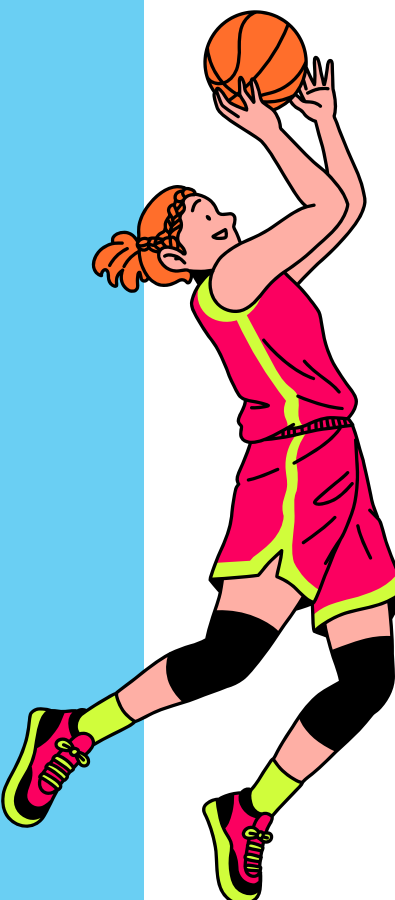


**Σημειώσεις από
το σεμινάριο:**

**“Καλαθοσφαίριση
στην εκπαίδευση:
Μια
παιχνιδοκεντρική
προσέγγιση”**



**Δημοτικό
Κλειστό Γυμναστήριο Ρόδου -
Βενετόκλειο**

Ρόδος, 17-05-2024



Δράσεις για την αύξηση της Φυσικής Δραστηριότητας

Η ανάπτυξη ενός θετικού περιβάλλοντος, που ενισχύει την **αυτοπεποίθηση**, την **αυτοεκτίμηση**, την **πνευματική ανθεκτικότητα** των παιδιών, την προαγωγή της **συνεργασίας**, της **ομαδικότητας**, της **ενσυναίσθησης**, του **σεβασμού** μεταξύ τους καθώς και η **ανάπτυξη** μιας **αισιόδοξης στάσης** απέναντι στις προκλήσεις είναι σημαντικά κομμάτια στον αθλητισμό σε μικρές ηλικίες. Σκοπός όλων μας πρέπει να είναι να τονωθεί η διαδικασία της **μάθησης** και της **βελτίωσης**, και να μειωθεί η έμφαση στα αποτελέσματα, ώστε να βοηθηθούν τα παιδιά να αντιμετωπίζουν την πίεση και την απογοήτευση.

Η διατήρηση της **ψυχικής υγείας** των νεαρών αθλητών είναι ζωτικής σημασίας. Οι προπονητές και οι γονείς πρέπει να είναι προσεκτικοί στα σημάδια του **στρες**, της **αγχώδους διαταραχής** ή της **χαμηλής αυτοεκτίμησης** και να παρέχουν την απαραίτητη υποστήριξη.

Η προσέγγιση στην ψυχολογία και στην ψυχική υγεία δεν είναι σημαντική μόνο για τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης, αλλά και για την προαγωγή μιας υγιούς ανάπτυξης των παιδιών σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο.

Καθηγητές Φυσικής Αγωγής, Προπονητές και γονείς πρέπει να εργάζονται από **κοινού** για να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον που υποστηρίζει την **ολόπλευρη ανάπτυξη** και **ευημερία** των νεαρών αθλητών.

Τα παιδιά πρέπει να αποκτήσουν καλές συνήθειες με στόχο να αγαπήσουν την άσκηση. Για να γίνει αυτό, πρέπει εμείς οι μεγαλύτεροι να αλλάξουμε τις στάσεις και τις αντιλήψεις μας, για τη σωστή διατροφή και άσκηση. Να φροντίσουμε ώστε τα παιδιά να αποκτήσουν θετικές εμπειρίες στο περιβάλλον του σχολείου σχετικά με την φυσική δραστηριότητα.

Στη σχολική αυλή τα παιδιά πρέπει:

- Να νοιώσουν την χαρά που προσφέρει η φυσική δραστηριότητα.
- Να μην νοιώθει κανένα παιδί ότι δεν μπορεί να τα καταφέρει.
- Να μην νοιώθει κανένα παιδί αποκλεισμένο.

Ο Γυμναστής και η Γυμνάστρια, ως εκπαιδευτικοί, έχουν ένα σύνθετο έργο το οποίο απαρτίζεται από λειτουργίες οι οποίες ξεπερνούν τη διδασκαλία στην αίθουσα ή τη σχολική αυλή. Μπορούν, και πρέπει να έχουν, έναν ηγετικό ρόλο στο να διαμορφώσουν μια ολιστική αντίληψη για το σημαντικό ρόλο της φυσικής αγωγής αλλά και γενικότερα της φυσικής δραστηριότητας στη ζωή των μαθητών τους.

Ο Γυμναστής και η Γυμνάστρια:

- Σχεδιάζουν το μάθημα ώστε να βοηθά όλα τα παιδιά να βελτιωθούν, ανεξάρτητα από τις ικανότητές τους.
- Δεν κρίνουν τα παιδιά ανάλογα με τις σωματικές τους δυνατότητες, αλλά τα προσεγγίζουν με σεβασμό και αγάπη.
- Στηρίζουν και εμπυχώνουν τα παιδιά ώστε όλα να επιτύχουν το καλύτερο που μπορούν και να χαρούν για αυτό.
- Διδάσκουν στους μαθητές να έχουν αυτοπεποίθηση: δοκιμάζω και αν αποτύχω, ξαναδοκιμάζω μέχρι να πετύχω.

Ασκήσεις Ημερήσιας Γύμνασης για μαθητές Δημοτικού

1. **Ντρίμπλες.** Ανάλογα τα παιδιά που έχουμε, τα μοιράζουμε σε ομάδες των 8 - 9 πίσω από την τελική γραμμή του γηπέδου. Το κάθε παιδί της πρώτης ομάδας έχει από μια μπάλα. Τρέχουν ντριμπλάροντας σε όλο το γήπεδο. Με το σφύριγμα σταματάνε και στέκονται στο ένα πόδι. Με το σφύριγμα ξεκινάνε, κ.ο.κ.. Επιστρέφουν με τον ίδιο τρόπο και δίνουν την μπάλα στο αντίστοιχο παιδί της δεύτερης ομάδας.
2. Η ίδια τοποθέτηση των παιδιών. Τρέχουν ντριμπλάροντας μέχρι το μισό γήπεδο. Με το σφύριγμα σταματάνε. Με το σφύριγμα – άλμα – στροφή – επιστροφή με ντρίμπλα και πάσα στο άλλο παιδί.
3. Μοιράζουμε τα παιδιά στα δύο καλάθια. Δύο σειρές σε κάθε καλάθι. Από μια μπάλα ο πρώτος της κάθε σειράς. Η μπάλα περνάει πάνω από το κεφάλι με υπερέκταση από παιδί σε παιδί. Ο τελευταίος κάνει ντρίμπλα και μπάσιμο. Αφού πάρει το ριμπάουντ τρέχει και μπαίνει μπροστά στη σειρά.
Στόχος: Κερδίζει η ομάδα που θα βάλει πρώτη πέντε καλάθια.
4. Η ίδια άσκηση, με την διαφορά η μπάλα περνάει κάτω από τα ανοιχτά πόδια.
5. Μοιράζουμε τα παιδιά σε τέσσερις τετράδες και τον υπόλοιπο χρόνο παίζουν **4 εναντίον 4.**
6. Ανάλογα τα παιδιά που έχουμε, τα μοιράζουμε σε ομάδες των 8-9 παιδιών, πίσω από την τελική γραμμή. Κρατάνε από μία μπάλα τα παιδιά της πρώτης σειράς. **Περπάτημα στις μύτες** μέχρι τη κεντρική γραμμή. Επιστροφή στις φτέρνες.
7. **Τρέξιμο με τα γόνατα ψηλά** και τη μπάλα μπροστά.
8. **Τρέξιμο με κλωτσιές** προς τα πίσω και τη μπάλα στη πλάτη.
9. **Διαγωνιστικό.** Ζευγάρια και αραιώνουν στη τελική γραμμή. Το κάθε ζευγάρι έχει από μία μπάλα. Κρατιούνται χέρι με χέρι. Ο ένας ντριμπλάρει και ο άλλος τον τραβάει προς τα εμπρός. Όποιο ζευγάρι φτάσει πρώτο στην απέναντι πλευρά, κερδίζει.

10. **Κορόιδο.** Τετράδες. Οι τρεις έξω, ο ένας μέσα. Οι πάσες γίνονται μόνο διαγώνια. Από όποιον κλέψει τη μπάλα το 'κορόιδο', αλλάζουν ρόλους. Η δυσκολία μεγαλώνει αν το κάνουμε με άλμα (follow).
11. Ανάλογα τα καλάθια που έχουμε, μοιράζουμε σε τριάδες και τετράδες και παίζουμε 3vs3 ή 4vs4.

Ασκήσεις Ημερήσιας Γύμνασης για μαθητές Γυμνασίου

1. **Στατική ντρίπλα.** Ανάλογα τα παιδιά που έχουμε, τα μοιράζουμε σε ομάδες των 8-9, πίσω από την τελική γραμμή του γηπέδου. Το κάθε παιδί της πρώτης ομάδας έχει από μία μπάλα. Στατική ντρίπλα. Δεξί χέρι – αριστερό χέρι. Κανονικά – χαμηλά – ψηλά. Με το σφύριγμα δίνουν μπάλες και πάνε στο τέλος.
2. **Τρέξιμο με ντρίπλα,** σφύριγμα, σταματάνε και πιάνουν την μπάλα. Με το σφύριγμα, άλμα στροφή – ντρίπλα και πάσα στον απέναντι.
3. **Ζευγάρια – μία μπάλα.** Ο ένας ντριπλάρει σε όλο το γήπεδο, ενώ ο άλλος τον κρατάει από την μέση με ελεγχόμενη αντίσταση. Στη συνέχεια, αλλάζουν ρόλους.
4. **Τρεις ομάδες παιδιών από 8 η κάθε μία.** 4 παιδιά ο ένας πίσω από τον άλλον και οι άλλοι 4 απέναντι. Μία μπάλα ο πρώτος της μίας σειράς. Πάσα στήθους και τρέχει στο τέλος της σειράς κ.ο.κ..
5. **Διαγωνιστικό σουτ:** Δύο γραμμές – δύο ομάδες στο ένα καλάθι. Σουτάρουν ο ένας μετά τον άλλον και μετράνε στα 5 ή 6 καλάθια. Ο πρώτος της κάθε σειράς έχει μία μπάλα.
6. **Μαχητικό μπάσκετ.** Δύο ομάδες παιδιών αραιώνουν στις πλαϊνές γραμμές, η μία ομάδα απέναντι από την άλλη. Αρίθμηση των παιδιών. Το κάθε παιδί φωνάζει έναν αριθμό. Έχουμε μία μπάλα. Φωνάζουμε ένα ή δύο ή τρεις αριθμούς και τα παιδιά που έχουν τους ίδιους αριθμούς, διεκδικούν τη μπάλα που την πετάμε στο κέντρο και παίζουνε 1vs1 ή 2vs2 ή 3vs3 και βάζουν καλάθι. Βάζουμε έναν στόχο εύστοχων καλάθιων.

**Σημειώσεις από το επιμορφωτικό σεμινάριο, με
θέμα:**

**"Καλαθοσφαίριση στην εκπαίδευση: Μια
παιχνιδοκεντρική προσέγγιση",**

**το οποίο υλοποιήθηκε στο Δημοτικό Κλειστό
Γυμναστήριο Ρόδου - Βενετόκλειο,
την Παρασκευή, 17 Μαΐου 2024,**

**στο πλαίσιο του προγράμματος funbasket, της
Ελληνικής Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης,**

**σε συνεργασία
με την Σύμβουλο Εκπ/σης Φ.Α. Ν. Δωδ/σου και τα
Γραφεία Φυσικής Αγωγής του Νομού.**

Ενότητες σεμιναρίου:

- 1. Εισαγωγή στο άθλημα της Καλαθοσφαίρισης από
τις πρώτες τάξεις του Δημοτικού, με παιγνιώδη
τρόπο.**

**Εισηγήτρια: Καλαϊτζάκη Ελένη, ΠΕ11, Επικεφαλής
Τμήματος Funbasket Ελληνικής Ομοσπονδίας
Καλαθοσφαίρισης.**

- 2. Ημερήσια προγράμματα καλαθοσφαίρισης Ε' &
ΣΤ' Δημοτικού και Γυμνασίου.**

**Εισηγητής: Μίσσας Κώστας, επικεφαλής
αναπτυξιακού προγράμματος της ΕΟΚ.**