμων) και το ένα να προηγείται του άλλου.
- Τα γόνατά μας είναι λυγισμένα.



Πάρτε τη σωστή στάση του σώματος και κάντε την κίνηση χωρίς μπάλα. Στη συνέχεια με μια ελαφριά μπάλα (αν έχετε).

1^η δραστηριότητα

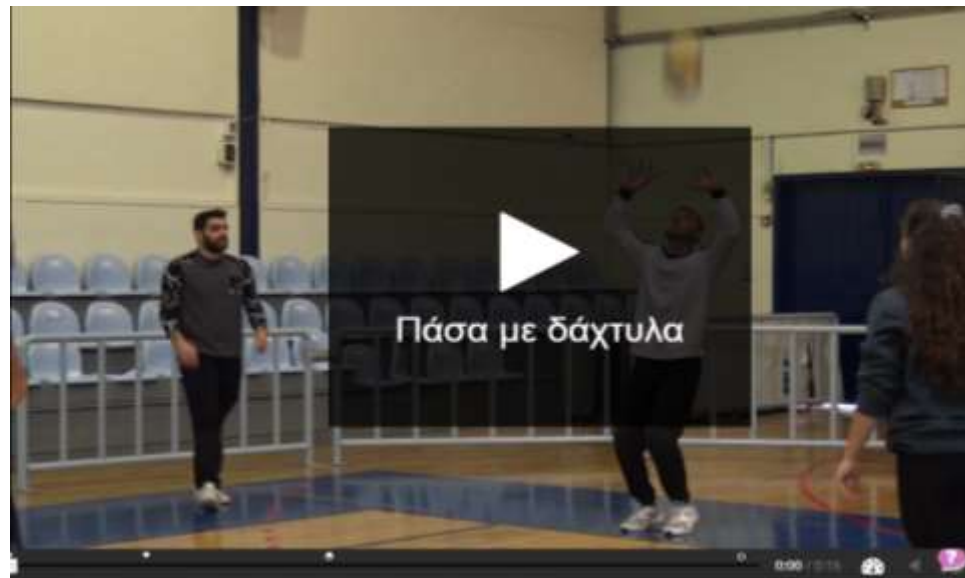
Παρατηρείστε την εικόνα και στη συνέχεια κάντε κλικ στο βελάκι για να ελέγξετε τι έχετε κατανοήσει. Όταν ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα ελάτε πίσω για να συνεχίσετε το μάθημα.



[Κλικ εδώ](#)

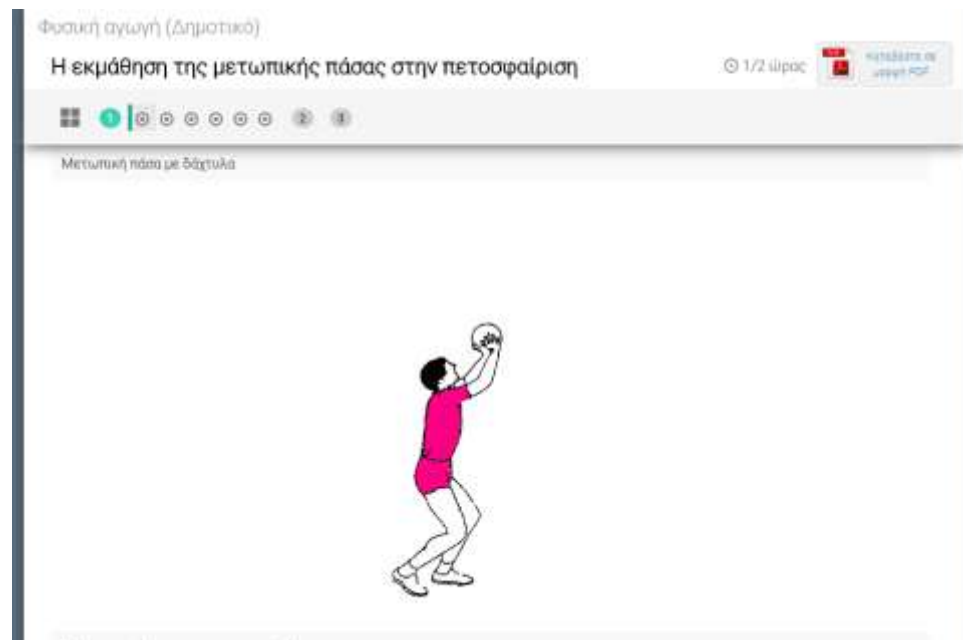
2^η δραστηριότητα

Κάνοντας κλικ πάνω στην εικόνα του βίντεο θα μεταφερθείτε σε νέο παράθυρο προβολής του. Παρατηρείστε το βίντεο και επιλέξτε τη σωστή απάντηση όταν σταματά. Όταν τελειώσετε ελάτε πίσω για να συνεχίσετε το μάθημα.



3^η δραστηριότητα

Κάντε κλικ πάνω στην εικόνα για να μεταφερθείτε στο αντίστοιχο ψηφιακό περιβάλλον. Εκεί εκτελέστε όλες τις επιμέρους δραστηριότητες. Όταν τελειώσετε ελάτε πίσω για να συνεχίσετε το μάθημα.



4^η δραστηριότητα

Δείτε τις δυνατότητες εξάσκησής σας σε τοίχο κάνοντας κλικ πάνω στην εικόνα του βίντεο. Μπορείτε να εξασκηθείτε και με συμπαίκτη σας σε ανοικτό χώρο (αν υπάρχουν οι κατάλληλες συνθήκες). Μη ξεχάσετε να επανέλθετε για να συνεχίσετε το μάθημα.



Αρχικό link: <https://youtu.be/EIzDRQQ2Rgl>

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 την πάσα με τα δάκτυλα. Κάντε κλικ στο παρακάτω πλαίσιο.

[Αξιολόγηση](#)

